XV. MEDNARODNA KONFERENCA

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

ZBORNIK STROKOVNI PRISPEVKI

RIS DVOREC RAKIČAN

Od 18. 11. do 22. 11. 2024, Rakičan

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.2(082)(086.034.44)
613.7(082)(086.034.44)(0.034.2)

MEDNARODNA konferenca "Prehrana, gibanje, zdravje" (15 ; 2024 ; Rakičan)
Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] : XV. mednarodna konferenca "Prehrana, gibanje, zdravje" : zbornik strokovnih prispevkov: prehrana, gibanje zdravje : [Rakičan, od 18. 11. 2024 do 22. 11. 2024] / [urednica Suzana Juretić]. - Rakičan : RIS Dvorec, 2024

Način dostopa (URL): https://www.ris-dr.si/go/577/3426/XV._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_OD_18.11.2024_do_22.11.2024

ISBN 978-961-7130-21-8
COBISS.SI-ID 215183875

KOLOFON

XV. MEDNARODNA KONFERENCA »PREHRNA, GIBANJE IN ZDRAVJE«

ZBORNIK: PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVE

Organizacijski odbor:
- Darja Korelc
- Suzana Juretić

Uredniški odbor:
- Suzana Juretić

Urednica:
- Suzana Juretić

Tehnična obdelava:
- Suzana Juretić

Oblikovanje naslovnice:
- Suzana Juretić

Naklada (e-zbornik) – objava na:

Založnik:
RIS Dvorec Rakičan

Računalniški prelom:
Robert Kološa s.p.

Leto: 2024

Kraj izida: Lendavska ulica 28, Rakičan, 9000 Murska Sobota

Prispevki, zbrani v zborniku, 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

KAZALO

STROKOVNI PRISPEVKI

Bencak Kerčmar Tadeja **1**

ŠPORTNI DAN: SPODBUJANJE GIBANJA, ZDRAVJA IN MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA NA OŠ GORNJI PETROVCI 1

SPORTS DAY: PROMOTING MOVEMENT, HEALTH AND INTERGENERATIONAL COOPERATION AT PETROVCI PRIMARY SCHOOL 1

Berdnik Branka **10**

UČINKOVITE STRATEGIJE ZA OBVLADOVANJE TESTNE ANKSIOZNOSTI PRI DIJAKIH V SREDNJI ŠOLI 10

EFFECTIVE STRATEGIES FOR MANAGING TEST ANXIETY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS 10

Berk Aljoša **18**

IZKUSTVENO PROUČEVANJE ŽIVIL PRI NARAVOSLOVJU V SREDNJI ŠOLI 18

EXPERIMENTING WITH FOOD IN HIGH SCHOOL SCIENCE CLASSES 18

Berlan Melita **28**

DVODNEVNI PLANINSKI TABORI ZA OSNOVNOŠOLSKE UČENCE V KOČEVJU 28

TWO-DAY MOUNTAIN CAMPS FOR ELEMENTARY SCHOOL IN KOČEVJE 28

Bertoncelj Tinka **36**

VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK DODATNE STROKOVNE POMOČI 36

MOVEMENT BASED LEARNING FOR PUPILS WITH SPECIAL NEEDS 36

Bezjak Anita **44**

CELIAKIJA IN AVTOIMUNE BOLEZNI 44

CELIAC DISEASE AND AUTOIMMUNE DISEASES 44

Biluš Mateja **57**

SPODBUJANJE IN RAZVIJANJE POVEZOVALNIH, PRIJATELJSKIH IN MEDGENERACIJSKIH ODNOSOV S ŠPORTNIMI DNEVI PRVOŠOLCEV 57

ENCOURAGING AND DEVELOPING CONNECTING, FRIENDLY AND INTERGENERATIONAL RELATIONSHIPS WITH SPORTS DAYS FOR FIRST-GRADERS 57

Balgotinšek Turk Metoda **66**

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG TUDI S ŠOLSKO SHEMO 66

HEALTHY LIFESTYLE THROUGH SCHOOL SCHEME 66

Boltin Tanja **74**

“ORTOREKSIJA IN BIGOREKSIJA MED GIMNAZIJCI” 74

"ORTHOREXIA AND BIGOREXIA AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS" 74

Borovnik Doroteja **84**
INKLUZIJA SLEPIH DIJAKOV NA GIMNAZIJI CELJE – CENTER 84
INCLUSION OF THE VISUALLY IMPAIRED STUDENTS AT GIMNAZIJA CELJE – CENTER 84
Brezovnik Nataša **94**
ČAROVNICA LENČKA IN DOBROTE NARAVE 94
THE WITCH LENČKA AND THE GOODNESS OF NATURE 94
Brumec Zadravec Živa **103**
POZITIVNI VPLIV PREKINITVENEGA POSTA NA DOBRO POČUTJE IN TELESNO ZMOGLJIVOST UČITELJEV 103
POSITIVE IMPACT OF INTERMITTENT FASTING ON WELL-BEING AND PHYSICAL PERFORMANCE OF TEACHERS 103
Čelan Jana **111**
POMEN ŠOLE V NARAVI ; MODEL LETNE ŠOLE V NARAVI S POSODOBLJENIM VREDNOTENJEM MERIL ZNANJA PLAVANJA 111
THE IMPORTANCE OF SCHOOL IN NATURE ; MODEL OF A SUMMER SCHOOL IN NATURE WITH AN UPDATED EVALUATION OF SWIMMING PROFICIENCY CRITERIA 111
Čuješ Arko Katija **123**
AKTIVNO PRI POUKU 123
ACTIVE IN CLASS 123
Draksler Marija **131**
KAKO FRAKTALNA RISBA PREKO GIBANJA VPLIVA NA TRENUTNO PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV 131
HOW FRACTAL DRAWING AFFECTS THE CURRENT PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS THROUGH MOVEMENT 131
Fartek Eva Cassandra Diane **138**
DEJAVNOSTI ZA JEZIKOVNI TABOR ANGLEŠKEGA JEZIKA, KI SPODBUJAJO UČENCE K GIBANJU 138
ENGLISH LANGUAGE CAMP ACTIVITIES THAT GET STUDENTS MOVING 138
Felc Sabina **145**
OB DNEVU SLOVENSKEGA ŠPORTA RAZVIJAMO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG 145
WE DEVELOP A HEALTHY LIFESTYLE ON THE SLOVENIAN SPORTS DAY 145
Fifonja Hanc Vida **154**
OTROŠKA FOLKLORA – SPODBUDNA IN USTVARJALNA UČNA DEJAVNOST . 154
CHILDREN'S FOLKLORE - A STIMULATING AND CREATIVE LEARNING ACTIVITY 154
Ftičar Attila **162**

POMEN GIBANJA PO DOLGOTRAJNEM SEDENJU ZA RAČUNALNIKOM IN NAČINI RAZGIBAVANJA MED POUKOM 162
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT AFTER PROLONGED SITTING AT A COMPUTER AND WAYS TO STRETCH DURING CLASS 162
Gorenšek Tina 170
Z NEMŠKIMI NEPRAVILNIMI GLAGOLI DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA 170
WITH GERMAN IRREGULAR VERBS TO BETTER MENTAL HEALTH..... 170
Groznik Vesna 179
ZDRAVA MAVRIČNA PREHRANA, OČEM VŠEČNA – SADJE 179
FRUIT: HEALTHY AND VISUALLY APPEALING RAINBOW NUTRITION..... 179
Harb Natalija 188
POMEN ZDRAVE PREHRANE IN RAZVIJANJE POZITIVNEGA ODNOSA DO HRANE V OSNOVNI ŠOLI 188
THE IMPORTANCE OF A HEALTHY DIET AND THE DEVELOPMENT OF A POSITIVE ATTITUDE TOWARDS FOOD IN PRIMARY SCHOOL 188
Horvat Simona 198
KNJIŽNIČNA INFORMACIJSKA ZNANJA PRI URI ŠPORTA..... 198
LIBRARY INFORMATION SKILLS IN THE SPORTS CLASS 198
Hotko Vanja 206
BIVANJE MALČKOV V GOZDU 206
TODDLER'S STAY IN THE FOREST 206
Hrastnik Mateja 215
Z GIBANJEM DO BOLJŠE DELOVNE VNEME IN ZDRAVJA..... 215
MOVEMENT AS A FACTOR FOR BETTER WORK ZEAL AND HEALTH 215
Hribar Matjaž 224
IGRA KOT SREDSTVO POVEZOVANJA ODDELKA V ŠOLI S ČUSTVENO IN VEDENJSKO OŠKODOVANIMI UČENCI 224
PLAY AS A MEANS OF CONNECTING THE CLASSROOM IN SCHOOL WITH EMOTIONALLY AND BEHAVIORALLY CHALLENGED CHILDREN 224
Hriberšek Robert 237
KO ZAČNEMO POUK S ŠPORTOM 237
WHEN WE START SCHOOL WITH SPORTS 237
Ibričić Medin 245
IZVAJANJE PROJEKTA ZA IZBOLJŠANJE STORITEV V ZDRAVSTVENEM IN SOCIALNEM VARSTVU..... 245

IMPLEMENTATION OF THE PROJECT FOR IMPROVING HEALTHCARE AND SOCIAL CARE SERVICES ... 245
Janič Katja ... 253
O DUŠEVNEM ZDRAVJU SKOZI RADIJSKE NOVINARSKE DELAVNICE ... 253
RADIO JOURNALISM WORKSHOPS ON MENTAL HEALTH ... 253
Jelisavac Danijela ... 262
CELOSTNI PRISTOP K REZILIENTNOSTI UČITELJEV: POMEN PREHRANE, GIBANJA IN ZDRAVJA V IZZIVIH LETA 2024 ... 262
A HOLISTIC APPROACH TO TEACHER RESILIENCE: THE IMPORTANCE OF NUTRITION, EXERCISE AND HEALTH IN THE CHALLENGES OF 2024 ... 262
Jerončič Tratnik Tatjana ... 272
SKRINJA IZZIVOV - DIDAKTIČNI PRIPOMOČEK PRI SPOZNAVANJU TRAVNIKA ZA OTROKE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU ... 272
THE CHALLENGE CHEST - A DIDACTIC TOOL FOR EXPLORING MEADOWS FOR CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES ... 272
Jurko Tina ... 280
UTRDIMO ZNANJE Z GIBALNIMI NALOGAMI ... 280
LET'S CONFIDENCE KNOWLEDGE WITH MOVEMENT TASKS ... 280
Juršič Marko ... 288
KAKO POMEMBEN JE ZAJTRK PRED PRAKTIČNIM POUKOM ... 288
HOW IMPORTANT IS BREAKFAST BEFORE PRACTICAL LESSONS? ... 288
Kalan Martina ... 297
Z BAL-A-VIS-X DO BOLJŠE POZORNOSTI ... 297
BETTER ATTENTION WITH BAL-A-VIS-X ... 297
Kamenik Ajda ... 305
VLOGA UČITELJA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVE SAMOPODOBE DIJAKOV V SVETU SOCIALNIH OMREŽIJ ... 305
THE ROLE OF TEACHERS IN SHAPING HEALTHY STUDENT SELF-ESTEEM IN THE AGE OF SOCIAL MEDIA ... 305
Keše Dragica ... 313
URAVNOTEŽENA ZDRAVA PREHRANA V SREDNJIH ŠOLAH ... 313
BALANCED HEALTHY DIET OF SECONDARY SCHOOL ... 313
Klinc Julija ... 320
PRAVLJIČNA JOGA V VRTCU ... 320
FAIRY YOGA IN KINDERGARTEN ... 320
Kobale Marjeta ... 328

RAZVOJ DELA Z UČENCI S SLADKORNO BOLEZNIJO NA RAVNI RAZREDNEGA POUKA: NAPREDEK V TEHNOLOGIJI IN PRISTOPU 328
WORKING WITH CHILDREN WITH DIABETES AGED 6 TO 12: ADVANCES IN TECHNOLOGY AND APPROACH..... 328
Kobale Potočnik Gordana 337
GIBANJE KOT SREDSTVO ZA UČENJE NEMŠČINE PRI UČENCIH 2. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA OBDOBJA 337
TEACHING GERMAN THROUGH MOVEMENT ACTIVITIES WITH PUPILS IN THE SECOND EDUCATIONAL PERIOD..... 337
Kokol Milena 346
SODOBNO KMETOVANJE V OSNOVNI ŠOLI 346
MODERN FARMING IN PRIMARY SCHOOL..... 346
Končan Nina 354
VZGOJA ZA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK V 1. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE 354
EDUCATION FOR THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN THE 1ST EDUCATIONAL PERIOD OF PRIMARY SCHOOL 354
Korošec Nejc 362
UPORABA IGRIFIKACIJE KOT MOTIVACIJSKE STRATEGIJE PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE V OBDOBJU ADOLESCENCE..... 362
USING GAMIFICATION AS A MOTIVATIONAL STRATEGY IN ADOLESCENT PHYSICAL EDUCATION..... 362
Kos Svetlana..... 371
PREHRANJEVALNE NAVADE ZAPOSLENIH NA GIMNAZIJI FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER 371
EATING HABITS OF EMPLOYEES AT THE HIGHSCHOOL FRANC MIKLOŠIČ LJUTOMER 371
Kožel Olga..... 378
ŠOLSKA PREHRANA UČENCEV 3. TRIADE OŠ HUDINJA..... 378
SCHOOL DIET FOR THE THIRD TRIAD STUDENTS AT HUDINJA ELEMENTARY SCHOOL 378
Kramberger Sukič Karla..... 388
ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR DO UŽIVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ 388
ATTITUDES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS AT THE PROFESSIONAL CENTER MLADINSKI DOM MARIBOR TOWARDS THE CONSUMPTION OF ENERGY DRINKS 388
Kropf Lidija..... 394

IZBOLJŠANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ŠOLARJEV IN ZAPOSLENIH NA ŠOLI ... 394
IMPROVING THE HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOL STUDENTS AND SCHOOL STAFF ... 394
Krušič Smrekar Ida ... 402
UJETA V VIRTUALNEM SVETU ... 402
TRAPPED IN THE VIRTUAL WORLD ... 402
Kukovec Alenka ... 413
GIBALNE ZGODBE ZA ZDRAVJE IN MOTIVACIJO V ŠOLI ... 413
MOVEMENT STORIES FOR HEALTH AND MOTIVATION IN SCHOOL ... 413
Kurinčič Simon ... 422
PRVI V SLOVENIJI SMO V PROGRAM MEPI VPELJALI SEDMOŠOLCE ... 422
THE FIRST TO INCLUDE 7TH GRADE STUDENTS IN THE MEPI PROGRAMME 422
Kužner Polonca ... 431
ZDRAVI PRED TABLO, ZDRAVI V KLOPEH? ... 431
HEALTHY AT THE BOARD, HEALTHY IN THE DESKS? ... 431
Majger Anja ... 442
AKTIVNOST UČENCEV PREDMETNE STOPNJE OŠ PETROVČE MED GIBALNIM ODMOROM ... 442
STUDENTS' ACTIVITY AT PETROVČE PRIMARY SCHOOL DURING ACTIVE BREAKS ... 442
Markelj Kosmač Nataša ... 451
Z GIBANJEM DO ZNANJA IN BOLJ SPROŠČENEGA UČENJA ... 451
WITH THE MOVEMENT TOWARDS KNOWLEDGE AND MORE RELAXED LEARNING ... 451
Mertelj Manja ... 459
HITRA PREHRANA MED SREDNJEŠOLCI: IZZIVI IN REŠITVE ... 459
FAST FOOD AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS: CHALLENGES AND SOLUTIONS ... 459
Medved Mitja ... 468
MENS SANA IN CORPORE SANO – ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU PRI POUKU GLASBENE UMETNOSTI V OSNOVNI ŠOLI ... 468
MENS SANA AND CORPORE SANO – A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY ... 468
Merhar Diana ... 474
»POVEZANI OB GIBANJU IN DRUŽENJU - SREČNI, ZDRAVI VSI« ... 474

» CONNECTED THROUGH MOVEMENT AND SOCIALIZING – ALL HAPPY AND HEALTHY « ... 474
Merljak Simona ... 484
ŠOLSKI PLESI SPODBUJAJO GIBANJE, GRADIJO ODGOVORNOST IN DOBRE ODNOSE ... 484
SCHOOL DANCE PROMOTES MOVEMENT, RESPONSIBILITY AND GOOD RELATIONSHIPS ... 484
Miklič Mišmaš Darja ... 493
Z GIBANJEM, IGRO IN DEJAVNOSTMI V NARAVI DO INTELEKTUALNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA OTROK ... 493
INTELLECTUAL AND MOVEMENT DEVELOPMENT ISLANDS WITH MOVEMENT, PLAY AND ACTIVITIES IN NATURE ... 493
Molnar Dario ... 502
OZAVEŠČANJE DIJAKOV S PROGRAMIRANJEM APLIKACIJ ZA BOLJ ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA ... 502
RAISING STUDENTS' AWARENESS OF A HEALTHIER LIFESTYLE THROUGH APPLICATION PROGRAMMING ... 502
Novak Bojan ... 511
GIBALNA UČINKOVITOST PRI UČENCIH OŠ BELTINCI ... 511
MOTOR PERFORMANCE OF BELTINCI PRIMARY SCHOOL STUDENTS ... 511
Ogorevac Ahačič Katja ... 520
POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK MED 2,5 IN 8. LETOM STAROSTI IN PREDSTAVITEV VADBENE KNJIŽICE ... 520
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AGED 2.5 TO 8 YEARS AND PRESENTATION OF THE EXERCISE BOOKLET ... 520
Petelin Anja ... 528
PREDSTAVITEV POMENA LOKALNO IN EKOLOŠKO PRIDELANE HRANE PREDŠOLSKIM OTROKOM (4-5 LET) ... 528
INTRODUCTION TO THE IMPORTANCE OF LOCALLY AND ORGANICALLY GROWN FOOD FOR PRESCHOOL CHILDREN (AGES 4-5) ... 528
Pipan Mirjam ... 536
GIBANJE V ŠOLI ZA CELOSTNI RAZVOJ UČENCEV ... 536
MOVEMENT IN SCHOOL FOR HOLISTIC STUDENT DEVELOPMENT SUMMARY ... 536
Posavec Vaupotič Bojana ... 544
GIBANJE – ŽIVLJENSKI SLOG ALI NOČNA MORA MLADOSTNIKA ... 544
MOVEMENT – A LIFESTYLE OR A TEENAGER'S NIGHTMARE ... 544
Pristovšek Alja ... 556

MEPI KOT PRIMER USVAJANJA ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD 556
MEPI AS AN EXAMPLE OF ADOPTING HEALTHY LIFESTYLE HABITS 556
Prša Simona 564
NAŠA ŠOLA – ZDRAVA ŠOLA 564
OUR SCHOOL-HEALTHY SCHOOL 564
Pucko Katja 572
ALI IMATA LAHKO POUK SLOVENŠČINE IN GIBANJE KAJ SKUPNEGA? 572
CAN SLOVENIAN LANGUAGE LESSONS AND MOVEMENT HAVE ANYTHING IN COMMON? 572
Rakovnik Venčeslava 580
UVEDBA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA S POUDARKOM NA GIBANJU NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU 580
INTRODUCTION OF AN EXTENDED PROGRAM WITH AN EMPHASIS ON MOVEMENT AT LOVRENC PRIMARY SCHOOL IN POHORJE 580
Rojko Romana 593
OZAVEŠČANJE POMENA ZDRAVJA V ZGODNJEM OBDOBJU ŠOLANJA 593
AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF HEALTH IN EARLY EDUCATION 593
Ropoša Januš Renata 601
GIBALNE IGRE PRI POUKU NEMŠČINE 601
MOVEMENT GAMES IN GERMAN LESSONS 601
Rošer Repas Marija 611
PSIHIČNO ZDRAVJE OTROKA S SELEKTIVNIM MUTIZMOM 611
MENTAL HEALTH OF A CHILD WITH SELECTIVE MUTISM 611
Rot Tina 618
VARNO S SKIROJEM 618
SAFE WITH SKIRO 618
Rotovnik Omerzu Ana 625
KAKO DOBRO CELJSKI SREDNJEŠOLCI (PRE)POZNAJO MOTNJE HRANJENJA 625
HOW WELL DO CELJE HIGH SCHOOL STUDENTS RECOGNIZE EATING DISORDERS 625
Sankovič Maša 633
UPORABA ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI V SLOVENIJI 633
ENERGY DRINK CONSUMPTION AMONG TEENS IN SLOVENIA 633
Setničar Jere Saša 641
PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE PRI POUKU ANGLEŠČINE 641

FOOD, EXERCISE AND HEALTH IN ENGLISH LESSONS 641
Sevnik Leber Natalija 647
DRUGAČEN SEM – NE SMEM GLUTENA 647
I'M DIFFERENT – I CANNOT EAT GLUTEN 647
Sgerm Tanja 659
GIBANJE PRI POUKU GLASBENE UMETNOSTI V TRETJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE IN INTERESNI DEJAVNOSTI MLADINSKI PEVSKI ZBOR 659
MOVEMENT IN MUSIC EDUCATION CLASSES IN THE THIRD TRIAD OF ELEMENTARY SCHOOL AND IN THE ECTRACURRICULAR ACTIVITY YOUTH CHOIR 659
Simončič Miha 667
GIBANJE IN MATEMATIKA 667
MOVEMENT AND MATHEMATICS 667
Slapnik Mateja 676
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE« GIBALNE IGRE KOT SPODBUDNO UČNO ORODJE ZA UČENJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI 676
»NUTRITION, MOVEMENT AND HEALTH« MOVEMENT GAMES AS AN ENGAGING LEARNING TOOL FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS 676
Soklič Petra 684
ZEMLJA JE NAŠ PLANET, ZEMLJA JE VES NAŠ SVET: GIBANJE, SNOVI, ENERGIJA 684
EARTH IS OUR PLANET, EARTH IS OUR WHOLE WORLD: MOVEMENT, MATERIALS, ENERGY. 684
Stepišnik Klemen 694
KULTURNI DAN KOT PRILOŽNOST ZA GIBANJE V ČASU POUKA ZGODOVINE 694
CULTURAL DAY AS AN OPPORTUNITY FOR MOVEMENT DURING HISTORY LESSONS 694
Stopar Anja, Dolenc Kosta 701
GIBALNE AKTIVNOSTI ZA USVAJANJE IN UTRJEVANJE NARAVOSLOVNIH VSEBIN V 5. RAZREDU 701
"MOVEMENT ACTIVITIES FOR ACQUIRING AND REINFORCING SCIENCE CONTENT IN 5TH GRADE" 701
Šimičić Saša 709
ZDRAVJE DIJAKOV V DIGITALNI DOBI IN VLOGA PRAVILNE DRŽE IN GIBANJA MED POUKOM 709

STUDENT HEALTH IN THE DIGITAL AGE AND THE ROLE OF PROPER POSTURE AND MOVEMENT IN THE CLASSROOM 709
Štante Benčina Tanja 717
Z BRANJEM IN PISANJEM DO DUŠEVNEGA ZDRAVJA 717
WITH READING AND WRITING FOR BETTER MENTAL HEALTH 717
Štukl Amadeja 726
VLOGA ŠOLSKEGA SVETOVALNEGA DELAVCA PRI 726
THE ROLE OF THE SCHOOL COUNSELOR IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE: THE CONNECTION BETWEEN NUTRITION, EXERCISE, AND MENTAL HEALTH 726
Teršek Karolina 735
POMEN PROJEKTNEGA PREVENTIVNEGA DELA ZA KREPITEV ČUSTVENO SOCIALNIH VEŠČIN IN ZDRAVE SAMOPODOBE UČENCEV 735
THE IMPORTANCE OF PREVENTIVE PROJECT WORK IN STRENGTHENING STUDENTS' SOCIAL-EMOTIONAL SKILLS AND HEALTHY SELF-ESTEEM 735
Todorović Danijela 745
UČENJE Z GIBANJEM – MEDPREDMETNO POVEZOVANJE V 4. RAZREDU 745
LEARNING THROUGH MOVEMENT – CROSS CURRICULAR CONNECTION IN 4TH GRADE 745
Tompa Lebar Melita 752
OLIMPIJADA V PODALJŠANEM BIVANJU 752
OLYMPIC GAMES IN AFTER – SCHOOL CARE 752
Torkar Leban Polonca 760
OZAVEŠČANJE O OTROŠKEM RAKU NA ŠOLI 760
RAISING AWARENESS OF CHILDHOOD CANCER AT SCHOOL 760
Ukmar Eva 768
SPODBUJANJE AVTENTIČNEGA RAZVOJA UČENCEV 768
PROMOTING THE AUTHENTIC DEVELOPMENT OF STUDENTS 768
Umek Barbara 776
NAJSTNIŠKO PLESNO POPOTOVANJE 776
TEENAGE DANCE JOURNEY 776
Urbančič Mateja 783
NARAVNE OBLIKE GIBANJA V IZZIVALNEM GOZDU 783
NATURAL FORMS OF MOVEMENT IN A CHALLENGING FOREST 783
Varga Lucija 792
POMEN RUTINE ZA ZMANJŠEVANJE MOTENJ V RAZREDU S PRIMERI DOBRE PRAKSE 792

THE IMPORTANCE OF ROUTINES FOR REDUCING DISRUPTIONS IN THE CLASSROOM WITH EXAMPLES OF GOOD PRACTICE 792
Varga Teodor 801
VPLIV BIOMEHANIKE GIBANJA NA ŠPORTNO AKTIVNOST IN ZDRAVJE MLADOSTNIKOV 801
THE INFLUENCE OF MOVEMENT BIOMECHANICS ON ADOLESCENT SPORT PARTICIPATION AND HEALTH 801
Volk Vladimira 808
OZAVEŠČENOST DIJAKOV TEHNIŠKEGA ŠOLSKEGA CENTRA MARIBOR O POMENU URAVNOTEŽENE PREHRANE NA RAZVOJ MLADOSTNIKOV; PRIMER DOBRE PRAKSE PRI POUKU ZDRAVSTVENE VZGOJE 808
THE AWARENESS OF STUDENTS AT THE TECHNICAL SCHOOL CENTER MARIBOR ABOUT THE IMPORTANCE OF A BALANCED DIET FOR ADOLESCENT DEVELOPMENT: A CASE OF GOOD PRACTICE IN HEALTH EDUCATION CLASSE 808
Vrhovski Vesna 818
Z GIBANJEM DO ZNANSTVENEGA UGOTAVLJANJA BIODIVERZITETE RASTLIN 818
EXERCISE AS PART OF SCIENTIFIC IDENTIFICATION OF PLANT BIODIVERSITY 818
Žerdin Brigita 827
GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA – TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA .. 827
EXERCISE AND HEALTHY EATING – THIS SHOULD BE OUR DAILY HABIT 827
Žirovnik Nives 835
VPLIV ZELENIH RASTLIN V RAZREDU 835
THE IMPACT OF GREEN PLANTS IN THE CLASSROOM 835

Bencak Kerčmar Tadeja

ŠPORTNI DAN: SPODBUJANJE GIBANJA, ZDRAVJA IN MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA NA OŠ GORNJI PETROVCI

POVZETEK

Na OŠ Gornji Petrovci smo lansko jesen pripravili posebno dopoldne. Športni dan v duhu zdravja, gibanja in medgeneracijskega sodelovanja. Na dogodek smo povabili starše, stare starše, sorojence, sorodnike in občane. Namen prireditve je bil spodbuditi učence, da se več gibajo, da spoznajo in se zavedajo, da zdrava prehrana, gibanje in druženje gredo z roko v roki in so pomembni za naše zdravje. Skozi zabavne in družabne igre na prostem, s poudarkom na prenosu znanja iz generacije v generacijo, smo spoznali, da je medgeneracijsko druženje in sodelovanje lahko prijetno ter nam tudi v današnjem času omogoča zabavno preživljanje prostega časa. Obiskovalci so lahko obiskali tudi stojnice, kjer so se predstavili lokalni pridelovalci hrane in drugih proizvodov. Skupaj s koordinatorico lokalne skupnosti smo jih povabili z namenom, da se predstavijo in da dobijo močnejši občutek pripadnosti in sodelovanja. S ponudbo zdravih prigrizkov in napitkov so se na stojnici predstavili tudi učenci šole v okviru Zdrave šole. Prireditev je obiskalo 259 obiskovalcev, kar dokazuje, da so bile zastavljene ciljne dejavnosti zanimive in odlično organizirane. Pozitivni komentarji s strani udeležencev, ki so pohvalili organizacijo in prijetno vzdušje, so še dodatno potrdili uspešnost dogodka. Z beleženjem udeležencev, z izvedbo kratkih anket, zbiranjem sporočil med dogodkom ter velikim številom sodelujočih organizacij in društev smo celovito spremljali učinke in uspešno merili zastavljene ključne cilje v smeri spodbujanja zdravja in povezovanja generacij. Dogodek ima potencial, da prispeva k širšemu znanju na večih področjih, predvsem pa k promociji zdravja, medgeneracijskega sodelovanja in vključevanja športa v različne skupnosti, podporo lokalnim organizacijam in podjetjem. Hkrati so to ključni elementi, ki bi jih lahko prenesli v druga okolja ali uporabili kot model za druge šole. Takšni dogodki so dokaz, da šport, gibanje in zdrava prehrana lahko pomembno prispevajo k boljši družbeni koheziji, zdravju in dobremu počutju posameznikov ter celotne skupnosti.

KLJUČNE BESEDE: športni dan, zdrava prehrana, gibanje, medgeneracijsko sodelovanje, lokalna skupnost.

SPORTS DAY: PROMOTING MOVEMENT, HEALTH AND INTERGENERATIONAL COOPERATION AT PETROVCI PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Last autumn, we prepared a special morning at the Gornji Petrovci Primary School. A sports day in the spirit of health, movement and intergenerational socializing. The purpose of the event was to encourage young people to move more, to learn and realize that a healthy diet, movement and socializing go hand in hand and are important for our health. Through fun and social outdoor games with an emphasis on the transfer of knowledge from generation to generation, we realized that intergenerational socializing, cooperation can be pleasant and fun to spend free time. Visitors could also visit the stalls where local producers of food and other products were presented. Students of the school also presented themselves at the stand with the offer of healthy snacks and beverages as part of the project Healthy School (Zdrava šola). The event was visited by 259 visitors, which proves that the set target activities were interesting and excellently organized. On the part of the participants, who praised the organization and pleasant atmosphere, they further confirm the success of the event. Such events are proof that sport, movement and healthy eating can make an important contribution to better social cohesion, health and well-being of individuals and the whole community.

KEYWORDS: Sports day, healthy diet, exercise, intergenerational socializing, local community.

1. UVOD

Dnevi dejavnosti so tisti del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. Dnevi dejavnosti potekajo po letnem delovnem načrtu šole, ki določa njihovo vsebino in organizacijsko izvedbo. Športni dnevi - učenke in učenci zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, se sprostijo in razvedrijo. Razvijajo medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo si samozavest in pridobivajo trajne športne navade. Seznanjajo se z različnimi športnimi dejavnostmi in s športom v prostem času, usposabljajo se za samostojne športne dejavnosti.

V lanskem šolskem letu smo ob podpori in sodelovanju z občino Gornji Petrovci pripravili posebno dopoldne. Ob zavedanju, da se mladi in tudi malo manj mladi vse manj družijo, da so ta druženja vse bolj samo preko raznih socialnih omrežij, smo izvedli športni dan v duhu zdravja, gibanja in medgeneracijskega druženja. Športni dan smo izvedli v četrtek, 21. 9. 2023 in tako obeležili Slovenski dan športa, ki ga v Sloveniji obeležujemo 23. septembra.

2. ORGANIZACIJA IN IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE

Organizacija takega dogodka zahteva veliko priprav, načrtovanj in usklajevanj, zato smo formirali ožji tim, ki je poskrbel za celotno idejno zasnovo, določil cilje in uskladil glavni program. Člani tima so bili ravnatelj šole, koordinatorica in glavna organizatorica športnega dne, učitelj športne vzgoje in predstavnik lokalne skupnosti. K sodelovanju smo povabili lokalne ponudnike Posestvo Mala Rosa - ekološko posestvo, Orehi Zupančič, Sadjarstvo Silvester Kučan, Testenine Goričanec ter NIJZ, Center za krepitev zdravja, medicinsko sestro in tehnika iz Splošne bolnišnice Murska Sobota, medicinskega tehnika Senecura iz Avstrije, ŽNK Goričko Stanjevci Zmagovalke, Shotokan karate-do klub Tromeja-Kuzma, Bumerang sreče - Društvo za aktivno preživljanje prostega časa in razvoj. Vsak član tima je imel jasno določene naloge, ki so omogočale učinkovito pripravo in usklajevanje dejavnosti. Načrtovanje se je pričelo nekaj tednov pred dogodkom. Koordinatorica dneva je bdela nad potekom vseh aktivnosti in skrbela za komunikacijo med člani, lokalno skupnostjo in ostalih sodelujočih. Učitelj športne vzgoje je skupaj s koordinatorico zasnoval program iger in nalog, ki so bile primerne za vse starosti, od najmlajših vrtčevskih otrok do starejših udeležencev. Ravnatelj je poskrbel za komunikacijo in obveščanje staršev in lokalne skupnosti. Starše in širšo javnost smo o športnem dnevu obveščali preko spletne strani šole, s plakati in letaki po občinskih obcestnih panojih, v lokalni trgovini, v Zdravstvenem domu, v gostilni ter s plakati na občinski oglasni deski. Predstavnik lokalne skupnosti je poskrbel za povezovanje z lokalnimi društvi in ponudniki lokalnih izdelkov. Vsak član tima je moral usklajevati več dejavnosti hkrati, da so bili vsi športni rekviziti, promocijski material in prehrana pravočasno pripravljeni in na voljo.
Športni dan se je začel s pozdravnim nagovorom ravnatelja in župana ter vodje in koordinatorice celotne prireditve. Po uvodnem pozdravu, motivacijskih besedah in predstavitvi dneva je sledil krajši kulturni program učencev šole in otrok vrtca. Pod vodstvom učenk 9. razreda je sledilo razgibavanje. Ogrevanje je obsegalo preproste gimnastične vaje in lahkotne raztezne vaje, ki so bile prilagojene tako najmlajšim kot najstarejšim udeležencem. S tem smo poskrbeli za varen

začetek športnega dne, udeleženci pa so bili polni energije in pripravljeni na raznolike aktivnosti, s poudarkom na prenosu znanja iz generacije v generacijo.



SLIKA 1: Skupinsko ogrevanje s preprostimi gimnastičnimi vajami.

Dejavnosti so potekale na vseh športnih igriščih. Na voljo so bili: kolesarski poligon, zabavne igre, meritev srčnega utripa, krvnega tlaka in sladkorja v krvi, delavnice in predstavitev vaj za dobro počutje, taping-merjenje spretnosti, predstavitev karate kluba in predstavitev nogometnega kluba. V duhu medgeneracijskega druženja so se učenci, otroci iz vrtca, vključno s starši in starimi starši, znanci, prijatelji in učitelji med seboj spoznavali, krepili medsebojne vezi in sodelovali.

Postaja s kolesarskim oziroma spretnostnim poligon je vseboval več ovir in nalog, ki so udeležencem omogočile, da preizkusijo svojo spretnost in ravnotežje pri vožnji skozi ovinke, vožnji po ozkih poteh, ovirah ter natančnosti pri zaviranju. Postaja je bila primerna za vse starostne skupine. Za večjo varnost so bili prisotni tudi učitelji, ki so udeležence vodili, jim svetovali ter skrbeli, da so vsi upoštevali varnostna pravila.

Na eni izmed postaj so si obiskovalci lahko izmerili srčni utrip, krvni tlak in raven sladkorja v krvi. Meritve so strokovno izvajali medicinska sestra in dva tehnika. Postaja je bila namenjena ozaveščanju rednega spremljanja zdravja. Obiskovalci so lahko preverili svoje vrednosti ter pridobili informacije o morebitnih ukrepih za izboljšanje zdravja, če so bile vrednosti izven priporočenih mej.





SLIKA 2 in 3: Merjenje srčnega utripa, krvnega tlaka in sladkorja v krvi.

Tretja postaj je bila pripravljena za tiste, ki so želeli preizkusiti svoje motorične sposobnosti in natančnost gibov z dotikanjem plošče z roko (taping). Nižje vrednosti, ki jih dosežemo pri tej vaji, lahko nakazujejo na slabšo prevodnost živčnega sistema ali na prenizek tonus mišic rok in ramenskega obroča ali stabilizatorjev trupa, ki rokam dajejo oporo.



SLIKA 4: Preizkus motoričnih sposobnosti z dotikanjem plošče z roko (taping).

Predstavniki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) so pripravili praktične delavnice za otroke in z različnimi informativnimi materiali (plakati, brošurami) predstavili različne aktivnosti ozaveščanja, ki se nanašajo na zdravje in preventivo.



SLIKA 5: Praktične delavnice za otroke.

Center za krepitev zdravja (CKZ) je pripravil praktično delavnico z vajami za dobro počutje. Udeleženci so spoznali različne tehnike za zmanjšanje stresa, izboljšanje telesne pripravljenosti in dosego boljšega duševnega zdravja. Z vajami za sprostitev so se osredotočili na zmanjšanje stresa in napetosti v telesu. Vaje so vključevale tehnike dihanja in mišično sproščanje. Vključili so tudi preproste vaje za izboljšanje gibljivosti in vzdržljivosti. Pogovarjali so se o duševnem zdravju, kako prepoznati in obvladati stres ter kako ohranjati dobro počutje v vsakdanjem življenju.



SLIKA 6: Pogovor med izvajalci in udeleženko.

Na sedmi postaji se je predstavljala športna disciplina karate. Predstavitev karateja kot borilne veščine, ki izvira iz Japonske in združuje telesno in duhovno disciplino, je vključevala tako teoretični kot praktični del. Udeleženci so spoznali osnove, cilj in zgodovino karateja. Seznanili so se z osnovnimi pojmi in izrazi. Inštruktor je izvedel nekaj osnovnih tehnik in pokazal, kako se izvajajo v praksi. Udeleženci so nato preizkusili nekaj osnovnih gibov. Spoznali so, da je karate disciplina, s katero lahko povečamo svojo moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in vzdržljivost, izboljšamo osredotočenost, zmanjšamo stres in povečamo samozavest. Vsi, ki so obiskali delavnico, so spoznali, da karate ni samo šport, temveč tudi način življenja, ki poudarja spoštovanje, samodisciplino, potrpežljivost in osebno rast, da je primeren za vsakogar, ne glede na starost ali stopnjo telesne pripravljenosti. Gre za šport, ki se lahko prilagodi posameznikovim potrebam in zmožnostim.



SLIKA 7: Praktični prikaz osnovne tehnike karateja.

Osma postaja pa je bila namenjena moštveni igri nogometu. Postaja je bila odlična priložnost za udeležence vseh starosti, da preizkusijo svoje nogometne spretnosti in se ob tem zabavajo. Skozi različne spretnostne vaje z žogo in igranje nogometa v manjših, mešanih skupinah, je omogočalo sodelovanje in povezovanje različnih generacij. Pomembno je bilo, da so bile aktivnosti zasnovane tako, da so omogočale zabavo in vključevanje vseh udeležencev, ne glede na njihove nogometne spretnosti. Ključni cilj je bil predvsem timsko sodelovanje, fizična aktivnost in ustvarjanje pozitivnih izkušenj ob gibanju.

Na deveti postaji so se udeleženci pomerili v preprostih zabavnih igrah in preizkušali svojo srečo ter moč medsebojnega sodelovanja. Cilj iger je bil sodelovanje in timsko delo**,** zabava in sprostitev. Igre so povezovale in obenem krepile telesno in duševno zdravje vseh generacij.



SLIKA 8: Zabavne igre.

Za popestritev dogodka smo med postajami postavili tablo lepih misli. Udeleženci so se med prehajanjem med postajami in stojnicami lahko ustavili tudi pri tabli in pustili pozitivna sporočila, misli, motivacijske citate ali lepe želje za druge na temo zdravja, gibanja in sodelovanja. Tabla je ves čas dogodka služila kot vir navdiha ter spodbujala občutek povezanosti in medsebojne podpore. Zapisane misli so dvigovale razpoloženje in nasmehe na obraz vsem, ki so se ob njej ustavili. Tablo smo ob koncu dogodka odnesli v šolsko jedilnico, kjer so nas misli na njej še dolgo spominjale na prijetne trenutke medgeneracijskega druženja.



SLIKA 9: Tabla lepih misli.

Obiskovalci dogodka so imeli priložnost obiskati tudi stojnice lokalnih pridelovalcev hrane in domačih izdelkov. Stojnice so bile polne svežih, okusnih in ekološko pridelanih proizvodov, s čimer so pridelovalci prikazali bogastvo lokalne ponudbe ter obiskovalce povabili k podpori trajnostnega načina življenja. Na stojnici se je predstavil lokalni sadjar, ki je obiskovalcem ponujal jabolka, poleg svežega sadja pa je bilo na voljo tudi suho sadje. Na drugi stojnici so bili orehi, ki so doma pridelani in so polni hranilnih snovi. Na voljo so bili surovi orehi, pa tudi kot orehovi piškoti. Ekološko posestvo se je predstavljalo s svojim čajem iz jedilnih vrtnic in aronije. Vrtnice in aronija so ekološko vzgojene, brez uporabe pesticidov in kemičnih dodatkov. Lokalni proizvajalec testenin se je predstavil s široko izbiro domačih testenin, od klasičnih do posebnih vrst, kot so polnozrnate testenine, testenine iz pirine ali kamutove moke ter testenine

z dodatki špinače, paradižnika in drugih naravnih sestavin. Predstavitvi so se pridružili tudi učenci šole v okviru Zdrave šole. Pripravili so zdrave jedi, solate in namaze.



SLIKA 10: Predstavitev Zdrave šole.

Športni dan je trajal 5 šolskih ur. Dan smo sklenili z razglasitvijo števila udeležencev ter s podelitvijo diplom za najstarejšega in najmlajšega udeleženca. Dogodek je obiskalo 259 ljudi, najstarejši je bil rojen januarja 1952 (73 let), najmlajša udeleženka pa je bila rojena julija 2023, torej stara komaj 2 meseca. Koordinatorica dogodka se je na koncu zahvalila vsem, ki so pripomogli k izvedbi tako uspešnega dogodka in vsem obiskovalcem.



SLIKA 11: Koordinatorica in ravnatelj s soustvarjalci dogodka 3. MEDGENERACIJSKO

3. DRUŽENJE IN VZDUŠJE

Celoten dogodek je spremljalo sproščeno in veselo vzdušje. Druženje vseh starostnih skupin je omogočilo vzpostavitev pozitivnih medsebojnih odnosov. Medgeneracijsko sodelovanje bogati in ustvarja trdno vez med različnimi generacijami, kar vodi k povezanosti, empatiji in boljšemu razumevanju. V času digitalizacije so taka sodelovanja neprecenljiva, saj nudijo dragocene povezovalne niti, ki krepijo občutek pripadnosti.

4. ZAKLJUČEK IN UGOTOVITVE

Namen prireditve je bil spodbuditi učence in vse ostale starostne skupine, da se več gibajo, da spoznajo in se zavedajo, da zdrava prehrana, gibanje in druženje gredo z roko v roki in so pomembni za naše zdravje. Na dani prireditvi so lahko vsi obiskovalci spoznali, da je medgeneracijsko druženje in sodelovanje lahko prijetno ter da omogoča zabavno preživljanje

prostega časa. Skozi različne športne igre in aktivnosti, ki so bile pripravljene za udeležence, smo skupaj preživeli čudovit dan, poln smeha, druženja in zabave. Dobro načrtovanje in timsko delo sta bila ključna za uspeh dogodka. Dogodek je postal zgled uspešnega sodelovanja šole, lokalne skupnosti in staršev. Cilj, ki smo si ga na začetku zastavili, je bil dosežen – medgeneracijsko povezovanje, gibanje, spodbujanje zdravega načina življenja in podpora lokalnim pridelovalcem. S športnim dnevom smo dokazali, kako pomembno je, da različne generacije sodelujejo in se medsebojno podpirajo na poti do zdravja in dobrega počutja. Obiskovalci so med dogodkom večkrat izrazili željo po ponovitvi podobnih srečanj. Koordinatorica celotne prireditve je dan zaključila s sklepno mislijo in obljubo, da bo naslednje leto dogodek še obsežnejši, z novimi aktivnostmi, ki bodo še dodatno spodbujale različne vidike sodelovanje in zdrav način življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] SLOfit. (b.d.). *Meritve gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in mladine*. Pridobljeno 4. 11. 2024 shttps://www.slofit.org/solarji/merske-naloge.

[2] Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (b.d.). *Dnevi dejavnosti*. Pridobljeno 4. 11. 2024 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf.

[3] *Zakon o osnovni šoli* (ZOsn-UPB3). (1996). 19.a člen. Pridobljeno 4. 11. 2024 s https://zakonodaja.com/zakon/zosn/19a-clen-dnevi-dejavnosti.

[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] Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berdnik Branka

UČINKOVITE STRATEGIJE ZA OBVLADOVANJE TESTNE ANKSIOZNOSTI PRI DIJAKIH V SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Testna anksioznost je pogosta težava pri dijakih v srednji šoli, ki močno vpliva na njihovo sposobnost koncentracije, pomnjenja in učinkovitega učenja pred ocenjevanji znanja. Namen moje raziskave je predstaviti učinkovite strategije za obvladovanje te čustvene stiske, ki dijake ovira na vseh področjih življenja. V okviru dejavnosti sem dijakom pomagale prepoznati sprožilce strahu, razumeti njihove odzive ter preizkusiti uporabnost različnih strategij za zmanjševanje anksioznosti. Prispevek vključuje različne pristope, kot so tehnike sproščanja, treningi pozornosti, učenje organizacijskih veščin ter kognitivne tehnike. Z uporabo teh pristopov se je pri večini dijakov zmanjšala raven stresa in izboljšala koncentracija, posledično pa so se izboljšali tudi rezultati ocenjevanj. Ker so predlagane metode enostavne, jih lahko uporabljamo v širšem obsegu v vzgoji in izobraževanju.

KLJUČNE BESEDE: testna anksioznost, strategije, ocenjevanje znanja, dijaki.

EFFECTIVE STRATEGIES FOR MANAGING TEST ANXIETY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Test anxiety is a common issue among secondary school students, significantly affecting their ability to concentrate, retain information, and learn effectively before exams. The aim of my research is to present effective strategies for coping with this emotional distress, which hinders students in all areas of their lives. Through these activities, I helped students identify the triggers of their anxiety, understand their reactions, and test the effectiveness of various strategies for reducing anxiety. The paper includes different approaches such as relaxation techniques, mindfulness training, learning organizational skills, and cognitive techniques. By applying these approaches, most students experienced reduced stress levels and improved concentration, which subsequently led to better assessment results. Due to their simplicity, the proposed techniques can be broadly applied across educational settings.

KEYWORDS: test anxiety, strategies, assessment, secondary school students.

1. UVOD

V današnjem času šolski uspeh pridobiva vse večji pomen, saj otroci že zgodaj spoznajo, da je njihova uspešnost pri učenju ključna za prihodnost. Na to jih neprestano opozarjajo tako starši kot učitelji, kar vodi do občutka pritiska in visokih pričakovanj. Dijaki v srednjih šolah so še posebej izpostavljeni temu pritisku, saj jih ocenjevanja znanja pogosto postavljajo v položaje, ki sprožajo močna čustvena in fizična nelagodja. Mnogi se spopadajo s simptomi, kot so nemir, pozabljivost, pomanjkanje koncentracije, v hujših primerih pa tudi slabost in glavoboli. To stanje, ki ga imenujemo testna anksioznost oziroma strah pred ocenjevanjem znanja, se pojavi, ko posameznik zaradi strahu pred neuspehom doživlja intenzivno stisko. Kljub temu, da je testna anksioznost pri dijakih dokaj pogosta, ostaja vprašanje, kako jim učinkovito pomagati pri obvladovanju teh čustvenih stisk in kako jih opremiti z orodji za boljše soočanje z anksioznostjo. Kot svetovalna delavka v srednji šoli sem v sklopu celostnega programa podpore dijakom začela uvajati različne tehnike za zmanjševanje testne anksioznosti, in sicer z namenom, da dijakom pomagam pri obvladovanju teh izzivov, da lahko izboljšajo svoj uspeh pri ocenjevanju.

2. TESTNA ANKSIOZNOST

a) Opredelitev

Testna anksioznost je posebna oblika anksioznosti, ki se pojavi v situacijah, ko je posameznik soočen s preverjanjem znanja, kot so testi, izpiti in druge oblike ocenjevanja. To neprijetno čustveno stanje je povezano z občutkom strahu pred neuspehom, sodbo ali oceno, ki bi lahko imelo pomembne posledice. Zanj so značilni občutki napetosti, bojazni in skrbi, ki aktivirajo avtonomni živčni sistem ter sprožajo neugodne telesne simptome, značilne za doživljanje stresa. Pri dijakih se testna anksioznost pojavlja pogosto, saj so tovrstne situacije v šolskem okolju pogoste in močno vplivajo na njihov šolski uspeh.

Anksioznost se odraža na več področjih:
- **Fiziološko področje:** napetost mišic, znojenje, slabost, pospešen srčni utrip, pospešeno dihanje ter pogosto odvajanje, izguba apetita, bruhanje, glavobol, tresenje, nemir in suha usta.
- **Čustveno področje:** strah, panični napadi, frustracija, občutek preobremenjenosti in splošne živčne napetosti.
- **Miselno področje:** pričakovanje neuspeha, neurejenost in negativne misli, občutek izgube nadzora, dvom v lastne sposobnosti, preobremenjenost s svojimi misli.
- **Vedenjsko področje:** nespečnost, nočne more, stereotipije v govoru in gibanju ter beg pred situacijami, ki povzročajo nelagodje.

b) Vpliv testne anksioznosti na dijake

Testna anksioznost močno vpliva na učni uspeh dijakov, saj visoka raven tesnobe pred ocenjevanji poslabša koncentracijo, priklic znanja in kritično razmišljanje. Dijaki zaradi nje pogosto ne dosežejo svojih dejanskih potencialov, kar negativno vpliva na ocene in splošni uspeh. Dolgotrajna anksioznost lahko privede do resnejših težav, kot sta depresija in splošna

anksiozna motnja. Takšne težave pa lahko resno ovirajo dijakovo zmožnost učenja in socializacije ter zmanjšujejo kakovost njihovega življenja.
Anksioznost pogosto vodi do izogibanja šolskim obveznostim, saj se dijaki bojijo situacij, ki bi lahko sprožile njihove anksiozne simptome. To lahko vodi v nizko udeležbo pri pouku, pomanjkanje pripravljenosti na ocenjevanja in posledično slabšo učno uspešnost. Poleg tega testna anksioznost negativno vpliva na dijakovo splošno počutje.

Testna anksioznost pri dijakih je rezultat številnih dejavnikov, ki se med seboj prepletajo in vplivajo na njihove izkušnje v šolskem okolju. Med ključne dejavnike razvoja anksioznosti sodijo:

- visoka pričakovanja staršev, učiteljev ali celo samih dijakov, ki lahko povzročijo občutke pritiska in strahu pred neuspehom;
- negativne pretekle izkušnje;
- pomanjkanje organizacijskih veščin;
- nejasni kriteriji ocenjevanja, strogost učiteljev in subjektivno ocenjevanje;
- družinski vplivi, kot so prekomerni nadzor in pomanjkanje podpore;
- osebnostne lastnosti, kot so perfekcionizem.

Vse te dejavnike je nujno prepoznati, da bi dijakom omogočili pridobitev ustreznih orodij za obvladovanje anksioznosti in izboljšanje njihovega učnega uspeha.

c) Strategije za obvladovanje testne anksioznosti
Obvladovanje testne anksioznosti je ključno za izboljšanje učnega uspeha in splošnega počutja dijakov.
Strategije, ki jih lahko dijaki uporabijo za zmanjšanje anksioznosti pred ocenjevanji:
- **Tehnike sproščanja**: globoko dihanje, meditacija ali joga lahko pomagajo dijakom zmanjšati fizične simptome anksioznosti. Redna praksa teh tehnik lahko poveča splošno sposobnost obvladovanja stresa.
- **Učinkovito načrtovanje in organizacija**: Pomembno je, da dijaki razvijejo dobre organizacijske veščine. Priprava učnega načrta, razdelitev snovi na manjše dele in redno ponavljanje snovi lahko pripomorejo k večjemu občutku pripravljenosti in manjši anksioznosti.
- **Pozitivne afirmacije in vizualizacija**: Uporaba pozitivnih afirmacij lahko pomaga dijakom okrepiti samozavest.
- **Priprava na ocenjevanje**: Učinkovita priprava na teste, ki vključuje različne metode učenja, kot so kvizi, skupinsko učenje ali učenje z igrami, lahko poveča občutek samozavesti in zmanjša anksioznost.
- **Razvoj veščin za obvladovanje stresa**: Postavljanje realnih ciljev, poučevanje o različnih tehnikah za obvladovanje stresa in strategij reševanja problemov.
- **Socialna podpora**: Spodbujanje dijakov, da se pogovarjajo o svojih strahovih in težavah z učitelji, svetovalci ali vrstniki – to lahko pomaga zmanjšati občutek izolacije. Ugotovitev, da so drugi v podobni situaciji, lahko olajša anksioznost.
- **Zdrav način življenja**: Spodbujanje zdravega načina življenja, vključno z uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnostjo in ustreznim spanjem, je ključno za obvladovanje anksioznosti. Fizična aktivnost je znan naravni način za zmanjšanje stresa in anksioznosti.

V primeru močne testne anksioznosti je potrebno poiskati strokovno pomoč. Najpomembneje je, da dijakom nudimo podporo in jim pomagamo ohranjati pozitiven odnos do sebe, šole in učenja.

3. RAZISKOVALNI DEL

V šolskem letu 2023/2024 sem med dijaki Srednje poklicne in tehniške šole izvedla raziskavo o testni anksioznosti. Vanjo je bilo vključenih pet dijakov iz različnih letnikov, trije dijaki izmed njih so imeli odločbo o usmerjanju zaradi primanjkljaja na posameznem področju učenja.
Namen moje raziskave je predstaviti izkušnje in rezultate večmesečnega programa, ki sem ga izvedla v okviru šolske svetovalne službe. Program je temeljil na razvoju učinkovitih strategij za zmanjšanje testne anksioznosti pri dijakih, vključeval pa je dejavnosti, ki so dijakom pomagale prepoznati njihove sprožilce strahu, razumeti njihove odzive in se naučiti praktičnih tehnik – strategij za obvladovanje oziroma zmanjšanje anksioznosti. V raziskavi sem opazovala napredek dijakov ter analizirala njihove odzive skozi dnevnike počutja.
Glavni cilj programa je bil zmanjšati stopnjo testne anksioznosti dijakov pred ocenjevanji in jih spodbuditi k uporabi enostavnih, a učinkovitih tehnik za zmanjšanje anksioznosti.

a) Začetna ocena – analiza stanja

Vzorec 1: Dijak 1. letnika

Dijak se je pogosto počutil preobremenjenega in osamljenega. Njegova testna anksioznost se je kazala v fizičnih simptomih, kot so hitro bitje srca in potenje, kar je dodatno otežilo njegovo sposobnost učenja. Pred testi je doživljal tudi močne občutke strahu, ki so ga spremljali v obliki misli, da bo razočaral sebe in svoje starše. Ta strah je povzročal, da je pozabil tisto, kar je v resnici znal.

Vzorec 2: Dijakinja 2. Letnika, ki ima odločbo o usmerjanju

Dijakinja 2. letnika se je soočala s prevelikimi pričakovanji, kar ji je povzročalo intenzivne tesnobne misli. Njena anksioznost se je izražala v nenehnem pregledu zapiskov in ponavljanju snovi, kar je povečevalo njen strah. Zaradi teh skrbi je težko spala, vse bolj se je zapirala vase in se intenzivno obremenjevala s svojimi mislimi. Med testi se je težko osredotočila na vprašanja, saj so jo preplavljale misli o neuspehu in razočaranju.

Vzorec 3: Dijak 2. letnika

Dijak 2. letnika se je soočal z močno testno anksioznostjo, ki se je kazala v pogostih glavobolih, dvomih v lastne sposobnosti – občutek vnaprejšnjega neuspeha. Kljub inštrukcijami in intenzivnimi pripravama pred testi, še posebej ustnimi, je doživljal občutek "zamrznitve", ko ni mogel priklicati znanja, ki ga je sicer obvladal. Ta občutek panike je pogosto spremljala tudi vrsta fizičnih simptomov, kot so potenje, tresenje rok in težave z dihanjem. Strah pred neuspehom je bil tako izrazit, da se je občasno odločil, da se testu izogne, kar je posledično le še povečalo njegovo anksioznost in občutek krivde.

Vzorec 4: Dijakinja 3. letnika, ki ima odločbo o usmerjanju
Dijakinja 3. letnika se je zaradi strahu pred ocenjevanji pri matematiki soočala z intenzivno testno anksioznostjo. Ob bližajočih se testih je pogosto doživljala občutke panike, ki so se kazali v nespečnosti in nočnih morah, v katerih je sanjala o neuspehu ali neprijetnih izkušnjah med ocenjevanjem. Poleg tega je razvila tudi stereotipije v govoru, npr. ponavljanje določenih besed ali fraz, kadar je bila še posebej nervozna. Kljub podpori družine se je pogosto počutila osamljeno in nerazumljeno, kar je še dodatno poglabljalo njeno stisko.

Vzorec 5: Dijakinja 4. letnika, odločba o usmerjanju
Dijakinja 4. letnika se je pred maturo soočala z izjemnim stresom in anksioznostjo. Njena testna anksioznost se je kazala v intenzivnem strahu in nenehnem razmišljanju o možnih izidih, kar je vplivalo na njeno vsakodnevno delovanje. Zaradi skrbi, ali bo uspešna na maturi in ali bo izpolnila pričakovanja staršev ter učiteljev, je težko spala in vse dni posvečala učenju. Zaradi tega je izgubila stik s prijatelji in prekinila socialne aktivnosti, kar je še dodatno poslabšalo njeno počutje in poglobilo občutke osamljenosti.

b) Delavnice
Osrednji del programa so predstavljale delavnice, skrbno zasnovane, z namenom zmanjšanja anksioznosti in spodbujanja učne uspešnosti. Delavnice so obsegale štiri ključna področja:

- **Sprostitvene tehnike**: Dijaki so se naučili vaje za sproščanje, vključno z dihalnimi tehnikami in progresivno mišično sprostitvijo, ki zmanjšujejo fizične simptome stresa.
- **Treningi pozornosti (mindfulness)**: Vključeni so bili treningi zavestne prisotnosti, kjer so dijaki vadili osredotočanje na trenutni trenutek, kar jim je pomagalo zmanjšati miselne odvračanja in povečati zmožnost koncentracije.
- **Organizacijske veščine**: Dijaki so se učili strategij za boljšo organizacijo časa in načrtovanje učenja pred testi. Poudarek je bil na razdelitvi učenja na manjše enote in postavljanju dosegljivih ciljev.
- **Kognitivne tehnike**: Dijaki so se seznanili z metodami za prepoznavanje in preoblikovanje negativnih miselnih vzorcev, ki lahko vplivajo na njihovo učno uspešnost.

Vsaka delavnica je bila prilagojena specifičnim potrebam posameznega dijaka in je vključevala dejavnosti, ki so dijakom pomagale prepoznati njihove sprožilce strahu ter tudi razumeti njihove odzive.

c) Spremljanje napredka z uporabo dnevnikov počutja
V raziskavi sem opazovala napredek dijakov ter analizirala njihove odzive skozi dnevnike počutja. Dijaki so redno zapisovali svoja čustva in misli pred testi, med testi in po njih. Dnevnik je služil kot orodje za samorefleksijo in za spremljanje sprememb v počutju.

c) Končna ocena – dosežek posameznega stanja
Po zaključku delavnic so dijaki poročali o uporabljenih tehnikah, kako so jim pomagale pri pripravi na ocenjevanja. Vprašalniki niso bili pisnega tipa, ampak zgolj le ustne narave. S tem sem ocenjevala raven anksioznosti po koncu programa, kar je omogočilo primerjavo stanja prej in potem.

4. REZULTATI

Rezultati raziskave temeljijo na primerjavi podatkov, zbranih preko dnevnikov počutja in povratnih informacij dijakov pred in po programu, ter vključujejo analizo sprememb v počutju in dosežkih dijakov.
Ugotovitve so pokazale naslednje ključne spremembe:
- **Zmanjšanje testne anksioznosti**: Dijaki so po programu poročali o zmanjšanju fizičnih in čustvenih simptomov, kot so nemir, slabost in težave s koncentracijo pred testi.
- **Izboljšanje učnih uspehov**: Dijaki so kazali večjo samozavest in pripravljenost na ocenjevanje, kar se je odražalo v boljših rezultatih.
- **Večja organiziranost in samoregulacija**: Dijaki so izboljšali svoje sposobnosti organizacije učenja, kar je pozitivno vplivalo na učinkovitejše obvladovanje časa in pripravo na ocenjevanja.
- **Zmanjšanje stresnih situacij v vsakdanjem življenju**: Dijaki so izpostavili, da so tehnike, ki so jih osvojili na delavnicah, začeli uporabljati tudi pri obvladovanju drugih stresnih situacij v vsakdanjem življenju. Omenili so, da so jim veščine pomagale pri spoprijemanju z izzivi, kot so medosebni odnosi in priprave na javne nastope ali predstavitve.

Analiza učinkovitosti posameznih tehnik/strategij je pokazala, da so sprostitvene tehnike pripomogle k zmanjšanju fizičnih simptomov anksioznosti. Dijakom sem svetovala, naj te tehnike uporabljajo nekaj minut pred začetkom testa ali med odmori med učenjem.
Trening pozornosti se je izkazal kot učinkovita strategija za zmanjšanje strahu pred ocenjevanji. Uporabila sem enostavne vaje pozornosti, kot je osredotočenje na dihanje, pri čemer so dijaki poročali o večji zbranosti in manjši tesnobi. Sčasoma so to tehniko začeli uporabljati tudi pri vsakodnevnih šolskih obveznostih.
S pomočjo kognitivnih tehnik, kot je prepoznavanje in preoblikovanje negativnih misli (»Nikoli ne bom dovolj dober« ali« Vedno se zgodi, da na testu pozabim vse«), so se dijaki naučili prepoznati te misli in jih usmeriti v bolj konstruktivne in se osredotočiti na pretekle uspehe. S tem sem dijakom pomagala pri obvladovanju strahu pred neuspehom in izboljšanju njihovega čustvenega stanja pred testi.
Kot ključna strategija za boljšo pripravo na ocenjevanje in s tem na zmanjšanje anksioznosti pred testi se je pokazala oraganizacijska veščina. Poudarek je na učenju – kako se učiti. Dijakom sem pomagala pri razvoju načrta učenja, kjer so snov razdelili na manjše enote, si postavili realne cilje in izvajali redne ponovitve. To je pripomoglo k bolj sistematičnemu in manj stresnemu pristopu k ocenjevanju.

Pomemben dejavnik uspeha je bila doslednost izvajanja tehnik/strategij, zato je bilo ključno, da so dijaki dobili stalno podporo in povratne informacije. Ena glavnih ugotovitev je bila, da so dijaki, ki so tehnike/strategije uporabljali redno, dosegli trajnejše izboljšave, ne le pri ocenjevanjih, temveč tudi v širšem življenjskem kontekstu.
Predstavljene tehnike so enostavne za izvajanje in ne zahtevajo kompleksnih prilagoditev, kar pomeni, da so primerne za širšo uporabo v izobraževalnem okolju. Lahko jih vključimo tako v svetovalne programe kot tudi v redni učni proces, saj pripomorejo k izboljšanju učnih rezultatov in k splošnemu počutju dijakov. Kljub pozitivnim izidom bi bilo smiselno nadaljnje

raziskovanje z večjim številom dijakov, da bi natančneje preučili dolgoročne učinke tehnik/stretegij in druge dejavnike, ki vplivajo na obvladovanje testne anksioznosti.
Na podlagi teh ugotovitev lahko zaključim, da so predlagani pristopi – strategije učinkoviti pri obvladovanju testne anksioznosti, izboljšujejo kakovost učenja in psihološko počutje dijakov ter prispevajo k njihovemu dolgoročnemu uspehu, tako v šoli kot izven nje.

LITERATURA IN VIRI

[1] C. Peklaj, S. Pečjak, » Psihologija učenja in pouka«. Ljubljana: DZS, 2002

[2] L. Magajna, M. Kavkler, G. Čačinovič Vogrinčič, S. Pečjak, K. Bregar Golobič, »Koncept dela: Učne težave v osnovni šoli«. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo, 2008.

[3] M. Puklek Levpušček, »Socialna anksoznost v otroštvu in mladostništvu: razvojnik, šolski in klinični vidik«. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2006.

[4] P. Rajšp, »Testna anksioznost in bralne učne strategije pri učencih s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (Magistrsko delo)«. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2016.

[5] T. Lamovec, »Priročnik za psihologijo motivacije in emocij«. Ljubljana: Filozoska fakulteta, 1988.

[6] »Testna anksioznost ali strah pred ocenjevanjem znanja«. Pridobljeno oktobra 2024 s https://www.center-motus.si/strah-pred-ocenjevanjem/

[7] »Testna anksioznost in akademska uspešnost«. Pridobljeno oktobra 2024 s http://revijapanika.si/2020/04/28/testna-anksioznost-in-akademska-uspesnost/

Berk Aljoša

IZKUSTVENO PROUČEVANJE ŽIVIL PRI NARAVOSLOVJU V SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Pri pouku naravoslovja v srednji šoli učitelji dijake trajnostno navajamo na primeren in spoštljiv odnos do hrane ter jih osveščamo o škodljivih vplivih prekomernega uživanja sladkorja in maščob na zdravje in razvoj mladostnika. Dijaki drugega letnika so na projektnih dnevih izvajali eksperimente in preračune z živili. Proučevali so količino sladkorja v pijači, gostoto različnih tekočin in njihov vzgon ter vpliv sladkorja v hrani na raven inzulina. Zaužili so hrano z različnim glikemičnim indeksom ter z aparaturo merili časovno odvisnost količine sladkorja v krvi. Primerjali so mase različnih živil z enakim številom kalorij in določali kalorični ekvivalent. Pri preračunih premega sorazmerja in procentov so dijaki naravoslovje povezali z matematiko. V članku je opisano in dokumentirano eksperimentalno delo dijakov. Za vsak uspeli poskus so morali dijaki s pametnimi telefoni posneti video ali narediti fotografije. Na zaključku so svoja dognanja in gradivo frontalno predstavili sošolcem. Projektno delo zahteva od učitelja pripravo ustreznih tem in pripomočkov. Med raziskovalnim delom učitelj dijake vodi, usmerja in formativno spremlja. Pri zahtevnejših izračunih dijakom svetuje in pomaga. Pri raziskovalnem delu so dijaki uživali. Najbolj so bili ponosni nase in največ so se naučili takrat, ko jim je nek poskus po več neuspelih ponovitvah končno uspel. Pouk na projektnih dnevih je raziskovalno naravnan in je drugačen od navadnega pouka, zato si dijaki želijo še več takšnega načina pridobivanja znanja. Dijaki so na ustvarjalen in raziskovalen način spoznali škodljivost sladkorja. Z eksperimentalnimi spoznanji o nevarnih vplivih slabe in neprimerne prehrane na naše zdravje bodo dijaki trajnostno ozaveščali svoje sovrstnike v šoli in njeni okolici.

KLJUČNE BESEDE: fizikalni eksperimenti, glikemični indeks, gostota, odkrivanje z raziskovanjem, vzgon.

EXPERIMENTING WITH FOOD IN HIGH SCHOOL SCIENCE CLASSES

ABSTRACT

In secondary school science lessons, students are taught to have a sustainable and respectful attitude towards food and raise awareness about the harmful effects of excessive sugar and fat consumption on young people's health and growth. On project days, second-year pupils carried out experiments and calculations with food. They studied the amount of sugar in drinks, the density of different liquids and their buoyancy, and the effect of sugar on insulin levels. Some students consumed foods with different glycaemic indexes and measured the time-dependence of blood sugar levels using an apparatus. They compared the mass of different foods with the same number of calories and determined the caloric equivalent. Students linked science with mathematics to calculate prime proportions and percentages. The experimental work of the students is described and documented in the paper. For each successful experiment, students were asked to take a video or photos with their smartphones. At the end, they presented their outcomes and material in front of their classmates. Project work requires the teacher to prepare appropriate topics and materials. The teacher guides, directs and formatively monitors the students during the research work. He gives advice and assists students in more complex calculations. The pupils enjoyed the research work. They were most proud of themselves and learned the most when they finally succeeded in an experiment after several failed attempts. The project days are research-oriented and quite different from regular lessons, and the students are eager to learn more in this way. Students learned about the harmful effects of sugar in food in a creative and exploratory way. By learning experimentally about the dangerous effects of poor and inappropriate nutrition on our health, the students will sustainably raise awareness among their peers in and around the school.

KEYWORDS: buoyancy, density, exploratory-discovery approach, glycaemic index, physics experiments.

1. UVOD

V počastitev svetovnega dne hrane v sredini oktobra, so dijaki triletnih programov SPI na projektnih dnevih izvajali fizikalne in kemijske poskuse z živili. Že nekaj tednov prej so morali pri rednem pouku na svetovnem spletu poiskati zanimive poskuse povezane s hrano in pijačo. Delali so v parih ali trojicah. Vsaka skupina je morala poiskati, pojasniti, izvesti in slikovno dokumentirati vsaj dva poskusa. Pri uporabi živil so imeli proste roke. Uporabili so olje, koruzni škrob, jajca, sol, vodo, cimet, mleko, med, sladkor, gazirane in energijske pijače, čips, čokolado, solato, šumeče tablete, led, žele bonbone, kruh, jabolka, krompir, sodo bikarbono, alkoholni kis in živilska barvila. Poskuse so skicirali v zvezek za naravoslovje in jih teoretično pojasnili. Vsaka skupina je morala že v naprej učitelju posredovati spisek živil in pripomočkov, ki jih bodo potrebovali za svoje eksperimentalno delo z namenom, da je lahko učitelj vse v naprej pripravil. V članku so opisani najbolj zanimivi poskusi dijakov. Odkrivanje z raziskovanjem je inovativen način pouka, povsem drugačen od frontalnega. Dijakom je prepuščena domišljija, pouk ni suhoparen in frontalen. Učitelj ima več dela s pripravo in nabavo materiala, dijaki pa uživajo v raziskovanju in v timskem delu. Zadnji dan projektnih dni je bila na vrsti frontalna predstavitev in razlaga poskusov vseh skupin. Sledila je evalvacija projektnih dni, katere rdeča nit je, da si dijaki želijo še več takih ur pouka – ne le pri naravoslovju, ampak tudi pri drugih predmetih. Delo s hrano ima poleg znanstvene tudi vzgojno in trajnostno vlogo, saj hrane ne uničujemo po nepotrebnem in v velikih količinah. Če se na primer poskus z velikim številom jajc ponesreči, jajca spečemo na gorilniku in v ponvi pojemo. Pri delu z gaziranimi pijačami opozarjamo na škodljivost sladkorja v hrani. Dijaki preračunajo, koliko sladkorja zaužijejo z gaziranimi pijačami in se zamislijo, koliko sladkorja je to dnevno, tedensko, mesečno … ter kaj so alternative z raznimi energijskimi pijačami.

2. DELO DIJAKOV

Ko dijaki najdejo na svetovnem spletu zanimiv eksperiment, to še ne pomeni, da zadeva v resnici deluje. Na spletu je namreč veliko videoposnetkov neresničnih. Šele, ko dijaki sami pripravijo, izvedejo in dokumentirajo poskus, lahko zaupajo tem informacijam.

a) Hrana vsebuje energijo za življenje

Na vsakem izdelku, ki ga kupimo v trgovini, mora biti deklaracija o energetski vrednosti in sestavi hrane. Dijaki so poiskali različne izdelke in primerjali energijsko vrednost različnih živil. Na ta način so ugotovili, katera hrana je energijsko najgostejša. Na svetovnem spletu so poiskali definicijo kilokalorije. Za pretvarjanje kilodžulov v kilokalorije so uporabljali online kalkulator. Nato so vzeli 50 g čipsa iz trgovine in preračunali kalorije v tej masi. S preprostim križnim računom za premo sorazmerje so nato izračunali potrebno maso čokolade, kokakole, kruha in jabolk, da bi dobili enako kalorično vrednost (SLIKA 1). Ugotovili so, da ima najmanj kalorij solata (50 g čipsa = 2608 g solate), največ pa čokolada (50 g čipsa = 46 g čokolade). Pri zaužitju hrane moramo poleg kalorične vrednosti upoštevati še sestavo. Najbolj škodljiva je hrana z največ sladkorja, saj nam insulin požene v višave, ko trebušna slinavka vrh izniči, pa postanemo zopet lačni. Ne glede na kalorično vrednost hrane moramo uživati hrano s čim več vlakninami, čim več proteini, nekaj maščobami in z zelo malo sladkorja. Če uživamo ogljikove hidrate,

moramo v zmernih količinah jesti kompleksne OH, kot na primer polnozrnati kruh, sojini špageti, polnozrnati ovseni kosmiči …



SLIKA 1: Slika prikazuje tehtanje različnih živil, ki vsebujejo enako energijsko vrednost kot 50 g krompirjevega čipsa. Na skrajni desni je primer izračuna mase jabolk, ki kalorično ustreza 50 g krompirjevega čipsa. Podatke o kalorični vrednosti živil so dijaki poiskali na svetovnem spletu. Npr. 100 g jabolk vsebuje 52 kcal, 100 g čipsa vsebuje 520 kcal. S pomočjo premega sorazmerja so vrednosti preračunali na ustrezno maso.

b) Tekočine

Pomembni lastnosti tekočin sta gostota in vzgon. Dijaki so se naučili enačbo in enote za gostoto snovi ter na svetovnem spletu v tabelah poiskali vrednosti za določene tekočine. S poskusom so prikazali različno gostoto leda, vode, olja in čebeljega medu. Pri mešanju snovi so morali biti zelo previdni, da so bile meje med plastmi ostre (**SLIKA 2**). Uspelo jim je šele po nekaj ponovitvah.



SLIKA 2: Slika prikazuje različno gostoto snovi. Dijaki so ugotovili in dokazali, da led, ki vsebuje nekaj mehurčkov zraka, plava v olju in da olje plava na vodi (levo). S plastmi različnih snovi so v menzuri naredili pisan »gostotni stolp«. Gostote so od spodaj navzgor: med (1500 kg/m^3), glicerol (1260 kg/m^3), čistilo (1100 kg/m^3), obarvana voda (1000 kg/m^3) in olje (800 kg/m^3).

c) Nevtralizacija in vzgon

S pomočjo sode bikarbone, barvila, vinskega kisa in olja so dijaki ustvarili ples mehurčkov. Na dnu čaše imamo sodo bikarbono in čez njo nalito jedilno olje. V alkoholni kis dodamo rdeče

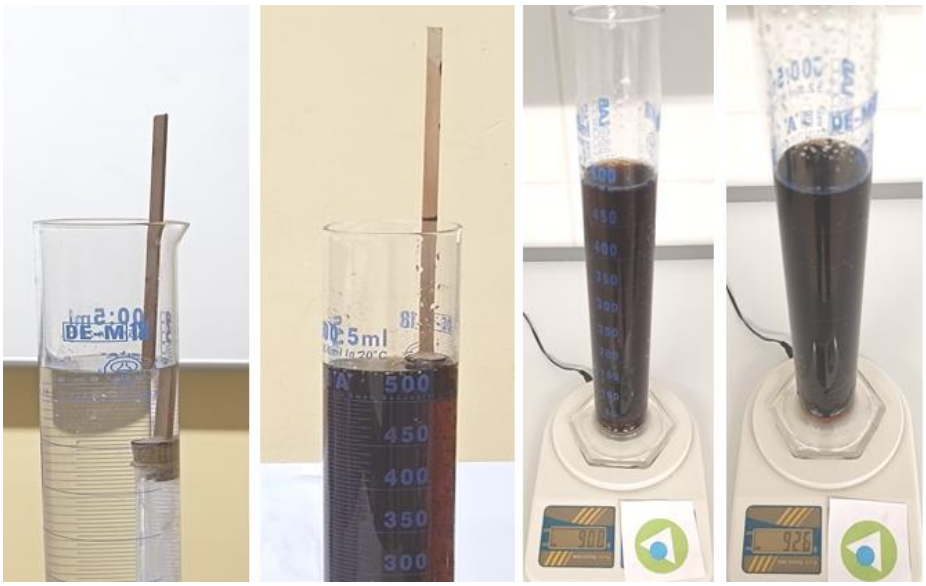
barvilo. Počasi vlivamo rdeče obarvan kis na površino olja (**SLIKA 3**). Ker je kis mešanica kisline, vode in barvila, je gostejši od olja, zato rdeči mehurčki kisa potonejo na dno posode. Tam kis reagira s sodo bikarbono (nevtralizacija) in nastaja plin ogljikov dioksid. Ker je lažji od olja, se sedaj rdeča kaplja dviga. Ko pride do površine, se ujet ogljikov dioksid izloči v zrak in kaplja je spet gostejša od olja, zato potone. Rdeči kis počasi dodajamo na gladino olja. Proces se zaustavi, ko se ves kis nevtralizira s sodo bikarbono.



SLIKA 3: Slika prikazuje sestavine za pripravo plesa mehurčkov (levo) in rdeče mehurčke, ki se dvigajo in spuščajo zaradi vzgona (desno).

d) Sladkor v gaziranih pijačah

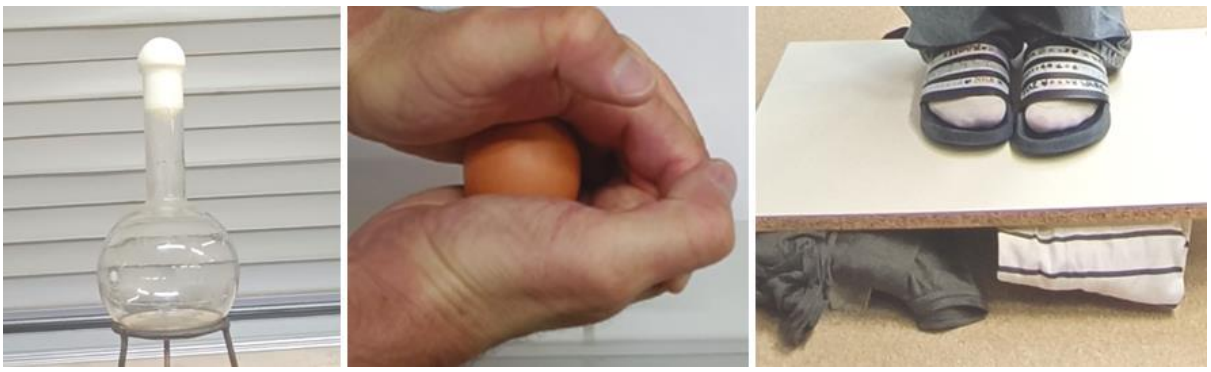
Gazirane in energijske pijače mladina zelo rada konzumira, a so zelo škodljive za zdravje, saj vsebujejo preveč sladkorja. Kdor želi, naj uživa pijače z nič sladkorja, ki so tudi škodljive, a vsaj ne vsebujejo veliko kalorij. Seveda so pijače »zero sugar« polne ostalih kemičnih dodatkov kot so barvila in umetna sladila. Dijaki so primerjali gostoto vode, gazirane pijače s sladkorjem in njene »no sugar« izvedbe. Merili so vzgon v teh treh tekočinah s pomočjo areometra. Gazirana pijača je zaradi primesi gostejša od vode, v njej ima hidrometer plavač manjši ugrez. Dijaki so v zvezek narisali delovanje in sestavo plavača. Nato so stehtali maso pollitrske plastenke navadne gazirane pijače in njene »brez sladkorja« izvedbe. Ugotovili so razliko v masah 18 g, kar pomeni čisti sladkor (**SLIKA 4**). Na svetovnem spletu so dijaki poiskali še kalorično vrednost za 100 g sladkorja in s sklepnim računom izračunali, koliko več kalorij vsebuje gazirana pijača s sladkorjem. Z merjenjem razlike mas dijaki spoznajo, koliko nepotrebnega sladkorja zaužijejo »za žejo«.



SLIKA 4: Različen vzgon v vodi in gazirani pijači polni sladkorja (levo). Tehtanje mase gazirane pijače brez sladkorja in s sladkorjem (desno). Tehtnica pokaže razliko v masah navadne in »zero« gazirane pijače, ki predstavlja čisti sladkor in nevidne kalorije, ki jih zaužijemo s (pre)sladkimi pijačami.

e) Jajca in fizika

Lupina surovega jajca je zelo krhka, če nanjo deluje sila na majhni površini, jajce se takoj razbije. Če poskrbimo za porazdelitev sile na surovo jajce, pa je struktura lupine zelo trdna. S pestjo surovega jajca ne moremo zdrobiti. Dijaki so na 16 surovih jajc postavili desko in nanjo najlažjo sošolko. Poskus je uspel šele v tretje, saj morajo biti jajca res iz vseh strani enakomerno obremenjena (**SLIKA 5**). S trdo kuhanim jajcem so dijaki proučevali podtlak. Trdo kuhano jajce je služilo kot čep. Pri ohlajanju vroče vode v merilni bučki, je v njeni notranjosti nastal podtlak, zunaj pa nadtlak in jajce je zdrsnilo po steklenem vratu v bučo.

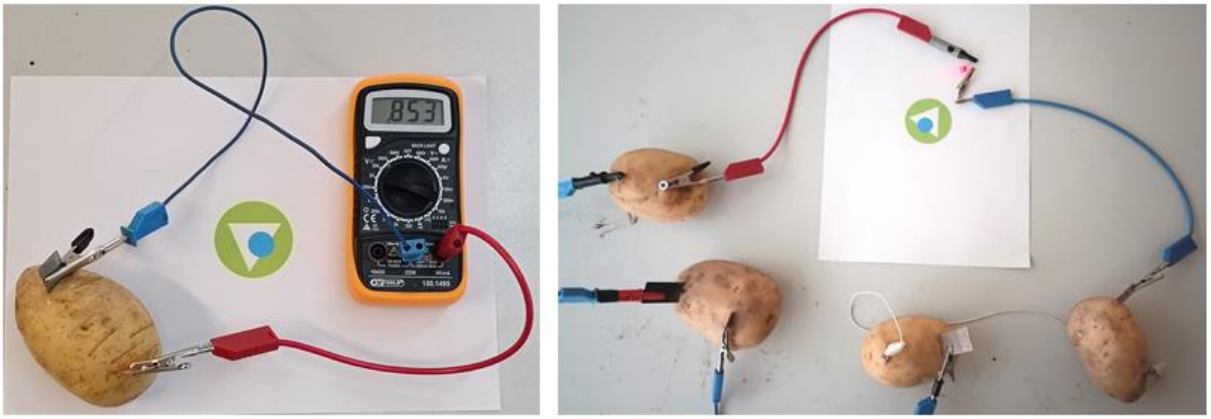


SLIKA 5: Podtlak, nastal zaradi ohlajanja in kondenzacije vodne pare v buči, povleče trdo kuhano jajce po steklenem vratu navzdol v bučo (levo). Z roko ne moremo zdrobiti surovega jajca zaradi njegove trdne strukture (sredina). Testiranje nosilnosti 16 surovih jajc (desno). Pri poskusu z obtežitvijo so dijaki razbili kar nekaj jajc, ki so jih nato v ponvi spekli na plinske gorilniku in med projektnim delom še pomalicali vmešana jajca. Dijaki so se naučili, da hrane ne smemo po nepotrebnem uničevati in zavreči.

f) Hrana daje elektriko

Dijaki so se spomnili osnovnošolske fizike in galvanskega člena. Za galvanski člen so izbrali dve različni kovini (Zn in Cu) ter krompir. Učitelj jim je dal izziv, da mora rdeča LED svetiti »na krompir«. Dijaki so morali zaporedno vezali vsaj štiri krompirje, da se je to res zgodilo

(**SLIKA 6**). Na svetovnem spletu so dijaki poiskali, kateri elektrolit je v krompirju in ugotovili, da je to žveplena kislina. Ponovili so znanje o elektriki, vezavah in zgradbi galvanskega člena. Snov je zelo pomembna, saj živimo v svetu mobilnih naprav, ki vse delujejo po principu galvanskega člena, ki so ga dijaki preučevali.



SLIKA 6: Galvanski člen iz krompirja ter cinkove in bakrene elektrode (levo). Zaporedna vezava štirih krompirjev nam da zadostno voltažo, da rdeča LED dioda sveti. Ker gre za program naravoslovja v srednji šoli (SPI) se v podrobnosti redoks in napetostne vrste nismo spuščali. Dijaki morajo poznati sestavne dele galvanskega člena in njegovo uporabnost v sodobni elektroniki.

g) Vpliv primesi in tlaka na tališče in vrelišče vode

Pozimi ceste posipamo s soljo. Primesi v vodi znižajo njeno tališče in voda zamrzne šele pri temperaturi – 10 °C ali še nižji. Ceste pozimi pri temperaturah pod ničlo tako niso poledenele. Sol za posipanje cest je drugačna spojina od kuhinjske soli NaCl. Dijaki so v lonec z zelo hladno vodo vrgli večjo količino ledu in večjo količino soli – do nasičenja. V mešanico so vstavili digitalni termometer, ki je čez nekaj časa kazal temperaturo nižjo od – 10 °C. Led se je talil, slana voda pa ohlajala, saj je voda oddala latentno toploto ledu, raztopljena sol pa je preprečila zmrzovanje vode (**SLIKA 7**). Druga skupina dijakov je isto mešanico vlila v močno PVC vrečko, da je dobila mešanico z zelo nizko temperaturo pod ledišče. Nato so iz energijske pijače naredili sladoled. Z veseljem so ga pojedli in se zraven veliko naučili o tališču, specifični talilni toploti in delovanju termometra.



SLIKA 7: Izdelava ledenega sladoleda iz rumene energijske pijače. Kot »zmrzovalnik« so dijaki uporabili mešanico ledenih kock, soli in vode v vrečki.

Ena od skupin je merila temperaturo in tlak med vrenjem vode v zatesnjeni posodi. S tem je simulirala kuhanje hrane v loncu na pritisk. Hrana se zaradi višje temperature hitreje skuha, saj povečan tlak ne dovoli vrenja pri normalnih pogojih. V merilni buči je tlak narastel na 170 kPa in posledično je voda vrela pri 120 °C. Meritve so dijaki opravili z računalniškima merilnima senzorjema za temperaturo in tlak. Ker niso imeli varnostnega ventila, je pri navedenem tlaki gumijasti čep z merilniki eksplozivno odneslo iz buče (**SLIKA 8**). Ker jih je učitelj na možen končni scenarij predhodno opozoril, so vsi stali daleč stran od buče in gorilnika ter pazljivo s telefoni snemali dogajanje.



SLIKA 8: Dramatično dogajanje pri vrenju vode pod pritiskom. V tlačnovodnem jedrskem reaktorju nuklearke v Krškem ima voda v primarnem krogu temperaturo nekaj čez 300 °C in ne vre, saj ostaja pod tlakom 15,41 MPa (ali 154 bar.) v kapljevinskem stanju. Za primerjavo: čep iz buče je odneslo pri 1,7 bar.

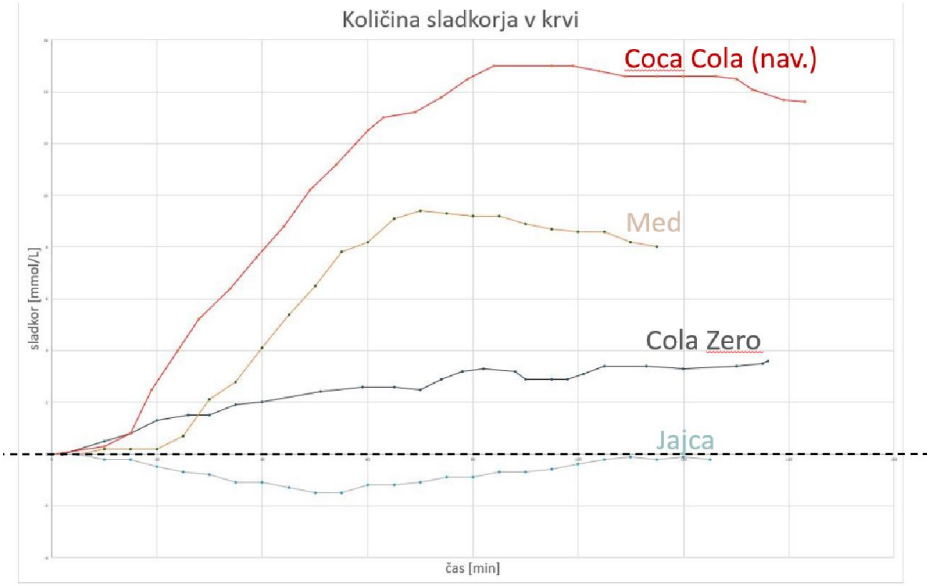
h) Poskusi s koruznim škrobom

Koruzni škrob gospodinje uporabljajo za sladice in za zgoščevanje omak. V znanosti ima koruzni škrob, pomešan v pravilnem razmerju z vodo, zanimive fizikalne lastnosti. Če se skozi belo mešanico premikamo počasi (z majhno silo), se ta vede kot navadna tekočina in nudi neznaten upor pri gibanju. Pri velikih hitrostih, silah in pospeških postane mešanica škroba in vode trdna in nudi velik upor pri premikanju. Najprej so dijaki na spletu našli zanimive poskuse z nenewtonsko tekočino in jih nato poustvarili v učilnici. Imeli so težave z iskanjem pravega razmerja med vodo in škrobom ter v tem, da je škrob kar drag, če ga uporabljamo v velikih količinah. Dijaki so bili ponosni in presrečni vsakič, ko jim je poskus, viden na svetovnem spletu, po več neuspelih ponovitvah, uspel v živo v šoli. Vedno so imeli vklopljene kamere na telefonih in z njimi prežali na uspelo izvedbo poskusa.

i) Vpliv različnih vrst hrane na raven sladkorja v krvi

V lekarni lahko kupimo poceni merilnik sladkorja v krvi. Še lažje je, če imamo diabetika od rojstva med dijaki. Na nadlaketi ima prilepljen senzor, za pasom pa merilno napravo z aplikatorjem inzulina. Dijak je na tešče prvi dan pojedel štiri trdo kuhana jajca, drugi dan veliko žlico medu, tretji dan pol litra temne gazirane pijače s sladkorjem in četrti dan pol litra temne gazirane pijače brez sladkorja. Na vsakih pet minut po zaužitju živila je zapisoval raven

sladkorja v krvi. Sošolci so meritve prepisali v elektronsko preglednico in narisali grafe. Iz njih so se naučili, da največ dvigne sladkor ter izločanje inzulina sladka gazirana pijača, najmanj pa jajca (**SLIKA 9**). Dijaki so ugotovili, da je sladkor strup in največja droga človeštva.



SLIKA 9: Merjenje glikemičnega indeksa hrane. Vidimo, da zaužitje trdo kuhanega jajce sploh ne poviša ravni sladkorja. Pri zdravem človeku trebušna slinavka poskrbi, da so vrednosti sladkorja ves čas v enakem vrednostnem intervalu. Človek z diabetesom potrebuje pomoč črpalke, da lahko normalno funkcionira in živi. Paziti mora na zdravo dietično prehrano.

j) Osmoza in površinska napetost

Na osnovi osmotskih tlakov deluje prehajanje snovi skozi celične membrane. Mehanizem je preprost. Tekočina vedno prehaja iz območja z višjo na območje z nižjo koncentracijo. Tekočine imajo površinsko napetost, ki jo z dodatkom detergenta zmanjšamo. V trgovini smo kupili gumijaste bonbone in jih potopili v navadno, sladkano in slano vodo. V slani vodi se je bonbon skrčil, v preostalih dveh je nabrekel (**SLIKA 10**). V krožnik nalijemo mleko in nanj nakapamo nekaj kapljic živilskega barvila. Površinska napetost mleka je velika. Ko dodamo na konici lesene palice kanček detergenta, se ta razširi po največji možni površini, nastanejo veliki krogi barvila, ki ga detergent odrine.



SLIKA 10: Žele bonbon se napije vode in poveča (levo). Detergent na konici palice zmanjša površinsko napetost mleka in barvilo se razmakne narazen v velik krog (desno).

3. SKLEP

V triletnih programih srednje šole večina dijakov ne blesti po interesu za šolo, učenje in za znanost. Večini gre tudi matematika precej slabo. Po treh letih šolanja želijo pridobiti poklic ter zaposlitev. Najbolj uspešni med njimi kasneje postanejo tehniki v programih PTI ali preko izobraževanja odraslih. Naravoslovje v srednji šoli je zmes biologije, kemije in fizike. Pouk naravoslovja in naravoslovnih predmetov mora temeljiti na izkušnjah dijakov in ne le na goli teoriji. Teoretična razlaga fizikalnih in kemijskih pojmov je za dijake triletnih šol kot višja kvantna fizika. So pa na drugi strani ti dijaki zvedavi in dovzetni za vse neumnosti, ki jih ponuja svetovni splet. Bister učitelj mora to izkoristiti v svoj prid ter dijakom omogočiti delo z mobilnimi napravami za namene pouka. Teoretične razlage naj bo pri pouku čim manj, teoriji v podporo mora biti v pouk vključena sodobna informacijsko komunikacijska tehnologija, mobilne naprave, samostojno delo z namenskimi aplikacijami (osciloskop, frekvenčni generator, analiza spektra zvoka …), animacije pojavov, delo z viri, videoposnetki, elementi igrifikacije in eksperimenti izvajani v živo. Če je možno, morajo dijaki tudi sami izvajati preproste poskuse in meritve, saj jih to zelo motivira za delo. Z aktivnim učenjem dojamejo smisel in uporabnost pojavov v vsakdanjem življenju. To, kar so dijaki sami ustvarili, izkusili in dognali, si trajno zapomnijo za vse življenje. Dinamične in aktivne ure dijakom zelo hitro minejo. Pouk naravoslovja in pouk nasploh mora biti tudi trajnostno naravnan, saj je vloga učiteljev ta, da pri svojih predmetih dijake ozaveščajo o problemih okolja, zdravi prehrani, varnosti v prometu, varčevanju z energijo, vodo, hrano … Učitelj mora dijakom ponuditi čim več odkrivanja z raziskovanjem, saj si dijaki dolgoročno najbolj zapomnijo le pojme in dejstva, do katerih so se sami izkustveno dokopali.

LITERATURA IN VIRI

[1] K. Rudolf, Visokošolska fizika, Del 1, Mehanski in toplotni pojavi. Državna založba Slovenije, 1989.

[2] https://en.wikipedia.org/wiki/Pressure_cooking (9. 11. 2024)

[3] https://en.wikipedia.org/wiki/Glycemic_index (10. 11. 2024)

[4] https://www.youtube.com/watch?v=5m8qvQHdxuA&ab_channel=CoolphysicsvideosPhysics (10. 11. 2024)

[5] https://www.youtube.com/watch?v=D9CvH388K3s&ab_channel=KClassScienceChannel (11. 11. 2024)

[6] https://www.youtube.com/watch?v=_UQs-aCiOd4&ab_channel=KidsandMe-D (11. 11. 2024)

[7] https://sl.wikipedia.org/wiki/Areometer (12. 11. 2024)

[8] https://fllblackwhite.splet.arnes.si/category/world_class_projekt_2014/fizika/ (12. 11. 2024)

[9] https://www.bodieko.si/koruzni-skrob-uporaba (13. 11. 2024)

[10] https://www.facebook.com/watch/?v=626031521311933 (13. 11. 2024)

[11] https://www.nek.si/obratovanje/tehnicni-podatki (13. 11. 2024)

Berlan Melita

DVODNEVNI PLANINSKI TABORI ZA OSNOVNOŠOLSKE UČENCE V KOČEVJU

POVZETEK

Planinstvo je že od nekdaj med najbolj razširjenimi in popularnimi športno-rekreativnimi dejavnostmi in ima v slovenskem prostoru dolgo tradicijo. V Kočevju na treh osnovnih šolah v okviru Planinskega društva Kočevje izvajamo letno planinski krožek za približno 100 učencev 2.−9. razreda. Na eni od njih sem mentorica planinskega krožka starostni skupini učencev 2.−5. razreda že več kot dve desetletji. Poleg mesečnih pohodnih tur med bolj priljubljene oblike dela z mladimi planinci sodijo planinski tabori. Prvi planinski tabor je bil v Sloveniji organiziran na Vogrskem leta 1925, pri nas v Kočevju pa leta 2006. Z mladimi planinci se vsako leto oktobra odpravimo na dvodnevni planinski tabor v eno izmed slovenskih planinskih koč ali kakšno drugo primerno nastanitev. Planinski tabor je nagrada za celoletno vztrajnost mladih planincev. Tabora se udeleži 50−60 mladih pohodnikov. Namen planinskih taborov je, da so učenci telesno dejavni, da se učijo različnih gibalnih spretnosti, širijo znanje o planinstvu, spodbujamo jih k odgovornosti, vztrajnosti, spoštovanju, prilagajanju, pripadnosti skupini, sprejemanju drug drugega, prijateljstvu in medsebojni pomoči. Udeleženci tabora poravnajo stroške avtobusnega prevoza in nastanitve s hrano. Program na planinskem taboru je sestavljen iz enodnevnih pohodnih tur, različnih delavnic s planinsko tematiko in družabnega večera. Telesna dejavnost v naravi pripomore k boljši splošni telesni kondiciji, pri urah športne vzgoje in na športnih dnevih. Pridobljene in naučene socialne veščine se kažejo pri šolskem delu in v odnosih z vrstniki. Kakovostno preživljanje časa na taboru in različne dejavnosti stran od urbanega okolja in digitalnega sveta pripomorejo k razvijanju ekološke zavesti, ozaveščanju trajnostne naravnanosti in ohranjanju naravnega okolja. Številni pozitivni učinki so naložba za sedanje in prihodnje generacije otrok, njihovo zdravje, počutje in trajnostni razvoj.

KLJUČNE BESEDE: mladi planinci, planinski tabor, narava, telesna dejavnost.

TWO-DAY MOUNTAIN CAMPS FOR ELEMENTARY SCHOOL IN KOČEVJE

ABSTRACT

Mountaineering has long been one of the most popular sports and recreational activities, with a long tradition in Slovenia. In Kočevje, the Mountaineering Society conducts an annual mountaineering club for about 100 students from grades 2 to 9 across three primary schools. I have been a mentor for the club for students in grades S2 to 5 for over two decades. In addition to monthly hiking trips, one of the most popular activities is the mountaineering camp. The first mountaineering camp in Slovenia was organized in Vogrsko in 1925, while our first camp in Kočevje took place in 2006. Each October, we take young mountaineers on a two-day camp to one of the Slovenian mountain cabins or another suitable accommodation. The camp serves as a reward for the students' perseverance throughout the year. Usually, 50 to 60 young hikers participate in such events.

The purpose of the mountaineering camps is to keep students physically active, teach them various movement skills, expand their knowledge of mountaineering, and encourage responsibility, persistence, respect, adaptability, group belonging, acceptance, friendship, and mutual support. Participants cover the costs of bus transportation and accommodation with meals. The camp program includes day hikes, workshops on mountaineering topics, and social evenings. Physical activity in nature contributes to better overall fitness, enhancing physical education and sports days. The gained social skills are reflected in schoolwork and peer relationships. Quality time spent at the camp and various activities away from urban environments and the digital world help develop ecological awareness, promote sustainability, and conserve the natural environment. The numerous positive effects represent an investment in the health, well-being, and sustainable development of current and future generations of children.

KEYWORDS: young mountaineers, mountaineering camp, nature, physical activity.

1. UVOD

Današnja sodobna družba in skokovit tehnološki razvoj, hitenje in porabniška miselnost spreminjajo evolucijske potrebe po gibanju in telesni dejavnosti. Na potenco se udejanja misel, ki jo je zapisal Aristotel pred več kot 2000 leti: Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost. [1]

Vsaka športna aktivnost, povezana z gibanjem, je protiutež sedečemu, vozečemu, skratka telesno neaktivnemu načinu življenja in pomemben dejavnik, ki vpliva na naše telesno in duševno zdravje, dobro počutje in kakovostno življenje. Prav zato postaja gibanje, razvoj športa in planinstvo kot športna rekreacija sestavni del življenjskega sloga vseh generacij in družbenih slojev. Planinstvo je v Sloveniji postalo vrednota, torej nekaj, kar tudi tisti, ki ne hodijo v gore, cenijo in upoštevajo. Planinstvo združuje izvajanje številnih dejavnosti, večinoma v naravnem okolju, in je splet športnih, rekreativnih, turističnih, raziskovalnih, zaščitno-reševalnih, naravovarstvenih in kulturnih dejavnosti, povezanih z izleti in pohodi za osnovnošolce in turami za že izurjene mladostnike v gorski naravi. Priznavajo mu kakovostno vsebino, ki obsega odgovorno skrb za lastno varnost, krepitev in vzdrževanja zdravja, bivanje, prilagojeno gorski naravi, in spoznavanje te pa tudi druženje, veselje, užitek in zadovoljstvo. [2]

S hojo v naravi, sprehodi in planinskimi izleti se morajo otroci srečati in to začeti že v družini kot primarni družbeni skupini. V času šolanja pa s tem nadaljujemo in nadgrajujemo učitelji v okviru vzgojno-izobraževalnega dela. Zelo pomemben vpliv ima okolje, ki medsebojno sodelovanje lahko spodbuja ali zavira. V lokalnem okolju delujejo številna planinska društva (PD), ki obliko planinstvo izvajajo bolj organizirano in načrtno. PD imajo svoje mladinske odseke (MO), v okviru njih pa so organizirane planinske skupine ali planinski krožki, v katere so po šolah vključeni mladi planinci iz osnovnih šol. V Občini Kočevje je planinski krožek organiziran na treh kočevskih osnovnih šolah, na razredni in predmetni stopnji, skupaj v sodelovanju z lokalno skupnostjo in registriranimi vodniki. Na eni od osnovnih šol, na OŠ Ob Rinži, sem že enaindvajset let mentorica planinskega krožka učencem na razredni stopnji. Učence in mlade planince z besedo in zgledom motiviram, spodbujam in navdušujem za planinstvo in telesno dejavnost na prostem. Poleg sobotnih mesečnih pohodov vsako leto na začetku meseca oktobra organiziramo še dvodnevni planinski tabor. V prispevku bom v okviru planinstva in planinskega krožka predstavila planinske tabore, ki kočevskim mladim planincem predstavljajo vrh planinskih aktivnosti in nagrado za celoletno obiskovanje hribov in gora. Med vsakoletnimi planinskimi tabori in drugimi načrtovanimi planinskimi dejavnostmi so mladi planinci usmerjeni k zdravi hoji in razvedrilu v naravi, kjer premagujejo napore, spoznavajo in doživljajo lepoto narave, oblikujejo smisel za pozitivno vedenje v skupini, razvijajo pozitiven odnos do okolja, razvijajo pripadnost in odgovornost. Ljudje smo družbena bitja, zato so pomembni dejavniki moč, udobje in varnost skupine, prilagajanje skupini, družabnost, prijateljstvo in medsebojna pomoč. Pri svojem delu z učenci in mladimi planinci bom še naprej izvajala različne telesne in planinske dejavnosti in z njimi prispevala k zdravi osebni rasti vsakega posameznika za danes in jutri. [3]

2. SLOVENSKO PLANINSTVO SKOZI ČAS

V starem in srednjem veku so, ne da bi se tega zavedali, bili prvi obiskovalci gora domačini, nabiralci rastlin in zelišč, pastirji, ki so iskali izgubljeno živino in drobnico, in lovci, ki so lovili živali. V 18. stoletju, v obdobju razsvetljenstva, pa se je začelo zanimanje za gore povečevati tudi med izobraženci. Na Mali Triglav se je leta 1777 povzpel planinec in raziskovalec Vzhodnih Alp Baltazar Hazquet, sledili so mu predvsem naravoslovci in botaniki. Med pomembnejšimi naravoslovci, ki so začeli raziskovati gorski svet, je bil Italijan Giovanni Antonio Scopoli. Sledil mu je Žiga Zois, ki je spodbujal in denarno podprl prve znane pohodnike na Triglav leta 1778. V zgodovino slovenskega planinstva se je zapisal Valentin Vodnik. Bil je kaplan v Koprivniku in se leta 1794 prvi povzpel na Kredarico. Z odo Vršac, ki je ena najlepših hvalnic gorskega sveta, ga štejemo za začetnika gorske poezije. Med imena, ki so v planinstvu pustila svoj pečat, štejemo še Franca Hohenwarta, ki se je povzpel na karavanški Stol in Mali Triglav, pa Valentina Staniča, ki velja za prvega slovenskega alpinista in modernega evropskega alpinizma. Od 24. do 26. avgusta 1778 pa obstaja prvi dokumentirani vir, da so štirje domačini – Luka Korošec, Matevž Kos, Štefan Rožič in Lovrenc Willomitzer – osvojili na vrh Triglava. V zgodovini planinstva je pomembno ime tudi Alojz Knafelc, ki je leta 1922 vpeljal enoten znak za označevanje planinskih poti – belo piko z rdečim kolobarjem. Imenujemo jo Knafelčeva markacija in je eden od simbolov slovenskega planinstva. Pomembno vlogo pri razvoju slovenskega planinstva je imel župnik na Dovjem, Jakob Aljaž, ki je dal zgraditi mnoge planinske objekte (Aljažev stolp na vrhu Triglava, Aljažev dom v Vratih, Triglavski dom na Kredarici idr.). Poleg imenovanih oseb je še veliko drugih. Vojni čas je planinstvu prinesel zaton in razdejanje. Po koncu 2. svetovne vojne je planinska dejavnost spet oživela in za plezalce so znova postale zanimive domače stene gora. Po letu 1951 pa so plezalci in alpinisti vse pogosteje odhajali v tuje gore po svetu in do danes so številna planinska imena osvojila najzahtevnejše smeri. [4]

Večina planinske zgodovine je shranjene v Slovenskem planinskem muzeju v Mojstrani, ki je bil odprt avgusta 2010. Pomemben datum v zgodovini planinstva je 27. februar 1893, dan, ko je bilo ustanovljeno Slovensko planinsko društvo. Njegova naslednica je današnja Planinska zveza Slovenije (PZS), ki je lani praznovala 130-letni jubilej. Njen predsednik je Jože Rovan. PZS je ena najštevilčnejših nevladnih prostovoljnih organizacij, vanjo je vključenih 297 planinskih društev in več kot 60000 članov, od tega več kot 15.000 mladih planincev od predšolskih otrok do tistih, ki so dopolnili 26 let. Poslanstvo PZS in celotne planinske organizacije je: Planinstvo kot način življenja, Častni kodeks slovenskih planincev pa vrednota, ki jo spoštuje in uresničuje planinska organizacija. Vse to pa se prenaša na mlade planince preko matičnih PD in njihovih MO, v okviru katerih se izvajajo različne planinske dejavnosti po osnovnih šolah (izleti, pohodi, ture, planinski tabori, orientacijska tekmovanja itd.). [5]

3. PLANINSKA DEJAVNOST OSNOVNOŠOLCEV V KOČEVJU

Na treh kočevskih osnovnih šolah si lahko učenci od 2. do 9. razreda med naborom neobveznih dejavnosti izberejo planinstvo oz. planinski krožek, ki je organiziran in poteka v sodelovanju s PD Kočevje, ta ima svoj MO in usposobljen vodniški kader. Na začetku vsakega šolskega leta

učenci izpolnijo prijavnico in s tem postanejo mladi planinci in člani MO PD Kočevje. Organizacijsko je planinska dejavnost na šolah razdeljena na razredno in predmetno stopnjo, v izvedbeni fazi pa se največkrat izvaja skupaj. Vsako skupino mladih planincev na šoli vodi ena mentorica, vodniki pa so člani PD Kočevje. Na OŠ Ob Rinži sem mentorica planinskega krožka za učence od 2. do 5. razreda. Od letno povprečno 100 vključenih kočevskih mladih planincev v MO jih je več kot polovica z naše osnovne šole in od tega 20 do 30 učencev (letos 27) starostne skupine, ki jo vodim jaz. Planinski krožek na šoli poteka po programu in po vnaprej določenih pravilih.

4. PLANINSKI TABORI

Po nastanku Slovenskega planinskega društva leta 1893 je imelo planinstvo predvsem narodnostni in gospodarski pomen. Kaj kmalu pa se je začelo razmišljati o vzgoji planinskega podmladka, ne samo na enodnevnih izletih, temveč tudi na večdnevnem bivanju v gorah. Tako je bil leta 1925 organiziran prvi planinski tabor na Vogrskem. Z ustanovitvijo Mladinske komisije pa so planinski tabori postali v Sloveniji elitni predstavnik in ena najbolj priljubljenih in razširjenih metod dela z mladimi planinci. Udeleženci tabora preživljajo čas v naravi, se učijo planinarjenja in se vključujejo v različne družbene aktivnosti. Lahko so organizirani v planinskih kočah, pod šotori ali v drugih nastanitvenih objektih. Programi vključujejo pohodniške izlete ali ture, orientacijska tekmovanja, družabne igre itd. Namenjeni so mladim planincem kot nagrada za celoletno vključenost v planinski krožek, udeležbo na pohodih in vztrajno premagovanje planinskih naporov. [6]

5. PLANINSKI TABORI ZA OSNOVNOŠOLCE V KOČEVJU

Planinski krožek se od leta 2003 v Kočevju izjava na treh osnovnih šolah. Delujejo v sodelovanju s PD Kočevje in MO, katerega člani so mladi planinci z osnovnih šol. Vodimo ga po dve mentorici na dveh šolah, na eni pa je le ena mentorica za razredno in predmetno stopnjo. Ena mentorica ima licenco vodnice. Na čelu MO je načelnica, ki je hkrati tudi naša vodnica.
Planinske tabore smo v MO PD Kočevje začeli organizirati oktobra 2006. Te izpeljemo vsako leto, razen letos, ko nam vreme ni bilo naklonjeno, zato smo ga prestavili na pomlad. Leta 2020 in 2021 pa je tabor zaradi epidemije odpadel. Tako smo za mlade planince organizirali in izpeljali že 16 planinskih taborov. Vsi so bili dvodnevni (sobota, nedelja), le eden v domači koči je bil tridnevni (od petka do nedelje). Lokacije taborov smo menjavali. Štirikrat smo izkoristili bližino domačega terena ter nastanitev v Koči pri Jelenovem studencu. Poleg planinstva v domači pokrajini pa so mladi planinci spoznavali planinski svet in gore v različnih krajih Slovenije. Kje vse smo še bili? V Erjavčevem domu na Vršiču, v Koči na Planini pri Jezeru, na Veliki planini, tri leta zapored v Koči pri Jelenovem studencu, v Osilnici, v CŠOD Lipa, na Krvavcu, na Kopah, v Šlajmerjevem domu v Vratih, na Pokljuki, v CŠOD Tolmin, v Kranjski Gori, nato spet v Koči pri Jelenovem studencu in lani na Boču.
V vseh teh letih se je taborov udeležilo 840 mladih planincev, od tega 198 mladih planincev na razredni stopnji, ki jo vodim sama, kar je skoraj 24 % vseh udeležencev. Vsakoletnega tabora se udeleži vsaj polovica mladih planincev, ki so vpisani v planinski krožek pri meni, vseh mladih pohodnikov pa v povprečju od 50 do 60. Kar 82 udeležencev, kar je največ, je bilo leta

2016, ko je bil tabor organiziran v Šlajmerjevem domu v Vratih, najmanj pa jih je bilo na prvem taboru v Erjavčevem domu na Vršiču, samo 27. To so bili šele začetki, z leti pa se je zanimanje povečevalo. Beseda je dala besedo, navdušenje in radost sta se širila od ust do ust, tabori so postala navada, z vsem tem pa je iz leta v leto naraščalo tudi število udeležencev na taboru.

a) Načrtovanje tabora

Ta faza vključuje izbiro lokacije, določanje terminov, zbiranje prijav, oblikovanje programa in pridobivanje finančnih sredstev. Pred začetkom šolskega leta načelnica skliče prvi sestanek MO, na katerem pripravimo celoletni koledar pohodov, izberemo kraj in datum tabora, pogovorimo se o finančnih sredstvih. Ker naša mentorska ekipa ni velika, se odločimo za bivanje v planinskih kočah. Da pa je cena mladim planincem in njihovim družinam dostopnejša, občasno poiščemo možnost v enemu od CŠOD. Za lažjo in kvalitetnejšo izpeljavo tabora oblikujemo prošnjo za pridobivanje donacij. Na drugem sestanku MO pa je osrednja tema planinski tabor, kjer pripravimo program in vsebino, obvestilo s prijavo, si razdelimo naloge in zadolžitve glede na znanje, spretnosti in interes posamezne mentorice.

b) Priprava tabora

V tej fazi se poskrbi za logistiko, kot so prevoz, naročilo in priprava hrane, priprava opreme, izdelava urnika dejavnosti in obveščanje udeležencev. Ta faza predstavlja kar velik organizacijski zalogaj in odgovorno delo celotne ekipe. Od števila udeležencev je odvisno število potrebnih avtobusov in velikost avtobusnega prevoza. Prevoz se je po epidemiji zelo podražil, predstavlja pa del cene tabora. Cena tabora vključuje še nastanitev in obroke hrane v kočah. Tudi te imajo višjo ceno kot v preteklih letih in marsikateri družini je že zelo težko dostopna. Med mlade planince mentorice teden dni prej razdelimo obvestilo s prijavo, na katerem so vsi potrebni podatki. Do določenega datuma svojim mentoricam prinesejo prijavnico z denarjem, oni pa v zameno prejmejo program tabora s potrebno opremo. Obvestilo in program sta vedno objavljena še na spletni strani MO in tako je obveščanje še bolj transparentno.



OBVESTILO

V SOBOTO in NEDELJO, **7. in 8. oktobra 2023,** bo organiziran dvodnevni planinski tabor v **Planinskem domu na Boču.**

Spoštovani starši mladih planincev in mladi planinci.

Letos bomo skupaj odšli za dva dni na planinski tabor v Planinski dom na Boču. Prvi dan bomo odšli peš do naše nastanitve. V poznih popoldanskih urah in proti večeru bodo različne delavnice in aktivnosti (izdelava vozlov, likovna delavnica, pesniško ustvarjanje, plesna delavnica, družabne igre, pohod z lučkami). Drugi dan bo pohod po okoliških hribih. Po kosilu bomo naredili analizo tabora, pripravili nahrbtnike in se odpravili v dolino.

Predvideni terminski plan in stroški
Zbirno mesto: avtobusna postaja Kočevje in pri OŠ Stara Cerkev.
Odhod: v soboto, 7. oktobra 2023, ob 7. uri.
Prihod: v nedeljo, 8. oktobra 2023, okoli 18. ure.
Težavnost: lahka.
Cena: **45,00 €** (cena vključuje prenočišče, 1 x polni penzion, dodatno kosilo v nedeljo, prevoz, čaj, ter strokovno vodenje).

Denar s prijavnico oddajte mentoricam do torka, 3. 10. 2023.
Zaradi organizacije tabora, po tem terminu prijavnic VEČ NE SPREJEMAMO.

V NAHRBTNIKU NE SMEŠ IMETI SMOKIJA, ČIPSA IN ARAŠIDOV.

Podrobnejša navodila, kaj vzeti s seboj, bodo prijavljeni mladi planinci in njihovi starši dobili naknadno.

MOPD Kočevje, Zinka Levstik in Branka Rajner

PRIJAVNICA

_____ se bo/-bosta udeležil/-a tabora v Planinskem domu na Boču.
Ime in priimek

Prijavnico z denarjem vrnite **do torka, 3. 10. 2023**, mentoricam na šoli.

Zdravstvene posebnosti _____

Številka osebnega dokumenta _____

Vabljeni k ogledu spletne strani Mladinskega odseka PD Kočevje.
www.pd-kocevje.si

Kočevje, 28. 9. 2023 Podpis staršev: _____

DVODNEVNI PLANINSKI TABOR 2023
7. in 8. oktober
»POTEPANJE PO BOČU«

Program planinskega tabora:

1. Odhod iz Kočevja v soboto, 7. oktobra 2023, ob 7. uri.
2. Pohod po učni poti in nastanitev v Planinskem domu na Boču.
3. Po kosilu pohod na vrh Boča.
4. V popoldanskih urah in proti večeru: izdelava vozlov, likovna delavnica, pesniško ustvarjanje, ples/disco, družabne igre, pohod z lučkami.
5. Naslednji dan: zajrk, pohod proti Ločam do koče Velikonočnice.
6. Kosilo in analiza tabora.
7. Prihod v Kočevje v nedeljo, 8. oktobra 2023, okoli 18. ure.

Naše potepanje bomo prilagodili vremenskim razmeram.

Kaj vzeti s seboj?
- Topel pulover ali velur in spodnji del trenirke,
- vetrovko, kapo in rokavice (ta obvezna oprema je vedno v nahrbtniku),
- dve rezervni majici (če se močno prepotiš ali če nas ujame nevihta),
- spodnje perilo (2x),
- dva para rezervnih nogavic (upoštevaj še možnost dežja, zato en par več ne bo škodil),
- planinske čevlje (z narebranim podplatom),
- manjši nahrbtnik (če želiš in po lastni presoji)
- manjšo plastenko ali **bidon,**
- **brisačo,** toaletni pribor (zobna ščetka, pasta za zobe, milo),
- **lahke copate,**
- robčke, prvo pomoč in/ali obliže za žulje,
- čelno svetilko, dežnik,
- mačico za 1 krat, pijačo, čokolado ali energijske tablice,
- prazni vrečki za planinske čevlje in umazano perilo,
- DNEVNIK MLADEGA PLANINCA,
- pisalo in barvice,
- igralne karte in druge družabne igre (če želiš).

Nahrbtnik si otroci pripravijo skupaj s starši.

Kaj dobiš na taboru?
- 4 tople obroke, čaj,
- sam pa lahko kupiš še spominke, razglednice, ipd.

Prosimo, da označite otrokova oblačila in podpišete pohodne čevlje.

PROSIMO, DA MENTORJU SPOROČITE MOREBITNE POSEBNOSTI OTROKA.

SLIKA 1 in 2: Obvestilo s prijavo in program tabora s potrebno opremo.

c) Izvedba tabora

Do našega mesta nastanitve smo se največkrat pripeljali kar z avtobusom. Za mlade planince je bila do cilja zelo adrenalinska vožnja z gondolo, najbolj pohodniško pa je bilo takrat, ko smo se do koče povzpeli kar z nahrbtnikom na rami. Vsak od naštetih načinov je bil po svoje zanimiv in doživet. Po prihodu do planinske koče ali doma CŠOD je vedno zelo razburljivo in polno pričakovanj razporejanje po sobah. A še vedno smo vse želje in dane možnosti uskladili brez slabe volje. Na vsak tabor imamo udeleženci prijetne in pozitivne izkušnje, saj so nas vedno sprejeli prijazni oskrbniki in izkušeno kuharsko osebje, ki nas je razvajalo z okusno pripravljeno hrano. Vse to je močan dejavnik za uspešnost tabora.

V vseh teh letih smo na taborih izvajali različne načrtovane aktivnosti, kot so dnevni pohodi na bližnje in bolj oddaljene hribe ali gore, orientacija, iskanje skritega zaklada, nočni pohod z lučkami, plezanje po plezalni steni, taborni ogenj, planinski kviz, likovna delavnica, literarna delavnica, pravljični kotiček, plesni večer, pokaži, kaj znaš, izdelava vozlov, predavanje iz planinske šole, potopisni večer, družabne igre in druge športne in skupinske dejavnosti. Vse aktivnosti niso primerne za vse starostne skupine, za vsako situacijo in za prostor, ki ga imamo na voljo. Potrebno je veliko iznajdljivosti in prilagajanje glede na trenutne danosti in možnosti. Pomemben del je tudi skrb za varnost in dobro počutje udeležencev. Zato je na taborih še posebej pomembna družabnost, saj smo skupaj cele dneve, zvečer, z nekaterimi še ponoči. Mnogo mladih planincev se tabora udeleži predvsem zaradi druženja z vrstniki. Druženje s planinskimi prijatelji povezuje udeležence tabora in daje vedno nove priložnosti, da se bolje spoznavamo. Družabnost večkrat preraste hojo in mladi pohodniki pozabijo, da so sploh hodili, v spominu ostanejo le prijetna doživetja.



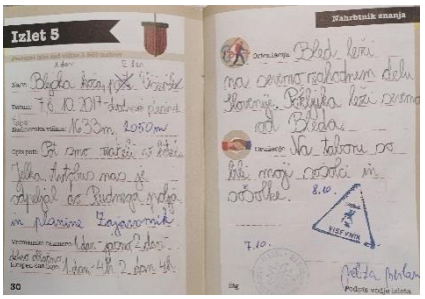


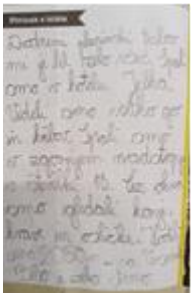
SLIKA 3 in 4: Aktivnosti mladih planincev na taboru – taborni ogenj in likovna delavnica.

d) Zaključek tabora

Po koncu tabora se zberejo vsi udeleženci tabora in ocenijo uspešnost dogodka. Mladi planinci vsake šole zberejo vtise, ki jih v besedi in risbi strnejo na plakatu. Te odnesejo v kočo PD Kočevje ali pa jih izobesijo vsak na svoji šoli. Vsak udeleženec izpolni še svoj dnevnik Mladega planinca z vtisi in utrinki, pospravi vso opremo, obutev in oblačila, si pripravi nahrbtnik … Pri tem starejši običajno pomagajo mlajšim. Udeleženci tabora posnamejo še spominske fotografije. Načelnica napiše poročilo za potrebe PD, ena od mentoric, navadno sem to jaz, pa pripravim članek o taboru, ki ga objavimo v lokalnem časopisu, na spletni strani šole in MO. Na taboru imajo mentorji ključno vlogo in nalogo pri usmerjanju, podpori in motivaciji mladih

udeležencev, pripravi in načrtovanju, vodenju aktivnosti, skrbi za varnost, spodbujanju ekipnega duha in podajanju povratnih informacij.



SLIKA 5 in 6: Zbiranje vtisov in utrinkov o taboru na plakat in v dnevnik Mladega planinca.

6. SKLEP

Družina predstavlja vsakemu otroku osnovno celico vzgoje in športnega udejstvovanja. Ob vstopu v šolo pa imajo pomembno vlogo učitelji. Od njihove učinkovitosti, kompetenc, občutkov, energije in osebnostnih lastnosti bo v veliki meri odvisno, kakšen bo odnos do telesnih dejavnosti in zdravega načina življenja. V osnovnošolskem obdobju in obdobju adolescence se vedno bolj povečuje vpliv vrstnikov in prijateljev, s katerimi se lahko druži. Ena od možnosti so planinski krožki, ki so organizirani po šolah v sodelovanju z lokalno skupnostjo. Množično vključevanje v planinstvo in planinarjenje se je ohranilo od začetka in prerašča celo v nacionalni šport. Mladi planinci se poleg izletov in pohodov zelo radi udeležujejo planinskih taborov. Največkrat se iz njihovih ust sliši, da je tam zabavno, vedno nekaj novega in nikoli ni dolgčas, čeprav je hoja včasih malo naporna. Tabori so priložnost za učenje življenja z drugimi ljudmi in prilagajanje skupnosti, so kraj sproščanja in druženja, povezovanja z naravo in razširjanje znanja o planinskem svetu. Pogosto jih spremlja preprostost, kar je drugačno od bivanja v urbanem svetu. Veseli me dejstvo, da je iz minulih generacij mladih planincev, ki so bili nekoč vključeni v planinski krožek, to obliko telesne dejavnosti ohranilo tudi v srednješolskem obdobju, mnogi pa to izkušnjo prenašajo že na svoje otroke. Kar nekaj jih je svoje planinsko znanje še nadgradilo, izobrazili so se in postali mladinski voditelji in varuhi narave, kar kaže na kamenčke v mozaiku povezanosti stika z naravo in skrb za ohranitev našega planeta. Moje vloženo delo, trud, vztrajnost in ravnanje z mladimi planinci uresničuje star slovenski pregovor: Kar seješ, to žanješ.

ZAHVALA

Pri svojem delu z mladimi planinci in dolgoletnem vodenju planinskega krožka bi se rada zahvalila PD Kočevje in vsem predsednikom za podporo, izkazano zaupanje in podeljeni bronasti in srebrni planinski častni znak PZS Slovenije. Prav tako vodnici in načelnici Tereziji Levstik za odlično vodenje, strpnost, sodelovanje in prenašanje znanja na mlajše generacije, somentoricam s sosednjih šol, sodelavki, mentorici in vodnici Branki Rainer za medsebojno sodelovanje in strokoven pristop do vseh izzivov časa. Vsak izmed nas je v teh letih opravil mnogo del na skupaj prehojeni planinski poti, prispeval svoje ideje, znanje, vztrajnost in predvsem veliko prostega časa.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Škof, “Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre,” Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje v športu, 2010.

[2] B. Rotovnik, S. Burnik, T. Golnar, F. Kadiš, F. Krpač, P. Pehani, B. Peršolja, “Planinska šola, tretja, dopolnjena izdaja,”Planinska zveza Slovenije, 2016.

[3] W. Bird, V. Reynolds, “Hoja za zdravje,” Učila International, 2002.

[4] P. Mikša, “Planinska zveza Slovenije skozi čas,” https://zgodovina.pzs.si/, 2024.

[5] Planinska zveza Slovenije, “Predstavitev,” https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=1#:~:text=PZS%20zdru%C5%BEuje%20297%20dru%C5%A1tev%20%28planinskih%20dru%C5%A1tev%2C%20klubov%2C%20postaj,planincev%2C%20od%20pred%C5%A1olskih%20otrok%20do%20starosti%2026%20let, 2024.

[6] Planinska zveza Slovenije, Mladiska komisija, “O planinskih taborih,” https://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=110, 2024

Bertoncelj Tinka

VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK DODATNE STROKOVNE POMOČI

POVZETEK

Številne študije so dokazale, da gibanje ne vpliva le na telesno zdravje in razvoj, ampak tudi na otrokove kognitivne sposobnosti. Spodbuja delovanje možganov in uma, izboljšuje učenčevo zbranost, dviga učno uspešnost, vpliva na samopodobo in zmanjšuje število motečih vedenj v razredu. Učenci, vključeni v pouk dodatne strokovne pomoči imajo najpogosteje pridruženo motnjo pozornosti in koncentracije, težko vztrajajo pri aktivnostih, ki zahtevajo sedenje. Njihova energija in osredotočenost na delo opešata. Namen prispevka je predstaviti gibalne aktivnosti, ki jih načrtno vključujem v pouk dodatne strokovne pomoči. Pri tem sem se osredotočala na take, ki dokazano stimulirajo integrirano delovanje obeh možganskih hemisfer: joga na stolu, Bal-a-vis-x vaje, Brain Gym vaje, cirkuške veščine. Vaje se izvajajo individualno ali v manjši skupini, kasneje jih učenci prenesejo v svoje razrede, med vrstnike, kot učinkovito orodje, ki jim omogoča boljšo osredotočenost, daljše vztrajanje pri dejavnostih ter boljšo motivacijo za učenje. Uvedemo jih na začetku ure kot pripravo na delo, kot gibalni odmor ali ob zaključku za sprostitev. Rezultati anketnega vprašalnika za učence so pokazali, da gibalne aktivnosti vzbudijo zadovoljstvo ter boljšo motivacijo za učenje. Odzivi učiteljev in staršev so potrdili, da je gibanje v šoli še posebej pomembno za kinestetične učence, ki se najučinkoviteje učijo ravno z gibanjem, ter za tiste, ki se borijo s hiperaktivnostjo, težko dlje časa sedijo na mestu in hitro izgubijo fokus. Učitelji so v anketnem vprašalniku potrdili, da na nekoliko daljši rok in ob kontinuiranem izvajanju gibanje prispeva k lažjemu usvajanju učnih ciljev in boljši klimi v razredu.

KLJUČNE BESEDE: učenci z učnimi težavami, kognitivni razvoj, kinestetično učenje, veselje do učenja.

MOVEMENT BASED LEARNING FOR PUPILS WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

Several studies have shown that exercise not only affects physical health and development, but also children's cognitive abilities. It stimulates brain and mind function, improves pupils' concentration, increases academic performance, affects self-esteem and reduces disruptive behaviour in the classroom. Most often, pupils enrolled in SEN lessons have an associated attention and concentration disorder and find it difficult to persist in activities that require sitting. Their energy and focus on work are weak. The aim of this article is to present the movement activities that I plan to include in my SEN lessons. I focus on those that have been shown to stimulate the integrated functioning of both hemispheres of the brain: chair yoga, Bal-a-vis-x exercises, Brain Gym, circus skills. The exercises are performed individually or in a small group and are later taken back to their classes, to their peers, as an effective tool to improve their concentration, persist longer in the activities and improve their motivation to learn. They are implemented at the beginning of the lesson as a preparation for work, a movement break or at the end of the lesson for relaxation. The results of the pupil questionnaire showed that movement activities lead to satisfaction and better motivation to learn. Teachers' and parents' responses confirmed that movement in school is particularly important for kinesthetic learners, who learn most effectively through movement, and for those who struggle with hyperactivity, have difficulty sitting still for long periods of time and lose focus quickly. Teachers confirmed in the questionnaire that movement, in the longer term and when practised continuously, helps to facilitate the learning of learning goals and improves the atmosphere in the classroom.

KEYWORDS: students with learning difficulties, cognitive development, kinesthetic learning, joy of learning.

1. UVOD

V prispevku je predstavljen postopek vključevanja gibalnih aktivnosti v pouk dodatne strokovne pomoči, ki sem ga izpopolnjevala zadnjih nekaj let. Iskala sem načine, kako učence opremiti z orodji, da bi se lažje soočali s težavami na področju osredotočenosti, pozornosti in koncentracije, z anksioznostjo ter nizko motivacijo za učenje. Aktivnosti, opisane v prispevku, izvajam z učenci, ki so vključeni v pouk dodatne strokovne pomoči. Kasneje vaje z učenci prenesemo v razrede. Pri tem sodelujem z razrednimi učiteljicami, ki zaznavajo učinkovitost teh pristopov v razredu.

2. POVEZAVA GIBANJA IN UČENJA

Učenci, pri katerih so prepoznane učne težave, so na redni osnovni šoli vključeni v individualne in skupinske oblike pomoči pri učenju. Pri tem je največkrat poudarek predvsem na učnih vsebinah, premalo pa se poudarja gibalno področje, če vemo, da gibalna spretnost vpliva posredno na celotno sposobnost učenja. Gibalna spretnost deluje na telesno čutenje in na temeljne sposobnosti kot so spomin, zaznavanje, zbranost, orientacija v času in prostoru, asociativni procesi in sposobnost reševanja problemov – to so sposobnosti, ki so podlaga učenja, šolskega in zunajšolskega [5].

Poučevanje in učenje v razredu še vedno največkrat poteka predvsem frontalno, za otroke statično, enolično. Prav zato so bili že v preteklosti številni napori usmerjeni v spreminjanje prakse npr. zahteva po izvajanju minute za zdravje, aktivni odmor, pridobivanje znanja po vseh senzoričnih poteh, sodelovalne oblike učenja… Žal pa vse to največkrat ni imelo prav dolgotrajnega učinka. V učno-vzgojnem procesu so še vedno na prvem mestu program in vsebine, ki usmerjajo delo večine učiteljev. Različni strokovnjaki na strokovnih srečanjih opozarjajo, da tak način poučevanja in učenja ni prispeval k doseganju želenih rezultatov.

Učitelji poročajo o vedno večjem številu otrok in mladostnikov s težavami pri učenju, predvsem na področju branja in pisanja, ki so velikokrat pridružene motnje slabi pozornosti in koncentraciji, osredotočenosti ter motivaciji za šolsko delo. Vedno več je tudi otrok in mladostnikov, ki imajo vedenjske in čustvene težave.

Veliko število raziskovalcev po vsem svetu zadnja tri desetletja intenzivno proučuje funkcioniranje možganov. V minulih 25 letih smo o njihovem delovanju izvedeli več kot prej v vsej zgodovini. Razumevanje možganov in načina, kako se razvijajo in delujejo, pa je tudi ključ za razumevanje procesa učenja. Za uspešno učenje je izjemno pomembno integrirano delovanje celotnega telesnega sistema, ki ga lahko dosežemo le s ciljno usmerjenim gibanjem.

3. PREDSTAVITEV GIBALNIH METOD

Iz spoznanja, da pri učenju ne potrebujemo samo možganov, ampak celotno telo, sem pred nekaj leti začela v svoje delo z učenci načrtno vključevati raznolike gibalne metode, ki spodbujajo integrirano delovanje celotnega telesnega sistema. Želela sem, da učenje postane lažje in ne stresno ter, da pri pouku ustvarimo pogoje, kjer bi učenci lahko razmišljali. V nadaljevanju so predstavljene metode, ki jih redno izvajam z učenci pri pouku.

a) Bal-A-Vis-X

Bal-A-Vis-X je metoda, ki združuje ravnotežje, vidno sledenje in zaporedne gibalne aktivnosti za izboljšanje možganskih funkcij. Ime metode izhaja iz glavnih elementov: Bal (ravnotežje), Vis (vid) in X (križanje sredinske linije telesa). Metoda vključuje ritmične vaje z uporabo žogic in vrečk s peskom. Vaje so primerne za otroke vseh starosti in jih lahko izvajamo individualno, v parih ali kot skupinsko aktivnost ter jih prilagodimo glede na potrebo učencev.

Bal-A-Vis-X je zabavna in dinamična metoda, ki učencem pomaga izboljšati zbranost, koordinacijo in sposobnosti reševanja problemov. V razredu jo lahko uporabljamo kot energijsko vajo ali kot način za zmanjšanje stresa in povečanje pozornosti. Pozitivni rezultati izvajanja vaj so vidni že z opazovanjem samega funkcioniranja posameznika pred in po izvajanju. Vrednost metode je, da je napredek hiter in viden, kar vsekakor učence motivira za urjenje svojih spretnosti še naprej.

Izvajanje vaj Bal-A-Vis-X v razredu:

- Uvodne vaje: Začnemo z osnovnimi vajami z žogicami ali vrečkami s peskom, da se učenci seznanijo z ritmičnimi gibi. Učitelj vaje prikaže in jih vodi korak za korakom.
- Naprednejše aktivnosti: Ko učenci obvladajo osnovne vaje, jih lahko izvajajo v parih, kar spodbuja sodelovanje in timsko delo. Vaje vključujejo križanje sredinske linije telesa, kar krepi povezave med obema možganskima polovicama.
- Skupinska dinamika: Vaje se lahko izvajajo v krogu, kjer si učenci med seboj podajajo žogice po določenem ritmu, kar spodbuja pozornost in sodelovanje celotne skupine.

Primera vaj Bal-A-Vis-X:

- Ritmično podajanje žogice: Učenci v paru stoje ali sede izmenično podajajo majhno žogico naprej in nazaj, pri čemer se osredotočajo na enakomeren ritem. Ta vaja izboljšuje koordinacijo rok in oči ter spodbuja koncentracijo.
- Vaja z vrečkami s peskom: Učenci držijo dve vrečki s peskom in ju usklajeno mečejo ter lovijo z izmeničnimi rokami, pri čemer prekrižajo sredinsko linijo telesa. To pomaga krepiti možganske povezave in izboljšuje vidno sledenje ter usklajenost gibanja.

b) Brain Gym

Brain Gym je metoda, ki vključuje preproste gibalne vaje za izboljšanje možganske funkcije, koncentracije in učenja. Vaje so zasnovane tako, da povezujejo miselne in telesne procese ter spodbujajo možganske povezave, kar učencem pomaga pri boljši osredotočenosti in lažjem shranjevanju informacij. Te vaje so enostavne za izvedbo in ne zahtevajo posebne opreme, zato jih lahko izvajamo kadarkoli med poukom za boljšo zbranost, sprostitev ali energijsko poživitev. Primerne so za kratke premore med poukom, da se učenci osvežijo in pripravijo na nadaljnje učenje.

Primeri najpogosteje uporabljenih vaj:

- Navzkrižno gibanje: Učenci stoje dvigujejo levo koleno in se ga dotaknejo z desnim komolcem, nato izmenično dvignejo desno koleno in se ga dotaknejo z levim komolcem. Gibanje poteka počasi in enakomerno, ponovi se 10–20-krat. Ta vaja spodbuja povezovanje leve in desne možganske polovice ter izboljšuje koncentracijo in koordinacijo.

- Gumbi za možgane: Učenci položijo eno roko na področje popka, drugo roko pa s prsti pritiskajo na točke pod ključnico na obeh straneh prsnice. Roke zadržijo v tem položaju in počasi obračajo glavo z ene strani na drugo, pri čemer dihajo globoko. Ta vaja pomaga izboljšati pretok energije in osredotočenost.
- Sova: Učenci sede ali stoje z eno roko nežno držijo mišico na vratu in počasi obračajo glavo z ene strani na drugo, pri čemer globoko dihajo. Ob obračanju glave izdihnejo, ob vračanju v sredino vdihnejo. Vajo ponovijo 3-krat na vsaki strani. Ta vaja sprošča napetost v vratu in ramenih ter izboljšuje zbranost.
- Energetsko zehanje: Učenci s palci in kazalci nežno masirajo mišice ob robu čeljusti, tako da počasi odpirajo usta, kot bi zehali. Medtem globoko dihajo. Ta vaja sprošča napetost v čeljusti, izboljšuje prekrvavitev možganov in pomaga pri sprostitvi.
- Kljukice za pozitivnost: Učenci prekrižajo gležnje (levo čez desno ali obratno) in roke (zapestja obrnejo skupaj, prepletejo prste in roke obrnejo navzgor proti prsim). V tem položaju globoko dihajo nekaj minut. Ta vaja pomaga uravnovesiti energijo, sprošča in povečuje občutek varnosti ter povezanosti.
- Kroglice za oči: Učenci sledijo namišljenemu krogu s pogledom, ne da bi premikali glavo, in s tem sproščajo očesne mišice. Nato lahko s pogledom rišejo osmico ali sledijo črki X. Ta vaja izboljšuje gibljivost oči in pomaga pri branju ter osredotočanju na tablo.
- Tek z rokami: Učenci sede na stolu in z rokami simulirajo tek, pri čemer nasproti premikajo roke (levo roko naprej, desno nazaj in obratno), kot bi tekli. To gibanje spodbuja delovanje možganov in povezovanje obeh možganskih polovic.
- Vodna črpalka: Učenci sede ali stoje iztegnejo roke naprej in začnejo izmenično "črpati" – dvigujejo eno roko navzgor, drugo spuščajo dol in nato zamenjajo. Vajo izvajajo v zmernem ritmu, ob tem globoko dihajo. Ta vaja aktivira telo in povečuje energijo ter zbranost.

c) Joga na stolu

Joga na stolu je zabaven in enostaven način, kako otroke spodbuditi k gibanju in sprostitvi kar na njihovih stolih. Te vaje so primerne za uporabo med poukom ali med kratkimi odmori, saj pomagajo sprostiti napetost, izboljšati držo in povečati koncentracijo, ne da bi učenci zapustili svoje mesto. Vaje so preproste, zajemajo položaje iz joge, vaje dihanja in vaje sproščanja. Z izvajanjem vaj pri učencih lahko zelo hitro zmanjšamo stres in jih pripravimo na učenje. Vaje učenci izvajajo sede na stolu, stoje ob stolu, pred stolom ali za stolom. Pri vseh vajah učenci nadzorujejo dihanje. Vse vaje so raztezne vaje, raztezajo hrbet, ramena, medenico in prsni koš, stimulirajo mišljenje in izboljšajo osredotočenost.

Primeri vaj iz joge na stolu:

- Razteg drevesa na stolu: Učenci sedijo vzravnano in položijo stopala trdno na tla. Z vdihom dvignejo roke nad glavo, povežejo dlani in se nežno raztegnejo proti stropu, kot da so visoka drevesa. Lahko se rahlo nagnejo v eno in nato drugo stran, da raztegnejo stranske mišice. Vaja krepi hrbtenico in izboljšuje ravnotežje.
- Orel na stolu: Učenci sedijo vzravnano in prekrižajo desno nogo čez levo. Nato prekrižajo desno roko čez levo pred prsmi in poskušajo prepletati dlani (ali preprosto položijo roke na ramena). V tem položaju globoko vdihnejo in izdihnejo, nato sprostijo in zamenjajo stran. Ta vaja sprošča napetost v ramenih in povečuje gibljivost.

- Zvezda na stolu: Učenci sedijo na robu stola z iztegnjenimi nogami in rokami razširjenimi na stran, kot bi želeli oblikovati zvezdo. Z nasmehom in razprtimi prsti raztegnejo roke in noge stran od telesa, da začutijo, kako se telo širi in postaja močnejše. Vaja povečuje energijo in razveseljuje otroke.
- Golob na stolu: Učenci sedijo vzravnano in dvignejo desno nogo, da gleženj počiva na levem stegnu. Nežno pritisnejo na desno koleno, da raztegnejo kolk, in ob tem globoko dihajo. Če želijo intenzivnejši razteg, se lahko rahlo nagnejo naprej. Nato zamenjajo stran. Ta vaja sprošča napetost v bokih in spodnjem delu hrbta.

d) Cirkuške veščine

Uporaba cirkuških veščin v razredu je inovativen način za spodbujanje gibanja, izboljšanje koordinacije ter povečanje zbranosti in motivacije učencev. Te aktivnosti, ki lahko vključujejo žongliranje, vrtenje krožnikov, ravnotežje na deski ali uporabo različnih rekvizitov, so primerne za kratke gibalne premore med učnimi urami.

Cirkuške veščine zahtevajo usklajevanje gibov, pozornost in natančnost, kar spodbuja delovanje obeh možganskih polovic. Po takih aktivnostih so učenci bolj osredotočeni na učne naloge, saj gibanje poveča dotok krvi in kisika v možgane, kar izboljša kognitivno delovanje.

Učenje cirkuških trikov je zabavno in spodbuja radovednost, kar povečuje motivacijo za sodelovanje pri pouku. Uspešno izveden trik učencem daje občutek dosežka in krepi njihovo samozavest, kar vpliva na večjo zavzetost za delo.

Vaje, kot je žongliranje, izboljšajo finomotorične spretnosti, usklajevanje rok in oči ter splošno koordinacijo ter vpliv na izboljšanje grafomotorike.

Cirkuške aktivnosti pogosto vključujejo sodelovanje med učenci, kar spodbuja timsko delo in krepi socialne vezi. Učenci se učijo drug od drugega, si pomagajo in se spodbujajo, kar ustvarja pozitivno klimo.

Gibanje, povezano z učenjem cirkuških veščin, spodbuja sproščanje endorfinov, ki zmanjšujejo stres in izboljšujejo razpoloženje. S tem učenci postanejo bolj sproščeni in pripravljeni na nadaljevanje učnega procesa.

4. IZBIRA USTREZNE GIBALNE VAJE

V nadaljevanju so predstavljeni primeri vključevanja vaj pri individualnem in skupinskem pouku. Izbira vaje je pomemben proces, ki zahteva upoštevanje več dejavnikov, da bi bila aktivnost resnično koristna in primerna za učenca. Zahteva razmislek o cilju, potrebah in pogojih v razredu. Pomembno je, da so vaje prilagojene posameznim učencem ali celotni skupini, da bi učinkovito prispevale k boljšemu učnemu okolju in podpiranju različnih načinov učenja.

Ključni koraki in smernice, ki pomagajo pri izbiri vaj:

a) Določitev namena gibalne vaje

- Povečanje osredotočenosti: Za učence, ki so raztreseni ali utrujeni, so primerne vaje, ki aktivirajo telo in spodbudijo pretok krvi, kot so raztezanje, skoki na mestu ali Brain Gym vaje za usklajevanje leve in desne možganske polovice.

- Sprostitev ali zmanjšanje stresa: Za učence, ki so napeti ali anksiozni, so primerne počasne, umirjene vaje, kot so globoko dihanje, joga na stolu ali nežno raztezanje.
- Izboljšanje koordinacije in ravnotežja: Pri učencih, ki imajo težave s fino ali grobo motoriko, se osredotočimo na vaje, kot so žongliranje ali Bal-A-Vis-X, ki krepijo koordinacijo.

b) Upoštevanje starosti in razvojne ravni učenca ali skupine
- Mlajši otroci potrebujejo zabavne, energične in dinamične vaje, ki pritegnejo njihovo pozornost. Aktivnosti, kot so poskoki, vaje z žogo ali vrtenje, so pogosto uspešne.
- Starejši učenci se lahko osredotočijo na vaje, ki vključujejo več nadzora in pozornosti, kot so joga na stolu, ravnotežne vaje ali dihalne tehnike za sprostitev.

c) Ocenitev trenutnega stanje in potrebe učenca ali skupine
- Če je učenec utrujen, izberemo aktivnost, ki poveča energijo, na primer vaje, ki vključujejo gibanje celega telesa. Če je učenec preveč nemiren, je koristna vaja, ki ga umiri in mu pomaga zmanjšati napetost.
- Če se učenec težko osredotoči, izberemo kratko, osredotočeno vajo, ki mu bo pomagala uskladiti misli in telo, na primer križanje sredinske linije z vajami Brain Gym.
- Pri učencih z učnimi, vedenjskimi ali čustvenimi izzivi prilagodimo vaje, ki ustrezajo njihovim sposobnostim. Na primer, za učence z ADHD so koristne intenzivne, a kratke aktivnosti, ki sprostijo odvečno energijo.

d) Prilagoditev vaje glede na prostor in pogoje v razredu
- Vaje, ki jih izberemo, morajo biti primerne prostoru, ki ga imamo na voljo. Če je prostora malo, lahko uporabimo sedeče vaje, kot so joga na stolu.

e) Vključevanje vseh učence na način, ki spodbuja sodelovanje
- Če je mogoče, vključimo vse učence, saj to krepi skupinsko dinamiko in povečuje motivacijo.

Nekaj namigov, kdaj je pri učencih čas za kratko gibalno pavzo:
Gibalne vaje lahko vključimo v uvodni del ure kot pripravo na učenje, da se učenci mentalno in fizično sprostijo ter pripravijo na naloge. Med daljšimi učnimi enotami je koristno narediti kratke gibalne premore, kjer učenci izvajajo enostavne gibe, ki spodbujajo kroženje krvi in povečajo pozornost. Uporaba joge ali umirjenih gibov na koncu ure lahko pomaga učencem pri sprostitvi in refleksiji o snovi, kar jim omogoča boljše shranjevanje informacij. Izvedemo jih tudi, ko učenec zablokira v razmišljanju ali postane iz različnih vzrokov občutljiv. Potrebo po gibanju prepoznamo po vedenju učencev:

- ko njihove oči strmijo v prazno ali se ne morejo osredotočiti,
- ko začnejo zehati,
- strmijo skozi okno ali v tla,
- postavljajo vprašanja, ki niso povezana s snovjo,
- postanejo razdražljivi, občutljivi,
- začenjajo motiti pouk,
- so brezvoljni,
- so konstantno nemirni.

5. REZULTATI Z INTERPRETACIJO

Po rednem izvajanju predstavljenih gibalnih metod pri pouku v lanskem šolskem letu so se pokazali pozitivni rezultati na več področjih. Ocenili smo jih z opazovalnimi listi in anketnimi vprašalniki za učence, učitelje ter starše. Opazovana področja so bila: osredotočenost in koncentracija, motivacija za učenje, telesno počutje učencev, koordinacija, klima v učnem okolju. Rezultate smo predstavili na zaključni konferenci.

- Izboljšala se je osredotočenost in koncentracija.

Redna uporaba teh metod je povečala sposobnost učencev, da se dlje časa osredotočijo na naloge. Učitelji so opazili, da so učenci po gibalnih vajah bolj pripravljeni na delo, manj nemirni in bolj zavzeto sledijo pouku. Na primer, po 5–10 minutah joge na stolu so učenci pokazali večjo zbranost pri reševanju kompleksnih matematičnih nalog.

- Povečala se je motivacija za učenje.

Učenci so metode sprejeli kot zabavne in koristne, kar je povečalo njihovo motivacijo za sodelovanje pri pouku. Vaje Brain Gym in Bal-A-Vis-X so pogosto ustvarile pozitivno vzdušje in skupinski duh, kar je spodbudilo aktivno sodelovanje in navdušenje za učenje.

- Sprostila se je telesna napetost.

Vaje joge na stolu so pripomogle k zmanjšanju napetosti v vratu, ramenih in hrbtu, kar je še posebej koristno med dolgimi učnimi urami. Učenci so poročali, da so se po vajah počutili bolj sproščeno in pripravljeni na nadaljevanje dela.

- Izboljšala se je koordinacija in gibalna spretnost.

Metoda Bal-A-Vis-X je prispevala k razvoju boljše koordinacije rok in oči ter izboljšala gibčnost. Učenci, ki so imeli težave z usklajenim gibanjem, so z rednimi vajami postopno napredovali, kar se je pokazalo tudi pri izboljšanju finomotoričnih veščin, kot je pisanje.

- Izboljšalo se je psihosocialno vzdušje.

Gibalne vaje so prispevale k boljšemu razpoloženju in povezovanju učencev. Skupinske aktivnosti, kot so vaje Bal-A-Vis-X, so spodbujale sodelovanje, zmanjšale konflikte in ustvarile občutek pripadnosti.

6. SKLEP

Izkazalo se je, da imajo uporabljeni gibalni pristopi pri učencih z učnimi težavami in tudi v razredu dolgoročne pozitivne učinke na učno okolje, izboljšujejo kognitivne in fizične zmožnosti učencev ter prispevajo k njihovemu boljšemu počutju in uspehu. Te metode so se izkazale kot učinkovite strategije za krepitev osredotočenosti, motivacije in skupinske dinamike.

Lahko povzamemo, da vsi potrebujemo gibanje. Možgani preprosto bolje delujejo, kadar imajo gibalno usmerjeno stimulacijo. Nekateri otroci imajo večjo potrebo po tem kot drugi. Če otroke že zgodaj naučimo začutiti svoje telo, bodo imeli kasneje manj težav, znali si bodo pomagati in ne bodo prihajali v konflikt z okolico. Želimo, da prepoznajo notranje znake, kdaj možgani začenjajo »dremati« in potrebujejo hiter ponovni zagon. Pomembno je, da znajo »brati« svoje telo.

LITERATURA IN VIRI

[1] C. Hannaford, *Smart moves. Why learning is not all in your head?,* Utah: Great river books, 2005.

[2] S. Goddard, *The well balanced child*, Stroud, UK: Hawthorn Press, 2005.

[3] A. Mikič, M. Rutar, Š. Razpotnik, *Cirkuška pedagogika,* Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani, 2014.

[4] M. Končar, *Edukacijska kineziologija, dominantni profil in brain gym sistem za vzpodbujanje senzomotorične integracije v treh dimenzijah gibanja*, Ljubljana: Defectologica Slovenica, Vol, 11, No.2., 2003

[5] B. Kremžar, *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo*, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1992.

Bezjak Anita

CELIAKIJA IN AVTOIMUNE BOLEZNI

POVZETEK

Celiakija je kronična avtoimunska bolezen, ki prizadene tanko črevo in je posledica preobčutljivosti na gluten, beljakovino v pšenici, rži in ječmenu. Zaradi poškodovanih resic v tankem črevesu bolniki trpijo za malabsorpcijo hranil, kar vodi do različnih zdravstvenih zapletov. Namen prispevka je predstaviti celiakijo in njeno povezavo z drugimi avtoimunskimi boleznimi ter osvetliti prehrano kot glavno terapevtsko sredstvo. Kot primer dobre prakse je v ospredju uporaba stroge brezglutenske diete, ki ob pravilni uporabi omogoča obnavljanje črevesne sluznice in izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja bolnikov.

Izvedli smo sistematični pregled literature. Iskanje je potekalo v podatkovnih bazah Google učenjak, PubMed in Chinal. Iskanje literature je potekalo v mesecu juliju in avgustu 2024. V analizo smo vključili strokovne knjige, revije, izvirne in sistematične pregledne članke, raziskovalne članke, kjer so uporabljene kvalitativne, kvantitativne raziskave in raziskave mešanih metod. S ključnimi besedami smo iskali dokaze v angleškem in slovenskem jeziku. Zajeli smo časovno obdobje zadnjih dvanajst let (2010–2024).

Ugotovitve kažejo, da imajo bolniki ob ustrezni dieti izboljšano absorpcijo hranil, vendar še vedno lahko trpijo zaradi pomanjkanja vitaminov in mineralov, kar zahteva pozornost pri sestavi prehrane. Poleg tega je celiakija pogosto povezana z drugimi avtoimunskimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 1 in bolezni ščitnice. Približno 75 % novo diagnosticiranih bolnikov s celiakijo ima zmanjšano mineralno gostoto kosti, kot osteopenijo ali osteoporozo. V raziskavi na Irskem so ugotovili, da ima 19,9 % bolnikov s celiakijo avtoimuno obolenje ščitnice.

Doprinos tega prispevka je v poudarjanju pomembnosti prehranskega svetovanja za bolnike s celiakijo, saj mnogi kljub dieti trpijo za prehranskimi pomanjkljivostmi. Prispevek dopolnjuje trenutno znanje z ugotovitvami o povezanosti celiakije z drugimi avtoimunskimi boleznimi, kar omogoča boljšo zdravstveno oskrbo in zgodnje odkrivanje pridruženih bolezni. Zato je pomembno spremljati bolnike s celiakijo v ambulantni obravnavi na letni ravni z razširjenimi laboratorijskimi preiskavami. Individualni pristop pri obravnavi takih bolnikov kaže na hitrejšo diagnostiko pri pojavu morebitnih avtoimunih obolenjih.

KLJUČNE BESEDE: celiakija, malabsorpcija, podhranjenost, komorbidnost, brezglutenska dieta.

CELIAC DISEASE AND AUTOIMMUNE DISEASES

ABSTRACT

Coeliac disease is a chronic autoimmune disease affecting the small intestine, caused by an intolerance to gluten, a protein found in wheat, rye and barley. Due to damaged filaments in the small intestine, patients suffer from malabsorption of nutrients, leading to various health complications. The aim of this paper is to present coeliac disease and its relationship with other autoimmune diseases and to highlight nutrition as a major therapeutic tool. As an example of good practice, the use of a strict gluten-free diet is highlighted, which, when used correctly, allows the restoration of the intestinal mucosa and the improvement of the general health status of patients..

Results and conclusions: The findings show that patients have improved nutrient absorption with an adequate diet, but may still suffer from vitamin and mineral deficiencies, which requires attention to diet composition. In addition, coeliac disease is often associated with other autoimmune diseases such as type 1 diabetes and thyroid diseases. Approximately 75% of newly diagnosed coeliac patients have reduced bone mineral density, such as osteopenia or osteoporosis. A study in Ireland found that 19.9% of patients with coeliac disease have autoimmune thyroid disease..

The contribution of this paper is to highlight the importance of nutritional counselling for patients with coeliac disease, as many suffer from nutritional deficiencies despite diet. The paper adds to the current knowledge with findings on the association of coeliac disease with other autoimmune diseases, allowing for better health care and early detection of associated diseases. Therefore, it is important to follow up celiac disease patients in outpatient

clinics on an annual basis with extended laboratory investigations. An individualised approach to the management of such patients tends to lead to a more rapid diagnosis at the onset of possible autoimmune diseases..

KEYWORDS: celiac disease, malabsorption, malnutrition, comorbidity, gluten-free diet.

1. UVOD

Celiakija ali glutenska enteropatija je imunsko pogojena sistemska bolezen začetnega dela tankega črevesa, ki je posledica preobčutljivosti na gluten. Je kompleksna genetska bolezen, za katero je značilen haplotip HLA-DQ_2 ali DQ_8, pomembni pa so tudi okoljski dejavniki (Dolinšek et al, 2020).
Ena od najpomembnejših nalog tankega črevesa je prenos hranilnih snovi iz črevesja v kri. Sluznica v notranjosti tankega črevesa pa je zaradi resorpcije vseh nujnih hranilnih snovi nagubana in obdana z resicami. Pri bolnikih s celiakijo postanejo te resice na sluznici tankega črevesa zaradi glutena poškodovane, atrofirajo, zato se hranilne snovi slabo absorbirajo v kri, govorimo o malabsorpciji. Posledično zaradi zmanjšane funkcije črevesa in motnje v absorpciji hrane, pri bolnikih pride do pomanjkanja osnovnih hranil, kot tudi do pomanjkanja mineralov in vitaminov. Pogosto so prizadeti tudi drugi organski sistemi, saj je celiakija bolezen, ki prizadene celoten organizem in se kaže s številnimi resnimi zapleti (Dolinšek et al, 2020).

Glede na klinično sliko delimo celiakijo na simptomatsko in asimptomatsko. Simptomatska celiakija se na klinični sliki kaže s simptomi in znaki na prebavilih ali z zunaj črevesnimi znaki in simptomi. Tiha ali asimptomatska celiakija pa klinično poteka ob prisotnosti sprememb, značilnih za celiakijo, na videz pa so asimptomatski (Dolinšek et al, 2020).

Možni simptomi in znaki celiakije

Ker celiakija prizadene skoraj vse organe v telesu, vseh simptomov ne moremo povezati s celiakijo. Simptomi celiakije so navadno posledica kombinacije vnetja, pomanjkanja hranil zaradi malabsorpcije in avtoimunega odziva na encim transglutaminazo (tTG). Protitelesa proti encimu transglutaminaze se prično tvoriti zgodaj v razvoju bolezni. Transglutaminaza se nahaja v mrežastem ovoju tkiv, imenovanem retikulinska vlakna, in je zaradi tvorbe močnih povezav med molekulami odgovorna za ohranjanje integritete vezivnega tkiva. Vezava za celiakijo značilnih protiteles na t-TG lahko zmoti normalne interakcije med t-TG in drugimi beljakovinami, kar vodi do sprememb v različnih organih (Dolinšek et al, 2020).

Celiakija je lahko prisotna tudi brez značilnih simptomov. Tako so številne bolnike diagnosticirali s presejalnim testiranjem na specifične imunske reakcije v krvi. Zato je v takih primerih pomembna zgodnja diagnoza, ki prepreči poslabšanje kliničnega stanja in razvoj zapletov (Dolinšek et al, 2020).

Črevesni simptomi in motena črevesna absorpcija se pojavijo pri približno polovici bolnikov v ranljivejših obdobjih življenja. Ta obdobja so v zgodnjem otroštvu od prvega do četrtega leta starosti, v puberteti in v času dojenja pri ženskah. Dolinšek (2020) navaja, da večina bolnikov v otroštvu nima simptomov ali pa so ti zelo blagi in nespecifični, zato bolniki ne iščejo zdravniške pomoči. Med pogoste črevesne simptome sodijo driska, napenjanje in vetrovi. Blato je mastno, svetlo in se peni. Pogosto imajo bolniki s celiakijo tudi laktozno intoleranco in druge intolerance ogljikovih hidratov. Posledica raztezanja in prevelike količine plinov v črevesju so tudi bolečine v trebuhu. Bolečina je difuzna, topa, olajša pa se po odvajanju blata. Tudi bruhanje

ni zanemarljiv simptom, saj se protitelesa proti transglutaminazi vežejo na mišične sloje požiralnika, želodca in tankega črevesa. To pa povzroči moteno koordinacijo krčenja mišic in bruhanje. Tudi zaprtje je lahko edini klinični znak celiakije. Protitelesa se lahko namreč nalagajo v mišičnih slojih črevesa, endomiziju in motijo kontraktibilno funkcijo in mehanski transport vsebine črevesa. Ker pa je funkcionalno zaprtje pri zdravi populaciji zelo pogosto, je včasih diagnostika celiakije pogosto zamujena. Dolinšek (2020) opisuje tudi celiakalno krizo, ki ima dve obliki. Za prvo obliko je značilno, da posnema akutni abdomen z močnimi bolečinami, napenjanjem in slabim počutjem. Druga oblika celiakalne krize pa se kaže kot hudo neravnovesje telesnih tekočin, ki je posledica hude driske. Tu pa gre ne le za izgubo tekočin, ampak tudi kalija, natrija, kloridov in kalcija, ki povzročajo splošno oslabelost in težave z delovanjem srca. V obeh primerih je potrebna diagnostika za celiakijo in bolnišnično zdravljenje (Dolinšek et al, 2020).

Otroci s celiakijo pogosto izgubljajo telesno težo zaradi motenj v absorpciji, kar pa spremlja utrujenost, splošna oslabelost, izguba koncentracije in znaki pomanjkanja drugih hranil. Pogosto se pojavlja zaostanek v rasti in razvoju, razdražljivost, pozna puberteta, medtem ko se pri odraslih pojavlja stalna utrujenost, pogosti glavoboli, pogosto so slabe volje ali celo depresivni.

Celiakija se kaže tudi na drugih organih. Dolinšek et al (2020) navaja, da se pojavijo spremembe na koži, zlasti komolcih in kolenih kot izpuščaj, ki srbi in zaradi praskanja privede do nastanka krast, ran in depigmentacije. To imenujemo dermatitis herpetiformis ali Duringova bolezen. Pri bolnikih se lahko povišajo vrednosti jetrnih encimov in ni redkost, da prav ti zbolevajo za vnetjem jeter, avtoimunim hepatitisem ali celo avtoimunim sklerozantnim holangitisem.

Beljakovine ali kri v urinu so lahko znak vključenosti ledvic v imunsko reakcijo, imenovano IgA nefropatija (Dolinšek et al, 2020).

Pri odraslih bolnikih s klinično sliko malabsorpcije se pogosto pojavljata tudi osteoporoza in osteopenija z zmanjšano mineralno gostoto kosti . Otroci lahko zaradi nizkega nivoja serumskega vitamina D zbolevajo za rahitisom (Dolinšek et al, 2020).

Pri ženskih bolnicah s celiakijo pogosto opisujejo tudi neplodnost in pojav spontanih splavov. Protitelesa proti transglutaminazi so prisotna celo v posteljici in se iz materine krvi preko popkovnice prenesejo na plod (Dolinšek et al, 2020).

Diagnosticiranje celiakije

Začetni korak pri diagnostiki celiakije je določitev prisotnosti specifičnih protiteles v krvi.
V serumu določamo prisotna protitelesa proti tkivni transglutaminazi t-TG, ki se nahaja v mnogih tkivih. Drugi serumski označevalec celiakije je določanje antiendomizijskih protiteles (EMA). Pri nas se v praksi določa le po predhodnem pozitivnem testu t-TG (Dolinšek et al, 2020).

Obstaja tudi hitri test, imenovan obposteljni test, za določanje avto-protiteles v kapilarni krvi, vendar ne zadostuje za diagnosticiranje celiakije. Ob pozitivnih T-TG in EMA protitelesih je potrebna še biopsija sluznice tankega črevesja. Biopsija sluznice dvanajstnika se izvede ob endoskopiji zgornjih prebavil, ki ga patolog klasificira po Marsh-Oberhuber klasifikaciji. Zanjo je značilno povečano število intraepitelnih limfocitov, atrofija resic in hiperplazija kript črevesa (Dolinšek et al, 2020).

Evropsko združenje za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (ESPGHA) ponekod dovoljuje diagnosticiranje bolezni brez endoskopije in biopsije sluznice tankega črevesa. Vendar mora oseba imeti izrazite znake celiakije in raven protiteles t-TG IGA mora biti višja za več kot desetkrat nad zgornjo mejo. Prav tako mora biti test dokazovanja protiteles EMA pozitiven. Dokazane mora imeti specifične gene HLA-DQ_2 ali DQ_8. Hkrati pa mora biti obvezno vključen pediatrični gastroenterolog, ki bolniku in staršem natančno pojasni pristop brez biopsije (Dolinšek et al, 2020).

Zdravljenje

Takoj po postavitvi diagnoze se mora bolnik začeti izogibati glutenu, tudi če je v sledovih.

Gluten je beljakovina, ki se nahaja v nekaterih žitih. Nahaja se v pšenici in vseh njenih različicah, kot so pira, kamut, tritikale, bulgur, ter rži, ječmenu in ovsu. Za oves velja, da ne vsebuje glutena, ampak glutenu podobno beljakovino avenin, ki v redkih primerih povzroča črevesno vnetje.

Ob edinem načinu zdravljenja, to je strogi doživljenjski dieti brez glutena, brezglutenski dieti ali prehrani pri celiakiji, se protitelesa, povezana s celiakijo, postopno normalizirajo in črevesna sluznica, ki je bila prej atrofična, se povrne v prvotno stanje. Tak proces traja več mesecev, znaki obolenja pa zlasti pri otrocih izzvenijo hitreje. Zato priporočajo redne letne kontrole pri gastroenterologu (Dolinšek et al, 2020).

Komplianca do diete brez glutena je visoka. Nekateri bolniki opustijo strogo dieto, najpogosteje v adolescenci in v odrasli dobi. Vzroki so različni, najpogostejši pa finančni, kulturni in psihosocialni (Dolinšek et al, 2020).

Ker prehrana brez glutena zahteva veliko več kot samo način prehranjevanja, je za njeno izvajanje potrebno spremeniti življenjski slog. Pri nakupovanju izdelkov, ki ne vsebujejo glutena, je pomembno, da so ti deklarirani s prečrtanim žitnim klasom z licenčno številko, da so bili testirani na gluten in prejeli znak Slovenskega društva za celiakijo (Kojc, 2019). V prehrani pri celiakiji moramo izločiti torej vsa tista živila, ki že naravno vsebujejo gluten, vsa živila, ki so predelana, ki niso iz žit in vsa živila, ki so se v postopku predelave kontaminirala, na primer z žiti. Gluten pa je lahko tudi v izdelkih, ki niso hranila, na primer v zdravilih kot pomožna snov, kozmetičnih izdelkih, igračah, poštnih znamkah, pisemskih ovojnicah. Vendar moramo vedeti, da naj bi bilo sporno le njihovo zaužitje in ne kožni stik (Bedenik, 2019).

Tudi pri bolnikih s celiakijo zaradi številnih omejitev v prehrani in nezadostnega prehranskega svetovanja prihaja do dodatnih težav v prehranskih navadah in sestavi obrokov. Kocuvan Mijatov (2013) navaja, da je v raziskavi »Prehranski vnos in telesna sestava odraslih bolnikov s celiakijo« ugotovila, da prehrana brez glutena pri bolnicah v Sloveniji, ki so sodelovale v študiji, ni ustrezala smernicam zdrave in uravnotežene prehrane. Sodelujoče bolnice niso imele rednih obrokov, zaužile so preveč beljakovin, preveč maščob in premalo ogljikovih hidratov, zlasti sestavljenih. Posledično so imele tudi premajhen vnos prehranskih vlaknin in mineralov, zlasti železa, kalcija, joda, folatov vitamina B_{12} in v maščobah topnih vitaminov A, D in E.

Incidenca

Celiakijo oziroma njeno pojavnost primerjajo s pojavom ledene gore in naj bi bila visoka, saj predstavlja 1 % celotne populacije. Odkriti bolniki s celiakijo predstavljajo le vrh ledene gore, saj le 10 % bolnikov odkrijemo na podlagi simptomov in znakov, 90 % pa jih ostane dalj časa nediagnosticiranih. Del ledene gore pod gladino pa je odvisen od ozaveščenosti bolnikov, znanja strokovnjakov in razpoložljivosti zanesljivih diagnostičnih orodij (Dolinšek et al, 2020). Presejalne študije prebivalstva v zadnjih letih so pokazale, da je celiakija veliko pogostejša, kot so mislili prej. Celiakija bolj razširjena pri ženskah kot pri moških, pri čemer je prizadetih do dvakrat več žensk (Dr. Schaer Institute, 2021).

Dolinšek et al (2020) navaja, da je celiakija pogosto povezana tudi z drugimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 1, avtoimune bolezni ščitnice, pomanjkanjem IgA, avtoimune bolezni jeter, Downovim sindromom, Turnerjevim sindromom, Williamsovim sindromom in nekaterimi drugimi boleznimi. Te bolezni predstavljajo skupine z večjim tveganjem. Zaradi genetske predispozicije je pogosta pri družinskih članih, saj ima lahko eden od desetih sorodnikov bolnika s celiakijo enako obolenje.

2. NAMEN IN CILJI:

Namen seminarskega dela:

- predstaviti bolezen celiakijo,
- predstaviti prehrano pri celiakiji.

Cilji seminarskega dela:

- pregledati znanstveno in strokovno literaturo o obravnavani problematiki;
- ugotoviti povezavo celiakije s pridruženimi boleznimi pri osebah s celiakijo;
- ugotoviti povezavo celiakije in malabsorpcijo pri osebah s celiakijo;
- ugotoviti povezavo med celiakijo in malnutricijo;
- ugotoviti pojavnost celiakije glede na spol.

3. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

RV_1: Ali imajo osebe s celiakijo pogosteje malabsorpcijske simptome?

RV₂: Ali imajo osebe s celiakijo pogosteje v starosti pridružene bolezni?

4. METODOLOGIJA

V iskanje dokazov smo vključili dve mednarodni podatkovni bazi, PubMed in Cinahl. Uporabili smo naslednjo iskalno strategijo z iskalnim nizom: "*celiac disease* " AND "*malabsorption*" AND "malnutrition" AND "comorbidity".

Vključitveni in izključitveni kriteriji so prikazani v tabeli 5.1. Vključitveni kriteriji so bili: randomizirane kontrolirane študije, sistematični pregledni članki in metaanalize randomiziranih kontroliranih študij, tematika celiakija. Časovno obdobje smo omejili na zadnjih deset let (2010–2021).

TABELA 1: Iskalni niz

	Vključitveni kriteriji	**Izključitveni kriteriji**
Vrste raziskav	Strokovne knjige, revije, izvirne in sistematične pregledne članke, raziskovalne članke, kjer so uporabljene kvalitativne, kvantitativne raziskave in raziskave mešanih metod	Pregledni članki, članki, kjer je bil objavljen samo izvleček
Tematika	Celiakija	Vsebinsko neustrezni članki
Časovno obdobje	2010–2024	Članki, starejši od 10 let
Jezik	Angleški, slovenski	Članki v drugih tujih jezikih
Prosta dostopnost	Ni omejitve	Plačljivi članki.

Rezultati pregleda literature

V tabeli 6.1 smo prikazali rezultate v obeh mednarodnih podatkovnih bazah PubMed in Cinahl. Iskanje je potekalo v mesecu juliju in avgustu 2024. V bazi PubMed smo s ključnimi besedami in uporabo Boolovega operatorja AND dobili 6 zadetkov. V bazi Cinahl pa smo z enakim iskalnim nizom dobili 8 zadetkov.

TABELA 2: Tabela za iskanje v posameznih mednarodnih podatkovnih bazah

Podatkovna baza	**Ključne besede in sopomenke z Boolovimi operatorji**	**Uporabljeni limiti**	**Zadetki**	**Datum**
PubMed	(celiac disease) AND (malabsorption) AND (malnutrition AND (*comorbidity*)	**Jezik:** angleški **Časovni okvir:** 2010-2024 **Tipi člankov:** Sistematični pregledni članki (randomiziranih	6	16.7.2024

		kliničnih raziskav), Randomizirane klinične raziskave		
Cinahl	(celiac disease) AND (malabsorption) AND (malnutrition) AND (*comorbidity*	**Jezik:** angleški **Časovni okvir:** 2010-2024 **Tipi člankov:** Sistematični pregledni članki (randomiziranih kliničnih raziskav), Randomizirane klinične raziskave	8	17.7.2024

5.INTERPRETACIJA IN RAZPRAVA

V našem strokovnem članku smo želeli izvedeti, kako pogosto imajo osebe s celiakijo malabsorpcijske simptome. Zato bomo v prvem delu tega poglavja odgovorili na naslednje raziskovalno vprašanje: »Ali imajo osebe s celiakijo pogosteje malabsorpcijske simptome?«

Absorpcija hranil iz hrane je pri osebi s celiakijo s popolnoma obnovljeno črevesno sluznico praktično enaka kot pri zdravem človeku. Vici et al (2016) pa ugotavlja, da so bolniki s celiakijo kljub upoštevanju stroge brezglutenske diete lahko še vedno podvrženi pomanjkanju mikrohranil. Bolniki s celiakijo imajo pogosto pomanjkanje folne kisline (B9) in vitamina D, kar pripisujejo uživanju hranilno revnih živil in nezdrave in neuravnotežene prehrane (Vici et al., 2016).

Morley et al., (2010) ugotavlja, da se absorpcija vitamina D pri osebah s celiakijo iz prehranskih dopolnil z vitaminom D poveča za 50 %, če jih zaužijejo med mastnim obrokom, na primer pri kosilu.

Vitamini skupine B, ki so pri osebah s celiakijo največkrat v pomanjkanju, so B6, B9 in B12 (Vici et al, 2016). B6 ima vlogo koencima in je v telesu zadolžen za normalno delovanje najrazličnejših encimov in metabolizmom beljakovin (Watanabe, 2014). B9 ali folna kislina pa vpliva na živčni sistem, zato ob pomanjkanju Stelutti et al (2011), svetuje uživanje živil z večjo vsebnostjo B6 kot so čičerika, polnovredne žitarice, ajda, proso, koruza, rjavi riž, kravja jetra, tuna, losos in piščančja prsa. B12 je pomemben v fazi pred zanositvijo in v prvi polovici nosečnosti in ga je pri bolnicah s celiakijo potrebno nadomeščati v prehrani tako kot pri zdravih ženskah (Steluti et al, 2011).

Vici et al (2016) navaja, da pri osebah s celiakijo pogosto prihaja do pomanjkanja železa, magnezija in cinka. Anemija se pri bolnikih s celiakijo pojavlja v 20-50 % in to kot posledica malabsorpcije zaradi poškodovanih črevesnih resic. Zato Vici et al (2016) navaja, naj bolniki s celiakijo uživajo naravna brezglutenska živila, ki so bogata z železom; kot so rdeče meso, špinača, fižol, rdeča pesa in suho sadje. Pri slednjem pa je potrebno biti previden, ker nekatero suho sadje vsebuje gluten.

Krupa-Kozak & Drabinska (2016) ugotavljata, da so pomanjkanje kalcija in presnovne bolezni kosti pogosta sočasna bolezen pri bolnikih s celiakijo. Približno 75 % novo diagnosticiranih bolnikov s celiakijo ima zmanjšano mineralno gostoto kosti, kot osteopenijo ali osteoporozo. Zato priporočata, da bi morali prehranske izdelke brez glutena obogatiti s kalcijem in bi tako bolniki s celiakijo dobili dovolj kalcija za dnevne potrebe.

Vici et al (2016) ugotavlja, da je prehrana brez glutena pri bolnikih s celiakijo revna prehranskih vlaknin predvsem zato, ker se osebe s celiakijo izogibajo nekaterim vrstam živil, ki so naravno bogate z vlakninami. V nadaljevanju tudi ugotavlja, da uživajo živila brez glutena z nizko vsebnostjo vlaknin, ki so običajno narejeni iz škroba in/ali rafiniranih mok. Za bolnike s celiakijo so primerne vse vrste stročnic, temnolistna zelenjava, sadje in neprava žita, kot so ajda, koruza, amarant, kvinoja in proso, ki so naravno brez glutena (Johnson, 2012).

Zanimalo nas je tudi, kako pogosto imajo bolniki s celiakijo v starosti pridružene bolezni. Zato bomo v drugem delu odgovorili na drugo zastavljeno raziskovalno vprašanje: »Ali imajo osebe s celiakijo pogosteje v starosti pridružene bolezni?«

Kylökäs et al (2016) so v svoji raziskavi ugotavljali prevalenco diabetesa tipa 1 in tipa 2 pri odraslih bolnikih s celiakijo. V raziskavo je bilo vključenih 1358 finskih bolnikov s celiakijo, starejših od 30 let, v Univerzitetni bolnišnici v Tampereju. Podatke so pridobili iz zdravstvene dokumentacije. Paciente so razdelili v tri skupine; prvo so sestavljali bolniki s celiakijo in s sočasno sladkorno boleznijo tipa 1, druga skupina so bili bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 in tretja skupina bolniki s celiakijo brez diabetesa. Od vseh 1358 bolnikov s celiakijo jih je 51 (3,8 %) sočasno imelo sladkorno bolezen tipa 1 in 38 bolnikov (2,8 %) sladkorno bolezen tipa 2. Kontrolna skupina so bile osebe, stare nad 30 let, ki niso imele celiakije, temveč sladkorno bolezen tipa 1, sladkorno bolezen tipa 2 oziroma niso imele sladkorne bolezni. Ugotovili so, da je v tej starostni skupini razširjenost sladkorne bolezni pri bolnikih s celiakijo izrazito večja kot pri splošno zdravi populaciji. Pri moških obolelih za celiakijo, starih od 30 do 64 let, je sladkorna bolezen prekomerno zastopana in nekoliko manj pri bolnikih, starih nad 65 let. Pri ženskih bolnicah s celiakijo je petkrat pogostejša kot pri zdravi ženski populaciji, stari nad 30 let.

Na Irskem so izvedli retrospektivno raziskavo o sočasnih avtoimunsko pogojenih stanjih pri bolnikih s celiakijo. V to študijo so vključili 749 bolnikov s celiakijo in 31,1 % jih je imelo pridruženo avtoimunsko obolenje. 19,9 % teh bolnikov z avtoimunimi obolenji pa je imelo avtoimuno obolenje ščitnice

Dechner et al (2017) opisujejo študijo primera 12-letne deklice, ki je razvila anoreksijo in ji je bila nato diagnosticirana celiakija. Diagnozo celiakije so potrdili po dveletnem obdobju trdovratnih trebušnih težav in trikratni biopsiji dvanajstnika. Pred hospitalizacijo je zaradi bolečin pri požiranju in strahu pred bruhanjem zmanjšala oralni vnos hrane in shujšala 10 kg. V družinski anamnezi so ugotovili, da mati boleha za hipotiroidizmom. Hkrati so ji z diagnozo celiakije diagnosticirali generalizirano anksiozno motnjo, zaradi katere se je izogibala hrani. Ob uvedbi diete brez glutena je že v bolnišnici pridobila 4,6 kg. Dve leti po odpustu je pričela

s šolanjem na srednji šoli, kar je povečalo strah pred povečanjem telesne mase in njenim izgledom, zato so ji postavili diagnozo anorexia nervosa. Avtorji poudarijo, da je treba mladostnike z anorexio nervoso, pri katerih se zaradi težav na prebavilih te ne izboljšajo pravočasno s prehrano in psihiatrično podporo, ali pri tistih, ki imajo bolj netipično sliko celiakije, ponovno pregledati za celiakijo, predvsem tiste s pozitivno družinsko anamnezo za avtoimunske bolezni.

Zingone et al (2014) ugotavlja, da so anksioznost, depresija in utrujenost pogoste težave pri bolnikih z nezdravljeno celiakijo in prispevajo k slabši kakovosti življenja. Čeprav se lahko ta stanja izboljšajo v nekaj mesecih po začetku brezglutenske diete, nekateri bolniki še naprej trpijo zaradi znatne psihološke obolevnosti. Psihološki simptomi lahko vplivajo na kakovost življenja in prehranjevanja, zato se morajo zdravstveni delavci zavedati stalnega psihološkega bremena celiakije in biti močna podpora bolnikom s celiakijo.

Erbasa et al (2017) so v svoji raziskavi ugotovili pogostnost Sjögrenovega sindroma pri bolnikih s celiakijo na podlagi serologije specifične za to obolenje in biopsijo žleze slinavke. Od 24 bolnikov s celiakijo, ki so bili vključeni v raziskavo, so na podlagi serologije ugotovili Sjögrenov sindrom le pri enem bolniku.

Metso et al (2011) je ugotavil povezavo avtoimunske bolezni ščitnice pri 27 novoodkritih bolnikih s celiakijo pred in po dieti brez glutena. Z ultrazvokom so pregledali volumen ščitnične žleze in ehogenost. Določili so avtoprotitelesa proti celiakiji in tiroiditisu ter teste delovanja ščitnice. V kontrolni skupini so imeli 27 oseb, ki niso imele celiakije. Pri desetih bolnikih s celiakijo so odkrili bolezni ščitnice, medtem ko v kontrolni skupini le pri treh osebah. Zato ugotavljajo, da so bolniki s celiakijo imeli večje tveganje za avtoimunske motnje ščitnice in da dieta brez glutena ni preprečevala avtoimunskega procesa v letu raziskave.

Umair et al (2016) v svoji raziskavi opisuje, da je avtoimuni hepatitis povezan s celiakijo. V študiji primera 50-letnega moškega z anamnezo arterijske hipertenzije in dolgoletnim avtoimunim hepatitisem z biopsijo dvanajstnika ugotovijo celiakijo. Pacientu so svetovali strogo brezglutensko dieto, kar je povzročilo normalizacijo transaminaz in bilirubina in je že dve leti v remisiji bolezni avtoimunega hepatitisa.

Lucendo & Garcia-Manzanares (2013) v raziskavi navajata, da osteoporoza prizadene do 75 % bolnikov s celiakijo v katerikoli starosti, neodvisno od pozitivnih seroloških markerjev in prisotnosti prebavnih simptomov. Razširjenost celiakije med osteoporotičnimi bolniki se tudi znatno poveča. V raziskavi so ugotovili, da zaradi zmanjšane malabsorpcije mikrohranil (vključno s kalcijem in vitaminom D in atrofijo, ki je bila povezana s sekundarnim hiperparatiroidizmom in nezmožnostjo doseganja potencialnega vrhunca kostne mase). Zdravljenje osteoporoze pri bolnikih s celiakijo vključuje prehrano brez glutena z dodatki kalcija in vitamina D.

6. SKLEP

Bolniki s celiakijo so zaradi malabsorpcije pogosto podvrženi prehranskim pomanjkljivostim, tudi ob doslednem upoštevanju brezglutenske diete. Pomembno je zagotavljati uravnoteženo prehrano z zadostno količino vitaminov in mineralov. Prav tako se pri bolnikih pogosto pojavljajo druge avtoimunske bolezni, kar zahteva multidisciplinaren pristop pri obravnavi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Benedik, E., 2019. Oves v dieti brez glutena – da ali ne? *Glasilo Slovenskega društva za celiakijo*, 27(30), pp. 10.

[2] Coban, D. T., Yesil, B., Karasu, U. & Cekin, A. H., 2017. Primary Sjögren's syndrome in patients with celiac disease. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 47(2), pp. 430-434.

[3] Dechner, E. L., Barkey, J. L. & Harrison, M. E., 2017. Celiac disease and anorexia nervosa: a case report. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine,* 4(1), pp. 144-146.

[4] Dolinšek, J. et al, 2020. *Življenje s celiakijo.* Maribor, Mestna občina Maribor, pp. 4-16.

[5] Dominguez Castro, P. et al., 2020. Prevalence of coexisting autoimmune thyroidal diseases in coeliac disease is decreasing. *United European Gastroenterol Journal,* 8(2), pp. 148–156.

[6] Dr. Schaer Institute, 2021. [Online] Available at: https://www.drschaer.com/us/institute/a/prevalence-celiac-disease [28.4.2021].

[7] Johnson, I.T., 2012. Dietary fiber. *Present Knowledge in Nutrition,* 10(8), pp. 97-117.

[8] Kocuvan Mijatov, A., 2013. *Prehranski vnos in telesna sestava odraslih bolnikov s celiakijo v Sloveniji.* Magistrsko delo. Izola: Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju.

[9] Kojc, B., 2019. Kako pridobiti pravico do uporabe prečrtan žitni klas z licenčno številko? *Glasilo Slovenskega društva za celiakijo,* 27(30), pp.28.

[10] Kilökäs, A. et al., 2016. Type 1 and type 2 in celiac disease: prevalenca and effect on cliniccal and hostological presentation. *BMC Gastroenterology,* 16(76), pp. 2-7.

[11] Krupka-Kozak, U. & Drabinska, N., 2014. Calcium in Gluten-Free Life: Health-Related and Nutritional Implications. *Nutrition*, 30); pp. 16-24-

[12] Lucendo, A. J. & Garcia-Manzanares, A., 2013. Bone mineral density in adult coeliac disease: An updated review. *Revista española de enfermedades digestivas,* 105(3), pp. 154-162.

[13] Metso, S. et al, 2012. Gluten-free diet and autoimmune thyroiditis in patients with celiac disease. A prospective controlled study. *Scandinavien Journal of Gastroenterology,* 47(1), pp. 43-48.

[14] Morley, E. J., 2010. Nutritional recommendations for the management of sarcopenia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 11 (6), 391-396.

[15] Umar, I. et al, 2016. Association of autoimmune hepatitis and celiac disease: benefit of gluten-free diet in reversing liver dysfucntion. *American Journal of Gastroenterology*, 111(1), pp. 937.

[16] Vici, G., Belli, L., Biondi, M. & Polnozetti, V., 2016. Gluten free diet and nutritient deficiencies. *A Rewiew, Clinical Nutrition*, 35 (6), pp. 1236-1241.

[17] Watanabe, F., 2014. Vitamin B12-containting plant food sources for vegeterians, *Nutritient,* 6(5), pp. 1861-1873.

[18] Zingone, F. et al, 2014. Psychological morbidity of celiac disease: A review of the literature. *United European Gastroenterology Journal*, 3(2), pp. 136–145.

Biluš Mateja

SPODBUJANJE IN RAZVIJANJE POVEZOVALNIH, PRIJATELJSKIH IN MEDGENERACIJSKIH ODNOSOV S ŠPORTNIMI DNEVI PRVOŠOLCEV

POVZETEK

Dnevi dejavnosti so obvezen del osnovnošolskega programa, namenjen povezovanju predmetnih področij in nadgrajevanju znanja s praktičnim učenjem. Poseben poudarek v prispevku je na športnih dnevih prvošolcev, ki so zasnovani z namenom spodbujanja socialnih veščin, medsebojnega sodelovanja ter medgeneracijskega povezovanja. Cilji teh športnih dni so več kot le gibalna aktivnost; vključujejo krepitev prijateljskih in tovariških vezi ter spoštovanje dosežkov drugih, kar je pomembno za razvoj socialnih in čustvenih kompetenc otrok.

V prispevku so predstavljeni ključni športni dnevi, kot so Mini olimpijada, kjer sodelujejo prvošolci sosednjih osnovnih šol z lokalno skupnostjo in olimpijskim komitejem Slovenije, spretnostna vožnja s skiroji in rolerji, iskanje zaklada v gozdu z mesno osnovno šolo in zabavne športne igre, ki dodatno medgeneracijsko povezujejo učence med seboj in s skupnostjo. Poseben poudarek je na metodološki zasnovi teh dni, ki vključuje sodelovanje z lokalno skupnostjo ter vrednotenje uspešnosti na podlagi odzivov učencev, staršev in učiteljev. Rezultati kažejo na pozitiven vpliv teh dejavnosti na krepitev medosebnih odnosov in samozavesti učencev.

Prispevek ponuja inovativne pristope k organizaciji športnih dni z močnim poudarkom na socialnih in medgeneracijskih odnosih. Izkušnje naše šole lahko služijo kot primer dobre prakse za širšo uporabo v drugih šolskih okoljih, saj izpostavljajo, kako lahko premišljeno oblikovane športne dejavnosti prispevajo k celostnemu razvoju otrok, tako na telesnem kot na socialnem področju.

KLJUČNE BESEDE: osnovnošolska vzgoja, dnevi dejavnosti, športni dnevi, gibanje, medgeneracijsko, prijateljsko, povezovanje.

ENCOURAGING AND DEVELOPING CONNECTING, FRIENDLY AND INTERGENERATIONAL RELATIONSHIPS WITH SPORTS DAYS FOR FIRST-GRADERS

ABSTRACT

Activity days are a mandatory part of the primary school program, aimed at connecting subject areas and upgrading knowledge through practical learning. Special emphasis in the article is on sports days for first-graders, which are designed with the aim of promoting social skills, mutual cooperation and intergenerational bonding. The goals of these sports days are more than physical activity; they include strengthening friendships and friendships and respecting the achievements of others, which is important for the development of children's social and emotional competences.

The article presents key sports days, such as the Mini Olympics, where first-graders from neighboring elementary schools participate with the local community and the Olympic Committee of Slovenia, skill riding with scooters and rollerblades, a treasure hunt in the forest with a local elementary school, and fun sports games that additionally intergenerational they connect students with each other and with the community. Special emphasis is placed on the methodological design of these days, which includes cooperation with the local community and evaluation of performance based on the responses of students, parents and teachers. The results show the positive impact of these activities on strengthening students' interpersonal relationships and self-confidence.

The paper offers innovative approaches to the organization of sports days with a strong emphasis on social and intergenerational relations. The experience of our school can serve as an example of good practice for wider use in other school environments, as it highlights how well-designed sports activities can contribute to the holistic development of children, both physically and socially.

KEYWORDS: primary school education, activity days, sports days, movement, intergenerational, friendly, connecting.

1. UVOD

Dnevi dejavnosti so sestavni del osnovnošolskega programa in predstavljajo pomemben element izobraževalnega procesa, saj omogočajo učencem izkušnje, ki nadgrajujejo njihove teoretične in praktične kompetence. Športni dnevi, ki so vključeni v dneve dejavnosti, imajo ključno vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja, razvijanju socialnih veščin ter vzpostavljanju prijateljskih vezi med učenci. V prispevku so predstavljeni športni dnevi prvošolcev, katerih zasnova in izvedba prispevata k razvoju otrokove samozavesti, spoštovanja do drugih ter povezanosti z lokalno skupnostjo.
Cilji športnih dni niso zgolj gibalne narave. Poleg izboljšanja telesne kondicije, je poudarek na krepitvi prijateljstva, spodbujanju tovarištva ter učenju sodelovanja. Tako športni dnevi za prvošolce postajajo več kot zgolj priložnost za telesno aktivnost, saj omogočajo razvoj socialnih in čustvenih kompetenc, ki so ključne za celostni razvoj posameznika. Prispevek se osredotoča na pregled športnih dni v naši šoli, vključno z njihovo metodološko zasnovo in analizo rezultatov, ki kažejo na pozitiven vpliv tovrstnih aktivnosti [2].

2. ŠPORTNI DNEVI PRVOŠOLCEV

Kot učiteljica razrednega pouka, z dvajsetletno prakso v razredu, zadnjih deset let poučujem kot druga strokovna delavka v 1. razredu. Ker je moje močno področje šport, sem prevzela organizacijo in vodenje športnih dni za prvošolce, ki vključuje različne aktivnosti, ki so prilagojene otrokom v zgodnjem otroštvu, obenem pa nudijo prostor za razvoj socialnih veščin in medgeneracijsko povezovanje. V nadaljevanju bi želela podrobneje predstaviti športne dneve prvošolcev:

- **Mini olimpijada:**
  Dan slovenskega športa je državni praznik, ki se v Republiki Sloveniji praznuje 23. septembra. Praznik, ki je bil uveden leta 2020 na pobudo Olimpijskega komiteja Slovenije, ni dela prost dan. Datum je izbran kot obletnica 23. septembra 2000, ko je ob zmagi veslačev Iztoka Čopa in Luke Špika ter strelca Rajmonda Debevca na poletnih olimpijskih igrah v Sydneyju prvič zaigrala slovenska himna Zdravljica. 23. september velja tudi kot prvi dan Evropskega tedna športa. Slovenija je tovrstni praznik uvedla kot osma na svetu; pred njo so to storile že Indija, Iran, Malezija, Katar, Turčija, Tajska in Japonska [3]. V ta namen občina Hoče – Slivnica že nekaj let v sodelovanju z bližnjima osnovnima šolama, lokalno skupnostjo in Olimpijskim komitejem Slovenije organizira Mini olimpijado, ki v zadnjem tednu meseca septembra poteka v šolskem parku OŠ FLV Slivnica ali na šolskih površinah OŠ Dušana Flisa Hoče. Skupaj se je udeleži okoli 550 učencev od 1. do 5. razreda. Dan začnemo slavnostno, s prihodom olimpijske zastave, ki jo ponosno nosijo izbrani učenci, ob spremljavi olimpijske himne (Slika 1). Na dogodku ne sme manjkati maskota Foksi, ki jo učenci že dobro poznajo, saj vadijo njegov ples že teden pred tem. Učence, učitelje, predstavnike lokalne skupnosti in ravnatelja obeh šol nato pozdravi in nagovori predstavnik Olimpijskega komiteja, ki poudari glavni namen športnega dne »fair play«. Sledi še pozdrav župana in ravnateljev. Posebnost je tudi vsakoletni obisk vrhunskega športnika, ki prihaja iz domačega kraja. Obiskal nas je kolesar Primož Roglič, motokrosist Sašo Kragelj (Slika 5) in judoistka Metka Lobnik. Sledi ogrevanje

s Foksijem in njegovim plesom (Slika 3). Nato učenci preizkusijo svoje spretnosti na 26. postajah, ki jih pripravijo različna športna društva in učenke osmega razreda pod mentorstvom učiteljev športa (Slika 2, 4). Prvošolci se tako preizkusijo v različnih športnih disciplinah, kjer ne gre le za tekmovanje, temveč za spodbujanje medsebojnega sodelovanja, spoznavanja drugih šolskih skupin ter razvijanje pripadnosti skupnosti. Mini olimpijada je tako več kot športni dogodek; je dogodek, ki krepi lokalno identiteto, občutek povezanosti in »fair play«.



SLIKA 1: Otvoritev Mini olimpijade z olimpijsko zastavo.



SLIKA 2: Postaja mini golf.



SLIKA 3: Foksijev ples.



SLIKA 4: Postaja judo kluba Apolon.



SLIKA 5: Predstavitev motokrosista Saša Kraglja.

Kako se je vse sploh začelo?

Z učiteljico iz OŠ Maksa Durjave sva med klepetom in izmenjavo primerov dobre prakse pri poučevanju v 1. razredu spoznali, kako različne pogoje za doseganje posameznih ciljev pri

predmetu spoznavanje okolja imajo učenci mestne in primestne šole. Kaj pa, če bi jeseni prišli k nam na vas in bi si skupaj pogledali življenjska okolja (vrt, gozd, vinograd, polje, sadovnjak), ki nam jih ponuja naša okolica, spomladi vam pa obisk vrnemo in spoznamo del mesta in določene znamenitosti. In nastala je ideja o nastanku projekta Iz vasi v mesto, iz mesta v vas. Tako se že tretje leto družimo in uspešno sodelujemo. V tednu otroka nas prvič obiščejo učenci mestne osnovne šole in tako skupaj izvedemo športni dan z orientacijo v gozdu, nabiranjem gozdnih listov in plodov, ki jih kasneje uporabimo pri urah spoznavanja okolja in iskanjem skritega, sladkega zaklada (Slika 6, 7, 8). Meseca maja vrnemo obisk in se z avtobusom odpeljemo v Maribor. Skupaj se odpravimo na sprehod po mestu ob Dravi in raziskujemo mestno pokrajino. Tako lahko primerjamo in iščemo podobnosti in razlike med vasjo in mestom (Slika 10). Med obiskom poskrbimo tudi za ogled šolskih prostorov in prosto igro (Slika 9). Lahko bi rekli, da smo se medsebojno »pobratili«. Vedno znova se veselimo ponovnega druženja in si želimo, da uspešno sodelovanje in nadaljevanje projekta ostane še naslednja leta.







SLIKA 6: Obisk prvošolcev OŠ Maksa Durjave. **SLIKA 7:** Gozdna naloga. **SLIKA 8:** Iskanje skritega zaklada.





SLIKA 9: Prosta igra. **SLIKA 10:** Sprehod po mestu ob Dravi.

- **Spretnostna vožnja s skiroji in rolerji:**
  Meseca maja planiramo športni dan, ko se učenci lahko preizkusijo v spretnostni vožnji s skiroji ali rolerji oz. kotalkami. Na šolskem igrišču pripravimo poligon za vožnjo s skiroji in poligon za vožnjo z rolerji (Slika 11, 12, 13). S tem prvošolcem omogočimo, da na varen in nadzorovan način razvijajo svoje motorične spretnosti.

Organizacija vožnje s skiroji in rolerji spodbuja sodelovanje ter medsebojno spodbudo, saj se učenci učijo drug od drugega in si pomagajo pri izboljševanju spretnosti. Učenci ta dan ocenijo kot »najboljši dan na svetu«. Kljub velikemu veselju in zadovoljstvu učencev, pa opažamo, da vsako leto manj učencev rola ali kotalka.



SLIKA 11: Vožnja s skiroji.



SLIKA 12: Vožnja z rolerji.



SLIKA 13: Vožnja s skiroji.

- **Zabavne športne igre:**
  V zadnjem tednu pouka, preden se odpravimo na težko pričakovane počitnice, izvedemo še zadnji športni dan z naslovom Zabavne športne igre. Gre za sklop iger, ki vključujejo medgeneracijsko povezovanje med učenci različnih razredov (Slika 14). Te igre so zasnovane tako, da spodbujajo veselje do gibanja in obenem omogočajo sproščen pristop k učenju sodelovanja in spoštovanja do dosežkov drugih. Učenci se lahko preizkusijo v podiranju kegljev, lovljenju rib (Slika 15), skakanju gumitvista, zadevanju tarče, prenašanju vode, obešanju perila (Slika 16), vlečenju vrvi, igrah s padalom, spretnostih med ovirami ipd.

Več let so za izvirne igre poskrbele učiteljice od 1. do 5. razreda. V preteklem šolskem letu, pa smo idejo in izvedbo iger prepustili nadarjenim učencem 5. razreda, ki so svojo nalogo odlično opravili. Tako so se preizkusili v načrtovanju, organizaciji in vodenju.



SLIKA 14: Medgeneracijsko sodelovanje.



SLIKA 15: Lovljenje rib.



SLIKA 16: Obešanje perila.

Vsi predstavljeni športni dnevi so načrtovani na način, ki upošteva sodelovanje z lokalno skupnostjo, kar daje otrokom priložnost, da razvijajo občutek pripadnosti, obenem pa staršem in učiteljem omogoča opazovanje napredka v otrokovi socialni in telesni kompetenci.

3. REZULTATI IN ANALIZA

Na podlagi povratnih informacij učencev, staršev in učiteljev so športni dnevi dosegli več ključnih ciljev, ki niso omejeni zgolj na telesno aktivnost, temveč vključujejo širše socialne in čustvene koristi:

Krepitev medosebnih odnosov: Rezultati kažejo, da športni dnevi pomembno prispevajo h krepitvi prijateljskih vezi med prvošolci. Otroci poročajo o povečani želji po sodelovanju,

boljši komunikaciji z vrstniki ter poglobljenem občutku pripadnosti svoji skupini. Različne igre in skupinske aktivnosti prispevajo k temu, da se otroci počutijo sprejeti in cenjeni.

Razvoj samozavesti: Aktivnosti, kot so spretnostna vožnja in iskanje zaklada, so zasnovane tako, da omogočajo učencem premagovanje manjših strahov in ovir. Starši in učitelji opažajo, da otroci postajajo bolj samozavestni in pogumni pri soočanju z izzivi, kar pozitivno vpliva na njihovo splošno samozavest.

Medgeneracijsko povezovanje: Športni dnevi so zasnovani tako, da omogočajo interakcijo med prvošolci, starejšimi učenci, učitelji in lokalno skupnostjo. To ustvarja okolje, v katerem otroci razvijajo socialne veščine ter se učijo spoštovanja do različnih generacij, kar pozitivno vpliva na njihovo socialno zrelost.

Povratne informacije kažejo na visoko stopnjo zadovoljstva vseh vpletenih. Učitelji in starši izpostavljajo pomen tovrstnih aktivnosti za razvoj otrokove socialne in čustvene inteligence ter potrjujejo, da športni dnevi izpolnjujejo zastavljene cilje.

4. SKLEP IN UGOTOVITVE

Prispevek je pokazal, da športni dnevi za prvošolce niso le priložnost za telesno aktivnost, temveč imajo pomemben vpliv na celosten razvoj otroka. S skrbno zasnovanimi aktivnostmi, kot so Mini olimpijada, spretnostna vožnja s skiroji in rolerji, iskanje skritega zaklada s prvošolci iz mestne osnovne šole in zabavne športne igre, učenci razvijajo socialne, čustvene in telesne kompetence. Športni dnevi tako predstavljajo priložnost za učenje sodelovanja, spoštovanja in gradnje prijateljskih vezi, kar prispeva k razvoju otrokove samozavesti in socialne zrelosti.

Izkušnje naše šole lahko služijo kot primer dobre prakse za širšo uporabo v drugih šolskih okoljih. Povezanost z lokalno skupnostjo, usmeritev v medosebne odnose in celostni pristop k razvoju učencev so ključne točke, ki jih lahko prenesejo tudi druge šole.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo.

[2] Dnevi dejavnosti (b.d.). Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf

[3] Dan slovenskega športa (b.d.). Pridobljeno s https://danslovenskegasporta.si/

[4] Cankar, A., Flisek, M., Pleteršek, K., Kolar, M. (1998). Z igro se učimo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[5] Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro. Ljubljana, Fakulteta za šport.

[6] Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[7] Videmšek, M., Stančevič, B., Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Balgotinšek Turk Metoda

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG TUDI S ŠOLSKO SHEMO

POVZETEK

Šolska shema je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Na I. OŠ Žalec sodelujemo v projektu od leta 2010. V prispevku predstavljam spremljajoče dejavnosti šolske sheme, ki so zaživele med učenci, starši in učitelji in so prisotne v vsakdanjem življenju šole, so del šolskih projektov ali dnevov dejavnosti. V ukrep Šolske sheme smo vključeni, ker želimo vsem našim učencem zagotoviti podporo k uravnoteženi vsakdanji prehrani in ozaveščati vse deležnike vzgoje in izobraževanja o zdravem življenskm slogu in pomenu uživanja lokalne hrane. Šolska shema vključuje tudi spremljanje in vrednotenje učinkov sheme. Cilj šolske sheme je povečati vnos svežega sadja in zelenjave in ozaveščati učence o pomenu uživanju svežega sadja, zelenjave ter mlečnih izdelkov. S prispevkom predstvaljam primere dobre prakse, ki jih zvajamo na I. OŠ Žalec.

KLJUČNE BESEDE: projekt šolska shema, sadje in zelenjava, speremljajoče dejavnosti, zdrav življenski slog.

HEALTHY LIFESTYLE THROUGH SCHOOL SCHEME

ABSTRACT

The School Fruit and Vegetables Scheme or The School Scheme is a strategy of the EU's common agricultural policy, which provides children in primary school and institutions for the education of children and adolescents with special needs a free aditional meal of fresh fruit and vegetables, as well as milk and milk products. I. primary school Žalec has been the part of the project since 2010. Accompanying activities of The School Scheme are presented in the paper. They are part of everyday school life among pupils, parents and teachers. Activities are also part of school projects and activity days. We are part of the School Scheme because we are able to provide our pupils support for a balanced diet and raise awarnes about healthy life style and the importance of eating local food. The School Scheme also includes monitoring and evaluation od the effects of the scheme. The goal of the School Scheme is to increase the intake of fresh fruit and vegetables. With this contribution I present the examples of good practice that we immplement at our school.

KEYWORDS: The School Scheme, fruit and vegetables, accompanying activities, healthy lifestyle.

1. UVOD

Zdrav življenjski slog je ključnega pomena za dobro počutje in zdravje posameznika ter zmanjšuje tveganja za različne bolezni v prihodnosti. Osnovna komponenta zdravega načina življenja je uravnotežena in kakovostna prehrana, ki vključuje dovolj svežega sadja, zelenjave, mlečnih izdelkov ter drugih hranljivih živil. Da bi že od otroštva spodbujali zdrave prehranske navade, je Slovenija uvedla šolsko shemo, ki otrokom v osnovnih šolah in drugih vzgojno-izobraževalnih ustanovah zagotavlja dostop do teh živil. Poleg razdeljevanja hrane pa program vključuje tudi obširne izobraževalne aktivnosti in ozaveščevalne kampanje, ki učence seznanjajo z lokalnim kmetijstvom, ekološko pridelavo ter trajnostno uporabo virov.
Šolska shema se je v Sloveniji začela izvajati v šolskem letu 2017/2018, prej se je izvajala ločeno Shema šolskega mleka in Shema šolskega sadja in zelenjave. Podlaga za njeno načrtno in učinkovito izvajanje je Strategija za izvajanje šolske sheme v Sloveniji za obdobje naslednjih šestih šolskih let od 2023/2024 do 2028/2029. (v nadaljnjem besedilu: strategija). Strategijo je pripravila medresorska delovna skupina na Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, sprejela pa jo je ministrica, pristojna za kmetijstvo, v soglasju z ministrom, pristojnim za izobraževanje, in ministrom, pristojnim za zdravje.
V šolski shemi se učencem v osnovni šoli ter otrokom in mladostnikom v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami brezplačno razdeljuje dodaten obrok sadja in zelenjave oziroma mleka in mlečnih izdelkov ter se jih skozi različne dejavnosti spremljevalnih izobraževalnih ukrepov povezuje s kmetijstvom, izobražuje o zdravih prehranskih navadah, lokalnih prehranskih verigah, ekološkemu kmetovanju, trajnostni pridelavi in preprečevanju zavržkov hrane.

2. IZVAJANJE ŠOLSKE SHEME

a) Vloga in plakat

Za izvedbo šolske sheme je pomembno, da se na šoli določi koordinator za projekt šolska shema. Koordinator poskrbi, da se šola vsako leto prijavi v šolsko shemo. V prijavi se šola odloči, ali bo razdeljevala le šolsko sadje in zelenjavo ali le šolsko mleko ali oboje. Šola se mora v šolsko shemo prijaviti vsako leto. Za šolsko leto 2024/2025 so se šole že prijavile (rok je bil 1. december 2023). Tudi za vsa naslednja šolska leta je rok za prijavo 1. december leta pred letom začetka šolskega leta. Prijava šole v šolsko shemo je v celoti elektronska. Šola izpolni vlogo elektronsko in jo vloži v elektronski obliki, podpisano s kvalificiranim elektronskim podpisom ravnateljice.
Šola mora skladno z EU zakonodajo izpolnjevati pogoj, da je v času izvajanja šolske sheme v šoli izobešen plakat, kot to predpisuje Uredba o izvajanju šolsk e sheme.

Šola lahko plakat dodatno opremi z risbami, slikami, dodatnim besedilom ali pa pripravi povsem lasten plakat, vendar ob upoštevanju predpisanih minimalnih zahtev za plakat.

Zaželeno je, da na plakatu logo za slovensko šolsko shemo.

SLIKA 1: Znak za slovensko šolsko shemo.



SLIKA 2: Šolski plakat v kotičku šolske sheme.

b) Razdeljevanje živil

Vsaka šola si sama izbere dobavitelje v skladu z Zakonom o javnem naročanju in pri tem poskuša čim bolj uveljavljati načelo kratkih dobavnih verig. I. Osnovna šola Žalec je v začetku razdeljevala samo sadje in zelenjavo z letom 2019, smo se odločili, da v shemo vpeljemo tudi razdeljevanje mleka in mlečnih izdelkov.

Pri razdeljevanju sadje, zelenjave in mlečnih izdelkov mora šola upoštevati načelo kratkih dobavnih verig. Pomembno navodilo je tudi, da šola razdeljuje zelenjavo, sadje ali mleko oziroma mlečne izdelke kot dodatni obrok in ne kot del šolske malice in kosila. Na šolskem jedilniku mora biti tudi označen dodatni obrok iz šolske sheme, ki se lahko razdeljuje le učencem, ne pa tudi zaposlenim na šoli. Odgovorna oseba na šoli poskrbi tudi da je ta obrok z vidika prehranske vrednosti smiselno sestavljen.

Odgovorna oseba pripravi načrtu izvedbe šolske sheme. V tem načrtu predvidi pogostost razdeljevanja obrokov iz šolske sheme na šoli. Z namenom spodbujanja rednega uživanja sadja in zelenjave ter mleka je priporočeno, da se posamezne razdelitve enakomerno razporedijo skozi vsa tri razdeljevalna obdobja.

Na naši šoli razdeljujemo dodatne obrok sadja in zelenjave in mleka enkrat na teden. Po pogostosti razdeljejemo največkrat jabolka, sledijo jagode, melone, breskve, nektarine, grozdje, češnje, višnje, sibirske borovnice ter suha jabolka in hruške.

Živila, ki jih lahko razdeljuje šola so točno določena in seveda gre za sadje in zelenjavo, ki je pridelana v Sloveniji. V času projekta razdeljujemo tudi sadje katerega naši učenci ne uživajo

pogosto doma. Več let zaporedoma smo uvajali melone, ki so jih učenci v začetku zavračali. Učiteljice so melone prinesle v razred in jih rezale na manjše koščke, učenci so manjše košče nabadali z zobotrebcem in se navajali na nov okus. Z doslednostjo in spodbujajnem smo dosegli, da učenci sedaj pojedo melone. Nismo bili pa uspešni pri razdeljevanju žižul. V okviru šolske sheme smo jih ponudili dvakrat in zaradi večjih količin zavrženega sadja nismo več ponudili tega sadja našim učencem.

Razen kostanja, se vse sadje v okviru šolske sheme ponuja učencem le sveže in ne predelano, kot je naprimer smuti ali kompot. V šolskem letu 2024 2025 so za povečanje raznovrstnosti sadja in zelenjave med upravičene vrste uvedene dodatne skupine sadja in zelenjave: pri sadju je to jagodičje, pri zelenjavi pa kapusnice, listnata zelenjava, korenovke, plodovke, čebulnice, stročnice. Razlog za širitev nabora upravičenih vrst sadja in zelenjve je, da jih ponuja vse več slovenskih proizvajalcev.

Pomembno je, da šola ponudi v okviru šolske sheme sveže in nepredelano sadje in zelenjavo. Edina izjema so suho sadje, izključno naslednjih sadnih vrst: jabolka, hruške, slive, kaki, češnje ter kislo zelje kisla repa. Suho sadje ne sme biti kandirano. Pri tem je pomebno tudi število razdelitev predelanega sadja in zelenjave v vsakem 3-mesečnem obdobju. Predelano sadje ali zelenjava mora biti manjše, kot število razdelitev svežega sadja in zelenjave.

Na naši šoli enkrat na leto ponudimo suho sadje v času decembrskih praznikov. V tem času v avli šole postavimo okrašeno smreko in povabimo učence prve triade na uro pravljic. Pravljico jim prebere ravnateljica in jim ponudi peharje suhih jabolk, sliv in hrušk.

Pri razdeljevanju mleka mora prevladovati število razdeljevanj samega mleka. Mleko, ki se lahko razdeljuje mora biti brez dodanega sladkorja ali sladil, brez arome, kakava in čokolade. Lahko pa se ponudi mleko brez laktoze. Mlečni izdelki morajo biti prav tako brez dodatkov. Število razdelitev mlečnih izdelkov mora biti v vsakem trimesečju manjše od razdelitev mleka. Pri razdeljevanju mleka smo se na šoli zelo trudili.

Uvedli smo beli ponedeljek in vsak ponedeljek zjutraj smo v glavni avli šole na stojnici razdeljevali toplo mleko. Nabavili smo lončke samo za pitje mleka ter z ravanteljico razdeljevali toplo mleko. Na stojnico s toplim mlekom je prišlo zelo malo otrok, najmanj so bili zastopani učenci tretje triade. Učence prve triade so ob začetku pouka pripeljale učiteljice in se še prej pogovorile zakaj je mleko zdravju koristno živilo. Veliko učencev je mleko zavrnilo in povedalo, da ne pije samega mleka ali pa, da mleko ni dobro. Po dveh šolskih letih smo ukinili beli ponedeljek. V tem šolskem letu razdeljujemo mleko, ki je pakirano v manjše plastične stekleničke. Ker je mleko pakirano učenci več posegajo po tem živilu. Zavračajo pa vse ostale mlečne izdelke, ki jih lahko ponujamo v shemi, to je pinjenec, kefir in kislo mleko.

Preostanek sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov iz šolske sheme se ne sme uporabiti kot sestavina oziroma živilo rednega obroka, prav tako se sadje ne sme predelati ponuditi učencem pri rednem obroku. Tudi preostanek mleka se ne sme uporabiti kot sestavina novega živila. Šola vse razdelitve preostanka sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov iz šolske sheme zabeleži v svoji evidenci razdelitev za šolsko shemo. Pri tem mora biti označen dan razdelitve, če pri razdelitvi 80 kg jabolk ostane 10 kg jabolk, ki se jih ponovno razdeli naslednji dan, mora biti to zapisano v evidenci o razdelitvah.

c) Spremljajoče dejavnosti

Šola mora zagotoviti spremljevalne izobraževalne dejavnosti za vse učence. Izvesti mora najmanj eno spremljevalno dejavnost. Če šola izvede le eno spremljevalno dejavnost, vanjo vključi učence vseh razredov in strokovne delavce šole, zaželeno pa je, da tudi starše in dobavitelje/pridelovalce. V kolikor šola izvede več spremljevalnih dejavnosti, je vsak razred vključen vsaj v eno izmed njih. Pri obravnavanju tem o pomenu zdrave prehrane, o vključevanju sadja in zelenjave ter mleka v prehrano, o pridelavi sadja, zelenjave in mleka, o proizvodnji mlečnih izdelkov ter pri nadgrajevanju učnih vsebin v zvezi s kmetijstvom, kratkimi dobavnimi verigami je zaželeno medpredmetno povezovanje, ki zajame čim več učencev.

Ključni del šolske sheme so izobraževalne dejavnosti, katerih namen je celostno oblikovati zdrav življenjski slog otrok. Izobraževalne aktivnosti se ne omejujejo le na učence, temveč vključujejo tudi učitelje, starše in širšo lokalno skupnost. Na naši šoli vsako leto na uvodnem roditeljskem sestanku vse starše seznanimo s cilji in nameni šolske sheme. Vsako šolsko leto najmanj eno uro oddelčne skupnosti posvetijo razredničarke zdravi prehrani in zdravemu življenjskemu slogu. Oddelčno skupnost izvedejo po priročniku Slastno, zdravo in hrustljavo. Priročnik je nastal na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje in je namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljajočih izobraževalnih dejavnosti Šolske sheme.

Vsako šolsko leto za vse delavce šole organiziramo predavanje strokovne delavke Centra za krepitev zdravja Zdravstveni dom Žalec. Tema predavanja je zdrava prehrana.

Na DAN zdravja in EKO dan, ki ga na šoli organiziramo vsako leto v aprilu, pripravimo v okviru tega dneva dejavnosti delavnice o zdravem prehranjevanju otrok.. Dan je bil namenjen vsebinam zdrave hrane, telesnemu in duševnemu zdravju in gibanju. V avli šole so se s svojimi izdelki predstavili proizvajalci hrane, ki sodelujejo z našo kuhinjo. Na ta dan organiziramo tudi predstavitve okoliških kmetij na naši šoli. Kmetije pripravijo degustacije ali razstave, ki se jih udeležijo vsi učenci naše šole. Na ta dan šolska kuhinja pripravi zdrav in uravnotežen obrok, ki pomaga pri oblikovanju zdravih navad. Učiteljice biologije so pripravile predavanje za učence z naslovom Vpliv energetskih pijač na otroke in mladostnike.



SLIKA 3: V avli šole potekajo degustacije na Dan zdravja.

Naši učenci sodelujejo pri urejanju šolskega vrta, kar jim omogoča neposreden stik z rastlinami ter odgovornost za skrb za lastno prehrano. Na tak način se že v mladosti naučijo pomembnosti

sveže in lokalne hrane. Na šoli nastajajo tudi zanimive raziskovalne naloge s področja zdravih prehranjevalnih navad.
Dan tradicionalnega slovenskega zajtrka je posvečen pomenu uživanja lokalno pridelanih jabolk. Poudarjen je tudi pomen ekološkega sadja in lokalno pridelanega sadja.

d) Vrednotenje

Načrt izvedbe šolske sheme na začetku šolskega leta pripravi odgovorna oseba za projekt. O realizaciji načrtovanih dejavnostih iz načrta pa poroča v e-vprašalniku za učitelje na koncu šolskega leta . Spodbuja se, da so te dejavnosti usmerjene tudi v povezavo z lokalnim okoljem, zato je dobro, če šola v izvajanje spremljevalnih aktivnosti vključi pridelovalce sadja in zelenjave oziroma. pridelovalce/predelovalce mleka ter lokalne strokovnjake na področju kmetijstva in zdravja. Prav tako e vprašalnik izpolnijo učenci paralelk 4., 6. in 8. razreda. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je pripravilo Poročilo o vrednotenju šolske sheme v Sloveniji za obdobje petih šolskih let od 2017/2018 do 2021/2022.
Rezultati vrednotenja so pokazali, da se je znotraj enega šolskega leta pri učencih izboljšal odnos do uživanja sadja in zelenjave, pogostost uživanja sadja, v manjšem deležu tudi zelenjave, pogostost uživanja mleka se je poslabšala. Znanje o zdravem življenjskem slogu se je na splošno izboljšalo, vendar se je poslabšalo pri starejših učencih in pri fantih ter pri učencih iz družin z nižjim socialno-ekonomskim statusom. V obdobju petih šolskih let vrednotenja šolska shema na splošno ni pokazala izboljšanja stanja pri učencih, na kar bi lahko vplivalo skoraj triletno obdobje šolanja pod posebnimi pogoji zaradi ukrepov covid-19. Odstotek učencev, ki so uživali večino glavnih vrst sadja in zelenjave, se je nekoliko znižal ali ostal enak, zmanjšala se je pogostost uživanja sadja in mleka, uživanje zelenjave v šoli pa se je nekoliko povečalo. Znatno je upadel odstotek učencev z dobrim znanjem o zdravem življenjskem slogu.

3. SKLEP

Cilj sheme je povečati porabo sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov pri otrocih, hkrati pa spodbuditi zavedanje o pomenu zdrave prehrane in trajnostne pridelave. Slovenija v novi strategiji za obdobje 2023–2029 poudarja pomen sodelovanja z lokalnimi proizvajalci ter vključevanje lokalno pridelane hrane. Program prav tako krepi ekološko pridelavo, kar ne le spodbuja kmetijstvo, temveč tudi učence povezuje s trajnostnimi praksami v domačem okolju
Uvedba šolske sheme ne zajema zgolj prehranskih obrokov, temveč tudi bogat program izobraževalnih dejavnosti. Učenci z spremljajočimi dejavnostmi na naši šoli se seznanjajo s pridelave hrane, spoznavajo okoliške kmetije ter pomenom lokalne samooskrbe. Na delavnicah priprave hrane se učijo o zdravi pripravi obrokov, kar prispeva k boljšemu razumevanju zdrave prehrane, ki je del zdravega življenjskega sloga.
Petletna analiza programa, ki jo je opravilo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano in je pokazala, da so bile uvedene pozitivne spremembe v prehranskih navadah, predvsem pri uživanju sadja in zelenjave. Kljub temu ostajajo izzivi, kot so nižja ozaveščenost o zdravem prehranjevanju pri starejših učencih in otrocih iz socialno šibkejših družin.
Na naši šoli s vključevanjem v projekt šolska shema opažamo pri učencih spreminjanje odnosa in vedenja učencev v zvezi s sadjem in zelenjavo. Učenci spoznajo nove vrste sadja in zelenjave in posledično raste pestrost v uživanju sadja in zelenjave. Spoznajo tudi različne načine

kmetovanja. Pozitivni učinki se pri tem kažejo tudi v tem, da učenci zaužijejo količinsko več sadja in zelenjave, kar je pomemben prispevek pri varovanju in krepitvi zdravja. Šolska shema na šoli je postala tudi povezovalni mehanizem delovanja več deležnikov in sistemov, ki imajo skupni cilj zdrav življenjski slog (šolska kuhinja, tim zdrave šole, povezovanje učiteljev po vertikali). Največji izziv nam predstavlja povezovanje z lokalnim okoljem, predvsem z lokalnimi pridelovalci in zadrugami. Pri povečanju uživanja mleka nismo bili uspešni, učenci še vedno zavračajo pitje mleka.

Šolska shema na naši šoli predstavlja pomemben prispevek k zdravemu življenjskemu slogu otrok in mladostnikov, saj združuje prehransko podporo in izobraževalne aktivnosti, kar ustvarja celovit pristop k izboljšanju življenjskih navad in podpira vzpostavljanje trajnostne prehranske verige. Vse dejavnosti šolske sheme prispevajo k izboljšanju prehranjevalnih navad v šolskem okolju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Spletna stran NIJZ

[2] SLASTNO, HRUSTLJAVO, ZDRAVO Priročnik o zelenjavi in sadju, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju za izvajanje spremljevalnih izobraževalnih dejavnosti Šolske sheme

[3] NAVODILA IN PRIPOROČILA osnovnim šolam in zavodom za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami za izvajanje ukrepa

Boltin Tanja

“ORTOREKSIJA IN BIGOREKSIJA MED GIMNAZIJCI”

POVZETEK

V zadnjem desetletju so našo družbo preplavili trendi različnih nasvetov, kako zdravo živeti. Gibanje in zdrava prehrana sta za človeka izjemnega pomena, saj pomembno vplivata na zdravje in posledično večjo kakovost življenja. Ko pa enkrat skrb za zdravo prehrano in zdravo telo preraste v obsedenost, lahko to privede do dveh čustvenih motenj, ortoreksije in bigoreksije. Obe, tako kot vsaka motnja hranjenja, človeku onemogočata pristno povezanost z ljudmi, zatreta njegove potenciale in mu kratita kvaliteto vsakodnevnega bivanja. Tudi gimnazijci pri tem niso nobena izjema. V prispevku želimo osvetliti pojavnost omenjene problematike med dijaki, zato smo na šoli izvedli anketiranje. Anketo so izpolnjevali dijaki vseh letnikov (95 % dijakov). Le-ta je pokazala, da skoraj 20 % fantov in 25 % deklet kaže resne motnje, ki se lahko razvijejo oz. so se že razvile v ortoreksijo. Pri fantih tudi bigoreksija ni redkost, saj prekomerno telovadijo, uživajo prehranska dopolnila in so zelo obremenjeni s svojim izgledom. Kar 1/3 anketiranih dijakov telovadi pet in večkrat tedensko, 30 % pa jih uživa tudi nezdrava prehranska dopolnila. Na področju motenj hranjenja sta ortoreksija in bigoreksija med gimnazijci slabo raziskani, zato lahko omenjeni prispevek pripomore k osvetlitvi tega problema med srednješolsko populacijo. Prav tako je na mestu razmislek o preventivnem delovanju šole kot vzgojno-izobraževalne institucije na področju motenj hranjenja. Šola bo skupaj s Centrom za krepitev zdravja, ki deluje v okviru ZD Litija, za dijake pripravila predavanja na omenjeno tematiko.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, obsedenost, ortoreksija, bigoreksija, gimnazijci.

"ORTHOREXIA AND BIGOREXIA AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS"

ABSTRACT

In the past decade, our society has been overwhelmed by the trend of different advice on how to live healthily. A healthy diet and exercise are of paramount importance for human beings, as they have a significant impact on health and, consequently, on a better quality of life. However, once the concern for a healthy diet and a healthy body becomes an obsession, it can lead to two emotional disorders, orthorexia and bigorexia. These, like any eating disorder, prevent a person from having a genuine connection with people, suppressing his or her potential and robs him or her of the quality of everyday life. High-school students are no exception. In this article, we want to shed light on the prevalence of this problem among high school students, so we conducted a survey at the school. The survey was completed by pupils from all year groups (95% of pupils) and showed that almost 20 % of boys and 25 % of girls have serious disorders that may develop or have already developed into orthorexia. In boys, bigorexia is not uncommon, as they exercise excessively, take dietary supplements and are very concerned about their appearance. As many as 1/3 of the boys surveyed exercise five or more times a week and 30 % of them take unhealthy dietary supplements. In the field of eating disorders, orthorexia and bigorexia are understudied among high school students, and this article may help to shed some light on this problem. It is also worth reflecting on the preventive action of the school as an educational institution in the field of eating disorders. The school will organise lectures on these topics for students together with the Health Promotion Centre, which is part of the Litija Health Centre.

KEYWORDS: healthy eating, obsession, orthorexia, bigorexia, high-school students.

1. GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA – UVOD

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato je redna telesna dejavnost eden izmed temeljev zdravega življenjskega sloga. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) potrebujemo za ohranjanje zdravja vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden. Problem pa nastane, ko je telovadbe preveč. Odvisnost od športa je namreč fenomen, ki je žal zelo razširjen tudi med mladimi.

Tudi zdrava in uravnotežena prehrana je pomembna za normalno funkcioniranje posameznika. Ko zaradi dinamičnega načina življenja izgubimo občutek za uravnoteženo in zdravo prehrano, lahko tak način življenja dolgoročno vpliva na slabše zdravje, počutje in razvoj različnih obolenj (povišane maščobe, sladkor in holesterol v krvi, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza ipd.).

Ko oseba ne more več shajati brez večurnega vsakodnevnega razmišljanja o zdravi, ekološko neoporečni hrani oz. ko obsedenost s športom postane prava obsesija, govorimo o dveh motnjah, to sta ortoreksija in bigoreksija. Ti motnji sta v Diagnostičnem in statističnem priročniku za duševne motnje DSM V (2013) poleg anoreksije in bulimije nervoze združeni v kategoriji Druge vrste motenj hranjenja.

a) ORTOREKSIJA

Danes ljudje veliko pozornosti posvečajo skrbi za zdravo prehrano. Ko način zdravega prehranjevanja prestopi mejo zmernosti in postane obsesija, govorimo o ortoreksiji. Ortoreksijo (orthos – pravilen, orexix – apetit) oz. »pravi tek« je kot motnjo hranjenja leta 1997 prvi opisal ameriški zdravnik Steven Bratman v knjigi Health food junkies. Zanjo sta značilni obsedenost z zdravim prehranjevanjem ter odvisnost od zdrave hrane, in sicer v takšni meri, da to pomembno omejuje in ovira človekovo funkcioniranje. Običajno se pojavi v obdobju med adolescenco in srednjim odraslim obdobjem.

Posamezniki, ki so nagnjeni k tej motnji, so prepričani, da jim bo zgolj »čista«, biološko neoporečna in zdrava prehrana omogočila zdravega duha in čistost. Njihova motivacija ni usmerjena v izgubo teže kot pri drugih motnjah hranjenja, temveč v doseganje občutka popolnosti in čistosti, zato se v odnosu do drugih počutijo superiorno (https://svet24.si/clanek/zdravje/5a56104088e33/ortoreksija-nervosa-ko-zdravo-prehranjevanje-ogroza-nase-zdravje).

Osebe, zasvojene z zdravo hrano, preplavi močan občutek krivde ali strahu že ob misli, da bi zaužili nekaj, kar ni »zdravo«. Mnogi tako na začetku odstranijo iz prehrane le nekatere vrste hrane (npr. bolj mastno, sladko, slano …), kasneje pa cele prehrambene skupine, tudi ko za to ni zdravstvenih razlogov. Načrtovanje jedilnika za naslednji dan jim lahko vzame tudi nekaj ur. Prav tako takšne osebe porabijo več ur, da v trgovini proučijo vse sestavine v hrani. Zaradi strahu, da jim ne bi v hrano podtaknili kakšno nezdravo sestavino, se prehranjujejo izključno doma. Izogibajo se socialnim dogodkom, distancirajo se lahko tudi od svojih bližnjih. Posledično lahko pride tudi do anksioznosti in depresije. Ob hrani se lahko popolnoma sprostijo

le, če so prepričani, da je hrana biološke oz. ekološke pridelave. Preštevanje kalorij, vitaminov, hranilnih vrednosti, škodljivih snovi ipd. je zanje zelo pomembno. Če se »zdrave« diete uspešno držijo, jim to daje občutek samozavesti in nadzora. S tistimi osebami, ki na način prehranjevanja ne pazijo, se običajno ne družijo.

Ortoreksični ljudje se odločijo za eno od teorij o hranilih, vendar pri tem ne gre niti za poglobljeno znanje niti za splošna pravila zdravega prehranjevanja, ampak njim lasten sistem z natančnimi pravili. Teh pravil se disciplinirano držijo in so ob tem prežeti z evforijo in občutkom moralne superiornosti. Kadar pa zaužijejo vrsto hrane, ki je na seznamu njihovih »prepovedanih živil«, imajo strašne občutke krivde (Sentočnik, 2004).

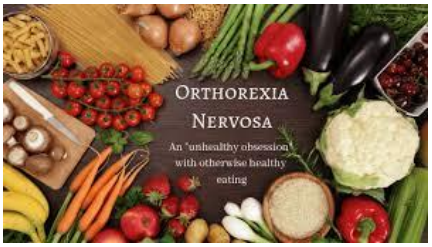
Dieto pri ortoreksiji lahko razdelimo na 4 faze:

1. faza zajema previdno in zavzeto razmišljanje o tem, kaj bomo jedli danes oz. v naslednjih dneh.
2. faza se nanaša na skrben in kritičen nakup sestavin za pripravo hrane.
3. faza zajema pripravo sestavin, ki vsebujejo tehnike in procese, ki ne škodujejo zdravju.
4. faza pa je tista, v kateri nastopi zadovoljstvo ali krivda. Kateri občutek nastopi, je odvisno od tega, kako temeljito se je oseba držala prejšnjih faz. Krivda nastopi, ko katera od stopenj ni dosežena ali je ni mogoče uresničiti (Brytek-Matera 2012).

Osebe z ortoreksijo imajo določene karakteristike, kot sta rigidnost in perfekcionizem. V svojem mišljenju so tako toge, da se ne zmenijo za telesno šibkost, izčrpanost in lakoto (Catalina Zamora 2005).

Eno večjih raziskav na temo ortoreksije so izvedli v Italiji. V njej je sodelovalo 4040 ljudi. Kar 17,1 % sodelujočih so definirali kot »fanatike zdravja«, kar 6,9 % pa so diagnosticirali ortoreksijo.

Bratman je tudi sestavil test ortoreksije, ki je sestavljen iz 10 vprašanj (Priloga 1). Če vprašani odgovori na 4 ali 5 vprašanj z »da«, to pomeni, da se mora sprostiti v odnosu do hrane (razen če ima predpisano dieto). Če vprašani odgovori z »da« na vsa vprašanja, ima obsesijo z zdravo hrano in bi se o tem moral pogovoriti s strokovnjakom.
Psihologi in psihiatri menijo, da lahko ortoreksijo obravnavamo kot psihološko motnjo, saj ta povzroča posledice na fizičnem (strogi režim diet), psihološkem in socialnem (socialna izolacija) področju.



SLIKA 1: Vir: https://centerforchange.com/orthorexia-treatment/

b) BIGOREKSIJA

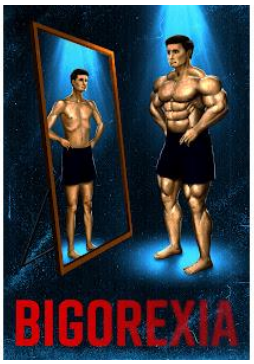
Bigoreksijo je prvi opisal dr. Roberto Olivardia leta 2001. Prvotno so jo poimenovali mišična dismorfija oz. »obrnjena anoreksija«, pa tudi kot Adonisov kompleks. Pojavlja se največkrat pri moških od poznih mladostniških let dalje. Takšne osebe so obsedene s potrebo po mišičastem telesu, zato lahko v fitnesu prebijejo tudi 5–6 ur dnevno. Osebe, običajno moški, ki trpijo za to motnjo, imajo občutek, da imajo vedno premalo mišic in so tako samokritični, da jim ni nikoli dovolj vadbe. Pogosta je tudi zloraba anabolnih steroidov. Ker večino časa preživijo v skrbi za telo in hrano, jim ne ostaja veliko časa za druženje ali druge hobije. Vedno bolj se socialno izolirajo in so osamljeni v svojem načinu življenja, kar še dodatno okrepi njihovo napačno prepričanje in poveča napore za lepo telo.

Hrano si pripravljajo sami, saj imajo le tako lahko nadzor nad vnosom. Kadar si te ne morejo pripraviti sami, je to zanje velik stres. Tesnobo in nervozo čutijo tudi, če morajo zaradi nekih zunanjih razlogov preskočiti vadbo. Moški, ki trpijo za to motnjo, se ne oblačijo v tesne majice, da bi poudarili svojo izklesanost, temveč skušajo telo skriti pod ohlapnimi, nevpadljivimi oblačili.

Moški z bigoreksijo je prepričan, da je previtek in na pogled premalo možat. V ozadju tega je izrazita slaba samopodoba in nizko samospoštovanje. Človek se nima dovolj rad, da bi imel nežen in spoštljiv odnos do sebe, ampak je do sebe destruktiven in sovražen. Včasih se v procesu psihoterapije tudi izkaže, da je v ozadju ogromno jeze (http://abczdravja.si/psihologija/bigoreksija/).

Včasih je tako oseba deležna poniževalnih pripomb glede telesnega videza doma, v šoli oz. med vrstniki. Velik vpliv na nastanek te motnje imajo tudi sociokulturni vplivi. V zahodnem svetu je namreč ideal vitka ženska in mišičast moški, oba brez kančka maščobnih celic. Tisti, ki imajo slabo samopodobo, hitro padejo pod vpliv družbe in menijo, da bodo sprejeti v družbo le, če bodo ustrezali temu idealu. Kljub temu da imajo mišice že prekomerno razvite, menijo, da njihovo telo še vedno ni dovolj razvito, zato se ga sramujejo in ga skrivajo.

Zaradi prekomerne vadbe prihaja tudi do poškodb, pojavi se lahko tudi agresivnost, aknavost, izpadanje las, povečanje prsi, impotenca, depresija, pa tudi težave s krvnim tlakom, sklepi, mišicami, pojavi se lahko tudi samomorilnost. Slab spanec zaradi stresa in prekomerne stimulacije telesa postane pravilo, sledi oslabljen imunski sistem in posledično večja dovzetnost za bolezni, pa tudi poškodbe srca zaradi prekomernega treninga in potencialne zlorabe substanc za povečanje mišične mase (https://www.moskisvet.com/fit/zdravje/kaj-je-bigoreksija.html).
Po navedbah nekaterih raziskav desetina moških, ki dnevno obiskuje fitnes centre, kaže simptome bigoreksije, imune pa niso niti ženske.



SLIKA 2: Vir: https://play.google.com/store/movies/details?id=24tEOuq5xdg.P&pli=1

2. ANALIZA ANKETE MED DIJAKI

Za ugotavljanje pojavnosti ortoreksije med dijaki smo uporabili Bratmanov test ortoreksije (Priloga 1). Vprašalnik je izpolnjevalo 154 dijakinj od 163 in 101 dijak od 105 na šoli. To predstavlja 95 % dijakinj in dijakov na šoli. Najpomembnejši izsledki ankete so:

- Pri dekletih delež, obsedenih z zdravo hrano, s starostjo narašča, pri fantih pada.
- Kar 27 % fantov 1. letnika je na pet ali več vprašanj odgovorilo z »da«, v 4. letniku je bilo takšnih le 9 %.
- Pri dekletih je delež, obsedenih z zdravo hrano, v 1. letniku 18 %, v 4. letniku pa kar 43 %.
- Povprečen delež dijakov, pri katerih se kažejo motnje v obliki povečane obsedenosti z zdravo prehrano, znaša kar 23 %, kar je približno toliko kot v prej omenjeni italijanski študiji (24 %).
- V povprečju sta tako vsak 5 gimnazijec in vsaka 4 gimnazijka pretirano obsedena z zdravo prehrano.
- Kar 9 % dijakov in dijakinj razmišlja o zdravi prehrani več kot 3 ure dnevno.
- Dekleta so bolj dosledna pri načrtovanju obrokov vnaprej, saj je takšnih 24 %, med fanti le 9 %. V povprečju tako kar 16 % dijakov skrbi za vnaprejšnje načrtovanje obrokov.
- Med dekleti je 18 % takšnih, ki se jim je zaradi pretiranega ukvarjanja s prehrano zmanjšala kakovost življenja. Med fanti je takšnih 9 %.
- Fantje so primerjavi z dekleti vse strožji pri izbiranju kakovostne hrane, saj jih 43 % navaja to dejstvo, med dekleti je takšnih 38 %, kar v povprečju pomeni, da 40 % gimnazijcev postaja do sebe vse strožjih pri izboru hrane.
- Med dijakinjami je kar 65 % takšnih, ki se počutijo samozavestnejše, kadar uživajo zdravo hrano, med fanti je takšna slaba polovica (46 %).
- Zaradi načina prehranjevanja se 4 % fantov in 8 % deklet umika iz kroga družine ali družbe.
- Slaba tretjina (32 %) deklet in slaba četrtina fantov (23 %) ima občutke krivde, če uživajo hrano, ki ni del njihovih pravil prehranjevanja.
- Tretjino fantov uživanje zdrave hrane pomirja, deklet pa kar 40 %. To pomeni, da 37 % dijakov uživanje zdrave hrane omogoča nadzor na seboj.

- Pojem ortoreksija je med mladimi precej nepoznan. Zanj sta slišala samo 2 fanta in le 15 deklet, kar med fanti predstavlja komaj 2 % delež, pri dekletih pa 10 %.
- Vsi dijaki, ki poznajo pojem ortoreksija, so kot opis navedli, da je to motnja hranjenja, ki pomeni obsedenost z zdravo prehrano.
-

Ker se bigoreksija v 80 % pojavlja pri moških (Modrin Švab, 2017), smo kratko anketo ponudili v reševanje le dijakom. Od 105 dijakov jo je izpolnilo 91 fantov oz. 87 %. Udeležencem smo postavili 6 vprašanj (Priloga 2). Izsledki ankete:

- Tretjina fantov telovadi doma oz. v fitnesu 5- in večkrat tedensko. Najbolj telesno aktivni so dijaki 1. letnika.
- 30 % fantov redno uživa prehranska dopolnila (proteine, fat burnerje ipd.), občasno pa slaba petina. Po njih najbolj posegajo dijaki 4. letnika, kjer je takšnih kar 39 %.
- Ne samo dekleta, tudi fantje so zelo obremenjeni s svojim izgledom, saj o tem poroča vsak 4 dijak, najbolj pa pri tem izstopajo dijaki 1. letnika, kjer je z izgledom zelo obremenjenih kar 34 % fantov.
- Fantje na internetu gledajo podobe mišičastih fantov in takšni bi radi postali tudi sami, saj si jih kar 71 % želi imeti poudarjene mišice, pri tem pa najbolj izstopajo četrtošolci (78 %).
- Za razliko od ortoreksije, katere pojem pozna le 2 % fantov, pa bigoreksijo pozna 17 % gimnazijcev, največ v 4. letniku (55 %), medtem ko v 1. letniku pojma ni poznal nihče.

3. SKLEP

Motnje hranjenja so tretja najpogostejša kronična bolezen mladih, na prvih dveh mestih sta depresija in različne zasvojenosti (Modrin Švab, 2017). Ker dijaki tretjino dneva preživijo v šoli, so učitelji pogosto tisti, ki najprej prepoznajo oz. opazijo, da ima dijak motnjo hranjenja. Zaradi družbenih zahtev po vitkosti in mišičastem telesu je tako vedno več mladih nezadovoljnih s svojim telesnim videzom.

Motnje hranjenja med mladimi dosegajo vrh pojavljanja okoli 16. leta starosti (Anderluh, 2011) in se v polnosti razmahnejo ob prehodu v srednješolsko obdobje ter vztrajajo ves čas srednješolskega izobraževanja (Modrin Švab, 2017).

Nikakor pa ne smemo zamenjevati motenj hranjenja z motnjami prehranjevanja. Pri motnjah prehranjevanja govorimo o neustreznih prehranjevalnih navadah (Sernec, 2011), kar pomeni neredno prehranjevanje, neuravnotežena prehrana in pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet. Kadar pa spremenjena in neobičajna prehranska vedenja ter odnos do telesa postanejo odraz čustvenih težav osebe, potem pravimo, da ima oseba motnjo hranjenja.

Ortoreksija in bigoreksija sta motnji hranjenja. Pri ortoreksiji gre za izrazito preseganje zdravega življenjskega sloga v odnosu do zdrave prehrane, pri bigoreksiji pa za obsedenost s potrebo po mišičastem telesu.

Obe motnji se pojavljata tudi pri gimnazijcih. Kar 23 % dijakov, po rezultatih ankete sodeč, kaže oblike pretirane obsedenosti z zdravo prehrane, kar pomembno vpliva na njihovo slabšo kakovost življenja in umikanje iz kroga družine in prijateljev. Tretjina fantov je zaradi želje po mišičastem telesu več kot petkrat tedensko v fitnesu. Tudi zloraba prehranskih dopolnil jim ni tuja (30 %).

Šola kot vzgojno-izobraževalna institucija mora ob takih rezultatih ustrezno ukrepati. Center za krepitev zdravja, ki deluje v okviru ZD Litija, bo za dijake vseh letnikov v prihodnjih mesecih pripravil predavanja in delavnice na temo zdrave prehrane in uravnoteženega gibanja. Vsebine bodo izvajali zdravnik, medicinska sestra, psiholog in dietetik. Za starše dijakov pa bo organizirano predavanje, na katerem jim bomo predstavili rezultate ankete in jih skupaj z zdravstvenim osebjem opolnomočili za čim hitrejši odziv in ukrepanje ob sumu, da je otrok razvil motnjo hranjenja. Izid zdravljenja v adolescenci je namreč bistveno boljši, če začnemo z zdravljenjem zgodaj, saj se kar 70 % ozdravitev zgodi v prvih dvanajstih mesecih (Modrin Švab, 2017). Prognoza je torej ugodna, a je nujno potrebno, da smo pozorni na prve znake motenj hranjenja in nudenje ustrezne pomoči.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brytek-Matera, Ortorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? (2012)

[2] A. Modrin Švab, Ko hrana ni več »hrana«-kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih , Šolsko svetovalno delo št. 2–3/2017, letnik 21.

[3] https://svet24.si/clanek/zdravje/5a56104088e33/ortoreksija-nervosa-ko-zdravo-prehranjevanje-ogroza-nase- zdravje

[4] http://abczdravja.si/psihologija/bigoreksija/

[5] https://www.moskisvet.com/fit/zdravje/kaj-je-bigoreksija.html

[6] K. Sernec, http://www.tosemjaz.net/clanki/kaj-so-motnje-hranjenja/

[7] M. L. Catalina Zamora, B. Bote Bonaechea, F. Garcia Sanchez, B. Rios Rial, Ortoreia nervosa, 2005.

[8] M. Žagar, Motnje hranjenja in preventivni vidiki telesne aktivnosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008.

[9] T. J. Sentočnik, Ortoreksija, Emzin 14 (3–4), 2004. 2004.

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK O ZDRAVI PREHRANI OZ. PRETIRANI OBSEDENOSTI Z NJO (BRATMANOV TEST ORTOREKSIJE)

Spoštovani!

Pred vami je anonimen anketni vprašalnik. V okviru XV. mednarodne konference »Prehrana, gibanje in zdravje« želimo ugotoviti, kakšna je pojavnost omenjene problematike med gimnazijci. Tvoji odgovori nam bodo v veliko pomoč pri načrtovanju preventivnih vsebin s tega področja.

Letnik: 1 2 3 4
Spol: M Ž

Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure na dan?	Da	Ne
Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?	Da	Ne
Ali je prehranska vrednost obroka za vas pomembnejša od uživanja v hrani?	Da	Ne
Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane zmanjšala kakovost življenja?	Da	Ne
Ali postajate vse strožji pri izbiranju kakovostne hrane, ki jo uživate?	Da	Ne
Se počutite samozavestnejši, kadar jeste zdravo hrano?	Da	Ne
Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?	Da	Ne
Ali se zaradi svojega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?	Da	Ne
Ali se počutite krive, če jeste hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?	Da	Ne
Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in vam omogoča nadzor nad sabo?	Da	Ne

Ali veš, kaj je ortoreksija? Da Ne
Če si odgovoril z »da«, prosim napiši, kaj je to. _____

PRILOGA 2

ANKETNI VPRAŠALNIK O TELESNI AKTIVNOSTI

Spoštovani!

Pred vami je anonimen anketni vprašalnik. V okviru XV. mednarodne konference »Prehrana, gibanje in zdravje« želimo ugotoviti, kakšna je pojavnost omenjene problematike med gimnazijci. Tvoji odgovori nam bodo v veliko pomoč pri načrtovanju preventivnih vsebin s tega področja.

Letnik: 1 2 3 4

1. Kolikokrat tedensko obiskuješ fitnes oz. intenzivno telovadiš doma?

a) nikoli
b) 1–2 x/teden
c) 3–4 x/teden
d) 5 in večkrat/teden

2. Ali jemlješ prehranska dopolnila (proteine, fat burnerje ipd.)?

a) da, redno
b) ne, nikoli
c) občasno

3. Ali si obroke pripravljaš sam?

a) da, redno
b) ne, nikoli
c) občasno

4. Ali si zelo obremenjen/-a s svojim izgledom?

a) da
b) ne
c) niti ne

5. Si želiš imeti poudarjene mišice?

a) da
b) ne

6. Ali poznaš pojem bigoreksija?

a) da (prosim, napiši, kaj je to) _____
b) ne

Borovnik Doroteja

INKLUZIJA SLEPIH DIJAKOV NA GIMNAZIJI CELJE – CENTER

POVZETEK

Prispevek obravnava inkluzijo slepih dijakov v srednješolsko izobraževanje na primeru Gimnazije Celje − Center, pri čemer se osredotoča na specifične vidike inkluzije, kot so prilagoditev učnih gradiv, fizična dostopnost šolskih prostorov in socialna interakcija med dijaki ter učitelji. Raziskava izhaja iz koncepta inkluzivnega izobraževanja, ki poudarja enakopraven dostop do znanja za dijake s posebnimi potrebami.

V raziskavi je bila uporabljena kvalitativna metodologija, pri čemer so bili izvedeni polstrukturirani intervjuji z dvema slepima dijakoma in sedmimi učitelji. Podatki so bili analizirani s pomočjo vsebinske analize. Rezultati kažejo, da sta dijaka zelo zadovoljna s prilagojenostjo učnih gradiv in podporo učiteljev, kar omogoča njuno enakovredno vključitev v izobraževalni proces. Oba dijaka se počutita sprejeta med sošolci, ki so ozaveščeni o njunih potrebah. Fizična dostopnost šolskih prostorov je ocenjena kot nadpovprečna, in sicer zlasti zaradi talnih oznak in preproste postavitve prostorov. Učitelji so potrdili uspešnost prilagoditev, vendar so opozorili na potrebo po nadaljnjem strokovnem usposabljanju in izboljšani tehnični opremi.

Zaključki prispevka poudarjajo pomembnost celostnih prilagoditev na vseh ravneh šolskega sistema za uspešno inkluzijo slepih dijakov. Raziskava nudi vpogled v dobre prakse in rešitve z dveh zornih kotov – učiteljev in slepih dijakov. Prispevek ponudi možnosti izboljšav, kot so prostorska opremljenost, prilagojeno podajanje učnih vsebin in pomoč slepemu ob vključitvi v srednješolsko življenje, ki so lahko v pomoč drugim šolam in učiteljem. Z rednim izobraževanjem učiteljev, zlasti o pripravi ustreznih gradiv in izvedbi pouka, in dodatnim delom z razredom, v katerem je slepi dijak, lahko poskrbimo, da se bodo vsi udeleženci srednješolskega izobraževanja slepega otroka počutili dobro in sprejeto.

KLJUČNE BESEDE: inkluzija, slepi dijaki, prilagoditve učnih gradiv, fizična dostopnost, podpora učiteljev.

INCLUSION OF THE VISUALLY IMPAIRED STUDENTS AT GIMNAZIJA CELJE – CENTER

ABSTRACT

The article examines inclusion of visually impaired high school students in secondary education, focusing on the instance of Gimnazija Celje – Center. It focuses on specific aspects of inclusion, such as the adaptation of educational materials, physical accessibility of school facilities, and social interaction between students and teachers. The research is grounded in the concept of inclusive education, which emphasizes equal access to knowledge and support for students with special needs.

The study employed a qualitative methodology, conducting semi-structured interviews with two visually impaired students and seven teachers. The data were analysed using content analysis. The results show that the students are highly satisfied with the adaptation of educational materials and the support from teachers, enabling their equal participation in the educational process. Both students feel accepted by their peers, who are aware of their needs. The physical accessibility of the school facilities is rated above average, especially due to tactile floor markings and the simple layout of the spaces. Teachers confirmed the effectiveness of the adjustments but noted the need for further training and improved technical equipment.

The article's conclusions emphasize the importance of comprehensive adjustments at all levels of the school system for the successful inclusion of visually impaired students. The research provides insights into best practices and solutions from two perspectives – those of the teachers and the visually impaired students. The paper offers suggestions for improvements, such as facility equipment, differentiated instruction of educational content, and support for visually impaired students when integrating into high school life, which can assist other schools and teachers. Through regular teacher training, particularly in the preparation of appropriate materials and lesson delivery, and additional work with the class that includes a visually impaired student, we can ensure that all participants in the education of a visually impaired child feel accepted and comfortable.

KEYWORDS: inclusion, visually impaired students, adaptation of educational materials, physical accessibility, teacher support.

1. UVOD

Inkluzija v izobraževalnem sistemu je ključni vidik sodobne vzgoje in izobraževanja, saj zagotavlja enakovredne možnosti za vse dijake, ne glede na njihove specifične potrebe. Učenci in dijaki s posebnimi potrebami, vključno s slepimi in slabovidnimi, se ob vstopu v redne šole pogosto srečujejo z različnimi ovirami. Med temi izzivi so omejen dostop do prilagojenih izobraževalnih gradiv, primanjkljaj ustreznih tehničnih sredstev in prilagoditev, pa tudi nezadostna fizična dostopnost šolskih stavb. Poleg tega lahko naletijo na neustrezno ozaveščenost sošolcev in učiteljev o slepoti ter potreb, povezanih z njo.
Za uspešno inkluzijo slepih dijakov je ključno prilagajanje učnega procesa, tako da omogoča enakovreden dostop do znanja ter enake možnosti za dokazovanje pridobljenega znanja. Pomembna je tudi socialna vključenost, saj imajo dijaki s posebnimi potrebami večjo možnost za uspeh v okolju, ki je sprejemajoče in vključujoče. Učitelji, sošolci in širša šolska skupnost morajo biti ozaveščeni o posebnostih, ki jih prinaša slepota, in biti pripravljeni na prilagajanje svojih pristopov, da omogočijo polno vključenost slepih dijakov. Tako teoretično kot praktično je inkluzija v izobraževanju proces, ki zahteva usklajeno sodelovanje vseh vključenih udeležencev ter trajno prizadevanje za izboljševanje pogojev za enakopravno sodelovanje vseh dijakov v izobraževalnem procesu.
Učitelji Gimnazije Celje - Center si prizadevamo za vzpostavitev inkluzivnega učnega okolja, v katerem so dijaki s posebnimi potrebami deležni enakopravne obravnave in podpore. Cilj šole je omogočiti slepim in slabovidnim dijakom dostop do prilagojenih učnih vsebin in tehničnih pripomočkov ter ustvariti prostor, v katerem se lahko razvijajo tako akademsko kot osebnostno, z enakimi priložnostmi kot njihovi vrstniki.

2. IZZIVI, S KATERIMI SE SREČUJEJO SLEPI IN SLABOVIDNI OTROCI PRI VKLJUČEVANJU V SREDNJO ŠOLO

Otroci s posebnimi potrebami se že od malih nog soočajo s posebnimi izzivi, ki vplivajo na njihov socialni in izobraževalni razvoj. Na srednjih šolah se te težave pogosto še okrepijo, saj so učni načrti obsežnejši, obšolske dejavnosti bolj raznolike, pa tudi socialna dinamika med vrstniki postane kompleksnejša. Sodobne raziskave kažejo, da se »otroci s posebnimi potrebami v primerjavi z drugimi otroki po mnenju učiteljev manj prilagodijo delu v razredu, se v šoli slabše počutijo, so manj priljubljeni in sprejeti med sošolci, si v manjši meri želijo biti v središču pozornosti in jim lahko manj zaupamo kot drugim otrokom.« [1] Večina učiteljev se tudi strinja, »da so otroci s posebnimi potrebami manj samokritični, manj samozavestni, manj samostojni, se manj zavzemajo za svoje pravice in so bolj zadržani do drugih otrok.« [1] Pri slepih dijakih se ti izzivi pogosto še dodatno stopnjujejo, saj se poleg že omenjenih težav soočajo tudi z omejitvami v dostopu do vizualnih učnih vsebin in s fizično navigacijo po šolskih prostorih, kar vpliva na njihovo samostojnost in socialno integracijo.

a) Sledenje pouku

Tradicionalni izobraževalni sistem je v veliki meri zasnovan na vizualnem dojemanju. Učitelji uporabljajo table, pametne table, projektorje, knjige in druge vizualne pripomočke za podajanje snovi. Slepi in slabovidni dijaki imajo zato lahko velike težave s sledenjem pouka, če gradiva

niso prilagojena njihovim potrebam. Med najpogostejše prilagoditve spadajo uporaba učbenikov v brajici, digitalna gradiva, ki jih lahko berejo z uporabo bralnikov zaslonov, ter zvočne knjige. Na žalost so te prilagoditve pogosto pomanjkljivo ali prepozno izvedene, kar vodi do izključitve otrok iz enakovrednega učnega procesa.

b) Sporazumevanje z učitelji in sošolci

Socialna vključenost slepih in slabovidnih učencev je odvisna od ozaveščenosti in pripravljenosti učiteljev ter vrstnikov na prilagoditve. Pogosto se zgodi, da se učitelji in sošolci izogibajo prilagajanju načina sporazumevanja ali se ne zavedajo specifičnih potreb slepih in slabovidnih dijakov, kar lahko povzroči osamljenost in občutek izolacije. »Organizacija integriranih šol in oddelkov je s socializacijskega vidika pomembna ne samo za otroke s posebnimi potrebami, pač pa tudi za socializacijo in oblikovanje ostalih otrok. Vsem otrokom, tistim, ki jih integriramo, in tistim, ki jih sprejemajo, je treba pomagati, da bi pozabili, da so drugačni.« [2] Pomanjkanje ustreznega usposabljanja pedagoškega kadra za delo s temi učenci prav tako prispeva k omejenim možnostim za kakovostno vključevanje. Marentič Požarnikova pravi, da je »učitelj, ki zna ustvariti vsem, še posebno pa otrokom s posebnimi potrebami, primerno socialno in učno okolje, osrednji člen uspešne inkluzije«. [2]

c) Pisanje zapiskov

Učenci, ki ne vidijo ali imajo omejeno vidno sposobnost, se soočajo s posebnimi izzivi pri pisanju zapiskov. Medtem ko drugi učenci lahko hitro beležijo informacije na papir ali računalnik, slepi in slabovidni potrebujejo drugačne pripomočke, kot so Brajevi pisalni stroji, prilagojeni računalniki ali zvočni snemalniki. Tehnologija omogoča uporabo specializiranih naprav, kot so prenosni računalniki z govornimi programi, vendar sta njihovi dostopnost in uporaba še vedno omejeni ter zelo dragi.

d) Vključevanje v obšolske dejavnosti

Obšolske dejavnosti so ključni del socializacije in osebnega razvoja vsakega dijaka. Slepi pa so pogosto izključeni iz teh aktivnosti, bodisi zaradi pomanjkanja prilagojenih programov bodisi zaradi nepripravljenosti vodij dejavnosti, da prilagodijo aktivnosti. Športne dejavnosti pogosto niso prilagojene, kar vodi v omejeno sodelovanje. V umetniških in kulturnih dejavnostih, kjer bi teoretično lahko enakovredno sodelovali, pa se pogosto zgodi, da pomanjkanje prilagoditev in podpore zmanjša njihov interes. Šole morajo zagotoviti, da so te dejavnosti dostopne vsem učencem, in sicer ne glede na njihove potrebe. To vključuje prilagoditev dejavnosti in zagotavljanje strokovne podpore. Ključni sta ozaveščenost in usposobljenost učiteljev, da lahko prilagodijo programe in vključijo vse dijake, ne glede na njihove sposobnosti.

e) Materialna in strokovna opremljenost slovenskih srednjih šol

Materialna opremljenost šol v Sloveniji za integracijo slepih in slabovidnih otrok se med šolami bistveno razlikuje. Večje in bolj centralne šole v mestih so pogosto bolje opremljene, saj imajo dostop do večjih proračunov in subvencij. V manjših krajih in oddaljenih regijah pa so šole pogosto pomanjkljivo opremljene z ustreznimi pripomočki, kot so brajevi tiskalniki, prenosni računalniki z govornimi programi in zvočne knjige.

Prav tako je strokovna usposobljenost učiteljev ključna za uspešno integracijo teh otrok. »Poučevanje slepih in slabovidnih učencev danes od učiteljev zahteva posebna znanja in veščine. Poznati je treba neposredne in posredne učinke slepote in slabovidnosti ter se zavedati strategij in orodij, ki naj bodo vključeni v kurikul. Ta naj bi pomagala premagovati ovire, ki jih običajno imajo dijaki kot tudi tiste, na katere naletimo, ko niso fizično prisotni v razredu.« [3] V mnogih primerih učitelji nimajo dovolj specifičnega znanja o potrebah slepih dijakov. Zakon sicer določa njihove pravice in dolžnosti šole, ne zagotavlja pa kvalitetne izvedbe. »Po 36. členu ZUOPP-1 vzgojno-izobraževalni zavod za otroka s posebnimi potrebami na podlagi izdane odločbe o usmeritvi izdela individualizirani program (IP), v katerem opredeli organizacijo, način preverjanja in ocenjevanja znanja, napredovanje, časovno razporeditev pouka ter zagotovi dodatno strokovno pomoč. Učitelji, ki otroka poučujejo, so člani strokovne skupine, kar pomeni, da sodelujejo pri načrtovanju IP, dobro poznajo vzgojno-izobraževalne potrebe otroka s posebnimi potrebami in dobro poznajo vsebino IP.« [4] Čeprav obstajajo programi za dodatno usposabljanje, ti pogosto niso obvezni ali dostopni vsem učiteljem, pomanjkanje tiflopedagogov in drugih strokovnjakov pa še dodatno otežuje situacijo.

f) Priložnosti za izboljšave

Za uspešno integracijo slepih in slabovidnih učencev na srednjih šolah je potrebno več vlaganja v materialno in strokovno opremljenost šol. Med ključnimi področji izboljšave je boljša dostopnost do tehnologije, kot so bralniki zaslonov, brajevi tiskalniki in zvočne knjige, in sicer v vseh srednjih šolah. Učitelji morajo biti ustrezno usposobljeni za delo z otroki s posebnimi potrebami, zato sta njihovo redno usposabljanje in izobraževanje o tem ključnega pomena za zagotavljanje enakopravnega izobraževalnega procesa.

3. INKLUZIJA NA GIMNAZIJI CELJE – CENTER

Metodologija raziskave

Metodologija raziskave temelji na kvalitativnem pristopu, saj omogoča poglobljeno razumevanje izkušenj in doživljanja slepih dijakov ter učiteljev v inkluzivnem okolju. Uporabljena je bila tehnika polstrukturiranih intervjujev, kar je omogočilo prilagodljivost vprašanj in s tem priložnost, da se intervjuvanci svobodneje izrazijo. Intervjuji so bili izvedeni z dvema slepima dijakoma in sedmimi učitelji. Ta način zagotavlja vpogled v obe perspektivi ter razumevanje prilagoditev, ki jih učitelji izvajajo, in izkušnje, ki jih imata s tem slepa dijaka. Pridobljeni podatki so bili nato analizirani s pomočjo vsebinske analize, kar ponuja sistematično in objektivno identifikacijo vzorcev in tem. Kategorije so bile oblikovane na podlagi pogostih in pomembnih tem zaradi celostnega pogleda na izzive, uspehe in predloge za izboljšanje inkluzije slepih v šolskem okolju.

INKLUZIJA – SLEPA DIJAKA

Predstavitev izkušenj slepih dijakov Mie in Urha, ki sta dijaka Gimnazije Celje - Center, ponuja vpogled v njune osebne izkušnje ter izzive, s katerimi se soočata pri vsakdanjem šolskem življenju. Urh je slep že od rojstva, Mia pa je zaradi vnetja obeh očesnih živcev oslepela, ko je bila stara štiri leta. V analizi njunih odgovorov je mogoče prepoznati ključna področja, kjer so bile prilagoditve še posebej pomembne, pa tudi tiste, kjer je bil napredek največji. Njuno

mnenje omogoča dragoceno razumevanje uspešnosti inkluzije na šoli ter prispeva k nadaljnjemu izboljševanju inkluzivnih praks.

a) Dostop do šolskih gradiv in prilagoditve učiteljev

Oba dijaka sta zelo zadovoljna s prilagoditvami učnih gradiv. Dijak poudarja, da so mu učitelji vedno zagotovili potrebne prilagoditve, kar omogoča enakopraven dostop do vsebin. Kakovost prilagoditev je zelo visoka, brez pripomb. Dijakinja prav tako ocenjuje dostopnost šolskih gradiv kot zelo dobro, pri čemer izpostavlja, da so profesorji v večini vedno prilagodili gradivo, čeprav so v preteklosti nekateri potrebovali več opominjanja, da so se prilagodili njenim potrebam. Vseeno pa danes tovrstnih težav ni več, kar kaže na uspešno prilagoditev izobraževalnega osebja.

b) Odnos učiteljev in prilagoditve pri poučevanju

Njune izkušnje z učitelji so pozitivne. Dijak poudarja, da ima zelo dobre odnose s profesorji in nikoli ni imel slabih izkušenj ali nesporazumov. Meni, da obojestransko prilagajanje omogoča prijetno sodelovanje. Dijakinja priznava, da so nekateri profesorji na začetku potrebovali več časa za prilagoditev, a danes večjih težav ni. Profesorji so vedno pripravljeni prilagoditi svoje poučevanje, dijakinjo obveščajo o kakršnihkoli zamudah ali težavah in se opravičijo, če pride do nepopolne prilagoditve.

c) Odnosi s sošolci

Oba dijaka izpostavljata zelo dobre odnose s sošolci. Dijak pravi, da so ga sošolci hitro sprejeli in dobro razumejo njegove potrebe. Počuti se vključenega v skupnost in meni, da so sošolci dobro ozaveščeni o slepoti. Dijakinja poudarja, da ji sošolci pogosto brez vprašanj pomagajo in se zanimajo za njene pripomočke, kar ustvarja občutek sprejetosti. Sošolci so prav tako aktivno sodelovali pri delavnicah, kjer so lahko preizkusili, kako je živeti z okvaro vida, kar je še povečalo njihovo ozaveščenost.

d) Prilagojenost šolskih prostorov in orientacija

Dijaka sta zelo zadovoljna s prilagojenostjo šolskih prostorov. Dijak poudarja, da so taktilne oznake v šoli zelo koristne, čeprav jih zaradi enostavne postavitve prostorov redko uporablja. Po šoli se lahko hitro in samozavestno premika. Dijakinja je prav tako zelo zadovoljna s talnimi oznakami, ki olajšajo orientacijo, in meni, da so bila njena pričakovanja glede fizične dostopnosti presežena.

e) Splošno ozračje na šoli

Oba dijaka se počutita zelo vključena v šolsko skupnost. Dijak opisuje ozračje na šoli kot sproščeno in vključujoče že od prvega dne. Dijakinja poudarja močan občutek pripadnosti skupnosti na GCC in je ponosna, da je del te skupnosti. Izpostavlja tudi obžalovanje, da se bliža konec njenega zadnjega leta na šoli, a se bo po maturi še vedno rada vračala na gimnazijo.

f) Sodelovanje v obšolskih dejavnostih
Oba sta vključena v obšolske dejavnosti. Dijak je obiskoval krožek programiranja in sodeluje v fantovski vokalni zasedbi. Dijakinja je v drugem letniku obiskovala tečaj latinščine prek spletnih platform in sodelovala pri snemanju promocijskih posnetkov za informativne dneve.

g) Prilagoditve pri preverjanju znanja
Oba dijaka sta izjemno zadovoljna s prilagoditvami pri pisnih in ustnih preverjanjih znanja. Dijak izpostavlja, da so bili vsi testi pripravljeni na visokem nivoju in nikoli ni čutil, da bi bil deležen posebnega obravnavanja zaradi svojega stanja. Dijakinja poudarja, da so bili profesorji vedno pripravljeni prilagoditi ocenjevanja, kot je, npr., dogovor za pridobivanje ustnih ocen pri naravoslovnih predmetih, ki so zanjo težji. Prav tako so vedno zagotovili podaljšan čas in miren prostor za pisna preverjanja.

h) Napredek v samostojnosti in inkluzivnem učenju
Oba dijaka ocenjujeta, da je šolsko okolje spodbudilo njuno samostojnost. Dijak izpostavlja, da je že od nekdaj samostojen pri učenju, vendar mu dobro prilagojeni materiali omogočajo še večjo učinkovitost. Dijakinja priznava, da je inkluzivno okolje na gimnaziji pripomoglo k večji samostojnosti, kar bo koristno za prihodnja študentska leta. Z izjemo matematike dela brez spremljevalke, kar je zanjo velik korak k samostojnosti.

i) Možnosti za izboljšave inkluzije
Oba dijaka menita, da je inkluzija na Gimnaziji Celje - Center na zelo visoki ravni. Dijak meni, da se inkluzija na šoli lahko ohranja z nadaljnjim ozaveščanjem dijakov in ohranjanjem dobrih odnosov med dijaki in profesorji. Dijakinja meni, da bi GCC lahko služila kot zgled za druge srednje šole, saj je doživela zelo pozitivno izkušnjo.

j) Izpostavljene potrebe in izzivi v inkluzivnem izobraževanju
Dijaka ne izpostavljata posebnih potreb ali izzivov v inkluzivnem izobraževanju na svoji šoli. Dijak poudarja, da je najpomembneje, da so dijaki ozaveščeni, kako ravnati z osebami z okvaro vida. Dijakinja je nekoč pogrešala večjo ozaveščenost med ostalimi dijaki, vendar se je to v zadnjem letu izboljšalo zaradi različnih aktivnosti, kot so pogovori z videčimi dijaki.

Skupno je mogoče zaključiti, da oba dijaka ocenjujeta inkluzijo na Gimnaziji Celje - Center kot zelo uspešno, pri čemer izpostavljata močno podporo učiteljev in sošolcev, prilagojene šolske prostore ter prilagoditve pri preverjanju znanja, kar vse pripomore k njuni večji samostojnosti in vključitvi v šolsko skupnost.

INKLUZIJA – UČITELJI
a) Pripravljenost in usposobljenost za poučevanje slepih dijakov
Učitelji soglasno priznavajo, da niso bili vnaprej strokovno usposobljeni za delo s slepimi dijaki, saj so se prvič soočili s tem izzivom. Pred začetkom poučevanja so prejeli osnovna izobraževanja (IRIS, tiflopedagogi), vendar so bila ta po mnenju učiteljev premalo poglobljena in prilagojena njihovim predmetom. Kljub temu je večina učiteljev izrazila pripravljenost in motivacijo za poučevanje slepih dijakov ter željo, da bi se še dodatno izobraževali.

b) Ključni izzivi pri poučevanju slepih dijakov
Največji izzivi so bili prilagoditve gradiv in načinov poučevanja, še posebej pri predmetih, kjer je velik poudarek na vizualnem gradivu, kot so matematika, zgodovina, geografija in tuji jeziki. Učitelji so morali razviti dodatne prilagoditve (opisovanje vizualnih vsebin, 3D-modeli, brajica, tehnične prilagoditve) ter bolj premišljeno načrtovati ure. Hkrati so se spopadali z vprašanjem, kako zagotoviti enakovredno ocenjevanje brez popuščanja.

c) Vloga strokovnega izobraževanja
Učitelji ocenjujejo, da je bilo izobraževanje koristno, saj jim je pomagalo premagati začetne strahove in jih seznanilo z osnovami dela s slepimi dijaki. Vendar so večkrat izrazili potrebo po bolj specifičnih in poglobljenih izobraževanjih, prilagojenih njihovim predmetom in specifičnim izzivom, s katerimi so se srečevali med poučevanjem. Mnogi učitelji so morali sami razvijati dodatne prilagoditve ter se učiti iz izkušenj, ki so jih pridobili med poukom.

d) Prilagoditve učnih materialov in učinkoviti pristopi
Učitelji so uporabljali različne prilagoditve, kot so prilagoditev besedil v formatu, ki ga računalnik slepih dijakov lahko prepozna, 3D-modeli, zemljevidi in tesno sodelovanje s sošolci slepih dijakov. Kot najučinkovitejši ukrepi so se izkazali timsko delo med dijaki, vnaprejšnja individualna priprava učnih materialov, uporaba sodobne tehnologije in stalno sodelovanje z dijakovimi spremljevalci. Številni učitelji so omenili, da je prilagajanje zahtevno in terja veliko dodatnega časa, saj ne dopušča nobene improvizacije ali sprememb v zadnjem hipu.

e) Zadržki in strahovi pred začetkom poučevanja slepih dijakov
Skoraj vsi učitelji so priznali, da so imeli začetne strahove in zadržke, predvsem zaradi negotovosti o pravilnih pristopih in sporazumevanju. Ti strahovi so bili povezani s skrbjo, ali bodo znali dovolj dobro prilagoditi gradivo in zagotoviti ustrezno podporo dijakoma. Z odprtim dialogom z dijakoma in podporo njunih sošolcev pa so ti strahovi postopoma izginili.

f) Osebne izkušnje in odnos do ponovne vključitve v inkluzivno izobraževanje
Učitelji so izrazili pozitivne izkušnje pri delu s slepima dijakoma, saj so se iz te izkušnje veliko naučili – ne le o prilagoditvah poučevanja, temveč tudi o razvoju socialnih veščin in prilagajanju na različne potrebe dijakov. Mnogi učitelji bi bili pripravljeni še enkrat sprejeti podobno vlogo, vendar si nekateri želijo premor zaradi zahtevnosti in obsega prilagoditev, ki jih delo s slepimi dijaki terja.

Na splošno so učitelji izkušnjo inkluzije slepih dijakov ocenili kot pozitivno in so izpostavili pomembnost stalne strokovne podpore ter sodelovanja med vsemi vpletenimi.

4. SKLEP

Na podlagi raziskave lahko zaključimo, da je Gimnazija Celje - Center uspela ustvariti spodbudno in vključujoče okolje za slepe dijake, ki temelji na kakovostno prilagojenih učnih gradivih, dostopnosti šolskih prostorov in podpori učiteljev. S pomočjo polstrukturiranih intervjujev z dijakoma in učitelji smo pridobili vpogled v dobro organizirano inkluzijo, ki dijakom omogoča enakopraven dostop do znanja in priložnosti za sodelovanje v obšolskih dejavnostih. Socialna podpora, ozaveščanje sošolcev in visok nivo prilagojenosti prostora so ključni dejavniki, ki so prispevali k pozitivni izkušnji slepih dijakov, ki se med sošolci počutijo sprejete in podprte. Rezultati raziskave nakazujejo, da so prilagoditve učinkovite in podpirajo enakovredno vključenost, a hkrati izpostavljajo potrebo po dodatnem usposabljanju učiteljev ter izboljšanju tehnične opreme. Gimnazija Celje - Center lahko s temi dobrimi praksami služi kot vzor drugim srednjim šolam pri implementaciji inkluzivnega izobraževanja. Prihodnje raziskave bi se lahko osredotočile na dolgotrajne učinke inkluzivnega izobraževanja ter na življenjske poti in samostojnost slepih in slabovidnih dijakov.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Caf, »Socialne spretnosti in socialna vključenost otrok s posebnimi potrebami ter pozornost učiteljev do otrokovega počutja in vedenja v razredu,« Socialna pedagogika, vol. 22, št. 03/04, str. 175–198, december 2018.

[2] M. Ferencek,»Slepi in slabovidni otroci ter njihov vstop v šolo,« diplomsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2008.

[3] Kozorcij projekta EQUAL, Strokovna podpora učiteljem slepih in slabovidnih učencev v večinskih šolah, Konzorcij projekta EQUAL, 2019.

[4] Zavod Republike Slovenije za šolstvo, »Otroci s posebnimi potrebami na enem mestu.« Dosegljivo: https://www.zrss.si/otroci-s-posebnimi-potrebami-na-enem-mestu/ [7. 10. 2024]

Brezovnik Nataša

ČAROVNICA LENČKA IN DOBROTE NARAVE

POVZETEK

Zelišča in sadje, bogata z vitamini, minerali in s hranili, igrajo ključno vlogo pri zdravju in dobrem počutju, saj prispevajo k uravnoteženi prehrani. V okviru celoletnega projekta smo se osredotočili na raziskovanje lokalnega sadja in zelišč, pri čemer smo uporabili inovativen pristop z izkustvenim učenjem. Otroci so se skozi aktivnosti, kot so nabiranje, sajenje in uporaba zelišč ter sadja, neposredno povezali z naravo in spoznali pomen zdrave prehrane.

Rezultati projekta so pokazali, da so otroci pridobili znanja o zeliščih in sadju ter se aktivno vključili v pripravo zdravih jedi, kar je povečalo njihovo samozavest in praktične veščine. Ugotovila sem, da je izkustveno učenje pozitivno vplivalo na njihovo razumevanje trajnostnega ravnanja z naravnimi viri.

Pomemben doprinos projekta k pedagoški praksi je predstavitev modela za vključevanje trajnostnih vrednot in zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalne procese, kar spodbuja odgovoren odnos do narave in zdravega življenjskega sloga.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, zelišča, sadje, narava, učenje iz izkušenj.

THE WITCH LENČKA AND THE GOODNESS OF NATURE

ABSTRAKT

Herbs and fruits, rich in vitamins, minerals and nutrients play a key role in health and well-being as they contribute to a balanced diet. As part of the year-long project, we focused on exploring local fruits and herbs, using an innovative experiential learning approach. Through activities such as harvesting, planting and using herbs and fruits, the children directly connected with nature and learned the importance of a healthy diet.

The results of the project showed that the children acquired knowledge about herbs and fruits and were actively involved in the preparation of healthy dishes, which increased their self-confidence and practical skills. I found that experiential learning had a positive effect on their understanding of sustainable management of natural resources.

An important contribution of the project to pedagogical practice is the presentation of a model for the integration of sustainable values and healthy nutrition into educational processes, which encourages a responsible attitude towards nature and a healthy lifestyle.

KEYWORDS: healthy diet, herbs, fruit, nature, learning for expirience.

1. UVOD

Zelišča in sadje so naravni viri, bogati z vitamini, minerali in drugimi hranili, ki podpirajo naše zdravje in dobro počutje. Zelišča se pogosto uporabljajo tako v kulinariki kot v naravnih zdravilnih pripravkih, saj imajo številne blagodejne učinke na telo in duha. Sadje pa je poleg svoje hranilne vrednosti tudi odličen vir naravne sladkosti in osvežitve, ki prispeva k uravnoteženi prehrani.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

V okviru celoletnega projekta sem se osredotočila na spoznavanje in raziskovanje lokalnega sadja ter zelišč, ki so pomemben del naravnega okolja. Delo sem zasnovala na inovativen način, saj sem želela otrokom omogočiti izkustveno učenje, kjer bi lahko neposredno doživljali stik z naravo. Aktivnosti, kot so nabiranje, sajenje in uporaba zelišč, so bile oblikovane tako, da otroci skozi igro spoznavajo naravne procese. Poleg tega je bil glavni cilj projekta spodbujanje zdravega odnosa do naravnih virov in razvijanje trajnostnih vrednot.
Otroci so pri dejavnostih spoznavali raznolikost sadja in zelišč, kar je krepilo njihovo ljubezen do narave. S praktičnimi izkušnjami so se naučili, kako pomembno je spoštovati naravne vire in skrbeti zanje. Spoznavali so tudi pomen zdrave prehrane, pri čemer smo skupaj pripravljali jedi iz svežega sadja in zelišč. Posebna pozornost je bila namenjena zavedanju, da lahko naravne sestavine pripomorejo k zdravemu življenju.
V vrtcu smo izvedli številne kuharske delavnice, kjer so otroci sodelovali pri pripravi grozdne marmelade, zeliščnih čajev, regratovega sirupa in sušenja jabolk. Skupaj smo izdelovali tudi naravna mazila, kot je kamilično mazilo za ustnice, in naredili naravne bonbone iz kutine. Otroci so uživali v pripravi naravnih izdelkov, hkrati pa so se učili odgovornega ravnanja z naravnimi viri. S takšnimi dejavnostmi smo spodbujali tudi gibanje na prostem, kjer so otroci nabirali zelišča in sadeže.
V okviru projekta sem otrokom omogočila, da so se skozi praktične izkušnje naučili pomembnih življenjskih veščin. Pri sajenju in skrbi za rastline so razvijali potrpežljivost in skrbnost. Pomemben del projekta je bilo tudi medgeneracijsko povezovanje, saj so pri aktivnosti sodelovali tako otroci kot starši, zeliščarka in vzgojiteljice. Zavedali smo se, kako ključno je otroke že v zgodnjih letih povezati z naravo ter jih naučiti ceniti njene dragocenosti. Tema je bila zasnovana tako, da je otroke pritegnila k raziskovanju narave na zabaven in poučen način. Skozi igro in ustvarjalne dejavnosti so pridobivali nova znanja o rastlinah in njihovih uporabah. S tem sem krepila njihovo radovednost in spodbujala odgovornost do okolja. Projekt je pripomogel k razvoju otrokovega odnosa do narave in jih hkrati učila pomembnih trajnostnih vrednot.
Namen projekta je bil, da otrokom predstavimo svet zelišč in sadja, ki rastejo v lokalnem okolju, in da skozi različne aktivnosti razvijajo zavedanje o pomembnosti zdrave prehrane. Želela sem jim privzgojiti spoštljiv in odgovoren odnos do narave, da se ozrejo po okolici in prepoznajo bogastvo naravnih virov, ki jih imamo na dosegu roke. Dejavnosti v povezavi z zelišči in sadjem spodbujajo naravoslovno radovednost, senzorično učenje ter ustvarjanje zdravih prehranjevalnih navad.

Globalni cilji projekta so bili usmerjeni k temu, da otroci naravo doživljajo v njeni celovitosti, tako živo kot neživo, in se zavedajo njene raznolikosti, povezanosti in nenehnega spreminjanja. Pri otrocih sem razvijala pozitiven, naklonjen in odgovoren odnos do narave, hkrati pa sem jim pomagala prepoznavati in občudovati estetsko vrednost naravnih pojavov. Med operativne cilje je spadalo, da otroci razumejo pomen zdrave prehrane, ki temelji na lokalno pridelanem sadju in zeliščih, in sodelujejo pri pripravi jedi iz naravnih sestavin, kar jim omogoča pridobivanje praktičnih izkušenj o zdravem prehranjevanju. V okviru dejavnosti so otroci razvijali tudi sposobnost prepoznavanja različnih zelišč po njihovem vonju in videzu ter spoznavali pomembnost trajnostnega ravnanja z naravnimi viri in vpliva tega na okolje. Z različnimi aktivnostmi smo pri otrocih spodbujali spoštljiv odnos do narave in njenih darov, s čimer smo krepili njihove trajnostne vrednote in gradili njihov pozitiven odnos do naravnega okolja.
V okviru celoletnega projekta smo se z otroki osredotočili na raziskovanje lokalnega sadja in zelišč, s čimer smo želeli krepiti njihov zdrav odnos do narave in jih učiti trajnostnega ravnanja z naravnimi viri. Projekt je temeljil na metodi izkustvenega učenja, ki je otroke aktivno vključevala v naravne procese in jim omogočala, da se z naravo povežejo preko igre in praktičnih izkušenj.
Pri izvedbi celoletne teme sem črpala navdih iz knjige Zelišča male čarovnice avtorice Polonce Kovač, ki sem jo priredila posebej za otroke. V igralnico je redno prihajala čarovnica Lenčka, v katero sem se preoblekla. Vsakič je prispela s skrivnostnim kovčkom, polnim presenečenj. V njem je za otroke vedno prinesla kakšen recept, nalogo ali zanimivo dejavnost, ki so jo morali izvesti. Ko sem se oblekla v čarovnico, je domišljija otrok še posebej zaživela, saj so postali bolj dovzetni in motivirani za raziskovanje ter ustvarjanje novih receptov.
Že prvi stik s temo so otroci imeli na prvi dan v vrtcu, ko so si izbrali znak zelišča ali sadja, ki je označeval omarico v garderobi. S tem so se takoj povezali z vsebino, ki nas je spremljala skozi celo leto, in se začeli zavedati pomena naravnih darov, s katerimi bomo raziskovali in ustvarjali. Ta struktura projekta je otrokom omogočila, da so skozi praktične dejavnosti spoznavali pomen narave v vsakdanjem življenju, razvijali spoštljiv odnos do okolja ter pridobivali temeljna znanja o zeliščih, sadju in zdravih navadah, ki jim bodo koristila v prihodnosti.

JESEN
Otroci so čarovnico Lenčko z navdušenjem sprejeli in vsakič nestrpno pričakovali njen prihod. Z radovednostjo so odpirali kovček in odkrivali nove naloge, ki so jih popeljale v svet zelišč in narave. Skozi te dejavnosti so se otroci učili o različnih lokalnih rastlinah in njihovih uporabah, obenem pa so razvijali ustvarjalnost, sodelovanje in samostojnost pri izvajanju nalog. Čarovnica Lenčka je tako postala pomemben del njihovega učenja, saj jih je na igriv način spodbujala k raziskovanju naravnih darov in krepila njihovo povezanost z naravo. Vsakič, ko so otroci spoznali novo rastlino, jim je čarovnica Lenčka prinesla fotografijo te rastline, ki so jo skupaj nalepili na posebno mesto v igralnici.



SLIKA 1: Obisk čarovnice Lenčke.





SLIKA 2, 3 : Čarovnica Lenčka je otrokom prinesla slikorastline, ki so jo spoznali in nalepili na steno.

Na obisku smo bili pri babici Vanji, kjer smo nabrali kutino. Čarovnica Lenčka nam je nato prinesla recept, po katerem smo iz kutine skupaj pripravili naravne bonbone (želejčke).



SLIKA 4: Obisk pri babici Vanji in nabiranje kutine.



SLIKA 5: Izdelava naravnih bonbonov iz kutine.

Na zeliščnem vrtu pri vrtcu smo nabrali meto in meliso, ki smo ju dali sušiti. Čarovnica Lenčka nam je prinesla grozdje in recept za pripravo marmelade. Skupaj smo se lotili kuhanja marmelade, pri čemer so otroci z navdušenjem pomagali, medtem ko je Lenčka razlagala postopek, kako grozdje spreminjamo v sladko marmelado.
kostanj, ki smo ga v vrtcu spekli, nekaj pa tudi skuhali za malico.



SLIKA 6: Priprava mete in melise za sušenje.



SLIKA 7: Priprava grozdja (jurke) za marmelado.

Nabrali smo tudi timijan za čaj, ki smo ga nato skrbno posušili. V bližnjem gozdu smo nabrali kostanj, ki smo ga v vrtcu spekli, nekaj pa tudi skuhali za malico.



SLIKA 8: Nabiranje timijana za čaj.



SLIKA 9: Nabiranje kostanja.

Čarovnica Lenčka je otroke presenetila s fotoaparatom, seznanili so se z osnovami fotografiranja. Skupaj smo pripravili razstavo z naslovom Jesen v gozdu. Na ogled razstave

smo povabili vse skupine iz vrtca, vodstvo šole ter starše, ki so si popoldan skupaj z otroki ogledali njihove fotografije in uživali v jesenskih lepotah.





SLIKA 10: Priprava fotografij za razstavo. **SLIKA 11**: Fotografska razstava v gozdu.

ZIMA

V zimskem času nam je čarovnica Lenčka pokazala, kako zapakirati posušena zelišča v čajne vrečke. Otroci so izrazili željo, da čaj pripravijo skupaj z njo in tako smo vsi uživali ob okušanju zeliščnega čaja, ki je bil še posebej okusen.



SLIKA 12: Priprava čaja na pakiranje v vrečke.



SLIKA 13: Otroci so povabili čarovnico Lenčko na čaj.



SLIKA 14: Čajanka v zimskem času.



SLIKA 15: Prodaja naravnih izdelkov na darilnem bazarju.

V mesecu decembru smo v vrtcu pripravili posebno čajanko, na katero so otroci prinesli svojo najljubšo skodelico od doma. Čaj jim je postregla čarovnica Lenčka, kar je v dogodek vneslo pravljično vzdušje. Poleg tega smo v vrtcu pripravili darilca, ki so jih otroci izdelali skupaj z vzgojiteljicami. Na darilnem bazarju so prodajali svoje ročno narejene izdelke, kot so čaji, marmelade in sušene krhlje jabolk, kar je bil lep zaključek prazničnih dejavnosti.

Skupaj z otroki smo narezali jabolčne krhlje, ki smo jih nato položili v sušilnik za sadje. Otroci so vsak dan preverjali, kako se jabolčni krhlji počasi spreminjajo, se krčijo in postajajo pripravljeni za uživanje.



SLIKA 16: Rezanje jabolk za sušenje.



SLIKA 17: Preverjanje jabolčnih krhljev.

POMLAD

V pomladnih mesecih smo se posvetili raziskovanju narave in nabiranju mačic, ki smo jih prinesli v vrtec. Skupaj smo jih aranžirali v lepe vaze, s katerimi smo okrasili mize v naši igralnici in tako ustvarili prijetno spomladansko vzdušje. Otroci so ob tem uživali in se učili o lepoti naravnih okraskov ter o estetskem urejanju prostora.



SLIKA 18: Nabiranje mačic za vazo.



SLIKA 19: Aranžiranje vaz za mizo v igralnici.

Pomlad je prinesla veliko novih priložnosti za raziskovanje. Na travniku smo nabrali regratove cvetove, čarovnica Lenčka pa nam je prinesla recept za regratov sirup. Skupaj smo v vrtcu pripravili sirup, otroci pa so z navdušenjem sodelovali pri celotnem postopku.



SLIKA 20: Nabiranje regratovih cvetov.



SLIKA 21: Priprava regratovega sirupa.

Čas je bil, da pri vrtcu pomladimo zeliščno gredo. Čarovnica Lenčka nam je prinesla različna zelišča s svojega vrta. Skupaj smo jih posadili in se naučili, kako pravilno skrbeti za vsako rastlino, da bo uspešno rasla.



SLIKA 22: Čarovnica Lenčka je prinesla različna zelišča s svojega vrta.



SLIKA 23: S čarovnico Lenčko smo posadili zelišča.

Čarovnica Lenčka je otrokom predstavila sestavine za pripravo kamiličnega mazila za ustnice in jih seznanila s postopkom priprave. Kasneje je vzgojiteljica mazilo napolnila v posodice, pri čemer so otroci spremljali, kako se iz sestavin ustvarja končni izdelek. Mazilo so si otroci odnesli domov.



SLIKA 24: Spoznavanje sestavin za izdelavo kamiličnega mazila za ustnice.



SLIKA 25: Polnjenje posodic s kamiličnim mazilom.

Na našem zaključnem izletu smo obiskali zeliščni vrt v našem kraju. Zeliščarka Vera nam je pripravila pravo dogodivščino po zeliščnem vrtu, kjer smo po vonju in obliki ugotavljali, za katero rastlino gre. Otroci so uspešno prepoznali vse rastline, ki rastejo na vrtu, vključno z meliso, bezgom in s sivko.

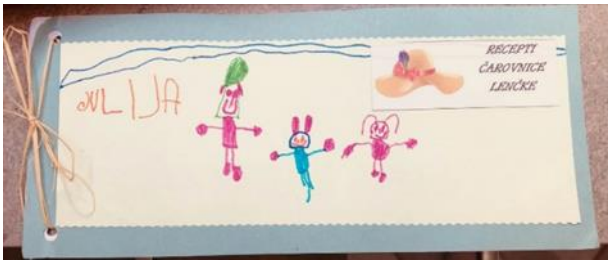


SLIKA 26: Otroci so pod vodstvom zeliščarke spoznavali rastline.



SLIKA 27: Raziskovanje zeliščnega vrta.

Za zaključek projekta so otroci prejeli knjižico, v kateri so bili zbrani vsi recepti, ki smo jih skupaj pripravljali iz zelišč in sadja skozi leto. Ta knjižica jim omogoča, da tudi doma nadaljujejo z raziskovanjem in pripravo zdravih jedi, kar širi vpliv projekta na njihovo dojemanje zdravega prehranjevanja in narave. Spremljanje napredka otrok je potekalo na različne načine, pri čemer smo posebej upoštevali njihovo samostojnost, pobude, zanimanje in sodelovanje pri aktivnostih. Pomembno vlogo je imela tudi refleksija po vsaki aktivnosti, ko so otroci skupaj z vzgojiteljico obnovili izkušnje in delili vtise. Posebno mesto je pri tem zavzemala čarovnica Lenčka, saj so otroci z navdušenjem pripovedovali o doživetjih z njo, o tem, kaj so skupaj počeli, in o občutkih, ki so jih ob tem doživljali. To je pripomoglo k poglobljenemu razumevanju pridobljenih znanj in utrdilo povezanost otrok z vsebinami projekta.



SLIKA 28: Knjižica receptov čarovnice Lenčke.

Projekt je temeljil na različnih učnih metodah, ki so otrokom omogočile poglobljeno raziskovanje narave in pridobivanje ključnih veščin za zdrav življenjski slog. Izkustveno učenje jim je skozi nabiranje, sajenje rastlin in pripravo jedi omogočilo spoznavanje naravnih virov in pomembnosti zdrave prehrane. Z metodo projektnosti, ki je zajemala celotno šolsko leto, so otroci sistematično spoznavali sadje in zelišča, nadgrajevali in povezovali pridobljeno znanje ter tako razvijali širše razumevanje narave. Sodelovalno učenje v manjših skupinah, z vrstniki in starši, pa je razvijalo njihove socialne veščine, komunikacijo in medsebojno sodelovanje. Igra kot metoda učenja, ki je vključevala domišljijske zgodbe in igranje vlog, je otroke še dodatno motivirala. Tako so se skozi igro in s pomočjo "čarovnice Lenčke" učili o koristih rastlin in ustvarili svojo zbirko "čarovniških" receptov.
Ta struktura dejavnosti je otrokom na več ravneh razvijala občutek za naravo, odgovornost do zdravja in trajnostne vrednote, kar bo nedvomno vplivalo na njihovo dojemanje narave in zdravja tudi v prihodnosti.

3. ZAKLJUČEK

Zelišča in sadje, bogata z vitamini, minerali in hranili, igrajo ključno vlogo pri zdravju in dobrem počutju ter prispevajo k vzpostavljanju zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu. V okviru celoletnega projekta v vrtcu sem se osredotočila na raziskovanje lokalnih zelišč in sadja, pri čemer sem otrokom omogočila neposreden stik z naravo skozi izkustveno učenje. S praktičnimi aktivnostmi, kot so nabiranje, sajenje in priprava jedi iz svežih sestavin, so otroci spoznavali naravne vire in njihov prispevek k zdravemu načinu življenja. Poleg senzoričnega učenja, ki je spodbujalo raziskovanje skozi vonj, okus in dotik, so otroci razvijali tudi veščine sodelovanja, vztrajnosti in ustvarjalnosti.
Rezultati projekta kažejo, da so otroci pridobili širok spekter znanj o lokalnih naravnih virih ter pomembnosti njihovega trajnostnega upravljanja. Priprava jedi in izdelkov iz zelišč je povečala njihovo zavedanje o zdravi prehrani ter okrepila povezanost z naravnim okoljem. Projekt je prispeval k razvoju modela za vzgojo zdravega odnosa do prehrane in trajnostnega življenjskega sloga v vzgojno-izobraževalnih procesih. Projekt zagotovo ne bi bil tako uspešen brez učinkovitega timskega dela vzgojiteljice in pomočnice v skupini, ki sta s svojim sodelovanjem podprli izvedbo aktivnosti ter pozitivno vplivali na otrokov razvoj.
Projekt ni le uspešno vplival na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad, temveč je otrokom omogočil stik z naravo na več ravneh in jim ponudil možnost poglobljenega razumevanja trajnostnega ravnanja. Takšne aktivnosti spodbujajo ljubezen do narave in zdrav življenjski slog, s čimer ustvarjajo pomembne temelje za nadaljnji razvoj pedagoških praks na področju izobraževanja o naravi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. D., & Cvetko, I. (2009). Kurikulum za vrtce, priročnik za strokovni predmet.

[2] Brezovnik, N. (Oktober 2022). Letno delovni načrt vzgojiteljice 2022/2023.

Brumec Zadravec Živa

POZITIVNI VPLIV PREKINITVENEGA POSTA NA DOBRO POČUTJE IN TELESNO ZMOGLJIVOST UČITELJEV

POVZETEK

Prispevek predstavlja pozitivni vpliv prekinitvenega posta na počutje in telesno zmogljivost učiteljev, ter tako poudarja njegov potencial za izboljšanje pedagoške prakse. V osemtedenskem preizkusu je sodelovalo dvanajst učiteljev (šest moških in šest žensk), razdeljenih v tri enakovredne skupine. Prva skupina je izvajala kombinacijo športnih aktivnosti in posta, druga skupina je bila telesno aktivna brez posta, tretja skupina pa se je postila brez telesne aktivnosti. Učitelji v prvi skupini so poročali o največjih izboljšavah, tako v telesni zmogljivosti in vzdržljivosti kot v mentalni jasnosti in počutju. Opazili so tudi zmanjšanje telesne maščobe, kar lahko prispeva k večji energiji in boljšemu obvladovanju stresnih situacij v šolskem okolju. Tudi druga skupina je dosegla izboljšave v zmogljivosti, vendar so bile psihološke koristi manj izrazite. Tretja skupina je poročala o izgubi telesne teže in izboljšani mentalni osredotočenosti, vendar brez večjih sprememb v telesni pripravljenosti. Rezultati nakazujejo, da kombinacija prekinitvenega posta in telesne aktivnosti omogoča učiteljem večjo fizično pripravljenost in psihološko stabilnost, kar pozitivno vpliva na njihovo poklicno učinkovitost.

KLJUČNE BESEDE: učitelji, dobro počutje, prekinitveni post, športna aktivnost.

POSITIVE IMPACT OF INTERMITTENT FASTING ON WELL-BEING AND PHYSICAL PERFORMANCE OF TEACHERS

ABSTRACT

The paper presents the positive impact of intermittent fasting on teachers' well-being and physical performance, highlighting its potential for improving pedagogical practice. Twelve teachers (six men and six women) participated in an eight-week trial, divided into three equal groups. The first group combined physical activity with fasting, the second group engaged in physical activity without fasting, and the third group practiced fasting without physical activity. Teachers in the first group reported the most significant improvements, both in physical performance and endurance, as well as in mental clarity and overall well-being. They also observed a reduction in body fat, which may contribute to increased energy and better stress management in the school environment. The second group also achieved improvements in physical performance, though psychological benefits were less pronounced. The third group reported weight loss and enhanced mental focus, but without major changes in physical fitness. The results suggest that combining intermittent fasting with physical activity enables teachers to achieve greater physical readiness and psychological stability, positively influencing their professional effectiveness.

KEYWORDS: teachers, well-being, intermittent fasting, activity.

1. UVOD

Prekinitveni post (PP) je postal priljubljen prehranski pristop, podprt z obsežnimi raziskavami zaradi svojih koristi za zdravje, metabolizem in telesno zmogljivost. Ta prehranjevalni vzorec temelji na cikličnem izmenjavanju obdobij posta in hranjenja, kar dokazano pozitivno vpliva na izgorevanje maščob, občutljivost na inzulin, mentalno jasnost in splošno dobro počutje [1]. Eden ključnih ciljev PP je omejitev časa uživanja obrokov, kar zmanjšuje možnosti za prenajedanje in spodbuja bolj premišljeno prehranjevanje [2].

Učitelji, ki delujejo v zahtevnem in stresnem okolju, lahko s PP izboljšajo kondicijo in mentalno osredotočenost, kar pozitivno vpliva na njihove pedagoške zmožnosti. Zaradi nenehnih interakcij z dijaki, usklajevanja učnih ciljev ter prilagajanja različnim učnim stilom je njihovo delo energijsko in psihično izčrpavajoče. Pogosto je tudi stresno, saj zahteva hitro odzivanje na različne situacije, kar lahko vpliva na splošno počutje in dolgoročno zdravje. Z uvedbo PP se lahko učitelji osredotočijo na izboljšanje svoje telesne pripravljenosti in kognitivnih sposobnosti, kar pripomore k boljši organizaciji časa, večji odpornosti na stres ter hitrejšemu okrevanju po napornih dnevih.

Prispevek obravnava pozitivni vpliv prekinitvenega posta na počutje in telesno zmogljivost učiteljev, pri čemer izpostavlja njegov potencial za izboljšanje pedagoške prakse. V preizkusu je sodelovalo 12 učiteljev, ki so bili enakomerno razporejeni v tri skupine, pri čemer sta bila v vsaki skupini po dva moška in dve ženski. V osemtedenskem obdobju je prva skupina izvajala kombinacijo športnih aktivnosti in posta, druga skupina je bila telesno aktivna brez posta, tretja skupina pa se je postila brez telesne aktivnosti. Ves čas preizkusa so udeleženci vodili dnevnik, v katerega so vsak dan vpisali svojo telesno težo in izmero obsega pasu ter opisali svoje psihološko stanje.

Učitelji v prvi skupini so poročali o največjih izboljšavah, tako v telesni zmogljivosti in vzdržljivosti kot v mentalni jasnosti in počutju. Opazili so tudi zmanjšanje telesne maščobe, kar lahko prispeva k večji energiji in boljšemu obvladovanju stresnih situacij v šolskem okolju. Tudi druga skupina je dosegla izboljšave v zmogljivosti, vendar so bile psihološke koristi manj izrazite. Tretja skupina je poročala o izgubi telesne teže in izboljšani mentalni osredotočenosti, vendar brez večjih sprememb v telesni pripravljenosti.

Rezultati nakazujejo, da kombinacija prekinitvenega posta in telesne aktivnosti omogoča učiteljem večjo fizično pripravljenost in psihološko stabilnost, kar pozitivno vpliva na njihovo poklicno učinkovitost.

2. PREKINITVENI POST: OSNOVE, VRSTE IN PREDNOSTI

a) Oblike prekinitvenega posta

Prekinjeno postenje vključuje različne pristope, ki omogočajo prilagodljivost glede na posameznikove življenjske navade in cilje. Med najpogostejšimi metodami je metoda 16/8, kjer udeleženci uživajo hrano v obdobju osmih ur in se postijo preostalih 16 ur, kar omogoča večjo

fleksibilnost in skladnost s cirkadianim ritmom. Sledi metoda 5:2, pri kateri se posameznik pet dni tedensko prehranjuje normalno, dva dneva pa omeji kalorični vnos na približno 500 kilokalorij za ženske in 600 za moške, kar omogoča boljši nadzor nad porabo energije. OMAD (One Meal A Day) pomeni uživanje le enega obroka dnevno, kar bistveno zmanjšuje kalorični vnos, vendar zahteva visoko stopnjo discipline. Alternativni dnevni post vključuje uživanje omejene količine kalorij ali popolno postenje vsak drugi dan in se je izkazal kot učinkovita metoda za zmanjšanje telesne maščobe ter izboljšanje občutljivosti na inzulin. Poleg tega 24-urni post, ki vključuje en dan popolnega vzdržanja uživanja hrane na teden, omogoča regeneracijo prebavil [3].

b) Fiziološki učinki prekinitvenega posta

Prekinitveni post prinaša številne koristi, med katerimi je ključna izguba telesne teže, saj zmanjšuje skupni kalorični vnos in uravnava hormone, kot sta inzulin in leptin, kar spodbuja izgubo telesne maščobe [2]. Poleg tega prispeva k izboljšanju metabolizma, saj povečana občutljivost na inzulin izboljša delovanje metabolizma in preprečuje razvoj sladkorne bolezni tipa 2 [4]. Proces avtofagije omogoča regeneracijo celic, kar je povezano z zmanjšanjem tveganja za nevrodegenerativne bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen [1]. Prav tako zmanjšanje vnetnih procesov in izboljšano delovanje možganov pripomoreta k večji mentalni jasnosti, kar je še posebej pomembno za učitelje v zahtevnih delovnih okoljih.

3. RAZISKAVA IN REZULTATI

Med raziskavo o prekinitvenem postu, ki je potekala v mesecih aprilu in maju 2024, so se udeleženci postili po metodi 16/8, vodili so dnevnik, v katerega so dnevno beležili svoje počutje ter izkušnje pri dnevnih opravilih in delovnih nalogah, hkrati pa so merili obseg pasu in zapisovali v dnevnik podatke. Na koncu raziskave so izpolnili še anketni vprašalnik, ki je služil kot dodaten vir informacij o učinkih prekinitvenega posta na njihovo fizično in psihično počutje.

a) Metodologija in izvajane aktivnosti

Udeleženci raziskave so bili razdeljeni v tri skupine, pri čemer je prva skupina kombinirala prekinitveni post (PP) s telesno aktivnostjo, druga je izvajala telesno aktivnost brez posta, tretja pa je sledila PP brez dodatne telesne aktivnosti. Vsi udeleženci v prvih dveh skupinah so vadili trikrat tedensko, z obveznim ciljem doseči porabo 500 kcal na vadbo. Vadbeni program je vseboval preproste, dostopne vaje, primerne za različne stopnje telesne pripravljenosti.

b) Primeri športnih aktivnosti, ki so jih izvajali udeleženci

Kardio vadba (30–45 minut):

Hitra hoja ali tek: Udeleženci so hodili ali tekli na prostem ali na tekaški stezi, kar je omogočalo prilagoditev intenzivnosti glede na njihovo pripravljenost.

Kolesarjenje: Kolesarili so na stacionarnem kolesu ali v naravi, prilagajali tempo, da so dosegli zahtevano porabo kalorij.

Skakanje s kolebnico: Izvajali so intervale skakanja (30 sekund skakanja, 15 sekund počitka), kar omogoča intenzivno porabo kalorij v krajšem času.

Vadba za moč (15–20 minut):
Počepi: Vadba za mišice nog in zadnjice, pri čemer so udeleženci izvajali štiri serije po 8 do 12 ponovitev.
Izpadni koraki: Vaja za noge in jedro, v štirih serijah po 12 ponovitev na vsako stran.
Sklece: Krepitev mišic prsi, ramen in rok, izvajali so štiri serije, med 8 in 12 ponovitev na serijo.
Dvig bokov: Krepitev spodnjega dela hrbta in zadnjice, štiri serije po 12 ponovitev.

Raztezanje in vaje za jedro (5–10 minut):
Deska: Udeleženci so držali položaj deske 30 sekund do 1 minuto, kar je pomagalo krepiti jedro in izboljšati stabilnost.
Raztezanje: Raztegovali so mišične skupine, na katere so se osredotočili v vadbi, kar je prispevalo k regeneraciji in zmanjšanju poškodb.

Udeleženci so uporabljali preproste vadbene pripomočke, kot so kolebnica, blazina in lahke uteži, ali pa so vadili le s težo lastnega telesa, kar je omogočalo izvajanje vadbe tudi doma ali na prostem. Vsak vadbeni program je bil zasnovan tako, da je poraba energije dosegla vsaj 500 kcal, kar so potrdili z merilniki srčnega utripa ali aplikacijami za spremljanje aktivnosti.

c) Meritve, anketni vprašalnik in povzetki odgovorov
Po osmih tednih so udeleženci izvedli meritve, torej tehtanje in merjenje obsega pasu. V Tabeli 1 so prikazani teža pred raziskavo in po njej, odstotek zmanjšanja telesne mase in izguba obsega pasu.

TABELA 1. Prikaz meritev udeležencev

	ZAČETNA TEŽA (kg)	KONČNA TEŽA (kg)	IZGUBA TEŽE (%)	IZGUBA OBSEGA PASU (cm)
SKUPINA 1 (PP in šport)				
Moški 1	80	75,2	6	5
Moški 2	85	80,8	5	4
Ženska 1	70	65,1	7	6
Ženska 2	75	70,5	6	5
SKUPINA 2 (šport brez PP)				
Moški 1	78	75,7	3	3
Moški 2	90	86,4	4	3,5
Ženska 1	68	66,0	3	2,5
Ženska 2	73	71,5	2	2
SKUPINA 3 (PP brez športa)				
Moški 1	82	77,9	5	4
Moški 2	88	84,5	4	3,5
Ženska 1	74	67,7	6	5
Ženska 2	74	71,0	4	3,5

Udeleženci so prav tako izpolnili anketni vprašalnik ob koncu raziskave, ki je vseboval naslednja vprašanja:
Kako bi ocenili svoje počutje ob dnevnih opravilih in delu med izvajanjem prekinitvenega posta? Ste zaznali spremembe v svoji telesni zmogljivosti? Če da, katere? Kako bi ocenili svojo

raven energije pred in po raziskavi? Ste zaznali kakršnekoli spremembe v svoji zmožnosti koncentracije in mentalne jasnosti? Ali je prekinitveni post vplival na vašo motivacijo in razpoloženje pri delu? Bi priporočili prekinitveni post kot del zdravega življenjskega sloga za učitelje? Zakaj da ali ne?

Povzetki odgovorov udeležencev po skupinah so bili naslednji.

Prva skupina (PP in šport): udeleženci so ocenili svoje počutje kot »zelo dobro« ali »odlično«; poročali so o višji energiji in lažjem obvladovanju stresa. Več kot 80 % jih je opazilo povečano telesno zmogljivost in boljšo fizično vzdržljivost.

Opazili so, da so bile njihove koncentracija in osredotočenost izrazito izboljšani, zlasti v popoldanskih urah. Udeleženci so opisali povečano motivacijo pri delu in menili, da PP lahko koristi tudi drugim učiteljem, saj zmanjšuje občutek utrujenosti.

Druga skupina (šport brez posta): večina udeležencev je zaznala izboljšanje telesne zmogljivosti, vendar psiholoških koristi ni bilo tako izrazitih. Nekateri so omenili občasno utrujenost po treningih, kar je vplivalo na njihovo zmožnost koncentracije.

Motivacija pri delu je bila stabilna, vendar so nekateri izrazili željo po večji doslednosti glede prehranskih navad. Približno polovica udeležencev je menila, da bi bil PP lahko koristen dodatek za učitelje, vendar so opozorili, da je nujno spremljanje prehranjevalnih navad.

Tretja skupina (post brez športa): udeleženci so poročali o izboljšanju koncentracije in mentalne jasnosti, vendar niso opazili večjih fizičnih izboljšav. Vsi so poročali o zmanjšanju telesne mase, kar je pozitivno vplivalo na njihovo samopodobo in počutje.

Povedali so, da PP zmanjšuje potrebo po prigrizkih in izboljšuje mentalno zbranost, vendar so pogrešali fizično aktivnost za doseganje optimalnih rezultatov. Večina udeležencev je priporočila kombinacijo PP in športa kot optimalen pristop.

4. PRIPOROČENA LITERATURA ZA UČITELJE

Za učitelje, ki se zanimajo za PP, je na voljo več sodobnih virov, ki zajemajo tako znanstvene razlage kot praktične napotke:

Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). *Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications*. Cell Metabolism, 19(2), 181-192. Ponuja poglobljeno razumevanje molekularnih mehanizmov PP in je primeren za tiste, ki želijo znanstveno ozadje.
Anton, S. D., et al. (2018). *The effects of intermittent fasting on health, aging, and disease*. New England Journal of Medicine, 381(26), 2541-2546. Študija prikazuje učinke PP na zdravje, staranje in bolezni, kar je uporabno za razumevanje dolgoročnih koristi.

Fung, J. (2016). *The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss*. Greystone Books. Kljub osredotočenosti na izgubo teže ponuja knjiga dostopno razlago PP, primerno za začetnike.

Mattson, M. P., et al. (2017). *Impact of intermittent fasting on health, aging, and disease*. New England Journal of Medicine, 381(26), 2541-2546. Zagotavlja vpogled v vpliv PP na zdravje in staranje ter poudarja znanstveno podlago za njegove koristi.

Pilon, B. (2012). *Eat Stop Eat*. Brad Pilon Publishing. Predstavlja praktične napotke in različne metode PP, ki so primerne za tiste, ki iščejo praktično zasnovo.

Priporočljivo je, da učitelji izberejo literaturo, ki ustreza njihovim potrebam in stopnji znanja, ter preizkusijo različne pristope PP, da najdejo sebi najprimernejšega.

5. SKLEP

Rezultati raziskave kažejo, da kombinacija prekinitvenega posta (PP) in telesne aktivnosti omogoča učiteljem izboljšanje fizične pripravljenosti, večjo psihološko stabilnost in splošno boljše počutje, kar pozitivno vpliva na njihovo poklicno učinkovitost. Prva skupina, ki je kombinirala PP s športno aktivnostjo, je pokazala največje izboljšave tako v telesni zmogljivosti kot v mentalnem počutju. To pomeni, da lahko skrb za lastno fizično zdravje in vitalnost učiteljem omogoči boljše spopadanje s stresnimi situacijami v poklicnem okolju, višjo stopnjo osredotočenosti pri poučevanju ter večjo zmožnost učinkovitega opravljanja pedagoškega dela. Raziskava potrjuje, da so koristi PP širše od fizičnih izboljšav, saj vključujejo tudi mentalne koristi, kot sta večja zbranost in zmanjšana raven stresa. To ima poseben pomen za učitelje, katerih delo zahteva stalno koncentracijo, organizacijske sposobnosti in prilagodljivost v vsakodnevnih situacijah. Prekinitveni post jim lahko omogoča več energije in stabilnejše razpoloženje, kar pozitivno vpliva na kakovost njihovih interakcij z dijaki in učnim okoljem.

Poleg tega je raziskava s praktičnim prikazom prilagojene športne aktivnosti, ki se zlahka vključuje v delovni urnik učiteljev, prispevala k razumevanju, kako lahko PP in telesna aktivnost skupaj oblikujeta dostopen in učinkovit življenjski slog. Izvajanje PP s poudarkom na enostavnih in dostopnih vajah tako spodbuja učitelje k bolj zdravemu načinu življenja brez prevelikih finančnih in časovnih vložkov.

Ta prispevek prinaša uvide v področje zdravja in dobrega počutja učiteljev, s posebnim poudarkom na vplivu prehranskih strategij in telesne vadbe na profesionalno učinkovitost v pedagoški stroki. Izsledki raziskave odpirajo nove možnosti za strokovno vključevanje PP v izobraževalne institucije, ki bi lahko nudile podporo pri uvajanju prehranskih in športnih programov za učitelje.
Raziskava izpostavlja pomen preprostih, dostopnih vadbenih programov v kombinaciji s PP kot modela dobrih praks za izboljšanje življenjskega sloga. Tovrstne nadaljnje raziskave so lahko temelj za dodatne raziskave o vplivu PP na specifične kognitivne in fiziološke parametre, kar bi lahko privedlo do boljših strategij za obvladovanje stresa in izčrpanosti v pedagoškem okolju.

Predlagana metodologija in rezultati lahko služijo kot osnova za razvoj smernic in programov na ravni izobraževalnih institucij, ki bi učiteljem omogočile doseganje višje stopnje dobrega počutja in poklicne učinkovitosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: Molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism, 19*(2), 181-192. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008.

[2] Anton, S. D., Moehl, K., Donahoo, W. T., Marosi, K., Lee, S. A., Mainous, A. G., Leeuwenburgh, C., & Mattson, M. P. (2018). The effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine, 381*(26), 2541-2546. https://doi.org/10.1056/NEJMra1905136.

[3] Varady, K. A. (2011). Intermittent versus continuous calorie restriction: Which diet regimen is more effective for weight loss? *Obesity Reviews, 12*(7), e593-e601. https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00873.x.

[4] Mattson, M. P., Moehl, K., Ghena, N., Schmaedick, M., & Cheng, A. (2018). Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nature Reviews Neuroscience, 19*(2), 63-80. https://doi.org/10.1038/nrn.2017.156.

Čelan Jana

POMEN ŠOLE V NARAVI ; MODEL LETNE ŠOLE V NARAVI S POSODOBLJENIM VREDNOTENJEM MERIL ZNANJA PLAVANJA

POVZETEK

Tema prispevka je predstavitev pomena šol v naravi v slovenskem učnem prostoru.
Začetki šol v naravi segajo v leto1962. Gre za strnjen večdnevni pedagoški proces.
Namen prispevka je poudariti pomen udeležbe otrok v šoli v naravi, zaradi družbene naravnanosti in psiholoških ter vedenjskih težav, ki jih naslavljamo v zadnjih letih. Šola v naravi ima izjemen doprinos k pozitivni samopodobi, oblikovnju posameznika in vrednot v dobi odraščanja.
Model vrednotenja znanja plavanja v šoli v naravi je zadnje spremembe doživel pred dvajsetimi leti. S strani stroke so se pojavile pobude po dopolnitvi, jasnejši razlagi in spremembi nekaterih stopenj. Uporabljena je bila metodologija opazovanja izvajalcev in testirancev. Leta 2016 je bila oblikovana strokovna skupina.
Leta 2018 so bile uvedene novosti v programu Naučimo se plavati, kot enotnemu sistemu poučevanja in nagrajevanja učenja plavanja. V ta namen so v knjižici združili vsebine in nagrade konjičkov in delfinov, programu dodali še naloge iz samoreševanja ter za najuspešnejše naloge za morskega psa. Učenci so dobili diplome, enotne za vse stopnje in nalepko za osvojeno znanje, ki jo sami nalepijo in tako aktivno sledijo svojemu napredku, kar jih pozitivno motivira. Povratne informacije strokovnih izvajalcev so pozitivne.
V svojem prispevku bom govorila o pomenu in modelu šole v naravi z novimi smernicami.

KLJUČNE BESEDE: šola v naravi, skladno razvit otrok, plavanje življenskega pomena, dodana vrednost v vzgojno-izobraževalnemu procesu.

THE IMPORTANCE OF SCHOOL IN NATURE ; MODEL OF A SUMMER SCHOOL IN NATURE WITH AN UPDATED EVALUATION OF SWIMMING PROFICIENCY CRITERIA

ABSTRACT

The topic of the paper is the presentation of the importance of schools in nature in the Slovenian educational space. The beginnings of schools in nature date back to 1962. It is a condensed multi-day pedagogical process. The purpose of the paper is to emphasize the importance of children's participation in school in nature, due to social orientation and psychological and behavioral problems that we have been addressing in recent years. School in nature has an exceptional contribution to positive self-esteem, the formation of an individual and values in the age of growing up. The model of assessing swimming skills at school in nature underwent the last changes twenty years ago. On the part of the profession, there have been initiatives to supplement, clarify and change some stages. A methodology of observation of performers and testers was used. In 2016, an expert group was formed. In 2018, innovations were introduced in the Learn to Swim program, as a unified system of teaching and rewarding swimming learning. To this end, they combined the contents and prizes of horses and dolphins in the booklet, added tasks from self-rescue and for the most successful tasks for the shark. The students received diplomas uniform for all levels and a sticker for the acquired knowledge, which they stick themselves and thus actively follow their progress, which motivates them positively. The feedback from professional contractors is positive. In my paper, I will talk about the importance and model of the school in nature with new guidelines.

KEYWORDS: school in nature, harmoniously developed child, swimming of vital importance, added value in the educational process.

1. UVOD

S svojim prispevkom želim predstaviti pomembnost šole v naravi v slovenskem šolskem prostoru. Predvsem v času, v katerem se trenutno nahajamo, kjer se osnovne vrednote izgubljajo, kjer so marsikatere družbene norme povsem zabrisane, kjer postaja še do nedavnega nesprejemljivo, povsem družbeno mogoče celo dopadljivo, ali pa vsaj apatično sprejemljivo. Kot profesorica športa sem v svoji 30-letni karieri izpeljala vsaj 2-kratnik omenjene številke, kot vodja šole v naravi, ali kot vaditelj, ali kot učitelj, ali v več omenjenih vlogah hkrati. Tako, da iz tega vidika lahko govorim o izkušnjah in opozorilih, ki prihajajo iz prakse.

a.) ZGODOVINA ŠOL V NARAVI

Začetki šole v naravi segajo v leto 1962, ko je Jože Beslič, takratni svetovalec za telesno vzgojo pri Zavodu za prosvetno pedagoško službo Ljubljana 1 predlagal, da bi četrti razredi osnovne šole odšli na sedemdnevni tečaj plavanja na morju, peti razredi pa na tečaj smučanja v zimski počitniški center. Poglavitni vzgojno-izobraževalni smoter te zamisli je najprej bil naučiti učence plavati in smučati.

Zamisel so začeli uresničevati v šolskem letu 1963/64. Tega leta je Zavod za prosvetno pedagoško službo Ljubljana 1 s sodelovanjem Zavoda za počitniška letovanja občine Ljubljana Center v Gorjah pri Bledu prvič organiziral smučarske tečaje za učence petih razredov osnovnih šol v občini Ljubljana Center. Otroci so odhajali v Gorje med rednim šolskim poukom. V istem šolskem letu so v ljubljanski občini Center organizirali tudi plavalne tečaje za četrte razrede. Tečaji so bili na morju v Savudriji, prav tako med šolskim letom. Leta 1964 se tudi prvič pojavi ime šola v naravi. Ker pa je šlo za dve vrsti, sta se začela uveljavljati izraza poletna in zimska šola v naravi. Oba sprejme tudi teorija in didaktika šolske športne vzgoje, začneta pa se uporabljati tudi v uradnih listinah takratne prosvetne pedagoške službe. Prva poletna šola v naravi je trajala deset, zimska pa sedem dni.

V šolskem letu 1964/65 je Zavod za prosvetno pedagoško službo Ljubljana 1 že izdal prvi priročnik za šolo v naravi, ki sta ga napisala J. Beslič in J. Mesesnel. Poleg športnih vsebin so v njem tudi že vsebine drugih učnih predmetov.

Že takrat je torej šlo za to, da bi obe obliki šole v naravi postali obvezni za vse otroke. Iz poročila ljubljanske organizacijske enote Zavoda za prosvetno pedagoško službo za šolsko leto 1972/73 je zanimiv podatek, koliko otrok se šole v naravi ni udeležilo. Bilo jih je 10,2 odstotka, vendar ne zaradi pomanjkanja denarja, ampak zaradi nasveta zdravnika.

Kljub različnim odklonom in pomanjkljivostim je bila doktrina šole v naravi torej že od vsega začetka zasnovana kot sodoben vzgojno-izobraževalni proces z mnogimi razsežnostmi. Žal se je ta zamisel marsikje zaradi objektivnih in predvsem subjektivnih razlogov izrodila zgolj v učenje smučanja in plavanja.

Od leta 1986 se je nabrala tudi novih lastnih in tujih izkušenj pa tudi teoretična misel se je od takrat natančneje izoblikovala in postala bolj dorečena. Če smo kje, smo pri šoli v naravi pred Evropo.

b.) TUJI ZGLEDI

Šola v naravi ni izvirna slovenska zamisel. Pri nas smo prvič slišali o francoskih » razredih na snegu« v davnih petdesetih letih. Svetovni kongres za telesno kulturo v Bruslju je to francosko pobudo pozdravil in v svoji resoluciji priporočil vsem deželam, ki imajo zasnežene poljane, da uveljavijo takšno prakso. Bruseljsko priporočilo je bilo tudi neposreden povod, da smo pri nas začeli uvajati to obliko dela.

Veliko pozneje, ko je pri nas šola v naravi že prihajala v krizo, smo se seznanili s švedskim primerom. Na Švedskem morajo učenci preživeti v naravi vsako leto štiri do osem dni. Različne dejavnosti v naravi so smiselno in enakomerno porazdeljene skozi celotno šolanje. Med temi dejavnostmi prevladujejo življenje na deželi, prebivanje v gozdu, različni načini orientiranja v naravi in podobno.

Za Nemčijo vemo, da ima 408 središč za izvajanje programov, ki jim pri nas pravimo šole v naravi.

Veliko bolj poznamo avstrijsko izkušnjo. V avstrijski osnovni šoli imajo dva smučarska tečaja, plavalni teden in šolski športni teden. Po naše bi torej rekli, da imajo štiri šole v naravi. Vsaka od teh dejavnosti traja sedem dni.

c.) ŠOLSKA ZAKONODAJA

Zakon o osnovni šoli v svojem 39.a členu (šola v naravi) govori; Šola izvaja del obveznega programa in drugih dejavnosti kot šolo v naravi.
Šola v naravi je organizirana oblika vzgojno-izobraževalnega dela, ki poteka strnjeno tri ali več dni izven prostora šole. Za učence, ki se šole v naravi ne udeležijo, osnovna šola v tem času organizira primerljive dejavnosti.
Šola je po zakonu dolžna izpeljati eno šolo v naravi, ki je tudi sofinancirana s strani države. (Pravilnik o financiranju šol v naravi).

d.) KOMU JE NAMENJENA ŠOLA V NARAVI

Vsem otrokom, ki naj bi jim šola v naravi odprla pot v kraljestvo narave in prispevala k bogatejšemu, srečnejšemu ter ustvarjalnejšemu otroštvu, ne glede na njihovo socialno stanje.

2. METODE DELA

a.) O PASTEH PERMESIVNE VZGOJE IN POSLEDICAH, KI JIH TA PUŠČA NA OTROCIH

Glede na zgoraj navedeno dejstvo, pred katerim si ne moremo in ne smemo več zatiskati oči je v povzetku in prispevku mojega dela izjemnega pomena ohranitev vzgojno-izobraževalnega dela, ki ga imenujemo šola v naravi, ker je ta oblika dela eden najmočnejših vzvodov tiste

minimalne vzgoje, ki nam je v šolstvu sploh še ostala in nam jo sistem (šolske avtonomije v pravem pomenu besede že dolgo ni več) dopušča.

V želji, da bi starši otrokom čimbolj olajšali življenje, delamo v okviru tako imenovane permisivne vzgoje veliko napak**.** Rezultat so nesamostojni in mehkužni otroci, ki so povsem neodporni na negativne izkušnje in stresne situacije.
V spodnjih vidikih je ocena trenutnih generacij otrok, ki so sedaj v osnovnih šolah, ocenjena s strokovnim mnenjem in strokovnimi prepričanji prof. dr. Sebastjana Kristoviča, predstojnika študijskega programa logopedagogika na Univerzi Alma Mater Europaea. Ob vsaki strokovni ugotovitvi in oceni zdajšnjih generacij je naveden oz., obrazložen dejavnik pomembnosti šol v naravi.

b.) JE NESAMOSTOJNOST MLADOSTNIKOV DANES BOLJ IZJEMA KOT PRAVILO

Vsi, ki v praksi delamo s trenutnimi generacijami mladih opažamo da je žal prej pravilo kot izjema. Nesamostojnost in neodgovornost mladostnikov sta danes dve najbolj problematični in nerazviti področji otrok ter mladostnikov. Po eni strani svet odraslih, predvsem starši, v svojih otrocih vidijo genialne talente, po drugi strani pa niso sposobni, razvojno in socialno gledano, osnovnih življenjskih veščin, ki bi jih otrok ali mladostnik glede na svojo starost in razvojne značilnosti moral obvladati. Na primer že v vrtcih vzgojiteljice povedo, da ko gredo ven, se otroci znajo sami obleči in obuti, ko pa pridejo po njih starši, se spremenijo v delovne invalide. Oblačijo in obuvajo jih njihovi starši, otroci pa zraven kričijo in jočejo. Enako je pri hranjenju, umivanju, spanju in podobno.

Dr Kristovič že več let v šolah za starše predava, da bi bilo potrebno zakonsko prepovedati ježke na čevljih.

Na svojih predavanjih starše vpraša, kaj bi naredili za svojega otroka, vsi v en glas rečejo VSE. In to je temelj vseh problemov. Tukaj seveda ne govorimo o ljubezni, ampak o tem, da, kar je otrok zmožen in sposoben narediti sam, bi mu morali dovoliti, da naredi sam.

S tem, ko delamo vse za njega oziroma v veliki meri tudi vse namesto njega, ga oropamo dragocenih in nujno potrebnih veščin za kakovostno in osmišljeno življenje.

Posledično si tudi zdrave samozavesti in samopodobe ne morejo izgraditi. Kasneje to eskalira do te mere, da v osnovni šoli, srednji šoli in tudi na fakulteti skorajda vse njihove zadeve urejujejo starši. Če starši kličejo na fakulteto in za svoje otroke urejajo praktično vse administrativne in študijske zadeve že pred vpisom, je to nekaj zelo zaskrbljujočega in pomeni, da je v vzgoji šlo nekaj zelo, zelo narobe. Na krilih permisivne vzgoje otroke vzgajamo v nekakšne življenjske invalide, neempatične posameznike in pasivne opazovalce življenja in sveta okrog sebe.

ŠOLA V NARAVI KOT IDEALEN POLIGON, KJER JE OTROK »PRISILJEN« SAMOSTOJNO STATI NA SVOJIH NOGAH

Hkrati, ko v šoli v naravi poteka socializacija, poteka tudi proces osamosvajanja. Otroci so dlje časa ločeni od staršev. Marsikaj, kar jim doma naredijo starši, morajo v šoli v naravi postoriti sami. Sami morajo pospraviti posteljo, poskrbeti za red in čistočo bivalnega prostora. Takšno osamosvajanje je prav tako pomembna etapa v učenčevem zorenju in oblikovanju lastnega jaza in pozitivne samopodobe.

c.) ZAKAJ SE SPRAŠUJEMO, ČE JE MOŽNO, DA ŠTUDIJSKE ZADEVE ŠTUDENTOM UREJAJO STARŠI

Psihološko-pedagoška stroka in zadnja prenova vzgojno-izobraževalnega sistema sta v zadnjih treh desetletjih sistemsko vpeljali permisivno paradigmo vzgoje. Na podlagi tega so starši postali pretirano zaščitniški do svojih otrok, ujeli so se v strokovno past »vse za otroka«, kar v prevodu pomeni »skorajda vse namesto njega«, ob tem so še postali nekakšni dežurni izpolnjevalci otrokovih želja in otrokovih potreb. Postavljanje meja in vzgojna doslednost prav tako ne spadata v to logiko permisivnosti.

Naravna posledica tega so mladostniki z izredno nizko samopodobo in samozavestjo**,** ki so obenem izrazito nesamostojni in neodgovorni. Ker so celotno otroštvo starši delali in urejali vse namesto njih, morajo to početi tudi sedaj, ko so odrasli in so se vpisali na fakultete, oziroma se celo zaposlili.

Vsi opozorilni znaki bi družbi morali pričeti utripati, ko smo v medijih, ali v živo zasledili informacije, da starši s študenti hodijo na informativne dneve, svojemu otroku študentu urejajo študentsko delo, urejajo študentske sobe, želijo na govorilne ure, ki jih profesorji razpišejo za svoje študente….Zato imajo toliko višjo vrednost;

UČNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI ŠOLE V NARAVI

Program šole v naravi omogoča izpolnjevanje ciljev kurikularne prenove in uresničevanja njenih načel. Učitelj pa uresničuje številne cilje osnovnošolskega programa, oziroma več učnih načrtov. Cilji so:

- Povečevanje trajnosti in kakovosti znanja, ki ga učenec pridobiva tudi preko te oblike vzgojno-izobraževalnega dela.
- Spodbujanje sposobnosti za opazovanje naravnega in družbenega okolja ter samostojno in odgovorno ravnanje do naravnega in družbenega okolja.
- Spodbujanje socialne in komunikacijske spretnosti in veščine ter razvijanje demokratične komunikacijske kulture.
- Spodbujanje sposobnosti za spoštovanje sebe in drugih oseb, ter vzpostavljanje medosebnih in družbenih odnosov.
- Razvijanje sposobnosti ustvarjalnega in kritičnega mišljenja in presojanja, učenca usposablja za soočenje z življenjskimi problemi in samozavestno odpravljanje/reševanje le-teh.
- Spodbujanje pozitivnega odnosa do zdravega načina življenja ter vcepljanje odgovornosti za lastno varnost in zdravje.
- Skrb za spodbujanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika (možnost izbire in povezovanje različnih področij, spoznavanje praktičnih veščin življenja).

- Zagotavljanje plavalne oz. smučarske pismenosti osnovnošolca.
- Razvijanje odgovornega odnosa do okolja.
- Spodbujanje vseživljenjskega učenja (učenec spozna različne možnosti pridobivanja znanja).

d.) NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE , KI JIH POČNEJO STARŠI

Ob zgoraj naštetem je potrebno dodati še to, da se je vzgoja v veliki meri zreducirala na nenehno debatiranje, razlaganje, prepričevanje, obljubljanje, motiviranje. Ob tem pa se je pozabilo, da je določene stvari, tekom odraščanja, preprosto potrebno tudi zahtevati. Zaradi tega nenehnega debatiranja starši izgubljajo na avtoriteti in resnosti. Mnogi starši povedo, da s tem nenehnim debatiranjem potrošijo ogromno časa in energije. Posledično pa jih otroci ne upoštevajo**.** Kajti kdor preveč govori, deluje neavtentično in neprepričljivo. Nekateri starši so si celo zadali nalogo da bodo svojemu otroku všečni in da bodo z njim prijatelji. S tem jim delajo, razvojno gledano, trajno in nepopravljivo škodo.

Oče in mama morata otroku predstavljati vzor, avtoriteto in ideal. Šele v tem okolju in družinskem vzdušju se bo otrok zdravo in celovito razvijal.

Druga stvar, ki je izredno pomembna, pa je, da so vzgojne avtoritete usklajene**.** V prvi vrsti morata biti usklajena mama in oče, to pomeni, da to, kar reče oče, mora mama stoodstotno podpreti, ali obratno, in otroku to dati tudi jasno vedeti. Druga usklajenost pa je med starši in šolo ali vrtcem. Šola in vrtec sta strokovni avtonomni inštituciji in starši jima morajo v celoti zaupati in jih podpreti. Ko otrok enkrat začuti, da so starši njegovi zavezniki v odnosu do šole ali vrtca, je borba izgubljena**.** Starši na ta način spodkopavajo avtoriteto vzgojiteljev in učiteljev.

Izrednega pomena je tudi ozaveščanje s strani vzgojno-izobraževalnih ustanov, da s tem, ko so starši pretirano zaščitniški in jih želijo pretirano obvarovati vseh neprijetnih izkušenj, jih pravzaprav onemogočajo in jih oropajo življenjsko pomembnih izkušenj, da bi lahko izgradili svoj lastni obrambni sistem, samozavest, samopodobo in življenjsko vztrajnost.

Jaz pa lahko iz svojih izkušenj, kot razredničarka in učiteljica povem, da starši takega formata največkrat nočejo slišati niti kritik, niti dobronamernih nasvetov, ker je njihova drža največkrat obramba otroka za vsako ceno.

SEZNANITEV STARŠEV NA GOVORILNIH URAH IN RODITELJSKIH SESTANKIH Z METODAMI DELA V ŠOLI V NARAVI

Starše se seznani z načinom delovanja in pričakovanji od udeležencev, za normalen potek šole v naravi, ki se jo udeleži od 50-100 otrok. Staršem je potrebno tudi jasno predstaviti kaj to pomeni, obvladati in organizirati delo za tako velike skupine. Vsak učenec je delček mozaika in s svojimi idejami, delom, doprinosom, lahko doprinese k sinhronem delovanju ali povsem destruktivnem delovanju celotne skupine.

V spodnji tabeli je primer dnevnega reda v letni šoli v naravi.

TABELA 1: Primer dnevnega reda za poletno šolo v naravi (Kristan, 1998)

7.00	vstajanje, umivanje, pospravljanje
7.30	jutranja osvežilna gibalna dejavnost
8.00	zajtrk
8.30	pouk
9.30	malica in odhod k vodi
10.00	učenje plavanja
12.30	dejavnosti ob vodi
13.00	kosilo in počitek
14.30	pouk
15.30	malica in odhod k vodi
16.00	učenje plavanja
17.00	načrtovan športni program, kulturno ustvarjalno delovanje
19.00	večerja, sprehod
20.00	usmerjen večerni družabni program
21.30	odhod k počitku, večerna higiene
22.00	večerna tišina

e.) ALI SERVILNI STARŠI DELAJO SVOJEMU OTROKU MEDVEDJO USLUGO

Vsekakor. Zelo pomembno namreč je, da starši otroke naučijo, da je delo vrednota, da je v življenju potrebno najti smisel, da najdejo svoje življenjsko poslanstvo, ki jih bo osrečevalo in izpolnjevalo. Naučiti jih je potrebno, da se je za pomembne, bistvene in dragocene stvari potrebno potruditi in da je za nagrado potrebno nekaj narediti.

S tem, ko starši otrokom vse kupujejo, vse dajejo, vse dovolijo … obenem v njih ubijajo željo po hrepenenju, uničujejo veselje nad dosežki ter jih s tem učijo, da dosežki in nagrade pridejo, brez da za to karkoli narediš ali se potrudiš.

Zato ne čudi, da imamo danes cele generacije mladostnikov, ki se počutijo notranje prazni, apatični, melanholični, brez zanimanja in navdušenja nad čemerkoli. Mnogi rečejo, da je vse brez veze in da v življenju ne vidijo nobenega smisla.

OTROKE SMO NAUČILI, DA POČNEJO KAR SE JIM SPLAČA

Moje mnenje je, da smo otroke z zdajšnjim načinom vzgoje in naravnanostjo šolskega sistema pripeljali do točke, kjer večinoma opravljajo stvari, ki so vrednotene, ocenjene, točkovane, nagrajene….skratka naloge, ki niso v temu naboru so opravljene z minimalnim interesom in zagnanostjo, kaj šele vloženim trudom.

f.) KAJ SE ZGODI S TAKŠNIMI OTROCI, KO NALETIJO NA NEUSPEHE

Za mnoge otroke in mladostnike je prvi nekoliko resnejši neuspeh prava tragedija. Ker jim je svet odraslih vse te izkušnje na nek način ukradel, je to za njih velik šok in nekaj popolnoma novega. Posledično se v tej situaciji ne znajdejo in to za njih predstavlja ogromen stres, ki mu niso kos. Danes je med mladimi ogromno anksioznosti, depresij, motenj hranjenja, različnih duševnih stisk, agresivnega vedenja in tudi samomorilnosti. Dogaja se, da ko 14-letnico zapusti fant, ona reče, da njeno življenje nima več nobenega smisla in da želi narediti samomor. Družba in stroka se še ne zavedata resnosti, ki jih je povzročila sistemsko vpeljana permisivnost.

VSE VEČ OTROK S ČUSTVENIMI STISKAMI

S svojo tridesetletno prakso lahko z gotovostjo trdim, da je otrok, ki ne znajo reševati že najmanjših težav in konfliktov vedno več. Učencev, ki izražajo samomorilne misli ravno tako. Desetletje nazaj teh vzgibov v šoli skorajda nismo poznali. V vse konflikte so vpletene šolske svetovalne službe, ker otroci na znajo sami rešiti niti najosnovnejših nesporazumov. Čakajo da bo to opravil nekdo namesto njih, ali pa jih vsaj vodil.

Šola v naravi je tudi iz tega vidika idealna, ker ni vpletanja staršev in so učenci marsikdaj soočeni s svojim neempatičnim vedenjem in ravnanjem.

g.) PRAVA POT VZGOJE

Starši naj svojega otroka vzgajajo v samostojnega in odgovornega posameznika. Potrebno je razvijati ustvarjalnost, avtonomnost, kreativnost in varovati otrokovo otroškost. Danes imamo postarane otroke**,** ker jih prehitro, dejansko na silo, potegnemo v svet odraslosti. Družba ali sistem otroke, v največji meri preko zaslonov in družbenih omrežij, uči dve najpomembnejši vrednoti. To sta: slava in denar. Nihče pa se ne vpraša, ali so naši otroci srečni in zadovoljni.

Potrebno je omeniti tudi škodljive vplive zaslonov in družbenih omrežij na duševno zdravje in razvoj možganov ter kognitivne sposobnosti. V stroki govorimo o digitalnem kokainu, ker zasloni na možgane v zgodnjem obdobju odraščanja vplivajo identično kot trde droge.

S tem ko se vklopi zaslon, se izklopi odnos.

Ena izmed ključnih nalog staršev je tudi, da imajo urejen, ljubeč in spoštljiv partnerski odnos. Le-ta je namreč največji porok za kakovostno, ljubečo in učinkovito vzgojo. Cilj vzgoje je: otroka pripraviti in opremiti za življenje.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

a.) V OBISK ŠOLE V NARAVI VKLJUČITI ČIM VEČ OTROK

Predstavitev šole v naravi, kot enega najboljših in učinkovitih modelov izobraževanja v sistemu šolanja naših otrok je ključnega pomena. S poudarjanjem ključnih dejavnikov: samostojnost, empatija, čustvena inteligenca, iznajdljivost, razvijanje socialnega čuta, razumevanje delovanja v skupini, sposobnost varnega preživljanja prostega časa, prepoznavanje varnostnih momentov v nepredvidljivih situacijah, skrb za osebno higieno in osebne stvari, nova znanja…

Cilj učiteljev je v šole v naravi vključiti čim več otrok, opraviti individualne razgovore s posameznimi učenci oziroma njihovimi starši.

Povprečje obiska letnih šol v naravi na naši šoli je 100%. Obisk ostalih šol v naravi (poleg letne jih v času 9-letnega šolanja ponudimo pet), je nekoliko nižji med 80 in 85%.

b.) PROGRAM NAUČIMO SE PLAVATI, KI JE NADOMESTIL PREJŠNJI PROGRAM USVAJANJA DELFINOV IN KONJIČKOV ZNANJA PLAVANJA

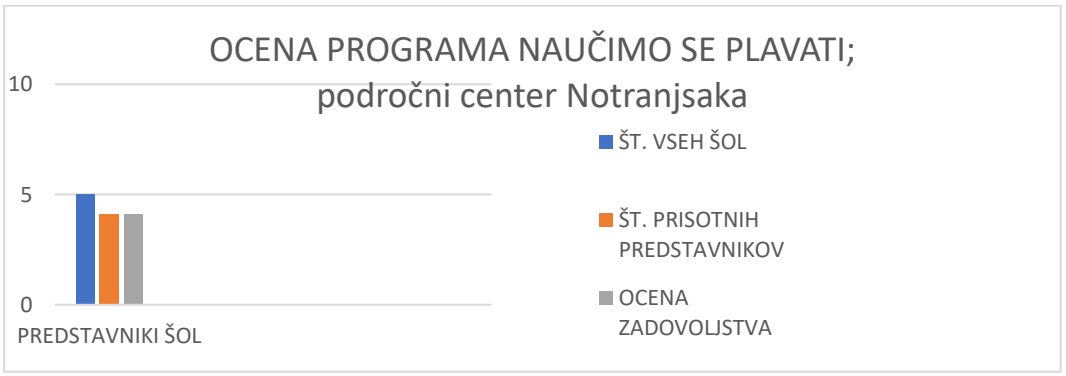
Model vrednotenja plavanja je zadnje spremembe doživel pred dvajsetimi leti. S strani stroke so se pojavile pobude po dopolnitvi, jasnejši razlagi in spremembi nekaterih stopenj. Leta 2016 je bila imenovana delovna skupina, pod vodstvom prof. Jerneja Kapusa, Fakulteta za šport. Leta 2018 so bile uvedene novosti v programu Naučimo se plavati, kot enotnemu sistemu poučevanja

in nagrajevanja učenja plavanja. V ta namen so v knjižici združili vsebine in nagrade konjičkov in delfinov, programu dodali še naloge iz samoreševanja ter za najuspešnejše naloge za morskega psa.

Po prejšnjem modelu so bili učenci vrednoteni; tisti z najvišje osvojenimi priznanji (srebrn in zlat delfin) s časovnimi omejitvami. In glede na dejstva, ki sem jih omenjala v 2. točki, pod e.) razdelkom, so učenci za dosego časa, kot doseganjem norme, skušali za vsako ceno to doseči, tudi na račun tehnike plavanja, ki se je povsem podrla in solz, glavobolov, slabosti…ko so priplavali do cilja.
Z novim projektom Naučimo se plavati učenci prejmejo knjižice, v katere sami lepijo nalepke za motorične naloge in diplomo, na katero sami nalepijo osvojeno stopnjo znanja, ki so jo z vaditeljem osvojili. V letošnjem letu je prišlo do manjše spremembe in bo v knjižico zajeta tudi diploma. Osvajanje najvišjih priznanj ni več pogojeno s tekmovalnimi časovnimi dosežki, temveč v glavnem s tehniko plavanja in uporabo le te, ko učenec pridobi naziv plavalec.
Fakulteta za šport je istočasno s programom tudi izdelala video gradivo za učitelje plavanja po smernicah Naučimo se plavati.

V svojem strokovnem aktivu, študijski skupini, področni zvezi športnih delavcev, kjer vrednotimo in naročamo publikacije smo nov program pozdravili in večina izmed nas s zgoraj navedenimi argumenti.

Na sestanku Področnega centra Notranjska za Šolska športna tekmovanja in programe Mali zlati sonček, Zlati sonček, Krpan in Naučimo se plavati, ki je potekal 23. 10. 2024, pod vodstvom koordinatorke PC Notranjska Andreje Vlah in predstavnice zavoda za šport RS Planica Marjane Špilek je bil odziv prisotnih akterjev sledeči:

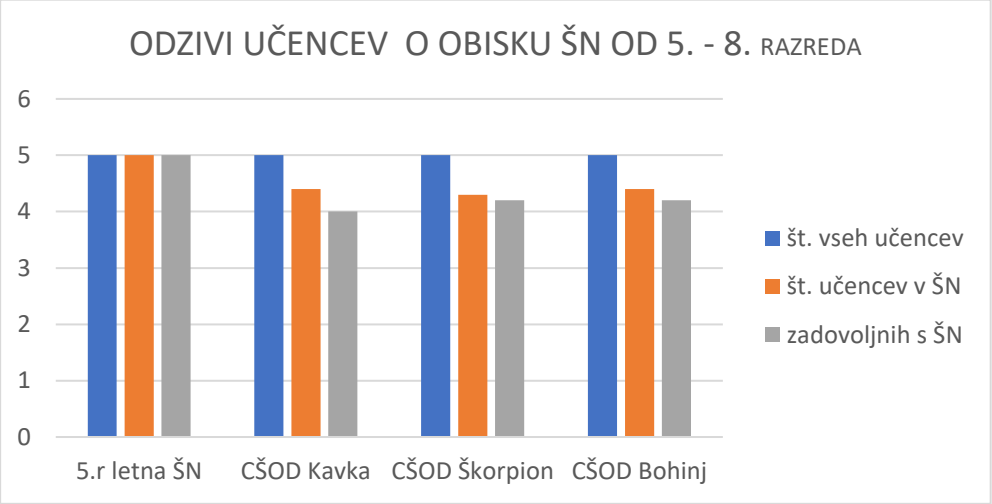


SLIKA 1: Graf ocene programa Naučimo se plavati. Graf prikazuje št. predstavnikov vseh šol, predstavnikov šol, ki so se sestanka udeležili in ocena zadovoljstva s programom Naučimo se plavati

Iz zgoraj navedenega grafa vidimo, da so vsi sodelujoči predstavniki strokovnih aktivov šol (od 23. je bilo prisotnih 19) v notranjski regiji 100% zadovoljni s posodobitvijo programa Naučimo se plavati. Rezultat je podan na podlagi metodologije opazovanja izvajalcev in testirancev.

Namen šole v naravi: (do teh ugotovitev smo prišli po večletnih izkušnjah);
večja skupina učencev preživi nekaj dni strnjeno stran od doma,

- je vsakodnevno v tesnem stiku z naravo in s svojo lastno aktivnostjo oblikuje primeren in pozitiven odnos do narave,
- pri dejavnostih se največkrat izbirajo učne metode in učne oblike, ki jih je lažje izvesti pri pouku v naravi kot pri rednem pouku,
- uporablja se interdisciplinarni pristop,
- poudarek ni le na izobraževanju, temveč tudi na vzgoji, predvsem na oblikovanju primernega odnosa do prostega časa,
- oblikujejo se pozitivni odnosi med sošolci,
- oblikuje se drugačno sodelovanje z učitelji.



SLIKA 2: graf udeležbe in ocene učencev, ki so se šole v naravi udeležili.
Graf prikazuje št. učencev naše šole, ki so se šole v naravi udeležili, njihova ocena in zadovoljstvo (generacija spremljana od 5. – 9. razreda)

Iz zgoraj navedenega grafa vidimo, da je osip v številu vseh učencev in št. učencev, ki se ŠN udeležijo izredno nizek (najnižji procent pri poletni ŠN). Procent udeležbe; Letna šola v naravi 100%, CŠOD Kavka 88%, CŠOD Škorpion 86%, CŠOD Bohinj 88%. Procent zadovoljstva učencev, ki so se ŠN udeležili; Čatež 100%, CŠOD Kavka 80%, CŠOD Škorpion 82%, CŠOD Bohinj 82%.

4. SKLEP

S svojim prispevkom želim opozoriti na trenutne razmere v šolstvu, kot posledici odraza družbenih razmer, opuščanja vrednot in negiranja avtoritet. Kot športna pedagoginja sem želela izpostaviti izjemen pomen šol v naravi kot enega izmed boljših mehanizmov v slovenskem šolstvu, ki skuša opolnomočiti mlade ljudi, da bi se znali postaviti na svoje noge in na njih tudi samostojno stati. Kot starš sem izredno hvaležna vsem učiteljem, ki so stali na poti tudi mojemu otroku in ga peljali v vse šole v naravi, ki jih je obiskal. Prispevek je lahko tudi v pomoč vodjem šol v naravi, oz. ravnateljem, ko na roditeljskih sestankih, svetih staršev, staršem predstavljajo pomen šole v naravi.

Moj profesor S. Kristan je dejal: »Šola v naravi je šola za življenje«. Sedaj to dobro razumem in to z veseljem prenašam tudi mlajšim rodovom.

LITERATURA IN VIRI

[1] S. Kristan, Šola v naravi, Didakta, Radovljica, 1998

[2] Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport [splet]. Dosegljivo: https://www.sportmladih.net/interesni-programi-som/naucimo-se-plavati/

[3] Pravno informacijski sistem republike Slovenije (splet). Dosegljivo: http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO4918

[4] Zakon o OŠ (splet) Dosegljivo:https://www.uradni-list.si/_pdf/2024/Ur/u2024016.pdf

[5] S. Kolar, Šola v naravi, Diplomsko delo, Fakultete za šport, Ljubljana 2012

[6] S. Kristovič, povzetki predavanj in objav Ljubljana, Nova Gorica , Maribor 2024

[7] N. Kovač, Navodila za pripravo znanstvenih in strokovnih prispevkov za Mednarodno znanstveno konferenco »Prehrana, gibanje in zdravje«. RIS Rakičan, 2024

[8] Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo, Učni načrt Športna vzgoja, Ljubljna, 2011

Čuješ Arko Katija

AKTIVNO PRI POUKU

POVZETEK

Gibanje spodbuja razvoj možganov. Ugotovljeno je, da telesna aktivnost izboljšuje kognitivne sposobnosti, vključno z učenjem, spominom in reševanjem problemov. Telesna aktivnost tudi povečuje krvni pretok v možganih, kar prispeva k boljšemu koncentriranju. Namen prispevka je predstaviti naše aktivne ure, kjer smo frontalen pouk spremenili v aktivnega. Gibanje ima toliko pozitivnih vplivov na naše telo, zato smo ga vnesli v pouk, pri katerem sicer ne telovadimo v telovadnici ali na igrišču. Izbrali smo si dan, kjer na urniku nimamo športa. Na ta dan pripravim pri urah matematike, slovenščine, spoznavanja okolja ali glasbene umetnosti dejavnost, kjer so učenci lahko telesno aktivni. Pri tej uri ne sedimo, saj opažam, da je veliko učencev pri klasičnem pouku, kjer je veliko sedenja, nedejavnih, medtem ko morajo pri aktivnem pouku vsi sodelovati in je pomemben doprinos vsakega posameznika. Naloge so oblikovane zelo raziskovalno, eksperimentalno, z veliko konkretnega materiala. Dejavnosti izvajamo skozi igro v sodelovanju s sošolci. Delo poteka po skupinah, kjer so dejavnosti povezane z obravnavano vsebino. Naloge so podane v obliki razrezank, puzzlov, spomina … Po končani dejavnosti z učenci preverimo njihovo uspešnost, primerjamo rezultate skupinskega dela in se o njih pogovorimo. Za učence je takšno delo nekaj zelo zanimivega, motivacija za naloge je zelo visoka. Delo je opravljeno hitro, ni potrebno večkrat ponavljati navodil, učenci si med seboj zelo pomagajo. Pri nalogah so vsi uspešni. Aktivne ure nam pomagajo, da so učenci za delo bolj zbrani, naloge so bolje opravljene, koncentracija traja dlje. Uspešnost opravljenih nalog se ne pozna samo pri aktivnih urah, ampak tudi pri urah, ki sledijo.

KLJUČNE BESEDE: aktiven učenec, motivacija, delo drugače, gibalna dejavnost, učenje skozi igro.

ACTIVE IN CLASS

ABSTRACT

Movement stimulates brain growth and promotes brain health. It was established, that physical activity improves cognitive abilities, including learning, memory and problem solving. Physical activity also increases blood flow to the brain, which contributes to better concentration. The purpose of this contribution is to represent our active lessons, where the frontal method changes into active. Movement has many positive impacts on our body, therefore we bring it into our lesson, in which we do not exercise in the gym or on the playground.

We choose a day with no PE on the time table. On this day, I prepare activities, where the pupils can be physically active in mathematics, Slovenian, learning about the environment or music. We don't sit.

I have noticed that many pupils are not active in frontal type of lessons, because there is a lot of sitting. While in active lessons everyone has to participate and the contribution of each individual is important. The tasks are designed in a very exploratory, experimental way, with a lot of concrete materials. Activities are carried out through playing and cooperation with classmates. The work takes place in groups, where the activities are related to the discussed content. The tasks are given in the form of jigsaws, puzzles, memory ... When the activity is completed, we check pupils' success, compare and discuss the results of the group work.

This kind of work is very interesting to the pupils, motivation is very high. The work is done quickly, there is no need for repeating the instructions, pupils help each other. They are all very successful. These active lessons help us to ensure that pupils are more focused for work, tasks are completed better, and concentration lasts longer. The success of completed tasks is known not only for the active lessons, but also for the lessons that follow.

KEYWORDS: active pupil, motivation, work differently, motor activity, learning through play.

1. UVOD

Večletno delo z učenci me je vodilo do razmišljanja, kako oblikovati pouk prijaznejši njim in tudi meni. Zavedam se, da je veliko dela oblikovanega tako, da se delo naredi frontalno. Razmišljala sem, kdaj učenci potrebujejo pouk, ki je obogaten tudi z drugimi oblikami dela, kot samo s poukom, kjer učenci večino časa sedijo in sprejemajo informacije. Opazila sem, da so učenci ob dnevih, kjer ni športnih aktivnosti, veliko bolj nemirni, živčni, slabše razpoloženi. Ob tistih dnevih se veliko ukvarjam z umirjanjem učencev, z disciplino in delo ne steče tako, kot bi želela. Tako je nastala ideja, da ob dnevih, kjer nimamo na urniku športa, oblikujem vsaj eno uro pouka bolj aktivno.

Aktivnejši pouk vključuje metode, kot so diskusije, raziskovanje, sodelovanje v skupinah in reševanje realnih problemov, kar spodbuja učence, da razmišljajo kritično, analizirajo informacije in razvijajo strategije za reševanje izzivov. Učenci niso le pasivni poslušalci, temveč dejavni udeleženci. Tak pristop povečuje njihovo zanimanje in motivacijo za učenje, saj so bolj vključeni in vidijo vrednost tega, kar se učijo. Spodbujajo se tudi veščine, kot so komunikacija, sodelovanje, prilagodljivost, kreativnost in sposobnost samostojnega učenja, ki so potrebne v vsakdanjem življenju.

Možgani pravzaprav silijo otroka, da raziskuje in spoznava svet okoli sebe. Vsaka nova naučena stvar, vsaka veščina, vsaka ugotovitev, kako kaj deluje, bo otroku pomagala, da bo lažje preživel [1].
Izkušnje kažejo, da aktivnejše metode poučevanja, kot so projektno učenje in sodelovalno učenje, pomagajo učencem, da znanje ohranijo dlje in ga tudi lažje uporabljajo v različnih kontekstih. To omogoča globlje razumevanje snovi, saj učenci sami odkrivajo povezave med informacijami.
Aktivnejši pouk omogoča raznolike pristope in metode, kar pomeni, da se lahko bolje prilagodi potrebam različnih učencev. Tisti, ki se najbolje učijo z vizualnimi, praktičnimi ali socialnimi pristopi, bodo imeli več možnosti, da se učijo na način, ki jim ustreza.
Pri aktivnem pouku učenci prevzamejo več odgovornosti za svoje učenje, kar spodbuja njihovo samostojnost in odgovornost. Tako se lažje pripravljajo na izzive, s katerimi se bodo srečali zunaj šole.

Ena najpomembnejših nalog v razvoju otroka je pravočasno razvijanje njihovih intelektualnih sposobnosti mišljenja, zlasti ustvarjalnega. Zelo pomembno je otroke zgodaj postaviti v situacijo, v kateri opazujejo okolje, primerjajo predmete, živa bitja, pojave, jih analizirajo, opazijo podobnosti in razlike med njimi, se ukvarjajo s sintezo, posploševanjem in podobno [2].

Isaac nasprotuje pouku, pri katerem učenci pasivno sprejemajo znanje. Vertajmer meni, da reševanje problemov pri pouku omogoča uspešen razvoj produktivnega mišljenja učencev. Pri problemskem in raziskovalnem pouku morajo otroci sami opazovati, analizirati, primerjati, sintetizirati, sklepati, posploševati, definirati in reševati probleme [2].
Veliko je prednosti, ki jih prinaša vnos aktivnejših dejavnosti v pouk.

Predstavila vam bom nekaj primerov aktivnega pouka pri slovenščini, matematiki in spoznavanju okolja v tretjem razredu.

2. ORGANIZACIJA DELA

Organizacija dela ima ključno vlogo pri uspešnem izvajanju aktivnega pouka. Ko je delo v skupinah dobro organizirano, lahko spodbuja sodelovanje, povečuje motivacijo in omogoča, da učenci prevzamejo večjo odgovornost za svoje učenje. Cilje in pričakovanja moramo jasno določiti, saj jasno definirani cilji pomagajo usmerjati pozornost učencev in zagotavljajo, da vsak član razume, kaj se od njega pričakuje. Ustrezna organizacija dela povečuje motivacijo, saj učenci bolje razumejo, kako bo potekalo delo in kakšne so njihove odgovornosti. Ko so aktivnosti jasne in smiselno povezane, učenci lažje sodelujejo in čutijo pripadnost skupini, to pa spodbuja vzajemno pomoč. Učenci se naučijo sodelovati, poslušati druge in sprejemati različne ideje, kar prispeva k boljšim odnosom v razredu.

Kako si mi organiziramo delo v razredu?

Pri teh urah potisnemo mize in stole na stran. Uvod ure se zgodi na sredini učilnice, kjer se dogovorimo za način dela in za pravila. Takrat se tudi oblikujejo skupine. V skupinah se učenci med seboj dogovorijo, kdo bo vodja, kdo bo zapisoval, risal, bral, itd. Ker jim je način dela že znan, ta del načrtovanja ure steče zelo hitro.

a) Slovenščina

Pri slovenščini sem želela popestriti pouk, kjer učenci delajo z besedilom.
Delo:

1. Učence sem razdelila v heterogene skupine. Pomembno mi je bilo, da so v skupini dobri in slabi bralci. Ko delim učence v skupine, vedno skupine podvojim, saj mi to na koncu koristi, da si rezultate med sabo pregledajo in rešitve pokomentirajo.
2. Delo sem načrtovala tako, da je bilo kljub statičnosti vmes tudi nekaj dinamike. To se je kazalo predvsem pri menjavanju prostora za delo. Vsako nalogo so delali v drugem kotičku. Tako so se med delom vstali in zamenjali prostor.
3. Besedilo sem razrezala (Slika 1), tako da so ga morali najprej sestaviti in zalepiti na papir (Slika 2). Ko so uspešno sestavili besedilo, so pričeli z branjem besedila. Besedilu so morali dati naslov, v njem podčrtati besede, ki so zapisane z veliko začetnico. Ko so to naredili, so morali razmisliti, zakaj so nekatere besede zapisane z veliko. Po razmisleku so sestavili pravilo o zapisovanju velike začetnice. Pravila smo na koncu prebrali. V zvezek smo zapisali pravilo tiste skupine, ki je pravilo sestavila najbolj natančno.

.



SLIKA 1: Slika prikazuje delo učencev z razrezanim besedilo in sestavljanje le-tega.



SLIKA 2: Slika prikazuje delo po skupinah in delo z besedilom.

4. Naloge so bile vezane tudi na delovni zvezek. V delovnem zvezku so jih poiskali sami (Slika 3), brez da bi jim dala natančno stran.



SLIKA 3: Slika prikazuje delo učencev v razredu.

Po končanem delu so si poiskali skupino, ki je imela enake naloge kot sami. Preverili so, ali so reševali enako. Če nalog niso imeli rešenih enako, je sledil pogovor o tem, kje je bila narejena napaka in ali je možno, da je več pravilnih odgovorov. Ta del mi je zelo pomemben, saj imajo učenci malokrat možnost, da sami argumentirajo, zakaj so prišli do določenih rešitev. Zaradi časovne stiske in številčnosti oddelkov si ne moremo privoščiti, da bi poslušali vsakega učenca, ki želi komentirati in zagovarjati svojo rešitev. Pri takšnem delu imajo super možnost, da to med svojimi vrstniki in v varnem okolju naredijo vsi.

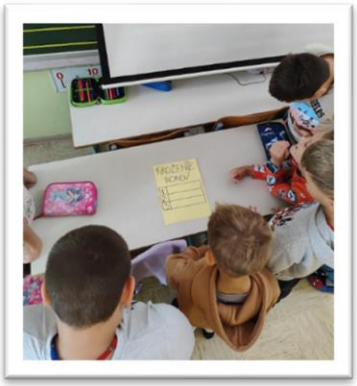
b) Matematika
Pri matematiki sem uporabila različne aktivnosti za popestritev pouka pri vsebinah prikazi in preglednice.

Želela sem, da bi podatke prikazali s črtičnim prikazom in bili ob tem aktivni. Za to nalogo sem si izbrala razgibalne vaje, ki jih drugače vedno izvajamo za ogrevanje pri športu na začetku ure. Izbrala sem 4 vaje, ki smo jih lahko izvedli tudi v učilnici. Zanimalo me je, koliko učencev v oddelku mara določene razgibalne vaje.

Vsako vajo sem postavila v en kot učilnice in učence prosila, da izberejo najprej vajo, ki jim je najbolj všeč (Slika 4). Ko so izbrali vajo, so jo najprej desetkrat izvedli, nato pa naredili črtico v tabelo (Slika 5). To smo še dvakrat ponovili.



SLIKA 4: Slika prikazuje učence med izvajanjem vaj.



SLIKA 5: Slika prikazuje učence pri izpolnjevanju tabele.

Na koncu sem učence povabila, da se zberejo sredi učilnice, sama sem pobrala liste in jih prikazala na tabli (Slika 6). Skupaj smo razbrali, kaj nam tabele povedo. Dobili smo neke statistične podatke, ki smo jih tudi številsko prikazali.



SLIKA 6: Slika prikazuje končni rezultat izpolnjevanja črtičnih prikazov po postajah.

Naslednje podatke sem želela prikazati s stolpčnim prikazom. Za to nalogo sem izbrala njim ljube barve, ki sem jih na tla nanizala s pomočjo barvnega papirja. Njihova naloga je bila, da se odločijo, katera barva jim je najbolj všeč in nad ta list vodoravno postavijo svoj copat (Slika 7).



SLIKA 7: Slika prikazuje učence ob stolpčnem prikazu.

Na koncu so pri posameznih barvah nastali stolpci, ki so nam prikazali priljubljenost določene barve v našem razredu. Prikaz je bil narejen zelo na veliko in na zelo konkretnem nivoju. Skupaj smo se posedli okoli nastalega prikaza in iz njega razbirali podatke. Spraševali smo se tudi, kaj iz prikaza še lahko razberemo. Pogledali smo ga tudi z druge strani in videli, da smo naredili hkrati tudi vrstični prikaz (Slika 8). Oblikovali smo tudi legendo, ki nam pomaga pri razbiranju podatkov iz prikaza.



SLIKA 8: Slika prikazuje stolpčni/vrstični prikaz za interpretacijo.

c) Spoznavanje okolja

Pri spoznavanju okolja sem želela, da so aktivni pri uri, kjer smo utrjevali usvojeno znanje o kmetiji. Ker smo mestna šola in ker nimamo toliko možnosti, da bi lahko obiskali kakšno kmetijo, smo si dejavnosti povezane s to temo prinesli v razred.

Za uvodno motivacijo smo uporabili igro asociacij. Učenci so sedeli v krogu, na prosojnici je bila slika kmetije, po rokah smo si podajali tiktakajočo »bombo«. Vsak, ki je prijel bombo, je moral povedati besedo (asociacijo), ki jo je povezoval s kmetijo. Učenec, pri katerem je bomba eksplodirala, je moral za kazen narediti 5 počepov. Igra se je nadaljevala ob novi projekciji.
Nato sem učence razdelila v 4 skupine. Vsaka skupina je morala izdelati načrt svoje kmetije. Zanimalo me je, s čim se bo kmet ukvarjal, katere rastline bo gojil in zakaj, katere živali bo vzrejal in zakaj. Najprej so morali narediti načrt v obliki miselnega vzorca. Nato so se lahko lotili risanja načrta svoje kmetije. Ko so bili načrti narejeni, je sledila predstavitev kmetij.
Ideja se je razvila tako daleč, da so si učenci naredili cel finančni plan, kako bo kmet služil s to kmetijo. Nato so si različne dejavnosti predstavili in dobili od drugih skupin tudi povpraševanja za njihove izdelke.

Uro smo končali s pantomimo. Na karticah so bile prikazane živali in učenci so jih morali na čim bolj zanimiv način prikazati sošolcem, ki so morali ugibati, za katero žival gre. Zraven živali sem jim prikazala tudi kmečka opravila.
Ob takšnih dejavnostih se učenci sprostijo in tudi nasmejijo. Sproščeno vzdušje je pri učenju zelo pomembno, saj znižuje napetost, učencem vliva zaupanje in jim daje pripadnost skupini.

3. SKLEP

Aktivnejši pouk torej omogoča bolj celostno in trajnostno učenje, ki učencem pomaga pri pridobivanju znanja in veščin, potrebnih za uspeh v sodobnem svetu. Učinkovita organizacija dela za aktiven pouk omogoča strukturirano in smiselno izpeljavo učnega procesa, kar vodi do boljše učne izkušnje in večje uspešnosti pri učenju. Aktivnejše oblike pouka niso le orodje za posredovanje znanja, temveč tudi priložnost za razvijanje pomembnih življenjskih veščin, ki bodo učencem v prihodnosti koristile.

LITERATURA IN VIRI

[1] R. Rajović, Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2021.

[2] R. Rajović, IQ otroka – skrb staršev, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2021.

Draksler Marija

KAKO FRAKTALNA RISBA PREKO GIBANJA VPLIVA NA TRENUTNO PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV

POVZETEK

Ena izmed črtnih tehnik gibanja skozi risbo se imenuje fraktalna risba. V njej se pojavljajo vzorci in oblike, ki so prisotne tudi v naravi in vplivajo na naše misli, izkušnje in občutke. Z večkratnim ustvarjanjem fraktalne risbe učencem s posebnimi potrebami (ADHD, ČVM, avtizem,…) pomagamo ublažiti simptome, omilimo njihove težave. Tehnika učencem omogoča bolj svobodno gibanje roke, zato sta črta in risba, ki jo ustvarjajo z zaprtimi očmi, bolj sproščena.

Prispevek predstavlja primer dobre prakse, ki sem ga izvedla pri pouku neobveznega izbirnega predmeta likovno snovanje, kjer je likovno nalogo izvajalo približno 130 učencev v oddelkih od 4. do 9. razreda. Metode, ki sem jih uporabljala so bile: opazovanje med ustvarjanjem, beleženje razpoloženja učencev, analiziranje inicialne risbe ter pogovor z učenci. Opazila sem, da so se učenci pri ustvarjanju in barvanju fraktalov postopoma umirili in skoncentrirali. Pri analizi črt je ta pri večini učencev postajala bolj odprta, jasna in intenzivna. Prav tako se je stopnjevala tudi uporaba barve od temnejših k svetlejšim.

Risarsko gibalno tehniko sem uporabila kot pomoč učencem pri premagovanju stresa, notranjih stisk in negativnih čustev. Ugotovitve so pokazale, da so se učenci z vedenjskimi in čustvenimi težavami skozi proces risanja sprostili in umirili, čeprav so nekateri prišli k pouku zelo razdraženi, vzkipljivi, nemotivirani. Priporočam, da bi tehniko fraktalne risbe uvrstili v obstoječi učni načrt znotraj predmetov likovna umetnost in likovno snovanje ter tudi kot del terapevtskega programa v šoli.

KLJUČNE BESEDE: fraktalna risba, gibanje, čustva, psihofizično zdravje, črte in barve.

HOW FRACTAL DRAWING AFFECTS THE CURRENT PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS THROUGH MOVEMENT

ABSTRACT

One of the line techniques of movement through drawing is called a fractal drawing. It features patterns and shapes that are also present in nature and they influence our thoughts, experiences, and feelings. By repeatedly creating fractal drawings, we help students with special needs (ADHD, emotional and behavioral difficulties, autism, etc.) alleviate symptoms and mitigate their difficulties. The technique allows students to move their hands more freely, making the lines and drawings they create with closed eyes more relaxed.

This contribution presents the example of a good practice that I implemented in the mandatory art design class where the art task was performed by 130 students from grades 4 to 9. The methods I used included observing during the creation process, recording students' moods, analyzing initial drawings, and conversing with students. I noticed that students gradually calmed down and concentrated while creating and coloring fractals. By analyzing the lines, most students' lines became more open, clear, and intense. There was also seen the increasing use of color from darker to lighter shades.

I used this drawing movement technique to help students overcome stress, internal distress, and negative emotions. The findings showed that students with behavioral and emotional issues relaxed and calmed down through the drawing process, even though some of them arrived at class very agitated, explosive, and unmotivated. I recommend incorporating the technique of fractal drawing into the existing curriculum within the subjects of visual arts and art design, as well as a part of a therapeutic program in schools.

KEYWORDS: fractal drawing, movement, emotions, psychophysical health, lines and colors.

1. UVOD

Fraktalnost je povsod okrog nas. To je življenjski princip stvarjenja, po katerem je ustvarjeno vidno in nevidno. Vzorci in oblike fraktalnosti so prisotne tudi v naravi, npr. v listih, kristalih, rastlinah ipd. saj je fraktalnost povsod okrog nas in vpliva na naše misli, izkušnje in občutke.
Pregled literature



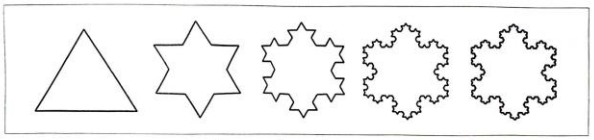
SLIKA 1: Praprot
(Muck, D. in Kosec, M. (2020). Pot ljubezni – pot k sebi, Z metodo fraktalne risbe do svobode srca. str. 58-59)



SLIKA 2: Koraki generiranja praproti
(Muck, D. in Kosec, M. (2020). Pot ljubezni – pot k sebi, Z metodo fraktalne risbe do svobode srca. str. 58-59)



SLIKA 3: Snežinka
(Muck, D. in Kosec, M. (2020). Pot ljubezni – pot k sebi, Z metodo fraktalne risbe do svobode srca. str. 61)



SLIKA 4: Koraki nastanka Kochove snežinke
(Muck, D. in Kosec, M. (2020). Pot ljubezni – pot k sebi, Z metodo fraktalne risbe do svobode srca. str. 55)

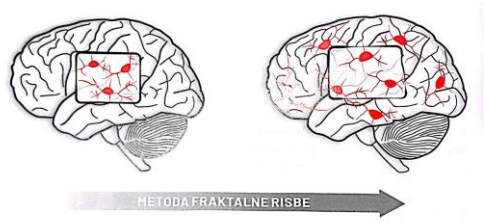
Kot je Neils Fabian Helge von Koch opisal v svojem članku O zvezni krivulji brez tangente, je postopek nastanka Kockove snežinke sledeč: »Fraktalno obliko snežinke dobimo z naslednjimi koraki. Narišemo enakostranični trikotnik, vsako stranico nato razdelimo na tri enake dele. Nad srednjim delom narišemo enakostranični trikotnik z dolžino stranice 1/3, s čimer dobimo šesterokrako zvezdo. Postopek nato na vsaki stranici ponavljamo neskončnokrat. Dobljeni lik ima neskončen obseg.«

Ustvarjanje fraktalne risbe učencem ponuja novo možnost, da skozi likovno izražanje in gibanje raziskujejo svojo ustvarjalnost in se razvijajo celostno. Učenci z metodo fraktalne risbe s pomočjo sproščenega risanja črt in barvanja barvnih ploskev nezavedno vplivajo na spreminjanje svojih pozitivnih čustev in ustvarjajo boljše in stabilnejše psiho-fizično zdravje.
Kaj je fraktalna risba? To je risba, kjer osebe, oz. učenci v sproščenem stanju rišejo ponavljajoče se geometrijske vzorce, ki jih nato pobarvajo z naključno izbranimi barvami.

Pri opazovanju povezanosti fraktalne risbe na gibanje učencev so že znane sledeče ugotovitve in učinki:

1. Fraktalna risba naj bi vplivala na razvoj finomotoričnih sposobnosti učencev.
2. Fraktalna risba naj bi spodbujala koncentracijo, pozornost in prisotnost v trenutku.
3. Obstajala naj bi tudi povezava med vizualnimi in telesnimi gibanji. Med risanjem ali sledenjem teh vzorcev otrok intuitivno usklajuje gibanje rok in celega telesa, kar je pomembno pri razvijanju prostorske orientacije.
4. Ustvarjanje fraktalne risbe naj bi učencem omogoča tudi vzpostavitev povezave med naravo in sprostitvijo.
5. Risanje fraktalne risbe naj bi pri učencih vzpodbujalo razvijanje ustvarjalnosti.
6. Risanje fraktalne risbe naj bi pri učencih omogočala večanje prostorske predstavljivosti. Fraktali pogosto zahtevajo, da učenci razmišljajo o vzorcih na več ravneh (na mikro in makro ravni).

Fraktalna risba ima pomemben delež tudi v izobraževanju. Učitelji jo lahko uporabljajo kot del vaj za razvijanje fine motorike tako pri mlajših kot pri starejših učencih s tovrstnimi težavami.



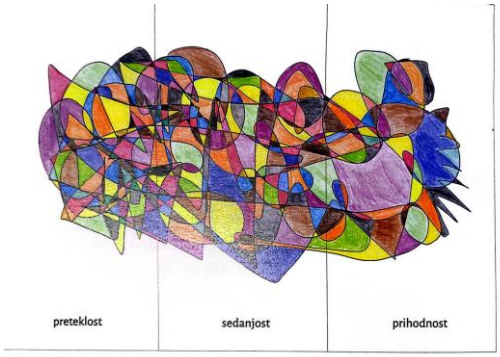
SLIKA 5: Metoda fraktalne risbe pospeši razvoj novih nevronskih mrež
(Muck, D. in Kosec, M. (2020). Pot ljubezni – pot k sebi, Z metodo fraktalne risbe do svobode srca. str. 42)

Kot pravi Joe Dispenza, začnemo iz ustaljenih vzorcev povezav nevronov, ustaljenih nevronskih mrež, razvijati nove povezave in nove nevronske mreže, kar pomeni, da razmišljamo izven svojih ustavljenih stereotipnih vzorcev. V kombinaciji z drugimi dejavnostmi (npr. športno vzgojo ali plesom) fraktalne risbe spodbujajo kreativno gibanje in izraznost. Na splošno lahko fraktalne risbe delujejo kot večdimenzionalno orodje, ki učencem pomaga razvijati tako um kot telo.

Ideja za raziskavo in metodologija

V nadaljevanju bom predstavila primer dobre prakse – fraktalno risbo kot zelo učinkovito risarsko gibalno tehniko. Ta, poleg estetskega zadovoljstva, spodbuja ustvarjalnost, povečuje sproščenost in omogoča zmanjšanje stresa. Raziskave kažejo, da ustvarjanje in gledanje fraktalni risb pozitivno vpliva na avtonomni živčni sistem, ki ureja telesne funkcije, kot so srčni utrip, dihanje in prebava. S tem služi tudi kot terapevtska dejavnost. Po daljšem opazovanju psihičnih in fizičnih stisk učencev sem prišla na idejo, da si lahko pomagajo do boljšega in bolj sproščenega počutja z risanjem fraktalnih risb. Fraktalne risbe sem uporabila kot pomoč učencem pri premagovanju stresa, notranjih stisk in izražanju njihovih čustvenih stanj. Risanje fraktalne risbe sem omogočila učencem obveznega izbirnega predmeta – likovno snovanje 2 (v 8. razredu), likovno snovanje 3 (v 9. razredu) ter pri RaP-u: mladi ustvarjalci v 4., 5. in 6. razredu, kjer so združeni učenci dveh ali treh oddelkov in je pestrost vzgojne dinamike še toliko

bolj izrazita. Likovno nalogo je izvajalo 130 približno učencev. Metode, ki sem jih uporabljala so bile: opazovanje med ustvarjanjem, beleženje razpoloženja učencev, analiziranje inicialne risbe in risbe na mere ter pogovor z učenci. Pri vseh skupinah sem opazila, da so se učenci pri ustvarjanju in barvanju fraktalov postopoma umirili in skoncentrirali. Pri analizi črt je ta pri večini učencev postajala bolj odprta, jasna in intenzivna. Prav tako se je stopnjevala tudi uporaba barve od temnejših k svetlejšim.



SLIKA 6: Inicialna fraktalna risba je prostorski in časovni fraktalni vzorec (Muck, D. (2022). Brezmejna modrost fraktalov. str. 52)

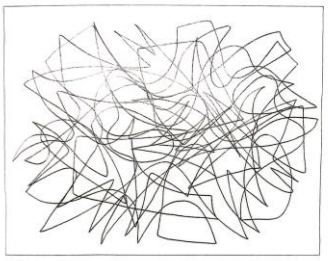
Primer dobre prakse – ugotovitve in evalvacija z učenci

Kako vidimo trenutna čustva učencev v fraktalnih risbah?

Primer fraktalne risbe z emocijami vznemirjenosti in jeze učenca (avtorja zaradi varovanja osebnih podatkov ne bomo razkrili) ter zraven prikaza primer le-tega v literaturi.

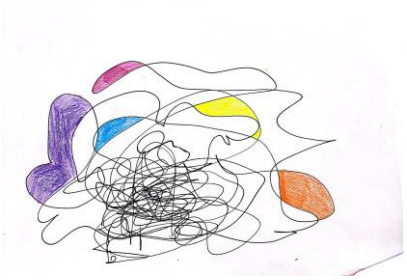
Na spodnji sliki je prikazan neskladen vzorec, za katerega je značilna nepravilna, nazobčana oblika valovanja, ki nastane ob stresu in negativnih preživetvenih čustvih.

Primer iz literature



SLIKA 7: Primer iz literature linijske fraktalne mreže z emocijami vznemirjenosti in jeze (Muck, D. (2022). Brezmejna modrost fraktalov. str. 162)

Primer iz raziskave

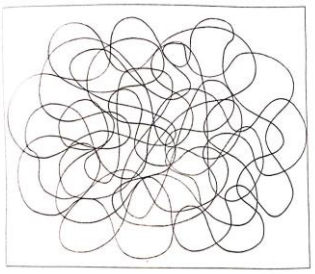


SLIKA 8: Risba učenca 8. razred (lastni arhiv)

Primer fraktalne risbe učenca z mirnimi čustvi (avtorja zaradi varovanja osebnih podatkov ne bomo razkrili) ter zraven prikaza primer le-tega v literaturi.

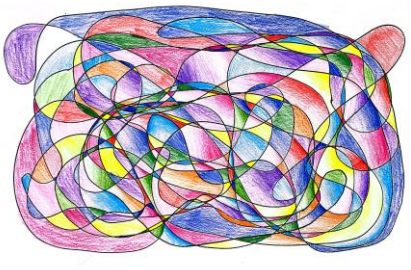
Na sliki je prikazan primer skladnega vzorca srčnega ritma, ki ga običajno opazimo, ko posameznik doživlja trajna pozitivna, ustvarjalna čustva in občutke hvaležnosti.

Primer iz literature



SLIKA 9: primer iz literature linijske fraktalne mreže z mirnimi čustvi
Muck, D. (2022). Brezmejna modrost fraktalov. str. 127

Primer iz raziskave



SLIKA 10: risba učenca 8. razred (lastni arhiv)

Primer dobre prakse

Učenci so dobili jasna navodila za izvajanje 1. fraktalne – inicialne risbe in za izvajanje 2. fraktalne risbe – risbe namere (ME). Risali so eno minuto z zaprtimi očmi in pri tem bili v čim bolj sproščeni. Linijsko fraktalno mrežo so risali s tankim črnim flomastrom. Ko so z njo končali, so začeli barvati fraktale oz. prazne prostore, oblike, ki so jih narisali. Pri barvanju teh so upoštevali moje navodilo, da pri izboru barvice zaprejo oči in jo intuitivno izberejo. Če jim je izbrana barva všeč, lahko z njo pobarvajo največ osem ploskvic. Če jim barva ne ustreza, pa naj pobarvajo vsaj eno ploskvico. Pri barvanju fraktalnih risb so učenci sami začeli ugotavljati, da je v razredu nastala tišina in da so zelo umirili. Dopuščala sem tudi, da so se lahko tiho pogovarjali, če so to potrebovali.

Naslednjo šolsko uro smo naredili krajšo evalvacijo vsake risbe posebej, kar je še posebej pritegnilo njihovo pozornost. Skupaj smo ugotovili, da so se učenci pri risanju in barvanju fraktalne risbe osvobajali negativnih čustev, kot so jeza, sovraštvo, žalost, strah, gnev. Spoznali so, da je risanje in barvanje nezavednih linij in ploskev zelo prijetna in hkrati zdravilna likovna tehnika. Skupaj z učenci smo ugotovili, da je zavestno risanje pri pouku likovne umetnosti (npr. risanje tihožitja po opazovanju, risanje sošolca, sošolke po opazovanju, risanje portreta …) zelo klasično, včasih tudi tehnično zelo zahtevno. Učencem, ki imajo manj talenta in šibkejšo grafomotoriko to prinaša veliko stresa, negativnih čustev in frustracij. Risanje fraktalne risbe pa je učencem odprlo novo možnost bolj sproščenega, nezavednega ustvarjanja. Sama tehnika fraktalnega risanja jim je bila zabavna, spoznali so skrite kotičke sebe in so pri tem doživljali pozitivna čustva veselja, ugodja, miru in radosti. Na nezavedni ravni so prebujali, izboljševali motorične in tudi kognitivne sposobnosti. Sproščeno in nezavedno ustvarjanje črt in barvanje ploskev je omogočilo učencem, da so se povezali s svojimi čustvi in njih zdravili, če so bila ta negativna in so tako postali sami svoji terapevti.

Sklep in ugotovitve

Ugotovila sem, da se je razpoloženje učencev, ki so bili ob vstopu v razred glasni in vznemirjeni, saj je bilo za njimi že 5 ur pouka, po ustvarjanju fraktalne risbe drastično izboljšalo. Učenci so pri analizi inicialnih risb spoznali, kako različne so njihove osebnosti, temperamenti. Ugotovili so, da je vsak posebej zelo unikaten in da v sebi nosijo vsak svoj zapis.

Tehniko izvajanja fraktalne inicialne risbe in fraktalne – risbe namere bi priporočala vsem učiteljem likovne umetnosti, kot tudi vsem učiteljem razrednega pouka, ker bi na ta način spoznali vpliv nezavednega delovanja risbe na učenčevo telo in tudi terapevtsko delovanje na njihovo psiho. Marsikatera negativna čustva učencev, kot so npr. jeza, bes, sovraštvo, nespoštovanje in nesprejemanje sebe (ki so stalnica današnjega časa) bi se lahko razblinila v zadovoljstvo, notranji mir in veselje. Otroci, ki se ukvarjajo z risanje fraktalnih risb, izboljšujejo svojo koncentracijo in prisotnost v trenutku, kar jim pomaga uravnavati svoja čustva in izboljševati mentalno, psihično in duševno zdravje.

Zaključek

Fraktali so prisotni povsod v naravi, zato lahko interakcija z njimi ustvari občutek povezanosti z naravo, kar dodatno prispeva k zmanjšanju stresa in izboljšanju splošnega počutja. Fraktalni vzorci so ponavljajoči in harmonični, kar pomaga pri uravnoteženju človekovega energijskega polja. Ustvarjanje in opazovanje teh vzorcev lahko pomaga stabilizirati energijo, kar vodi do občutka ravnovesja. Ko je energijsko polje uravnoteženo, lahko to pozitivno vpliva na človekovo fizično, psihično in čustveno stanje. Redno ustvarjanje fraktalov lahko okrepi energijsko polje osebe, kar pomeni, da človek izboljša splošno vitalnost (odpornost proti stresu in boleznim). Fraktalne risbe so pogosto estetsko prijetne in lahko sprožijo pozitivne čustvene odzive, kot so veselje, mir in ljubezen, ki so povezane z višjimi vibracijami v energijskem polju. S povečanjem teh pozitivnih vibracij lahko fraktalna risba pomaga pri povezovanju človeka z njegovo Najvišjo Esenco-Bistvom, kar prispeva k boljšemu duševnemu, psihičnemu in fizičnemu zdravju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Muck D. and Kosec M., »Pot ljubezni – pot k sebi: Z metodo fraktalne risbe do svobode srca,« *Fraktalnost*, vol. 2, 2020.

[2] Muck D., »Brezmejna modrost fraktalov,« *Fraktalnost*, vol 1., 2022.

[3] Dispenza, J. »Breaking the Habit of Being Yourseft,« Hay House, Inc., 2012
.

[4] Dispenza, J. »Placebo ste vi,« Planetopija, 2015.

Fartek Eva Cassandra Diane

DEJAVNOSTI ZA JEZIKOVNI TABOR ANGLEŠKEGA JEZIKA, KI SPODBUJAJO UČENCE K GIBANJU

POVZETEK

S kombiniranjem strukturiranega jezikovnega pouka na jezikovnih taborih z aktivnostmi in igrami na prostem imajo učenci priložnost, da na praktičen in zabaven način vadijo in krepijo svoje jezikovne spretnosti. V tem prispevku bom predstavila dva angleška jezikovna tabora, pri katerih sem sodelovala, in dejavnosti, s katerimi smo učence učili angleščino skozi fizične aktivnosti. Glavni cilj teh dejavnosti je bil krepitev učenčevih slušnih, gorovnih in komunikacijskih sposobnosti v angleščini. Skupaj z učitelji, ki so pomagali na taborih, smo te dejavnosti ustvarili sami. Pri njihovem nastajanju smo upoštevali, da morajo učence ohraniti fizično aktivne. Dijake je pri večini teh aktivnosti ocenjevala skupina ocenjevalcev, ki je opazovala predvsem njihove komunikacijske sposobnosti in ustvarjalnost. Z opazovanjem smo ugotovili, da je učenje med gibanjem učencem omogočilo večjo komunikativnost, ustvarjalnost, boljše zadrževanje informacij in večjo motivacijo za učenje. Vključiti so se morali tudi v timsko delo, kar jim je pomagalo pri razvoju tekočega govora in krepitvi zaupanja v njihove govorne sposobnosti. Telesne aktivnosti na jezikovnih taborih niso nov koncept, vendar so te dejavnosti inovativne in ponovadi niso del običajnega učenja jezikov. Zato jih je mogoče uporabiti za izboljšanje jezikovnih taborov ali drugih obšolskih dejavnosti. Drugi učitelji jezikov jih lahko uporabljajo med načrtovanjem tovrstnih dogodkov, da bodo učenci med učenjem popolnoma vključeni v proces učenja.

KLJUČNE BESEDE: jezikovni tabor, usvajanje jezika s telesno aktivnostjo, gibanje, pouk angleščine.

ENGLISH LANGUAGE CAMP ACTIVITIES THAT GET STUDENTS MOVING

ABSTRACT

By combining structured language instruction at language camps with outdoor activities and games, students are given the opportunity to practice and strengthen their language skills in a practical and fun way. In this article, I will present two English language camps I have been a part of organising and the activities we used to keep students physically active while learning English. The main goal of these activities was to strengthen the student's listening, speaking and communication skills in English. I, along with the teachers helping at the camps, created these activities ourselves. While creating them, we kept in mind that the activities must keep the students physically active while speaking and communicating. The students were evaluated during most of these activities by a judging panel, which primarily observed their communication skills and creativity. Through observation, we saw that learning while moving allowed the students to be more communicative, creative, retain information better, and increased their motivation to learn. They also had to engage in teamwork, which helped them to develop their fluency and build confidence in their speaking abilities. Physical activities at language camps are not new concepts, but these activities are innovative and are not normally apart of typical language learning. Therefore, they can be used to improve camps or other extracurricular activities. Other language teachers can use them while planning these kinds of events to keep students fully engaged while learning.

KEYWORDS: language camp, language acquisition through physical activity, movement, English lessons.

1. INTRODUCTION

Language acquisition is a multifaceted process that benefits greatly from immersive and interactive environments. However, in typical language classes we tend to focus solely on learning from textbooks and through language drills in a sedentary setting. This can help students learn about a language, but not necessarily how to use a language practically and efficiently. When teachers use movement through a variety of different tasks, students are more engaged in using the language and are also more motivated to learn (O, 2021). What is more, incorporating physical activity activates more parts of the brain compared to when only traditional teaching methods are used (Sila & Lenard, 2022). This creates a more holistic approach to learning in which different types of skills are incorporated into an activity, which contributes to more effective long-term learning (American University School of Education, 2020). Not only do students retain more knowledge while being physically active, but they enjoy the learning process more (Schmidt et al., 2019). One way physical activity can be easily incorporated into learning is during a language camp. Over the last few years, I have been a part of organising several English language camps. One was at II. gimnazija Maribor for the third-year students during the OIV week in September. On top of that, for a few years I have helped organise an English summer camp in the city of Ptuj during the first week of July for children aged 10-16. At both camps, students are outdoors most of the time and participate in a variety of activities which require them to be physically active while learning new language and strengthening their already existing knowledge. The activities were mostly created by the teachers helping at the camps. Our main goal while creating these activities was to strengthen students' speaking, listening and communication skills. These activities not only offered a change of pace to the students, but to the teachers as well, who also enjoyed partaking in the language camps.

2. LANGUAGE CAMP AT II. GIMNAZIJA MARIBOR

The language camp at II. gimanzija Maribor is open to students in the third year during the third week of September. During this week there are no regular lessons at the school; the students instead branch out to different locations and learn in a more alternative way. One option for students is the language camp, in which roughly 25 students who want to improve their language competence can participate. During the camp, students learn and use the English language in a way that is more interactive and entertaining than in the traditional classroom setting. Students are encourage to be outdoors and participate in activities which involve movement and spark their creativity. This allows students to learn in a more relaxed, unhurried environment and also gives them more time to socialise and build relationships while learning. Another advantage of the language camp is that students will have the opportunity to interact with native speakers. A team of 2-3 Americans/Canadians join the camp and do various communicative activities with the students as well. This gives them an even more authentic connection with the language while also being able to observe cultural dynamics. Studies show that "students who had the experience communicating and interacting with NESs (native English speakers)…were significantly more confident than those who did not" (Alberth, 2023).

3. ENGLISH CAMP PTUJ

I, along with several Americans and Slovenians, started English Camp Ptuj in 2019. The purpose of the camp is to invite school children aged 10-16 to come and learn English in a fun, active way alongside native speakers from North America. This camp is not run by a school, but instead in cooperation with an elementary school in Ptuj. This camp again gives students the opportunity to learn English outdoors, away from the sedentary environment of the classroom, while participating in activities that require a lot of physical activity. Since there is a wide range of students with more differing abilities, students at this camp must take a short oral test at the beginning of the week and then are placed in groups according to their ability. The activities are then adjusted to their level of English. Since the children at this camp are younger, the activities focus even more on physical activity, as these children can become bored faster.

4. EXAMPLES OF ACTIVITIES

a) Alphabet scavenger hunt

This activity requires students to be quick and creative. The students are first divided into groups of roughly 5, depending on how many people there are in total. The objective is for the students to find 26 objects in nature, each beginning with a different letter of the English alphabet. The group must take a photo with each of the objects and send the pictures to the teacher via Google Drive. The group is not allowed to split up at any time in order to do the activity faster, so all of the group members must be in every photo. In order to ensure the students stay active and use their creativity, they are evaluated by teachers in the following way. The students have 90 minutes to complete the activity and are timed. However, the time is only taken into account if two teams have the same number of points, in which case the team that is faster will place higher. If a team exceeds the time limit, 3 points will be deducted for every minute they are late, so they must move as fast as possible. It is also important that the students find the most unique item for each letter. If another group has the same object, points are deducted. For each picture that no one else has, the group gets 5 points. For every group that has the same picture, one point is deducted. Thus, the team with the most creative photos that no one else could come up with, wins. During this activity, the students will inevitably be very physically active. They must run to find as many objects as possible while also communicating with their groups members about which object they would like to photograph.

b) Movie scene reenactment

For this activity, students split into groups of roughly 5. Each group is given a scene from a well-known movie, which they will have to reimagine and act out. The students will have to write a new dialogue for the scene and then act it out in front of the rest of the campers. Before they do this, the actual movie scene is played so that the rest of the campers know the original scene. There is a panel of 3 judges, who are the teachers at the camp, and they will give each group a score between 1 and 10. Creativity as well as clever use of the language are taken into account while scoring. The group with the most points wins the competition. This activity facilitates creativity and communication in the foreign language. Since the students have to act

out the scene, they must coordinate their language usage with their movements, which can help them to remember their lines better. Physically acting out the scene also increases their motivation as they are not just sitting and reciting lines. This activity is also fun for those listening as they get to watch the scene play out while listening to new dialogue, which has great entertainment value.

c) Change places if you…

This activity is appropriate for all ages, but it is better for students that are at a beginner to intermediate level. For this game, you will need an open space and every student will need a chair. The students should place their chairs in a circle and sit down on them. However, one student will not put a chair the circle, but will stand in the centre. This person is considered 'out'. The game starts when the person in the middle says "change places if…" and then they finish the sentence however they want. For example, they could say "change places if you have any sisters". Then any students for whom that sentence is true must stand up and change places in the circle; they cannot stay in the same seat. The person in the middle must try to get one of the seats once everyone stands up. There should always be one person left who does not have a chair, and is then stuck in the middle. If the statement is only true for one person, then that person is automatically in the middle. This game can be made easier if you write out the sentences ahead of time on pieces of paper. The person in the middle then simply has to draw one of the papers and read the sentence out loud. This would help to take the pressure off beginner students who may find it hard to come up with a sentence on their own on the spot. You could also make this game into a competition by counting how many times each student has been in the middle. The student who was in the middle the least is the winner.

d) The Amazing Race

When we did this activity at English camp Ptuj, the students had to run around the whole city of Ptuj looking for clues and completing challenges. You could, however, scale this down and have students go around the campground or school, depending on your location and how many teachers are available to help. During The Amazing Race Ptuj, the students had to complete 10 challenges at 10 different locations throughout the city. Once they finished the challenge at a location, they were given a clue for where the next challenge would be. The first team to complete all the challenges won. Due to the nature of the challenges, the students were in groups of even numbers, ideally 6. To start out, each group was given a map of Ptuj and their starting location. The following are the stations and what the students had to do at each one:

The park next to Ošnovna šola Mladika: The group has climb on top of each other and get into a human pyramid.

The bakery in the centre: The leader in the group has to purchase a chocolate croissant from the bakery (the money is given to the leader beforehand), and the group has to create a French scene with the croissant and take a picture of it. For this activity, it would be better to use an English pastry given that it is an English camp; however, Slovenian bakeries often do not carry many English desserts, so we opted for the croissant as it is usually present everywhere.

The tourist information centre: The students must pick one of the maps or leaflets from the centre and read a paragraph from it in English to the teacher at the station.

Ptuj castle: Each member of the group will give a piggy back ride to another member and joust towards a cardboard knight using a pool noodle. If they hit over the knight, they get one point. 15 points is required in order to go on to the next challenge.
The Dominican Monastery: The group has to take an American culture quiz. Each group will be given 3 different questions. Even if the group gets some of the questions wrong, they are given the clue for the next location.
Archaeological Park Panorama: At the Panorama Park, the students have to compete in a three-legged race. Every team member has to compete in this race. The students get into pairs and the left leg of one of the students is tied to the right leg of their partner. Together they must run to the finish line and run back (roughly 50 metres). The teacher waiting at the starting line will keep track of the students and make sure each group finishes the race.
River dock: Here the students play a game of charades. Each team will be given a bowl with different words. The words are chosen from the words they learned during the camp. The students then take turns drawing a word and acting it out while the others guess what the word is.
Ptuj city circle structure: The group must take a picture in the stone circle.
Skate park: Basketball throw - each team member has to throw the ball in the basketball net.
Ptuj main square: The students play Wordsmith in the square. Each team will be given paper and a pen and have to write down a certain amount of word types based on their skill level in one minute. For instance, beginners have to write down 5 words (2 nouns, 2 verbs, 1 adjective), intermediate students have to write 7 words (3 nouns, 2 verbs, 2 adjectives), and advanced students have to write 10 words (5 nouns, 2 verbs, 3 adjectives). The teams will have to give the leader their completed sheet.

e) Dance competition

For this activity, students were divided into groups of roughly 5. Each group was given a very well-known English song, such as Eye of the Tiger, My Heart Will Go On and Don't Stop Believing, etc. The students then had one afternoon, roughly 3 hours, to come up with creative dance moves that would go with the lyrics of the song. In the evening each group had to perform their dance for the rest of the campers. There was a panel of 3 judges, who were the teachers at the camp, and they ultimately chose the winner. Their criteria was that the dance has to fit well with the lyrics of the song and had to be creative. To add more entertainment value, we did the judging in the style of Britain's Got Talent, so each judge had to make comments after each dance. One judge was also tasked with being the 'Simon Cowell' of the evening and was a little tougher than the other judges. This activity ultimately got the students to combine language with dance, which was not only educational, but fun and entertaining as well.

5. CONCLUSION

After incorporating these activities into our language camp, we saw the following results: the incorporation of movement with foreign language learning allows for a more relaxed and effective learning environment (American University School of Education, 2020); not only that, but students are more motivated to learn while they are active (O, 2021). Learning English at a language camp is also an alternative way to learn that gives students a break from the teacher-

centred, oftentimes boring and monotonous, environment of the typical classroom. This kind of learning also follows the recommendation outlined in the curriculum for English in high school that states teachers should try to include task-based learning in their teaching (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, 2008). In the future, other educators can use these activities to enhance their language camps or other extracurricular activities. Teachers can also use some of these activities in the classroom to keep students fully engaged in learning and give them a break from the sedentary activities usually done in the language classroom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Alberth. (2023). How important is communicating with native English speakers to EFL learner's self-confidence in their English language proficiency? Journey Journal of English Language Pedagogy, 6 (2),380-393.

[2] American University School of Education. (2020, May 13). What is holistic education? Understanding the history, methods, and benefits. https://soeonline.american.edu/blog/what-is-holistic-education/

[3] Ministrstvo Za Izobraževanje, Znanost in Šport. (2008). Učni načrt gimnazija angleščina. Zavod RS za šolstvo.

[4] O, S. (2021, April 16). Enhance daily productivity and motivation with exercise. University of British Columbia:
Chapman Learning Commons. https://learningcommons.ubc.ca/enhance-daily-productivity-and motivation-with-excercise/

[5] Schmidt, M., Benzing, V., Wallman-Jones, A., Mavilidi, M., Lubans, D., Paas, F. (2019). Embodied learning in the classroom: Effects on primary school children's attention and foreign language vocabulary learning. Psychology of Sport and Exercise, 43, 45-54. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.017

[6] Sila, A., Lenard, V. (2022). The use of creative movement method in teaching foreign languages to very young language learners. European Journal of Social Sciences Education and Research, 9(3), 16-38. https://doi.org/10.26417/ejser.v7i1.p15-27

[7] Woolfolk, A., Winne, P., Perry, N. (2012) Educational Psychology. Pearson Canada.

Felc Sabina

OB DNEVU SLOVENSKEGA ŠPORTA RAZVIJAMO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

POVZETEK

Slovenci smo športni narod in zavedamo se, da sta redna telesna dejavnost in duševno zdravje najpomembnejši sestavini zdravega življenjskega sloga. Naša država je prepoznala, kako pomemben člen naše družbe je šport in je 18. junija 2020 razglasila 23. september za dan slovenskega športa. Športna zveza Radovljica, Bled, Bohinj in Gorje s pomočjo Osnovne šole Antona Tomaža Linharta Radovljica in množice lokalnih športnih društev dan slovenskega športa vsako leto obeleži z organizacijo športne prireditve v mestnem športnem parku. Učitelji športne vzgoje smo se odločili, da se prireditve vsako leto udeležimo v okviru obveznega izbirnega predmeta šport za sprostitev, ki ga na naši šoli obiskuje okoli 50 učenk in učencev. Prireditev ob dnevu slovenskega športa ima velik potencial, saj ponuja priložnost za dolgoročni razvoj zdravih navad pri učencih ter priložnost, da učence navdušimo za zdrav način življenja, ki bo vplival na njihovo fizično in duševno počutje tudi v prihodnosti. Ob opravljanju nalog in pomoči pri organizaciji dogodka se učenci zabavajo, tkejo medsebojne vezi ter navajajo na sodelovanje in samostojnost. Opazovanje, anketa in pogovor po končani prireditvi so pokazali, da so učenci mnogo bolj motivirani, če svojo primarno potrebo po gibanju zadovoljujejo na dogodku, kjer v ospredju ni tekmovalni vidik, pač pa druženje, zabava in timsko delo. Dodatno motivacijo jim da tudi priložnost, da so soustvarjalci tako velikega dogodka, na katerem sodelujejo kot organizatorji in tekmovalci. Takšen dogodek prispeva k razvoju zdravih navad pri učencih, krepi športni duh in postavlja temelje za dolgoročno aktivno življenje.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, dan slovenskega športa, izbirni predmet, soustvarjalci športne prireditve, primarna potreba po gibanju.

WE DEVELOP A HEALTHY LIFESTYLE ON THE SLOVENIAN SPORTS DAY

ABSTRACT

Slovenians are a sporty nation and we are aware that regular physical activity and mental health are the most important components of a healthy lifestyle. Our country recognized how important a part of our society sport is and on June 18, 2020, it declared September 23 the Slovenian Sports Day. The Sports Association of Radovljica, Bled, Bohinj and Gorje, with the help of the primary school of Anton Tomaž Linhart Radovljica and a number of local sports clubs, celebrates Slovenian Sports Day every year by organizing a sports event in the city's sports park. Physical education teachers have decided to participate in the event every year as part of the compulsory elective subject sport for relaxation, which is attended by around 50 students at our school. The Slovenian Sports Day event has great potential, as it offers an opportunity for the long-term development of healthy habits among students and an opportunity to inspire students for a healthy way of life, which will affect their physical and mental well-being in the future as well. While completing tasks and helping to organize the event, the students have fun, build mutual bonds and teach cooperation and independence. Observation, survey and conversation after the event showed that students are much more motivated if they satisfy their primary need for movement at an event where the focus is not on competition, but on socializing, fun and teamwork. The opportunity to be co-creators of such a large event, in which they participate as organizers and competitors, gives them additional motivation. Such an event contributes to the development of healthy habits in students, strengthens sportsmanship and lays the foundations for a long-term active life.

KEYWORDS: healthy lifestyle, Slovenian Sports Day, optional subject, co-creators of the sports event, primary need for movement.

1. UVOD

Športna vzgoja vzgaja in uči v športu, skozi šport in za šport. Pomembno je, da se skozi njo naučimo raznovrstnih gibalnih spretnosti, osnov različnih športov, ki nam bodo prišle prav še dolgo po šolanju. Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacijo. [1] Učitelji športne vzgoje imajo poleg prijateljev in družine pomemben vpliv pri oblikovanju stališč in vedenj za zdrav način življenja. Zato na naši šoli iščemo čim več priložnosti, da bi učencem priljubili šport in jih tako navadili na to, da bo telesna aktivnost del njihovega življenja tudi po tem, ko bodo zapustili šolske klopi. Šolska športna tekmovanja k sodelovanju pritegnejo predvsem učence, ki vedo, da bodo na tekmovanju dosegli dober rezultat. Za tiste, ki v športu niso najbolj uspešni, radi pa imajo gibanje, so bolj privlačne igre, kjer rezultat ni v ospredju. Zato moramo učitelji poiskati tudi dejavnosti, ki bodo pisane na kožo takim učencem. Ena takih je prireditev Radovljiški mnogoboj, s katero v Radovljici obeležimo dan slovenskega športa, praznik, ki je namenjen promociji zdravega in aktivnega življenjskega sloga, spoznavanju novih športov in je predvsem praznik zabave in uživanja ob različnih športnih dejavnostih.

2. IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA SPROSTITEV

Izbirni predmet šport za sprostitev dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje, skupaj pa tvorita obogateno celoto, ki učencem ponuja široko paleto športnih aktivnosti. Predmet je zasnovan tako, da učencem omogoča spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem programu ni mogoče izvajati, a so pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Program vključuje sodobne športno-rekreativne vsebine, osredotoča pa se na približevanje športa učenčevim potrebam, interesom in željam, s poudarkom na razvedrilni in sprostilni naravi športa. Pri zagotavljanju uspešnosti vseh učencev, ki izberejo ta predmet, mora učitelj upoštevati različnost učencev. V zahtevah se mora prilagoditi vsakemu posamezniku. Cilje, vsebine, metode in oblike dela izbira tako, da se učenci počutijo prijetno in igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitev od naporov, ki jih prinaša ustaljeni šolski ritem. Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev. Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem in vrednotenjem napredka posameznika. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični storilnosti. Biti morajo takšni, da jih je učenec zmožen doseči. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno spremljanje telesnih značilnosti, gibalnih sposobnosti in raven usvojenosti športnih znanj učencev. [2]

3. DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA

Na spletni strani Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez je zapisano: »Slovenci smo športni narod. To ne potrjujejo le številni uspehi naših vrhunskih športnikov, temveč predvsem polna šolska igrišča, zapolnjene gorske in hribovske koče ter polne športne

dvorane in fitnes centri po celi državi. Redna telesna dejavnost je skupaj z duševnim zdravjem najpomembnejša sestavina zdravega življenjskega sloga. Tega se Slovenci dobro zavedamo. Šport je v naši naravi in to je prepoznala tudi država, ki je 18. junija 2020 na pobudo Olimpijskega komiteja Slovenije – združenja športnih zvez razglasila 23. september za Dan slovenskega športa. Na ta dan bomo obuli športne copate, napihnili žoge, zavrteli pedala, razgrnili joga blazine, si privoščili skok v vodo in še marsikaj. 23. septembra šteje čisto vsaka oblika telesne dejavnosti! Naj bo to dan, ob katerem sleherni Slovenec in Slovenka s svojo telesno dejavnostjo izrazi svoj odnos do športnega udejstvovanja, odnos do tiste družbene dejavnosti, ki ima številne pozitivne učinke: krepi zdravje, vzgaja, spodbuja pozitivne vrednote in povezuje Slovenijo.«[3] Dan slovenskega športa je državni praznik, namenjen promociji športa in poudarjanju njegovega pomena za slovensko družbo. Njegov glavni namen je več kot le praznovanje, je spodbujanje telesne aktivnosti, zdravih življenjskih navad v vseh starostnih skupinah, ozaveščanju pomena športa za zdravje, praznovanja športnih uspehov, športnih vrednot, hkrati pa priložnost za druženje in povezovanje skozi šport. Praznik predstavlja ponos na dosežke slovenskih športnikov in utrjuje šport kot pomembno vrednoto v slovenski družbi.

4. RADOVLJIŠKI MNOGOBOJ

Slovenski državni praznik, posvečen slovenskemu športu, v radovljiški občini praznujemo v športnem parku, kjer se ob tej priložnosti vedno tre mladih in manj mladih športnih navdušencev. Športna zveza Radovljica, Bled, Bohinj in Gorje s pomočjo Osnovne šole Antona Tomaža Linharta Radovljica in množice športnih klubov dan slovenskega športa vsako leto obeleži z organizacijo športne prireditve Radovljiški mnogoboj. Učitelji športne vzgoje v Osnovni šoli Antona Tomaža Linharta Radovljica se trudimo, da bi učencem šport približali tako, da bo postal del njihovega življenja od mladosti do starosti. Odločili smo se, da se prireditve vsako leto udeležimo v okviru obveznega izbirnega predmeta šport za sprostitev, ki ga na naši šoli obiskuje okoli 50 učenk in učencev. Ti se pomerijo v mnogoboju, ki ga sestavlja 13 različnih športnih nalog. Ob opravljanju nalog se učenci zabavajo, tkejo medsebojne vezi in navajajo na sodelovanje in samostojnost. Ekipe so mešane po spolu, sestavljene iz šestih članov, v vsaki mora biti vsaj en učenec, ki obiskuje največ peti razred osnovne šole. Učenci izbirnega predmeta šport za sprostitev pred začetkom tekmovanja iz osnovne šole prinesejo vse potrebne rekvizite, pomagajo učiteljem in trenerjem pri postavitvi postaj, nato pa se nekateri prelevijo v tekmovalce, drugi pa v sodnike na postajah. Vse naloge so časovno omejene na dve minuti. Med nalogami sta dve minuti časa za menjavo postaj, dogovor o izvajanju naslednje naloge, vprašanja o izvedbi in počitek.

a) Košarka - met na koš

Tekmovalci mečejo na koš z različnih pozicij. Kolona tekmovalcev se postavi za črto meta za tri točke. Prva dva tekmovalca v koloni imata vsak svojo košarkarsko žogo. Tekmovalec si sam izbere mesto, od koder bo metal (lahko izven črte za tri točke ali bližje). Po metu izroči žogo naslednjemu v koloni. Vaja poteka z dvema žogama, kar pomeni, da dva tekmovalca hkrati mečeta na koš, s čimer se povečujeta dinamika in tempo tekmovanja. Število zadetih košev se sproti vpisuje v razpredelnico.



SLIKA 1: Košarka – met na koš.

b) Odbojka - podajanje v krogu

Ekipa oblikuje poljubno velik krog, učenci si podajajo odbojkarsko žogo znotraj kroga. Žogo lahko podajajo v poljubnem zaporedju, kar spodbuja dinamiko in komunikacijo. Če dva tekmovalca izvedeta štiri zaporedne podaje ali če žoga pade na tla, se trenutni niz izniči in šteti se začne znova. Rezultat naloge je največje število zaporednih odbojev, ki jih ekipa uspe izvesti.



SLIKA 2: Odbojka – podajanje v krogu.

c) Nogomet - strel na gol

Vaja je zasnovana kot štafetno tekmovanje, kjer tekmovalci izmenično vodijo žogo proti golu in poskušajo doseči zadetek, da prispevajo točko svoji ekipi. Ekipa stoji v koloni, oddaljeni 10 metrov od malih nogometnih vrat. Prvi tekmovalec v koloni štarta in z nogo vodi žogo do mesta, ki je 6 metrov oddaljeno od gola. Od tam strelja proti golu. Po strelu tekmovalec steče po žogo in jo poda naslednjemu članu v koloni.



SLIKA 3: Nogomet – strel na gol.

d) Tek - slalom

Vaja poteka kot štafetno tekmovanje, kjer tekmovalci tečejo slalom med šestimi stojali na 10 metrov dolgi progi. Ko prvi pride do konca proge. se hitro obrne, steče nazaj okoli kolone in »da petko« naslednjemu tekmovalcu. Vaja poteka neprekinjeno, rezultat ekipe je skupno število zaključenih tekov, ki jih ekipa doseže v določenem času.



SLIKA 4: Tek – slalom.

č) Badminton – zadevanje cilja

Vaja poteka v štafetni obliki. Tekmovalci poskušajo z loparjem odbiti žogico za badminton v pet metrov oddaljeno škatlo, ki je postavljena kot cilj. Zadetek se šteje kot točka, če žogica pristane v škatli. Po udarcu tekmovalec pobere žogico in jo izroči naslednjemu članu v koloni.

e) Prstomet – met v obroč

Vaja poteka kot štafetno tekmovanje, kjer tekmovalci poskušajo plošček za prstomet vreči v obroč, ki je postavljen 4 metre pred njimi. Tekmovalci se postavijo v kolono in posamično mečejo plošček proti obroču. Zadetek velja le, če se plošček ustavi znotraj obroča s celim obsegom. Po izvedenem metu tekmovalec pobere plošček in ga preda naslednjemu v koloni. Vaja poteka z dvema ploščkoma, tako da lahko mečeta dva tekmovalca hkrati, kar poveča hitrost in dinamiko igre.



SLIKA 5: Prstomet – met v obroč.

f) Hokej – strel na gol

Vaja poteka v štafetni obliki. Tekmovalci s hokejsko palico z oddaljenosti šestih metrov streljajo na mali nogometni gol. Po strelu tekmovalec steče po žogico in jo vrne naslednjemu članu v koloni. Ta lahko strelja takoj, ko prejme žogico. Vaja poteka z dvema žogicama, kar omogoča, da dva tekmovalca izmenično izvajata strele, s čimer se poveča dinamika vaje. Vsak zadetek šteje eno točko.



SLIKA 6: Hokej – strel na gol.

g) Rokomet – strel v obroč

Vaja poteka kot štafetno tekmovanje. Cilj je zadeti obroč, ki je obešen na prečki nogometnega gola. Tekmovalec štarta s štartne točke, ki je oddaljena 10 metrov od obroča, streljati pa mora vsaj 6 metrov od obroča. Po metu steče po žogo, jo pobere in preda naslednjemu članu v koloni.



SLIKA 7 : Rokomet – strel v obroč.

h) Nogomet – brcanje žoge v tarčo

Tekmovalci izmenično udarjajo žogo z nogo preko klopi proti cilju, ki ga predstavlja krog, narejen iz dveh kolebnic. Ekipa dobi točko, če žoga pade v krog ali se dotakne kolebnic. Tekmovalci lahko žogo brcnejo po tem, ko žoga odskoči od tal, ali pa jo spustijo iz rok in takoj brcnejo. Po udarcu tekmovalec teče po žogo in jo preda naslednjemu članu v koloni, da nadaljuje z vajo. Naloga poteka z dvema žogama naenkrat, število zadetkov se vpiše v razpredelnico.



SLIKA 8: Nogomet – brcanje žoge v tarčo.

i) Prestavljanje blazin

Na začetku naloge člani ekipe stojijo na eni blazini, pred seboj imajo na tleh drugo blazino. Vsi se morajo brez dotika tal premakniti s prve na drugo blazino. Če se kdo dotakne tal, se mora celotna ekipa vrniti na štartno mesto in poskusiti znova. Šteje število uspešnih prehodov, ki jih ekipa opravi z ene na drugo blazino v določenem času. Vaja spodbuja sodelovanje, koordinacijo, komunikacijo in timsko delo.



SLIKA 9: Prestavljanje blazin.

j) Namizni tenis – zadevanje vedra

Tekma poteka v štafetni obliki. Tekmovalci z loparjem izmenično udarjajo žogico za namizni tenis v vedro, postavljeno kot cilj, ki je postavljeno za mrežico na nasprotni strani mize. Zadetek šteje točko. Po udarcu tekmovalec sam vrne žogico in lopar v kolono in takoj lahko štarta naslednji. Naloga poteka z dvema žogicama naenkrat, število zadetkov se vpiše v razpredelnico.

k) Preskakovanje kolebnice

Vaja je zasnovana kot štafetno tekmovanje, v katerem tekmovalci preskakujejo kolebnico v določenem zaporedju. Vsak tekmovalec mora opraviti deset zaporednih sonožnih preskokov. Ko opravi nalogo, preda kolebnico naslednjemu v koloni. Rezultat ekipe predstavlja skupno število menjav, ki jih ekipa opravi v določenem časovnem obdobju.



SLIKA 11: Preskakovanje kolebnice.

l) Taekwondo

Vaja poteka v štafetni obliki. Tekmovalci udarjajo v »fokuser«, ki ga drži trener. Sodnik preverja, ali so vsi udarci izvedeni pravilno, torej nad višino pasu, nepravilen udarec se ne šteje. Ko prvi tekmovalec opravi 10 udarcev, z nalogo nadaljuje sotekmovalec. Ekipa prejme točko za vsakih 10 pravilno izvedenih udarcev.

m) Zaključek tekmovanja

Ekipa, ki je bila zadolžena za nadzor na postajah, je po koncu tekmovanja zbrala rezultate in sledila je svečana razglasitev. Najboljši so prejeli medalje, vsi pa priznanja za sodelovanje.

5. SKLEP

Po pospravljanju rekvizitov smo z učenci analizirali dogodek. Opazili so, da so se za dobre rezultate bolj trudili mlajši učenci. Povedali so, da se jim zdi popestritev pouka s sodelovanjem na podobnih dejavnostih izvrstna ideja in da si želijo, da bi bilo takšnih dogodkov čim več. Prireditev ima velik potencial, saj ponuja priložnost za dolgoročni razvoj zdravih navad pri učencih ter priložnost, da učence navdušimo za zdrav način življenja, ki bo vplival na njihovo fizično in duševno počutje tudi v prihodnosti. Ob opravljanju nalog in pomoči pri organizaciji dogodka se učenci zabavajo, tkejo medsebojne vezi ter navajajo na sodelovanje in samostojnost. Opazovanje, anketa in pogovor po končani prireditvi so pokazali, da so učenci mnogo bolj motivirani, če svojo primarno potrebo po gibanju zadovoljujejo na dogodku, kjer v ospredju ni tekmovalni vidik, pač pa druženje, zabava in timsko delo. Dodatno motivacijo jim da tudi priložnost, da so soustvarjalci tako velikega dogodka, na katerem sodelujejo kot organizatorji in tekmovalci. Takšen dogodek prispeva k razvoju zdravih navad pri učencih, krepi športni duh in postavlja temelje za dolgoročno aktivno življenje.

LITERATURA VIRI

[1] Masten, I. (2003). Športna vzgoja v šoli. Vita, 38, 5-6.

[2] Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo . Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport_za_zdravje_izbirni.pdf, 3.november 2024

[3] Olimpijski komite Slovenije. Pridobljeno 24.10.2024, iz https://www.olympic.si/

Fifonja Hanc Vida

OTROŠKA FOLKLORA – SPODBUDNA IN USTVARJALNA UČNA DEJAVNOST

POVZETEK

Otroško plesno izročilo je pomemben del ljudskega izročila, ki v prepletu z otoško ljudsko igro predstavlja pomemben del kulturne dediščine. Redni in razširjeni program osnovne šole znotraj ciljev ponuja učencem priložnosti za uresničevanje ljudskega izročila, obenem pa spodbuja gibalni razvoj in pozitiven odnos med učenci v spodbudnem ustvarjalnem okolju. Namen prispevka je predstaviti pozitiven vpliv vključevanja otroške ljudske igre, otroškega pevskega in plesnega izročila na zdrav življenjski slog učencev. Medpredmetno povezovanje ciljev, vključevanje različnih metod in oblik dela, omogoča učencem izpostaviti se na njihovem močnem področju (pevskem, plesnem, igralskem, …) ter jih spodbuja k ustvarjalnosti in poustvarjanju, kar je zelo nujno, saj so motivacija, socialne razlike, gibalne spodobnosti med učenci vse večje. Prilagajanje in upoštevanje različnosti učencev vodi k povezanosti folklorne skupine hkrati pa člane navaja na odgovornost, saj je redna udeležba na vajah in aktivno sodelovanje pogoj za uspešen nastop in posledično dobro počutje vključenih v interesno dejavnost. Izvenšolsko udejstvovanje na prireditvah in na srečanjih otroških folklornih skupin daje povratno informacijo vsem udeležencem učencem in staršem predvsem pozitivno. Mentor pa evalvira koreografijo, plesno dinamiko, odrsko igro, petje in skupaj z učenci načrtuje izboljšave. S folklorno dejavnostjo razvijamo in oblikujemo vrednote in prepričanja učencev o preteklosti in vplivamo na redno telesno dejavnost ter omogočamo socialni stik učencev. Skrb za telesno in duševno zdravje otrok je eden od ciljev, ki mu sledimo v osnovni šoli. Zasledujemo lahko pozitiven vpliv otroške folklore na mladostnike, saj mnogokrat osnovnošolski folkloristi plešejo pri odraslih folklornih skupinah. Pozitivna in navdihujoča izkušnja iz mladosti tako vpliva na višjo kakovost življenja v odrasli dobi.

KLJUČNE BESEDE: kulturna dediščina, ljudsko izročilo, medpredmetno povezovanje, gibalni razvoj, zdrav način življenja.

CHILDREN'S FOLKLORE - A STIMULATING AND CREATIVE LEARNING ACTIVITY

ABSTRACT

The children's dance tradition is an important part of the folk tradition, which together with the children's folk play represents an important part of the cultural heritage. The regular and extended programme of the elementary school within the objectives offers students opportunities to realize the folk tradition, while at the same time it encourages movement development and a positive attitude among students in a stimulating creative environment. The purpose of the paper is to present the positive impact of the inclusion of children's folk dance, children's singing and dancing traditions on the healthy lifestyle of students. The cross-curricular integration of goals, the inclusion of different methods and forms of work, enables students to stand out in their strong areas (singing, dancing, acting...) and encourages them to be creative and recreate, which is very necessary, as motivation, social differences, movement skills among students are getting bigger. Adapting to and accepting the diversity of the students leads to the cohesiveness of the folklore group and at the same time it teaches the members responsibility, since regular attendance in the rehearsals and active participation is a condition for a successful performance and, consequently, the well-being of those involved in the after school club. Extracurricular involvement in events and meetings of children's folklore groups gives feedback to all participants, students and parents, mainly positive. The mentor evaluates the choreography, dance dynamics, stage play, singing and plans improvements together with the students.Through the folklore activity, we develop and shape the students' values and beliefs about the past, influence regular physical activity, and enable social contact for the students. Caring for children's physical and mental health is one of the goals pursued in elementary school.

We can trace the positive influence of children's folklore on young people, as elementary school folklorists often dance with adult folklore groups. A positive and inspiring experience from youth thus influences a higher quality of life in adulthood.

KEYWORDS: cultural heritage, folk tradition, cross-curricular integration, movement development, healthy lifestyle.

1. LJUDSKO IZROČILO V ŠOLI

Z dediščino je treba ravnati tako, da se zagotavlja čim večja ohranitev njenih kulturnih vrednosti [1]. Dediščina podedovana iz preteklosti bo razumljena in ohranjena, če bo na ustrezen način vključena v vzgojno-izobraževalno delo. Celostno ohranjanje dediščine se uresničuje v razvojnem načrtovanju in ukrepih države, pokrajin in občin tako, da dediščino ob spoštovanju njene posebne narave in družbenega pomena vključujejo v trajnostni razvoj [2].
Z vključevanjem ohranjanja kulturne dediščine v vzgojo in izobraževanje uresničujemo varstvo dediščine, kot je določeno v Zakonu o varstvu kulturne dediščine.
Čas in način življena današnjih otrok lahko le te zelo hitro prikrajša za petje, ples in igro, kot so jih poznali otroci v preteklosti, zato je od nas odraslih, ki smo vsakodnevno vpeti v vzgojo in izobraževanje otrok, odvisno ali bodo otroci spoznali in poustvarili ljudsko izročilo. Pod otroško ljudsko izročilo uvrščamo ljudsko pesem, ljudski ples in ljudsko igro.
Vsaka enota kulturne dediščine se lahko smiselno vključi v aktivno vsakodnevno življenje že v zgodnjem otroštvu. Učenci s spoznavanjem ljudskih plesov, pesmi, iger razvijajo svoje ustvarjalne sposobnosti, sposobnosti reševanja problemov, hkrati se neposredno srečujejo z življenjem svojih prednikov, pridobljene spretnosti in znanja pa uporabijo tudi kot motivacijski in socializacijski dejavnik učenja v šoli [3].
Priložnosti za ukvarjanje se z ljudskim izročilom kot delom kulturne dediščine v šolskem prostoru je veliko. Ciljno usmeritev vključevanja ljudskega izročila v osnovnošolsko izobraževanje opredeljuje Zakon o osnovni šoli v drugem členu. V učnih načrtih za osnovno šolo in v kurikulumu za vrtce v zapisanih ciljih, priporočilih in dejavnostih sledimo področjem gibanja, jezika, kulture, osebnostnega razvoja, tajnostnega razvoja in z upoštevanjem razvojnih zakonitosti otrok imamo nalogo sistematično vključevati dediščino v ure rednega pouka pri različnih učnih predmetih ali v dejavnosti razširjenega programa. Cilji nam omogočajo medpredmetno povezovanje pri različnih učnih predmetih npr. SLJ, ŠPO, GUM, DRU.
Otroška folklora v osnovnih šolah po navadi deluje kot folklorni krožek. Vanj so vključeni učenci po lastnem interesu, zato pri načrtovanju vsebine upoštevamo tudi želje učencev in prilagajamo zahtevnostno raven vaj njihovi starostni stopnji, gibalnim sposobnostnim in drugim dejavnikom, kot so, motivacija, raznolika močna področja učencev in socialne razlike med njimi. Le s prilagajanjem in upoštevanjem različnosti učencem omogočamo, da jim je folklorna dejavnost v veselje in razvedrilo. Skrb za telesno in duševno zdravje otrok pa je eden od ciljev, ki mu sledimo v vzgojno-izobraževalnem procesu.

2. VPLIV OTROŠKE FOKLORE NA KAKOVOSTNO PREŽIVLANJE PROSTEGA ČASA

Vse plesne dejavnosti, ne le folklorna, ki se v osnovnih šolah izvajajo bodisi v okviru ur interesnih dejavnosti ali ur izbirnih predmetov so organizirane za učence z namenom, sprostiti se in se dobro počutiti v gibalni dejavnosti po napornem šolskem delu in sedenju.
Ljudsko otroško izročilo zasledujemo v ciljih učnih načrtov pri različnih predmetnih področij in se odločamo ali jih bomo uresničevali samostojno pri posameznih predmetih ali pa jih bomo medpredmetno povezali. Vsebine, ki jih smiselno medpredmetno povežemo pustijo pri učencih trajnejšo sled, saj le ti uvidijo povezave ne le med vsebinami, ampak tudi med postopki in

procesi učenja. Pri načrtovanju folklornega spleta se omenjeni didaktični pristop vedno izkaže kot zelo dober, saj se vsebine obravnavajo celostno, dejansko pa realiziramo cilje različnih predmetov.
Povzeti nekateri cilji predmetnih področij, ki se nanašajo na poznavanje ljudskega izročila in jih medpredmetno povezujemo:

- razlikovanje preteklosti in sedanjosti,
- poznavanje pomena dediščine,
- ustrezna gibalna učinkovitost,
- sproščeno in doživeto petje otroških ljudskih pesmi,
- poznavanje in plesanje izbranih otroških in ljudskih plesov: izštevanke, rajalne igre …,
- zaznavanje ritma pesmi in doživljanje zvočnosti pesmi.

V praksi to pomeni, da učencem ljudski ples, glasbo, pesem in igro na igriv način in primerno njihovi starosti približamo, predstavimo in jih naučimo.
Spoznavanje otroškega ljudskega izročila oz. postavitve folklornega spleta je vedno dlje časa trajajoč projekt, katerega vrhunec predstavlja nastop skupine pred občinstvom. Med načrtovanjem in nastopom pa poteka zahteven didaktični ciklus, ki ne vsebuje le metodike učenja plesov, ampak sodelovanje in povezovanje z godčevskim sestavom, vadbo petja, vključitev otroških iger, izštevank in rekvizitov v splet ter nenazadnje odrska igra in oblikovanje kostumske podobe celotne skupine. Med vsem tem dogajanjem pa ima učitelj v uvidu slehernega učenca, saj mora dobro poznati močna področja učencev ter jih vključiti v tisti del odrske postavitve, kjer pride učenčevo močno področje do izraza. Tudi učitelj, mentor skupine, ima svoja močna področja, tam kjer pa je šibak, pa mu strokovno pomoč nudijo kolegi. Ne govorimo več le o individualnem pristopu poučevanja, ampak izpostavljamo prednosti medsebojne strokovne pomoči in izmenjave izkušenj ali pa se preizkusimo v timskem delu dveh učiteljev. Načrtovanje folklornega spleta poteka v sodelovanju z učenci, saj so na ta način sooblikovalci spleta in odgovorni za svoj doprinos skupini. Tako se vsak učenec čuti pomembnega člana skupine, ki mu je v interesu tudi tekmovanje, ki ga na folklornem področju imenujemo Revija folklornih skupin. Na tem mestu je treba omeniti, da je tudi mentorju otroške folklorne skupine v interesu, da se njegova skupina čim boljše predstavi na odru. Analiza oz. pogovor o nastopu nima namena kritizerstva, ampak gre za objektivno oceno ustreznosti izvedbe spleta na odru. Mentorju predstavlja analiza izhodišče za nadaljnje delo s skupino. V analizi z učenci naj bo vedno na prvem mestu pohvala. V pogovoru o nastopu naj bo izpostavljeno več pozitivnih elementov, predvsem pa mora biti mentor pazljiv pri razlagi napak posameznikov, ki jih naj povzema kot napake skupine, saj je treba upoštevati različne sposobnosti in čustveni odziv vključenih učencev. Neustrezna analiza nastopa, lahko skrha odnose med učenci znotraj skupine.

Kaj se zgodi, ko učenci pridejo v telovadnico, na igrišče ali na travnik?
Začnejo se igrati!
Temeljna dejavnost otroka je igra. Tako je bilo v preteklosti in naj bi bilo še danes. Otroška igra je dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, spremeni odnos do realnosti in ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna [4]. Otroške ljudske igre lahko vključujemo v vzgojno-izobraževalni proces v vseh starostnih obdobij. V praksi pa se jih največkrat igrajo učenci prvega in še tudi drugega triletja, pri večjih učencih je ljudske igre malo. Zanimivo pa

je, da se ljudske gibalne igre pri folklorni interesni dejavnosti zelo radi igrajo tudi večji učenci. Otroške ljudske igre so sestavni del vsakih folklornih vaj. V učno uro jih vedno vključimo na začetku s ciljem sprostitev in zabava. V pripravljalnem delu učne ure z ustrezno izbrano ljudsko igro, po navadi izberemo gibalno igro, učence ogrejemo, torej jih psihično in telesno pripravimo na glavni del učne ure, ki pa je na folklornih vajah namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, učenju plesa ali utrjevanju le tega, ter poustvarjanju oz. plesanju različnih variant plesa. V glavni del učne ure vključujemo ljudske igre ali le elemente izbrane ljudske igre takrat, kadar je igra sestavni del folklornega spleta. Vajo folklornega spleta pa izvajamo v glavnem delu učne ure. V zaključku ali sklepnem delu vadbene ure je zopet čas za igro. Izbiramo igre s katerimi učence telesno in duševno umirimo. Pri vključevanju otroških ljudskih iger v folklorni splet včasih naletimo na negodovanje starejših otrok v skupini glede izbire igre, saj so v skupini učenci od 4. do 7. oz. 8. razreda. S premišljenim postavljanjem otroške igre v splet, upoštevajoč starost in želje učencev, njihove sposobnosti dramatizacije, se tudi temu izognemo. Igre imajo pravila. Učenci se v igrah kalijo v socialnih odnosih, saj morajo sprejemati dogovore, se učijo spoštovanja, upoštevajo različnost in razvijajo strpnost ter se učijo izražati svoja čustva. Tako oblikujejo pozitivne medosebne odnose. Prav igra omogoča, da otroci in mladi vstopijo v mehanizem, ki jim je domač, jim nudi varnost in priložnost izražanja, saj vsebuje elemente spontanosti, kreativnosti, enostavnosti, sproščenosti in radovednosti in je hkrati prostor, ki priznava in krepi posameznikov jaz [5].

Učenci, ki ne obiskujejo folklorne interesne dejavnosti zagotovo niso deležni tolikih pozitivnih učinkov ljudskih otroških iger. Učni cilji napisani v učnih načrtih za različna predmetna področja, predvidevajo vključevanje otroških ljudskih iger v ure rednega pouka. Vključevanje le teh v pouk pa je odvisno od učiteljevega načrtovanja in priprave na pouk. Imamo pa še druge možnosti, da vključujemo otroško ljudsko igro v pedagoško delo, in sicer med rekreativnimi odmori, v prostih urah, vključimo jih lahko v dneve dejavnosti in medrazredna druženja, igrajo se jih naj učenci v šoli v naravi ipd. Otroške ljudske igre imajo tudi etnološki pomen, z njimi dosegamo standarde znanja iz dediščine. Ne bi bilo sprejemljivo, da bi potonile v pozabo, saj so se otroške ljudske igre ohranile z ustnim izročilom, in če se jih bodo učenci naučili igrati se v šolah, se jih bodo igrali tudi v prostem času in se bodo na tak način ohranile za prihodnost.
Glasba, ples in petje! Na folklornih vajah ne gre eno brez drugega.
Učenju plesa je namenjen glavni del učne ure in za učitelja – vodjo otroške folklorne skupine predstavlja največji zalogaj. Predno se lotimo učenja ljudskega otroškega ples, moramo najprej sami poznati in znati plesati izbran folklorni ples.
O izvoru otroških ljudskih plesov ne moremo govoriti, saj plesov za otroke ni bilo. Nastali so s posnemanjem plesa odraslih in so se otroci enostavno igrali, da plešejo. Tudi to je ena od možnosti za vpeljavo učenja novega plesa. Najpogosteje se za učenje otroškega folklornega plesa poslužujemo didaktičnih korakov za učenje plesa.
Glavna naloga vključevanja ljudskega plesa v vzgojno-izobraževalno delo naj bo seznanjanje otroka z osnovnimi gibalnimi veščinami. Ljudski ples omogoča razvijanje koordinacije, ritma in občutka za prostor ter orientacijo. Prav ritem je tisti, ki mu posvetimo največ časa. Otrok ga razvija skozi igro, izštevanke, rajalne igre in ples [6].
Učenje otroškega folklornega plesa pogojuje starost otrok, ki jih bomo učili plesati ter zahtevnost in kompleksnost plesnih korakov. Prilagajanje učenja plesa skupini učencev je

nujna. V dandanašnjem času opažamo zelo velike razlike med gibalnimi sposobnostmi učencev, vzdržljivostjo, kondicijo, razlike so v ritmu, obvladovanju telesa v nekem določenem položaju, v odzivnosti, idr. Pri učencih, ki sodelujejo v folklorni dejavnosti od prvega razreda pa vse do konca osnovne šole in so mogoče hodili k folklori že v vrtcu, so vidne razlike v ritmu, gibanju in osvajanju prostora z gibanjem, v usklajenosti gibov idr. v primerjavi z učenci, ki niso tedensko enkrat, včasih tudi večkrat, plesali oz. bili plesno gibno aktivni. Učitelj mentor, ki vodi šolsko folkloro z gotovostjo lahko za vsakega učenca potrdi, da reden obisk vaj in aktivno sodelovanje na vajah izboljšuje njegov osebni napredek (gibalno učinkovitost in plesno zmožnost), učenec izkazuje večjo samostojnost, ustvarjalnost in ima razvit boljši odnos do skupinskega dela ter je tolerantnejši do članov v skupini, ki dosegajo zastavljene cilje počasneje.

Folklorne vaje so redna tedenska gibalna aktivnost učencev in pozitivno vplivajo na njihov telesni in duševni razvoj.
Ne glede na to, koliko so stari učenci, je treba narediti veliko vaj za razvijanje plesnosti in ritma, zato vključujmo tudi naravne oblike gibanja, kot so plazenja, plezanja, premagovanje različnih ovir v vadbo. Vse vaje za razvijanje ritma so podlaga za usvajanje zahtevnejših gibalnih elementov, ki se pojavljajo pri plesih.
Sistematično načrtovana struktura vaj pogojuje zadovoljstvo učencev in učitelja ob koncu učne ure.
Folklorna dejavnost je gibanje in glasba, je gibanje in govor, je gibanje in odrska igra, zato poteka vzgojno-izobraževalno delo tako, da razvija celostno podobo otroka.
V povezavi z otroško folklorno dejavnostjo je nujno spregovoriti tudi o govoru, ki prav tako pogojuje uspešnost nastopa folklorne skupine. Nujno je spregovoriti tudi o otroški ljudski pesmi, ki jo pri folklori najpogosteje združujemo z rajalnimi igrami ali pa jo v splet vključimo kot samostojen pevski vložek. Pri učenju pesmi se najpogosteje poslužujemo metode posnemanja. Tako, kot je bilo v preteklosti, da so otroci prepevali in se postopoma vključevali v petje odraslih, enako tudi zdaj na vajah preprosto pojemo in s tem pri otrocih razvijamo ritmično melodični posluh. Pri osvajanju dvo- ali troglasnega petja se enostavno povežemo z glasbenim pedagogom in s timskim pristopom uresničujemo cilje z glasbenega področja. Velikokrat je tudi tako, da glasbeni pedagog pri urah glasbe nauči učence zapeti otroško ljudsko pesem, ki jo potem vključimo v folklorni nastop.

Nujno je spregovoriti tudi o vlogi godca v folklorni dejavnosti. Učenec, glasbenik, po navadi harmonikaš, skupaj z učiteljem oblikuje glasbeno pevski del folklornega nastopa. Godci so zelo pomembni člani folklorne skupine, saj plesa brez igranja ni. Šolske folklorne skupine imajo veliko težav ravno z godci. Čeprav ogromno učencev obiskuje glasbene šole, so le redki zmožni spremljati folklorno skupino na vajah in kasneje na nastopih. Suvereno igranje godca zagotavlja uspešen nastop in kvalitetne vaje.
Vse naštete vloge odpirajo možnosti sodelovanja učencem z različnimi interesi, ne le plesnimi, saj z vključitvijo v folklorno dejavnost poleg plesa razvijajo druga področja, ki so prav tako pomembna za uspešno delovanje šolske folklore.

3. SKLEP

Otroška folklora je spodbudna in ustvarjalna učna dejavnost, saj pozitivno vpliva na celostni razvoj otrok. Razvija gibalne sposobnosti, krepi in oblikuje odnose med člani skupine, omogoča navezovanje stikov in izražanje močnih področij posameznika. Ponuja priložnosti, da si otroci razvijajo domišljijo in razumejo otroško ljudsko izročilo ter vzpostavijo odnos do preteklosti. Čeprav se stvari nenehno spreminjajo, štejejo pa izkušnje iz otroštva, ki so nastale z ljudsko otroško pesmijo, ljudskim otroškim plesom, predvsem pa z ljudsko otroško igro. Torej je naloga učiteljev, da z vso odgovornostjo in spoštovanjem do kulturne dediščine, vzgajamo otroke tako, da bodo poznali dediščino lastnega naroda in se zavedali svojih korenin. Znanje o ljudskem izročilu moramo učencem posredovati ne le pri folklorni dejavnosti, ampak tudi pri urah rednega pouka z medpredmetnim povezovanjem, saj se folklornih dejavnosti ne udeležujejo vsi učenci. V tretjem triletju se lahko folklorna dejavnost odvija kot izbirni predmet ljudski plesi. V prenovi šolskega sistema lahko folklorno dejavnost vključimo v vsebine razširjenega programa kot zgoraj opisano folklorno dejavnost ali pa le elemente dediščine npr. otroške ljudske igre.

Tako vzgojene mladostnike bodo marsikdaj »zasrbele pete« in bo pozitivna in navdihujoča folklorna izkušnja iz mladosti botrovala temu, da bodo aktivno plesali pri odraslih folklornih skupinah. Torej z gotovostjo lahko trdimo, da je šolski sistem soodgovoren za ohranjanje ljudskega izročila, da le to ne bo utonilo v pozabo. Okolje, v katerem je folklorno plesno izročilo trdno zasidrano, motivacijsko vpliva na učence. Ti se v večjem številu vključujejo v šolske folklorne dejavnosti, tudi dlje časa vztrajajo in kot odrasli tudi v domačih folklornih skupinah aktivno sodelujejo. V šolah, kjer folklora v domačem okolju nima tako močne tradicije, je učence težje pridobiti in jih je treba bolj motivirati, da vztrajajo pri folklori.

ZAHVALA

Učenci folklorne skupine OŠ Odranci z veseljem nastopajo na prireditvah v domačem kraju. S svojimi nastopi popestrijo srečanja starejših občanov in so redni gostje dnevnega centra za starostnike, ki deluje v domačem kraj. Učencem veliko pomeni, da se javno predstavijo. Veliko jim pomeni pohvala v medijih. V lanskem šolskem letu so za nastop s spletom »Mali mujcek« prejeli srebrno priznanje JSKD. Zahvaljujem se učencem in njihovim staršem, vodstvu šole ter sodelavcem za pomoč in podporo pri vodenju šolske folklorne skupine.



SLIKA 1: Nastop otroške folklorne skupine OŠ Odranci na Maroltovem srečanju otroških in odraslih folklornih skupin aprila 2024 v Dobrovniku.

LITERATURA IN VIRI

[1] Fuchs, B. (2004). Ljudski plesi v osnovni šoli: Priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Gorše K., »Folk Tradition at the Primery Level of Primary School«ZRSŠ, Razredni pouk 18 letnik, 2017, str. 106–114.

[3] Novak, N., Lubej, N., Kmetec, M. (2021). Priročnik za otroško ljudsko izročilo v šoli: Sija, bija, kam pa gre? Zveza kulturnih društev.

[4] Marentič Požarnik B., Šarić, M., Šteh, B. (2019). Izkustveno učenje. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

[5] Otrin M. G., Obaha Brodnjak S.,Hojnik M., Veber M. (2017). Psihosocialno-interaktivne igre za otroke in mlade. Založba Salve d.o.o.

[6] Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Mladinska knjiga.

[7] Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, p., Videmšek, T. (2018). Prvi koraki v svet športa. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[8] https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO4144

[9] https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-3535/zakon-o-osnovni-soli-uradno-precisceno-besedilo-zosn-upb3

[10] Novak N., Lubej N., Kmetec M., »Priročnik za otroško ljudsko izročilo v šoli: Sija, bija, kam pa gre?« Zveza kulturnih društev, Maribor 2021, str.6.

[11] Novak N., Lubej N., Kmetec M., »Priročnik za otroško ljudsko izročilo v šoli: Sija, bija, kam pa gre? « Zveza kulturnih društev, Maribor 2021, str. 24.

[12] Otrin M. G., Obaha Brodnjak S.,Hojnik M., Veber M., »Psihosocialno-interaktivne igre za otroke in mlade« Založba Salve d.o.o., Ljubljana, 2017, str. 5.

[13] Novak N., Lubej N., Kmetec M., »Priročnik za otroško ljudsko izročilo v šoli: Sija, bija, kam pa gre? « Zveza kulturnih društev, Maribor 2021, str. 15.

[14] Gorše K., »Folk Tradition at the Primery Level of Primary School«ZRSŠ, Razredni pouk 18 letnik, 2017, str. 106–114.

Ftičar Attila

POMEN GIBANJA PO DOLGOTRAJNEM SEDENJU ZA RAČUNALNIKOM IN NAČINI RAZGIBAVANJA MED POUKOM

POVZETEK

Dolgotrajno sedenje za računalnikom je postalo neizogiben del vsakdana v šolskem in poklicnem okolju. Še posebej v tehniških šolah, kjer se učenci pogosto ukvarjajo s tehničnim risanjem, 3D modeliranjem in programiranjem, lahko sedeče delo brez ustreznih prekinitev negativno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje. Sedenje brez ustreznih prekinitev povzroča številne težave, kot so bolečine v hrbtenici, zmanjšana prekrvavitev, zmanjšana učna sposobnost in povečano tveganje za kronične bolezni. Namen tega članka je preučiti učinke dolgotrajnega sedenja in pomembnost gibanja za izboljšanje počutja ter predlagati enostavne in učinkovite vaje za razgibavanje, ki jih lahko učitelji vključijo v šolske ure. Članek prav tako raziskuje, kako gibanje pozitivno vpliva na telesno zdravje, izboljšuje kognitivne funkcije in zmanjšuje stres.

KLJUČNE BESEDE: sedenje, gibanje, zdravje, učna učinkovitost, telesna aktivnost.

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT AFTER PROLONGED SITTING AT A COMPUTER AND WAYS TO STRETCH DURING CLASS

ABSTRACT

Prolonged sitting at a computer has become an inevitable part of daily life in both educational and professional settings. This is especially true in technical schools, where students often engage in technical drawing, 3D modeling, and programming. Sitting for extended periods without appropriate breaks can negatively impact their health and well-being. Sitting without adequate breaks causes various issues, such as back pain, reduced circulation, decreased learning ability, and increased risk of chronic diseases. The purpose of this article is to examine the effects of prolonged sitting and the importance of movement for enhancing well-being, as well as to suggest simple and effective stretching exercises that teachers can incorporate into classroom sessions. The article also explores how movement positively affects physical health, improves cognitive functions, and reduces stress.

KEYWORDS: sitting, movement, health, learning efficiency, physical activity.

1. UVOD

V sodobnem izobraževalnem okolju, zlasti na tehniških šolah, kot je Tehniški šolski center Maribor, se je povečala uporaba računalniške tehnologije. Ta tehnologija je ključna za poučevanje strok, kot so mehatronika, računalniško modeliranje, tehnično risanje in programiranje. Učenci pri teh dejavnostih preživijo večino časa za računalnikom, kjer opravljajo kompleksne naloge, kot so načrtovanje, simulacije in analiza podatkov. Te naloge zahtevajo dolgo obdobje osredotočenosti in natančnosti, kar pomeni tudi dolge ure sedenja.

Čeprav je uporaba računalnika neizogiben del tehniškega izobraževanja, so posledice dolgotrajnega sedenja pogosto prezrte. V tem kontekstu postaja vse bolj jasno, da dolgotrajno sedenje brez prekinitev ni le neprijetno, temveč lahko dolgoročno vodi do resnih zdravstvenih težav. V današnjem hitro razvijajočem se svetu tehnologije in avtomatizacije, kjer se pričakuje visoka učinkovitost, morajo šole vse bolj prepoznati potrebo po zagotavljanju uravnoteženih učnih okvirov, ki ne poudarjajo zgolj intelektualnega, temveč tudi telesno aktivnost.

Cilj tega članka je raziskati posledice dolgotrajnega sedenja, prikazati vaje za razgibavanje, ki jih je mogoče izvajati med poukom, ter pojasniti, kako lahko gibanje izboljša učne rezultate. Gibanje ni pomembno zgolj za zmanjšanje telesnih težav, povezanih s sedenjem, temveč tudi za izboljšanje mentalnega počutja in učne učinkovitosti učencev. To je še posebej pomembno v poklicnih šolah, kjer se učenci pripravljajo na kariero v zahtevnih tehničnih poklicih, ki pogosto vključujejo dolge ure dela za računalnikom.

2. NEGATIVNI VPLIVI DOLGOTRAJNEGA SEDENJA

Dolgotrajno sedenje ima številne negativne posledice za telesno zdravje, kognitivne sposobnosti in splošno počutje. Pogosto pozabimo, da je človeško telo ustvarjeno za gibanje. Ko preživimo dolge ure v statičnem položaju, kot je sedenje, se to lahko odraža v različnih zdravstvenih težavah.

2.1 Težave s hrbtenico

Ena izmed najpogostejših težav, povezanih s prekomernim sedenjem, je bolečina v hrbtenici. Telo ni prilagojeno dolgotrajnemu sedenju, saj sedenje povzroča nenehen pritisk na hrbtenico in diske med vretenci. Zaradi tega je hrbtenica med sedenjem izpostavljena nepravilni drži, ki pogosto vodi do ukrivljenosti hrbtenice in povečane obremenitve vretenc. V primeru dolgotrajne izpostavljenosti takšnemu položaju se lahko razvijejo bolečine v ledvenem, prsnem ali vratnem delu hrbtenice.

Sodobni način življenja, kjer ljudje preživijo veliko časa sede (ne le v šoli ali službi, ampak tudi doma), lahko povzroči trajne spremembe v drži, kar lahko vodi do resnejših težav, kot so hernija diska, išias ali kronične bolečine. Te težave so pogosto nepopravljive, zato je pomembno, da učenci že zgodaj v šolskem življenju pridobijo pravilne navade za preprečevanje teh težav.

Težave s hrbtenico pa postajajo vse pogostejše, ne samo zaradi dolgotrajnega sedenja, temveč tudi zaradi neprimernega ergonomskega okolja. Šolske mize in stoli niso vedno prilagojeni potrebam učencev, kar dodatno obremenjuje hrbtenico. To še posebej velja v računalniških učilnicah, kjer se učenci pogosto srečujejo z neustrezno opremo, ki ne omogoča pravilne drže pri dolgotrajnem delu z računalnikom ali drugimi napravami.[1]

2.2 Vpliv na mišice in sklepe

Poleg hrbtenice so zaradi dolgotrajnega sedenja prizadete tudi druge mišice in sklepi, zlasti tiste v nogah, vratu in ramenih. Mišice, ki ostanejo neaktivne dlje časa, postanejo trde in neprilagodljive. Zaradi neaktivnosti mišic pride tudi do zmanjšanja prekrvavitve, kar povečuje tveganje za otekanje nog in pojav krčnih žil.

Nepravilen položaj rok in vratu med delom na računalniku prav tako prispeva k bolečinam v sklepih, še posebej v zapestjih, kolenih in ramenih. Študije kažejo, da nepravilna drža in premalo gibanja povečujeta tveganje za razvoj bolj resnih težav, kot je sindrom karpalnega kanala, stanja, pri katerem je utesnjen živec v zapestju, kar povzroča bolečine in otrplost ter dodatno vpliva na sposobnost učencev za učinkovito delo.[2]

2.3 Kognitivna utrujenost in zmanjšana produktivnost

Sedenje ne vpliva zgolj na telesno zdravje, temveč tudi na možgane. Raziskave kažejo, da dolgotrajno sedenje zmanjšuje pretok krvi v možgane, kar vodi do zmanjšane mentalne učinkovitosti. Pomanjkanje gibanja vpliva na oskrbo možganov s kisikom, kar zmanjša sposobnost osredotočanja in zmanjša produktivnost. Učenci, ki dolgo sedijo brez prekinitev, pogosto poročajo o občutku utrujenosti, raztresenosti in izgubi motivacije.
Študije so pokazale, da pomanjkanje gibanja negativno vpliva tudi na sposobnost reševanja problemov in ustvarjalnost. Učenci, ki so nenehno izpostavljeni statičnemu položaju, težje prehajajo iz ene naloge na drugo, kar vodi v zmanjšano učinkovitost pri delu, zlasti v izobraževalnih okoljih, kjer se od učencev pričakuje, da so pozorni in hitro obdelujejo informacije.. Kognitivna utrujenost ima lahko dolgoročne posledice, še posebej pri mladostnikih, katerih možgani so še v fazi razvoja, saj lahko vpliva na sposobnost pomnjenja.

2.4 Povečano tveganje za kronične bolezni

Dolgotrajno sedenje je tesno povezano tudi s povečanim tveganjem za različne kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in debelost. Ko sedimo, telo porablja manj energije, kar vpliva na presnovo in vodi do kopičenja maščob, zlasti v predelu trebuha. Poleg tega se med sedenjem zmanjša občutljivost celic na inzulin, kar povečuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni.

Sedenje vpliva tudi na srčno-žilni sistem, saj se med sedenjem upočasni pretok krvi, kar poveča tveganje za nastanek krvnih strdkov. Posledično je dolgotrajno sedenje povezano s povečanim tveganjem za srčni infarkt in možgansko kap.[3]

3. KORISTI GIBANJA ZA TELO IN UM

Gibanje ni pomembno le za telesno zdravje, temveč tudi za izboljšanje kognitivnih sposobnosti, razpoloženja in splošnega počutja. Učitelji lahko z uvedbo kratkih gibalnih odmorov med poukom bistveno prispevajo k zdravju učencev in povečanju njihove učne učinkovitosti. Gibanje je izjemno pomembno, saj pomaga pri uravnavanju številnih telesnih funkcij, kot so prekrvavitev, presnova in duševna budnost.

3.1 Fizične koristi gibanja

Gibanje omogoča izboljšanje telesne drže, povečuje moč in prožnost mišic ter izboljšuje prekrvavitev. Vaje, kot so raztezanje, kroženje z rameni ali počepi, pomagajo sprostiti mišice, zmanjšajo napetost in povečajo gibljivost sklepov. Redna telesna aktivnost je ključna za preprečevanje mišično-skeletnih težav, ki so povezane z dolgotrajnim sedenjem.

Gibanje med poukom prav tako izboljša prekrvavitev, kar pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem in zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Povečana prekrvavitev med gibanjem zagotavlja boljšo oskrbo organov, vključno z možgani, s kisikom in hranili, kar vodi do izboljšane koncentracije in večje produktivnosti.[4]

3.2 Kognitivne koristi gibanja

Raziskave so pokazale, da gibanje spodbuja delovanje možganov. Telesna aktivnost, tudi v krajših intervalih, spodbuja izločanje nevrotrofičnih dejavnikov, kot je BDNF (brain-derived neurotrophic factor), ki izboljšujejo plastičnost možganov in povečujejo sposobnost učenja. Gibanje vpliva tudi na izboljšanje pomnjenja, reševanje problemov in kreativnost.

Poleg izboljšanja kognitivnih funkcij gibanje zmanjšuje raven stresnega hormona kortizola, kar prispeva k boljšemu počutju in manjši anksioznosti.[5]

4. PRAKTIČNE VAJE ZA RAZGIBAVANJE V RAZREDU

Da bi učenci lahko ohranjali optimalno fizično in mentalno stanje, je pomembno, da se v razred vključijo kratki, a učinkoviti gibalni odmori. Tovrstne vaje ne le zmanjšujejo negativne vplive dolgotrajnega sedenja, temveč povečujejo tudi pozornost, sproščajo mišice in izboljšujejo splošno razpoloženje učencev. Pomembno je, da učitelji spodbujajo redno gibanje in vključijo preproste vaje, ki jih lahko izvajajo brez posebne opreme in v omejenem prostoru, kot je učilnica.

4.1 Raztezanje mišic vratu in ramen

Napetost v vratu in ramenih je ena izmed najpogostejših posledic dolgotrajnega sedenja za računalnikom ali ob pisanju. Redno raztezanje teh mišic pomaga preprečiti mišične vozle, glavobole in neprijetno togost v zgornjem delu telesa. Učenci lahko te vaje izvajajo med kratkimi odmori ali ob prehodu med različnimi učnimi vsebinami.

4.2 Razgibavanje hrbta

Hrbtenica nosi glavno težo telesa med sedenjem, zato je zelo pomembno, da jo redno sproščamo. Sproščanje hrbtnih mišic in izboljšanje gibljivosti hrbtenice lahko prepreči bolečine, utrujenost in dolgotrajne poškodbe. Še posebej pomembno je, da se poskrbi za ledveni del, saj je ta med sedenjem najbolj obremenjen.

4.3 Razgibavanje nog

Dolgotrajno sedenje pogosto vpliva tudi na krvni obtok v nogah, kar lahko povzroči občutek teže in utrujenost. Redne vaje za noge lahko pomagajo preprečiti otekanje in izboljšajo prekrvavitev.

4.4 Vaje

Vaja 1: Razširite in poravnajte prste, dokler ne občutite napetosti zaradi raztezanja. Zadržite 10 sekund, sprostite in nato upognite prste v členkih ter zadržite 10 sekund. Ponovite prvi del vaje še enkrat.

Vaja 2: Dvignite obrvi in čim bolj razširite oči. Hkrati odprite usta, da raztegnete mišice okoli nosu in brade, ter iztegnite jezik. Razteg zadržite 5-10 sekund.

Vaja 3: Dvig ramen: Dvignite zgornji del ramen proti ušesom, dokler ne začutite rahle napetosti v vratu in ramenih. Ta položaj zadržite 3-5 sekund, nato sprostite ramena v normalen položaj. Ponovite vajo 2-3 krat.

Vaja 4: Z rokami prepletenimi za glavo imejte komolce naravnost ob straneh, zgornji del telesa pa v dobrem poravnanem položaju. Nato povlecite lopatici drugo proti drugi, da ustvarite občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in med lopaticami. To rahlo napetost zadržite 8-10 sekund, nato sprostite. Ponovite večkrat.

Vaja 5: Začnite z glavo v udobnem, poravnanem položaju. Počasi nagnite glavo na levo stran, da raztegnete mišice na strani vratu. Položaj zadržite 10-20 sekund. Čutite enakomeren razteg, vendar ne pretiravajte. Nato nagnite glavo na desno stran in raztegnite. Ponovite 2-3 krat na vsako stran.

Vaja 6: Iz stabilnega, poravnanega sedečega položaja obrnite brado proti levemu ramenu, da ustvarite razteg na desni strani vratu. Razteg na desni strani zadržite 10-20 sekund. Naredite dvakrat na vsako stran.

Vaja 7: Nežno nagnite glavo naprej, da raztegnete zadnji del vratu. Zadržite 5-10 sekund. Ponovite 3-5 krat. Zadržujte le napetost, ki se vam zdi prijetna. Ne raztezajte do točke bolečine.

Vaja 8: Primite levo roko tik nad komolcem z desno roko. Nato nežno potegnite komolec proti nasprotnemu ramenu, medtem ko pogled usmerite preko levega ramena. Razteg zadržite 15-20 sekund. Ponovite na obeh straneh.

Vaja 9: Prepletite prste, nato iztegnite roke pred seboj. Dlani naj bodo obrnjene stran od vas. Občutite razteg v rokah in zgornjem delu lopatic. Razteg zadržite 10-15 sekund. Ponovite vsaj dvakrat.

Vaja 10: Prepletite prste, nato obrnite dlani navzgor nad glavo in iztegnite roke. Osredotočite se na iztegovanje rok, medtem ko čutite razteg skozi roke in zgornjo stran reber. Zadržite 10-20 sekund. Zadržujte le tiste raztege, ki vam dajejo občutek sprostitve. Ponovite trikrat.

Vaja 11: Primite levi komolec z desno roko, nato nežno povlecite komolec za glavo, dokler ne začutite lahkotne napetosti v rami ali na zadnjem delu nadlakti (triceps). Razteg zadržite 30 sekund. Ne pretiravajte. Ponovite na obeh straneh.

Vaja 12: Primite spodnji del noge tik pod kolenom. Nežno povlecite pokrčeno nogo proti prsim in osredotočite razteg na stran zgornjega dela noge. Z desno roko povlecite pokrčeno nogo proti nasprotnemu ramenu. Zadržite razteg za 10-20 sekund. Ponovite na obeh straneh.

Vaja 13: Razteg za bok, spodnji in srednji del hrbta. Sedite tako, da imate levo nogo prekrižano čez desno, nato naslonite komolec ali podlaket desne roke na zunanji del zgornjega dela stegna leve noge. S komolcem ali podlaktjo nežno pritiskajte proti desni strani. Ob tem poglejte preko levega ramena, da občutite razteg. Ponovite na obeh straneh. Zadržite 15 sekund.

Vaja 14: Naslednji razteg izvedite s prepletenimi prsti za hrbtom. Počasi obrnite komolce navznoter, medtem ko iztegujete roke. Odličen razteg za ramena in roke. Primeren je, kadar opazite, da se spuščate naprej v ramenih. Razteg lahko izvajate kadar koli. Zadržite 5-15 sekund. Ponovite dvakrat.

Vaja 15: Za razteg meč se postavite nekaj korakov od stene za stabilno oporo in se nagnite nanjo, pri tem naslonite čelo na roke. Nagnite se naprej in postavite eno stopalo na tla pred sabo, medtem ko drugo nogo pustite iztegnjeno. Počasi premikajte boke naprej, dokler ne občutite raztega v mečih iztegnjene noge. Poskrbite, da bo peta iztegnjene noge na tleh, prsti pa usmerjeni naravnost naprej. Zadržite lahkoten razteg za 30 sekund. Ponovite na obeh nogah.[6]

5. VLOGA UČITELJA PRI SPODBUJANJU GIBANJA

Učitelji imajo ključno vlogo pri zagotavljanju, da se učenci redno gibajo in s tem izboljšujejo svoje fizično in duševno zdravje. Uvedba gibanja med poukom ni zgolj kratka sprostitev, temveč lahko pomembno prispeva k dolgoročnim zdravstvenim koristim in boljšim učnim rezultatom. Prav tako lahko deluje kot preventivni ukrep proti težavam, kot so pomanjkanje koncentracije, motnje v pozornosti, anksioznost in celo depresija. Vloga učitelja je v tem kontekstu izjemno pomembna, saj mora prepoznati trenutke, ko je učencem potrebno omogočiti gibanje za boljše počutje in ohranjanje produktivnosti.[7]

5.1 Načini vključevanja gibanja v šolski urnik

Učitelji lahko gibanje vključijo v šolski urnik na več načinov. Eden izmed preprostih načinov je uvedba kratkih, vendar rednih gibalnih odmorov med posameznimi učnimi enotami. To so lahko krajše raztezne vaje, ki trajajo le nekaj minut, vendar imajo dolgotrajen učinek. Vaje za razgibavanje lahko postanejo del prehodov med različnimi učnimi vsebinami ali pa se izvajajo pred pomembnejšimi preizkusi znanja, saj pomagajo zmanjšati stres in izboljšajo koncentracijo. Poleg tega je priporočljivo, da učitelji spodbujajo učence, da tudi med prostimi trenutki v šoli ostanejo aktivni – na primer, med odmorom ali kosilom

6. ZAKLJUČEK

Dolgotrajno sedenje, ki je značilno za sodobne šolske okolje, predstavlja resno tveganje za zdravje učencev, zlasti v tehničnih šolah, kjer se učenci pogosto soočajo z intenzivnimi nalogami za računalnikom. Z uvedbo kratkih in enostavnih vaj za razgibavanje lahko učitelji pomembno prispevajo k ohranjanju telesne kondicije, zmanjšanju stresa in izboljšanju učne učinkovitosti. Fizično in mentalno zdravje učencev je ključno za njihovo uspešnost, zato je pomembno, da postane gibanje stalna praksa v učilnicah. Učitelji imajo pri tem pomembno vlogo, saj lahko s svojim zgledom in aktivno vključitvijo gibanja v učni proces pomagajo učencem razviti zdrav odnos do gibanja, kar bo pozitivno vplivalo na njihovo zdravje in dobro počutje na dolgi rok.

LITERATURA IN VIRI

[1] W. i. s. s. b. f. us, 29 8 2019. [Elektronski]. Available: https://www.yalemedicine.org/news/sitting-health-risks.

[2] K. Gasnick, „What happens to the body after sitting down for too long?,“ 9 6 2024. [Elektronski]. Available: https://www.verywellhealth.com/sitting-down-8629219.

[3] D. A. M. Khan, „7 harmful effects of sitting for too long,“ 17 3 2023. [Elektronski]. Available: https://www.emedihealth.com/wellness/fitness/harmful-effects-sitting-too-long.

[4] „12 PT-Approved stretches you can do after too much sitting,“ 19 1 2024. [Elektronski]. Available: https://www.hingehealth.com/resources/articles/sitting-stretches/.

[5] „Telesna vadba v zrelih letih,“ 8 7 2024. [Elektronski]. Available: https://www.ultralab.si/sl/aktualno/telesna-vadba-v-zrelih-letih.html.

[6] „Environmental health & safety,“ [Elektronski]. Available: https://ehs.ucsc.edu/programs/ergo/stretch.html.

[7] J. Kirn, „Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk,“ 2019. [Elektronski]. Available: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/1/Kirn.pdf.

[8] P. Radi, „Vaje za razgibavanje (v šoli, službi ali doma),“ 2022. [Elektronski]. Available: https://ucilnice.arnes.si/mod/resource/view.php?id=5203247&forceview=1.

[9] A. Š. N. P. Maja Dolenc, „Raztezne in sprostilne vaje za kompenzacijo negativnih učinkov dolgotrajnega sedenja,“ 18 10 2022. [Elektronski]. Available: https://zasrce.si/clanek/raztezne-in-sprostilne-vaje-za-kompenzacijo-negativnih-ucinkov-dolgotrajnega-sedenja/.

[10] „What are the risks of sitting too much?,“ [Elektronski]. Available: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005.

[11] „Physical activity,“ 26 6 2024. [Elektronski]. Available: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

[12] „How exercise protects your brain's health,“ 27 9 2022. [Elektronski]. Available: https://health.clevelandclinic.org/exercise-and-brain-health.

[13] „Physical activity is good for the mind and the body,“ 15 12 2021. [Elektronski]. Available: https://odphp.health.gov/news/202112/physical-activity-good-mind-and-body.

Gorenšek Tina

Z NEMŠKIMI NEPRAVILNIMI GLAGOLI DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

POVZETEK

Duševno zdravje omogoča posamezniku udejanjanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter najti in izpolniti svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. V državnem Akcijskem načrtu je navedeno, da moramo učitelji pri snovanju in izvajanju dejavnosti upoštevati vidik duševnega zdravja. Pri pouku nemščine na umetniški gimnaziji likovne smeri imajo dijaki slabo samopodobo zaradi primerjave z znanjem angleščine, hkrati nimajo volje do sprotnega učenja, zaradi česar dobijo slabše ocene, ki jih potem enačijo z lastno vrednostjo. Na koncu se razvijejo odpor do učenja in duševne stiske. Za dijake tega programa je naučiti se celoten seznam nepravilnih nemških glagolov izjemno naporna naloga, zato sem izvedla večdnevni projekt, pri katerem so s seznama nepravilnih glagolov izbrali glagole tako, da so z njimi ustvarili poljubno besedilo. Vse skupaj so ilustrirali in s tem personalizirali ter si na koncu ponosno ogledali svoje projekte. Namen je bil, da smo neprijetno snov, ki bi jo težko usvojili, kar bi še dodatno negativno vplivalo na njihovo samopodobo, združili z risanjem, ki je njihovo močno področje, zaradi česar so lažje uspešno opravili delo in pokazali, kaj znajo. Ugotovili smo, da so s tem razvili pozitiven odnos do učenja, ponos ob gledanju izdelkov je ugodno vplival na duševno zdravje, glagole so si zapomnili, nekateri so se od takrat naprej začeli sproti učiti in postali bolj motivirani, uspešnejši in srečnejši. Duševno zdrav posameznik se rad uči in razvija in bo plodno prispeval v skupnost. S tem konkretnim primerom smo prikazali, kako lahko učitelj ustvarja pogoje za zdrav duševni razvoj.

KLJUČNE BESEDE: duševno zdravje dijakov, samopodoba pri nemščini, personalizacija in ilustracija nepravilnih glagolov, ustvarjalnost, vzpodbudno učno okolje.

WITH GERMAN IRREGULAR VERBS TO BETTER MENTAL HEALTH

ABSTRACT

Mental health enables an individual to realize their intellectual and emotional potential and to find and fulfil their role in professional, social, and private life. The National Action Plan states that teachers must consider the aspect of mental health when designing and implementing activities. In German classes at an art-focused high school with a visual arts curriculum, students often struggle with low self-esteem due to comparisons with their proficiency in English. They also lack the motivation for regular studying, resulting in lower grades, which they then equate with their self-worth. This ultimately leads to a resistance to learning and mental distress. For students in this program, learning the entire list of irregular German verbs is an extremely challenging task. Therefore, I organized a multi-day project where students selected verbs from the list and created any text of their choice with them. They illustrated and personalized their work and proudly reviewed their projects afterward. The aim was to combine a difficult subject, which they would otherwise struggle to master and which could further harm their self-esteem, with drawing—a strong area for them. This approach allowed them to complete the work more easily and showcase their abilities. We found that this approach fostered a positive attitude toward learning. The pride in viewing their work positively impacted their mental health, and they remembered the verbs. Some students even started studying regularly and became more motivated, successful, and happier. A mentally healthy individual enjoys learning and growing and will contribute positively to the community. This specific example demonstrates how a teacher can create conditions for healthy mental development.

KEYWORDS: student mental health, self-esteem in German class, personalization and illustration of irregular verbs, creativity, an encouraging learning environment.

1. UVOD

Dobro duševno zdravje je temelj zdravja nasploh ter posledično socialne, družinske in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja ljudi. Duševne motnje so veliko breme za posameznike in njihove bližnje, pomenijo pa tudi veliko izgubo in obremenitev za gospodarske, socialne in izobraževalne sisteme. Zaradi velike razširjenosti težav duševnega zdravja to področje postaja vse bolj aktualno tako v evropskem kot v svetovnem merilu. Izboljšanje duševnega zdravja je eden od strateških ciljev politik EU, ki mu je v zadnjih nekaj letih namenjeno veliko pozornosti in političnih aktivnosti v EU ter v posameznih državah članicah. Učinkoviti ukrepi in pristopi na področju krepitve in varovanja duševnega zdravja so namreč ključni za napredek družbe in gospodarsko rast, saj lahko le duševno zdrav posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost [1].

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila 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. Duševno zdravje omogoča posamezniku udejanjanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju [1]. Duševno zdravje ni samo stvar zdravstvenega sektorja, ampak tudi številnih drugih sektorjev in politik. Duševno zdravje je nacionalni kapital in ga je kot takšnega treba izboljšati z združenimi napori celotne skupnosti, vseh sektorjev, vključujoč uporabnike, njihova združenja in skupine svojcev. Oblikuje se tudi v družinah, šolah in na delovnih mestih ter je rezultat tega, kako obravnavamo sebe in kako nas obravnavajo drugi [1]. Vlada Republike Slovenije je 31.3.2022 sprejela Akcijski načrt 2022–2023 za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, v katerem med drugim navaja, da moramo biti učitelji in vsi, ki smo v dnevnem stiku z mladostniki, ozaveščeni o pomenu duševnega zdravja in da moramo pri snovanju in izvajanju dejavnosti v izobraževalnem procesu upoštevati vidik duševnega zdravja [2].

Šola kot institucija ima mnoge in edinstvene možnosti za varovanje duševnega zdravja. Je najpomembnejši prostor socializacije ter prvo »delovno mesto«. V njem lahko dijaki doživljajo kroničen stres in slabe izkušnje (npr. šolska neuspešnost z njenimi psihosocialnimi posledicami, medvrstniško nasilje, neustrezen odnos učitelja do učenca). Lahko pa ima mnoge varovalne učinke. Varovalni dejavniki v šoli so še posebno pomembni za tiste dijake, ki odraščajo v neugodnih družinskih in socialnih okoljih in so obremenjeni s številnimi dejavniki tveganja [3]. Neuspeh, neustrezno vedenje v šoli ali druge šolske težave lahko preplavijo dijakovo življenje in poslabšajo kakovost njegovega življenja v družini in v zunajšolskem prostoru. Najbolj razširjene in potrebne dejavnosti varovanja duševnega zdravja v okviru šole so skrb za varno, podporno, dijakom prijazno psihosocialno vzdušje, preprečevanje škodljivih dogajanj znotraj šole, spodbujanje učenja in preprečevanje šolske neuspešnosti, prepoznavanje in spodbujanje razvoja močnih področij in sposobnosti ter zagotavljanje možnosti, da dijaki pokažejo tudi tiste lastnosti in nadarjenosti, ki niso pomembne za šolsko uspešnost, kot so prosocialne lastnosti, praktične veščine, umetniški darovi, športni talenti, pomembno je ozaveščanje dijakov, učiteljev, staršev o pomenu duševnega zdravja in čustvenem blagostanju dijakov, širjenje informacij in

znanj pri vseh skupinah in deležnikih vzgojno-izobraževalnega dogajanja, sistematično usposabljanje učiteljev o področju duševnega zdravja, razvijanje veščin socialnih in učnih strategij pri dijakih, vključevanje dijakov v športne in druge obšolske dejavnosti, spodbujanje udeleženosti dijakov v socialnih dogajanjih v šoli in v skupnosti, spodbujanje prosocialnega vedenja in razvijanje socialne odgovornosti, delo s skupinami in individualno svetovanje ter učna pomoč za dijake s težavami, podpora v kriznih okoliščinah, delo in sodelovanje s starši, aktiviranje virov za pomoč v stiski v okviru šole in skupnosti. Pri tem je pomembno, da se strategije varovanja duševnega zdravja čim bolj integrirajo v pouk ter v vse življenje in delo šole. Dejavnosti naj ne bodo ločene od prizadevanj za izboljšanje šolske uspešnosti učencev [3]. Osnovno vodilo je, da varovanje duševnega zdravja ne sme potekati zgolj v obliki nekih posebnih dejavnosti – krožkov, delavnic, skupin. Vgrajeno mora biti v kurikulum in v vsakdanjik vzgojno-izobraževalnega zavoda [3].

V vzgojno-izobraževalni proces je za varovanje duševnega zdravja dijakov potrebno uvajati varovalne dejavnike, ki lahko delujejo kot protiutež dejavnikom tveganja, na katere šola ne more vplivati (npr. neugodna družinska dogajanja, revščina, …). Med varovalnimi dejavniki šole so predvsem šolski uspeh ali vsaj uspeh pri nekem predmetu ali na nekem področju, dobri odnosi z vsaj enim učiteljem ali dobri odnosi s sošolcem ali skupino sošolcev. Med najbolj vplivne varovalne lastnosti spadajo dijakom prijazno in podporno psihosocialno vzdušje šole [3]. Ugodje, veselje, dobro počutje imajo dober vpliv na delo v šoli. Čustva močno vplivajo na motivacijo pri šolskem delu, izogibamo se dejavnostim, ki povzročajo negativna čustva, usmerjamo pa se k tistim, ki zbujajo pozitivno čustvovanje [4].

Poučevanje nemščine postaja vse večji izziv, saj učenje tujega jezika zahteva redno in sprotno delo, ponavljanje in utrjevanje, kar pa v sodobni družbi ni več vrednota, čeprav redno in sprotno utrjevanje pri učenju tujega jezika zagotavlja boljše rezultate. Šole sprejemajo ukrepe, s katerimi želijo biti všečne dijakom, kot je na primer napovedno ocenjevanje. Vsekakor se zaradi napovednega ocenjevanja dijaki lažje organizirajo in pripravijo na ocenjevanje, po drugi strani pa se zaradi tega ne učijo sproti. Ko se začnejo učiti, je snovi običajno že tako veliko, da je ne morejo usvojiti v kratkem času, zato dobijo slabše ocene, kot bi si želeli, kar negativno vpliva na njihovo samopodobo. V večini primerov enačijo svoje ocene z vrednostjo svoje osebnosti. Prepričani so, da, če imajo v šoli slabe ocene, so hkrati tudi slabi kot ljudje. Vse skupaj se konča z odporom do učenja nemščine in tako je sklenjen krog s pridobivanjem slabih ocen, ki negativno vplivajo na občutek lastne vrednosti in imajo s tem posledično negativen vpliv na duševno zdravje dijaka.

Omenjena problematika se izrazito kaže v umetniški gimnaziji, kjer je poučevanje nemščine bistveno težje kot v splošni gimnaziji. V vlogi profesorice moram velikokrat razmišljati in iskati drugačne poti in pristope v procesu poučevanja in utrjevanja v želji, da bi dijaki snov uspešno usvojili in pridobili trajno znanje, ker s tem dijaki dobijo potrditev, da zmorejo, kar pozitivno vpliva na njihov občutek lastne vrednosti in s tem na duševno zdravje. Hkrati se na ta način zmanjšuje njihov odpor za učenje nemščine. Poleg tega jih želim navdušiti nad učenjem nemščine, saj znanje tega jezika v Evropi prinaša veliko koristi za posameznika, obenem pa učenje tujih jezikov dokazano spodbuja razvoj kognitivnih procesov v možganih. Težava pri

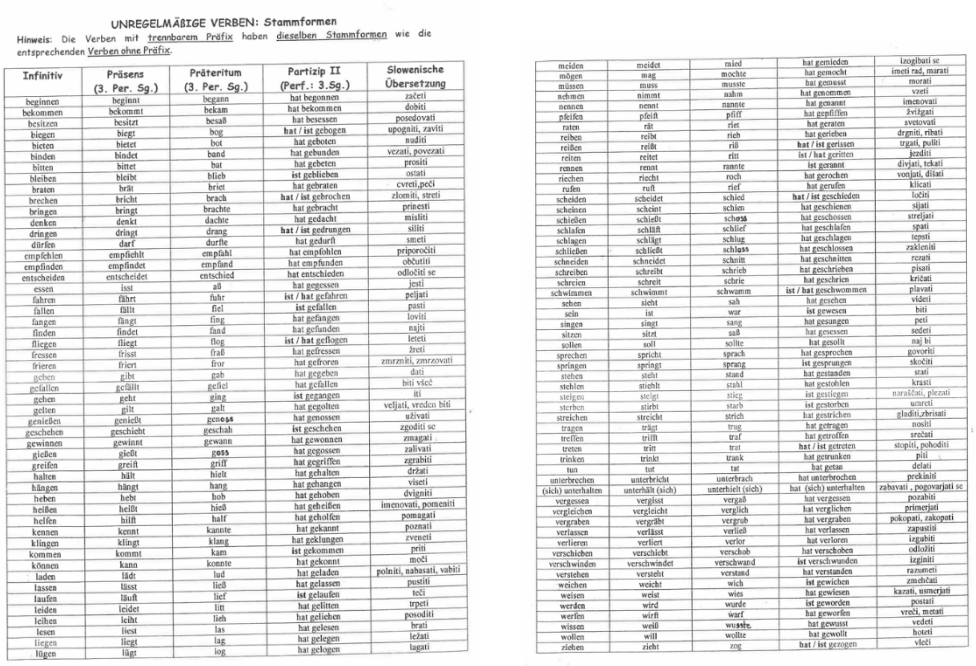
poučevanju nemščine je tudi v tem, da dijaki primerjajo svoje znanje z znanjem angleščine, ki je seveda boljše zaradi obkroženostjo z jezikom od malih nog. Skratka, pri nemščini imajo dijaki slabo samopodobo, prepričani so, da ne zmorejo, zato moram v vlogi profesorice poleg podajanja znanja še posebej skrbeti za njihov občutek lastne vrednosti. V svoji predstavitvi želim predstaviti konkreten primer dobre prakse, kako smo se lotili učenja in utrjevanja nepravilnih nemških glagolov v 3. letniku umetniške gimnazije likovne smeri.

2. Z NEMŠKIMI NEPRAVILNIMI GLAGOLI DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Poučevanje nemščine postaja iz leta v leto težje, saj učenje tega jezika zahteva sprotno delo, natančnost, redno ponavljanje, logično mišljenje, kar je za dijake naporno. Še posebej je ta problematika izrazita na umetniški gimnaziji likovne smeri. Mnogi dijaki živijo v neugodnih družinskih razmerah, od koder izvirajo njihove slabe delovne navade in slaba samopodoba. Tako mnogi že pridejo k pouku prepričani, da ne zmorejo veliko. Poleg tega niso notranje motivirani za redno delo in učenje, hkrati primerjajo svoje znanje in tekočnost govora pri nemščini z znanjem in tekočnostjo govora pri angleščini. Vse skupaj se običajno zaključi s pridobivanjem slabih ocen, kar še dodatno negativno vpliva na njihov občutek lastne vrednosti, odpor do učenja pa postaja vse večji. Besedišče ob raznih tematikah je snov, ki jih še zanima, ko pa se morajo naučiti nekaj na pamet, na primer nepravilne glagole, odlašajo z učenjem v nedogled. Na koncu je snovi preveliko in se je ne zmorejo naučiti v kratkem času, rezultati so posledično slabi, kar ima negativen vpliv na njihovo duševno zdravje.
Ko sem jim prinesla seznam nepravilnih nemških glagolov, so obupano zrli vanje in že na začetku dvomili, da se jih bodo naučili. Zato sem izvedla večdnevni projekt, ki je potekal po korakih omenjenih v nadaljevanju.

a) Priprava na delo

Ob obravnavi preteklega časa sem jim razdelila seznam nemških nepravilnih glagolov, ki ga prikazuje Slika 1. Ker so bili odnosi med dijaki v razredu slabi in ker cilj projekta ni bil izboljšanje odnosov temveč učenje nepravilnih glagolov, sem jih prosila, da se sami razdelijo ali v pare ali v skupine po tri ali največ štiri dijake, pri čemer sem poskrbela, da nihče ni ostal sam. Želela sem, da delajo skupaj s tistimi, s katerimi se počutijo varne in sproščene, da so se lahko povsem posvetili delu.



UNREGELMÄßIGE VERBEN: Stammformen

Hinweis: Die Verben mit trennbarem Präfix haben dieselben Stammformen wie die entsprechenden Verben ohne Präfix.

Infinitiv	Präsens (3. Per. Sg.)	Präteritum (3. Per. Sg.)	Partizip II (Perf.: 3.Sg.)	Slowenische Übersetzung
beginnen	beginnt	begann	hat begonnen	začeti
bekommen	bekommt	bekam	hat bekommen	dobiti
besitzen	besitzt	besaß	hat besessen	posedovati
biegen	biegt	bog	hat / ist gebogen	upogniti, zaviti
bieten	bietet	bot	hat geboten	ponuditi
binden	bindet	band	hat gebunden	vezati, povezati
bitten	bittet	bat	hat gebeten	prositi
bleiben	bleibt	blieb	ist geblieben	ostati
braten	brät	briet	hat gebraten	cvreti,peči
brechen	bricht	brach	hat / ist gebrochen	zlomiti, streti
bringen	bringt	brachte	hat gebracht	prinesti
denken	denkt	dachte	hat gedacht	misliti
dringen	dringt	drang	hat / ist gedrungen	siliti
dürfen	darf	durfte	hat gedurft	smeti
empfehlen	empfiehlt	empfahl	hat empfohlen	priporočiti
empfinden	empfindet	empfand	hat empfunden	občutiti
entscheiden	entscheidet	entschied	hat entschieden	odločiti se
essen	isst	aß	hat gegessen	jesti
fahren	fährt	fuhr	ist / hat gefahren	peljati
fallen	fällt	fiel	ist gefallen	pasti
fangen	fängt	fing	hat gefangen	loviti
finden	findet	fand	hat gefunden	najti
fliegen	fliegt	flog	ist / hat geflogen	leteti
fressen	frisst	fraß	hat gefressen	žreti
frieren	friert	fror	hat gefroren	zmrzniti, zmrzovati
geben	gibt	gab	hat gegeben	dati
gefallen	gefällt	gefiel	hat gefallen	biti všeč
gehen	geht	ging	ist gegangen	iti
gelten	gilt	galt	hat gegolten	veljati, vreden biti
genießen	genießt	genoss	hat genossen	uživati
geschehen	geschieht	geschah	ist geschehen	zgoditi se
gewinnen	gewinnt	gewann	hat gewonnen	zmagati
gießen	gießt	goss	hat gegossen	zalivati
greifen	greift	griff	hat gegriffen	zgrabiti
halten	hält	hielt	hat gehalten	držati
hängen	hängt	hang	hat gehangen	viseti
heben	hebt	hob	hat gehoben	dvigniti
heißen	heißt	hieß	hat geheißen	imenovati, pomeniti
helfen	hilft	half	hat geholfen	pomagati
kennen	kennt	kannte	hat gekannt	poznati
klingen	klingt	klang	hat geklungen	zveneti
kommen	kommt	kam	ist gekommen	priti
können	kann	konnte	hat gekonnt	moči
laden	lädt	lud	hat geladen	poiniti, nabasati, vabiti
lassen	lässt	ließ	hat gelassen	pustiti
laufen	läuft	lief	ist gelaufen	teči
leiden	leidet	litt	hat gelitten	trpeti
leihen	leiht	lieh	hat geliehen	posoditi
lesen	liest	las	hat gelesen	brati
liegen	liegt	lag	hat gelegen	ležati
lügen	lügt	log	hat gelogen	lagati

meiden	meidet	mied	hat gemieden	izogibati se
mögen	mag	mochte	hat gemocht	imeti rad, marati
müssen	muss	musste	hat gemusst	morati
nehmen	nimmt	nahm	hat genommen	vzeti
nennen	nennt	nannte	hat genannt	imenovati
pfeifen	pfeift	pfiff	hat gepfiffen	žvižgati
raten	rät	riet	hat geraten	svetovati
reiben	reibt	rieb	hat gerieben	drgniti, ribati
reißen	reißt	riß	hat / ist gerissen	trgati, puliti
reiten	reitet	ritt	ist / hat geritten	jezditi
rennen	rennt	rannte	ist gerannt	divjati, tekati
riechen	riecht	roch	hat gerochen	vonjati, dišati
rufen	ruft	rief	hat gerufen	klicati
scheiden	scheidet	schied	hat / ist geschieden	ločiti
scheinen	scheint	schien	hat geschienen	sijati
schießen	schießt	schoss	hat geschossen	streljati
schlafen	schläft	schlief	hat geschlafen	spati
schlagen	schlägt	schlug	hat geschlagen	tepsti
schließen	schließt	schloss	hat geschlossen	zaključiti
schneiden	schneidet	schnitt	hat geschnitten	rezati
schreiben	schreibt	schrieb	hat geschrieben	pisati
schreien	schreit	schrie	hat geschrien	kričati
schwimmen	schwimmt	schwamm	ist / hat geschwommen	plavati
sehen	sieht	sah	hat gesehen	videti
sein	ist	war	ist gewesen	biti
singen	singt	sang	hat gesungen	peti
sitzen	sitzt	saß	hat gesessen	sedeti
sollen	soll	sollte	hat gesollt	naj bi
sprechen	spricht	sprach	hat gesprochen	govoriti
springen	springt	sprang	ist gesprungen	skočiti
stehen	steht	stand	hat gestanden	stati
stehlen	stiehlt	stahl	hat gestohlen	krasti
steigen	steigt	stieg	ist gestiegen	naraščati, plezati
sterben	stirbt	starb	ist gestorben	umreti
streichen	streicht	strich	hat gestrichen	gladiti,zbrisati
tragen	trägt	trug	hat getragen	nositi
treffen	trifft	traf	hat getroffen	srečati
treten	tritt	trat	hat / ist getreten	stopiti, pohoditi
trinken	trinkt	trank	hat getrunken	piti
tun	tut	tat	hat getan	delati
unterbrechen	unterbricht	unterbrach	hat unterbrochen	prekiniti
(sich) unterhalten	unterhält (sich)	unterhielt (sich)	hat (sich) unterhalten	zabavati , pogovarjati se
vergessen	vergisst	vergaß	hat vergessen	pozabiti
vergleichen	vergleicht	verglich	hat verglichen	primerjati
vergraben	vergräbt	vergrub	hat vergraben	pokopati, zakopati
verlassen	verlässt	verließ	hat verlassen	zapustiti
verlieren	verliert	verlor	hat verloren	izgubiti
verschieben	verschiebt	verschob	hat verschoben	odložiti
verschwinden	verschwindet	verschwand	ist verschwunden	izginiti
verstehen	versteht	verstand	hat verstanden	razumeti
weichen	weicht	wich	ist gewichen	zmehčati
weisen	weist	wies	hat gewiesen	kazati, usmerjati
werden	wird	wurde	ist geworden	postati
werfen	wirft	warf	hat geworfen	vreči, metati
wissen	weiß	wusste	hat gewusst	vedeti
wollen	will	wollte	hat gewollt	hoteti
ziehen	zieht	zog	hat / ist gezogen	vleči

SLIKA 1: Seznam nemških nepravilnih glagolov, ki so ga dobili dijaki.

b) Pisanje besedila

Dijaki so prebirali seznam in po lastni želji izbrali glagole, s katerimi so sestavili smiselno besedilo v preteklem času, nekateri so napisali pravljice, drugi so pripravili poročilo s svojega potovanja, … Kljub skupnemu delu v parih oziroma v skupinah je moral vsak v svoj zvezek napisati besedilo, da so utrjevali glagole v preteklem času. Ko so dijaki končali s pisanjem besedil, sem jih pregledala in popravila napake, da so lahko nadaljevali z naslednjim korakom. Besedila so pisali v šoli pri pouku, da ne bi doma uporabljali umetne inteligence za pomoč pri pisanju.

c) Ilustriranje in personaliziranje

Dijaki umetniške gimnazije likovne smeri radi rišejo, to je njihovo močno področje. Včasih začnejo risati na primer tudi med poslušanjem ali razmišljanjem, zato se mi je zdela dobra ideja, da izbrane glagole oziroma napisana besedila ilustrirajo in si jih na ta način približajo. Med ilustriranjem so se zopet ukvarjali z glagoli in njihovim pomenom in jih s tem ponavljali. Nato so se nekateri odločili, da bodo svoje ilustrirano besedilo predstavili s programom Powerpoint, nekateri so uporabili aplikacije, kot je na primer Clipchamp. Ilustracije so opremili z zvočnimi posnetki, zgodbe so pripovedovali, pri čemer smo se predhodno dogovorili, da mora biti delo enakomerno porazdeljeno, zato so na zvočnih posnetkih pripovedovali enakomerno dolge dele besedila. Ena skupina je svoje poročilo s potovanja pripravila z WeVideo in tudi ti dijaki so imeli enakomerno porazdeljene dolžine govora.

d) Predvajanje v razredu

Končane projekte so mi dijaki posredovali preko USB-ključkov ali pa s pomočjo WeTransfer-ja, nato smo si jih vse ogledali v razredu. Projekti so bili kakovostno pripravljeni, napotki za delo in kriteriji so bili upoštevani, zato sem jih nagradila z ocenami. Dijaki so bili seznanjeni, da

ocena projekta ni enakovredna ocenam pisnih nalog, lahko pa vpliva na zvišanje zaključne ocene ob koncu šolskega leta.

Projekti so bili vsem v ponos. Žal se je občasno zgodilo, da so se kljub mojim popravkom njihovih besedil pri snemanju ali montiranju ponovno pojavile posamezne napake. Skupaj smo ugotavljali, da sta doslednost in natančnost vrlini, ki ju še morajo krepiti.

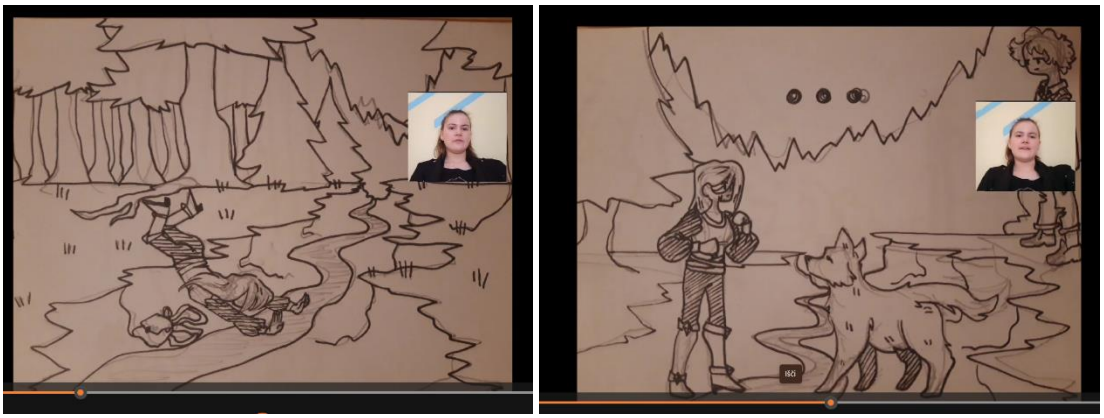
Spodnje slike prikazujejo nekaj primerov iz projektov, žal pa v pisni obliki zvoka ni mogoče predvajati.



SLIKA 2: Pravljica o zajcu z naukom, da korenje prispeva k boljšemu vidu. Naslov pravljice je »Henry Kaninchen und die verlorene Karotte.«



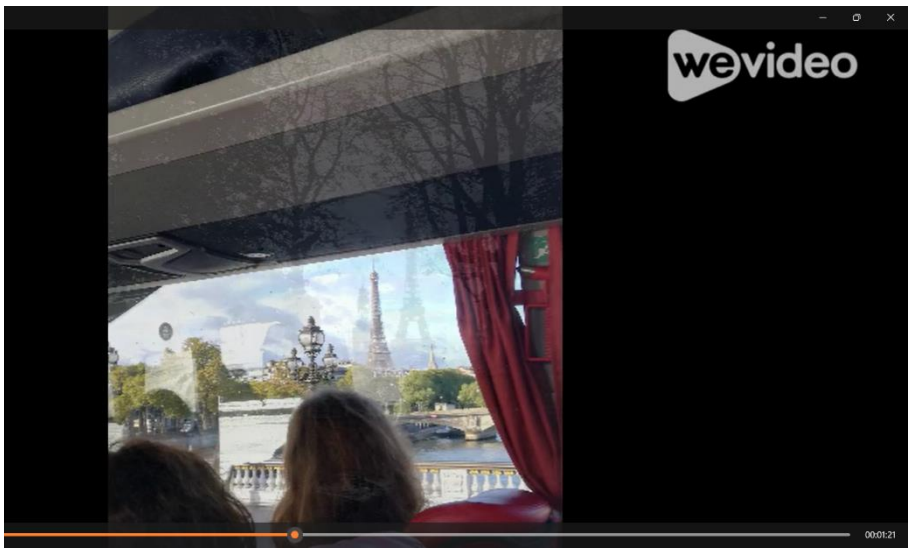
SLIKI 3 in 4: Pravljica »Henry Kaninchen und die verlorene Karotte.«



SLIKI 5 in 6: Zgodba o dogodivščinah deklice Aurore, ko je hodila po gozdu.



SLIKI 7 in 8: Zgodba o babici in kruhu, ki je mamljivo dišal in so ji ga zato na skrivaj vzeli.



SLIKA 9: Ena skupina je pripravila poročilo s potovanja v pretekliku s pomočjo aplikacije WeVideo.

e) Analiza dela in ugotovitve

Namen predstavljenega projekta je bil ustvariti prijetno učno okolje za učenje nepravilnih glagolov s pomočjo močnega področja dijakov, ki je likovno ustvarjanje, v želji, da bi se dijaki učili nepravilne glagole na način, ki bi krepil njihovo že precej oslabljeno samopodobo. Poskušala sem poiskati metodo za obravnavo nepriljubljene in težke snovi, da se ne bi stiske dijakov samo še poglobile.

Ugotovili smo, da je uspešno ustvarjalno delo pri učenju glagolov ugodno vplivalo na občutke lastne vrednosti. Običajno nemotivirani, apatični in neuspešni dijaki so se pokazali v povsem drugi luči. Pravljice so imele bogato vsebino in nauke, dijaki so imeli priložnost pokazati, kaj vse zmorejo, znajo, kako globoke so njihove misli, kako so ustvarjalni. Med delom so bili motivirani, prepustili so se svoji domišljiji, ob koncu so si s ponosom ogledovali svoje projekte. Marsikdo je prej pri nemščini tiho in apatično gledal v klop, misleč, da ničesar ne zmore, potem pa se je motivacija dvignila, saj so videli, da so lahko uspešni. Glagole so si lažje zapomnili, saj so jih z zgodbami in ilustracijami personalizirali. Usvojili so tvorbo preteklega časa. S tem projektom so se dijaki sprostili, delo je imelo ugoden vpliv na njihovo samopodobo in duševno zdravje. Nekateri so začeli pouku slediti in sproti postavljati vprašanja ob nerazumevanju snovi in posledično so začeli pridobivati boljše ocene.
Učitelji pomembno vplivamo na oblikovanje samopodobe dijakov in njihovega duševnega zdravja s svojim odnosom, z vzdušjem v učnem okolju, ki ga ustvarimo, z metodami dela, … S tem primerom je prikazano, da lahko učitelji tudi pri obravnavi nepriljubljenih snovi ustvarimo pogoje, da dijaki doživljajo pozitiven vidik pri procesu učenja, da se cilji povežejo z močnimi področji dijakov, kjer se lahko izkažejo in se krepijo kot duševno zdravi ljudje. Zgolj duševno zdrav posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost in pri tem mu lahko pomagamo učitelji, če se zavedamo svojega vpliva na duševno zdravje mladih.

3. SKLEP

Namen prikazanega primera iz prakse je ponazoriti, kako lahko učitelji podpremo duševno zdravje dijakov z ustvarjanjem ustreznega učnega okolja, kjer se združujejo vsebine, ki so dijakom težavne, z njihovimi močnimi področji in interesi. S tem upoštevamo izzive, s katerimi se pogosto soočajo dijaki, kot sta nizka samopodoba zaradi družinskih razmer in akademskih primerjav ter pomanjkanje motivacije za sprotno učenje. Namesto da bi snov dojemali kot nekaj neprijetnega in pretežkega, so imeli možnost ustvarjalno izraziti svoje znanje prek risanja, kar jim je pomagalo pri premagovanju strahu pred neuspehom in izboljšalo njihovo zmožnost pomnjenja.

Učiteljev doprinos je, da spodbudi pozitivno čustveno izkušnjo, povezuje učne cilje s področji, kjer se dijaki počutijo samozavestne, ter na ta način ustvari učno okolje, ki podpira duševno zdravje. Ponos na dokončane projekte ne le krepi njihovo samopodobo, temveč tudi prispeva k oblikovanju bolj zdravega odnosa do učenja kot procesa. Ko dijaki vidijo, da lahko z lastnim trudom in ustvarjalnostjo dosežejo cilje, se poveča njihova notranja motivacija, kar vodi k trajnejšemu interesu za nadaljnje učenje in uspešnejšemu spoprijemanju z izzivi.

S tem primerom dobre prakse smo ugotovili, da lahko specifične učne metode, prilagojene posameznim skupinam dijakov, ne le izboljšajo učne rezultate, temveč tudi dolgoročno pozitivno vplivajo na duševno zdravje. S spodbujanjem samozavesti in ponosa pri dijakih kot tudi pozitivnega odnosa do učenja prispevamo k oblikovanju kompetentnih in uravnovešenih posameznikov, ki bodo z večjim veseljem in zaupanjem prispevali k skupnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Repubika Slovenija, GOV.SI, »Duševno zdravje«, dostopno 28.10.2024 na povezavi: Duševno zdravje | GOV.SI

[2] Republika Slovenija, GOV.SI, »Akcijski načrt na področju duševnega zdravja 2022-2023«, dostopno 28.10.2024 na povezavi: Akcijski-nacrt-za-dusevno-zdravje-2022-2023-310322.pdf

[3] A. M. Kos, »Duševno zdravje v vrtcu in šoli«, Šolsko svetovalno delo št. 2-3/2017, letnik 21. Ljubljana, 2017.

[4] J. Musek, »Znanstvena podoba osebnosti.« Ljubljana: Educy, 1993, pp.130-138.

Groznik Vesna

ZDRAVA MAVRIČNA PREHRANA, OČEM VŠEČNA – SADJE

POVZETEK

Sadje je ključen element zdrave, uravnotežene, varovalne prehrane, saj vsebuje veliko hranil; vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin, fitokemičnih snovi … Uživanje dovolj sadja je ključno za ohranjanje zdravja in dobro počutje vsakega človeka. Namen pričujočega prispevka je predstaviti primer večletne dobre prakse, s katero učence v osnovni šoli na nevsiljiv način navajamo na redno uživanje sadja in obenem učimo in ozaveščamo o pomenu sadja za zdravo prehrano. Učenci ob dejavnostih izvedo o prednostih lokalno pridelanega sadja pred tistim, ki ima za seboj dolge transportne poti. Sadje lokalnega izvora ima namreč višjo hranilno in biološko vrednost, vsebuje manj konzervansov, ima tradicionalen okus in ohranja genetsko pestrost. S kupovanjem hrane lokalnega porekla podpiramo lokalne pridelovalce in panogo ter utrjujemo lokalno samooskrbo. Učencem predstavimo še vpliv na varovanje okolja, saj prevoz hrane pomembno vpliva na povečanje ogljičnega odtisa v ozračju. Učenci vedo, da ljudje uporabljamo kemična sredstva za zatiranje škodljivcev na sadju. Ta sredstva so učinkovita, vendar so lahko škodljiva za naše zdravje. Vsaj del kemičnih sredstev lahko odstranimo, če sadje pred uporabo temeljito operemo s toplo vodo ali olupimo. Če je sadje biološko pridelano, z lupljenjem odstranimo vitamine, ki so v lupini. Učenci spoznajo mavrično paleto različnih vrst sadja. Dejavnosti, ki spodbujajo večje uživanje sadja pri učencih, izvajamo v okviru šolske sheme sadja, pri pouku gospodinjstva in naravoslovja ter med obroki hranjenja v šoli. Na podlagi opazovanja ugotavljamo, da učenci raje in večkrat posegajo po sadju, če jim je stalno na razpolago in vedo, kje ga dobiti. Tako razvijamo zdrave prehranjevalne navade otrok.

KLJUČNE BESEDE: Sadje, zdrava prehrana, ozaveščanje učencev, lokalna pridelava, varovanje okolja.

FRUIT: HEALTHY AND VISUALLY APPEALING RAINBOW NUTRITION

ABSTRACT

Fruit is a key element of a healthy, balanced, and protective diet, as it contains a rich array of nutrients; vitamins, minerals, dietary fibre, phytochemicals, and more. Consuming enough fruit is essential for maintaining health and well-being. The purpose of this article is to present a best practice example that subtly encourages primary school pupils to regularly consume fruit while also educating them and raising awareness about the importance of fruit in a healthy diet. Through activities, pupils learn about the advantages of locally grown fruit over fruit that has travelled long distances. Locally sourced fruit has a higher nutritional and biological value, contains fewer preservatives, has a traditional taste, and helps preserve genetic diversity. By purchasing locally sourced food, we support local producers and local food industry, while strengthening local self-sufficiency. Pupils are also made aware of the environmental impacts, as food transportation significantly contributes to a growing carbon footprint. Pupils also get to know the rainbow palette of different types of fruit. Activities that promote greater fruit consumption among pupils are carried out as part of the school fruit scheme, during home economics and science classes, as well as during school meals. Based on our observation we've found out, that pupils tend to consume fruit more often if it is consistently available and they know where to get it. This helps develop healthy eating habits in children.

KEY WORDS: Fruit, healthy nutrition, raising awareness of pupils, local production, protection of the environment.

1. UVOD

Sadje je ključen element zdrave, uravnotežene, varovalne prehrane, saj vsebuje veliko hranil; vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in fitokemičnih snovi, ki so nujne za pravilno delovanje našega telesa. Vključevanje sadja v prehrano je koristno tudi zato, ker ima nizko kalorično vrednost, s čimer nam pomaga ohranjati primerno telesno težo. Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da naj bi na dan zaužili vsaj pet porcij sadja in zelenjave, velikih po 80 gramov. Sadje je različnih barv zaradi različnih fitokemičnih snovi [1]. Številne izmed njih so naravni antioksidanti, nekatere pa naj bi nas varovale pred boleznimi. Čeprav ni neizpodbitnih dokazov, da je posebno koristno, če se prehranjujemo »mavrično«, tako vsekakor prejmemo nujna hranila, na primer vitamine in minerale, hkrati pa laže dosežemo kvoto petih porcij na dan. Sadje je bogato s prehranskimi vlakninami, ki nam pomagajo izboljšati prebavo, zniževati povišane vrednosti skupnega holesterola v krvi in zaradi svoje strukture omogočajo počasnejše in bolj postopno sproščanje sladkorjev iz hrane v kri ter tako pripomorejo k zmanjšanju možnosti za pojav sladkorne bolezni tipa 2. Pomanjkanje sadja lahko vpliva na različne vidike našega telesnega delovanja, od imunskega sistema do prebave in kože, zato je pomembno, da v svojo prehrano vključimo raznoliko sadje, da zagotovimo zadostno oskrbo s potrebnimi hranili. Obroki sadja naj bodo barviti in lepo servirani. Zagotovo ste že opazili, da sta sadje in zelenjava v številnih trgovinah skoraj vedno postavljena blizu vhoda. To ni naključje, temveč premišljena strategija, s katero naj bi trgovine skušale vplivati na naše nakupovalne odločitve. Postavitev živil in drugih izdelkov na trgovskih policah je skrbno načrtovana tako psihološko kot marketinško. Trgovci želijo, da bi kupili čim več stvari, še posebej manj zdravih izdelkov. Trgovine z živili bodo oddelek s sadjem in zelenjavo načrtovale blizu vhoda, da bomo najprej posegli po svežih in zdravih izdelkih. S tem naj bi si zmanjšali občutek krivde, ko bomo kasneje posegli po nezdravi hrani. SLIKA 1: Sadje nas očara s svojo barvo, slika sadja v trgovini. Osnovni živila, kot so jajca in kruh, so postavljena na koncu trgovine, da nas spodbudijo, da se sprehodimo med več policami in morda kupimo še kaj dodatnega. Zakaj so banane na trgovinskih tehtnicah skoraj vedno pod številko ena? Prvi razlog je ta, da banane sodijo med najbolj prodajano sadje, drugi razlog pa, da sta sadje in zelenjava na trgovinskih tehtnicah razvrščena po abecednem redu. Prva dejavnost učencev je bila v bližnji trgovini opazovati in si zapomniti, katere vrste sadja prodajajo, kakšne barve je to sadje in kako in kje je razporejeno.



SLIKA 1: Sadje nas očara s svojo barvo, slika sadja v trgovini.

Obstaja več skupin sadja in po svetu gojijo na tisoče sort sadja [2]. V svetovni literaturi med sadje uvrščajo plodove mnogih rastlin, tudi tiste, ki bi jih na prvi pogled razvrstili med zelenjavo. Tak plod je npr. avokado, ker vsebuje velik odstotek maščob. Tudi lubenice in različne vrste melon uvrščamo med sadje, mnoge užitne buče pa med zelenjavo. Sadeži mnogih vrst sadja rastejo na sadnih drevesih ali nižjih, grmom podobnim rastlinah. Vse to so večletne

rastline. Sadje delimo v naslednje skupine: koščičasto sadje (breskev, sliva, marelica, avokado …), pečkato sadje (jabolko, hruška, kutina, papaja …), jagodičasto sadje (ribez, jagoda, malina, borovnica, robida, grozdje…), agrumi (pomaranče, limone, mandarine, limete, pomelo, grenivke …) in lupinasto sadje (lešnik, kostanj, oreh ...). Naslednja dejavnost učencev je bila izdelava plakata – mavrični krog sadja – oziroma spoznavanje vrst sadja po barvah. Učenci so na plakat narisali velik krog in ga razdeli na šest delov. V bližnjih trgovinah so opazovali in naredili popis različnih vrst sadja, ki jih ponujajo trgovine. V mavrični krog so pod ustrezi krožni izsek nalepili ustrezno sadje, ki so ga prej pobarvali. SLIKA 2: Mavrični sadni krog, razstava v avli. Rumeno in oranžno sadje vsebujeta veliko betakarotena, ki se v našem telesu pretvori v vitamin A. Betakaroten ni esencialno hranilo, vitamin A pa je. Zeleno sadje vsebuje klorofil. Živila so vijolična zaradi antioksidanta antocianina. Rdeče sadje vsebuje karotenoid likopen, ki naj bi varoval pred nekaterimi oblikami raka, vendar raziskave pri ljudeh tega ne potrjujejo zanesljivo [1].



SLIKA 2: Mavrični sadni krog, razstava v avli.

Ob tej dejavnosti so se učenci podučili tudi o posebnih snoveh, ki jih vsebuje sadje, to so fitokemične snovi, pigmenti in antioksidanti. Strokovno so fitokemične snovi vse kemične snovi, ki jih proizvedejo rastline, fitohranila pa vrsta fitokemičnih snovi s hranilno vrednostjo [1]. V prehranski stroki se oba izraza uporabljata za isto – majhne količine kemijskih snovi v rastlinah, ki niso neposredno življenjsko nujne, a dolgoročno vplivajo na naše zdravje. Nekatere vrste sadja vsebujejo veliko koristnih fitokemičnih snovi, zlasti pigmentov in antioksidantov, ki omogočajo, da si z njihovo uporabo izboljšamo zdravje. Živila, bogata z antioksidanti, so ključne sestavine zdrave prehrane. Med naravnimi procesi v telesu in zaradi zunanjih dejavnikov v celicah nastajajo prosti radikali – atomi ali molekule brez enega elektrona [1]. Zelo so reaktivni in lahko v celici povzročijo veliko škode. Telo normalno proizvaja antioksidante, ki prispevajo dodatni elektron in s tem nevtralizirajo proste radikale. Včasih je prostih radikalov preveč, da bi se telo pred njimi lahko obranilo, in v tem primeru lahko pomagajo prehranski antioksidanti. Prosti radikali v celicah lahko nastanejo zaradi zunanjih dejavnikov, na primer sevanja ali kemičnih snovi, telesnega vnetja, in normalne celične dejavnosti, kot je proizvajanje energije v mitohondrijih. Antioksidanti imajo veliko razpoložljivih elektronov, s katerimi lahko nevtralizirajo proste radikale v celici. Prosti radikali lahko poškodujejo celice tako, da »ukradejo« elektrone beljakovinam, DNK ali lipidom v celični membrani. Uživanje dovolj sadja je ključno za ohranjanje zdravja in dobro počutje. Posledice pomanjkanja uživanja sadja so vidne na delovanju našega telesa, od imunskega sistema do prebave in kože [3]. Mnogo ljudi ne zaužije zadostne dnevno priporočene količine

sadja. Zaradi tega lahko pride do pomanjkanja pomembnih vitaminov in mineralov v telesu. Sadje je naravni vir različnih vitaminov in mineralov, ki so ključni za ohranjanje optimalnega zdravja. Vitamini, kot sta vitamin C in vitamin A, ter minerali, kot so kalij, magnezij in folna kislina, imajo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, vzdrževanju zdravih kosti, ohranjanju vida in še mnogo več. Pomanjkanje teh hranil lahko oslabi imunski sistem, poveča tveganje za okužbe ter vpliva na različne telesne funkcije. Vlaknine v sadju so ključne za zdrav prebavni sistem. Pomanjkanje vlaknin lahko vodi v težave, kot so zaprtje, napenjanje in nepravilno delovanje črevesja. Prav tako lahko vpliva na vlažnost kože, saj vlaknine pomagajo ohranjati ustrezno hidracijo telesa. Pomanjkanje vlaknin se lahko odraža tudi v slabšem stanju kože, saj lahko povzroči suhost in neelastičnost. Pomanjkanje sadja v prehrani je povezano z večjim tveganjem za razvoj kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, diabetes tipa 2 ter nekatere vrste raka. Antioksidanti in fitokemikalije, prisotni v sadju, imajo protivnetne lastnosti in lahko pomagajo zaščititi celice pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali. Pomanjkanje teh zaščitnih snovi lahko poveča občutljivost za razvoj bolezni. Sadje je običajno nizkokalorično in bogato z vlakninami, kar pomaga pri nadzoru telesne teže. Pomanjkanje sadja v prehrani lahko pripomore k nezdravim prehrambnim navadam, povečanju vnosa kalorij ter posledično povečanju telesne teže. Prav tako lahko izostane občutek sitosti, ki ga zagotavljajo vlaknine, kar lahko vodi do prenajedanja. Zato je pomembno, da v svojo prehrano vključimo raznoliko izbiro sadja, da zagotovimo zadostno oskrbo s potrebnimi hranili. Spodbujanje zavedanja o pomenu sadja za zdravje je ključno za spodbujanje dolgoročnega dobrega počutja. Lupina sadja, polna hranil ali polna pesticidov? Pri rastlinah je največ antioksidantov praviloma v zunanjih delih, kot je lupina pri sadju in zunanji del listnate zelene zelenjave, zato je dobro, da te dele zaužijemo, če želimo prejeti krepak odmerek antioksidantov. Sadje pred uživanjem obvezno operemo, pa je to dovolj? Ljudje uporabljamo različna kemična sredstva za zatiranje škodljivcev na sadju. Ta sredstva so učinkovita, vendar so lahko škodljiva za naše zdravje. Vsaj del kemičnih sredstev lahko odstranimo, če sadje pred uporabo temeljito operemo s toplo vodo ali olupimo. Če je sadje biološko pridelano, z lupljenjem odstranimo vitamine, ki so v lupini. Zakaj kmetje uporabljajo pesticide pri gojenju jabolk? Za privržence intenzivnega kmetovanja so pesticidi nepogrešljivi. Ko je zime konec, ko poženejo prvi popki, ko vidimo zelene nastavke listov, se za kmete začne izjemno težko obdobje. Med vegetativnim ciklom skušajo sadeže obvarovati pred zunanjimi škodljivci in boleznimi. Jabolka zato večkrat obdelajo. Kmetje ne želijo uporabiti enkratne večje količine izdelka, temveč se prilagajajo podatkom o količini padavin. Vsakič, ko pade 20 mm dežja, izdelka (pesticida) ni več na sadežu. Takrat ponovijo škropljenje, da rastlina lahko zdrži do prihodnjih padavin. V nasprotnem primeru se povzroči škoda in jabolk ne bi mogli prodati. Če izpustijo eno škropljenje, to lahko ogrozi kmetov dobiček. Delavec, ki škropi pesticide, mora pri ravnanju z njimi nujno obleči astronavtskemu skafandru podoben kombinezon. Za proizvajalce pesticidov je ena beseda prepovedana. Našli je ne boste na nobeni embalaži, na nobenem navodilu za uporabo ali reklami in nihče je nikoli ne izgovori. Ta izbrisana beseda je pesticid. Zato so si proizvajalci izmislili besedo fitosanitarni izdelek [4]. »Fito« zveni manj strašljivo. Industrijski sadovnjak zaradi uporabe rastlinskih hormonov, gnojil in pesticidov obrodi 3-krat več jabolk kot biosadovnjak.

So takšna jabolka zdrava za nas? Žalostno je, da potrošnik v trgovini nima dostopa do podatkov o tem, koliko pesticidov je bilo uporabljenih pri sadežu. Potrošnik bi se moral odločiti na podlagi kakšnega seznama. Če bi imeli 3 vrste jabolk na policah z različno vsebnostjo

pesticidov, bi se lahko odločil in izbral tista z manjšo (ali pa ne). To bi bila osebna izbira. Potrošnik trenutno izbira na podlagi videza. Razlog za to je v dejstvu, da so tovrstne analize zelo drage. Podjetja, ki proizvajajo pesticide, veliko naporov vlagajo v to, da se o negativnih posledicah na zdravje govori čim manj. SLIKA 3: Škropljenje jablan s pesticidi. Dejavnost; ozaveščanje otrok o varnih živilih in varovanju okolja.



SLIKA 3: Škropljenje jablan s pesticidi.

Zakaj kupovati domačo, lokalno hrano? Za človekovo zdravje in dobro počutje je med drugim zelo pomembno tudi uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja. Lokalna trajnostna oskrba ima poleg bolj kakovostnih živil še širši družbeni pomen. Pomembno se je zavedati, da lokalno predelana hrana običajno vsebuje manj konzervansov kot hrana, ki prepotuje dolgo pot do našega krožnika, saj so lahko roki njenega trajanja krajši. Hrana lokalnega izvora ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vrednost, zaradi krajše poti od pridelovalca do potrošnika pa imajo taka živila tudi višjo hranilno vrednost in vsebujejo manj pesticidov. Hranilna vrednost plodu namreč začne padati od trenutka, ko je plod odrezan od svojega vira hrane in vode ter mora zaradi tega začeti uporabljati lastne zaloge. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta pobrana v optimalni zrelosti, pridelki iz tujine pa so potrgani pred tehnološko zrelostjo in kasneje umetno dozorijo med prevozom in skladiščenjem. Zorenje je zapleten proces, pri katerem deluje več snovi. Začne se z izločanjem plina etilena v sadežu, ta pa sproži sproščanje encimov. Encimi delujejo na različne naravne snovi v sadežu ter trdo, zeleno in kislo meso spremenijo v mehkejše, slajše in privlačnejše živilo. Encimi v sadežu med zorenjem spremenijo škrob v sladkor, zeleni klorofil pa nadomestijo z antocianinskimi barvili. Znižajo tudi količino trdega pektina, da se sadež zmehča, in količino vode, da postane manj kisel. Aromo zrelega sadja prispevajo velike organske molekule, ki se razgrajujejo v manjše, bolj hlapljive. Domače sadje in zelenjava v primerjavi z uvoženimi pridelki tako vsebujeta veliko več vitaminov in mineralov ter sta bolj okusna in sveža. Hrana, pridelana v naši bližini, je obrana dan ali dva, preden konča na našem krožniku.

Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bližine pridelave ni treba uporabljati konzervansov, kar je pomemben dejavnik pri našem zdravju. Po drugi strani se sadje in zelenjava, ki ju čaka dolgotrajen transport, pobirata in obirata mnogo prezgodaj, poleg tega pa sta še močno kemično obdelana SLIKA 4: Nezrele banane, pripravljene za transport. Lokalna hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa. Takšna hrana je sicer lahko manj privlačnega videza in manj obstojna, vendar jo prepoznate po bogatem in tradicionalnem okusu, na katerega ste navajeni iz svojega otroštva. SLIKA 5: Jabolko z drevesa ali kupljeno v trgovini? Dejavnost učencev; okušanje jabolk iste sorte; prva odtrgana zjutraj z domačega drevesa, druga kupljena v trgovini, lokalnega izvora. Učenci okušajo in primerjajo, kateri sadež je bolj polnega okusa.



SLIKA 4: Nezrele banane, pripravljene za dolg transport.
SLIKA 5: Jabolko z drevesa ali kupljeno v trgovini?

Prvotni okus se razvije skozi socialno in kulinarično rabo hrane, ki jo pridobimo v družini, vrtcu in šoli. Svoje prehrambne navade kasneje razvijamo v različne smeri, vendar pri svojem odločanju vedno izhajamo iz prvotno razvitih okusov, ki nas spremljajo skozi celotno življenje in nam nudijo veliko užitka. Lokalni proizvajalci poznajo zahteve lokalnih potrošnikov glede okusov in načina priprave hrane, zato v svoje recepture prenašajo tudi tradicionalne okuse in postopke, kar bogati pestrost ponudbe njihovih izdelkov. Sodobno kmetijstvo izbira med rastlinskimi sortami, ki zorijo istočasno in so primerne za uporabo opreme za pobiranje. Tem zahtevam zadosti le nekaj vrst sadja in zelenjave. Zato je med rastlinami, ki se množično pridelujejo, le malo genske pestrosti. Lokalni proizvajalci hrane vzgajajo več različnih vrst sadja in zelenjave in s tem zagotovijo daljšo žetveno sezono, boljši videz in boljši okus pridelka. Lokalna trajnostna oskrba ima poleg bolj kakovostnih živil še širši družbeni pomen. Z nakupovanjem lokalnih pridelkov in podpiranjem lokalnih kmetovalcev podpiramo lokalno kmetijstvo, samooskrbo in okolje ter skrbimo za to, da bodo kmetije v naši skupnosti obstajale tudi v prihodnosti. Tako bodo tudi prihodnji rodovi vedno imeli dostop do polnovredne, sveže in hranil polne lokalne hrane ter lokalnemu okolju prilagojenih okusov. Poleg tega pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalni razvoj. Z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov se ustvarjajo nova delovna mesta, kar omogoča preživetje vsem v agroživilski verigi.

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, pri čemer lahko še posebej negativno vpliva na dihalne poti. S krajšimi distribucijskimi potmi lahko prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov in tako skrbimo za ohranitev našega bivanjskega prostora. SLIKA 6: Dolge transportne poti sadja, vpliv na okolje. Negativne posledice daljšega prevoza in skladiščenja hrane nastanejo tudi pri uporabi embalaže, ki je težko razgradljiva in je zato problematičen odpadni material.



SLIKA 6: Dolge transportne poti sadja, vpliv na okolje.

Šolska shema sadja, zelenjave in mleka je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli in zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov [5]. Obvezni spremljevalni izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje. Šolska shema se izvaja od 1. 8. 2017 in združuje prejšnji shemi šolskega sadja in zelenjave ter shemo šolskega mleka v enotno shemo. Glavni element šolske sheme je razdeljevanje dodatnega brezplačnega obroka sadja in zelenjave oziroma mleka in mlečnih izdelkov otrokom v izobraževalnih ustanovah. SLIKA 8: Šolska shema sadja, sadje je vedno na razpolago. Ostali elementi šolske sheme so spremljevalni izobraževalni ukrepi, spremljanje, vrednotenje učinkov in obveščanje javnosti. Namen šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov pri otrocih, s poudarkom na lokalni pridelavi, ter izboljšati prehranske navade otrok. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojava prekomerne teže in debelosti pri otrocih, saj sta večja dejavnika tveganja za bolezni sodobnega časa. Osnovna šola se mora v shemo prijaviti vsako šolsko leto posebej. Pomoč je predvidena za povrnitev stroškov nabave sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov, in sicer izključno za učence od 1. do 9. razreda, ki so vpisani v šolskem letu. Največja pomoč na učenca na šolsko leto znaša okvirno 6 EUR za razdeljevanje sadja in zelenjave ter do 4 EUR za razdeljevanje mleka in mlečnih izdelkov.



SLIKA 8: Šolska shema sadja, sadje je vedno na razpolago.

Naslednja dejavnost učencev je bilo ustvarjanje iz sadja. Učenci so spoznali različne vrste sadja in njihov pomen za zdravo prehrano. Nato so izbrali sadje, ki ga imajo najraje, ter upoštevali, da je v čim večji meri lokalno pridelano. S tem so upoštevali vidik, o katerem smo se pogovarjali. Vsak učenec je izbral več vrst ali samo eno vrsto sadja in najprej narisal skico svojega izdelka v zvezek za gospodinjstvo. Nato je pri uri po načrtu naredil svojo kreacijo iz sadja in jo pojedel. Očem všečne barvite kreacije so z veseljem oblikovali in jih postavili na ogled. SLIKE 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16: Čudovite kreacije iz sadja. Preko kreativne dejavnosti so učenci na sproščen način spoznali vse o pomenu sadja za zdravo prehrano, obenem pa so se podučili o pomembnosti uživanja lokalno pridelanih živil ter varovanju okolja, saj smo se pogovarjali tudi o prekomerni uporabi pesticidov v proizvodnji sadja in njihovih posledicah za naše zdravje.



SLIKE 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16: Čudovite kreacije iz sadja.

2. SKLEP

Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvajajo aktivnosti, ki k temu pripomorejo, pa imajo pri tem zelo velik pomen**.** Uvajanje sadja in zelenjave v vsak šolski obrok ima pri tem zelo pomembno vlogo. Ko sadje po malici ostane, ga damo v posebno skledo, kjer je učencem na voljo kadarkoli do konca pouka, pojedo ga lahko med odmori. Učenci po 4. ali 5. uri postanejo lačni in posegajo po sadju, ki jim morda ob malici ni teknilo. Reditelji pri malici ponujajo sadje, hodijo s posodo od učenca do učenca. Ugotovili smo namreč, da se nekaterim učencem enostavno ne da iti po sadje k razdelilni mizi. Aktivnosti, kot je kreiranje iz sadja, ki se vsakoletno izvajajo pri pouku gospodinjstva, so se izkazale kot zelo dobra praksa. Učenci uživajo ob kreiranju svojih izdelkov, urijo svoje praktične sposobnosti, se obenem učijo o pomembnosti uživanja lokalno pridelanega sadja in pomenu sadja za zdravo prehrano nasploh, sadje pa na koncu pojedo, kar je najbolj pomembno. Iz sadja pripravljamo tudi smutije, pite in druge jedi. Na podlagi opazovanja ugotavljamo, da učenci raje in večkrat posegajo po sadju, če jim je stalno na razpolago in vedo, kje ga dobiti. Tako razvijamo zdrave prehranjevalne navade otrok. Šolska shema sadja naj bi pripomogla tudi k ustavitvi naraščanja pojava prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta večja dejavnika tveganja za bolezni sodobnega časa. Jejmo torej mavrično sadje in si popestrimo prehrano še z barvami.

LITERATURA IN VIRI:

[1] R. Hamilton, Kako deluje hrana. 1. izd. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2018.

[2] A. Suhadolc, Sadje po svetu. 1.natis. Kranj : Založba narava, 2022.

[3] A. William, Hrana, ki spreminja življenje: Spoznajte skrivne zdravilne moči sadja in zelenjave. Brežice : Založba Primus, 2021.

[4] Zdravo.si e - revija. https://www.zdravo.si/nam-hrana-lahko-skoduje/

[5] https://www.gov.si/teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/

Harb Natalija

POMEN ZDRAVE PREHRANE IN RAZVIJANJE POZITIVNEGA ODNOSA DO HRANE V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

V šolah preživijo mladostniki večji del dneva. Posledično večino dnevnega vnosa hrane zaužijejo učenci prav s šolskimi obroki. Skrb za zdravo prehranjevanje otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih je v Sloveniji urejena z veljavnimi predpisi. Šolska prehrana je organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno, da osebje, ki načrtuje in pripravlja šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva. Uravnotežena in kakovostna prehrana s sočasnim načrtnim izvajanjem vzgojno-izobraževalnih dejavnosti postaja eden ključnih elementov sodobne družbe, s katerim lahko učinkovito vplivamo na prehransko oskrbo, prehranjevalne navade, zdravje najmlajših in trajnostni razvoj.

Če se otroci in mladostniki res zavedajo vpliva prehrane na njihovo zdravje in okolje, sprejemajo bolj zdrave in odgovorne odločitve.

Prispevek osvetljuje pomembna vprašanja v povezavi z zdravimi prehranjevalnimi navadami osnovnošolcev in predstavlja primer dobre prakse, kako lahko učitelji dosegamo izboljšave na tem področju. Z opazovanjem prehranjevalnih navad učencev, ozaveščanjem o pomembnosti zdravega prehranjevanja in problematiki zavržene hrane smo izboljšali odnos do hrane, zmanjšali količine odpadne hrane in uresničili slovenski dan brez zavržene hrane.

KLJUČNE BESEDE: **prehranske navade, odnos do hrane, zavržena hrana, ozaveščanje učencev.**

THE IMPORTANCE OF A HEALTHY DIET AND THE DEVELOPMENT OF A POSITIVE ATTITUDE TOWARDS FOOD IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Adolescents spend most of the day in schools. As a result, most of the daily intake of food is consumed by students with school meals. The care for the healthy eating of children and adolescents in educational institutions is governed by valid regulations in Slovenia. School meals are organized in such a way that the meals offered are prepared correctly, that the staff who plan and prepare school meals know the nutritional recommendations and follow them as much as possible in their work. A balanced and high-quality diet with the simultaneous planned implementation of educational activities is becoming one of the key elements of modern society, with which we can effectively influence food supply, eating habits, the health of the youngest and sustainable development.

If children and adolescents are really aware of the impact of nutrition on their health and the environment, they make healthier and more responsible decisions.

The paper sheds light on important issues related to the healthy eating habits of elementary school students and presents an example of good practice on how teachers can achieve improvements in this area. By observing the eating habits of students, raising awareness of the importance of healthy eating and the problem of wasted food, we improved the attitude towards food, reduced the amount of wasted food and implemented a Slovenian day without wasted food.

KEYWORDS: dietary habits, attitude to food, discarded food, raising awareness among students.

1.UVOD

Prehrana otrok in odraščajoče mladine ima več posebnosti in prav zato ji posvečajo mnogo pozornosti v vseh družbenih sistemih, tudi pri nas. Slovenija je ena izmed držav v svetu, ki namenja šolski prehrani otrok posebno skrb. Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznolika prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje.[1]

Ali je Zakon o šolski prehrani in strokovno spremljanje prehrane in samo zavedanje učiteljev o pomembnosti tematike v osnovnošolskem izobraževanju dovolj? Ali vključenost vsebin povezanih s prehranjevanjem otrok in mladostnikov v učnem načrtu zadošča, da učenci razvijejo pravilen odnos do hrane in zavedanje o pomembnosti in vplivu zaužite hrane na zdravje ter pozitiven odnos do okolja?

S prispevkom sem želela opozoriti na pomembno vlogo učitelja pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad učencev. Izveden celoletni projekt je primer dobre prakse in dokaz pozitivnega vpliva šolskih projektov v katerih so učenci aktivni deležniki procesa. Ob tem učenci ozaveščajo pomen in vpliv uravnotežene prehrane na zdravje in prispevajo k izboljšanju odnosa do hrane in problematike odpadne oz. zavržene hrane.

Kot učiteljica se dobro zavedam pomena zdravega življenjskega sloga in svoje vloge za oblikovanje prehranskih navad učencev. Učitelji so pomemben del šolske prehrane, saj aktivno sodelujemo v številnih dejavnostih, ki so pomembne za prehrano otrok v šoli. Izkušnje, ki dolgoročno in pomembno vplivajo na prehranske navade v odrasli dobi, si učenci pridobijo že v predšolskem obdobju kot tudi v obdobju osnovnošolskega izobraževanja. Dokazano je, da lahko neustrezne navade, pridobljene v otroštvu in mladostništvu, pomembno vplivajo na navade v odrasli dobi, te pa na številne bolezni, ki so z njimi povezane in se pojavijo kasneje v življenju.[2]

2. ZDRAVA PREHRANA V OSNOVNI ŠOLI

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) zdravo prehrano opredeljuje kot prehrano, ki ščiti pred pomanjkanjem hranilnih snovi in kroničnimi boleznimi. Uvajanje v zdravo prehranjevanje se po mnenju organizacije začne že zelo zgodaj v otroštvu, z dojenjem, ki spodbuja zdravo rast in kognitivni razvoj otroka. Navade pridobljene v začetnih življenjskih obdobjih posameznika, namreč vplivajo na vsa kasnejša življenjska obdobja.[3]

Učitelji, ki učence poučujemo imamo pomembno vlogo, da svojim učencem dobro predstavimo prehranske vsebine, saj ima obseg prehranskega poučevanja vpliv tudi na prehranjevanje njihovih družin in z njim povezanih navad. Za uspešno poučevanje vsebin posameznih predmetov, znotraj katerih so tudi prehranske vsebine, pa je pomemben dober odnos učitelja in učenca. Če bodo učenci občutili obojestransko spoštovanje in razumevanje, bodo imeli radi predmet oz. vsebine, ki jih učitelj poučuje.[4]

3. OPREDELITEV DEJAVNOSTI V LETNEM DELOVNEM NAČRTU

V slovenskem šolskem sistemu so prehranske vsebine vključene v učne načrte obveznih in izbirnih predmetov, s čimer učenci pridobijo temeljna znanja o prehrani in zdravem prehranjevanju.[5] Najdemo jih v učnem načrtu spoznavanja okolja, naravoslovja in tehnike in družbe. V okviru medpredmetnih povezav so prisotne tudi v učnem načrtu za slovenščino in matematiko. Največ prehranskih vsebin se pojavlja v učnem načrtu za gospodinjstvo in v učnem načrtu za izbirna predmeta načini prehranjevanja in sodobna priprava hrane. V kurikulum za razširjeni program osnovne šole so omenjene vsebine vključene tudi na področju Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje.[6]

Zakon o osnovni šoli določa, da morajo šole opredeliti vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, in dejavnosti, s katerimi bodo spodbujale zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja v letnem delovnem načrtu. Iz vsakega področja morajo opredeliti vsaj eno vzgojno-izobraževalno dejavnost. Ta področja so:

a) spodbujanje zdravega prehranjevanja,
b) spodbujanje kulture prehranjevanja in pozitivnega ter spoštljivega odnosa do hrane,
c) trajnostni razvoj
d) zmanjševanje odpadne in zavržena hrane.[7]

4. ORGANIZACIJA ŠOLSKE PREHRANE

Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani, ki ureja organizacijo šolske prehrane za učenke in učence. Cilji tega zakona, ki so navedeni v 3. členu so, da se ob upoštevanju načel trajnostne potrošnje zagotavlja kakovostna šolska prehrana, s katero se vpliva na optimalni razvoj učencev in dijakov, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja ter omogoči učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane. [8]

Zdrava prehrana je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Uravnotežena prehrana v vzgojno izobraževalnih zavodih je tako eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. [9]

Dosedanje izkušnje so pokazale, da ima Slovenija dobro urejen sistem organizirane prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih, ki je podprt s sodobnimi strokovnimi smernicami in predstavlja najučinkovitejši ter najracionalnejši način omogočanja zdravega prehranjevanja za vse vključene otroke in mladostnike.[10]

5. SPREMLJANJE PREHRANE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Strokovno spremljanje prehrane je nacionalni ukrep, ki ga predvideva Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14 in 46/16 – ZOFVI-L in 76/23). Njegov cilj je spremljati

skladnost prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih z vidika Smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih v praksi. Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem izvajajo strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje v skladu z letnimi delovnimi načrti oziroma na pobudo Inšpektorata Republike Slovenije za šolstvo in šport. Nacionalni strokovni posvet z naslovom Zagotavljanje in izboljšanje kakovosti organizirane prehrane otrok in mladostnikov v Ljubljani, je bil namenjen organizatorjem šolske prehrane, učiteljem gospodinjstva, ravnateljem vzgojno-izobraževalnih ustanov ter vsem pedagoškim in drugim delavcem, ki so povezani s šolsko prehrano. Posvet je temeljil na pregledu izboljševanja kakovosti šolske prehrane iz različnih vidikov, ob tem pa so bile izpostavljene teme kot so; nadzor in varnost hrane v šolskih kuhinjah, novosti na področju javnega naročanja hrane in živil, analiza kakovosti šolskih obrokov, vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k izboljšanju prehranskih navad otrok in mladostnikov ter drugo. Strokovnjaka iz Inštututa za nutricionistiko sta na posvetu poudarila, da pri ozaveščanju prebivalstva na področju prehrane predstavljajo veliko oviro nasprotujoče si ali celo zavajajoče informacije, ki se razširjajo med prebivalci, predvsem preko spleta pa tudi po drugih kanalih. Z namenom povečanja obveščenosti in znanja prebivalcev o koristih zdrave prehrane je bil v okviru nacionalnega programa Dober tek Slovenija vzpostavljen Nacionalni portal o prehrani. Portal prebivalcem ponuja verodostojne, strokovne in razumljive informacije s področja prehrane v različnih življenjskih obdobjih. Med njimi je tudi prehrana šolskih otrok in mladostnikov. [11]

6. SMERNICE ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH

Zavod RS za šolstvo je izdal smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje novembra 2023. V veljavo so nastopile s šolskim letom 2024-25. Dokument navaja cilje, načela in dejavnosti povezane s šolsko prehrano. Prvi del smernic vsebuje v načela, cilje in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki sledijo nacionalnim in mednarodnim strateškim usmeritvam na področju doseganja ciljev trajnostnega razvoja, s poudarkom na vzgajanju zdravih prehranskih navad otrok in mladostnikov, njihovem odnosu do hrane in zmanjšanju odpadne ter zavržene hrane v celotni prehranski verigi. Vzgojno-izobraževalne zavode usmerja k ustrezni organiziranosti prehrane, prilagojene slovenskim razmeram in enotnemu načrtovanju prehrane in jedilnikov v šolskih kuhinjah, ki se ne bo ravnala po okusu ali navadah posameznih otrok in mladostnikov. Drugi del smernic vsebuje strokovne usmeritve in navodila, ki opredeljujejo merila za izbor živil, načrtovanje sestave, količinske normative in način priprave šolske prehrane ter časovni okvir za njeno izvedbo. [7]

7. POGLED MLADOSTNIKOV NA ZDRAVO PREHRANO

Institut za varovanje zdravja RS je v letu 2010 opravil raziskavo več skupin učencev, starih med 8 in 10 let ter med 13 in 14 let. Izsledki raziskave odkrivajo, da pod zdravo hrano mladostniki pojmujejo pestro prehrano, uživanje manj mastnih in nemastnih živil, redne obroke, zadostne količine sadja in zelenjave in vitaminov. Prav tako jim poseganje po zdravi hrani preprečujejo dober okus, lep izgled in splošna privlačnost nezdrave hrane, pa tudi navajenost na določen

okus oziroma poznavanje nekega izdelka. Pogosto ne vedo, komu zaupati glede prehranskih nasvetov, zato se bolj nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo s tem izkušnje (npr. zdravniki), ali pa k tistim, ki jim lahko zaupajo (straši, sorodniki …). Učbeniki, internet ali učitelji niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov.[12]

8. PODROČJE RAVNANJA Z ODPADNO HRANO

V Oceni napredka pri izvajanju sklepov Sveta Evropske unije iz junija 2016 (28. marec 2018, 6659/18) Svet Evropske unije med drugim poudarja, da se je Evropska komisija zavezala doseči trajnostni cilj Združenih narodov, tj. prepolovitev količine odpadne hrane do leta 2030.

Področje odpadne hrane je opredeljeno tudi v Resoluciji o nacionalnem programu o strateških usmeritvah razvoja slovenskega kmetijstva in živilstva »Naša hrana, podeželje in naravni viri od leta 2021« (Uradni list RS, št. 8/20) ter Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (Uradni list RS, št. 58/15). Glavni cilj strategije so: preprečevanje nastajanja izgub hrane, presežkov hrane in odpadne hrane (proizvodnja in potrošnja), zmanjševanje količine odpadne hrane s prerazporejanjem in uporabo presežkov hrane in ustrezno ravnanje z odpadki. Poročilo Računskega sodišča RS iz leta 2018, ki je nastalo na podlagi izvedenih revizij petih osnovnih šol navaja, da so šole zagotavljale prehrano v skladu s smernicami in si večinoma prizadevale za čim manj ostankov hrane. Navaja še, da bi nekoliko več pozornosti šole lahko namenile ravnanju s hrano, ko je ta že odpadek. Prav odpadna hrana je področje, ki mu bodo šole v prihodnje morale posvečati več pozornosti, saj skupna količina odpaden hrane v šolah narašča, s tem pa tudi stroški odvoza. Ključno za zmanjšanje količine odpadne hrane je njeno spremljanje, ki je bilo pri vseh šolah pomanjkljivo, saj šole niso sistematično spremljale katera hrana ostaja, kje in koliko, zato tudi ni bilo ustreznih prilagoditev na tem področju.[13]

9.IZVEDBA PROJEKTA

a.) Načrtovanje

Pri načrtovanju in izvedbi projekta sem izhajala iz spodaj zapisanih načel, ki so sestavni del smernic Zavoda RS za šolstvo. To so: načelo zagotavljanja optimalnega razvoja in uravnoteženega prehranjevanja, spodbujanja ustreznih prehranskih navad in razvijanje pozitivnega ter odgovornega odnosa do hrane, uresničevanja trajnostnega razvoja, obvladovanja, zmanjševanja in preprečevanja odpadne in zavržene hrane, ekonomičnosti in trajnosti, obveščanja, ozaveščenosti in sodelovanja vseh deležnikov, načelo spremljanja kakovosti in evalvacija učinkovitosti vzgojno izobraževalnih dejavnosti s področja hrane in prehranjevanja.[7]

Z načrtovanimi aktivnostmi smo želeli ugotoviti poznavanje sestave zdravega krožnika, kakšne so prehranske navade naših učencev, ozaveščati učence o pomembnosti zdrave prehrane, ugotoviti koliko odpadne hrane in zakaj nastaja v naši ustanovi, učence spodbuditi k razmišljanju o socialnih, ekonomskih in okoljskih problemih, povezanih z odpadno hrano, ozaveščati širšo lokalno skupnost za manj odpadne hrane in dokazati pozitivno vlogo učiteljev

pri omenjeni tematiki. Zaradi majhnosti šole imamo le razdelilno kuhinjo, kar pomeni, da osebje pripravlja le zajtrke in malico, kosila pripeljejo iz bližnje šole. Za sestavo jedilnika je odgovoren organizator prehrane na šoli. Pri lažjem uresničevanju nacionalnih prehranskih smernic je na voljo Šolski lonec, ki je nastal kot plod dolgoletnega medsektorskega sodelovanja med zdravstvom in šolstvom. V okviru spletnega portala Šolski lonec deluje spletna učilnica, ki je namenjena organizatorjem šolske prehrane in ostalim strokovnjakom, ki v vzgojno-izobraževalnih zavodih skrbijo za načrtovanje in pripravo šolskih obrokov. [14]

OŠ Malečnik je že od začetka vključena v Šolsko shemo, ki je podporni mehanizem pri zagotavljanju uravnotežene prehrane otrok in mladostnikov. Cilji so predvsem povečanje uživanja zelenjave, sadja in mleka ter mlečnih izdelkov pri otrocih in mladostnikih, povečanje porabe lokalnega sadja in zelenjave v šolah ter ozaveščenost otrok in mladostnikov o kmetijstvu in prehrani. [1] Učenci naše šole tako, poleg rednega obroka sadja, ki ga vsak dan dobijo za malico, vsaj enkrat na teden prejmejo še dodaten obrok druge vrste sadja in zelenjave ter mleka ali mlečnih izdelkov lokalnega izvora. Prednost dajemo sezonskemu sadju iz integrirane ali ekološke pridelave domačih pridelovalcev. Znotraj projekta Dan slovenske hrane pa vsako leto od 1. do 9 razreda izvedemo tudi dan dejavnosti Tradicionalni slovenski zajtrk. Ta projekt je osrednji dogodek Dneva slovenske hrane in je bil prvič izveden leta 2011. Vključeni smo tudi v slovensko mrežo Zdravih šol kot tudi v program Ekošole. Kot koordinatorka na šoli sem odgovorna za izvedbo vsaj petih projektov iz treh različnih področij. V preteklem šolskem letu sem izvedla projekt Hrana ni za tjavendan. Največji izziv projektov na šoli predstavljata organizacija izvedbe dejavnosti in vsakodnevno usklajevanje projektnega tima. Učenci so pogosto vključeni v različne šolske in izven šolske dejavnosti po pouku. Ker ima naša šola pretežno učence vozače, sem v projekt povabila prav njih. Tako smo imeli do 2. šolskega avtobusa na voljo dovolj časa, da smo izvajali opazovanje, spremljanje in beleženje. Oblikovala sem heterogeno skupino 10-tih učencev od 4. in 6. razreda.

b.) Ugotavljanje poznavanja sestave zdravega krožnika oz. zdrave porcije

Zanimalo nas je ali učenci poznajo veščino sestavljanja zdravega krožnika oziroma zdrave porcije. Na portalu Zdrav lonec so dobili potrebne podatke in oblikovali maketo krožnika, ki je razdeljen na četrtine. Polovico krožnika oz. dve pesti je sadja in zelenjave, četrtino kakovostna beljakovinska živila in preostalo četrtino škrobna živila. Vsaka izmed naštetih vrst je bila pobarvana z drugo barvo. Raziskovalna skupina učencev je anketirala 50 naključno izbranih učencev od 3. do 9. razreda. Zastavljeno vprašanje se je glasilo: »Kakšna je sestava zdravega krožnika?«. Po zapisanih odgovorih smo ugotovili, da učenci naše šole dokaj dobro poznajo sestavo zdravega krožnika, saj je 38 učencev s pomočjo makete pravilno ugotovilo prehransko sestavino krožnika. Pri odgovorih smo upoštevali tudi meso namesto beljakovina.[15]

c.) Spremljanje prehranjevalnih navad učencev

S spremljanjem smo želeli ugotoviti kakšne so prehranske navade učencev, ob tem pa izvedeti tudi njihov odnos do hrane. V prvih treh mesecih smo merili količino zavržene hrane in zapisali jedilnik posameznih dni. Ob tem smo opazili, da učenci pogosto odklanjajo hrano, predvsem zelenjavo in živila, ki jih ne poznajo. Kot najmanj priljubljene so se izkazale jedi iz zelja,

kuhana in pečena zelenjava, enolončnice, ribe in zelenjavne juhe. Glede na ugotovitve smo si zadali cilja: ozaveščati učence o koristnih lastnostih živila in zmanjšati količino zavržene hrane. Neješče in izbirčne učence smo spodbujali, naj poskusijo pojesti vsaj manjšo količino določenega živila. Ob tem jim je bilo predstavljeno zakaj je prehrana z zadostnim vnosom zanj dolgoročno pomembna. Oblikovali smo napotke prehranjevanja in ravnanja s hrano pri kosilu.

1. Spoznavaj in okušaj nove jedi,
2. pomisli na vse sestavine zdravega krožnika,
3. polovica krožnika sta zelenjava in sadje,
4. upoštevaj priporočeno količino obroka,
5. naroči le toliko hrane, kot jo boš pojedel.

d.) Dejavnosti ozaveščanja o prehranskih vsebinah

Ozaveščanja in informiranja učencev smo se lotili s pomočjo oglasov, plakatov in makete zdravega krožnika. Izvedli smo projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Ob tem so učenci ozaveščali pomembnosti zajtrka, ki telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi po daljšem obdobju preko noči. Učenci so izvedeli, da možgani za svoje delo prav tako potrebujejo energijo. Zajtrkovanje tako pozitivno vpliva tudi na učenje, saj se izboljša reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost ter spomin. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki sestavljajo zajtrk. Predstavili smo jim nekaj zdravih in nekaj manj zdravih zajtrkov. [16] V avli šole smo v dopoldanskem času predvajali PowerPoint prezentacijo. Učenci so ozaveščali svoje prehranjevalne navade in se seznanili o problematiki zavržene hrane v svetu in pri nas.

V vzgojno izobraževalnih ustanovah zavržemo prevelike količine hrane. Opaziti je, da učenci nimajo ustreznega odnosa do ravnanja s hrano. Zdrav in primeren odnos do hrane je dobra popotnica za življenje vsakega posameznika. Vprašanje ravnanja s hrano se dotika različnih področij življenja ne le učencev ampak celotne družbe. Največji izziv je bil kako učence naučiti oceniti svojo količinsko potrebo po hrani. Pri tem je pripomoglo zagotovilo, da lahko dobi repete. Dežurni učitelji so v jedilnici vzpodbujali učence k pokušanju jedi. Vsakega posebej je bilo treba pohvaliti že za male pozitivne korake. Predvsem pa je pomemben pogovor in strpnost. Po nekaterih raziskavah je treba otroku tudi do petnajstkrat ponuditi živilo, da ga sprejme. Ob tem je zelo pomembno učence opozoriti na pot hrane od pridelovalca do žlice. Ko učenec to pot ozavesti, je njegov odnos do hrane primeren. Za čim večjo vključenost učencev od 1. do 9. razreda in njihov prispevek glede zavržene hrane, smo pripravili nagradne kupončke. Učenec, ki je v celoti zaužil obrok, je prejel kuponček za nagradno žrebanje. Izpolnjeni kuponi so se zbirali pri informatorju v avli šole. V prvem tednu je bil odziv slabši, kot smo pričakovali. Interes so pokazali predvsem mlajši učenci. Po nekaj tednih pa so se zbiranja kupončkov poslužili tudi učenci ostalih razredov. Na slovenski dan zavržene hrane je sledilo žrebanje s simbolno nagrado izdelkov lokalnega pridelovalca. Tako smo ta dan obeležili s kratkim izobraževalnim programom o zdravem prehranjevanju in problematiko zavržene hrane. Dogodek smo zaključili z razglasitvijo nagrajenca.



SLIKA 1: Beleženje zavržene hrane.



SLIKA 2: Zbiranje kuponČkov.



SLIKA 3: Zbirno mesto za nagradno žrebanje.

10. SKLEP

Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznolika prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje. Ugotovitve spremljanja in intervjuja so bile, da učenci ne uživajo določene vrste hrane, predvsem v nepoznavanju živila samega in njegovega učinka na zdravje. Predlagam vzpodbujanje otrok k pokušanju jedi. Šola mora vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, in dejavnosti, s katerimi bo spodbujala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja, opredeliti v letnem delovnem načrtu. S kulturo prehranjevanja, s projekti in različnimi dejavnostmi lahko zaposleni v vzgojno-izobraževalnih zavodih v veliki meri pozitivno vplivamo na zdrave prehranske navade otrok in mladostnikov kot tudi na učinkovitost ravnanja s hrano. Projekti in priprava tovrstnih dejavnosti so izziv, ki zahteva motiviranost, vztrajnost in požrtvovalnost učiteljev. S svojim vzgledom, vedenjem in pohvalami učitelj prispeva k oblikovanju zdravih prehranskih navad učencev. Odgovornost učitelja je prav tako v zagotavljanju ustreznega šolskega okolja v katerem učenci lahko razvijajo zdrave prehranske navade. Menim, da le z dodatnimi dejavnostmi, povezanimi z zmanjševanjem odpadne hrane in trajnostnega razvoja, vodijo do zadovoljivih rezultatov. Vodilo projekta nam je bilo »Spoštujmo hrano – spoštujmo planet«. To je strategija Slovenije za manj izgub hrane in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano. Eden izmed ključnih ciljev je spreminjanje načina razmišljanja, spoštovanje in odnos do hrane ter naravnih virov. Učenci so s svojim aktivnim sodelovanjem v projektu na slovenski dan brez zavržene hrane dosegli zastavljen cilj. Uspelo nam je! Ta dan ni bilo ostankov hrane, na kar smo izjemno ponosni. Navajanje učencev, da ocenijo svojo količinsko potrebo po hrani, zbiranje receptov, kako uporabiti neuporabljene ostanke hrane in priprava jedi iz le teh, so predlogi učinkovite metode za zmanjšanje odpadkov hrane in načrti za nadgradnjo tega projekta. Aktivna vključenost učencev v samo pripravo zdravih obrokov prav tako izboljša njihove prehranjevalne navade in odnos do hrane. Priložnosti za to vrstne dejavnosti vidim predvsem v okviru razširjenega programa osnovne šole. Vsaka majhna sprememba na bolje šteje. Le ozaveščanje in skupna prizadevanja vseh deležnikov za nadgradnjo projekta v novem šolskem letu, bodo dodatno izboljšale prehranske navade, odnos učencev do hrane in privedle do zmanjšanja odpadne hrane.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Šolska prehrana [splet]. Dosegljivo: https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/ [Datum dostopa: 28. 10. 2024].

[2] Hlastan Ribič, C. (2009). Uvod v prehrano. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta. [splet]. Dosegljivo: https://www.yumpu.com/xx/document/read/8717217/uvod-v-prehrano-hlastan-ribic-c [Datum dostopa: 28. 10. 2024].

[3] World Health Organisation (2020). Healthy Diet. [splet]. Dosegljivo: https://www.who.int/news-room/fact sheets/detail/healthy-diet [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[4] Krapež, B. (2005). Postavljanje meja v šolskih klopeh. Soupadanje. 39 [splet]. Dosegljivo: http://cdk.si/soutripanje/st39/postavljanje_meja.htm [Datum dostopa: 3. 11. 2024].

[5] Kostanjevec, S. (2013). Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. [splet]. Dosegljivo: http:www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e publikacije/Prehransko znanje Kostanjevec.pdf [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[6] Zavod RS za šolstvo. (2024). Kurikulum za razširjen program osnovne šole z navodili. [splet]. Dosegljivo: https://www.zrss.si/pdf/kurikulum_RAP_in_navodila.pdf [Datum dostopa: 3. 11. 2024].

[7] Zavod RS za šolstvo. (2024)Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. [splet]. Dosegljivo:https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[8] Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14, 46/16 – ZOFVI-K in 76/23). [splet]. Dosegljivo: http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564. [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[9] NIJZ. (2022). Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih- pomemben javnozdravstveni ukrep. [splet]. Dosegljivo:https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/prehranske-smernice/prehrana-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih-pomemben-javnozdravstveni-ukrep/ [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[10] Poličnik, R., Benko, B., Simčič, I., Lainščak, J. (2021). Šolska prehrana v Sloveniji in v nekaterih evropskih državah.

[11] Zavod RS za šolstvo.(2021).Nacionalni strokovni posvet o šolski prehrani.[splet]. Dosegljivo: https://www.zrss.si/nekategorizirano/nacionalni-strokovni-posvet-o-solski-prehrani-2/ [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[12] NIJZ. Šolski lonec. Kakšen pogled imajo na zdravo prehrano mladostniki? [splet]. Dosegljivo: https://solskilonec.si/dobro-je-vedeti/prehrana-otroka-in-mladostnika/usmeritve-in-izhodisca-za-pogovore-z-otroki-in-mladostniki/ [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[13] Računsko sodišče republike Slovenije. (2018) Zbirno poročilo. Ravnanje s hrano v osnovnih šolah. [splet].Dosegljivo:https://www.rsrs.si/fileadmin/user_upload/Datoteke/Revizije/2018/HranaOS_ZBIRNO17/HranaOS_ZBIRNO17.pdf [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[14] NIJZ. Spletna učilnica Šolski lonec. [splet]. Dosegljivo: https://solskilonec.si/za-strokovnjake/[Datum dostopa: 28.10. 2024].

[15] NIJZ. Zdrav krožnik. [splet]. Dosegljivo: https://solskilonec.si/dobro-je-vedeti/prehrana-otroka-in-mladostnika/zdrav-kroznik/ [Datum dostopa: 28.10. 2024].

[16] NIJZ. Redni obroki in zajtrkovanje so del zdrave prehrane. (2023). [splet]. Dosegljivo: https://prehrana.si/clanek/99-redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane [Datum dostopa: 28.10. 2024].

Horvat Simona

KNJIŽNIČNA INFORMACIJSKA ZNANJA PRI URI ŠPORTA

POVZETEK

V šolskem okolju v zadnjem času ugotavljamo, da ima vedno več otrok povečano telesno težo in slabšo telesno gibljivost. Oboje je posledica sedečega preživljanja časa in uporabe sodobne tehnologije pri šolskem delu in tudi v prostem času. Otroci, ki rastejo in se razvijajo, so še posebej občutljiva skupina in prav zaradi tega bi morali več časa preživeti v gibanju, pri raznih športnih aktivnostih ali druženju z vrstniki na igriščih, na kolesu ali vsaj na sprehodu. Prav tako pa poleg gibalnih sposobnosti opažamo tudi upad branja. Vedno manj učencev posega po knjigah, saj »nimajo časa brati«, ker čas pri uporabi sodobne tehnologije hitro mine. Za branje je potrebna spodobnost koncentracije in vztrajnosti, obe sposobnosti pa sta povezani tudi s športom. Zaradi teh dveh razlogov smo se povezali pri izvajanju ur knjižnično informativnih znanj z urami športa. Odločili smo se za učence osmih razredov, ki so že seznanjeni z uporabo vzajemnega kataloga Cobiss in vsebinami o pomenu zdravega načina življenja. V prispevku predstavljam izvedbo šolske ure knjižnično informacijskega znanja pri uri športa za učence osmega razreda in sodelovanje športnih učiteljev s šolsko knjižnico. S takim načinom dela želimo učence ozavestiti o pomembnosti zdravega načina življenja in hkrati tudi seznaniti s koristno uporabo sodobne tehnologije.

KLJUČNE BESEDE: šport, gibanje, učenci, branje, Cobiss.

LIBRARY INFORMATION SKILLS IN THE SPORTS CLASS

ABSTRACT

In the school environment, we have recently noticed that more and more children have increased body weight and poorer physical mobility. Both are the result of spending time sitting down and the use of modern technology in school work and also in free time. Children who are growing and developing are a particularly sensitive group and this is why they should spend more time in motion in various sports activities or socializing with their peers on the playground, on a bicycle or at least going for a walk. We also notice a decline in reading. Fewer and fewer students reach for books because they "don't have time to read" because time passes quickly when using modern technology. Reading requires a decent amount of concentration and persistence and both skills are also associated with sports. For these two reasons, we have combined the library information skills classes with the sports classes. We decided on eighth-grade students who are already familiar with the use of the Cobiss mutual catalogue and content on the importance of a healthy lifestyle. In the article, I present the implementation of the library information lesson in the sports lesson for eighth-grade students and the cooperation of sports teachers with the school library. With this way of working, we want to make students aware of the importance of a healthy lifestyle and at the same time familiarize them with the useful use of modern technology.

KEYWORDS: sport, movement, students, reading, Cobiss

1. UVOD

Učenci sedmih razredov so vključeni v nacionalni projekt Rastem s knjigo, za spodbujanje bralne kulture. Namen projekta je motivirati učence za branje mladinskega leposlovja slovenskih avtorjev in spodbujati učence k obiskovanju splošnih knjižnic. Cilji projekta so: spodbujati dostopnost kakovostnega in izvirnega slovenskega mladinskega leposlovja, promovirati vrhunske domače ustvarjalce mladinskega leposlovja, spodbujati bralno motivacijo šolarjev in njihov obisk splošnih knjižnic in motivirati založnike za večje vključevanje sodobnih slovenskih piscev v založniške programe za mladino ter povečevati delež izdanega izvirnega slovenskega mladinskega leposlovja. [1]
V okviru tega projekta organiziramo kulturni dan, ko učence peljemo v Pokrajinsko in študijsko knjižnico v Mursko Soboto, kjer učenci osvajajo knjižnično informacijska znanja in so seznanjeni z dejavnostmi knjižnice. Učencem predstavijo vzajemni katalog Cobiss ter iskanje gradiva v knjižnici, kar pri urah knjižnično informacijskega znanja v šoli utrjujemo in uporabljamo pri pouku. Prav tako učenci pridobljeno znanje uporabljajo tudi pri samostojnem iskanju gradiv v knjižnici.
Odločili smo se, da bomo pridobljeno znanje o iskanju gradiva v vzajemnem katalogu Cobiss povezali z uro športa. Tako bodo učenci spoznali, da lahko uporabljajo sodobno tehnologijo za različne vsebine učenja, tudi pri športu.



SLIKA 1: Obisk v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota.

2. KNJIŽNIČNA INFORMACIJSKA ZNANJA

Knjižnično informacijska znanja (KIZ) so vključena v učne načrte devetletke in zajemajo prvine informacijske pismenosti s poudarkom na uporabi knjižnice. Pri urah KIZ-a učenci spoznavajo knjižnico, informacijske vire, uporabljajo sodobno tehnologijo za pridobivanje informacij. Učijo se pridobiti, vrednotiti in uporabiti pridobljene informacije iz različnih virov. Ure KIZ-a se izvajajo od prvega do devetega razreda osnovne šole, v vsakem razredu štiri pedagoške ure. Vsebine in cilji se nadgrajujejo.
Pri urah KIZ-a se uresničujejo splošni, specifični cilji in operativni cilji preko različnih dejavnosti, ki so povezane z vsebinami iz učnih načrtov osnovne šole. Tako se ure KIZ-a medpredmetno povezujejo z učno snovjo. [2]
Medpredmetno in kurikularno povezovanje je način poučevanja, ki povezuje posamezne predmete in področja, s katerim se skuša preseči tradicionalno predmetno razdrobljenost v šoli. Razlogi za tako poučevanje so, da pri takem delu posameznik zaznava okolje vzporedno in ne sekvenčno, da je učni proces bolj pristen in življenjski, saj se povezujejo vsebine, področja, učni predmeti. Šolska knjižnica omogoča to povezovanje s pedagoškim delom, saj učence uči

uporabljati knjižnico, jih navaja na samostojno učenje in uči uporabljati informacijske vire, s tem pa razvija bralne spretnosti pri učencih in razvija bralno kulturo.
Tako se šolska knjižnica vključuje v pedagoški proces v sodelovanju šolskega knjižničarja in učitelja strokovnega predmeta. Učitelj je strokovnjak svojega predmetnega področja, ki ga poučuje, knjižničar pa organizira in poučuje pridobivanje informacij in uporabo le-teh. Pri izvajanju takega poučevanje je pomembno sodelovanje med predmetnim učiteljem in knjižničarjem, skupno razumevanje ciljev poučevanja, razumevanje tematike in informacijske pismenosti, medsebojno spoštovanje, strpnost in zaupanje, kompetentnost učitelja in knjižničarja ter neprestana komunikacija.
Šolska knjižnica tako dodaja vrednost pouku in se pokaže kot prostor kulture, učenja in ustvarjanja. Namen medpredmetnega poučevanje je razvijati pri učencih notranjo motivacijo za uporabo knjižnice, da bo učenec informacijsko pismen in vajen uporabljati informacije za samostojno učenje in reševanje problemov. [3]

3. UČNA URA KNJIŽNIČNO INFORMACIJSKEGA ZNANJA IN ŠPORTA

Za izvebo učne snovi smo uporabili dve učni uri.

a) Cilji pouka

Cilji pouka športa, ki smo jih uresničevali pri uri, so:
- učenci razumejo vpliv redne športne vadbe in primerne prehrane na zdravje in dobro počutje;
- oblikujejo si odgovoren odnos do svojega zdravja (redno, dovolj intenzivno gibanje, primeren izbor
športnih vsebin, ustrezne prehranjevalne navade, spremljanje telesne teže, izogibanje nezdravim
razvadam, dovolj počitka);
- razumejo pomen koristnega preživljanja prostega časa zaradi zdravja in druženja.[4]

Cilji KIZ, ki smo jih uresničevali pri uri, so:
- učenci spoznajo globalno informacijsko omrežje;
- spoznajo različne dostope do knjižničnih katalogov;
- spoznajo in uporabljajo vzajemni katalog v Sloveniji Cobiss;
- razumejo pomen besed: ključne besede, podatek, informacija. Iskalni niz, iskalna zahteva;
- pozna značilnosti pojmov podatek in informacija;
- poznajo akronim naše šolske knjižnice za uporabo vzajemnega kataloga Cobiss.[2]

b) Uvod

Uvodna motivacija je bila v telovadnici, kjer so učitelji športa učence seznanili o delu pri naši skupni uri. Pogovorili so se o pomenu gibanja, iskanju informacij na temo gibanja na spletu in v knjigah. Prav tako so se pogovarjali o povezanosti zdravega telesa in učenja, branja.
Po pogovoru so ugotovili, da učenci poznajo teoretične vsebine o pomenu gibanja za zdravje, prav tako znajo poiskati informacije na spletu. Nekateri učenci se ukvarjajo s športom v prostem času in razumejo povezavo med dobrim počutjem in uspešnim šolskim delom iz prakse v svojem vsakdanjiku.

c) Delo v računalniški učilnici

Ponovitev znanja:

Na začetku smo se spomnili projekta Rastem s knjigo in se pogovorili o poteku dela v projektu. Učenci so v dar dobili knjigo Modri otok, pisateljice Irene Androjna. Učenci so pripovedovali o izkušnji v Pokrajinski in študijski knjižnici v Murski Soboti. Nekateri učenci so že tudi uporabniki Pokrajinske in študijske knjižnice v Murski Soboti.

V nadaljevanju sem učencem predstavila različne knjižnične kataloge iz preteklosti ter današnji vzajemni knjižnični katalog Cobiss.



SLIKA 2: Listkovni katalog.



SLIKA 3: Vzajemni knjižni katalog Cobiss.

Sledilo je iskanje knjižnega gradiva v vzajemnem knjižnem katalogu Cobiss. Za utrjevanje iskanja smo izbrali knjigo Modri otok, pisateljice Irene Androjna. Najprej smo skupaj ponovili potek iskanja v katalogu Cobiss, osnovno iskanje po naslovu gradiva, po imenu in priimku avtorja ali po ključnih besedah. V začetku smo iskali po vseh knjižnicah v Sloveniji, potem smo se omejili na našo šolsko knjižnico. Za iskanje gradiva v naši šolski knjižnici so učenci morali uporabiti akronim naše šolske knjižnice, OSPUC.

V nizu iskalnih rezultatov smo preverili podatke o gradivu: kolikšna je zaloga gradiva v knjižnici, kakšen je status iskanega gradiva (prosto/izposojeno) in lokacijo gradiva.

Za tem smo ponovili še način iskanja gradiva na knjižnih policah. Učenci poznajo razporeditev leposlovnih gradiv glede na starost uporabnikov (C – rdeči trak za I. triletje, P- modri trak za II. triletje, M – oranžni trak za III. triletje, L – zeleni trak (ljudsko slovstvo)) in razporeditev poučnih gradiv glede na UDK. Učenci znajo tudi, da so knjige na knjižnih policah razporejene po abecednem redu priimkov avtorjev.

Samostojno delo:

Po ponovitvi znanja so učenci razmišljali kako bi povezali šport in knjige. Razumeli so, da bodo iskali knjige, ki so povezane s športom, zdravim načinom življenja in podobno. Nato so učenci utemeljevali zakaj je pomemben šport in zakaj je pomembno branje. Večina učencev razume, zakaj je oboje pomembno, poznajo teorijo, sami pa priznavajo, da jim v vsakdanjem življenju ne uspeva, da bi se redno ukvarjali s športom in da bi vsak dan kaj prebrali. Posebej do branja ima veliko učencev odpor in izgovor, da nimajo časa.

Naloga učencev pri samostojnem delu v vzajemnem katalogu Cobiss je bila, da so s pomočjo ključnih besed gibanje, zdravje, šport ipd. iskali gradiva v naši šolski knjižnici. Pri iskanju so morali biti pozorni, da so uporabili akronim naše šolske knjižnice. V nizu iskalnih rezultatov so izbrali ustreznega in ugotavljali podatke o izbranem gradivu: zalogo, status in lokacijo gradiva. Učenci so za samostojno delo dobili učni list, ki jim je bil v pomoč pri delu. Na učnem listu je bil napisan postopek samostojnega dela. Nanj so si zapisali podatke o naslovu, avtorju, zalogi,

statusu in lokaciji izbranega gradiva. S pomočjo učnega lista so iskali izbrano knjigo na knjižnih policah.

UČNI LIST

ŠPORT IN KNJIŽNIČNO INFROMACIJSKA ZNANJA

1. V vzajemnem katalogu Cobiss poišči gradiva v naši šolski knjižnici, ki so povezana z gibanjem, zdravjem, skrbjo za telo....
   Išči po ključnih besedah: gibanje, zdravje, šport...

2. V nizu iskalnih rezultatov izberi ustreznega in ugotovi podatke o izbranem gradivu :

NASLOV:_____

AVTOR:_____

ZALOGA: _____

STATUS:_____

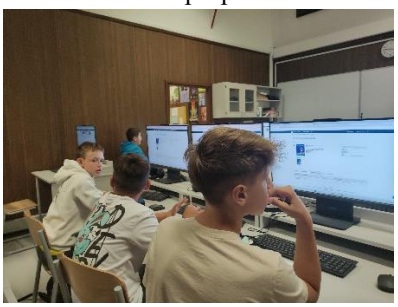
LOKACIJA:_____

3. Na knjižnih policah poišči izbrano gradivo in si ga izposodi. (pri iskanju bodi pozoren na lokacijo in avtorja gradiva)

4. Preglej izbrano gradivo, pri tem uporabljaj kazalo in poišči informacije, ki ti dajo odgovor na temo:
   Kaj pomeni gibanje za telo in zdravje.
   Zapisuj na ta list ali v zvezek.

SLIKA 4: Učni list za delo pri pouku.





SLIKA 5 IN 6: Iskanje gradiva v knjižničnem katalogu Cobiss.

d) Izposoja gradiva v šolski knjižnici

Po zaključenem delu v računalniški učilnici so učenci prešli k iskanju gradiva na knjižnih policah. Pri tem so si pomagali z zapisi na rešenem učnem listu. Pri iskanju knjig v knjižnici so se pojavljale manjše težave, saj so učenci pozabili vse podatke, ki so pomembni za iskanja na knjižnih policah: priimek avtorja, status izbrane knjige, lokacija knjige, zato so se nekateri vračali k računalniku in ponovno iskali gradiva v vzajemnem katalogu Cobiss. Učenci, ki so redni uporabniki šolske knjižnice so se hitreje orientirali med knjižnimi policami in so samostojno našli izbrano knjigo, ostali učenci pa so potrebovali kakšno usmeritev in pomoč.
Izbrane knjige so si učenci izposodili in jih pregledali, prebrali. Naloga je bila, da samostojno ali v paru v knjigah iščejo odgovore na temo, kaj pomeni gibanje za telo in zdravje.
Dogovor z učitelji športa je bil, da bodo svoje ugotovitve predstavili v naslednjem tednu pri uri športa.



SLIKA 7: Iskanje knjig v knjižnici.

e) Zaključek

Kot smo bili dogovorjeni so se učenci v roku enega tedna pripravili za krajši nastop pri uri športa in predstavili svoje ugotovitve in poglede na temo, ki smo jo skupaj obravnavali. Večinoma so se vsi odločili za delo v paru.

Najprej smo se pogovarjali o izkušnji, ki so jo učenci pridobili s takim načinom dela in učenja. Njihovi vtisi so bili pozitivni, všeč jim je bilo delo v računalniški učilnici. Večinoma so bili zadovoljni z izbiro knjige, nekaterim pa je bila izbrana knjiga prezahtevna, a so kljub temu nalogo naredili.

Sledila je predstavitev nalog. Učenci so sošolcem najprej predstavili knjigo, ki so jo uporabljali, navedli so avtorja, naslov knjige in vsebino, ki je v knjigi predstavljena. Potem so predstavili svoja nova spoznanja, ugotovitve in razmišljanja, ki so jih pridobili s prebiranjem izbrane knjige. Posebno motivacijo so pokazali učenci, ki so športniki, saj so se zelo pripravili in tudi sošolce nagovarjali k športu, ki so ga predstavljali. Prav tako pa so ob branju te literature dobili potrditev svojega dela in razumevanje, da brez truda ni uspeha, tako na športnem kot na učnem področju. Največji vložek pri delu so pokazale deklice, posebej tiste, ki se ukvarjajo s športom. Nekatere izmed teh so pokazale interes za nadaljnje branje knjig na temo športa, zdravja, gibanja. Deklice so ustvarile tudi bolj uporabne zapise svojih ugotovitev, ki jih imamo na razstavljene na steni pred knjižnico.

Z učitelji športa so učenci naredili povzetek in prišli do zaključka, da se je potrebno ukvarjati s športom, se gibati in skrbeti za svoje telo, saj tako možgani dobijo več kisika in posledično se lažje in bolje učimo.



SLIKA 8: Predstavitev nalog v telovadnici.



SLIKA 9: Izdelek učenk 8.razreda

f) Refleksija učiteljev športa

Učitelji športa so bili pripravljeni na sodelovanje in izvajanje takega pouka. Njihovo mnenje je, da je tako delo zelo dobrodošlo, saj učencem širi pogled na šport, zdravje in branje. Učenci so s svojim delom poglobili svoje znanje in so povezovali praktična in teoretična znanja pri športu.

Moteče je bilo le to, da učenci niso imeli gibanja pri uri športa, ko so predstavljali izbrano knjigo, zato bi morali predstavitev organizirati drugače. Prav tako so mnenja, da bi morda bilo dobro učenem ponuditi knjige, v katerih je besedišče manj zahtevno, saj je v nekaterih strokovnih knjigah učencem besedilo bilo težje razumljivo. S takim delom je smiselno nadaljevati in ga nadgrajevati.

4. SKLEP

V zadnjem času veliko slišimo o sedečem načinu življenja, o slabši gibljivosti otrok, o naraščanju bolezenskih stanj in podobno. Prav tako v šolah govorimo o slabi motivaciji za branje, vedno manj otrok posega po knjigah. Obojemu – tako branju kot gibanju - se temelji postavljajo v otroštvu. V družinah, kjer so knjige na dosegu rok, kjer berejo starši, sorojenci bo bral tudi otok, saj ima vzor v primarnem okolju in tak otrok bo tudi v odrasli dobi posegal po knjigah. V družinah, kjer je gibanje vključeno v vsakdanje življenje, pa naj bo to kolesarjenje, pohodi ali morda kakšen drug šport bo otrok tak način preživljanja časa ponotranjil in ga bo ohranjal celo življenje. Torej se oboje začne v domačem okolju. Pomemben je vzor, saj otrok posnema svoje starše. Prav tako je pomembno, da se v šoli pridobljene veščine nadgrajujejo in se med starši, učenci in učitelji vzpostavi ustrezen dialog in sodelovanje, saj bomo tako vzgojili otroka, ki bo imel veliko možnosti, da bo postal zdrav in uspešen posameznik.

Z izvedbo naše šolske ure smo skušali učencem pokazati pot, kako najti literaturo, ki jo želimo in jo rabimo za svoje izobraževanje. Obenem pa smo jih spodbujali k zdravemu načinu življenja in poudarjali pomen gibanja v vsakdanjem življenju. Upamo, da bodo učenci večkrat poiskali knjige, ki jim bodo dajale odgovore na vprašanja, ki jih zanimajo in da bodo brali, saj ima branje veliko pozitivnih učinkov in je hkrati tudi bolj zdravo kot uporaba sodobne tehnologije, čeprav je tudi sodobno tehnologijo potrebno znati smotrno uporabljati. Pomembno pa je, da smo pozitiven vzor odrasli.

LITERATURA IN VIRI

[1] Javna agencija za knjigo Republike Slovenije. (2024). Rastem s knjigo. https://www.jakrs.si/bralna-kultura/rastem-s-knjigo/

[2] Sušec, Z., Žumer, F. (2005) Knjižnična informacijska znanja: program osnovnošolskega izobraževanja Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[3] Zabukovec,V., Steinbuch, M., et.al. (2014) Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Knjižnično informacijsko znanje. Zavod RS za šolstvo, El.knjiga. https://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-KIZ.pdf

[4] Digitalizirani učni načrti: https://dun.zrss.si/#/

[5] Horvat, S. (fotografije: Lasten arhiv in arhiv OŠ Puconci), https://sl.wikipedia.org/wiki/Knji%C5%BEni%C4%8Dni_katalog

Hotko Vanja

BIVANJE MALČKOV V GOZDU

POVZETEK

Gozdna pedagogika v predšolskem obdobju je pristop k učenju in vzgoji, ki temelji na preživljanju časa v naravi in aktivnem učenju skozi izkušnje v gozdu. Učenje poteka predvsem skozi izkušnje, raziskovanje in igro na prostem, kjer narava postane učilnica. Ta metoda se osredotoča na razvoj otrokovega celostnega razvoja (fizičnega, čustvenega, socialnega, intelektualnega) skozi raziskovanje narave, igro in ustvarjalne dejavnosti v gozdnem okolju. Gozdna pedagogika poudarja pomembnost stika z naravo za otrokov razvoj in dobro počutje. Namen prispevka je predstaviti aktivno bivanje malčkov v spodbudnem učnem okolju - gozdu. Otroci so pridobili boljšo fizično kondicijo, razvijali so motorične sposobnosti, socialne veščine, krepili so samostojnost in samozavest. Hkrati so razvijali globoko povezanost z naravo, kritično mišljenje ter bili bolj zavestni skozi izkušnje in igro na prostem. Uporabljena je bila metoda kvalitativnega vrednotenja gibanja s sistematičnim opazovanjem in kritično presojo. S prispevkom želim poudariti, kako pomembno je gibanje v naravi za celostni razvoj otrok v predšolskem obdobju, kako lahko narava skozi igro in gibanje prispeva k bolj zdravemu in uravnoteženemu življenju otrok.

KLJUČNE BESEDE: gozdna pedagogika, naravne oblike gibanja, malčki.

TODDLER'S STAY IN THE FOREST

ABSTRACT

Forest pedagogy in the preschool period is an approach to learning and education that is based on spending time in nature and active learning through experiences in the forest. Learning primarily takes place through experiences, exploration, and outdoor play, where nature becomes the classroom. This method focuses on the child's holistic development (physical, emotional, social, intellectual) through nature exploration, play, and creative activities in a forest environment. Forest pedagogy emphasizes the importance of contact with nature for a child's development and well-being.

The purpose of the article is to present the active stay of toddlers in a stimulating learning environment—the forest. The children improved their physical fitness, developed motor skills and social skills, and strengthened their independence and self-confidence. At the same time, they developed a deep connection with nature, critical thinking, and became more aware through experiences and outdoor play. The method of qualitative evaluation of movement was used through systematic observation and critical assessment.

With this article, I aim to highlight the importance of movement in nature for the holistic development of children in the preschool period, and how nature, through play and movement, can contribute to a healthier and more balanced life for children.

KEYWORDS: forest pedagogy, natural forms of movement, toddlers.

1. UVOD

Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti (Videmšek, 2001).

Gozd je prostor, kjer prevladuje pozitivna učna klima, prostor, ki ne utesnjuje misli, prostor, ki diši po učenju. Gozd otroke sprejme, postanejo del njega, zato se čudijo in jim vzbuja zanimanje, zato marsikaj izvejo in seveda dobijo priložnost za uspeh (Komljanc, 2013).

Gozdna pedagogika je pedagoški koncept, ki ne temelji samo na vzgoji in izobraevanju ter na spoznavanju gozda kot ekosistema, temveč bistveno pomaga tudi pri vzgoji in celostnem razvoju otrok. Z bivanjem v gozdu se oblikujejo vrednote, ki imajo pozitiven učinek na odnos do narave in okolja. Z gozdno pedagogiko otroci in odrasli varno ter sproščeno raziskujejo naravo, prepoznavajo lastne občutke in potrebe ter se nanje pravilno odzivajo (Györek, 2010).

Planinšek pravi:
»…Gozd kot odličen prostor za doživljajsko pedagogiko in okoljsko vzgojo je neskončen vir barv, vonjev, zvokov, slike, idej in še mnogočesa. Gozd daje nešteto priložnosti za celostno učenje v naravi, saj otrok nabira nove izkušnje, jih ureja, nadgrajuje, povezuje, širi zanimanje in pridobiva pozitiven odnos do bivanja v naravi, do varovanja njene raznolikosti. S pomočjo gozdne pedagogike (kvalitetnega izobraževanja mladih) ter vztrajnega predstavljanja funkcij in zanimivosti gozda vsem ljudem nam bo uspelo gozd predstaviti kot temelj dobrega počutja in uporabnega znanja za trajnostni razvoj naše dežele.«

Gozdna pedagogika potrebuje vključevanje aktivnih opazovanj in doživljanja, saj jih le tako lahko povežemo z otrokovim učenjem in razvojem. Vendar to pomeni, da otrokom dovolimo, da plezajo čez hlode, se potapljajo v blatne luže, bingljajo z vej dreves, se pogovarjajo s hroščki, glasno smejijo, najedo borovnic in gozdnih jagod, tekajo, vpijejo, poslušajo ptičje petje, opazujejo barve, lovijo ravnotežje, objemajo drevesa, sodelujejo, se prepirajo, skrivajo, nabirajo plodove, raziskujejo, gradijo, rušijo, merijo, štejejo, prelivajo, odkrivajo skrivnostne poti fotosinteze, ustvarjajo naravne vzorce. Tak način dela, ki ga promoviramo z gozdno pedagogiko, je lahko sila preprosta formula ne samo za trajno učenje o gozdnem ekosistemu, marveč tudi za zdravje, celostni razvoj in aktivno ter uspešno gibanje skozi življenje. Redni obiski gozda niso dobri samo za razvoj otrok, temveč tudi za naravo, kajti otroci, ki redno obiskujejo naravna okolja, obdržijo pozitiven odnos do narave tudi kot odrasli. Zato bi lahko rekli, da gozdarski strokovnjaki z razvojem gozdne pedagogike ohranjajo otroštvo že danes in naravo za jutri! (Györek, str. 16)

2. NARAVA KOT PODROČJE V KURIKULUMU ZA VRTCE

V kurikulumu za vrtce je (1999) je narava kot področje opredeljena tako, da pomaga pri aktivnem vključevanju otroka v družbeno in fizično okolje ter ustvarja varno in zdravo življenjsko okolje in navade. Tudi izven vrtca naj bi otrok aktivno raziskoval okolje in pojave, ki ga zanimajo.

Otroško okolje je omejeno na majhen del sveta, v katerem se otroci gibljejo. Pa vendar je ta majhni del sveta neizmerno pisan in zanimiv. Vse, kar vidijo, želijo potipati, povohati in okusiti. Vse, kar slišijo, želijo videti, z vsem, kar je dosegljivo in dovolj priročno, želijo nekaj narediti. Da bi zadovoljili ta sponatana nagnjenja po odkrivanju in spoznavanju, moramo otroško okolje razširiti in ga narediti še bolj različnega. Iz vrtca naj se dejavnosti s področja narave razširijo na okolico vrtca (Krnel, 2001).

a) Globalni cilji

- doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju in estetskih razsežnostih
- razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave
- spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja
- razvijanje gibalnih sposobnosti
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti

b) Cilji

- otrok odkriva, spoznava in primerja živo in neživo naravo
- otrok razvija koordinacijo oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje
- otrok sproščeno izvaja naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.)
- otrok išče lastne poti pri reševanju gibalnih problemov
- otrok raziskuje in opazuje naravo (opazuje naravne pojave, razlikuje barve in oblike v naravi, spoznava in prepoznava živali)
- otrok razvija gibalne sposobnosti (raziskuje teren, se vzpenja, premaguje manjše ovire, sodeluje v gibalnih igrah – skrivalnice, tekmovanje v teku)
- otrok razvija socialne in komunikacijske veščine (sodeluje in deli, opiše, kaj vidi, sliši, skrbi za naravo, je sočuten)
- otrok razvija senzorno zaznavanje (raziskuje teksture – npr. gladko lubje, hrapav kamen, mehki mah, posluša zvoke, razvija vonj in okus)
- razvija domišljijo in ustvarjalnost (ustvarja z naravnimi materiali)

c) Vloga vzgojitelja

Vzgojiteljici sva pri obiskovanju gozda zagotavljali varnost in spodbujali otroke k raziskovanju narave. Otrokom sva omogočali veliko proste igre, kjer so razvijali motorične sposobnosti, samostojnost in ustvarjalnost. S svojim zgledom sva jih učili spoštovanja narave in jih usmerjali k ekološki ozaveščenosti. Dejavnosti sva prilagajali njihovim interesom in starosti. Otroke sva

spodbujali, jim nudili pomoč, ko so jo potrebovali, jih pohvalili, nagradili, posvetili sva jim dovolj časa, pozornosti in naklonjenosti.
Pomembno se mi je zdelo, da so imeli otroci občutek varnosti in veliko spodbude, ko so premagovali ovire. Lepo je bilo potem opazovati zadovoljstvo otrok, ko so premagali sami sebe. Kljub joku in velikemu naporu, so bili na koncu zadovoljni in s tem sva jim dali veliko – izkušnje za življenje.

d) Vloga staršev
Starši so imeli pomembno vlogo pri podpori obiskovanja gozda z otroki, saj so s privolitvijo in sodelovanjem omogočili otrokom redne stike z naravo. Z vzajemnim zaupanjem in spodbujanjem so otroci v gozdu razvijali ustvarjalnost, samostojnost in spoštovanje do narave. Starši so dodatno prispevali tudi z ustrezno opremo.

3. IZHODIŠČE

Na začetku šolskega leta sva se s sodelavko udeležili seminarja Munera 3 – Gozdna pedagogika, 2. del. Odločili sva se, da bomo z otroki redno obiskovali bližnji gozd. To sva začeli izvajati že prvi teden, ko sva ugotovili, da otroci zelo dobro hodijo z »bibo« (zašit dolg trak, ki ima na obeh straneh zanke, ki jih otroci držijo) in že takrat sva jih odpeljali na prvi obisk gozda. Gozd je bil oddaljen od vrtca približno 20 minut hoje. Otroci so bili stari 2-3 leta. V januarju smo dobili novinca, ki ni zmogel tako dolge poti, zato si ga je sodelavka naložila v nahrbtnik za nošenje otrok.



SLIKA 1: Na poti v gozd. Vzgojiteljica nosi otroka “novinca” v nahrbtniku za nošenje otrok.

Otroci so bili na začetku šolskega leta manj motorično spretni. Preko spremljanja sva ugotovili, da imajo težave pri hoji v počepu, hoji vzvratno, pri sonožnih poskokih, pri valjanju, pri preskakovanju ovir, pri skoku v globino, pri orientaciji v prostoru. Tako sva se odločili graditi na motoričnih spretnostih in sva otrokom pripravili bogato učno okolje z gibalnimi izzivi v igralnici in na prostem. Z gibanjem so otroci zaznavali in odkrivali svoje telo, preizkušali so, kaj telo zmore, doživljali veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradili zaupanje vase. Njihove gibalne izkušnje sva prenesli v gozd. Otroci so se zelo radi igrali z naravnim materialom in preizkušali svoje meje. Opazili sva, da so imeli otroci težave pri gibanju navkreber, zato sva poiskali strm hrib, kjer so lahko preizkušali svoje zmogljivosti, vztrajnost, moč. Ponudili sva jim varno in spodbudno učno okolje.

4. NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Do tretjega leta starosti otrok uspe osvojiti vse naravne oblike gibanja, kot so: hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje (Slika 2), dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese (Slika 3), kmalu pa se temu pridružijo še druge kompleksnejše gibalne naloge (osnovni elementi športnih zvrsti). Otroci omenjene starosti ta gibanja usvajajo počasi, negotovo in površno (Videmšek, Visinski, 2001).



SLIKA 2: Otrok lazi navkreber.



SLIKA 3: Otrok se vesi na veji.

Na poti v gozd smo objemali drevesa (Slika 4), plezali po koreninah (Slika 5), se kotalili po hribu, hodili po hribu navkreber in tekali navzdol po hribu. To je bilo otrokom še posebej všeč.



SLIKA 4: Otroci objemajo drevo.



SLIKA 5: Otroci iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.

5. VPLIV IGRE V NARAVNIH OKOLJIH NA OTROKOV RAZVOJ

Gozd je s čutnimi zaznavami, ki jih kot prostor omogoča, idealno spodbudno okolje za raziskovanje in razvoj vseh področij kurikula: gibanje, matematika, umetnost, narava in družba. Lahko pa ima tudi izredno veliko vlogo pri razvoju osebnih otrokovih lastnosti, kot so socialne veščine, radovednost samozavest, samozaupanje, čustvena odpornost in odgovornost.
Igra v gozdu in drugih naravnih okoljih lahko pomembno vpliva na razvoj možganov. Pestrost gozda omogoča pestrost uravnoteženih čutnih dražljajev, ki predstavljajo osnovo za razvoj višjih možganskih funcij (Györek, 2014).

TABELA 1: Vpliv igre v naravnih okoljih na otrokov razvoj (Györek, Hojs, Lampret, Semprimožnik, Urbanija, 2014, str. 44)

Vpliv narave na posamezna področja otrokovega razvoja	
Kognitivno	opazovanje, pozornost, koncentracija, zapomnitev, predstave, spomin, mišljenje, učenje, znanje, dojemanje, reševanje problemov
Motorično	razvoj motoričnih sposobnosti
Senzorično	uporaba vseh čutil, sprejemanje, prilagajanje povezovanje in organizacija senzornih dražljajev, vključno z vedenjem, ki se pojavi kot odgovor na dražljaje
Čutno-gibalno	zaznava in občutenje ter prenos v gibalno dejanje
Psiho-socialno	učenje socialnih veščin in spretnosti
Emocionalno	motivacija, pozitivna in negativna čustva, uravnavanje čustev
Komunikacijsko	razvoj govora, razvoj verbalne in neverbalne komunikacije, navezovanje stikov z drugimi
Spoznavno in osebnostno	pozitivna samopodoba, občutek pripadnosti skupini, pozitivna samopodoba, samozavest

Z otroki smo se igrali igro »Slepec«. Otrok ima zavezane oči in hodi ob vrvici od začetka do konca. To je otrokom predstavljalo velik izziv, saj so morali premagati strah pred temo in hoditi

po neravnem terenu ter zaupati sebi in prijatelju. S to igro sva jih najprej seznanili v igralnici (Slika 6), nato pa smo jo prenesli v gozd (Slika 7).



SLIKA 6: Igra "Slepec" v igralnici…



SLIKA 7: … in v gozdu

Ker smo skozi celo šolsko leto redno obiskovali gozd, smo se odločili, da naredimo zaključno srečanje (Slika 8) s starši v gozdu (cela enota, 5 jasličnih oddelkov). Naleteli smo na dobre odzive staršev, saj smo vzgojiteljice pripravile zanimive postaje, in sicer: igra »Slepec« - otroci so hodili ob vrvici z zavezanimi očmi z ruto, kratek orientacijski pohod z nalogami, tri hiške: otroci so razvrščali veje, liste in iglice, pajkova mreža – otroci so premagovali oviro, narejeno iz elastike, prosta igra. Starši so bili pozitivno presenečeni, kaj vse zmorejo njihovi otroci.



SLIKA 8: Srečanje s starši



SLIKA 9: Otrok vodi starša

Otroci so zelo radi zahajali v gozd. Samoiniciativno so spraševali: »Gremo v gozd?« Ko sem jih vprašala, kam bi šli, je bil odgovor pogosto gozd.

6. ZAKLJUČEK

V zaključku izpostavljam izjemen napredek otrok in pozitiven vpliv na njihov celostni razvoj.

Redni obiski gozda skozi celo leto otrokom nudijo dragoceno priložnost za celostni razvoj. Narava jih uči prilagajanja različnim vremenskim razmeram in letnim časom, kar spodbuja njihovo odpornost in prilagodljivost. Opazovanje sprememb v naravi – od cvetenja spomladi do zimskih sledi v snegu – bogati njihove izkušnje, širi razumevanje ekosistemov in krepi občutek povezanosti z naravo. Gozd otrokom ponuja priložnosti za gibanje po različnih terenih, kar podpira razvoj osnovne motorike. Senzorne izkušnje, kot so tipanje listov, poslušanje ptičjega petja in vonjanje cvetlic, krepijo njihove čute in pozornost. Izleti v gozd tudi spodbujajo domišljijo in ustvarjalnost, saj otroci uporabljajo naravne materiale za igro in raziskovanje. Poleg fizičnega razvoja je narava znana po tem, da zmanjšuje stres in prinaša notranji mir, zato otroci ob obisku gozda občutijo večjo umirjenost in zadovoljstvo. Skozi celo leto razvijajo ljubezen in spoštovanje do narave, kar je ključno za vzgojo odgovornih posameznikov.

ZAHVALA

Zahvaljujem se vzgojiteljici predšolskih otrok - pomočnici vzgojiteljice Tatjani Kojc, ki je strokovno, aktivno in s srcem pristopila k izvajanju dejavnosti v gozdu.
Zahvaljujem se tudi ravnateljici Vrtca Ptuj Mateji Lobenwein za vso podporo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. … et al. (2010). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Kovač, M. in Videmšek, M. (2001). Gibanje. V: *Otrok v vrtcu, priročnik h Kurikulu za vrtce*, ur. Ljubica Marjanovič Umek. Maribor: Obzorja.

[3] Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[4] Györek, N., Hojs, R., Lampret, M., Semprimožnik, R., Urbanija, B. (2014). *Otroci potrebujemo gozd.* Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko in Vrtec Antona Medveda Kamnik.

[5] Lesnik, A., Marentič Požarnik, B., Simončič, P. (2019). *Priročnik za učenje in igro v gozdu.* Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije, Založba Silva Slovenica.

[6] Komljanc, N. (2013). *Gozdni vrtci in šole, Odprta učna okolja.* Izročki predavanj, Seminar Gozdni vrtec, gozdna šola, Kamnik.

[7] Mavrin, M. (2023). *Prisotnost gozdne pedagogike v izbranem vrtcu.* Diplomsko delo.

Hrastnik Mateja

Z GIBANJEM DO BOLJŠE DELOVNE VNEME IN ZDRAVJA

POVZETEK

V današnjem času so učenci zelo veliko časa v prisiljenem sedečem položaju, zato je gibanje zanje še toliko bolj pomembno. Priporočljivo je, da bi se gibali eno uro na dan. Učencev športnikov je manj kot polovica, zato se sprašujemo, kako vzpodbuditi tiste učence, ki se v svojem prostem času ne ukvarjajo s športom in se ne gibljejo dovolj (ali se sploh ne gibljejo).

Prav bi bilo, da bi šole vsem učencem omogočile vsaj delček časa, ko bodo vsi naredili nekaj za svoje telo – torej se bodo gibali. Namen prispevka je prikazati konkretne metode, s katerimi na naši šoli spodbujamo gibanje med poukom, in njihov vpliv na zdravje ter večjo koncentracijo učencev. Na šoli namreč že nekaj let v času pouka izvajamo »Minuto za zdravje«, v kar so vključeni vsi učenci šole. Ocena učinkov le-tega je bila izvedena med učenci predmetne stopnje, med najpomembnejšimi sta bili boljša koncentracija in večja delovna vnema. Poleg tega se učenci dvakrat letno preizkusijo v »Športnem izzivu«, ki je tekmovalne narave, vključuje učence predmetne stopnje, prinaša pa pozitivne učinke na zdravje tekmovalcev, saj se učenci na izziv redno pripravljajo in skrbijo za svoje zdravje. Ti učenci imajo zelo dober učni uspeh.

Rezultati anket med učenci in učitelji potrjujejo, da primera iz prakse prispevata k izboljšanju koncentracije in delovne vneme kot tudi boljšemu zdravju, izboljšanemu počutju in sprostitvi. Učitelji, ki »Minuto za zdravje« izvajamo, bomo to obdržali, saj so učenci bistveno bolj zbrani, lažje sledijo učni snovi in – kot protiutež dolgemu sedenju – imajo razgibano telo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, koncentracija pri pouku, sprostitev, telesna aktivnost v šolah.

MOVEMENT AS A FACTOR FOR BETTER WORK ZEAL AND HEALTH

ABSTRACT

Nowadays, pupils spend a significant amount of time in a forced sitting position. This is why physical activity should play an important role in their lives. It is recommended that they engage in at least one hour of physical activity per day. Less than half of the pupils are athletes. This fact raises the question of how to encourage those pupils who do not do any sports in their free time and do not exercise enough (or do not exercise at all).

Schools should ensure that all pupils have at least a small amount of time dedicated to doing something beneficial for their bodies – in other words, to engage in movement. The aim of this article is to present concrete methods our school uses to promote physical activity during lessons and their impact on pupils' health and concentration. For several years now, our school has been implementing the “Minute for Health” during classes, in which all pupils participate. The effectiveness of this initiative was evaluated among pupils of the course level, with better concentration and increased work zeal being the most significant outcomes. Additionally, pupils participate twice a year in the "Sports Challenge," a competitive event for pupils of the course level that positively impacts the health of participants, as they regularly prepare for the challenge and take care of their health. These pupils also tend to achieve excellent learning results.

Surveys conducted among pupils and teachers confirm that these practical examples contribute to improved concentration and work engagement, as well as better health, well-being, and relaxation. Teachers who conduct the "Minute for Health" will continue to do so, as pupils are significantly more focused, better able to follow the lesson material, and – as a counterbalance to long periods of sitting – benefit from increased physical activity.

KEYWORDS: movement, health, concentration during lessons, relaxation, physical activity in schools.

1. UVOD

Dejstvo je, da je gibanje eno osnovnih otrokovih potreb. Če otrok to potrebo uspešno zadovoljuje, je vesel, uspešen in se razvija v celovito osebnost. Razvoj otroka pojmujemo kot razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju – ta področja se prepletajo in nenehno vplivajo drugo na drugega. Tudi raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok izjemnega pomena za miselno in čustveno področje otroka kot tudi za preprečevanje pojava prekomerne telesne teže pri otrocih.

Današnji način življenja pa iz otrok dela pretežno sedeča bitja. Doma otroci prosti čas preživljajo pred televizorji, računalniki, se pred ekrani celo prehranjujejo, v šoli pri pouku pa prav tako presedijo ure in ure. Namesto da bi v šolo prihajali peš ali s kolesom, jih – tudi tiste, ki živijo zelo blizu šol – starši vztrajno vozijo z avtom. Še ena, morda največja »ovira« gibanju v sodobnem času pa so telefoni in tablice. Vse pogosteje je opaziti, da starši že malčke navajajo na igranje igric na telefonih, kar seveda vodi do tega, da so že mlajši otroci v osnovnih šolah odvisni od tehnologije. Zelo privlačna možnost, da otroka na hitro zaposliš in imaš pred njim mir – a hkrati to otrokom jemlje priložnost, da bi več časa preživeli na prostem. [1]

Številne študije namreč kažejo, da sta prav preživljanje časa v naravi in gibanje na prostem izjemno koristna za otrokov razvoj. Otroci, ki so veliko časa v naravi ali so vključeni v kakršnokoli gibalno dejavnost, se namreč lažje spopadejo s stresom, imajo redkeje težave s pozornostjo, depresijo in anksioznostjo, so bolj kreativni, bolj telesno dejavni in imajo zato redkeje težave z debelostjo, hkrati pa s preživljanjem časa v naravi razvijejo večje spoštovanje in odgovornost do varovanja okolja. [2]

Vsakodnevno gibanje ni potrebno le za skladen in celostni razvoj otroka, potrebno je tudi za to, da bo otrok, mladostnik in pozneje odrasel človek premagoval vse napore in stresne situacije, ki nam jih nalaga življenje. Z gibanjem razvijamo osnovne gibalne sposobnosti, krepimo srčno-žilni sistem, odpornost, se sprostimo. Zato je pomembno, da se pomena gibanja zavedamo vsi: starši, ki predstavljajo primarno otrokovo okolje in s svojim načinom življenja oblikujejo osnovne vzorce v življenju otroka, in šola, ki z različnimi gibalnimi dejavnostmi ponuja otrokom široko paleto različnih oblik gibanja in sprostitve. Vsi si namreč želimo, da bi otrok našel način, s katerim bi ohranjal zdrav um in telo skozi celo življenje. [3]
Vizija Osnovne šole Hudinja, na kateri poučujem že 25 let, je: Od vsakega učenca, ki se bo vpisal na našo šolo, pričakujemo, da bo kar najbolje izkoristil svoje sposobnosti. Prepričani smo, da upravičeno. Smo šola kvalitetnega pouka, številnih uspešnih obšolskih ter prostočasnih aktivnosti in urejenega, za učenje spodbudnega okolja.

Ker se da takšna pričakovanja uresničiti le pod pogojem, da šola nudi učencem raznovrsten in bogat program na vseh področjih, smo se že v prvem letu »pokoronskega časa« odločili, da otrokom ponudimo nekaj več. Zavedamo se namreč vseh težav sodobnega časa, zaradi katerih se naši otroci premalo gibljejo.
Že v osnovnem programu učencem ponujamo raznovrstno paleto interesnih dejavnosti, pri katerih je v ospredju gibanje. Učenci razredne stopnje se udeležujejo številnih krožkov, kot so:

Športne igre, Športni krožek, Plesni krožek, Igre z žogo, Joga. To so krožki, ki se izvajajo v vseh razredih od prvega do vključno petega.

Učenci predmetne stopnje pa se lahko udeležijo Lige malega nogometa, ob tem krožku pa imajo na razpolago neobvezne in obvezne izbirne predmete, kjer je v ospredju šport. Izvajamo neobvezni izbirni predmet Šport v četrtem, petem in šestem razredu ter obvezne izbirne predmete: Šport za sprostitev v sedmem razredu, Šport za zdravje v osmem razredu in Izbrani šport (nogomet in odbojka) v devetem razredu. Devetošolce dodatno motiviramo tudi s tem, da imamo vsako leto ob koncu šolskega leta ob Dnevu šole dve posebni tekmovanji: eno se izpelje med učitelji in učenci devetošolci v nogometu, drugo pa med učiteljicami in učenkami devetošolkami v odbojki. Ti tekmi vsem devetošolcem predstavljata zelo velik izziv, učenci in učenke se tekom celega šolskega leta pripravljajo na ta dan in s tem v prvi vrsti skrbijo za svoje telo, hkrati pa razvijajo zdrav timski duh in dobre medosebne odnose ter se sprostijo in poskrbijo za svoje dobro počutje.

Tudi pri športnih dnevih je naša ponudba zelo raznolika – imamo namreč sistematično razporejene športne dneve od prvega do devetega razreda. Učenke in učenci zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, se sprostijo in razvedrijo. Razvijajo tovarištvo, medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo si samozavest in pridobivajo trajne športne navade. Seznanjajo se z različnimi športnimi dejavnostmi in s športom v prostem času, usposabljajo se za samostojne športne dejavnosti. Ob povezavi z načeli in cilji zdravstvene vzgoje in naravoslovnimi dnevi se zavedajo pomena varovanja okolja in zdravja ter si oblikujejo spoštovanje do narave.

Prvi športni dan je vedno in v vseh razredih namenjen planinskim pohodom. Učenci od prvega do devetega razreda odidejo na različne vzpetine, glede na zahtevnost (prvi razred npr. Sveti Tomaž nad Vojnikom, deveti razred Mrzlica). Drugi športni dan poznamo pod naslovom Kombinirane vsebine. Tukaj se učenci srečajo z različnimi aktivnostmi, in sicer: kegljanje, joga, borilne veščine – fantje, aerobika/ples – dekleta, spretnostni poligoni. Tretji šprtni dan izvedemo glede na zimske vremenske razmere: če je snega dovolj, odidemo z učenci na bližnje hribe in dan preživijo na snegu ob sankanju, kepanju in uživanju na svežem zraku. Če snega ni, izvedemo pohod do bližnjega Šmartinskega jezera. Četrti športni dan imamo t. i. Atletski pokal Hudinje, kjer učenci tekmujejo razredno in posamično v raznih disciplinah: tek na 60 in 600 m, štafeta, skok v daljino, met vorteksa, meti na koš. Zadnji športni dan pa izpeljemo v našem čudovitem šolskem parku, ki krasi in bogati okolico naše šole. Imamo namreč različne spretnostne igre, kjer učenci cel dopoldan preživijo v naravnem okolju in se razgibajo z raznimi spretnostnimi nalogami.

2. MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsi smo dobro vedeli, da je čas šolanja na daljavo prinesel veliko negativnih učinkov na otroke. Šolanje je takrat namreč potekalo tako, da so učenci večji del dneva presedeli za računalniki in z njih prepisovali učno snov ali pa sodelovali pri pouku preko različnih aplikacij (Zoom, Microsof Teams). Vsi so seveda v teh dejavnostih sedeli in le redko je kdo pomislil na to, da bi

bilo potrebno vmes si vzeti vsaj nekaj minut odmora in svoje telo razmigati. Po vrnitvi v šolske klopi so bili otroci vidno utrujeni in pasivni, brez koncentracije in prave motivacije za delo. Prav zaradi tega smo že zelo hitro uvedli t. i. Minuto za zdravje.

Naša telesa so namreč ustvarjena za gibanje in redno gibanje posamezniku od otroštva do starosti prinaša vrsto koristi. Gibanje med drugim vpliva na razvoj naših teles, mišic, kosti in sklepov, na naše zdravje in splošno dobro počutje, na naše socialne in družabne veščine ter tudi na spomin in učenje. Pri otrocih je naravna potreba po gibanju precej bolj izražena kot pri odraslih in pomanjkanje gibanja se lahko kaže na vrsto različnih načinov, tudi z nemirom. A če sprejmemo izziv, lahko to naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure. Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, za 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 tudi olajša razumevanje snovi. [4]

Vsem učencem že prvi šolski dan, ko nimamo rednega pouka, pač pa so ure namenjene temu, da učence seznanimo s šolskim koledarjem, urnikom in dejavnostmi, ki jih čakajo v prihajajočem šolskem letu, predstavimo način in namen izvajanja Minute za zdravje. Dolgotrajno sedenje namreč vpliva na slabo telesno držo, koncentracija in delovna vnema sčasoma popuščata, učenci so pogosto utrujeni, nemirni in zaspani. Zaradi vsega napisanega se poslužujemo minutnih oddihov med šolskimi urami, ki poživljajo, vplivajo na boljšo koncentracijo in dobro telesno držo, povečujejo delovno vnemo in tako olajšajo delo.

Za to minuto imamo na šoli poseben zvočni signal, kar pomeni, da se sredi vsake šolske ure oglasi ta signal, ki tako učencem kot tudi učiteljem naznani, da je čas za prekinitev običajnega šolskega dela in za razgibavanje telesa. Ob signalu tisti učenci, ki sedijo ob oknih, odprejo vsa okna na stežaj, ostali učenci pa vstanejo, potisnejo svoj stol pod mizo in se za začetek že sami na hitro razmigajo. Učitelj odpre vrata in tako omogoči prepih v razredu, kar je še posebej dobrodošlo v mesecih, ko so prehladna obolenja zelo pogosta. Nato sledi minuta ali dve vodenih razteznih vaj. To je seveda samo eden od mnogih načinov, kako lahko učitelj učencem pomaga pri raztegovanju telesa po napornih učnih urah in urah učenja.

Na spletu je dostopnih veliko primerov, na kakšen način lahko svoje telo razmigamo (slika 1). Ob odprtih oknih ter svežem zraku tako delamo različne raztezne vaje za prsni koš, roke, noge, trup in vrat (slika 2). Občasno naredimo tudi razne krepilne vaje – npr. poskoski na mestu, dvigi na prste, če je v razredu manj kot 20 učencev, naredimo tudi plank. Učence vmes spomnim tudi na globoke vdihe in izdihe (pravilno dihanje med športno aktivnostjo) ter jih opozarjam na pravilno držo telesa.



SLIKA 1: Primer razteznih vaj.



SLIKA 2: Minuta za zdravje pri eni izmed ur pouka.

Seveda se je pri izvajanju teh aktivnosti pojavila tudi kakšna težava. V začetnem tednu izvajanja učenci niso bili kaj dosti zainteresirani za to, da bi sploh vstali s stola in sodelovali pri vajah. A bila sem vztrajna in s to kratko telovadbo nadaljevala iz ure v uro, tako da so se ščasoma učenci na to navadili – sedaj ob zvočnem signalu vstanejo vsi, eni odprejo okna, drugi se pripravijo na vaje, učenec, ki sedi pri vratih, odpre vrata. Občasno se je pojavil kak učenec, ki pri raztezanju ni želel sodelovati – nisem ga silila, a sem mu na kratko predstavila pozitivne učinke razgibavanja – tak učenec je že naslednjo uro pri vajah sodeloval.

Kadar je razred poln učencev, se pojavi težava pomanjkanja prostora. Takrat vaje prilagodimo, delamo izključno na mestu in okoliščinam primerne vaje. In seveda se včasih pojavi dvom, ali bom imela dovolj časa, da bom obravnavala vso učno snov. A kjer je volja, tam je pot – potem kakšno podrobnost pri učni snovi izpustim, pa otroci ne bodo prikrajšani toliko, kot če bi jim vzela te minute razgibavanja.

Minute za zdravje nikoli ne izpustimo, razen ko učenci pišejo pisni preizkus znanja. Kljub začetni slabi volji učencev pa zdaj opažam veliko pozitivnih učinkov te aktivnosti: učenci so bolj skoncentrirani na učno snov in imajo večjo voljo do dela, verjamem, da jih aktivnost tudi sprosti in še zlasti razmiga – kar je odlična protiutež dolgemu sedenju.

3. ŠPORTNI IZZIV

Že nekaj let zapored na Osnovni šoli Hudinja organiziramo Športni izziv za učence od 6. do 9. razreda. Namen Športnega izziva je vzpodbujati športno udejstvovanje pri otrocih v različnih gibalnih nalogah. V vsakem šolskem letu sta organizirana dva športna izziva, in sicer eden v prvi polovici (jesenski Športni izziv) in eden v drugi polovici šolskega leta (spomladanski Športni izziv). Otroke o datumu športnega izziva obvestimo po šolskem radiu in z obvestilom na oglasni deski pri športni dvorani.

Jesenski Športni izziv je načeloma individualen. Tekmujejo ločeno fantje in dekleta, za najboljše tri učenke in najboljše tri učence imamo pripravljene nagrade. Discipline, v katerih tekmujejo, pa so različne igre z žogo (vodenje in prenašanje od ene do druge točke, meti na koš in izbijanja postavljenih lončkov, zadevanje določenih tarč ali ciljev …), premagovanje ovir in poligonov, z vključevanjem različnih oblik in smeri gibanj (hoja naprej in nazaj, hoja po vseh štirih, tudi vzvratno, skoki, preskoki, poskoki …) kot tudi vaje za preizkus vzdržljivosti,

vztrajnosti in gibčnosti (vesa v vzgibi, ponavljanje čim večjega števila istovrstnih gibov z rokami in nogami, predkloni, sklece, dvigi trupa – t. i. trebušnjaki, plezanje po vrvi in drogu ipd.).
Na spomladanskem Športnem izzivu se učenke in učenci pomerijo v (znotraj generacije) mešanih trojkah. Učenci oblikujejo poljubne trojke (seveda po razredih: tekmujejo lahko šestošolci skupaj, sedmošolci skupaj itn.) in potem tekmujejo v raznih spretnostnih poligonih. Lanski spomladanski izziv smo na primer pripravili na tematiko priljubljenega resničnostnega šova EXATLON SLOVENIJA (to je športni resničnostni šov, v katerem se dve ekipi tekmovalcev pomerita na zahtevnih poligonih, pri premagovanju posebno zgrajenih ovir – v prvi ekipi so znani obrazi, drugo ekipo pa sestavljajo posamezniki, ki jih javnost še ne pozna, ekipi se vsak teden borita za različne nagrade).

Športni izziv je namenjen spodbujanju dejavnega življenjskega sloga med učenci in učenkami Osnovne šole Hudinja (slika 3). Za vsak izziv so pripravljene nagrade za najboljše 3 učence in 3 učenke (slika 4) ter nagrada za učenca, ki po izboru učiteljev športa pokaže največji napredek. Hkrati pa poteka tudi vodenje skupnega seštevka, tako da ob koncu šolskega leta razglasimo skupnega zmagovalca in zmagovalko Športnega izziva na OŠ Hudinja. Hkrati sodelovanje na Športnem izzivu učencem omogoča dodatne točke pri imenovanju Naj športnik/Naj športnica leta.



SLIKA 3: Sodelovanje na izzivu.



SLIKA 4: Podelitev priznanj.

Udeležba na tovrstnih športnih tekmovanjih je velika. V lanskem šolskem letu se je obeh izzivov udeležilo 76 otrok in to je vsekakor botrovalo odločitvi, da z dejavnostjo nadaljujemo tudi v tem šolskem letu. Učencem, ki se izzivov udeležijo, sodelovanje zelo veliko pomeni in se na obe tekmovanji tudi skozi celo leto pripravljajo.

4. REZULTATI ANKET

Svoja predvidevanja o učinkih Minute za zdravje in Športnega izziva sem potrdila z rezultati anket, ki jih je reševalo 48 učencev predmetne stopnje. Zanimalo me je, v kolikšni meri se Minuta za zdravje v času pouka izvaja, ali učenci pri razgibavanju sodelujejo in kakšne učinke učenci opažajo pri sebi. Drugi del ankete je bil namenjen tistim učencem, ki se udeležujejo

Športnega izziva: zanimalo me je, ali se učenci na ta izziv pripravljajo in kako (so morda športniki, ki trenirajo kak šport) ter kaj jim pomeni udeležba na tekmovanju.

Ugotovila sem, da učitelji v večini ur izvajajo Minuto za zdravje in da večina učencev pri razgibavanju sodeluje. Le 5 učencev je namreč odgovorilo, da sodelujejo včasih. Pri vprašanju kako razgibavanje vpliva na njih, je 30 učencev odgovorilo, da se po njem počutijo boljše, ostali pa so še konkretneje navedli pozitivne učinke razgibavanja med poukom: v nadaljevanju lahko lažje sledijo učni snovi, lažje se umirijo in skoncentrirajo, kratek gibalni oddih jim pomeni sprostitev in večjo motivacijo za nadaljnje delo. Samo dva učenca sta obkrožila odgovor, da Minuta za zdravje nima nobenega vpliva. To sta tudi učenca, ki pri razgibavanju sodelujeta le včasih, imata slab učni uspeh in se še nikoli nista udeležila Športnega izziva.

Drugi del ankete so reševali samo tisti učenci, ki so se že kdaj udeležili Športnega izziva – teh učencev je bilo malo več kot polovica (25). Zanimiv je podatek, da vseh 25 učencev dosega prav dober oziroma odličen učni uspeh, na obe tekmovanji pa se pripravljajo skozi celo šolsko leto. V večini (22) gre za učence športnike, ki trenirajo individualne (tenis, tek, borilne veščine) ali skupinske (nogomet, rokomet, košarka) športe. Treninge imajo tudi po petkrat na teden, čez vikende imajo tekme, ob tem pa se poslužujejo raznih drugih oblik gibanj tudi v prostem času (obisk fitnesa, delajo vaje za moč, tek ...). Zadnje vprašanje v anketi pa je bilo, kaj jim pomeni sodelovanje na Športnem izzivu. Le trije učenci so obkrožili odgovor, da sodelujejo, ker lahko tako preizkusijo svoje fizične sposobnosti, ostali pa so pod odgovor drugo zapisali, da jim je sodelovanje velik izziv, kjer sami sebi dokažejo, kako uspešni so na področju športa, da jim je zelo pomembno, ali se bodo uvrstili med prve tri, da jim je prav izziv velik motivator za to, da ostajajo zvesti svojemu izbranemu športu in tako trenirajo čez celotno šolsko leto in da se ravno zaradi teh treningov počutijo odlično. Učenci se na teh izzivih želijo dokazati, najbolj pa si seveda vsak želi, da bi postal športnik leta OŠ Hudinja.

Drugo anketo sem pripravila za učitelje predmetne stopnje. Izmed dvajset vrnjenih in pravilno izpolnjenih anket je kar 17 učiteljev napisalo, da Minuto za zdravje izvaja skoraj vsako uro – razgibavanje izpade le, če je na vrsti pisni preizkus znanja ali pa ustno ocenjevanje znanja. Ti učitelji minutko za oddih izvajajo tako, da učenci v eni minuti razgibajo celo telo. Pri vprašanju, ali opazijo kakšne pozitivne učinke po izvajanju te dejavnosti, sem dobila bogat nabor odgovorov. Največkrat zapisan odgovor je bil, da je pozitivno predvsem to, da se s tem kratkim oddihom učence obdrži z njihovimi mislimi pri učni snovi tudi peto, šesto oziroma sedmo uro, ko so sicer bili učenci z mislimi že čisto drugje. Kot pozitivno plat so navedli tudi dejstvo, da se v prvih urah pouka z Minuto za zdravje s svežim zrakom, ki pride v učilnico, in razteznimi vajami učence kaj hitro prebudi, saj – kot opažajo – so do malice, to je do tretje šolske ure, učenci zelo pogosto zaspani in nemotivirani za delo. Po minuti, namenjeni raztezanju telesa, pa so učenci absolutno bolj motivirani za delo in opaziti je tudi več sodelovanja v smislu vprašanj, če česa ne razumejo. V anketi me je zanimalo tudi to, ali bodo z Minuto za zdravje nadaljevali in zakaj. Vseh 17 učiteljev je odgovorilo z DA, saj ta aktivnost predstavlja nekakšno sprostitev tako za učence kot tudi učitelja, včasih dolgočasno učno snov se s tem popestri, učenci so po aktivnosti bolj zbrani in manj nemirni. Trije učitelji, ki že sedaj Minuto za zdravje le redko izvajajo, jo bodo v bodoče poskusili izvesti večkrat, »če jim bo to dopuščal čas«.

5. SKLEP

Kar nekaj raziskav doslej je proučevalo neposredno povezavo med gibalno aktivnostjo in šolsko uspešnostjo. Te študije dokazujejo pozitivne povezave, največ statistično pomembnih povezav je bilo ugotovljenih pri otrocih. Najprodornejši na tem področju je Shephard s svojo skupino raziskovalcev. V svojih študijah (Shephard 1984, 1994, 1996 in 1997) je prišel do ugotovitve, da je prostočasna gibalna aktivnost statistično pomembno povezana s šolsko uspešnostjo. Navedene ugotovitve veljajo za otroke v obdobju poznega otroštva oz. pred pojavom pubertete. Obenem avtor študije meni, da lahko učitelji izkoristijo gibalno aktivnost in gib tudi za t.i. halo efekt pri poučevanju nove učne snovi ter dvignejo rezultate poučevanja. Z raziskavami je bilo namreč ugotovljeno tudi, da je z vključevanjem gibalne aktivnosti v šolski kurikulum prišlo do pomembnih izboljšav telesnega zdravja in razvoja pri otrocih. [5]

V svojem prispevku predstavljam več konkretnih aktivnosti (športni dnevi, Minuta za zdravje, Športni izziv), ki pozitivno vplivajo na počutje in delovno vnemo učencev, prav tako podrobneje opisujem lastne, kot tudi z anketo pridobljene, pozitivne izkušnje in ugotovitve v zvezi s korelacijo med gibanjem in učnim uspehom učenk in učencev – predvsem izboljšanje njihove koncentracije ter pozitivno sprejemanje aktivnosti, ki se odražajo v vse pomembnejši sprostitvi med poukom.

Zagotovo je pomembno, da so že v osnovni šoli, kjer skrb ne le za znanje in razvoj otrok, temveč tudi za njihovo zdravje in osebno rast, prevzemajo tudi učitelji, jasno zastavljene metode in aktivnosti, s katerimi je vse te cilje mogoče uresničiti v največji možni meri. Na OŠ Hudinja v večini učitelji izvajamo zastavljene naloge in aktivnosti, predvsem izpostavljeno oziroma opisano Minuto za zdravje, v prihodnje pa bo (glede na ugotovitve ob analizi izvedenih anket) vodstvu šole zagotovo podana pobuda, da vse učitelje opozori na dosledno izvajanje Minute za zdravje pri vsaki učni uri ter preko učiteljev športne vzgoje in razrednikov še dodatno in intenzivneje motivira učence za sodelovanje pri Športnem izzivu. S tem bomo zagotovo postali še boljši pri spodbujanju gibanja pri učenkah in učencih ter zagotavljanju pogojev za izboljšanje njihovega učnega uspeha.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gavin, M. Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let, Mladinska knjiga, Ljubljana 2007.

[2] Gibanje otrok. 7 koristi, ki jih prinaša redno gibanje otrok. Pridobljeno 2. 11. 2024 s https://www.kreal.si/gibanje-otrok/

[3] Pomen gibanja za učence na začetku šolanja. Pridobljeno 5. 11. 2024 s https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/11/03_SpelaBergoc.pdf

[4] Minuta za gibanje v razredu. Pridobljeno 26. 10. 2024 s https://webmail.arnes.si/?_task=mail&_frame=1&_mbox=INBOX&_uid=46426&_part=2&_action=get&_extwin=1

[5] Zurc, J. Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko supešnost, Didakta, Radovljica 2008.

Hribar Matjaž

IGRA KOT SREDSTVO POVEZOVANJA ODDELKA V ŠOLI S ČUSTVENO IN VEDENJSKO OŠKODOVANIMI UČENCI

POVZETEK

Učno vzgojni proces pri delu s populacijo čustveno in vedenjsko oškodovanih otrok je drugačen kot delo v rednih osnovnošolskih programih. Težko bi trdil, da je delo težje; z vidika čustvenih interakcij pa je nedvomno intenzivnejše. V osnovnem pomenu je definicija igre svobodna aktivnost, ki se odvija v namerno ograjenem času in prostoru, izvaja pa se po natančno določenih pravilih, zato med igro vlada red. Otroci, ki so oškodovani na področju vedenja in čustvovanja, še bolj potrebujejo jasne meje in strukturo. Med igro pridobijo večje število možnosti vedenjskih odzivov na frustracijo, kar jih usmerja tudi pri gradnji medvrstniških odnosov.

Kot učitelj športa se pri svojem delu srečujem z izzivi motivacije in ustrezne pripravljenosti za delo pri učencih. Veliko motivacijsko noto jim daje igra v različnih kombinacijah. Delam s heterogenimi skupinami, v nekaterih oddelkih so učenci mešani celo po spolu. Poleg večjega interesa za delo v oddelku, igra pomembno vpliva tudi na izboljšanje medsebojnih odnosov. V prispevku se bom osredotočil na igre z žogo. Metoda poučevanja bazira na izboljšanju tehničnih sposobnosti pri igri odbojke. Opazovanje enega razreda pri načrtovanju učne ure pokaže, da je motivacija za delo višja pri urah z igro, kot pri urah brez igre, čeprav je cilj obeh učnih ur identičen. Učenci bodo izpolnili kratek vprašalnik, ki bo potrdil tezo večje motiviranosti in izboljšanja medosebnih odnosov.

Prispevek se nanaša na neposredno delo v praksi, zato lahko bistveno vpliva na nadaljnje načrtovanje in realiziranje zastavljenih načrtov. V prispevku bosta konkretno opisani dve učni pripravi. Ena bazira na igri, druga pa uporablja metodične vaje za izboljšanje zgornjega odboja. Učitelji bodo lahko testirali obe možnosti in ugotovili, katera ima boljši učinek na izvedbo učne ure, kar jim bo pomagalo pri načrtovanju vzgojno izobraževalnega procesa.

KLJUČNE BESEDE: šport, igra, motivacija, medvrstniški odnosi, posebne potrebe.

PLAY AS A MEANS OF CONNECTING THE CLASSROOM IN SCHOOL WITH EMOTIONALLY AND BEHAVIORALLY CHALLENGED CHILDREN

ABSTRACT

The educational process when working with emotionally and behaviorally challenged children differs from work in regular primary school programs. I can't say it is necessarily harder, but it is certainly more intense from the standpoint of emotional interactions. The most basic definition of play is a free activity that takes place within a deliberately confined time and space, and is carried out according to precisely defined rules,--this is why order prevails during play. Children who are emotionally and behaviorally disadvantaged are in particular need of clear boundaries and structure. During play, they exhibit a greater variety of behavioral responses to their frustration, which also guides them in building peer relationships.

As a sports teacher, I am faced with challenges related to student motivation and readiness for work. Play in various combinations provides a significant motivational value. I work with heterogeneous groups and in some classes students are even mixed by gender. Besides increasing interest in classroom activities, playing sports greatly improves interpersonal relationships. This paper touches on practical work and can substantially impact future planning and implementation of set goals. In this paper, I focus on ball games, with a teaching method based on improving technical skills in volleyball. Observing one class during lesson planning shows that motivation for work is higher during lessons involving games compared to those without games, even though the objective of both lessons is identical. The students will complete a short questionnaire, which will confirm the hypothesis of higher motivation and improved interpersonal relationships.

The paper relates to direct practical work and can therefore significantly influence the further planning and implementation of set goals. Two lesson plans will be specifically described in the paper: one based on a game and the other using methodical exercises to improve overhead passing. Teachers will be able to test both

approaches and determine which one has a better effect on the execution of the lesson, helping them in planning the educational process.

KEYWORDS: sports, play, peer relationships, motivation, special needs.

1. UVOD

Igra je obstajala že pred človekom in je starejša od kulture. Človek je v civilizacijsko nerazviti družbi svojo odvečno delovno moč in prosti čas izrabljal v igri in plesu, ki je bilo podobno obrednemu ali religioznemu vedenju [2]. Otroci s posebnimi potrebami se v osnovi ne razlikujejo od populacije v rednih osnovnih šolah. V njihovi mladosti se je nekaj zelo zalomilo, deležni so bili že različnih oblik pomoči. V nekaterih primerih se nobena od razpoložljivih oblik pomoči ni izkazala za ustrezno, zato so nameščeni v strokovne centre. V SC Frana Milčinskega Smlednik se ukvarjamo s populacijo čustveno in vedenjsko ranljivih otrok, ki potrebujejo jasne meje. Jasne meje jim predstavljajo namišljeno prepreko, ki jo pogosto želijo zaobiti. Po drugi strani jim ta okvir predstavlja varno in spodbudno okolje, v katerem lahko začnejo delati na sebi in svojih težavah. Koncept vzgoje in izobraževanja v naši in nam podobnih inštitucijah temelji na celostnem pristopu in timski obravnavi vsakega posameznega otroka. V ta segment sodi tudi poučevanje športa. Otroci obiskujejo praviloma zadnje razrede osnovne šole, čeprav v zadnjem času sprejemamo tudi že otroke tretjega in četrtega razreda.

Kot učitelj športa sem v vzgojno-izobraževalno delo vpet že vse od leta 2005. Zato moj prispevek temelji na obilici izkušenj iz neposrednega pedagoškega dela in primerjav z drugimi strokovnimi delavci, ki se ukvarjajo s podobno populacijo.

Športne igre, ki se uporabljajo v pedagoške namene, so pomembne in raznovrstne. Najpomembneje igra vpliva na možnost aktivnega oblikovanja bodoče osebnosti. Vsebine iger se spreminjajo z razvojem otroka. Pri implementaciji iger moramo imeti enako mero zahtevnosti tako za dečke kot za deklice. Otroške igre imajo kot sredstvo vzgoje veliko odlik. Dejavnosti igralcev so podrejene pravilom igre, ki določajo obnašanje in odnose v procesu igre. Pravila jim tako omogočajo izbor različnih taktik in strategij igre. Bistvo igre je konfliktna situacija, in sicer za interes posameznika in kolektiva. S sistematičnim učenjem različnih igralnih situacij z istimi smotri in konkretnimi cilji med vsako uro športa močno razširimo motorične potenciale otrok in omogočimo realizacijo šole gibanja [3].

Otroci, ki odraščajo v avtoritarnih družinah, in tisti, ki odraščajo v preveč permisivnem družinskem okolju, tvegajo, da bodo imeli čustvene in vedenjske težave. V primeru neizprosnih staršev, ki imajo preveč nerealnih pričakovanj, otroci lahko postanejo jezni, depresivni in polni dvoma sami vase. Ker ne morejo nadzorovati nobene plati svojega življenja, ne morejo razviti občutka za obvladovanje sveta. Težko tudi navezujejo stike s soljudmi in razvijejo sočutje, če tega niso v zadostni meri izkusili v lastnem življenju. V družinah, kjer pa je premalo pravil in starši popustijo vsaki otrokovi muhi, se lahko otroci prestrašijo lastne moči. Morda se prelevijo v male tirane, ki kar naprej nekaj zahtevajo, v resnici pa potrebujejo le meje. Posledica so negotovost glede pravil v družbi in težave pri sklepanju tesnih zvez. Zaradi pomanjkanja discipline in premajhnih pričakovanj so oropani možnosti, da bi doumeli pomen pravil (tudi spoštovanja soljudi), zato se do vrstnikov vedejo podobno zahtevno kot do svojih staršev. Tako v avtoritarnih kot permisivnih družinah pogosto obstajajo težave pri razvoju morale, vključno s pomembnima lastnostma, kot sta poštenost in sposobnost vživljanja v druge [4].

Na podlagi teoretičnih vidikov lahko povzamemo, da igra ali igralne situacije pri izvajanju pouka pozitivno vplivajo na razvoj učenčevih sposobnosti za prepoznavanje odnosnih relacij, kar jim pomaga, da lažje navezujejo pozitivne odnose. Otroci se hitreje vživijo v občutja soigralcev in

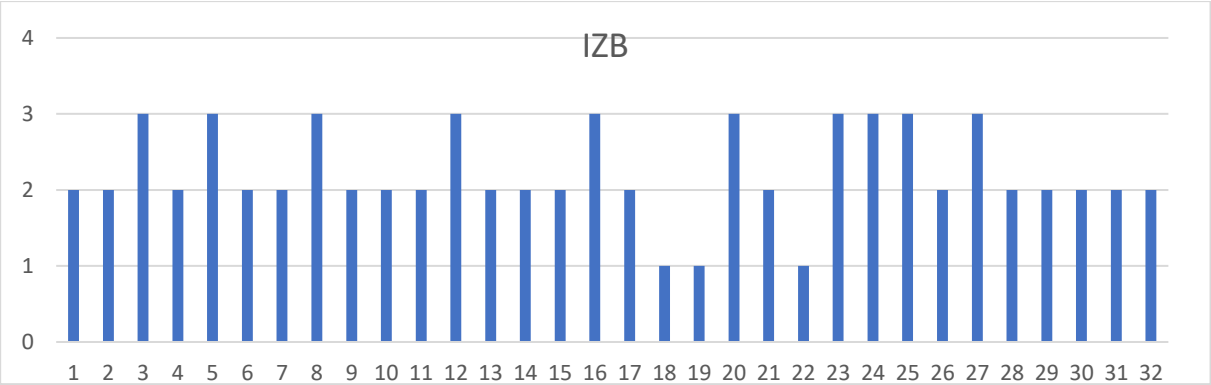
svojih nasprotnikov. Ker pa ima igra tudi tekmovalni naboj, je motivacija za delo višja, kot je to pri klasičnih, vsebinsko metodičnih podajanjih in utrjevanjih tehničnih elementov.

2. METODOLOGIJA

V strokovnem centru je nameščenih manj kot štirideset otrok, zato je vzorec, ki sem ga uporabil, relativno majhen. Za potrditev svoje ideje sem uporabil kvalitativno raziskavo, ki se osredotoča na razumevanje izkušenj, pogledov in vedenja posameznikov v njihovem naravnem okolju. Ta metoda se pogosto uporablja za raziskovanje kompleksnih pojavov, ki jih je težko kvantificirati, kot so prepričanja, stališča in občutki [1]. Na podlagi lastnih izkušenj lahko potrdim, da je motivacija za delo pri otrocih višja med urami, pri katerih se uporabljajo igra ali igralne situacije, kot med urami, kjer se za utrjevanje znanja uporabljajo frontalne oblike. Na začetku vsake ure se otroci preoblečejo v športno opremo in postavijo v vrsto, da začnemo z uvodnim delom ure. Otrokom predstavim učne vsebine in metodiko dela, ki jih bomo med uro udejanjili. Med vsemi urami, ko je bila omenjena igra, se otroci hitreje pripravijo za delo, takoj začnejo z ogrevalnimi vsebinami in nadaljujejo v živahnejšem tempu. V primeru frontalnega podajanja novih vsebin ali utrjevanja znanja se ura začne počasneje in z manjšo delovno vnemo.
Ker temelji zaključevanje takšnih idej na subjektivni oceni, sem za relevantnejšo potrditev svoje hipoteze uporabil še kvantitativno metodo raziskave. Otrokom, ki so nameščeni v strokovni center, sem ponudil anketni vprašalnik, ki so ga v celoti izpolnili. Vprašalnik je bil sestavljen iz štirih vprašanj s petstopenjsko lestvico možnih odgovorov. Prvi dve vprašanji sta se nanašali na pogostost prinašanja športne opreme in aktivnega sodelovanja pri urah športa. Teh dveh vprašanj nisem dodatno razčlenjeval, saj mi bosta koristili le za lasten načrt dela v prihodnje. Drugi dve vprašanji pa sta se konkretno navezovali na njihovo lastno željo glede metodičnega pristopa pri posameznih urah. Drugi del vprašalnika pa je bil sestavljen s tristopenjsko lestvico, saj se je nanašal na medsebojne odnose oziroma na verjetnost nastanka konfliktnih situacij in konkretno vsebino učne ure. V nadaljevanju prispevka sem rezultate kvantitativne metode še podrobneje prikazal in utemeljil.

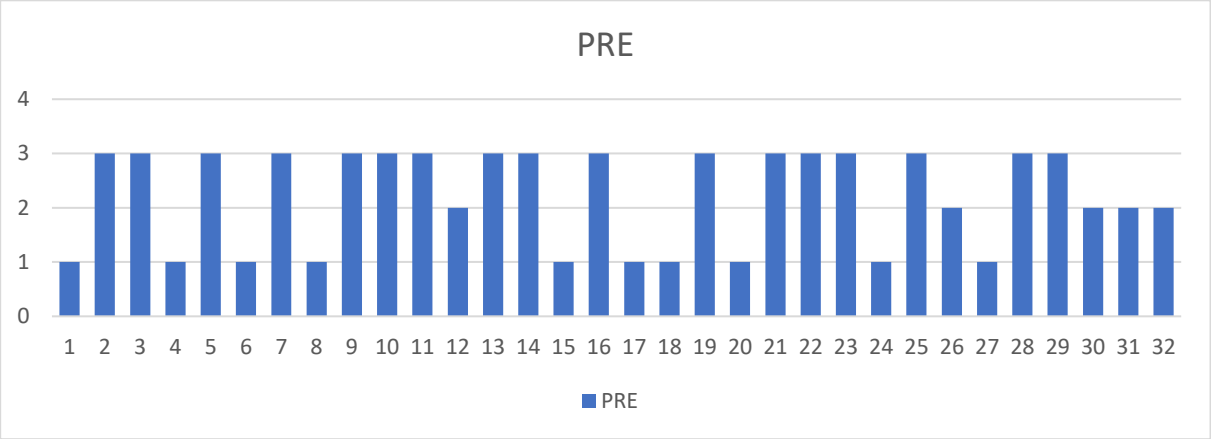
3. REZULTATI IN UGOTOVITVE

Vzorec je zajemal otroke celotnega strokovnega centra. Kljub vsemu je to le dvaintrideset otrok, zato je to relativno majhen vzorec. Otroci so na vprašalnik odgovarjali po izvedeni učni uri. Na dan izpolnjevanja vprašalnikov niso imeli odbojkarskih vsebin, zato niso bili neposredno pod vtisom določenih vsebinsko-metodičnih principov. Na podlagi obdelave podatkov, pridobljenih na osnovi vprašalnika, lahko podam naslednje ugotovitve, ki so podkrepljene tudi z grafičnimi prikazi.



GRAF 1. Vsebina učne ure, ki si jo bolj želiš

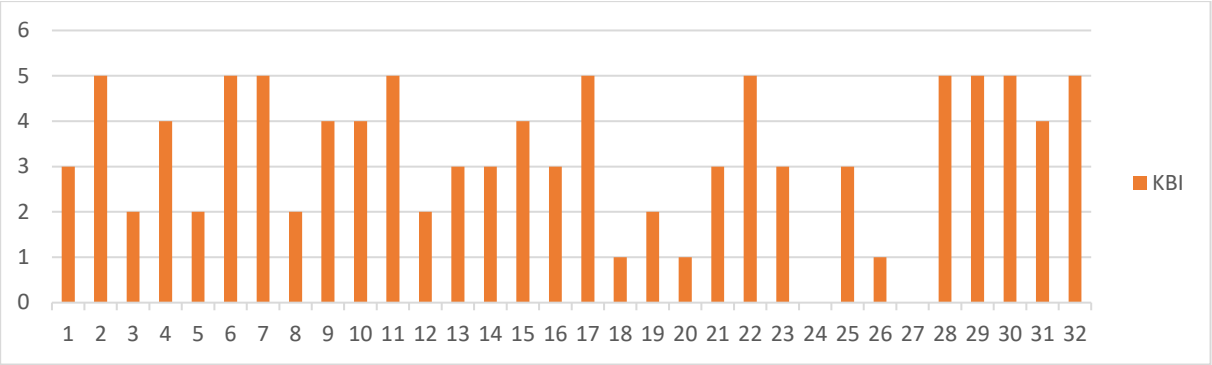
Na podlagi prikaza rezultatov, razbranih iz grafa 1, lahko zaključim, da so samo trije otroci izbrali vaje z odbojkarsko žogo namesto igre ali nič od naštetega. Tako lahko z visoko gotovostjo trdimo, da bo tudi motivacija otrok na višji ravni, kadar bodo med vsebinami učne ure igralne situacije. Zanimivo je tudi dejstvo, da kar deset učencev izmed dvaintridesetih ne bi izbralo nobene od ponujenih dveh vsebin. Iz tega lahko sklepamo, da jim vsebine, ki se nanašajo na odbojko, niso najbolj všečne.



GRAF 2. Kdaj se pogosteje prepiraš?

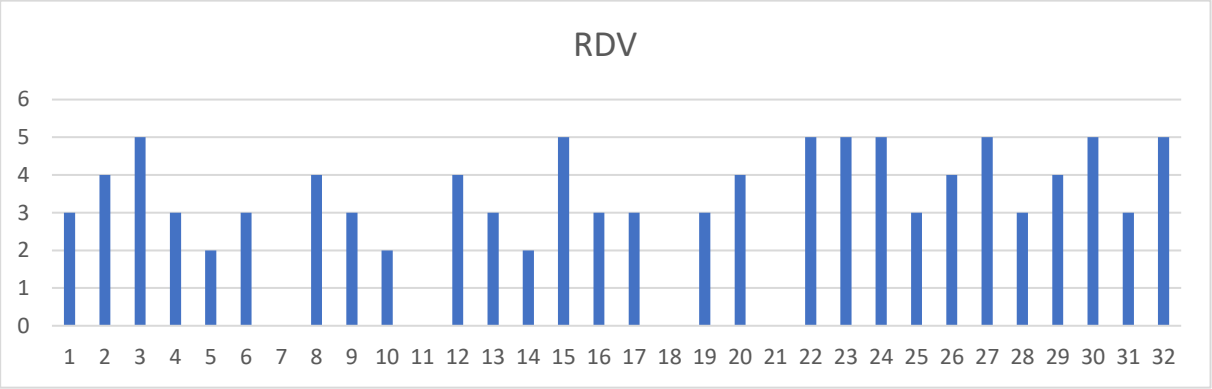
Iz grafa 2 lahko razberemo, da se večina otrok nikoli ne prepira med urami odbojke. Kar sedemnajst se jih je odločilo za izbiro brez prepirov. Med igro odbojke se pogosteje prepira deset otrok, med frontalnimi vajami pa pet otrok. Glede na odgovore otrok bi lahko zaključil, da pride večkrat do prepirov med samo igro, saj je tudi več medsebojnih interakcij kot pri frontalnem izvajanju vaj. Kljub vsemu pa jih je kar sedemnajst prepričanih, da se nikoli ne prepirajo. Ta podatek lahko pripišemo želji otrok po lepši zunanji podobi, kot je v resnici. Druga možnost pa je v dejanskem vpogledu posameznika v svoje funkcioniranje v razredu. Nekateri otroci so še vedno v procesu adaptacije, saj je začetek šolskega leta, zato iščejo vzroke za neustrezno vedenje po navadi zunaj sebe.

Pri tretjem in četrtem vprašanju anketnega vprašalnika sem skušal prikazati, kakšna vsebina učne ure je otrokom bližja in bi jo na lastno pobudo raje izbrali. Vsak otrok ima pri urah športa med šolskim letom dvakrat možnost, da pri urah ne sodeluje brez navedbe razloga in brez morebitnih posledic.



GRAF 3. Ali bi koristil bon, če je na vrsti igra odbojke?

Deset otrok se je odločilo za izbire od vedno do kar pogosto. Torej je manj kot tretjina vprašanih otrok precej nemotivirana za igro odbojke. Kar deset otrok je izbralo najvišjo možnost, torej nikoli ne bi izkoristil bona v času igre odbojke. V zgornjem delu grafa je tako dvaindvajset otrok, ki so izbrali možnost med zelo redko in nikoli. Kljub temu da večini nameščenih otrok igra odbojke ni prva izbira pri predmetu športa, je pridobljen podatek dokaj dober kazatelj, kako na njih vpliva sama igra.
Odgovore sem dodatno preveril s tretjim vprašanjem, s katerim sem želel ugotoviti željo otrok po frontalni obliki učnih ur.



GRAF 4. Ali rad/-a delaš vaje z odbojkarsko žogo?

Iz grafa 4 lahko vidimo, da se je kar petindvajset otrok odločilo, da ne delajo radi vaj z odbojkarsko žogo (na lestvici od vsake toliko časa do nikoli). Samo štirje otroci so izbrali najvišjo izbiro, še trije pa so se odločili za izbiro kar pogosto. S tem vprašanjem se nam razkrije slika, kaj bi otroci radi delali pri urah, če je vsebina učne ure njim manj domača.

4. ZAKLJUČEK IN DOPRINOS K STROKI

Dolgoletno poučevanje in izkušnje s populacijo otrok, ki imajo čustvene in vedenjske primanjkljaje, je drugačno od poučevanja v rednih srednjih ali osnovnih šolah. Otroci so čustveno labilnejši, občutljivejši, zato so njihovi odzivi lahko agresivni ali pa se zaprejo pred zunanjim svetom. Nič od naštetega jim ni v korist, zato si zaposleni dnevno prizadevamo, da bi jih usmerili na pot med obema skrajnostma. Pri urah športa se obravnavane vsebine lahko približajo njihovim interesom. Učni načrt je sicer identičen kot v rednih osnovnih šolah, zato se

je vsebine treba naučiti, elemente pa ponavljati in jih utrjevati. Ponavljanje in utrjevanje določenih tehničnih elementov se lahko vključi v igralne situacije. Kot sem izpostavil že v uvodu prispevka, je motivacija za delo višja v primeru izvedbe učnih ur z elementi igre kot pri frontalnem utrjevanju in ponavljanju tehničnih elementov. Do podobnih ugotovitev sem prišel tudi s pomočjo ankete, ki sem jo razdelil med vse otroke strokovnega centra. Otroci so z več kot dvotretjinsko večino odgovorili, da so jim za delo bližje ure, med katerimi so prisotne igralne situacije, kot pa ure, med katerimi se izvajajo frontalne oblike učnih ur.
Na področju medsebojnih odnosov ne obstaja tako jasna povezava, kot jo lahko opazimo na področju motivacije za delo. Prek kvantitativnega dela raziskave lahko zaključim, da med igralnimi situacijami pride do večjega števila konfliktov kot pri frontalnih oblikah. Na tej točki nastopi delo pedagoga, saj so konfliktne situacije pomembne pri gradnji odnosov, le pravilno jih moramo usmerjati in jih pravočasno naslavljati.
Pri otrocih, kjer se nakazujejo težave v zunanjem vedenju, je poseben poudarek na socialni perspektivi. Pri urah želimo doseči, da bi se otroci zavedali, da imajo različni ljudje v različnih situacijah različne namene. Prek iger in reševanja kompleksnejših situacij jih je treba naučiti empatije, da bodo sposobni razumeti čustva svojih sošolcev in hkrati nasprotnikov v igri. Posredno se učijo postavljati tudi socialno sprejemljive cilje, ki se nanašajo na druženje in zamenjujejo dominantnost in maščevanje [5].
V prilogah sta dodani dve konkretni učni pripravi, ki sta bili izvedeni v oddelku sedmega razreda v tem šolskem letu. Glede na analizo prve učne ure sem za naslednjo uro načrtoval identičen tehnični element, le z uporabo korigirane metode dela. Utrjevanje zgornjega odboja smo izvedli v različnih igralnih situacijah. Med konkretno učno uro sem podrobneje opazoval in ocenjeval izvedbo ter angažiranost otrok. Namenoma sem se odločil za odbojko kot vsebino, saj nameščenim otrokom te vsebine niso najbližje. V dosedanji pedagoški praksi sem podobne eksperimente izvedel z drugimi športnimi igrami, kot so košarka, nogomet in dvoranski hokej. Pri vseh teh urah je bilo njihovo sodelovanje ustreznejše. Pomembno spoznanje in ugotovitev za nadaljnje delo na tem področju je tudi ustrezna in pravočasna evalvacija. Glede na populacijo čustveno in vedenjsko oškodovanih otrok lahko predstavlja sprožilno situacijo že napačen komentar sošolca. Sprožilna situacija lahko preraste tudi v fizični konflikt, če pedagog ne zaustavi igre, preusmeri pozornosti drugam ali preprosto spremeni igralne situacije. Vsak nastali konflikt lahko izkoristimo za delo na pozitivnih odnosih, na spodbujanju namesto zasmehovanju. Udeležba športnega pedagoga v igri lahko tudi koristno pripomore k lažjemu razumevanju nastalih situacij, ki jih sprožajo oškodovani otroci. Predpogoj za takšno delo je angažiranost učitelja in zavedanje, da se negativne situacije lahko pripetijo tudi v odnosu do učitelja, zato jih mora znati sam ustrezno razrešiti.

5. SKLEP

Poučevanje otrok s čustveno in vedenjsko oviranostjo v sodobnem svetu predstavlja poseben izziv. V rednih osnovnih šolah so to najbolj moteči učenci, ki zaradi svoje nespretnosti ali nesprejetosti štrlijo iz povprečja. V strokovnem centru Frana Milčinskega Smlednik se več kot sedemdeset let ukvarjamo z bolj ali manj težavno populacijo. V svojem dosedanjem pedagoškem delu sem ugotovil, da se različne tehnične elemente lahko utrjuje, ponavlja in izpopolnjuje precej uspešneje prek vsebin z vključenimi igralnimi situacijami kot prek klasičnih

frontalnih učnih metod. Na ta način je motivacija otrok višja, hkrati pa pedagog lahko usmerja otroke v gradnjo sodelovalnih in pozitivnih medsebojnih odnosov. Ker pa je vsak razred edinstven, enoten koncept izvedbe učnih ur ne obstaja. Ideja za nadaljnja raziskovanja bi lahko bila, kako implementirati primere dobre prakse v učne načrte, za katere je zadolžen Strokovni svet Republike Slovenije za izobraževanje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Abbadia, J. (2024, 11 2). https://mindthegraph.com/blog/sl/kvalitativne-in-kvantitativne-raziskave/.

[2] Doupona Topič, M., & Petrović , K. (2007). Šport in družba – sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[3] Krevsel, V. V. (2008). Vzgoja mladih športnikov. Ljubljana: Forma 7.

[4] Shapiro, L. E. (2003). Ščepec preventive. (H. Pančur Gajšek, Ed.) Ljubljana: Mladinska knjiga.

[5] Žagar, D. (2012). Drugačni učenci. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

PRILOGA 1

Vprašalnik za učence SC

MOTIVACIJA in ODNOSI

1. DEJAVNIKI ZADOVOLJSTVA

Na vprašanja odgovarjajte tako kot čutite. Zapišite številko ob trditvi, ki najbolje označuje vaše mnenje.

1. KAKO POGOSTO PRINAŠAŠ ŠPORTNO OPREMO?

skoraj vedno	zelo pogosto	še kar pogosto	ne prav pogosto	zelo redko	skoraj nikoli
0	1	2	3	4	5

2. KAKŠNO OCENJUJEŠ TVOJE AKTIVNO SODELOVANJE PRI URAH ŠPORTA?

skoraj vedno	zelo pogosto	še kar pogosto	ne prav pogosto	zelo redko	skoraj nikoli
0	1	2	3	4	5

3. ALI RAD-(A) DELAŠ VAJE Z ODBOJKARSKO ŽOGO?

zelo pogosto	pogosto	kar pogosto	vsake toliko časa	zelo redko	nikoli
0	1	2	3	4	5

4. ALI BI KORISTIL BON, ČE JE NA VRSTI IGRA ODBOJKE?

vedno	skoraj vedno	kar pogosto	zelo redko	skoraj nikoli	nikoli
0	1	2	3	4	5

5. KDAJ SE POGOSTEJE PREPIRAŠ?

1. MED IGRO ODBOJKE
2. KO DELAMO VAJE Z ODBOJKARSKO ŽOGO
3. NIKOLI

6. KAJ IMAŠ RAJE?

1. VAJE Z ODBOJKARSKO ŽOGO
2. IGRO ODBOJKE
3. NIČESAR OD NAŠTETEGA

7. ANKETA JE ANONIMNA, ZATO OZNAČI SAMO SPOL

1. FANT
2. DEKLE

PRILOGA 2

Priprava - frontalna oblika

UČNA PRIPRAVA			
Šola:	SC Frana Milčinskega Smlednik	Prostor:	Telovadnica
Razred:	7	**Datum:**	8. 10. 2024
Število učencev:	5	Zaporedna številka ure:	9
Spol:	Dečki in deklice	**Zaporedna številka ure v učni enoti:**	2
Vsebina ure: odbojka-zgornji odboj			
Stopnja učnega procesa: utrjevanje			
Metode dela: razlaga, pogovor, demonstracija		**Pomagala:** odbojkarske žoge, mreža **Orodja in pripomočki:**	
GLAVNI DEL			
Snovna priprava: Odbojka v osnovni šoli je primerna predvsem z vidika koordiniranega gibanja rok in nog, ter pravilne ocenitve položaja in leta žoge. Pri odbojki je najpomembnejše gibanje po prostoru, kljub temu da učenci menijo, da je to statična igra. Če želimo žogo optimalno odbiti, moramo biti pravočasno na pravem mestu. Cilj našega gibanja je, da je naše telo vedno pod žogo v času podaje, to da žogi pravo smer, poleg tega pa lažje nadzorujemo let žoge.			
Metodična priprava: -podaje v parih -podaje žoge iznad glave -lovljenje žoge nad glavo -podaja izpred prsi -podaje v sedečem položaju			
Količinska priprava: Ogrevanje in ogrevalne vaje-15 min Glavni del- 25 min Umirjanje- 5 min		Organizacijska priprava: Vadeče razdelim – v pare, Izvajajo različne vaje z menjavo mest in v različnih parih Proti koncu vadbene enote, vse vaje izvajajo še preko mreže	
ANALIZA URE			
Opombe za naslednjo uro: Ker je bila motivacija vadečih precej pod pričakovanji, bomo v naslednji uri vse vaje izvedli v različnih igralnih situacijah			
Vpis v dnevnik: odbojka-izpopolnjevanje zgornjega odboja		Podpis:	

PRILOGA 3

Priprava – igralne situacije

UČNA PRIPRAVA			
Šola:	SC Frana Milčinskega Smlednik	Prostor:	Telovadnica
Razred:	7	**Datum:**	9. 10. 2024
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	10
Spol:	Dečki in deklice	**Zaporedna številka ure v učni enoti:**	3
Vsebina ure: ODBOJKA- **Igra "žoga čez vrv"**			
Stopnja učnega procesa: utrjevanje, ponavljanje.			
Metode dela: Razlaga, razgovor, demonstracija, praktično delo, opazovanje.		**Orodja in pripomočki: M**ehke žoge, vrv (mreža, elastika), piščalka, semafor.	
Cilji	Učence naučiti igro "žoga čez vrv". Ponoviti in utrditi zgornji odboj v različnih igralnih situacijah Razvijati osnovne motorične sposobnosti: koordinacijo gibanja, moč, hitrost, spretnost in orientacijo v prostoru.		

GLAVNI DEL

NAPOVED SMOTRA:
Na začetku ure učenci najprej postavijo vrsto zbor.
Po dveh urah vadbe zgornjega odboja, bomo danes igrali igro "žoga čez vrv". (namesto vrvi lahko uporabimo mrežo ali elastiko). Seveda moramo poznati odbojkarska pravila in kaj pomenijo.

Poznavanje osnovnih pravil igre je pomemben del našega vedenja o odbojki. Pravila nam določajo, kaj je v igri dovoljeno in kaj ne. V igri želimo čim bolj uživati. Užitek bo večji, če posamezna akcija dolgo traja. S tem namenom poskušamo prilagoditi pravila in strogost dosojanja posameznih napak glede na ravni znanja.

UVODNI DEL:
Lahkoten tek po črtah odbojkarskega igrišča. Učenci tečejo v koloni, en učenec pa vodi kolono.

PRIPRAVLJALNI DEL:
Ogrevanje lahko vodi tudi učenec.
Kompleks vaj K – 6 (dinamičen) ali
odbojkarski kompleks vaj (stretching).
Priprava vrvi namesto mreže in žog.

GLAVNI DEL:
Učence razdelimo v dve homogeni ekipi.
Pri igri upoštevamo naučeno znanje in zaradi lažjega igranja uporabljamo zelo lahko žogo. Igrišče naj bo srednje veliko (6 x 6 m). Veljajo pa osnovna odbojkarska pravila. Pri igri uporabljamo samo zgornji odboj. Žogo je možno ujeti in nato izvesti zgornji odboj. Poudarek je nad pravilnim lovljenjem žoge (košarica z dlanmi) in pravilno izvedbo zgornjega odboja. (v začetku lahko igrajo brez rotacije igralcev in brez poznavanja igralnih mest).
Osnovni namen igre žoga čez vrv je, da učenci odbijejo žogo preko vrvi (mreže, elastike) z namenom, da žoga nasprotniku pade na tla. Dovolimo lahko več kot tri odboje.

ZAKLJUČNI DEL:
Umirjanje, analiza igre in pohvale.

ANALIZA URE

Opombe za naslednjo uro: Motivacija učencev je bila neprimerno višja kot na prejšnji uri. Upoštevali so vse omejitve, se vzpodbujali med sabo in opozarjali na pravilno izvedbo posameznih odbojev. Opozorila so bila spoštljivo izrečena, zato ni prihajalo do konfliktnih situacij.	
Vpis v dnevnik: odbojka, igra »žoga čez vrv«	Podpis:

Hriberšek Robert

KO ZAČNEMO POUK S ŠPORTOM

POVZETEK

Športna aktivnost vpliva na splošno dobro počutje in kakovost življenja učencev in na njihovo delovanje v šolskem okolju, ki je pogosto zelo statično. Pomanjkanje fizične aktivnosti lahko poslabša težave s koncentracijo in pozornostjo, saj telesna dejavnost pomaga pri izboljšanju kognitivnih funkcij in koncentracije. Športne dejavnosti pogosto spodbujajo razvijanje samodiscipline in samokontrole, kar lahko zmanjka pri neaktivnih otrocih. Vse to se še posebej izraža pri učencih s hiperkinetično motnjo, ki za učinkovito učenje in delovanje v šoli potrebujejo dovolj gibanja, da porabijo odvečno energijo, kar pripomore k boljši samokontroli in manjši impulzivnosti.

Namen tega prispevka je s pomočjo primera dobre prakse predstaviti, kako na delo v oddelku vpliva pričetek pouka s predmetom šport. V šolskem letu 2023 / 2024 sem pri poučevanju v 5. razredu osnovne šole izvajal pouk športa prvo uro pouka (7.30 do 8.15). Pri tem sem opazil, da so učenci pri pouku v tem dnevu uspešnejši kot pri dnevih, ko se pouk ni pričel s športom. V prispevku bom predstavil tudi učenca s hiperkinetično motnjo, na katerega je imel ta način dela še posebej ugoden učinek.

Pomemben doprinos prispevka vidim v ozaveščanju učiteljev in sestavljalcev urnikov na pomen gibanja ob pričetku pouka, saj lahko s tem močno pripomoremo k boljšemu in manj stresnemu šolskemu okolju.

KLJUČNE BESEDE: šport, koncentracija, prva ura pouka.

WHEN WE START SCHOOL WITH SPORTS

ABSTRACT

Physical activity influences the overall well-being and quality of life of students, as well as their functioning in a school environment, which is often very static. A lack of physical activity can exacerbate issues with concentration and attention, as physical activity helps improve cognitive functions and focus. Sports activities often promote the development of self-discipline and self-control, which may be lacking in inactive children. This is especially evident in students with hyperkinetic disorder, who need sufficient physical movement to expend excess energy, aiding in better self-control and reduced impulsivity for more effective learning and functioning in school.

The purpose of this article is to present, through a case of good practice, how starting the school day with physical education impacts work in the classroom. During the 2023/2024 school year, I conducted physical education classes in the first period (7:30 to 8:15) in a 5th-grade class. I observed that students were more successful during the school day when it started with physical education compared to days when it did not. In this article, I will also discuss a student with hyperkinetic disorder who particularly benefited from this approach.

I see the important contribution of this article in raising awareness among teachers and schedule planners about the significance of movement at the beginning of the school day, as this can greatly contribute to a better and less stressful school environment.

KEYWORDS: sports, concentration, first period.

1. UVOD

Gibanje v šolskem okolju ima ključno vlogo v celostnem razvoju otrok, saj spodbuja ne le njihov telesni, temveč tudi kognitivni, socialni in čustveni razvoj. Šola je prostor, kjer otroci preživijo velik del svojega dneva, zato je pomembno, da se v okviru šolskih dejavnosti posveti dovolj pozornosti gibanju, tako med poukom kot v prostem času.

Gibanje v šoli tako vpliva na:

- telesni razvoj in zdravje
- kognitivni razvoj in uspeh pri učenju
- socialni razvoj in sodelovanje
- čustveni razvoj in dobro počutje
- preprečevanje vedenjskih težav

Učitelji se pri svojem delu pogosto srečujemo z učenci, ki imajo motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo (v nadaljevanju ADHD). Vse prepogosto se dogaja, da pri svojem delu učence s tovrstno motnjo obravnavamo napačno oz. se ne zavedamo, kako pomembno je gibanje za uspešno delo tovrstnih učencev pri pouku. Že z majhnimi spremembami je možno pozitivno vplivati na simptome ADHD in izboljšati delo pri pouku.

2. ŠPORT V OSNOVNI ŠOLI

Predmet šport igra pomembno vlogo v celostnem razvoju otrok. Neposredno vpliva na fizično zdravje otrok, saj redna telesna aktivnost prispeva k boljšemu zdravju, krepi srce, pljuča in mišice ter zmanjšuje tveganje za debelost in druge zdravstvene težave. Ob tem razvija motorične spretnosti, kot so tek, skakanje, metanje, lovljenje, padanje ipd., kar je ključno za njihov splošni razvoj ter tudi krepi socialne veščine, kot so timsko delo, sodelovanje in komunikacijo med otroci. Ura športa uči učence, kako pomembna je telesna aktivnost in zdrave življenjske navade, kar lahko vpliva na njihove življenjske izbire v prihodnosti.
V slovenski osnovni šoli je predmet šport zastopan s 3 urami na teden od 1. do 6. razreda, v tretjem triletju pa 2 uri na teden, kar je v nasprotju s prakso v večini evropskih držav, ki imajo v vseh letih osnovne šole tri ure. Raziskave kažejo, da gibalne sposobnosti slovenske mladine upadajo. Dodatna ura športa v osnovnih in srednjih šolah je zato nujna, je prepričana stroka.

3. RAZUMEVANJE HIPERKINETIČNE MOTNJE

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo, znana tudi kot ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), predstavlja pomemben izziv za mnoge otroke, učitelje in starše. Motnja se običajno kaže v zgodnjem otroštvu in vpliva na sposobnost otrok, da se osredotočijo, kontrolirajo impulze in se pravilno vključujejo v socialne situacije.

Hiperkinetična motnja, oziroma ADHD je označena z več ključnimi simptomi:

- težave s pozornostjo (značilne težave s koncentracijo, sanjarjenje, izgubljanje stvari in težave pri organizaciji nalog…)

- hiperaktivnostjo (nemir, prekomerno govorjenje, impulzivno vedenje, nestrpnost, težave s čakanjem na vrsto…)
- impulzivnostjo (vključuje simptome tako nepozornosti kot hiperaktivnosti in impulzivnosti)

Otroci z ADHD se pogosto spoprijemajo z izzivi pri socialni interakciji. Njihove impulzivne narave in težave pri branju socialnih signalov lahko povzročijo, da so izključeni iz socialnih skupin, kar povečuje tveganje za nizko samozavest in depresijo. Učitelji in starši morajo razumeti, da ti otroci ne delujejo namerno, ampak se borijo z nevrološkimi izzivi.
Posledično imajo ti otroci pogosto veliko težav pri sledenju pouku, zato je tudi njihov učni uspeh nižji kot so njihove dejanske sposobnosti. Prav tako se učitelji premalo zavedajo, kako ključnega pomena je gibanje za tovrstno skupino otrok.

.



SLIKA 1: Učenci z ADHD imajo pogosto težave s sledenjem pouku

4. VLOGA TELESNE AKTIVNOSTI PRI OTROCIH Z ADHD

Ura športa ima edinstveno priložnost, da se otrokom s ADHD ponudi prostor za razvoj in učenje v podporni okolici. Telesna aktivnost, ki jo ponuja šport, je koristna iz več razlogov.

Fizična aktivnost in zdravje

Redna telesna aktivnost je znana po številnih koristi za zdravje, vključno z izboljšanjem srčno-žilnega sistema, močjo in vzdržljivostjo. Pri otrocih z ADHD lahko telesna aktivnost pripomore k zmanjšanju hiperaktivnosti in izboljšanju pozornosti. Raziskave so pokazale, da lahko že 20 minut zmerne fizične aktivnosti pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti.

Razvoj socialnih veščin

Športne dejavnosti pogosto vključujejo timsko delo, kar je ključno za razvoj socialnih veščin. Otroci se učijo, kako delovati kot del ekipe, komunicirati in reševati konflikte. Te izkušnje so še posebej pomembne za otroke z ADHD, ki se morda spoprijemajo s težavami pri oblikovanju prijateljstev.

Učenje discipline in samokontrole

Ura športa ponuja strukturirano okolje, kjer se otroci učijo pravil, strategij in discipline. Ta struktura lahko otrokom z ADHD pomaga pri razvoju samokontrole in sposobnosti obvladovanja svojih impulzov. Učenje pravil igre in upoštevanje usmeritev trenerjev sta ključna koraka pri razvoju discipline.

Povečanje samozavesti

Učinkovita športa lahko poveča samozavest otrok. Uspehi v športu, bodisi v obliki osebnih dosežkov ali ekipnih zmag, pomagajo otrokom graditi pozitivno samopodobo. To je še posebej pomembno za otroke z ADHD, ki se pogosto spoprijemajo z občutki neuspeha v šolskem okolju.

Prilagoditve v učnem procesu

Za uspešno vključevanje otrok s hiperkinetično motnjo v športu je potrebno uvesti določene prilagoditve. Učitelji športa se morajo zavedati posebnih potreb teh otrok in razviti strategije, ki jim bodo omogočile uspešno sodelovanje.

Strukturirane dejavnosti

Jasna pravila in rutina sta ključna za otroke z ADHD. Strukturirane dejavnosti, kjer je jasno opredeljen potek in pravila igre, pomagajo otrokom, da se lažje orientirajo in se osredotočijo na naloge. Učitelji lahko vnaprej pripravijo načrte za ure, ki vključujejo različne aktivnosti in igre.

POSAMEZNO USMERJANJE

Individualno usmerjanje lahko pripomore k boljši vključitvi otrok z ADHD. Učitelji naj spremljajo napredek posameznikov in nudijo dodatno podporo tistim, ki to potrebujejo. To lahko vključuje pohvale, usmeritve in dodatne vaje, ki so prilagojene specifičnim potrebam.

Upoštevanje potreb

Pomembno je, da učitelji pri pouku športa aktivno poslušajo in upoštevajo potrebe otrok. Otroke je treba spodbujati, da izrazijo, kaj jim ustreza in kaj ne, ter prilagoditi aktivnosti glede na njihove preference in sposobnosti.



SLIKA 2: Šport ugodno vpliva na učence.

5. RAZISKAVE UČINKOV TELESNE AKTIVNOSTI PRED POUKOM

V zadnjih letih se je zelo povečal interes za proučevanje psiho-socialnih korelatov gibalne aktivnosti. Med drugim je bilo opravljenih kar nekaj raziskav, v katerih so ugotavljali, kako je športna vadba pri otrocih povezana z različnimi vidiki kognitivnega delovanja in učnimi dosežki v šoli. Vse raziskave ne potrjujejo, da sta gibalna aktivnost in učni uspeh v vzročno-posledični povezavi. Nekateri tuji strokovnjaki opozarjajo, da je bistveno bolj smiselno in strokovno korektno kot ključne argumente za redno gibalno aktivnost izpostavljati predvsem pomen za zdravje, telesno pripravljenost ter nekatere čustveno-socialne razsežnosti
Ena izmed raziskav, ki je merila telesno aktivnost pred poukom in njene učinke na učenje, je bila izvedena v Naperville Central High School (Illinois), kjer sta znanstvenika Viadero in Debra (2008) sta) vodila poseben športno-vzgojni program za izboljšanje pripravljenosti na učenje. V raziskavi so sodelovali učenci, ki so sicer dosegali podpovprečne rezultate v bralni pismenosti. Raziskava je bila načrtovana tako, da je del učencev imel vsako jutro najprej neko telesno aktivnost, ki ji je sledil dodatni pouk branja. Druga skupina pa je imela le dodatni pouk branja. Na koncu semestra se je izkazalo, da so učenci, ki so obiskovali oba programa, za 1,4 leta izboljšali bralno pismenost. Tisti učenci, ki so obiskovali le dodatni pouk branja, pa so dosegli izboljšanje le za 0,7 leta. Šola je uvedla tak pristop tudi za področje matematike. Rezultati so bili še bolj impresivni. Skupina otrok, ki je izvajala športno aktivnost in dodatno učenje matematike, je dosegla kar za 20% boljšo uspešnost v standardiziranih testih računstva. Skupina, ki je obiskovala le dodatni pouk matematike, pa je dosegla le 3,7% boljšo matematično uspešnost.

6. PRIMER DOBRE PRAKSE

V šolskem letu 2023/2024 sem poučeval 5. razred osnovne šole. Kot razrednik sem poučeval predmete matematiko, družbo, naravoslovje in tehniko, gospodinjstvo ter šport. Ker sem oddelek poznal že od prej (občasno sem bil učitelj v OPB) sem vedel, da je v razredu učenec z izrazito poudarjenimi lastnosti učenca z ADHD. Posledično sem takoj ob prevzemu razreda prosil organizatorja urnika, da mi ure športa dodeli čim bolj zgodaj na urniku.
Zaradi prostorske stiske je oddelek dobil zgolj eno uro športa kot prvo uro pouka, ki je potekala v torek med 7.30 in 8.15. To je zadostovalo, da sem opazil bistveno razliko med delom v oddelku na ta dan v primerjavi z dnevi, ko je bila ura športa na urniku kasneje oziroma je sploh ni bilo.
Pozitiven vpliv je bil zaznaven tudi pri ostalih učenih v oddelku, saj je kljub začetnemu nestrinjanju, večina učencev spoznala, da jim ta ura zelo ustreza, saj je po njihovih besedah delo kasneje potekalo lažje.

Potek ure in kasnejše delo v oddelku

Pri jutranji uri športa se je večina aktivnosti posvečala usmerjenemu gibanju. Pri delu je bilo pomembno, da:

- so bila pravila jasna,
- aktivnosti kratke in intenzivne,
- da so bile povratne informacije jasne,

- je pristop bil individualiziran.

Poudarek je bil na moštvenih igrah kot so košarka, rokomet in igra med štirimi ognji. Pri takšnih aktivnostih lahko učitelj podaja povratne informacij učencem. Učenec z ADHD je še posebej užival pri teh moštvenih igrah, saj je motorično zelo uspešen. S tem, ko je bil sprejet oz. celo zaželen v ekipo, je pogosto prevzel vodilno vlogo in skrbel tudi za »fair play« pri ostalih učencih. Po končani uri športa, je večkrat povedal, kako mu je v šoli prijetno.

Na dan, ko je bil na urniku šport prvo uro pouka, je učenec lažje in predvsem uspešneje delal tudi pri kasnejših urah. Pri pouku je vzdržal brez vstajanja, pitja, šiljenja, vrtenja po stolu, ipd. Prav tako je uspel slediti razlagi in je bil bistveno bolj osredotočen na šolsko delo.

Žal se je ta ura športa zaradi določenih sprememb v urniku v drugem polletju premaknila na kasnejši termin. Učenci so uro pogrešali, posebej pa se je to pokazalo pri učencu z ADHD. Zaradi te spremembe smo v razredu uvedli t.i. »minuto za zdravje«, pri čemer so učenci takoj po pričetku prve ure pouka, naredili 5 minutno razgibanje na svojih mestih. Učenci so to počeli radi, saj so kmalu ugotovili, da tudi krajša športna aktivnost ugodno vpliva na njihovo delo.

Ker se je izkazalo, da 'minute za zdravje' ugodno vplivajo na vse učence, sem to metodo začel uporabljati pogosteje tudi pri drugih urah pouka. Kadar sem opazil, da so učenci utrujeni ali nezbrani, sem ustavil potek ure, odprl okna v oddelku ter učence vzpodbudil na krajšo telesno aktivnost, kot je na primer lovljenje žoge, sprehod po razredu, poskoki na mestu ipd…. Telesna aktivnost je običajno trajala cca 5 minut in nato smo nadaljevali z učno uro.

V primeru učenca z ADHD pa sem pogosto poskrbel za dodatno »športno aktivnost tako, da sem ga poslal po kakšno stvar v tajništvo, dobil je nalogo deljenja učnih listov, brisanja table ipd. Pri čemer je potrebno poudariti, da sem se predhodno z učencem to dogovoril, saj bi lahko v nasprotnem primeru učenec takšne aktivnosti dojemal kot kazen in bi z njimi dosegli ravno nasprotni učinek od želenega.

7. PRIPOROČILA ZA UČITELJE

Šola je za vse učence zelo pomemben dejavnik pri razvoju zdravega življenjskega sloga, saj učenci v šoli pogosto preživijo večji del dneva. Med učnimi urami, ki trajajo 45 minut, se od učencev zahteva, da zbrano sedijo, delajo zapiske, sodelujejo itd. To je še posebej zahtevno za učence z ADHD, saj ti otroci za uspešno delo potrebujejo več gibanja. Kot je bilo že predstavljeno na primeru, če je le mogoče pričnite pouk z uro športne vzgoje. Ta namreč pripomore k boljšemu delu vseh učencev, posebej pa učencev z ADHD. Ker pa pogosto urnik oz. ostale dejavnosti na šoli tega vedno ne dopuščajo je zelo pomembno, da učitelji poskrbimo za to, da če je le mogoče svoje delo vključimo vsebine, ki vsebujejo telesno aktivnost, katero lahko poimenujejo »minuta za zdravje«.

»Minuta za zdravje« je lahko krajši odmor med poukom, ki traja od 3 do 5 minut. V tem času tudi odpremo okna in dobro prezračimo učilnico. Učenci lahko naredijo 2 do 4 gibalne naloge ali se igrajo igro, s katero bi se telesno razgibali in psihično sprostili.

Ko opazimo, da so učenci utrujeni, nemirni in niso več motivirani za delo, bomo naredili največ, če jim dovolimo, da za nekaj trenutkov vstanejo in naredijo nekaj gibalnih vaj.

Izbiramo lahko poljubne aktivnosti s tem, da lahko pri nekaterih potrebujemo preproste pripomočke. Pripomočke lahko učenci izdelajo tudi sami (LVZ, NiT, MAT). S tem bomo

motivacijo za izvajanje aktivnosti še povečali. Pri izvajanju minute za zdravje pa je potrebno biti pozoren tudi na varnost in dejavnosti ustrezno prilagoditi prostoru, ki je na voljo.

Primer aktivnosti

Spodaj naveden primer, poimenovan »kocka« je zgolj ena izmed preprostih možnosti, katere lahko izberemo za izvajanje »minute za zdravje.

7.1.2 Kocka

Učenci pri uri matematike načrtujejo mrežo kocke, katero tudi izrežejo in ustrezno označijo s pikami, kot igralno kocko. Razdelijo se jim pisna navodila, katera prilepijo v zvezek ali beležko. Vsak učenec vrže kocko in glede na vrženo število opravi nalogo, ki ustreza temu številu:

1 – naredi predklon
2 – 2x poskoči
3 – se 3x zasukaj okoli svoje osi
4 – se z rokama diagonalno dotakni za svojim hrbtom 4x (eno roko dvigni nad glavo, drugo položi na hrbet, roko, ki jo držiš nad glavo, pokrči in poskušaj združiti dlani)
5 – roke odroči in stoj 5s na levi in potem še 5s na desni nogi
6 – naredi 6 počepov

Aktivnost (met kocke) izvedemo praviloma tri krat in učenci po vsakem metu izvejo v skladu z navodili.

8. ZAKLJUČEK

Jutranji šport prinaša številne koristi za otroke s hiperkinetično motnjo. Izboljšanje fizičnega zdravja, povečanje pozornosti, razvoj socialnih veščin, učenje discipline in krepitev samozavesti so le nekateri izmed pozitivnih učinkov redne telesne aktivnosti. Za otroke z ADHD je jutranji šport ne le priložnost za izboljšanje telesne pripravljenosti, ampak tudi ključni dejavnik za njihovo celostno dobrobit in razvoj. Učitelji in starši bi morali spodbujati vključitev jutranjih športnih dejavnosti, da bi otrokom s hiperkinetično motnjo omogočili dosego njihovega polnega potenciala. V kolikor ura športne vzgoje v jutranjem del ni možna, pa je pomembno, da učitelji v svoje delo vključimo t.i. minuto za zdravje, ki močno olajša delo otrok z ADHD, kot tudi vseh ostalih učencev pri pouk

LITERATURI IN VIRI

[1] https://www.adhd.si/starsi-otroci-adhd/

[2] https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/motnja-pozornosti-in-hiperaktivnosti/

[3] https://www.scoms-lj.si/files/Biti%20stars%CC%8C%20otroku%20z%20ADHD.pdf

[4] https://www.rtvslo.si/sport/dodatna-ura-sporta-je-lahko-kljucna-za-prihodnost-slovencev/721808

[5] https://minutazazdravje.splet.arnes.si/zakaj-gibanje/

[6] Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo. Vodič za strokovne delavce v šolah. Ljubljana: Janssen.

[7] Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Bregar Golobič, K. (2007). Učne težave v osnovni šoli: koncept dela. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[8] Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju. V L. Drganc (ur.) in V. Kovačič (ur.), Gibanje je jezik otrok: zbornik 11. strokovnega posveta Društva učiteljev podružničnih šol Slovenije, Šmartno in Motnik, 8. in 9. april 2011 (str. 5–9). Černelavci: Društvo učiteljev podružničnih šol, Šmartno v Tuhinju.

[9] Barkley, R. A. (2015). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment

[10] Slika 1 : https://www.arspharmae.com/blog/adhd-motnja-pozornosti-katera-hranila-pomagajo/

[11] Slika 2: https://www.eposavje.com/ostale-novice/prejeli-smo-otroci-si-zasluzijo-vec-sportne-vzgoje-ze-v-soli

Ibričić Medin

IZVAJANJE PROJEKTA ZA IZBOLJŠANJE STORITEV V ZDRAVSTVENEM IN SOCIALNEM VARSTVU

POVZETEK

V prispevku bodo predstavljeni izhodišče in ključni elementi projekta "Bolničar-negovalec 2024–2026", ki ga izvaja podjetje Sofizo d.o.o. Glavna tema prispevka bo analiza potreb po prilagoditvi izobraževalnega sistema tržnim zahtevam in iskanju rešitev za zmanjšanje deficita na področju kadrov v zdravstvu, zlasti pri poklicu bolničar-negovalec. Namen je prikazati, kako lahko tovrstni programi usposabljanja pomembno prispevajo k zapolnitvi vrzeli na trgu dela in hkrati povečajo privlačnost tega poklica, ki je v zadnjih letih postal vse bolj pomemben, a pogosto podcenjen. Osrednja ideja prispevka je pokazati, da je projekt oblikovan tako, da ne zagotavlja le izobraževanja, ampak tudi konkretno prispeva k dvigu kakovosti storitev v zdravstveni in dolgotrajni oskrbi. Poudarek bo na ciljni skupini udeležencev – odraslih z najmanj IV. stopnjo izobrazbe, ki želijo pridobiti potrebne kompetence za opravljanje poklica bolničar-negovalec. Prispevek bo raziskal, kako se teorija in praksa v programu združujeta za zagotavljanje varnega, skrbnega in strokovnega dela v skladu s standardi. Rezultati projekta bodo vključeni v razpravo o tem, kako lahko sistematično in verificirano izvajanje teoretičnega dela prispeva k usposabljanju novih delavcev, pripravljenih na delo v različnih zdravstvenih in oskrbovalnih institucijah. Prispevek bo tako pomembno prispeval k razvoju stroke, zlasti v smislu iskanja rešitev za boljše usposabljanje zdravstvenih delavcev ter izboljšanje kakovosti oskrbe in storitev v dolgotrajni oskrbi.

KLJUČNE BESEDE: Sofizo d.o.o, javni razpis, bolničar-negovalec.

IMPLEMENTATION OF THE PROJECT FOR IMPROVING HEALTHCARE AND SOCIAL CARE SERVICES

ABSTRACT

The central idea of the paper is to show how the project is designed not only to provide education but also to contribute concretely to improving the quality of services in healthcare and long-term care. The emphasis will be on the target group of participants – adults with at least a level IV education, who wish to acquire the necessary competencies to perform the profession of a nursing assistant. The paper will explore how theory and practice are integrated in the program to ensure safe, careful, and professional work in accordance with standards. The project's results will be included in the discussion on how the systematic and verified implementation of the theoretical part can contribute to training new workers, prepared to work in various healthcare and long-term care institutions. Thus, the paper will make an important contribution to the development of the profession, particularly in terms of finding solutions for better training of healthcare workers and improving the quality of care and services in long-term care.

KEYWORDS: Sofizo d.o.o., public tender, nurse-caregiver.

1. UVOD

S staranjem prebivalstva in povečanim povpraševanjem po zdravstvenih storitvah se evropske države, vključno s Slovenijo, soočajo z velikimi izzivi na področju zdravstvenega in socialnega varstva. Zaradi povečanja števila starejših ljudi ter vse večjih potreb po dolgotrajni oskrbi se zdravstveni sektor sooča s pomanjkanjem usposobljenih kadrov. Med poklici, ki so najbolj prizadeti zaradi tega primanjkljaja, je tudi poklic bolničar-negovalec, saj zahteva posebne vrste znanja, spretnosti in sočutja, ki jih ne moremo doseči z običajnimi izobraževalnimi metodami.

Projekt "Bolničar-negovalec 2024-2026", ki ga izvaja Sofizo d.o.o., je zasnovan za zapolnitev vrzeli na področju kadrovskega primanjkljaja in za izboljšanje kakovosti storitev v zdravstvenem sektorju. Cilj tega prispevka je osvetliti ključne elemente projekta, raziskati njegovo ozadje in poudariti, kako lahko tovrstni programi usposabljanja neposredno prispevajo k dvigu standardov v dolgotrajni oskrbi ter izboljšanju delovnih pogojev v zdravstvenih in socialnih ustanovah. Prispevek prav tako podrobneje preučuje ciljno skupino, posebnosti usposabljanja in pričakovane rezultate ter na koncu predstavi širše družbene učinke, ki jih takšen projekt lahko prinese.

2. ANALIZA POTREB PO PRILAGODITVI IZOBRAŽEVALNEGA SISTEMA

Potreba po bolničarjih-negovalcih je največja predvsem v domovih za starejše občane, rehabilitacijskih centrih, hospicih in drugih ustanovah, kjer je potrebno zagotavljati stalno nego in oskrbo. Pomanjkanje kadra vodi do situacij, kjer zaposleni pogosto ne morejo zagotavljati optimalne nege, kar negativno vpliva na kakovost oskrbe pacientov in povzroča dodaten stres pri zdravstvenem osebju. Zdravstvene ustanove zato iščejo nove pristope k usposabljanju in zaposlovanju, da bi zadostile povpraševanju.

Analiza tržnih potreb je pokazala, da je potrebno izboljšati strukturo izobraževalnih programov za poklic bolničarja-negovalca in jo prilagoditi dejanskim potrebam trga. Poklic bolničarja-negovalca je izjemno zahteven zaradi neposredne skrbi za pacienta, potrebe po visoki stopnji profesionalnosti in empatije ter zmožnosti soočanja z etičnimi dilemami.

Projekt "Bolničar-negovalec 2024-2026" Sofizo d.o.o. ponuja celovit program usposabljanja, ki je zasnovan posebej za pridobivanje kompetenc, potrebnih za poklic bolničarja-negovalca, in vključuje tudi programe za nadgradnjo obstoječih veščin. Tako želi projekt omogočiti zaposlitveno stabilnost in hkrati zagotoviti boljše delovne pogoje in podporo tistim, ki se odločijo za to pomembno, a zahtevno delo.

3. CILJI PROJEKTA IN CILJNA SKUPINA

Projekt "Bolničar-negovalec 2024-2026" zasleduje naslednje ključne cilje:

1. **Zmanjšanje deficita v kadru za zdravstveno nego** – povečanje števila usposobljenih kadrov je ključnega pomena za izboljšanje kakovosti oskrbe v različnih institucijah.

2. **Dvig privlačnosti poklica bolničar-negovalec** – projekt želi izboljšati percepcijo tega poklica v javnosti, saj se pogosto srečuje s stigmatizacijo ali podcenjevanjem. Izpostavlja pomen, ki ga imajo bolničarji-negovalci za zdravstveni sistem, in s tem spodbuja več posameznikov, da se odločijo za to karierno pot.
3. **Izboljšanje specifičnih kompetenc in tehničnega znanja** – z vključitvijo specializiranega izobraževanja projekt zagotavlja, da udeleženci pridobijo znanja o tehnikah in postopkih, ki so potrebni za uspešno in kakovostno delo na tem področju.
4. **Povezovanje teorije in prakse** – program usposabljanja daje prednost praktičnemu znanju in omogoča udeležencem, da takoj po koncu programa vstopijo na trg dela, kjer lahko uporabijo novopridobljene veščine in znanje.

Projekt je namenjen predvsem odraslim z najmanj IV. stopnjo izobrazbe, ki so pripravljeni na dodatno izobraževanje in usposabljanje na področju zdravstvene nege. To vključuje tako mlajše odrasle, ki iščejo priložnosti za karierni prehod, kot tudi starejše, ki se želijo znova vključiti v delo ali nadgraditi obstoječe spretnosti. Sofizo d.o.o. s tem omogoča dostopnost programa širšemu krogu ljudi, kar pripomore k večji zaposljivosti ter odpira vrata v svet dela ljudem, ki morda niso imeli dostopa do podobnih programov.

4. KATALOG ZNANJA OZ. VSEBINA PROGRAMA

TABELA 1: Predmetnik.

Naziv predmeta	Cilji predmeta	Vsebina predmeta
Nega in oskrba	Razvijanje poklicne identitete, odgovornosti do oskrbovancev, etičen in emaptičen odnos do umirajočih, svojcev in drugih. Razvijanje čuta odgovornosti, dela v timu. Razvijanje ključnih kompetenc: učenje učenja, varnost in zdravje pri delu, socialne spretnosti.	Pomoč pri življenjskih aktivnostih – ugotavljanje potreb stanovalcev, načrtovanje, analiza in izvedba negovalnih postopkov, pomoč pri temeljnih življenjskih postopkih (dihanje in krvni obtok, prehranjevanje in pitje, izločanje in odvajanje, gibanje in ustrezna lega, spanje in počitek, oblačenje in slačenje, osebna higiena in urejenost, vzdrževanje normalne telesne temperature, dokumentiranje in poročanje v zdravstveni negi, prva pomoč, nega pri najpogostejših bolezenskih stanjih in pri ljudeh s posebnimi potrebami.
Varovanje zdravja in okolja	Razvijanje čuta za lastno zdravje in zdravje drugih, razvijanje odgovornosti do oskrbovancev, sodelavcev, preprečevanje bolnišničnih okužb.	Higiena: temelji higiene in mikrobiologije. Zdravstvena vzgoja: preprečevanje in obvladovanje okužb. Zdrava prehrana: pravila zdravega prehranjevanja.

		Varnost in zdravje pri delu: delovanje v skladu s predpisi.
Prehrana in dietetika	Pridobivanje znanja o zdravi, uravnoteženi in dietni prehrani. Promocija zdravega načina življenja, spoznavanje prehranskih navad, ločevanje ustrezno pripravljenih obrokov varovalne in dietne hrane za stanovalce.	Poznavanje hranilnih snovi in živil, njihov pomen v zdravi prehrani ter posledice nepravilnega uživanja. Ločevanje različnih vrst diet in njihova uporaba v praksi ter priprava ustreznega jedilnika za zdravo, uravnoteženo, varovalno in dietno prehrano.
Etika in komunikacija	Komunikacija, poslovna etika, zdravstvo in socialno varstvo, podjetništvo.	Komuniciranje: verbalno, neverbalno, izražanje čustev ter verskih potreb. Poklicna etika: presojanje in ravnanje v skladu z veljavnimi moralno etičnimi načeli. Poznavanje vloge bolničarja-negovalca v procesu izboljšanja kakovosti in varnosti, poznavanje načinov preverjanja zadovoljstva uporabnika. Podjetništvo: osnove finančne pismenosti.
Praktično usposabljanje v okviru teoretičnega dela	Usposobljenost slušateljev za sodelovanje v delovnem in negovalnem timu, komunikacija s sodelavci, uporabniki, svojci in strokovnimi službami, za ugotavljanje potreb uporabnikov. Usposobljenost udeležencev za izvajanje pomoči pri temeljnih življenjskih aktivnostih, negi in oskrbi pri najpogostejših bolezenskih stanjih. Usposobljenost za spodbujanje zdravega načina življenja, skrbi za zdravje, varnost pri delu in varno okolje uporabnika. Usposobljenost za dokumentiranje in poročanje o negi in oskrbi. Usposobljenost za prepoznavanje in ukrepanje ob nujnih stanjih in spremljanju umirajočega in oskrbi umrlega varovanca.	Osebna urejenost bolničarja-negovalca, varstvo pri delu, organizacija dela (dokumentiranje in zagotavljanje kakovosti), pomoč pri vseh temeljnih življenjskih postopkih, nega in oskrba uporabnika ob poškodbah in različnih obolenjih. Pomoč pri oskrbi umirajočega in umrlega.

5. VLOGA MENTORSTVA IN PRAKTIČNIH IZKUŠENJ

Sistem mentorstva in praksa sta ključni komponenti projekta, saj omogočata, da udeleženci znanje prenesejo v resnično delovno okolje. Program sodeluje z ustanovami, kot so domovi za starejše občane in rehabilitacijski centri, kjer lahko udeleženci izvajajo prakso pod nadzorom usposobljenih mentorjev. Mentorstvo vključuje redna srečanja, kjer mentorji nudijo povratne

informacije, spremljajo napredek udeležencev in pomagajo pri premagovanju morebitnih težav, ki jih srečajo pri delu.

Povezava med mentorstvom in praktičnim delom omogoča udeležencem ne le da pridobijo izkušnje v realnih situacijah, temveč jim tudi pomaga razviti samozavest in pripravljenost na delo, kar prispeva k večji stopnji uspešnosti programa. Mentorji so pogosto izkušeni zdravstveni delavci, ki lahko udeležencem posredujejo pomembne nasvete glede soočanja s stresom, organizacijo dela in ustreznim odzivanjem na raznolike potrebe pacientov.

6. IZOBRAŽEVALNI PRISTOPI IN METODOLOGIJA

V programu "Bolničar-negovalec 2024-2026" se uporablja kombinacija več izobraževalnih pristopov, da bi udeležencem omogočili celovit in poglobljen vpogled v zahtevnost poklica ter jih obenem pripravili na realne izzive, s katerimi se bodo srečevali pri delu. Glavni izobraževalni pristopi, ki jih vključuje program, so:

1. **Predavanja in seminarji**: Teoretični del programa obsega predavanja in seminarje, kjer udeleženci pridobijo temeljno znanje s področja anatomije, fiziologije, oskrbe, etike in psihologije. Predavanja omogočajo podrobno razlago zapletenih medicinskih pojmov in postopkov ter hkrati nudijo prostor za vprašanja in diskusijo, kar pripomore k boljšemu razumevanju.
2. **Interaktivne delavnice in simulacije**: Da bi znanje preseglo zgolj teoretično raven, program vključuje delavnice in simulacije, kjer udeleženci preizkusijo različne situacije, s katerimi se bodo srečevali pri delu. Na primer, simulacije oskrbe nepokretnega pacienta ali soočanja s krizno situacijo so zasnovani tako, da udeleženci razvijejo veščine odločanja, organizacije in komunikacije pod pritiskom.
3. **Mentorsko vodenje in coaching**: Kot je bilo že omenjeno, ima v tem programu ključno vlogo mentorstvo. Udeleženci imajo možnost sodelovati z izkušenimi mentorji, ki jim nudijo strokovno podporo, smernice in povratne informacije o njihovem napredku. Mentorski pristop omogoča, da se udeleženci učijo iz izkušenj in nasvetov strokovnjakov, ki poznajo delo v zdravstvenem sektorju in so pripravljeni deliti svoje znanje.
4. **Supervizija in reflektivna praksa**: Pomemben del programa je tudi supervizija, ki omogoča, da udeleženci reflektirajo svoje izkušnje in vedenje ter se učijo na podlagi lastnih napak in izzivov. Supervizija spodbuja osebni in poklicni razvoj ter krepi samozavest in občutek poklicne identitete.
5. **E-učenje in uporaba digitalnih orodij**: Program vključuje tudi digitalne platforme za učenje, kjer udeleženci lahko dostopajo do gradiv, interaktivnih vsebin in modulov za samostojno učenje. Digitalna orodja so prilagojena potrebam udeležencev in omogočajo fleksibilnost pri pridobivanju znanja, kar je še posebej pomembno za odrasle, ki usklajujejo delo ali druge obveznosti z izobraževanjem.

7. VPLIV NA KAKOVOST STORITEV IN ZADOVOLJSTVO PACIENTOV

Glavni namen projekta je izboljšanje kakovosti storitev v dolgotrajni oskrbi, saj je ustrezno usposobljen kader ključen za varno, učinkovito in sočutno obravnavo pacientov. Raziskave kažejo, da imajo programi, ki vključujejo praktično usposabljanje in mentorsko vodenje, pozitivne učinke na kakovost oskrbe pacientov. Udeleženci, ki uspešno zaključijo program, so pripravljeni na delo v zahtevnih okoliščinah, kar zmanjšuje tveganje za napake pri delu in povečuje zaupanje pacientov v zdravstveno osebje.

Poleg tega so usposobljeni negovalci bolj samozavestni in manj izpostavljeni stresu, saj pridobijo veščine obvladovanja težkih situacij in organizacije dela. Zadovoljstvo pacientov se zato poveča, saj obravnava postane bolj strokovna in osebna. Povečanje kakovosti oskrbe tudi pozitivno vpliva na ugled ustanov, v katerih deluje usposobljeno osebje, kar lahko dolgoročno pripomore k večjemu zaupanju javnosti v zdravstveni sistem.
Program spodbuja zaposlovanje in prispeva k zmanjšanju brezposelnosti, saj omogoča pridobivanje poklicnih kvalifikacij tudi odraslim, ki morda niso imeli priložnosti za tovrstno izobraževanje v preteklosti.

8. IZZIVI PRI IZVAJANJU PROJEKTA IN PRIHODNJI KORAKI

Kljub pozitivnim ciljem se projekt "Bolničar-negovalec 2024-2026" sooča tudi z določenimi izzivi. Eden od glavnih izzivov je pridobivanje zadostnega števila udeležencev, saj je poklic bolničarja-negovalca še vedno premalo cenjen. Poleg tega je delo fizično in psihično zahtevno, kar lahko marsikoga odvrne.

Drugi izziv je zagotovitev kakovostne mentorske strukture in supervizije, saj je število izkušenih mentorjev v nekaterih ustanovah omejeno. V prihodnosti bi bilo zato smiselno razmisliti o dodatnih usposabljanjih za mentorje in supervizorje ter vzpostavitvi mreže strokovnjakov, ki bi omogočila učinkovitejše mentorstvo po vsej državi.

Projekt se sooča tudi z izzivom financiranja, saj so stroški izobraževanja, materialov in mentorstva visoki. Prihodnji koraki lahko vključujejo dodatna partnerstva z državnimi in evropskimi institucijami ter zasebnimi podjetji, ki bi lahko prispevala k trajnostnemu financiranju projekta.

9. ZAKLJUČEK

Projekt "Bolničar-negovalec 2024-2026" je ambiciozen in nujno potreben odziv na pomanjkanje kadra v zdravstvu in dolgotrajni oskrbi v Sloveniji. Njegova celovita zasnova, ki združuje teoretično znanje, praktične izkušnje in mentorstvo, predstavlja sodoben pristop k usposabljanju poklicnih profilov, ki so ključnega pomena za zdravstveni sistem. Program poudarja pomen povezovanja teorije in prakse ter vlogo mentorstva, kar se izkazuje kot učinkovita metoda za pripravo usposobljenih, motiviranih in pripravljenih negovalcev na delo v realnem okolju.

V zaključku lahko trdimo, da ima projekt potencial za dolgoročne pozitivne učinke na slovenski zdravstveni sistem, kakovost oskrbe in zadovoljstvo pacientov. S širjenjem tovrstnih programov se izboljšuje tudi ugled in privlačnost poklica bolničarja-negovalca, kar bi lahko prispevalo k zmanjšanju deficita kadra na tem področju.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://eurydice.sio.si/zadnje-novice/uradni-list-rs-st-44-2024-z-dne-31-5-2024/

Janič Katja

O DUŠEVNEM ZDRAVJU SKOZI RADIJSKE NOVINARSKE DELAVNICE

POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti, kako lahko radijske novinarske delavnice in sodelovanje učencev v radijski oddaji prispevajo k ozaveščanju učencev o pomenu duševnega zdravja v šolskem okolju in nasploh. Radijske novinarske delavnice na I. osnovni šoli Celje v sodelovanju z Radiem Slovenija v šol. letu 2023/2024 so bile izvedene z namenom spodbujati razmišljanje o duševnem zdravju. Gost, ki so ga učenci intervjuvali, je bil priznan psihoterapevt Luka Agrež. V sklopu priprav na delavnice, ki so potekale na šoli, in radijsko oddajo Hudo! na Prvem programu Radia Slovenija so učenci skozi proces novinarskega raziskovanja preučevali različne vidike duševnega zdravja, kot so stres, anksioznost, samopodoba in obvladovanje čustev. Pod vodstvom mentorice so raziskovali različne vire in se učili, kako analizirati pridobljene informacije, postavljati prava vprašanja, ki bi odprla poglobljeno razpravo o duševnem zdravju, in nenazadnje izraziti svoje ugotovitve. Novinarske delavnice so bile sestavljene iz več delov: temeljite večtedenske priprave pri pouku izbirnih predmetov vzgoja za medije – tisk, televizija in šolsko novinarstvo, snemanja anket in intervjujev na šoli, obdelave posnetkov in nastopa učencev v radijski oddaji v živo. Sodelovanje s psihoterapevtom je bilo ključnega pomena, saj je učencem omogočilo poglobljeno razumevanje te tematike s strokovnega vidika. Skozi raziskovanje so učenci razvili večjo empatijo do sebe in drugih, izboljšali sposobnost obvladovanja stresa in bolje razumeli, kako pomembno je iskati pomoč, ko jo potrebujejo. Učenci so povedali, da se po izvedbi delavnic počutijo bolj opolnomočene pri pogovoru o duševnem zdravju, prav tako so opazili izboljšanje pri obvladovanju stresa. Nastop učencev na temo duševnega zdravja v radijski oddaji je pozitivno prispeval k ozaveščanju o tej temi, saj je oddaja, ki jo posluša več tisoč mladih poslušalcev širom Slovenije, poslušalcem ponudila strokovno podprte informacije, obenem pa tudi osebne izkušnje mladih in njihove poglede na duševno zdravje.

KLJUČNE BESEDE*:* radijske novinarske delavnice, radijska oddaja, učenci, duševno zdravje, psihoterapevt.

RADIO JOURNALISM WORKSHOPS ON MENTAL HEALTH

ABSTRACT

The paper presents how radio journalism workshops and student participation in a radio show contribute to raising students' awareness about the importance of mental health in the school environment and in general. Radio journalism workshops at I. osnovna šola Celje (Celje First Primary School) in cooperation with Radio Slovenia were carried out in the school year 2023/2024 to encourage students to think about mental health. The guest interviewed by the students was renowned psychotherapist Luka Agrež. As part of the preparations for the workshops at school and the radio show Hudo! on the First Program of Radio Slovenia, students studied various aspects of mental health, such as stress, anxiety, self-esteem and managing emotions through the process of journalistic research. Under the guidance of their mentor, they researched various sources and learned how to analyse information, ask the right questions that would open an in-depth discussion on mental health and last but not least, present their findings. The journalism workshops consisted of several parts: thorough preparation lasting several weeks in the elective school subjects of media education – press, television and school journalism, recording surveys and interviews at school, processing the recordings and the students' appearance on a live radio show. Cooperating with a psychotherapist was crucial, as they were able to gain a complete understanding of this topic from a professional perspective. Through research, students developed greater empathy for themselves and others, improved their ability to manage stress and understood the importance of seeking help. The students said that after the workshops they felt more empowered to talk about mental health and they also noticed an improvement in managing stress. Their performance on the topic of mental health in a radio show contributed positively to raising awareness of this issue, as the show, which is listened to by several thousand young listeners

across Slovenia, offered professionally supported information as well as personal experiences of young people and their views on mental health.

KEYWORDS*:* radio journalism workshops, radio show, students, mental health, psychotherapist.

1. UVOD

V sodobnem šolskem okolju je duševno zdravje učencev postalo vse bolj pomembna tema. Otroci in mladostniki se soočajo z naraščajočimi pritiski, ki izhajajo iz pričakovanj okolice, družbenih odnosov in vplivov sodobnih tehnologij in medijev. Vse to lahko vodi v povečano raven stresa, anksioznosti in drugih duševnih stisk. Kljub temu se o duševnem zdravju v šolah še vedno premalo govori, kar pogosto prispeva k stigmatizaciji te teme in otežuje iskanje pomoči.
Izobraževanje o duševnem zdravju v zgodnjih letih lahko pomembno prispeva k boljšemu obvladovanju stresa pri mladih. Prav tako je ključnega pomena, da učenci razvijejo kritično mišljenje o duševnem zdravju, saj jim to omogoča boljše razumevanje lastnih izkušenj in tistih, ki jih doživljajo njihovi vrstniki.
Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik prepozna svoje sposobnosti, obvladuje običajne življenjske napore, lahko učinkovito dela in prispeva k skupnosti. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) duševno zdravje opredeljuje kot temeljno komponento splošnega zdravja in dobrobiti in ne le kot odsotnost duševnih motenj ali bolezni (www.nijz.si).

Duševno zdravje (www.nijz.si) vključuje različne komponente.
– Čustveno zdravje pomeni sposobnost prepoznavanja, izražanja in obvladovanja čustev na zdrav način. Posameznik z dobrim čustvenim zdravjem zna ustrezno obvladovati stres in se soočati z izzivi.
– Psihološko zdravje vključuje občutek samospoštovanja, samopodobe in samosprejemanja. Zdrava samopodoba omogoča posamezniku, da se sprejema takšnega, kot je.
– Socialno zdravje vključuje sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja zdravih odnosov, občutek pripadnosti skupnosti ter učinkovitost pri komuniciranju in reševanju konfliktov.
– Kognitivno zdravje se nanaša na sposobnost posameznika za jasno razmišljanje, učenje in pomnjenje. Vključuje različne miselne procese, kot so pozornost, spomin, reševanje problemov, odločanje, zaznavanje. Ohranjanje kognitivnega zdravja je ključno za kakovost življenja, saj vpliva na sposobnost samostojnega delovanje in socialnih interakcij.
V prispevku je na praktičnem primeru predstavljeno, kako so se osnovnošolci naučili bolje razumeti duševno zdravje. Predstavljene so radijske novinarske delavnice, ki so jim ponudile priložnost, da se skozi raziskovanje, pogovore in pripravo vprašanj kritično spoprimejo s temo duševnega zdravja, hkrati pa so razvijali tudi komunikacijske veščine, saj so sami sodelovali pri pripravi in izvedbi radijskega pogovora.

2. NOVINARSKE DELAVNICE Z RADIEM SLOVENIJA

Na šoli (že šest let zapored) vsako leto izvedemo novinarske delavnice z Radiem Slovenija. Udeležijo se jih učenci, ki obiskujejo izbirne predmete vzgoja za medije in šolsko novinarstvo. Na delavnice se učenci skupaj z mentorico intenzivno pripravljajo več tednov (včasih tudi mesecev). Najprej izberejo temo, ki jo raziščejo, nato poiščejo sogovornike različnih starosti (mlajši in starejši učenci, odrasli, javne osebnosti), ki jih bodo povabili pred mikrofon, da z njimi delijo izkušnje, povezane z izbrano temo. Pred izvedbo delavnic na šoli je treba pripraviti/zapisati potek pogovorov/intervjujev in jih v pregled poslati ekipi novinarjev, ki pride

na šolo. Na dan delavnic se učenci razdelijo v tri skupine; prva skupina izvede anketo z najmlajšimi; druga skupina posname intervju s starejšimi učenci in učitelji; tretja skupina intervjuja zanimivega gosta. V času delavnic učenci spoznajo delo novinarjev, radijskih napovedovalcev in tonskih mojstrov. Po opravljenih intervjujih in anketah učenci ob pomoči radijskih tonskih mojstrov vse posnetke zmontirajo in jih pripravijo za predvajanje v sobotni radijski oddaji Hudo! na Prvem programu Radia Slovenija. V oddaji učenci nastopijo v živo.

Oddaja Hudo! se na Prvem programu Radia Slovenija v živo predvaja vsako soboto med 9. in 11. uro. V njej nastopajo osnovnošolci z novinarskih delavnic, osrednja tema pa je tista, ki so jo izbrali učenci in se je o njej govorilo že v okviru novinarskih delavnic (s temo je povezan tudi izbrani gost). Nastop v oddaji je za učence posebna izkušnja, ki jim omogoča razvijanje spretnosti javnega nastopanja, prispeva k razvoju njihove samozavesti, saj se soočijo s situacijo, v kateri jih posluša širša javnost, pridobivajo izkušnje v medijskem okolju (spoznajo delovanje radijske postaje, seznanijo se s postopki oddajanja v živo, učijo se uporabljati različno radijsko opremo).

Novinarske delavnice na temo duševnega zdravja

V šolskem letu 2023/2024 so učenci za temo novinarskih delavnic izbrali duševno zdravje, saj gre za izjemno aktualno in pomembno temo, še posebej v njihovem obdobju odraščanja. Zavedajo se, da se mladi vse pogosteje soočajo s stresom, tesnobo, pritiskom v šoli in na družbenih omrežjih ter različnimi osebnimi izzivi.

S tem, ko so izbrali duševno zdravje kot osrednjo temo delavnic in radijske oddaje, so želeli ustvariti prostor za odprt pogovor, poiskati rešitve in se opremiti s koristnimi strategijami za ohranjanje čustvenega ravnovesja. Želeli so poudariti pomen preventive in ozaveščanja o duševnem zdravju ter pomagati vrstnikom prepoznati znake težav in pravočasno poiskati podporo.

Učenci so se na novinarske radijske delavnice skrbno in temeljito pripravili, da bi zagotovili čim bolj poglobljeno obravnavo teme duševnega zdravja. Najprej so se v skupinah posvetovali o ključnih vprašanjih, ki jih duševno zdravje odpira, in opredelili, kaj bi radi izvedeli. Razpravljali so o tem, kako sami doživljajo duševne izzive in kaj bi jih zanimalo vprašati strokovnjake in sogovornike različnih starosti.
Za pripravo intervjujev in radijskih prispevkov so nato raziskali različne vidike duševnega zdravja, prebirali članke in se pogovarjali z učitelji in šolsko svetovalno službo, da bi dobili širši vpogled v to področje. Na podlagi tega so oblikovali vprašanja, ki so jih želeli zastaviti različnim sogovornikom. Pri iskanju sogovornikov so se učenci osredotočili na to, da pridobijo različne perspektive, kar jim je omogočilo bolj celostno sliko o duševnem zdravju v šolskem okolju. Na pogovor so povabili priznanega celjskega psihoterapevta g. Luko Agreža, da bi jim s svojimi strokovnimi nasveti pomagal razumeti temeljne vidike ohranjanja duševnega zdravja. Pred mikrofon so povabili tudi mlajše učence, da bi osvetlili, kako doživljajo čustvene izzive, starejše učence, ki se soočajo s specifičnimi težavami, kot so pritisk zaradi ocen, iskanje

identitete in odnosi s sovrstniki, ter šolsko svetovalno službo, ki ima bogate izkušnje z nudenjem pomoči učencem.

Potek delavnic je bil zasnovan zelo dinamično in interaktivno, saj so učenci prevzeli aktivno vlogo pri vseh korakih ustvarjanja radijske oddaje. Najprej so organizirali snemanje gostov in anket, kjer so zbrali poglede psihoterapevta, mlajših in starejših učencev ter šolske svetovalne službe. Vsak intervju je bil skrbno pripravljen, učenci so ustvarili sproščen, a informativen pogovor o duševnem zdravju.

Priprava in izvedba pogovora z mlajšimi učenci (6 učencev iz 4. razreda):
– Ali se kdaj počutiš odrinjenega iz družbe? Ali se kdaj doma/v šoli počutiš nevidnega/da te nekdo ignorira? Kako takrat odreagiraš?
– Kaj ti predstavlja stres, tesnobo (na splošno ali pa v šoli)? Kako si takrat pomagaš, kako se pomiriš? Se obrneš na koga po pomoč?
– Kdaj in zaradi česa si se nazadnje razjezil/-a? Kako si izrazil/-a jezo?
Priprava in izvedba pogovora s starejšimi učenci (6 učencev iz 8. in 9. razreda):
– Kaj ti predstavlja stres, tesnobo (na splošno ali pa v šoli)? Kako si takrat pomagaš, kako se pomiriš? Se obrneš na koga po pomoč?
– Kako se tvoji vrstniki soočajo s stresom, strahom, stiskami?
– Kakšni občutki se ti porajajo ob neuspehu/uspehu in kako se spopadaš z njimi?
– Si že bil/-a kdaj žrtev medvrstniškega nasilja? Kako si se odzval/-a? Kako bi se odzval/-a, če bi opazil/-a, da je nekdo žrtev medvrstniškega nasilja? Kako bi to reševali?
– Si želiš več pogovorov na temo duševnega zdravja? Zakaj da oziroma ne?
Priprava in izvedba pogovora s šolsko svetovalno službo
– Kakšne stiske sploh doživljajo otroci v osnovni šoli in kaj so največkrat razlogi zanje?
– Kako pomagate otrokom, ki doživljajo duševno stisko, kaj jim svetujete? Kako poteka »obravnava« otroka pri vas? Lahko izhajate iz kakšnega primera?
– Kako se opazi, da je nekdo v stiski? Kdo vas običajno prosi za pomoč?
– Kdaj v reševanje težav vključite starše?
– Kako se na stiske učencev odzove okolica (npr. sošolci, učitelji ...)?

Priprava in izvedba intervjuja z gostom
Uvod v intervju: *Vemo, da je duševno zdravje opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami, hkrati pa se zavedamo, da je za normalno funkcioniranje v življenju pomembno zdravo duševno in telesno življenje. Zato je danes z nami na I. OŠ Celje gospod Luka Agrež – Celjan, strasten raziskovalec življenja – psihoterapevt, katerega delo temelji na psihodinamskem pristopu, izvaja pa individualno, partnersko in skupinsko obliko psihoterapije. Po izobrazbi je magister socialnega dela in certificiran psihodinamski psihoterapevt. Deluje tudi kot psihoterapevt v Društvu Projekt Človek, kjer spremlja osebe z izkušnjo zasvojenosti in njihove družine, prav tako deluje na projektu OMRA (program z naslovom Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja), kjer predava o raznih temah s področja duševnega zdravja in psihoterapije.*

Del vprašanj, ki so mu jih zastavili učenci:
– Kaj je psihodinamska psihoterapija?
– Kdaj ljudje vstopajo v terapevtski odnos? Kaj je najpogosteje povod?
– Kdo vse se lahko udeleži vaših terapij?
– Kakšen je vaš odnos s pacienti?
– Če se osredotočimo na otroke, mladostnike, katera je tista izstopajoča starostna skupina, ki se sooča z največ težavami?
– Se v družbi premalo govori o dobrem in slabem duševnem zdravju?
– Kakšne so vaše izkušnje z duševnim zdravjem otrok in mladostnikov?
– S kakšnimi težavami in stiskami se najpogosteje srečujejo otroci in mladostniki? Kaj svetujete pri premagovanju takšnih težav? Kakšna je pri tem vloga staršev?
– Kako lahko vsak sam poskrbi za svoje duševno zdravje?
– Kdaj je treba poiskati pomoč strokovnjaka?

Po končanih intervjujih so se učenci lotili montaže posnetkov, ki je potekala kar v šolskih učilnicah. Učenci so pod vodstvom tonskih mojstrov pregledali in uredili posnetke. Pri tem so jim tonski mojstri pomagali z nasveti o pravilnem rezanju in združevanju posnetkov ter urejanju zvoka. Učenci so imeli priložnost spoznati osnove programske opreme za montažo in se učiti, kako se ustvarja končni izdelek, ki ga slišimo v radijski oddaji.

Zaključek delavnic je bil nastop učencev v živo v sobotni radijski oddaji Hudo! na Prvem programu Radia Slovenija, ki je namenjena mladim poslušalcem. V oddaji so učenci s poslušalci delili svoje ugotovitve, poglede, izkušnje, pridobljene med delavnicami. S tem nastopom so prispevali k ozaveščanju o duševnem zdravju. S sodelovanjem v živo v radijski oddaji pa so pridobili tudi druge pomembne veščine, kot so javno nastopanje, sodelovanje v skupini in praktične novinarske izkušnje. S pripravo na pogovor v živo so okrepili svojo samozavest, saj so morali svoje misli jasno in tekoče izraziti pred širšim občinstvom.



SLIKA 1: Radijske novinarske delavnice na šoli – gost psihoterapevt Luka Agrež.



SLIKA 2: Intervju s šolsko svetovalno službo.



SLIKA 3: Učenci med montiranjem posnetkov.



SLIKA 4: Nastop učencev v živo v radijski oddaji Hudo!.

3. ZAKLJUČEK

Priprava na novinarske delavnice, aktivno sodelovanje v le-teh in nastop v živo v radijski oddaji na temo duševnega zdravja so prinesli izjemno bogate izkušnje in pomembne vpoglede. Učenci so med iskanjem informacij o obravnavani tematiki pridobili veliko novega znanja, mnogi so se bolj zavestno soočili s svojimi lastnimi občutki, razmišljali so o vprašanjih, ki niso pomembna le zanje, ampak tudi za širšo skupnost. S tem so razvijali empatijo in občutek odgovornosti do drugih. Priložnost so imeli tudi razmisliti o svojem duševnem zdravju in prepoznati, kako pomembno je skrbeti zase in za druge. Bolje so razumeli, kako pomembno je iskati pomoč, ko jo potrebujejo.

Delavnice sodelujočim učencem niso le približale temo duševnega zdravja, temveč so jim omogočile, da so se aktivno vključevali v ustvarjanje medijskih vsebin in skozi ta proces razvijali pomembne veščine javnega nastopanja, kritičnega mišljenja in sodelovanja.

Pomen delavnic pa seže še dlje – njihov doprinos k ozaveščanju o pomenu duševnega zdravja med mladimi je izjemen, saj so pomagale razbiti tabu o tej temi in spodbuditi odprt dialog med učenci, učitelji in širše. Nastop učencev v radijski oddaji je pozitivno prispeval k ozaveščanju o tej problematiki. Učenci so namreč s poslušalci, med katerimi so predvsem mladi, delili svoje izkušnje in razmišljanja. Ko poslušalci slišijo, da tudi mladi odprto govorijo o svojih izkušnjah, postane tema manj tabuizirana, širša javnost pa bolje razume, s kakšnimi izzivi se soočajo mladi danes. S svojim nastopom lahko učenci spodbudijo druge mlade, da se opogumijo in poiščejo pomoč, če se soočajo s težavami.

Sodelovanje s psihoterapevtom je bilo ključnega pomena, saj je učencem omogočilo poglobljeno razumevanje te tematike s strokovnega vidika. Medtem ko učenci delijo svoje osebne izkušnje in razmišljanja, strokovnjak te izkušnje umešča v kontekst strokovnega znanja o duševnem zdravju, zagotovi natančne, preverjene informacije, ponudi konkretne nasvete in smernice, kako se spoprijeti z izzivi duševnega zdravja, ter predstavi možnosti za iskanje pomoči. Združitev izkušenj učencev in strokovnega znanja v radijski oddaji je omogočilo široko obravnavo teme duševnega zdravja, kar je vodilo k boljšemu zavedanju o tej tematiki.

Radijska delavnica je pokazala, da so mladi sposobni ne le ustvarjati kakovostne vsebine, ampak tudi prispevati k pomembnim družbenim temam, ki zadevajo vse generacije. Načrti za prihodnje delavnice so ambiciozni – učenci so že izbrali naslednjo temo delavnic – bonton med mladimi – saj naslavlja zelo aktualno in pomembno področje, ki neposredno vpliva na vsakdanje odnose, komunikacijo in vedenje mladih v družbi nasploh.

LITERATURA IN VIRI

[1] Duševno zdravje. Dostopno na: https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/.

Jelisavac Danijela

CELOSTNI PRISTOP K REZILIENTNOSTI UČITELJEV: POMEN PREHRANE, GIBANJA IN ZDRAVJA V IZZIVIH LETA 2024

POVZETEK

V prispevku predstavljamo načrt oziroma smernice, s pomočjo katerih bi lahko šole načrtno krepile rezilietnost učiteljev. Osnovni namen prispevka je preveriti vzročne povezave med prehrano, gibanjem in psihosocialnim zdravjem s poudarkom na rezilientnosti učiteljev. Metodološko smo pregledali številne raziskave in ugotavljali, kako se omenjeni koncepti povezujejo. V teoretičnih izhodiščih so predstavljeni rezultati raziskav, ki proučujejo psihosocialne vidike zdravja in dobrega počutja učiteljev, vlogo prehrane in gibanja na psihofizično odpornost in obvladovanje stresa pri učiteljih. Nato se osredotočimo na celostni pristop h krepitvi rezilientnosti učiteljev. Nekoliko natančneje so predstavljene praktične intervencije za izboljšanje zdravja in odpornosti učiteljev. Zanimajo nas tudi izzivi za učitelje v letu 2024 pri doseganju omenjene rezilietnosti. Naše ugotovitve pri pregledu različnih raziskav potrjujejo pomembno vlogo celostnega pristopa k načrtni krepitvi rezilientnosti učiteljev. Prispevek prinaša strokovni doprinos z oblikovanjem konkretnih smernic za izobraževalne ustanove, ki želijo podpreti svoje učitelje pri ohranjanju zdravja in odpornosti, kar je ključno za dolgoročno kakovost izobraževalnega procesa.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, gibanje, zdravje, rezilientnost, učitelji.

A HOLISTIC APPROACH TO TEACHER RESILIENCE: THE IMPORTANCE OF NUTRITION, EXERCISE AND HEALTH IN THE CHALLENGES OF 2024

ABSTRACT

In this paper, we present a plan or guidelines with the help of which schools could systematically strengthen the resilience of teachers. The basic purpose of the paper is to check the causal links between diet, exercise and psychosocial health with an emphasis on the resilience of teachers. Methodologically, we reviewed numerous studies and determined how the mentioned concepts are connected. The theoretical starting points present the results of research that examines the psychosocial aspects of teachers' health and well-being, the role of nutrition and exercise on psychophysical resistance and stress management in teachers. Then we focus on a holistic approach to strengthening teacher resilience. In a little more detail, practical interventions to improve the health and resilience of teachers are presented. We are also interested in the challenges for teachers in 2024 in achieving the aforementioned resilience. Our findings in the review of various researches confirm the important role of a holistic approach to the planned strengthening of teachers' resilience. The contribution brings professional input by creating concrete guidelines for educational institutions that want to support their teachers in maintaining health and resilience, which is key to the long-term quality of the educational process.

KEYWORDS: nutrition, exercise, health, resilience, teachers.

1. UVOD

Rezilientnost se opredeljuje kot učinkovito delovanje posameznika ob večji preizkušnji; motivacija in zavesten trud za »premakniti se naprej z novimi spretnostmi, znanji na podlagi določene izkušnje«; sposobnost prilagajanja dinamičnega sistema; proces upravljanja z viri moči z namenom ohranjanja blagostanja. Rezilientnost je torej označena kot odsotnost nefunkcionalnosti in psihopatologije po težkih preizkušnjah. (Southwick, 2014). Rezilientnost je hkrati interaktivni koncept, ki je kombinacija ogrožajočih izkušenj in pozitivnih izidov, ki so posledica teh izkušenj (Rutter, 2006). Reflektira sposobnost povrnitve in prilagajanje vedenja stresnim situacijam (Garmezy, 1991). Gre za sposobnost učinkovitega spoprijemanja z notranjimi (občutljivost) in zunanjimi (okoljskimi) stresorji (Werner, 1982). Predstavlja tudi dinamičen proces pozitivnega prilagajanja v kontekstu raznolikosti (Luthar idr., 2000) in sposobnost dinamičnega sistema, da se uspešno prilagodi na motnje, ki ogrožajo funkcionalnost in razvoj tega sistema (Masten, 2014).
Dejavniki rezilientnosti so lahko biološki, razvojni, demografski, kulturni, ekonomični in socialni. Rezilientnost lahko krepimo s pomočjo intervencij na individualni, družinski in skupnostni ravni posameznika. Pri tem je potrebno upoštevati družbo in kulturo, ki ji posameznik pripada. Pomembno je spodbujati zdrava skupnostna okolja, ki omogočajo razvoj varovalnih sistemov posameznika (Southwick, 2014). Rezilientnost je namreč izid komunikacije in pogajanj med posamezniki in okoljem (Ungar, 2004) oziroma jo je potrebno razumeti kot interakcijo med posameznikom in okoljem – rezilientnost ni le stvar posameznika ampak tudi družbe. Gre za delovanje posameznika znotraj sistema, zato je potrebno na rezilientnost pogledati s sistemskega vidika. Eno izmed pomembnih okolij oziroma sistemov v katerega so vpeti učitelji je šola. Rezilienten učitelj pa ni tisti, ki „preživi“, temveč tisti, ki stremi k spremembam (Ihsanat in Indartono, 2020).

2. PREHRANA IN REZILIENTNOST UČITELJEV

Prehrana igra ključno vlogo pri vzdrževanju psihofizičnega zdravja, kar je še posebej pomembno za učitelje, ki se vsakodnevno soočajo z zahtevnim in stresnim delovnim okoljem. Uravnotežena prehrana lahko bistveno vpliva na učiteljevo odpornost proti stresu, njegovo kognitivno delovanje ter splošno energijo in počutje. Pomanjkanje ustreznih hranil, kot so vitamini (B kompleks, C, D), minerali (magnezij, cink) ter antioksidanti, lahko poveča tveganje za utrujenost, zmanjšano zbranost in razdražljivost, kar posledično vpliva na učinkovitost poučevanja in sposobnost obvladovanja čustvenih izzivov (Gómez-Pinilla, 2008).
Učitelji, ki ohranjajo uravnoteženo prehrano, bogato s svežim sadjem, zelenjavo, polnozrnatimi žiti in beljakovinami, običajno poročajo o boljšem počutju in večji energiji, kar jim omogoča boljšo prilagoditev stresnim situacijam. Pravilna prehrana tudi izboljšuje kakovost spanca, kar je ključno za obnovo telesnih in duševnih virov po napornem delovnem dnevu. Nasprotno lahko neredno prehranjevanje, uživanje predelane hrane ali prevelike količine kofeina vodi v nihanje ravni krvnega sladkorja, kar dodatno oslabi sposobnost obvladovanja vsakodnevnih izzivov (Gómez-Pinilla, 2008; MacBrain, 2020).
Praktični nasveti za učitelje vključujejo načrtovanje in pripravo obrokov, ki so hranilno bogati, a časovno učinkoviti za pripravo. Med delovnim dnem lahko koristijo lahke, hranljive prigrizke,

ki pomagajo vzdrževati raven energije (npr. oreščki, jogurt, sadje). S tem se lahko izognejo padcem energije in razpoloženja, kar bistveno prispeva k njihovemu profesionalnemu uspehu in dolgoročni odpornosti na delovnem mestu (MacBrain, 2020).

3. VPLIV GIBANJA NA REZILIENTNOST IN OBVLADOVANJE STRESA PRI UČITELJIH

Telesna aktivnost ima pomembno vlogo pri ohranjanju psihofizičnega zdravja in rezilientnosti učiteljev. Redno gibanje ne prispeva zgolj k boljši fizični kondiciji, temveč tudi močno vpliva na zmanjševanje stresa, krepitev odpornosti na vsakodnevne obremenitve ter izboljšanje duševnega zdravja. Fizična aktivnost spodbuja sproščanje endorfinov, t.i. "hormonov sreče", ki pomagajo pri sproščanju napetosti in ustvarjanju občutka dobrega počutja. Poleg tega gibanje spodbuja boljši spanec, kar je ključno za obnavljanje telesnih in duševnih virov, še posebej pri poklicih, kjer je vsakodnevni stres stalnica (Guidemymind, 2023).
Raziskave kažejo, da že zmerna telesna aktivnost, kot so hoja, kolesarjenje ali joga, znatno prispeva k zmanjševanju tesnobe in izboljšanju koncentracije, kar je ključno za učitelje pri soočanju s stresnimi situacijami v razredu. Gibanje pomaga tudi pri uravnavanju hormonov, povezanih s stresom, kot je kortizol, ter izboljšuje splošno fizično odpornost in imunski sistem. To omogoča učiteljem boljšo obvladovanje stresnih obdobij, kot so zaključevanje ocen, priprava na izpite ali drugi zahtevni dogodki v šolskem letu (Classroom Management Expert, 2023).
Ena največjih ovir za učitelje je pogosto pomanjkanje časa za telesno aktivnost zaradi natrpanega urnika. Vendar pa je pomembno, da si učitelji kljub obremenitvam vzamejo čas za redno gibanje, saj dolgoročno zmanjšuje tveganje za izgorelost in izboljšuje splošno produktivnost ter zadovoljstvo pri delu. Priporočljivo je, da si učitelji vsak dan vzamejo vsaj 30 minut za telesno aktivnost, kar lahko vključuje sprehode, kratek tek ali vaje za raztezanje. Poleg tega lahko gibanje vključijo tudi v šolsko rutino, na primer s kratkimi odmori za vaje med poukom ali pa sodelujejo pri gibalnih aktivnostih s svojimi učenci (Guidemymind, 2023; Classroom Management Expert, 2023; Farmer, 2020).
Vpliv telesne aktivnosti na duševno zdravje je torej neprecenljiv, saj izboljšuje koncentracijo, povečuje odpornost na stres ter dolgoročno prispeva k boljši psihofizični kondiciji, kar učiteljem omogoča učinkovitejše opravljanje njihovega dela in boljše soočanje z izzivi v učilnici.

4. ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE UČITELJEV: PSIHOSOCIALNI VIDIKI

Zdravje in dobro počutje učiteljev nista odvisna le od telesne kondicije in prehrane, temveč sta močno povezana tudi s psihosocialnimi dejavniki, ki vplivajo na njihovo duševno stanje in sposobnost obvladovanja stresa. Psihosocialni vidiki vključujejo čustveno počutje, kakovost medosebnih odnosov, občutek podpore v delovnem okolju ter ravnovesje med delom in zasebnim življenjem. Ti dejavniki so ključni za krepitev rezilientnosti učiteljev, saj vplivajo na njihovo zmožnost soočanja s stresnimi situacijami ter dolgoročno vzdržljivost na delovnem mestu (Cann, 2020).
Pomanjkanje čustvene podpore in slabši medosebni odnosi, bodisi med kolegi ali z vodstvom

šole, lahko močno prispevajo k povečanemu občutku stresa, izgorelosti in osamljenosti. Nasprotno pa dobra socialna podpora, pozitivni odnosi v kolektivu ter možnost, da učitelji delijo svoje izzive in uspehe z drugimi, zmanjšujejo občutek preobremenjenosti in pomagajo pri ohranjanju psihičnega zdravja. Ko imajo učitelji občutek pripadnosti in varnosti v delovnem okolju, je večja verjetnost, da bodo razvili boljšo odpornost na izzive, s katerimi se soočajo pri poučevanju (Zhang in Luo, 2023).

Pomemben dejavnik psihosocialnega zdravja učiteljev je tudi ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem. Poklic učitelja pogosto vključuje dolge delovne ure, priprave na pouk, pregledovanje nalog in dodatne šolske aktivnosti, kar lahko vodi v prekomerno delo in težave pri vzpostavljanju zdravega ravnovesja med delom in prostim časom. Če učitelji ne najdejo ustreznega ravnovesja, se to pogosto odrazi v duševni utrujenosti, slabši učinkovitosti pri delu in slabšem splošnem zdravju. Spodbujanje učiteljev, da postavijo meje med delom in osebnim življenjem, ter jim ponuditi možnosti za časovno fleksibilnost ali odmore za regeneracijo, je ključnega pomena za ohranjanje njihovega dolgotrajnega dobrega počutja (Cann, 2020; Farmer, 2020).

Poleg medosebnih odnosov je pomemben tudi vidik samozavedanja in skrbi zase. Učitelji, ki aktivno skrbijo za svoje duševno in čustveno zdravje, na primer z vadbo čuječnosti, meditacijo ali obiskom psiholoških svetovalcev, so običajno bolj odporni na stres in izzive v delovnem okolju. Redno negovanje čustvene inteligence in razvijanje veščin obvladovanja stresa omogoča učiteljem, da se bolje odzovejo na stresne situacije in učinkoviteje sodelujejo z učenci ter sodelavci (Zhang in Luo, 2023).

Psihosocialno zdravje učiteljev je tesno povezano z njihovo dolgoročno uspešnostjo in zadovoljstvom pri delu. Spodbujanje pozitivnih medosebnih odnosov, omogočanje čustvene podpore ter razvoj strategij za boljše ravnovesje med delom in zasebnim življenjem so ključni dejavniki pri krepitvi rezilientnosti učiteljev ter njihovega celostnega dobrega počutja.

5. POMEN CELOSTNEGA PRISTOPA

Celostni pristop k zdravemu življenjskemu slogu združuje prehrano, telesno aktivnost in duševno zdravje ter omogoča učiteljem, da razvijejo trdno rezilientnost, ki je ključna za uspešno soočanje z izzivi v delovnem okolju. Rezilientnost ali psihofizična odpornost pomeni sposobnost posameznika, da se hitro in učinkovito prilagodi stresnim situacijam, ohrani čustveno ravnovesje in dolgoročno obvladuje pritisk. Zdrav življenjski slog je eden od ključnih temeljev, ki podpira to sposobnost in izboljšuje splošno kakovost življenja učiteljev (Peccoralo idr.,2020).

Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost pozitivno vplivata na fizično zdravje učiteljev, kar se neposredno odraža v njihovem počutju, energiji in sposobnosti obvladovanja stresa. Kljub temu pa celostni pristop zahteva tudi pozornost na duševno zdravje. Učitelji, ki poleg uravnotežene prehrane in gibanja skrbijo za čustveno stabilnost, so bolj odporni proti izgorelosti in lažje ohranjajo notranje ravnovesje. Duševno zdravje je pogosto pod vplivom obvladovanja stresa, meditacije, čuječnosti in skrbi zase. Celostni pristop tako ne vključuje le fizičnih, ampak tudi psihološke tehnike za ohranjanje dobrega počutja (Chrysalis High, 2024).

Za učitelje, ki pogosto delajo v napornih in stresnih pogojih, je ključno razviti strategije, ki omogočajo ohranjanje zdravega življenjskega sloga tudi v času največjih obremenitev. To lahko

vključuje načrtovanje hitrih, hranljivih obrokov, redno telesno vadbo, četudi le v krajših intervalih med delovnim dnem, in umiritev z uporabo tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje ali meditacija. Pri tem je pomembno, da si učitelji vzamejo čas za regeneracijo in skrb zase, kar jim omogoča, da se izognejo prekomerni utrujenosti in zmanjšajo tveganje za izgorelost (Gazella, 2024).

Poleg individualnih prizadevanj za zdrav življenjski slog je pomembno, da šolsko okolje podpira tovrstne prakse. Učitelji, ki delajo v institucijah, kjer se spodbuja zdravje – na primer z omogočanjem telesne aktivnosti med odmori, ponujanjem zdrave hrane v šolskih menzah ali zagotavljanjem dostopa do programov za obvladovanje stresa – so bolj motivirani, da vzdržujejo zdrav življenjski slog. Skupnost, ki podpira zdravje, prispeva k boljšemu počutju učiteljev in večji odpornosti na poklicne izzive (Chrysalis High, 2024, Farmer, 2020).

Celostni pristop vključuje tudi proaktivno skrb za zdravje, kar pomeni, da se učitelji ne zanašajo le na kratkoročne rešitve ob stresnih dogodkih, temveč že vnaprej vzpostavljajo rutine, ki jim pomagajo ohranjati stabilnost in zdravje skozi daljše obdobje. Na primer, redna telesna vadba, zdrava prehrana in praksa čuječnosti so lahko del vsakodnevne rutine, kar dolgoročno krepi odpornost na izzive. Takšen proaktiven pristop omogoča učiteljem, da ohranjajo višjo raven energije, boljše počutje ter čustveno in mentalno stabilnost skozi vse leto (Gazella, 2024).

Celostni pristop k zdravemu življenjskemu slogu je torej ključen za krepitev rezilientnosti učiteljev, saj združuje vse bistvene vidike dobrega počutja – fizično, duševno in čustveno. Tako učitelji postanejo bolj odporni na stres, bolj učinkoviti pri svojem delu in bolj zadovoljni tako v poklicnem kot osebnem življenju.

6. KREPITEV REZILIENTNOSTI UČITELJEV: REZULTATI RAZISKAV

Beltman (2011) je izpostavil pomen samoučinkovitosti in motivacije pri krepitvi rezilientnosti. Zee (2016) je ugotovil je, da višja samoučinkovitost pomeni nižjo stopnjo stresa in izgorelosti ter da višja stopnja samoučinkovitosti pomeni višjo stopnjo zadovoljstva pri delu in zavzetosti. Ballantyne (2020) je odkril, da na rezilientnost, izgorelost in samoučinkovitost učiteljev vplivajo leta prakse. Učitelji, ki so na začetku ali koncu kariere, se soočajo s posebnimi izzivi. Učitelji začetniki doživljajo izgorelost v prvem letu dela.

Birchinall (2019) izpostavlja čuječnost, pri kateri gre za osredotočanje na trenutno dogajanje. Ugotovil je, da čuječnost pomaga pri stresu in anksioznosti. Grenville-Cleave (2012) opaža, da je stik z drugimi pomemben varovalni dejavnik. Ortega (2019) izpostavlja še pomen čustvene inteligentnosti. Ta spodbuja samoučinkovitost in preprečuje izgorelost. Spodbuja tudi zavzetost učitelja. Petegem (2005) poudarja tudi pomen fleksibilnosti in prilagajanja za krepitev rezilientnosti. Aldrup (2018) je ugotovil, da odnosi učitelj-učenec lahko krepijo rezilientnost učitelja. Aldrup (2017) izpostavlja pomen reflektiranja pri delu. Socialno-čustveno kompetentni učitelji prepoznavajo lastna občutja in občutja drugih ter zmorejo nadzirati lastna občutja. Hkrati znajo postavljati meje v odnosih z učenci, kar krepi te odnose in učiteljevo rezilientnost. Strokovna literatura med ključnimi dejavniki spodbujanja rezilientnosti oz. odpornosti na krizne dogodke izpostavlja vključujoče, varno in skrbno učno okolje, ki postavlja realno visoka pričakovanja, zagotavlja ustrezno pomoč in podporo, razvija vseživljenjske kompetence ter omogoča samostojno in aktivno participacijo (Kiswarday in Valenčič Zuljan, 2015).

7. PRAKTIČNE INTERVENCIJE ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA IN REZILIENTNOSTI UČITELJEV

Za dolgoročno izboljšanje zdravja in odpornosti učiteljev je pomembno uvesti praktične intervencije, ki bodo podpirale njihove fizične, duševne in čustvene potrebe. Takšne intervencije lahko vključujejo tako osebne kot institucionalne ukrepe, katerih cilj je zmanjšanje stresa, izboljšanje splošnega počutja ter krepitev učiteljeve sposobnosti, da se učinkovito sooča z izzivi na delovnem mestu. Uvedba programov, ki spodbujajo zdravje učiteljev, je ena izmed ključnih intervencij na ravni šole ali izobraževalnih institucij. To lahko vključuje delavnice o zdravem prehranjevanju, tečaje joge ali pilatesa, telovadbo pred ali po pouku, programe za obvladovanje stresa in tehnike sproščanja. Zelo učinkoviti so tudi programi za čuječnost, kjer se učitelji naučijo tehnik za osredotočanje in obvladovanje stresa v realnem času. Učitelji, ki imajo dostop do teh orodij in programov, lahko hitreje prepoznajo ter zmanjšajo znake stresa in izgorelosti (Langford, 2014; Braun idr., 2020).

Za mnoge učitelje je zaradi natrpanega urnika težko vzdrževati redno in uravnoteženo prehrano. Ena izmed praktičnih intervencij je spodbujanje zdravega prehranjevanja na delovnem mestu – na primer z zagotavljanjem zdrave hrane v šolski kantini ali z uvedbo hitrih in hranljivih prigrizkov, ki jih učitelji lahko zaužijejo med odmori. Šole lahko organizirajo tudi delavnice o načrtovanju obrokov in prehranjevalnih navadah, kar učiteljem omogoča, da si lažje pripravijo zdrave obroke tudi v hitrem vsakdanu. Redna telesna aktivnost je eden izmed najbolj učinkovitih načinov za obvladovanje stresa in krepitev rezilientnosti. Ena izmed učinkovitih praks je vpeljava kratkih gibalnih odmikov med delovnim časom, kjer učitelji lahko sodelujejo v preprostih vajah za raztezanje ali krajših gibalnih aktivnostih, ki jim omogočajo sprostitev in regeneracijo. Učitelji se lahko spodbudi tudi k uporabi aktivnih načinov prevoza, kot so hoja ali kolesarjenje, kar dodatno pripomore k izboljšanju splošne kondicije (Gilmore idr., 2024).

Šole in izobraževalne institucije lahko učiteljem ponudijo dostop do psihološke podpore, kot so svetovalne storitve, kjer lahko učitelji pridobijo strokovno pomoč pri soočanju s stresom, anksioznostjo ali drugimi izzivi, povezanimi z delom. Programi psihološke podpore učiteljem pomagajo pri prepoznavanju zgodnjih znakov izgorelosti ter jim omogočajo pravočasno ukrepanje. Redne skupinske ali individualne seje, namenjene sproščanju in refleksiji, učiteljem zagotavljajo prostor za izražanje in predelavo svojih izkušenj (Jennings in Greenberg, 2009). Učiteljem je pomembno pomagati pri postavljanju meja med delom in prostim časom, da se izognejo preobremenjenosti. Institucionalni ukrepi, kot so omejevanje delovnega časa izven šole (npr. omejevanje dela na domu, kot je pregledovanje nalog) ter organiziranje izobraževanj o pomembnosti samooskrbe, lahko bistveno pripomorejo k izboljšanju njihovega dobrega počutja. Učitelji lahko pridobijo orodja za boljše upravljanje s časom ter postavljanje prednostnih nalog, kar jim omogoča, da uravnotežijo svoje poklicne obveznosti in osebno življenje (Education Support, 2021). Mentorstvo in podpora med učitelji lahko prav tako pomaga pri izboljšanju rezilientnosti. Mentorski programi, kjer izkušeni učitelji nudijo čustveno podporo ter nasvete mlajšim kolegom, pomagajo pri delitvi bremen in zmanjšujejo občutek osamljenosti. Močna socialna mreža znotraj kolektiva učiteljev prispeva k večji čustveni stabilnosti ter boljšemu sodelovanju v šolskem okolju (Collie idr., 2012; Burić in Sorić, 2020).

Praktične intervencije za izboljšanje zdravja in odpornosti učiteljev, ki vključujejo tako fizične

kot čustvene vidike, so bistvenega pomena za ustvarjanje delovnega okolja, kjer so učitelji opolnomočeni, zdravi in učinkoviti pri opravljanju svojih poklicnih nalog. Z ustrezno podporo se učitelji lahko lažje soočajo z izzivi, kar dolgoročno vpliva tudi na kakovost izobraževanja in odnosov z učenci.

8. PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE UČITELJEV V LUČI IZZIVOV LETA 2024

Leto 2024 prinaša številne nove izzive za učitelje, ki se poleg tradicionalnih zahtev poklica soočajo z vplivi globalnih sprememb, povezanih z digitalizacijo, pandemijami, duševnim zdravjem in spremembami v izobraževalnih sistemih. V tem kontekstu postajajo skrb za prehrano, gibanje in zdravje še bolj pomembni dejavniki za ohranjanje fizične in psihične odpornosti učiteljev.

Digitalizacija poučevanja, ki se je še posebej okrepila po pandemiji, je spremenila način dela učiteljev. Povečan delež poučevanja na daljavo in uporaba digitalnih orodij lahko prispeva k sedečemu načinu življenja ter dolgim obdobjem brez gibanja, kar negativno vpliva na zdravje učiteljev. V letu 2024 je ključno, da se učitelji zavedajo pomembnosti rednega gibanja, tudi med delovnim časom, ter aktivno iščejo načine za vključevanje telesne aktivnosti v svojo vsakodnevno rutino, kljub digitalnim obremenitvam. Kratki odmori za raztezanje, hoja med odmorom ali uporaba stoječih miz lahko pomagajo preprečiti zdravstvene težave, ki so posledica sedečega dela (Sengkey idr., 2023).

V zadnjih letih so učitelji izpostavljeni vse večjemu stresu zaradi nenehnih sprememb v šolskih kurikulumih, zahtev staršev in večje odgovornosti za duševno zdravje učencev. Leta 2024 bo še naprej prisotna potreba po tem, da učitelji razvijejo učinkovite strategije za obvladovanje stresa, pri čemer imata prehrana in gibanje pomembno vlogo. Pravilna prehrana, bogata z vitamini, minerali in antioksidanti, pomaga pri uravnavanju ravni energije in stabilizaciji razpoloženja, medtem ko gibanje spodbuja sproščanje endorfinov, kar učiteljem pomaga obvladovati stres in zmanjšati tveganje za izgorelost (Clemente-Suárez, 2023).

Zaradi vse večje grožnje novih virusov in bolezni, ki vplivajo na globalno zdravje, postaja krepitev imunskega sistema učiteljev izjemno pomembna. Učitelji so pogosto izpostavljeni različnim okužbam zaradi stalnega stika z velikimi skupinami ljudi. Uravnotežena prehrana, ki vključuje živila, bogata z vitamini, kot sta C in D, ter minerali, kot je cink, lahko pomaga izboljšati odpornost na bolezni. Prav tako redna telesna aktivnost, ki spodbuja krvni obtok in krepi srčno-žilni sistem, pozitivno vpliva na imunski sistem, kar pomaga učiteljem ostati zdravi tudi v obdobjih povečanega tveganja za okužbe (Morales idr., 2023).

V letu 2024 se številni učitelji soočajo z izzivom usklajevanja natrpanega urnika z osebnim življenjem, kar pogosto vodi v pomanjkanje časa za skrb zase. To lahko negativno vpliva na njihove prehranjevalne navade in redno gibanje. Da bi ohranili svoje zdravje in odpornost, je ključnega pomena, da učitelji najdejo načine za vključevanje majhnih, a učinkovitih sprememb v svojo dnevno rutino. Priprava preprostih, a hranljivih obrokov, krajših intervalov telesne aktivnosti ter uporaba tehnik sproščanja, kot so dihalne vaje, lahko bistveno pripomorejo k izboljšanju počutja in zmanjšanju stresa (Abou Assali in Abdouli 2024).

Poleg fizičnega zdravja postaja duševno zdravje v letu 2024 eno izmed ključnih področij, ki potrebuje več pozornosti. Učitelji morajo razviti rutine, ki vključujejo tako telesno kot duševno regeneracijo. Programi, ki podpirajo duševno zdravje, kot so meditacija, čuječnost in svetovalne

storitve, bodo še naprej ključnega pomena za učiteljevo sposobnost obvladovanja povečanih obremenitev. Kombinacija uravnotežene prehrane, rednega gibanja in aktivne skrbi za duševno zdravje bo pripomogla k večji odpornosti učiteljev na dolgoročne stresne vplive in izzive (Farmer, 2020).

V luči izzivov leta 2024 morajo učitelji skrbno negovati svoje zdravje in odpornost, saj bo le tako mogoče učinkovito obvladovati hitre spremembe, povečano digitalizacijo in večje psihične obremenitve, s katerimi se soočajo v svojem poklicu. Celostni pristop, ki združuje uravnoteženo prehrano, redno gibanje in skrb za duševno zdravje, je ključ do dolgoročnega uspeha in zadovoljstva pri delu.

9. SKLEP

Prispevek poudarja pomen celostnega pristopa k zdravju učiteljev v letu 2024, ko se soočajo z izzivi, kot so digitalizacija, naraščajoče duševne obremenitve in zdravstvena tveganja. Ključne ugotovitve kažejo, da uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost in podpora duševnemu zdravju skupaj prispevajo k večji odpornosti učiteljev. Te strategije pomagajo pri obvladovanju stresa in preprečevanju izgorelosti, kar je ključno za njihovo dolgoročno zdravje in poklicno uspešnost. S tovrstnimi intervencijami in podporo s strani institucij lahko učitelji uspešno obvladujejo zahteve sodobnega izobraževalnega okolja in ohranjajo visoko kakovost dela.

LITERATURA IN VIRI

[1] Abou Assali, M. in Abdouli, K. (2024). Unleashing the power of teacher's wellbeing and selfcare. Research Journal in Advanced Humanities. 10.58256/3nrd9d62.

[2] Aldrup, K., Göllner, R., Klussman, U., Lüdtke, O., Tratwein, U. (2018). Student misbehavior and teacher well-being: Testing the mediating role of the teacher-student relationship, Learning and Instruction 58(2018), 126–136.

[3] Aldrup, K., Klussman, U. in Lüdtke, O. (2017).Does basic need satisfaction mediate the link between stress exposure and well-being? A diary study among beginning teachers, Learning and Instruction, 50(2017), 21-30.

[4] Ballantyne, J. in Retell, J. (2020). Teaching Careers: Exploring Links Between Well-Being, Burnout, Self-Efficacy and Praxis Shock, Frontiers in Psychology, 10(2255), doi: 10.3389/fpsyg.2019.02255.

[5] Beltman, S., Mansfield, C. in Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience, Educational Research Review, 6(2011), 185–207.

[6] Birchinall, L., Buck, R. in Spendlove, D. (2019). In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers?, Teaching and Teacher Education, 86(2019), https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102919.

[7] Bonanno, G. in Chen, S. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12(S1), S51-S54. http://dx.doi.org/10.1037/tra0000685

[8] Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A. in Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout,and life satisfaction on student well-being. Journal of applied developmental psychology, 69, 101151.

[9] Burić, I. in Sorić, I. (2020). Mindfulness and teacher wellbeing: A systematic review. Educational Psychology Review, 32(2), 429-457. https://www.researchgate.net/publication/309338249_The_impact_of_mindfulness_on_the_wellbeing_and_performance_of_educators_A_systematic_review_of_the_empirical_literature.

[10] Cann, R. (2020). The importance of teacher wellbeing. https://theeducationhub.org.nz/the-importance-of-teacher-wellbeing/.

[11] Chrysalis High (2024). Promoting Healthy Lifestyles in Schools: A Guide. https://chrysalishigh.com/blog/health-nutrition/promoting-healthy-lifestyles-in-schools/.

[12] Classroom Management Expert. (2023). 19 Reasons Why Exercise Is So Important For Teachers. Classroom Management Expert.

[13] Clemente-Suárez, V. J., Bustamante-Sanchez, Á., Mielgo-Ayuso, J., Martínez-Guardado, I., Martín-Rodríguez, A. in Tornero-Aguilera, J. F. (2023). Antioxidants and Sports Performance. Nutrients, 15(10), 2371. https://doi.org/10.3390/nu15102371

[14] Collie, R. J., Shapka, J. D. in Perry, N. E. (2012). School climate and social–emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. Journal of Educational Psychology, 104(4), 1189–1204. https://doi.org/10.1037/a0029356

[15] Education Support (2021). Setting boundaries: A guide for staff in schools. https://teachershub.educationsupport.org.uk/sites/default/files/2021-09/Setting%20Boundaries.pdf.

[16] Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments, Pediatric Annals, 20, 459-460, 463-466.

[17] Gazella, K. (2024). The Health Benefits of Resilience—And How to Cultivate More of It. https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-healing-factor/202405/the-health-benefits-of-resilience-and-how-to-cultivate-more-of-it.

[18] Gilmore, L., Sullivan, K. in Hughes, B. (2024). Incorporating physical activities in teaching practice. Australian Journal of Education, 68. 10.1177/00049441241244553

[19] Gómez-Pinilla F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. Nature reviews. Neuroscience, 9(7), 568–578. https://doi.org/10.1038/nrn2421

[20] Grenville-Cleave, B. in Boniwell, I. (2012). Surviving or thriving? Do teachers have lower perceived control and well-being than other professions?, Management in Education, 26(1), 3–5, DOI: 10.1177/0892020611429252.
[21] Guidemymind. (2023). Exercise and Mental Health for Teachers. Guidemymind.
[22] Ihsanat, A. in Indartono, S. (2020). Building Teacher Resilience to Face Juvenile Delinquency, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 398, 116-121.
[23] Jennings, P. A. in Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693.
[24] Kiswarday, V. in Valenčič Zuljan, M. (2015). Paradigmatski premik sodobne šole od usmerjenosti v primanjkljaje k rezilientnosti. Obzorja učenja : vzgojno-izobraževalne perspektive.
[25] Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Pouliou, T., Murphy, S. M., Waters, E., Komro, K. A., Gibbs, L. F., Magnus, D. in Campbell, R. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. The Cochrane database of systematic reviews, 2014(4), CD008958. https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2
[26] Luthar, S. S., Cicchetti, D. in Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work, Child Development, 71, 543-562.
[27] MacBrain. (2020). The role of nutrition in supporting mental health for children and teens. https://macbrain.org/the-role-of-nutrition-in-supporting-mental-health-for-children-and-teens/.
[28] Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth, Child Development, 85, 6-20.
[29] Morales, F., Montserrat-de la Paz, S., Leon, M. J. in Rivero-Pino, F. (2023). Effects of Malnutrition on the Immune System and Infection and the Role of Nutritional Strategies Regarding Improvements in Children's Health Status: A Literature Review. Nutrients, 16(1), 1. https://doi.org/10.3390/nu16010001.
[30] Ortega, F.Z., Molero, P.P., Jiménez, J.L.U. in Valero, G.G. (2019). Influence of Emotional Intelligence and Burnout Syndrome on Teachers Well-Being: A Systematic Review, Social Sciences, 8(185), doi:10.3390/socsci8060185.
[31] Peccoralo, L. A., Mehta, D. H., Schiller, G. in Logio, L. S. (2020). The health benefits of resilience. V Uribarri, J. in Vassalotti, J. A. (ur.), Nutrition, fitness, and mindfulness: An evidence-based guide for clinicians (pp. 189–201). Humana Press/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30892-6_13
[32] Petegem, K., Aelterman, A., Creemers, B.P.M. in Rossel, Y. (2005). Relationships Between Teacher Characteristics, Interpersonal Teacher Behaviour and Teacher Wellbeing, Journal of Classroom Interaction, 40(2), 34-43.
[33] Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding, Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 1-12.
[34] Sengkey, S., Sengkey, M., Tiwa, T. in Padillah, R. (2023). Sedentary society: the impact of the digital era on physical activity levels. Journal of public health. 46. 10.1093/pubmed/fdad163
[35] Southwick, S., Bonanno, G., Masten, A., Panter-Brick, C. in Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, DOI:10.3402/ejpt.v5.25338.
[36] Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth, Youth and Society, 35, 341-365.
[37] Werner, E. E. (1982). Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth, American Journal of Orthopsychiatric Association, 59.
[38] Zee, M. in Koomen, M.Y. (2016). Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being: A Synthesis of 40 Years of Research, Review of Educational Research, 86(4), 981-1015, DOI: 10.3102/0034654315626801.
[39] Zhang, S. In Luo, Y. Z. (2023). Review on the conceptual framework of teacher resilience. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1179984.

Jerončič Tratnik Tatjana

SKRINJA IZZIVOV - DIDAKTIČNI PRIPOMOČEK PRI SPOZNAVANJU TRAVNIKA ZA OTROKE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

POVZETEK

Odrasli kot tudi otroci ne najdemo več dovolj časa za bivanje v naravi, raziskovanje le-te, spoznavanje živali, rastlin, naravnih pojavov in zakonitosti. Ljudje se od narave vedno bolj oddaljujemo, čeprav se zavedamo, kako pomembno je bivanje v njej in z njo. V Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava vemo, da pouk izven učilnice pozitivno vpliva na učenje in zdravje otrok, zato si prizadevamo, da otrokom z motnjo v duševnem razvoju čim bolj približamo različna naravna okolja. Skrinja izzivov je učinkovit didaktični pripomoček za aktivno spoznavanje travnika in učenje na prostem. S skrinjo izzivov želimo ustvarjati zanimive učne izkušnje, ki so prilagojene potrebam in sposobnostim otrok z motnjo v duševnem razvoju. V skrinji je nabor izkustvenih dejavnosti, ki s pomočjo opazovanja, primerjanja in eksperimentiranja vodijo k spoznavanju travnika. Preko senzornih spodbud in prilagojenih načinov učenja otroci usvajajo, širijo in utrjujejo znanje ter se gibajo in družijo v naravi. Skrinja vsebuje navodila za izvedbo posameznega izziva, didaktičen material ter pripomočke za radostno raziskovanje. Učitelju omogoča posredovati učne vsebine o travniku tako, da otroci in učenci dosežejo optimalen napredek. Potreben čas, natančnost in samostojnost pri izvedbi izziva opredelijo uspešnost opravljene naloge. Rezultati uporabe učnega pripomočka spodbujajo hitrejše in uspešnejše učenje v primerjavi s poukom v učilnici. Pripomoček je primeren za različne starostne skupine in učna okolja. Učenje v naravi, raziskovanje rastlin ter živali na travniku prispeva k bogatejši učni izkušnji. Ta otrokom ne prinaša le znanja, ampak jih bogati s ključnimi življenjskimi veščinami, ki so pomembne za njihov vsestranski razvoj.

KLJUČNE BESEDE: skrinja izzivov, učenje v naravi, travnik, motnja v duševnem razvoju.

THE CHALLENGE CHEST - A DIDACTIC TOOL FOR EXPLORING MEADOWS FOR CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES

ABSTRACT

People no longer find enough time to spend in nature, explore it, and study animals, plants, natural phenomena, and their laws. We are distancing ourselves from nature, even though we know the importance of living in harmony with it. At the Center for Education, Rehabilitation, and Training in Vipava, we understand that outdoor learning positively impacts children's education and health. Therefore, we strive to bring natural environments closer to children with developmental disabilities. The Challenge Chest is an effective didactic tool for actively exploring meadows. With it, we aim to create engaging learning experiences customized to the needs of children with developmental disabilities. Inside the chest, there is a collection of experiential activities that guide understanding of the meadow through observation, comparison, and experimentation. Through sensory stimulation and adapted learning methods, children acquire and expand their knowledge while active in nature. The chest includes instructions, didactic materials, and tools for exploration. It enables teachers to deliver educational content in a way that allows students to achieve optimal progress. The time required, precision, and independence in completing the challenge define the success of the task. Using this educational tool encourages faster and more successful learning compared to classroom lessons. The tool is suitable for various age groups and learning environments. Learning in nature and exploring plants and animals provide children not only with knowledge but also essential life skills, important for their overall development.

KEYWORDS: Challenge Chest, outdoor learning, meadow, developmental disability.

1. UVOD

Narava nam omogoča, da se navdušimo, poučimo in si pridobimo izkušnje, kar velja za odrasle kot tudi otroke [1]. Učenje v naravi nudi veliko možnosti za opazovanje, raziskovanje in doživljanje živali, rastlin ter naravnih pojavov in zakonitosti [2]. Nič ne more nadomestiti učenja o naravi z učenjem v naravi sami, tam kjer živa bitja živijo, kjer je njihovo in neživo okolje. Tam, kjer tečejo procesi, kjer je znanje potrebno, da bi razumeli, kaj se dogaja okoli nas [3]. Za otroke je naravoslovje spoznavanje sveta. To na začetku počnejo z gledanjem, tipanjem, poslušanjem, vohanjem in okušanjem. Kadar otroci sami pridejo do spoznanj, si to najbolje zapomnijo [4]. Tudi otroci z motnjo v duševnem razvoju potrebujejo zelo veliko neposrednih izkušenj in doživetij v naravi, da pridejo do določenih znanj in spoznanj ter da ta ponotranjijo in usvojijo.

Otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju imajo pomembno znižano splošno intelektualno funkcioniranje, vključno z znižanimi sposobnostmi učenja, sklepanja in reševanja problemskih okoliščin. Pomembno imajo znižane tudi sposobnostmi abstraktnega mišljenja in presojanja ter prilagoditvene funkcije in spretnosti. Te se odražajo na področju govora in komunikacije, skrbi zase, samostojnosti, socialnih spretnosti, učnih in delovnih zmožnosti, funkcionalnih učnih sposobnosti, praktičnih znanj [5].

Učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo zaradi svojih posebnosti različne oblike in stopnje pomoči ter veliko spodbud za svoj osebni razvoj in uspešno učenje. Posebnost motnje se v procesu učenja kaže predvsem v pomembno znižani splošni intelektualni ravni, znižani motivacijski sferi, pomanjkanju elementov samoaktivnosti, manjši potrebi po samopotrjevanju, šibkejši intencionalni usmerjenosti in znižanih prilagoditvenih spretnostih [6].

Učitelji v Posebnem programu vzgoje in izobraževanja iščemo različne nove in zanimive metode, načine in oblike dela, s katerimi bi učencem na zanimiv način predstavili načrtovane vsebine. S pomočjo teh bi bili pri usvajanju znanj, veščin in spretnosti bolj uspešni. Eden od inovativnih pripomočkov je skrinja izzivov za spoznavanje in raziskovanje travnika in je zelo podoben raziskovalni škatli. Primeren je za otroke z motnjo v duševnem razvoju, malčke v vrtcih in mlajše osnovnošolske otroke.

Raziskovalne škatle v veliki meri omogočajo metodo dela, ki je prilagojena načinu otroškega spoznavanja in odkrivanja sveta v katerem živijo. Začetno učenje naj bi potekalo s pomočjo konkretnih predmetov in otrokove lastne dejavnosti. Tako naj bi se otroci najprej ne učili o polžu, temveč z neposrednim doživetjem spoznali polža [4].

2. OZADJE PROBLEMA

Pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju je učenje počasnejše zaradi počasnejšega razumevanja in dojemanja ter usvajanja znanja. Učitelj jim mora ponuditi najustreznejše načine poučevanja, jih motivirati in z navdušenjem pritegniti k sodelovanju.

Nekateri otroci niso vajeni opazovati narave od blizu. Drugi tega ne zmorejo zaradi svojih razvojnih težav in motenj. Učitelj jim mora najti stvari, ki jih bodo zanimale in jih nato korak za korakom voditi, da se bodo naučili izostreno opazovati [1].

Kako bodo otroci napredovali in bili uspešni pri usvajanju vzgojno-izobraževalnih vsebin je torej odvisno od pogojev, ki jih za učenje imajo. Poučevanje v konkretnih, naravnih situacijah z uporabo materialov iz okolja jim lahko nudi le te in omogoča neposredno povezati informacije z resničnimi izkušnjami. Multisenzorni pristop in vključevanje vseh čutov izboljša učenčev napredek. Narava oziroma pouk na prostem jim ob tem nudi pozitivno izkušnjo, izboljša fizično in mentalno zdravje, poveča motivacijo, samozavest ter pozornost.

3. NAMEN IN OPIS SKRINJE IZZIVOV

Skrinjo izzivov sem razvila z namenom spodbujanja aktivnega učenja v naravi ter želje po zbirki zaposlitev, ki so otrokom zanimive in prilagojene njihovim značilnostim in sposobnostim. Skrinjo izzivov bi lahko preprosto imenovali tudi raziskovalna škatla. Skribe Dimec razlaga, da je to učni pripomoček, ki spodbuja zanimanje za raziskovanje v naravi. V njej je zbrana vsebina, ki je potrebna za raziskovanje določenega problema [6].

V skrinji je nabor izkustvenih dejavnosti, ki s pomočjo metodologije opazovanja, primerjanja in eksperimentiranja vodijo k spoznavanju travnika. Učenec na travniku iz skrinje izvleče navodila za opravljanje izziva ter ga aktivno izvede s konkretnimi materiali ter pripomočki. Skrinja učitelju olajša pripravo na uro in izvedbo le te, saj so v skrinji zbrani izzivi ter ves material za izvedbo le teh.

Skrinja izzivov je zanimiv, uporaben in priročen didaktični pripomoček. Preko aktivnosti v skrinji otroci z motnjo v duševnem razvoju nadgrajujejo naravoslovna znanja o travniku. Nabor izzivov v skrinji omogoča, da otroci ob predlaganih vsebinah in dejavnostih razvijajo tudi vzgojno izobraževalne cilje z drugih vsebin in področji, kot so komunikacija in jezik, umetnost, gibanje, družba.

Skrinja izzivov je plastičen zaboj s pokrovom. Dolg je 52 cm, visok 35 cm in širok 33 cm. Na dnu skrinje so štiri manjša kolesca, da je skrinjo mogoče lažje premikati ali jo celo vleči. Na njeni krajši stranici je naslov, ki pojasnjuje temo oz. vsebino le te. Nanaša se na temo iz učnega načrta za Posebni program vzgoje in izobraževanja. Naslov skrinje dopolnjuje slika travnika, da skrinjo lahko prepoznajo tudi tisti, ki ne berejo.

V skrinji se nahaja kartonasta mapa z vloženimi plastificiranimi listi. Prvi list v mapi je naslovnica. Za naslovnico je kazalo vsebine vseh izzivov. Izzivi so oštevilčeni od 1 do 16. Ob vsaki številki je tudi simbol, da izzive lažje poiščejo otroci, ki ne berejo. Simboli z rožo označujejo naloge, ki so vezane na rastline. Barvni metulji usmerjajo na naloge, ki se vežejo na živalski svet.

Vsak izziv ima svoj list in je prav tako opremljen z naslovom, zaporedno številko izziva in simbolom. Pod naslovom je zapisano kratko, enostavno navodilo. Za lažje razumevanje je vsakemu izzivu dodana tudi nazorna slika oz. fotografija. Listi so plastificirani in tako zaščiteni pred vlago in fizičnimi poškodbami. Ker so trši, z njimi lažje rokujejo otroci s težavami na področju fine motorike.

Za izvedbo nalog so potrebni določeni rekviziti, pripomočki ter slikovni material, ki se prav tako nahaja v skrinji. Slikovni material je porazdeljen v mape, didaktični pripomočki in rekviziti pa v vrečke. Tako se v skrinji hitro najde vse potrebno za izvedbo izbrane aktivnosti.

V nadaljevanju so predstavljeni izzivi za spoznavanje in raziskovanje travnika ter opis aktivnosti s pripomočki, rekviziti in materiali:

1. *Fotografska delavnica (lesena plošča z urezano obliko travniške živali):* Otrok opazuje travnik. Pogled zadrži na delu travnika, ki mu je najbolj všeč. Leseno ploščo z izrezano obliko travniške živali položi nad ta del in opazuje travnik skozi odprtino. Na takšen način dobi učenec drugačen pogled na isti del travnika. Ploščo z odprtino lahko usmeri tudi drugam in skoznjo opazuje okolico, podobno kot fotograf.
2. *Računanje do 7 (lesena plošča z narisano pikapolonico, ki ima namesto pik odprtine):* Otrok na travniku poišče pikapolonico in jo opazuje. V odprtine na plošči – pikapolonici namesti določeno število drobnega materiala, kot so kamenčki, polžje hišice, cvetovi …
3. *Vaza s travniškim cvetjem (lesena plošča z narisano vazo, nad katero so luknjice za vstavljanje cvetlic):* Otrok vstavlja cvetlice v luknjice na plošči, tako da mu bo nastali cvetlični aranžma všeč.
4. *Botanik (kartice s sliko cvetlice in imenom le te):* Otrok izbere rastlino s travnika in tej priredi kartico.
5. *Zoolog (kartice s sliko travniške živali in imenom le te):* Otrok izbere travniško žival in tej poišče kartico s sliko.
6. *Travniški prebivalci (kartice s fotografijo travniške živali in imenom le te):* Otrok išče živali na travniku ter jim priredi kartico s fotografijo.
7. *Gibanje živali (kartice z narisano živaljo ter kartice s položajem otroka, ki gibanje živali ponazarja):* Otrok opazuje živali in njihovo gibanje na travniku. Gibanje živali posnema. Med ponujenimi karticami izbere travniško žival in predstavi njeno gibanje.
8. *Uganke (kartice z ugankami in slikovnim odgovorom):* Otrok iz kupa ugank izbere eno. Rešitev uganke poišče med slikami ali opazovanimi živalmi v travi.
9. *Spomin (kartice s slikami živali in barvnimi krogi):* Otrok opazuje živali na travniku. Te opiše. V naboru kartic z živalmi si izbere eno ter ji določi barvo s pomočjo barvnih krogov.
10. *Mravlje (žlička, steklen kozarec s pokrovom, vlažno zelenje, sladkor, lupa, mravlje):* Otrok zvabi mravlje v kozarec. Te z lupo opazuje: gibanje, hranjenje, počitek.

11. *Travniške živalice (lonček, palčka, bela krpa):* Otrok izkoplje v zemljo luknjo. Vanjo položi lonček in ga zakrije z zelenjem. Po določenem času vsebino lončka strese na krpo ter opazuje živali, ki so se skrile v lonček.
12. *Travniški obesek (slano testo/blato, vrvica, cvetlice):* Otrok nabere cvetlice in jih vtisne v blato ali prej pripravljeno testo.
13. *Moja žuželka (trda podlaga, material s travnika):* Otrok iz nabranega naravnega materiala na travniku izdela žival.
14. *Slika s travnika (bel risalni list, travniški material):* Otrok z naravnimi materiali s travnika riše po papirju in opazuje kakšne barve puščajo na podlagi.
15. *Lepljiva slika (lesen ali kartonast okvir, lepilni trak, travniške rastline):* Otrok ovije lepilo okrog okvirja tako, da dobi na eni strani okvirja lepljivo podlago. Na pripravljeno površino lepi travniške rastline in izdela cvetlično sliko.
16. *Barvna predloga (travniške rastline, lesena barvna plošča s ščipalkami):* Otrok nabranim rastlinam določi barvo. Glede na to postavi rastlino na ustrezen del plošče.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

a) REZULTATI UPORABE SKRINJE IZZIVOV PRI POUKU

Skrinjo izzivov kot pripomoček za spoznavanje travnika sem prvič uporabila v tednu, ko je bila v letnem učnem načrtu pri splošni poučenosti na vrsti tema Travnik. Uporabila sem jo v skupini otrok Posebnega programa vzgoje in izobraževanja na drugi stopnji. Skupino je sestavljalo šest učencev, starih devet in deset let. Otroci imajo različne oblike in stopnje prizadetosti. Trije od njih imajo zmerno motnjo v duševnem razvoju, trije pa težjo. Od šestih otrok je eden pokreten, vsi drugi pa so gibalno ovirani. Dva otroka sta pogovorljiva, ostali se sporazumevajo s simboli za podporno in nadomestno komunikacijo.

Poleg učencev moje skupine so se z izzivi skrinje soočili tudi starejši učenci in skrinjo pozitivno ocenili. Menim, da je torej skrinja izzivov za raziskovanje travnika primerna za različne starosti in sposobnosti otrok.

S skrinjo izzivov smo na bližnjih travnikih odšli večkrat. Že sama pot do travnika je bila za učence izziv. Na poti so krepili fizično moč, urili orientacijo ter razvijali ustrezno senzorično odzivanje. Ob prihodu na izbrani učni prostor smo skrinjo postavili na vidno mesto vsem otrokom. Opazila sem, da so se učenci s pričakovanjem veselili začetka naše dejavnosti. Izzive smo izvedli tako, da je vsak otrok z več ali manj pomoči učitelja opravil vse naloge. Najprej so se vsi učenci preizkusili v prvi nalogi, nato tako nadaljevali s preostalimi.

Uspešnost opravljenih nalog sem ocenila s potrebnim časom za izvedbo naloge, stopnjo natančnosti in samostojnosti, ki so jo učenci izkazali. V sklopu samostojnosti sem evalvirala razumevanje navodil ter stopnjo pomoči, ki jo je posameznik potreboval. Pri natančnosti izvedbe nalog med učenci ni bilo večjih razlik. Navdušenje sposobnejših sem namreč velikokrat morala usmeriti, da so naloge opravljali natančno in sistematično. Čas, ki so ga potrebovali za izvedbo naloge, je bil od učenca do učenca različen in je potrjeval stopnjo prizadetosti otroka.

Vsi učenci razen enega so pri izzivih potrebovali skoraj popolno pomoč tako pri razumevanju navodil kot tudi konkretni izvedbi naloge.

V nadaljevanju predstavljam opažanja ter oceno uspešnosti posameznih nalog, ki sem jih združila v dva sklopa: živalski in rastlinski svet.

Rastlinski svet: Ob izvedli naloge Fotografska delavnica sem opazila, da so se otroci težko umirili in izbrali njim ljub prizor. Slednje je vplivalo na podaljšan čas in natančnost izvedbe izziva. V izzivu Botanik so družili rastline v naravi s slikami na karticah. Pri tem so jih motili senzorni elementi iz okolja, kot je stik s travo, dlačice na rastlinah, rosa, zato je izziv trajal nekoliko dlje. Vsem učencem je bil zelo ljub izziv Vaza s travniškim cvetjem. Kljub temu, da jim je nabiranje rož predstavljajo težavo, jim je vdevanje stebel v luknjice šlo dobro od rok. Menim, da je aktivnost podobna vstavljanju žebljičkov, kar v šoli velikokrat počnejo, zato sem pri nalogi zaznala več natančnosti. Uspešno nameščanje delov rastlin na lepljivo podlago sem opazila tudi pri nalogi Lepljive slike ter Travniškega obeska. Eden od travniških izzivov v skrinji je tudi Slika s travnika, pri kateri natančnost ni bila pomembna, saj naloga spodbuja k ustvarjalnosti. Pri tej sem se osredotočila na samostojnost pri iskanju materiala in risanju po podlagi. Glede na svoje izkušnje so nalogo dobro opravili.

Živalski svet: V nalogi Računanje so učenci pobliže spoznali pikapolonico. Pikapolonici so pike zapolnili z različnim materialom, ki so ga sami poiskali le s pomočjo. Pri Zoologu in Travniških prebivalcih so otroci živalim na travniku iskali par na risbi in fotografiji. Potrebovali so veliko časa in pomoči za iskanje živali, prirejanje teh slikam pa so opravili dokaj hitro in samostojno. Ob gibalni nalogi Gibanje živali so učenci večjo pozornost posvečali slikovnemu materialu kot opazovanju živali v naravi in izvajanju gibalne aktivnosti. Pri reševanju Ugank so potrebovali veliko časa, pomoči in ponazarjanja pri razlagi uganke. Pri nalogi Spomin in Barvna predloga so bili zelo nenatančni, saj so živali kot tudi rastline večbarvne in jim je zato težko določiti barvo, ki prevladuje. Pri nalogah Mravlje in Travniške živalice so se učenci odzvali različno. Nekateri nekoliko plašno, drugi so bili pogumnejši ali celo brez občutka do živali. Pri kriteriju natančnosti in samostojnosti so potrebovali vso pomoč, saj so naloge zahtevnejše. Zadnja aktivnost tega sklopa Moja žuželka je nekoliko bolj umetniška. Domišljiji je pustila prosto pot. Nalogo so uspešno opravili, saj je zahtevala manjši miselni napor.

Na osnovi opažanj zaključujem, da so otroci hitreje, natančneje in samostojnejše opravili izzive, ki so podobni zaposlitvam pri klasičnem pouku v učilnici. Ko so se morali srečati s konkretnimi elementi narave, so bile naloge za njih zahtevnejše. Ob večkratnem ponavljanju za njih zahtevnejših izzivov, so tudi pri teh postali manj senzorično občutljivi. Ob večkratni uporabi skrinje sem opazila, da so otroci pri izvajanju nalog postali vedno bolj sproščeni, izzive so izvajali hitreje, natančneje in samostojneje. V naravi, so v primerjavi z učilnico, ostali dlje časa skoncentrirani, motivirani ter se vedno veselili svojega uspeha.

b)MOŽNOSTI NADGRADNJE SRINJE

Možnosti izboljšave skrinje vidim v dodajanju novih nalog. Te bi lahko vključevale več senzoričnih elementov kot tudi glasbene in z gibanjem povezane aktivnosti. Navodila bi bilo

dobro zapisati po kriterijih za »lahko branje«. Naloge bi lahko bile razdeljene v dva sklopa, na rastlinski in živalski svet. Tako bi bili izzivi v mapi bolj pregledni. V pomoč učitelju bi bili izzivom lahko dodani vzgojno-izobraževalni cilji iz učnega načrta.

5. SKLEP

Iz praktične uporabe skrinje izzivov lahko zaključim, da je slednja dober pripomoček za spoznavanje travnika pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju. Izzivi so prilagojeni njihovim sposobnostim in potrebam. Uporaba skrinje z naborom aktivnosti, potrebnim materialom in pripomočki nudi možnost spoznati travnik in njegove prebivalce preko opazovanja, primerjanja ter eksperimentiranja. Nekateri učenci so izzive reševali le z natančnejšim verbalnim usmerjanjem in različnimi ponazorili, drugi so potrebovali demonstracijo posamezne aktivnosti in tudi fizično vodenje. Na osnovi pridobljenih rezultatov lahko potrdim, da otroci s pomočjo didaktičnega pripomočka lažje in hitreje sprejemajo nova znanja, saj se učijo na osnovi doživetij. Tako krepijo kognitivne sposobnosti, motoriko in socialne veščine. Veselje, energija in znanje, ki ga učenci dobijo v naravi je temelj in bistvo zdravega otroštva.

LITERATURA IN VIRI

[1] J. Cornell, Približajmo naravo otrokom, Celje: Mohorjeva družba, 1994.

[2] C. Jordan, L. Chawla, A coordinated research agenda for nature-based learning, Frontiers in Psychology, vol. 10, 2019.

[3] D. Vrščaj, Opazujem, raziskujem, razmišljam 1. Priročnik za učitelja pri pouku spoznavanja okolja v 1. razredu devetletne osnovne šole, Ljubljana: DZS, 2003.

[4] D. Skribe Dimec, Raziskovalne škatle: učni pripomoček za pouk naravoslovja, Ljubljana: Modrijan, 1998.

[5] D. Marinč, F. Burnik, A. Vališer, et al., Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2015.

[6] D. Plavčak, R. Zupanc Grom, P. Košnik, Posebni program vzgoje in izobraževanja, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2022.

Jurko Tina

UTRDIMO ZNANJE Z GIBALNIMI NALOGAMI

POVZETEK

Učenje je proces, pri katerem pridobivamo neke nove informacije, ki smo jih kasneje sposobni uporabiti v novih situacijah. Med sodobne načine vzgojno-izobraževalnega dela štejemo medpredmetno poučevanje. Takšno poučevanje temelji na povezovanju med večjimi predmetnimi področji. Vse pogosteje pa učitelji to metodo vključujemo tudi v redno vzgojno-izobraževalno delo. Namen prispevka je poudariti pomembnost gibalnih dejavnostih, ki pripomorejo k boljšemu razumevanju obravnavanih vsebin. Prav tako pa je namen pokazati, da otroci skozi igro in gibanje razvijajo svoje umske sposobnosti. V prispevku bom predstavila nekaj gibalnih iger, ki jih uporabljam pri urah športa in so namenjeni utrjevanju matematičnih vsebin. Gre za različne gibalne igre, pri katerih učenci prve triade s posebnimi potrebami utrjujejo znanje orientacije v prostoru in na telesu, like, barve, seštevanje in odštevanj, zaporedja, dele celote ter tudi poštevanko. Dejavnosti so se izkazale kot učinkovite, saj učenci s posebnimi potrebami potrebujejo več konkretnih ponazoril. Moj prispevek poroča o boljšem razumevanje matematičnih vsebin, večji gibalni aktivnost otrok, ter boljši motiviranosti za delo Učenci pri omenjenih dejavnostih radi sodelujejo, pri delu so sproščeni, po končanih dejavnostih pa je razumevanje obravnavanega boljše.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetno povezovanje, gibalne igre, gibanje, matematika, otroci s posebnimi potrebami.

LET'S CONFIDENCE KNOWLEDGE WITH MOVEMENT TASKS

ABSTRACT

Learning is a process in which we acquire some new information that we can later use in new situations. Among the modern ways of educational work, we consider cross-curricular teaching. Such teaching is based on the integration between major subject areas. More and more often, teachers also include this method in regular educational work. The purpose of the article is to emphasize the importance of movement activities that contribute to a better understanding of the discussed content. It is also intended to show that children develop their mental abilities through play and movement. In the paper, I will present some of the motion games I use in sports classes and are intended to consolidate mathematical contents. These are different motion games in which students of the first triad with special needs consolidate the knowledge of orientation in space and on the body, shapes, colors, addition and subtraction, sequences, parts of the whole, and also multiplication. The activities have proven to be effective, as students with special needs need more concrete illustrations and examples. My article presents how movement activities contribute to a better understanding of maths, improved physical skills of children, and better motivation for work. Pupils want to participate in these activities, they are relaxed at their work, and after completing their activities, the understanding of the subject is better.

KEYWORDS: cross-curricular integration, motion games, motion, mathematics, kids with special needs.

1. UVOD

Pri svojem delu se srečujem z otroki s posebnimi potrebami – gluhimi in naglušnimi učenci, učenci z govorno jezikovnimi motnjami ter učenci z avtističnimi motnjami. V prispevku se bom osredotočila na učence z avtističnimi motnjami, ter predstavila gibalne naloge, ki so omenjenim učencem pripomogle k boljšemu razumevanju matematičnih vsebin. Medpredmetno povezovanje matematike in športa v prvem triletju osnovne šole je učni pristop, ki omogoča učencem, da se učijo na interdisciplinaren način. Namen je, da učenci pridobijo znanje, ki je uporabno v vsakdanjem življenju, ter da razvijejo različne vrste inteligentnosti, kot so telesno-gibalna, vizualna in slušna.

2. OTROCI Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI

Otroci z avtističnimi motnjami izkazujejo primanjkljaje, ovire oz. motnje na naslednjih področjih:

- socialne komunikacije in socialne interakcije, ki se kažejo kot težave v verbalni in neverbalni komunikaciji, socialno čustvenih izmenjavah, pri vzpostavljanju socialnih odnosov, njihovemu razumevanju in vzdrževanju;
- vedenja, interesov in aktivnosti, ki se kažejo kot ponavljajoča in stereotipna gibanja, v uporabi predmetov na neobičajen in vedno enak način, stereotipen in ponavljajoč govor, rigidnost v mišljenju in vedenju, nagnjenost k rutinam in ritualom, preokupiranost z interesnim področjem, ki je lahko neobičajno, ter kot neobičajni odzivi na senzorne dražljaje.

Primanjkljaji, motnje oz. ovire otrok z avtističnimi motnjami se na navedenih področjih izkazujejo že v zgodnjem otroštvu v različnih stopnjah in v različnih kombinacijah intenzitet in povzročajo bolj ali manj slabo prilagodljivost zahtevam socialnega okolja. Stopnja izraženosti težav se spreminja v različnih življenjskih obdobjih in v različnih socialnih kontekstih. Izraženi primanjkljaji pomenijo pomembno oviro pri socialnem vključevanju in razvoju samostojnosti [1].

Ker je torej avtistična motnja zelo kompleksna motnja, je za zagotavljanje čim boljših rezultatov zelo pomembno, na kakšen način organiziramo pouk, kako uredimo prostor, kakšne metode in oblike dela uporabljamo pri poučevanju, kakšne didaktične pripomočke uporabljamo ter kako potekata preverjanje in ocenjevanje. V nadaljevanju bom predstavila vsako od omenjenih področij.

a) Organizacija pouka

Pouk mora biti organiziran tako, da je velik poudarek na učenju socialnih in komunikacijskih veščin, čustvenem razvoju, razvoju motorike in govora. Zelo pomembno je, da v vsakdanje, ustaljene dejavnosti ne vnašamo sprememb oz. da nanje otroke še posebej pripravimo. Posebej pripravimo učence tudi na vključevanje novih ljudi. Zelo je pomembno, da pouk začnemo z usklajevanjem skupine, saj tako ustvarimo okolje, v katerem se otrok počuti varnega. Učitelji, ki poučujemo v stalnem avtističnem oddelku, začenjamo pouk v jutranjem krogu, pri čemer vsak učenec pove, kako se počuti, kaj se mu je zgodilo zanimivega. V razredu pripravimo slikovni koledar. Predstavimo dnevne dejavnosti, urnik, morebitne interesne dejavnosti. Za

potek pouka uporabimo slikovni urnik, ob katerem pojasnimo posamezne dejavnosti. Šolske ure naj potekajo v krajših časovnih obdobjih (30 minut), katerim naj sledijo kratki gibalni odmor. Vse faze pouka naj bodo podkrepljene s slikovnim materialom. Če je možno, naj bo čim manj menjavanja učiteljev, naloge pa naj bodo podane na podoben način. Morebitne spremembe in menjave učiteljev napovemo vnaprej. Priporočljiva je uporaba čim več fizičnih dejavnosti. Pojavlja se lahko tudi obremenjenost posameznih čutov, zato je priporočljivo imeti pripravljene pripomočke, ki olajšajo to preobčutljivost (slušalke, sončna očala, senčniki, zamaški za ušesa, kljunaste blazine). Na sliki 1 je primer blazine za sedenje. Zelo priporočljivo je otroku ponuditi možnost umika v miren kotiček. Naša navodila morajo biti kratka in jasna. Priporočljiva je uporaba nagradnega sistema, pri katerem morajo biti jasno postavljene zahteve oz. želeno vedenje in nagrade. Delo naj poteka čim bolj individualno oz. v čim manjših skupinah [2].



SLIKA 1: Primer blazine za sedenje.

a) Prostor

Za uspešno vključitev otroka z avtističnimi motnjami je zelo pomembno, da primerno prilagodimo prostor. Ta mora biti organiziran tako, da omogočimo čim boljše spremljanje pouka in zaviramo pojav neprimernih oblik vedenja. Glede na to, da gre za senzorično zelo občutljive otroke, je pomembno, da zmanjšamo moteče dražljaje, na katere je preobčutljiv:

- učilnica naj bo v bolj mirnem delu šole;
- stoli naj bodo podloženi s filcem;
- možnost umika v miren prostor, kotiček;
- uporaba slušalk, čepkov za ušesa;
- umik od vonja po morebitnih čistilih, dišavah, kuhinji;
- vizualna oznaka osebnega prostora posameznega učenca;
- izogibanje gneči;
- zgodnji prihodi na prireditve.

Učenec z avtističnimi motnjami se lažje znajde v strukturiranem prostoru. To omogočimo tako, da:

- definiramo prostor glede na njihovo funkcijo (delo, igra, počitek, kotiček za umirjanje);
- prostore okrepimo z vizualnimi oznakami (napisi, slike, piktogrami);
- organiziramo prostor za urnik (urnik pouka, struktura posamezne ure, oznake za začetek in konec posameznih dejavnosti);
- označimo prostor za odmore in tam ponudimo nekaj različnih dejavnosti (branje, risanje, kocke);

– organiziramo prostor za material v prostoru (označeni predali za otrokove stvari) [2].

3. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Medpredmetno povezovanje je celosten didaktični pristop, pri katerem gre za vertikalno in horizontalno povezovanje znanj, vsebin in učnih spretnosti. Tak način učenja spodbuja samostojno in aktivno pridobivanje učnih izkušenj. Medpredmetno poučevanje določajo skupni nameni različnih predmetnih področij. Učenci pri medpredmetnem reševanju učnih situacij razvijajo interes in motivacijo za učenje, hkrati pa poglabljajo razumevanje in uporabo določenih znanj. Izkušnje kažejo, da učenci dosegajo boljše učne uspehe, kažejo sodelovanje, imajo boljši priklic in razumevanje učnega gradiva ter so zmožni povezovati učne spretnosti z različnih predmetnih področij. Medpredmetno povezovanje lahko poteka na vsebinski ravni, na konceptualni ravni ali pa na procesni ravni. Ko govorimo o medpredmetnem povezovanju na vsebinski ravni gre za obravnavo izbranih učnih tem, problemov in vprašanj pri različnih predmetih in v okviru timskega poučevanja ali projektnega dela. Takšen način medpredmetnega povezovanja mora temeljiti na asociativnih povezavah. Medpredmetno povezovanje na konceptualni ravni vključuje obravnavo sorodnih pojmov pri različnih predmetih. Učence naj bi naučili uporabljati prenašati pojme, ki bi jih uporabljali na različnih predmetnih področjih, kot tudi v življenju. Procesi učenja pa potekajo v povezavi čustveno-socialnega, telesno-gibalnega in spoznavnega področja razvoja. Načrtovanje procesov učenja na vseh področjih je predpogoj za učinkovit učni razvoj in predstavlja izhodišče medpredmetnih povezav. Pri različnih predmetih spodbujamo medpredmetna procesna znanja in spretnosti kot so: sprejemanje, opazovanje, sodelovanje, zagovarjanje, primerjanje, udeleževanje, vrednotenje, samostojno učenje, zavedanje telesa, orientacija v prostoru, različne gibalne sposobnosti, groba in fina motorika, jasna izreka, grafomotorične spretnosti, prepoznavanje, primerjanje, razlikovanje, razvrščanje, samostojno učenje … Za uresničevanje medpredmetnih povezav pa morajo biti zagotovljeni določeni pogoji, kot so fleksibilna organizacija pouka, pripravljenost za sodelovalno delo, poznavanje ciljev in vsebin različnih predmetnih področij, timsko načrtovanje ter strokovna usposobljenost učiteljev [3] .

4. GIBANJE

V otrokovem razvoju je gibalna dejavnost ena najpomembnejših dejavnosti. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba, saj si s tem pridobiva občutek samozavesti in samozaupanja, hkrati pa občuti veselje, ugodje in varnost. Otrok z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi razvija spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti, saj so ta področja tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja in spoštovanja ter upoštevanja različnosti. Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. S pomočjo različnih pripomočkov in igral spoznava oblike, barve, površine, osvaja količinske izraze (npr. manj – več, malo – veliko), izraze za prostorska razmerja (npr. na – pod – v, spodaj – zgoraj, med – pred), časovna razmerja (npr. hitro – počasi), drugi izrazi (npr. lahko – težko, star – nov), merjenje razdalje (npr. korak, meter). S pomočjo različnih dejavnosti se začne zavedati samega sebe, oblikuje lastno identiteto in samospoštovanje. Spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih, poskuša razumevati pravila in socialne dogovore (npr. delitev športnih pripomočkov, pospravljanje športnih pripomočkov, kdo je na vrsti) ter sodelovati pri oblikovanju pravil za nove igre. Po končani aktivnosti otrok opazuje spremembe na svojem telesu: zadihanost, preznojenost, srce utripa hitreje, zardelost, na enostaven način mu poskušamo razložiti zakaj do teh stvari pride. Seznanjamo ga osnovnimi načeli higiene in poskrbimo, da jih med in po vadbi dosledno izvaja [3].

5. UČENJE Z GIBANJEM

Izsledki študij kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno, kot učenje v običajnih šolskih situacijah. Omenjene dosežke učencev lahko pripišemo večji motiviranosti otrok. Gibanje med poukom je učencem igra, ki je zabavna in polna čustev. Teoretične pojme in znanja, ki se jih dotaknejo čustva, si lažje in boljše zapomnimo. Otroci so pri učenju z gibanjem bolj pozorni in bolj sodelujejo. Aktivna igra ima torej pomembno vlogo v spoznavanju teoretičnih pojmov in znanj, ker omogoča aktiviranje več senzornih področij ter ima visoko motivacijsko vrednost. Učenje z gibanjem lahko opredelimo tudi kot učenje s pomočjo gibanja in sicer so to lahko gibalne aktivnosti s strožjimi pravili gibanja, ples in ustvarjalno gibanje, pri katerem učenca spodbujamo k iskanju novih načinov izražanja in ustvarjanja novih oblik in struktur. Metoda poučevanja z gibanjem je ena izmed poučevalnih strategij, ki temelji na spodbujanju gibalne inteligentnosti, da bi povečali spoznavne zmožnosti na različnih področjih; na primer pri matematiki, branju, pisanju, pravopisu, izgovorjavi, izboljšanju vedenja pri otrocih z motnjami pozornosti in hiperaktivnosti [4].

6. MATEMATIKA Z GIBANJEM

Učenje z gibanjem pri matematiki lahko poteka tudi preko gibalnih aktivnosti. Gibalne aktivnosti razdelimo v štiri sklope:

- Pri gibalnih igrah z navodili gre za preproste otroške igre, ki jim prilagodimo pravila in jim dodamo matematične vsebine.
- Pri gibalno-ustvarjalnih igrah s telesom uprizarjamo števila, računske operacije, geometrijske oblike in druge matematične pojme. Dejavnosti lahko potekajo individualno ali v skupini.
- Pri plesno-ritmičnih igrah ob glasbi prevladuje gibanje ob glasbi, ki je lahko svobodno ali po določenih vzorcih. K plesu dodamo matematične naloge, ki jih otroci rešujejo kar med plesom.
- Aritmetične gibalne igre potekajo po številčni vrsti, ki jo narišemo na tla in oštevilčimo. Glavni namen teh dejavnosti je povečati razumevanje matematičnih pojmov. [4]

7. PRIMEGI GIBALNIH IGER Z MATEMATIČNIMI VSEBINAMI

V nadaljevanju bom predstavila nekaj primerov gibalnih iger, ki jih uporabljamo z učenci z motnjo avtizma prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja in so namenjene utrjevanju matematičnih vsebin.

a) Orientacija v prostoru

Za omenjeno igro potrebujemo 4 gredi ali klopi. Učenci z gredmi naredijo pravokotnik. Učitelj spremlja učence, ki se prosto premikajo po prostoru ter govori besede noter, ven, na. Ko učitelj izgovori noter, morajo vsi učenci v pravokotnik. Ko slišijo besedo ven, morajo preskočiti gred. Pri besedi na, pa stopijo na gred. Igro lahko spreminjamo z različnimi oblikama gibanja (poskoki, hoja po vseh štirih, hopsanje …). Učiteljevo vlogo lahko prevzamejo učenci. [4]

b) Geometrijske oblike

Na sliki 2 je prikazana matematična gibalna naloga, ki je namenjena utrjevanju različnih geometrijskih oblik. Za izvajanje te igre potrebujemo velik kos papirja za vsako skupini ter pisalo. Otroci v vsaki skupini stojijo v kolonah za črto, kot pri štafetnih igrah. Naloga vsake skupine je, da čim hitreje nariše izbran motiv (hiša, pajac, vlak …) na kos papirja, ki je na določenem mestu. Pri risanju učenci uporabljajo različne geometrijske oblike. Na poti do papirja morajo učenci izvajati določeno gibalno nalogo. Zmaga skupina, ki hitreje dokonča nalogo [4].



SLIKA 2: Matematična gibalna naloga, ki je namenjena utrjevanju različnih geometrijskih oblik.

c) Razvrščanje geometrijskih likov

Učenci so razvrščeni v skupine, kot pri štafetnih igrah. Na polovici prostora imajo pripravljeno škatlo, v katri so različni geometrijski liki. Na drugi strani telovadnice pa imajo obroče, rutko v obliki trikotnika ter obliko štirikotnika, kamor morajo ustrezno razvrstiti svoje like. Ob tem izvajajo različne gibalne naloge (sonožni poskoki, skoki po eni nogi, tek vzvratno, hoja v položaju pajka, hopsanje …) [4].

č) Naravna števila do 20

Za naslednjo igro potrebujemo kartončke s števili do 20. Učitelj nariše na tla 10 polj. Vsak otrok izvleče svoj kartonček s številom in se postavi na start. Učitelj bere naloge, npr. tisti, ki ima število manjše od 12, stopi eno polje naprej, tisti, ki ima število današnjega datuma, gredo eno

polje naprej, tisti, ki imajo število med 5 in 11, gredo eno polje naprej. Zmaga tisti, ki prvi prispe na cilj [4].

d) Urejanje naravnih števil po velikosti

Za igro, s katero utrjujemo znanje urejanja naravnih števil potrebujemo balone s števili od 0 do 20. Otroci se prosto gibajo po prostoru in odbijajo balone. Gibanje spremlja izbrana glasba. Ko glasba utihne, mora vsak otrok ujeti en balon. Njihova naloga je, da se z baloni razporedijo po velikosti števil na balonih [4].

8. SKLEP

Izkušnje v šoli so pokazale, da učenci z avtizmom zelo radi sodelujejo pri gibalnih igrah z matematičnimi vsebinami. Ne moti jih, da morajo pri igrah računati, razvrščati, prepoznavati matematične pojme … otrocih so pri omenjenih igrah sproščeni, se zabavajo in so spontani. Njihova motiviranost za delo je večja, radi se vključujejo v omenjene dejavnosti. Pri delu so domiselni, ustvarjalni, iščejo različne rešitve, razvijajo domišljijo, opazujejo in pomnijo. Pri omenjenih gibalnih igrah se ustvarja prijetnejše vzdušje, izboljšujejo se odnosi med učenci. Ob vsem naštetem pa učenci kažejo tudi večje razumevanje obravnavanih vsebin.

LITERATURA IN VIRI

[1] N. Berložnik, A. Černic Gantar, V. Pečarič, ind. (2014). Navodila za delo z otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom Pridobljeno 20. 10. 2024 iz : http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/PP__navodila_AM_NIS.pdf

[2] Kolenc, F., Kajfež, T. (ur). (2014). Navodila za delo z otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Ljubljana. Založba ZRSŠ. Pridobljeno 20. 10. 2024 iz:http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/PP__navodila_AM_NIS.pdf

[3] Sicherl-Kafol, B. Medpredmetno povezovanje v osnovni šoli. Pridobljeno 6. 8. 2019 na spletni strani: http://www.didakta.si/doc/revija_didakta_2008_november.pdf

[4] Kavčič, A. Učenje z gibanjem pri matematiki. Bravo, Društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami. Ljubljana, 2005.

[5] Frosig, M. (1989). Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Juršič Marko

KAKO POMEMBEN JE ZAJTRK PRED PRAKTIČNIM POUKOM

POVZETEK

Pogosto se današnji mladini poraja vprašanje, zakaj bi zajtrkovali. Stroka je glede tega jasna. Zavedati se je potrebno, da mora naše telo v celotnem procesu predelave hrane le-to obdelati, predelati in oplemenititi ter porabiti veliko dobrih in slabih hranil, ki jih naše telo potrebuje za »normalno« delovanje.

V strokovnem prispevku sem predstavil, kako pomembno je, da dijaki pred praktičnim poukom zaužijejo zajtrk in si zanj vzamejo vsaj 15 minut časa. S pomočjo ankete sem ugotovil, zakaj je zajtrk pomemben obrok vsak dan. Vedeti moramo, da naše telo med spanjem deluje povsem drugače kot v času polni aktivnosti, zato je za ta preskok poleg »budilke« pomemben tudi prvi obrok v dnevu, ki se imenuje zajtrk.

Ugotovitve in spoznanja raziskave so podrobneje predstavljene v celotnem članku in zaključku. Vsi prehrambeni obroki so sicer zelo pomembni, a ravno zajtrk je najpomembnejši, s čimer se je strinjala tudi večina anketiranih.

KLJUČNE BESEDE: zajtrk, praktični pouk, mladina, hranila, človeško telo, čas.

HOW IMPORTANT IS BREAKFAST BEFORE PRACTICAL LESSONS?

ABSTRACT

On many occasions, teenagers ask why they should have a breakfast. Experts are giving us clear recommendations regarding this. We need to aknowledge that in order to keep our body to function properly, we need to provide enough food, which is then digested and converted to the energy we need.

In this article, I will present how positive and important is that students take at least 15 minutes of their time for a quality breakfast, especially before practical lessons in school. For this purpose, I collected answers through the survey and thematic conversations. With this data, I have concluded that breakfast really is the most important meal of the day. We need to understand that our body works very differently during sleep, compared to fully active day. To properly break the body's sleeping cycle, breakfast is one of the key steps.

With this research, I gained some important findings, which I am going to present to you in the rest of this article. One of the findings is that every meal is important, but breakfast really is the most important meal of the day. With this finding agree most of the surveyed people.

KEYWORDS: breakfast, practical lessons, teenagers, nutrients, human body, time.

1. UVOD

V tem strokovnem članku vam bom predstavil raziskavo kako pomemben je zajtrk pred praktičnim poukom.
Ali je zajtrk res prvi obrok dneva (slika 1)? Ali je res hranilni obrok, kateri »zbudi« naše telo na aktivno dejavnost ter maksimalno preživeti dan?
Čedalje bolj se moramo zavedati, da je stres vsakodnevno breme, kateri nas spremlja skorajda na vsakem koraku in zelo vpliva na naše počutje in predvsem na prehrambeni cikel predelave zaužite hrane. Hrana je naša gorivo in upam, da vas bom uspel navdušiti, da boste natočili maksimalno količino goriva za potrebe, ki jih zahteva vaše telo.

Želim vam prijetno branje in razmislite, če vam čas, ki bi ga porabili za zajtrk v celotnem dnevu primanjkuje kje drugje.

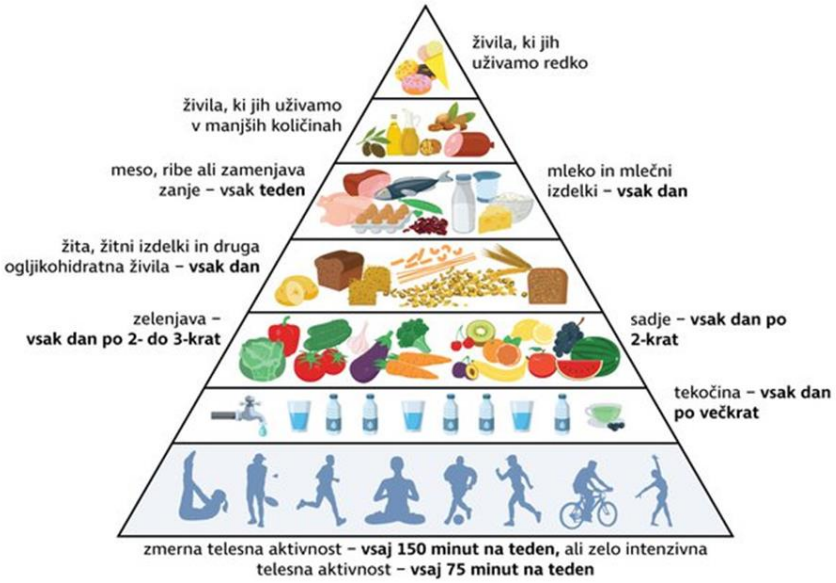


SLIKA 1: prvi obrok dneva

2. NEKAJ O ZAJTRKU KOT OBROKU

Zajtrk je prvi obrok dneva in že dolgo priznan kot »najpomembnejši obrok dneva«, običajno zjutraj, takoj po prebujanju. Beseda "zajtrk" dobesedno pomeni "prekinitev posta" (ang. breakfast iz break in fast), saj prekinemo obdobje nočnega spanja, ko telo ne prejema hrane [1]. Njegova glavna vloga je, da telesu zagotovi energijo in hranila, ki jih potrebuje za začetek dneva. Zato zajtrk pomaga pri obnovi ravni glukoze v krvi, kar izboljša koncentracijo, spomin, telesno vzdržljivost ter splošno počutje.
Pregovor: »PRAZNA VREČA NE STOJI POKONCI«
Značilne sestavine zdravega zajtrka pogosto vključujejo makrohranila in mikrohranila [4] (slika 2):

- **Ogljikove hidrate** (kot so polnozrnata žita, ovseni kosmiči) za postopno sproščanje energije (zagotavljajo stabilen raven sladkorja v krvi);
- **Beljakovine** (mlečni izdelki (jogurt, skuta), jajca, oreščki, semena) za dolgotrajno sitost in obnovo telesnih tkiv (podpirajo mišično maso);
- **Vitamini, minerali in vlaknine** (sveže sadje in zelenjava), ki podpirajo imunski sistem (vitamin C) in delovanje telesa (prebavo).



SLIKA 2: prehranska piramida

Zakaj je zajtrk pomemben?

Zajtrk telesu in možganom zagotavlja osnovno hranilo, ki je tako potrebna za energijo, koncentracijo in telesno pripravljenost [2]. Posebej je priporočen za otroke, mladostnike in odrasle, saj vpliva na:

- **Kognitivne sposobnosti** : hranila pomagajo ohraniti zbranost, izboljšajo spomin in spodbujajo reševanje težav.
- **Presnovo in energijo** : zajtrk pomaga zagnati presnovo in uravnava krvni sladkor, kar prepreči nenadne padce energije.
- **Razpoloženje** : uravnotežen zajtrk lahko prispeva k boljši stabilnosti razpoloženja in utrujenosti.

Primeri zdravih zajtrkov:

1. **Ovseni kosmiči z jogurtom in sadjem** – kombinacija vlaknin, beljakovin in naravnih sladkorjev.
2. **Jajca z zelenjavo in polnozrnatim kruhom** – dobra izbira beljakovin, vlaknin in zdravih maščob.
3. **Grški jogurt z oreščki in medom** – vsebuje beljakovine, zdrave maščobe in naravno sladkost.

Zato zelo priljubljen zajtrk “čokolino” ne sodi v zdrav zajtrk, ker vsebuje 45% sladkorja, tako da ga glede na to uvrstimo v kategorijo najvišje v prehrambeni piramidi- med sladice.
Neodvisno od vašega izbora zajtrka si zapomnite le eno. Zajtrk, bogat z ogljikovimi hidrati, je za vse aktivne ljudi najboljši.

Je pa res, da če bi si želeli zjutraj pripraviti res dober zajtrk, bi morali pri tem upoštevati kriterije s katerimi:

- obnovimo energijo porabljeno v zadnjih 24h,
- obnoviti "gradbene" materiale, ki so se porabili čez noč,
- nadomestiti zaloge vode,
- vzdrževati nivo krvnega sladkorja znotraj normalnega območja in preprečiti povišanje inzulina.

Zajtrk torej pomembno vpliva na zdravje in našo učinkovitost ter je temelj za uravnoteženo prehrano in dober začetek dneva. Prav tako spodbuja tudi našo presnovo, kar pripomore k izboljšanosti energijskega vnosa čez dan. Tako lahko zmanjšate željo po nezdravih prigrizkih in pomaga vam ohraniti zdravo telesno težo. Poleg tega velja še omeniti, da je redno uživanje zajtrka povezano z manjšimi možnostmi za razvoj kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni.
Skratka, ko preskočimo zajtrk zaradi utrujenosti, zaspanosti, lenobe, našemu telesu ne naredimo nič dobrega (telo deluje tako rekoč na »rezervo«, enako kot pri avtomobilu), ker ostane naš krvni sladkor nizek in vodi v občutek utrujenosti, zmanjšanja pozornosti, razdražljivosti in kar je zelo pomembno zraven že naštetega, telo začne porabljati namesto maščobne mase, mišično. Mišična masa je namreč glavni porabnik kalorij tako v mirovanju kot med telesno dejavnostjo.

3. ANKETNA ANALIZA

Marsikateri me je vprašal, kako pa si s tem člankom prispeval k stroki svojega vzgojno izobraževalnega procesa?
Preprosto, naredil sem anketo (slika 3) med dijaki katere poučujem praktični pouk in smo skupaj v enem dnevu sedem šolskih ur. Absolutno sem dijake predhodno povprašal, če so pripravljeni sodelovati v anketi in testu ali zjutraj zajtrkujemo ali ne.
Vsi si se strinjali in razvila se je debata na temo ZAJTRK.

Izvedli smo dve anketi z enakimi vprašanji v razmiku 14 dni.

Vprašanja so bila naslednja:

1. Kako se počutiš danes?
   - super
   - zaspano
   - slabo
   - zmerno

2. Ali si imel danes zajtrk?
   - Da
   - Ne

2.1. Če si imel zajtrk koliko časa si porabil za njega?
   - 30 min

- 15 min
- 5 min
- Nisem ga imel

2.2. Če nisi imel zajtrka, kako pa si porabil tisti časa pred odhodom v šolo?

- Spal do zadnje minute
- V kopalnici
- Na telefonu
- Pri izbiri oblačil

3. Ali se ti zajtrk pred praktičnim poukom zdi pomemben?

- Da
- Ne

4. Kaj meniš zakaj je zajtrk pomemben?

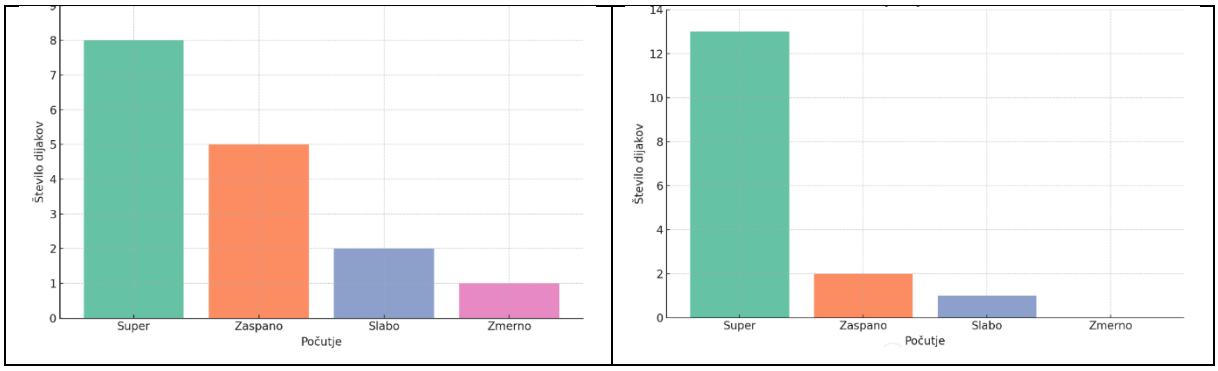


SLIKA 3: primer analize

3. a. Rezultati

Kot sem že zapisal sem enako anketo opravil dvakrat in podatke predstavljam v spodnjih grafih. Prve ankete LEVO (z dijaki še nisem imel predstavitve o pomenu zajtrka pred praktičnim poukom) in rezultati druge ankete DESNO v tabeli.

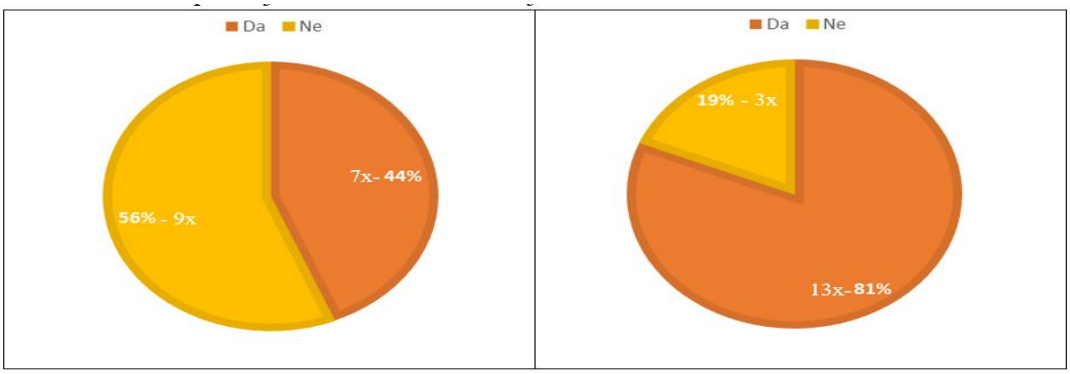
1. vprašanje: »Kako se počutiš danes?«



GRAF 1:

Iz grafa je razvidno, da so dijaki v obeh anketah različnega počutja, kar je razumljivo. Se pa je odstotek dijakov z dobrim počutjem povečal, ko so pred praktičnim poukom zaužili vsaj nekaj podobno zajtrku, glede na rezultate predstavljene v grafih.

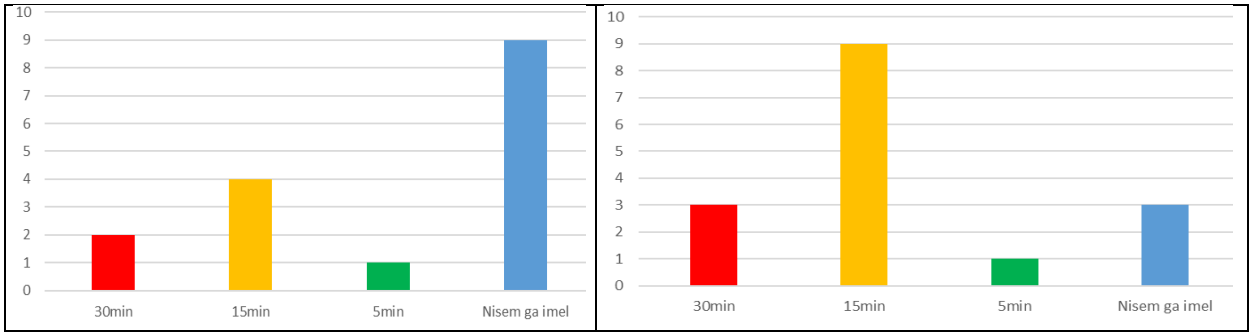
2.vprašanje: »Ali si imel danes zajtrk«



GRAF 2:

Še preden sem izvedel anketiranje, sem predvidel statistiko, da dijaki v veliki meri ne zajtrkujejo, ker na prakso prihajajo zaspani, brez volje in po prvi uri so že nekateri lačni. Se pa vidi porast zajtrkovanja po mojem predavanju zakaj in kako vpliva zajtrk na nas in naše počutje.

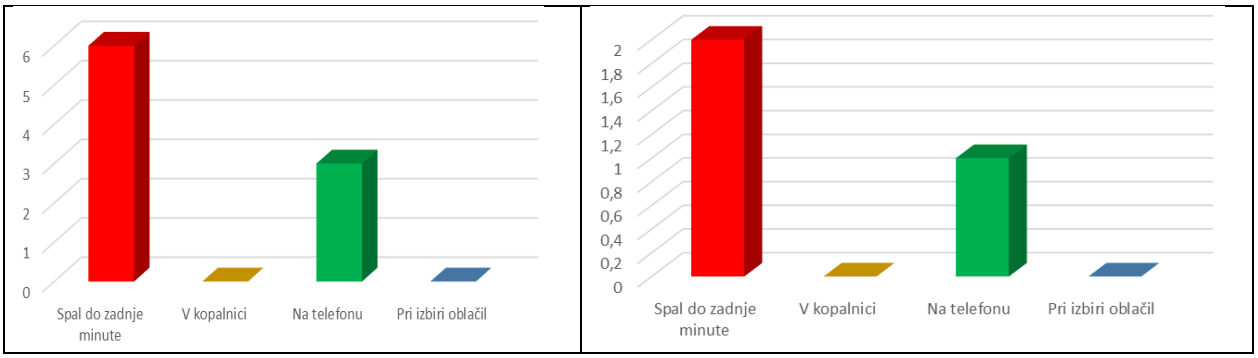
2.1. vprašanje: »Če si imel zajtrk koliko časa si porabil za njega«



GRAF 3:

Zjutraj smo vedno v gneči, ker se zbudimo prepozno, ampak rezultati kažejo, da si pa nekateri res vzamejo čas za zajtrk, nekateri pa nekaj na hitro pojemo in je to to.

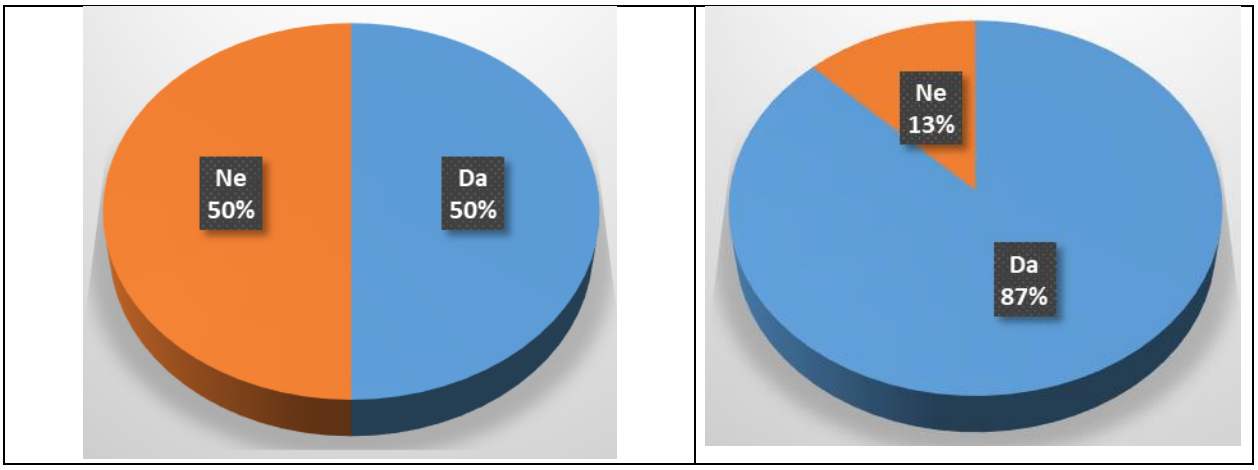
2.2. vprašanje: » Če nisi imel zajtrka, kako pa si porabil tisti časa pred odhodom v šolo?«



GRAF 4:

Ker so bili anketiranci vsi moškega spola, je sanitarni prostor hitro prost, interes po daljšem spancu in uporabi telefona pa prevladuje, kar se pri veliki večini dijakov tudi izraža pri pouku.

3. vprašanje: »Ali se ti zajtrk pred praktičnim poukom zdi pomemben?«



GRAF 5:

Graf je pokazatelj razmišljanja naših najstnikov, kateri se zgledujejo po odraslih, ko pa jim malce podrobneje obrazložiš zakaj je nekaj dobro, začnejo hitro razmišljati s svojo glavo, posebej če gre za njihov interes.

4. vprašanje: » Kaj meniš zakaj je zajtrk pomemben?«

TABELA 1:

- pod tem vprašanjem je bilo 4x neizpolnjeno - ker mama »teži« - da se zbudim - da lahko v miru pobrskam po telefonu - da se s starši kaj dogovorimo - ni pomemben	- še vedno 1x prazno - ker je pomemben obrok za začetek dneva - za razvoj mojega telesa - da si popestrim brskanje po telefonu - da krepim mišice in možgane - da sem pripravljen na delo pri praktičnem pouku

Kot lahko vidimo se je razmišljanje dijakov po 14 dneh spremenilo. Njihovo razmišljanje o pomembnosti zajtrka je dobilo globji pomen in začele so se kazati koristi mojega predavanja.

4. UPORABNOST IN UGOTOVITVE RAZISKAVE

Zastavlja se vprašanje ali je bila raziskava sploh pomembna. Ko sem začel izdelovati anketni vprašalnik sem hotel z minimalnim številom vprašanj pridobiti in raziskati področje, katero sem opisal v tem članku. Prišel sem do zaključka, da je zajtrk zelo pomemben obrok na začetku dneva, tako za telo kot za našo aktivnost (slika 4). Naši dijaki in z njimi tudi profesorji/ce pri praktičnem pouku skozi praktični pouk sledimo spodnjim smernicam, kar pomeni, da je začetek kar miren:

1. pregled prisotnosti, opreme dijakov/inj
2. pregled in ponovitev opravljenega dela
3. predstavitev dela za tisti dan
4. zapis delovnega postopka
5. razdelitev zadolžitev
6. izvajanje del
7. vmesno preverjanje
8. zaključevanje s pospravljanjem in čiščenem delovnega okolja.



SLIKA 2*:* mojster

Glede na rezultate sem spoznal, da velikokrat premalo pomislimo na naše telo in njegovo delovanje. Zajtrk je prvi korak, da pomaga našemu telesu pravilno delovati. Veliko manj bi bilo splošnega slabega počutja, izpuščajev, prebavnih motenj in ostalih bolezni. Veliko veselje mi je bilo to poglavje predelati z dijaki, katere poučujem in preživimo kar velik del dneva skupaj. Kot vzpodbudno je že to, da je začela velika večina dijakov pred praktičnim poukom zajtrkovati. Dobro bi bilo, če bi se mogoče v prihodnosti naredila anketa o pomembnosti zajtrka nasplošno med vsemi dijaki, s katero bi prišli do večjega vzorca in verodostojnejših podatkov.

5. NEKAJ NAPOTKOV KAKO VZPOSTAVITI RUTINSKI ZAJTRK

Veliko ljudi zaradi hitenja in drugih obveznosti ta obrok preskoči. Pomembno je, da si vzamemo čas za zajtrk, saj ta vpliva na našo produktivnost skozi cel dan [3]. Tukaj je nekaj nasvetov, kako vključiti zajtrk v svojo rutino:

1. **Pripravite zajtrk vnaprej** – zvečer pred tem pripravite ovsene kosmiče, narežite sadje ali pripravite zajtrk za v skodelico, kot so smutiji ali jogurt z oreščki.
2. **Začnite z majhnimi koraki** – če niste vajeni zajtrkovati, začnite z majhnim obrokom, kot je banana ali jogurt, in postopoma povečajte količino.
3. **Izberite varčne sestavine** – vključite polnovredna živila, ki vam bodo dala energijo in preprečila hiter padec sladkorja v krvi.

ZAHVALA

Besede zahvale so včasih tiste pri katerih ne najdemo pravih besed in naj se sliši še tako izrabljeno, nekaterim preprosto moramo reči hvala.

Tako bi se v tem raziskovalnem članku najprej zahvalil organizaciji »RAZISKOVALNO IZOBRAŽEVALNO SREDIŠČE RAKIČAN«, za omogočeno predstavitev mojega raziskovalnega dela, vsem dijakom, ki ste sodelovali v moji anketi in družini, katera mi je stala ob strani, me spodbujala, da je rezultat članka katerega prebirate tak kot je.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://sl.wikipedia.org/wiki/Obrok_K

[2] https://vizita.si/zdravje/prehrana/ideje-za-zdrav-zajtrk.html

[3] https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/zdravi-zajtrk-7-najboljsih-idej-receptov-69125/

[4] SNOVI, OKOLJE, PREHRANA, učbenik za biologijo BORIS ČEH , DARKO DOLENC

Kalan Martina

Z BAL-A-VIS-X DO BOLJŠE POZORNOSTI

POVZETEK

Ena izmed osnovnih otrokovih potreb je potreba po gibanju, ki je pomembna za celostni razvoj otroka. Vemo, da je telesni, čustveni, socialni in kognitivni razvoj odvisen od gibalnih aktivnosti. Z gibanjem si otrok oblikuje samozavest, delovne navade, ustvarjalnost, pozornost in pridobiva nadzor nad samim seboj. Dejstvo je, da otrok za uspešno učenje potrebuje usmerjeno pozornost in koncentracijo. Večina učencev, ki obiskuje nižji izobrazbeni standard, ima težave s pozornostjo, zato učitelji iščemo načine, kako jih spodbuditi k zavedanju njihovega telesa, da bi bili zmožni usmeriti svojo pozornost. Namen pričujočega prispevka je predstaviti metodo Bal-A-Vis-X, ki preko gibanja omogoča trening pozornosti, zaznavanja lastnega miselnega toka in občutkov ter zmanjšuje otrokovo impulzivnost. S pomočjo metode Bal-A-Vis-X, ki sem jo izvedla v petem razredu osnovne šole s prilagojenim programom, so učenci trenirali svojo pozornost, sodelovali s sošolci in se učili delati v tišini.

Doprinos članka v stroki je v tem, da poudarja Bal-A-Vis-X kot metodo, ki preko gibanja usmerja in razvija otrokovo pozornost, koncentracijo in s tem omogoča boljše učno delo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, pozornost, hiperaktivnost, Bal-A-Vis-X.

BETTER ATTENTION WITH BAL-A-VIS-X

ABSTRACT

One of the basic needs of a child is the need for movement, which is important for the overall development of the child. We know that physical, emotional, social and cognitive development depends on movement activities. Through movement child develops self-confidence, work habits, creativity, attention and gains self-control. Fact is that children need focused attention and concentration for successful learning. Most students who attend a lower educational standard have attention problems, so we (teachers) are looking for ways to make them aware of their bodies so that they are able to direct their attention. The purpose of this paper is to present Bal-A-Vis-X, which enables training of attention, perception of one's own thought flow and feelings, reduction of impulsivity through movement. With the help of the Bal-A-Vis-X program, which I did with my fifth graders, the students trained their attention, cooperated with their classmates and learned to work in silence.

The contribution of the article in the profession is that it emphasizes Bal-A-Vis-X as a method that directs and develops the child's attention and concentration through movement and thus enables better learning.

KEYWORDS: movement, attention, hyperactivity, Bal-A-Vis-X.

1. UVOD

Gibanje je staro toliko, kot je star človek. Naši predniki so se z gibanjem preživljali in si popestrili življenje, v današnjem času pa se je človek polenil. Tudi otroci so gibanje nadomestili s prezgodnjim sedenjem in ležanjem pri skoraj vseh vsakodnevnih opravilih in dejavnostih. Vedno več časa namreč preživijo v zaprtih prostorih pred računalniki, telefoni in v šolskih klopeh. To preprečuje otroku preprečuje gibanje, posledično pa se tako upočasnjuje tempo telesnega razvoja in motorike.

Gibalna dejavnost je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa vpliva na njegove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti (Retar, 2022). Raziskave (Biddle, Gorely in Stetensel, 2004) kažejo, da gibalna aktivnost ne vpliva le na ustrezen telesni razvoj in razvoj gibalnih sposobnosti, temveč tudi na posameznikov kognitivni, čustveni in socialni razvoj. Otrok potrebuje veliko gibanja (Tomori, 2010). Ob tem se krepi njegovo telo ter usklajuje motorika, pri telesnih dejavnostih pa razvijajo spretnosti. Tudi šolski dosežki so odvisni, predvsem pisanje, od gibalnih spretnosti. Pisanje z roko namreč vzbudi in poveže obe možganski polovici. Centri za pisanje se tako aktivirajo in omogočijo gibalne, čutne in miselne procese, ki se uskladijo pri oblikovanju črk v besede in povedi.

Gibanje pa otroku omogoči tudi spoznavanje sveta, ki mu je neznan in zanimiv. Z gibanjem dobi nove izkušnje ter tako izpopolnjuje svojo samopodobo. Gibanje mu omogoči tudi socializacijo, lažje se približa ljudem in z njimi deli nova doživetja. Zelo pomembno je tudi gibanje ob glasbi, kjer se uskladi s taktom, prisluhne lastnemu čutenju in dogajanju v sebi. Zibanje ga pomiri, gibanje pa prijetno vznemiri.

Gibalno učenje je niz kognitivnih procesov, ki so povezani z vadbo, treningom, kar se odraža v trajnih spremembah gibalnega vedenja posameznika. Gallahue, Ozmun in Goodway (2011) ugotavljajo, da spremembe na enem področju vplivajo na spremembe na vseh ostalih področjih. Novo, naučeno gibanje postaja dovršeno, usklajeno, tekoče, tako pa prepoznamo tudi znanje. Za usvajanje gibalnega znanja mora učitelj zagotoviti pozitivno, varno in ustvarjalno okolje, v katerem je veliko raznolikih praktičnih vsebin.

Danes obstaja velik problem pomanjkanja gibanja pri otrocih, zato je pomembno, da vzgojitelj oziroma učitelj pri poučevanju vključuje gibanje, ker otrokov razvoj poteka celostno na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju.

2. UČENCI Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTJO

Učitelji se vsakodnevno srečujemo z učenci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti oziroma hiperkinetično motnjo. Vedno več otrok ima diagnosticirano motnjo pozornosti in hiperaktivnosti (Brlan, Kajzer, Pušenjak, in Burger, 2017, v Antolinc, 2020). Besedna zveza motnja pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti izvira iz mednarodne diagnostične klasifikacije Ameriške psihiatrične zveze DSM-5, v izvirniku Attention Deficit Hyperacitivity Disorder ali kar ADHD. ADHD je najbolj prepoznavni mednarodno priznani izraz, ki ga velikokrat uporabljamo tudi v našem prostoru.

Motnja pozornosti in hiperaktivnosti označuje težave z izvršilnimi funkcijami, ki so ključne pri načrtovanju, spremljanju, samonadzoru in vrednotenju lastnega vedenja. Ti učenci ne vztrajajo pri dejavnostih, zlasti če le-te potrebujejo večjo kognitivno aktivnost, imajo potrebo po

prehajanju med različnimi aktivnostmi, nalog ne dokončajo, vseskozi pa sta prisotni tudi slabo usmerjena ter pretirana aktivnost (Rotvejn Pajič, 2002, v Kesič Dimic, 2008).
Otroci, ki imajo hiperaktivno motnjo, so dezorganizirani tudi v gibalnih dejavnostih. Lastne gibalne dejavnosti ne zmorejo pravilno usmeriti, opazna je prevelika gibalna aktivnost, ki se na področjih grobe motorike odraža kot neprekinjeno tekanje in vstajanje, na področjih fine motorike pa kot težave pri usklajevanju različnih gibov, barvanju, delu z zvezki. Prevelika gibalna aktivnost se kaže tudi v grši, nenatančni pisavi.
Potočnik Dajčman (2015) opiše področja otrokovega funkcioniranja, kjer se kaže hiperkinetična motnja:
a)Pomanjkljiva pozornost: težko se zbere, razen v primeru, ko je izjemno motiviran, hitro ga zmotijo druge stvari, ki so v bližini, bega od ene dejavnosti k drugi, ima težave pri vztrajanju, med nalogo pozablja, kaj se od njega zahteva, težko sledi navodilom, naredi veliko napak, se hitro utrudi in pogosto dolgočasi, težko počaka, da pride na vrsto.
Otroci z ADHD imajo lahko težave tudi na enem ali več vidikov pozornosti: selektivna pozornost (usmerjenje, osredotočenje na trenutne informacije), deljena pozornost (zmožnost sočasnega usmerjenja in vzdrževanja pozornosti, zmožnost daljšega ohranjanja zbranosti) in/ali premeščanje pozornosti (predstavlja sposobnost preusmerjanja).
b)Motorika: težko je pri miru - premika roke, noge, zvira se na stolu, zapušča svoje mesto, spušča različne zvoke, brska po peresnici ali šolski torbi, rad teče, pretirano govori, težko se tiho igra.
c) Impulzivnost (hitro odzivanje brez ocene situacije ali razmisleka, ne glede na posledice): odgovori na vprašanje še predno se postavi do konca - ponavlja neprimerno vedenje, uničuje stvari ali se poškoduje, težko sodeluje v skupini, ne prenese porazov, težko sledi navodilom in jih upošteva.
Naštetim motnjam se pridružujejo tudi sekundarne težave. Te se odražajo v manjši pazljivosti, večji impulzivnosti, povzročanju nesreč (te so posledica nepazljivosti), kršenju pravil zaradi slabšega razumevanja ali pa zato, ker se jih preprosto ne zmorejo držati. Zaradi tega so osebe z ADHD v odnosih s sovrstniki velikokrat odrinjene in nepriljubljene, posledično pa imajo zmanjšano samozavest ter samopodobo. Posledica omejenega kognitivnega delovanja so tudi slabša šolska uspešnost in težave pri pisanju, branju, računanju ter motorični koordinaciji. Pri otrocih z ADHD so prav tako opazne tudi šibkosti na področju prilagoditvenih funkcij, kar se odraža na področju govora in komunikacije, skrbi zase, samostojnosti, socialnih spretnosti, učnih zmožnosti, skrbi za lastno varnost ter na področju čustvene regulacije in odzivnosti (Belec idr., 2019).
Za osebe z ADHD naj bi pri nadzoru simptomov bila koristna predvsem športna vadba, ki pomaga nadzorovati simptome ADHD z zvišanjem osnovnih vrednosti dopamina in noradrenalina v možganih (Great sports and activities for kids with ADHD, 2015, v Antolinc, 2020). Te osebe imajo namreč zmanjšan dotok dopamina in noradrenalina. Otroci že fiziološko potrebujejo določen odmerek vznemirjanja in višjo raven adrenalina. Če ta potreba ni zadovoljena, iščejo stimulacije, večkrat na neustrezen način, nekateri celo nevaren. Otrokom s hiperkinetično motnjo ustreza stalna in visoka raven vzburjenja, zato iščejo vznemirjenje. Gledajo risanke z veliko akcije, nasilja, v medsebojnih odnosih sprožajo dogajanje, ki prinašajo razburjanja. Všeč jim je stalno spreminjanje, ozračje z veliko napetostjo in hitro sledečimi si stimulacijami. Svoje vedenje usmerjajo na način, da si to zagotovijo. Poleg potrebe po teleseni

dejavnosti, kjer razgibajo svoje telo, morajo razgibati tudi njihova občutja in doživljanja. To jim da občutek zadovoljstva in ugodja, saj se v njihovem živčevju poleg adrenalina sproščajo tudi snovi, ki jim prinašajo občutek vznemirjanja in dejavne izpolnitve (Antolinc, 2020).

3. KAJ JE TO BAL-A-VIS-X?

Avtor metode je Bill Hubert, ki je bil učitelj 40 let. 15 let je učil v prvem razredu in 15 let v srednji šoli v Witchiti (Kansas, ZDA). Učil je borilne veščine, ukvarjal pa se je tudi z glasbo.
Pri svojem delu je spoznaval različne učence, ki so imeli težave pri učenju. Ko je opazoval njihovo gibanje, je ugotovil, da otroci niso bili sposobni izvajati osnovnih motoričnih spretnosti, kot sta skakanje in hoja po črti, težave pa so imeli tudi z ravnotežjem in koordinacijo, npr. niso bili sposobni stati na eni nogi. Bili so brez ritma in energije. Opazil je, da imajo težave tudi pri čustvovanju, socializaciji, največji primanjkljaj pa je bil opazen na področju pozornosti. Ugotovil je, da ne zmorejo nadzirati gibanja lastnih oči in se posledično osredotočiti na dejavnost, ki jo izvajajo. Opazil je težave pri razločevanju med levo in desno stranjo telesa, njihovo okorno držo, neritmično gibanje med hojo ali tekom ter splošno nerodnost otrok. Spraševal se je, kaj lahko kot učitelj naredi, zato je v pouk začel vnašati gibanje, da bi na ta način povečal otrokovo pozornost. Ugotovil je, da ko učenci izboljšajo motorične spretnosti, napredujejo tudi pri učnih spretnostih in vedenju (Hubert, 2014).
Za te otroke je želel razviti nekaj, kar bi jim pomagalo pri izboljšanju motoričnih spretnosti, koncentraciji in učenju. Ugotovil je, da je bistvenega pomena učno okolje, ki skozi gibanje omogoča povečanje obsega pozornosti in zmožnost osredotočanja na eno nalogo.
Tako je razvil Bal-A-Vis-X, ki je akronim za **B**alance – **A**uditory – **Vis**ion - e**X**ercise. Vaje imajo poudarek na ravnotežju, sluhu in vidu. Lahko rečemo, da gre ta vidne, slušne in ravnotežne vaje. Vključuje integracijo celotnega telesa. Naloge so tesno povezane z ritmom in zahtevajo dobro koordinacijo celotnega telesa ter usmerjeno pozornost.
Bal-A-Vis-X obsega več kot 300 vaj različnih zahtevnostnih stopenj. Za izvajanje vaj potrebujemo kvadratne vrečke, napolnjene s peskom in žogice različnih barv (zelena, rumena, rdeča).
Kako vaje potekajo? Vaje se lahko izvajajo individualno, v paru ali skupini. Vedno začnemo učiti v paru. Učenec najprej opazuje, kako izvesti vajo, sledi ponavljanje, utrjevanje do avtomatizacije, na koncu pa pri učencu pride do spretnosti oziroma postane njegova veščina.
Pri izvajanju Bal-A-Vis-X-a moramo biti pozorni na držo telesa. Osebi si stojita nasproti. Razdalja med njima je tolikšna, da se z rokami ne stegujeta, temveč jih imata v sproščenem položaju. Stojimo vzporedno s stenami v prostoru, stopala so na tleh malce narazen, tako da je teža telesa enakomerno razporejena na vsako nogo. Vaje aktivirajo roke in noge, ki prehajajo čez sredino telesa ter zahtevajo koordinacijo celotnega telesa. Vse vaje delamo v tišini z gestami, da se posamezniku pusti možnost opazovanja, organizacijo svojega miselnega toka, vidno (sledenje z očmi) in slušno sledenje. Pomembno je, da nalogo otrok občuti s celim telesom. Vaje temeljijo na podajanju in prejemanju vrečk ter žogic v določenem zaporedju z ustvarjanjem različnih zvokov, ki se povezujejo v ritem. Njihov tempo se prilagaja pozornosti in spretnosti učenca (Hubert, 2014).
Vedno začnemo z vrečkami, z enoročnim prenašanjem peščene vrečke. Otroku položimo vrečko v dominantno roko. Njegove prste stisnemo, tako da vrečko začuti. Nato mu s prsti moje

roke nakažemo, kaj želimo od njega: podajo vrečke. Nato z vrečko prečkamo sredino in udarimo ob svojo roko, da se sliši zvok: klap. Potem podamo vrečko otroku v drugo roko kot nam jo je podal prej. Sledi ponovitev vaje. Otrok dela najprej z dominatno roko, nato še z nedominantno. Ko otrok usvoji vajo z eno vrečko, dodamo še drugo vrečko. Nato v vajo vpeljemo še korake. Vsako vajo mora otrok začutiti, saj to ni igra niti šport. Vsaka vaja se izvaja v tempu, ki je naravna posledica pravilnega izvajanja tehnike in je ritmično predvidljiva (Hubert, 2014).

Po usvojenih vajah z vrečkami, otroku predstavimo žogice. Pravila obstajajo tudi pri delu z žogicami. Pozorni moramo biti na držo žogice v roki. Dlan moramo imeti obrnjeno v stran in žogico zaobjeti s prsti na eni in palcem na drugi strani. Pri metu žogice roko dvignemo v komolcu približno za 45 stopinj, pri izpustu, oziroma ko jo vržemo, pa se roka ustavi pri žepu, ob našem boku. Odboj žogice ne sme biti previsok. Žogico ujamemo dlan, s katero naredimo skledico. Nato roko obrnemo, da je dlan obrnjena v stran. Vedno ko dvignemo roko, v kateri imamo žogico, naredimo mikro pavzo. Hitrost je vedno enaka (Hubert, 2014).

Pri delu je pomembna postopnost, otroku najprej predstavimo eno žogico, ko vajo zna izvesti, vpeljemo še drugo. Vaje terapije Bal-A-Vis-X integrirajo sluh, vid ter zahtevajo stalno pozornost osebe. Z vajami urimo vidno in slušno sledenje, razlikovanje in pomnjenje. To ni lahko, vendar so vaje prilagojene vsakemu posamezniku. Zahtevnost nalog se postopoma povečuje z uvajanjem več žogic in zapletenostjo posameznih nalog.

Pri Bal-A-Vis-X se lahko uporablja tudi ravnotežno desko, ki koristi predvsem otrokom, ki imajo težave z ravnotežjem in posledično tudi z ritmom. Za učenca s težavami bo težko že samo stopiti na desko, saj to zahteva občutek ravnotežja. Ko pa bo enkrat na deski, bo zibanje podobno ritmu – enkrat bolj obremeni desno stopalo in se nagne v desno stran, drugič pa levo in se nagne v levo stran. Sam ritem je podoben vožnji s kolesom. O samem ritmu učenec ne bo razmišljal, ampak ga bo ustvaril sam. Desko pa lahko uporabljamo tudi za umiritev učencev. Ko učenec prične motiti pouk, mu prinesemo ravnotežno desko. Prinesemo mu lahko tudi podlogo, na katero piše, medtem ko se premika na deski. Tako učencu zagotovimo potrebno gibanje, hkrati pa bo nehal motiti pouk (Hubert, 2014).

4. VKLJUČEVANJE BAL-A-VIS-X V DELO Z UČENCI

Delam v 5. razredu z nižjim izobrazbenim standardom. V preteklem letu je bilo v oddelek vključenih 8 učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Pri vseh učencih je bilo opaziti motnjo pozornosti, pri štirih učencih tudi motnjo hiperaktivnosti, dva učenca sta imela diagnosticiran avtizem, trije pa čustveno vedenjske motnje, kar se je izražalo tudi pri učenju in poučevanju. Že dlje časa sem iskala metodo oziroma način poučevanja, ki bi učence motiviral, sproščal, usmeril njihovo pozornost, hkrati pa tudi krepil njihove kognitivne spretnosti za učenje. Na seminarju na Škotskem sem prvič spoznala načrtovano in usmerjeno gibanje Bal-A-Vis-X. Seminarja sem se nato še dvakrat udeležila v Sloveniji.

Moj cilj izvajanja Bal-A-Vis-X v razredu je bil, da se učenci naučijo načrtno usmeriti svojo pozornost, prav tako pa sem želela povečati obseg njihove pozornosti in koncentracijo. Vplivati sem želela tudi na učence, ki se velikokrat odzovejo impulzivno. Želela sem, da bi se naučili ustaviti in premisliti, kaj se z njimi dogaja, še preden burno odreagirajo. Omenjene težave sem želela izboljšati s pomočjo metode Bal-A-Vis-X. Pozitivne učinke samih vaj sem namreč

opazila tudi pri sebi, ugotovila sem, da se po izvajanju vaj lažje zberem. Zato me je zanimalo, kako bodo vaje pomagale učencem in vplivale na njihovo počutje.
Vaje sem najprej predstavila zgolj enemu učencu. Pri poučevanju vaj je namreč pomembno, da vedno začneš delati individualno, saj mora vsak učenec dobro usvojiti tehnike. Nikoli se ne prične delati v skupini. Tako sem z učencem delala približno dva tedna, enkrat tedensko po deset minut. Naučila sem ga prvo vajo, tj. kvadrat z eno vrečko, ki sva jo izvajala pred poukom. Ko je učenec vajo usvojil in jo je tudi znal poučevati (vadil je z mano), je on predstavil to vajo enemu sošolcu, prav tako pred poukom, jaz pa sem ga nadzorovala. Nato sem v izvajanje postopoma vključila vedno več učencev, dokler niso vsi znali narediti kvadrata z eno vrečko in to vajo tudi znali naučiti. Ko so usvojili prvo vajo, sem enega učenca naučila drugo vajo, prav tako individualno, nato pa sva s tem učencem pričela poučevati druge. Začela sem torej z vajami, ki so vključevale vrečke. Vaje sem z učenci izvajala enkrat tedensko do dvakrat tedensko pred poukom. S skupinskimi vajami smo pričeli, ko so vsi učenci obvladali osnove. Takrat smo deset minut enkrat na teden na začetku ure posvetili vajam v skupini. Po usvojenih vajah z vrečkami, sem učencem po enakem postopku, kot je opisan zgoraj, predstavila žogice. Takrat se je njihov interes za izvajanje vaj še povečal. Vaje smo izvajali celo leto. Postopoma sem povečevala število in zahtevnost vaj, ki smo jih delali.

5. UGOTOVITVE

Učenci so pri vajah pokazali zanimanje in so želeli vaditi, želeli vaditi. Med učenci so se pokazale razlike pri usvajanju vaj. Nekateri so potrebovali veliko vaj pri podajanju z vrečkami, težko so sledili zaporedju, drugi pa niso imeli težav pri sledenju z vrečkami. Vaje so zastavljene tako, da otrok sam ugotovi napako oziroma pravilno izvedbo. Kmalu so pričeli vaditi tudi samostojno, predvsem žogice, ki so jim bile bolj zanimive. Skozi mesece so pokazali napredek in z njim tudi zadovoljstvo ob pravilno izvedeni vaji. Med seboj so se tudi spodbujali, saj nekaterih vaj ne moreš delati sam. Tekom leta sem namreč spodbujala sodelovanje in medsebojno pomoč. Napake pri izvedbi vaj so sprva skušali odkriti sami, saj so vaje želeli pravilno izvesti. V kolikor jim ni šlo, so za pomoč prosili sošolca ali pa mene. Med izvedbo vaj sem opazila, da se je po nekaj mesecih izboljšala njihova koncentracija, saj so naredili manj napak pri izvedbi nalog, podaljšal pa se je čas vztrajanja pri nalogah. Zanimivo je bilo opazovati učence, ko so morali prevzeti vlogo vodje v skupini in podajati navodila zgolj z gibi/gestami (torej neverbalno), ostali učenci pa so jim morali slediti brez besed. Vloga voditelja jim je prinesla občutek zadovoljstva, saj so bili ponosni, da so lahko oni vodili skupino. Tudi sami so bili ponosni na to, da nekaj znajo in da nekoga lahko vodijo. Vaje so kmalu želeli izvajati dlje časa kot zgolj deset minut, zato sem jim dovolila, da so tudi ostale dni, ki niso bili namenjeni delu z vrečkami in žogicami, vaje izvajali sami ali v paru pred poukom. Nekaj otrok je tudi med odmori v roke prijelo žogice in izvedlo kakšno vajo. Povedali so mi, da se pri vajah dobro počutijo in da potem lažje sledijo pouku. Čas so radi preživljali tudi na ravnotežni deski, saj jim je bilo všeč konstantno zibanje.
Ob koncu šolskega leta sem učence vprašala, kako jim je bilo izvajati vaje z žogicami in vrečkami. Večinoma so bili zadovoljni, vaje so jim bile všeč. Rekli so, da se to radi učijo. Dodali so, da jim je bilo sprva čudno, ker niso smeli govoriti med izvajanjem vaj, nato pa so se tega

navadili. Nekateri so tudi povedali, da so se počutili ponosno, ko jim neka vaja sprva ni šla in so mislili, da je nikakor ne bodo usvojili, nato pa jim je s ponovitvami uspelo.
Izjave nekaterih učencev ob zaključku šolskega leta: Vaje so bile zabavne. Najraje delam z žogicami. Mislil sem, da mi ne bo uspelo delati z dvema žogicama. Pa mi je. Pri vajah moram dobro gledati žogico. Rad bi spoznal še nove vaje. Vaje so mi bile všeč. Všeč mi je bilo, da sem vaje naredil sam. Všeč mi je »muska« pri vajah.

6. ZAKLJUČEK

Bal-A-Vis-X je dobra metoda za pomoč učencem pri učenju, saj vsako gibanje pripomore k lažjemu delu in sproščenosti, hkrati pa omogoča boljšo osredotočenost na učno snov in proces učenja. Vaje Bal-A-Vis-X so posebej pomembne, ker vplivajo koordinacijo celotnega telesa, torej na usklajeno delovanje vida, sluha ter grobe in fine motorike, usmerjeno pozornost in samokontrolo vedenja. Učenci so bili po vajah sproščeni, pridobili pa so razne spretnosti (npr. izboljšano ravnotežje), ki so pomembne za nadaljnje uspešno učenje. Dobili so občutek, da nekaj zmorejo, saj so se do naučene vaje prikopali z lastnim delom in trudom. Otroci so pridobili zaupanje v lastne moči, vaje so jim prinesle dober občutek o sebi. Vsak učenec je napredoval s svojim tempom, nagrado pa jim je predstavljala uspešno izvedena naloga. Večkratna ponovitev je otrokom omogočala predvidljivost in tudi zaupanje vase, skozi mesece so dobili občutek, da lahko lastno telo kontrolirajo in usmerjajo. Poleg tega pa so krepili tudi delovni spomin. Navsezadnje pa je pomembno izpostaviti, da Bal-A-Vis-X ni tekmovanje, niti igra, ampak predstavlja sodelovanje s sošolci, kjer se zahteva spoštovanje in strpnost. Zavedam se, da se nobena dolgoročna sprememba ne naredi čez noč, vendar se s potrpežljivostjo in vztrajnostjo pri poučevanju nalog učencem lahko pomaga na drugačen način kot smo ga morda poznali dosedaj (npr. kognitivno-vedenjska terapija), zato bom tudi v prihodnjih letih v šolsko okolje vključevala to metodo in tako pomagala učencem.

7. SKLEP

Omenjene vaje so lahko v pomoč tudi drugim učencem, prav tako pa tudi učiteljem. Telesne vaje nas namreč sprostijo, pomagajo nam vzpostaviti notranje ravnovesje, posledično pa lažje osredotočimo lastne misli. Pri vajah je pomembna tišina, kar je lahko navdih tudi nam učiteljem, ki v razredu neprestano govorimo, mnogokrat pa se ne zavedamo, da zna biti govorjenje za učence moteče. Po mojem mnenju je najpomembnejše dejstvo to, da se Bal-A-Vis-X lahko prilagodi vsakemu učencu, tudi tistim s težjim motnjami v razvoju. Prav vsak posameznik lahko usvoji vaje, nekatere po potrebi prilagodimo. Na koncu je najpomembnejše otrokovo zadovoljstvo ob uspešno izvedeni vaji, ne glede na to, katere težavnosti in v kakšni obliki vajo izvaja.

LITERATURA IN VIRI:

[1] Antolinc, M. (2020). Vpliv treninga juda na simptome ADHD pri učencih osnovne šole[Magistrsko delo]. Univerza v Mariboru.

[2] Belec, B., Caf, B., Černe, T., Kalan, M., Mihevc, N., Pirc, L. in Rotvejn Pajič, L. (2019). Biti starš otroku z ADHD. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

[3] Biddle, S. J. H., Gorely, T. in Stensel, D. (2004). Health.enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. Journal of Sport Sciennces, 22(8), 679–701.

[4] Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., in Goodway, J. D. (2011). Motor development: Infants,children, adolescents, adults.

[5] Hubert, B. (2014). Cues.

[6] Kesič Dimic, K. (2008). ADHD, ali deklice hitijo drugače. Društvo Bravo.

[7] Potočnik Dajčma, N. (2015). Hiperkinetična motnja v otroštvu. V B. Novak Šarotar (ur.), Hiperkinetična motnja (str. 6–16). Viceversa.

[8] Retar, I. (2022). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Založba Univerze na Primorskem.

[9] 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.

Kamenik Ajda

VLOGA UČITELJA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVE SAMOPODOBE DIJAKOV V SVETU SOCIALNIH OMREŽIJ

POVZETEK

Samopodoba dijakov je pomemben dejavnik pri njihovem razvoju in v sodobnem digitalnem svetu socialna omrežja igrajo ključno vlogo pri oblikovanju le te. Raziskave kažejo, da pogostejša uporaba socialnih omrežij lahko negativno vpliva na samopodobo dijakov. Zastavili smo si dve hipotezi, in sicer v prvi trdimo, da socialna omrežja spodbujajo primerjanje z idealiziranimi predstavami o telesni podobi in življenjskem slogu, kar vodi v nižjo samopodobo. Mladostniki pogosto primerjajo svoj videz, dosežke in način življenja z drugimi uporabniki, kar lahko sproži občutke nezadostnosti, manjvrednosti in nizke samozavesti. Kljub tem izzivom lahko učitelji igrajo pomembno vlogo pri zmanjševanju teh negativnih vplivov. V hipotezi dve poudarjamo, da učiteljevo ozaveščanje in izobraževanje dijakov o kritični rabi socialnih omrežij prispeva k zmanjšanju negativnih učinkov. Z razpravami o medijski pismenosti in zavedanju o nerealnih standardih, ki jih socialna omrežja pogosto prikazujejo, lahko učitelji pomagajo dijakom razviti bolj zdravo samopodobo. S pomočjo delavnic smo naučili spodbudili dijake k zdravemu odnosu do socialnih omrežij, jih naučili kritičnega razmišljanja, razlikovanja med resničnimi in neresničnimi izjavami, nadzorovanja digitalnih sledi in predvsem kako razviti pozitivno in stabilno samopodobo v digitalni dobi.

KLJUČNE BESEDE: Samopodoba, socialna omrežja, digitalna sled.

THE ROLE OF TEACHERS IN SHAPING HEALTHY STUDENT SELF-ESTEEM IN THE AGE OF SOCIAL MEDIA

ABSTRACT

Student self-esteem is a crucial factor in their development, and in today's digital world, social media plays a key role in shaping it. Research indicates that frequent use of social media can negatively impact student self-esteem. We have proposed two hypotheses to explore this issue. The first hypothesis suggests that social media encourages comparison with idealized representations of physical appearance and lifestyle, which leads to lower self-esteem. Adolescents often compare their appearance, achievements, and lifestyle with other users, which can trigger feelings of inadequacy, inferiority, and low self-confidence. Despite these challenges, teachers can play a significant role in mitigating these negative effects. In the second hypothesis, we emphasize that teacher awareness and education on the critical use of social media contribute to reducing these negative impacts. By engaging in discussions about media literacy and raising awareness of the unrealistic standards often portrayed on social media, teachers can help students develop a healthier self-image. Through workshops, we have encouraged students to adopt a balanced relationship with social media, taught them critical thinking skills, how to distinguish between real and false information, how to manage their digital footprint, and most importantly, how to cultivate positive and stable self-esteem in the digital age.

KEYWORDS: Self-esteem, Social Media, Digital Footprint.

1. UVOD

V sodobnem svetu, kjer so socialna omrežja neizogiben del vsakdana, je vpliv socialnih omrežij na samopodobo mladih neizmeren. Za dijake, ki so v obdobju intenzivnega razvoja in oblikovanja lastne identitete, je samopodoba ključnega pomena, saj vpliva na njihovo psihosocialno stabilnost, samozavest in sposobnost soočanja z izzivi. Na družbenih omrežjih so nenehno izpostavljeni idealiziranim podobam, dosežkom in načinom življenja, kar jih pogosto spodbuja k primerjanju z drugimi. To lahko privede do občutkov manjvrednosti, nezadostnosti in nižje samozavesti.

Postavlja se vprašanje, kako lahko učitelji prispevajo k zmanjšanju negativnih vplivov socialnih omrežij na mladostnike. Pedagoški pristopi, ki spodbujajo kritično razmišljanje, ozaveščanje o pasteh socialnih omrežij in razvijanje medijske pismenosti lahko igrajo ključno vlogo pri zaščiti dijakov. Z izobraževanjem o nerealnih standardih oziroma pričakovanjih zaradi družabnih omrežij in s spodbujanjem zdravega odnosa do digitalnih vsebin lahko učitelji dijakom pomagajo pri oblikovanju pozitivne in stabilne samopodobe.

1.2. Namen strokovnega članka

Namen strokovnega članka je raziskati in osvetliti kompleksne vplive socialnih omrežij na samopodobo dijakov ter ponuditi celovit vpogled v to, kako lahko učitelji s svojimi pristopi in strategijami pozitivno vplivajo na dijake.

Zastavila sem si dve hipotezi, in sicer v prvi trdim, da socialna omrežja spodbujajo primerjanje z idealiziranimi predstavami o telesni podobi in življenjskem slogu, kar vodi v nižjo samopodobo. Mladostniki pogosto primerjajo svoj videz, dosežke in način življenja z drugimi, kar lahko sproži občutke nezadostnosti, manjvrednosti in nizke samozavesti. V drugi hipotezi pa poudarjam, da učiteljevo ozaveščanje in izobraževanje dijakov o kritični rabi socialnih omrežij prispeva k zmanjšanju negativnih učinkov. Z razpravami o medijski pismenosti in zavedanju o nerealnih standardih, ki jih socialna omrežja pogosto prikazujejo, lahko učitelji pomagajo dijakom razviti bolj zdravo samopodobo.

V članku si prizadevam analizirati, kako pogosto primerjanje mladostnikov z idealiziranimi predstavami na socialnih omrežjih vpliva na njihov občutek lastne vrednosti, samospoštovanja in splošnega duševnega zdravja. Hkrati pa tudi raziskujem, kako lahko šole in učitelji delujemo kot pomembni posrednik pri zmanjševanju teh negativnih učinkov z vzpostavitvijo varnega, podpornega in izobraževalnega okolja.

Skozi obravnavo dveh ključnih hipotez članek ne le izpostavlja problematične vidike uporabe socialnih omrežij, temveč se osredotoča na učiteljevo aktivno vlogo pri opolnomočenju dijakov za kritično razmišljanje, pravilno presojo vsebin ter izgradnjo stabilne samopodobe. Namen je spodbuditi učitelje k vpeljevanju delavnic in izobraževalnih programov, ki promovirajo medijsko pismenost, ter jim dati orodja za poučevanje dijakov, kako prepoznati nerealne standarde in se s tem soočiti na konstruktiven način.

2. SAMOPODOBA

Za ljudi je pomembno, kaj si mislimo o sebi, saj to pomembno vpliva na naše počutje, odnose z drugimi ter na motivacijo in uspešnost. Samopodoba je celovit sklop prepričanj in čustev, ki jih imamo o sebi in vključuje zavedanje o lastni vrednosti, sposobnosti samopresoje ter odnos do lastnih talentov, dosežkov in tudi napak. Gre za to, kako dojemamo sami sebe in kako vrednotimo svoje sposobnosti, talente, videz ter značajske lastnosti.

Samopodoba vključuje tako kognitivno kot čustveno komponento – poleg razumevanja svojih sposobnosti in vrednosti vpliva na naša čustva, kot so samozaupanje, samospoštovanje in občutek lastne pomembnosti. Prav tako vpliva na to, kako se odzivamo na povratne informacije iz okolja, kritiko, pohvale ter kako se soočamo z neuspehi in izzivi.

Pomemben del samopodobe je tudi predstava o lastnem telesu, ki zajema naše doživljanje in vrednotenje telesnega videza. Pozitivna telesna samopodoba je ključna za občutek lastne vrednosti, saj mnogokrat vpliva na splošno samospoštovanje, še posebej v mladostniškem obdobju, ko je zunanja podoba pogosto pomemben dejavnik za socialno sprejetost. Pomembno je, da razvijamo pozitiven odnos do sebe, da se naučimo sprejemati svoje pomanjkljivosti in ceniti svoje prednosti. S tem postajamo bolj samozavestni, odprti za izzive ter sposobni skrbeti za svoje psihofizično zdravje in dobrobit.

3. DRUŽABNA OMREŽJA

Družabna omrežja so spletne platforme, ki omogočajo ljudem, da vzpostavljajo socialne mreže in odnose s posamezniki, s katerimi delijo podobne interese, poklicne dejavnosti, življenjske poglede in povezave v resničnem svetu. Na teh omrežjih uporabniki izmenjujejo informacije, objavljajo fotografije in videoposnetke, izražajo svoje mnenje, delijo osebne zgodbe ter ideje in komunicirajo z drugimi. Postala so pomemben del sodobne tehnološke družbe in imajo velik vpliv na različne vidike življenja.

Večinoma prijateljskih odnosov in poznanstev se v sedanjem času začne na družabnih omrežjih. Nepazljivost posameznikovega digitalnega odtisa omogoča, da si uporabnik družabnih omrežij vedno ogleduje samo stvari, ki so mu všeč in tako spoznava ljudi z istimi interesi. Na primer, če določeno osebo veseli določena dejavnost, bo njegov Instagram “feed” kaj kmalu poln novic tega izvajalca in profilov ljudi, ki jih prav tako zanima ta dejavnost. Skozi komentarje in objave se lahko povežemo s sebi podobnimi ljudmi.

Čeprav so uporabniki vseh starosti dejavni na družbenih omrežjih, je največji delež med tistimi, mlajšimi od 50 let. Omrežja so uradno namenjena uporabnikom starejšim od 13 let, ampak jih pogosto uporabljajo tudi mlajši, kar jih lahko izpostavi številnim tveganjem, saj omrežja ne ponujajo zadostne zaščite pred nevarnostmi.

Za mladostnike družabna omrežja predstavljajo pomemben vir informacij in pogosto nadomeščajo tradicionalne medije. Vendar to prinaša tveganja, saj vsebine niso uredniško nadzorovane in je težko razločiti med dejstvom, mnenjem, resničnostjo in neresničnostjo. Najbolj pogosta družabna omrežja so Facebook, Instagram, Twitter, YouTube in TikTok.

4. DRUŽABNA OMREŽJA IN SAMOPODOBA

Mladi vse več časa preživljajo z »drsanjem« po platformah, kot so Instagram, TikTok in Facebook. Za nekatere predstavljajo družabna omrežja edini varen prostor za izražanje, kjer lahko skrijejo svojo pravo identiteto in se prelevijo v kogar koli želijo, brez zunanjega nadzora. Takšna digitalna realnost jih lahko oddalji od resničnega sveta, saj se že po nekaj minutah na teh platformah zdi, da je naše življenje dolgočasno in manjvredno v primerjavi z idealiziranimi podobami, ki jih tam vidimo.

Raznolikost vsebin privlači številne otroke in mladostnike, ki so v obdobju, ko so še posebej ranljivi za vplive. Za mnoge se ta digitalni blišč izkaže za krinko, saj se na teh omrežjih vse pogosteje pojavlja spletno nasilje. Mladi, skriti za zasloni, pogosto pridobijo občutek varnosti in poguma, da izrečejo besede, ki lahko prizadenejo osebo na drugi strani. Tudi en sam negativen komentar pod objavo na Instagramu lahko močno vpliva na samopodobo in osebno mnenje posameznika.

Pridobivanje všečkov, komentarjev in objav postaja merilo sprejetosti v družbo, razred ali skupino. Mnogi mladostniki spreminjajo svoje interese in vedenje zgolj zato, da bi ustrezali pričakovanjem večine. Bojijo se izstopati in se pogosto prilagajajo trenutnim trendom ter vplivnežem. Tisti, ki še iščejo svojo identiteto in mesto v različnih skupinah, so še posebej dovzetni za pritisk, da se približajo spletnim "idealom".

5. NEVARNOST DRUŽABNIH OMREŽIJ

V zadnjih 10 letih se je uporaba družbenih omrežij s strani mladoletnikov znatno povečala zaradi povečane uporabe pametnih telefonov, pri čemer je 24 % mladostnikov poročalo, da so »neprestano povezani« z internetom, polovica mladostnikov pa je poročala, da so »odvisni«. ” na svoj telefon. (National Center for Health Statistics (NCHC), 2024)

Otroci pogosto postanejo tarče spletnih zlorab, saj deljenje osebnih podatkov povečuje njihovo izpostavljenost. Statistike kažejo, da se 17 % najstnikov sooča z neprijetnimi stiki z neznanci, 30 % pa je prejelo neprimerne oglase. Približno 39 % jih je priznalo, da so zavajali, da bi pridobili dostop do določenih vsebin. Poleg spletnega ustrahovanja so problematične tudi lažne informacije, ki se širijo izjemno hitro. Od lažnih nasvetov za hujšanje do nevarnih domačih postopkov, so mnoge vsebine lahko zavajajoče ali škodljive. Podjetja pogosto izkoriščajo tehnološke možnosti za lastno promocijo, kar lahko privede do zavajanja ali celo poškodb. Zato je pomembno, da starši in učitelji otroke in dijake poučijo o kritični presoji spletnih vsebin ter jih opozorijo na nevarnosti zaupanja nepreverjenim informacijam. Na spletu je iskrenost redka, saj so številni podatki prilagojeni za doseganje lastnih ciljev. (M. Memon, 2024)

Socialna omrežja so postala sestavni del življenja večine najstnikov. Po ocenah strokovnjakov jih približno 90 % uporablja vsaj eno socialno omrežje, medtem ko jih ima 75 % že ustvarjen profil na več omrežjih. Spletno ustrahovanje je v zadnjih letih postalo vse pogostejši pojav, kar se kaže tudi v povečanem tveganju za samopoškodovanje in samomor med mladimi. Po podatkih Nacionalnega centra za zdravstveno statistiko (NCHC) iz aprila 2020 so socialna omrežja drugi najpogostejši vzrok smrti med državljani ZDA, starimi med 10 in 34 let.

6. UČNE URE Z DIJAKI

Z dijaki smo izvedli pet delavnic, katerih cilj je bil ozaveščanje o nevarnostih na socialnih omrežjih in zagotavljanje varnosti njihovih osebnih podatkov.

1. učna ura: Pregled nastavitev zasebnosti na socialnih omrežjih.
Prva delavnica je bila namenjena pregledu in prilagoditvi nastavitev zasebnosti na različnih socialnih omrežjih. Dijaki so spoznali, kako upravljati svojo digitalno sled in omejiti dostop do osebnih podatkov. S poudarkom na zaščiti zasebnosti smo raziskovali, kako prilagoditi nastavitve vidnosti objav, nadzorovati, kdo lahko vidi njihove vsebine, in kako uporabljati orodja za blokiranje neželenih interakcij. Osredotočili smo se predvsem na spletne platforme Facebook, Instagram, TikTok in Google račun.

2. učna ura: Kritična presoja vsebin na socialnih omrežjih
V drugi delavnici smo se osredotočili na kritično analizo vsebin, ki jih dijaki spremljajo na socialnih omrežjih. Razpravljali smo o tem, kako idealizirane slike in objave vplivajo na njihovo samopodobo, in jih spodbudili k prepoznavanju filtrov, urejenih slik ter manipulativnih vsebin. Dijaki so se naučili razločevati med resničnimi in lažnimi prikazi ter razumeti, kako to vpliva na njihovo percepcijo sebe.

3. učna ura: Samozavestno izražanje in ustvarjanje pozitivnih vsebin
Na tretji delavnici smo dijake spodbudili k ustvarjanju in deljenju pozitivnih vsebin na socialnih omrežjih. Pogovarjali smo se o vplivu pozitivnih sporočil in kako lahko z avtentičnimi objavami prispevajo k bolj zdravi spletni skupnosti. Dijaki so se učili, kako se izražati na način, ki krepi njihovo samozavest, in kako ignorirati ali obvladati negativne odzive.

4. učna ura: Vpliv všečkov, komentarjev in sprejetosti
V četrti delavnici smo analizirali, kako všečki, komentarji in odzivi drugih vplivajo na samopodobo dijakov. Razpravljali smo o tem, kako lahko prekomerno iskanje potrditve na socialnih omrežjih škoduje njihovemu občutku lastne vrednosti. Skozi različne aktivnosti (dijaki so zapisali kako se počutijo, ko prejmejo veliko ali malo všečkov na svojih objavah in pozneje smo o tem tudi razpravljali, predstavili smo primere vplivnežev in njihove objave, kar je bil cilj razumeti, da število všečkov ne odraža vedno realne vrednosti ali uspeha) so dijaki razvijali veščine za obvladovanje pritiska in se učili, kako graditi samopodobo, neodvisno od spletnega priznanja.

5. učna ura: Strategije za spoprijemanje s spletnim ustrahovanjem

Na zadnji delavnici smo obravnavali temo spletnega ustrahovanja in njegovega vpliva na samopodobo. Dijaki so se učili prepoznati znake spletnega nasilja, kako ustrezno ukrepati in kako poiskati podporo, če se znajdejo v takšni situaciji. Pogovorili smo se o strategijah za zaščito in ohranjanje pozitivne samopodobe, tudi v primeru negativnih izkušenj na socialnih omrežjih. Pri tej šolski uri smo v skupinah analizirali primere iz resničnega življenja oziroma simulirane situacije, kjer so dijaki prepoznavali znake, kot so stalni negativni komentarji, zasmehovanje, širjenje lažnih vsebin ali nadlegovanje. Predstavili smo tudi praktične strategije za soočanje s spletnim ustrahovanjem, kot so blokiranje in prijavljanje neprimernih vsebin, neodzivanje na provokacije (ignoriranje pogosto zmanjša moč ustrahovalca) in predvsem iskanje podpore pri odraslih, kot so učitelji, starši in svetovalna služba. Cilj te delavnice je bil opolnomočiti dijake z znanjem in veščinami, ki jim bodo pomagale pri soočanju s spletnim ustrahovanjem in zaščiti njihove samopodobe v digitalnem okolju.

7. EMPIRIČNI DEL

Po zaključku vseh učnih ur so dijaki prejeli vprašalnik. Delavnico sem opravljala v treh različnih razredih, kar je bilo skupno 52 dijakov.
Namen raziskave je ugotoviti, na kakšen način socialna omrežja vplivajo na samopodobo anketiranih dijakov.

Raziskava temelji na kvantitativni metodologiji in vključuje tehniko opazovanja in analizo anketnega vprašanja. V raziskavi izhajam iz dveh tez, in sicer socialna omrežja spodbujajo primerjanje z idealiziranimi predstavami o telesni podobi in življenjskem slogu, kar vodi v nižjo samopodobo. V drugi hipotezi pa poudarjam, da učiteljevo ozaveščanje in izobraževanje dijakov o kritični rabi socialnih omrežij prispeva k zmanjšanju negativnih učinkov. Anketirala sem le dijake, katere sem poučevala, prve in druge letnike. Raziskava je bila opravljena za potrebe prispevka. K izpolnitvi vprašalnika sem povabila dijake, ki so bili prisotni na učnih urah. Anketni vprašalnik je bil dijakom poslan preko spletnega mesta Google vprašanik. Raziskava je potekala v septembru in oktobru 2024.

Med vprašanji je bilo, koliko časa dijaki povprečno preživijo na socialnih omrežjih, pri čemer je 70 % dijakov navedlo, da dnevno uporabljajo omrežja več kot dve uri. Pomembno vprašanje je bilo tudi, ali se pogosto primerjajo z objavami in vsebinami drugih uporabnikov – 60 % jih je odgovorilo pritrdilno, pri čemer je 40 % teh dijakov priznalo, da to negativno vpliva na njihovo samopodobo in povzroča občutke manjvrednosti. Po delavnicah, osredotočenih na kritično rabo socialnih omrežij in ozaveščanje o nerealnih podobah, je 65 % dijakov menilo, da so bolj usposobljeni za kritično presojo tovrstnih vsebin in da bodo v prihodnje bolj pozorni na svojo osredotočenost. Pomemben poudarek je bil tudi na vprašanju prilagajanja nastavitev zasebnosti – 58 % dijakov je po delavnicah dejansko prilagodilo svoje nastavitve in bolj pozorno spremlja vsebine, ki jih delijo. Vprašalnik je obravnaval tudi občutke ob prejemanju všečkov in komentarjev, kjer je 50 % dijakov priznalo, da to pomembno vpliva na njihov občutek lastne vrednosti, vendar so po izobraževalnih urah postali bolj samozavestni pri obravnavi teh vplivov. Skupni rezultati raziskave kažejo, da imajo socialna omrežja močan

vpliv na samopodobo dijakov, vendar lahko učiteljeva vloga pri ozaveščanju in kritičnem razmišljanju prispeva k zmanjšanju negativnih učinkov.

8. ZAKLJUČEK

Članek potrjuje obe zastavljeni hipotezi in ponuja vpogled v vpliv socialnih omrežij na samopodobo mladostnikov ter pomembno vlogo učiteljev pri zmanjševanju negativnih učinkov. Socialna omrežja nedvomno spodbujajo primerjanje z idealiziranimi podobami telesne podobe in življenjskega sloga, kar vodi v občutke manjvrednosti, nezadostnosti in nizkega samospoštovanja pri dijakih. Raziskava je pokazala, da se dijaki pogosto soočajo z negativnimi čustvenimi posledicami zaradi prekomerne izpostavljenosti nerealnim standardom in odvisnosti od zunanjih potrditev, kot so všečki in komentarji. Prav tako se potrjuje, da lahko učiteljevo ozaveščanje o kritični rabi socialnih omrežij bistveno zmanjša te negativne učinke. S pomočjo delavnic, ki so dijakom omogočile boljše razumevanje in prilagoditev njihove spletne prisotnosti, se je okrepila njihova sposobnost kritične presoje vsebin in upravljanja z lastno zasebnostjo.

Socialna omrežja lahko negativno vplivajo na samopodobo, zlasti pri mladostnikih, zaradi več dejavnikov. Pogosto izpostavljajo idealizirane in nerealne predstave o videzu, uspehu in življenjskem slogu, kar spodbuja primerjanje in občutke manjvrednosti. Dijaki se lahko počutijo neustrezne ali nezadostne, kar vodi v nizko samospoštovanje in negotovost. Poleg tega lahko odvisnost od zunanjih potrditev, kot so všečki in komentarji, povzroči, da posamezniki postanejo odvisni od potrjevanja drugih za občutek lastne vrednosti. Kritika ali spletno nadlegovanje ("cyberbullying") prav tako še dodatno spodkopava samopodobo in povečuje tveganje za težave z duševnim zdravjem.
Potrjene hipoteze jasno nakazujejo, da je vloga učiteljev pri izobraževanju o varni in kritični rabi socialnih omrežij ključna za ohranjanje in izboljšanje samopodobe dijakov. S tem lahko prispevamo k bolj zdravemu in uravnoteženemu razvoju mladostnikov v digitalni dobi.

LITERATIRA IN VIRI

[1] Jackson, G. (2024). Beyond the Screen: Understanding College Students' Perspectives on Cyberstalking. Pridobljeno iz Electronic Theses and Dissertations: https://dc.etsu.edu/etd/4358

[2] M. Memon, A. (september 2024). National Library of Medicine. Pridobljeno iz The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6278213/

[3] National Center for Health Statistics (NCHC). (2024). Pridobljeno iz Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/National_Center_for_Health_Statistics

Keše Dragica

URAVNOTEŽENA ZDRAVA PREHRANA V SREDNJIH ŠOLAH

POVZETEK

Prehrana otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih ima v Sloveniji posebno mesto, saj je organizacijsko in zakonodajno dobro urejena, kjer je vključen tako izobraževalni, kot zdravstveni vidik šolske prehrane. V dnevno prehrano je potrebno vključiti čim več raznovrstnih živil posameznih hranilnih snovi, ki telesu zagotavljajo energijo, gradnjo in obnovo celic, ter zaščitno pred boleznimi. Namen tega prispevka je raziskati, v kakšni meri dijaki našega Šolskega centra zaužijejo uravnoteženo prehrano, ki jo pripravljamo v lastni šolski kuhinji in jih vključiti pri sestavi jedilnikov, da bi bilo zadovoljstvo boljše in bi hkrati s tem zmanjšali količino odpadne hrane. Z nekaj mesečnim spremljanjem in sodelovanjem dijakov, ki smo jih izbrali, smo tako izboljšali pestrost jedilnikov in s tem zadovoljstvo dijakov, ki koristijo šolsko prehrano. Pripomogli smo, da se je zadovoljstvo izboljšalo, sodelovanje dijakov pa je pripomoglo k zmanjšanju odpadne hrane in boljšemu poznavanju uravnotežene zdrave prehrane v srednji šoli.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, obrok, jedilnik, prehrana.

BALANCED HEALTHY DIET OF SECONDARY SCHOOL

ABSTRACT

Nutrition for children and adolescents in educational institutions holds a special place in Slovenia, as it is structured both organisationally and legislatively, encompassing both educational and health aspects of school meals. It's essential to include a variety of foods rich in essential nutrients in daily meals, providing the body with energy, supporting cellular repair and growth, and protecting against diseases. The purpose of this article is to explore the extent to which students of School Centre Šentjur consume a balanced diet prepared in our own school kitchen. At the same time we wanted to involve students in the process of menu planning to improve their overall satisfaction and reduce the amount of food waste. Through several months of monitoring and collaborating with selected students, we improved the variety of menus and, consequently, the satisfaction of students utilising the school meals. This approach contributed to higher satisfaction of students, while their participation helped reduce food waste and promote a better understanding of balanced, nutritious diet in secondary schools.

KEYWORDS: high school students, meal, school menu, diet.

1. UVOD

Zavedamo se, da je v dnevno prehrano potrebno vključiti čim več raznovrstnih živil iz posameznih skupin živil rastlinskega in živalskega izvora od različnih vrst žit in škrobnih živil, sadja, zelenjavo, mleko in mlečne izdelke, meso, ribe in kvalitetne maščobe. Absolutno pa so pomembne tudi tehnike in načini priprave hrane in živil. Nekatere jedi lahko zaužijemo surove (na primer sadje, zelenjava in oreščki). Ostale jedi pripravljamo večina s termičnimi postopki kot so kuhanje, pečenje, dušenje, praženje in cvrenje.
Prehrambne navade oziroma razvade se oblikujejo že v otroštvu, zato je naša naloga, da odgovornost in skrb za zdravje skušamo privzgojiti že v otroštvu. V poplavi vseh informacij o zdravi prehrani šolarjev in mladostnikov smo se odločili, da preučimo možnost sodelovanja dijakov pri sestavi mesečnih jedilnikov obrokov malice, kosila in večerje, ker v sklopu šole deluje tudi dijaški dom. Tako smo s pomočjo dijakov pridobili nabor priljubljenih jedi med mlado populacijo in z njimi popestrili mesečne jedilnike malic, kosil in večerji.
Vsekakor pa je pomembno poudariti, da imamo kar nekaj živil, ki jih pridelujemo na šolskem posestvu in z njimi izboljšamo kvaliteto in pestrost jedilnikov in na to smo zelo ponosni.

2. PRAVNA UREDITEV NA PODROČJU ŠOLSKE PREHRANE

Prehrana otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih ima v Sloveniji posebno mesto, saj je organizacijsko in zakonodajno dobro urejena, kjer je vključen tako izobraževalni, kot zdravstveni vidik šolske prehrane. Le-ta je vpeta v več področnih zakonodaj kot so:

- naročanje živil,
- varnost hrane,
- organizirana prehrana otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih zavodih,
- zakonodaje o šolski prehrani,
- smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih

(https://solskilonec.si/, 2.nov. 2024).

3. ZAKONODAJA O ŠOLSKI PREHRANI

Organizacijo šolske prehrane ureja Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13 in 46/14 in 46/16 – ZOFVI-K) v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev (Uradni list RS, št. 62/10, 40/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 14/13, 56/13 – ZŠtip-1, 99/13, 14/15 – ZUUJFO, 57/15 in 90/15, 38/16 – odl. US in 51/16 – odl. US) (https://solskilonec.si/, 2. nov. 2024). Zakon o šolski prehrani (2013, 1-11) se uporablja v vseh vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki izvajajo osnovnošolske ali srednješolske javno veljavne programe, ne pa tudi za udeležence izobraževanja odraslih. Zato je šola v dneh, ko poteka pouk, dolžna organizirati malico za vse učence, ki se nanjo prijavijo. Kot dodatno ponudbo lahko organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico. Med drugim ureja subvencioniranje obrokov, s katerim se zagotavlja dostopnost do obrokov za vse učence. Posebna pozornost se namenja tudi vlogi šole pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja. Pri tem je potrebno poudariti, da Zakon o šolski prehrani prepoveduje uporabo avtomatov s hrano

in pijačami v šolskem prostoru, saj so vplivali na porabo sladkih pijač in živil z visoko vsebnostjo sladkorja, soli in maščob. Omogočil je tudi sistemsko spremljanje šolske prehrane v praksi ter svetovanje v zvezi s prehranskimi smernicami. Hkrati pa zahteva tudi spremljanje kakovosti in zadovoljstvo uporabnikov prehrane.

4. SMERNICE PREHRANJEVANJA V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je v letu 2010 sprejel Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Gabrijelčič Blenkuš et al. 2005, 1-80), ki jih morajo pri organizaciji šolske prehrane upoštevati vsi vzgojno-izobraževalni zavodi. V novembru 2023 so bile te smernice prenovljene s strani Zavoda republike Slovenije za šolstvo in v šolskem letu 2024/25 veljajo nove. Smernice so bile oblikovane tudi na spletni povezavi (https://solskilonec.si/, 2. nov.2024). Te zajemajo tudi:

- Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2008, 1-58);
- Praktikum zdravega prehranjevanja za dijake v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2008, 1-91) in
- Priročnik z merili kakovosti za živila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2008, 1-133).

Na skoraj 80-ih straneh Smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Gabrijelčič Blenkuš et al 2005, 1-80) so opisana priporočila za izvajanje prehranjevanja in načrtovanje jedilnikov otrok in mladostnikov. Podani so tudi primeri načrtovanja jedilnikov in hranilna vrednost živil. Priporočeno je, da naj otroci in mladostniki dnevno dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica). Zajtrk je pomemben del celodnevne prehrane, saj se pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, lahko delovna storilnost zmanjša za do 20%. Glede na načrtovanje obrokov se priporoča da vzgojno-izobraževalne ustanove prilagodijo režim in organizacijo prehrane tako, da bodo zagotovljeni posamezno vsi obroki glede na redni čas pouka, oz. dejavnosti. Osnovne in srednje šole naj glede na čas pouka ponudijo dopoldansko malico, kosilo ter v primeru popoldanskega varstva, aktivnosti ali pouka tudi popoldansko malico.

Znano je, da pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi in s tem na boljšo storilnost. Zato je pri načrtovanju jedilnikov pomembno, da le-ti vsebujejo priporočene količine hranil za posamezne starostne skupine otrok in mladostnikov in primerno količino vitaminov, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotavlja zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma. Hranilne snovi so sestavine, ki jih telo potrebuje in se iz črevesja vsrkajo v kri. Te pa imajo v telesu več funkcij. Potrebujemo jih za energijske potrebe, kot naše gorivo, zagotavljajo gradnjo in obnovo celic, ob enem pa opravljajo zaščitno funkcijo in s tem povečujejo odpornost proti boleznim ter uravnavajo biokemijske procese v telesu. Človeško telo potrebuje naslednje sestavine hrane: ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, mineralne snovi, vitamine in vodo. Hrana pa poleg hranilnih snovi in dodatkov vsebuje tudi vlaknine, barvila in arome, ki so prav tako pomembni za nemoteno delovanje

našega telesa in telesnih funkcij. Vse kar jemo, učinkuje na naše telo, zato je pomembno, da otroci in mladostniki jedo zdravo, saj prehranjevanje lahko vpliva tudi na samopodobo in dobro počutje, hkrati pa tudi na telesno zdravje v zrelejših letih.

5. PRIMER DOBRE PRAKSE

Zaradi vsakoletne težnje po zmanjševanju zavržene in odpadne hrane smo se odločili, da raziščemo kakšne so potrebe, želje in predvsem navade današnje mladine. Povabili smo jih k sodelovanju pri pripravi uravnoteženega zdravega obroka. Izkazalo se je, da so v veliki meri pripravljeni sodelovati. Začeli smo z izborom predstavnikov razredov. Izbrani skupini smo predstavili pomen zdrave prehrane med mladostniki, namen in cilje, ki jih želimo doseči.

V kratki anketi smo najprej ugotovili predznanje, ki ga imajo mladi o zdravi prehrani, njihove navade in pomen zdrave in uravnotežene prehrane za njih same. Iz rezultatov smo ugotovili, da je pojem zdrave prehrane za njih same relativno dobro poznan, vendar slabo upoštevan. Z anketo smo ugotovili, da poznajo nasvete za zdravo prehrano in sicer uporabo manj mastne in nemastne hrane, zaužiti čim manj sladkorja in manj soli, vključevati vse več sadja, zelenjave, stročnic, žitaric in manj mesa in predelanih mesnih izdelkov. S tem pa smo tudi ugotovili, da se za izbiro prehranskih artiklov odločajo na podlagi navad družine, vrstnikov in reklam na družbenih omrežjih. Posledično pa tudi na podlagi senzoričnih značilnosti, barve, vonja in okusa ter privlačnosti izdelka glede na izgled in pakiranja samega izdelka. Na vprašanje, komu zaupajo glede prehranskih nasvetov se pogosto nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo več izkušenj, npr. zdravniki prehranski svetovalci ali pa k tistim, ki jim najbolj zaupajo starši, sorodniki, prijatelji in spletne objave. Na vprašanje, od kod pride hrana na naše police trgovin smo dobili kar nekaj različnih odgovorov in sicer iz bližnjih kmetij, od lokalnih pridelovalcev hrane, iz mlekarn, iz slovenskih in tujih tovarn in predelovalcev hrane in podobno. Pri tem smo poudarili, da morajo biti pozorni na deklaracijo, kjer so podatki o izvoru surovin, roku uporabe in vseh aditivih, ki jih izdelek vsebuje. Tam najdejo tudi hranilne in energijske vrednosti, ki nam zelo poenostavijo sestavo uravnoteženega obroka in dnevnega jedilnika.

Pri vprašanju ali je pomembno redno uživati priporočene dnevne obroke in koliko jih naj bo, smo ugotovili, da se mladi zavedajo pravilnosti prehranjevanja, vendar jih premalo upoštevajo. Najpomembnejše je redno uživanje zdravega zajtrka, saj s tem izboljšamo zbranost in zmanjšamo lakoto v dopoldanskem času. Kar slaba polovica mladih opušča uživanje zajtrka, predvsem zaradi pomanjkanja časa in v dopoldanskem času zaužije le premostitvene prigrizke kot so sladke pijače, razne sladke čokoladice, ali hitro prehrano (kos pice, burek, sendvič, masleni rogljič,…). Dijaki povprečno zaužijejo le do 3 obroke dnevno, kar nas je kar malo presenetilo, saj s tem dolgoročno povečujejo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, saj manjši in redni obroki hrane čez ves dan znižujejo raven glukoze v krvi in s tem vplivajo na boljšo storilnost. Na vprašanje, kaj pomeni ustrezno kombiniranje zdravih jedi so dijaki odgovorili zadovoljivo. In sicer, naj obroki vsebujejo različno hrano iz vseh priporočenih skupin živil, z manjšo vsebnostjo maščob, minimalnim vnosom sladkorjev, z zmanjšano vsebnostjo soli in povečano količino polnozrnatih živil in vlaknin, kar ob ustreznem energijskem vnosu zagotavlja dovolj vseh hranil potrebnih za normalno rast, delovanje in razvoj

organizma. Poudarili smo tudi pomembnost in prednost pridelane sezonske hrane ter živil in pridelkov iz domačega okolja, v tem primeru tudi iz šolskega vrta. Takšna hrana vsebuje več vitaminov zaradi krajših transportnih verig in takojšnjo uporabo in posledično zmanjša okoljski odtis, hkrati pa vemo, kako je to živilo pridelano in vzgojeno.

Nato smo se osredotočili na pravilno izbiro živil, ter kako pomembna je toplotna obdelava oziroma na kakšen način pripravimo posamezno živilo za zdrav obrok. Vsekakor je pomembno ali živilo termično obdelamo na klasičen način; z dodatkom maščobe, cvrenje v veliki količini maščobe ali ga obdelujemo v parno konvekcijskih pečicah, kjer to lahko počnemo brez ali z dodatkom minimalne količine kvalitetne maščobe, dušenje v lastnem soku in podobno. Ob tem smo pripravili nabor jedi, ki so priljubljene med mladimi, raziskali smo tudi tradicionalne lokalne jedi in jedi, ki so jih pripravljale naše babice. Obudili smo recepte z uporabo in vključevanjem skoraj pozabljenih kaš in žitaric, ki so za naše telo zelo pomembne. S tem se je nabor jedi dodobra povečal. Jedi smo razvrstili v nekaj podskupin, da je izbor lažje stekel. Tako smo iskali jedi iz skupine mesnih jedi, enolončnic, testeninskih jedi, jedi iz kaš in žitaric, mlečnih jedi, ribje in brezmesne jedi ter jedi naših babic.

Iz dobljenih rezultatov smo oblikovali mesečni jedilnik. Vsekakor smo v veliki meri upoštevali smernice in priporočila za sestavo jedilnikov v srednjih šolah. Upoštevali smo tudi Praktikum – priporočila glede sestave toplih jedi, velikosti porcij ter pogostosti vključitve na tedenski jedilnik. Tako smo si zadali, da enolončnice vključimo do dvakrat tedensko, glavno jed s prilogo do štirikrat, sestavljene jedi kot so rižota, testenine kot samostojna jed, lazanje in musake do dva krat tedensko, enkrat tedensko ribji obrok in do dva obroka tedensko brezmesna, kot dopolnitev vsakega obroka pa ponudimo tudi kruh, pijačo in sadje.

Pri načrtovanju jedilnika smo vključevali tudi ekološko pridelano hrano, lokalno pridelana živila ter živila iz sheme izbrana kakovost Slovenije. Prišli smo do mesečnega jedilnika, ki naj bi v večji meri ustrezal večini dijakov, ki so naročeni na šolsko prehrano. Pokazalo se je, da pri tako velikem številu obrokov še vedno pride do odstopanj in je nekaj dijakov še vedno manj zadovoljnih s šolsko prehrano, vendar smo bili z ugotavljanjem in tehtanjem zavržene hrane vseeno zelo zadovoljni z rezultati, ki smo jih dobili. Odstotek zavržene hrane se je v nekaj mesecih kar razpolovil. Medtem časom smo uvedli tudi slogan »vzemi toliko, kot boš pojedel«, s katerim si dijaki izberejo porcijo, ki jim ustreza. Brez priloge, omake ali zelenjave, večjo, manjšo ali tako rekoč svojim trenutnim potrebam primerno porcijo. Dijaki lahko izberejo tudi brezmesno porcijo.

Seveda pa nismo pozabili na pijačo, ki jo nudimo ob obrokih. Tako smo pričeli z manj sladkanim čajem, ponudimo tudi vodo iz pipe, kadar pa pripravimo 100 % domač jabolčni sok iz šolskih jabolk, tega mešamo s polovico sveže vode. Spodbujamo in navajamo jih tudi trajnostno, v šolski jedilnici namreč ne uporabljamo kozarcev za enkratno uporabo, te smo zamenjali s kovinskimi lončki, ki ne povzročajo prekomernega kopičenja odpadkov, ob enem pa jih vzpodbujamo k uporabi lastnih steklenic ali plastenk za večkratno oz. trajno uporabo.
Hrano, ki jo zaužijemo, velikokrat ocenjujemo z vidika, ali prijetno diši, ali je okusna, ali je na pogled sprejemljiva, malokdaj pa se vprašamo, ali ta hrana koristi našemu zdravju. Vedno več

strokovnjakov poudarja, da lahko za zdravje veliko storimo sami. Ne moremo trditi, da je pravilna prehrana edino zagotovilo za zdravje, je le eden od dejavnikov, ki zagotavljajo kakovost življenja. Poleg tega moramo uživati zdravo pitno vodo, se čim več gibati na svežem zraku, poleg tega pa naj bi se vsekakor izogibali stresnim situacijam in psihičnim preobremenitvam.

6. SKLEP

Naš vsakoletni cilj je vsekakor izboljšati mnenje in zadovoljstvo dijakov ter hrano prilagoditi in približati tudi najbolj zahtevnim koristnikom, seveda z upoštevanjem smernic zdrave uravnotežene prehrane in šolske zakonodaje. S tem želimo vsako leto tudi zmanjšati ostanke zavržene hrane in kuhinjskih odpadkov, zato bomo še naprej sodelovali z dijaki, jih spodbujali in usmerjali k zdravemu načinu življenja, zdravi ter redni prehrani in vključevanju čim več lokalno in sezonsko pridelane prehrane. Vsekakor smo ponosni na našo lastno paleto živil, ki jih pridelamo na šolskem posestvu, vrtu, sadovnjaku in zeliščnem vrtu. Ponosni smo tudi na izdelke, ki nastanejo pri praktičnem pouku v živilskih delavnicah, pekarni in v šolski kuhinji. Te pripravljamo z dijaki poklicev pomočnik v biotehniki in oskrbi, slaščičar, pek ter živilsko prehranski tehnik. Ponudimo jih kot dodatek k šolski malici, kosilu in večerji. Tako lahko dijaki sooblikujejo pestrost jedilnikov, mi pa se lahko pohvalimo s soustvarjanjem in lastno proizvodnjo nekaterih zdravih jedi in priboljškov. Ker pa se menjajo tako struktura ter navade mladostnikov, pa verjetno nikoli ne bomo ustregli slehernemu dijaku, zato je vedno potrebno vlagati veliko truda, spretnosti in časa, ter prisluhniti mladim, ki imajo veliko energije, novih idej in želja.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Gabrijelčič Blenkuš ... [et al.]; SMERNICE zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej) – Ljubljana : Ministrstvo za zdravje, (2005, 1-80)

[2] M. Kodele, M. Suwa – Stanojević, M. Gliha, Prehrana, Ljubljana: DZS, (1999, 1-270)

[3] dr. C. Hlastan Ribič, J. Maučec Zakotnik, dr. B. Koroušić Seljak, prof. dr. D. Pokorn, Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2008, 1-58)

[4] https://www.solskilonec.si/prehranske-smernice/, 2.nov. 2024

[5] https://gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih.pdf. 3.nov. 2024

Klinc Julija

PRAVLJIČNA JOGA V VRTCU

POVZETEK

Pravljična joga je igra in vadba za otroke, ki upošteva vsa jogijska načela. Med vadbo so otroci osredotočeni na položaje - asane, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju otrokom pomaga, da se sprostijo, zberejo in umirijo. Z izvajanjem joge se izboljšujejo gibalne sposobnosti, obvladovanje čustev, krepi se njihova samozavest, izboljša se koncentracija in ustvarjalnost. Predvsem pa je pomembno, da je joga nežna, ne tekmovalna oblika vadbe, v kateri otroci uživajo. V vrtcu se sprostitvenim dejavnostim, kot so joga, pravljična joga in meditacija ne posvečamo v veliki meri. Sprostitvene dejavnosti vključujejo domišljijo, gibanje in svet čutil, zato je prav, da jih vnašamo v pedagoško delo v vrtcu. Namen prispevka je predstaviti učinke joge za otroke, ki jih le-ta, ob rednem izvajanju, prinaša posamezniku in skupini.

KLJUČNE BESEDE: pravljična joga, sproščanje, gibanje, dihalne tehnike.

FAIRY YOGA IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Fairy Yoga is a game and exercise for children that takes into account all the principles of yoga. During the exercise, the children are focused on positions - asanas, on breathing and on the feeling in the body. In our increasingly stressful and loud environment, it helps children to relax, collect and calm down. Practicing yoga improves movement skills, control of emotions, boosts self-confidence, improves concentration and creativity. Above all, it is important that yoga is a gentle, non-competitive form of exercise that children enjoy. In kindergarten, relaxation activities such as yoga, fairy yoga and meditation are not devoted to a large extent. Relaxation activities include imagination, movement and the world of the senses, so it is right to introduce them into the pedagogical work in kindergarten. The purpose of the article is to present the effects of yoga for children, which, when practiced regularly, it brings to the individual and the group.

KEYWORDS: fairy yoga, relaxation, movement, breathing techniques.

1. UVOD

Naš svet je drugačen, kot je bil pred petdesetimi leti. In je drugačen, kot je bil pred desetimi leti. Postal je hitrejši, zahtevnejši, bolj površen in mi se temu hitro prilagodimo. Zahteve in stres so sicer ostali enaki, še vedno nas skrbijo preživetje, prihodnost, varnost zase in za otroke. A hitrost se je povečala – hitenje v službo, jutranja naglica ter popoldnevi polni vožnje in logistike. S takim načinom življenja frustracije zaznamujejo duše mladih staršev. Za otroke jim tako zmanjkuje časa in energije. Otroci se velikokrat poslužujejo televizije, računalnikov, pametnih telefonov.
Joga je odlična protiutež današnjemu načinu življenja. Namenjena je občutenju in zavedanju lastnega telesa ter sposobnosti osredotočenja in sprostitve. Z jogo se počutimo bolje. Telo zacveti, um je vse tišji, notranji mir postane nekaj vsakdanjega.

2. PRAVLJIČNA JOGA

Pravljična joga je vodena vadba za otroke, ki združuje elemente joge in jih prepleta v celoto s pomočjo pravljice. Gre za igrivo obliko gibanja. Zgodba otroke povabi k posnemanju živali in s tem različne jogijske položaje, ki so prilagojeni otroški izvedbi. Otroci se spoznajo s svojim telesom, z možnostmi, ki jih ponuja, naučijo se osnovnih jogijskih položajev in preprostih dihalnih tehnik ter se ob tem odlično zabavajo. Za izvajanje pravljične joge za otroke, ne potrebujemo jogijskega znanja. Je pa priporočljivo, da vsako asano preučimo sami, preden jo začnemo vaditi z otroki. Pravljična joga je »delo v nastajanju«, kar pomeni, da se ves čas razvija in postaja bogatejša, boljša in popolnejša.

a) Elementi pravljične joge

-Dihanje

Majhni otroci se dihanja še ne zavedajo, ne ločijo med vdihom in izdihom, niti jih ne znajo oziroma ne zmorejo nadzorovati. Med izvajanjem joge, pa si želimo, da bi otroci dihanje ozavestili, da bi se naučili dihati globoko, s celim prstnim košem, da bi znali dihanje podaljševati, zadržati in poglobiti, to pa lahko dosežemo z različnimi tehnikami. Ko se osredotočimo na dihanje, ne moremo razmišljati in s tem ponudimo umu prijeten odmor od stalnih aktivnosti. Otroke želimo naučiti, da sta telesna napetost in dihanje povezana - ko kisik zaokroži po našem telesu, se napetost sprosti. Želimo si, da bi to kasneje znali uporabiti pri sproščanju.

-Asane

Asane so jogijski telesni položaji, poze, v katere spravimo telo in potem nekaj časa v njih vztrajamo. So glavni element pravljične joge. Z asanami razvijamo moč, prožnost, samozavest, ravnotežje in vztrajnost. Ker je pravljična joga namenjena otrokom, izbiramo klasične, nezapletene asane, ki so prilagojene otroškim telesom, njihovo moči, prožnosti in sposobnostim. V pravljični jogi vsaka asana postane pravljični lik, ki ga spretno vpletemo v zgodbo.

-Pravljica

Pravljica je rdeča nit celotne ure – vse dele poveže v smiselno in zabavno celoto. Pravljice si lahko izmislimo, lahko jih poiščemo v knjigi, lahko si jo izmislimo skupaj z otroki. Zgodba naj bo zanimiva, naj ima sporočilo, v njej naj nastopa čim več različnih likov, ki jih lahko upodobimo z različnimi asanami. Pravljična joga je potovanje, dogodivščina in otroci, zlasti majhni, si stvari še ne znajo dobro predstavljati, zato so nujna oprema pri urah pravljične joge aplikacije – sličice, ilustracije v knjigi ali plišaste živali. Če otroci stvari vidijo si jih lažje predstavljajo. Med uro pravljične joge lahko uporabljamo tako petje kot instrumentalno glasbo.

-Sproščanje

Uro pravljične joge končamo s sproščanjem. Lahko je to masaža, umirjena igra ali pesem, čisto na koncu pa vedno *zaspanec*. Otroci mirno in tiho ležijo na tleh in se umirijo. Velikokrat deluje, če jih pokrijemo z odejico, včasih je zanimivo, če uporabimo pripomočke – trakove, blazinice, plišaste igrače, ljubkovalne igrače - nanice. S sproščanjem ugasnemo zunanji svet in damo otrokom priložnost, da se res umirijo. Ob tem pa predvajamo zvoke narave ali preprosto instrumentalno glasbo. Starejše otroke lahko skozi sproščanje vodimo z meditativno zgodbo oziroma vizualizacijo. Za konec se usedemo in si zaploskamo.

b) Prednosti in koristi joge za otroke

-izboljšane gibalne sposobnosti

Gibanje je življenje. Telo je eno samo in mi smo sami zanj odgovorni. Je stroj, ki zmore zelo veliko. Človeško telo ni bilo ustvarjeno za sedenje pred računalnikom ali televizijo. Ko preživljamo čas z malim otrokom, opazimo kako neskončno radi se otroci gibajo. Vadba joge povečuje telesno moč, prožnost, občutek za ravnotežje, koordinacijske spretnosti in vzdržljivost. Zmotno je prepričanje, da se naše telo pri jogi samo razteza, saj nam hkrati pomaga okrepiti telo.

-boljše obvladovanje čustev

Čustva so zelo močna reč, ki jih tudi odrasli včasih težko obvladujemo. Majhni otroci velikokrat doživljajo frustracije ob neuspelem poskusu raziskovanja sveta. Ob neuspehu morajo ponovno zbrati pogum in poskušati, odrasli pa jim pri tem lahko pomagamo. S pomočjo jogijskih vaj se otrok uči umiriti. Postopoma se zave svojega diha in spozna, da ga upočasnitev in poglobitev diha pomirita. Pri majhnih otrocih, ki dihanja še niso ozavestili lahko uporabimo različne dihalne vaje. Joga ponuja načine, ki učinkovito sproščajo napetost, blažijo učinke stresa in omogočajo boljše soočanje s čustvenimi eksplozijami.

-večja samozavest

Življenje je ena sama tekma – otroci tekmujejo za rezultate, za pozornost, za nagrade, za dokazovanje,.. Živimo v svetu, ko se otroci morajo znati soočati z zmagami in sprejeti poraz, a lepo je, če lahko otrokom omogočimo prostor in čas, v katerem jih ni strah bolečih občutkov. Prostor v katerem spoznavajo svoje telo in vse osupljive stvari, ki jih to telo lahko počne in z vajo doseže. Med izvajanjem pravljične joge so otroci lahko to, kar so, brez bojazni, da jih bo kdo prehitel, izrinil, zasenčil. Otrok začne verjeti vase. Če je prepričan, da nekaj lahko naredi,

bo to tudi naredil. Morda mu to ne bo uspelo že pri prvem poskusu, toda z vajo, potrpežljivostjo in vztrajnostjo mu bo šlo vse bolje in bolje – brez meja.

-boljša koncentracija
Joga izboljšuje sposobnost osredotočanja. Če redno vadimo, se koncentracija podaljšuje. Otrok ni težko pritegniti moramo pa poskrbeti, da vzdržujemo njihovo pozornost in ko vidimo, da koncentracija pada, spremenimo ali zaključimo vadbo.

-večja sposobnost sproščanja
Pomembno je, da znamo odklopiti um, zapreti oči in se sprostiti. Otroci hitro zapadejo v hiter tempo življenja in aktivnosti. Pestri programi v vrtcih in dodatne aktivnosti, kasneje šola in šolske obveznosti. Vse to jim povzroča stres in nemir. Tehnik sproščanja za otroke je ogromno. Le-te pomagajo, da se otroci počutijo mirno, pozitivno, optimistično, sproščeno in samozavestno. Odrasli pa se moramo zavedati, da smo otroka zmožni popeljati k tišini in umirjenosti samo takrat, ko smo tudi sami sposobni tišine.
Zraven vsega omenjenega se z rednim izvajanjem joge pri otroku izboljša tudi telesna drža, poveča se kapaciteta pljuč – dihanje postaja globje, daljše, okrepijo se mišice in spodbuja se ustvarjalnost pri otroku.

3. NAČRT ZA IZVEDBO DEJAVNOSTI PRAVLJIČNA JOGA V VRTCU

V oddelku se z elementi joge pogosto srečujemo. Otroke želim naučiti, da bi se v hitrem tempu življenja znali ustaviti, osredotočiti, umiriti, se zavedati sebe, svojih potreb in se samozavestno postaviti zase. Dejavnosti skrbno načrtujem in jih prilagajam starostni stopnji otrok, kar pomeni, da izbiram primerne cilje, metode, čas, prostor in pripomočke. V načrtovanje sem vključila predšolske otroke svoje skupine. Otroci so stari od 2 do 4 leta in so zelo ustvarjalni in motivirani za delo.

4. DEJAVNOSTI V VRTCU

a) Dihalne tehnike
Naši otroci odraščajo v nemirnem svetu in pogosta posledica tega sta stres in tesnoba. In bolj kot so otroci izpostavljeni tehnologiji, šibkejši je njihov stik s seboj. V knjigi Dihaj kot medved (Willey Kira) je opisanih ogromno zanimivih dihalnih tehnik, ki jih zelo rada poslužujem v skupini, pri delu z otroki. Dihalne igre izvajamo povsod, na sprehodu, gozdu, na travniku, pri jutranjem krogu v igralnici in kadar otroci postanejo nemirni. Izvajam jih frontalno, skupinsko in po potrebi tudi individualno s posameznim otrokom.
Primer vaje, ki jo rada uporabljam je *pihanje sveče,* kjer si predstavljamo, da v rokah držimo svečo. Naredimo dolg vdih skozi nos in počasi pihnemo v plamen. Pihamo počasi, saj plamena ne smemo upihniti. To večkrat ponovimo. Na koncu globoko vdihnemo in svečko upihnemo (Slika 1). Da so si otroci lažje predstavljali, kako počasi pihamo svečo, sem jim najprej to prikazala s pravo svečo. Lahko pihamo tudi čaj, duhamo cvetlice ali dihamo globoko kot medved med zimskim spanjem.

Z dihanjem oponašamo različne živali. Naredimo dolg vdih skozi nos, ob izdihu naredimo dolg sikajoč zvok - kača. To večkrat ponovimo. Enako oponašamo tudi komarja ali čebelo – bzzzzz, zvok vetra – šššššš ali hukanje sove – huuuuu (slika 2). Kužka oponašamo tako, da naredimo dolg vdih in nato petkrat izdihnemo z avtomatičnim vdihom (slika 3).



SLIKA 1: pihanje sveče.



SLIKA 2: dihanje kot sova.



SLIKA 3: dihanje kot kuža.

Pri dihalnih vajah rada uporabljam tudi pripomočke kot so peresa, žogice, vata (slika 4), slamice (slika 5), piščalke (slika 6), jesensko listje (slika 7).



SLIKA 4: pihanje vate.



SLIKA 5:pihanje s slamico.



SLIKA 6: pihanje v piščalko.



SLIKA 7: pihanje listja.

b) Pravljica

Otroci obožujejo pravljice. V pravljičnem svetu je vse mogoče, ob zgodbah se razvija in spodbuja domišljija, ki lahko postane brezmejna. So odlična motivacija, da otroke spoznamo z jogijskimi položaji. Pri svojem delu izbiram pravljice, ki so zanimive, imajo poučno sporočilo, v njih nastopa veliko različnih živali ali drugih bitij, ki jih lahko uprizorimo z jogijskimi položaji (slike od 6 do 12). Da otroci lažje nekaj časa vztrajajo v določeni asani, si pomagam s preprostimi triki: štejemo, se pogovarjamo o lastnostih živali, gibalno prikazujemo njena dejanja. V samo zgodbo vključujem tudi pesmi ali deklamacije o živalih, ki v njej nastopajo. Jogo največkrat izvajam z vsemi otroki hkrati, redkeje po skupinah.



SLIKA 6: drevo



SLIKA 7: most



SLIKA 8: metulj



SLIKA 9: miška



Slika 10: kača



SLIKA 11: žaba



SLIKA 12: pes

c) Tehnike sproščanja

Za sproščanje otrok v vrtcu zelo rada uporabljam različne tehnike. Sproščamo se ob različnih priložnostih in v različnih prostorih. V naravi se sproščamo tako, da se ustavimo, sedemo, zapremo oči in prisluhnemo zvokom narave – zanimivo je bilo opazovati otroke v gozdu, kako pozorno so prisluhnili naravi. V igralnici se sproščamo po uri joge, po vadbeni uri in kadar opazim, da so otroci nemirni. Velikokrat otrokom na čelo položim različne predmete – kocko (slika 13), kostanj, prstno lutko, školjko,… Predmet na čelu spodbudi otroke, da ležijo pri miru in ne razmišljajo o ničemer, temveč se osredotočijo na predmet in pazijo, da jim ne pade iz čela. Tudi trakci za oči so odličen pripomoček (slika 14). Otroka spodbudi, da zapre oči in samo prisluhne umirjeni glasbi. Večkrat uporabimo otrokovo ljubkovalno igračo, ki otrok stisne k sebi, jo pestuje, boža in se ob tem odlično pomiri (slika 15). Med vsemi tehnikami sproščanja v igralnici otroci prisluhnejo umirjeni glasbi ali pa jim zapojem nežno pesem in jih zraven še pobožam.



SLIKA 13: tehnika sproščanja s pomočjo kock.



SLIKA 14: tehnika sproščanja s trakom za oči.



SLIKA 15: umiritev s pomočjo ljubkovalnih igrač.

5. ZAKLJUČEK

Ko sem se začela srečevati s pravljično jogo, me je pritegnilo spoznanje, da lahko dejavnosti vpeljemo v vsakdanje življenje v vrtcu. Prilagodimo jih tako, da so primerne za vse starosti otrok, ne glede na gibalne sposobnosti. Vsak otrok izvaja vaje po svojih zmožnostih, se ob tem dobro počuti in ne tekmuje z drugimi. Joga uči otroke prisluhniti svojemu telesu in nanje deluje sproščujoče. Pri izvajanju pravljične joge v vrtcu sem opazila, da otroci z veseljem sledijo navodilom, se prepustijo vajam in jim z zanimanjem sledijo. Pri izvajanju dihalnih vaj otroci brez težav sledijo navodilom in se resnično umirijo. Večkrat kot se sproščamo, bolj se dejansko znajo umiriti in prepustiti nežni glasbi. Bolj so umirjeni, dalj časa lahko sproščanje traja.
Pravljicam otroci radi prisluhnejo, ampak kar je pri malčkih resnično pomembno je, da so pravljice opremljene z ilustracijami, saj jih te pritegnejo in zgodbi sledijo. Večkrat zgodbo slišijo, raje jo poslušajo. In šele takrat, ko so otroci zgodbo osvojili smo začeli v pravljico vpletati elemente joge. Otroci radi sodelujejo, njihova koncentracija je bila z vsako ponovitvijo zgodbe daljša, izvajanje jogijskih vaj pa odločnejše in izvedba vedno bolj natančna.
Pri vajah sproščanja, se nekateri otroci še vedno težko umirijo, njihova koncentracija je šibka in pri tistih otrocih po navadi postojim več časa, jih masiram ali pobožam. Verjamem, da se bodo s časoma vsi otroci tega naučili in jim bo v poznejših letih to prišlo prav, da bodo znali umiriti svoje telo v stresni situaciji.
Elementi joge zagotovo pozitivno vplivajo na otroke. Po pravljični jogi se otroci dobro počutijo, so sproščeni in umirjeni. Glede na njihove občutke se mi zdi vredno takšno dejavnost izvajati še naprej.

Otroci so kot rože.
Nekatere je treba veliko zalivati, druge pa redko.
Nekatere imajo rade veliko sončnih dni, druge cvetijo v senci.
Če bom ravnal z njimi enako, bo ena zacvetela, druga pa umrla.
Vse imajo liste, stebla, rože – podobne, a vendar drugačne.
Vse so lačne nege.
Obstajajo Mačehe, Petunije, Gardenije, Oleandri,
Žafrani, Gladiole in Vrtnice.
Ena se odpre prej, druga kasneje,
ampak vsaka je posebna, vsaka je edinstvena.
Ne moremo primerjati druge z drugo.
Mogočne Gladiole niso nič boljše od majhnih Mačeh.
Samo drugačne.
Ne morem prisiliti Vrtnice, da cvetijo prej, ker so Mačehe že zunaj.
Vse kar lahko naredim je, da jih spoznam.
Poskušam razumeti, kako se najboljše počutijo na mojem vrtu.
Kajti ko rastejo, postanejo močnejše.
Takrat vse zacvetijo.

Prirejeno po Friderich Frobel

LITERATURA IN VIRI

[1] Božič, U. (2012). Pravljična joga – priročnik za vadbo joge za otroke od 2 do 5 let. Ljubljana: Mladinska Knjiga.

[2] Kersnik Žvab, A. (2021). Moja prva joga: magična joga za otroke. Kranjska gora: Devayani Yoga & Dance Lifestyle

[3] Kralj Okorn, A. (2021). Kačalika Čalapinka išče prijatelja: otroška jogijska pravljica. Škofja Loka: samozaložba.

[4] Willy, K. (2021). Dihaj kot medved. Brežice: Založba Primus d.o.o.

[5] Baptiste, B. (2007). Moj očka je presta – joga za starše in otroke. Kranj: Založba Damodar.

Kobale Marjeta

RAZVOJ DELA Z UČENCI S SLADKORNO BOLEZNIJO NA RAVNI RAZREDNEGA POUKA: NAPREDEK V TEHNOLOGIJI IN PRISTOPU

POVZETEK

Strokovni prispevek o obravnavi učencev s sladkorno boleznijo v osnovnih šolah bo s prepletom pridobljenega teoretičnega znanja in ugotovitev iz prakse obravnaval napredek v pristopu dela na ravni razrednega pouka. Od mojega prvega srečanja s sladkorno boleznijo v razredu do danes je modernizacija tako tehnologije kot pristopa omogočila relativno nemoten učni proces. Namen strokovnega prispevka je izpostaviti primere dobre prakse in napredek v zadnjih sedmih letih ter izpostaviti možnosti za dodatno olajšanje procesa dela tako učencev kot učiteljev. Ugotavljam, da sta v primerjavi s prvim srečanjem s sladkorno boleznijo v razredu pomoč učitelju s spremljevalci ter napredek v tehnologiji za merjenje vsebnosti sladkorja v krvi omogočila manj motenj v učnem procesu. K lažjemu in učinkovitejšemu spoprijemanju z boleznijo je pripomogel napredek na več področjih šolskega okolja – od dela v učilnici in pripravi hrane v kuhinji do sodelovanja s starši obolelih otrok. Stokovni prispevek želi z znanjem, pridobljenim skozi leta poučevanja sladkornih bolnikov, predstaviti prakso, ki olajša učni proces, in izpostaviti možnosti dodatne pomoči učiteljem za učinkovitejše spopadanje s sladkorno boleznijo na ravni razrednega pouka.

KLJUČNE BESEDE: sladkorna bolezen, spopadanje s sladkorno boleznijo v šoli, napredek pri delu z učenci s sladkorno boleznijo, vloga staršev pri sistemskem napredku v osnovnih šolah.

WORKING WITH CHILDREN WITH DIABETES AGED 6 TO 12: ADVANCES IN TECHNOLOGY AND APPROACH

ABSTRACT

My professional contribution to treatment of children with diabetes in primary schools intertwined with theoretical as well as practical knowledge deals with the progress in the teaching approach at a primary school level. Since my first encounter with the disease in my class, the modernization of technology has enabled a relatively undisturbed teaching process. The purpose of my work is to expose examples of good practice, the progress that has been achieved in the last seven years, and the possibility to make the teachers'' as well as students' job easier. I have found out that the help of teacher assistants and the progress in technology of blood sugar meters have enabled better learning abilities, compared to those when I first dealt with a child suffering from this disease. The progress in different areas of school environment such as teaching process, food preparation in the school kitchen, cooperation with parents of children with diabetes has helped all the participants to cope with the disease easier and more efficiently. Using the knowledge, acquired throughout years of teaching children with diabetes, I want to introduce practice, which makes the learning process easier and show possibilities for the teachers to get some additional assistance to deal with diabetic children aged 6 to 12 more efficiently.

KEY WORDS: diabetes, managing diabetes in school, progress in working with students with diabetes, parents's role in driving systemic change in primary schools.

1. UVOD

Ob mojem prvem srečanju s sladkorno boleznijo pri učencu razrednega pouka v osnovni šoli pred sedmimi leti je ta predstavljala motnjo za učni proces – danes je delo v razredu lažje zaradi vzpostavljenih mehanizmov, ki delo učitelju olajšajo. Predvsem je učitelju na voljo več pomoči v procesu spopadanja z boleznijo v razredu. Na več področjih učnega okolja – od dela v učilnici in pripravi hrane v kuhinji do sodelovanja s starši obolelih otrok – zaznavam napredek, s katerim se bom z ugotovitvami iz prakse ukvarjala v strokovnem prispevku. Modernizacija dela s sladkornimi bolniki je v šoli opazna tako na ravni napredka v tehnologiji kot v pristopu – posvečala se bom predvsem slednjemu, saj lahko poleg analize lastnih izkušenj izpostavim možnosti dodatne pomoči učiteljem za učinkovitejše spopadanje s sladkorno boleznijo na ravni razrednega pouka.

2. SLADKORNA BOLEZEN – DIABETES

Za razumevanje težav, ki se v praksi pojavijo, je potrebno najprej razumeti bolezen, s katero se učenci spopadajo. Sladkorna bolezen oziroma diabetes je skupina presnovnih bolezni, za katere je značilna visoka raven sladkorja v krvi (Sladkorčki, b. d.). Bolezen je posledica prenizke ravni inzulina ali neustreznega odziva telesa na inzulin, beljakovino, ki se tvori v trebušni slinavki in uravnava presnovo sladkorjev v telesu. Inzulin je edini hormon v telesu, ki glukozi omogoča vstop v celice – zaradi njegovega pomanjkanja pa se spremeni presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Obolelim raven inzulina večkrat regulirajo inzulinske črpalke, ki so najboljše nadomestilo naravnemu izločanju inzulina. Reagirajo na nihanja in nepretrgoma merijo glukozo v krvi ter na kritične spremembe opozarjajo z alarmi (Sladkorčki, b. d.).

3. GLAVNI VRSTI SLADKORNE BOLEZNI

Poznamo dve glavni vrsti sladkorne bolezni, diabetes tipa 1 in diabetes tipa 2. Simptomi se razvijejo različno hitro, pri obolelem se povečata žeja in lakota, če se sladkorna bolezen ne zdravi, pa lahko vodi do številnih kratkoročnih in dolgoročnih težav, med prve spada tudi koma (Sladkorčki, b. d.). Genetska nagnjenost ima pri razvoju sladkorne bolezni znaten vpliv, a razloge moramo iskati tudi v okolju obolelega (Bratina in Battelino, 2014).

Sladkorna bolezen tipa 1 (od tu dalje tudi SBT1) je: »Kronično avtoimunsko obolenje, ki nastane zaradi pomanjkanja hormona inzulina« (Sladkorčki, b. d.). Kadar je v trebušni slinavki uničenih več kot 90 % beta celic, v telesu primanjkuje inzulina. Začetek je lahko znaten, od dehidracije do spremenjene zavesti, šoka in nizkega krvnega tlaka. Pri blagi obliki se pojavijo okužbe kože in/ali spolovila ter razdražljivost (Sladkorčki, b. d.).

Sladkorna bolezen tipa 2 (od tu dalje tudi SBT2) pa je: »Posledica slabše odzivnosti na inzulin (hormona je dovolj, ampak se celice nanj ne odzivajo). Pri napredovanju bolezni lahko pride tudi do pomanjkanja inzulina« (Sladkorčki, b. d.). V začetni fazi bolezni ne gre za propadanje beta celic, ampak neodzivnosti telesa na inzulin, čigar raven v krvi je visoka. Simptomi so blažji, zaradi česar lahko bolezen veliko let ostane neodkrita. Ta tip bolezni je pogostejši pri

odraslih ljudeh, a v zadnjih letih narašča tudi obolelost pri otrocih in mladostnikih (Sladkorčki, b. d.), kar sovpada s porastom debelosti pri mlajših. Temu lahko dodamo tudi higiensko teorijo, ki trdi, da se telo zaradi vse manj stikov z naravnimi antigeni obrača proti lastni genetiki (Bratina in Battelino, 2014).

4. ZAPLETI SLADKORNE BOLEZNI

Najosnovnejša zapleta sladkorne bolezni sta previsoka oziroma prenizka raven sladkorja v krvi. Vzrok je največkrat nesorazmerje med odmerkom inzulina, telesno aktivnostjo in vnosom ogljikovih hidratov (od tu dalje tudi OH) oz. hrane (Sladkorčki, b. d.).

1.1HIPOGLIKEMIJA

Hipoglikemija je najpogostejši akutni zaplet sladkorne bolezni, ko krvni sladkor zdrsne pod mejo 3,5 mmol/l. Najvidnejši znaki pomanjkanja glukoze so omotica, zmedenost, utrujenost, glavobol ter motnje koncentracije (Sladkorčki, b. d.). Znake hipoglikemije morajo poleg obolelih in družinskih članov poznati tudi prijatelji, sošolci in učitelji, da se zmanjša nevarnost težkih hipoglikemij (Sladkorčki, b. d.). Če je sladkor prenizek, je treba hitro ukrepati. Hitro se ga lahko dvigne s sladkim napitkom, kockami sladkorja ali glukoznimi tabletami. Bolnik (učenec) s »hipo« ne sme ostati sam, zaužiti mora 3 g čiste glukoze na 10 kg telesne teže, inzulinsko črpalko pa je priporočljivo za pol ure izklopiti, da ne pride do prevelikih nihanj sladkorja v krvi (Sladkorčki, b. d.).

1.2HIPERGLIKEMIJA

Pri hiperglikemiji je raven sladkorja v krvi previsoka, kar vpliva na kognitivne sposobnosti bolnika, motnje vida, bolnik pa čuti povišano žejo in pogosto urinira (Zaloker & Zaloker, 2022). Pri povišanem krvnem sladkorju ne glede na prisotnost ketonov v urinu obolelemu (učencu) doziramo inzulin in tekočino, ključno je, da počiva. Pri primerih brez prisotnosti ketonov otroka ne omejujemo pri igri, raven sladkorja pa preverjamo vsaj na 2 uri. Pri prisotnosti ketonov v urinu otrok ne sme jesti, preverba sladkorja v krvi se mora izvajati na vsakih 60 min (Zaloker & Zaloker, 2022).

4. SLADKORNA BOLEZEN V ŠOLI

V Evropi je vsako leto 28.000 otrok z novo odkrito sladkorno boleznijo (Zaloker & Zaloker, 2022), v Sloveniji za SBT1 vsako leto zboli okrog 50 otrok in mladostnikov, pogostost bolezni pa se povečuje predvsem pri otrocih v predšolskem obdobju (Sladkorčki, b. d.). Posledično se povečuje pogostost srečevanja z boleznijo v razredu, zaradi česar morajo biti učitelji dovolj seznanjeni tako s samo boleznijo kot s spopadanjem z njo. UKC Ljubljana v pediatrični bolnišnici na začetku vsakega šolskega leta organizira izobraževanje za pedagoge, ki bodo poučevali otroka s sladkorno boleznijo. Učitelji in vzgojitelji na izobraževanju dobijo potrebno znanje o sladkorni bolezni in o delovanju inzulinske črpalke. Seznanijo se tudi s postopki ob zapletih, povezanih s sladkorno boleznijo.

Na izobraževanju se učitelji seznanijo s pripomočki, ki jih mora imeti otrok s sladkorno boleznijo pri sebi – npr. merilci sladkorja, pripomočki za inzulinsko črpalko ter pripomočki za odpravljanje hipoglikemije. Zaradi prejetega znanja se lahko učitelji hitro in učinkovito odzovejo na morebitne zaplete, tudi med učnim procesom – a ko mora učitelj posredovati, je učni proces prekinjen. Prekinitev je zaradi modernizacije tehnologije in pristopa do dela s sladkornimi bolniki v šoli, tudi zaradi spremljevalcev, manj.

5. NAPREDEK V PRISTOPU IN TEHNOLOGIJI

Po lastni izkušnji je od prvega srečanja z učencem sladkornim bolnikom pred sedmimi leti do dela v razredu danes razlika očitna. K lažjemu in učinkovitejšemu spoprijemanju z boleznijo je pripomogel napredek na več področjih šolskega okolja – od dela v učilnici in pripravi hrane v kuhinji do sodelovanja s starši obolelih otrok. Poleg omenjenega izobraževanja za učitelje, ki osveži znanje o bolezni in pripravi na možne zaplete, je delo v razredu olajšano zaradi sodelovanja omenjenih članov, medtem ko je bil učitelj pred leti odgovoren za večino potencialnih ukrepov, povezanih s sladkornim bolnikom v razredu.

Ugotavljam, da pomoč učitelju s spremljevalci, napredek v tehnologiji za merjenje vsebnosti sladkorja v krvi ter predvsem povezljivost črpalk omogočajo manj motenj v učnem procesu. V nadaljevanju bom s primeri iz prakse na podlagi večletnega poučevanja sladkornih bolnikov predstavila olajšave učnega procesa in izpostavila možnosti dodatne pomoči učiteljem za učinkovitejše spopadanje s sladkorno boleznijo na ravni razrednega pouka.

NAPREDEK V POMOČI UČITELJU

Pred sedmimi leti sem na izobraževanju prejela potrebno znanje o sladkorni bolezni, a premalo praktičnih napotkov o usklajevanju skrbi za obolelega učenca ter učnega procesa. Zaradi potrebe po merjenju ravni sladkorja v krvi je bil učni proces večkrat moten. Ob zapletu ali potrebi po oskrbi učenca se je učni proces prekinil. Kljub pomoči sodelavcev sem bila sama odgovorna za ustrezno reakcijo.

Po lastni izkušnji je prejeto znanje povečalo skrbi – prejete informacije in navodila za ravnanje z inzulinsko črpalko so bile dobrodošle, a so vzbudile strah neznanja, bila sem še bolj zmedena. V kuhinji so v tistem obdobju pripravili hrano, tehtanje in računanje primernega vnosa OH je bilo izvedeno v razredu po pogovoru z učenko, saj je bilo ključno, koliko bo pojedel/-a. V okviru javnih del je bil na šoli zaposlen delavec, ki je ob malici prišel v razred, če je imel možnost – dosegljiv je bil na telefon. Če je sladkorna črpalka zaznala nihanja, je priskrbel dodatno hrano iz kuhinje. Njegova dosegljivost ni bila neprestana, pomanjkanje rutine je vodilo do znatnih motenj v učnem procesu. Največ pri športu, ko je raven sladkorja zelo nihala; največkrat je padla, učenka pa je posledično morala večkrat počivati. Tehnologija oz. črpalka ni bila zanesljiva, zaradi česar je bilo preverbo sladkorja treba opravljati ročno. V istem šolskem letu je za sladkorno boleznijo zbolel tudi sorojenec, ki na začetku črpalke in senzorja še ni imel – vse meritve je bilo treba opraviti ročno.

Danes je pristop drugačen, tudi po zaslugi staršev, ki zaradi razumevanja zahtev bolezni nenehno spodbujajo napredek. Učni proces je znatno olajšan zaradi spremljevalca, ki je v razredu prisoten ves čas učnega procesa. Meri ravni sladkorja v krvi ter potrebne postopke sproži neodvisno od učitelja. Zaradi tega tako oboleli učenec kot njegovi sošolci ne izgubijo veliko časa, namenjenega učenju. Šolska kuhinja je na globlji ravni seznanjena s potrebno dieto obolelega učenca ter uravnavanjem vnosa ogljikovih hidratov, zaradi česar je primerna količina in vrsta hrane pripravljena vnaprej. Tudi učenec je bolje pripravljen na spopadanje z boleznijo in lahko natančneje predvideva količino zaužite hrane. Hkrati zna pod nadzorom sam uporabiti črpalko in je, po dosedanjih izkušnjah, pripravljen odgovorno reagirati na nastale situacije. V primeru odsotnosti njegove spremljevalke raven sladkorja spremlja spremljevalka druge učenke, ki občasno obišče razred, da stanje preveri, pomaga pri pripravi malice in, če je mogoče, spremlja ure športa.

Učitelj razreda mora imeti dovolj znanja za reagiranje na morebitne zaplete in povezovanje vseh vpletenih členov, ki učencu pomagajo, da se lahko z vsemi vzvodi, ki so mu na voljo, posveti predvsem nemotenemu vključevanju učencev s sladkorno boleznijo v normalen učni proces. Spremljevalka občasno preveri raven sladkorja, se ob pisku odzove, učenec pa lahko tudi med njenim uravnavanjem sladkorja preko inzulinske črpalke nemoteno sodeluje pri pouku. Spremljevalka organizira tudi zalogo dodatne hrane, če bi bila potrebna. Ob dejavnostih izven šole s spremljevalko sodelujeva in se na morebitne situacije opozarjava, kar deluje kot dvojno varovalo, tudi za varno in primerno hrambo inzulina.

NAPREDEK V TEHNOLOGIJI

Tehnologija je v teh letih napredovala do mere, da hibridne črpalke samostojno izvajajo avtokorekcijo in s pomočjo vgrajenega računala izračunajo potreben vnos inzulina. Napredki v tehnologiji olajšujejo delo in učitelju dajejo občutek varnosti – niso pa nadomestilo za znanje in poznavanje ukrepov, saj je vselej treba upoštevati možnost napake senzorja.

Znaten napredek v tehnologiji je tudi povezljivost črpalke. Ta je povezana z mobilnim telefonom staršev, ki lahko na daljavo spremljajo raven sladkorja, zaznajo težave in vidijo sprožene ukrepe. Tudi na tej ravni je sodelovanje v praksi dobro, staršem ni treba aktivno posredovati, hkrati pa imajo možnost nadzora, kar poveča varnost otroka. S starši glede obravnave bolezni komunicira spremljevalka, ki vnaprej napove svoje odsotnosti za povečanje pazljivosti. Z mamo učenca sva izdelali načrt ravnanja, ki je izobešen v razredu, v primeru da bi bili vsi od seznanjenih s potekom, tudi jaz, odsotni – načrt vsebuje telefonske številke staršev in organizacije Sladkorčki. Na slednjo se vedno lahko obrnemo za dodatne nasvete in pomoč. Poleg literature pa imamo na voljo videoposnetke, s katerimi večkrat obnovim svoje znanje in poiščem dodatne informacije, če jih potrebujem.

NAPREDEK PRI DELU V KUHINJI

Pri prvem srečanju s sladkorno boleznijo v razredu je na izobraževanje odšla (takrat) glavna kuharica, ki je imela tudi po seminarju veliko vprašanj, živila pa niso bila pripravljena do mere, da bi učenca lahko v šoli jedla kosilo, največkrat sta uživala suhomesnate izdelke.

Zdaj je v kuhinji delavka, ki je zadolžena za diete. Seminarja se ni udeležila, a se je sama seznanila s potrebami obolelih učencev – na začetku je imela nekaj težav z računanjem OH, kar je s prakso odpravila. Skrbi tudi za druge diete, kot sta alergija na gluten in laktozna intoleranca. Dietetičarka poudarja, da je predvsem pri SB ključno delo staršev – razlika se pozna že med učenci, ki so trenutno na šoli – eden ima ogromno samozavedanja, poleg SB ima tudi alergijo na gluten, tako da je sam zelo pozoren, kaj lahko je in česa ne. Samostojno se odjavlja od obrokov (kosil). Drugi otrok je manj samostojen, zaradi česar se v kuhinji pojavlja skrb, kako bo čez nekaj let, ko bo moral poskrbeti sam zase.

IZKUŠNJE VPLETENIH

Za celostno obravnavo napredka in stanja v šoli sem se za izkušnjo obrnila na posameznike, ki so ključno vpleteni v proces dela s sladkornimi bolniki v šoli. Pogovarjala sem se z obema spremljevalkama, ki trenutno delujeta na naši osnovni šoli, z mamo in učencem.

SPREMLJEVALKA 1

S sladkornimi bolniki v šoli dela že šest let, v tem obdobju pa opaža znaten napredek – tako pri samih črpalkah kot pri sodelovanju s šolsko kuhinjo, kjer so za vse obroke že izračunani OH, vselej so pripravljeni tudi prigrizki in sadje za posredovanje ob morebitni spremembi ravni sladkorja. Črpalke so bolj prilagodljive, hkrati pa omogočajo povezljivost z mobilno aplikacijo »Mini Med Mobile«, ki omogoča neprestan vpogled v delovanje črpalke. S starši spremljevalka sodeluje dobro, po njenih izkušnjah je ključna sprotna izmenjava informacij. Po izkušnjah spremljevalke je trenutno največ težav z nedelujočimi seti in z dovajanjem inzulina. Poudarja, da ima tudi v primeru nedelovanja črpalke na voljo dovolj orodij za nadzor SB (merilec sladkorja in inzulin), da ne pride do prekinitev učnega procesa ali celo potrebe po odhodu učenca domov. Z obolelim učencem, ki ga spremlja, se bo udeležila tudi šole v naravi, saj si tako učenec kot starši to želijo. V tem primeru jo skrbi 24-urna skrb za učenca, predvsem nadzor ravni sladkorja ponoči.

SPREMLJEVALKA 2

V štirih letih, odkar deluje kot spremljevalka, ni opazila napredka v tehnologiji, saj dela z isto črpalko, ki nenehno opozarja na raven sladkorja in ga uravnava. Spremljevalka 2 poudarja, da največ težav povzročajo motnje v delovanju črpalk, kot so zamašena cevka za dovajanje inzulina, premalo inzulina ali prazne baterije, ter posodobitve senzorja za raven sladkorja, kar navadno traja od 3 do 4 ure. V tem času je treba raven sladkorja meriti ročno. S starši sodeluje dobro, a učenka v šolo večkrat ne prinese vseh potrebnih pripomočkov za nemoteno delovanje. Na vprašanje spremstva učenke v šoli v naravi je spremljevalka poudarila, da je 24-urni nadzor ogromna odgovornost tudi zaradi spremenljivk. Porajajo se vprašanja, ali bo hrana pripravljena pravilno in pravočasno, če bo učenec moral jesti prej, kako bo z dostopom ponoči, kje bo mogoče varno in dostopno hraniti inzulin ter kje je najbližji zdravnik, če bi bila potrebna pomoč.

IZKUŠNJA MAME IN UČENCA I

Učenec, ki trenutno obiskuje osnovno šolo, se v skupini dobro počuti. Spominja se težav v šoli ob začetku bolezni, ko še ni imel spremljevalke. Sedaj je s pomočjo zadovoljen, ve, da lahko na spremljevalko vedno računa in si želi, da ga spremlja v šolo v naravi. Ob morebitni

odsotnosti spremljevalke ne vidi težav, saj meni, da zna večino zahtev bolezni obvladovati sam, po potrebi si tudi sam stehta hrano in izračuna OH.

Misli o bolezni, njenem začetku in vpisu v šolo je delila tudi mama obolelega učenca: »Sin je zbolel novembra 2020, ravno v drugem zaprtju korone. Ker smo imeli doma enomesečnega dojenčka, smo mislili, da starejši sin z zavračanjem išče pozornost. Ogromno je pil in hodil na stranišče. Ko je čez noč vidno shujšal, smo ga peljali k zdravniku, ki nas je takoj napotil na Pediatrično kliniko v Ljubljani. Prve dni po postavljeni diagnozi se je porajalo ogromno vprašanj, noči sem prejokala. Da sinu pripada spremljevalka, smo izvedeli ob vpisu v prvi razred. Kljub takojšni vlogi smo šele po pol leta prejeli odločbo. V tem obdobju smo se pisno večkrat obrnili na šolo, občino in ministrstvo. Po razgovorih s kandidati sem imela možnost izbire spremljevalke. V začetku aprila 2023 je sin dobil najnovejšo črpalko in pripadajoče senzorje. Pred tem si je moral vsaj šestkrat na dan injicirati inzulin. Kljub napredni tehnologiji prihaja do občasnih zapletov, je pa osebje za reševanje težav dosegljivo 24 ur na dan in se zadeve hitro uredijo. V začetku je bila skrb 100-odstotno na nas, starših. Postopoma je lažje, tudi sin je vsak dan bolj samostojen. Sorodniki, prijatelji, učitelji, sošolci in spremljevalka lepo skrbijo zanj. Kljub vsemu je še vedno prisoten strah v okolju, kjer o možnih zapletih niso toliko seznanjeni, na primer rojstni dnevi prijateljev. Sin po prihodu domov iz šole nekako preloži skrb na naju (starša), kot da bi si želel odpočiti.«

IZKUŠNJA MAME IN UČENCA II:
Za dodatno izkušnjo in prikaz stanja v šolskem sistemu pa sem se obrnila tudi na primer učenca, ki se je s sladkorno boleznijo začel spopadati pred dobrim desetletjem – na drugi osnovni šoli. Izkušnja učenca in njegove mame se je z napredkom znatno spremenila v zadnjem desetletju.

Mama izpostavlja, da se začetka sinove sladkorne bolezni nerada spominja, saj je bil težka življenjska preizkušnja: »Po podani diagnozi je bila šola obveščena, a je bilo učiteljem prav tako vse novo. Eni so bolezen vzeli zares, drugi manj – eni niso ločili SBT1 od SBT2. Sin je imel omogočeno uporabo telefona in sva na začetku podrobno sodelovala, pozneje me je poklical le ob kakšni večji spremembi. Prejemala sem tedenski jedilnik, ki ga je sestavljala predstavnica za hrano, in določala vnos OH pri obroku – nato je moral celoten obrok pojesti, saj v nasprotnem primeru vnos OH in inzulina ni bil primeren, kar je vodilo do prenizke ravni sladkorja. Na šoli so mi omogočili razgovor s kuharico, a sprva je bil jedilnik zelo enoličen – samo z mojo vztrajnostjo so se stvari obrnile na bolje. V učnem procesu je moralo biti spraševanje napovedano – med pisnimi preizkusi znanja se je sin predhodno pripravil, da je bila raven sladkorja med preizkusom optimalna. V srednji šoli je bilo zaradi napredka v tehnologiji veliko lažje – imel je senzor, ravni sladkorja smo lahko nadzorovali preko mobilnega telefona. Pred tem si je moral raven sladkorja meriti vsaj petkrat na dan. S črpalko tipa Minimed 780G, ki avtomatsko dozira inzulin, je celoten proces olajšan.«
Učenec (sin) je poudaril, da je bila ključna komunikacija z učitelji: »Ko sem prvič izvedel za diagnozo, sem bil prestrašen, vendar sem kmalu spoznal, da se moram prilagoditi in najti način, kako upravljati s svojo boleznijo med šolskimi obveznostmi. To ni enostavno, saj vedno pride do nepričakovanih situacij in ni mogoče vzdrževati optimalne ravni sladkorja. Sošolci me nikoli niso vzeli za drugačnega, zato smo imeli zmeraj super odnos. Nihanje sladkorja zelo vpliva na

počutje. Ko so sladkorji višji, sem razdražljiv, pri nižjih pa manj zbran in počasnih misli, zato se res trudim, da sladkorji ne nihajo.«

Na tem mestu je vidno, da so izkušnje na posameznih šolah drugačne, a napredek je viden in ključen tudi za pomirjenost staršev. Ti so pomemben člen napredka in gonilna sila razvoja šolskega okolja v obolelim otrokom prijaznejše razmere.

3. MOŽNOST NAPREDKA V ŠOLSKEM SISTEMU

Po pregledu literature, refleksiji in pogovoru z vpletenimi ugotavljam, da je poleg zadostne izobraženosti kuhinjskega osebja za pomoč otroku za nemoten šolski proces ključno, da imajo učenci s sladkorno boleznijo spremljevalce. Ker pomoč v tej obliki ni samoumevna, bi bilo pomembno dodeljevanje spremljevalcev obolelim učencem doreči na ravni celotnega šolskega sistema – od praga, kdaj so do njega upravičeni, do postopkov, kako jih na sistemski ravni vpeljati v razred in šolski proces. Zdi se, da je na tej točki, kljub znatnemu napredku na področju, največ odvisno od prodornosti in zahtev staršev. Ti na vseh točkah, tudi pri zahtevah po spremljevalcih, ženejo spremembe, ki pozitivno vplivajo na celoten šolski proces – od učiteljevega dela v razredu, vključenosti obolelega učenca do lažjega nadzora dela v kuhinji.

4. SKLEP

Ugotavljam, da je delo učitelja na ravni razrednega pouka od mojega prvega srečanja s sladkorno boleznijo pri učencu pred sedmimi leti do danes znatno napredovalo. Motnje v učnem procesu so zmanjšane z mehanizmi, ki so učitelju na voljo – v kuhinji so na prehranske potrebe obolelih učencev bolje pripravljeni, tehnologija je napredovala do mere, da osnovna nihanja ravni sladkorja odpravi sama, hkrati pa je večji nadzor omogočen tudi s povezljivostjo inzulinskih črpalk, ki na mobilne naprave nenehno sporočajo stanje. Vse spremembe, predvsem pa vpeljevanje spremljevalcev otrok v razred, poleg večje varnosti obolelega otroka olajšajo delo učitelju. Ta mora imeti dovolj znanja o bolezni, da lahko v primeru težav reagira, hkrati pa na dnevni ravni večino dolžnosti, kot je računanje vnosa OH, uravnavanje inzulina in merjenje sladkorja, opravi spremljevalec – tudi med učnim procesom, da ta poteka nemoteno.

Ugotavljam tudi, da ima pri napredku v šolskem okolju ključno vlogo prodornost staršev, ki s svojo vztrajnostjo znatno premikajo možnosti pomoči učencem. Ključno je že delo staršev z otrokom v domačem okolju, saj sta pripravljenost otrok na spopadanje s sladkorno boleznijo in njihova samostojnost različni med posamezniki. Dobro sodelovanje staršev z učiteljem in vsemi vpletenimi pa vodi do lažjega manevriranja resne bolezni v vsakdanu šolskega okolja.

Napredek je torej viden na več področjih učnega okolja – od dela v učilnici in kuhinji do sodelovanja s starši obolelih otrok. Za dodaten napredek pa se mi zdi poleg nenehnih teženj po večji prepletenosti omenjenih členov pomembno normaliziranje spremljevalcev otrok v razredu – saj so razlike v pomoči učiteljem še vedno prisotne, poenotenje pa ne bi vodilo le do olajšanja dela učitelju, temveč do manjše izpostavljenosti obolelih učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bratina, N. in Battelino, T. (2014). Sladkorna bolezen (diabetes mellitus). V C. Kržišnik (ur.), Pediatrija. str. 523–531. Ljubljana: DZS.

[2] Sladkorčki. (b. d.). O Sladkorni bolezni. https://www.sladkorcki.si/o-sladkorni-bolezni/

[3] Zaloker & Zaloker. (2022, 18. november). Nihanja sladkorja hipo in hiperglikemija. [videoposnetek]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=6LuGdrvPH7E

Kobale Potočnik Gordana

GIBANJE KOT SREDSTVO ZA UČENJE NEMŠČINE PRI UČENCIH 2. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA OBDOBJA

POVZETEK

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so učenci še posebej dovzetni za multisenzorične metode, pri katerih gibanje spodbuja boljše pomnjenje, razumevanje in osredotočenost. Uvajanje telesnih aktivnosti v ure nemščine omogoča bolj dinamično in zanimivo učenje, ki spodbuja tako jezikovne kot motorične spretnosti. Gibanje učence motivira in zmanjšuje stres, kar vodi k učinkovitejšemu učenju. Tak pristop poleg boljših jezikovnih rezultatov krepi tudi socialne veščine in splošno dobro počutje učencev.

V prispevku bom predstavila nekaj gibalnih dejavnosti, ki jih redno vključujem v pouk nemščine pri učencih drugega izobraževalnega obdobja, in so se izkazale za zelo učinkovite pri hitrejšem, bolj spontanem in učinkovitejšem pomnjenju snovi, hkrati pa so pouk naredile aktiven, dinamičen, zabaven in otrokom prijazen.

Pri oblikovanju nabora gibalnih dejavnosti sem izhajala predvsem iz načel FIT pedagogike, ki temelji na spoznanju, da gibanje spodbuja kognitivne procese in pomaga pri boljši osredotočenosti, pomnjenju in razumevanju snovi. Na podlagi proučevanja omenjenih načel in tudi drugih pristopov h kvalitetnejšemu učenju tujih jezikov in večletne prakse uvajanja gibanja v pouk nemščine sem razvila tudi nekaj svojih gibalnih dejavnosti, ki jih želim deliti v prispevku in tako doprinesti k še kvalitetnejšemu pouku nemščine.

KLJUČNE BESEDE: pouk nemščine, 2. vzgojno-izobraževalno obdobje, gibalne dejavnosti, pozitivni učinki gibanja na učenje nemščine.

TEACHING GERMAN THROUGH MOVEMENT ACTIVITIES WITH PUPILS IN THE SECOND EDUCATIONAL PERIOD

ABSTRACT

In the second educational period, pupils are particularly susceptible to multisensory methods, in which movement activities promote better memorization, comprehension and focus. Introducing physical activity at German lessons enables more dynamic and engaging learning that simulates both language and motor skills. Movement motivates pupils and reduces stress, resulting in more effective learning. In addition to improved language outcomes, this approach also enhances pupils' social skills and overall well-being.

This article presents some of the physical activities that are regularly included at German lessons for pupils of the second educational period, and which have proven to be very effective at faster, more spontaneous and more efficient memorization of the subject matter. At the same time, lessons are more active, dynamic, fun and pupil-friendly.

When designing a set of movement activities, the principles of the FIT pedagogy were taken as foundation. FIT pedagogy is based on the fact that movement stimulates cognitive processes and helps at better focus, memorization and understanding of subject matter. Based on the study of these principles and other approaches to better foreign language learning, and many years of practice of introducing movement into German teaching, so author's own movement activities have been developed. They have been shared in the paper and thus contribute to even better German teaching and learning.

KEYWORDS: German lessons, second educational period, movement activities, positive influence of movement on learning German.

1. UVOD

Motivacija je ključnega pomena za učenje, še posebej v času osnovnošolskega izobraževanja. Znano je, da so otroci v osnovni šoli še posebej dovzetni za pomanjkanje motivacije. Učenje z gibanjem, znano tudi kot gibalno učenje, ima zelo pozitiven vpliv na motivacijo otrok in njihovo sposobnost pomnjenja informacij. Gibanje spodbuja bolj dinamično, zabavno in vključujoče učno okolje, ki prispeva k boljšemu počutju ter učinkovitejšemu učenju. Že nekaj minut gibanja v okviru učne ure pospeši učno delo, motivira učence in vnaša pozitivne občutke, saj se ob gibanju sproščajo hormoni ugodja in zadovoljstva. In kadar učenje spremljajo pozitivni občutki, le-to poteka hitreje, kvalitetnejše in lahkotnejše. Ob gibanju se izboljša fokus, pospeši se kognitivno procesiranje, povečata se obseg ter kvaliteta pomnjenja (Trapečar Pavšič, 2024).

Gibalno učenje vključuje multisenzorno izkušnjo, saj otroci uporabljajo več čutov (vid, sluh, dotik, gibanje), kar močno vpliva na dolgotrajno zapomnitev informacij. Ko se otroci učijo z uporabo gibanja, pogosto povezujejo vsebine s telesnimi gibi, kar jim pomaga, da si informacije hitreje prikličejo iz spomina. Gibalno učenje pogosto vključuje majhne izzive, ki so otrokom v veselje in jih lahko uspešno obvladajo. Ko otroci usvojijo nove gibe ali osvojijo znanje skozi igro, pridobijo večjo samozavest. Ta občutek dosežka in pozitivne povratne informacije motivirajo otroke, da se še naprej trudijo in učijo nove stvari.

Pomembno je, da učitelji za potrebe poučevanja izbiramo takšne metode, ki učence učijo, jih hkrati pritegnejo in jim naredijo učne vsebine čim bolj zanimive. S takšnim pristopom se otroci ne bodo učili z odporom, ampak z veseljem, njihovo usvajanje znanja bo hitrejše, pomnjenje pa bo dolgotrajno. Pri vsem tem igra gibanje zelo pomembno vlogo, namreč če učenje podkrepimo z gibanjem, s tem močno izboljšamo shranjevanje naučenih informacij in njihov priklic iz spomina (Prgić, 2018). Otroci, ki se veliko gibljejo, so tudi bolj organizirani, učljivi in dlje časa zbrani (Zupančič Grašič, 2016).

2. POMEN GIBALNEGA UČENJA PRI POUKU NEMŠČINE

Pouk nemščine v 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju je na naši šoli v lanskem šolskem letu potekal kot interesna dejavnost, letos pa poteka v okviru razširjenega programa (RaP-a), kar pomeni, da se znanje učencev ne ocenjuje. Za pouk nemščine v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju je značilno, da v večjem delu poteka skozi igro, na zabaven in nevsiljiv način, saj s tem spodbujamo zanimanje in veselje do tujega jezika. Vse to je ob dejstvu, da učence k učenju večkrat motivirajo ravno ocene, postalo še toliko bolj pomembno.

Gibalno učenje ima številne prednosti pri poučevanju nemščine v 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju, ko so otroci že razvili osnovno zmožnost osredotočanja, hkrati pa se še vedno najbolje učijo skozi igro, gibanje in interaktivne dejavnosti. Gibalne dejavnosti, kot so igre z besedami, ples in uporaba telesa za prikaz pomena besed, omogočajo, da si učenci lažje zapomnijo novo besedišče. Na primer, učenci se lahko besede, kot so *springen* (skakati), *drehen* (vrteti) ali *laufen* (teči), lažje naučijo z izvajanjem gibov, kar ustvarja asociacijo med besedo in dejanjem.

Gibalne aktivnosti naredijo učne ure zabavne in dinamične, kar poveča motivacijo za učenje. Učenci pogosto doživljajo uspeh pri obvladovanju gibalnih nalog, ki so povezane z jezikom, kar pozitivno vpliva na njihovo samozavest in željo po nadaljnjem učenju nemščine. Ko učenci besede ali stavke povežejo z gibanjem, si jih lažje in za dalj časa zapomnijo. Na primer, učenec se bo pri učenju barv hitreje spomnil besede *blau* (modra), če se bo spomnil na aktivnost, kjer je bilo gibanje povezano s to barvo. Gibalne dejavnosti, kot so igre v parih ali skupinah, učencem omogočajo medsebojno sodelovanje. Otroci se učijo jezika v naravnih interakcijah z vrstniki, kar povečuje razumevanje in uporabo nemških besed in fraz v praktičnih situacijah. Tako gibanje postane priložnost za vadbo komunikacije v nemščini, kar je ključna prednost pri učenju tujega jezika.

Vedno znova ugotavljam, da mi s pogostimi igralnimi in gibalnimi dejavnostmi uspeva vzdrževati motivacijo pri učencih in zbujati interes in veselje do učenja nemščine in da so učenci zaradi aktivnega sodelovanja pri pouku tudi bolj uspešni.

3. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI UČENJU NEMŠČINE

Ker sem tudi sama zagovornica gibalnega učenja in verjamem v njegove prednosti, se pogosto poslužujem različnih vrst gibalnih in igralnih dejavnosti, predvsem za namene ponavljanja in utrjevanja učnih vsebin. Zaradi v prejšnjem poglavju omenjenih razlogov se sploh v zadnjih dveh letih zavestno trudim, da je takšnih didaktičnih metod v mojem načinu poučevanja čim več – učenci tako ohranjajo motivacijo za učenje nemščine, poleg tega pa si učne vsebine tako lažje in hitreje zapomnijo, kar je zelo pomembno, saj se doma učijo predvsem tiste predmete, ki se v šoli ocenjujejo.

V svojem prispevku bom izpostavila nekaj gibalnih dejavnosti, s pomočjo katerih otroci utrjujejo oz. ponavljajo učno snov. Moj nabor dejavnosti izhaja predvsem iz načel FIT pedagogike, ki temelji na spoznanju, da gibanje spodbuja kognitivne procese in pomaga pri boljši osredotočenosti, pomnjenju in razumevanju snovi. Gibalno učenje v pouk uvajam že kar nekaj časa, tako da sem tekom let gibalne dejavnosti prilagodila svojemu načinu dela in predmetu, ki ga poučujem, nekaj dejavnosti pa je tudi plod mojih idej. Dejavnosti, ki jih bom opisala, so preproste, saj kot pravi Nevenka Seliškar (1995), morajo biti aktivnosti, zlasti pri mlajših učencih, enostavne za izvajanje, kratke, zabavne in ne smejo vzeti preveč časa.

a) Wie geht's? (Kako si?)

Učitelj na listke napiše različna imena in nazive (npr. Thomas, Frau Schwarz, Lehrerin, Direktor, Bruder Markus …). Učenci si listke prilepijo na prsi in se sprehajajo po učilnici. Ko pri sprehajanju naletijo na sošolca (ali sošolko), ga, glede na to, kaj piše na njegovem listku, ustrezno vprašajo po počutju (ga tikajo ali vikajo). Sošolec/sošolka mora na vprašanje ustrezno odgovoriti, vendar vsakič drugače (npr.: *gut* (dobro), *schlecht* (slabo …). Na ta način učenci vadijo, kdaj je potrebno sogovornika vikati oz. tikati, vadijo pa tudi različne odgovore. Vajo lahko tudi nadgradimo, in sicer tako, da učenci v pogovor vključijo še pozdrave, ki se ravno tako razlikujejo glede na to, ali sogovornika tikamo ali vikamo (slika 1).



SLIKA 1: Gibalna dejavnost *Wie geht's* v 4. razredu.

Pred izvedbo da učitelj jasne napotke in vajo tudi demonstrira. Gibalna aktivnost je primerna za utrjevanje naučenih fraz (pozdravi, spraševanje po počutju …).

b) Der Zug (Vlak)

Učitelj učence razdeli v skupine (največ štiri) in jih posede v različne kotičke učilnice. Na tablo napiše eno besedo, ki predstavlja prvo besedo v povedi. Določi vrstni red skupin, nato pa učenci sami določijo vrstni red tekmovalcev v svoji skupini. Ko učitelj oznani začetek igre, mora en tekmovalec iz prve skupine priteči do table in napisati novo besedo, ki pomeni nadaljevanje povedi. Nato sledi tekmovalec iz druge skupine in tako naprej. Igra je končana, ko pride na vrsto tekmovalec iz zadnje skupine. Če tekmovalec napiše besedo, ki ni ustrezna (bodisi vsebinsko bodisi slovnično), je skupina diskvalificirana. Dejavnost ponovimo tolikokrat, kolikor je tekmovalcev v skupini, primerna pa je za tvorbo povednih in vprašalnih stavkov.

c) Was past wohin? (Kam spada kaj?)

Učitelj učence razdeli v skupine, vsaka skupina dobi list s tabelo za razvrščanje, v kateri so že vpisane nadpomenke. Na tablo prilepi listke z besedami podpomenkami. Na učiteljev znak k tabli priteče po en tekmovalec iz vsake skupine in vzame en listek s table. Odnese ga k skupini in ga razvrsti v ustrezno kategorijo. Na vrsto morajo priti vsi učenci iz skupine, vsak pa mora po listek priti na drugačen način kot njegov predhodnik (po eni nogi, sonožno, v izpadnem koraku …). *Was past wohin?* je odlična dejavnost za ugotavljanje predznanja, spodbuja pa tudi koncentracijo in ustvarjalnost, saj morajo učenci razmišljati tudi o načinih gibanja pri tej nalogi.

d) Lebende Buchstaben (Žive črke)

Tudi ta igra poteka v skupinah, saj je pri otrocih v tem starostnem obdobju sodelovalno učenje precej priljubljeno. Spodbuja socialne veščine, komunikacijo in empatijo. Občutek pripadnosti in sodelovanja dodatno motivira otroke, da se učijo in si pomagajo pri reševanju nalog. Ko otroci delajo skupaj, je učenje bolj prijetno, kar vodi do bolj pozitivnih učnih izkušenj.

Učitelj vsaki skupini pove eno nemško črko, ki jo morajo učenci v točno odmerjenem času sestaviti s svojimi telesi, kot prikazuje slika 2.



SLIKA 2: Gibalna dejavnost *Lebende Buchstaben* v 4. razredu.

Skupina, ki ji to ne uspe, izpade. Igro lahko nadgradimo, in sicer tako, da učitelj črkuje besedo, ki jo morajo učenci nato ‘’napisati’’. Dejavnost je primerna za utrjevanje nemške abecede in črkovanja.

e) Lebendes Memory (Živi spomin)

Učitelj napoti dva učenca iz učilnice, drugi učenci pa se morajo razporediti v pare. Vsak par si izbere eno žival in jo poimenuje v nemščini. Ko prideta učenca, ki sta čakala zunaj, v učilnico, začneta igrati spomin, tako da kličeta sošolce po imenih, oni pa ob pozivu vstanejo in oponašajo žival, ki so si jo izbrali. Ko učenec najde par, je le-ta ‘’njegov’’ samo, če pravilno poimenuje tudi žival, ki sta jo učenca oponašala. Aktivnost je primerna za utrjevanje besedišča.

f) Der Stuhl (Stol)

Vsak učenec si vzame stol in poskrbi za dovolj prostora okrog sebe. Učitelj določi, katera številka je pozicionirana na določeni strani stola, npr.; 12 spredaj, 9 levo … Učitelj nato izgovarja številke, učenci pa se morajo vsakič postaviti na pravo stran stola, kot prikazuje slika 3.



SLIKA 3: Gibalna dejavnost *Der Stuhl* v 5. razredu.

Dejavnost lahko tudi nadgradimo. Namesto številke učitelj pove račun, katerega rezultat je številka, ki so jo prej določili (namesto 12 lahko uporabi račune 5 + 7, 14 – 2, 3 x 4 …) Učenec, ki se zmoti, izpade. Dejavnost lahko uporabimo tudi za utrjevanje prostorskih razmerij (*links* (levo), *rechts* (desno), *hinten* (zadaj) …).

g) Schnelle Buchstaben (Hitre črke)

Učitelj učence razporedi v skupine. V učilnici razporedi listke s črkami in določi temo igre, npr. *Kleidung* (oblačila). Postaj s črkami je toliko, kolikor je skupin. Na učiteljev znak posamezni član skupine teče do črk, vzame eno in jo prinese do skupine, zatem nadaljuje naslednji učenec in tako naprej. Učenci poskušajo tvoriti čim več besed iz danih črk. Zmaga skupina, ki ji uspe v danem času sestaviti čim več pravilnih besed. Dejavnost se lahko izvaja tudi za utrjevanje drugega besedišča, zelo primerna pa je tudi za urjenje pravopisa v 6. razredu, saj se v 7. razredu pravopis že ocenjuje.

h) Die Pflaster (Obliži)

Učitelj razdeli učence v pare. Vsak par dobi samolepilne listke z nemškimi besedami za dele telesa. Učenca v paru si listke razdelita tako, da ima vsak enako število listkov. Na učiteljev znak začneta z lepljenjem listkov na ustrezne dele telesa. Najprej en učenec prilepi vse listke na telo sošolca, nato še drugi. Zmaga tisti par, ki mu najprej uspe pravilno prilepiti vse listke. Igra je primerna za utrjevanje besedišča za dele telesa (slika 4).



SLIKA 4: Gibalna dejavnost *Die Pflaster* v 6. razredu.

i) Das Übungsgelände (Poligon)

Učitelj v učilnici pripravi štiri omizja ter učence razdeli v štiri skupine. Na vsakem omizju je pripravljen učni list z različnimi nalogami v štirih izvodih. Učitelj k vsakemu omizju razporedi eno skupino. Ko da učitelj znak za začetek, vsaka skupina začne z reševanjem svojega učnega lista. Ko skupina pravilno reši učni list, se pomakne k naslednjemu omizju, in sicer vedno na drugačen način (s plazenjem, skakanjem …). Cilj naloge je v okviru ene šolske ure pravilno rešiti vse naloge. Dejavnost je primerna tudi za utrjevanje več različnih sklopov.

j) Unser Haus (Naša hiša)

Učitelj učence razdeli v skupine, vsaka skupina dobi velik plastificiran tloris hiše. Učitelj po učilnici razporedi kuverte z nemškimi besedami za prostore v hiši. Kuvert mora biti toliko, kot je skupin. Na učiteljev znak po en tekmovalec iz vsake skupine steče do svoje kuverte in vzame iz nje en listek z besedo. Odnese ga k skupini in skupaj ga prilepijo na ustrezno mesto na tlorisu. Ko končajo z besedami iz prve kuverte, le-to učitelj zamenja s kuverto, v kateri so besede za pohištvo. Učenci ponovijo vajo na enak način kot s prvo kuverto. Igra se zaključi, ko vsaka skupina dopolni svoj tloris. Dejavnost je primerna za utrjevanje besedišča, lahko pa tudi za ugotavljanje predznanja.

4. SKLEP

Gibalno učenje spodbuja učenje na več ravneh: fizično, čustveno in intelektualno. Zaradi tega si otroci bolje zapomnijo informacije, ker so bile te vključene v večplastne izkušnje. Poleg tega je gibanje eden najmočnejših dejavnikov motivacije, saj prinaša veselje, občutek dosežka in družabnost, ki so ključni za uspešno učenje.

Gibalno učenje je izjemno koristno pri poučevanju nemščine, saj omogoča učinkovito usvajanje jezika na način, ki je otrokom zanimiv, naraven in prijeten. Otroci v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju še vedno potrebujejo aktivno učenje skozi igro, kar jim gibalno učenje zagotavlja in jih navduši za učenje nemškega jezika tudi v prihodnje. Zelo pomembno pa je

seveda tudi dejstvo, da si učenci s pomočjo gibalnega učenja novo snov veliko hitreje in za dlje časa zapomnijo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Prgić, J. (2018). Kinestetični razred. Učenje skozi gibanje. Praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

[2] Seliškar, N. (1995). Igramo se in učimo: zgodnje učenje tujega jezika. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

[3] Zupančič Grašič, J. (16. 4. 2016). Otroci se bolje učijo, če niso pri miru. Delo. Pridobljeno s https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html

[4] Trapečar Pavšič, J. (31. 10. 2024). Pomen gibanja za učenje. TRIMinute. Bistrenje za lažje učenje. Pridobljeno s https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/

[5] Brumen, M. (2004). Didaktični nasveti za začetno poučevanje angleškega in nemškega jezika. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Gordane Kobale Potočnik.

Kokol Milena

SODOBNO KMETOVANJE V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

S prispevkom želim spodbuditi osnovne šole predvsem k temu, da bi se izbirni predmet sodobnega kmetijstva v šolah čimbolj uveljavil. Ugotavljam namreč, da so osnovnošolske generacije slabo ozaveščene o vsebinah, ki so vezane na kmetijstvo. Ne zavedajo se, kaj prinaša danes kmetijstvo v sodobni družbi, kako poteka sonaravno kmetovanje in kako lahko pridelamo zdravo prehrano. Cilji programa in dejavnosti so, da učenci spoznajo pomen kmetijstva z vidika proizvodne, družbeno-gospodarske in okoljske funkcije, spoznajo različne kmetije po dejavnostih, primerjajo poklic kmeta s sedanjostjo, vrednotijo aktualne probleme kmetijstva v Sloveniji, ocenijo pomen naravne in kulturne dediščine za razvoj turizma in drugih dopolnilnih dejavnostih na kmetiji, spoznajo pravilno ravnanje in rokovanje z živili, se zavedajo lokalne in trajnostne oskrbe, tudi z vidika gospodarskega razvoja podeželja. Po Sloveniji je malo šol, kjer učenci izberejo izbirni predmet sodobno kmetijstvo, na naši šoli ga zaporedno izvajamo že sedmo leto. Zato so učinki vidni predvsem v tem, da se učenci pogosto vpisujejo na Biotehniško šolo v Maribor, Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Maribor in se po koncu poklicnega izobraževanja odločajo, da ostanejo na kmetiji ali pa poklicno opravljajo dejavnosti v primarnem sektorju; kot so: agrarni ekonomist, agrarni inženir, strokovnjak za predelavo jagodičevja, strokovnjak za semenarstvo, za varstvo rastlin in zootehnik. Kar je pa zelo pomembno, danes ti mladi ozaveščajo okoliške prebivalce o naučenih vsebinah sodobnega kmetovanja, o zdravi pridelani hrani in o trajnostnem ravnanju v domačem in širšem okolju.

KLJUČNE BESEDE: sodobno kmetijstvo, ozaveščenost, zdrava prehrana, preživetje na kmetiji.

MODERN FARMING IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

With contribution, I want to encourage primary schools, above all, to ensure that this subject is established in schools as much as possible. Namely, I find that the elementary school generations are poorly aware of the content related to agriculture. They are not aware of what agriculture brings today in modern society, how organic farming works and how we can produce healthy food. The goals of the program and activities are for students to understand the importance of agriculture from the point of view of production, socio-economic and environmental functions, learn about different farms by activity, compare the profession of a farmer with the present, evaluate the current problems of agriculture in Slovenia, assess the importance of natural and cultural heritage for tourism development and other complementary activities on the farm, to learn about the correct handling of food, to be aware of local and sustainable supply, also from the point of view of rural economic development. There are few schools in Slovenia where students choose the optional subject of modern agriculture, but at our school we have been offering it for the seventh year in a row. Therefore the effects can be seen primarily in the fact that students often enroll at the Biotechnical School in Maribor, Secondary School of Hospitality and Tourism Maribor and after completing their occupational education they decide to stay on the farm or work professionally in the primary sector such as: agricultural economist, agricultural engineer, berry processing specialist, seed breeding, plant protection specialist and zootechnician. What is very important today is that these young people are raising awareness among the surrounding residents about the learned contents of modern farming, about healthy produced food and about sustainable behavior in the local and wider environment.

KEYWORDS: modern agriculture, awareness, healthy diet, survival on the farm.

1. UVOD

V današnjem času ljudje vse bolj izgubljamo pristni stik z naravo. To se najbolj izrazito kaže prav pri osnovnošolski mladini. Sodobna digitalizacija in socialna omrežja so pripeljala do tega, da učence ne zanima, od kod hrana in, kako je pridelana. Za številne mladostnike je pomembno, da so doma polni hladilniki in zamrzovalne skrinje. Številni se nikoli ne srečujejo s praktičnimi veščinami v naravi, zanemarjeno je tudi znanje iz sodobnega kmetijstva. Na naši šoli so učenci pred sedmimi leti prvič izbrali izbirni predmet sodobno kmetijstvo. Pri tem je bila potrebna velika angažiranost tako učiteljice, kot tudi vodstva šole. Prvo leto je sodelovalo 7 učencev, danes jih sodeluje že 22 učencev. K večjemu porastu otrok je prav gotovo prispevala postavitev šolskega vrta in sadovnjaka, praktično delo na terenu, obiski različnih kmetij in zaključna ekskurzija v eno od slovenskih pokrajin. Pouk sodobnega kmetijstva mora biti danes inovativen in zanimiv. Učence je treba naučiti o prednostih sodobnega kmetovanja in pridelovanja hrane ter spodbuditi zanimanje in pozitiven odnos do kmetovanja ter zdrave ekološko pridelane hrane. S tega vidika je pomembno, da že mlajše generacije ozaveščajo o njegovem pomenu. Obiski kmetij omogočajo tudi prakticiranje izkustvenega učenja, spodbujajo k razvijanju prehrambene pismenosti otrok, razumevanju povezav med človekom, naravo in družbo ter kritičnemu vrednotenju kmetijstva. Nenazadnje obiski kmetij pripomorejo tudi k poklicni orientaciji na podeželju. V nadaljevanju predstavljam dejavnosti na terenu, saj je to eden izmed glavnih razlogov, da je zanimanje za sodobno kmetovanje v našem okolju vse večje.

2. TERENSKO DELO PRI POUKU SODOBNEGA KMETIJSTVA

Šolski vrt

Pred štirimi leti smo tudi na naši šoli pričeli razmišljati, da učenci in učitelji potrebujemo učilnico na prostem, da na svežem zraku spodbujamo drug drugega in ob tem gojimo pozitivne občutke. Šolski vrt predstavlja trajnostno učenje in nadgrajuje teoretično znanje o vrtičkanju. Na šolskem vrtu razvijamo delavnost, preudarnost, vztrajnost, samodisciplino, vrednote, ki si jih učenci morajo privzgojiti. Vrt nam je navdih za raziskovanje in šola za življenje. Učence s praktičnimi pristopi spodbujamo k zdravemu načinu življenja, saj se v jutranjih urah učenci sproščajo ob klepetu, opazovanju, pa tudi ob samem delu. Šolski vrt so izdelali devetošolci skupaj s hišnikom. Posadili smo večino zelišč, jagodičevja in robidja.



SLIKA 1: Urejanje gredic.



SLIKA 2: Med gredicami se postavlja leseno ogrodje.

Šolski sadovnjak

V jeseni 2022 smo posadili 15 sadnih dreves. Sajenje je potekalo pod strokovnim vodstvom Andreja Dvoršaka, ki je učence uvodoma seznanil s sortami sadnega drevja in o naravnih pogojih potrebnih za rast. V drugem delu so se seznanili s samim postopkom sajenja. Pri sajenju so uporabljali mreže proti voluharjem in domači hlevski gnoj. Danes v sadovnjaku uspevajo jablane, hruške, češnje, breskve, mandarina in sliva.



SLIKA 3: Načrt za šolski sadovnjak so pripravili učenci sami.



SLIKA 4: Pri sajenju so pomagala tudi dekleta.

Obiskali smo domačijo Šnajder

V jeseni 2019 smo obiskali kmetijo Šnajder v Zg. Gasteraju. Domačija je bila v 90. letih 20. stoletja proglašena za eno najlepših v Slovenskih goricah. Na kmetiji se ukvarjajo s poljedelstvom, živinorejo, sadjarstvom in vinogradništvom. Z zanimanjem smo si ogledali vzorno urejen sadovnjak.



SLIKA 5: Učenci pri obiranju jabolk.



SLIKA 6: Tudi konji so del domačije.

Kmetija Kraner v Lormanju

V začetku junija 2022 smo obiskali tudi kmetijo Kraner v Zamarkovi pri Lenartu. Na tej čudoviti kmetiji, ki se specializirano ukvarja z mlečno živinorejo, smo spoznali mladega kmetovalca Boštjana Kranerja. Z velikim veseljem nam je pripovedoval, kako je podedoval kmetijo. Povedal je tudi, da uspešno sodeluje s Fakulteto za kmetijstvo Maribor, se udeležuje sejmov in seminarjev, obiskuje kmetije v drugih državah. Spremlja tudi konkurenco na slovenskem kmetijskem trgu. Učenci so bili navdušeni nad sodobno kmetijsko mehanizacijo, še posebej so si z veliko radovednostjo ogledali postopek dojenja krav molznic z robotom.



SLIKA 7: Na kmetiji imajo več kot 200 krav molznic.

Kmetija pri Fridi na Sv. Ani

V septembru 2022, smo z učenci izbirnega predmeta sodobno kmetijstvo obiskali ekološko kmetijo pri Fridi v občini Sv. Ana. Franc Ruhitelj, ki je lastnik te kmetije nam je uvodoma predstavil zgodovino domačije. Danes je kmetija usmerjena v ovčerejo in kozjerejo. V muzejski zbirki so učenci spoznali številne stare pripomočke, ki so jih nekoč uporabljali pri kmečkih opravilih. Videli so tudi prikaz striženja ovac, in kako se iz volne pridobivajo volneni izdelki. Ob koncu predstavitve so se preizkušali tudi v praktičnem delu in zaužili »tabrhovo " malico.



SLIKA 8: Kmetija »Pri Fridi« nudi tudi izvedbo naravoslovnih dejavnosti.



SLIKA 9: Učenka zna uporabiti kolovrat.

Turistična kmetija Firbas

V januarju 2023 smo obiskali domačijo Firbas v občini Cerkvenjak. Mladi gospodar Bojan Firbas je učence navdušil s svojim sproščenim in nadvse zanimivim vodenjem po domačiji. Poleg kmetijskih dejavnosti so spoznali tudi turistično ponudbo na sami domačiji. Domačija Firbas je znana po odlični kulinariki, z domačim pridihom. Gospa Firbas se je pred nedavnim predstavila v televizijski oddaji Kuhinja na kolesu, na RTV Slovenija. Učenci so bili s strani domačije deležni domačega narezka, zeliščnih namazov, domačega kruha, hruškovega soka in nenazadnje tudi buhtljev s hruškovo marmelado. Hruška viljamovka je zaščitni znak te domačije in se na dvorišču bohoti v zeleni barvi. Zadnje besede Bojana Firbasa so bile: "Ste prva okoliška šola, ki ste nas obiskali in pokazali veliko mero aktivnosti in poslušnosti. Starši in učitelji so lahko ponosni na vas."



SLIKA 10: Po kmetiji smo se popeljali kar na lesenem »lojtrnem vozu«.



SLIKA 11: Nared za kmečka opravila.



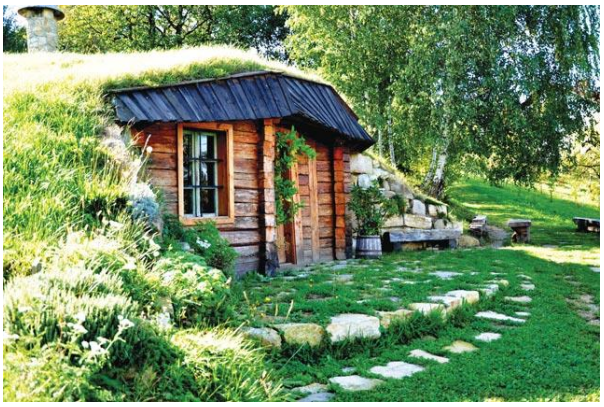
SLIKA 12: Doživetje na seniku.



SLIKA 13: Domače pripravljena hrana je pritegnila tudi našo mladino.

Zeliščarstvo Kolarič na Sv. Ani

Družina Kolarič na Sv. Ani ohranja ljudsko dediščino, ohranjajo stara semena, skrbijo za čebele in izvajajo delavnice o znanju zelišč in zeliščnih pripravkih. Sprehodili smo se skozi ekološki vrt in poskusili njihove izdelke v očarljivi hišici zemljanki.



SLIKA 14: Posebnost Čajnice Kolarič je zemljanka.



SLIKA 15: Priprava proizvodov iz zelišč.

Zeliščni vrt "Pri Jožici"

Že ob prihodu smo začutili, da je Jožica Šerbinek predana svojemu zeliščnemu vrtu. S ponosom nam je povedala, da je zeliščarstvo njeno poslanstvo in, da s posebno ljubeznijo dela na tem vrtu. To je vrt poln vrtnin, jagodičja, sadnih dreves, grmovnic in vrtnic. V njem se najdejo tudi kotički za počitek in sprostitev. Učenci so spoznali posamezna zelišča in njihovo uporabo. V »zeliščni izbi« tako nastajajo: enostavni čaji in čajne mešanice, začimbe, zeliščna sol, zeliščni kisi, zeliščni želeji, zeliščni keksi, zeliščni sladkor, zeliščni sirupi, mešanica zelišč za zeliščni sirup, sadni sire, vrtnični žele bonboni, mila, mazila (mazilo navadne plahtice, ognjičevo, sivkino, rmanovo), mazilo za ustnice, kopeli – rožna solna kopel, zeliščni žakeljček, zeliščne blazinice in žakeljčki z vonjem po sivki, vrtnici.



SLIKA 16: V zeliščnem parku v Jakobskem Dolu.



SLIKA 17: »Zeliščna izba« kot delovni prostor.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Rezultati kažejo, da številni otroci po Sloveniji kmetijstvo danes povezujejo samo z živinorejo in traktorji. Kot ovire pri izbiri poklica kmetovanja navajajo zgodnje vstajanje, pomanjkanja dopusta in delo v vročini. Družbeno vlogo kmeta vidijo v pridelavi hrane in si kot tipičnega

kmeta predstavljajo starejšo neizobraženo osebo. Izraz kmet se še vedno pogosto uporablja kot žaljivka, kar predvsem otroci s kmetij občutijo kot zbadanje. Raziskava je pokazala, da otroci kmetijstvo dojemajo v povezavi z vrsto slabosti in v njem razpoznajo zelo malo prednosti. Menijo, da gre za preveč trdega dela, ki prinaša premalo denarja.
Vse bolj postaja pomembno, da se o pomenu kmetijstva uči že v zgodnjem otroštvu. Tako bi bilo vključitev poznavanja kmetijstva nujno v času celotnega procesa izobraževanja, od vrtca prek osnovne in srednje šole, pa tudi kasneje v odrasli dobi. Pomembno je zavedanje širše javnosti, kaj pomeni poklic kmeta za podeželje in širšo družbo. Kmetijstvo danes postaja podjetništvo in želimo si, da bi se za ta lep poklic odločalo več mladih. Žal marsikdaj odločitev za kmetijstvo izzove neodobravanje učiteljev in dvom v otrokovo pravilno izbiro. Delo kmeta ne zbuja spoštovanja in sodi v skupino lažjih programov, primernih za učence s slabšimi učnimi rezultati. Prav tako ga negativno dojemajo poklicni usmerjevalci otrok.

Kje so danes vidni rezultati rednega vključevanja otrok k izbirnemu predmetu sodobno kmetijstvo?

1. Podeželje se spreminja in hkrati ohranja.
2. Naravoslovni in tehniški dnevi prinašajo dodano vrednost k znanju.
3. Praktične veščine pouk popestrijo in učence vodijo k zdravemu načinu življenja.
4. S predavanji kmetovalcev in drugih strokovnjakov se povečuje zanimanje za to dejavnost;
5. Vsebine iz kmetijstva smo vključili tudi v razširjen program dela.
6. Vključujemo več predstavitev poklicev in srednjih šol, vezanih na kmetijstvo.
7. Ugotavljamo, da je vse več mladih kmetov prevzemnikov.
8. Povečuje se tudi izobrazbena struktura na kmetijah.
9. Povečuje se podjetnost na kmetijah.
10. Skrb za trajnostni razvoj je vse večji

4. SKLEP

Ugotavljam, da je v učnih načrtih premalo vsebin vezanih na kmetijstvo. Zato nam dnevi dejavnosti odpirajo številne možnosti za raziskovanje in spoznavanje različnih vidikov lokalnega okolja. Učencem je delo na terenu všeč in se naučijo mnogo več kot v učilnici. Rezultati so vidni, če učencem pripravimo spodbudno in ustvarjalno učno okolje, ki je prepleteno z elementi lastne aktivnosti, raziskovanja in izkustvenega učenja. Še naprej bomo morali ozaveščati mlade, da je biti kmetovalec-ka častен in za prihodnjo družbo, eden od pomembnejših poklicev. Z različnimi metodami in oblikami dela bomo morali še naprej mlade vzgajati v smeri, da lokalno pridelana hrana izboljša naše zdravje in okolje. S ponosom lahko zapišem, da smo v zadnjih letih tudi na naši šoli postorili veliko ter vplivali na razvoj »jurovskega« podeželja, ki počasi in zanesljivo pridobiva na preobrazbi, vendar pa živi sodobno sonaravno kmetijstvo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cunder T. (2024). Spodbujanje razvoja območij z omejenimi dejavniki za kmetijsko pridelavo (OMD) v Sloveniji. V M. Skorupan (ur.), Odločitev za ekološko kmetijstvo: pomen prave izbire (str. 8-13). Društvo učiteljev geografije Slovenije.

[2] Rode, J. in Zupančič, M. (2015). Predelava in dopolnilne dejavnosti na kmetiji. V Odločitev za ekološko kmetijstvo: pomen prave izbire (str. 16-17). Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ljubljana.

[3] Rode, J. in Zupančič, M. (2015). Trženje ekoloških pridelkov. V Odločitev za ekološko kmetijstvo: pomen prave izbire (str. 17-18). Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ljubljana.

[4] Sirše, M. (2020). Obravnava večnamenskosti kmetijstva v osnovni šoli Idejna zasnova medpredmetnega naravoslovnega dne na turistični kmetiji Apat. https://doi.org/10.59132/geo/2020/1/47-54.

Končan Nina

VZGOJA ZA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK V 1. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Na telesno in duševno zdravje posameznika vpliva dednost, zunanje okolje in lastna aktivnost. Za telesno zdravje otrok odrasli skrbimo tako, da jih navajamo, spodbujamo in dajemo zgled zdravega prehranjevanja, osebne higiene, zadostnega časa spanja in vsakodnevnega gibanja na svežem zraku. Posebno skrb pa v zadnjih letih namenjamo tudi duševnemu zdravju. Otrokom z različnimi aktivnostmi pomagamo premagovati stres v šoli in družini, napor ob učenju in učnih težavah, učimo jih socialnih veščin za izgrajevanje čim bolj kakovostnih in trajnih medosebnih odnosov z vrstniki ter pomagamo poiskati take strategije, ki jim bodo ob kriznih situacijah v življenju pomagale obstati na nogah in vztrajati naprej z optimizmom in zavedanjem, da jim lahko uspe kljub težavam. V svojem prispevku predstavljam aktivnosti, ki jih v šoli v 2. in 3. razredu izvajamo v okviru rednega pouka, športnih dni, interesnih dejavnosti, različnih projektov, pa tudi ob sodelovanju šolske svetovalne službe in različnih zunanjih izvajalcev. Vse te aktivnosti pomembno vplivajo na ohranjanje telesnega in duševnega zdravja otrok v osnovni šoli.

KLJUČNE BESEDE: telesno in duševno zdravje, otroci, telesna aktivnost, vzgoja in izobraževanje.

EDUCATION FOR THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN THE 1ST EDUCATIONAL PERIOD OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

An individual's physical and mental health is influenced by heredity, the external environment and one's own activity. Adults take care of the physical health of children by teaching, encouraging and setting an example of healthy eating, personal hygiene, sufficient sleep time and daily exercise in the fresh air. In recent years, we have also paid special attention to mental health. Through various activities, we help children overcome stress at school and in the family, the effort of learning and learning difficulties, we teach them social skills to build the highest possible quality and lasting interpersonal relationships with their peers, and we help them find strategies that will help them survive in critical situations in life on their feet and persevere forward with optimism and the awareness that they can succeed despite the difficulties. In my contribution, I present these activities that are carried out in the school in the 2nd and 3rd grades as part of regular lessons, sports days, interesting activities, various projects, as well as with the participation of the school advisory service and various external contractors. All these activities have a significant impact on maintaining the physical and mental health of children in primary school.

KEYWORDS: physical and mental health, children, physical activity, upbringing and education.

1. UVOD

"Zdravje je naše največje bogastvo" - "*Salus nostra maximae divitiae*", ali kakor bi še rekli stari Rimljani: "Zdrav duh v zdravem telesu" – "*Mens sana in corpore sano*." Vrednost zdravja se pokaže šele, ko ga izgubimo ali ko imamo z njim težave. Dotlej pa ne razmišljamo veliko in smo pač samo zdravi. Vzgoja za zdravje se začne že pri najmlajših v vrtcu in v šoli, najprej pa seveda v primarni družini. Zdravje delimo na telesno in duševno zdravje. Na oboje vpliva mnogo med seboj povezanih dejavnikov. Zdravo življenje pozitivno vpliva na človekov občutek sreče in zadovoljstva v življenju. Na telesno aktivnost močno vpliva življenjski slog družine ter gibalne navade in vrednote staršev. Otroci so za gibanje notranje motivirani in v gibanju uživajo skozi igro. Kasneje se lahko vključijo tudi v bolj organizirane načine vadbe. Po osamosvojitvi Slovenije in nato še v času epidemije Covida so se gibalne navade in življenjski slog otrok precej poslabšali in le počasi spet prihajamo v bližino predcovidnih časov, kar se že nekaj let odraža v meritvah SLOfit. Poleg telesnega zdravja pa v sodobnem stresnem načinu življenja v ospredje vse bolj prihaja skrb za duševno zdravje otrok. Kako otroke usposobiti za premagovanje stresa, napetosti, izzivov in hkrati doseči vzdržljivost ob naporih in zadovoljstvo ob vsakodnevnih in življenjskih uspehih. To nalogo si vsakodnevno zadajamo učitelji v osnovni šoli – tudi v nižjih razredih. V šolah kvalitetno opravljamo svoje delo in številne aktivnosti za čim boljše telesno in duševno zdravje otrok, seveda ob sodelovanju staršev, šolskih svetovalnih služb in zunanjih zdravstvenih ustanov.

2. TELESNO ZDRAVJE IN TELESNA AKTIVNOST

Redna telesna aktivnost otrok in mladostnikov pozitivno vpliva na zdravje in dobro počutje, pomembno pomaga pri učnem procesu v šoli, ohranja in razvija socialno mrežo med ljudmi, pozitivno vpliva na samopodobo, preprečuje debelost ter lahko zmanjša pojav kroničnih bolezni in smrtnost v odraslosti. Otroci naj bi se vsak dan intenzivno gibali vsaj 60 minut. Občasno se lahko udeležujejo tudi vadbe za moč, saj dodatno in pomembno izboljša učinkovitost aerobne vadbe.

Slovenske šole so pomembne za spodbujanje telesne aktivnosti otrok. Otroci veliko časa med poukom preživijo sede, hkrati pa imajo slovenske šole zelo dobro športno infrastrukturo, ponujajo kvaliteten program športne vzgoje in obveznih 5 športnih dni letno, izvajajo šole v naravi in ohranjajo široke možnosti dodatnih izbirnih športnih vsebin. Slovenske osnovne šole kvalitetno sledijo učnemu načrtu za predmet šport. Vsako leto aprila učenci in dijaki od 6 – 19 leta opravljajo meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti. SLOfit meritve sledijo točno določenemu protokolu merjenja, vse analize podatkov so opravljene na Fakulteti za šport. Šole prejmejo povratno informacijo o stanju posameznega otroka, oddelka in celotne šole. Današnji starši letna merjenja prepoznavajo kot pomemben pokazatelj zdravega razvoja njihovih otrok.
V 90. letih prejšnjega stoletja je bil zdrav razvoj slovenskih otrok pred preizkušnjo. Po osamosvojitvi Slovenije leta 1991 je način življenja korenito spremenil vzorce telesne aktivnosti. Razširilo se je potrošništvo, ki je s seboj prineslo poplavo nizkokakovostne uvožene hrane. Hkrati so bolj dostopni postali avtomobili, kar je privedlo do poslabšanja javnega

prevoza. Otroci se niso več smeli in mogli igrati na ulicah, saj so jih zasedli avtomobili. V Slovenijo so prišli računalniki in svetovni splet, ki je hitro zavzel velik del prostega časa otrok. Izguba prostora in časa za telesno dejavnost ter prevelik kalorični vnos sta privedla do upada telesnih zmogljivosti slovenskih otrok in mladostnikov. Negativne spremembe so bile hitre, starši, šole in institucije pa niso bili pripravljeni na posledice.

Prekomerna telesna masa in debelost med otroki sta postala globalni problem, ki ima številne negativne učinke na njihovo zdravje in dobro počutje. Eden glavnih vzrokov za to novodobno bolezen je življenjski slog otrok. Sedeč življenjski slog in uživanje energijsko bogate hrane povečajo tveganje za razvoj debelosti pri otrocih. Ena od ključnih strategij za reševanje tega problema je spodbujanje telesne aktivnosti pri otrocih. Telesna aktivnost ima za otroke številne pozitivne učinke. Redna telesna aktivnost pomaga zmanjševati preveliko telesno težo, izboljšuje srčno-žilno zdravje, povečuje mišično moč ter krepi kosti in sklepe. Poleg tega pozitivno vplive tudi na psihološko počutje otrok, saj zmanjšuje stres, izboljšuje samopodobo ter spodbuja socialne stike.
Pomembno je, da starši in šole razumejo pomen telesne aktivnosti. Učitelji lahko staršem posredujemo informacije o koristih telesne aktivnosti, pravilni prehrani ter spodbujanju zdravih življenjskih navad. Otroci bodo bolj motivirani za telesno aktivnost, če bo ta raznolika in zabavna. Starši lahko spodbujajo otroke k udeležbi v različnih športnih dejavnostih. Poleg tega je pomembno, da se telesna aktivnost izvaja v obliki različnih iger, tako da otroci uživajo v gibanju, in ne le v obliki organiziranega treninga v različnih športnih klubih, ki spodbujajo predvsem tekmovalnost in vrhunske rezultate.
Otroci s prekomerno telesno težo pogosto potrebujejo dodatno podporo in motivacijo pri izvajanju telesne aktivnosti. Učitelji otroke spodbujamo ter jim zagotavljamo pohvale in pozitivno okolje, da se bodo počutili samozavestne pri sodelovanju v športnih dejavnostih.
Prekomerno sedenje in prekomerna uporaba elektronskih naprav prispevata k povečanju telesne teže otrok. Učitelji lahko starše spodbudimo, naj omejijo čas, ki ga otroci preživijo pred elektronskimi napravami ter spodbujajo otroke k fizični aktivnosti v naravi ali drugje. Otroci se učijo z opazovanjem odraslih, zato je pomemben zgled in redno izvajanje telesnih aktivnosti skupaj z njimi.

3. DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE OTROK

Zdravje je najpomembnejša vrednota v življenju posameznika, zdravi posamezniki pa so največje bogastvo družbe. Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano s celostnim zdravjem, saj le-to pomeni dinamično ravnovesje telesnih in duševnih elementov, ki so osnova za dobro, zadovoljno in uspešno delovanje na različnih področjih.
Psihološki in telesni procesi so tesno povezani in medsebojno prepleteni. Če doživljanj in duševnih stisk ne izrazimo in razrešimo, lahko vodijo v različne psihosomatske bolezni in težave. Dobro duševno zdravje nas varuje pred razvojem številnih kroničnih bolezni. Torej lahko zagotovo rečemo, da ni zdravja brez duševnega zdravja.
Tudi otrokom duševno zdravje omogoča splošno dobro počutje, da lahko svoje življenje doživljajo kot smiselno, zadovoljujoče in izpolnjujoče; da so ustvarjalni, aktivni, produktivni in uresničujejo svoje potenciale; da sprejemajo sebe in druge, se zavedajo lastne vrednosti in

imajo pozitivno samopodobo; da zaupajo vase in v svoje zmožnosti; da se zmorejo spoprijemati z vsakdanjimi življenjskimi obremenitvami ter uravnavati lastna čustva in razpoloženje; da imajo kakovostne odnose z drugimi ljudmi; da čutijo pripadnost skupini in okolju, v katerem živijo.

Na duševno zdravje otrok vpliva kompleksen preplet genetskih, razvojnih, okoljskih, družbenih, ekonomskih in kulturnih dejavnikov ter osebnih življenjskih izkušenj. Dejavniki medsebojno vplivajo drug na drugega in duševno zdravje krepijo in varujejo ali pa ogrožajo. V različnih obdobjih življenja se soočajo z različnimi preizkušnjami, ob katerih lahko doživljajo nihanja v razpoloženju, potrtost, žalost in druga neprijetna čustva, telesne reakcije, negativne misli in spremembe v vedenju. Vse to je sestavni del življenja in dobro duševno zdravje jim pomaga, da se z obremenjujočimi dogodki lažje soočijo, jih hitreje razrešijo ali se nanje ustrezno prilagodijo. Vsaka težava v duševnem zdravju oziroma duševna stiska še ne predstavlja duševne motnje. Vsaka žalost še ni depresija in vsak strah ni anksiozna motnja. Ljudje občutimo široko paleto čustev. Žalost, strah, jeza, sram in negotovost so ravno tako naša običajna čustva kot veselje, navdušenje in zadovoljstvo.

Dlje časa trajajoče duševne stiske (npr. težave pri spoprijemanju s problemi, nizka samopodoba, neuspehi v šoli, težave s spanjem) so lahko pokazatelj določenih globljih težav in so dejavniki tveganja za razvoj duševnih motenj, ki pa pomembno vplivajo na eno ali več življenjskih področij in nas ovirajo pri vsakdanjem življenju.

Nihče med nami ni povsem odporen na težave v duševnem zdravju in pri vsakem se lahko v določenem obdobju življenja pojavijo težave na enem ali več področjih duševnega delovanja. Veliko oviro pri iskanju pomoči predstavljajo predsodki, saj lažje spregovorimo o drugih zdravstvenih težavah kot o duševnih motnjah, ki se jih držijo zmotna prepričanja, stereotipi in stigma. Prepogosto mislimo, da morajo ostati težave v duševnem zdravju stvar posameznika in zato ostajajo skrite. Zato so duševne motnje pogosto nerazumljene, nesprejete in zanje ne iščemo pomoči.

Vsak otrok se sooča z različnimi izzivi v življenju, ima edinstveno osebnost in razvije svojevrstne načine spoprijemanja z zahtevami. Dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje otrok, so močno prepleteni in medsebojno odvisni. Dobro duševno zdravje otroka se odraža v: razvoju zdrave navezanosti, prevladujočem občutku sprejetosti, varnosti, zadovoljstva, sreče, doseganju pomembnih razvojnih mejnikov, uspešnem prilagajanju zahtevam okolja, sposobnosti empatije, zadovoljujočih odnosih z vrstniki in starši, pozitivni samopodobi, zmožnosti obvladovanja čustvenih odzivov. Na duševno zdravje otrok lahko negativno vplivajo številni dejavniki, kot so: prisotnost duševnih težav pri starših, dolgotrajne zdravstvene težave ali bolezni, pomanjkanje opore v družini (spori, kritika, nerazumevanje), različne oblike zlorab, težave v medsebojnih odnosih in socialna izolacija, negativen vpliv vrstnikov ali medvrstniško nasilje, izguba bližnjega, učne težave, slabe navade in nezdrav življenjski slog.

Če smo pozorni in prepoznamo morebitne dejavnike, ki lahko povzročajo slabo počutje in duševne stiske pri otrocih, jim lažje pomagamo, kajti pogosto so težave prehodne narave in jih je s podporo, sočutjem, razumevanjem in spodbudo bližnjih mogoče razrešiti. Poleg neposredne pomoči otrokom je pomembno, da priskočimo na pomoč tudi staršem ali skrbnikom, saj dobri odnosi v družini zmanjšujejo tveganje za pojav težav v duševnem zdravju pri otrocih. Zgodnje negativne izkušnje in nerazrešene stiske pri otrocih povečujejo tveganja za težave v duševnem zdravju in lahko puščajo dolgoročne posledice tudi v odrasli dobi ter omejujejo možnosti za

kakovostno in polno življenje.

4. SKRB ZA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK V ŠOLI

ZDRAVA PREHRANA, ZLASTI V ČASU ODRAŠČANJA

Otrokom v šoli zagotovimo tri zdrave obroke na dan (dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica) in poskrbimo za kakovostno in raznoliko prehrano. Zelenjavo in sadje je vključena v vse obroke, uživanje sladkih pijač pa je zelo omejeno Pri navajanju na zdravo prehrano smo tudi učitelji otrokom zgled, zato poskrbimo za bonton in dobro vzdušje v času hranjenja. Učenci in starši sodelujejo tudi v anketi o šolski prehrani. Vsako leto z naravoslovnim dnevom v novembru popestrimo "dan slovenske hrane – slovenski tradicionalni zajtrk".

TELESNA DEJAVNOST – VSAK DAN

Telesna dejavnost spodbuja telesni, duševni in socialni razvoj otroka. Z gibanjem otroci gradijo svojo samostojnost, izboljšujejo samopodobo, spodbujajo razvoj čutil in zmanjšujejo napetosti. Gibanje na svežem zraku krepi odpornost. V šoli zato čim bolj kvalitetno izvajamo športne dneve (5 dni na leto), šole v naravi oz. tabore, plavalni tečaj, rekreativni odmor, odmor "Gremo ven" in seveda redni pouk športa v vseh razredih osnovne šole, če je le mogoče in čim večkrat tudi zunaj na svežem zraku. Zavedamo se, da tudi gibalne navade staršev pomembno vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad, zato na roditeljskih sestankih spodbujamo starše, da skupaj z otroki preživljajo prosti čas v naravi, da omejijo uporabo elektronskih naprav pri otrocih in otrokom zagotovijo kvaliteten in dovolj dolg spanec, še posebej v nižjih razredih osnovne šole.

a.)VARNO IN SPODBUDNO UČNO OKOLJE

V varnem in spodbudnem učnem okolju si otroci upajo raziskovati svet brez strahu in skrbi. Razumeli bodo, da so napake dovoljene in da se tudi na napakah lahko učijo. Takšni otroci bodo sprejeli svoje šibkosti in prednosti in se razvili v radovedne, samozavestne mladostnike. Pomembno je, da spremljamo, kdaj otroci potrebujejo našo pozornost ali pomoč in kdaj ne.

b.)PODPORA OB ČUSTVENIH STISKAH

Pomembno je, da pri otroku prepoznamo čustveno stisko in mu nudimo oporo. Zato je potrebno otroka vsak dan spremljati, biti nanj pozoren, ob nejasnostih pa stopiti tudi v stik s starši. Včasih je dovolj že zgolj to, da smo prisotni. Kadar otrok potrebuje pogovor, mu prisluhnimo. Včasih otroci težko izrazijo ali ubesedijo svojo stisko in morda se bomo zato prepozno ali napačno odzvali na otrokove čustvene stiske in potrebe. V otroku moramo kot učitelji zbuditi zaupanje, da lahko varno izrazi svoja čustva in občutke (npr. jezo, žalost, užaljenost, trmo, prizadetost).

c)POGOVOR O ČUSTVIH

Z otroki se skušamo načrtno in ob vsakodnevnih situacijah pogovarjati o njihovem doživljanju, saj jim s tem pomagamo ubesediti svoje občutke in razvijati čustveno zrelost. Postopoma občutijo in prepoznajo vse več čustev, jih lažje nadzorujejo in se jih naučijo ustrezno izražati glede na situacijo. Pojasnimo jim, da ni pozitivnih in negativnih čustev, ampak samo naši odzivi nanje. Pomembno pa je, da v našem življenju prevladujejo prijetna čustva in da se znamo spoprijeti z neprijetnimi. Preko opazovanja in učenja, kako drugi izražajo in obvladujejo svoja

čustva, se tudi sami naučijo, kako biti pozitiven do sebe in drugih, navezovali dobre medosebne odnose, lažje obvladovali stres in bili zadovoljni v življenju.

d)JASNE MEJE

Postavljanje jasnih meja je ključni element vzgoje. Ker se pri otrocih občutek za to, kaj je prav in kaj ne, šele razvija, jim moramo to razložiti in pokazati. Meje morajo biti ravno prav prilagojene posameznim otrokom. Predvsem je pomembno, da smo pri njih vztrajni in dosledni. V proces odločanja, sprejemanja razrednih pravil in določanja posledic ob njihovem kršenju, vključimo tudi otroke. Na takšen način se bodo počutili sprejete, hkrati pa bodo lažje upoštevali pravila, ki jih bodo do neke mere sami postavili. Takšna vzgoja krepi otrokov občutek odgovornosti, pravičnosti in reda.

e)DNEVNA RUTINA

Rutina označuje jasne in predvidljive dejavnosti, ki otroku postavljajo strukturo vsakdana in nudijo občutek varnosti. Dnevna rutina otroke pomirja in jih navaja na red in disciplino. Zaradi tega je pomembno, da se držimo urnika predmetov, prehranjevanja in drugih aktivnosti. Pomembno je, da jasno določimo zadolžitve dežurnih učencev, kar otrokom daje občutek koristnosti, hkrati pa so še vedno obvladljive in ne trajajo predolgo. Pomembno je, da tudi med poukom omogočimo otrokom nestrukturirano igro oz. odmore, ko se morajo zaposliti sami, vendar še vedno v mejah razrednih pravil in možnosti.

f)POHVALE

Iskrena in konkretna pohvala je zelo pomembna in vpliva na razvoj dobre samopodobe in občutka lastne vrednosti. Otroka pohvalimo, kadar vloži trud, da bi nekaj dosegel, pohvalimo način, ki ga je izbral, saj je bolj kot sam cilj pomembna pot do njega. S tem spodbujamo njihovo iniciativnost, pogum in vztrajnost ter krepimo občutek, da zmorejo premagovati ovire.

g)UČINKOVITO REŠEVANJE TEŽAV

Otrokom pomagamo zdržati težke preizkušnje in ne podpiramo ”bega”. Kadar pred problemom zbežijo, se tesnoba trenutno zmanjša, vendar bo ob novem problemu še večja. Za zdrav razvoj je pomembno, da se otroci s težavami soočijo. Usmerimo jih v rešitev problema in jim pomagamo pri spoprijemanju z neprijetnimi čustvi. Pomembno je, da se ne prepuščajo skrbem, temveč se osredotočijo na stvari, na katere imajo vpliv. Skušamo jim pojasniti, da so v življenju vzponi in padci in je tudi neuspeh pomemben del učenja. S tem jim pomagamo graditi odpornost na stres, vztrajnost in zaupanje vase. Tako se naučijo prevzeti odgovornost in se ob prihodnjih težavah ne ustrašijo. Ob močni čustveni obremenitvi jim lahko pomagamo s sprostitvenimi tehnikami.

h)STIKI S PRIJATELJI

Otroke spodbujamo pri druženju s prijatelji, ki jim veliko pomenijo. Pomembno je, da se zavedajo, da je bolj kot število prijateljstev, pomembna kakovost odnosa. Skušamo jim pojasniti, da je prijatelj nekdo, s katerim se dobro počutijo. Spodbujamo prijateljske odnose, ki otrokom omogočajo rast in pozitivno vplivajo na njihovo samopodobo. Pokažemo jim, da so tudi spori in konflikti med prijatelji povsem običajni in jih lahko razrešijo s pogovorom.

Vzpostavljanje in ohranjanje medosebnih odnosov vpliva na razvoj socialnih veščin in empatije in služi kot varovalni dejavnik za ohranjanje duševnega zdravja.

i)SPREMEMBE V UČNEM USPEHU ALI VEDENJU

Večje spremembe v otrokovem vedenju in šolskem uspehu so navadno prvi alarm, ki nas opozarja, da se otrok sooča s težavami. Otroci nekaterih stisk ne znajo ali ne zmorejo razrešiti sami, vendar si o njih ne upajo ali ne znajo spregovoriti. Spremembe v mišljenju in čustvovanju se kažejo v njihovem vedenju. Padec učnega uspeha je pogosto posledica večjih sprememb v družinskem okolju ali sprememb v mišljenju in čustvovanju. V takšnih primerih pomaga iskren pogovor, brez obsojanja in iskanja krivca. Kadar otroku ne znamo pomagati sami, je pomembno, da se obrnemo na strokovno pomoč v šoli (svetovalna služba) ali zdravstvu.

j)PRAKTIČNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE V ŠOLI

V šoli od 1. razreda dalje izvajamo zelo raznolike dejavnosti za krepitev telesnega in duševnega zdravja: pouk športa, športni dnevi, rekreativni odmori, minuta za zdravje, vključevanje v športne aktivnosti v okviru interesnih dejavnosti, dodatna ura športa, postavljanje razrednih in šolskih pravil, vzgojni načrt šole, pogovor o čustvih, igre vlog, socialne igre, učenje strategij komuniciranja in reševanja težav, postavljanje jasnih meja in dnevnih rutin, spodbujanje gibanja tudi v prostem času, dnevno spremljanje otrok in sodelovanje starši, s šolsko svetovalno službo ter zunanjimi institucijami.

5. SKLEP

Telesno in duševno zdravje je zelo pomembno za življenje vseh ljudi, še posebej pa otrok in mladostnikov. V šoli lahko že v nižjih razredih izvajamo različne aktivnosti, ki pripomorejo k izboljšanju in ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Nekatere aktivnosti (učni načrt za pouk športa, športni dnevi, dodatna ura športa) so zasnovani na ravni države, nekatere na ravni šole (vzgojni načrt šole, pomoč šolske svetovalne službe, rekreativni odmori, interesne dejavnosti, šolska prehrana), nekatere pa so odvisne od angažiranosti posameznega učitelja (razredna pravila, socialne igre, športne minute za zdravje, tehnike sproščanja, čustvena podpora in pogovori, razredna pravila, pohvale in dnevna rutina). Vse te aktivnosti spodbujajo in pomagajo ohranjati telesno in duševno zdravje otrok in mladostikov. V zadnjih letih več in bolj odprto govorimo predvsem o duševnem zdravju ter o načinih in strategijah obvladovanja stresa, čustvenih nihanj ter duševnih stisk, kar je zelo pozitivno za vzgojo telesno zdravih ter duševno stabilnih in močnih posameznikov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Borovac, I. (2017). »Mali bonton za velike otroke,« Žogica

[2] Center za krepitev zdravja ZD Idrija (2023). »Telesna aktivnost otrok s prekomerno telesno maso,« https://ckz.zd-idrija.si/telesna-aktivnost-otrok-s-prekomerno-telesno-maso.

[3] Ginnis, P. (2004). »Učitelj – sam svoj mojster. Kako vsakega učenca pripeljemo do uspeha,« Založba Rokus.

[4] Hadžić V. et al. (2014). »Slovenske smernice za zdravje otrok in mladostnikov,« Slovenska pediatrija, l. 2014; št. 21: str.148 – 163.

[5] Jeriček Klanšček, H. (2018). »Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji,« Nacionalni inštitut za javno zdravje.

[6] Jovanović, M. K. (2020). »Pravljica, pogrni se,« ZTT-EST.

[7] Nacionalni program duševnega zdravja – MIRA. (pridobljeno 2024, oktober 10). »Duševno zdravje,« https://www.zadusevnozdravje.si/.

[8] Pucelj, V. (2015). »Za boljše zdravje otrok in mladostnikov - Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva, « Nacionalni inštitut za javno zdravje.

[9] Sember, V. (pridobljeno 2024, oktober 10). »Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji 2018,« https://www.slofit.org/Portals/0/report%20card%202018%20SLO.pdf.

[10] Senker, C. (2006). »Zdrava izbira – Zdravo prehranjevanje,« Grlica.

[11] Tušak, M. (2001). »Psihologija športa mladih,« Zavod za šport Slovenije.

[12] Tušak, M., Blatnik, P. (2017). »Živeti s stresom – Tehnike samopomoči,« Poslovna založba MB.

Korošec Nejc

UPORABA IGRIFIKACIJE KOT MOTIVACIJSKE STRATEGIJE PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE V OBDOBJU ADOLESCENCE

POVZETEK

Metode poučevanja, ki se uporabljajo pri pouku športne vzgoje, ne vplivajo le na tehnično in taktično učenje, temveč tudi na psihološke in socialne razsežnosti, kot so motivacija, užitek in angažiranost. V obdobju adolescence se opazno zmanjšata motivacija in aktivna udeležba dijakov, zaradi česar je bistveno, da se dijaki pri športni vadbi zabavajo, saj bo to povečalo njihovo angažiranost za izbrano aktivnost. Zato so dobrodošle nove metode, kot je igrifikacija, ki lahko spodbuja učno motivacijo in uspešnost vadečih. Z uporabo igrifikacije, ki jo smatramo za nekonvencionalno metodo poučevanja športne vzgoje, smo želeli povečati intrinzično motivacijo za telesno aktivnost. Dijaki drugega in tretjega letnika so v obdobju dveh mesecev pri pouku športne vzgoje uporabljali mobilno aplikacijo, s pomočjo katere je vadba moči temeljila na konceptih igrifikacije (nagrajevanje, določanje nivojev težavnosti, spremljanje napredka, ipd.). Namen je bil predvsem vzpodbuditi motiviranost pri izvajanju vaj za povečanje telesne moči. Opažanja, ki so sledila implementaciji metode, so vzpodbudna, saj kažejo v smeri povečane angažiranosti in motivacije dijakov za izvajanje vaj moči, s čimer smatramo, da smo z izbrano metodo dosegli pričakovane cilje. Uporaba igrifikacije lahko predstavlja doprinos k pouku športne vzgoje kot dodatno sredstvo za povečanje motivacije dijakov pri težjih aktivnostih, ki zahtevajo višji nivo motivacije.

KLJUČNE BESEDE: adolescenca, igrifikacija, metode poučevanja, motivacija, športna vzgoja.

USING GAMIFICATION AS A MOTIVATIONAL STRATEGY IN ADOLESCENT PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

The teaching methods used in physical education affect not only technical and tactical learning, but also psychological and social dimensions such as motivation, enjoyment and engagement. During adolescence, there is a significant decrease in motivation and active participation of students, which makes it essential that students have fun during sport practice, as this will increase their engagement in the chosen activity. Therefore, new methods such as gamification are welcome and can promote learning motivation and performance of participants. By using gamification, which is considered an unconventional method of teaching physical education, we aimed to increase intrinsic motivation for physical activity. Second and third year students used a mobile application in physical education classes over a period of two months to practice strength training based on gamification concepts (rewarding, setting difficulty levels, monitoring progress, etc.). The main aim was to encourage motivation to perform strength-building exercises. The observations that followed the implementation of the method are encouraging, as they point in the direction of increased engagement and motivation of the students to perform strength exercises, and thus we consider that the chosen method has achieved the expected goals. The use of gamification can be a complement to the physical education lessons as an additional means to increase students' motivation in more difficult activities that require a higher level of motivation.

KEYWORDS: adolescence, gamification, motivation, physical education, teaching methods.

1. UVOD

a) Motivacija v obdobju adolescence

Uporaba inovativnih metod poučevanja, kot je igrifikacija, je v zadnjem času deležna vse več zanimanja, saj ima potencial, da spodbuja motivacijo, angažiranost in duševno zdravje mladostnikov. Za razliko od drugih akademskih predmetov športna vzgoja izvaja večino učnih dejavnosti iz fizičnega (gibalnega) vidika in v veliki meri uporablja igre kot didaktični vir. Večina učencev uživa v motoričnem učenju prek iger ali oblik igre, športa ipd., ker spodbujajo interakcijo, sodelovanje in motivacijo za učenje (Fernandez-Rio idr., 2020). Vendar pa precejšnje število dijakov kljub temu ne uživa vedno v vsebini predmeta ali se ne počuti motivirane, zlasti v srednješolskem izobraževanju (Ntoumanis, 2001). Znano je, da med adolescenco pride do znatnega zmanjšanja motivacije in sodelovanja dijakov (Sallis in McKenzie, 1991). Potrebno je upoštevati motivacijske procese, ki uravnavajo odločnost ali željo učenčevega vedenja (npr. sodelovanje pri pouku športne vzgoje). V ta namen je makroteorija samoodločanja (Ryan in Deci, 2020) med teoretičnimi okviri, ki najbolje kontekstualizirajo motivacijo učencev in psihološko dobro počutje kot bistvena dejavnika uspeha v šoli. Znotraj te teorije so opredeljene tri temeljne psihološke potrebe:

- avtonomija, ki temelji na občutku »lokusa« vzročnosti oziroma neposredni povezanosti posameznikovih dejanj z rezultati;
- kompetenca kot prepričanje v lastno sposobnost ali zmožnost izvajanja dejavnosti v smislu uspeha ali neuspeha;
- povezanost, ki predstavlja občutek pripadnosti skupini.

Zadovoljevanje teh potreb spodbuja psihološko dobro počutje (Ryan in Deci, 2020). Pravzaprav si avtonomija in povezanost zaslužita posebno pozornost v zgodnjem otroštvu, saj sta bila ta dejavnika povezana z večjimi kognitivnimi sposobnostmi, kot je izvršilno delovanje ali akademska predanost in uspešnost (Bindman idr., 2015).

Nekatere druge teorije opredeljujejo tri vrste motivacij, ki uravnavajo človeško vedenje: intrinzično motivacijo, ki temelji na izvedbi dejavnosti, ki sama po sebi daje zadovoljstvo; zunanja motivacija, ki temelji na izvajanju dejavnosti za pridobitev zunanjega priznanja ali sredstev za doseganje nečesa; in amotivacija, ki pomeni pomanjkanje motivacije za aktivnost (Ryan in Deci, 2018).

Kar se tiče pouka športne vzgoje je tako bistvenega pomena, da se mladostniki zabavajo ob vadbi, saj bo to olajšalo adherenco. Učitelj se mestoma sooča s težkim izzivom, kako svoje učence pripraviti do tega, da uživajo in se zabavajo pri športni vzgoji, kar pa je bistveno, saj sta užitek in zabava temeljna vidika učenja (Wiersma, 2001). Športna vzgoja je lahko v smislu uporabe nekonvencionalnih metod poučevanja sredstvo pomembne vrednosti, saj se nanj pogosto gleda kot na spodbujanje užitka in zabave. Čeprav sta užitek in motivacija tesno povezana pojma, pa nimata istega pomena. Motivacija posamezniku omogoča, da se odloči nekaj storiti z namenom doseganja cilja, ki si ga je zastavil, medtem ko je užitek pozitiven afektivni

odziv na določeno izkušnjo (Vallerand idr., 1992). Pogosto obstaja težnja po razlikovanju med igro in učenjem, zato učitelji včasih menijo, da motivacija in zabava nista povezana. Vendar pa so posamezniki, ko se zabavajo, ponavadi intrinzično motivirani in predmetu pripisujejo večji pomen in se posledično več naučijo. Nekateri avtorji tako menijo, da je užitek ključni element pri vključevanju otrok, ohranjanju njihovega zanimanja in izboljšanju njihovega učenja ter navajajo, da so motivacija, zadovoljstvo in zabava ključni za učenje (Hassinger-Das idr., 2017).

Konvencionalni ali tradicionalni pristopi k športni vzgoji se osredotočajo na model tehničnega in taktičnega učenja na temeljih ponavljajočih se vaj, z nekontekstualiziranimi nalogami, ki se razlikujejo od resnične igre (Blomqvist idr., 2001). Pri tovrstnih pristopih se užitek in zabava lahko zmanjšata. Nekonvencionalni pristopi temeljijo na konstruktivistični teoriji, kjer so učenci obravnavani kot kreativni, socialni in aktivni posamezniki, ki gradijo lastno znanje in ugotavljajo, kaj morajo izboljšati med učnim procesom (Dyson idr., 2004). Ti pristopi so nastali kot odgovor na običajne modele in se osredotočajo na hkratni razvoj tehnike, taktičnega znanja in odločanja z uporabo resničnih ali virtualnih iger in kooperativnega pouka.

b) Igrifikacija v izobraževalnem kontekstu

Glede na zgoraj navedeno so se pojavili novi pedagoški modeli za izboljšanje psihološkega počutja in motivacije učencev športne vzgoje, ter za večjo aktivnost med poukom in po njem (Jaakkola idr., 2012). Raziskovalce na področju izobraževanja vse bolj zanima nov pedagoški model, imenovan igrifikacija (Werbach, 2014). Najpogosteje uporabljena definicija igrifikacijo opisuje kot vključevanje konceptov, ki jih poznamo iz iger, v druga okolja (Fernandez-Rio idr., 2020). Igrifikacija je bila pozneje opredeljena kot proces za izboljšanje izkušnje dejavnosti skozi igro z namenom povečanja vrednosti, ki jo zaznavajo uporabniki (Fernandez-Rio idr., 2020).

Obdobje adolescence je zaradi vseh sprememb in dozorevanja še posebej ranljivo obdobje, pri čemer lahko redno ukvarjanje s športom predstavlja pomemben pozitivni doprinos. Redno ukvarjanje s športnimi aktivnostmi lahko privede do zmanjšanja stresa, dviga razpoloženja, izboljšanja kakovosti spanja in povečanja samospoštovanja (Pérez-Jorge idr., 2024). Na igrifikaciji zasnovane telesne aktivnosti se izkazujejo za bolj privlačne in vznemirljive za mladostnike, ki vse pogosteje poročajo o večjem zanimanju za aktivno življenje in modele preživljanja prostega časa, ki se vse bolj odmikajo od sedečega načina življenja (Lister idr., 2014). Nagrade, nenehne posodobitve, personalizacija izzivov in aktivnosti ter dvojnost modalnosti (posameznik in skupina) spodbujajo mladostnike k gibalnim aktivnostim (Faric idr., 2019. Igrificirana telesna dejavnost izboljša počutje, duševno zdravje, predanost in zadovoljstvo tistih, ki jo izvajajo, prav tako pa pomaga spremeniti telesno vadbo v navado, kar je eno od osnovnih načel posameznikove skrbi za zdravje (Teo idr., 2003).

Igrifikacija v aplikacijah za zdravje in dobro počutje je strateško uporabljena, da naredi vadbo bolj zanimivo, s čimer pomaga pri preprečevanju in obvladovanju težav s telesnim in duševnim zdravjem, kot so anksioznost, depresija in kognitivno poslabšanje. Ta pristop poudarja celovit odnos med telesno dejavnostjo in duševno blaginjo. Avtorja Müller in Bonnaire (2020) sta kot prednost igrificirane športne vadbe izpostavila dvig dobrega počutja. Nicholas idr., (2012) navajajo, da je igrifikacija dobra praksa za pozitivno socialno podporo v primeru mladostnikov

z določeno boleznijo. Avtorji Sardi idr. (2017) v svojem članku poudarjajo, da lahko platforme za igrifikacijo telesne vadbe pomagajo otrokom pri preprečevanju sedečega življenja. V nekaterih drugih raziskavah avtorji Lister idr. (2014) prav tako navajajo pozitivne vidike igrifikacije in menijo, da igrificirana telesna dejavnost preprečuje življenje z malo ali nič telesne vadbe, saj je na ta način telesna vadba obravnavana kot zabavna igra in ne kot obveznost.

Kar zadeva srednješolce, je bilo opravljenih več raziskav na področju športne vzgoje. Avtorji Hernando idr. (2015) so zasnovali fitnes enoto, imenovano "Play the Game", v kateri so na podlagi kvalitativnih rezultatov ugotovili, da uporaba te učne tehnike povečuje intrinzčno motivacijo in spodbuja razvoj zdravih navad. Druga študija na vzorcu srednješolskih dijakov ugotavlja, da so se motivacija, sodelovanje in zavezanost povečali z uporabo igrificiranih učnih pristopov (González idr., 2018).

2. PRIMER IGRIFIKACIJE PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA SREDNJI ŠOLI

Na Srednji lesarski in gozdarski šoli Maribor smo si zadali cilj dvigniti intrinzično motivacijo pri dijakih drugih in tretjih letnikov za izvajanje vaj za moč v prostem času z uporabo aplikacije za mobilne telefone, ki deluje po principu igrifikacije vsakodnevnih opravil. Ugotavljamo namreč, da velika večina dijakov izven pouka športne vzgoje načrtno ne izvaja vadbe za moč, z izjemo nekaj posameznikov, ki se prostočasno ukvarjajo z vadbo v fitnesu. Po aktualnih smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization - WHO) bi naj mladostniki v tem starostnem obdobju vaje za moč izvajali vsaj trikrat tedensko, pouk športne vzgoje pa imamo na urniku dvakrat tedensko, torej jim do izpolnjevanja priporočil WHO manjka najmanj ena vadbena enota tedensko. Skozi pogovor z dijaki smo ugotovili, da je poglavitni razlog za neizvajanje vaj pomanjkanje motivacije.

Ciljno skupino smo izbrali na podlagi znanja izvajanja vaj za moč, saj v praksi ugotavljamo, so nekateri dijaki tako slabo opremljeni z znanjem, da ocenjujemo, da bi lahko nenadzorovana vadba moči predstavljala dejavnik tveganja za poškodbo. Prav tako prepoznavamo, da lažje vplivamo na mlajše dijake, ki so načeloma bolj dojemljivi za širšo paleto aktivnosti, ki jih predstavimo pri pouku. Iz tega razloga smo ciljali na dijake nižjih letnikov, s katerimi smo že vsaj eno šolsko leto predhodno izvajali vaje za moč v različnih oblikah in za katere smatramo, da dovolj dobro poznajo tehnike izvajanja vaj. Tako smo se osredotočili na štiri oddelke drugega in tretjega letnika, kjer je v naši aktivnosti skupno sodelovalo 58 dijakov.

Aplikacijo za telefone smo izbirali po ključu dostopnosti; ker smo želeli zajeti čim večje število dijakov iz izbranih oddelkov, smo iskali aplikacijo, ki podpira dva najbolj razširjena operacijska sistema, Android in iOS. Prav tako smo želeli najti aplikacijo, ki omogoča dovoljšno mero prilagodljivosti, da smo jo lahko kalibrirali po naših potrebah, po drugi strani pa nismo želeli aplikacije, ki bi bila preveč zapletena za uporabo in bi zahtevala preveč časa za vzpostavitev želenega sistema. Odločili smo se za aplikacijo »Do It Now«, ki je prosto dostopna v trgovinah z aplikacijami za omenjena operacijska sistema, deluje po principih igrifikacije in za katero smo ocenili, da omogoča dovoljšno mero prilagodljivosti posamezniku ter hkrati ne preobremeni uporabnika s preobilico funkcij.

Dijaki so pri urah športne vzgoje skozi voden proces določili individualne vaje in njihovo doziranje za 4 velike mišične skupine (zgornje okončine, spodnje okončine, trebuh, hrbet). Prav tako smo jih spodbudili, da so si sami zadali cilj, koliko krat tedensko bodo izvajali izbrane vaje. S tem smo želeli dodatno povečati notranjo motivacijo dijakov in se izogniti občutka, da je to neke vrste domača naloga. Iz istega razloga smo se odločili, da ne bomo preverjali konkretnih rezultatov, temveč se bomo ob pričetku vsake učne enote na kratko pogovorili o njihovem občutku napredka in dobrega počutja ter jim s tem posredno pokazali, kaj so pričakovani učinki redne strukturirane vadbe.

3. DISKUSIJA

V prispevku smo raziskovali uporabo igrifikacije kot motivacijske strategije pri pouku športne vzgoje v obdobju adolescence. Glavni namen raziskave je bil preučiti, kako elementi igrifikacije (kot so nagrajevanje, določanje nivojev težavnosti in spremljanje napredka) vplivajo na motivacijo dijakov za izvajanje vaj za moč. V obdobju dveh mesecev smo spremljali odzive dijakov, ki so pri vadbi uporabljali mobilno aplikacijo, zasnovano za uporabo po principih igrifikacije.
Iz poročanj dijakov lahko sklepamo, da igrifikacija pomembno vpliva na motivacijo dijakov za izvajanje športne vadbe na področju vaj za moč. Opazili smo, da so dijaki z uporabo mobilne aplikacije, ki je temeljila na igrifikaciji, pokazali večje zanimanje in angažiranost pri vajah, ki so jih sicer dojemali kot manj privlačne. Vključenost elementov nagrajevanja, določanja nivojev težavnosti in spremljanja napredka je pripomogla k temu, da so dijaki bolj motivirani pristopili k vadbi in se bolj dosledno držali svojih vadbenih ciljev. Nezanemarljiv se nam zdi tudi vpliv želje po medsebojnem primerjanju, saj smo opazili, da so se dijaki med seboj večkrat pogovarjali o čisto konkretnih podatkih, kot so pogostost vadbe, število ponovitev posamezne vaje, itd. Povečana motivacija je bila zlasti opazna pri dijakih, ki so na začetku izražali pomanjkanje zanimanja za vaje za moč. Po našem mnenju je to predvsem posledica vključevanja elementov igre, ki so vadbo naredili bolj zabavno in vznemirljivo. Na ta način so dijaki lažje oblikovali pozitiven odnos do vadbe, kar bi lahko dolgoročno prispevalo k vzpostavitvi bolj aktivnega življenjskega sloga.

Tudi druge študije priporočajo uporabo nekonvencionalnih modelov z namenom povečanja užitka in motivacije učencev, pri čemer navajajo, da se zmanjšanje športne vadbe dijakov v prostem času povezuje z uporabo tradicionalnih metodologij poučevanja, kar lahko predvsem pri adolescentih povzroča dolgočasje (Crance idr., 2012). Podobno druge študije navajajo, da je med mladimi potrebno uveljaviti nekonvencionalne modele, saj dijakom omogočajo, da imajo možnost odločanja v procesu poučevanja in učenja ter možnost izbire naloge, ki najbolj ustrezajo njihovim interesom (Reeve idr., 2013).

Študija avtorjev Arufe-Giráldez idr. (2022) je v svojem metanalitičnem pregledu ugotovila, da aktivni pedagogi dajejo prednost psihološkim in psihosocialnim vidikom učencev in da igrifikacija spodbuja uspeh učencev v zadnjih letih primarnega izobraževanja in prvih letih srednje šole, kar se kaže v izboljšanju njihove akademske uspešnosti. Avtorji navajajo uspešne modele, ki so bili uporabljeni za ustvarjanje in gradnjo vadbenih aplikacij. Pojasnili so, da so

bile v dokumentih uporabljene značke, točke, nagrade in pripoved. Rezultati so pokazali, da igrificirana praksa v izobraževanju poleg izboljšanja kognitivnih zmogljivosti izboljša motivacijo za predmet športne vzgoje in njeno prakso. Ugotovljeno je bilo tudi, da je igrifikacija izboljšala medosebne spretnosti, avtonomijo, sodelovanje in reševanje konfliktov pri osnovnošolcih in srednješolcih.

V drugi študiji (Xu idr., 2022) je bilo ugotovljeno, da obstajajo dokazi o učinkovitosti intervencij igrifikacije pri izboljšanju udeležbe in angažiranosti pri telesni dejavnosti. Še vedno sicer obstaja potreba po ovrednotenju učinkovitosti združevanja igrifikacije z napravami za mobilno aktivnost v smislu spodbujanja telesne dejavnosti. Metaanaliza je pokazala, da je bila igrifikacija telesne dejavnosti uporabljena pri različnih skupinah prebivalstva in je bila zelo razširjena med mladimi, manj pa je bila razširjena med starejšimi odraslimi. Večina študij (60 %) je kombinirala igrifikacijo z mobilnimi napravami, da bi izboljšala spremembe vedenja v smeri telesne dejavnosti, 50 % študij pa je uporabilo teorije ali načela za oblikovanje igrificiranih intervencij telesne dejavnosti. Najpogosteje uporabljeni elementi igre so bili zastavljanje ciljev, merjenje napredka, nagrade, točke in povratne informacije. Ta študija je pokazala, da igrificirane intervencije povečujejo udeležbo pri telesni dejavnosti; vendar so bili rezultati zelo različni in dosežene so bile zmerne spremembe.

Največjo omejitev raziskave vidimo v pomanjkanju konkretnih podatkov, kot so meritve začetnega in končnega stanja, kar omogoča izpeljavo zaključkov zgolj na podlagi opažanj, ne pa tudi izmerljive ocene učinkovitosti metode. Prav tako smo vadbo izvajali v kontroliranem šolskem okolju in na relativno majhnem vzorcu. Prav tako bi bilo smiselno preučiti, kako igrifikacija dolgotrajno vpliva na motivacijo, saj bi lahko njena učinkovitost sčasoma upadla.

4. SKLEP

V prispevku smo raziskovali uporabo igrifikacije kot motivacijske strategije pri pouku športne vzgoje v obdobju adolescence. V obdobju dveh mesecev smo spremljali odzive dijakov, ki so pri vadbi uporabljali mobilno aplikacijo, zasnovano po principih igrifikacije.

Odzivi so pokazali, da igrifikacija lahko pozitivno vpliva na motivacijo dijakov in izboljša njihovo angažiranost pri vajah, ki jih sicer dojemajo kot manj zanimive. S tem prispevkom želimo opozoriti na potencial igrifikacije kot inovativne metode poučevanja športne vzgoje, ki lahko dolgoročno prispeva k razvoju pozitivnega odnosa mladostnikov do telesne aktivnosti in jih spodbuja k bolj zdravemu načinu življenja. Na podlagi ugotovitev predlagamo nadaljnje raziskave o dolgotrajnih učinkih igrifikacije na motivacijo ter možnostih uporabe v drugih športnih in izobraževalnih kontekstih.

Za prihodnje raziskave predlagamo razširitev študije na daljše časovno obdobje z večjim vzorcem, različnimi starostnimi skupinami ter vključitvijo drugih oblik vadbe, da bi bolje razumeli vpliv igrifikacije na motivacijo v različnih športnih aktivnostih. Predlagamo tudi iskanje drugih rešitev za spremljanje napredka in uvedbe elementov igrifikacije, ki ne vključujejo uporabe mobilnih telefonov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O. in Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in Physical Education: A Systematic Review. Education Sciences, 12(8), 540. https://doi.org/10.3390/educsci12080540

[2] Bindman, S. W., Pomerantz, E. M. in Roisman, G. I. (2015). Do children's executive functions account for associations between early autonomy-supportive parenting and achievement through high school? Journal of Educational Psychology, 107(3), 756–770. https://doi.org/10.1037/edu0000017

[3] Blomqvist, M., Luhtanen, P. in Laakso, L. (2001). Comparison of Two Types of Instruction in Badminton. European Journal of Physical Education, 6(2), 139–155. https://doi.org/10.1080/1740898010060206

[4] Crance, M., Trohel, J. in Saury, J. (2012). The experience of a highly skilled student during handball lessons in physical education: a relevant pointer to the gap between school and sports contexts of practice. Physical Education and Sport Pedagogy, 18(1), 103–115. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.666790

[5] Dyson, B., Griffin, L. L. in Hastie, P. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations. Quest, 56(2), 226–240. https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491823

[6] Faric, N., Yorke, E., Varnes, L., Newby, K., Potts, H. W., Smith, L., Hon, A., Steptoe, A. In Fisher, A. (2019). Younger Adolescents' Perceptions of Physical Activity, Exergaming, and Virtual Reality: Qualitative Intervention Development Study. JMIR Serious Games, 7(2), e11960. https://doi.org/10.2196/11960

[7] Fernandez-Rio, J., De Las Heras, E., González, T., Trillo, V. in Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. Physical Education and Sport Pedagogy, 25(5), 509–524. https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1743253

[8] González, L. E. Q., Jiménez, F. J. in Moreira, M. A. (2018). Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física (Beyond the textbook. Gamification through ITC as an innovative alternative in Physical Education). Retos, 34, 343–348. https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.65514

[9] Hassinger-Das, B., Toub, T. S., Zosh, J. M., Michnick, J., Golinkoff, R. in Hirsh-Pasek, K. (2017). More than just fun: a place for games in playful learning / Más que diversión: el lugar de los juegos reglados en el aprendizaje lúdico. Journal for the Study of Education and Development Infancia Y Aprendizaje, 40(2), 191–218. https://doi.org/10.1080/02103702.2017.1292684

[10] Hernando, M. M., Arévalo, C. G., Mon, C. Z., Batet, L. A. in Catasús, M. G. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación físico. Apunts Educación Física Y Deportes, 119, 71–79. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/1).119.04

[11] Jaakkola, T., Washington, T. in Yli-Piipari, S. (2012). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school. European Physical Education Review, 19(1), 127–141. https://doi.org/10.1177/1356336x12465514

[12] Lister, C., West, J. H., Cannon, B., Sax, T. in Brodegard, D. (2014). Just a Fad? Gamification in Health and Fitness Apps. JMIR Serious Games, 2(2), e9. https://doi.org/10.2196/games.3413

[13] Müller, T. in Bonnaire, C. (2020). Intrapersonal and interpersonal emotion regulation and identity: A preliminary study of avatar identification and gaming in adolescents and young adults. Psychiatry Research, 295, 113627. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113627

[14] Nicholas, D. B., Fellner, K. D., Frank, M., Small, M., Hetherington, R., Slater, R. in Daneman, D. (2012). Evaluation of an Online Education and Support Intervention for Adolescents With Diabetes. Social Work in Health Care, 51(9), 815–827. https://doi.org/10.1080/00981389.2012.699507

[15] Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. British Journal of Educational Psychology, 71(2), 225–242. https://doi.org/10.1348/000709901158497

[16] Pérez-Jorge, D., Martínez-Murciano, M. C., Contreras-Madrid, A. I. in Alonso-Rodríguez, I. (2024). The Relationship between Gamified Physical Exercise and Mental Health in Adolescence: An Example of Open Innovation in Gamified Learning. Healthcare, 12(2), 124. https://doi.org/10.3390/healthcare12020124

[17] Reeve, J., Vansteenkiste, M., Assor, A., Ahmad, I., Cheon, S. H., Jang, H., Kaplan, H., Moss, J. D., Olaussen, B. S. in Wang, C. K. J. (2013). The beliefs that underlie autonomy-supportive and controlling teaching: A multinational investigation. Motivation and Emotion, 38(1), 93–110. https://doi.org/10.1007/s11031-013-9367-0

[18] Ryan, R. in Deci, E. L. (2018). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Publications.

[19] Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology, 61, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

[20] Sallis, J. F. in McKenzie, T. L. (1991). Physical Education's Role in Public Health. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62(2), 124–137. https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608701

[21] Sardi, L., Idri, A. in Fernández-Alemán, J. L. (2017). A systematic review of gamification in e-Health. Journal of Biomedical Informatics, 71, 31–48. https://doi.org/10.1016/j.jbi.2017.05.011

[22] Teo, H., Oh, L., Liu, C. in Wei, K. (2003). An empirical study of the effects of interactivity on web user attitude. International Journal of Human-Computer Studies, 58(3), 281–305. https://doi.org/10.1016/s1071-5819(03)00008-9

[23] Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. in Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. Educational and Psychological Measurement, 52(4), 1003–1017. https://doi.org/10.1177/0013164492052004025

[24] Werbach, K. (2014). (Re)Defining Gamification: A Process Approach. In Lecture notes in computer science (pp. 266–272). https://doi.org/10.1007/978-3-319-07127-5_23

[25] Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and Development of the Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 5(3), 153–177. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0503_3

[26] Xu, L., Shi, H., Shen, M., Ni, Y., Zhang, X., Pang, Y., Yu, T., Lian, X., Yu, T., Yang, X. in Li, F. (2022). The Effects of mHealth-Based Gamification Interventions on Participation in Physical Activity: Systematic Review. JMIR Mhealth and Uhealth, 10(2), e27794. https://doi.org/10.2196/27794

Kos Svetlana

PREHRANJEVALNE NAVADE ZAPOSLENIH NA GIMNAZIJI FRANCA MIKLOŠIČA LJUTOMER

POVZETEK

Zdrav način prehranjevanja je ključen steber za ohranjanje zdravega življenjskega sloga. Prehranjevanje zaposlenih je pomemben vidik, ki lahko močno vpliva na zdravje, produktivnost in splošno zadovoljstvo na delovnem mestu. Zavodi lahko zaposlenim ponudijo različne možnosti za izboljšanje prehranjevanja in ustvarijo okolje, ki spodbuja zdrave prehranjevalne navade. Prispevek predstavlja pregled prehranjevalnih navad zaposlenih na Gimnaziji Franca Miklošiča v Ljutomeru, kot tudi vpogled v njihovo prehransko ozaveščenost in odločanje pri izbiri hrane. Podatke sem pridobila z metodo anketnega vprašalnika. Vključenih je bilo 51 zaposlenih. Rezultati ankete odražajo, da ima večina zaposlenih malico v zavodu in so z njo zadovoljni. Večina jih izbira zdravo hrano, dostop do nje jim je pomemben. Zavod spodbuja zdrave prehranjevalne navade z različnimi delavnicami in predavanji. Zaposleni kljub dobri ozaveščenosti izkazujejo željo po tovrstnem izobraževanju. Čeprav so zaposleni na splošno zadovoljni je bila identificirana pobuda za izboljšanje ponudbe hrane v zavodu in jedilnice, kar predstavlja velik izziv v prihodnje.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, zdrava prehrana, zaposleni, šola.

EATING HABITS OF EMPLOYEES AT THE HIGHSCHOOL FRANC MIKLOŠIČ LJUTOMER

ABSTRACT

A healthy diet is a crucial pillar for maintaining a healthy lifestyle. Employee nutrition is an important aspect that can significantly impact health, productivity, and overall job satisfaction. Institutions can offer employees various options to improve their eating habits and create an environment that encourages healthy dietary practices. This article provides an overview of the eating habits of employees at the Highschool Franc Miklošič in Ljutomer, as well as insight into their nutritional awareness and decision-making when choosing food. The data was collected using a questionnaire method. A total of 51 employees were included. The survey results reflect that most employees have lunch at work and are satisfied with it. The majority choose healthy food, and access to it is important to them. The institution promotes healthy eating habits through various workshops and lectures. Despite good awareness, employees still express a desire for this type of education. Although the employees are generally satisfied, there was an identified initiative to improve the food offerings at the institution, as well as the dining room for employees, which will present a challenge in the future.

KEYWORDS: **eating habits, healthy nutrition, employees, school.**

1. UVOD

Za posameznikovo zdravje in njegovo kakovost življenja so vsekakor pomembne okoliščine v katerih živi. Za vzdrževanje oziroma izboljšane zdravja niso pomembni le medicinski ukrepi, temveč tudi ustrezen življenjski slog posameznika in družbe. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije so med poglavitnimi determinantami zdravja družbeno in gospodarsko okolje, fizikalne razmere v okolju ter posameznikove osebne značilnosti in njegovo vedenje [1]. Sodobna definicija opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju [2].

Pomemben dejavnik osebnega zdravja je tudi izbira zdrave prehrane. Primerna izbira hranil za telo nudi pomembno oporo zdravju posameznika in je osnova za urejanje telesnih procesov, mišičja, okostja in krvnega tlaka. Osnova za zdravo prehrano je še vedno (danes že posodobljena) prehranjevalna piramida.

Ministrstvo za zdravje je že s prvim nacionalnim programom prehranske politike, ki je bil sprejet za obdobje 2005 do 2010 sprejelo nacionalne smernice zdravega prehranjevanja delavcev. Zagotavljanje ustrezne prehrane delavcev med delovnim časom je bila ena od zavez Resolucije o nacionalnem programu prehranske politike 2005 - 2010, ki jo leta 2005 sprejel Državni zbor RS. Zdravo prehranjevanje je pomembno v vseh starostnih obdobjih, pri aktivni populaciji pa ob siceršnji skrbi za zdravje zagotavlja tudi dobro počutje ter boljšo delovno storilnost delavca. Zaradi posameznikove trenutne zadovoljive zdravstvene situacije in dobrega počutja v tem obdobju življenja, je skrb za svoje lastno zdravje pogosto zanemarjena. Slabe prehranjevalne navade predstavljajo pomemben dejavnik tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, bolezni kostno - mišičnega sistema, sladkorna bolezen, debelost in še mnoge druge. Uravnotežen način prehranjevanja in redna telesna dejavnost, ob odsotnosti zlorabe tobaka, alkohola in drugih dejavnikov tveganja za zdravje, dokazano predstavljata najbolj učinkovit način preprečevanja nastanka omenjenih bolezni [3]. Spodbujanje zdravega prehranjevanja na delovnem mestu smo v Sloveniji opredelili tudi v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje za obdobje 2015–2025 [4].

Raziskave kažejo, da sodi v Sloveniji aktivna populacija glede varovanja in krepitve zdravja med bolj ogroženo skupino prebivalcev [5]. Zaradi posameznikove trenutne zadovoljive zdravstvene situacije in dobrega počutja v tem obdobju življenja, je skrb za svoje lastno zdravje pogosto zanemarjena. Slabe prehranjevalne navade predstavljajo pomemben dejavnik tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, bolezni kostno - mišičnega sistema, sladkorna bolezen, debelost in še mnoge druge. Uravnotežen način prehranjevanja in redna telesna dejavnost, ob odsotnosti zlorabe tobaka, alkohola in drugih dejavnikov tveganja za zdravje, dokazano predstavljata najbolj učinkovit način preprečevanja nastanka omenjenih bolezni [3].

Ohranjanje zdravih prehranjevalnih in gibalnih navad ter zdravega načina življenja v odraslosti predstavlja, zaradi vse hitrejšega načina življenja, poseben izziv za aktivni del populacije, ki ob

službi in družini vse težje ohranja zdrav način življenja. Pri tem je pomembna tudi sprememba okolja v zadnjem desetletju, pri čemer nezdrava ponudba hrane prevladuje nad zdravo in je oglaševanje hrane z veliko vsebnostjo sladkorja, soli in maščob zelo agresivno. Velika razpoložljivost raznovrstne ponudbe hrane ob pomanjkanju časa pomeni težjo izbiro, ki zahteva dobro osveščenega potrošnika. Hiter tempo življenja in vedno več vsakodnevnega sedenja posledično vpliva na nezadostno količino vsakodnevne telesne dejavnosti [4]. Zdravo prehranjevanje kot del zdravega življenjskega sloga je eden izmed glavnih dejavnikov dobrega zdravja in počutja ter boljše delovne storilnosti zaposlenih [3].

2. REZULTATI V DISKUSIJI

a) Cilji raziskave, preiskovanci in metode

Na temo prehranjevalnih navad zaposlenih na Gimnaziji Franca Miklošiča še ni bilo izvedenih raziskav ali objavljenih zapisov. Prehranjevalne navade se namreč spreminjajo v skladu s trendi in raziskavami, ki jih ponuja okolje – bodisi za živila, ki so nam na voljo, bodisi za prostor, v katerem uživamo hrano. Prav to me je spodbudilo k raziskavi o prehranjevalnih navadah zaposlenih na Gimnaziji Franca Miklošiča Ljutomer in o predlogih za izboljšanje prehranjevanja v zavodu. Zanimalo me je tudi, ali imajo zaposleni predloge za reorganizacijo šolske jedilnice, ki je dejansko premajhna za vse, ki bivamo v zavodu.

Zbrani podatki so bili pridobljeni s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil sestavljen tako, da je poleg osnovnih informacij o anketirancih, kot sta spol in starost, vseboval še dvanajst vprašanj, povezanih s prehranjevalnimi navadami zaposlenih. Z vprašanji sem poskušala zajeti vse pomembnejše vidike prehrane zaposlenih na delovnem mestu, da bi bolje razumela obstoječo prakso, oceno zadovoljstva ter morebitne želje po spremembah. V anketi je sodelovalo 51 zaposlenih, ki so na vprašanja odgovarjali avgusta 2024.

Vprašanja v anketnem vprašalniku so se nanašala na naslednje teme:

1. **Imeti malico na delovnem mestu**: Zanimalo me je, ali zaposleni redno uživajo obrok med delovnim časom.
2. **Čas obroka**: Kdaj zaposleni običajno jedo med delovnim časom.
3. **Prostor obroka**: Kje najpogosteje uživate obrok med delovnim časom (npr. jedilnica, kabinet, zbornica).
4. **Opredelitev prehranjevalnih navad**: Zaposleni so opisali svoje prehranjevalne navade, da bi lahko pridobila vpogled v njihove preference in navade.
5. **Stopnja zadovoljstva z možnostmi prehranjevanja**: Kako zadovoljni so z obstoječimi možnostmi prehranjevanja v zavodu.
6. **Vrsta hrane, ki jim ustreza v delovnem času**: Kakšne vrste hrane uživate med delovnim časom (kuhani obroki, prigrizki, hitra prehrana).
7. **Pogostost uživanja sadja in zelenjave**: Kako pogosto jedo sadje in zelenjavo med delovnim časom.
8. **Pomembnost dostopa do zdravih prehranskih možnosti**: Koliko jim pomeni dostop do zdrave hrane na delovnem mestu.
9. **Ocena spodbujanja zdravih prehranskih navad v zavodu**: Ali menijo, da zavod spodbuja zdrave prehranske navade.

10. **Predlogi za spremembe v zvezi s prehranjevanjem na delovnem mestu**: Predlogi zaposlenih za izboljšanje možnosti prehranjevanja.
11. **Zanimanje za delavnice in aktivnosti o zdravi prehrani**: Ali bi jih zanimale delavnice in aktivnosti, povezane z zdravim prehranjevanjem.
12. **Dodatni komentarji in predlogi glede prehranjevalnih možnosti**: Prostor za dodatne komentarje ali predloge za izboljšanje prehranjevalnih možnosti v zavodu.

Z analizo teh odgovorov sem pridobila jasnejši vpogled v potrebe, želje in zadovoljstvo zaposlenih glede možnosti prehranjevanja ter konkretne predloge za izboljšanje pogojev za prehranjevanje na delovnem mestu.

b) Rezultati in diskusija

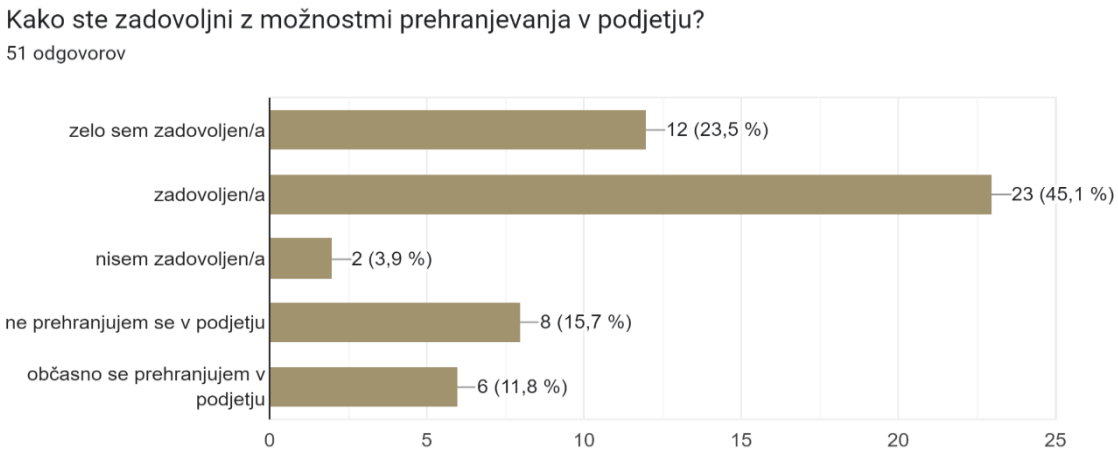
Na podlagi podatkov iz anketnega vprašalnika, v katerem je sodelovalo 51 anketirancev, smo ugotovili naslednje. Anketiranih je bilo 66 % žensk in 34 % moških. Starostno gledano jih je 19,6 % v starostni skupini 31–40 let, 43,1 % v starostni skupini 41–50 let, 35,3 % pa je starejših od 50 let.

Glede na uživanje malice na delovnem mestu je 79,6 % sodelavcev navedlo, da uživajo malico v zavodu, kar kaže na visoko dostopnost prehrane na delovnem mestu. 20,4 % zaposlenih malice v zavodu ne uživa. Razlogi za to so lahko različni, na primer prehranjevalne navade, časovne omejitve ali druge obveznosti. Glede na čas in prostor uživanja malice ugotavljamo, da 66,7 % zaposlenih malico opravi v prosti uri.

Več kot polovica zaposlenih (52,1 %) se odloča za uživanje hrane v svojem kabinetu. To nakazuje, da zaposleni cenijo udobje in hkrati intimnost v času malice. Lahko pa bi to pomenilo tudi, da se zaposleni, zaradi prostorske stiske v šolski jedilnici ne počutijo dobro. 33,3 % zaposlenih pa se prehranjuje v šolski jedilnici, kar jim omogoča hitrejši in lažji dostop do obrokov ter spodbuja druženje s sodelavci. Nekateri zaposleni se prehranjujejo tudi v zbornici ali bližnjem lokalu.

Ugotovili smo, da je 84,3 % zaposlenih vsejedcev, kar pomeni, da večina anketirancev nima posebnih omejitev pri izbiri hrane. 15,7 % zaposlenih je vegetarijancev. Na delovnem mestu je zato pomembno zagotoviti dostop do raznolike in uravnotežene vegetarijanske hrane, kar je zaposlenim v našem zavodu omogočeno.

Kot kaže graf na sliki 1 je 68,6 % zaposlenih zelo zadovoljnih ali zadovoljnih z možnostmi prehranjevanja v zavodu. 27,5 % zaposlenih pa se občasno ali sploh ne prehranjuje v zavodu, kar lahko pripisujemo prehranskim omejitvam ali lastnim (specifičnim) prehranskim navadam. 3,9% zaposlenih z možnostmi prehranjevanja v zavodu ni zadovoljnih.



SLIKA 1: Zadovoljstvo s prehranjevanjem v zavodu

Na vprašanje kakšno vrsto hrane uživate med delovnim časom je več kot polovica zaposlenih (68,6%) odgovorila, da uživa topli obrok, kar nakazuje na zadovoljstvo z tovrstno ponudbo v zavodu. Po drugi strani, pa pomemben delež (27,5%) zaposlenih izbira hitre in enostavne obroke, kar lahko nakazuje potrebo po dopolnjevanju tovrstne ponudbe.
Rezultati so pokazali, da 9,8 % zaposlenih za malico posega po nezdravi hitri hrani.
Glede uživanje sadja in zelenjave na delovnem mestu je 49 % zaposlenih navedlo, da to uživa le nekajkrat na teden, 31,4 % vsak dan, preostalih 15,7 % pa le enkrat na teden. Rezultati so pokazali pomanjkljivo vključevanje sadja in zelenjave v malico zaposlenih, kljub dostopnosti svežega sadja v šolski zbornici.
Dostop do zdrave hrane na delovnem mestu, je za 49% zaposlenih zelo pomemben, 45,1% zaposlenih pomemben, 5,9% nepomemben.
94,1 % zaposlenih je prepoznal pomen dostopa do zdravih prehranskih možnosti v zavodu. 51 % anketirancev meni, da zavod aktivno spodbuja zdrave prehranske navade, medtem ko je 46,9 % takih, ki menijo, da to počne le občasno. Iz tega lahko sklepamo, da so zaposleni večinoma zaznali pobude za zdravo prehranjevanje v zavodu a bi jih bilo potrebno razširiti in bolj dosledno izvajati.
Večina zaposlenih izraža zadovoljstvo s trenutnim stanjem, nekateri si želijo še nekaj izboljšav, kot je večja ponudba svežega sadja, zelenjave in solatni bife v jedilnici. Nekateri so predlagali, poseben kotiček v jedilnici za zaposlene in malico ob istem času. Ta dva predloga predstavljata največji izziv, saj je zaradi prostorske stiske težko na ta način izdelati urnik in zagotoviti dodaten prostor.
45,9 % zaposlenih izraža zanimanje za delavnice in druge aktivnosti, povezane z ozaveščanjem o zdravi prehrani, za 17,6 % zaposlenih bi bile te aktivnosti zelo zanimive, medtem ko 27,5 % zaposlenih ne kaže zanimanja za to. Podatki kažejo, da tako zaposleni na različnih stopnjah ozaveščenosti glede zdrave prehrane na delovnem mestu.

3. SKLEP

Raziskava je pokazala, da večina zaposlenih na Gimnaziji Franca Miklošiča Ljutomer izkazuje zadovoljstvo s prehranjevalnimi možnostmi na delovnem mestu, vendar si želijo nekaj izboljšav. Predlagali so večjo ponudbo zelenjave, solatni bife, skupni čas malice s sodelavci, miren in ločen prostor, kjer bi malicali. Dostop do zdrave hrane na delovnem mestu jim je pomemben. Glede na rezultate ankete se ponuja še prostor o izobraževanju zdrave prehrane. S tem bi lahko povečali stopno ozaveščenosti zdravega prehranjevanja zaposlenih. Ta pa bi prispevala k boljšemu počutju zaposlenih in dolgoročno izboljšala delovno učinkovitost.

LITERATURA IN VIRI

[1] World Health Organization. The determinants of health. Dostopno na URL: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health (4. oktober 2024)

[2] Termania. Slovenski medicinski slovar, VI. razširjena izdaja. Univerza v Ljubljani: Medicinska fakulteta. Pridobljeno s: https://www.termania.net/iskanje?query=zdravje&SearchIn=All (4. oktober 2024)

[3] Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah. (2008). Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje. Dostopno na URL: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Smernice_zdravega_prehranjevanja_delevcev.pdf

[4] Uradni list RS št. 58/2015 (3. 8. 2015). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Dostopno na URL: https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2015-01-2441?sop=2015-01-2441

[5] Poličnik, R., Belović, A. (2017). Prehrana na delovnem mestu: zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na URL: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/prehrana_na_delovnem_mestu_splet.pdf

Kožel Olga

ŠOLSKA PREHRANA UČENCEV 3. TRIADE OŠ HUDINJA

POVZETEK

Hrana nas spremlja vse življenje, zato ni dvoma, da ji je potrebno posvetiti veliko pozornosti. Vendar v današnjem hitrem tempu življenja starši doma ne kuhajo več veliko, zato vsi, tudi otroci, pogosteje posegajo po hitro pripravljeni hrani. Tako se postavi vprašanje, kje oz. kdo naj odraščajoče otroke poduči o zdravi prehrani in jim le-to tudi ponudi. Odgovor je povsem enostaven – »ŠOLA« v najširšem pomenu. Namen raziskave v pričujočem članku je, da ugotovim, koliko učenci posegajo po zdravih obrokih v primerjavi z bolj nezdravimi.

Učenci v šoli preživijo številne dopoldneve in v tem času bi morali zaužiti že tri obroke – zajtrk, malico in kosilo, zato menim, da jim je potrebno ponuditi kakovostne obroke, hkrati pa jih navajati, da se ustrezno prehranjujejo tudi v prostem času. Prispevek predstavlja primer šolskega jedilnika, statistično spremljanje malicanja učencev v določenem obdobju in rezultate anketnega vprašalnika, ki ga je reševalo 150 otrok 3. triade. Sestavljen je bil iz 5 vprašanj o zadovoljstvu in željah glede malice in kosil.

Učenci na naši šoli so načeloma zadovoljni s pripravljenimi obroki, vendar imajo raje npr. hot dog ipd., pomembno se mi zdi, da jih navajamo, da hrano vsaj poskusijo. Pri tem imamo pomembno vlogo tudi učitelji, ki bi lahko malicali in kósili skupaj z otroki, saj smo njihov zgled. Ko učenci vidijo, da je obrok »dober« za učitelja, je verjetno tudi zanje. Primer dobre prakse bi lahko predstavili tudi kateri od okoliških šol.

KLJUČNE BESEDE: prehranske navade, III. triada, malica, kosilo, zdravje.

SCHOOL DIET FOR THE THIRD TRIAD STUDENTS AT HUDINJA ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Food accompanies us throughout our lives, so there is no doubt that it deserves a lot of attention. However, in today's fast-paced lifestyle, parents no longer cook at home as often as they used to. This is the reason why more people, including children, increasingly turn to fast-prepared food. This raises the question of where or who should teach growing children about healthy diets and nutrition and provide healthy food to them. The answer is quite simple – "SCHOOL" in the broadest sense. The purpose of the research in this article is to find out how much children reach for healthy meals compared to more unhealthy ones.

Students spend a large part of the day at school, and during this time, they should consume three meals – breakfast, a snack, and lunch. Therefore, I believe it is necessary to offer them quality meals while also encouraging them to eat properly in their free time. This article presents an example of a school menu, statistical monitoring of children snacking during a certain period and the results of a survey which was completed by 150 children on the third triad (grades 7, 8 and 9). It consisted of 5 questions about satisfaction and preferences regarding snacks and lunches.

Students at our school are in general satisfied with the prepared meals, but they prefer e. g. hot dogs etc. I think it is important to encourage them to at least try the food. Teachers play a significant role in this matter. Teachers and pupils could eat snacks and lunch together, since teachers are pupils' role models. When they see that the meal is good for the teacher, it is likely good for them too. An example of good practice could also be presented by one of the surrounding schools.

KEYWORDS: eating habits, third triad, snack, lunch, health.

1. UVOD

Prehrana predstavlja vsakemu posamezniku zelo pomemben vidik življenja, še posebej pa je letej treba posvetiti dodatno pozornost pri odraščajočih otrocih, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju pa je pomembno tudi, da je hrana kakovostna, raznolika in predvsem zdrava [3].

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, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije. 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].

V prispevku bom predstavila prehranjevanje učencev predmetne stopnje v šoli, kjer praktično vsi malicajo, velika večina pa tudi kosi. Jedilnik je sestavljen po t. i. Smernicah, ki jih šolam posreduje Ministrstvo za izobraževanje in mora zadostiti vsem pravilnikom in Zakonu o šolski prehrani. Iz raziskave, ki je bila izvedena, bomo lahko razbrali, da so naše malice in kosila učencem všeč, vseeno pa bi raje videli, da bi bilo več hrane, ki jo uvrščamo med »nezdravo«. Prav tako na šoli obeležujemo posamezne dneve posebnega pomena, kot je na primer svetovni dan hrane, ob katerih učence na bolj neformalen način vzgajamo in učimo za življenje.

2. ŠOLSKA PREHRANA

V dokumentu, ki nosi naslov Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki obsega 70 strani, so zapisani cilji in načela prehranjevanja, naloge organizatorja šolske prehrane, strokovne usmeritve, načrt, opredelitev dejavnosti … Pri prebiranju dokumenta lahko spoznamo, da so določene stvari možne »na papirju« in da jih je težko vnesti v šolski prostor. Pri načrtovanju jedilnikov je v pomoč lahko tudi portal Šolski zvonec.

Prav tako morajo snovalci šolske prehrane upoštevati tudi na Zakon o šolski prehrani, ki je bil nazadnje spremenjen v juniju 2024. V njem je zapisano, da so cilji zakona, da ob upoštevanju načel trajnostne potrošnje zagotavlja kakovostno šolsko prehrano, s katero se vpliva na optimalni razvoj učencev in dijakov, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja ter omogoči učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane in da učencem in dijakom iz socialno manj vzpodbudnih okolij zagotavljajo enake možnosti pri doseganju ciljev iz prejšnje alineje [4].

a) Prehrana v OŠ

V Smernicah je zapisano, da prehrano šola načrtuje za tri starostne skupine po triadah: 1. triada (1. do 3. razred), 2. triada (4. do 6. razred) in 3. triada (7. do 9. razred). Malica naj bo energijsko ustrezna in po sestavi čim bolj kakovostna. Z namenom spodbujanja zajtrkovanja pred poukom,

se malico v skladu z možnostmi ponudi šele po drugi šolski uri. Sicer pa naj šola spodbuja zajtrkovanje doma. Vse organizirane obroke naj otroci zaužijejo v šoli, hrane naj ne odnašajo domov. Pri snovanju jedilnika za to starostno skupino je zato treba biti pozoren na določene omejitve pri nabavi predelanih živil, ki zaradi njihove prehransko manj ugodne sestave in dodanih aditivov ne sodijo v vsakodnevno prehrano otrok in mladostnikov. Priložnostnega prinašanja hrane v šolo (npr. za rojstne dneve, praznovanja) ne priporočamo, saj to povečuje tveganje za zdravje, socialne razlike ter neješčnost in izbirčnost med otroki in mladostniki. Prav tako iz istih razlogov in ob dejstvu, da je prehrana organizirana, ne priporočamo prinašanja hrane v šolo za posamezne otroke [2].

b) Prehrana na OŠ Hudinja

Na šoli že vrsto let dajemo poudarek zdravi prehrani, zato v ta namen pripravljamo 3 obroke – zajtrk za učence, ki so v jutranjem varstvu, malico za vse učence, kosilo za prijavljene učence in še popoldansko malico, ki so je deležni učenci, ki so v podaljšanem bivanju tudi po 15. uri. Tudi pitna voda je na voljo in učenci imajo s sabo svoje plastenke oz. steklenice, pitje jim dovoljujemo v času odmorov. V zadnjih letih se je ta praksa zelo prijela. Učencem šolo ne dovoljujemo prinašati sladkih pijač, prav tako ne propagiramo priložnostnega prinašanja hrane, vendar slednjega ne moremo povsem zaobiti, v vsakem primeru pa ni dovoljeno prinašati hrane (npr. peciva), ki je pripravljeno doma.

Po pregledu prijav sem v računovodstvu šole pridobila podatek, da ima pri nas zajtrk 35 učencev, malico 515 učencev (99 %) in kosilo 429 učencev (83 %). Glede popoldanske malice pa število variira (med 10 in 19 učencev). Vseh učencev na šoli je trenutno 519. Iz tega je razvidno, da skoraj vsi učenci 2 glavna obroka zaužijejo ravno v šoli, zato je dejansko pomembno, kako so ti obroki sestavljeni.

Prav tako imamo na šolskih hodnikih že po 1. odmoru (ob 9.00) dalje na voljo sadje, ki si ga učenci vzamejo po potrebi in je raznovrstno ter sezonsko. Občasno so jim na voljo tudi oreščki in suho sadje. Ob posameznih dnevih (npr. svetovni dan učiteljev, teden otroka, teden slovenske hrane) pa učence še posebej opozarjamo na obroke, ki jih zaužijejo, prav tako jim razložimo, od kod prihajajo sestavine, kaj vse je potrebno, da pride neko živilo na krožnik ipd. Temu radi prisluhnejo in opažamo, da potem v večji meri tudi posegajo po tovrstnih obrokih.

V nadaljevanju bom predstavila tedenski jedilnik za malico in kosilo. Hkrati sem v tem tednu spremljala tudi, koliko učenci malicajo, in sicer sem za vzorec vzela učence 3. triade. V tabelah (Tabela 1 in 2) sta prikazana jedilnika za malico in kosilo za en teden v mesecu oktobru, pri čemer lahko vidimo, da so bila uporabljena raznovrstna živila in da so tudi načini priprave različni. Prav tako lahko vidimo, da smo 7. 10. obeležili svetovni dan učiteljev in učencem ponudili malico, ki je bolj »po njihovi meri«.

TABELA 1: Tedenski jedilnik za malico

		SVETOVNI DAN UČITELJEV
7.10. 2024	ponedeljek	Sadni čaj, kajzerica, piščančji medaljoni, ketchup, jabolka
8.10. 2024	torek	**BIO sadni jogurt,** mlečni rogljiček, jabolka, **navadni jogurt (ŠOLSKA SHEMA)**
9.10. 2024	sreda	Sadni sok, koruzni kruh, sirni namaz, jabolka
10.10. 2024	četrtek	**Kakav iz BIO mleka,** mlečni kruh, kisla smetana, jabolka, **slive (ŠOLSKA SHEMA)**
11.10. 2024	petek	**Mleko**, ajdov rogljič z orehi, jabolka

TABELA 2: Tedenski jedilnik za kosilo

7.10. 2024	ponedeljek	Prežganka z ovsenimi kosmiči, makaronovo meso, zelena ali paradižnikova solata
8.10. 2024	torek	Zelenjavna juha, piščančji zrezek omaki, **polnozrnat kuskus,** zelena solata
9.10. 2024	sreda	Milijonska juha, pečen file postrvi, pomfrit, **BIO zeljna solata s fižolom,** nektarina
10.10. 2024	četrtek	Gobova juha, lazanja, **BIO zeljna solata** s krompirjem zelena solata, banana
11.10. 2024	petek	Pasulj s prekajeno vratovino, jogurtovo pecivo s sadjem

c) Število učencev, ki malicajo

Pri opazovanju, koliko učencev je malicalo (vzeli celotno malico), so rezultati prikazani v tabeli 3. Merilo je bilo 8 istih oddelkov od 7. do 9. razreda, to je 169 otrok. Iz tabele (Tabela 3) je razvidno, da učenci v šoli malicajo, vendar jim vse sestavine niso najbolj všeč. Prav vsi, brez izjeme, so malicali in vzeli celotno malico v ponedeljek, 7. 10., ko so imeli na voljo čaj in piščančje medaljone. Najmanj učencev je malicalo v sredo, ko je na jedilniku bil namaz (letega pripravijo sami v kuhinji). Učenci, ki niso malicali v celoti, so si vzeli samo kos kruha ali pa so odšli na hodnik po sadje.

Na Slikah 1 in 2 pa je prikazan primer malice za dva dneva.

TABELA 3: Število učencev, ki so malicali v posameznem razredu

Dan/oddelek (št. učencev)	7. razred (58 učencev)	8. razred (49 učencev)	9. razred (62 učencev)
Ponedeljek, 7. 10.	58	49	62
Torek, 8. 10	35	28	50
Sreda, 9. 10.	38	37	48
Četrtek, 10. 10	42	40	53
Petek, 11. 10	53	45	57



SLIKA 1: Malica 8. 10. 2024



SLIKA 2: Malica 9. 10. 2024

Učitelje sem prosila, da učence spodbujajo k temu, da bi določena živila vsaj poskusili, vendar so tako prepričali samo 8 učencev. Vseeno pa menim, da je to nek napredek in če bomo nadaljevali v tej smeri, bomo na koncu zadovoljni z rezultati. Vsekakor pa vseh nikoli ne bomo mogli prepričati.

d) Število učencev, ki imajo kosilo

Od 162 učencev, ki malicajo, jih ima hkrati kosilo 127. Meriti, kako so jedli kosilo, je težje, saj je frekvenca otrok v jedilnici ob različnih urah različna, zato sem za odgovor prosila vodjo kuhinje go. Nevenko Ravnjak, da je povedala, pri katerem kosilu je bilo v tistem tednu najmanj odpadkov in pri katerem največ in kaj sama meni, da bi bilo potrebno narediti, da bi učenci posegali po vseh vrstah hrane.

Na prvo vprašanje se njen odgovor glasi takole: »Opažam, da učenci, ki prihajajo na kosilo, le-tega v večini ne vzamejo v celoti ali pa ga v celoti ne pojedo. Od juh imajo najraje prežganko ali kakšno govejo, medtem ko zelenjavnih in gobovih ne marajo preveč. Pri glavni jedi pogosto odklanjajo meso, sploh če ni piščančje, solato pa vzame le približno polovica učencev. Najraje imajo koruzo, peso, nekoliko manj zeleno in paradižnikovo. Ob petkih imamo na jedilniku po navadi kakšno obaro, mineštro, pasulj in sladico. Le-to vzamejo v manjših količinah, pojedo pa zraven več kruha. Sladici se praviloma ne odrečejo. V tem tednu so učenci naredili najmanj odpadkov v torek. Zelo radi jedo tudi kus kus, kljub temu da smo letos navadnega zamenjali s polnozrnatim. Pri piščančjem mesu pa tako ni nikoli problem. Manj so si vzeli zelenjavne juhe in solate. Največ ostankov je bilo v petek, ampak na to smo že navajeni in tudi prilagodimo količino. Prekajenega mesa skorajda ne jedo, mogoče še največ devetošolci, ki so tudi sicer najboljši jedci. Se vidi, da odraščajo in fantje kar radi jedo. Številni se izogibajo tudi fižolu, zato pojedo omako, v katero namakajo kruh.«

Na drugo vprašanje, kaj sama meni, da bi bilo potrebno storiti, je ga. Ravnikar odgovorila naslednje: »Za našo kuhinjo lahko rečem, da se res trudimo, da bi zadostili vsem kriterijem – smernicam, raznovrstnosti, zdravju, željam učencem, pričakovanjem staršev …, vendar je to težko, saj učenci vstopajo v naš prostor z že ustaljenimi navadami. V 20 letih, kolikor delam v šolski kuhinji, se je res veliko spremenilo – učenci so navajeni samo določenih vrst jedi (zrezki, krompir, testenine), po juhah ne posegajo dosti, motijo jih koščki v njih (zelenjava, gobe), zato tudi mi občasno naredimo kremno juho, ki jim gre bolj v slast. To je npr. eden od načinov, kako jim zakamufliramo zelenjavo. Mnogi jedo tudi samo testenine, brez omak. Od solat pa so bolj

vajeni tistih, ki so konzervirane – koruza, pesa. Zelo veliko je selekcijskega prehranjevanja – vzamejo samo eno stvar, npr. pomfrita bi pojedli še in še, ribe, če ni file, pa ne bi. Posledično se ne najedo dovolj, prav tako pa takšno prehranjevanje ni uravnoteženo. Poleg tega imamo na šoli kar nekaj učencev, ki zaradi verskih pogledov odklanjajo določeno vrsto hrane. V preteklosti je bilo tega manj, res pa je, da so tudi obroki bili drugačni – več je bilo cvrtja, pečenja, sladkega. Poleg vsega naštetega pa opažamo tudi to, da učenci svoje obroke pojedo zelo hitro – 5 min in so že gotovi – vedno se jim nekam mudi, za prehranjevanje si sploh ne vzamejo časa. To je sigurno področje, ki bi ga lahko izboljšali, vendar bi to pomenilo, da bi morali imeti v jedilnici vsaj dva nadzorna učitelja, ki bi nekoliko spremljala, kaj, kako in koliko učenci pojedo, poleg tega pa ob določenih dnevih pride na kosilo več kot 100 učencev hkrati in to pomeni, da vsi hitimo.«



SLIKA 3: Gneča v jedilnici ob koncu pouka

Sama sem se odločila, da bom to problematiko izpostavila pri vodstvu šole in vodji šolske prehrane, da bi se na eni od razrednih ur z učenci pogovorili tudi o kulturi prehranjevanja, ki prav tako zahteva določen čas.

3. RAZISKAVA IN NJENI REZULTATI

Nazadnje sem učencem od 7. do 9. razreda razdelila še anketni vprašalnik s petimi vprašanji, ki ga je izpolnjevalo 160 učencev, vendar je bilo 10 vprašalnikov neveljavnih, tako da vzorec zajema 150 (52 sedmošolcev, 40 osmošolcev in 55 devetošolcev) učencev. Vprašanja so bila odprtega in zaprtega tipa. Rezultati so prikazani grafično in opisno. Z učenci bomo imeli na razredni uri 8. 11. 2024 tudi diskusijo o rezultatih raziskave.

1. **vprašanje:** Oceni, kakšna se ti zdi kvaliteta šolskih malic.



Kot je razvidno iz tortnega diagrama, lahko rečemo, da velika večina učencev šolsko malico ocenjuje z odlično ali zalo dobro (skupaj 40 %), 34 % pa jih meni, da je dobra. Ostalim naše malice niso preveč všeč. Iz tega lahko sklepamo, da imamo še kar nekaj manevrskega prostora, s katerim bi otroke spodbujali k rednemu prehranjevanju zdravih obrokov.

2. **vprašanje:** Po vrsti označi malice in napitke, ki jih imaš najraje.
3.

TABELA 4: Vrstni red malice

	1. MESTO	2. MESTO	3. MESTO
7. RAZRED	hot dog, pica, piščančji medaljoni	rogljiček, krof, štručka	kruh, salama, sir
8. RAZRED	hot dog, pica, piščančji medaljoni	kruh, slani namaz (npr., tunin)	kruh, salama, sir
9. RAZRED	hot dog, pica, piščančji medaljoni	rogljiček, krof, štručka	kruh, salama, sir

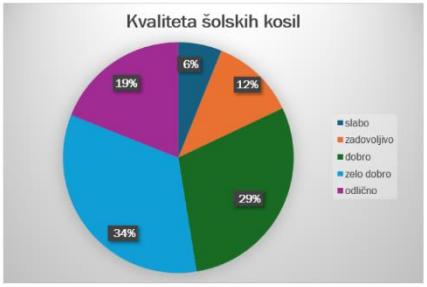
TABELA 5: Vrstni red napitkov

	1. MESTO	2. MESTO	3. MESTO
7. RAZRED	kakav	sok	mleko
8. RAZRED	kakav	sok	čaj
9. RAZRED	sok	kakav	mleko

Iz odgovorov je razvidno, da učenci raje posegajo po hitro pripravljeni in predelani hrani, pri napitkih pa prav tako bo bolj sladkih, kot sta kakav in sok. Ker so tovrstna živila v Smernicah manj priporočljiva, jih v šolski jedilnik vnašamo redko. Čaj v tem šolskem letu praviloma ne sladkamo več, kar se pozna tudi pri priljubljenosti.

Pri sestavi šolskega jedilnika je tako več kot potrebno poskrbeti za uravnoteženost, saj bi učenci sicer posegali po nezdravi prehrani, pri tem jih pa je potrebno vsakodnevno opozarjati, zakaj je to pomembno za njihovo zdravje.

4. **vprašanje**: Oceni, kakšna se ti zdi kvaliteta šolskih kosil.
   a)
   b)



Pri tem vprašanju so rezultati podobni tistim, ki so vezani na malico. Največ učencev (34 %) je odgovorilo, da je kvaliteta kosil zelo dobra, 19 %, da so odlična in 29 % da so dobra. 18 %

učencev pa meni, da so kosila zadovoljiva (12 %) ali celo slaba (6 %). Vsekakor bi si želeli dvigniti ta odstotek, saj imamo samo slabo polovico učencev, ki jim je hrana, ki jo pripravljamo v šoli, všeč. Pri tem se lahko tudi vprašamo, kaj potem je doma druga polovica učencev in tisti, ki v šoli niso prijavljeni na kosilo.

5. **Vprašanje:** Ali ste v zadnjih nekaj mesecih informacije o zdravi prehrani dobili od staršev in učiteljev?

TABELA 6: Rezultati – starši

RAZRED/ STARŠI	DA	NE
7. RAZRED	40 (76 %)	12 (24 %)
8. RAZRED	27 (67 %)	13 (33 %)
9. RAZRED	26 (47 %)	29 (53 %)

TABELA 7: Rezultati – učitelji

RAZRED/UČITELJI	DA	NE
7. RAZRED	48 (92 %)	4 (8 %)
8. RAZRED	35 (88 %)	5 (12 %)
9. RAZRED	48 (87 %)	7 (13 %)

Iz odgovorov lahko vidimo, da na prehranjevalne navade vplivamo tako starši kot učitelji. Opaziti je, da z leti upada vpliv staršev, še vedno pa veliko informacij dobijo učenci v šoli. Na tem je torej treba še bolj graditi, saj smo, ne glede na njihovo starost, zaposleni v šoli tisti, ki jih poučujemo na tem področju.

6. **Vprašanje**: Kaj so zate zdrave prehranjevalne navade?

To vprašanje je bilo odprtega tipa in tudi odgovori so bili zelo različni. Med najpogostejšimi odgovori so bili naslednji:

- da jemo veliko sadja in zelenjave
- da imamo 5 obrokov na dan
- da zajtrkujemo
- da ne pijemo sladkih in energijskih pijač
- da ne jemo sladkarij in ostalih prigrizkov …

Iz odgovorov lahko sklepamo, da učenci imajo izoblikovan nek okvir o zdravi prehrani, vedo, kaj je zanje dobro, vendar iz vsakodnevnih izkušenj vemo, da se velika večina vsega naštetega ne drži.

4. DNEVI POSEBNEGA POMENA

Na šoli prav tako obeležimo posamezne dneve, ki so povezane z določenimi projekti. Letos smo že obeležili svetovni dan učiteljev in svetovni dan hrane, ki smo ga povezali s projektom Evropska vas (letos predstavljamo Italijo, zato je bila malica tipično italijanska – pica). Ti dnevi so še dodatna priložnost, da učencem približamo določene vrste hrane, ki sicer ni na vsakodnevnem jedilniku. Mi jim vedno pripravimo tudi določene PPT predstavitve in se pogovorimo o tem, kaj bodo v tistem dnevu/tednu imeli za malico in kosilo, od kod sestavine izvirajo, zakaj je pomembno, da posegamo po lokalno pridelani hrani … Učence povabimo, da

na razredni uri rešujejo tudi kakšen kviz ali izdelajo plakat. Tako se še bolj poistovetijo z dnevom in hrano.

5. SKLEP

Na podlagi vsega lahko sklepam, da so učenci 3. triade na naši šoli načeloma zadovoljni s prehrano, kljub temu pa je kar nekaj takšnih, ki se jim zdi kvaliteta malice in kosil le zadovoljiva oz. slaba (anketni vprašalnik). To je gotovo posledica različnih prehranjevalnih navad, ki izhajajo iz domačega okolja. Prav tako lahko opazimo, da si učenci še vedno želijo bolj hitre prehrane kot zdrave. Med izbranimi mogoče najbolj izstopa hitro pripravljena in predelana hrana – pica, hot dog, salame, prav tako raje posegajo po bolj sladkih napitkih. Tudi pri kosilu se odločajo za jedi, ki so jim bolj domače, predvsem se odločajo za piščanca, kremne juhe in sladice. Iz odgovorov lahko sklepamo tudi to, da imajo učenci različne poglede na zdrave prehranjevalne navade – tako glede števila obrokov kot vrste hrane. Pri opazovanju hranjenja (intervju) smo spoznali, da učenci pri jedi tudi zelo hitijo, nekateri so celotno kosilo pojedli v manj kot 5 minutah, kar prav tako ni ravno najbolj zdravo. O prehranjevanju učenci veliko informacij dobijo v šoli, vendar tudi domače okolje ni nezanemarljivo, čeprav vpliv staršev z leti upada, medtem ko prejemanje informacij v šoli še vedno zajema visok odstotek učencev.
Vsega se ne da spremeniti čez noč, pomembni so posamezni koraki in vztrajnost iz dneva v dan, iz leta v leto. Ugotavljam, da so učitelji, ki jedo s svojimi učenci, zgled, zato smo se že v tem šolskem letu odločili, da razredniki malicajo s svojimi razredi. To se je že obrestovalo, saj učitelji razložijo učencem, kaj in zakaj je nekaj na jedilniku in nekateri potem malico vsaj poskusijo. Prakso bi lahko predstavili tudi drugim šolam in mogoče s tem naredili majhen premik na področju zdravega prehranjevanja. Potem ugotavljamo, da pri kosilu učenci zelo hitro pojedo svoj obrok. To je v 3. triadi težko nadzirati, zato bi morali začeti pri nižjih razredih, ki gredo na kosilo prej in so z njimi njihove razredničarke. Velik vpliv imajo tudi dnevi posebnega pomena – takrat učence dejansko poučujemo o zdravi prehrani (PPT, delavnice, ankete), zato bi lahko npr. mesečno na takšen način obeležili vsaj dva dneva. In če bi to počeli 9 let – kolikor so učenci v OŠ, bi gotovo naredili nek premik v zdravo prehranjevanje tudi v kasnejšem času.

LITERATURA IN VIRI

[1] Prehrana.si (2023). Pridobljeno oktobra 2024 na: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki.

[2] Smernice za prehrano v osnovni šoli (2024). Pridobljeno oktobra 2024 na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf.

[3] Prehrana za mladostnike (2000). Pridobljeno oktobra 2024 na: https://nijz.si/publikacije/prehrana-za-mladostnike-zakaj-pa-ne/.

[4] Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 61/24 z dne 22. 7. 2024). Pridobljeno oktobra 2024 na: https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO6564.

Kramberger Sukič Karla

ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV V STROKOVNEM CENTRU MLADINSKI DOM MARIBOR DO UŽIVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ

POVZETEK

V zadnjih letih je uporaba energijskih pijač med otroki in mladostniki postala vse bolj razširjena. V vzgojnih zavodih in mladinskih domovih se v največji meri srečujemo z otroki in mladostniki, ki imajo čustveno vedenjske težave. To so posebej ranljiva skupina, pri katerih lahko uživanje energijskih pijač, dodatno zaplete obstoječe izzive. Moje raziskovalno vprašanje je bilo vezano na raziskovanje odnosa med otroki z čustveno vedenjskimi težavami in uporabo energijskih pijač. Osredotočila sem se na razumevanje, zakaj se otroci in mladostniki odločajo za uživanje teh pijač. Kot glavno metodo raziskovanja sem uporabila anketo, da bi pridobila vpogled v odnose otrok z čustveno vedenjskimi težavami do energijskih pijač. Anketna metoda je omogočila neposreden stik z mnenji in izkušnjami mladostnikov. V raziskavo je bilo vključenih 80 otrok in mladostnikov, starih od 9 do 19 let. Od tega 37 fantov in 43 deklet. 14 otrok in mladostnikov (17,50 %) je bilo starih do 13 let, ostalih 66 anketiranih (82, 50 %) je bilo starih od 14 do 19 let. Z pomočjo ankete sem med drugim ugotovila, da kar 61,25 % od anketiranih mladostnikov uživa energijske pijače in da jih več kot 30 % uživa dnevno. 21,73 % otrok je kot vzrok uživanja navedlo lažje spoprijemanje s stresom. Iz tega lahko sklepamo, da mladi potrebujejo podporo pri razvijanju zdravih načinov soočanja s stresom in čustvenimi izzivi, v ta namen sem podala tudi nekaj strategij.

KLJUČNE BESEDE: otroci s čustveno vedenjskimi težavami, energijske pijače, učinki stimulansov.

ATTITUDES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS AT THE PROFESSIONAL CENTER MLADINSKI DOM MARIBOR TOWARDS THE CONSUMPTION OF ENERGY DRINKS

ABSTRACT

In recent years, the use of energy drinks among children and adolescents has become increasingly widespread. In educational institutions and youth hostels, we are mostly dealing with children and adolescents who have emotional and behavioural problems. They are a particularly vulnerable group for whom the consumption of energy drinks can further complicate existing challenges. My research question was related to exploring the relationship between children with emotional-behavioural problems and the use of energy drinks. I focused on understanding why children and adolescents choose to consume these drinks. I used a survey as the main research method to gain insight into the attitudes of children with emotional behavioural problems towards energy drinks. The survey method allowed direct contact with adolescents' opinions and experiences. The survey involved 80 children and adolescents aged between 9 and 19 years. Of these, 37 were boys and 43 were girls. 14 children and adolescents (17.50%) were aged up to 13 years, the remaining 66 respondents (82, 50%) were aged 14-19 years. Through the survey, I found that 61.25% of the adolescents surveyed consume energy drinks and more than 30% consume them daily. 36.73% of the adolescents reported feeling more energetic and coping with stress as the reason for their consumption. This suggests that young people need support in developing healthy ways of coping with stress and emotional challenges in order to prevent the overuse of stimulants such as energy drinks.

KEYWORDS: children with emotional-behavioural problems, energy drinks, effects of stimulants.

1. UVOD

Pri svojem delu opažam, v primerjavi s prejšnjimi generacijami, da se pri otrocih in mladostnikih uživanje in priljubljenost sladkih pijač, pijač s kofeinom in energijskih pijač povečuje iz dneva v dan.
Otroci s čustveno vedenjskimi težavami so posebej ranljiva skupina, pri katerih lahko uživanje energijskih pijač, dodatno zaplete obstoječe izzive. Moje raziskovalno vprašanje je bilo vezano na raziskovanje odnosa med otroki s čustveno vedenjskimi težavami in uporabo energijskih pijač. Osredotočila sem se na razumevanje, zakaj se otroci in mladostniki odločajo za uživanje energijskih pijač in kako pogosto. Zanimalo me je, kakšne so izkušnje mladih z tovrstnimi pijačami in v kolikšni meri so seznanjeni z njihovimi negativnimi učinki na naše telo. Predvidela sem, da otroci v energijskih pijačah pogosto iščejo olajšavo, saj jim nudijo začasno povečanje energije, prav tako pa z njimi pogosto obvladujejo stresne situacije in čustvene izzive. Slednjim so otroci v Strokovnih centrih podvrženi pogosteje kot otroci in mladostniki, ki živijo v domačih okoljih.

2. ENERGIJSKE PIJAČE

a) Definicija

Energijske pijače proizvajalci tržijo kot brezalkoholne osvežilne pijače, ki vsebujejo različna poživila, namenjena povečanju motivacije, koncentracije, budnosti in zmogljivosti. Te pijače so običajno sladkane in ponujajo hitro poživitev. Sestava energijskih pijač ni standardizirana in se lahko med blagovnimi znamkami močno razlikuje. Energijske pijače so namensko zasnovane pijače, ki jih proizvajalci tržijo v kategoriji brezalkoholnih osvežilnih pijač, čeprav se od večine njih precej razlikujejo. Prepoznamo jih preko izvorne ideje o pijači za doseganje večje storilnosti zaposlenih in doseganju boljših športnih rezultatov. Ker zakonodaja ne opredeljuje kategorije »energijska pijača«, se po sestavi lahko precej razlikujejo. (1)

b) Značilnosti

Ključna lastnost energijskih pijač je prisotnost kofeina, ki kot njihova najbolj prepoznavna sestavina stimulira centralni živčni sistem, kar se odraža v večji telesni in umski aktivnosti. Bistvo energijskih pijač je kombinacija visoke vsebnosti kofeina, sladkorja in drugih snovi, ki spodbujajo delovanje centralnega živčnega sistema in vplivajo na fiziološke funkcije. Kofein po zaužitju preide v večino tkiv in tudi v možgane. Lahko rečemo, da je kofein psihoaktivna snov in blagi diuretik. Kot psihoaktivna snov stimulira centralni živčni sistem, kar se odraža v večji telesni in umski aktivnosti. To posledično zveča budnost in porabo energije ter zmanjša občutek lakote. (1)

Vsebujejo še številne druge sestavine, med katerimi je treba posebej izpostaviti dve najpogostejši, kot sta taurin in glukoronolakton. Taurin je aminokislina, ki je kot gradnik beljakovin prisotna v vsakodnevni prehrani ljudi, tudi otrok in mladostnikov. Vendar v slednji nastopa v skoraj 35-krat manjših količinah, kot je povprečna vsebnost taurina v energijskih pijačah (58 mg/dan povprečni vnos preko hrane; do 2000 mg/dan ob zaužitju 0,5 litra energijske

pijače). Taurin sodeluje v več fizioloških procesih v centralnem živčnem sistemu, njegova glavna vloga pa je regulacija natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah. (1)

Glukoronolakton je običajni produkt v presnovi glukoze. V povprečju ga energijske pijače vsebujejo med 2000 in 2400 mg/L. Toksikološke študije so izjemno omejene, iz dostopnih pa lahko sklepamo, da človeški organizem brez večjih težav obvladuje manjše količine te snovi, primerljive z dnevnim vnosom preko hrane. Ni pa še dovolj podatkov o posledicah dolgotrajnega uživanja v višjih odmerkih, npr. v energijskih pijačah. Njegov razgradni produkt ksilitol stimulira izločanje insulina, kar bi v večjih količinah in dolgoročno lahko delovalo kot dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni. (1)

c) Tveganja in posledice uživanja energijskih

V strokovni literaturi in na spletu zasledimo veliko raziskav, ki proučujejo tveganja in posledice uživanja energijskih pijač. Posledice so lahko resne, še posebej ob prekomerni uporabi. Naj naštejem nekaj ključnih: Srčni zastoj, glavoboli in migrene, povečana anksioznost, nespečnost, diabetes tipa 2, interakcija z zdravili, odvisnost, zmanjšan občutek za tveganje, tresavica, nervoza, bruhanje, povečano tveganje za motnje in debelost, dehidracija. (3)

3. EMPIRIČNI DEL

a) Metoda raziskovanja

Temeljne podatke, ki sem jih želela pridobiti o odnosu in uporabi energijskih pijač sem pridobila s kvantitativno tehniko zbiranja podatkov. Uporabljena metoda raziskovanja je bila deskriptivna. Za namen raziskave sem pripravila anketo. Vprašalnik je bil namenjen pridobivanju informacij o odnosu otrok in mladostnikov v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor do energijskih pijač. V prvem delu vprašalnika so bila vprašanja namenjena zbiranju demografskih podatkov anketirancev. V drugem delu pa so bila vprašanja vezana na uporabo energijskih pijač in poznavanja tveganj povezanih z njihovim uživanjem.

b) Raziskovalna vprašanja

RV1: Ali uživaš energijske pijače?
RV2: Kdaj najpogosteje uživaš energijske pijače?
RV3: Kako pogosto uživaš energijske pijače?
RV4: Zakaj uživaš energijske pijače?
RV5: Kakšne so tvoje izkušnje z energijskimi pijačami?
RV6: Kako meniš da energijske pijače vplivajo na tvoje zdravje?
RV7: Kaj meniš o oglaševanju energijskih pijač?
RV8: Ali si seznanjen(a) z morebitnimi tveganji povezanimi z uživanjem energijskih pijač?
RV9: Napiši vsaj en negativen vpliv uživanja energijskih pijač na tvoje zdravje.
RV10: Kje pridobivaš informacije o energijskih pijačah?

c) Ugotovitve raziskave

V raziskavo je bilo vključenih 80 otrok in mladostnikov, starih od 9 do 19 let. Od tega 37 fantov in 43 deklet. 14 otrok in mladostnikov (17,50 %) je bilo starih do 13 let, ostalih 66 anketiranih (82, 50 %) je bilo starih od 14 do 19 let. Na prvo raziskovalno vprašanje je 49 otrok in mladostnikov (61,25 %) odgovorilo, da uživajo energijske pijače, 31 mladostnikov (38,75) je odgovorilo, da energijskih pijač ne uživa. Na drugo raziskovalno vprašanje je 20 mladostnikov (40,82 %) odgovorilo, da energijske pijače najpogosteje uživajo doma, 15 (30,61%) jih je odgovorilo, da jih uživajo v prostem času, 11 (22,44 %) med odmori in 3 mladostniki (6,12%), da jih uživajo zjutraj. Na tretje raziskovalno vprašanje je 34 mladostnikov (69,38 %) odgovorilo, da energijske pijače uživajo občasno, 15 (30,61 %) jih je odgovorilo da jih uživajo dnevno. Na četrto raziskovalno vprašanje je 26 mladostnikov (53,06 %) odgovorilo, da energijske pijače uživa zaradi dobrega okusa. 21,73% jih je odgovorilo, da jih uživa zaradi pomoči pri spopadanju s stresom, 15,63 % pa jih uživa zaradi pomanjkanje energije. Na peto raziskovalno vprašanje je 42 mladostnikov (52,5 %) odgovorilo, da nimajo kakšne posebne izkušnje med uporabo energijskih pijač, 19 (23,75 %) jih je odgovorilo, da imajo negativne izkušnje, 18 mladostnikov (22,5 %) pa se strinja, da imajo pozitivne izkušnje. Na šesto raziskovalno vprašanje je 48 mladostnikov (60,00 %) odgovorilo, da menijo, da imajo energijske pijače negativen vpliv na človekovo zdravje, 20 (25,00 %) jih meni, da imajo tovrstne pijače pozitiven vpliv na zdravje, 12 (15,00 %) pa jih meni, da energijske pijače nimajo vpliva na naše zdravje. Na sedmo raziskovalno vprašanje je 35 mladostnikov (43,75 %) odgovorilo, da oglaševanje nima vpliva na uporabo energijskih pijač, 31 (38,75 %) jih meni, da oglaševanje spodbuja uporabo, 14 (17,5 %) pa jih meni da oglaševanje zavaja. Na osmo raziskovalno vprašanje je 51 mladostnikov (63, 75 %) odgovorilo, da so seznanjeni z morebitnimi tveganji povezanimi z uživanjem energijskih pijač, 27 (33,75%) jih je odgovorilo da teh tveganj ne poznajo. Pri devetem raziskovalnem vprašanju so morali mladostniki navesti vsaj eno poznano negativno posledico uživanja energijskih pijač na človekovo zdravje. 23 mladostnikov (28,75 %) je navedlo srčni infarkt, 7 mladostnikov (8,75 %) je navedlo veliko vsebnost kofeina, 4 mladostniki (5,00 %) velika vsebnost sladkorja, 3 mladostniki (3,75 %) so navedli težave z ledvicami, 2 mladostnika (2,5 %) sta navedla motnje spanca in težave z mozolji. Pri desetem raziskovalnem vprašanju je 31 mladostnikov (38,75 %) odgovorilo, da informacije o energijskih pijačah pridobi od prijateljev, 20 (25, 00 %) jih je odgovorilo, da najde informacije na spletu, 14 (17,5 %) v šoli in 8 (10,00 %) od staršev.

4. SKLEP

Večina raziskav kaže, da so otroci in mladostniki najpogostejši potrošniki energijskih pijač. Otroci s čustveno vedenjskimi težavami pa še pogosteje razvijejo vzorce vedenja in čustvenih potreb, ki vplivajo na njihovo izbiro prehranjevalnih navad, vključno z uživanjem energijskih pijač. Energijske pijače ne le, da vplivajo na fizično stanje teh otrok, temveč tudi na njihovo čustveno in vedenjsko dobrobit. Uživanje tovrstnih pijač lahko pri otrocih s čustveno vedenjskimi težavami poveča impulzivnost, anksioznost in težave s koncentracijo. (2)

Rezultati naše raziskave kažejo v prid temu, da več kot polovica otrok in mladostnikov v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor uživa energijske pijače. Z raziskavo sem želela ugotoviti zakaj uživajo tovrstne pijače. V največji meri jih prepriča dober okus in občutek, da

imajo po uživanju več energije. Ugotovila sem, da otroci in mladostniki po uživanju ne opisujejo kakšne posebne izkušnje. Zaskrbljujoč je podatek, da več kot 30 % anketiranih dnevno uživa energijske pijače. Presenečena sem bila nad zavedanjem vpliva na človekovo zdravje. Kar 60 % anketiranih je odgovorilo da imajo energijske pijače negativen vpliv na naše zdravje. Tukaj se zagotovo postavlja novo raziskovalno vprašanje, saj mladostniki kljub zavedanju, da jim lahko škoduje, uživajo tovrstne pijače. Po pogovoru z nekaterimi mladostniki ugotavljam, da negativne vplive razumejo kot neke oddaljene posledice in jih ne jemljejo konkretno in resno. Anketirani so prav tako navedli veliko resničnih tveganj, na katere opozarja prav tako NIJZ. Ugotovila sem, da otroci in mladostniki najpogosteje pridobivajo informacije o energijskih pijačah iz strani prijateljev. Mladostniki tudi oglaševanja ne razumevajo kot dejavnika ki bi vzpodbujalo mlade k uživanje energijskih pijač. Vzroke za to lahko zagotovo iščemo v pomanjkanju kritičnega mišljenja mladih in mogoče sprejemanju oglasov kot neke naravne resničnosti.

Glede na to, da da so med anketiranimi bili tudi otroci stari 9 let, ki dnevno uživajo energijske pijače, ta tema vsekakor odpira široko področje, na katerem bomo morali vzgojitelji v Strokovnih centrih še nadalje veliko postoriti. S to raziskavo smo ponovno obelodanili, da energijske pijače so del vsakdanjika naših otrok in da predstavljajo našim otrokom in mladostnikom neko rešilno bilko v občutkih pomanjkanja energije. Pomembno je, da vzgojitelji še nadalje razvijamo strategije s katerimi razumemo dinamiko tega odnosa in izvajamo preventivne ukrepe, ki vključuje izobraževanje o tveganjih povezanih z uživanjem energijskih pijač. Ker vzgojitelji z njimi preživimo veliko časa, lahko otroke najučinkoviteje podpremo pri razvijanju zdravih načinov soočanja s stresom in čustvenimi izzivi, da lahko na tak način preprečimo prekomerno uporabo stimulansov, kot so energijske pijače. Pomembno je, da jim damo priložnost, da delijo svoje osebne izkušnje. Da z njimi razpravljamo o tem, kako pomembno je kritično razmišljati o tem, kaj je za njih resnično dobro in kako lahko razvijejo strategije, da se uprejo socialnim pritiskom. Povejmo jim o zdravih alternativah, ki jih lahko uživajo, če si želijo povečati energijo. Pri tem lahko uporabimo tudi vizualne primere in plakate. Kot eno izmed možnih strategij pri delu z mladimi lahko uporabimo tudi motivacijski intervju. Lahko se lotimo delavnic v katerih otroci sami raziščejo kakšni so učinki pitja energijskih pijač in da se sami podajo v raziskovanje energijskih pijač, tako bodo najbolj razumeli kakšna je njihova sestava. Predvsem pa je pomembno, da kot vzgojitelji ustvarimo odprt prostor za razpravo, kjer se bodo otroci in mladostniki počutili spoštovane, varne in slišane.

LITERARTURA IN VIRI

[1] M. Gregorič idr., »Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov,« NIJZ, 2023.

[2] M. Rupnik, » Odnos osnovnošolcev do uživanja energijskih pijač« PEF, 2019.

[3] P. Prodanova, »Energijske pijače med osnovnošolci: uživanje in osveščenost o neželenih učinkih.« UM, 2019.

Kropf Lidija

IZBOLJŠANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ŠOLARJEV IN ZAPOSLENIH NA ŠOLI

POVZETEK

Šola (tako, kot vrtec) je idealen prostor za promocijo zdravja tako med učenci, kakor tudi med njihovimi starši, učitelji ter ostalimi zaposlenimi. Predstavila bom svoj doprinos k temu oziroma dejavnosti, ki jih izvajam na področju zdrave prehrane, kulture prehranjevanja, duševnega zdravja in gibanja. Namen tega je ozaveščanje učencev ter delavcev šole o pomenu zdravega življenjskega sloga, za kvaliteto življenja tako v obdobju odraščanja, kot tudi v odrasli dobi in starosti. Med drugim, sem v okviru projekta Zdrave šole, kot vodja in aktivna članica slednjega na naši šoli, izvedla delavnico v treh oddelkih sedmega razreda v okviru naravoslovnega dne. Delavnica je trajala dve šolski uri. Na delavnici sem združila gibanje, tehnike sproščanja, čuječnost, prehrano in gibalno igro, s katero krepimo tudi koncentracijo, pozornost ter medosebne odnose. Vsako leto v oddelkih drugega razreda izvajam delavnice na temo kulture prehranjevanja in v oddelkih petega razreda predstavim šolsko prehrano s poudarkom na uravnoteženi prehrani (obe delavnici izvedem v trajanju dveh ur). Rezultati se kažejo v sprejetju polnovrednih testenin, polnovrednega kruha ter izboljšanju splošnega odnosa do hrane pri šolskih obrokih hrane. V okviru promocije zdravja na delovnem mestu pa za kuharsko in čistilno osebje izvedem delavnice na temo duševnega zdravja, vaj za zdravo hrbtenico ter priporočil za dvigovanje bremen. Z izvajanjem tovrstnih aktivnosti lahko pripomoremo k izboljšanju splošnega odnosa do zdravja udeležencev. Nekaterih se vsebina dotakne že med poslušanjem, nekateri pa se bodo slišanega morda spomnili v prihodnosti.

KLJUČNE BESEDE: duševno zdravje, čuječnost, zdrava prehrana, kultura prehranjevanja, gibanje.

IMPROVING THE HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOL STUDENTS AND SCHOOL STAFF

ABSTRACT

A school (like a kindergarten) is an ideal place for health promotion among students, their parents, teachers, and other employees. I will present my contribution to this or the activities I carry out in the fields of healthy nutrition, eating culture, mental health, and exercise. The purpose of this is to raise awareness among students and school staff about the importance of a healthy lifestyle, for the quality of life both in the period of growing up, as well as in adulthood and old age. Among other things, as part of the Schools for Health project, as a leader and active member of the latter at our school, I held a workshop in three sections of the seventh grade as part of a science day. The workshop lasted two school hours. At the workshop, I combined movement, relaxation techniques, mindfulness, nutrition, and movement play, strengthening concentration, attention, and interpersonal relationships. Every year I hold workshops in second-class departments on the topic of eating culture and in the fifth-grade departments I present school meals with an emphasis on balanced nutrition (both workshops last two hours). The results are shown in the adoption of wholemeal pasta, and wholemeal bread and an improvement in the general attitude towards food in school meals. As part of promoting health in the workplace, I conduct workshops for the cooking and cleaning staff on mental health, exercises for a healthy spine, and recommendations for lifting loads. By carrying out such activities, we can help to improve the general attitude towards the health of the participants. Some people are touched by the content while listening, while some may remember what they heard in the future.

KEYWORDS: mental health, mindfulness, healthy diet, eating culture, exercise.

1. UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija definira, da je zdravje »Stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ali nezmožnosti« (WHO, 1948). Zdravje posameznika je odvisno od njegovega življenjskega sloga, socialnega statusa, okolja, izobraževanja, miru in drugega ter vsekakor vpliva na kakovost življenja. Na kakovost življenja vplivajo tudi odnosi. Življenjski slog se izoblikuje v družini, vrtcu, šoli in se nadaljuje v odrasli dobi. Otroci in mladostniki niso odrasli in ne moremo od njih pričakovati, da popolno prevzamejo odgovornost za svoje izbire. Njihova pravica pa je, da jih vzgajamo v okolju, ki spodbuja zdrav način življenja, jih ozaveščamo o pomembnosti zdravega življenjskega sloga, kar jim omogoča ozaveščene odločitve o načinu življenja [2].

Otroci v času šolanja preživijo v šoli na tisoče ur, kar je priložnost, da z različnimi aktivnostmi za krepitev zdravja lahko vplivamo na bolj zdrav življenjski slog in posledično na boljše zdravje otrok, mladostnikov in kasneje odraslih ljudi ter starostnikov. Glede na to, da so otroci populacija, ki je večinoma zdrava, ni enostavno doseči, da z zavedanjem prisluhnejo vsebinam o pomembnosti zdravega življenjskega sloga ter, kako ta vpliva na kakovost življenja.

2. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Življenjski slog kot pomemben dejavnik zdravja lahko spodbuja zdravje, lahko pa vodi v razvoj bolezni. Odvisen je od prehranskih navad, količine in kvalitete spanja, telesne aktivnosti, skrbi za zdravo hrbtenico, duševnega zdravja, higiene. Delovno mesto organizator šolske prehrane mi omogoča, da otroke izobražujem in ozaveščam o pomenu dobrih prehranskih navad, uravnoteženi ter trajnostni prehrani za njihovo zdravje. Aktivna vključenost v projekt Zdrava šola, pa mi odpira pot k ozaveščanju otrok in zaposlenih o skrbi za telesno aktivnost, zdravo hrbtenico, duševno zdravje. Kot vodja tima Zdrave šole se udeležujem izobraževanj s področja promocije zdravja, kar vpliva tudi na mojo osebnostno rast in ozaveščenost o pomembnosti zdravega življenjskega sloga za zdravje in kakovost življenja. Želim si, da bi otrokom v zibelko položili skrb za svoje ter zdravje drugih.

3. DEJAVNOSTI S PODROČJA URAVNOTEŽENE IN TRAJNOSTNE PREHRANE. PREDSTAVITEV ŠOLSKE PREHRANE

Šolsko, uravnoteženo prehrano otrokom predstavim v petem razredu v okviru naravoslovnega dneva. V tem starostnem obdobju otroci začnejo spraševati: zakaj moram jesti zdravo, zakaj imamo v šoli polnovreden kruh in ne belega, zakaj imamo namaze iz fižola, leče in ne čokoladnega, zakaj imamo brezmesno kosilo, zakaj nimamo čokoladnih navihančkov, krofov, več sladic in tako naprej. Zato menim, da je to obdobje, v katerem je zelo pomembno, da se pogovorimo in jima razložim, zakaj je priporočljivo nekaterih živil ter jedi imeti bolj pogosto na jedilniku, nekatera pa so odsvetovana za njihovo zdravje in jih lahko v prehrano vključimo le občasno. V tej starosti otroci že znajo našteti hranilne snovi, ki se nahajajo v živilih, kar skupaj ponovimo, povemo pomen vsake od hranilnih snovi za naše zdravje ter opredelimo njihovo mesto v prehranski piramidi, ki nam prikazuje, katerih živil naj vključimo v našo

prehrano večkrat in v kateri količini in katerih manj. Pogovorimo se tudi o načinih priprave hrane in kateri postopki priprave hrane so bolj priporočljivi. Vse to povežem z našim tedenskim jedilnikom, z namenom, da bolje razumejo sestavo jedilnika (Slika 1) oziroma, kaj vse moramo pri šolski prehrani upoštevati, da sledimo Smernicam za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.


OSNOVNA ŠOLA LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR
JEDILNIKI ZA MAREC 2023

Priporočila glede izbire živil, ki so vir posameznih hranil

DELEŽ POSAMEZNIH ŽIVIL V PREHRANI
Priporočena pogostost uživanja živil iz posameznih skupin živil

NAČIN PRIPRAVE HRANE

PRIPOROČILA GLEDE UŽIVANJA ODSVETOVANIH ŽIVIL IN POSAMEZNIH SKUPIN ŽIVIL

3. TEDEN (20. 3. 2023-24. 3. 2023)

	PONEDELJEK 20. 3. 2023	TOREK 21. 3. 2023	SREDA 22. 3. 2023	ČETRTEK 23. 3. 2023	PETEK 24. 3. 2023
ZAJTRK	Črni kruh, umešano jajce, kisla kumara, čaj	Bagelta, stročjeteta, mleko	Makovka pletenka, žitna kava	Kruh s semeni, puštela brez konzervansov, paradižnik, sadni čaj Koruzni kosmiči, mleko, banana	Mlečna proseno ka kakavov posip Zelišča štručka, sadni čaj, mandarina
MALICA	Bio pekovsko pecivo s posipom*, domači jogurt, sadje	Grahamov kruh, pščančje prsi v ovitku, kisla kumara, sadni čaj	Domači mešani rženi kruh iz krušne peči, domač rdji namaz, paprika, planinski čaj z medom		
KOSILO	Puranji paprikaš, testenine, zelena solata, pomaranča	Paradižnikova juha z zvezdicami, ribja z bučo, čičerko in kurkumo brez mesa, jogurtov preliv, endivija v solati z jajcem	Brokolijeva juha, pleskovica, pražen krompir, paradižnikova solata s kumaricami in paprika, por	Pščančje kocke v naravni omaki, zdrabovi omaki, mešana zelenjava, zelena solata	Chilli con carne s pščančjim mesom domač koruzni kruh krušne peči, pecivo z makom
BREZMESNO KOSILO	Paprikaš s tofujem v omaki, testenine, zelena solata, pomaranča	Paradižnikova juha, ribja z bučo, čičerko in kurkumo brez mesa, jogurtov preliv, endivija v solati z jajcem	Brokolijeva juha, pašpet iz stročnic, pražen krompir, paradižnikova solata s kumaricami in paprika, por	Sojini kolčki v omaki, zdrabovi omaki, mešana zelenjava, zelena solata	Fižolova enolončn s kruzo brez mes domač koruzni kruh krušne peči, pecivo z makom
POPOLD. MALICA	Grahamov kruh, zeliščni namaz, korenček, čaj	Ananas, orešči	Grahamova žemlja, mozzarella, paradižnik, kivi	Kolčki sadja, prepečenec	Banana, mleko

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadnih košaricah.
SSKZ – shema šolskega sadja in zelenjave
SSM – shema šolskega mleka
V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje izvedeno pri živilih, ki so vključena v shemo šolskega sadja in zelenjave ter šolskega mleka.
Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.
Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh, ki jih živilska so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja na oglasni deski v jedilnici.

Jedilnik sestavila: Tanja Malica

Jedilnik sestavila: Tanja Malica

Jedilnik sestavila: Tanja Malica

učenci predlagali in glasovali o izbiri jedilnika. Navedla bom predloge učencev lanskega 5. a oddelka za kosilo ter, kako so glasovali:

- špageti, mesna omaka, mandarina. Roko je dvignilo 13 učencev.
- mesne kroglice v paradižnikovi omaki, pire krompir. Roko je dvignilo 12 učencev.
- rženi svaljki, losos v omaki, solata. Roko je dvignilo 11 učencev.

S predlogi sem bila zadovoljna. Opazila sem napredek. Izbira ribe na seznamu priljubljenih jedi, je lahko pokazatelj pozitivnega učinka zgoraj opisane aktivnosti. Ribe niso najbolj priljubljene na otroškem krožniku. Pri izbranem jedilniku, pa je bil velik napredek, da so otroci izbrali mandarino, ko si običajno zaželijo sladoled.

4. DUŠEVNO ZDRAVJE, GIBANJE, ZDRAVA PREHRANA

Duševno zdravje ter gibanje nista nič manj pomembna dejavnika zdravja v primerjavi s prehranjevalnimi navadami. Duševno zdravje nam omogoča, da živimo izpolnjeno, razvijamo svoje potenciale in prispevamo k skupnosti [3]. Živimo v sodobnem svetu, kjer so otroci in mladostniki izpostavljeni številnim pritiskom in hitrim spremembam. Poleg šolskih obveznosti, se soočajo z vplivom družbenih omrežij ter pričakovanji staršev in družbe. Pogosto se soočajo tudi s stresom in tesnobo [4]. Duševno zdravje lahko izboljšamo s čuječnostjo.

a) Čuječnost

Kaj je čuječnost? Čuječnost je način za lažje spoprijemanje s stresom. Biti čuječ pomeni zavedati se svojih misli, razpoloženja, počutja, čustev, zaznav (vonja, tipa, okusa in drugih občutenj), oziroma česarkoli, kar trenutno doživljamo. Čuječnost lahko povezujemo z duševnim zdravjem, srečo in spoprijemanjem s stresom [5]. Čuječnost je osredotočanje na sedanji trenutek in hkratno zavedanje svojih občutkov, misli, čustev. Usmerjena je na doživljanje brez presojanja, je čas zase, biti tukaj in zdaj. Čuječnost prinaša številne koristi tako za otroke kot za odrasle. Zakaj vadba čuječnosti v razredu? Vadba čuječnosti v razredu je preventivna strategija na področju duševnega zdravja. Prinaša dolgoročne in celostne koristi: polno doživljanje življenja, sprejemanje vseh duševnih stanj, tudi negativnih, razvijanje pozitivnega duševnega stanja, izboljša se koncentracija, jasnost misli, izboljša se delovni spomin, razvija se notranja mirnost, sproščenost, zmanjša se doživljanje stresa, izboljša se telesno stanje. [6].

V okviru naravoslovnega dne sem v oddelkih sedmega razreda izvedla delavnice, v katerih sem povezala več dejavnikov zdravega življenjskega sloga, in sicer: duševno zdravje, zdrave izbire hrane, čuječe prehranjevanje ter gibanje. Uro sem začela z vprašanjem učencem, kaj običajno odgovorijo, ko jih nekdo vpraša, kako so. Odgovori so bolj splošne narave: dobro, v redu, gre, še kar v redu in podobno. Sledi vprašanje, ali se jim dogaja, da pridejo v šolo in ne vedo, ali so zaklenili vrata stanovanja/hiše. Veliko otrok pove, da se večkrat vračajo domov in preverijo, ali so izklopili luč, zaklenili vrata in podobno. Še vprašam, ali se jim zgodi, da pridejo v šolo in se sploh ne zavedajo poti, po kateri so hodili. Odgovori so pritrdilni. Otrokom povem, da je to delovanje avtopilota, opravila opravljamo rutinsko. Vprašam jih, ali so kdaj odreagirali neprimerno na nekatero situacijo in potem obžalovali. Ali se kdaj na koncu učne ure sprašujejo, o čem je sploh učitelj govoril. Dobim pritrdilne odgovore. Otroci se strinjajo, da preveč časa v

mislih preživljamo pretekle dogodke, ustvarjamo scenarije za prihodnost in premalo časa preživimo v sedanjosti.

Vprašam jih, če so se že srečali s pojmom čuječnosti. Otroci pojma ne poznajo. Razložim jim kaj je to čuječnost in zakaj je pomembna. Povem jima, da lahko s čuječnostjo dosežemo, da izstopimo iz avtopilota, izboljšamo svojo koncentracijo, bolj uspešno obvladujemo stresne situacije ter premišljeno odreagiramo. S tem vplivamo tudi na izboljšanje svojega duševnega zdravja ter odnosov z drugimi.

Predstavim jim primer iz priročnika Ko učenca strese stres in kaj pri tem lahko naredi učitelj: »Odpravljam se na preverjanje znanja. Sem nervozen, zmeden in imam občutek, da preverjanja ne bom dobro izpeljal.

Običajna reakcija: Imam tremo, počutim se napeto, strah me je, imam občutek, da nič ne znam, da bom dobil vprašanja, na katera se nisem sploh nič pripravljal in vse skupaj bo res slabo za moj letošnji uspeh. Ob misli na preverjanje znanja se počutim obupano in moja glava je polna črnih misli, kaj vse se lahko zgodi, če preverjanja znanja ne opravim. Zajema me panika.

V takšnem primeru obstaja velika verjetnost, da se v negativnih mislih in čustvih popolnoma izgubim in dejansko preizkus znanja slabo opravim.

Pristop čuječnosti: Brez presojanja se opazujem. Sem tukaj in sedaj. Opazim, da sem napet, živčen, da se mi tresejo roke. Občutim slabost v želodcu in vrtoglavico. Prepoznam strah, napetost, nervozo, vsa občutja sprejmem kot popolnoma običajna v tej situaciji (preverjanje znanja). Priznam, da moja napetost, nervoza in strah obstajajo samo v glavi in telesu. Sprejemam svoje občutenje in se zavedam, da bo to minilo. Sem tukaj in sedaj, ne ukvarjam se z mislijo, kaj vse se lahko zgodi, če preizkusa znanja ne opravim, temveč se osredotočim na trenutno situacijo – preverjanje znanja. Poskušal se bom umiriti in izpolniti test. Opazim, da se moj strah sčasoma manjša in naposled mine.« [5]

Povem otrokom, da nam vaje čuječnosti lahko pomagajo, da izstopimo iz teh vzorcev vedenja in se zavemo, kaj se v danem trenutku dogaja ter izberemo vedenje, ki je v tem trenutku za nas najprimernejše. Postati bolj čuječ se doseže z redno vadbo čuječnosti. Tako kot pri fitnesu treniramo določene mišice. Z vajami čuječnosti urimo naše možgane, da ne delujejo preveč avtomatično. Nato smo z učenci izvedli vajo: Čuječe dihanje – osnovna vaja. Pozornost usmerimo na opazovanje dihanja. V primeru da se nam vsiljujejo misli, jih opazimo, vendar pozornost preusmerimo nazaj na opazovanje dihanja. S to vajo urimo vračanje v sedanji trenutek. [6]

Nato smo naredili vajo okoliški zvoki po navodilih: »Za tri minute prisluhnite zvokom, ki vas obdajajo. Bodite kot mikrofon: samo vsrkavajte zvoke in njihove vibracije. Bodite pozorni na stvari, ki jih slišite in iz katere smeri prihajajo.« Ta vaja uri sposobnost zaznavanja, opazovanja in zavedanja sveta okoli sebe. Biti tukaj in sedaj. [6]

b) Čuječe gibanje

Z naslednjimi vajami ob gibanju urimo opazovanje in zavedanje občutkov v telesu in se istočasno gibamo, pretegujemo, krepimo določene mišice ter izboljšujemo telesno držo. Vaje izvedemo stoje z zaprtimi očmi ali s pogledom usmerjenim v eno točko pred sabo. Roke so ob telesu. Opazujemo občutke v nogah, rokah, stopalih, vratu, ramenih. Nato naredimo vaje za raztezanje vratne hrbtenice: glavo počasi obračamo levo, desno, naprej, s premikanjem brade navzdol ter z ušesi poskušamo doseči ramena, ki so sproščena. Nato povem otrokom, da dvignejo roke, kot da želijo pobrati sadje z drevesa. Sledi vaja kroženja z rameni. Naredimo še vajo za raztezanje prsnih mišic ter krepitev mišic zgornjega dela hrbta, tako, da stisnemo lopatice skupaj, sklenemo roke za hrbtom in brez premikanja trupa, dvigujemo roke od telesa (Slika 4). Pri izvajanju vaj otrokom povem, naj bodo pozorni na občutke, napetost v mišicah, na občutke v delu telesa, ki ga premikajo ter občutke v celotnem telesu.

c) Čuječe hranjenje, vrste kruha

Otrokom sem razdelila po kos treh različnih kruhov (beli, polnovredni ter kruh iz kislega testa) in delovne liste. Namen dejavnosti je osredotočanje na posamezno vrsto kruha in ugotavljanje njegovih lastnosti z vsemi čutili (vid, tip, vonj, sluh in okus). Tako vadijo čuječnost ter spoznavajo različne vrste kruha. Otroci so z radovednostjo kruh gledali, tipali, vohali, okušali in poslušali zvoke, ki so se slišali pri lomljenju kosa kruha ter pri žvečenju. Svoja opažanja so zapisali na delovnem listu (Slika 5). S tem so tudi vadili pridevnike za opisovanje občutkov. Vprašam jih, katera vrsta kruha jim je najbolj všeč. Kot pričakovano, odgovorijo, da beli kruh. Ostala pa ni niti drobtinica vsega razdeljenega kruha.



SLIKA 4: Čuječe gibanje



SLIKA 5: Čuječe hranjenje

Pogovor nadaljujem s predstavitvijo vzorcev kruha. Primerjam iste glede na hranilno vrednost in pomen v prehrani. Predstavim tudi razliko med belimi in polnovrednimi testeninami. S tem otroke ozaveščam o pomembnosti bolj zdravih izbir hrane za njihovo zdravje.

Na koncu smo se sprostili z družabno igrico Simon pravi, s katero otroci vadijo pozornost, koncentracijo ter medosebne odnose. Otroci sledijo navodilom, kaj morajo narediti, vendar samo v primeru, če rečem »Simon pravi«, drugače pa ne. Tisti, ki se zmoti, izpade iz igre. Recimo: Simon pravi, dvigni desno roko, pomežikni, ali dotakni se levega stopala z desno roko. Zmagovalec je tisti, ki ostane do konca v igri. [6]

5. BONTON PRI MIZI

Že tretje leto zapored v oddelkih drugega razreda namenim dve šolski uri predavanju, pogovoru in delavnici na temo kulture prehranjevanja oziroma bontona pri mizi. Z otroci se pogovorimo o obnašanju za mizo, kulturnem sedenju za mizo, odnosu do hrane, odnosu drug do drugega, lepemu vedenju in podobnem. Opažamo, da malo otrok uporablja nož pri rezanju hrane pri kosilu. Zato ob tej priložnosti izvedemo tudi praktično delavnico rezanja kosa sira ter zelenjave. Otroci so zelo lepo sodelovali, sledili navodilom, poslušali, povedali svoja mnenja. To, da jim je dejavnost bila nekaj pomembnega in zanimivega, kaže tudi izjava enega od otrok: »Počutim se kot kraljica.« Otroke sem nagovorila, da naučeno in slišano upoštevajo ne samo v šoli, temveč tudi doma, v gostilni ali na obisku. Aktivnosti naloge se nadaljujejo pri rednih obrokih hrane v šoli. Otroke opazujem v jedilnici, se z njimi pogovarjam, če potrebujejo pomagam pri rezanju hrane, nakar sami nadaljujejo.

6. PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Za zaposlene v kuhinji in čistilno osebje na šoli izvajam delavnice, s katerimi jih želim ozavestiti o pomembnosti odgovornega odnosa do sebe in svojega zdravja. Poudarim pomembnost ohranjanja fizične kondicije, pomembnost preventive za krepitev ter ohranjanje zdrave hrbtenice, kosti in mišic ter skrbi za duševno zdravje. Udeleženkam sem prikazala priporočila pri prenašanju bremen, kar smo tudi vadili. Izvedli smo vaje za zdravo hrbtenico ter vaje za sproščanje. Predstavljene vsebine se trudimo izvajati tudi v praksi, na delovnem mestu. Več o teh dejavnostih in učinkih, bom morda predstavila na kateri od naslednjih konferenc.

7. SKLEP

Vse navedene delavnice vplivajo na izboljšanje zdravega življenjskega sloga udeležencev. Izpostavljam nekatere ugotovitve:

- Rezultat opisanih dejavnosti povezanih s hrano je povečal sprejemanje polnovrednega kruha, polnovrednih testenin, povečala se je priljubljenost rib. Otroci pojedo več zelenjave, sezonskega sadja in navadnega jogurta kot zamenjave za sadni jogurt. Na jedilniku si želijo šolski čokoladni namaz, katerega sestavina je tudi leča. Prepričana sem, da so za te rezultate pomembne tudi vzgojno-izobraževalne vsebine in druge dejavnosti povezane s hrano, ki jih na šoli izvajamo.
- Pri vajah čuječnosti je bil izziv vaja čuječega dihanja. Tudi najbolj nemirni otroci so se po določenem času umirili, kar dokazuje pozitiven učinek teh vaj.
- Ure bontona pri mizi so pripomogle k izboljšanju kulture prehranjevanja otrok.

V prihodnje bom nadaljevala s predstavljenimi in z novimi aktivnostmi. Tako bom pripomogla k izboljšanju zdravega življenjskega sloga udeležencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Zdrav življenjski slog. Pridobljeno 28. 10. 24 s https://nijz.si/zivljenjski-slog/

[2] Promocija zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov. Pridobljeno 2. 11. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/prakticni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf

[3] Življenjski slog, duševno zdravje, NIJZ. Pridobljeno 3. 11. 2024 s https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/

[4] Življenjski slog, Slovenija gre v šolo 2024: duševno zdravje otrok in mladostnikov – priporočila za starše, NIJZ. Pridobljeno 3. 11. 2024 s https://nijz.si/zivljenjski-slog/slovenija-gre-v-solo-2024-dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-priporocila-za-starse/

[5] Ko učenca strese stres in kaj pri tem lahko naredi učitelj. Priročnik za učitelje in svetovalne delavce, Ljubljana, 2015. pridobljeno 3. 11. 2024 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf

[6] Čuječnost v šoli. Gradivo za Zdrave šole, 2016, NIJZ, območna enota Maribor, 5. april 2016

Krušič Smrekar Ida

UJETA V VIRTUALNEM SVETU

POVZETEK

Naša šola je gostila terapevta Miho Kramlija, vodjo ambulante za zdravljenje nekemičnih zasvojenosti v Novi Gorici. Zaskrbljujoč je podatek, da je v Sloveniji okoli 10 % otrok in mladostnikov zasvojenih z elektronskimi napravami (kot so mobilni telefoni, računalniki, itd.). Mnogi kažejo resne težave z nadzorom njihove uporabe.

V prispevku obravnavam študijo primera učenke z odločbo o usmeritvi, ki se zateka v virtualni svet in izkazuje simptome zasvojenosti z igranjem mobilnih iger. Podatke sem pridobila s pomočjo metode opazovanja njenega vedenja v šoli in doma, osebnega intervjuja, dnevnika uporabe digitalne tehnologije in testa zasvojenosti z mobilnimi igrami. Analiza rezultatov je pokazala visoko stopnjo tvegane rabe digitalne tehnologije. Šola je skupaj s starši pripravila ukrepe pomoči, ki so omilili njene težave. Učenka je potrebovala varno, spodbudno in empatično okolje, kjer je lahko izrazila svoja čustva in spregovorila o stiskah, ki jih doživlja zaradi ločitve staršev. Svoje obveznosti in prosti čas je začela načrtovati z oblikovanjem domačega urnika. Omejila je čas pred zasloni in poskrbela za dovolj spanja. V tedensko rutino je ponovno vključila treninge jahanja. S podporo staršev in pravočasno vključitvijo šole je uspešno zaključila 6. razred. V letošnjem šolskem letu, ko obiskuje 7. razred, je področje uporabe tehnologije vključeno v njen individualizirani program. Rezultati študije kažejo, da ne smemo podcenjevati nevarnosti nekemičnih zasvojenosti in moramo posvetiti več pozornosti ozaveščanju otrok in mladostnikov o tej temi. Zasvojeno vedenje lahko odraža prikrito stisko mladostnika, zato je ključno pravočasno prepoznavanje tovrstnih simptomov in strokovna obravnava.

KLJUČNE BESEDE: zasvojenost, elektronske naprave, pametni telefon, mobilne igre.

TRAPPED IN THE VIRTUAL WORLD

ABSTRACT

Our school hosted therapist Miha Kramli, head of the clinic fort non-chemical addictions in Nova Gorica. The fact that approximately 10 % children and adolescents in Slovenia are addicted to electronic devices (such as mobile phones, computers, etc.) is concerning. Many show serious problems in controlling their use of these devices. In this article, I present a case study of a student with a special needs directive who retreatc into the virtual world, exhibiting symptoms of addiction to mobile gaming. The data was gathered using various methods: observation of her behavior at school and at home, a personal interview, a digital technology usage diary, and a mobile gaming addiction test. The analysis of the results revealed a high level of risky digital technology use. The school, together with her parents, implemented support measures that alleviated her difficulties.The student needed a safe, supportive, and empathetic environment where she could express her feelings and talk about her struggles with her parents' divorce. She started planning her responsibilities and free time by creating a home schedule, limiting her screen time, and ensuring sufficient sleep. Horseback riding training was also reintroduced into her weekly routine. With the support of her parents and timely involvement from the school, she successfully completed the 6th grade. This school year, as she attends 7th grade, technology usage is now included in her individualized program. The results of the study show that we must not underestimate the dangers of non-chemical addictions and should pay even more attention to educating children and adolescents on this topic. Addictive behavior can often reflect hidden distress in young people, which is why early identification of such symptoms and professional treatment are essential.

KEYWORDS: addiction, electronic devices, smartphone, mobile games.

1. UVOD

V zadnjem času smo priča hitremu razvoju digitalnih tehnologij, ki mladim omogočajo dostop do sveta, kakršnega predhodne generacije niso poznale. Pomemben del vsakdana številnih otrok in mladostnikov tako zavzemajo različne spletne aktivnosti, ki so povezane z zabavo, druženjem in učenjem. Med njihove najpogostejše dejavnosti na spletu spada uporaba družbenih omrežij, klepetanje in pošiljanje sporočil, nakupovanje in brskanje po spletu, poslušanje glasbe, gledanje filmov in video posnetkov na različnih pretočnih platformah, igranje video iger, iskanje informacij za šolo itd.

Tehnološki napredek, ki omogoča dostopnost do teh naprav in aplikacij, prinaša številne prednosti, kot so kreativnost, sprostitev ter možnost druženja in šolanja na daljavo. Vendar pa s to dostopnostjo prihajajo tudi resne pasti, še posebej pri mladih, ki so bolj dovzetni za negativne učinke (Gold, 2015).

2. DIGITALNA ZASVOJENOST

Po mnenju psihoterapevtke Sanje Rozman je vsaka snov in vsak postopek, ki lahko zmanjša bolečino, možna podlaga za zasvojenost [8]. Rozmanova je bila pri nas prva, ki je pisala in spregovorila o nekemičnih zasvojenostih. Medtem, ko se je v preteklosti pojem zasvojenosti nanašal zlasti na zaužitje substanc (npr. alkohol, droge …), pa se je v današnjem času koncept zasvojenosti razširil tudi na aktivnosti oziroma nesubstance (npr. zasvojenost z igrami na srečo, s hrano, telovadbo, z odnosi, nakupovanjem, internetom in videoigrami …).

Omenjene aktivnosti lahko na podoben način kot kemične odvisnosti povzročijo spremenjeno stanje zavesti. Pri obeh oblikah zasvojenosti pride do vpliva na možganski nagrajevalni center. Oseba občuti močan občutek zadovoljstva ali ugodja ob izvajanju določene dejavnosti, kar vodi v željo po ponavljanju te izkušnje. Ob ponavljanju zasvojenega vedenja začnejo možgani izločati več dopamina.
Mednarodna klasifikacija bolezni MKB-11 od leta 2018 pod kategorijo Motenj zaradi zasvojljivih vedenj opredeljuje dve obliki nekemičnih oziroma vedenjskih zasvojenosti: Motnjo igranja iger na srečo in Motnjo igranja videoiger [5].

Pri zasvojenosti oseba nima več nadzora nad drugimi področji življenja, kar se kaže v zanemarjanju šolskih obveznosti oziroma delu, zmanjšanju družabnosti in hobijev in manj spanja, ki ga izriva uporaba naprav (Reš, 2018).

Največ mladostnikov je zasvojenih z videoigrami, vse več jih je tudi nenehno na družbenih omrežjih, pravi Petra Belina, strokovna vodja Centra pomoči prekomerne rabe interneta Logout, [2]. Po njenem mnenju, imajo otroci in mladostniki manj razvite sposobnosti samonadzora, naprave oziroma vsebine pa so narejene tako, da nas k svoji uporabi pritegnejo. Zato je mlada generacija pri čezmerni rabi še bolj ranljiva in rizična (Belina, 2023). Možgani mladostnika se še razvijajo in digitalne tehnologije vplivajo na razvoj čelnega režnja (Reš, 2018).

3. DRUŽINSKO OKOLJE

Tudi družinsko okolje močno vpliva na uporabo elektronskih naprav. Prav tako pa obratno, na družinsko dinamiko in odnose vpliva, če kdo od družinskih članov čezmerno in tvegano uporablja splet.

V primeru globljih stisk in težkih družinskih situacij se pogosto zgodi, da se želi otrok ali mladostnik odmakniti od neprijetnega dogajanja in pobegne v digitalno aktivnost. Svoje prispeva tudi vzgojni stil staršev v zgodnjem otroštvu, ko omejitve uporabe elektronskih naprav niso bile jasno postavljene. Ko pa začne v kasnejših letih ta vzorec uporabe posegati v pomembne aspekte otrokovega življenja (ko noče več v šolo, se ne zanima za druge aktivnosti, ima šibek socialni krog ipd.) je lahko že prepozno (Belina, 2023).

4. EMPIRIČNI DEL – ŠTUDIJA PRIMERA

A) Namen študije primera

S pomočjo študije primera sedmošolke Lane (ime je izmišljeno), ki kaže znake zasvojenosti z računalniškimi igricami, sem želela predstaviti resničen primer iz prakse.

B) Metodologija

Kdo je Lana?

Lana je 12-letna učenka, ki v letošnjem šolskem letu obiskuje 7. razred. V 4. razredu je zaradi primanjkljajev na področju branja, pisanja in računanja prejela odločbo o usmeritvi v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo.

Po naravi je mirna, zadržana in tiha. Socialno je nespretna, drži se bolj sama zase, v razredno skupnost ni najbolje vključena. Angleščina je njeno močno področje, največ težav izkazuje predvsem pri matematiki.

Živi skupaj z materjo, očimom in mlajšo sestrico. Starša sta ločena, vendar ima dekle redne stike z očetom. Starša nimata enotne vzgoje, oče ji dovoli, da veliko časa preživi pred ekrani, v nasprotju z njim, pa ji njena mama čas preživet ob sodobni tehnologiji, omejuje.

Njena strast so spletne igrice na mobilnem telefonu ali tabličnem računalniku, ki jih je kasneje zamenjala z igrami zasnovanimi na podlagi VR (virtualna resničnost) tehnologije.

Lanino funkcioniranje v šolskem in domačem okolju v preteklem šolskem letu

Dva meseca pred zaključkom preteklega šolskega leta, v 6. razredu, je Lana v šoli drastično popustila. K pouku je prihajala nepripravljena, brez domačih nalog in neprespana. Učitelji so poročali o njeni nezbranosti, miselni odsotnosti, občasno pa je pri pouku preprosto zaspala. Videti je bila bleda in izčrpana. Na individualnih obravnavah je bila tiha in neodzivna. Ni se želela pogovarjati, čeprav je bilo jasno, da se z njo nekaj dogaja. K pouku je večkrat zamudila, kasneje pa je od pouka vse večkrat izostala. Mati ji je sprva izostanke opravičevala in za razlog odsotnosti navajala glavobole in slabo počutje. Lana je spretno prikrivala svoje nočne spletne aktivnosti. Ko so že vsi spali, je sedla za računalnik ali vzela svojo tablico in se prepustila igram kot so: Roblox, Brawl Stars ali VR Beat Saber, večkrat tudi do zgodnjih jutranjih ur. Njen ritem spanja se je porušil, kar je vodilo v kronično utrujenost, razdražljivost in pogoste konflikte v

družini. Izgubila je zanimanje za vse druge aktivnosti, namesto druženja z vrstniki je raje ostajala doma in se zatekala v svoj virtualni svet. Opustila je treninge jahanja v jahalni šoli.
Z uporabo posebne opreme, VR očal in senzorjev gibanja je igranje postajajo še bolj doživeto in vznemirljivo. Lanini sošolci so opazili njeno spremenjeno vedenje. Nekateri izmed njih so jo videli igrati spletne igre, saj so jih občasno tudi sami igrali. Opazili so, da je bila večkrat aktivna pozno v noč.
Posledice so se kmalu pokazale tudi na njenem učnem uspehu. Šele grožnja ponavljanja razreda in povabilo v šolo je staršema odprlo oči, da je njuna hči v resni stiski.

C) Zbiranje podatkov

Ko je postalo očitno, da Lana zaradi tvegane uporabe spleta izgublja nadzor nad svojim življenjem tako v šoli kot doma, je šola sprožila interventno pomoč. Oblikovan je bil strokovni tim, z namenom, da v sodelovanju s starši zbere informacije in naredi načrt pomoči za Lanin izhod iz primeža zasvojenega vedenja. V strokovnem timu sem poleg razredničarke in psihologa sodelovala še pedagoginja, ki sem z učenko izvajala dodatno strokovno pomoč.

Podatki so bili zbrani na sledeči način:

- METODA OPAZOVANJA Laninega vedenja v šoli in doma
- IZMENJAVA INFORMACIJ na timskem sestanku (učitelji, starši, člani strokovnega tima)
- OSEBNI INTERVJU z Lano
- DNEVNIK uporabe digitalne tehnologije
- TEST zasvojenosti z mobilnimi igrami



SLIKA 1: Rezultat Laninega testa zasvojenosti z video igrami.

D) Analiza rezultatov

Osebni razgovori z Lano, opazovanje njenega vedenja tako doma kot v šoli ter analiza zbranih rezultatov so jasno nakazovali na visoko stopnjo tvegane rabe digitalne tehnologije.

Osnovni kriterij za diagnosticiranje tovrstne zasvojenosti (WHO, 2018) predstavlja vedenja, kjer posameznik izgublja nadzor nad uporabo iger. Zaradi tega doživlja negativne posledice na več življenjskih področjih, kot so šola, družina, prijatelji, osebne in higienske navade, hobiji. Simptomi morajo biti vidni in dolgotrajni (vsaj 12 mesecev).

V Laninem primeru so bili izpolnjeni vsi pogoji za diagnosticiranje motnje zasvojenosti z videoigrami, razen časovna opredelitev, saj so simptomi trajali približno 2 meseca.

D) Intervencija šole in načrt pomoči za Lano

Učenko Lano je bilo najprej potrebno pripraviti do tega, da prične obiskovati šolo. Zadnji teden je namreč ostala doma, popolnoma je izgubila stik z učno snovjo in s sošolci. Strah jo je bilo ocenjevanj in slabih ocen. Zaradi pomanjkanja spanja se je slabo počutila, bila je izčrpana. Strokovni tim je sistematično pristopil k nudenju pomoči ob Lanini stiski.

TABELA 1. Akcijski načrt pomoči strokovnega tima.

ELEMENT POMOČI	[1] CILJ	[2] [3] AKTIVNOST IN ČASOVNI OKVIR	[4] SODELUJOČI
• **URE DODATNE STROKOVNE POMOČI** • (DSP)	• - redno obiskovanje šole • - razbremenilni razgovori, • - varen prostor • - učna pomoč, • - prilagoditve (ocenjevanja)	• • DSP (2 uri/ teden)	• pedagogi nja
• **SVETOVANJE, TESTIRANJE**	• - raziskovanje čustvenih težav • in • - stopnje zasvojenosti	• tedenski razgovori in tehnike sproščanja, • izvedba testa zasvojenosti	• psiholog
• **SODELOVANJE S STARŠI**	• - omejevanje uporabe naprav, • - zdrav življenjski slog, • - domači urnik • - inštrukcije • - pozitivna spodbuda	• tedenski dogovorjeni urnik uporabe naprav	• starša, razredničarka, pedagoignja
• **STRUKTURIRANE AKTIVNOSTI**	• - razvijanje novih interesov, -- • - vračanje k starim hobijem	• jahalna šola (2 uri/teden)	• Lana, pedagoginja
• **SPREMLJANJE NAPREDKA**	• prilagoditev pomoči	• redni tedenski sestanki s starši in šolo	• strokovni tim

Z Lano sem stopila v stik preko telefona, uro sva izvedli s pomočjo ZOOM-a. Med pogovorom sem začutila njeno veliko stisko, soočala se je s šolskim neuspehom, zatekala se je k igranju igric, izhoda iz vrtinca zasvojenega vedenja sama ni zmogla. Obupano je spregovorila: »Ko začnem igrati, ne morem nehati … potem se počutim še slabše … nima smisla, tako ali tako razreda ne bom izdelala, ker imam toliko nezadostnih ocen.« Lano sem skušala spodbuditi, da se vrne v šolo, ob tem sem ji zagotovila, da bo zanjo narejen načrt postopnega pridobivanja in popravljanja ocen pri posameznih predmetih.
Lana se je čez nekaj dni vrnila v šolo. Potrebovala je okolje, kjer se je počutila varno in sprejeto. V sodelovanju z učitelji in s starši smo naredili načrt pomoči za Lano in se ob tem povezali z zunanjo ustanovo, Centrom za pomoč prekomerne rabe interneta, Logout.
Lana je s šolskim psihologom opravila test zasvojenosti z video igrami. Njen rezultat je jasno nakazoval na simptome zasvojenosti. Psihologa je zanimalo njeno mnenje in počutje ob rezultatih testa. Lana je priznala, da se zaveda, da preveč časa preživi v virtualnem svetu, vendar je igranje njen način pobega iz resničnosti. Psiholog je pogovor navezal na prepoznavanje čustev, ki jo spremljajo, ko ne igra. Lana je v joku razkrila, da se po ločitvi staršev počuti razpeta med mamo in očetom, občutek ima, da je ona kriva za njuno ločitev. Poleg tega je njuna vzgoja različna, pri mami mora upoštevati pravila, pri očetu pa je vse bolj sproščeno, vendar se tam pogosto počuti prezrto. Omenila je, da video igre in virtualen svet zanjo predstavljajo varen prostor, kjer lahko pozabi na težave, se sprosti in zmaguje.

E) Postopno spreminjanje vedenjskih vzorcev in vračanje v resnični svet

Lana si je zastavila jasen cilj, želela je uspešno zaključiti 6. razred in jeseni s svojimi sošolci nadaljevati v višji razred. Šolo je redno obiskovala, držala se je domačega urnika, ki sva ga pri uri DSP skupaj oblikovali. Popoldanski čas sva natančno strukturirali in vanj vključili tako delo za šolo kot tudi prosti čas. Strinjala se je, da je čas preživet pred ekrani omejen največ na 1 uro dnevno, ob tem pa je bilo nujno, da je poskrbela za dovolj spanja.
Potrebovala je empatično in spodbudno okolje, kjer bi se počutila sprejeto in varno brez občutka kritike. Starša sta ji priskrbela inštrukcije za premostitev nakopičenih učnih težav. Postopoma je popravila vse nezadostne ocene. Vrnil se ji je optimizem, občutila je zadovoljstvo in ponos nad lastnim uspehom. V svojo tedensko rutino je zopet vnesla treninge jahanja in druženje s prijateljicami v resničnem svetu.



SLIKA 2: Lanin konj v jahalni šoli

V letošnjem šolskem letu Lana obiskuje 7. razred. V njen individualiziran program sem vključila tudi področje rabe tehnologije. Še vedno potrebuje dosleden nadzor staršev nad uporabo spleta ter njuna enotna pravila. Dnevne aktivnosti skuša čim bolj uravnotežiti in

načrtovati. Skrbi za dovolj spanja in zdrav način življenja. Potrebo po zabavi in druženju raje poišče v resničnem svetu. Še vedno so videoigre njena strast, vendar ji sedaj služijo kot nagrada po opravljenem šolskem delu. Predvsem pa pazi na časovno omejitev igranja. Počitnice in prosti dnevi ji še vedno predstavljajo največjo preizkušnjo in nevarnost za predolg pobeg v virtualni svet.
V opisani študiji primera se je izkazalo, da so bili rezultati načrtovanih ukrepov uspešni. Šola je pravočasno zaznala resnost težave in se aktivno vključila v razreševanje.

5. ZAKLJUČEK

V prispevku obravnavam študijo primera najstnice, ki se ob ločitvi svojih staršev in doživljanju lastnih travm, zateka v virtualni svet. Predvsem jo prevzamejo nekatere video igre. Intenzivnost virtualnega pobega stopnjuje z uporabo VR tehnologije. Znajde se v začaranem krogu pretiranega igranja in posledic, ki jo uničujejo in ji v vseh pogledih škodijo**.**

Predstavljen je primer dobre prakse, intervencije šole in timsko oblikovan pristop k reševanju dekletove stiske. Nujno je, da vzgojno-izobraževalne ustanove na celotni vertikali razvijejo senzibilnost za odkrivanje tovrstnih primerov in se v razreševanje stisk pravočasno in aktivno vključijo. Dobro je, da se naučimo prepoznavati simptome tovrstnih vedenjskih zasvojenosti predvsem pri tistih mladih, ki so zaradi najrazličnejših stisk in travm rizični in zato še bolj dovzetni za pasti, ki vodijo v zasvojljiva vedenja.

Nenazadnje prispevek opozarja na aktualnost obravnavane problematike. Digitalna tehnologija, ki je vseprisotna, strmo razvijajoča in praktično povsod dostopna, je neizbežna nuja sodobnega človeka. Hkrati pa obstaja nevarnost, da postane njegova »droga«. Na udaru so predvsem otroci in mladostniki, katerih možgani še niso dovolj razviti za učinkovito obvladovanje in samonadzor. Tega so se dobro zavedali vrhunski strokovnjaki za razvoj računalnikov, pametnih telefonov in digitalne zabavne tehnologije.
Steve Jobs in drugi tehnološki velikani namreč svojim otrokom doma niso dovolili uporabe sodobne tehnologije, »ker so iz prve roke videli njene nevarnosti in pasti« [1].

Zaključila bi z mislijo, da zadovoljen, uspešen in čustveno izpolnjen posameznik praviloma ne čuti nujne potrebe po begu v odvisniško vedenje.

Najboljša preventiva pred zasvojenostmi vseh vrst je zato uravnotežen, zdrav življenjski slog ter pravočasno in konstruktivno reševanje težav, stisk in izzivov, ki jih življenje v vseh življenjskih obdobjih prinaša.

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Alter, Sužnji zaslona: Kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi. Ljubljana, Mladinska knjiga Založba, 2018.

[2] P. Belina (2018), Intervju: Petra Belina, Logout. Pridobljeno 10. 10. 2024 s: https://www.finance.si/manager/%28intervju%29-petra-belina-logout-za-zaposlene-je-najbolj-stresno-da-so-stalno-dosegljivi-da-se-cutijo-zavezane-nemudoma-odzvati/a/

[3] P. Belina, B. Veler (2023), Digitalna zasvojenost otrok–pobeg stran od globljih stisk. Pridobljeno 10. 10. 2024 s: https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/digitalna-zasvojenost-otrok- pobeg-stran-od-globljih- stisk/

[4] J. Gold, Vzgoja v digitalni dobi: Priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do tehnologije od rojstva do najstniških let. Radovljica, Založba Didakta, 2015.

[5] NIJZ (2023). Nekemične zasvojenosti. Pridobljeno 13.10. 2024 s: https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/

[6] Š. Reš (2018). Ko svojega življenja ne moreš več nadzorovati. Pridobljeno 12. 10. 2024 s: https://siol.net/trendi/odnosi/digitalna-zasvojenost-ko-svojega-zivljenja-ne-mores-vec-nadzorovati-461813

[7] S. Rozman, Ujetniki preteklosti. Ljubljana, Mladinska knjiga, 2023.

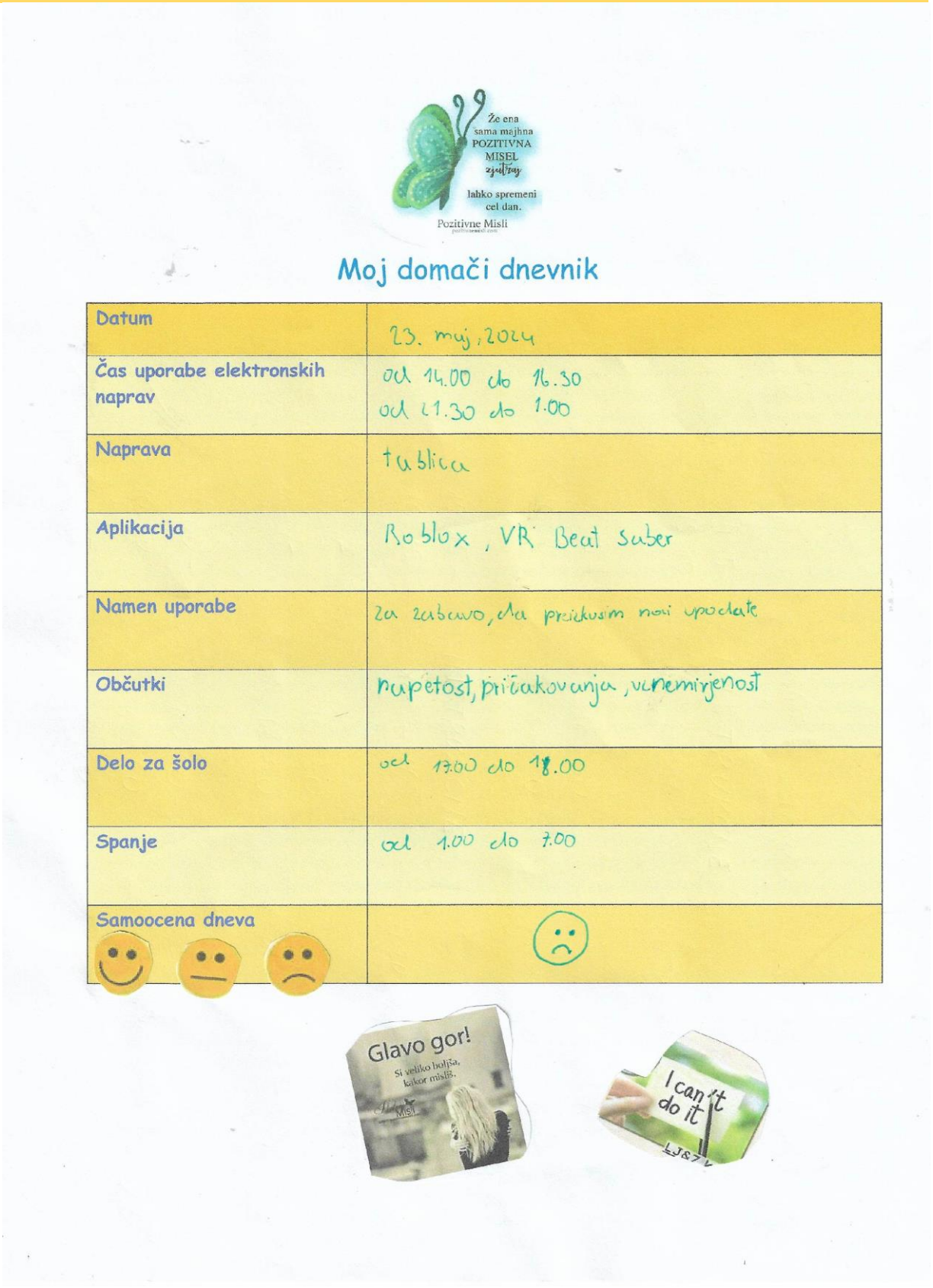
[8] S. Rozman, Skrite (ne-kemične) zasvojenosti in otroška travma (Dr. Sanja Rozman) – Prebujenje 9.Pridobljeno 12. 10. 2024 s: https://youtu.be/IALFl2JVTA4

[9] J. Taylor, Vzgajanje tehnološke generacije: Kako pripraviti svoje otroke na svet, ki ga poganjajo mediji. Maribor, Hiša knjig, Založba KMŠ, 2015.

[10] WHO (2018). Pridobljeno 22. 10. 2024 s: https://www.logout.org/sl/novice/svetovna-zdravstvena-organizacija-prepoznava-tezave- cezmernega- igranja-video-iger/

PRILOGA 1

Lanin domači dnevnik, 23. maj 2024



Moj domači dnevnik

Datum	23. maj, 2024
Čas uporabe elektronskih naprav	od 14.00 do 16.30 od 21.30 do 1.00
Naprava	tablica
Aplikacija	Roblox, VR Beat Saber
Namen uporabe	za zabavo, da preizkusim nove opravke
Občutki	napetost, pričakovanja, vznemirjenost
Delo za šolo	od 17.00 do 18.00
Spanje	od 1.00 do 7.00
Samoocena dneva	

PRILOGA 2

Osebni intervju z učenko Lano, 6. razred

UVOD

- **Cilj intervjuja:** razumeti Lanin odnos do računalniških iger, vpliv na njeno vsakdanje življenje in njene občutke ob tem
- **Zagotovitev zaupnosti podatkov in soglasja staršev**

TVOJI ZAČETKI IGRANJA

- **Kdaj si začela igrati računalniške igrice?** Ko sem bila stara 8 let. Več sem igrala v 4. razredu, ko mi je oči za rojstni dan kupil telefon. Starša sta se večkrat kregala, jaz pa sem odšla v svojo sobo in igrala igrice. Zdaj mi je dedi kupil tablico, oči pa VR očala. Še boljše je zdaj igrati.
- **Katera igra te je najbolj pritegnila, zakaj?** Fortnite, bilo je zabavno igrati z drugimi igralci.

TVOJ ČAS PREŽIVET PRI IGRANJU

- **Koliko časa dnevno preživiš ob igranju iger?** Različno. Moj rekord je 12 ur … med počitnicami.
- **Kdaj po navadi igraš?** Kadar sem pri očiju, lahko igram kolikor hočem … mami mi ne dovoli. Zato igram, ko gre ona spat.

TVOJE NAJBOLJ PRILJUBLJENE IGRE

- **Katere so tvoje najbolj priljubljene igre?** Največ igram Roblox (npr. Evade), VR Beat Saber

VPLIV NA TVOJ VSAKDANJIK

- **Ali si zaradi igranja imela težave v šoli?** Težave imam letos. Najbrž ne bom izdelala 7. razreda. Imam skoraj same nezadostne ocene.
- **Ali zaradi igranja zamudiš druge dejavnosti (hobiji, druženje z vrstniki …)?** Včasih sem obiskovala jahalni klub, pogrešam svojega konja … Konverzano mu je ime.

ODNOS S TVOJO DRUŽINO IN PRIJATELJI

- **Kako starši gledajo na tvoje igranje? Se zaradi tega z njimi prepiraš?** Mami mi ne dovoli, hoče mi vzeti telefon. Vedno se skregava. Včasih se zlažem, da ga rabim za šolo. Oči mi dovoli vse.
- **Kaj pa pravijo tvoji prijatelji?** Včasih me vprašajo zakaj me ni nič zunaj. Saj imam veliko prijateljev v igricah … z njimi igram v živo.

TVOJA OCENA IGRANJA IGRIC

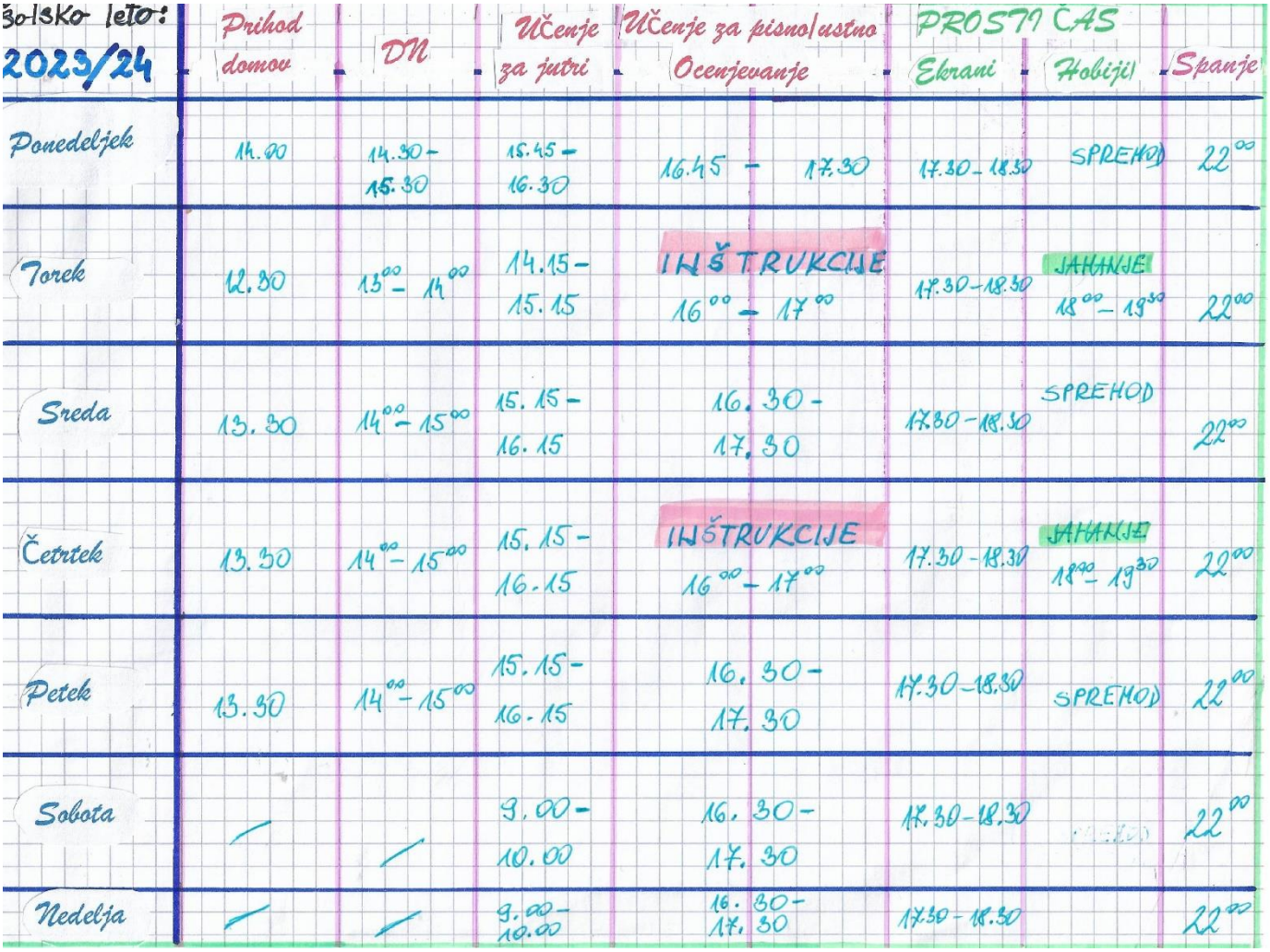
- **Ali se ti zdi, da te »igrice potegnejo not« in težko prenehaš?** Ja, težko je nehati, še posebej sedaj z VR očali.
- **Se ti zdi, da bi morala omejiti čas?** Zdaj, ko je veliko testov in spraševanj, ja.
- **Kakšno bi bilo tvoje življenje, če ne bi igrala iger?** Dolgočasno, »bedno«.

TVOJ NAMIG

- **Kaj bi povedala za zaključek najinega pogovora?** Rada bi uspešno končala 6. razred … samo ne vem, kako se lotiti učenja in kako se upreti igram.

PRILOGA 3

Lanin urnik doma, v šolskem letu 2023/24, konec maja 2024



Šolsko leto: 2023/24	Prihod domov	DN	Učenje za jutri	Učenje za pisno/ustno Ocenjevanje	PROSTI ČAS Ekrani	Hobiji	Spanje
Ponedeljek	14.00	14.30 – 15.30	15.45 – 16.30	16.45 – 17.30	17.30 – 18.30	SPREHOD	22⁰⁰
Torek	12.30	13⁰⁰ – 14⁰⁰	14.15 – 15.15	INŠTRUKCIJE 16⁰⁰ – 17⁰⁰	17.30 – 18.30	JAHANJE 18⁰⁰ – 19³⁰	22⁰⁰
Sreda	13.30	14⁰⁰ – 15⁰⁰	15.15 – 16.15	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	SPREHOD	22⁰⁰
Četrtek	13.30	14⁰⁰ – 15⁰⁰	15.15 – 16.15	INŠTRUKCIJE 16⁰⁰ – 17⁰⁰	17.30 – 18.30	JAHANJE 18⁰⁰ – 19³⁰	22⁰⁰
Petek	13.30	14⁰⁰ – 15⁰⁰	15.15 – 16.15	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	SPREHOD	22⁰⁰
Sobota	/	/	9.00 – 10.00	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30		22⁰⁰
Nedelja	/	/	9.00 – 10.00	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30		22⁰⁰

Kukovec Alenka

GIBALNE ZGODBE ZA ZDRAVJE IN MOTIVACIJO V ŠOLI

POVZETEK

Učitelji v procesu poučevanja opažamo pomanjkanje motivacije ter upad gibalnih sposobnosti pri učencih. Namen pričujočega prispevka je predstaviti gibalne zgodbe ter elemente gibanja, ki pozitivno vplivajo na motivacijo učencev, hkrati pa z njimi zadovoljimo potrebo učencev po gibanju. V svoj pouk vključujem gibalne zgodbe, gibalne povedi in gibalne elemente. Ugotovila sem, da gibalne zgodbe omogočajo učencem spoznavati zmožnosti svojega telesa in svoje gibalne sposobnosti na način, ki ne spodbuja tekmovalnosti. To sem dosegla z metodo opazovanja ter beleženja rezultatov ob izvajanju dejavnosti, ki so primerne za otroke nižjih razredov. Gibalne zgodbe zahtevajo, da učenec sledi zgodbi in gibanju hkrati, kar zahteva usmerjanje in vzdrževanje pozornosti ter spominskih funkcij, to pa prispeva k izboljšanju kognitivnih funkcij. Prišla sem do spoznanja, da sem z gibalnimi zgodbami v učni proces vpletla tudi učenčevo izražanje čustev in občutkov ter jim jih s tem pomagala bolje razumeti in obvladovati. To pa je področje, kateremu v šolskem prostoru še zmeraj posvečamo premalo pozornosti. Gibalne zgodbe so dejavnost, ki vključuje funkcionalno, kvantitativno ter kvalitativno vrsto gibanja in so s tega vidika v praksi za učitelja zelo uporabne.

KLJUČNE BESEDE: gibalne zgodbe, motivacija, gibanje, gibalne sposobnosti, izražanje čustev.

MOVEMENT STORIES FOR HEALTH AND MOTIVATION IN SCHOOL

ABSTRACT

In the teaching process, teachers notice that pupils feel a lack of motivation. They also notice a decline of their motor skills. The purpose of this paper is to present movement stories and elements of movement that positively influence the motivation of students, while satisfying the need for movement at the same time. Depending on the need, I include movement stories, movement sentences or just movement elements. I've found that movement stories allow students to learn about their body's capabilities and their motor skills in a way that doesn't encourage competition. I achieved this by observing and recording the results of activities that are appropriate for children in lower grades. Movement stories require the learner to follow the story and movement at the same time, that requires attention and memory, which in turn contributes to improved cognitive function. I realized that through movement stories, I also incorporated the pupil's expression of feelings and feelings into the learning process, thereby I helped to understand them and manage them more. This is an area that we still do not pay enough attention in school. Movement stories are an activity that involves a functional, quantitative and qualitative type of movement, and from this point of view they are very useful in practice for the teacher.

KEY WORDS: movement stories, motivation, movement, motor skills, expression of emotions.

1. UVOD

V današnjem svetu vse poteka zelo hitro. Tehnološki napredek na vseh področjih je velik. Na drugi strani pa so otroci prikrajšani za gibanje. Njihove gibalne sposobnosti iz leta v leto upadajo. Zato je pomembno, da v izobraževalnem procesu ne pozabimo na temeljno vrednost gibanja. Dobrodošlo je, da ga vključujemo v različne dejavnosti. Tega se v veliki meri zavedam in poskušam delovati v tej smeri. Preizkušam različne pristope, kjer bi otroci lahko bili fizično aktivni. Gibalne zgodbe mi tako predstavljajo zanimiv izziv, ki združuje telesno aktivnost z ustvarjalnim izražanjem. Ta koncept ne spodbuja le fizičnega zdravja, temveč razvija njihove socialne in emocionalne spretnosti. V prispevku bom opisala dejavnosti, povezane z gibalnimi zgodbami. Predstavila bom pozitivne učinke gibalnih zgodb v učnem procesu. Spoznali bomo, kako jih lahko vključujemo v vsakodnevne dejavnosti v šoli ter kakšne pozitivne učinke imajo na otroke.

2. POMEN GIBANJA

Gibalno vedenje je poleg spoznavnega in socialno-čustvenega pomembno področje otrokovega in mladostnikovega vsakdanjega delovanja. V otrokovem zgodnjem razvojnem obdobju je predvsem gibalna spretnost tista dejavnost, s katero se otrok lahko uveljavlja, si ustvari podobo o sebi, pridobi svoje mesto v družbi ter tako oblikuje svojo osebnost [1].
Gibanje je otrokova temeljna potreba in eno najpomembnejših področij v njegovem razvoju. Kadar je njegova potreba po gibanju zadovoljena, je otrok bolj vesel in zadovoljen, bolje se razvija v celovito osebnost. Žal je v današnjem času veliko pasti, ki zavirajo gibalne spretnosti otrok. Sedeč način življenja prispeva k slabšim telesnim sposobnostim ter vpliva tudi na njihovo fizično in psihično zdravje.
Otroci, ki odraščajo v sodobnem svetu, preveč časa preživijo za računalnikom, so preobremenjeni s šolskim delom, za transport so jim pogosto na voljo predvsem motorizirana sredstva, kar vodi v pomanjkanje telesne aktivnosti na poti do šole, interesne dejavnosti idr. [2].
Otroci imajo prirojeno potrebo po gibanju. Gibljejo se svobodno, igrajo se s svojim telesom, sposobni so improvizirati na ustvarjalen način. Izražanje s telesom ji sprošča, zadovoljuje in osrečuje. Vzdržuje biopsihosocialno ravnotežje, kar pospešuje pravilno rast in razvoj. Jan Amos Komensky je rekel, da je »gibanje isto kot zrak, ki ga dihamo« [3].
Pri nekaterih otrocih zaznavamo, da doživljajo nemir in notranjo napetost, v šoli niso sposobni raziskovanja in spoznavanja novih vsebin. Pomembno se mi zdi, da jim ponudimo načine, kako lahko na naraven in dejaven način ublažijo svojo notranjo napetost. Želimo si, da bi lažje vzpostavili psihično ravnovesje in v sebi občutili pomirjenost. Tak občutek pomirjenosti, sproščenosti in psihičnega ravnovesja lahko dosežemo tudi preko aktivne telesne sprostitve.

a) Vpliv gibanja na učenje

Pomembno je, da v učni proces vključimo gibanje, saj lahko to veliko prispeva k boljšim učnim rezultatom. Znano je, da otrok preko gibanja svoja čustva lahko izraža in jih tudi uravnava. Z gibanjem pri otrocih lahko vedno dosežemo njihovo boljše razpoloženje. Vemo pa, da je ob dobrem razpoloženju usvajanje učne snovi lažje in bolj trajno.

Ugotovljeno je, da ima gibanje na učenje številne pozitivne učinke, saj izboljša kognitivne funkcije, koncentracijo in spomin. Zaradi tega je učenje ob gibanju bolj učinkovito.
Učenje z gibanjem ni le pridobivanje motoričnih spretnosti in razvijanje gibalnih sposobnosti. V povezovanju z vsemi vzgojnimi področji, z gibanjem spodbujamo učenčev emocionalni, intelektualni in socialni razvoj. Z gibalnimi dejavnostmi učenec razvija naslednje psihične funkcije in sposobnosti:

- motorične sposobnosti (koordinacijo, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost in natančnost),
- samozavedanje (pridobivanje podobe o sebi, orientacija v lasnem telesu, zavedanje telesa),
- zavedanje prostora in časa,
- govor,
- zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju, senzibilnost za dogajanje v socialnem okolju,
- višje spoznavne funkcije (pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje),
- ustvarjalnost,
- čustveno in socialno prilagojenost [4].

b) Potreba po gibanju

Potrebo po gibanju pri učencih še nekoliko bolj izrazito opažam pri delu v podaljšanem gibanju. Zaznavam, da so učenci pri samostojnih dejavnostih večkrat nemirni. Pri določenih učencih je opaziti, da težko zdržijo na mestu. To je moteče in prinaša nemir v učilnico, ta pa se hitro prenese na ostale otroke.
Začela sem razmišljati o rešitvah za ta problem. Vedela sem, da bi bilo koristno uporabiti nekaj, kar bi otroke razgibalo. V učni proces sem želela vnesti nekaj novega, povezanega z gibanjem. Gibalne minute in razne vaje so otrokom poznane, zato ne pritegnejo njihove pozornosti. Ob pregledovanju različne literature o gibanju, sem prišla do ideje o uporabi gibalnih zgodb.

3. GIBALNE ZGODBE

Gibalna zgodba je zgodba, ki jo nekdo pripoveduje, posameznik pa jo ponazori z gibanjem. To je gibanje ob pripovedovanju, gibalno ustvarjanje vsebine in iskanje gibalnih rešitev za vsebino. Ob tej aktivnosti učenci zgodbe ne poslušajo sede in pri miru, temveč se ob besedilu gibajo po prostoru. Ob tem uporabljajo različne gibalne in plesne elemente. Učitelj lahko gibalne zgodbe vključuje v jutranje varstvo, podaljšano bivanje ali v pouk.

Aktivne zgodbice spodbujajo aktivno telesno, glasovno in čustveno sodelovanje otrok ob pripovedovanju. Otroci zgodbo med poslušanjem tako rekoč uprizorijo z vsemi svojimi osebnimi možnostmi izražanja [5].

a) Prednosti uporabe gibalnih zgodb za učence

- Ob gibalnih zgodbah učenci razvijajo ustvarjalnost. Sproščeno vzdušje, ki ga ustvarimo, spodbuja njihove nove ideje, svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog.

Novih izzivov se lotevajo z lastno domišljijo ter ob tem sproščeno izražajo čustva in občutke.

- Zadržani učenci se ob teh zgodbah sprostijo, saj so v skupini in se lažje izrazijo z gibom. Otroci v skupini niso izpostavljeni, bolj pogumno najdejo svoj izraz ali pa samo posnemajo druge.
- Ena od prednosti gibalnih zgodb je tudi, da niso tekmovalne narave. Učenci sodelujejo v skupini, niso izpostavljeni in ocenjevanje posameznika tukaj ni pomembno. Ni zmagovalcev in ne poraženčev. Vsi so lahko enako iznajdljivi, ne izpostavlja se posameznikov, ki bi bili boljši. V takem vzdušju so učenci sproščeni, počutijo se dobro, ker so del skupine in vsak nekaj prispeva k skupnemu dogajanju.
- Učenci se ob gibalnih zgodbah vživljajo v različne like. Tako preko igre razvijajo empatijo.

Eno najbolj značilnih socialnih čustev je empatija, ki jo otrok razvija tudi v igri. Sposobnost vživeti se v občutke druge osebe je še posebej pomemben pogoj za razumevanje odnosov med ljudmi [6].

Izražanje v skupini ima za otroka še druge prednosti.

- Otrok ima več poguma in se lažje izrazi.
- Kadar posamezni otrok opazi, da se skupina zabava, ga to hitro privabi.
- V skupini se razvije interakcija in sodelovanje.

b) Namen in cilji gibalnih zgodb

Ob gibanju otroci razvijajo in raziskujejo plesno ter gibalno izražanje, ustvarjajo svoj plesni izraz, pridobivajo na samozavesti. Pri takih zaposlitvah ne gre za enostavno oponašanje vzgojitelja, temveč za nadgrajevanje in lastno interpretiranje gibanja. Tu ni bojazni, da delajo kaj narobe. Vzgojitelj jih prijazno vzpodbuja in se prijazno čudi ter navdušuje nad otrokovimi novimi gibalnimi rešitvami. Ta pristop je silno pomemben, saj vzpostavi in poveže skupino med seboj in vzgojiteljem [7] .

Otroci se seznanjajo z različnimi načini gibanja in njihovega poimenovanja. Raziskujejo in usvajajo gibanje na mestu in v prostoru, urijo se v orientaciji v prostoru. Prav tako se urijo v poslušanju in gibanju hkrati [7].

V interpretaciji zgodb se srečujejo z drugačnimi, zanje novimi načini gibanja. Mirni in nežni otroci se bodo srečali z vlogami, ki zahtevajo odločne, ostre, velike in težke, prekinjene gibe, otroci, ki jim je tako gibanje prvenstveno, spoznavajo »tekoče«, lahke, nežne, majhne in natančne gibe. Oboji bodo izkusili, da se lahko gibajo v vseh treh nivojih [7].

c) Vloga učitelja

Preko gibalnih zgodb udejanjamo pomembna vzgojna načela.

Učitelj oziroma vzgojitelj naj bi se pri svojem delu ravnal po naslednjih vzgojnih načelih:

- Ustvarjati vzdušje spontanosti in zadovoljstva.
- Usmerjati otroke, da je zadovoljstvo odvisno od njihovega konstruktivnega vedenja.
- Uriti gibalne sposobnosti in spodbujati ustvarjalnost.

- Prilagajati zahteve značilnostim otrok in skupine.
- Omogočiti otrokom izkušnjo uspeha in ih voditi tako, da ne doživljajo neuspeha.
- Odzivati se, pustiti se voditi reakcijam otrok. [8]

č) Zakaj in kako sem začela uporabljati gibalne zgodbe?

Gibalne zgodbe sem začela uporabljati pri podaljšanem bivanju. Učenci so po pouku naveličani sedenja in ne zmorejo takoj opravljati domače naloge, pri kateri ponovno sedijo. Tako sem za sprostitev in razgibavanje začela uporabljati gibalne zgodbe. Uporabim jih takoj, ko končajo s poukom ali pa vmes, za popestritev. Lahko jih uporabim tudi spontano. Takrat si krajšo zgodbo izmišljam sproti.

Po gibalnih zgodbah rada posežem, ker so ob njih učenci aktivni, ob tem pa urijo poslušanje in tudi koncentracijo. Lahko jih uporabim z določenim namenom in tudi v povezavi s snovjo, ki so jo tega dne obravnavali pri pouku. Uporabne so tudi za uvodno motivacijo pred določenim učnim sklopom. Povezujemo pa jih lahko z jezikom, gibanjem, umetnostjo in družbo. Pomembno je, da otroke za gibanje navdušimo, gibalne zgodbe pa so gotovo ena izmed dejavnosti, kjer nam to lahko uspe.

d) Organizacija prostora in skupine

Gibalne zgodbe lahko izvajamo v učilnici, igralnici, hodniku, kotičkih. Seveda je koristno, če imamo na voljo veliko prostora. Kadar imamo na voljo telovadnico, se odpravimo tja. Veliko prednosti za izvajanje gibalnih zgodb pa imamo na voljo takrat, kadar jih izvajamo na prostem. V vsakem prostoru moramo zagotovo poskrbeti za varnost učencev. V učilnici umaknemo mize, stolčke pa lahko uporabimo za gledalce. Kadar nimamo na voljo večjega prostora in jih izvajamo v kotičku, zgodbo ustrezno prilagodimo in uporabimo predvsem gibanje na mestu. Pri izvajanju moramo zagotoviti dovolj prostora vsakemu otroku, da se učenci med seboj ne motijo in zaletavajo.

Skupina učencev ne sme biti prevelika. Kadar je v skupini preveč učencev, jih razdelimo v dve skupini. Pri tem eno skupino učencev zaposlimo, lahko pa so v vlogi gledalcev. Gibalne zgodbe lahko izvajamo na mestu, kjer ima otrok svoj prostor. Lahko pa jih izvajamo po celem prostoru, pri čemer lahko uporabimo več vrst gibanja.

4. AKTIVNOSTI

V nadaljevanju bom opisala različne aktivnosti, ki jih izvajam v okviru gibalnih zgodb. Prilagodila sem jih tako, da jih lahko sama sproščeno izvajam in se ob tem dobro počutim. S tem sem dosegla večji pozitivni učinek tudi na učence.

a) Zavedanje delov telesa in sebe

Preden začnemo izvajati gibalne zgodbe, lahko postopoma spoznavamo svoje telo in izvajamo vaje sproščanja tako, da posvečamo pozornost posameznim delom telesa. Vajo izvedemo na mestu. Učence najprej umirimo. Ob tem lahko ležijo, sedijo ali stojijo. Pozornost usmerjamo na telo tako, da z umirjenim glasom vodimo otroke, da se sprehodijo po svojem telesu. Najbolje

lahko to storimo v obliki zgodbice, ki si jo izmislimo. Učence z besedami vodimo po telesu tako, da si polagajo roke na poimenovane dele telesa. Sama najraje uporabim kakšno drobno živalco, ki jo ponazorimo z roko. Tako lahko metuljček poleti na naša ramena, roke, komolce in povsod po telesu. Pri tem si učenci masirajo ali pobožajo tisti del telesa, na katerega sede metuljček. Po potrebi si lahko metuljčka tudi izdelamo in ga uporabimo kot pripomoček.

b) Pantomima

Tudi pantomima je zelo uporabna za uvajanje učencev v gibalne zgodbe. Pantomimo se učenci zelo radi igrajo. Čeprav je igra zelo preprosta opažam, da imajo učenci pri tem pogosto težave. Ne vzamejo si dovolj časa ter zelo hitro in površno predstavijo želeno. Zaradi tega jih je potrebno spodbujati in jim predhodno svetovati po kakšnih korakih se naj lotijo svoje predstavitve. Preko pantomime izvajalec in gledalec razvijata veliko spretnosti.

Izvajalec pantomime mora dobro neverbalno posnemati različna dogajanja, kar od njega zahteva pozorno opazovanje in miselno predvidevanje, ki ga mora »pretvoriti« v gibanje. Za gledalca pantomime je pomembno, da je dober opazovalec, ki gibanje »pretvori« nazaj v miselno predvidevanje. Ta gibalna dejavnost je uporabna za prikaz različnih učnih vsebin pri spoznavanju narave in družbe, književnosti, na področju vzgoje ter drugih področjih/predmetih [8].

c) Kartice z gibanjem

Kot pripravo na gibalne zgodbe lahko uporabimo gibalne kartice. Pripravila sem kartice. Na njih sem zapisala različna gibanja. Kartice običajno spravim v škatlico ali vrečico. Učencem je veliko bolj zanimivo, če morajo sami izvleči oziroma izžrebati določeno gibanje. Gibanje lahko izvedejo sami tako, da ne povedo kaj so izvlekli. Ostali učenci posnemajo. Lahko pa preberejo gibanje s kartice in prepustijo ostalim, da začnejo gibanje sami izvajati. Pripravimo kartice za gibanje na mestu in kartice za gibanje po prostoru.

Gibalne kartice za gibanje na mestu so sledeče: božanje, kroženje z rokami, kroženje z boki, počepi, otresanje, zvijanje, vrtenje, stopanje, česanje, tapkanje rok, tapkanje nog, krčenje rok, krčenje nog, obračanje glave levo in desno, udarjanje, zamahovanje dvigovanje, pritiskanje, stiskanje, praskanje, mahanje.

Gibalne kartice za gibanje po prostoru pa so: hoja po prstih, hoja po zunanjem robu stopala, hoja po notranjem robu stopala, hoja po petah, hoja po štirih, plazenje, hopsanje, poskakovanje, rahel tek, plesanje, hoja v počepu, hitra hoja, počasna hoja, topotanje.

č) Gibalne povedi

Kartice z gibanji nadgradimo s karticami, na katerih imamo zapisane povedi z različnimi gibanji. Gibalne povedi lahko spet uporabimo na dva načina, na mestu ali pa kot gibanje po prostoru.

Primeri gibalnih povedi:

Primer 1: Ko je deklica Nina sedla na tla, ji je v naročje skočila muca, se otresla in se namestila tako, da jo je Nina lahko božala po njenem mehkem kožuščku.

Primer 2: Na travniku je pričelo deževati, zato je Matija odprl dežnik in se hitro odpravil proti domu, vmes pa je tu in tam sonožno skočil še v kakšno večjo lužo.

Primer 3: Avtomobil je počasi vozil po cesti, ko je iz gozda naenkrat priskakljala srnica, zato je voznik hitro ustavil svoje vozilo.

d) Kratke gibalne zgodbe – aktivnost za umirjanje

Kadar opazim, da so učenci nemirni, lahko izvedem vajo za umirjanje in sproščanje. Pri tem pazim, da zgodbico pripovedujem z umirjenim in tihim glasom, učenci pa jo izvajajo v tišini.
Primer kratke zgodbe: Bil je lep sončen dan, ko je si je Jan zaželel, da bi se sprehodil v naravo. Oblekel je udoben pulover in udobne hlače. Obul si je čevlje in pomahal mami v pozdrav. Hodil je po pločniku, ki je kmalu zavil na travniško pot. Tam je Jan začel hoditi nekoliko hitreje. Bil je vesel, zato je začel poskakovati. Prispel je do bližnjega ribnika, kjer si je na vodni gladini začel ogledovati svojo podobo. Dvignil je roke, počepnil in se pretegnil. Postal je utrujen, zato je sedel v travo. Svoja lica je nastavil soncu in se pobožal po obrazu. Naenkrat ga je začelo po telesu nekaj žgečkati. Ugotovil je, da je sedel v bližino mravljišča. Mravljice so že zlezle pod njegovo majico. Začel se je otresati najprej sede, nato je vstal in mravlje otresal stoje. Mimo je prišla prijateljica in mu pomagala otresti vse mravlje. Prijela sta se za roke in skupaj veselo odšla proti domu.
Podobne zgodbe lahko uporabimo tudi kot gibalne premore med učno uro ali za zaključek dneva. Vsebino lahko poljubno prilagajamo glede na temo ali cilj, ki ga hočemo doseči z gibalno zgodbo.

e) Gibalne zgodbe

Za gibalne zgodbe, ki jim namenim več časa, uporabim priročnike v katerih so gibalne zgodbe že zapisane. Predhodno si gibalne zgodbe preberem. Tako jih lahko pripovedujem čim bolj doživeto in na pamet. Velikokrat si predhodno zapišem le iztočnice in si zgodbo sproti izmišljam. Pri tem lahko upoštevam odziv učencev in se pri aktivnostih, ki so jim všeč, ustavim dalj časa.

f) Gibalne zgodbe, ki jih pišejo otroci

Ob izvajanju vaj sem razmišljala, kako bi za pisanje motivirala učence. Učenci neradi pišejo, kadar nekaj morajo zapisati. Zato sem jih poskušala spodbuditi. Zamislila sem si krajšo gibalno zgodbo, ki smo jo z učenci izvedli. Zatem sem jim povedala, da si več ne znam izmišljati takšnih zgodbic. Prosila sem jih za pomoč pri pisanju. Učencev nisem silila k pisanju. Podala sem jim naslednje naloge:

- Učenci, ki ne želijo pisati, lahko narišejo kakšno žival ali predmet in zraven zapišejo gibanje. Tako lahko nastanejo njihove gibalne kartice. Kartice lahko po potrebi tudi plastificiramo ali pa jih učenci že narišejo na kartončke.
- Nekateri učenci se odločijo, da bodo zapisali samo kakšno gibalno poved. Po želji jo lahko tudi ilustrirajo.

5. UGOTOVITVE

Ugotovila sem, da gibalne zgodbe prispevajo k razvoju gibalnih sposobnosti učencev, usklajenosti njihovih gibov ter ravnotežja. S tem izboljšujejo tudi koordinacijo svojega telesa.

Na nivoju kognitivnih sposobnosti spodbujajo domišljijo in ustvarjalnost. V zgodbah rešujejo probleme, premagujejo ovire in izzive, kar spodbuja kritično razmišljanje. Bolj so motivirani za branje in pisanje.

Napredek ugotavljam tudi na področju socialnih veščin. Ob timskem delu učenci krepijo komunikacijo in sodelovanje. Vživljajo se v like v zgodbi, jih občutijo in razumejo. Slednje prispeva tudi k razvijanju empatije pri učencih. Opaziti je, da tudi bolj zadržani učenci lažje sodelujejo in se vključujejo v dejavnosti.

Gibalne zgodbe omogočajo učencem, da izražajo čustva na kreativen način. Ob tem čustva spoznavajo in se z njimi soočajo. Premagujejo tudi različne izzive, ki jih doživijo preko lika v zgodbi. Vse to vpliva na njihovo samospoštovanje in samozavest.
Predvidevala sem, da bodo gibalne zgodbe pri učencih dobro sprejete. Tako je tudi bilo. Učenci izražajo navdušenje, ko jih po izvedbi povprašam po počutju. Zadovoljni so tudi med izvajanjem vaj. Ugotovila sem, da so gibalne zgodbe pri otrocih dobro sprejete prav zaradi tega, ker jim omogočajo gibanje.

6. SKLEP

Gibalne zgodbe predstavljajo način, kako lahko v šolskem okolju spodbujamo gibanje ter motivacijo za branje in pisanje pri učencih. Z njimi povezujemo fizično aktivnost učencev z ustvarjalnim izražanjem, obogatimo učni proces ter prispevamo k celostnemu razvoju. Učenci ob njih izboljšujejo fizično kondicijo, krepijo socialne vezi in ustvarjalnost. Pripovedovanje zgodb postane pobuda za razvijanje lastnih idej. Z gibalnimi zgodbami pouk popestrimo, odpiramo pa tudi vrata za učenje in razvoj na način, kjer se učenci ne primerjajo z drugimi. Namesto tekmovalnosti razvijajo sodelovanje in pridobivajo širino svoje lastne ustvarjalnosti. Z integracijo te metode v šolske aktivnosti ustvarjamo dinamično, vključujoče in inspirativno okolje za naše učence.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kremžar, B. in Petelin, M.(2001). Otrokovo gibalno vedenje (str.9). Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko, Ljubljana.

[2] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti Slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[3] Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, Jeram, N. (2013). Ples v vrtcu (str.7). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[4] Koban Dobnik, M. (2005). Glasba in gib (str.28). Educa, Nova Gorica.

[5] Menih, K. in Srebot, R. (1993). Prebujena trata. Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana.

[6] Čas, M. in Krajnc, M. (2015). Otroška razigranka (str.19). Modart Velenje.

[7] Schmidt G. (2009). Gibalne zgodbe za plesno in gibno izražanje. Pedagoška fakulteta Oddelek za predšolsko vzgojo, Ljubljana.

[8] Kroflič B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka (str. 124). Znanstveno in publicistično središče,Ljubljana.

Kurinčič Simon

PRVI V SLOVENIJI SMO V PROGRAM MEPI VPELJALI SEDMOŠOLCE

POVZETEK

Mednarodno priznanje za mlade (v nadaljevanju MEPI) je program, ki spodbuja celostni razvoj mladih skozi različne izzive na področjih prostovoljstva, športa, različnih veščin in odprav. Namenjen je mladim med 14. in 24. letom starosti. Mladi se lahko vključijo v program kadarkoli med svojim šolanjem in napredujejo po stopnjah glede na izpolnjevanje nalog in izzivov, ki si jih sami zastavijo v sodelovanju z mentorji.

Na naši šoli smo v program MEPI vstopili pred nekaj leti. Po izobraževanju učiteljev smo začeli delati z osmošolci in devetošolci ter kmalu ugotovili, da v dveh letih učence težko kvalitetno pripravimo na končni izziv – odpravo. Ustanovili smo krožek MEPI pripravljalnica za sedmošolce, ki zdaj teče četrti krog. Ta poteza se je izkazala za odlično, saj smo s tem navdušili in začeli izobraževati mlajše učence, ki jih v osmem in devetem razredu dobimo polno pripravljene za delo. V tej fazi so učenci še igrivi, ter pustolovsko naravnani. Namen prispevka je predstaviti, kako poteka krožek Mepi na naši šoli ter zakaj je tak model vključevanja ključen za večje število otrok, ki kvalitetno preživljajo prosti čas na svežem zraku ter so bolj povezani z naravo in v gibanju. Program Mepi z razširitvijo v sedmi razred prinaša velik doprinos stroki v izobraževalnem procesu, saj zajema celostni razvoj učenca, ga motivira, razvija njegove veščine, ter vključuje raznolikost, samostojnost in socialno odgovornost.

KLJUČNE BESEDE: gibanje v naravi, pridobivanje novih veščin, prostovoljstvo, šport.

THE FIRST TO INCLUDE 7TH GRADE STUDENTS IN THE MEPI PROGRAMME

ABSTRACT

The Duke of Edinburgh's International Award (MEPI in Slovenian) is the programme that promotes the holistic development of young people through challenges in the areas of volunteering, sports, various skills and expeditions. It is aimed at young people between the ages of 14 and 24. Participants can join the programme at any point in their schooling and progress through the different levels based on completing tasks and challenges they set themselves in collaboration with their mentors.

Our school joined the MEPI programme a few years ago. After teacher training we began our work with 8th and 9th graders, but we soon realised that it was difficult to adequately prepare them for the final challenge – the expedition – in only two years. Therefore, we started an extracurricular activity called MEPI Prep for 7th graders, which is now in its fourth cycle. This initiative has proven to be successful as it has inspired and engaged younger students who are fully prepared for work in 8th and 9th grades. At this stage they are still playful and their enthusiasm for nature is both genuine and adventurous. The purpose of this article is to present how the MEPI operates at our school and why this model of inclusion is crucial for a larger number of children who spend their free time in a quality way, outdoors and connected with nature, engaged in physical activity. The MEPI programme, with its expansion to the 7th grade, brings significant benefits to the educational process as it encompasses holistic development of students, motivates them, develops their skills and incorporates diversity, independence and social responsibility.

KEY WORDS: outdoor activities, skills acquisition, volunteering, sports.

1. UVOD

Na naši šoli smo pred nekaj leti kot prvi v Sloveniji začeli uvajati krožek MEPI pripravljalnica za sedmošolce, čeprav se program uradno začenja šele v osmem razredu. Ta poteza se je izkazala za odlično, saj smo s tem navdušili in začeli izobraževati mlajše učence, ki jih v osmem in devetem razredu dobimo polno pripravljene za delo. V članku želim predstaviti naše delo ter morda navdušiti še koga, da se pridruži poti, ki približuje naravo še večji skupini otrok.
Naše delo je bilo pohvaljeno in prepoznamo tudi v krovni organizaciji MEPI Slovenija, kar nam daje nov zagon in potrditev, da delamo dobro.

2. MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE

MEPI (Mednarodno priznanje za mlade) je mednarodni program, namenjen mladim, ki jih spodbuja k razvoju samostojnosti, družbene odgovornosti in veščin. Gre za program, ki odpira vrata novim izkušnjam, postavlja mlade pred življenjske izzive ter jim daje priložnost, da bolje spoznajo sebe, svoje sposobnosti in meje. MEPI je leta 1956 ustanovil princ Philip, vojvoda Edinburški, mož britanske kraljice Elizabete in pri tem sodeloval s Kurtom Hahnom (nemški zagovornik izkustvenega učenja) in lordom Huntom, ki je bil vodja prve odprave na Mont Everest. Program ni naravnan tako, da bi udeleženci tekmovali med seboj, ampak tekmujejo sami s seboj. Vsak udeleženec programa MEPI, si po svojih zmožnostih določi cilje in aktivnosti za dosego le teh ter si oblikuje svoj osebni program napredka.

Program MEPI je organiziran v obliki modulov, dejavnosti pa potekajo na treh stopnjah: bronasta (za mlade od 14. do 25. leta), srebrna (za mlade od 15. do 25. leta) in zlata (za mlade od 16. do 25. leta). Udeleženci v program lahko vstopijo na najlažji, bronasti stopnji, ali direktno na srebrno ali zlato stopnjo.

Program je sestavljen iz štirih različnih področij: prostovoljno delo, veščine, rekreativni šport in pustolovske odprave. Na zlati stopnji je dodano še področje Projekt neznani prijatelj.

- Cilj udejstvovanja na področju **prostovoljstva** je, da mladi spoznajo in se naučijo, kako koristno je služiti in nuditi pomoč drugim [1]. Izvajanje prostovoljnih dejavnosti jim pomaga postati boljši član v širši skupnosti, spodbuja njihovo empatijo in sočutje.
- Cilj na področju **rekreativnega športa** je spodbuditi in pokazati napredek z izboljšanjem lastnih psihofizičnih sposobnosti [1]. Preko rednih treningov in vztrajanja pri izbrani dejavnosti učenec izboljšuje svojo psihofizično kondicijo.
- Na področju **veščin** je cilj spodbujanje razvoja osebnih interesov in praktičnih strokovnih znanj [1]. Mladi vzpostavljajo stik z novimi ljudmi, se organizirajo in obvladujejo svoj čas, iščejo nove informacije, preizkušajo kaj novega ter pridobivajo morebitne poklicne spretnosti.
- **Pustolovska odprava** spodbuja pustolovski duh in željo po odkrivanju novega ter razvoj zavedanja in pomembnosti zaščite okolja. Udeležencem največkrat predstavlja največji in najbolj privlačen izziv, ki jih je vzpodbudil, da so se v program MEPI vključili. Organizacija, načrtovanje, priprave in zaključek 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 (hoja, jahanje, kolesarjenje, jadranje, vožnja s kanujem) brez pomoči motornih vozil.

- Projekt neznani prijatelj je dodatna zahteva, 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 [1].

3. ZAKAJ VKLJUČUJEMO SEDMOŠOLCE?

Sedmošolci so še precej igrivi, radovedni, puberteta jih še ni zadela v celoti, odprti so za raziskovanje narave ter pripravljeni na nova doživetja, druženja in izzive, kar jih dela idealne bodoče kandidate MEPI programa. S tem, ko jih v tem obdobju spodbudimo k aktivnemu preživljanju prostega časa, prostovoljstvu in razvijanju praktičnih veščin, jim damo trdno podlago za osebno rast in veselje do raziskovanja sveta. Tako se že pri mlajših učencih goji zavedanje, da lahko s trudom, vztrajnostjo in sodelovanjem dosežejo marsikaj – pa naj bo to osebni cilj ali dobrobit za širšo skupnost. Krožek MEPI pripravljalnica učencem omogoči, da do določenih znanj pridejo prej, jih izkustveno spoznajo ter mehkejše razvijajo kompetence, ki jih bodo v kasnejših letih programa nujno potrebovali. Naša ugotovitev je, da večina učencev, ki se vključi v krožek, kasneje tudi nadaljuje v rednem programu MEPI. V sedmem razredu so učenci vključeni v vse odprave (poskusne in kvalifikacijske) in dejavnosti, ki jih v okviru krožka pripravimo na šoli in njeni okolici (Slika1).



SLIKA 1: Priprave v šoli (branje zemljevidov, uporaba kompasa).

Kot sedmošolci se učenci skozi MEPI učijo nekaterih ključnih veščin, ki jim kasneje v programu (pa tudi širše v življenju) izjemno koristijo. Tukaj je nekaj poglavitnih področij, ki jih MEPI že pri mlajših učencih močno podpira:

- **Samostojno načrtovanje in odgovornost**: Sedmošolci se že v zgodnjem obdobju naučijo, kako si postaviti cilje, načrtovati korake do njihove uresničitve in prevzeti odgovornost za svoje odločitve. Ko pridobijo te spretnosti, jim kasneje načrtovanje aktivnosti (npr. pustolovskih odprav) postane precej lažje in bolj naravno.
- **Vztrajnost in obvladovanje izzivov**: Spoznavanje, da je za dosego ciljev potrebna vztrajnost - je ključno. Skozi MEPI se naučijo vztrajati tudi takrat, ko naletijo na težave

– bodisi pri fizičnih izzivih bodisi pri osebnem razvoju veščin. Ta sposobnost jim pomaga, da se kot starejši lažje spopadajo z zahtevnejšimi nalogami in odprtimi cilji.

- **Ustvarjanje pozitivnih navad in motivacija za aktivno življenje**: Ko se že kot sedmošolci vključijo v program, dobijo osnovo za zdrav in aktiven življenjski slog ter razvijanje veščin. Če mlajši učenci te navade osvojijo že zgodaj, imajo večjo verjetnost, da jih bodo ohranili tudi kasneje, ko bodo izzivi v MEPI in življenju postali kompleksnejši.
- **Sodelovanje in timsko delo**: Mlajši učenci so pogosto bolj odprti za sodelovanje in sklepanje novih prijateljstev. Ko sodelujejo pri timskih aktivnostih v MEPI, se naučijo skupinskega dela, reševanja konfliktov in prilagajanja, kar jim pozneje v življenju – ne le v MEPI, ampak tudi v šolskem in družbenem okolju – zelo koristi.
- **Spoštovanje narave in radovednost za okolje**: Ker sedmošolci že naravno izkazujejo zanimanje za naravo, je MEPI odlična priložnost, da jih nauči spoštovati okolje in se v njem znajti. S tem v mlajših letih razvijejo večjo zavest o okolju, ki jih spremlja skozi življenje.

Zgodnje uvajanje teh veščin omogoča, da učenci kasneje v programu in nasploh v življenju lažje in samozavestneje sprejemajo izzive, postanejo bolj samostojni in se naučijo vztrajnosti pri doseganju svojih ciljev. Pri načrtovanju programa za krožek MEPI pripravljalnica smo si organizacijsko začrtali dejavnosti, ki jih bomo izvajali ter katere cilje bomo najbolj zasledovali (Tabela 1). Učenci naj bi v osnovni šoli pridobivali emocionalna in socialna znanja (obvladovanje čustev, reševanje različnih vprašanj, odločanje, medsebojno pomoč, veščine komunikacije) z izkustvenim učenjem. Znanja prostorske orientacije ter cilje športne vzgoje pa z učenjem na terenu. Vse te cilje pripravljalni krožek podpira.

TABELA 1: Dejavnosti, ki jim pri krožku MEPI pripravljalnica dajemo največ poudarka.

Socialne igre.	Higiena na poti.	Timski duh – ekipa je močnejša.	Šport, kondicija.	Povezovanje ekipe in soodločanje.
Odnos do narave in sočloveka.	Pomen ekologije.	Načrtovanje poti (okviren čas poti).	Pomoč (jaz tebi – ti meni).	Elektronske naprave – zgolj za pomoč pri načrtovanju.
Osnove orientacije.	Obnašanje v naravi in na poti.	Taborjenje (postavljanje šotora).	Spoštljivost – na vseh nivojih.	Spoznavanje opreme in dogovor o razdelitvi opreme.
Logistika prevoza (izhodišče in cilj odprave).	Živali in rastline v naravi.	Ukrepanje v sili in prva pomoč.	Kurjenje ognja in nevarnosti povezane s tem.	Oblačila za v naravo (čebulni sistem).
Razne nevarnosti v naravi.	Pohodi v okolici šole.	Teorija še ni praksa.	Kupovanje hrane (razdelitev)	Priprava hrane (kaj je primerno za na pot).
Branje zemljevidov in uporaba kompasa.	Dogovor o razdelitvi nalog.	Opazovanje vremena.	Prilagodljivost na spremembe.	Sestavljanje ekipe (različnost je dobrodošla).
Reševanje konfliktov.	Strateško načrtovanje.	Razvijanje odgovornosti.	Zastavljanje ciljev.	Preživetje v naravi.

4. VKLJUČITEV SEDMOŠOLCEV V ODPRAVE

Sedmošolci vedno sodelujejo v poskusnih in kvalifikacijskih odpravah. Samostojno hodijo in si obroke pripravljajo sami (Slika 2), načrtujejo, si postavljajo šotore, … Nobena teorija ni tako dobra – kot je samo dogajanje na terenu, ki učencem ustvarja živo sliko in jim pričakovanja preslika v realnost. Vsak učenec (ki pričakuje preveč in odpravo morda vzame prelahko) s sodelovanjem na terenu pridobi potrebno izkušnjo, ki mu omogoča, da se bolj resno zavzame ali pa tudi možnost, da ugotovi, da to ni zanj in pravočasno preusmeri svojo pozornost na druge dejavnosti. Tudi taka izkušnja je dobra – saj otrokom odpira oči (lahko v pozitivnem ali negativnem smislu). Vsi nismo narejeni za vse.



SLIKA 2: Priprava hrane na odpravi.

Pri odpravah ekipe sestavimo tako, da so sedmošolci sami svoj svet in jim prilagodimo poti tako, da imajo vseeno odgovornost in odločanje v svojim rokah ter so hkrati bolj vodeni kot ostali sodelujoči, ki se borijo za priznanja. Pazimo tudi, da se med seboj ne ovirajo in jih hkrati ves čas spodbujamo, da si pomagajo, opazujejo starejše učence in se poskušajo čimveč naučiti iz danih situacij.

Program krožka (Tabela 2) je zasnovan tudi kot gibalna pripravljalnica za učence, ki bi sicer radi sodelovali, ampak jim gibanje ni preveč blizu. Taki učenci že v sedmem razredu dobijo povod za gibanje in uvid, da je potrebno za splošno kondicijo vsaj enkrat na teden na kakšen daljši pohod ali v hribe.

TABELA 2: Načrtovan program krožka in časovni okvir.

DEJAVNOST	ŠTEVILO UR	TERMIN
Osnove, navodila, predstavitev, spoznavanje opreme, cilji programa.	4	september
Orientacija (teorija, teren – okolica šole). Pohod na bližnji hrib ter prvo kuhanje v naravi.	4	oktober
Prva pomoč, socialne igre, kuhanje, oprema.	4	november
Druženje z osmošolci in devetošolci – skupen pohod in predavanje (orientacija v naravi, nevarnosti).	4	december
Načrtovanje tabora, odprave. Socialne, povezovalne igre.	4	januar
Načrtovanje tabora, odprave. Socialne, povezovalne igre.	4	februar
Načrtovanje tabora, odprave. Postavljanje šotorov. Oprema, logistika prevozov.	4	marec
Tabor – vaja za odpravo. Nabiranje kondicije.	4	april

Odprava (pridružimo se ekipi učencev, ki so uradno v programu MEPI).	4	maj
Podelitev priznanj, zaključno druženje.	2	junij

Prvi del ur, ki jih namenjamo krožku poteka v šoli. Takrat poteka učenje teorije, učenci spoznavajo raznovrstno opremo (šotore, nahrbtnike, vrste čevljev in oblačil, naučijo se uporabljati gorilnik, preizkusijo počivanje v spalni vreči, preizkušajo svetilke, se naučijo uporabljati kompas, berejo zemljevide, osvežijo znanja glede meril na zemljevidih, …).

Drugi del ur je namenjen za izvajanje dejavnosti na prostem (okolica šole in odprave).

V okolici šole:

- ✓ Popoldanski pohod na Rašico, kjer učence učimo načrtovati pot z mestnim avtobusom in jih učimo pojme kot so izhodišče in cilj odprave (pohoda). Na tem hribčku si kaj skuhamo ter pripravimo delavnico prve pomoči, orientacije ali se pogovorimo na splošno o nevarnostih na planinskih in drugih poteh – tema delavnice je odvisna od letnega časa, ki ga izberemo za pohod. Mlade spodbujamo, da kakšna kratka predavanja pripravijo sami – sploh, če imajo kakšna posebna znanja doma v družini (ekologi, naravovarstveniki, reševalci, bolničarji, pohodniki, športniki, taborniki, skavti, učitelji, babice in dedki z neprecenljivimi življenjskimi izkušnjami, …).
- ✓ Popoldanski pohod na Šmarno goro, kjer se učimo uporabljati gorilnik ter pečemo hrenovke, si skuhamo čaj, se učimo opazovati naravo (Slika 3), preizkušamo obutev, se čebulnato oblačimo in slačimo, se pogovarjamo, povezujemo skupino). Vsak tak pohod v naravo vedno izkoristimo za povezovanje skupine s socialnimi igrami (športne igre, ki temeljijo na povezovanju ekipe ter igre, ki krepijo skupinski duh).



SLIKA 3: Tudi mladi (še) znajo ujeti naravo v objektiv.

- ✓ Labirinti v okolici šole, kjer spoznavamo orientacijo na prostem ter uporabo zemljevida ter se učimo pojmov, ki so povezani s tem. Da je izkušnja še močnejša ob tem postavljamo šotore (se učimo) in jih ob koncu pospravimo. Ni primerno, da učenci na odpravi prvič v življenju postavljajo šotore.

- ✓ Pri dejavnostih v okolici šole sodelujemo mentorji ter učenci, ki že izvajajo uradni MEPI program (vadijo, utrjujejo, prenašajo znanje na mlajše, jih vzpodbujajo, navezujejo stike, se učijo odgovornosti, rešujejo konflikte, …)

Pustolovske odprave (poskusne in kvalifikacijske) ter pripravljalni tabori:

- ✓ Pripravljalne tabore izvajamo na Sv. Joštu nad Kranjem in v CŠOD Gorenje (Rogla). Na tabore vzamemo učence, ki se pripravljajo na poskusno ali na kvalifikacijsko odpravo ter tudi sedmošolce, ki so opazovalci in hkrati aktivni člani tabora. Na takih odpravah začutimo pisanost našega delovanja, saj se poleg znanja med nami pretaka pozitivna energija, ki je osnova za dobro počutje vseh vpletenih (Slika 4).
- ✓ Poskusne in kvalifikacijske tabore izvajamo v okolici Mokronoga (Dolenjska), Gorjancev (Dolenjska in Bela Krajina), Jelovica (Slika 5). Tudi tukaj sodelujemo vsi. Največji doprinos sedmošolcem so učenci, ki so uradno na odpravi MEPI, ker jih lahko opazujejo na terenu, se učijo, razmišljajo kako bi oni to izpeljali … Niso obremenjeni z dosežkom in vedo, da za njih gre zares šele naslednjič, zato so precej sproščeni in v tej fazi najbolj srkajo nova znanja ter pridobivajo neprecenljive izkušnje.



SLIKA 4: Vsi skupaj na taboru.



SLIKA 5: Jelovica (Gorenjska).

Organizacijsko je nujno omeniti, da imamo pred vsako odpravo ali taborom sestanek s starši, kjer jim razložimo potek ter jasno zastavimo pričakovanja glede obnašanja in doprinosa otrok za skupen cilj, ki je zagotovo uspešna odprava.

5. SKLEP

Naši mladostniki v modernem času zagotovo preživijo preveč časa za elektronskimi napravami ter se v osnovi preveč zadržujejo v zaprtih prostorih. To dejstvo bi nas moralo skrbeti in prav bi bilo, da bi šole bolj načrtno vzpodbujale pouk v naravi in organizirale dejavnosti na prostem skozi celo šolsko leto. Program MEPI je odlična priložnost, da z izkustvenim učenjem na različnih področjih uresničuje cilj, da bi vzgojili bolj zdrave, nasmejane, empatične, energične, sočutne in pustolovsko naravnane mlade ljudi, ki se bodo znašli v različnih življenjskih situacijah, ki ne bodo vedno rožnate. V enih drugih časih so to vlogo imeli skavti, pa tudi taborniki, ki imajo tudi v današnjem času veliko pripadnikov … Problem je v tem, da je ponudbe na različnih področjih veliko – vendar je hkrati malo ponudb takih, ki bi človeka obravnavala kot celoto. Danes se veliko hiti in instant opravlja naloge in tudi z dejavnostmi je tako. Včasih smo mladi imeli več časa za druženje z dedki, babicami, hodili v hribe (na vrhu se nismo namensko fotografirati za družbena omrežja), se družili s prijatelji pred bloki in v gozdovih, vzgoja je bila bolj spontana, ki je dopuščala izkustveno učenje na vsakem koraku…

Ta druženja so nas naučila vsakdanjih stvari, ki jih danes pakiramo v besede (in knjige) ter jih v teoriji razlagamo mladim.

Ekipa mentorjev naše šole je v letošnjem letu prejela priznanje Nacionalnega MEPI urada Slovenije za posebne dosežke (za izjemno timsko delo in zgodnje uvajanje učencev 7. razredov v program MEPI in kvalitetno izvajanje programa). Na to priznanje smo zelo ponosni ter hkrati čutimo odgovornost, da še naprej zagnano delamo z našimi učenci. Na naši šoli bomo z veseljem to zgodbo peljali naprej …

LITERATURA IN VIRI

[1] R. Repnik, Instructions for preparation of papers for International scientific conference »Ecology for better tomorrow«, Navodila za pripravo znanstvenih in strokovnih prispevkov za Mednarodno znanstveno konferenco »Ekologija za boljši jutri«. RIS Rakičan, 2024.

[2] Kajfež, N., 2015. Program MEPI, Mednarodno priznanje za mlade: Osnovne informacije. Ljubljana, Zavod MEPI.

[3] Predstavitev programa MEPI, dostopno na naslovu: https://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/.

[4] Rotovnik Kozjek, N., 2004. Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.

[5] Interno Gradivo : Priročnik ŠOLE in Mednarodno priznanje za mlade, Zavod Mepi.

[6] Nahtigal Klavdija: MEPI : aktivno preživljanje prostega časa za mlade: diplomska naloga visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje, diplomsko delo, Ljubljana, 2015.

[7] Pomen za mlade, dostopno na naslovu: https://www.mepi.si/o-programu/.

Kužner Polonca

ZDRAVI PRED TABLO, ZDRAVI V KLOPEH?

POVZETEK

Članek obravnava povezavo med zdravjem strokovnih delavcev in njihovim vplivom na duševno zdravje učencev. Avtorica skozi narativni pregled literature in ugotovitve, ki temeljijo na delovnih izkušnjah, raziskuje, kako dobro telesno in duševno zdravje strokovnih delavcev v šolah vpliva na ustvarjanje pozitivnega učnega okolja in na vedenje učencev. Prispevek poudarja pomen zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja za dobrobit strokovnih delavcev in učencev ter obravnava preventivne ukrepe, ki lahko šolam pomagajo v skrbi za zdravje osebja. Zdravi strokovni delavci so lahko pozitiven zgled, s katerim spodbujajo učence k zdravim navadam in boljšemu počutju; iz raziskav namreč izhajajo povezave med npr. psihološko stabilnostjo strokovnih delavcev ter boljšim čustvenim in socialnim razvojem učencev, izgorelostjo oz. čustveno izčrpanostjo strokovnih delavcev in manjšim številom interakcij z učenci, stresom strokovnih delavcev in vedenjskimi težavami učencev ipd. Prispevek predlaga strategije, kot so promocija telesne dejavnosti, skrb za mentalno dobrobit strokovnih delavcev in programi za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ki lahko prispevajo k zdravemu in podpornemu učnemu okolju.

KLJUČNE BESEDE: duševno zdravje, strokovni delavci, učenci, gibanje, preventivni ukrepi.

HEALTHY AT THE BOARD, HEALTHY IN THE DESKS?

ABSTRACT

The article examines the connection between the health of professional school staff and its impact on students' mental health. Through a narrative literature review and insights drawn from professional experience, the author explores how the physical and mental well-being of school professionals contributes to fostering a positive learning environment and influencing student behavior. The paper emphasizes the importance of healthy nutrition, physical activity, and mental well-being for both staff and students and discusses preventive measures schools can adopt to support staff health. Healthy professionals can serve as positive role models, encouraging students toward healthy habits and improved well-being. Research shows connections between factors such as the psychological stability of school staff and students' emotional and social development, professional burnout or emotional exhaustion and fewer teacher-student interactions, and staff stress with increased behavioral issues among students. The article suggests strategies, including promoting physical activity, supporting staff mental well-being, and implementing healthy lifestyle programs, that can contribute to a healthy and supportive learning environment.

KEYWORDS: mental health, educational professionals, students, exercise, preventive measures.

1. UVOD

Za prehrano, gibanje in zdravje bi lahko rekli, da so ene izmed treh ključnih komponent dobrega počutja in kakovostnega življenja. Da bi lažje razumeli kontekst teh treh komponent, jih bomo na začetku samo osnovno definirali, v nadaljevanju pa se bomo posvetili pomenu zdravja nekoliko bolj podrobno z vidika svetovalne službe oz. svetovalne delavke v domeni učencev in strokovnih delavcev.

1.1 PREHRANA, GIBANJE, ZDRAVJE

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) navaja, da prehrana vključuje uravnotežen vnos hranila za zagotavljanje energije, optimalnega razvoja in delovanja telesa. Zdrava prehrana zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni, kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes in rak. Priporoča se uživanje več zelenjave, sadja, celih zrn in oreščkov ter manj nasičenih maščob, trans maščob, soli in sladkorjev. V tem okviru se priporoča zmanjševanje vnosa natrija in izogibanje industrijsko predelanim živilom, saj lahko povečajo tveganje za bolezni srca in ožilja.[1[

Gibanje se opredeljuje kot redna telesna aktivnost, npr. hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in vaje za moč, krepitev mišic, povečevanje kondicije in vzdržljivosti, izboljšanje razpoloženja ter prispeva k boljši kakovosti spanja. Gibanje je tudi pomemben dejavnik pri uravnavanju telesne teže in pri zmanjševanju tveganja za različne bolezni.[2]

Definicija zdravja je zapisana kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le kot odsotnost bolezni ali invalidnosti. Ta definicija poudarja celovitost zdravja, saj vključuje tako telesno kot duševno in socialno blagostanje ter spodbuja celostni pristop k zdravju in dobremu počutju posameznika.[3[

Skrb za zdravje se povezuje s skrbjo za pravilno prehrano, redno gibanje, obvladovanje stresa, dovolj spanja in skrb za psihično stabilnost. Dober življenjski slog, ki združuje zdravo prehrano in gibanje, podpira dolgoročno zdravje in boljše počutje. Zdravje lahko razdelimo na več vrst.

Fizično zdravje

Se v prvi meri naša na telesno dobrobit in funkcionalnost telesa in vključuje sposobnost telesa za izvajanje vsakodnevnih nalog, odsotnost bolezni ter splošno fizično kondicijo.

Duševno zdravje

Obsega neko čustveno in psihološko dobrobit. Zdravje na tem področju vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in delujemo ter kako se spopadamo s stresom, odnosom z drugimi ter odločanjem. Nanaša se na kognitivne funkcije, kot so razmišljanje, spomin in reševanje problemov. To zdravje močno vpliva na čustveno zdravje.

Socialno zdravje

Ta vidik se nanaša na sposobnost posameznika, da se povezuje in sodeluje z drugimi, gradi in vzdržuje odnose ter se vključuje v skupnost. torej se osredotoča na kakovost medosebnih

odnosov in sposobnost prilagajanja v različnih socialnih situacijah. Močne socialne povezave so lahko povezane z boljšim zdravjem in srečo.

Duhovno zdravje
Ukvarja se s smislom in namenom življenja ter spoštovanjem lastnih vrednot in prepričanj. Duhovno zdravje lahko povečuje splošno dobro počutje in notranji mir.

Ekološko zdravje
Poudarja povezavo med zdravjem ljudi in okoljem, v katerem živijo, ter vpliv okoljskih dejavnikov na zdravje.[4]

Organizacij, ki se ukvarjajo s področjem prehrane, gibanja in zdravja, je po svetu veliko, prav tako dokumentov, prispevkov, smernic itd. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je ena izmed ključnih organizacij, po kateri se zgledujemo. Na nivoju Slovenije je osrednja nacionalna ustanova Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Njegov glavni namen je proučevanje, varovanje in zviševanje ravni zdravja prebivalstva s pomočjo ozaveščanja prebivalstva in drugih preventivnih ukrepov.[5]

In ravno preventivni ukrepi so tisti, ki so nujni za učinkovitejše delovanje nekega sistema, za zaščito in izboljšanje javnega zdravja, npr. z vidika zmanjševanje tveganj za bolezni, izboljšanje kakovosti življenje in zdravstvene ozaveščenosti, ki pripomore k boljšim odločitvam glede lastnega zdravja. Poleg tega preventivni ukrepi lahko spodbujajo tudi socialno odgovornost, saj zaščitijo tako posameznike kot celotne skupnosti.[6]

Zelo dober slogan NIJZ-ja je »Z znanjem do boljšega zdravja«, kar predstavlja dva ključna dejavnika – znanje, torej poučenost, vedenje o nečem in odgovornost recimo posameznika, za to, da odgovorno (po)skrbi zase, kar se potem posledično posredno ali neposredno seveda prenaša širše na skupnost in na družbo kot celoto.

2. DUŠEVNO ZDRAVJE

Kot smo pri zdravju že opredelili, da je zdravje več kot odsotnost bolezni, je duševno zdravje tudi mnogo več kot zgolj odsotnost duševnih bolezni in motenj. Duševno zdravje je zelo široko področje.

Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila 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«.[7]

NIJZ pa duševno zdravje razdeli na dva razpona: razpon duševnih motenj in razpon pozitivnega duševnega zdravja. Namesto izraza pozitivno duševno zdravje se pogosto uporabljajo tudi izrazi, kot sta duševno blagostanje ali duševna dobrobit.[8]

Ta razdelitev tako poudarja, da se duševno zdravje vključuje široko paleto stanj, od duševnih motenj, ki vplivajo na kakovost življenja, do stanj, ki jih lahko razumemo kot izboljšanje duševne dobrobiti, torej na aktivno spodbujanje pozitivnih vidikov, ki prispevajo k splošnemu dobremu počutju posameznika.

Duševne motnje so širok spekter stanj, ki vplivajo na posameznikovo čustveno, psihološko in socialno dobrobit. Nekatere pogoste duševne motnje so:

- depresivne motnje,
- anksiozne motnje,
- motnje hranjenja,
- shizofrenija,
- bipolarna motnja itd.[8]

Da bi zaščitili in okrepili duševno zdravje, je pomembno upoštevati različne dejavnike, ki nanj vplivajo. Ti dejavniki vključujejo osebne lastnosti, odnose z drugimi, vplive okolja ter širši družbeni kontekst. Dejavnike, kot so genski zapis ali naravne katastrofe težko nadziramo, medtem ko pa na druge dejavnike lahko neposredno vplivamo. Npr. telesna aktivnost, ki jo lahko spodbuja okolje, ima pomembno vlogo pri izboljšanju razpoloženja in krepitvi samopodobe, kar pomaga pri obvladovanju stresa. Sprehod lahko dvigne razpoloženje in izboljša počutje, telesna aktivnost pa lahko (o)krepi našo samopodobo in pomaga pri spoprijemanju s stresom. To pomeni, da je lahko telesna dejavnost tista, ki varuje in krepi duševno zdravje. Poleg tega aktivnosti, ki spodbujajo socialno vključenost, kot npr. medgeneracijsko povezovanje, pozitivno vplivajo na duševno zdravje. Tudi dejavnosti, ki se osredotočajo na zagotavljanje dostopa do kakovostnega dela, so prav tako pomembne. Delo, ki prinaša pošteno plačilo, ne le da omogoča osebno rast, temveč tudi krepi avtonomijo posameznika in občutek, da prispeva k skupnemu dobremu. Finančna stabilnost, ki jo nudi redna zaposlitev, je temelj zdravega življenjskega sloga in ima ključen vpliv na zdravje.[9]

3. DUŠEVNO ZDRAVJE V OSNOVNI ŠOLI Z VIDIKA SVETOVALNE SLUŽBE

Na začetku opredelimo vlogo strokovnih delavcev v osnovni šoli, ki jo nadgradimo z vlogo in vidikom svetovalne službe, nekoliko poglobljeno na področju zdravja, predvsem duševnega zdravja, kajti slednje združuje stanje dobrobiti in blagostanja, ki je po mojem mnenju ena ključnih osnov za delovanje človeka.

V osnovni šoli za vzgojno-izobraževalni proces skrbijo različni strokovni delavci. Kot strokovnimi delavci so mišljeni vsi, ki delujejo v šoli (učitelji, izvajalci dodatne strokovne pomoči, knjižničarji, vodstveni delavci, svetovalni delavci …), ne nazadnje pa na svoj način tudi administrativni in tehnični delavci.

Vloga strokovnih delavcev, konkretno učiteljev, v vzgojno-izobraževalnem procesu je večplastna in vključuje številne naloge, ki so ključne za dobrobit učencev.

Nekatere od glavnih nalog vključujejo:

Izobraževanje in prenos znanja
Učitelji so odgovorni za poučevanje učnih vsebin in razvijanje kritičnega mišljenja ter veščin, ki so potrebne za uspeh učencev v življenju.

Podpora duševnemu zdravju
Učitelji igrajo pomembno vlogo pri prepoznavanju in podpiranju duševnega zdravja učencev. To vključuje ustvarjanje varnega in spodbudnega okolja, kjer se učenci počutijo sprejete.

Spodbujanje socialnih veščin
Učitelji pomagajo razvijati socialne veščine, kot so komunikacija in sodelovanje, kar prispeva k boljši interakciji med učenci in njihovim splošnim blagostanjem.

Sodelovanje s starši
Učitelji sodelujejo s starši in skrbniki, da bi vzpostavili povezave med domom in šolo, kar krepi podporo učencem.

Dvigovanje zavesti o zdravju
Učitelji spodbujajo zdrave navade in način življenja, kar vključuje fizično aktivnost, zdravo prehrano in obvladovanje stresa.[10]
Iz zgornjega je moč razbrati, kako pomembna je vloga učiteljev osnovni šoli. In zato morajo imeti učitelji določene kvalifikacije, kompetence, posledično pa kot osebe določene osebnostne lastnosti, motiviranost ter stanje telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja. Tako kot za učitelje je to pomembno tudi za vse ostale.

Ključno za razumevanje delovanja v osnovni šoli na področju zdravja je tudi pomen delovanja svetovalne službe, zato jo je potrebno najprej osnovno opredeliti.

Programske smernice svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja opredeljujejo svetovalno službo kot pomembno avtonomna strokovna služba, ki deluje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, z enim stavkom – razvojno naravnana interna strokovna služba. Delovanje svetovalne službe je celovito, razvojno-analitično, vzgojno-preventivno in svetovalno usmerjeno na treh ravneh: na ravni vzgojno-izobraževalnega zavoda, na ravni skupine in oddelka ter na ravni posameznika in dela zanj. Pri delu svetovalne službe je pomembnih pet področij: varno, spodbudno in vključujoče okolje; celostni razvoj (gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj, skrb za duševno zdravje) in dobrobit/blagostanje učencev; učenje in poučevanje; vzgojno-izobraževalni prehodi ter razvoj vzgojno-izobraževalnega zavoda in profesionalni razvoj.[11]

Svetovalna služba tako pokriva zelo širok spekter področij in ravni. Če se osredotočimo na celostni razvij in dobrobit/blagostanje učencev, je to področje tesno prepleteno z vsemi vidiki ali ravnmi, ne samo učencev, pač pa tudi odraslih, strokovnih delavcev.

Osnovnošolsko obdobje je obdobje, v katerem se učenec razvija skozi različna razvojna obdobja, kot navaja Marjanovič Umekova, [12] gre v tem obdobju za popotovanje skozi

razvojno obdobje srednjega otroštva, poznega otroštva in mladostništva. Ta obdobja so prepletena s paleto razvojnih nizov, tako spoznavnega, govornega, čustvenega, socialnega, osebnostnega kot tudi telesnega razvoja. In naloga svetovalne službe je, da skuša to implementirati pri načrtovanju, skrbi, spodbujanju in ter zagotavljanju celostnega razvoja učencev, kar je zelo zahtevna naloga. Pri tem si pomaga z različnimi strokovnimi smernicami. Poleg tega, mora svetovalna služba delovati širše, to je na ravni vzgojno-izobraževalnega zavoda, ne samo na ravni skupine oz. oddelka ali posameznika.

Svetovalna služba na področju celostnega razvoja in dobrobiti/blagostanja učencev deluje na ravni vzgojno-izobraževalnega zavoda npr. pri načrtovanju in izvajanju izobraževanj, ozaveščanja strokovnih delavcev, načrtovanju in izvajanju različnih preventivnih programov … In tukaj je ključno, da zazna in prepozna ne samo potrebe učencev, pač pa tudi potrebe strokovnih delavcev ter njihova področja možnosti izboljšav. To pa je mogoče le z učinkovitim povezovanjem, ugotavljanem in evalvacijo stanja, učinkovitim komuniciranjem, medsebojnim aktivnim ter efektivnim povezovanjem, nenehnim spremljanjem in zelo preudarnim celostnim načrtovanjem aktivnosti. Podobne veščine, kot je že zgoraj omenjeno, je potrebno vzpostaviti na ravni delovanja z oddelkom in s posameznikom.

Ena izmed točk celostnega razvoja učencev je tudi skrb za zdravje, kamor spada tudi duševno zdravje. Skrb za dobro duševno zdravje vodi k višji kakovosti življenja, v blaginjo in boljšo prihodnost vsakega posameznika in celotne skupnosti, kar pomeni tako učenca, kot oddelka, kot zavoda. Z besedo zavod se bomo osredotočili predvsem na delavce v zavodu, večinama strokovne delavce, čeprav zajema to tudi širšo definicijo sodelovanju tudi z zunanjimi akterji in institucijami ter starši.

Zakaj je to pomembno? Pomembno je zato, ker je duševno zdravje ena izmed komponent, ki zaobsega zelo širok vidik, v vseh smereh, če rečemo matematično na x, y in z osi. V zadnjih letih se vse bolj ukvarjamo z vprašanji duševnega zdravja in dobrega počutja posameznikov, kjer je poudarek na duševnem zdravju v osnovni šoli, predvsem otrok in mladostnikov, torej učencev. Pri tem pa duševno zdravje strokovnih delavcev (tukaj so mišljeni tudi vodilni delavci) ostaja pogosto nekoliko v ozadju, lahko bi rekli zanemarjeno.[13]
Z vidika svetovalne službe je pomembno, da skozi poplavo smernic, raziskav, priročnikov, podpornih institucij, izobraževanj, predavanj, literature, delavnic tako na nacionalni kot svetovni ravni, poišče in se osredotoči preventivno na to, kar nakazujejo trenutno »trendi«, povezujoč z zaznanimi potrebami na konkretni osnovni šoli in se glede na to izdela načrt dela na ravni zavoda, oddelka ali posameznika. To je zelo zahteven proces, ki zahteva od svetovane službe in tudi nenazadnje od strokovnih delavcev veliko priprav, predznanj, časa, smiselnega ovrednotenja ter operacionalizacijo.

V zadnjem času svetovalna služba opaža, da je velik porast primanjkljaja na področju zdravja zaznati ne samo pri učencih, pač pa tudi pri strokovnih delavcih. Ob tem se poraja retorično vprašanje, kako »nezdrav« posameznik vpliva na druge. Dilema, ki jo izpostavlja svetovalna služba, poudarja pomembno vprašanje vpliva osebnega zdravja strokovnih delavcev na učence in na širše vzgojno-izobraževalno okolje. Strokovni delavci so učencem vzgled, ne le v

akademskem, temveč tudi v osebnem smislu – njihovo vedenje, odnos do sebe in drugih ter njihov življenjski slog vplivajo na vedenje in vrednote učencev. Vendar pa se, v času, ko je porast težav z zdravjem opazen tudi pri strokovnih delavcih, postavlja vprašanje, kakšne posledice ima njihova lastna "nezdravost" na učence.

KLJUČNA VPRAŠANJA DILEME VPLIVA OSEBNEGA ZDRAVJA STROKOVNIH DELAVCEV NA UČENCE IN NA ŠIRŠE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OKOLJE

Kako "nezdravje" strokovnih delavcev vpliva na učence?

Ko strokovni delavci – učitelji, svetovalci in drugi – težko skrbijo za svoje lastno fizično in duševno zdravje, lahko to ne le vpliva na njihovo produktivnost, razpoloženje, zmanjša njihovo zmožnost za kakovostno delo, temveč lahko pri učencih spodkoplje pomen zdravega življenjskega sloga, dobrega počutja in vliva na ustvarjanje pozitivnega učnega okolja, motivacijo in dobrobit učencev.

Učinek zgleda

Učenci se učijo od svojih vzornikov, ki pa so tudi lahko strokovni delavci, saj v šoli preživijo precej časa, zato lahko od njih tudi zavedno ali nezavedno posnemajo določeno vedenje. Če strokovni delavci kažejo znake izgorelosti, preobremenjenosti, stresa ali zanemarjanja skrbi zase, učenci dobijo subtilno sporočilo, da so takšni vzorci normalni ali celo pričakovani. To lahko oblikuje negativen zgled in zmanjša motivacijo za zdrave navade pri učencih.

Pomen duševnega zdravja za učne rezultate

Duševno zdravje strokovnih delavcev je ključnega pomena za ustvarjanje podpore v učnem okolju. Učitelji s težavami na področju duševnega zdravja imajo lahko zmanjšano zmožnost empatije, potrpežljivosti in ustvarjalnosti, kar je ključno za podporo učencem v njihovem razvoju.

Zmanjševanje stigme in podpora

Kako lahko izobraževalne ustanove podprejo strokovne delavce, da poskrbijo za svoje zdravje in ob tem učencem pokažejo pomembnost skrbi zase?

V nadaljevanju skozi opisno analizo literature in predvsem ugotovitev, ki temeljijo na večletnih neposrednih delovnih izkušnjah v svetovalni službi, formalnih in neformalnih pristopih dela tako s strokovnimi delavci kot z učenci (interviziji, mediaciji, pogovorih …), povzemamo nekaj ključnih ugotovitev, ki podpirajo tezo pomembnosti posrednega ali neposrednega vpliva zdravja strokovnih delavcev na učence.

Duševno zdravje in čustvena stabilnost: raziskave kažejo, da je psihološka stabilnost strokovnih delavcev povezana z boljšim čustvenim in socialnim razvojem učencev. Učenci pri tistih strokovnih delavcih, ki kažejo večjo stopnjo čustvene uravnoteženosti, so navadno bolj motivirani in vključeni v učni proces.[14]

Izgorelost in učni uspeh: izgorelost, zlasti čustvena izčrpanost strokovnega delavca, zmanjšuje kakovost interakcij z učenci, kar lahko negativno vpliva na njihovo učno uspešnost. Raziskave potrjujejo, da strokovni delavci z visoko stopnjo izgorelosti težje vzdržujejo pozitivno delovno okolje, kar lahko privede do slabših učnih rezultatov učencev.[15]

Stres in vedenjske težave: učenci pri strokovnih delavcih, ki se soočajo z visokimi ravnmi stresa, pogosteje izražajo vedenjske težave. Stres strokovnih delavcev je bil v več študijah povezan s povečano agresivnostjo in nižjo pozornostjo med učenci, kar lahko ovira učni proces.[16]

Vpliv telesnega zdravja na učno klimo: fizično zdravje strokovnih delavcev vpliva na njihovo zmožnost vodenja učnega procesa in upravljanja učilnice. Strokovni delavci z boljšim fizičnim zdravjem lažje ustvarjajo spodbudno in podporno učno okolje.[17]

REŠITVE IN PREMISLEKI

Skrb zase kot prioriteta

Izobraževalni sistem spodbudil strokovne delavce, da postavijo skrb za lastno zdravje v ospredje kot temeljni del odgovornosti do učencev. Četudi ta spodbuda obstaja, pa tam, kjer je zaznano, da to ni tako, pa to vzpostaviti kot nujen ukrep.

Programi za duševno zdravje in dobro počutje

Šole naj kot obvezen del izvajajo preventivne programe za strokovne delavce, ki spodbujajo telesno aktivnost, obvladovanje stresa, uravnoteženo prehrano ter druge ukrepe za izboljšanje počutja in preprečevanje izgorelosti. Primer: izbor tedenske obvezne udeležbe na telesni aktivnost za delavce šole ali obvezna udeležba na superviziji znotraj šole itd. v organizaciji s strani šole, brezplačno. Smiselna bi bila tudi vključitev zunanjih strokovnjakov za duševno zdravje, saj omogoča nevtralno podporo, kjer se zaposleni lahko brez zadržkov izrazijo.

Ustvarjanje podpornega delovnega okolja

Na šolah bi se moralo zagotoviti pogoje, kjer bi lahko strokovni delavci brez občutka stigmatizacije poskrbeli za svoje duševno in tudi telesno zdravje.

4. ZAKLJUČEK

Skrb za zdravje strokovnih delavcev ni le osebna naloga, ampak tudi poklicna odgovornost. Zdravje strokovnih delavcev posredno ali neposredno vpliva na učenčevo dojemanje pomembnosti skrbi za lastno duševno in telesno zdravje. Pomembno je prepoznati, da so strokovni delavci vsakodnevno zgled učencem, zato s svojim vedenjem prispevajo k oblikovanju zdravih navad in krepitvi pozitivnih vrednot v šolskem okolju. Ključen je tudi odnos, ki ga imajo strokovni delavci do sebe in posledično do učencev ter z učenci. Rezultat narativnega pregleda literature in vzporejanja z ugotovitvami, ki izhajajo iz delovnih izkušenj, je prinesel ključno ugotovitev: zdrav strokovni delavec – zdrav učenec. Ali je to tako tudi v obratni smeri, pa bi lahko bil predmet drugega prispevka.

Za zagotavljanje pozitivnega vpliva na zdravje je nujna uvedba celovitih in dolgoročnih aktivnosti, ki podpirajo duševno zdravje in dobrobit v celotni šolski skupnosti. Takšne aktivnosti, ki vključujejo podporne programe za obvladovanje stresa, spodbujanje zdravih navad in ozaveščanje o duševnem zdravju, prispevajo k ustvarjanju okolja, v katerem se tako učenci kot strokovni delavci počutijo varne in podprte. V vsakem vzgojno-izobraževalnem zavodu je namreč zavedanje skupnosti, medsebojnega sodelovanja ter podpiranja zdravega življenja in sobivanja ključno.

LITERATURA IN VIRI

[1] WHO, „WHO - health topic,“ [Elektronski]. Available: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1. [Poskus dostopa 28 10 2024].

[2] WHO, „Physical activity,“ Newsroom - Fact sheets - Detail - Physical activity, [Elektronski]. Available: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. [Poskus dostopa 25 10 2024].

[3] WHO, „Constitution,“ About WHO - Governance - Constitution, 26 10 2024. [Elektronski]. Available: https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being.

[4] AllAssignmentHelpUK, „Dimensions of Health: Physical, Mental, Emotional, Spiritual and Social,“ AllAssignmentHelp, 27 10 2024. [Elektronski]. Available: https://www.allassignmenthelp.co.uk/blog/dimensions-of-health/.

[5] NIJZ, „Z znanjem do boljšega zdravja,“ NIJZ, 22 10 2024. [Elektronski]. Available: https://nijz.si/nijz/.

[6] WHO, „Health promotion,“ Health topics - Health promotion, 22 10 2024. [Elektronski]. Available: https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1.

[7] WHO, „Mental health,“ Newsroom - Fact sheets - Detail - Mental health, 25 10 2024. [Elektronski]. Available: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

[8] NIJZ, „O duševnem zdravju,“ NIJZ, 22 10 2024. [Elektronski]. Available: https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/.

[9] Psihiatrična bolnišnica Idrija, „Osnovne informacije o duševnih motnjah,“ Psihiatrična bolnišnica Idrija, 23 10 2024. [Elektronski]. Available: https://pb-idrija.si/sl/osnovne-informacije-o-dusevnih-motnjah.

[10] NICE, „Social, emotional and mental wellbeing in primary and secondary education,“ NICE, 24 10 2024. [Elektronski]. Available: https://www.nice.org.uk/guidance/ng223/chapter/Recommendations.

[11] G. Čačinovič Vogrinčič, K. Bregar Golobič, J. Bečaj, S. Pečjak, M. Resman, T. Bezić, M. Dobnik Žerjav,, J. Grgurevič, S. Niklanović in B. Šmuk, Programeske smernice: Svetovalna služba v osnovni šoli, Ljubljana: Nacionalni kurikularni svet, 1999.

[12] L. Marjanovič Umek, Razvojna psihologija, Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2004.

[13] M. Andronja, „Duševno zdravje in duševne težave v vzgoji in izobraževanju– vloga vodilnih delavcev in implikacije glede aktivnosti za krepitev duševnega zdravja,“ Vodenje v vzgoji in izobraževanju, Izv. 1, 2024.

[14] P. A. Jennings in M. T. Greenberg, „The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes,“ Review of Educational Research, Izv. 1, pp. 491-525, 2009.

[15] E. Oberle in K. A. Schonert-Reichl, „Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students,“ Social Science & Medicine, pp. 30-37, 2016.

[16] L. McLean in C. McDonald Connor, „Relations between third grade teachers' depressive symptoms and their feedback to students, with implications for student mathematics achievement,“ School Psychology Quarterly, Izv. 2, pp. 272-282, 2017.

[17] K. Herman, J. Hickmon-Rosa in W. M. Reinke, „Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes,“ Journal of Positive Behavior Interventions, Izv. 2, pp. 90-100, 2018.

Majger Anja

AKTIVNOST UČENCEV PREDMETNE STOPNJE OŠ PETROVČE MED GIBALNIM ODMOROM

POVZETEK

Že kar nekaj let se v šolah po Sloveniji učitelji zavzemamo za to, da bi učenci čim manj časa preživeli v sedečem položaju. Na Osnovni šoli Petrovče smo že pred desetletjem uvedli dvajset-minutne odmore, ki smo jih poimenovali rekreativni odmori. Ti odmori so postali nekoliko bolj strukturirani leta 2018, ko je šola vstopila v poskusni projekt Razširjenega programa. Takrat smo rekreativne odmore preimenovali v gibalne odmore. Zaradi epidemije covida in z njo povezanih omejitev, so bili leta 2020 ti odmori deležni popolne reorganizacije. Od tedaj se izvajajo na zunanjih športnih površinah, kamor vsak oddelek pospremi posamezen učitelj. Ob opazovanju učencev med gibalnimi odmori sem opazila, da vsi niso enako aktivni. Nekateri učenci se v času gibalnega odmora družijo z vrstniki ali pa si vzamejo čas zase. Vsem pa je skupno to, da za kratek čas zamenjajo okolje. Gibalni odmor je odmor od šolskega dela in želela sem raziskati kaj je tisto, kar je učencem najbolj všeč pri minutah za gibanje in kako bi si želeli še na druge načine zapolniti ta čas. Anketirala sem štiri oddelke učencev od 6. do 9. razreda (80 učencev). Tako deklice kot dečki, so kot najbolj pozitivni stvari izpostavili druženje s prijatelji in svež zrak. Večina dečkov (23 učencev) med gibalnim odmorom najraje igra nogomet, večina deklic (34 učencev) pa se najraje sprehaja. Na podlagi njihovih odgovorov, želja in razmišljanj bomo lahko gibalne odmore prilagodili, še bolj približali učencem in se trudili izboljšati uspešnost in zadovoljstvo otrok v šoli.

KLJUČNE BESEDE: gibalni odmori, druženje, telesno in duševno zdravje otrok.

STUDENTS' ACTIVITY AT PETROVČE PRIMARY SCHOOL DURING ACTIVE BREAKS

ABSTRACT

For several years now, teachers in schools across Slovenia have been advocating that pupils spend as little time as possible sitting. A decade ago, we introduced twenty-minute breaks at Primary School Petrovče, which we named "recreational breaks". These breaks became more structured in 2018 when the school entered a pilot project of the Extended Program. At that time, we renamed recreational breaks into active breaks. Due to the covid epidemic and various restrictions, these breaks underwent a complete reorganization in 2020. Since then, they have been carried out on outdoor sports surfaces, where each class is accompanied by an individual teacher. By observing students during active breaks, we noticed that not everyone was equally active. Some pupils socialise with their peers or take time for themselves. What they all have in common, however, is that they change the environment for a short time. A active break is a break from schoolwork and we wanted to explore what it is that pupils like most about it and how they would like to fill that time with other activities. We surveyed eighty pupils from grades 6 to 9. Both, girls and boys highlighted socializing with friends and fresh air as two of the most positive things about the breaks. The majority of boys (23 pupils) prefer to play football, while the majority of girls (34 pupils) prefer to take walks. Based on their answers, wishes and thoughts, we will be able to adjust the breaks and try to improve the success and satisfaction of children at our school.

KEYWORDS: active breaks, socializing, children’s physical and mental health.

1. UVOD

Vsak posameznik potrebuje za optimalno rast in razvoj gibanje, zdravo prehrano in pa varno ter spodbudno okolje, v katerem živi. V zadnjih letih postajajo populacije otrok vedno manj gibalno aktivne, kar je predvsem posledica povečane uporabe mobilnih telefonov in tablic. V današnjem hitrem in pogosto sedečem življenjskem slogu, ki ga pogosto spremlja dolgotrajno sedenje v šolah in pred zasloni, je še posebej pomembno razumeti, kako lahko redna fizična aktivnost na prostem vpliva na otrokovo celostno dobrobit. Na OŠ Petrovče smo to prepoznali in v urnik vključili vsakodnevne dvajsetminutne gibalne odmore, ko učenci zapustijo učilnice in se premaknejo na svež zrak. Gibalni odmori so del razširjenega programa šole, ki omogočajo otrokom, da se sprostijo, osvežijo in aktivno preživijo čas v naravi, kar je ključnega pomena za njihov fizični, čustveni in kognitivni razvoj. Zunaj učenci uživajo v različnih aktivnostih, ki so prilagojene njihovim željam in potrebam. Ta vsakodnevna praksa ni le priložnost za izboljšanje telesne kondicije, temveč tudi za krepitev socialnih spretnosti, izboljšanje koncentracije in obvladovanje stresa.

2. VPLIV TELESNE DEJAVNOSTI NA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK

Redna telesna dejavnost pomaga izboljšati fizično kondicijo otrok. Gibanje krepi mišice, izboljšuje koordinacijo ter povečuje vzdržljivost. Poleg tega gibalni odmori spodbujajo zdrav razvoj kosti in zmanjšujejo tveganje za debelost, saj otroci porabijo energijo in spodbujajo metabolizem. S tem prispevajo tudi k boljšemu imunskemu sistemu in splošnemu zdravju. Gibalni odmori ne vplivajo le na fizično stanje otrok, temveč tudi na njihovo duševno zdravje (Remec, 2010).

Aktivnosti, kot so igranje na prostem, športne igre ali preproste raztezne vaje, zmanjšujejo stres in anksioznost. Gibanje sprošča endorfine, ki so znani kot hormoni sreče, kar pripomore k boljšemu razpoloženju in večji motivaciji za učenje (Dinas idr., 2011). Otroci, ki redno prejemajo gibalne odmore, so pogosto bolj osredotočeni in produktivni v učnem procesu. Tovrstni odmori so tudi odlična priložnost za razvoj socialnih spretnosti. Med aktivnostmi se otroci naučijo sodelovati, komunicirati in reševati konflikte. Skupinske igre in športi spodbujajo timsko delo ter medsebojno podporo, kar krepi odnose med vrstniki in razvija občutek pripadnosti (Donaghy, 2007). Obstajajo torej jasni dokazi o pozitivnih učinkih telesne aktivnosti na duševno zdravje, kar pomeni, da bi morala biti vključena v dnevno rutino za boljše psihološko blagostanje.

3. GIBALNI ODMORI

Redna telesna dejavnost vpliva na otrokov razvoj, zdravje in dobro počutje. Učenci v slovenskih osnovnih šolah imajo na urniku največ tri učne ure športa na teden. Te učne ure številnim učencem predstavljajo edino redno športno dejavnost, saj se v prostem času ne gibajo in niso vključeni v druge izvenšolske dejavnosti. Pomembno je torej, da učencem poleg redih ur športa ponudimo tudi dodatne možnosti za športno vadbo.

Gibalni odmori so postali pomemben del sodobnega šolskega sistema, saj se pedagoški delavci zavedamo, da je učenje proces, ki zahteva ne le intelektualno angažiranost, temveč tudi fizično aktivnost. V današnjem času je nujno, da se v učne procese vključijo tudi gibalni odmori, ki prinašajo številne koristi za zdravje in dobrobit učencev. Gibalni odmori so kratki časovni intervali, namenjeni fizični aktivnosti, ki se izvajajo med poukom. Njihov cilj je prekinitev monotonega sedenja in spodbujanje gibanja. Raziskave so pokazale, da gibalni odmori pozitivno vplivajo na učne rezultate. Učenci, ki redno izvajajo gibalne odmore, so bolj pozorni, bolje se osredotočajo na naloge in dosegajo boljše rezultate pri učenju. Učitelji so opazili, da so učenci po gibalnih odmorih bolj motivirani in pripravljeni na nadaljnje učenje. Poleg tega gibalni odmori prispevajo k izboljšanju socialne klime v razredu. Učenci se med aktivnostmi povezujejo, sodelujejo in razvijajo medsebojne odnose, kar krepi občutek skupnosti in pripadnost (Jurak idr., 2016).

Pomembno je, da gibalni odmori niso le kratki premori, temveč vključujejo raznolike aktivnosti, ki spodbujajo različne vrste gibanja: npr. preproste vaje raztezanja, kratke igre ali sprehode. Ključno je, da so aktivnosti prilagojene starosti in sposobnostim učencev, da se zagotovi njihova varnost in užitek pri gibanju (Jurak idr., 2016).

3.1 GIBALNI ODMORI NA OŠ PETROVČE

Gibalne odmore oziroma takrat imenovane rekreativne odmore smo na OŠ Petrovče uvedli že pred desetletjem. Prva leta so potekali v telovadnici. Bili so organizirani tako, da so imeli učenci dvajsetminutni odmor, v sklopu katerega sta potekala tako malica kot tudi gibanje. Učenci šestih in sedmih razredov so imeli najprej na voljo deset minut za malico, v tem času pa so se učenci osmih in devetih razredov gibali v telovadnici. Po desetih minutah sta se skupini zamenjali. Takrat je bila to najbolj optimalna rešitev, a smo kasneje ugotovili, da lahko kakovost tovrstnih odmorov izboljšamo. Učenci so seveda potrebovali dovolj časa za oboje – za prehranjevanje in gibalno aktivnost. Poleg tega pa je bila v telovadnici velika gneča, ki smo se ji želeli s prestrukturiranjem odmorov izogniti. S poskusnim uvajanjem razširjenega programa, smo leta 2018 rekreativne odmore preimenovali v gibalne odmore. Zaradi epidemije covida in z njo povezanih omejitev so bili leta 2020 ti odmori deležni popolnega prestrukturiranja.

Od tedaj so gibalni odmori na naši šoli organizirani takole:

- razredna stopnja ima malico po 1. učni uri, gibalni odmor pa po 2. učni uri. Vsak razred (eden ali dva oddelka) ima zunaj določen prostor za gibanje, tja pa učence pospremi učitelj.
- predmetna stopnja ima malico po 2. učni uri, gibalni odmor pa po 3. učni uri. Vsak razred (trije oddelki) ima zunaj določen prostor za gibanje, tja pa učence pospremi učitelj.

Gibalni odmori potekajo na različnih zunanjih površinah (atletska steza, košarkarsko in nogometno igrišče, igrala in parkirišče pri cerkvi) razen v primeru močnega dežja. Takrat ostanejo v razredih in igrajo družabne igre. Vsak oddelek ima svojega učitelja spremljevalca, ki je tistih dvajset minut odgovoren za varnost učencev. Razredi imajo določene termine in površine za gibanje, saj se tako izognemo gneči.

Gibalni odmori niso vedno vodeni s strani učiteljev, saj želimo, da učenci počnejo to, kar si v tistem trenutku želijo početi. Vsekakor pa jih spodbujamo h gibanju. Najpogostejše gibalne aktivnosti učencev so igre z žogo, igre z loparjem, tek ali lovljenje in hoja. Gibalni odmori pa poleg gibalne aktivnosti spodbujajo tudi druženje. Številni učenci med odmori klepetajo, si pripovedujejo šale, nekateri pa celo ponavljajo učno snov. Učenci so torej lahko med gibalnim odmorom aktivni na različne načine.

4. REZULTATI IN DISKUSIJA

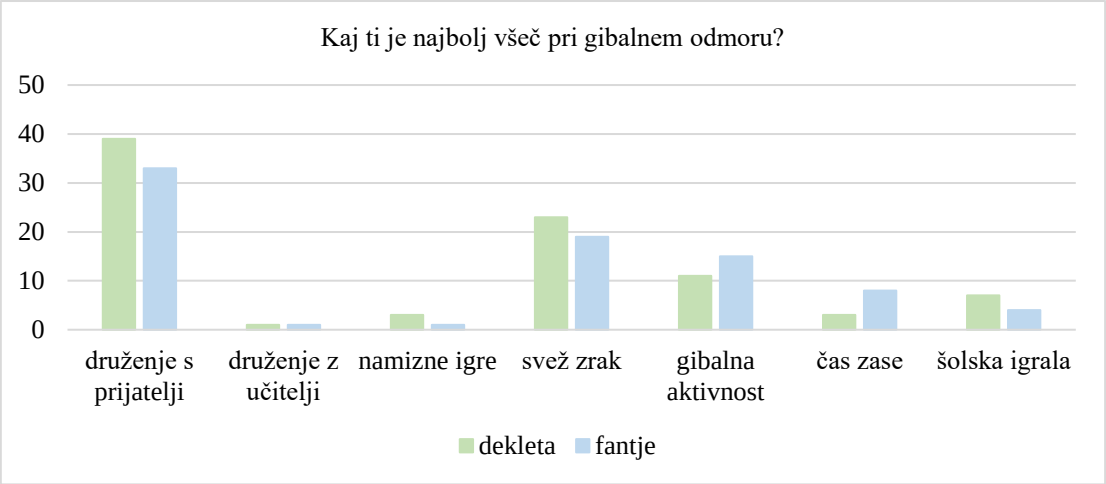
V želji po izboljšanju kakovosti gibalnih odmorov sem med učence predmetne stopnje razdelila anketo, saj me je zanimalo njihovo zadovoljstvo s trenutno organizacijo odmorov. Prav tako sem želela dobiti odgovore na naslednja vprašanja:

- Ali so učenci zadovoljni, da imamo na OŠ Petrovče v urnik vključene gibalne odmore?
- Ali se učencem zdi, da je gibanje pomembno?
- Ali se učencem zdi, da so sami dovolj gibalno aktivni?
- Kaj je učencem najbolj všeč pri gibalnih odmorih?
- Na kakšne načine so najraje gibalno aktivni med gibalnimi odmori?
- Ali imajo kakšne želje, kako bi še drugače želeli preživeti gibalne odmore?

Anketirala sem štiri oddelke učencev od 6. do 9. razreda (80 učencev). Vse ankete so bile veljavne. V anketi je sodelovalo 41 učenk in 39 učencev. Prav vsem 80 učencem je všeč, da imamo na OŠ Petrovče v urnik vključen gibalni odmor. Prav tako se vsem anketirancem zdi gibanje pomemben del vsakdanjega življenja.

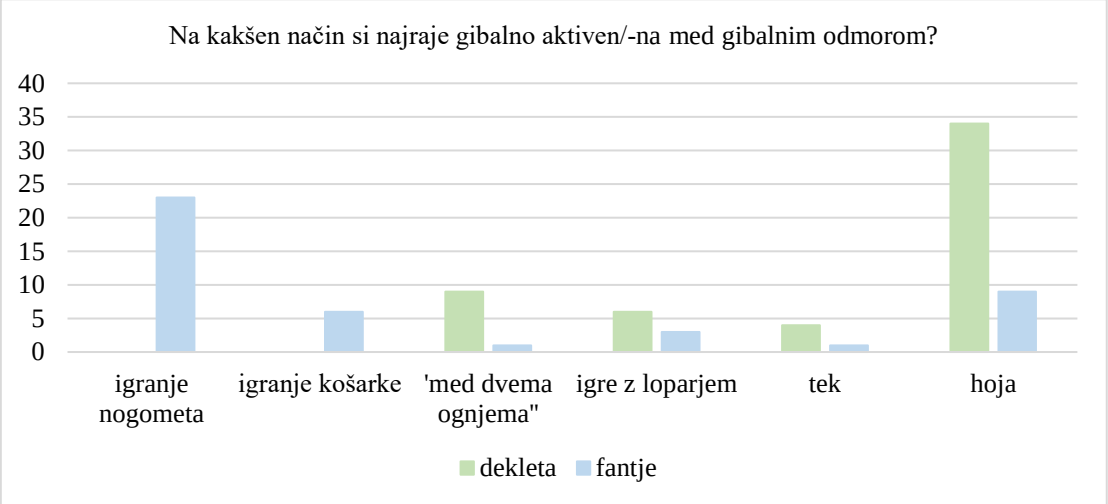
Pri odgovoru na tretje vprašanje (Ali se ti zdi, da si dovolj gibalno aktiven/-na?) učenci niso bili tako enotni. 32 deklet je na vprašanje odgovorilo pritrdilno, 9 pa jih meni, da niso dovolj gibalno aktivne. Tudi pri fantih je bil delež pritrdilnih odgovorov podoben, in sicer 32 jih je odgovorilo z DA, 7 pa z NE.

Anketirancem sem postavila tudi vprašanje, kaj jim je najbolj všeč pri rekreativnem odmoru. Na voljo so imeli sedem različnih, že podanih odgovorov in pa možnost "drugo", kamor so lahko zapisali odgovor po želji. Pri tem vprašanju je bilo možno obkrožiti več odgovorov. Zmagovalni odgovor tako med dekleti kot fanti je bil druženje s prijatelji. Sledila sta odgovora svež zrak in gibalna aktivnost. Svež zrak je bil pri dekletih nekoliko bolj cenjen kot pri fantih, odgovor gibalna aktivnost pa je bil bolje zastopan pri fantih. Zanimivo je, da je bil delež fantov, ki so odgovorili, da jim je všeč, da imajo med odmorom čas zase, nekoliko večji kot delež deklet. Na grafu 1 je vidno, da sta najmanj zastopana odgovora pri obeh spolih druženje z učitelji in namizne igre.



GRAF 1: Odziv deklet in fantov na vprašanje, kaj jim je najbolj všeč pri gibalnem odmoru

Največje razlike med odgovori deklet in fantov sem zaznala pri 5. vprašanju, kjer nas je zanimalo, na kakšen način so učenci najraje gibalno aktivni med gibalnim odmorom (graf 2). Tudi tukaj je bilo možno izbrati več odgovorov, in sicer so lahko izbirali med šestimi že podanimi odgovori ali pa podali svojega. Kar 23 fantov je izbralo odgovor igranje nogometa, ki je bil tudi najbolj zastopan odgovor, sledila sta odgovora hoja (9) in igranje košarke (6). Nobena od deklet ni izbrala odgovorov igranje nogometa in igranje košarke. Najbolj zastopan odgovor med dekleti je bil hoja (34), sledili so odgovori igranje igre "med dvema ognjema" (9), igre z loparjem (6) in tek (4).



GRAF 2: Odziv deklet in fantov na vprašanje, kateri način gibalne aktivnosti imajo najraje

Da bi dobila boljši vpogled v ideje in želje učencev za izboljšanje kvalitete gibalnih odmorov, je bil odgovor na šesto vprašanje odprtega tipa. Zanimalo me je torej, kako bi si še drugače želeli zapolniti čas med gibalnim odmorom (tabela 1). Njihovi odgovori so prikazani v spodnji tabeli. Številka v oklepaju prikazuje število učencev, ki so na vprašanje odgovorili z enakim odgovorom.

TABELA 1: Odziv deklet in fantov na vprašanje, kako bi si želeli še drugače preživeti gibalne odmore

DEKLETA	FANTJE
• daljši gibalni odmori (3) • gibanje v telovadnici (1) • organizirane igre (1) • druženje z drugimi razredi (4) • gibalni odmor v učilnici (1) • več sprehodov (2) • dovoljeni telefoni (1) • pogoste družabne igre (1) • sedenje (2) • ples (1) • plezanje (1) • odbojka (2) • nič ne bi spremenila (21)	• daljši gibalni odmori (1) • gibanje v telovadnici (1) • delanje domače naloge (3) • igranje odbojke (1) • igranje rokometa (1) • plezanje (1) • več sprehodov (1) • dovoljeni telefoni (1) • nič ne bi spremenil (29)

Vseh 80 anketiranih učencev je, kot pričakovano, zadovoljnih s tem, da imamo na OŠ Petrovče v urnik vsakodnevno umeščen dvajsetminutni gibalni odmor. Prav tako se vsem anketirancem zdi, da je gibanje pomemben del vsakdanjega življenja. Večina deklet in fantov tudi meni, da so dovolj gibalno aktivni. To razmerje odgovorov me je nekoliko presenetilo, saj so med gibalnimi odmori bolj gibalno aktivni prav fantje, kar potrjujejo tudi njihovi odgovori na peto vprašanje. Seveda pa je izraz "dovolj gibalno aktiven" zelo širok in subjektiven in bi morda morali vprašanje zastaviti bolj konkretno, na primer koliko ur na teden izvajajo določeno športno aktivnost. Kljub raziskavam, ki so potrdile, da gibalni odmori pozitivno vplivajo na odnose med otroki, me je nekoliko presenetilo, da sta večini učencev (tako dekletom kot fantom) pri gibalnih odmorih bolj pomembna druženje z vrstniki in svež zrak, torej menjava okolja kot pa sama gibalna aktivnost. Zanimivo bi bilo anketirati še učence razredne stopnje in primerjati njihove odgovore. Kar se tiče intenzivnosti vadbe, so odgovori na peto vprašanje potrdili, da je le-ta višja pri fantih. Velika večina fantov med gibalnimi odmori raje izbere igre z žogo, medtem ko imajo dekleta raje hojo. Zakaj je temu tako? Dekleta se druga z drugo lažje povežejo s pogovorom in hoja jim to omogoča. Fantje pa se najlažje povezujejo preko športnih iger. Opazila sem, da se tisti fantje, ki niso naklonjeni športu, med gibalnimi odmori družijo z dekleti, klepetajo z učitelji ali pa samevajo. Odgovori na zadnje, odprto vprašanje, kjer so učenci lahko nanizali želje, kako bi še želeli drugače preživeti dvajsetminutne gibalne odmore, so se večinoma ponavljali. Tako pri dekletih kot pri fantih pomembno izstopa enak odgovor, in sicer, da ne bi spremenili nič, saj so jim gibalni odmori všeč takšni, kot so (62,5 %). Učenci so podali kar nekaj idej, kako bi lahko po njihovem mnenju gibalne odmore izboljšali. Štiri dekleta so sicer izpostavila, da bi se želela družiti z ostalimi razredi, a zaradi organizacije gibalnih odmorov to, žal, ni mogoče. Trije fantje si želijo v tem času delati domačo nalogo. Seveda gibalni odmori niso namenjeni opravljanju domače naloge, saj bi si v tem času učenci naj spočili od šolskega dela. Nekateri učenci imajo željo po daljših odmorih. Na OŠ Petrovče imajo učenci 20 minut časa za malico in 20 minut, namenjenih gibanju. To je skupno 40 minut, kar je skoraj ena šolska ura. Če bi podaljšali gibalne odmore, bi učenci s poukom končali kasneje, česar si verjetno ne želijo. Glede na to, da jim razširjen program nudi veliko različnih gibalnih aktivnosti, menim, da ni potrebe po daljšem gibalnem odmoru.

5. SKLEP

Vključitev gibalnih odmorov v šolski program je ključnega pomena za zdrav razvoj otrok. Ne le da prispevajo k boljšemu telesnem zdravju, temveč tudi k duševnemu blagostanju in socialni povezanosti, zato je nujno, da šole spodbujajo aktivno preživljanje časa in vključujejo gibalne odmori v vsakodnevno rutino otrok, kar bo dolgoročno pozitivno vplivalo na njihovo kakovost življenja. Rezultati ankete kažejo na to, da so učenci OŠ Petrovče zelo zadovoljni z gibalnimi odmori, saj jim ti omogočajo, da se odpočijejo od šolskih obveznosti in se aktivno sprostijo. Med odmori se pogosto ukvarjajo z različnimi športnimi aktivnostmi, poleg tega pa so odmori priložnost za socializacijo, kjer se učenci lahko povežejo s svojimi sošolci, nadihajo svežega zraka in razvijajo prijateljske vezi. Večina učencev je zadovoljna s trenutno organizacijo gibalnih odmorov, nekateri pa so predlagali ideje, ki jih bom predstavila učiteljskemu zboru in jih bomo skupaj pokomentirali. Tako bomo skupaj lahko izboljšali kvaliteto gibalnih odmorov. Glede na zadovoljstvo naših učencev lahko prispevek koristi šolam, ki gibalnih odmorov še niso vključile v svoj program. Šole lahko sledijo našemu modelu in z uvedbo gibalnih odmorov pozitivno vplivajo na dobrobit svojih učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] P. C. Dinas, Y. Koutedakis, in A. D. Flouris, "Effects of exercise and physical activity on depression," Irish Journal of Medical Science, vol. 180, no. 2, pp. 319-325, 2011.

[2] M. E. Donaghy, "Exercise can seriously improve your mental health: Fact or fiction?" Advances in Physiotherapy, vol. 9, no. 2, pp. 76-88, 2007.

[3] G. Jurak, G. Starc, M. Kovač, P. Radi, S. Kostanjevec, in F. Krpač, Dejavnosti akcijskega načrta na področju gibanja in prehrane, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, 2016.

[4] M. Remec, Promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal: Gradiva za izvajanje vzgoje za zdravje, Koper: Zavod za zdravstveno varstvo, 2010.

PRILOGA 1

ANKETA
Aktivnost učencev predmetne stopnje OŠ Petrovče med gibalnim odmorom

Spoštovani učenci!
Želim raziskati aktivnost učencev od 6. do 9. razreda med gibalnimi odmori. Vaše sodelovanje je za raziskavo ključno, saj le z vašimi odgovori lahko dobim vpogled v vaše zadovoljstvo z gibalnimi odmori. Anketa je anonimna, za izpolnjevanje pa boste potrebovali približno 2 minuti časa. Za vaše sodelovanje se vam prijazno zahvaljujem

Anja Majger

Spol: M Ž
Razred: 6. 7. 8. 9.

1. Ali ti je všeč, da imamo na OŠ Petrovče v urnik vključen gibalni odmor?
   a) DA
   b) NE

2. Ali se ti zdi gibanje pomemben del vsakdanjega življenja?
   a) DA
   b) NE

3. Ali se ti zdi, da si dovolj gibalno aktiven/-na?
   a) DA
   b) NE

4. Kaj ti je najbolj všeč pri gibalnem odmoru?
   a) druženje s prijatelji
   b) druženje z učitelji
   c) namizne igre
   d) svež zrak
   e) gibalna aktivnost
   f) čas zase
   g) šolska igrala
   h) drugo:_____

5. Na kakšen način si najraje gibalno aktiven med gibalnim odmorom?
   a) igranje nogometa
   b) igranje košarke
   c) igranje igre "med dvema ognjema"
   d) igre z loparjem
   e) tek
   f) hoja
   g) drugo:_____

6. Kako bi si še drugače želel/-a zapolniti čas med gibalnim odmorom?

_____

Markelj Kosmač Nataša

Z GIBANJEM DO ZNANJA IN BOLJ SPROŠČENEGA UČENJA

POVZETEK

Vse pogosteje slišimo, da je v šoli preveč sedenja in premalo gibanja. Pozabljamo, da je gibanje otrokova primarna potreba in da je 45 minut sedenja za marsikoga velik zalogaj. Zato sama v pouk vključujem čim več gibanja. Gibanje vključujem z dvema namenoma. Bodisi, da se s pomočjo gibanja učimo (štafetne igre pri MAT, SLO; orientacija; prostorsko oblikovanje …), ali pa da nam gibanje predstavlja aktivni odmor med poukom (gibalne naloge med utrjevanjem, aktivni odmor med uro, vaje za pokončno držo…). Učencem gibanje med poukom omogočim takrat, ko ugotovim, da jim je padla koncentracija, da že predolgo sedijo, da ne sodelujejo in so pasivni… Ugotovila sem, da po izvedbi aktivnosti lažje nadaljujejo z delom in so bolj motivirani za delo. Če nam vreme dopušča, se poslužujemo tudi učilnice na prostem ali šolskega vrta, kjer lahko izvedemo katerokoli uro pouka na svežem zraku (branje z razumevanjem, domače branje, reševanje učnega lista, matematična tombola…). S tem ko sem v pouk uvajala vse več gibanja, sem ugotovila, da se je povečala učna motivacija, hkrati pa so učenci lažje osvojili snov (v primerjavi z učenci iz paralelk, ki tega niso bili deležni). Učenci so si želeli še več aktivnosti in so spraševali po njih. Namen prispevka je predstaviti aktivnosti, ki sem jih preizkusila v praksi in so uporabne pri vseh predmetih, v vseh razredih.

KLJUČNE BESEDE: znanje, gibanje, aktivni odmor, učilnica na prostem.

WITH THE MOVEMENT TOWARDS KNOWLEDGE AND MORE RELAXED LEARNING

ABSTRACT

More and more often we hear that there is too much sitting and not enough movement at school. We forget that movement is a child's primary need and that 45 minutes of sitting is a big deal for many people. That's why I include as much movement as possible in my lessons. I include movement for two purposes. Either that we learn with the help of movement (relay games at MATHS, SLOVENE; orientation; spatial design...), or that movement represents an active break during lessons (movement tasks during consolidation, active break during class, exercises for upright posture...). I allow the students to move during the lesson when I realize that their concentration has dropped, that they have been sitting for too long, that they are not participating and are passive... I have found out that after carrying out the activity, it is easier for them to continue their work and they are more motivated to work. If the weather permits, we also use the outdoor classroom or the school garden, where we can have any lesson in the fresh air (reading with comprehension, homework, solving a textbook, math raffle...). By introducing more and more movement into the lessons, I realized that learning motivation increased, and at the same time, the students mastered the material more easily (compared to students from parallel schools who did not receive this). The students wanted more activities and asked for them. The purpose of the paper is to present activities that I have tested in practice and that are useful in all subjects, in all classes.

KEYWORDS: knowledge, movement, active break, outdoor classroom.

1. UVOD

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Z Gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo ter svet okoli njega. Daje mu tudi občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Tudi učenje je s pomočjo igre in gibanja bolj sproščeno, otrok se bolje počuti in zato lažje dela. Na temu temelji tudi moj prispevek.

Jani Prgić (2018) navaja deset razlogov, zakaj bi morali učitelji uporabljati gibanje z namenom. Z gibanjem se spočijemo od učenja in tako preusmerimo pozornost, gibanje omogoča implicitno učenje (le to sloni na čustvih in gibanju), izboljšujejo se možganske funkcije, zadovoljujejo se osnovne človekove potrebe, izboljšuje se počutje učencev ter zmanjšuje se stres, poučevanje se prilagodi učencem, sodelujejo čutila, izboljšuje se krvni obtok, izboljšujeta se spomin in učenje.

Z gibalnimi dejavnostmi otrok razvija različne spoznavne funkcije: pomnjenje, mišljenje, predstavljanje, domišljijo, ustvarjalnost. S celostnim poučevanjem zadostimo vsem učnim tipom: vizualnemu, slušnemu in kinestetičnemu. Z različnimi pristopi k poučevanju, metodami in oblikami dela pa ponudimo učencu več možnosti in priložnosti, da si zapomni pojme, znake in obravnavano snov.

Šolska ura traja 45 minut. Preveč, da bi celo uro lahko sedeli, bili skoncentrirani, tiho in si po možnosti čim več zapomnili. Mlajši ko je otrok, krajši je čas njegove koncentracije. Zato so med delom zelo priporočljivi aktivni odmori. Le ti pomagajo pri sprostitvi, izpolnjujejo otrokovo potrebo po gibanju in ga pripravijo na nove učne izzive. Aktivni odmor lahko izvedemo za šolskimi klopmi. Priporočljivo je, da odpremo okna in s tem zamenjamo zrak v učilnici, sami pa se nadihamo svežega zraka. Aktivni odmor uporabim takrat, ko vidim, da so učenci postali pasivni, da so utrujeni, nemirni, ali pa, ko že dolgo sedimo.

Mi imamo ob šoli tudi učilnico na prostem in šolski vrt, zato marsikatero uro pouka izvedemo na svežem zraku.

Dejavnosti, ki so predstavljene v prispevku, so razdeljene v dve skupini: prve so take, s pomočjo katerih se z gibanjem učimo, druge aktivnosti pa uporabljam kot aktivni odmor med poukom. Pred vsako dejavnostjo se nanjo primerno pripravim, zberem pripomočke (če so potrebni), oblikujem kakšen učni list ali kartončke ter pripravim prostor. Sicer pa z njimi ne kompliciram, da mi ne vzamejo preveč časa.

Vključevanje teh dejavnosti v pouk pa posledično privede tudi do dobre razredne klime in dobrega počutja učencev, ki sta temelja za uspešno vodenje razreda.

Dejavnosti, ki so opisane v nadaljevanju, lahko uporabimo v vsakem razredu in pri vsakem predmetu.

2. DEJAVNOSTI, S POMOČJO KATERIH SE UČIMO – primeri iz prakse

a) Štafetne igre

- Utrjevanje poštevanke (MAT): Učence razdelim v skupine po 3 ali 4. Vsaka skupina dobi svinčnik. Na steno nalepim učni list, na katerem so računi poštevanke. Prvi učenec teče do lista, reši račun, nato teče nazaj do svoje skupine, kjer preda svinčnik naslednjemu. Če eden od

skupine ugotovi, da je sošolec nek račun rešil narobe, ga lahko popravi, a ne sem rešiti še enega. Vsak lahko reši samo en račun naenkrat. Pomemben je čas in pravilnost računov.



SLIKA 1: Štafetna igra za utrjevanje poštevanke.

Pravilnost lahko preverimo tako, da vsaka skupina dobi en list (ne svojega) in pregleda račune. Otroci obožujejo to dejavnost!

- Različne možnosti:
  - utrjevanje predloga s/z, k/h,
  - utrjevanje velike začetnice,
  - utrjevanje deljenja, večkratnikov,
  - utrjevanje novih pojmov pri NIT, DRU…

b) V krogu z žogo (ali plišasto igračo):

Učenci stojijo v krogu. Tistemu, ki vržem žogo, pove odgovor ali rešitev. Možnosti:

- utrjevanje poštevanke, deljenja, velike začetnice…
- iščemo rime: povem besedo, učenec poišče rimo ali nadaljuje verz,
- utrjevanje samostalnikov: povem besedo. Če je beseda samostalnik, učenec poskoči, če ni, počepne,
- utrjevanje učne snovi pri NIT, DRU: Povem trditev. Če trditev drži, naredi tri počepe, če ne drži, naredi samo en počep. Tukaj lahko sodelujejo tudi ostali učenci. Če je pravilno odgovoril, trikrat zaploskajo,
- prepevanje pesmic – ob prepevanju pesmic si v ritmu predajamo žogo iz rok v roke sosednjemu sošolcu.

c) Prostorsko oblikovanje v naravi

- Učenci naberejo gozdne plodove, veje, kamenčke in oblikujejo motiv. Za motiv se lahko dogovorimo ali pa jim dovolim lastno izbiro.

č) Peskovnik za skok v daljino z zaletom (ali igrišče za odbojko na mivki):

- oblikovanje reliefa (DRU): Učence razdelim v skupine. Iz mivke oblikujejo kotlino, dolino, vzpetino…
- oblikovanje reliefa domače pokrajine. Pokrajino tudi orientirajo in poimenujejo vzpetine, reke. Imena vzpetin, rek napišejo na listke in jih učenci ustrezno postavijo.
- oblikovanje oblike obale (zaliv, otok, polotok, rt…).



SLIKA 2: Oblikovanje oblike obale na igrišču za odbojko na mivki.

d) Orientacija v naravi s kompasom

- Učenci v paru dobijo kompas in učni list. Določimo stojišče (vsak par začne na svojem stojišču). Na UL sledijo navodilom in se premikajo v smereh S, J, V, Z, SV, JZ…

1.	2.
PROSTOR: igrišče **STOJIŠČE**: PIPA, KORITO V kateri smeri je: 1. STAVBA OBUTI MAČEK: _____ 2. CERKEV: _____ 3. ŠOLA: _____ SMER GIBANJA DO 2. POSTAJE: _____	PROSTOR: igrišče **STOJIŠČE**: KLOPICA POD DREVESOM V kateri smeri je: 1. PREHOD ZA PEŠCE: _____ 2. STAVBA FOTO VIKTOR: _____ 3. ŠOLA: _____ SMER GIBANJA DO 3. POSTAJE: _____

SLIKA 3: Učni list za orientacija s kompasom.



SLIKA 4: Orientacija s kompasom

e) Vprašanja, ki so razvrščena po razredu (na steni, na mizi, pod mizo):

Zelo primerno za preverjanje predznanja ali utrjevanja znanja. Po razredu so nalepljeni listi, na katerih so vprašanja. Učenci dobijo navodilo, da naj odgovorijo na vprašanja na listih. Učenec mora prebrati, kaj je že napisano (s tem se nehote že uči), kajti če je njihov odgovor že zapisan, ga ne zapišejo še enkrat.

3. AKTIVNI ODMOR MED POUKOM

a) Aktivni odmor: učence po navadi nagovorim: Vidim, da je že dolg dan, da smo utrujeni, ali nam malo Luna nagaja danes… Spustimo malo kisika v našo učilnico in v naše možgančke. Potem odpremo okna in izvedemo kakšno od spodnjih dejavnosti:

- Igra noč – dan (učenci lahko počepnejo/vstanejo; stopijo na stol/s stola; se usedejo na mizo/stopijo k mizi; dvignejo roki/dajo roki k telesu…)
- Naredim preprost poligon v razredu (čez stol - pod mizo - na stol - pod stol – 3x sonožni poskoki – preskoči oviro). Poudarim, da ni tekmovanje (mi rečemo, da imamo rekreacijo). Tam, kjer se mi zdi, da bi bilo za koga lahko nevarno, tam po navadi stojim, varujem. Včasih zraven zavrtimo tudi kakšno glasbo in delamo toliko časa, kolikor časa traja glasba.
- Aktivni odmor ob glasbi – na youtubu je veliko pesmic, ob katerih je tudi preprosta koreografija. Pesem projiciram in ob glasbi zaplešemo.

Primer: https://www.youtube.com/watch?v=-y5yuLuw7KQ

b) Vaje za pokončnost: udeležila sem se izobraževanja, kjer sem se naučila 9 vaj za lepšo in pokončno držo. Vse vaje so posnete in razložene na spletni strani pokončnost.si. Z učenci smo se naučili teh 9 vaj. Včasih jih izvajamo tudi kot aktivni odmor. Maskota teh vaj je surikata, tako da smo na stransko tablo nalepili sliko surikate in poleg nje zapisali imena vseh vaj. En učenec izžreba 4 vaje, ki jih potem izvedemo. Posledično tako poskrbimo tudi za pokončno držo.

c) Gibalne naloge med utrjevanjem, preverjanjem znanja: Potrebujemo učni list, na katerega napišemo gibalne naloge, igralno kocko in pripomočke za izvajanje nalog. Delo organiziram tako, da naloge izvajajo na hodniku pred razredom. Te gibalne naloge so zelo primerne za uro, ki je namenjena samostojnemu reševanju nalog (utrjevanju). Z učenci se dogovorimo: ko rešiš npr. 2., 3. in 4. nalogo, vržeš igralno kocko in izvedeš nalogo, ki je pod izbranim številom pik. Nato nadaljuješ z delom. Ko rešiš 5. in 9. nalogo, lahko ponovno narediš gibalni odmor. Po navadi na tablo napišem, katere naloge v delovnem zvezku morajo rešiti, da lahko izvedejo gibalni odmor. Naloge individualiziram.



SLIKA 5: Učni list z gibalnimi nalogami.



SLIKA 6: Izvajanje gibalnih nalog.

č) Skakanje po nalepkah (nogicah): na šoli imamo na enem hodniku nalepljene nalepke – nogice. Tudi moji učenci jih večkrat koristijo. Včasih si aktivnost oblikujemo tudi tako, da grejo učenci odskakati ″ene nogice.″ Lahko pa se sprehodijo do wc-ja in naredijo požirek vode. Naše pravilo je, da to naredimo v tišini.

4. AKTIVNI POUK lahko oblikujemo tudi na druge načine:

a) Branje besedila malo drugače: Večkrat izvedemo branje besedila tako, da lahko učenci berejo sede (tudi na mizi, na tleh), leže, v hoji… Prej se dogovorimo: cilj je ta, da razumeš, kaj prebereš. Ne smeš motiti sošolcev. Ko se enkrat odločiš, v kakšnem položaju boš bral, tako prebereš do konca. Vmes ne spreminjaš položaja.
- Tudi kadar poslušajo moje branje, jim dovolim, da sedijo kakor želijo. Ni potrebno, da sedijo za mizo.

b) Žoga za sedenje: V razredu imam dve žogi za sedenje. Vsako uro izžrebamo dva učenca, ki lahko tisto uro sedita na žogi. Komaj čakajo, da pridejo na vrsto.



SLIKA 7: Sedenje na žogi med poukom.

c) Pouk na šolskem vrtu in učilnica na prostem

Na šolskem vrtu ali v učilnici na prostem lahko izvedemo katerokoli uro. Največkrat je najbolj primerna ura utrjevanja, ponavljanja, saj pri tem ne potrebujemo veliko pripomočkov, ki bi jih morali odnesti s seboj. Poleg tega je obravnavo nove učne snovi najlažje izpeljati v učilnici, saj je tam mir, imamo vse pripomočke, projektor in ni motečih dejavnikov, ki jih je zunaj veliko. Zunaj največkrat beremo, rešujemo učne liste, rešujemo naloge za domače branje, izdelujemo likovne izdelke…



SLIKA 8: Pouk na šolskem vrtu.



SLIKA 9: Pouk v učilnici na prostem.

4. SKLEP/ZAKLJUČEK

Moja naloga je, da z učenci realiziram učne cilje določenega razreda. Kako to naredim, pa je odvisno od mene. Ugotovila sem, da imajo učenci radi ure, v katere vključujem gibanje. Pravijo, da jim take ure hitro minejo, da se sprostijo, ter da se lažje učijo, če vmes naredijo odmor. Zanimive so jim tudi ure, na katerih lahko hodijo po razredu in rešujejo naloge, med seboj sodelujejo in se učijo ob igri. Seveda jih je treba takšnega načina učenja naučiti. Na začetku veliko govorijo, se hecajo in nimajo občutka, da je to učenje. Na to jih je potrebno opozoriti ter jim povedati cilj igre ali dejavnosti. Ko to osvojijo, komaj čakajo na tak način učenja. Všeč so jim tudi aktivni odmori. Pravijo, da po aktivnosti lažje nadaljujejo z delom. Radi imajo tudi aktivne odmore, v katere vključujemo glasbene želje učencev. Večkrat tudi dajejo predloge za nove različice dejavnosti.

Ugotavljam, da skozi gibalne aktivnosti učenci lažje sledijo učnim vsebinam, sodelujejo s sošolci, komunicirajo z njimi, jih spodbujajo in so bistveno bolj aktivni. Poleg tega pa so sproščeni in motivirani za delo. Ugotovila sem tudi, da po opravljeni dejavnosti lažje nadaljujejo z delom in so pri delu tudi bolj uspešni. Opazila sem, da si hitreje zapomnijo učno snov in da lahko hitreje zaključimo učno temo. Tako nam ostane več časa za utrjevanje. Ugotovila sem tudi, da imajo učenci radi tak način pouka, saj me sprašujejo, če se bomo danes

tudi kaj aktivno učili. Posledica aktivnega poučevanja je tudi ta, da učenci radi hodijo v šolo in so bolj zadovoljni. To mi povejo starši na govorilnih urah.
Na take ure se je seveda potrebno pripraviti in jih načrtovati, saj nekatere zahtevajo tudi uporabo učnih listov ali drugega materiala. Material pripravljam tako, da ga lahko večkrat uporabim.
S pridom izkoriščam tudi šolski vrt in učilnico na prostem, saj se, če drugega ne, učenci nadihajo svežega zraka in zamenjajo šolski prostor. Ugotovila sem, da so po taki uri učenci bolj spočiti in lažje sledijo pouku.
Sama sem zelo aktiven človek in težko pri miru, tako da dobro vem, kako težko je 45 minut sedeti in biti skoncentriran. Zato mi ni težko organizirati aktivnega pouka, ki dejansko ponuja ogromno pozitivnih učinkov.

LITERATURA IN VIRI

[1] C. in B. Dežman, »Motorika z žogo,« str. 7, Ljubljana, 1989

[2] M. Videmšek, »1, 2, 3, igraj se tudi ti,« str. 5, Ljubljana 2006

[3] D. Vrlinič, »Z gibanjem do matematičnega znanja v 1. razredu,« revija Razredni pouk, 2019, št. 2, str. 31.

[4] J. Prgić, »Kinestetični razred,« str. 21 – 24, Griže, Svetovalno-izobraževalni center MI 2018

Mertelj Manja

HITRA PREHRANA MED SREDNJEŠOLCI: IZZIVI IN REŠITVE

POVZETEK

Danes je hitra prehrana dostopna na vsakem koraku, kar predstavlja velik izziv za mladostnike. Vsakodnevno se soočajo z dilemo, ali izbrati uravnotežen obrok ali se prepustiti skušnjavi hitre prehrane. S prispevkom želim ugotoviti vpliv hitre prehrane na prehranjevalne navade in zdravje dijakov ter predlagati rešitve za izboljšanje teh navad. Uravnotežena prehrana je ključnega pomena za optimalno rast, razvoj in splošno zdravje mladostnikov. Hitro prehranjevanje pa je povezano z različnimi zdravstvenimi težavami, kot so debelost, srčne bolezni in diabetes. Med več kot 130 dijaki od 1. do 4. letnika srednjega strokovnega izobraževanja na TŠC Maribor sem izvedla anketo in analizirala pogostost uživanja hitre prehrane, razloge za njeno izbiro ter zavedanje o vplivu na zdravje. Vključila sem tudi dejavnike, kot so starost, mesto uživanja ter povezanost med prehrano in telesno težo. Rezultati ankete nakazujejo, da večina dijakov uživa hitro prehrano 2–3 krat mesečno, kar pomeni, da je ta vrsta hrane stalnica v njihovih prehranjevalnih vzorcih, pri čemer je glavni razlog okus. Zanimiv je rezultat, da 31 % dijakov, ki večkrat tedensko uživajo hitro prehrano, zaznava povečano telesno težo. Navkljub zavedanju o negativnih posledicah na zdravje, le–to pogosto ne vpliva na njihove prehranske izbire. V prispevku so predstavljene aktivnosti, ki bi lahko pomagale dijakom izboljšati njihove prehranske navade ter povečale njihovo ozaveščenost o koristih uravnotežene prehrane, kar prispeva tudi k boljšemu počutju in večji produktivnosti v šoli. Ključni za uspeh so: izobraževanje o prehrani, uvajanje inovativnih šolskih aktivnosti, izboljšanje šolskih menijev, promocija vode, zdravstvene aplikacije za dijake in vključevanje staršev.

KLJUČNE BESEDE: uravnotežena prehrana, hitra prehrana, mladostniki, zdravstvene posledice, aktivnosti.

FAST FOOD AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS: CHALLENGES AND SOLUTIONS

ABSTRACT

Today, fast food is available at every turn, which poses a great challenge for young people. Every day they face the dilemma of whether to choose a balanced meal or give in to the temptation of fast food. With this contribution, I want to find out the impact of fast food on the eating habits and health of students and propose solutions to improve these habits. A balanced diet is crucial for optimal growth, development and overall health of adolescents. Fast food is linked to various health problems such as obesity, heart disease and diabetes. I conducted a survey among more than 130 students from the 1st to the 4th year of secondary professional education at TŠC Maribor and analysed the frequency of consumption of fast food, the reasons for its choice and the awareness of the impact on health. I also included factors such as age, place of consumption and the relationship between diet and body weight. The results of the survey indicate that most students eat fast food 2-3 times a month, which means that this type of food is a constant in their eating patterns, with the main reason being taste. An interesting result is that 31% of students who eat fast food several times a week notice increased body weight. Despite being aware of the negative health consequences, this often does not influence their dietary choices. The article presents activities that could help students improve their eating habits and increase their awareness of the benefits of a balanced diet, which also contributes to better well-being and greater productivity at school. Key to success are: nutrition education, introduction of innovative school activities, improvement of school menus, promotion of water, health applications for students and involvement of parents.

KEYWORDS: balanced diet, fast food, adolescents, health consequences, activities.

1. UVOD

Zdi se, da bližina restavracij s hitro prehrano, kioskov in trgovin s prigrizki v okolici srednjih šol močno vpliva na prehranske izbire dijakov, ki pogosto posegajo po hamburgerjih, ocvrtem krompirju, picah in sladkarijah. Zanimalo me je, ali so te navade značilne za večino ali le manjšo skupino dijakov. Ključni dejavnik pri odločanju za hitro prehrano je vpliv vrstnikov; ko eden predlaga obisk restavracije, se mu običajno pridružijo tudi ostali. Dijaki se pogosto znajdejo v dilemi med uravnoteženim obrokom in hitro prehrano, pri čemer redko pomislijo na vpliv prehrane na zdravje.

2. POMEN URAVNOTEŽENE PREHRANE ZA MLADOSTNIKE

Uravnotežena prehrana je ključna za zdrav razvoj mladostnikov. V tej življenjski fazi se telo hitro razvija, kar povečuje potrebo po hranilih. Kakovostna prehrana podpira optimalen fizični in duševni razvoj ter preprečuje kronične bolezni v odrasli dobi. Mladostniki potrebujejo raznovrstno prehrano, ki vključuje sadje, zelenjavo, polnozrnate izdelke, beljakovine in zdrave maščobe. Vsaka skupina živil prinaša različna hranila, ki so pomembna za optimalno delovanje telesa. [1]

Sadje in zelenjava sta bogata z vitamini, minerali in prehranskimi vlakninami ter imata nizko energijsko vrednost, kar prispeva k občutku sitosti in zdravemu vzdrževanju telesne mase. Priporočljivo je, da ju vključimo v vsak obrok, saj izboljšata hranilno vrednost in zmanjšata energijsko vrednost obroka. Študije kažejo, da prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, zmanjšuje tveganje za srčno-žilna obolenja, pri čemer sta koristni že dve porciji na dan. [2]

Beljakovine so ključne za rast, razvoj, imunski odziv, delovanje mišic in prenos snovi po telesu. Kakovostne vire beljakovin predstavljajo pusto meso, jajca, mlečni izdelki, stročnice, žita in oreščki. Priporočen vnos je 10 – 15 % skupnega dnevnega energijskega vnosa. [3]

Polnozrnati izdelki zagotavljajo kompleksne ogljikove hidrate, ki so pomembni za dolgotrajno energijo. Zdrave maščobe, kot so omega-3 maščobne kisline, pa so pomembne za možgane in srce ter jih najdemo v ribah, oreščkih in semenih. [1]

3. HITRA PREHRANA

a) Kaj je hitra prehrana?

Izraz „hitra prehrana“ se ne nanaša le na hitro pripravo hrane, saj hitrost ne vpliva na to, kako zdrava je. Nanaša se na visoko predelano hrano, ki je takoj na voljo, običajno vsebuje veliko kalorij (zaradi maščob in/ali sladkorja) ter soli, a malo prehranskih vlaknin, vitaminov, mineralov in antioksidantov. Med to prehrano spadajo hamburgerji, ocvrt krompirček, pice, slani prigrizki, sladkarije in nekatere gazirane pijače, ki se pogosto uživajo v velikih količinah. Ta hrana ne le da prinaša prazne kalorije, temveč vsebuje tudi številne dodatke in konzervanse. Hitro se lahko navežemo nanjo, kar lahko vodi do hude odvisnosti. [4][5]

Princip hitre prehrane že sam po sebi krši osnovna pravila zdravega prehranjevanja. Ker se uživa mimogrede, to nasprotuje zdravim navadam, poleg tega pa želodec napolni, še preden možgani zaznajo sitost. Tako pojemo več, kot telo potrebuje, saj možgani potrebujejo približno 20 minut, da zaznajo sitost. [6]

b) Vpliv hitre prehrane na zdravje mladostnikov

Mnogi mladostniki pogosto posežejo po hitri prehrani, pri čemer en sam obrok lahko vsebuje dovolj kalorij, da zadosti dnevnim potrebam. Čeprav en obrok ob priložnosti morda ne vodi do povečanja telesne teže, se odvečne kalorije hitro kopičijo pri pogostem uživanju. Najstniki potrebujejo več kalorij za rast, vendar bi te morale izhajati iz hranljivih virov, ne iz visoko predelane hrane. Hitra prehrana lahko resno vpliva na telesno in čustveno počutje mladostnikov, saj povečana telesna teža povečuje tveganje za zdravstvene težave, kot so visok krvni tlak, holesterol, sladkorna bolezen tipa 2 in bolezni srca. Mladostniki morajo razumeti, da tudi brez trenutnih zdravstvenih težav lahko družinska anamneza poveča njihovo tveganje za bolezni v prihodnosti in da lahko s pravilno izbiro prehrane ter življenjskega sloga to tveganje zmanjšajo. Mladostniki pogosto doživljajo negativne spremembe telesne podobe, kar lahko vodi do motenj hranjenja. Pridobivanje telesne teže, bodisi zaradi pogostega uživanja hitre prehrane bodisi iz drugih razlogov, je lahko vzrok za te izzive. Stigmatizacija zaradi telesne teže močno vpliva na samopodobo, saj mladostniki pogosto čutijo pritisk družine, prijateljev in neznancev na družbenih omrežjih. Hitra prehrana lahko postane del neurejenega prehranjevalnega vzorca, na primer prenajedanja ter "žvečenja in pljuvanja." Mnogi mladostniki se zatečejo k "tolažilni hrani" ob soočanju s spremembami in izzivi odraščanja. [7]

Poleg vsega navedenega lahko prigrizki in sladkarije z visoko vsebnostjo sladkorja povzročijo nihanje krvnega sladkorja, kar vodi do kronične utrujenosti in zmanjšane telesne dejavnosti. Stabilne ravni krvnega sladkorja so ključne za koncentracijo in mentalno jasnost. Hitro nihanje krvnega sladkorja negativno vpliva na učenje, reševanje problemov in kognitivno funkcijo pri mladostnikih. Nenaden padec krvnega sladkorja lahko povzroči hipoglikemijo, kar privede do zmedenosti, razdražljivosti in težav pri ohranjanju pozornosti. To je še posebej problematično v šoli, saj otežuje osredotočenost in učinkovitost pri učenju. [7]

4. EMPIRIČNI DEL IN REZULTATI

a) Namen raziskave

Z raziskavo sem želela predvsem ugotoviti, kako pogosto dijaki Tehniškega šolskega centra Maribor posežejo po hitri prehrani, vključno s sladkarijami, ter raziskati razloge za to izbiro. Pri analizi rezultatov sem primerjala tudi različne starostne skupine. Zanimalo me je, ali se zavedajo negativnih vplivov hitre prehrane na zdravje in ali zaznavajo težave s povečano telesno težo.

b) Metodologija in opis vzorca

Podatke sem pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika, sestavljenega iz 9 vprašanj zaprtega tipa. Na anketo je odgovorilo 138 dijakov od 1. do 4. letnika srednjega strokovnega izobraževanja na TŠC Maribor, starih od 14 do 19 let.

c) Rezultati raziskave

Na prvo vprašanje o pogostosti uživanje hitre prehrane (graf 1) je večina dijakov odgovorila, da uživajo hamburgerje, pice in ocvrti krompir 2 – 3 krat mesečno, kar pomeni, da je hitra prehrana redni del njihovega prehranjevalnega vzorca. 23 % dijakov poseže po tej hrani enkrat tedensko in 9 % celo večkrat tedensko, kar lahko kaže na pretirano uživanje tovrstne hrane.



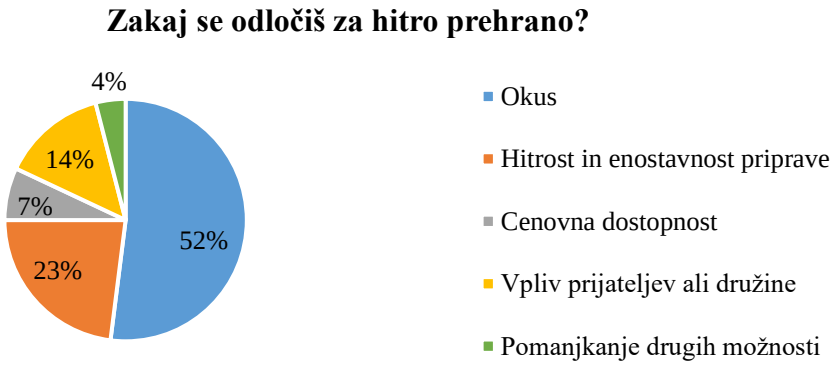
GRAF 1: Pogostost uživanja hitre prehrane

Primerjava med različnimi starostnimi skupinami, predstavljena v tabeli 1, je pokazala, da odstopajo 16-letniki, saj večina njih uživa hitro prehrano enkrat tedensko, medtem ko ostali dijaki to počnejo 2–3 krat mesečno. Razlogi za to so lahko njihova večja socialna aktivnost in iskanje priložnosti za druženje, kar povečuje pogostost obiskovanja restavracij s hitro prehrano v okolici šole, pri čemer poznavanje teh restavracij dodatno vpliva na izbire dijakov. Pri 17-letnikih se pogostost uživanja hitre prehrane povečuje v primerjavi s 14- in 15-letniki, kar postane še izrazitejše pri 18- in 19-letnikih. To lahko odraža njihov življenjski slog, ki vključuje večjo samostojnost, mobilnost in dostopnost hitre prehrane.

TABELA 1: Primerjava starostnih skupin in pogostosti uživanja hitre prehrane.

Starost	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let	19 let
Največji delež odgovorov o pogostosti uživanja hitre prehrane	2 – 3 krat mesečno (33 %)	2 – 3 krat mesečno (39 %)	Enkrat tedensko (35 %)	2 – 3 krat mesečno (43 %)	2 – 3 krat mesečno (59 %)	2 – 3 krat mesečno (55%)

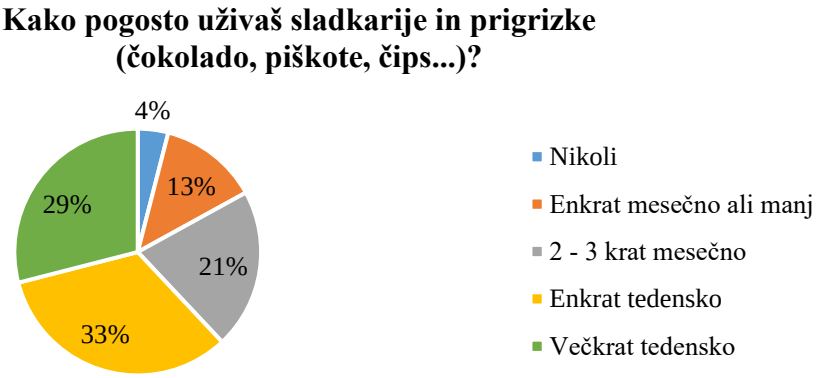
52 % dijakov je kot glavni razlog za uživanje hitre prehrane navedlo okus (graf 2). Med starostnimi skupinami ni bilo razlik. Dijaki posegajo po tej hrani zaradi njene privlačnosti in močnih okusov, ki so posebej zasnovani, da pritegnejo njihove brbončice. Le 23 % jih navaja, da je hitrost in enostavnost priprave glavni dejavnik, kar kaže, da hitra prehrana ni nujno stvar praktičnosti, temveč užitka. Vpliv prijateljev ali družine je s 14 % 3. najpogostejši odgovor.



GRAF 2: Razlogi za uživanje hitre prehrane

Na tretje vprašanje »**Kje najpogosteje uživaš hitro prehrano?**« je kar 65 % dijakov odgovorilo, da v restavracijah s hitro prehrano. Verjetno je uživanje te hrane v lokalih pomemben del njihovega socialnega življenja. Doma hitro prehrano uživa 20 % dijakov, po 5 % pa v šoli, pri prijateljih ali na poti – med sprehodom ali v avtu.

Na vprašanje o pogostosti uživanja sladkarij in prigrizkov (graf 3) je večina dijakov (62 %) odgovorila, da le te uživajo vsaj enkrat tedensko, kar je pogosto in lahko predstavlja tveganje za nezdrav življenjski slog. Le 4 % dijakov nikoli ne uživa sladkarij, kar kaže na veliko prisotnost sladkarij in prigrizkov v prehrani dijakov.



GRAF 3: Pogostost uživanja sladkarij in prigrizkov

Primerjava med različnimi starostnimi skupinami, predstavljena v tabeli 2, kaže, da starejši dijaki (18 in 19 let) odstopajo od mlajših vrstnikov. To je lahko posledica njihove zaposlenosti z obveznostmi, ki vodi do hitrih prehranskih izbir. Prav tako se prehranske navade starejših dijakov razlikujejo od navad mlajših skupin, kar lahko odraža različen življenjski slog in vplive, s katerimi se srečujejo.

TABELA 2: Primerjava starostnih skupin in pogostosti uživanja sladkarij in prigrizkov.

Starost	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let	19 let
Največji delež odgovorov o pogostosti uživanja sladkarij in prigrizkov	Enkrat tedensko (44 %)	Enkrat tedensko (39 %)	Enkrat tedensko (41 %)	Enkrat tedensko (38 %)	Večkrat tedensko (30 %)	Večkrat tedensko (45%)

Na peto vprašanje »**Kje najpogosteje uživaš sladkarije in prigrizke?**« je 83 % dijakov odgovorilo, da doma, kar kaže na to, da so sladkarije stalni del njihovega domačega okolja. Manjše število dijakov uživa sladkarije in prigrizke v šoli (12 %) ali pri prijateljih (5 %).

Na vprašanje »**Kaj najpogosteje piješ?**« so dijaki podali sledeče odgovore. Najpogosteje pije vodo 57 % dijakov. Po sadnih sokovih poseže 24 % dijakov, po čaju ali mleku pa 3 %. Še vedno precej velik delež, 16 % dijakov, najpogosteje pije gazirane pijače.

Vprašanje »**Ali se zavedaš negativnih vplivov hitre prehrane na zdravje?**" je prineslo spodbudne odgovore: 80 % dijakov vseh starostnih skupin se zaveda teh vplivov, 15 % jih je le delno ozaveščenih, medtem ko 5 % ni seznanjenih. Zanimiva je primerjava pogostosti uživanja hitre prehrane in zavedanja o njenih negativnih vplivih na zdravje. Večina dijakov, ki hitro

prehrano uživajo redkeje, se zaveda njenih škodljivih učinkov (83 % do 100 %). Pri dijakih, ki jo uživajo večkrat tedensko, se to zavedanje znatno zmanjša: 23 % se škodljivosti ne zaveda, 38 % pa je le delno ozaveščenih. Rezultati kažejo, da pogostejše uživanje hitre prehrane sovpada z nižjim zavedanjem o zdravstvenih tveganjih, kar bi lahko otežilo spremembe prehranskih navad pri tej skupini.

Graf 4 prikazuje zavedanje dijakov o tem, da hitra prehrana pomembno (26 %) ali vsaj nekoliko (40 %) prispeva k povečanju telesne teže. Kljub temu 28 % meni, da vpliva ni, 6 % pa ni prepričanih.

Ali meniš, da uživanje hitre prehrane vpliva na tvojo telesno težo?



GRAF 4: Vpliv hitre prehrane na telesno težo

Na zadnje vprašanje »**Imaš težave s telesno težo?**« je 75 % dijakov odgovorilo, da imajo normalno telesno težo, 9 % jih ne ve, ali imajo težave, 3 % pa menijo, da so podhranjeni. Težave s prekomerno težo zaznava 13 % dijakov. Pogostejše uživanje hitre prehrane korelira z višjim odstotkom dijakov s povečano telesno težo, kar je prikazano v tabeli 3. 31 % dijakov, ki uživajo hitro prehrano večkrat tedensko, meni, da ima povečano telesno težo, medtem ko pri tistih, ki hitro prehrano uživajo le enkrat mesečno ali manj, ta odstotek pade na 5 %. Rezultati torej nakazujejo, da redkejše uživanje hitre prehrane lahko prispeva k ohranjanju primerne telesne teže.

TABELA 3: Primerjava pogostosti uživanja hitre prehrane in težav s telesno težo.

Pogostost uživanja hitre prehrane	Večkrat tedensko	Enkrat tedensko	2 – 3 krat mesečno	Enkrat mesečno ali manj	Nikoli
Zaznana prekomerna telesna teža v deležu	31 %	16 %	13 %	5 %	0 %

5. PREDLOGI AKTIVNOSTI ZA POMOČ MLADOSTNIKOM PRI IZZIVU, KAKO SE IZOGNITI HITRI PREHRANI

Za zmanjšanje vpliva hitre prehrane in povečanje ozaveščenosti o uravnoteženi prehrani, ki prispeva k boljšemu počutju in večji produktivnosti v šoli, bo v nadaljevanju predstavljenih nekaj predlogov aktivnosti. Pri izbiri aktivnosti moramo upoštevati morebitne ovire, kot so nezadostna motivacija dijakov in omejeni finančni viri, kar zahteva premišljeno načrtovanje in prilagoditev programov. Le tako bomo lahko dosegli uspeh v prizadevanjih za izboljšanje prehranskih navad mladostnikov.

a) Izobraževanje o prehrani: Organizacija interaktivnih delavnic in predavanj s strokovnjaki, kot so nutricionisti, s katerimi bi dijakom predstavili pomen uravnotežene prehrane in posledice prekomernega uživanja hitre prehrane. Prehranske teme, vključene v kurikulum naravoslovja, biologije in kemije, bi razširili tudi na sociologijo in športno vzgojo. Dijaki bi raziskovali vpliv različnih hranil na telo ter se učili priprave zdravih obrokov. Razredniki bi v okviru razrednih ur organizirali pogovore, debate in projektne naloge o prehranskih temah, ki bi jih dijaki predstavili sošolcem. Sodelovali bi v simulacijah različnih situacij in dogodkov iz življenja mladostnikov, kjer bi izbirali najprimernejše prehranske možnosti in se učili o vplivu teh odločitev na zdravje. Dijakom bi omogočili, da svoja spoznanja in recepte za zdrave jedi predstavijo širši skupnosti preko šolskega YouTube kanala.

b) Uvajanje inovativnih šolskih aktivnosti: Kuharske delavnice - dijaki bi pod vodstvom strokovnjakov ali njihovih vrstnikov iz Srednje šole za gostinstvo in turizem spoznali enostavne in hitre načine priprave zdravih obrokov. V delavnice bi vključili še digitalno komponento, kot so video vodiči ali aplikacije za zdravo pripravo hrane, ki bi jih dijaki in njihovi starši lahko uporabljali doma. »Zdravi« tekmovalni dogodki – organizacija tekmovanj, kjer bi dijaki ustvarjali inovativne in zdrave recepte, ki bi jih nato predstavili in delili s sošolci.

c) Izboljšanje šolskih menijev: Šola lahko pomembno prispeva k premagovanju hitre prehrane z izboljšanjem obrokov v šolski menzi. Sodelovanje s koordinatorji za šolsko prehrano je ključno za ponudbo hranljivih, privlačnih jedi, ki vključujejo več zelenjave, polnozrnatih žit in kakovostnih beljakovin. Namesto klasičnih hitrih jedi bi lahko na privlačen način ponudili barvite solate, polnozrnate sendviče, sveže sadje ali sadne sklede. Uvedli bi lahko tudi "tematske zdrave dneve" z jedilniki, osredotočenimi na mediteransko, vegetarijansko ali lokalno pridelano hrano, da dijaki spoznajo nove okuse in zdrave prehranske navade.

d) Promocija vode: Postavitev večjega števila pitnikov v šolskih hodnikih bi dijakom omogočila enostaven dostop do sveže vode skozi ves dan. Ustvariti je mogoče vodne kotičke z informativnimi plakati o koristih pitja vode, ki bi bili postavljeni pred šolsko menzo ali knjižnico. V šolski menzi se lahko ponudi voda z naravnimi dodatki, kot so limona ali meta, kar bi dijake spodbujalo k zdravi izbiri ob obroku.

e) Zdravstvene aplikacije za dijake: Predstavitev in spodbujanje uporabe obstoječih aplikacij za spremljanje prehranskih navad, ki omogočajo sledenje vnosu hrane, postavljanje ciljev za zdravje ter pridobivanje nasvetov o prehrani. Aplikacije običajno vključujejo tudi možnost deljenja receptov za pripravo zdrave prehrane in napredka v smeri izboljšanja prehranskih navad z vrstniki.

f) Sodelovanje z lokalno skupnostjo: Šola lahko občini predlaga, da sprejme usmeritve in odloke za omejitev oglaševanja nezdravih živil in odpiranja enot s hitro prehrano v bližini šole.
g) Vključevanje staršev: Organizacija dogodka, na katerem bi potekala predavanja in delavnice za starše o pripravi zdravih obrokov, degustacija pripravljenih jedi ter predstavitev

aplikacij za spremljanje prehranskih navad. Takšna prireditev bi okrepila tudi sodelovanje med dijaki, starši in učitelji, hkrati pa spodbujala zdrav način prehranjevanja.

6. SKLEP

Iz rezultatov ankete je razvidno, da uživanje hitre prehrane predstavlja pomemben del prehranjevalnih navad dijakov TŠC Maribor. Redno uživanje te hrane lahko negativno vpliva na zdravje, predvsem zaradi visokega deleža nasičenih maščob in sladkorja, ki povečujejo tveganje za prekomerno težo in nezdrave prehranske navade, kar je pokazala tudi raziskava, saj visok delež tistih, ki uživajo hitro prehrano večkrat tedensko, zaznava povečano telesno težo. Poleg fizičnih posledic hitra prehrana vpliva tudi na mentalno zdravje in samopodobo mladostnikov. Visok delež dijakov, ki redno uživajo sladkarije in prigrizke, je tako dodatno izpostavljen tveganju za kronične zdravstvene težave, kot so diabetes in debelost. Dijaki sicer pogosto navajajo okus in socialne interakcije kot glavne razloge, zaradi katerih posegajo po hitri prehrani, kar kaže na kompleksnost izzivov pri oblikovanju zdravih prehranskih navad. Ker so v bližini šole restavracije s hitro prehrano, ne preseneča rezultat, da skoraj dve tretjini dijakov uživa hitro prehrano v restavracijah. Rezultati so pokazali, da dijaki, ki hitro prehrano uživajo pogosteje, izkazujejo nižje zavedanje o njenih negativnih vplivih na zdravje, kar bi lahko otežilo morebitne spremembe v njihovih prehranskih navadah. Kljub temu se približno 80 % dijakov zaveda negativnih vplivov hitre prehrane na zdravje, kar je obetavna podlaga za spremembe, saj predstavlja potencial za učinkovite preventivne ukrepe. Vendar se tudi kaže, da so zlasti 16-letniki, bolj podvrženi pogostemu uživanju hitre prehrane, kar nakazuje potrebo po specifičnih strategijah za to starostno skupino. Šola mora ustvariti podporno okolje, kjer so zdrave izbire ne le dostopne, temveč tudi privlačne za dijake. Na dolgi rok bo to pripomoglo k izboljšanju prehranskih navad mladostnikov ter zmanjšanju tveganj za razvoj zdravstvenih težav, ki jih prinaša pretirano uživanje hitre prehrane. S skupnimi napori lahko dosežemo, da bodo mladostniki razumeli pomen zdrave prehrane in razvili navade, ki jih bodo spremljale vse življenje.

LITERATURA IN VIRI:

[1] V. Gupta-Smith, „Healthy diet,“ Svetovna zdravstvena organizacija, 29. maj 2020. [Spletno]. Dostopno na: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. [Dostop: 13. avgust 2024].

[2] E. Benedik, U. Blaznik, N. Fidler Mis, M. Gregorič, M. Hribar, S. Kostanjevec, A. Kušar, E. Mičović, K. Povhe Jemec, I. Pravst, M. Recek, I. Rogelj, N. Rotovnik Kozjek, N. Zupanič, U. Pivk Kupirović in K. Žmitek, „Zelenjava in sadje,“ 31. julij 2018. [Spletno]. Dostopno na: https://www.prehrana.si/zivila/zelenjava-in-sadje. [Dostop: 13. avgust 2024].

[3] E. Benedik, U. Blaznik, N. Fidler Mis, M. Gregorič, M. Hribar, S. Kostanjevec, A. Kušar, E. Mičović, K. Povhe Jemec, I. Pravst, M. Recek, I. Rogelj, N. Rotovnik Kozjek, N. Zupanič in P. Kupirović, „Beljakovine,“ 5. februar 2024. [Spletno]. Dostopno na: https://prehrana.si/sestavine-zivil/beljakovine. [Dostop: 13. avgust 2024].

[4] I. Romieu, M. Wiseman, A. Anderson, P. Armaroli, F. Berrino, M.-C. Boutron-Ruault, M. Cecchini, T. J. Key, M. Leitzmann, T. Norat, H. J. Powers, C. Scoccianti, J. Schüz, L. von Karsa in C. Espina, „Evropski kodeks proti raku,“ 2016. [Spletno]. Dostopno na: https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sl/12-nasvetov/prehrana/4048-kaj-pomeni-izraz-hitra-prehrana. [Dostop: 13. avgust 2024].

[5] Donat (2021), „Zakaj smo odvisni od "junk fooda"?,“ 26. maj 2021. [Spletno]. Dostopno na: https://www.donat.com/sl/zakaj-smo-odvisni-od-junk-fooda/. [Dostop: 13. avgust 2024].

[6] Bodi eko (2013), „Hitra prehrana škoduje zdravju,“ 14. februar 2013. [Spletno]. Dostopno na: https://www.bodieko.si/hitra-prehrana-skoduje-zdravju. [Dostop: 13. avgust 2024].

[7] T. Cornforth, „How eating fast food affects teen health,“ 1. november 2022. [Spletno]. Dostopno na: https://www.verywellhealth.com/how-eating-fast-food-affects-the-health-of-teens-3522416. [Dostop: 13. avgust 2024].

Medved Mitja

MENS SANA IN CORPORE SANO – ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU PRI POUKU GLASBENE UMETNOSTI V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Pri pouku glasbe v osnovni šoli, ki je predmet sam v svojem bistvu tudi vzgojno naravnan, je odnos do zdravja telesa in duha pomemben. Pregovor v naslovu navaja na misel, da je v sredozemskem bazenu antike, še kako veljala pozornost procesov v človeku, ki se je »videla«. V glasbeni dejavnosti in v glasbenem poučevanju se srečajo multiple inteligence, ki so izražene v »avditivnem svetu« zaznave in pomembno prispevajo k celostnemu pristopu zdravega poučevanja.

Namen pričujočega prispevka je predstaviti pomembnost soodvisnosti telesnega in duhovnega skozi svet glasbe, tako pri zdravju, kakor pri dobrem počutju učencev v vzgoji in izobraževanju. V raziskavo so bili vključeni učenci od 5. do 9. razreda osnovne šole, skupno 80 učencev. Raziskavo smo spremljali z metodo opazovanja in sprotnega pisnega dokumentiranja ob zaključku vsake ure. Na podlagi tega smo predstavili pomen ozaveščenega dihanja, naravnega diha in diha kot enega od osnovnih gradnikov zdravega počutja. Dih je ključen seveda tudi pri samem bivanju skupnosti živih ljudi.

Pri pouku glasbene umetnosti smo z učenci začenjali ure z mirnim, sproščenim dihanjem, kar je pripeljalo do usklajenosti duha in telesa. Z dobrim dihom so učenci sprejemali v telo na eni strani več kisika, samo miselno dejavnost pa so preusmerili na telesno dejavnost. Posledično so učenci sproščeno, bolj zbrano in z naravno držo izvajali in poustvarjali glasbo. Veččutno spoznavanje glasbe je pripeljalo do spoznanja vseh, kako pomembno je sodelovanje telesa in duha pri ubranem petju in igrivem vživljanju v glasbo.

KLJUČNE BESEDE: glasba, naravno dihanje, osnovna šola, zdravje, veččutno učenje.

MENS SANA AND CORPORE SANO – A HEALTHY MIND IN A HEAL THY BODY

ABSTRACT

When teaching music in primary school, where the subject is also educational, the attitude to the health of the bo dy and mind is important. The proverb in the title refers to the idea that in the Mediterranean basin of antiquity, a ttention was paid to the processes in man who “seen himself”. In music activity and music teaching, multiple inte lligences meet, which are expressed in the “auditive world” of perception and contribute significantly to a holisti c approach to healthy teaching.

The purpose of this paper is to present the importance of the interdependence of the physical and spiritual throug h the world of music, both in the health and well-
being of students in education and upbringing. Based on this, we present the importance of conscious breathing, natural breathing and breathing as one of the basic building blocks of well-
being. Breath is also essential in the very existence of a community of living people.

In music art classes, we started classes with calm, relaxed breathing, which led to harmony of mind and body. Wi th good breath, the students received more oxygen into the body on the one hand, and only mental activity was re directed to physical activity. As a result, students performed and recreated music in a relaxed, more focused and natural posture.

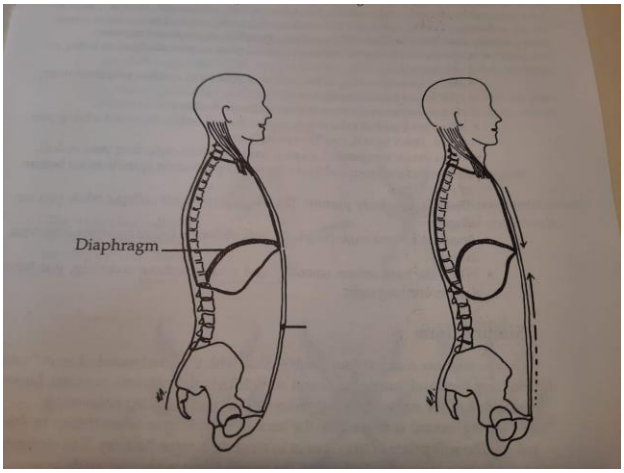
KEYWORDS: music, natural breathing, primary school, health, multisensory learning.

1. UVOD

Svoje življenje na tem svetu začnemo z jokom in samostojnim dihanjem. Z jokom naznanimo prihod slehernega prihoda na svet (izdih – AAAH). Z jokom se začne samostojna pot življenja. V obdobju do enega leta, začnemo »čebljati« - prepevati, jokati in oblikovati besede. Tako je mogoče razumeti, ne dobesedno, tudi pouk glasbene umetnosti (v nadaljevanju GUM) v osnovni šoli. S tem mislimo starostno razvojno skozi zaključevanje in napredovanje v višje razrede osnovne šole, dejavnosti ustvarjanja (še posebej improvizirane vsebine), izvajanja in poslušanja znotraj učnega načrta. Potrjuje se, pomen petja in ustvarjanja – improviziranja pri GUM v osnovni šoli, za celostni razvoj otroških možganov kot še pomembnejša dejavnost od poslušanja glasbe. Bitenc (1960) ugotavlja v Zbirki otroških pesmi in priročniku tako: «Glasbena vzgoja otrok predšolske dobe, se spričo posebnosti duševnega in telesnega razvoja v teh letih močno razlikuje od glasbene vzgoje, ki jo moramo posredovati šoloobveznemu otroku.« Nadalje pa doživljajsko in analitično poslušajo starosti primerno glasbo. Razvojno postane pouk glasbene umetnosti strukturiran (gramatikalno oblikovan), teoretsko in iz razvoja glasbe skozi zgodovino podprt prostor in dejavnost skrivnostnega sveta človekovega duha (Nelson, 2019).

2. ZDRAV – DOBER DIH, JE V ZDRAVEM TELESU

Z vsakim letom poučevanja v razredu pri pouku GUM, spoznavamo, kako pomemben je dober dih, dobra, odprta pevska drža. Odprta drža telesa omogoči, v povezavi z dobrim čustvenim počutjem, zdrav preponski dih.



SLIKA 1: Singing tehnique

Z učenci smo praktično – sistematično dve leti oblikovali šolske ure na ta način, sedaj to v razredu pri pouku prakticiramo. Napredek oblikovanja šolskih ur, smo preverjali z zapiski, opažanji sprememb v oblikovanju melodij, fizionomiji drže in »zdravega« diha. Zaradi zdravega diha je bil ton bolj podprt, bolj »zdrav«, zvok pevcev pa je bil bolj izrazen, drža telesa je vlivala samozaupanje in samozavest. Pomembno pri preverjanju napredka je bilo opazovanje drže, slišno tudi sam zvok zbora. Pomemben dejavnik, je bil tudi pogovor z učenci o samem petju in občutju ob petju, njihove misli in razmišljanje o drži, dihu in petju.

3. POTEK VZGOJNO–IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA

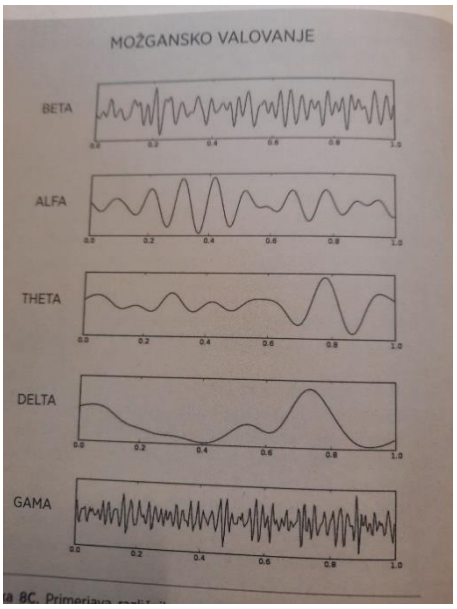
Na začetku šolske ure so se učenci in učitelj spoštljivo pozdravili. S tem so v razredu začeli šolsko uro z dobrim stikom in odprtostjo za nova znanja v skladu s cilji šolske ure. Ob spoznavanju novih znanj so razvijali spretnosti in motivacijo notranjih interesov, zanimanja in radovednosti. Šolska ura se je nadaljevala s kratko meditacijo ali transom z zaprtimi očmi.
Uro smo nadaljevali z z gibanjem na mestu po prostoru z odprtimi očmi, s sočutjem drug do drugega ob ozaveščenem dihanju in gibanju telesa. Po izvedeni dejavnosti, smo se pogovorili o občutkih učencev. Učenci so po izvedeni dejavnosti občutili več samozavesti, bili so bolj povezani, med seboj sočutni in sproščeni drug ob drugem.



SLIKA 2: Primer sproščenega dihanja in gibanja na mestu pri šolski uri

Dejavnost smo izvedli ob poslušanju skladb preteklih ur ali pa tudi melodije, ki so jo spoznali v aktualni šolski uri. Pomembno je bilo tudi kaj so imeli učenci na predmetniku uro pred glasbeno šolsko uro, na primer ali je bila šolska ura tik pred ali takoj po počitnicah, v smislu pripravljenosti in odziva na navodila dejavnosti.

Vajo mirnega in globokega dihanja z zaprtimi očmi, smo izvajali sede. Zaradi varnosti pri dejavnosti učencev je bilo lažje doseči uglašenost razreda. Možgansko valovanje posameznega učenca se pri tovrstni dejavnosti umiri, preide v tako imenovano alfa stanje delovanja možganov oziroma se možgani umirijo, dihanje postane globoko in rezultat je, da so učenci bolj mirni, zbrani, motivirani in zainteresirani, seveda v skladu s posameznikom. Možgani preidejo v ustvarjalno, bolj zbrano, mirnejše valovanje, kar se odraža pri dejavnostih šolske ure, v alfa stanje valovanja, kot vidimo na sliki spodaj. Vajo so učenci usvajali skozi več ur. Preko mirnega, sproščenega dihanja so se sproščali, možgansko valovanje se je upočasnilo in vstopili so v meditacijo telesa in stanja duha.



SLIKA 3: Prikaz različnih ravni možganskega valovanja

Ura se je ves čas odvijala v skladu z učno pripravo šolske ure. V nadaljevanju, ko je zbranost popustila in to ne glede na glasbeno dejavnost ustvarjanja, poslušanja ali izvajanja, smo vključili separator s sproščenim dihanjem ali gibanjem v povezavi z dihom. Gibanje je bilo v povezavi s snovjo ali pesmijo, ki smo se jo učili, utrjevali ali poustvarjali. Z raztezanjem telesa, ogrevanjem mišic in skeleta je prišlo v telo več kisika in krvi v krvni obtok. Učenci so bili ponovno bolj motivirani za dejavnost pri pouku glasbene umetnosti.

Ure so bile sistematično oblikovane po opisanem postopku:
Pri vstopu v razred smo se najprej spoštljivo pozdravili učitelj in učenci. Za dosego tega cilja je bilo potrebno potrpljenje, ki je obrodilo sadove. Že s sproščenim, ozaveščenim pozdravom se je šolska ura začela z elanom, vzpostavljen je bil stik med učenci in učiteljem. Glasbena učilnica je postala prostor glasbe, varen prostor raziskovanja zvokov, čutečega gibanja ob melodijah, ritmih in harmonijah. Začetek petja je bil uveden z ogrevalnimi in dihalnimi vajami z zaprtimi očmi, kot uvod v alfa delovanje možganov in poglobljen dih telesa kot rahel trans in meditacija (Dispenza, 2019). Motivacijsko najbolj intenzivno je delovalo vključevanje dihanja in gibanja na metrično-ritmično strukturo znanih pesmi. Beseda logos – nosilec pomenov v nadaljevanju in eden ključnih elementov narodnih in ljudskih pesmi, je odprl in podprl dobro počutje v vseh. Umetne večglasne pesmi smo vtkali v šolsko uro s premislekom učitelja.
Vsaka beseda ima svojo zgodbo in beseda v povezavi z lepo melodijo in dobrim dihom, kot začetkom vsega, preko dihanja in diha deluje zdravo na čustva. Negativna čustva preoblikuje, se jih tudi znebi in posledično deluje zdravo za telo, preko meditacije pa tudi na valovanje možganov (Dispenza, 2019).

4. POMEN DIHANJA PRI GLASBENI UMETNOSTI

Naše življenje se odvija med prvim vdihom in zadnjim izdihom. Vse ostalo je vmes. Naš vegetativni živčni sistem preko možganskega delovanja skrbi za dihanje, moti pa ga nekonsistentno dihanje, ki negativno vpliva na parasimpatično živčevje. Pri glasbenih urah smo

dih in dihanje ozavestili in ga izvajali zavestno kot uvode v misli in stanja duha. Zavestno dihanje kot uvod v glasbene dejavnosti je po štirih tednih postalo kot navada, sestavni del učne ure. Petje melodij in pesmi pa je preko glasbenih fraz, muzikalno oblikovanih misli , poskrbelo za dobro počutje. Za dobro oblikovane glasbene misli – fraze smo vključili tudi gibanje, ki je ponazarjalo frazo pesmi in pomagalo pri sproščenosti. Z dobro prekrvavljenimi možgani je bila boljša tudi koncentracija in ustvarjalna igrivost.

5. POMEN TELESA PRI GLASBENI UMETNOSTI

Sproščeno petje, ustvarjanje lastnih glasbenih misli smo ozavestili in podprli z gibanjem, dejavnosti izražanja čustev pa preko elementov improviziranega gibanja kot čuječi ples. To je trajnostno poslušanje sebe in drugega (Rebula in Prebeg, 2020). V razredu smo z idejo elementov čuječega plesa vzpostavili medsebojno naklonjenost, senzibilnost in dosegli harmonijo v skupini. Tako je bilo vzpostavljeno varno okolje, kjer so se izražali učitelj in učenci v svetu občutkov, melodij in globokega dihanja z odprto držo telesa. Za dobro oblikovane glasbene misli – fraze smo vključili gibanje, ki je ponazarjalo motive pesmi in pomagalo pri sproščenosti, usklajenosti telesa kot pevskega aparata.



SLIKA 4: Primer separatorja improviziranega gibanja ob mrmranju med šolsko uro GUM

6. SKLEPNE UGOTOVITVE

Znan pregovor Mens sana in corpore sano s svojim globokim pomenom, nagovorja in vzbudi radovednost pri pedagoškem delu pri pouku GUM v osnovni šoli. Dihanje z mirnostjo in zbranostjo je kot osnova dejavnosti skladnega telesa, predpogoj za petje, izvajanje in ustvarjanje. Dihanje, ki uglasi duha preko meditacije in transa, ozavesti skrivnostni prostor sveta človekovega duha. Usklajenost telesa in duha zasije v zvočnem prostoru bivanja in »zveni« v glasbenih stvaritvah igrivo, mirno in usklajeno. Učenci so se med izvajanjem ogrevalnih in upevalnih vaj čuteče povezali v skupno gibanje in z naklonjenostjo skupaj prepevali.

LITERATURA IN VIRI

[1] Otroška glasba: melodija razvoja vašega otroka. (2021). Pridobljeno 25. 10. 2024, https://unicef.si/otroska-glasba-melodija-razvoja-vasega-otroka/

[2] Bitenc,J.(1960),Naša četica koraka, Ljubljana, Zveza prijateljev mladine Slovenije

[3] Nelson, C. (2019). Brain Matters. Pridobljeno 23. 10. 2024, https://brainmattersdocumentary/earlychildhooddevelopment/.

[4] Florjanc, I. in Škulj, E. (2008). Slovenski protestantski napevi. Ljubljana: Družina.

[5] Dispenza, J. (2019). Odvadite se biti to kar ste: kako se znebiti starega uma in ustvariti novega. Brežice: Primus.

[6] Rebula, A. in Prebeg, J. (2020). Obljubljena dežela. Kozina: Inštitut Vera vase – Instituto Io vero.

Merhar Diana

»POVEZANI OB GIBANJU IN DRUŽENJU - SREČNI, ZDRAVI VSI«

POVZETEK

Z namenom spodbude pozitivnega vpliva medgeneracijskega sodelovanja in zdravega načina življenja smo se v skupini Žabice odločili za izvedbo projekta Medgeneracijsko povezovanje z gibanjem, ki naj bi dodatno povezal institucijo in družine. Starši so idejo pozitivno sprejeli in skupaj smo oblikovali dejavnosti, ki vse udeležene bogatijo in pomagajo ohranjati staro tradicijo, zdravje, obenem pa nas dodobra povezujejo. Zavedamo se, da so bili časi, ko so stari starši in starši naših otrok otroštvo uživali v brezskrbni igri z največkrat naravnimi in domišljijsko izdelanimi igračami ter ob igri s sredstvi, najdenimi v trenutnem prostoru po trenutnem navdihu, zelo drugačni od današnjih, ko nas v veliki meri spremljata moderna tehnologija in materializem. Želeli smo, da delček prvega občutijo tudi otroci. S starimi starši smo izvajali gibalne igre njihovega otroštva v telovadnici športnega centra Ribnica, na srečanju s starši pa smo se igrali igre iz otroštva staršev. Tako sta starejši generaciji prek ljudskega izročila otrokom predali kar nekaj iger, ki se jih še vedno radi igrajo v vrtcu. Skupaj z otroki smo ugotovili, da so se določene gibalne igre, ki smo jih spoznali, ponavljale, saj so se prenesle iz roda v rod. Za prijeten zaključek projekta smo se podali na Pohod treh generacij, ki je vključeval tudi druženje in kostanjev piknik (vključeni stari starši, starši in otroci). Ob uporabljeni metodi opazovanja smo ugotovili, da je doprinos načrtovanih oblik povezovanja med institucijo in družinami čustveno in osebnostno povezal vse udeležence. Otroci so ob povezovanju, igri in učenju privzeli pomembne interakcijske stile, okrepili socialne stike in ob aktivnem vključevanju družine krepili svojo samopodobo ter se celostno razvijali.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, medgeneracijsko povezovanje, gibanje, razvoj.

» CONNECTED THROUGH MOVEMENT AND SOCIALIZING – ALL HAPPY AND HEALTHY «

ABSTRACT:

In order to encourage the positive effects of intergenerational co-operation and a healthy lifestyle, we have decided to carry out a project at group level. Intergenerational integration combined with movement activities in the Žabice kindergarten group will additionally connect the institution with families. The parents have supported the presented idea with positive feedback and we have planned activities that can enrich everyone involved, help us to preserve our traditions and our health and at the same time connect us. Long gone are the days when our children's grandparents and parents enjoyed their childhood in carefree play, mostly playing with ingenuously crafted toys made from natural materials, using resources they found in their environment. This is very different from today's world, where we are largely surrounded by modern technology and consumerism. That is why we wanted the children in our group to experience a part of their grandparents' and parents' childhood. The movement games of the grandparents were played in the gym of the Ribnica sports centre, while the childhood games of the parents were presented to the children in a group meeting. Through our folk tradition, grandparents and parents were able to pass on a whole range of games to the children. These are still the games they like to play in kindergarten today. Overall, we realised that certain movement games that we had learned were repeated, as they are passed on from generation to generation. As a nice conclusion to our project, we went on a three-generation walk. This included a chestnut picnic and a social get-together between grandparents, parents and the children. We found through observation that the contribution of the planned forms of bonding between the institution and the families was connectedness between the participants on an emotional and personal level. Through bonding, playing and learning, the children learnt important interaction styles and strengthened their social bonds. The active involvement of the family helped the children to strengthen their self-image and develop holistically.

KEYWORDS: health, intergenerational integration, movement, development.

1. UVOD

Zdravje je vrednota, ki predstavlja največje bogastvo vsakega posameznika, a se tega nekateri premalo zavedajo. Gibanje je eden primarnih dejavnikov, ki močno vpliva na zdravje vseh nas, pri tem pa ne smemo zanemariti dejstva, da je tudi duševno zdravje ključnega pomena.
Ljudje smo družabna bitja, ki na omenjen dejavnik duševnega zdravja pozitivno vplivamo z gibanjem pa tudi z druženjem in navezovanjem socialnih stikov. Kvalitetno preživljanje prostega časa, vitalnost in trdno duševno zdravje so v sodobnem času še kako pomembni in zavedati se moramo, da na žalost niso samo po sebi umevni. Ni le starejša populacija tista, ki potrebuje spodbudo pri kvalitetnem preživljanju prostega časa in gibanju z namenom boljšega vsesplošnega zdravja in večje vitalnosti. Dandanes, ko lahko vsi hitro zaidemo v pasti novih tehnologij in multimedije in ko imamo večinoma hiter življenjski slog, omenjeno spodbudo potrebujemo vsi – žal tudi naši najmlajši, pri katerih pa so poglaviten primaren vzor odrasli.
»Raziskave dokazujejo, da sta življenjski slog odraslih in otrok pogosto prepletena. Pri analizi statusa ter vedenjskega sloga otrok in mladostnikov lahko opazimo, da se tako kot pri odraslih tudi pri otrocih kaže izredno podobna težnja vpliva sodobnega načina življenja. Življenjski slog posameznika se namreč razvija vse življenje. Različne raziskave kažejo, da se temelji življenjskega sloga začnejo oblikovati v ozkem družinskem krogu.« [1]
Na razlike v razvoju otrok med drugim vplivajo tudi možnosti omogočanja normalnega gibalnega razvoja ter spodbuda družine in ostalih vključujočih odraslih. Gibalni razvoj je, kot je bilo že omenjeno, močno povezan z duševnim razvojem. Tako se otrok, ki se gibalno hitreje razvija, lažje vključuje v okolje in lažje navezuje stik z vrstniki in drugimi osebami, kar je tudi osnova za njegov nadaljnji zdrav duševni razvoj. Otrok v gibanju je manj odvisen od okolice in bolj samozavesten, saj zaupa vase. Posledično prične razvijati čut za raziskovanje, kar je ključno za razvoj prvih oblik intelektualnih sposobnosti in kar pozitivno vpliva na njegov duševni razvoj. [2]
Skupinsko gibanje in druženje ter medgeneracijsko povezovanje imajo zelo pozitiven vpliv na dobro počutje in vsesplošno zdravje vseh udeležencev, obenem pa je znanstveno dokazano, da prispevajo tudi k tvorbi hormona sreče. V ta namen smo v skupini oblikovali projekt medgeneracijskega povezovanja z gibanjem, zavedajoč se, da se lahko vedno kaj novega naučimo in spletemo globoke socialne vezi, ki so ključ pozitivne samopodobe vsakega posameznika.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Ljudje z druženjem, sobivanjem in sodelovanjem izpolnjujemo svoje primarne potrebe: socialne interakcije, pripadnost, ljubezen itd. Potrebo po socialnih interakcijah uresničujemo tudi z obliko medgeneracijskega sodelovanja. Pri omenjeni obliki sodelovanja gre za sodelovanje vsaj dveh generacij. V preteklosti so vse tri generacije (otroci – starši – stari starši) delovale bolj vzajemno in prenos znanja, veščin in kompetenc je potekal neformalno in spontano znotraj družine. Ker je bila v preteklosti najpogostejša bivanjska struktura razširjena družina, se mladi in starejši niso tako prostorsko ločevali, kot je to v praksi danes, in tudi stiki so bili pogostejši, vsakodnevni. Sodelovanje med družinami imenujemo tudi sodelovanje stičnih generacij, medtem ko sodelovanje med starejšimi in mlajšimi, ki se med seboj ne poznajo, imenujemo sodelovanje nestičnih generacij, obe vrsti sodelovanja pa spadata v

medgeneracijsko sodelovanje. Sodelovanje med generacijami je izrednega pomena za razvoj spoštovanja, prenos znanja in učenje ter razvoj vsakega posameznika. Medgeneracijsko sodelovanje zajema vse vrste dejavnosti, kjer so aktivno vključene različne generacije, ki skupaj prispevajo k doseganju ciljev. [3]

PROJEKT NA NIVOJU SKUPINE: MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE Z GIBANJEM

Ob snovanju projekta smo se osredotočili na cilj gibalnih aktivnosti vseh (od najmlajših do najstarejših), ki nas bodo ob druženju in medgeneracijskem sodelovanju povezale na način »prijetno s koristnim« in nas obogatile. Otroci so pomemben faktor povezovanja in pri nas se je namen projekta izkazal kot zelo pozitiven za vse udeležene. Ob uporabljeni metodologiji opazovanja so načrtovane oblike povezovanja med institucijo in družinami opazno doprinesle k čustveni in osebnostni povezanosti vseh udeleženih.

2. VADBENA URA V TELOVADNICI ŠPORTNEGA CENTRA S STARIMI STARŠI:

Gibalne igre otroštva starih staršev

Pripravila sem tabelo s termini za vpis starih staršev, ki jih je zanimala udeležba pri načrtovani obliki sodelovanja. Vstavili smo jo v osebno mapo skupine pred igralnico in hitro se je pričela polniti. Otroci so bili ob predstavitvi načrtovane oblike druženja vidno navdušeni in ko je prišlo do prvega snidenja, so bila pričakovanja vseh udeleženih velika. Nadaljnja snidenja so stekla s še večjim pričakovanjem in navdušenjem otrok, saj jim je bilo že prvo zelo všeč. Stari starši so otrokom predstavili potek gibalnih iger, uporabili različne spodbude, jih učili in se skupaj z njimi igrali, kar je, kot je bilo opaženo, otroke visoko motiviralo. Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Ob druženju in izvajanju ni bilo opaženih večjih posebnostih, morda bi izpostavili le normalno pričakovano tremo in posledično vedenjske spremembe ob navdušenju in iskanju dodatne pozornosti, ki so jih pokazali nekateri vnuki udeleženih starih staršev. Opaženo je bilo, da se je prostor, telovadnica v dvorani športnega centra, izkazal za primerno izbiro pri izvedeni obliki sodelovanja, saj zagotavlja fleksibilnost in stimulativnost (imeli smo dovolj prostora za izvajanje vseh gibalnih iger, prostor je ustrezno omejen ter ponuja različne rekvizite in pripomočke). Opisana oblika sodelovanja je veliko prispevala k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje. Z ljudskim izročilom starih staršev smo spoznali in se naučili različnih iger:

a) Gnilo jajce

Babica, ki je prišla na vadbeno uro, je otroke motivirala z ročno izdelano blazinico, sešito iz blaga in napolnjeno s sipkim materialom. Predstavila jim je pripomoček – gnilo jajce (pojasnila je, da se je za gnilo jajce lahko oz. pogosto uporabil kar navaden papirnat robec iz žepa) in razložila pravila in potek skupinske igre Gnilo jajce. Dva izmed otrok sta izpostavila, da sta se z igro že spoznala. Gnilo jajce je igra v krogu in ker otroci omenjeno obliko že poznajo, smo skupaj prikazali, kako napihnemo okrogel balon, da se lahko lepše razporedimo v krog. Babica je zapela pesmico: Jaz imam pa gnilo jajce, pa nikomur ga ne dam, kdor se ozira, po hrbtu jih dobi. Povedala je, da pesmico ponavljamo toliko časa, dokler oseba, ki smo ji gnilo jajce položili za hrbet, tega ne ugotovi in nas prične loviti. Cilj bežečega je, da karseda hitro steče na

prazno mesto osebe, ki ga lovi, in se usede. V kolikor tisti, ki prejme za hrbet gnilo jajce, tega ne uspe ugotoviti, preden igralec, ki deli gnila jajca, prehodi cel krog do njega, mora sesti na sredino kroga. Skupaj smo ponovili pesem in začeli izvajati igro. Babica je k igri najprej povabila svojega vnuka, s katerim sta igro dvakrat demonstrirala, nato se je še nekajkrat vključila med igro z otroki, v kolikor je opazila morebitno negotovost ali težave (Slika1). Kasneje se je ob opaženi motiviranosti in sodelovanju otrok na visokem nivoju tudi sama vključila v krog mednje (Slika 2). Otroci so bili zelo vztrajni in igro smo se igrali, dokler ni imel vsak od njih možnosti, da prejme gnilo jajce. Najbolj všeč jim je bilo, ko so ga podtaknili odraslim – vključeni babici in vzgojiteljicama. Na koncu nam je babica dala v dar tudi ročno izdelano gnilo jajce, ki je postalo vsakokratni rekvizit ob igri naučene gibalne igre v skupini. Dinamična igra je otroke spodbudila k pozornosti in razvijanju hitrosti, predstavljala jim je zabavo.



SLIKA 1: Demonstracija igre Gnilo jajce babice z vnukom.



SLIKA 2: Igra z vključeno babico v krogu.

b) Črni mož

To igro je babica želela predstaviti otrokom na poseben način. Motivirala jih je s svojo posebno opravo, ki jo je izbrala (črna oblačila, črn klobuk), in se jim predstavila kot Črni mož ter tako napovedala igro in opredelila pravila. Črni mož stoji na eni strani prostora, ostali igralci pa stojijo v vrsti za črto na drugi strani prostora. Črni mož vpraša: »Ali se kaj bojite črnega moža?«, na kar igralci odgovorijo: »Ne!«, Črni mož pa stopnjuje dogajanje z vprašanjem: »Kaj pa če pride?«, na kar igralci odgovorijo: »Pa zbežimo!«. Črni mož teče proti igralcem, igralci pa skušajo mimo njega na drugo stran prostora. V kolikor jih v tem času ujame, postanejo njegovi pomočniki in lovijo z njim (medtem se držijo za roke). Zadnja oseba, ki ostane, tj. je ne uspejo uloviti, je zmagovalec igre. Pri opisani igri otrok povezuje gibanje z elementom prostora, razvija hitrost, moč in natančnost. Po razlagi so igralci ponovili pravila in besedilo ter izvedli poskusno igro. Igra se je nadaljevala z navdušenjem otrok, pri čemer jim je šlo besedilo še posebej hitro v ušesa in so ga zlahka usvojili (Slika 3). Otrokom je bilo v največje veselje, ko so si lahko menjali vlogo črnega moža in klobuk, ki jim ga je posodila babica (Slika 4). Nekateri so imeli težave s prostorsko orientacijo in so med igro tekli nazaj, vendar so le-to ob usmeritvah in spodbudi počasi opuščali. Pri igri so se zabavali in bili željni ponovitev. Opazili smo, da je njihovi vztrajnosti botrovala močna želja po nošnji klobuka in možnost prevzema glavne vloge v igri.



SLIKA 3: Igra Črni mož z babico.



SLIKA 4: Menjava vloge Črnega moža s klobukom.

c) Mati, koliko je ura?

Spoznali smo še eno novo gibalno igro Mati, koliko je ura?, katero se je babica odločila prikazati s prilagojenimi pravili glede na starost otrok in prvo izvajanje. Otroci so se razporedili v vrsto za črto v telovadnici, babica pa jim je predala pravila igre. Igra se igra tako, da igralci stojijo v vrsti za črto, eden igralec pa je nasproti v vlogi matere. Igralci v vrsti sprašujejo: »Mati, koliko je ura?« in mati odgovarja s koraki – koliko korakov naprej ali nazaj naj se premaknejo. Še posebej zabavno je to, da koraki niso navadni, ampak živalski. Tako mati odgovarja npr. »7 mišjih«, »5 slonjih«, »4 lisičje«, čemur sledi še »naprej« oz. »nazaj«. Ostali igralci sledijo odgovorom matere in uprizarjajo določene živalske korake v smeri naprej oz. nazaj. Mati opazuje igralce in če kateri od njih korakov ne izvede pravilno, ga pošlje nazaj na začetek za črto. Zmagovalec igre je tisti, ki prvi pride s pravilno izvedbo korakov do matere. Igra je potekala tako, da je babica na željo svoje vnukinje bila skupaj z njo v vlogi matere, ostali igralci v vrsti – otroci in vzgojiteljici – pa smo spraševali »Mati, koliko je ura?« in sledili odgovorom matere z ustreznimi živalskimi koraki v ustrezni smeri (Sliki 5, 6). Babica je, kot omenjeno, pravila prilagodila tako, da so bili koraki omejeni na maksimalno število 10 in smo lahko vsi skupaj prišli do nje, nihče pa ni odšel na začetek. Otroci so tako lažje sledili igri in po vzoru vzgojiteljic pri oponašanju korakov določenih živali jim je šlo zelo dobro. Pri igri so otroci urili svoje gibalne spretnosti in razvijali koordinacijo gibanja celega telesa ob ponazarjanju gibanja različnih živali. Urili so orientacijo v prostoru in ustrezno izvajanje gibanja v določenih smereh a tudi koncentracijo ter štetje do 10. Ko smo z otroki kasneje izvajali igro v skupini, smo pravila nadgradili tako, da je tisti igralec, ki korakov ni izvajal ali pa jih ni izvajal v pravilnem številu oz. se je premaknil po nepotrebnem, odšel na začetek za črto. Tako so se otroci še bolj trudili biti natančni, obenem pa so spoznali, da ob upoštevanju pravil lahko postaneš zmagovalec, v nasprotnem primeru pa si poražen in se moraš naučiti spopasti s porazom.



SLIKI 5, 6: Igra Mati, koliko je ura? z ustreznim uprizarjanjem živalskih korakov.

d) Ostale igre

Igre, ki smo jih z ljudskim izročilom starih staršev še spoznali, so bile: Palček kazalček, Dan in noč, Bela lilija, Boj med dvema ognjema, Trden most, Slepe miši. Rajalno gibalno igro Bela lilija in igro Dan in noč so otroci že poznali od prej, vendar so se ju vseeno z veseljem igrali v družbi starih staršev. Ob Beli liliji smo ugotovili, da se besedilo pesmi, ki nam ga je predala babica, malo razlikuje od tistega, ki smo ga poznali od prej, tako, da smo spoznali in se naučili še novega.

3. SREČANJE S STARŠI IN OTROKI SKUPINE ŽABICE V TEDNU OTROKA: Gibalne igre iz otroštva staršev na igrišču vrtca

Na prvem roditeljskem sestanku so starši ob vključitvi v oblikovanje projekta ustvarili pet skupin staršev za pet gibalnih iger, ki izvirajo iz njihovega otroštva (po trije udeleženci skupaj za organizacijo in izvedbo ene gibalne igre). Vpisali so se v pripravljeno tabelo in opredelili naslov igre, pod rubriko željenih potrebnih pripomočkov, pa, zanimivo, niso navedli ničesar, iz česar smo lahko sklepali, da gre za igre, ki ne potrebujejo posebnih materialnih sredstev in jih v večini lahko izvajamo s kreativnostjo izbire sredstev na prostem. Na dan srečanja se nam je z veseljem pridružila tudi dijakinja na PUD, ki je želela spoznati neformalno obliko načrtovanega sodelovanja, njena prisotnost pa je bila v veselje tudi staršem, ki so dijakinjo lahko spoznali in navezali stik z njo. Vzgojiteljice smo vseeno pripravile nekaj sredstev, v kolikor bi starši potrebovali kredo ali elastiko, ostalo pa smo z namenom prepustile kreativnosti in otroškim izkušnjam staršev, ki sta se kasneje pokazali v praksi (prinesli so nabrane palčke iz narave, poiskali so kamenčke, gnilo jajce – robček in kos naravnega materiala itd.). Ob pozdravu so bili tako otroci kot tudi starši zelo neučakani in pripravljeni na izvedbo. Dogovorili smo se, da si skupine staršev, ki so prevzele organizacijo iger, izberejo prostor in ga pripravijo, medtem smo ostali odšli z otroki na drugi del igrišča na igrala. Starši, ki iger niso pripravljali, so sodelovali z vzgojiteljicama in dijakinjo pri vodenju, spodbudi otrok ob igri gibalnih iger. Igrali smo se igre: Gnilo jajce, Zemljo krast, Trden most, gumitvist in Ristanc (Slike 7, 8, 9, 10, 11). Otroci so hiteli pojasnjevati, da igro Gnilo jajce že poznajo in, zanimivo, v njej je bilo sprva vključenih največ otrok iz skupine. Učenje, gibanje in igra so potekali spontano, starši pa so v večini vidno prebudili otroka v sebi in to so ob prenosu znanja in vzoru občutili tudi otroci. Vladalo je prijetno vzdušje in otroci so pravila iger in njihov potek hitro usvojili. Všeč jim je bilo, da so se lahko vmes tudi menjali in preizkusili vsi prav vse igre, ki so jih želeli. Pri veliki večini otrok

ni bilo opaženega sramu, razen pri eni izmed deklic, ki mame zaradi separacijske anksioznosti ni zmogla izpustiti. Vidno so vsi otroci sodelovali z vsemi vključenimi starši in tudi nekaterimi sorojenci svojih vrstnikov iz skupine, ki so jim bili v pomoč in podporo, saj so nekateri te igre že poznali. Opaženo je bilo, da so nekaj več sodelovanja, spodbude in pomoči potrebovali otroci pri malo zahtevnejši igri za njihovo starost – Zemljo krast. Morali so usvojiti načine in čas gibanja telesa ter pridobiti ustrezno prostorsko predstavo. Nekaj otrok je način igre že dovolj dobro povzelo in so potem z veseljem sodelovali v igri ob spodbudi in pomoči vključenih odraslih (poleg staršev sva se vključili tudi vzgojiteljici z dijakinjo, kar jih je opazno dodatno spodbudilo). Motivacija za igro in učenje je bila zaradi oblike iger, vključenosti staršev, povezanosti in bivanja na prostem na visokem nivoju, prav tako vztrajnost. Vidno so spletali nove socialne vezi in nekatere še okrepili, vladalo je sproščeno vzdušje.



SLIKA 7: Gnilo jajce.



SLIKA 8: Zemljo krast.



SLIKA 9: Trden most.



SLIKA 10: Gumitvist.



SLIKA 11: Ristanc.

4. MEDEGENERACIJSKI POHOD S KOSTANJEVIM PIKNIKOM – OTROCI S STARŠI IN STARIMI STARŠI

Za prijeten zaključek našega projekta smo izvedli skupno medgeneracijsko srečanje treh generacij: stari starši, starši otrok in otroci. Odšli smo na pohod na Dom na Grmadi pri Velikih Poljanah. Pot smo pričeli v vasi Vrh nad Poljanami, nadaljevali preko vasi Žukovo in končali na cilju – Dom na Grmadi (Slika 12). Pot je bila nekoliko krajša in nezahtevna zaradi prilagoditev ob upoštevanju značilnosti vseh generacij. Otroci so hodili brez težav, vodili so svoje člane družine, nekateri so jih držali za roko in bili na nek način ponosni, da so lahko pripeljali in predstavili toliko članov svoje družine in tudi stare starše v okviru razširjenega kroga družine. Po pripovedovanju je bila nekaterim udeleženim pot že poznana, saj je seveda v

naši okolici in se tja že sicer kdaj odpravijo peš, kar nekaj pa jih je pot prehodilo prvič, nekateri pa so se nanjo vrnili po dolgih letih. Osvojeni planinski poti je seveda najprej sledila štampiljka, ki sem jo za nagrado dala vsakemu otroku. V sodelovanju in načrtovanju s starši ter v dogovoru s ponudnikom, ki vodi Dom na Grmadi, so nam pripravili kostanj in čaj. Vsi smo bili prijetno utrujeni in okrepčilo in druženje s kostanjevim piknikom na vrhu nam je zelo prijalo (Slika 13). Otroci so vnovčili dodatno energijo in potrebo po gibanju in igri zadovoljili na igralih ob domu (Slika 14). Stari starši so bili izvedene oblike sodelovanja in druženja po njihovih komentarjih in pohvalah sodeč zelo veseli. Počutili so se sprejete v naš krog, peščico smo z otroki spoznali prvič, z večino pa smo se že poznali, saj nekateri vodijo otroke v vrtec oz. iz vrtca, nekateri pa so se nam pridružili že na naši vadbi v športnem centru. Med drugim so povedali, da bi takšno obliko sodelovanja želeli nadaljevati.



SLIKA 12: Pohod treh generacij na Dom na Grmadi.



SLIKA 13: Kostanjev piknik.



SLIKA 14: Igra na igralih Doma na Grmadi.

5. SKLEP:

Projekt z namenom medgeneracijskega povezovanja, ki smo ga izvajali, opredelim kot posebno vrednoto vseh nas – najmlajših in najstarejših, saj nam je, kot je bilo moč opaziti, doprinesel mnogo spodbude, dobrega počutja ob gibanju in druženju ter vidno srečnih in zadovoljnih otrok, ponosnih obrazov, pohval itd. Izkazalo se je, da so otroci začutili dodatno povezanost staršev, starih staršev in vrtca. S skupnim doseganjem cilja je izvedeni projekt dodobra povezal institucijo in družine. Povečalo se je medsebojno zaupanje, razvili smo posebno spoštovanje in prenašali dragoceno znanje, ki se ga z otroki trudimo ohranjati naprej, da se bo lahko prenašalo tudi na bodoče generacije. Skupne dejavnosti so spodbudile aktivnost in gibanje tudi doma, saj si otroci želijo druženja enako kot tudi starši in stari starši. Ob igrah so se otroci naučili

sodelovati in drug drugemu nuditi pomoč ter skupaj reševati morebitne izzive in gibalne probleme, biti strpni, empatični. Otroci in ostali udeleženi izražajo željo po nadaljevanju, stare gibalne igre se igramo v vrtcu še naprej, otroci se jih igrajo med seboj, igrajo se jih tudi v domačem okolju, saj imajo namreč poseben čar in vrednost za vse – najmlajše in najstarejše. Tudi stari starši in starši se počutijo bolj vključene in povezane, obenem jih je povezovanje in sodelovanje ob gibanju in druženju čustveno in osebnostno obogatilo, imelo je pomemben vpliv na duševno zdravje in pozitivno samopodobo. Skupaj smo se odločili projekt nadaljevati in nadgraditi, da bomo naše socialne vezi še okrepili. Izvajali bomo vadbo na prostem v spomladanskem in poletnem času, odšli na spomladanski pohod, povezovati smo se pričeli tudi z Domom starejših občanov Ribnica (gibalna ura, obiski in druženje ob igri družabnih iger, igra naučenih gibalnih in rajalnih iger, ki smo jih pridobili z ljudskim izročilom starih staršev in staršev).

LITERATURA IN VIRI

[1] J. Zajec, M. Videmšek, J. Štihec, R. Pišot, B. Šimunič, *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*, Koper: Univerzitetna Založba Annales, 2010, str. 27.

[2] M. Videmšek, N. Jovan, *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.

[3] U. Brigelj, »Uresničevanje inkluzivne paradigme v medgeneracijskem sožitju otrok in starostnikov v izbrani instituciji,« Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta, 2024. [na spletu]. Dostopno na: https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=20521.

[4] *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod republike Slovenije za šolstvo, 1999.

Merljak Simona

ŠOLSKI PLESI SPODBUJAJO GIBANJE, GRADIJO ODGOVORNOST IN DOBRE ODNOSE

POVZETEK

Ples je del učnega načrta v osnovni šoli in je pomemben element, ki prispeva k celostnemu razvoju otrok. V šolskem kurikulumu je pogosto del športa, glasbene vzgoje, dnevov dejavnosti ali izbirnih predmetov. Organizacija šolskega plesa kot družabne aktivnosti je zabaven in zdrav način, da učenci vključijo gibanje v preživljanje prostega časa.

Namen pričujočega prispevka je predstaviti primer dobre prakse večernih šolskih plesov na osnovni šoli, cilj opravljene ankete pa je bil ugotoviti, kako razširjeni so po Sloveniji. Ta neformalna oblika druženja zahteva sistematičen pristop, dobro organizacijo, dobršno mero medsebojnega zaupanja in dobrega mentorja. Na predmetni stopnji za organizacijo poskrbijo devetošolci, ki pripravijo prostor, glasbo, hrano in pijačo, poskrbijo za ustrezno reklamo, varnost, čiščenje, prodajo. V dogodek se aktivno vključijo vsi učenci, izkažejo se razni talenti, krepi se podjetnost, izboljšajo se medsebojni odnosi, vse skupaj pa ustvari boljšo klimo v razredu, kar so v analizi izpostavili tudi učenci sami. Z opazovanjem vedenja, spremljanjem učencev pri vključevanju v organizacijo je bil razviden njihov napredek pri odgovornosti in samostojnosti. Cilj razvijanja kreativnosti je bil dosežen z uporabo metode šestih klobukov razmišljanja.

Večerni šolski plesi imajo številne pozitivne učinke; od socialnega in čustvenega razvoja do fizične aktivnosti in krepitve šolskih skupnosti. So dragocena priložnost, da se učenci povežejo med seboj, izrazijo svojo ustvarjalnost in se hkrati zabavajo na zdrav in aktiven način. Organizacija dogodka je v vzgojno-izobraževalnem procesu doprinos h krepitvi dobrih odnosov med vsemi udeleženci tega procesa: učenci – učitelji – starši.

KLJUČNE BESEDE: ples, odnosi, odgovornost, aktivno preživljanje prostega časa.

SCHOOL DANCE PROMOTES MOVEMENT, RESPONSIBILITY AND GOOD RELATIONSHIPS

ABSTRACT

Dance is part of the primary school curriculum and is an important element that contributes to children's holistic development. In the school curriculum, it is often part of sports, music education, activity days or elective subjects. Organised school dances as a social activity are a fun and healthy way for pupils to integrate movement into their leisure time.

The aim of this paper is to present an example of good practice of evening school dances in a primary school, and the aim of the survey was to find out how widespread they are in Slovenia. This informal form of socialising requires a systematic approach, good organisation, a good degree of mutual trust and a good mentor. At the lower secondary school level, the organisation is taken care of by the ninth-graders, who prepare the venue, the music, the food and drink, make sure that there is adequate publicity, security, cleaning, sales. All students are actively involved in the event, different talents are showcased, entrepreneurship is strengthened, interpersonal relations are improved and the classroom climate is improved, as also pointed out by the students themselves in the analysis. By observing the behavior, monitoring the pupils' involvement in the organisation, their progress in responsibility and independence was evident. The objective of developing creativity was achieved by applying the six hats of reflection method.

Evening school dances have many positive effects, from social and emotional development to physical activity and strengthening school communities. They are a valuable opportunity for pupils to connect with each other, express their creativity and have fun in a healthy and active way. In the educational process, the organisation of an event contributes to the strengthening of good relations between all participants in the process: pupils - teachers - parents.

KEYWORDS: dance, relationships, responsibility, active leisure.

1. UVOD

Dogodek večernega šolskega plesa v šolskem sistemu sodi v izvenšolske dejavnosti in je namenjen neformalnemu druženju ter razvijanju socialnih veščin. Taki dogodki krepijo občutek pripadnosti šoli, spodbujajo odgovorno vedenje, timsko delo in medsebojno spoštovanje. Poleg tega spodbujajo telesno aktivnost, ki je ključnega pomena v času, ko se mladostniki soočajo s povečano stopnjo telesne teže in celo z debelostjo. Po podatkih raziskav so sodobni otroci in mladostniki manj telesno aktivni kot prejšnje generacije, kar lahko privede do resnih zdravstvenih težav [1]. Prav ples, ki združuje gibanje in zabavo, lahko služi kot sredstvo za izboljšanje fizičnega in psihičnega zdravja učencev. Vir [2] pravi, da ples omogoča učencem izražanje čustev, razvijanje empatije in izboljšanje komunikacijskih veščin. Meni, da družabne dejavnosti, kamor sodijo tudi šolski plesi, prispevajo k zmanjšanju socialne izolacije in povečujejo občutek pripadnosti skupini. Poleg socialnih veščin ples spodbuja gibanje, ki je ključno za preprečevanje debelosti in telesne neaktivnosti, prispevajo k boljši šolski klimi, medsebojnemu razumevanju in sodelovanju in razvoju številnih veščin, ki v običajnem vzgojno-izobraževalnem procesu ne pridejo do izraza. Večerni plesi ustvarjajo priložnost za gibanje, ki je danes pogosto zapostavljeno. V skladu z ugotovitvami [2] so aktivnosti, kamor sodi tudi ples, spodbujajo celostni razvoj otroka, vključno z njegovo fizično, čustveno in socialno stabilnostjo. Prispevajo ne le k izboljšanju fizične kondicije, temveč tudi k razvoju komunikacijskih in sodelovalnih veščin, kar izboljšuje celotno šolsko okolje

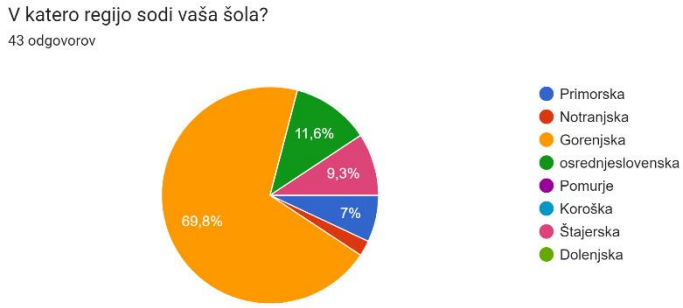
Šolski plesni dogodki se navezujejo tudi na učni načrt, kjer je gibanje poudarjeno kot ključen del otrokovega razvoja. Po šolskem kurikulumu ples ni le oblika telesne vadbe, temveč tudi priložnost za izražanje, razvijanje ustvarjalnosti in socialne interakcije med učenci. Tovrstni dogodki omogočajo priložnost za neformalno povezovanje učencev in učiteljev, kar je pomembno za izboljšanje učnega okolja in medosebnih odnosov [4].

Večerni šolski plesi so izjemno koristna priložnost za učence, saj prispevajo k izboljšanju telesne pripravljenosti, spodbujajo socialno povezanost in učijo učence odgovornosti. V okviru učnega načrta telesne vzgoje so taki dogodki pomembni za krepitev gibalnih sposobnosti in hkrati pripomorejo k zmanjševanju debelosti pri mladih [2].

2. ORGANIZACIJA PLESOV PO SLOVENSKIH ŠOLAH

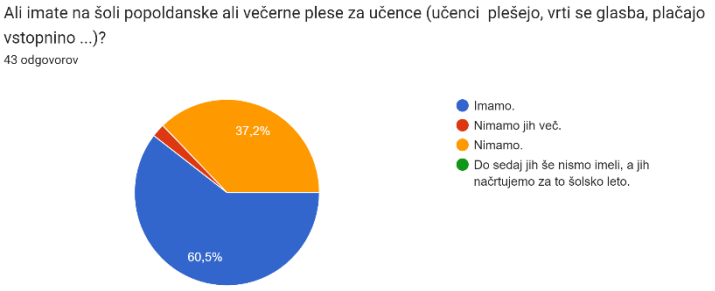
V anketo se je vključilo 43 osnovnih šol iz Gorenjske, Štajerske, Primorske, Notranjske in osrednje Slovenije, od tega 30 gorenjskih šol (Tabela 1).

TABELA 1: Prikazuje, iz katerih regij so osnovne šole, ki so se vključile v raziskavo**.**



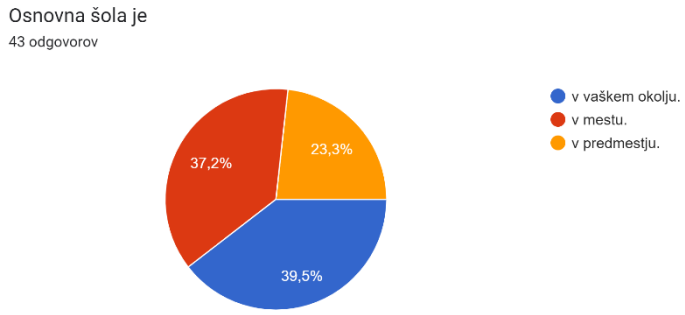
Izkazalo se je, da kar 60,5 % (to je 26 šol) organizira večerne ali popoldanske plese. V odgovorih, zakaj je temu tako, so izostavili že omenjene prednosti. Šole kot razlog največkrat navajajo, da jih organizirajo devetošolci in z njihovo pomočjo zbirajo sredstva za končni izlet, valeto ali plesne vaje. Nekateri zbrani denar dajo v Šolski sklad, ki konec leta sofinancira njihov zaključni izlet. Spet tretji pa jih imajo kot nagrado za učence, da z njimi spodujajo gibanje in neformalno druženje. Na eni od šol so plese včasih organizirali, sedaj pa jih zaradi težav z varnostjo nič več. 37,2 % šol, to je 16 šol, pa jih sploh ni nikoli imelo; od tega sta dve šoli, kjer popoldanskih plesov nimajo, imajo pa dopoldanske (Tabela 2).

TABELA 2: Prikazuje delež popoldanskih ali večernih plesov po šolah.



Med glavnimi razlogi, da šole ne organizirajo plesov, so finančni izzivi, logistična organizacija in vprašanje varnosti učencev, izpostavljajo težave z nadzorom in skrb zaradi vedenjskih težav. Nekatere šole nimajo ustreznih prostorov za izvedbo plesa ali kadra, ki bi bil pripravljen prevzeti organizacijo. Največkrat zabeležen odgovor pa je bil, da se želja po organizaciji plesov preprosto ni pojavila. V anketo je bilo vključenih približno enako število mestnih in vaških šol ter samo 23,3 % primestnih (Tabela 3).

TABELA 3: Vrsta šol vključenih v raziskavo.



Šole, ki večerne plese organizirajo, vidijo številne prednosti v organizaciji, pričujoči članek pa kot primer dobre praske poskuša razbliniti dvome in prikazati prednosti ter navdušiti še ostale osnovne šole, da se opogumijo in jih organizirajo. V nadaljevanju bo natančno opisan potek priprave in sama izvedba šolskega plesa.

3. ORGANIZACIJA ŠOLSKEGA PLESA

Med predstavniki treh devetih razredov poteka žrebanje datuma. Najbolj zaželen je prvi ples (pred novembrskimi počitnicami), saj je kot prvi najbolje obiskan (za šestošolce je prvi, ki ga smejo obiskati). Naslednji ples je pred novim letom in zadnji za valentinovo ali gregorjevo. Naslednji korak je od ravnatelja pridobiti dovoljenje za ples. Ta odgovornost za dogodek preloži na ramena učencev, tudi kar se tiče varnosti, prepovedanih substanc in pomoči razredniku in čistilkam.

a) Ustvarjalnost pri načrtovanju – metoda šestih klobukov razmišljanja

Pri organizaciji šolskega plesa smo z učenci uporabili metodo šestih klobukov razmišljanja [5], ki je odličen način za razvijanje kreativnosti in iskanje inovativnih rešitev pri načrtovanju dogodka. Metoda spodbuja večplastno in celostno razmišljanje, saj učenci gledajo na projekt iz različnih zornih kotov. Na ta način smo izdelali natančen organizacijski načrt, dodali zadolžitve in zapisali, kdo je zadnje zadolžen in do kdaj morajo biti opravljene.

S pomočjo belega klobuka (zbiranje informacija) smo razmišljali o dejstvih in zbirali informacije o slabostih in prednostih preteklih plesov. Izdelali smo seznam nalog, zadolžitev in jih časovno omejili ter delo skušali čim bolj enakomerno porazdelili med vse. Učenci so bili pod rdečim klobukom, ki vključuje čustva večinoma (razen štirih učencev, ki plesov ne obiskujejo) navdušeni, prav vsi pa so bili pripravljeni pomagati pri organizaciji – zbrani denar je namreč namenjen za končni izlet. Izpostavili so predvsem zabavo in to, da se bodo lahko bolje spoznali in sodelovali. S črnim klobukom smo razmišljali o slabih stvareh; kje je potrebno biti previden, kaj gre lahko narobe. Na podlagi razmišljanja smo uvedli pregled torb, zaklepanje garderobnih omaric, omejili prostor gibanja po šoli, uvedli dežurstva na straniščih in na hodniku v času odmorov in med plesom. Slaba stran je tudi v tem, da bodo morali več delati in se manj zabavati. Dobrih plati plesa (rumeni klobuk) ni bilo težko najti, če ne drugega, je bil interes zaslužek. Vir [6] pravi, da je zeleni klobuk klobuk ustvarjalnosti, novih idej in pristopov in zato

spodbuja kreativno razmišljanje. Tako smo na tematiko plesa navezali vstopnice, ponudbo, reklame, plakate, dekoracijo. Bilo je tudi nekaj ustvarjalnih idej, kako pritegniti učence, ki se plesov ne udeležujejo (npr. igralna soba, poker soba proga, vožnja z električnimi avtomobili …), a jih nismo udejanjili, saj smo dali prednost plesu in gibanju. Pod modrim klobukom smo pripravili načrt, kdo je bil zadolžen za kaj, postavili smo časovne omejitve in si razdelili delo. Vir [6] pravi, da modri klobuk omogoča refleksijo o samem procesu razmišljanja in načrtovanju naslednjih korakov. Na osnovi večplastnega razmišljanja smo izdelali organizacijski načrt; zadolžitve, osebe in časovna omejitev izvedbe (Priloga 1).

b) Šolski ples

Pri organizaciji plesov se učenci soočajo z vrsto nalog. Določijo temo plesa, ki določa vzdušje, glasbeni izbor in estetiko dogodka. Poimenujejo tri vrste kart in oblikujejo ponudbo. Naslednji korak je priprava promocijskega gradiva, vključno s plakati in obvestili na šolskem radiu. Promocija mora biti privlačna in tako smo nadgradili radijske objave z radijskimi igrami in tem, da so bila besedila raznolika in je bila vsaka objava drugačna. Tukaj so se izkazali literarni pisci in dobri interpreti besedila. Med oblikovanjem plakatov se je pokazala ustvarjalnost posameznikov in timsko delo. Učenci dobijo material pri učiteljici likovne vzgoje (Slika 1).



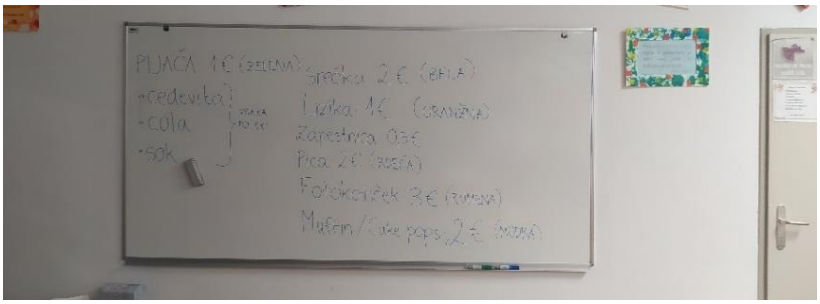
SLIKA 1: Klasični plakat.



SLIKA 2: Okrasitev prostora.

Učenci poskrbijo za okrasitev prostora, ki ustreza temi (Slika 2). Lotijo se organizacije prodaje vstopnic, določijo ceno ter pripravijo prodajni sistem. Vstopnice oblikujejo glede na tematiko in nanjo napišejo, kaj vključuje. Običajno so v prodaji tri vrste vstopnic. Učenci vstopnice prodajajo med rekreativnim odmorom od ponedeljka do petka. Vstopnice, ki jih kupijo na plesu, so dražje. Da bi ne prišlo do goljufanja, vodijo seznam, vstopnice žigosajo s šolskim žigom in oštevilčijo. Pri prodaji vodijo poimenski seznam kupcev, ki ga na dan plesa preverjajo. Ker je gneča velika, za red pri prodaji skrbi vsaj en učenec. Da je dovolj drobiža, poskrbijo sami. Tudi mnogi učitelji se postavijo v vrsto in z nakupom kart podprejo prizadevanje razreda.

Izdelajo cenik za hrano in pijačo (Slika 3). Največji finačni zaslužek prinesejo sladice, ki jih spečejo sami, saj so poceni za pripravo in zato prinašajo dobiček. Poleg palačink, vafljev ali mafinov se na plesih prodajajo tudi pice. Včasih vključijo srečelov, dobitke poiščejo sami s pomočjo staršev, sovaščanov in prošenj, ki jih pošljejo na okoliške naslovnike. Pri tem se utrjujejo tudi v obvladovanju učnega cilja: učence zna napisati prošnjo.



SLIKA 3: Cenik prodaje hrane in pijače.

Za različne ponudbe in izbor najcenejše pijače, lizik in svetlečih zapestnic poskrbi za to določeni učenec. Javil se je učenec, ki sem mu v razredu najmanj zaupala – a je nalogo ob spodbudah in pomoči dobro opravil. Zelo dobro je ocenil tudi, koliko kosov več (od prodanih kart) se splača kupiti – o vsem se je pogovoril z organizatorji prejšnjega plesa, nad čemer sem bila res prijetno presenečena. Teorija verjetnosti je dobila praktičen pomen in vrednost.

Devetošolci pomagajo pri pregledu osebnih stvari ter skrbijo za čistočo med in po dogodku. Poskrbijo za velike koše, napise za ločevanje odpadkov. Pregledujejo in praznijo jih sproti. Prav tako skrbijo za higieno na stranišču. Aktivni so tudi pri pospravljanju, kar jih nauči odgovornosti in skupinskega dela. Ena izmed najpomembnejših nalog je tudi izbor glasbe, saj mora biti primerna za širšo skupino učencev in ustrezati izbrani temi plesa. Učitelj smiselno vključi tudi skupinske plese (Slika 4)



SLIKA 4: Dogajanje na plesu.

Vsako uro (ples traja od 17.00 do 21.00) sledi odmor, ko se prodaja hrano in pijačo. Pice za to določen učenec naroča sproti, da ostanejo tople. Poskrbeti mora za prevzem, plačilo in jih prinesti v razred. Kot ekološki in ekonomični napredek smo za izdajo pic ukinili krožnike in uvedli karton (razrezali smo škatle pic). Karton so učenci nato odlagali v za to pripravljene in označene koše. Učenci so si kot prednostno nalogo zadali cilj, da bi z manjšali čakalno vrsto za izdajo hrane. Zato so izdelali sistem barvnih listkov, s pomočjo katerih so pred učilnico povedali, kaj želijo, v učilnici pa pokazali barvni listek in dobili željeno (učenci ponudbe, ki so jo kupili skupaj z vstopnico, ne izkoristijo naenkrat) Prav tako so izdaji hrane in pijače namenili dve učilnici: v eni so izdajali pijačo, v drugi hrano, s čimer so izboljšali pretekli sistem. Dobiček je prineslo tudi točenje pijače, saj so se naloge lotili res podjetno: v ceno vključena pijača je bila bezgov sirup, kot dodatno pijačo pa so ponujali ledeni čaj, kokto in fanto.

Po plesu je potrebno prostor pospraviti. Zaradi dobre organizacije dela je bilo delo končano v pol ure, saj so učenci, ki ne plešejo, po zadnjem odmoru obe učilnici že pospravili. Tako je ostalo za čiščenje samo plesišče, kuhinja in pospravljanje glasbene opreme. Naslednji dan je sledilo štetje in razvrščanje denarja, vračanje denarja učencem, ki so investirali v nakup lizik, zapestnic, pijače, sestavine za peko.

4. SKLEP

Projekt ima velik pomen za učence in za povezovanje razreda. Učenci so se aktivno vključili v načrtovanje, večina takoj, dve zadržani dekleti pa sta se počasneje vključili, a pomembno je, da sta se – bili sta prisotni ves čas plesa. Eden izmed učencev, ki je bil sprva zelo odklonilen, je prevzel vodenje ekipe za pripravo plakatov in na koncu pripravil izjemno privlačno promocijsko gradivo. Skupina, zadolžena za hrano, se je odločila za peko palačink, kar se je izkazalo za velik uspeh. Dogodek je bil odlično obiskan, zbrali pa smo skoraj 700 evrov. S pomočjo kreativne metode razmišljanja smo uspeli izdelati zelo natančen načrt organizacije, ki nam je bil v veliko pomoč pri izpeljavi plesa.

Organizacija tovrstnih dogodkov prinaša številne prednosti. Učenci pridobijo pomembne življenjske veščine, kot so: načrtovanje, organizacija, komunikacija, naučili so se reševati probleme in prevzemati odgovornost za svoje naloge in delovati v skupini. Poleg tega pridobijo izkušnje pri delu z denarjem, kar jim pomaga razvijati finančno odgovornost. Organizacija takšnega dogodka jim omogoča tudi krepitev socialnih veščin, saj morajo sodelovati z vrstniki, učitelji in starši.

Razred se je skozi celoten proces zelo povezal, kar so povedali v evalvaciji in kar sem opazila tudi sama: razvijali so svoje talente in prevzemali odgovornost. Povečalo se je medsebojno spoštovanje, gradilo se je zaupanja med učitelji in učenci. Uspeh je tudi največje dvomljivce prepričal, da skupinsko delo, podpora in zaupanje rodita uspeh. To je bil ključen dogodek v mojem razredu, ki nas je resnično povezal in resnično izboljšal odnose med nami, saj se je vsak izkazal na svojem področju in prispeval k uspešnosti dogodka.

Šolski ples je veliko več kot zgolj zabavni dogodek – je priložnost za socializacijo, telesno aktivnost in osebnostni razvoj učencev. Organizacija učence nauči pomembnih življenjskih veščin, jih spodbuja k sodelovanju in kreativnosti ter jim omogoča, da pridobijo dragocene izkušnje, ki jim bodo koristile v prihodnosti. Kot učiteljica sem večkrat opazila, kako pomembna je ta izkušnja za učence, in trdno verjamem, da se organizacija takšnih dogodkov vsekakor splača.

LITERATURA IN VIRI

[1] »Otroška debelost – eden ključnih javnozdravstvenih izzivov v prihodnjih desetletjih«, raziskava NIJZ objavljena 12. 12. 2023.

[2] M. Voglar, »Ples, pomembna aktivnost v osnovni šoli. Dancing is an important primary school activity, Zbornik prispevkov za mednarodno in strokovno konferenco »Otrok v gibanju«, str. 404-409, 2002.

[3] T. Pajek, »Vpliv plesnega izražanja na medosebne odnose,« diplomsko delo, Ljubljana, 2014.

[4] K. Košir, »Socialni odnosi v šoli,« Maribor, Subkulturni azil, 2013.

[5] E. de Bono, »Šest klobukov razmišljanja,« Ljubljana, Mladinska knjiga, str. 34-40, 2004.

PRILOGA 1

NALOGA	KDO JO IZVAJA	DO KDAJ NAREEDI
Prisotnost na plesu, skrb za red in disciplino, Učencev	Razrednik, sorazrednik + 4 učitelji	
Predstavnika razreda – dovoljenje za ples (ravnatelj)		
Izdelava kart		
Izdelava plakatov (3)		
Dekoracija plesišča		
Sestava objav za radio (različne)		
Sestavi razpored branja objave		
Branje objave (po dnevih)		
Naredi razpored učencev pri prodaji vstopnic.		
Napisi na koših za smeti (2x plastika in 1x ostali odpadki)		
Zatemnitev prostora, zračenje		
Odstranitev zatemnitve avle, odstranitev dekoracije		
Predprodaja kart po dnevih (dva učenca na dan)		
Prodaja in pregled kart na plesu		
Skrb za blagajno med tednom in med plesom		
Prodaja hrane in pijače		
Skrb za varnost med plesom: pri vhodu (pregled)		
Naroča in plačuje pizze		
Skrb za red učencev med prodajo kart		
Občasen pregled WC prostorov: fantje		
Občasen pregled WC prostorov: dekleta		
Peka palačink		
Pobiranje smeti med plesom		
Napiše AN načrt	razredničarka	
Pomoč učitelju pri pripravi in pospravljanju ozvočenja		
Organizacija pri prodaji kart (barvni listki)		
Priprava prostora, kjer poteka ples	vsi	
Pospravljanje	vsi	
Štetje denarja		
Nakup zapestnic, pijače, lizik		
Pisanje cen na tablo v razredu		
Priskrbi drobiž za prodajo		
Preveri različne cene okoliških ponudnikov		
Kupi zapestnice		
Kupi/izdela dekoracijo		
Blagajna na plesu		
Prodaja hrane in pijače mede plesom		

Miklič Mišmaš Darja

Z GIBANJEM, IGRO IN DEJAVNOSTMI V NARAVI DO INTELEKTUALNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA OTROK

POVZETEK

V zadnjem času so se pojavila številna nova spoznanja, ki se nanašajo na razvoj otrok. Znanstvena odkritja na področjih nevroznanosti, nevrofiziologije, kognitivne psihologije, kineziologije in sodobne pediatrije razkrivajo nove vidike razvoja otrokovih potencialov. Predšolsko obdobje je za razvoj možganov ključno. Do sedmega leta starosti so otroški možgani primarno senzorični procesor, ki sprejema številne informacije prek dejavnosti in naravnih oblik gibanja, kot so plazenje, lazenje, skakanje, plezanje, hoja in tek. V preteklosti so omenjene veščine otroci pridobivali prek proste igre ter bivanja v naravi. Nove tehnologije, tempo življenja ter ponudba igrač sodobnega časa otrokom ne omogočajo igre, izzivov in izkušenj, kot jih lahko izkusijo v naravi. Zaradi tega je v vrtcu ključno zavedanje pomembnosti gibanja in igre otrok v naravi.

V skupini Ribice sledimo sodobnim smernicam, ki poudarjajo pomen igre in gibanja v naravi. V prispevku bom predstavila dejavnosti, ki jih izvajamo v naravi namesto v igralnici. S skupino redno hodimo v gozd, na travnik ali igrišče, kjer izvajamo dejavnosti in uresničujemo cilje z različnih področij kurikula. V prispevku bom predstavila dejavnosti s področja matematike, umetnosti, gibanja in proste igre v naravi. Z metodo opazovanja sem spremljala napredek otrok ter samo počutje ob izvajanju dejavnosti in doseganju ciljev. Opazila sem, da so ob različnih dejavnostih imeli večjo motivacijo predvsem zaradi izvajanja dejavnosti v povezavi z gibanjem v naravi. Hitreje in bolj doživeto so dosegali zastavljene cilje, bili so bolj kreativni, zato se to kaže kot zelo učinkovit pristop pri celostnem razvoju predšolskega otroka. V predšolskem obdobju je smiselno stremeti k bolj pogosti organizaciji in izvedbi najrazličnejših dejavnosti v naravi.

KLJUČNE BESEDE: otrok, igra, gibanje, razvoj, narava.

INTELLECTUAL AND MOVEMENT DEVELOPMENT ISLANDS WITH MOVEMENT, PLAY AND ACTIVITIES IN NATURE

ABSTRACT

In recent years, many new findings have emerged concerning children's development. Scientific discoveries in the fields of neuroscience, neurophysiology, cognitive psychology, kinesiology and modern paediatrics are shedding light on new aspects of children's potential development. The pre-school period is crucial for brain development. By the age of seven, the child's brain is primarily a sensory processor, receiving a wide range of information through activities and natural forms of movement such as crawling, creeping, jumping, climbing, walking and running. Children used to acquire these skills through free play and time spent in nature. New technologies, the pace of life and the variety of toys available in modern times do not allow children to engage in play, challenges and experiences in the same way as they can in nature. For this reason, in pre-school awareness of the importance of children's movement and play in nature is of key importance.

In the *Ribice* group, we follow modern guidelines that highlight the importance of play and movement in nature. In this article, I present the activities that we do in nature rather than in the playroom. Our group regularly goes to the forest, the meadow or the playground to do activities and achieve learning objectives from different areas of the curriculum. In this article I present activities in the areas of mathematics, art, movement, nature and free outdoor play. I used the observation method to monitor the children's progress and their well-being when performing activities and achieving goals. I noticed that they were more motivated during various activities, mainly because of the activities in connection with movement in nature. They achieved the set goals faster and more experienced, were more creative, which is why this appears to be a very effective approach in the holistic development of a preschool child. In the preschool period, it makes sense to strive for more frequent organization and implementation of the most diverse activities in nature.

KEY WORDS: child, play, movement, development, nature.

1. UVOD

V zadnjem času so se pojavila številna nova spoznanja, ki se nanašajo na razvoj otrok. Znanstvena odkritja na področjih nevroznanosti, nevrofiziologije, kognitivne psihologije, kineziologije in sodobne pediatrije razkrivajo nove vidike razvoja otrokovih potencialov. Predšolsko obdobje je za razvoj možganov ključno. Do sedmega leta starosti so otroški možgani primarno senzorični procesor, ki sprejema številne informacije prek dejavnosti in naravnih oblik gibanja, kot so plazenje, lazenje, skakanje, plezanje, hoja in tek. V preteklosti so omenjene veščine otroci pridobivali prek proste igre ter bivanja v naravi. Kot družba se pogosto zatekamo k tehnologiji, saj je zelo privlačna in ne zahteva napora. Nove tehnologije, tempo življenja ter ponudba igrač sodobnega časa otrokom ne omogočajo igre, izzivov in izkušenj, kot jih lahko izkusijo v naravi. Zaradi tega je v vrtcu ključno zavedanje pomembnosti gibanja in igre otrok v naravi. Avtonomnost oziroma strokovna presoja vzgojitelja sta tisti, ki vplivata na odločitev, koliko časa bo skupina v naravi in koliko dejavnosti bo izvedenih v njej. V skupini smo z otroki izvajali različne dejavnosti v naravi s področja matematike, umetnosti, gibanja in proste igre. Z metodo opazovanja sem spremljala napredek otrok in samo počutje ob izvajanju dejavnosti ter doseganju ciljev.

2. IGRA

Igra je otrokova primarna potreba in njegova osnovna dejavnost. V otroštvu je igra najpomembnejša oblika učenja in pridobivanja osnov za višje oblike učenja in razvoj mišljenja. Mnoge raziskave so pokazale, da igra uči – otrok se z igro uči gibati, istočasno pa se z gibanjem tudi uči (Tancig, 1987). Ljubeče in prijetno okolje otrokom omogoča, da so radovedni in kreativni. Otrok je v igri radoživ, sproščen in ustvarjalen, se spopada s problemi, na katere naleti ob igri, in išče načine za razrešitev. Ko se otrok »zatopi« v igro, se v možganih vzpostavljajo številne asociativne povezave med nevroni. Prek igre pridobivamo različne čutne vtise. Otrok pri igri v naravi tipa, opazuje, posluša, voha, ko se aktivno ukvarja z raznimi naravnimi materiali, pridobiva nove izkušnje – tudi socialne izkušnje, ko med igro prevzema razne vloge med vrstniki.

3. GIBANJE

Poleg igre, ki je primaren način učenja otrok, pa ima pri celostnem razvoju otroka ključno vlogo tudi gibanje. Razvoj otroka pojmujemo kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Ta področja se prepletajo in nenehno vplivajo drugo na drugo.

Z igro predšolskega otroka je tesno povezana gibalna dejavnost otrok. Marjanovičeva (1981) meni, da je v otroški igri najpomembnejše gibanje. Otrok namreč že zelo zgodaj sodeluje s svetom prek gibanja, in sicer z otipavanjem, prijemanjem in pozneje s plazenjem, lazenjem in hojo.

Vsakokrat, ko otrok izvede novo dejavnost, se v možganih vzpostavljajo nove povezave. Ko ponavlja že naučeno gibanje, se utrjujejo stare, že vzpostavljene možganske povezave, zato je otrokom treba omogočiti čim več različnih gibalnih dejavnosti, kot so plazenje, plezanje,

valjanje, hoja, tek, poskakovanje, lovljenje ravnotežja in vrtenje. Raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok izjemnega pomena za miselno in čustveno področje razvoja otroka ter za gradnjo lastne osebnosti.

4. NARAVA

Da bi otrok dosegel potencial celostnega razvoja, pa poleg igre in gibanja potrebuje tudi primerno okolje za ti dve dejavnosti. Narava je najboljša učiteljica in najkakovostnejša učilnica. Gozd kot del narave je eno od najzanimivejših učnih okolij za doseganje ciljev z različnih področij. Hkrati je zdravo življenjsko okolje, ki spodbuja vsa otrokova čutila in željo po učenju. Nobena igrača ne more tako popolno spodbuditi vseh čutov hkrati, kot to mimogrede naredi narava. V njej je veliko več prostora kot v igralnici, da se lahko otrok ob igri ali vodeni dejavnosti veliko giblje, raziskuje ali pa poišče miren kotiček, kjer se lahko umiri.
Otrok v naravi ne pridobiva samo znanj z različnih področij kurikuluma, ampak na najboljši možni način razvija svoje individualne sposobnosti. Nemir, nepozornost, občutek utesnjenosti, stres, tekmovalnost in pomanjkanje samozavesti se v naravi umaknejo. Odpre se pot ustvarjalnosti, raziskovanja in s tem razvoja otroka.

5. DEJAVNOSTI V NARAVI V SKUPINI RIBICE

V skupini Ribice sledimo sodobnim smernicam, ki poudarjajo pomen igre in gibanja v naravi. V nadaljevanju bom predstavila dejavnosti, ki jih izvajamo v naravi namesto v igralnici. S skupino redno hodimo v gozd, na travnik ali igrišče, kjer izvajamo dejavnosti in uresničujemo cilje z različnih področij kurikula. Predstavila bom dejavnosti s področja matematike, umetnosti, gibanja in proste igre v naravi. Naš glavni cilj je otrokom omogočiti čim bolj naravno učenje.

a) Načrtovanje dejavnosti

S področja matematike smo si zastavili dva cilja: otrok prireja 1:1 ter otrok rabi imena za števila in šteje. Dejavnosti, ki smo jih načrtovali, pa so bile naslednje: igra prijatelji – otroci se prosto sprehajajo, tečejo in ob zvoku palic prisluhnejo, v kakšne skupine prijateljev se primejo, ko vzgojiteljica pove število; štetje kamnov, želodov, dreves; štetje korakov od enega do drugega drevesa; štetje poskokov; prirejanje števila naravnega materiala (želodov, vejic, kamenčkov) glede na število pik na podlagi.
S področja umetnosti je bil naš cilj otrokom približati razvijanje umetniške predstavljivosti in domišljije z zamišljanjem in ustvarjanjem ter spoznavanje, raziskovanje, eksperimentiranje in ustvarjanje z naravnimi materiali. Načrtovane dejavnosti so bile ustvarjanje gozdnih slik in tridimenzionalnih skulptur.
Zastavljena cilja s področja gibanja sta bila omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok ter sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje, lazenje). V okviru zastavljenih ciljev smo organizirali gibalne igre: igra obliž, gibalna igra »želodki« – izvajanje naravnih oblik gibanja glede na sliko želodka (lazenje, plezanje po skalah, štorih, hoja po hlodu, poskoki, skoki s skale, štora ali kamna) in igra moj želodek, pri kateri vsak predstavi, kako se njegov želod najraje giblje, in to še pokaže.

Cilj, ki mu slediva pri prosti igri otrok, je, da otroci razvijajo svoje interese, domišljijo, ustvarjalnost in igro. Medtem opazujeva oz. spremljava otroke, njihov interes, napredek, dinamiko skupine, in v kolikor potrebujejo kakšno pomoč, jim jo nudiva. Otroke ob prosti igri veliko fotografirava ali snemava, saj si le-to pozneje radi skupaj ogledamo, komentiramo in podoživljamo.

b) Izvedba dejavnosti

Matematične dejavnosti so potekale večkrat. Najprej smo začeli z igro s prijatelji. Otroci so se prosto gibali po gozdu, lahko so tekli, skakali, hodili in ob zvoku palic so prisluhnili, koliko otrok se prime za roko. Če je na koncu zmanjkalo otrok, da bi tvorili pravo število, smo ugotavljali, koliko bi jih bilo še potrebno, da bi na koncu dobili pravo število otrok v skupini. S tem smo razvijali še miselne operacije za seštevanje. Zanimivo je bilo, da se pri igri niso ozirali, kdo bo s kom v skupini, ampak so se prijeli glede na bližino, ob tem pa so se smejali, zabavali in bili zadovoljni, hkrati pa so se med seboj vsi povezovali (Slika 1). Opazila sem, da so se sami organizirali in se prešteli med seboj. Zaradi uspeha, zabave, medsebojnih stikov in gibanja so imeli veliko željo po večkratni ponovitvi te igre. Očitno je bilo, da so se otroci učili drug od drugega, ko je nekdo prešteval, so mu drugi sledili in se s tem učili. Nato smo nadaljevali z iskanjem najrazličnejših kamenčkov, vejic in želodov, ki smo jih nabrali, dajali v skupine in jih nato preštevali ter ugotavljali, katerih je več, manj in za koliko več ali manj. Pri tej dejavnosti so se otroci po lastni želji in potrebi gibali. Med igro so lahko tekli in se ustavili, hodili ali pa so nabirali le okrog sebe. Na ta način so sodelovali in imeli dolgo koncentracijo tudi tisti, ki v igralnici hitro menjajo dejavnost. Po izvedeni dejavnosti je sledila prosta igra. Naslednjič smo po gibalni igri tvorjenja števil s prijatelji prešli na štetje korakov od drevesa do drevesa, kjer smo glasno šteli in hodili. Sledilo je še štetje dreves. Nekateri so šteli tako, da so se jih dotikali, drugi, da so nanje kazali od daleč. Tu se je videlo, kako so prešli na štetje oddaljenih objektov. Naslednjič smo se šli spet gibalno igro tvorjenja števil s prijatelji, ki se je nadaljevala v štetje poskokov. Otroci so bili zelo motivirani za štetje, ker je potekalo ob gibanju. Nato so dobili kartone, kjer so bila napisna števila in narisane pike glede na število. Njihova naloga je bila, da na karton prinesejo tolikšno število želodov, palčk ali kamenčkov, kot je pik (Slika 2). Tu je bila motivacija zelo močna, saj so imeli možnost gibanja med dejavnostjo in so si sami izbrali, s katerim materialom bodo nalogo rešili. Nekateri so izbirali različne, drugi so se odločili samo za eno vrsto (želod).



SLIKA 1: Število tri pomeni trije prijatelji.



SLIKA 2: Prirejanje želodov glede na število pik.

Po opravljeni nalogi so pokazali vzgojiteljicam in na roko sva jim narisali pike. S tem sva natančno preverili, ali so cilj dosegli, ko sva videli, kdo vse ima na roki piko. Otroci pa so se veselili uspeha in si kazali narisane pike.
S sosednjo skupino smo za otroke pripravili naravoslovni dan v gozdu. Poleg gibalnih iger je vsaka skupina ob zaključku ustvarila »peš bus« iz naravnega materiala. Otroci so sami iskali primeren material in sami ustvarili peš bus (Slika 3). Med samo dejavnostjo je potekalo veliko interakcij, medsebojnega spodbujanja, pohval in izmenjav idej. Nastalo je res lepo delo, ki smo si ga skupaj ogledali. Otroci so peš bus zelo dobro opisali, kje so kolesa, okna, vrata, volan. Vso dejavnost je spremljala pozitivna energija, strpnost, opazovanje, medsebojno sodelovanje, upoštevanje drug drugega in dogovarjanje, kar so osnovne značilnosti timskega dela. Poleg tega je bilo pri skupnem ustvarjanju potrebna skupna ustvarjalnost, predstavljivost z zamišljanjem in ustvarjanjem. Koncentracija je bila zelo močna, saj jim je bil velik izziv, ko je že nekdo drug nekaj dopolnil in je bila potrebna nova ideja, kje bo zdaj sam dopolnil to sliko z materialom, ki ga je prinesel. Hkrati jim je bilo omogočeno gibanje, ki je primarna potreba otrok in ga med likovnim ustvarjanjem v igralnici žal ne moremo omogočati.
Naslednjič smo po dejavnosti z matematičnega področja nadaljevali z ustvarjanjem skulptur iz nabranega materiala. Otroci so v manjših skupinah ustvarili tridimenzionalne skulpture. Skupaj so jo sestavili. Med samo dejavnostjo je bilo vidno medsebojno sodelovanje in dogovarjanje. Ob zaključku smo si vse skulpture ogledali.
Tretja dejavnost, ki smo jo izvajali, pa so bile gozdne slike. Otroci so dobili manjše deščice, na katerih so z lepljenjem naravnega materiala ustvarili slike (Slika 4). Delo je potekalo individualno. Otroci so bili veseli in zadovoljni ob samem ustvarjanju in na koncu ob pogledu na svoje slike. S ponosom so jih odnesli domov. Starši so bili navdušeni nad drugačnim načinom ustvarjanja in nad slikami, saj so nam povedali, da so jih doma shranili, nekateri so jih obesili na steno, kar otrokom veliko pomeni in vpliva na njihovo samozavest.



SLIKA 3: Skupno ustvarjanja peš busa.



SLIKA 4: Individualno ustvarjanje gozdne slike.

Dejavnosti s področja gibanja smo zaradi želje otrok ponavljali ob večkratnem obisku gozda. Ob prihodu v gozd si je vsak otrok poiskal želod. Z želodom smo se igrali igro Obliž. Pri njej se je otrok z njim dotaknil dela telesa, ki ga je povedala vzgojiteljica. S tem smo otroke spodbudile k zavedanju svojega telesa. Nato so želod pospravili v žep. Ogledali smo si slike želodov, na katerih so bili narisani v različnih položajih. Skupaj smo ugotovili, katero gibanje bomo izvajali ob določeni sliki, in sicer: valjanje po tleh (Slika 5), lazanje po štirih, poskoki, skoki, plezanje na skale (Slika 6), vrtenje in tek. Po izvajanju določene naloge je sledilo prosto

gibanje, lahko so tekli ali hodili, dokler niso zaslišali piska, ki mu je sledila slika in nova naloga. Otroci so takoj prepoznali sliko oz. način gibanja ob njej. Vsi so sodelovali pri izvajanju dejavnosti, če se je kdo zmotil, so se med seboj hitro opozorili. Med prostim gibanjem je večina otrok tekla, kar sva tudi sami spodbujali, da so bili res čim bolj gibalno aktivni. Za zaključek so iz žepa vzeli želod in vsak je povedal, kako se je njegov želod danes najraje gibal, nato pa še pokazal. Zanimivo je bilo, da so si izbrali različna gibanja. Nekaterim je bilo najbolj všeč valjanje, nekaterim tek, skoraj polovici otrok pa je bilo najbolj všeč plezanje po skalah. Želod so vzeli s seboj in ga odnesli domov, da so o izvedenih aktivnostih pripovedovali tudi doma. S tem smo spodbujali tudi pomnjenje in razvijali jezikovne sposobnosti otrok, tako pripovedovanja oz. izražanja kot komunikacije.



SLIKA 5: Valjanje po gozdnih tleh.



SLIKA 6: Plezanje na skale.

c) Prosta igra

Ob prvih obiskih gozda so otroci najpogosteje raziskovali okolico in materiale. Tipali so mah, nosili veje, plezali po skalah, se orientirali. Našli so razne drobne živali: pajka (Slika 7), polža, mravlje, opazovali ptice, drevesa …

Potem pa se je iz raziskovanja začela razvijati igra. Prve ideje so bile kurjenje ognja in kuhanje na kamnih. Ob vsakem obisku so nadgrajevali igro in imeli nove ideje. Opazila sem, da se pri prosti igri veliko povezujejo, se dopolnjujejo in učijo drug od drugega. Vsak otrok prinese delček svojega k igri. Pri prosti igri se opazi zelo različne interese otrok in njihove dosedanje izkušnje. Vzgojitelji imamo ob opazovanju proste igre zelo edinstveno priložnost spoznati otroke in vsakega posameznika, kar se pa pri vodenih dejavnostih mnogo manj pokaže. Otroci so pri prosti igri v naravi veliko bolj vztrajni, bolj motivirani, vsi imajo dovolj prostora in materialov. Vsak si lahko izbere skupino, v kateri se bo igral, saj jih ni potrebno omejevati, tako kot je to potrebno po kotičkih v igralnici. Vsak ima pa tudi možnost, da se igra sam. Tako pestre palete različnih iger vlog in simbolne igre, kot jih vidimo v naravi, jih žal v igralnici nikoli. Njihova domišljija in ustvarjalnost v gozdu ne poznata meja. Predstavila bi samo nekaj iger, ki so se jih otroci igrali v gozdu: kurjenje ognja, gasilci, družina v dnevni sobi, ki se dogovarja o gledanju televizije, igranje na inštrumente (Slika 8) in petje – nastop, vožnja motorja, jahanje konja, košnja trave, žaganje, iskanje zaklada, čaranje … V gozdu vsak kamen, skala, palčka, veja ali listje postanejo igrača. Otroci imajo pri tem neizmerno domišljijo in razvoj simbolne igre je v gozdu zelo velik, saj tu ni na voljo raznih vrst igrač. Z lastno domišljijo in iznajdljivostjo najdejo mnogo boljše rešitve kot v igralnici, ko so jim na voljo najrazličnejši

predmeti, kot so dojenčki, kocke, posode, instrumenti, itd. (Slika 10). Najpomembnejše pa je, da so na svežem zraku, ves čas imajo na voljo veliko gibanja in čutnih dražljajev.



SLIKA 8: Opazovanje pajka.



SLIKA 8: Igranje na violino.

č) Rezultati

Po izvajanju dejavnosti v naravi so opazni naslednji rezultati:

- Za dejavnost je potrebno manj priprav didaktičnih in drugih pripomočkov ter organizacije prostora.
- Otroci so bolj motivirani in imajo večjo koncentracijo ter so bolj sproščeni kot v igralnici ali drugih zaprtih prostorih.
- Otroci hitreje dosegajo zastavljene cilje.
- Med otroki je manj konfliktov in se med seboj bolj povezujejo in sodelujejo. V naravi ni nemirnih otrok.
- Poleg ciljev iz kurikula se razvijajo tudi na čustvenem in socialnem področju. Imajo veliko več možnosti učenja drug od drugega.
- Zaradi pestrosti materialov pridobijo več izkušenj in imajo več možnosti za razvijanje domišljije ter ustvarjalnosti.
- Postavljeni so v večje gibalne izzive pri vsaki dejavnosti kot pri izvedbi podobnih dejavnosti v igralnici.
- Imajo veliko možnosti za spoznavanje lastnih interesov in sposobnosti kot tudi interesov in sposobnosti svojih vrstnikov.
- Otrokom je omogočeno izkustveno učenje z več čutili kot v igralnici.
- Z gibanjem in bivanjem na svežem zraku poskrbimo za njihovo zdravje in dobro počutje.

6. SKLEP

Narava nam nudi neskončno odprtih možnosti za ustvarjalnost, domišljijo, gibanje, raziskovanje, učenje, igro in sprostitev. Z načrtovanjem in izvajanjem dejavnosti v naravi zastavljene cilje pri otrocih dosežemo prej, bolj spontano in brez posebnih didaktičnih pripomočkov kot v igralnici, saj je narava mogočno učno okolje, ki otrokom ponuja neizmerno količino materialov in prostora. Najpomembnejše od vsega pa je, da so otroci ves čas v gibanju na svežem zraku. V vrtec se vrnejo veseli, razigrani in povezani, saj v naravi poteka veliko

interakcij, povezovanja in sodelovanja. Ker imajo dovolj prostora, materialov in možnosti za gibanje, v naravi ni nemirnih otrok, ni konfliktov. V njej razvijajo tako gibalne, intelektualne kot čustvene sposobnosti. Kar pomeni, da so otrokom nudeni optimalni pogoji za celosten razvoj. Pogosto imamo vzgojitelji občutek, da smo premalo naredili, če otroke »samo« peljemo v gozd. Vendar v tem primeru za otroke naredimo največ. Peljemo jih tja, kjer pridobijo veliko novih izkušenj in znanj, ki jih v igralnici ne bi. Istočasno sledimo vsem načelom in ciljem kurikuluma ter vključujemo prav vsa področja: gibanje, jezik, umetnost, družbo, naravo in matematiko. Zato se moramo vzgojitelji v vrtcu tega zavedati in stremeti k bolj pogosti organizaciji in izvedbi najrazličnejših dejavnosti ter igre v naravi, saj nam narava nudi najbolj naravno učenje.

VIRI IN LITERATURA

[1] Bahovec, E., in drugi (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Karnel, D. (2001). Narava. V L. Marjanovič Umel (Ur.), Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja.

[3] Retuznik Bozovičar, A., Kranjc, M. (2010).V krogu življenja: pedagogika in pedagoški pristopi v predšolskem obdobju. Velenje: Modart 2010.

[4] Pišot, R., Štemberger, V. (2000). Otrok v gibanju: zbornik prispevkov = A child in motion: proceedings. Mednarodni znanstveni posvet Otrok v gibanju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[5] Thomson, J. B. (1995), Naravno otroštvo: praktični vodnik za prvih sedem let otrokovega življenja. Radovljica: Didakta.

[6] Russel, P. (1990). Knjiga o možganih. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

[7] Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

[8] https://www.center-motus.si/otroska-igra-kako-se-razvija-in-zakaj-je-pomembna/

Molnar Dario

OZAVEŠČANJE DIJAKOV S PROGRAMIRANJEM APLIKACIJ ZA BOLJ ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

POVZETEK

V strokovnem prispevku smo v prvem delu raziskali digitalna orodja in aplikacije, ki lahko ljudem pomagajo k bolj zdravemu načinu življenja. Ugotovili smo, da lahko omenjene aplikacije, ki omogočajo spremljanje telesnih aktivnosti in prehrane, prispevajo k spremembam vedenja tako mladih kot starejših na področju bolj zdravega življenjskega sloga. Večina aplikacij s sprotnim obveščanjem uporabnikov o njihovih navadah in vsakdanjih opravkih lahko posameznike motivira k pozitivnim spremembam in doseganju zdravstvenih ciljev. Vendar pa lahko prekomerno zanašanje na tehnologijo prinese tudi slabosti. Ugotovili smo, da te aplikacije lahko zbirajo več podatkov, kot je potrebno, in jih potencialno delijo s tretjimi osebami brez soglasja uporabnikov. V prispevku smo predstavili tudi nekaj aktualnih aplikacij, ki se trenutno najbolj uporabljajo v Google Play knjižnici. Pri analizi smo ugotovili, da je teh aplikacij, ki spremljajo naše aktivnosti, veliko. V nadaljevanju prispevka smo z dijaki mehatronike s pomočjo analiz razvili aplikacije, ki analizirajo naš vsakdanjik in nas opozarjajo, ali smo naredili dovolj korakov, kakšen imamo srčni utrip in podobno. Cilj izdelave teh programov je bil ozaveščati dijake o zdravem načinu življenja in jih poučiti, kaj lahko sami storijo za bolj zdravo življenje. Dijaki so največ spoznanj pridobili pri analizi drugih aplikacij ter pri analizi priporočenih dnevnih količin gibanja, zaužitja vode, hrane ipd. S pridobljenimi informacijami in prikazanimi primeri prispevamo k stroki, saj krepimo zavedanje o tem, da lahko učitelji v svoje načrte vključimo različne vsebine, jih povežemo z realnim življenjem in tako krepimo zavedanje mladih o bolj zdravem življenju.

KLJUČNE BESEDE: aplikacije, programiranje, izobraževanje, zdravo življenje.

RAISING STUDENTS' AWARENESS OF A HEALTHIER LIFESTYLE THROUGH APPLICATION PROGRAMMING

ABSTRACT

In the first part of our paper, we explored digital tools and applications that can help people lead a healthier lifestyle. We found that these applications, which allow users to monitor physical activities and nutrition, can contribute to behavior changes among both young and older individuals in adopting a healthier lifestyle. Most of these applications, by providing real-time notifications to users about their habits and daily routines, can motivate individuals to make positive changes and achieve health goals. However, excessive reliance on technology can also bring disadvantages. We found that these applications may collect more data than necessary and potentially share it with third parties without user consent. In the paper, we also presented some popular applications currently most used in the Google Play library. During our analysis, we found that there are numerous such applications that track our activities. In the continuation of the paper, we worked with mechatronics students to develop applications that analyze our daily lives and notify us if we have taken enough steps, what our heart rate is, and so on. The aim of creating these programs was to raise awareness among students about healthy living and to educate them on what they can do to lead a healthier life. The students gained the most insights from analyzing other applications and examining recommended daily amounts of exercise, water intake, food, etc. By sharing the acquired information and examples, we contribute to the field by reinforcing the understanding that teachers can include various content in their lesson plans, link it with real-life experiences, and thereby increase young people’s awareness of a healthier lifestyle.

KEYWORDS: applications, programming, healthy living, education.

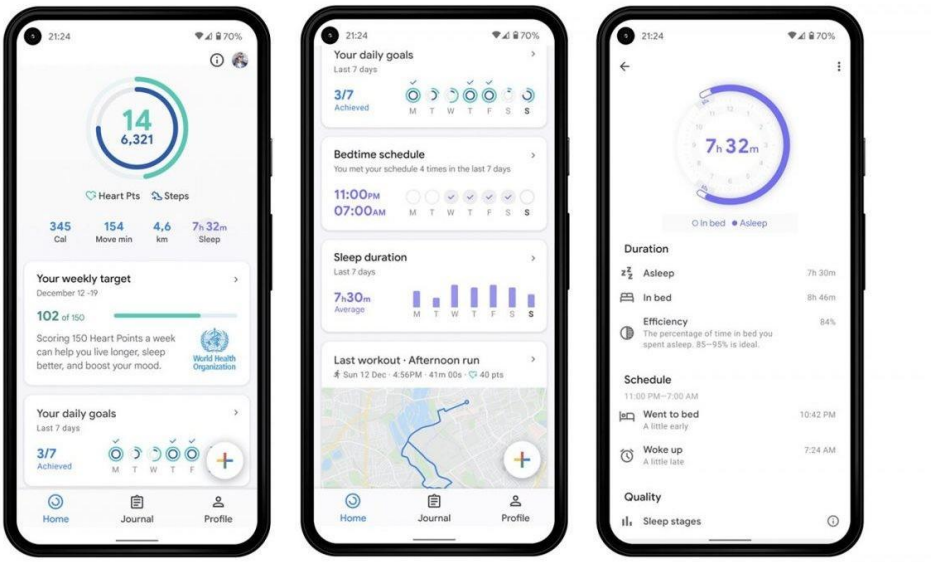
1. UVOD

Tehnološki napredek v zadnjih dveh desetletjih je privedel do številnih izboljšav na področju zdravja, tudi v obliki digitalnih aplikacij, katere nam omogočajo spremljanje svoji navad, katerih se mogoče sploh ne zavedamo. V strokovnem članku bomo raziskali aplikacije katere nam omogočajo spremljanje teh navad. Aplikacije, ki sledijo našemu vsakdanje življenju in nas spodbujajo k bolj zdravemu življenju nam zagotavljajo dragocene vpoglede, lahko pa tudi vodijo do prekomerne odvisnosti od tehnologije in morebitnih težav s zasebnostjo. Nevarnosti so tudi v aplikacijah ki podatke naših navad hranijo in tudi prodajajo. V današnjem digitalnem svetu so aplikacije za sledenje zdravju postale vse bolj priljubljene pri posameznikih, ki želijo spremljati in upravljati svoje počutje. Omenjene mobilne aplikacije so danes dostopne vsem, od najmlajših do starejših, kar predstavlja edinstveno priložnost za širjenje ozaveščenosti o zdravju in preventivnem obnašanju med mladimi. V tem prispevku raziskujemo, kako digitalna orodja pripomorejo k zdravemu načinu življenja in ozaveščanju mladih ter obravnavamo prednosti in morebitne nevarnosti, ki jih prinaša njihova uporaba. V tem članku bomo raziskali o prednostih in slabostih aplikacij za sledenje zdravju. Z dijaki tehnik mehatronike bomo pri programiranju razvijali aplikacijo za mobilne telefone in spletne aplikacije, ki spremlja zdrav slog življenja. S pomočjo razvijanja aplikacije jih želimo ozavestiti in spodbuditi k bolj zdravemu življenju. Dijaki bodo izdelali svojo aplikacijo izhajajoč iz svojih razsikav. Aplikacije bodo merile različne vrednosti vsakdanjika osebe, podobno kot to merijo in beležijo tudi podobne aplikacije [1].

2. DIGITALNA ORODJA IN APLIKACIJE ZA ZDRAVJE

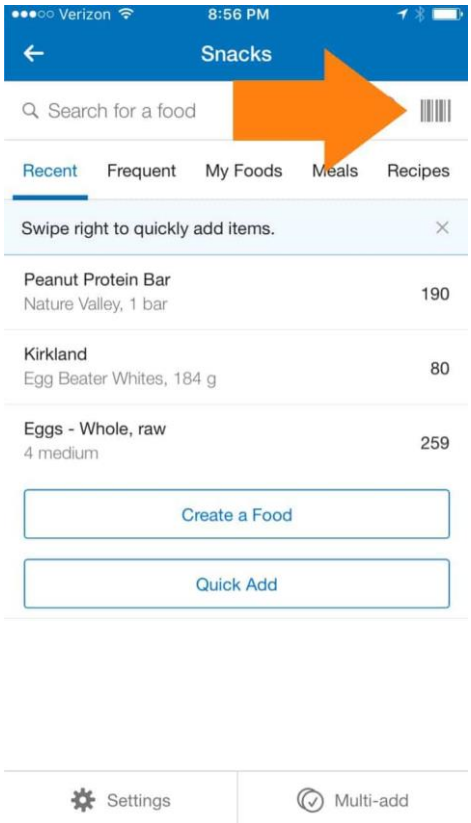
Mobilne aplikacije so postale sestavni del vsakdana mladih, saj omogočajo priročen način spremljanja fizičnih, prehranskih in duševnih vidikov zdravja. Te aplikacije ponujajo številne prednosti, vključno s sposobnostjo sledenja različnim zdravstvenim metrikam, kot so srčni utrip, vzorci spanja in dnevna aktivnost. Z obveščanjem uporabnikov o njihovem zdravju lahko te aplikacije motivirajo posameznike k pozitivnim spremembam in doseganju zdravstvenih ciljev. Vendar pa lahko prekomerna zanašanje na tehnologijo prinese tudi slabosti. Uporabniki postanejo lahko preveč odvisni od teh aplikacij in zanemarjajo pomen iskanja strokovnega zdravniškega nasveta. Poleg tega so se pojavile skrbi glede zasebnosti zaradi zbiranja in shranjevanja osebnih zdravstvenih informacij. S premislekom o prednostih in slabostih aplikacij za sledenje zdravju lahko posamezniki sprejemajo informirane odločitve o tem, kako jih vključiti v svoje zdravstvene rutine. Poglejmo nekaj konkretnih primerov:
Aplikacije za spremljanje telesne aktivnosti: Google Fit in MyFitnessPal spodbujata mlade k redni aktivnosti s sledenjem dnevnim ciljem, kot je priporočeno število korakov, in porabi kalorij. Aplikacije pošiljajo dnevne opomnike za gibanje, kar mladim pomaga pri doseganju priporočil Svetovne zdravstvene organizacije. Zaslonska slika aplikacije Google Fit je prikazana na sliki 1. Zaslonska slika aplikacije MyFitnessPal je prikazana na sliki 2.
Prehranske aplikacije: Yazio omogoča uporabnikom spremljanje kaloričnega vnosa, beleženje obrokov in spremljanje prehranskih vrednosti, kar mladim pomaga pri boljšem razumevanju prehrane.

Mentalno zdravje: Headspace in Calm ponujata podporo v obliki meditacije in tehnik sproščanja, kar mladim omogoča obvladovanje stresa in anksioznosti, ki sta pogosto prisotna pri študentih in dijakih.



SLIKA 1: Zaslonske slike Google Fit

Raziskave so pokazale, da lahko aplikacije, ki pomagajo spremljati telesne aktivnosti in prehrano, prispevajo k spremembam v vedenju mladih. Zavedanje o njihovem zdravju spodbuja prevzemanje večje odgovornosti za zdrav življenjski slog.



SLIKA 2: Aplikacija MyFitnessPal

Mentalno zdravje: Headspace in Calm ponujata podporo v obliki meditacije in tehnik sproščanja, kar mladim omogoča obvladovanje stresa in anksioznosti, ki sta pogosto prisotna pri študentih in dijakih.
Raziskave so pokazale, da lahko aplikacije, ki pomagajo spremljati telesne aktivnosti in prehrano, prispevajo k spremembam v vedenju mladih. Zavedanje o njihovem zdravju spodbuja prevzemanje večje odgovornosti za zdrav življenjski slog.

3. PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SKOZI DIGITALNO OZAVEŠČANJE

Digitalna orodja predstavljajo nove možnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga. V šolskem okolju imajo učitelji ključno vlogo pri uvajanju teh orodij za ozaveščanje dijakov o zdravju: Uporaba aplikacij kot orodij za učni načrt:

- Učitelji lahko uvedejo aplikacije v učni proces in jih uporabljajo za spremljanje zdravja učencev. Na primer, dijakom lahko dodelijo nalogo spremljanja svojega prehranskega vnosa ali aktivnosti za obdobje enega meseca, po katerem bi analizirali podatke in spoznali vzorce.
- Organizacija delavnic in tematskih projektov: Šole lahko organizirajo projekte, kjer dijaki skupaj s učitelji načrtujejo zdravstvene projekte, kot so »Zdrav teden« ali »Zdravje na prvem mestu«, pri katerih sodelujejo različni predavatelji in mentorji. Tako učenci pridobijo vpogled v resnične koristi, ki jih lahko prinese ozaveščeno spremljanje zdravja.

To omogoča mladim, da postanejo bolj odgovorni pri spremljanju svojega zdravja in pri razumevanju lastnih navad ter vzorcev. Še posebej pomembno je, da so informacije, ki jih mladi pridobijo skozi takšno uporabo, verodostojne in pridobljene iz preverjenih virov [2].

Izobraževalne ustanove igrajo ključno vlogo pri spodbujanju varne in odgovorne uporabe digitalnih orodij za zdravje. Pomembno je, da učitelji in mentorji učence usmerjajo k preverjanju virov informacij in izbiri aplikacij, ki so znanstveno potrjene ali priporočene s strani strokovnjakov. Šole lahko organizirajo delavnice o varnosti na spletu in pomenu zaščite osebnih podatkov pri uporabi aplikacij [3].

4. VPLIV DIGITALNIH ORODIJ NA ZDRAVJE MLADIH: PREDNOSTI IN TVEGANJA

Aplikacije za sledenje zdravju zagotavljajo personalizirane zdravstvene vpoglede, ki posameznikom omogočajo, da pridobijo globlje razumevanje svojega počutja. Te aplikacije zbirajo podatke iz različnih virov, kot so fitnes sledilniki, senzorji na pametnih telefonih in ročni vnosi, ter uporabljajo sofisticirane algoritme za analizo teh podatkov in generiranje uporabnih vpogledov. S spremljanjem dejavnikov, kot so vzorci spanja, telesna dejavnost, srčni utrip in prehrana, te aplikacije uporabnikom ponujajo poglobljeno razumevanje njihovega zdravja. Nekatereod teh bomo tudi poizkusili implementirati v apliakcije dijakov. Personalizirani zdravstveni vpogledi, ki jih ponujajo te aplikacije, pomagajo uporabnikom sprejemati informirane odločitve o svojem življenjskem slogu in navadah. S jasnimi vizualizacijami in

enostavnimi razlagami ti vpogledi omogočajo posameznikom, da prepoznajo področja za izboljšanje in si postavijo dosegljive zdravstvene cilje. Ne glede na to, ali gre za spremljanje napredka pri izgubi teže, sledenje kakovosti spanja ali prepoznavanje vzorcev v rutini vadbe, te aplikacije zagotavljajo dragocene vpoglede, ki lahko pomembno vplivajo na splošno dobrobit [1].

Poleg zagotavljanja personaliziranih zdravstvenih vpogledov aplikacije za sledenje zdravju služijo tudi kot koristen opomnik za vzdrževanje zdravih navad. Te aplikacije lahko pošiljajo obvestila in opomnike, da spodbudijo posameznike, da ostanejo na pravi poti pri svojih zdravstvenih ciljih. Ne glede na to, ali gre za opomnik za pitje vode, jemanje zdravil ali gibanje, te aplikacije ponujajo nežne spodbude, ki lahko pomembno vplivajo na vsakodnevno rutino. Pomagajo vzpostaviti dosleden in strukturiran pristop k samopomoči ter zmanjšujejo verjetnost pozabljanja ali zanemarjanja pomembnih zdravih navad [3].

Funkcija opomnika v aplikacijah za sledenje zdravju je prilagodljiva, kar uporabnikom omogoča, da nastavijo svoje lastne preference in urnike. To zagotavlja, da so opomniki prilagojeni individualnim potrebam in se brez težav vključijo v njihovo dnevno rutino. Z vključitvijo teh opomnikov v svoj življenjski slog lahko posamezniki razvijejo bolj zdrave navade in vzpostavijo uravnotežen in trajnosten pristop k samopomoči [3].

Na splošno je izboljšana zavest o zdravju, ki jo zagotavljajo aplikacije za sledenje zdravju, neprecenljiva. Od personaliziranih vpogledov do opomnikov za zdrave navade, te aplikacije omogočajo posameznikom, da prevzamejo nadzor nad svojim blagostanjem. Z izkoriščanjem tehnologije in podatkov aplikacije za sledenje zdravju ponujajo priročen in dostopen način za spremljanje in izboljšanje zdravstvenih navad. Zakaj torej čakati? Začnite z aplikacijo za sledenje zdravju danes in odkrijte potencial za bolj zdrav in srečnejši življenjski slog [4].

Prednosti:

- Dostopnost in priročnost: Mobilne aplikacije omogočajo hiter dostop do informacij o zdravju, kar mladim omogoča spremljanje svojega zdravja na preprost način.
- Ozaveščanje o pomenu preventive: Številne aplikacije vključujejo opomnike in nasvete za preventivo ter izobraževalne vsebine o temah, kot so pravilna prehrana, pomen gibanja in skrb za mentalno zdravje.
- Povečana ozaveščenost in aktivna udeležba: Digitalna orodja omogočajo aktivno udeležbo v sledenju lastnemu zdravju, saj uporabniki samostojno zbirajo podatke in jih analizirajo, kar prispeva k večji ozaveščenosti o zdravem življenjskem slogu [4].

Tveganja:

- Odvisnost od tehnologije: Pogosta uporaba aplikacij lahko pri mladih privede do pretiranega zanašanja na digitalna orodja, kar lahko omeji njihov stik s fizičnimi aktivnostmi ali pa vodi v zmanjšano osebno angažiranost pri skrbi za zdravje.
- Netočne ali napačne informacije: Nekatere aplikacije niso znanstveno preverjene ali pa niso zasnovane v sodelovanju s strokovnjaki, kar lahko privede do širjenja napačnih informacij.

- Varnost in zasebnost: V aplikacijah za spremljanje zdravja se pogosto zbirajo osebni podatki, zato obstaja nevarnost kršenja zasebnosti in nezadostnega varovanja teh informacij [4].

5. KORISTI ZA UPORABNIKA IN IZDAJATELJA APLIKACIJE

Ena izmed pomembnih prednosti uporabe aplikacij za sledenje zdravju je sposobnost enostavnega postavljanja ciljev in spremljanja napredka. Te aplikacije ponujajo širok spekter možnosti za personalizirano postavljanje ciljev, kar uporabnikom omogoča, da se osredotočijo na specifična področja svojega zdravja, kot so prehrana, telesna aktivnost, spanec in upravljanje stresa. Poleg tega aplikacije za sledenje zdravju zagotavljajo intuitiven vmesnik za spremljanje napredka. Uporabniki lahko enostavno spremljajo svoje dnevne aktivnosti, sledijo svojemu vnosu kalorij in beležijo svoje vadbene seje. Vizualna predstavitev njihovega napredka je lahko izjemno motivirajoča, saj spodbuja posameznike k prizadevanju za še boljše rezultate. Aplikacije za sledenje zdravju spodbujajo občutek skupnosti z zagotavljanjem socialne podpore in priložnosti za zdravo konkurenco. Mnoge aplikacije omogočajo uporabnikom, da se povežejo s prijatelji, se pridružijo skupinam in delijo dosežke, kar ustvarja podporni sistem, ki uporabnike drži motivirane in odgovorne. Poleg tega te aplikacije pogosto vključujejo funkcije, ki uvajajo konkurenco med uporabniki. Ne glede na to, ali gre za izzivanje prijateljev v izzivih korakov ali sodelovanje v virtualnih dirkah, lahko malo prijateljske konkurence služi kot močan motivator. Deljenje napredka in dosežkov dodaja element navdušenja in spodbuja posameznike, da presežejo svoje meje. Pomembno je omeniti, da čeprav lahko socialna podpora in konkurenca spodbujata motivacijo, se nekateri posamezniki lahko počutijo odvrnjene ali preobremenjene zaradi nenehnega primerjanja. Ključno je ohraniti zdrav pogled in se osredotočiti na osebne cilje, namesto da bi se osredotočili zgolj na primerjanje z drugimi. Ko gre za aplikacije za sledenje zdravju, obstaja veliko prednosti, a pomembno je tudi nasloviti skrbi glede zasebnosti in varnosti, ki jih prinašajo te aplikacije [3].

Aplikacije za sledenje zdravju so postale priljubljene zaradi svoje sposobnosti zbiranja osebnih podatkov, kot so srčni utrip, vzorci spanja in rutine vadbe. Vendar to prinaša tudi morebitne skrbi glede zasebnosti. Te aplikacije lahko zbirajo več podatkov, kot je potrebno, in jih potencialno delijo s tretjimi osebami brez soglasja uporabnikov [5].

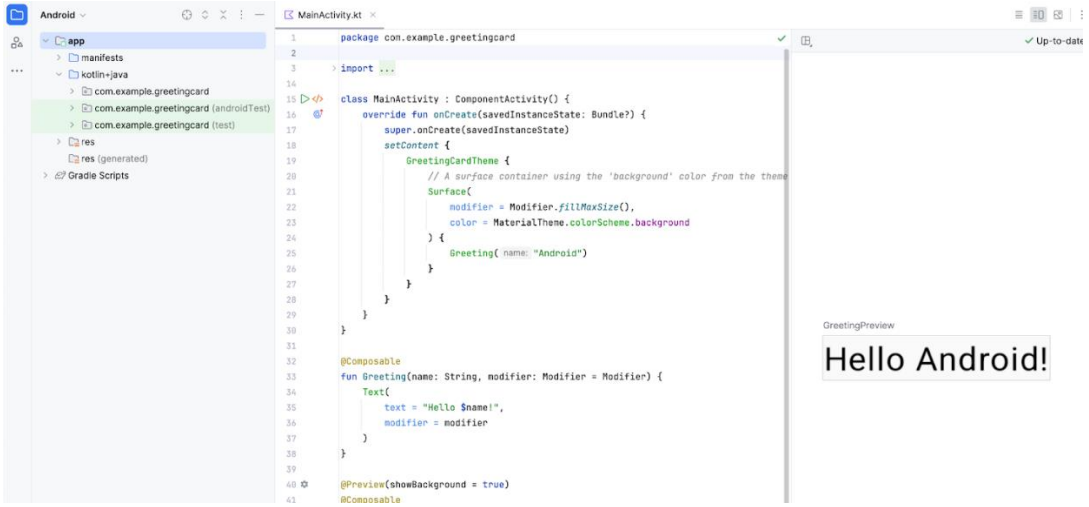
Medtem ko uporabniki morda prostovoljno delijo osebne podatke, da bi sledili svojemu zdravju, morda niso seznanjeni s tem, kako se ti podatki uporabljajo s strani razvijalcev aplikacij in tretjih oseb. Ta pomanjkanje preglednosti vzbuja skrbi glede nadzora uporabnikov nad lastnimi podatki in ali se ti podatki uporabljajo za komercialne namene [5].

Kršitve podatkov so pomembna skrb, ko gre za aplikacije za sledenje zdravju. Ker te aplikacije zbirajo občutljive zdravstvene informacije, vsaka kršitev varnosti predstavlja potencialno tveganje za uporabnike. Če hekerji pridobijo dostop do osebnih zdravstvenih podatkov, jih lahko uporabijo za krajo identitete, goljufijo z zavarovanjem ali celo izsiljevanje. Zdravstveni podatki so na črnem trgu izjemno dragoceni, kar aplikacije za sledenje zdravju dela privlačen

cilj za kibernetske kriminalce. Tudi ob strogih varnostnih ukrepih obstaja vedno tveganje kršitve podatkov zaradi nenehnega razvoja taktik hekerjev [5].

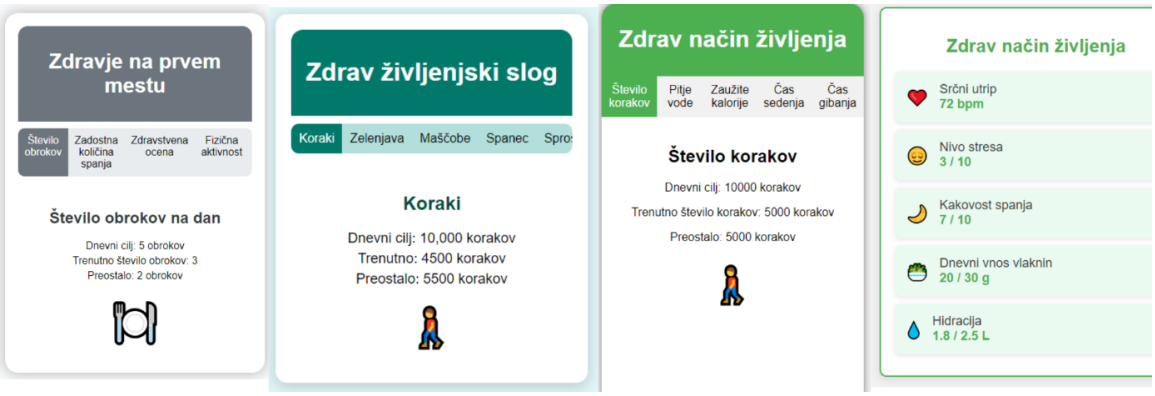
6. IZDELAVA APLIKACIJE

Naloga, ki so jo imeli dijaki, je bila priprava načrta programa za spremljanje zdravstvene statistike in spremljanje le-te. Dijaki so najprej s pomočjo spleta preverili, katere parametre je smiselno meriti pri ljudeh. Po analizi je sledilo načrtovanje spletne aplikacije in aplikacije za telefon. Ker so dijaki na osnovnem nivoju programiranja, so bili omejeni na osnovna znanja in na svoje spretnosti ter poznavanje programiranja, zato so bili pri razvoju mobilne aplikacije omejeni na določene funkcije telefonskih naprav. Medtem pa so pri programiranju spletne aplikacije imeli več možnosti, saj jim je bilo to področje bolj poznano. Po analizi podatkov je sledil pregled že obstoječih aplikacij, da so lahko primerjali, katere podatke bi zajemali od uporabnikov in katere podatke je smiselno spremljati v določenih primerih. Cilj naloge ni bil, da dijaki izdelajo popolno aplikacijo za sledenje, temveč da mlade ozaveščamo o tem, na kaj vse je smiselno paziti, da bi se tudi sami vključili in ustvarili čim bolj zdrav življenjski slog. Programiranje mobilne aplikacije je potekalo v Android Studiu, kar je prikazano na sliki 3.



SLIKA 3: Aplikacija android studio

Dijaki so aplikacije načrtovali tako, da so izbrali funkcionalnosti, ki so se jim zdele smiselne za spremljanje v njihovem vsakdanjem življenju. Na sliki 4 je prikazanih nekaj takšnih aplikacij, ki so jih dijaki pripravili. Cilj izdelave teh programov ni bil le ustvariti aplikacijo, temveč predvsem ozaveščati dijake o zdravem načinu življenja ter jih spodbuditi, da samoiniciativno poskusijo izdelati program, ki jim lahko pomaga izboljšati življenjski slog.



SLIKA 4: Aplikacije dijakov katere so najbolj izstopale

7. SKLEP

Digitalna orodja imajo velik potencial za izboljšanje ozaveščenosti mladih o zdravju in za spodbujanje preventive. Z vključevanjem teh orodij v šolski kurikulum lahko mladi pridobijo pomembne informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga. Kljub temu pa se moramo zavedati tudi tveganj, ki jih lahko prinese nepravilna ali neodgovorna uporaba digitalnih aplikacij. Zato je bistveno, da šole, učitelji in starši aktivno sodelujejo pri spodbujanju zdrave in odgovorne uporabe teh orodij. To bo mladim omogočilo, da se bodo naučili varno in odgovorno uporabljati digitalna orodja ter razvili bolj zdrav način življenja, ki bo imel pozitiven vpliv na njihovo zdravje tudi v odrasli dobi. Na koncu je odločitev za uporabo aplikacij za sledenje zdravju odvisna od posameznikovih preferenc in ciljev. Medtem ko te aplikacije ponujajo priročnost in personalizirane vpoglede v telesno pripravljenost, hkrati sprožajo tudi pomisleke glede zasebnosti in natančnosti. Pomembno je skrbno pretehtati prednosti in slabosti aplikacij za sledenje zdravju. Cilj izdelave teh programov je bil ozaveščati dijake o zdravem načinu življenja in jih poučiti, kaj lahko sami storijo za bolj zdravo življenje. Glede na povratne informacije dijakov smo ta cilj tudi dosegli. Dijaki so največ spoznanj pridobili pri analizi drugih aplikacij ter pri pregledu priporočenih dnevnih količin gibanja, vnosa vode, hrane ipd. S pridobljenimi informacijami in prikazanimi primeri prispevamo k stroki, saj krepimo zavedanje o tem, da lahko učitelji v svoje načrte vključimo različne vsebine, jih povežemo z realnim življenjem in tako krepimo zavedanje mladih o bolj zdravem življenju.

VIRI IN LITERATURA

[1] A. Rožanec, S. Lahajnar, Digitalne tehnologije za zdravstvene storitve prihodnosti, Dostopno na: https://ims.mf.uni-lj.si/ims_archive/24/24-08.pdf (28.10.2024)

[2] H. K. Kotha, Analyzing the Role of Health Apps in Promoting Healthy Lifestyle and Preventive Care, Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/375742749_Analyzing_the_Role_of_Health_Apps_in_Promoting_Healthy_Lifestyle_and_Preventive_Care (28.10.2024)

[3] Pulimeno M, Piscitelli P, Colazzo S, Colao A, Miani A. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people. Health Promot Perspect. 2020, Dostopno na: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7723000/ (23.10.2024)

[4] Savience, Pros and Cons of Digital Health, Dostopno na: https://savience.com/2023/08/07/pros-and-cons-of-digital-health/ (28.10.2024)

[5] Lifetime Deal Today, Discover Pros And Cons of Health Tracking Apps, Dostopno na: https://www.linkedin.com/pulse/pros-cons-health-tracking-apps-lifetimedealtoday-fpofc (25.10.2024)

Novak Bojan

GIBALNA UČINKOVITOST PRI UČENCIH OŠ BELTINCI

POVZETEK

V prispevku predstavljam, kako je z gibalno učinkovitostjo pri učencih osnovne šole Beltinci, konkretno pri učenkah in učencih od 7. do 9. razreda. S primerjalno analizo želim ugotoviti, kakšne so razlike med učenci, ki so športno aktivni oz. so vključeni v organizirano športno vadbo, in tistimi, ki ne trenirajo v športnih klubih. Vzorec analize zajema 72 učenk in 104 učence, ki so stari od 11 do 14 let. Ti so izpolnili kratko anketo, kjer so odgovarjali, če so športno aktivni v klubih in koliko časa na dan porabijo za športne aktivnosti. Rezultate ankete sem primerjal z rezultati iz testiranja za športnovzgojni karton. Zbrane podatke sem statistično obdelal in ugotovil, da so razlike med učenci, ki so vključeni v treniranje v športnih klubih, in tistimi, ki niso, pri indeksu telesne zmogljivosti, izredno velike. Rezultati pri meritvah za športnovzgojni karton kažejo na zaskrbljujoč upad telesnih zmogljivosti otrok in mladostnikov vse od začetkov epidemioloških omejitev tako v celotni Sloveniji kot tudi na OŠ Beltinci. V šolah bi zato morali športni pedagogi dati večji poudarek na športni aktivnosti učencev, ki niso vključeni v športne klube, država pa sprejeti nekatere ukrepe, s katerimi bi ublažila upadanje telesnih zmogljivosti.

KLJUČNE BESEDE: gibalna učinkovitost, športna aktivnost, testiranje, anketa.

MOTOR PERFORMANCE OF BELTINCI PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

In my article I am presenting a motor performance of the students from the seventh to the ninth class of Beltinci Primary School. Through a comparative analysis, I want to find out what the differences are between the students, who are active in sport or are involved in organized sport training, and those who do not train in sport clubs. The analysis sample includes 72 female students and 104 male students aged 11 to 14, who filled out a short survey, where they answered if they were physically active in clubs and how much time they spent a day on sport activities. I compared the results of the survey with the results which we obtained at school. I processed the collected data statistically and found out that the differences in physical performance between the students, who train in sport clubs and those who do not, are extremely large. The results of the measurements at the PE lessons show an alarming decline in the physical capacities of children and adolescents since the beginning of the epidemiological restrictions both in the whole Slovenia and at Beltinci primary school. The PE teachers should therefore put greater emphasis on physical activities of the students, who are not involved in sport clubs, and the state should take some measures to prevent the decline in physical abilities.

KLJUČNE BESEDE: motor performance, sport activity, testing, survey.

1. UVOD

Gibalna učinkovitost otrok in mladine je odvisna od telesnih značilnosti, stopnje razvitosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter količine in kakovosti otrokove športne dejavnosti. Pomemben del skrbi za športno dejavnost otrok in mladine je prevzela država s šolsko športno vzgojo, ki so je deležni vsi učenci ne glede na socialni položaj. Eden od glavnih namenov šolske športne vzgoje je oblikovanje zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov. Športna vzgoja kot predmet je postala ne le enakovreden predmet z jasno opredeljenimi cilji, ampak lahko rečemo, da je nujno potreben predmet v šolskih sistemih v vseh razvitih državah. Ne gre le za razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter posredovanja športnih znanj, temveč tudi za oblikovanje zdravega življenjskega sloga in proces socializacije. Veliko vrednost športne vzgoje pa predstavljajo zdravstveni učinki gibalne dejavnosti, saj z redno vadbo zmanjšamo telesno težo, zmanjšamo količino telesnega maščevja, znižamo krvni tlak, izboljša se kostna gostota, zmanjša se stres. Ustrezne gibalne navade pomembno vplivajo na življenjski slog in zdravje v odraslosti, s tem pa tudi na obolevnost in smrtnost. V zadnjih letih je tudi vse več spoznanj o pozitivnem vplivu športne vzgoje na učni uspeh učencev in da povečanje obsega športnih dejavnosti na račun drugih predmetov ne vpliva na poslabšanje učnega uspeha.
Del skrbi za športno dejavnost otrok in mladostnikov so prevzela športna društva, ki jih prav tako delno financira država, velikokrat pa je to odvisno od posameznikov, ki so se pripravljeni angažirati v tej smeri. V veliki meri so tukaj v prednosti urbana območja (v primerjavi s podeželjem), saj je tam običajno boljša športna infrastruktura, predvsem pa več možnosti za sofinanciranje s sponzorskimi sredstvi.
Na koncu pa so tukaj še družine, torej starši in njihovo angažiranje za športne dejavnosti svojih otrok. Ob današnjem tempu življenja starši na žalost pogosto ne najdejo dovolj časa za aktivno preživljanje prostega časa s svojimi otroki ali se zato niti ne potrudijo.
Z današnjo količino športne dejavnosti v šolah ne moremo uspešno preprečiti vse bolj vidnega zmanjšanja otrokove in mladostnikove gibalne dejavnosti. Zato bi morali iti v korak s sodobnim načinom življenja in sprejeti nekatere ukrepe, s katerim bi zmanjšali negativne posledice današnjega načina življenja.

2. ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

V Sloveniji imamo edinstven nacionalni sistem spremljanja telesnih zmogljivosti, danes poznan kot SLOfit. Telesna zmogljivost je eden izmed najpomembnejših pokazateljev zdravja, njegov pomen pa se zaradi številnih negativnih vplivov sodobnega življenja še povečuje. Na vseh osnovnih in srednjih šolah v Slovenji vsako leto aprila potekajo meritve za športnovzgojni karton (ŠVK), kjer spremljamo telesni razvoj učencev, ki ga opredeljujejo telesna višina, telesna masa in kožna guba nadlahti ter gibalni razvoj, ki ga merimo z 8 gibalnimi nalogami: dotikanje plošče z roko, skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa, predklon na klopi, vesa v zgibi, tek na 60 m in tek na 600 m. Iz teh osmih gibalnih nalog izračunamo indeks telesne zmogljivosti (IZT), ki je pokazatelj celostne telesne zmogljivosti posameznika. Za vsako mersko nalogo ŠVK se izračuna centilno vrednost surovega rezultata, ki da podatek o tem, kam se rezultat uvršča na lestvici od 1 do 100 pri posameznem spolu in starosti. Na ta način se lahko centilne vrednosti različnih merskih nalog med seboj primerjajo.

Pri povprečni slovenski šoli je ta indeks enak 50; višji kot je indeks, boljša je telesna zmogljivost in obratno, nižji je indeks, slabša je zmogljivost. Ob tem ima približno 10 % šol v Sloveniji povprečni centil ITZ nižji od 40, 10 % pa ima to povprečje višje od 60.
Na OŠ Beltinci je ITZ, v oddelkih, ki sem jih zajel v analizo (podatki so iz meritev za lansko šolsko leto, zato so zajeti oddelki od 6. do 8. razreda), nekoliko pod slovenskim povprečjem. Prav tako se ITZ močno razlikuje; tako med samimi oddelki kot po spolu.

3. VPRAŠALNIK

Vzorec analize zajema 72 učenk in 104 učence, ki so stari od 11 do 14 let. Ti so izpolnili kratko anketo, kjer so odgovarjali, če so športno aktivni v klubih ali niso. Tisti učenci, ki so vključeni v športni klub, so dobili še dodatna vprašanja.
Vprašanja za učence in učenke, vključene v športni klub:

1. S katero športno disciplino se aktivno ukvarjaš v športnem klubu?
2. Koliko treningov imaš na teden?
3. Koliko časa traja trening?
4. Koliko časa porabiš za tekmo v enem mesecu?

Od 104 učencev je 45 takih, ki so vključeni v treniranje v športnem klubu (trenirani) in 59 takih, ki niso vključeni v treniranje (netrenirani). Velika večina učencev trenira nogomet (34 učencev), za kar imajo možnost v vaških klubih v domači občini Beltinci. Na srečo je nogomet zelo razširjen v občini Beltinci, saj bi bilo drugače število treniranih učencev veliko manjše; trenutno je namreč le sedem takih učencev (ki trenirajo atletiko, odbojko, karate), katere starši vozijo na treninge, večinoma v Mursko Soboto.
Pri učenkah je samo 14 od 72 takih, ki so vključene v treniranje v športnih klubih, kar je verjetno posledica tega, da učenke nimajo veliko možnosti za treniranje v domačem okolju, starši pa jih v primeru treniranja morajo voziti v Mursko Soboto (odbojka, ples, atletika).

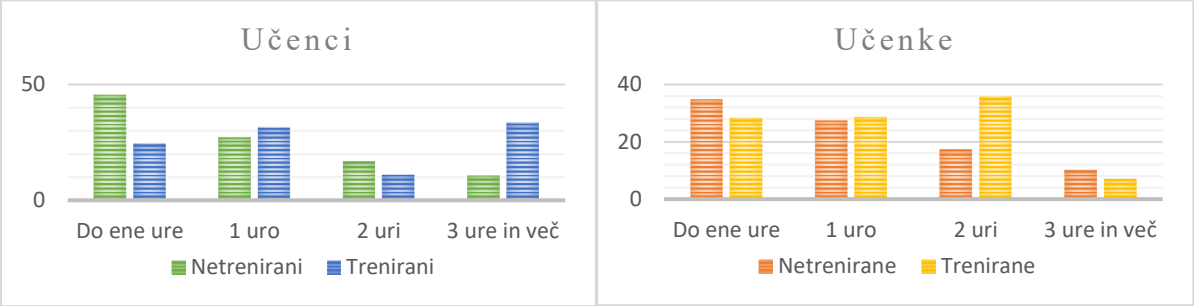
TABELA 1: Število učencev in učenk, vključenih v analizo

Spol	Skupaj	Trenirani	Netrenirani
učenci	104	45	59
učenke	72	14	58

Ob teh podatkih je za večjo udeležbo učenk in učencev na športnih treningih prav gotovo pomembno, katere športne discipline se mladim ponuja v domačem okolju. To so seveda nogomet, ki je pretežno namenjen fantom, potem imamo v občini Beltinci še judo, atletiko in hokej na travi. Trenirani učenci in učenke imajo v povprečju od tri do štiri treninge tedensko, ki trajajo od ure in pol do dve uri, na tekmovanjih pa so mesečno v povprečju aktivni okrog osem ur. Na teden imajo učenci in učenke, ki trenirajo v športnih klubih, poleg športne vzgoje v šoli v povprečju še dodatnih 8 do 10 ur športnih aktivnosti.

Predstavitev odgovorov na zastavljena vprašanja za vse učence in učenke:

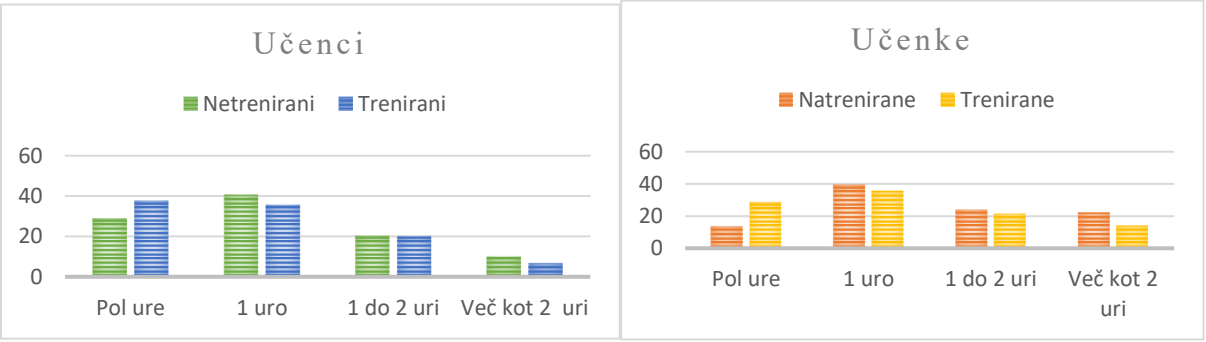
1. Koliko časa na dan si športno aktiven?



GRAF 1: Športna aktivnost

Pri tem vprašanju so imeli trenirani učenci in učenke dodano še opombo, ki jih je opozorila, da mislimo predvsem na to, koliko časa poleg treninga porabijo za športne aktivnosti doma. Kot lahko razberemo iz odgovorov, so tako trenirani učenci in učenke tudi poleg treningov bolj športno aktivni kot netrenirani.

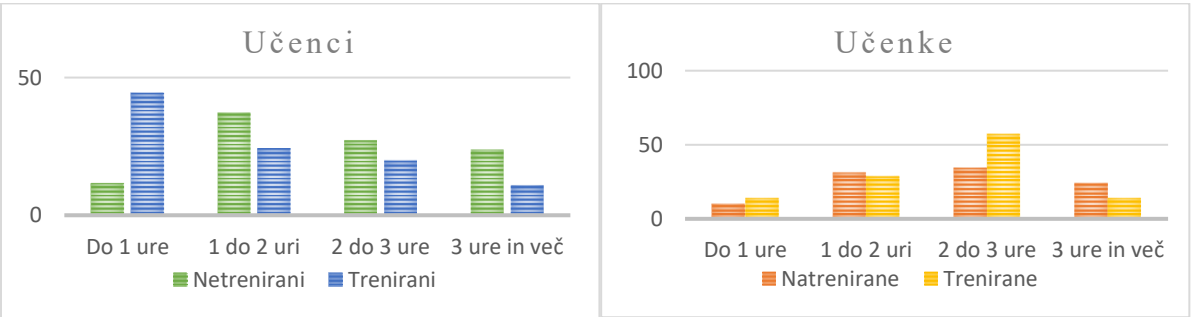
2. Koliko časa na dan se učiš?



GRAF 2: Učne navade

Zanimalo nas je tudi, če so zaradi večje obremenjenosti s treningi kakšne razlike med treniranimi in netreniranimi, še posebej zato, ker so nam dosedanji podatki pokazali, koliko več časa za športne aktivnosti porabijo trenirani. Iz odgovorov vidimo, da razlik v porabljenem času za učenje skorajda ni, zato lahko sklepamo, da športna aktivnost učencev ne vpliva na učne obveznosti.

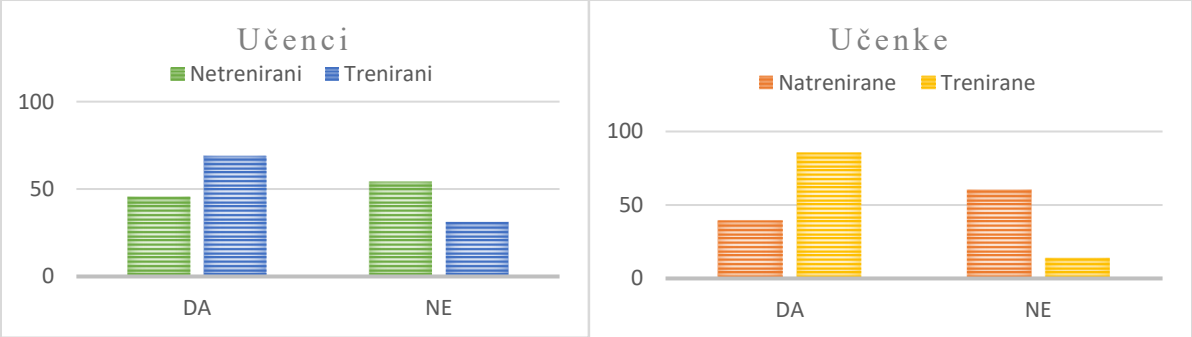
3. Koliko časa na dan uporabljaš informacijsko komunikacijsko tehnologijo (IKT) (telefon, računalnik, igralne konzole …)?



GRAF 3: Uporaba IKT

Kot je razvidno iz grafikona, se učenci in učenke – ne glede na to, če trenirajo ali ne – veliko poslužujejo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). Medtem ko je pri učencih opaziti večje razlike v korist netreniranih, torej zaradi manj telesne aktivnosti niso nič bolj učno aktivni, so pa več na telefonih, računalnikih. Pri učenkah večjih razlik ni opaziti. Lahko rečemo, da so mladi postali žrtev časa, v katerem živimo; zaradi pretežno sedečega načina življenja pa se povečuje število otrok s prekomerno telesno težo in okvarami hrbtenice.

4. Si v šoli vključen v izbirni predmet s športno vsebino (ŠZZ, ŠSŠ, IŠP, Ples)?

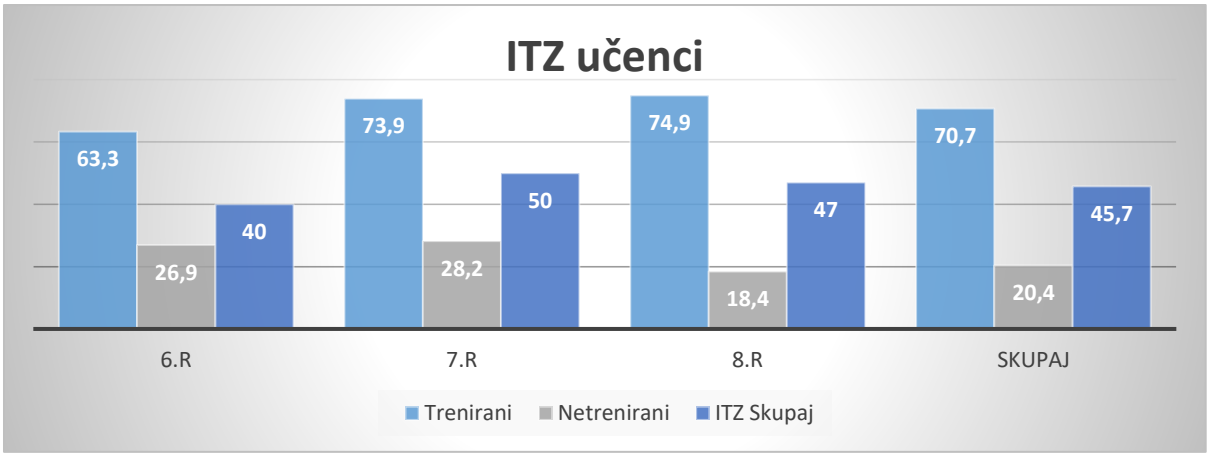


GRAF 4: Športni izbirni predmeti

Podatki iz zgornjega grafikona so še en pokazatelj dodatne razlike med treniranimi in netreniranimi. Poleg svojih treningov in večje športne aktivnosti nasploh se tudi v šoli pogosteje odločajo za dodatno uro športne aktivnosti. Učenci in učenke, ki ne trenirajo v športnih klubih, so manj športno aktivni tudi doma, njihove gibalne sposobnosti pa so zelo nizke. Za športno aktivnost tako ostajata samo dve uri športa v šoli, kar je veliko premalo za zdrav razvoj v teh letih.

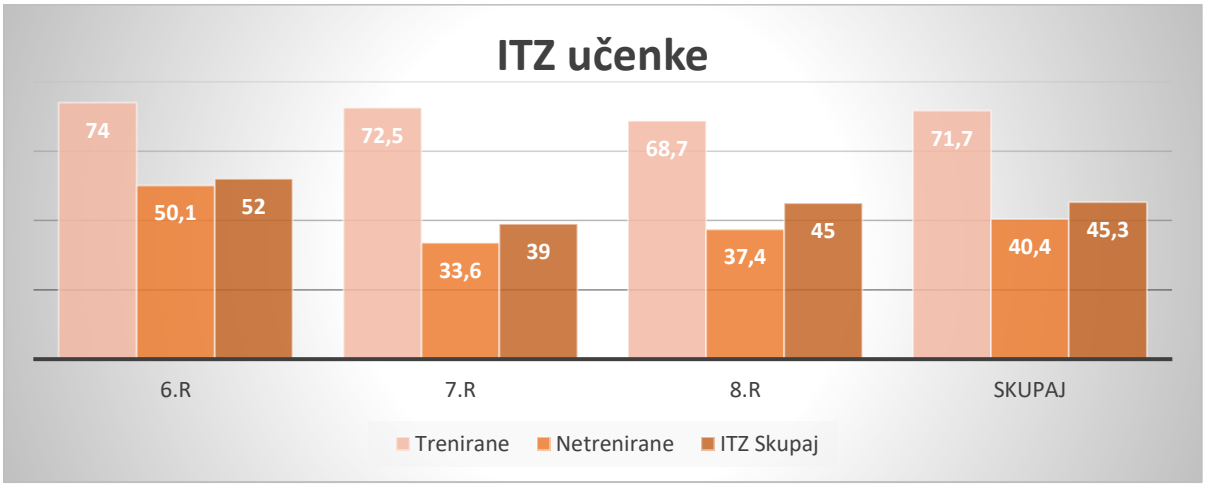
4. PRIMERJAVA INDEKSA TELESNE ZMOGLJIVOSTI

Kot je bilo omenjeno že v uvodu, je indeks telesne zmogljivosti (ITZ) pokazatelj celostne telesne zmogljivosti posameznika. Višja kot je centilna vrednost na lestvici od 1 do 100 pri posameznem spolu in starosti, boljši je rezultat v primerjavi s sovrstniki.
Podatki v tej nalogi so bili vzeti iz testiranja iz lanskega šolskega leta (2023/24), zato so pri izračunih ITZ prikazani 6., 7. in 8. razredi; pri vprašalniku, ki je iz tekočega šolskega leta (2024/25) pa učenci iz 7., 8. in 9. razreda. Pri šolskem poročilu "Stanja telesne zmogljivosti učencev 2024" učenci seveda niso označeni kot trenirani in netrenirani. Zato sem pred izdelavo grafikonov po opredelitvi učencev v vprašalniku, označil učence kot "trenirani" in "netrenirani" ter nato posebej izračunal povprečje ITZ.



GRAF 5: Primerjava indeksa telesne zmogljivosti med treniranimi in netreniranimi učenci

Rezultati povprečnega ITZ pri učencih nam pokažejo ogromno, če ne že alarmantno razliko med gibalnimi sposobnostmi treniranih in netreniranih učencev, v prav vseh izbranih razredih. Vsi trenirani učenci skupaj dosegajo 70,7 centilne vrednosti, kar jih uvršča nekje v zgornjih 5 % gibalnih sposobnosti učencev v Sloveniji. Po drugi strani pa je centilna vrednost netreniranih učencev 20,4, kar je izredno zaskrbljujoč rezultat. Ker so vrednosti tako nizke, netreniranih učencev (59) pa nekoliko več kot treniranih (45), je skupna vrednost ITZ za učence od 6. do 8. razreda 45,7, kar je seveda dosti pod slovenskim povprečjem.



GRAF 6: Primerjava indeksa telesne zmogljivosti med treniranimi in netreniranimi učenkami

Pri učenkah razlike med treniranimi in netreniranimi skupno niso tako velike, so pa razlike med posameznimi razredi. Medtem ko trenirane učenke dosegajo centilno vrednost okrog 70, pa pri netreniranih niha od 33,6 pri učenkah 7. razreda, do 50,1 pri učenkah 6. razreda, kar je zanimivo, saj so edina skupina netreniranih v tej raziskavi, kjer je povprečna vrednost nad slovenskim povprečjem. Za razliko od učencev pa netrenirane učenke nimajo tako nizke centilne vrednosti, ki znaša 40,4. Čeprav imajo trenirane učenke skupaj celo malo višjo centilno vrednost kot fantje (71,7), pa je zaradi manjšega števila treniranih učenk (14 treniranih in 58 netreniranih) skupna centilna vrednost podobna kot pri učencih, in sicer 45,3.

5. SKLEP

Raziskava je potrdila moje domneve o razliki med treniranimi in netreniranimi, nikakor pa si nisem predstavljal, da bodo razlike tako velike. Te razlike se z vsakim letom treniranja samo še povečujejo, kar tudi sam opažam pri svojem delu. Če so v 6. razredu učenci še sposobni tekmovati skupaj, je to v 8., 9. razredu skoraj nemogoče; netrenirani učenci so pogosto med igro samo še statisti. Te razlike so seveda med učenci vidne že dlje časa; vedel sem, da sposobnejši učenci trenirajo v kakšnem od klubov, po tej raziskavi pa vidim, da so razlike (predvsem pri učencih) izredno velike. Kot je razvidno iz ankete, se netrenirani učenci redkeje odločajo za dodatno uro športa v obliki izbirnega športnega predmeta, tako da jim tudi ta oblika ne prinaša koristi. Ob tem naj poudarim, da imajo učenci do 6. razreda tri ure športa na teden, od 7. do 9. razreda pa samo dve, kar se meni zdi napačno.

Iz šolskega poročila o stanju telesne zmogljivosti učencev za leto 2024 sem razbral, da imajo učenci z nižjim indeksom telesne zmogljivosti (ITZ) v povprečju večjo telesno maso in kožno gubo ter posledično višji indeks telesne mase. Znano pa je, da večja telesna teža in količina telesnega maščevja vodi v številne zdravstvene težave, tako v mladosti kot v odraslosti.

Kaj lahko storimo športni pedagogi, ki skrbimo za športno aktivnost učencev in učenk v šoli? V prvi vrsti se pri urah športa moramo še bolj posvečati gibalno šibkejšim učencem. Taki učenci in učenke se običajno športa tudi izogibajo, ga ne marajo ali pa enostavno ne zmorejo slediti boljšim učencem in obupajo. Sam bom tem učencem ob prilagojenem programu pri pouku športa ponudil še dodatno uro interesne dejavnosti, ki bi jo obiskovali samo učenci in učenke, ki ne trenirajo v športnih klubih. Na žalost pa zaradi preobremenjenosti telovadnic nikakor ne moremo zadostiti vsem željam učencev, ki si želijo več športa – ali smo zasedeni učitelji (izbirni predmeti, dežurstva, podaljšano bivanje) ali učenci (izbirni predmeti, glasbena šola, verouk).

Dobrodošla in idealna rešitev bi bila povečanje ur športa na teden. Večletna želja športne stroke je ena ura športa na dan, o čemer bo država morala prej kot slej razmišljati zaradi številnih negativnih učinkov pomanjkanja gibanja (razne bolezni zaradi prevelike telesne teže in podkožnega maščevja, srčno žilne bolezni, diabetes, stres …). Določen napredek bi že bil, če bi od 7. do 9. razreda povečali število ur športa iz dve na tri. Sam bi zato žrtvoval športne izbirne predmete (šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport, ples), saj se za te predmete po večini odločajo trenirani učenci in učenke, na naši šoli pa bi se sprostilo tudi nekaj prostora v dveh telovadnicah.

Prav tako bi bila dobra rešitev skupno poučevanje učitelja športa in razredne učiteljice na razredni stopnji, kar se že prakticira kot nadstandardna oblika pouka na nekaterih šolah, financirata pa ga občina ali starši. Ker gre pogosto za velike skupine učencev od 1. do 5. razreda (na naši šoli od 18 do 25), razredne učiteljice pa niso toliko kompetentne na področju športa kot športni pedagogi, se mi zdi takšen način zelo ustrezen.

In na koncu izboljšati oz. povečati javno sofinanciranje zunajšolskih športnih programov, ki bodo dostopni vsem otrokom. Predvsem naj to velja za podeželje, kjer je ponudba športnih programov bistveno nižja kot v urbanem okolju. Velika razlika je že na primer med ponudbo v Murski Soboti in v Beltincih, še slabše pa je v manjših krajih, ki so bolj oddaljeni od večjih mest. V manjših krajih klubi težje pridejo tudi do sponzorstva, pa tudi sofinanciranje s strani staršev je zaradi šibkejšega finančnega stanja oteženo; zaradi tega klubi težje vzdržujejo finančno vzdržnost in plačujejo trenerje. Zato bi morale imeti podeželske občine več sredstev

ali pa jih več nameniti športnim klubom, ki se ukvarjajo s športnimi programi, namenjenimi otrokom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Navodila za izpolnjevanje športno-vzgojnega kartona, republika Slovenija, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana, december 1992

[2] SLOFit 2024 - Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2023/2024, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2024.

[3] https://www.rtvslo.si/zdravje/za-dodatnih-petnajst-sol-debelih-otrok-in-cele-generacije-gibalno-manj-sposobnih/627765, 18. 5. 2022

[4] https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/ko%20otroci%20obsedijo%20poro%C4%8Dilo.pdf?ver=2022-06-08-095245-710, 27. 10 2024

[5] https://www.slofit.org/, 3. 9. 2024

Ogorevac Ahačič Katja

POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK MED 2,5 IN 8. LETOM STAROSTI IN PREDSTAVITEV VADBENE KNJIŽICE

POVZETEK

V uvodu je opisan pomen gibalne aktivnosti otrok med 2,5 in 8. letom starosti. Kaj pridobijo z redno gibalno aktivnostjo. Predstavljen je pomen gibalnih sposobnosti (moč, vzdržljivost, skladnost gibanja, ravnotežje, hitrost, gibljivost in natančnost). V nadaljevanju bo predstavljena anketa, s pomočjo katere smo spremljali koristi in pozitivne odzive staršev in otrok na vadbeno knjižico športnega društva Sonček. V glavnem delu so predstavljeni športni programi in gibalne naloge po sklopih glede na športni program. V zaključku je ugotovljeno, da omenjena vadbena knjižica služi kot motivacija za otroke in starše. Na ta način spremljajo gibalni razvoj svojih otrok in doseganje standardov osvojenih gibalnih nalog. Menim, da vadbena knjižica predstavlja pomembno strokovno podlago vsem učiteljem, ki poučujejo v športnih društvih. Naša zasnova programa zagotovo predstavlja spodbudo za dejavnejši življenjski slog otrok in je prava pot do najpomembnejšega cilja, to je vseživljenjske gibalne dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: šport, aktivnost, otroci, gibanje.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AGED 2.5 TO 8 YEARS AND PRESENTATION OF THE EXERCISE BOOKLET

ABSTRACT

The introduction describes the importance of physical activity for children between 2.5 and 8 years of age. What they gain from regular physical activity. The importance of movement skills (strength, endurance, coordination of movement, balance, speed, agility and precision) is presented. In the following, a survey will be presented, with the help of which we monitored the benefits and positive reactions of parents and children to the exercise booklet of the Sonček sports club. In the main part, sports programs and exercise tasks are presented in sections according to the sports program. In conclusion, it is established that the exercise booklet mentioned serves as motivation for children and parents. In this way, they monitor the movement development of their children and the achievement of the standards of the acquired movement tasks. I believe that the training booklet represents an important professional basis for all teachers who teach in sports clubs. Our design of the program certainly represents an incentive for a more active lifestyle for children and is the right way to the most important goal, which is lifelong physical activity.

KEYWORDS: sport, activity, children, movement.

1. POMEN GIBALNE AKTIVNOSTI

Gibalna aktivnost otrok v starosti od 2,5 do 8 let ima izjemen pomen za njihov telesni, čustveni, socialni in kognitivni razvoj. V tej starostni skupini so otroci zelo radovedni in polni energije, zato je gibanje ključnega pomena za njihov zdravi razvoj. Tukaj je nekaj glavnih razlogov, zakaj je gibanje tako pomembno za otroke v tem obdobju:

Gibalni razvoj
Razvoj motorike: V tem obdobju otroci razvijajo osnovne gibalne spretnosti, kot so tek, skakanje, plezanje, metanje in lovljenje žoge. S pravilno gibalno aktivnostjo izboljšujejo svojo fino in grobo motoriko ter koordinacijo.
Krepitev mišic in kosti: Gibanje pripomore k razvoju mišičnega tonusa, moči in kosti. Telesna aktivnost je nujna za zdravje kosti, saj spodbuja njihov razvoj in gostoto.
Zdravje srca in ožilja: Redna gibalna aktivnost pomaga pri razvoju močnega srca in zdravih krvnih žil, kar zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni v kasnejšem življenju.

Kognitivni razvoj
Razvoj možganov: Gibanje spodbuja razvoj možganov, saj se med telesno aktivnostjo aktivirajo različni deli možganov, kar pripomore k boljši koncentraciji, pomnjenju in učenju.
Reševanje problemov in kreativnost: Gibanje omogoča otrokom, da se učijo reševanja problemov (npr. kako premagati ovire) in razvijajo svojo ustvarjalnost, ko raziskujejo nove gibalne izzive.

Socialni razvoj
Sodelovanje in timsko delo: Otroci se skozi gibalne aktivnosti učijo sodelovanja z drugimi, bodisi pri igrah, kot je tekmovanje v ekipah, bodisi pri skupnem igranju v parku.
Razumevanje pravil in socialnih norm: Med gibanjem otroci pogosto pridejo v stik z različnimi socialnimi normami (npr. spoštovanje pravil igre, čakanje na svoj turn), kar prispeva k njihovemu socialnemu razvoju.

Čustveni razvoj
Izražanje čustev: Gibanje omogoča otrokom, da skozi telesno dejavnost izražajo svoje emocije – veselje, razburjenje, jezo ali frustracije.
Povečanje samozavesti: Ko se otroci naučijo novih gibov ali premagajo ovire, pridobijo občutek uspeha, kar povečuje njihovo samozavest in pozitivno vpliva na njihov čustveni razvoj.
- Sproščanje napetosti: Gibanje pomaga pri sproščanju napetosti, kar je še posebej pomembno za otroke, ki so lahko včasih čustveno preobremenjeni.

Spodbujanje zdravih navad
Vzpostavljanje temeljev za zdrav življenjski slog: Otrok, ki se že od malih nog navaja na gibalne aktivnosti, bo verjetneje ohranil telesno aktivnost tudi v odrasli dobi. Gibanje postane del vsakodnevne rutine, kar pripomore k zdravemu načinu življenja.
Zmanjšanje tveganja za debelost: Redna telesna aktivnost pomaga pri ohranjanju zdrave telesne mase in preprečuje težave, kot je debelost, ki postaja vse bolj razširjena med otroki.

Razvoj komunikacijskih spretnosti
Gibalne igre pogosto vključujejo verbalno in neverbalno komunikacijo, kar spodbuja razvoj jezikovnih veščin, saj otroci uporabljajo besede za koordinacijo dejavnosti in izražanje svojih potrebščin ali želja.

Učenje samodiscipline in vztrajnosti
Gibalne aktivnosti, kot so športne igre ali igre z žogo, zahtevajo doslednost, potrpežljivost in vztrajnost, kar otrokom pomaga razvijati te pomembne življenjske veščine.

Sklep:
Za otroke v starosti od 2,5 do 8 let je gibalna aktivnost temeljnega pomena za celostni razvoj. Pomembno je, da imajo otroci dovolj priložnosti za prosto igro in strukturirane gibalne dejavnosti, ki so primerne njihovim sposobnostim in interesom. Telesna aktivnost ne le da pripomore k njihovemu zdravju, ampak tudi spodbuja njihovo ustvarjalnost, samostojnost, socialno prilagodljivost in čustveno stabilnost.

2. POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI

Pomen gibalnih sposobnosti pri otrocih od 2,5 do 8 let je izjemno pomemben za njihov celostni razvoj. V tem obdobju se oblikujejo osnovne gibalne veščine, ki so osnova za poznejše telesne aktivnosti, športne veščine in tudi vsakodnevno funkcionalnost. Razvoj gibalnih sposobnosti v zgodnjem otroštvu ima dolgoročne učinke na otrokovo zdravje, duševni razvoj, socialno interakcijo in splošno dobro počutje.

Razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti
V starosti od 2,5 do 8 let se otrok razvija v različnih smereh, saj se uči osnovnih motoričnih spretnosti, kot so:
Groba motorika (koordinacija večjih telesnih gibov, kot so tek, skakanje, plezanje, metanje in lovljenje žoge),
Fina motorika (majhni in natančni gibi, kot so risanje in zavezovanje čevljev).

Te osnovne gibalne spretnosti so ključnega pomena za kasnejši telesni razvoj, saj omogočajo otrokovo samostojno gibanje, interakcijo z okoljem in sodelovanje v različnih dejavnostih
Pomembnost za telesno zdravje

Razvoj gibalnih sposobnosti pripomore k:

Krepitvi mišic in kosti: Redno gibanje, kot je tek, plezanje, hoja ali skakanje, spodbuja rast in razvoj mišičnega sistema in kosti. To zmanjša tveganje za težave, kot so slaba drža ali oslabljene kosti v kasnejših letih.

Izboljšanju kardiovaskularnega sistema: Aktivnosti, ki vključujejo gibanje celotnega telesa (na primer skakanje, vožnja s kolesom), okrepijo srce in ožilje ter izboljšajo prekrvavitev.

Razvoju koordinacije in ravnotežja: V tem obdobju se razvija sposobnost ohranjanja ravnotežja, kar je pomembno za preprečevanje padcev in poškodb ter za kasnejši razvoj bolj zapletenih gibalnih veščin.

Kognitivni razvoj in učenje
Povezava med telesnim in mentalnim razvojem: Razvijanje gibalnih sposobnosti močno vpliva na otrokov kognitivni razvoj. Na primer, otroci, ki se ukvarjajo z gibalnimi dejavnostmi, razvijajo boljšo koncentracijo, sposobnost reševanja problemov in prostorsko orientacijo.
Učenje skozi igro: Gibalne aktivnosti, kot so igre z žogo ali igre s predmeti, omogočajo otrokom, da se učijo konceptov, kot so prednost, zaporedje, časovni intervali in prostorska orientacija. Prav tako spodbujajo hitrejšo obdelavo informacij in pomoč pri kognitivnih nalogah.

Razvoj socialnih veščin
Sodelovanje in timsko delo: Otroci se skozi igre in gibalne aktivnosti učijo, kako sodelovati z drugimi, spoštovati pravila in komunicirati med igro. Na primer, ko sodelujejo v igrah z žogo, razvijajo veščine, kot so izmenjava, dogovarjanje o pravilih in pomoč drug drugemu.
Reševanje konfliktov: Gibalne igre pogosto vključujejo tudi konflikte, bodisi zaradi nesoglasij pri pravilih igre bodisi zaradi tekmovanja. Otroci se skozi te izkušnje učijo, kako reševati nesoglasja, izražati svoja čustva in obvladovati frustracije.

Čustveni razvoj in samozavest
Izražanje čustev: Gibanje omogoča otrokom, da skozi telesno aktivnost izrazijo svoja čustva, kot so veselje, razburjenje, jeza ali frustracija. Tako se učijo prepoznavati in obvladovati svoja čustva.
Povečanje samozavesti: Ko otroci obvladajo nove gibalne spretnosti (na primer, ko se naučijo vožnje s kolesom, smučanja, plavanja, skakanja, plazanja po vrvi ali plezanja po drevesu), doživijo občutek dosežka, ki povečuje njihovo samozavest.
Učenje vztrajnosti: Gibalne dejavnosti učijo vztrajnosti in discipline. Ko otroci naletijo na težave pri učenju novih gibalnih veščin, se naučijo vztrajati in premagovati ovire, kar ima dolgoročne koristi pri obvladovanju težav v drugih življenjskih situacijah.

Izboljšanje samokontrole in discipline
Obvladovanje telesnih sposobnosti: Otroci se skozi telesno aktivnost učijo, kako obvladovati svoje telo in gibanje v različnih situacijah. Na primer, ko otroci igrajo igre, ki zahtevajo hitro gibanje, usklajeno z razmišljanjem, kot so igre z žogo, razvijajo sposobnost obvladovanja impulzivnosti in koncentracije.
Razumevanje meja telesa: Razvoj gibalnih sposobnosti pomaga otrokom razumeti, kaj je mogoče in kaj ni mogoče, ter spoznati fizične meje svojega telesa, kar pripomore k večji telesni samopodobi.

Spodbujanje ustvarjalnosti in raziskovanja

Raziskovanje gibanja in prostora: Otroci v tem obdobju pogosto razvijajo lastne načine gibanja in raziskovanja prostora. Skozi igro in gibanje razvijajo svojo ustvarjalnost, na primer pri plesnih gibih, postavljanju ovir ali gradnji z igračami.

Sklep:
Gibalne sposobnosti so ključnega pomena za zdravje in razvoj otrok v starosti od 2,5 do 8 let. Pomembno je, da otroci že od malih nog razvijajo širok spekter gibalnih sposobnosti, saj te niso le osnova za športne aktivnosti v kasnejših letih, temveč tudi temelj za zdrav telesni, kognitivni, čustveni in socialni razvoj. Redna gibalna dejavnost spodbuja otrokovo samostojnost, ustvarjalnost, socializacijo in telesno pripravljenost, kar je vse ključnega pomena za njihovo dolgoročno dobrobit.

3. POMEN VKLJUČEVANJA OTROK V ORGANIZIRANO VADBO IN PREDSTAVITEV ŠPORTNEGA PROGRAMA ŠD SONČEK

Mnogi raziskovalci s področja gibalnega razvoja otrok zato poudarjajo ne le pomen proste igre, pač pa tudi vključevanja v kakovostno organizirano vadbo v zgodnjem otroštvu, ki pospešuje gibalni razvoj in omogoča ustrezno gibalno kompetentnost otroka.

Športno društvo Sonček sem pred 25. leti ustanovila na pobudo prijateljev in znancev, saj v tistem času v našem okolju ni bilo športnih vadb za najmlajše. Tako sem pred 25. leti pričela z vadbo za malčke, ki je bila namenjena vadbi za otroke od 2,5 do 4. let skupaj s starši. V tistem obdobju je takšna oblika vadbe potekala v Ljubljani v Narodnem domu.

Prvi dve leti delovanja je imelo naše društvo le en program Sonček malček. To je športni program za otroke stare od 2. do 3. let. Da je na vadbi otrok bolj sproščen, so na vadbi lahko prisotni tudi starši. Z leti so naši otroci odraščali in z njimi tudi naši programi.

Danes se naše društvo lahko pohvali s široko paleto športnih programov.
V paleti celoletnih športnih programov imamo:

Programe v telovadnici, to so: Sonček Malček (2-3 let), Malček (3 - 5 let), Športnik Začetni (5 -7 let), Športnik nadaljevalni (7 – 10 let) in Športno gimnastiko z akrobatiko (6 – 12 let).

Programe v bazenu, to so: Celoletna šola plavanja (od 4 do 14 let)

Poleg tega pa v zimskih mesecih organiziramo šolo smučanja, smučarske tečaje in individualno učenje smučanja. V spomladanskih in jesenskih mesecih pa šolo tenisa in rolanja.

Športni program ŠD Sonček je prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovemu razvoju in zdravju.

Iz tega izhajajo naši cilji:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,

- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo in razvijajo svoje gibalne sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- razvijanje koordinacije oziroma skladnosti gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje;
- razvijanje prstne spretnosti oziroma t. i. fine motorike;
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti;
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.);
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi;
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger;
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo;
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja:
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja ipd.;
- spoznavanje zimskih dejavnosti in osvojitev osnov smučanja;
- usvajanje osnovnih prvin rajalnih in drugih plesnih iger;
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila;
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in "športnega obnašanja";
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo;

4. VADBENA KNJIŽICA

Namen Vadbene knjižice je, da obogati gibalno dejavnost otrok, starih od 2,5 do 8 let. Knjižica služi kot pozitivna spodbuda, ki je ena od temeljnih metod motivacije pri delu z najmlajšimi. Na ta način lahko starši skupaj z otroki, spremljajo njihov gibalni razvoj in doseganje standardov osvojenih gibalnih nalog. Narejena je bila na pobudo staršev, ki so si za svojega otroka želeli imeti neke vrste evidence športno – gibalnih veščin, znanj in vsebin.
V vadbeni knjižici so konkretne naloge (športno – gibalne veščine) in cilji, znotraj vsebinskih sklopov, ki jih vadeči osvoji skozi naše gibalne programe.



SLIKA 1: Vadbena knjižica

V našem društvu se trudimo, da je cela družina športno aktivna. Tako vključujemo starše in jih spodbujamo k sodelovanju in aktivnemu preživljanju prostega časa s svojimi otroki. Vključevanje staršev je pomembno, saj jih s tem spodbudimo k aktivnemu preživljanju prostega časa in k zavedanju, da je gibanje pomembno in zdravo in tako to v še večji meri prenesejo tudi na svoje otroke.

Ob koncu šolskega leta na podlagi ankete ugotavljamo. Kje so izvedeli za naš športni program? Ali in če lokacija izvedbe programa vpliva na vašo odločitve pri vpisu v naš program? Tudi letos so program vodili Rok, Gaja, Ajda in Nežka. Na prvem nastopu so Božičku in staršem pokazali osvojene cilje v prvem vadbenem obdobju. Osvojene cilje smo evidentirali v vadbeno knjižico. Kakšno se vam zdi takšno spremljanje otroka? Vedno se trudimo za kvalitetno izvedbo programa. Kako ste zadovoljni z izvedbo? Ali bi v prihodnje še prijavili otroka? Kaj vam je bilo pri vadbi najbolj všeč? Zanima nas vaša povratna informacija, kaj bi izpostavili, kaj vam je bilo všeč, kaj bi spremenili, česa si želite?
Na podlagi rezultatov ankete naredimo analizo in takrat se porodi mnogo novih idej ter možnih izboljšav naših dejavnosti kot priporočila pri izvajanju programa v prihodnje.

5. ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete je ugotovljeno, da naša vadbena knjižica služi kot motivacija za otroke in starše. Na ta način spremljajo gibalni razvoj svojih otrok in doseganje standardov osvojenih gibalnih nalog. Naša zasnova programa zagotovo predstavlja spodbudo za dejavnejši življenjski slog otrok in je prava pot do najpomembnejšega cilja, to je vseživljenjske gibalne dejavnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.

[3] Videmšek, M., Stančevič, B., Zajec, J. in Reberšak Cizelj, M. (b.d.). Gibalni/športni program Mali sonček. Pridobljeno s http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_MS_17_22_ma j_2012.pdf.

[4] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[5] Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). En, dva, tri, igraj se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Petelin Anja

PREDSTAVITEV POMENA LOKALNO IN EKOLOŠKO PRIDELANE HRANE PREDŠOLSKIM OTROKOM (4-5 LET)

POVZETEK

Vzgojitelji imamo pomembno vlogo pri oblikovanju stališč, vrednot in navad predšolskih otrok. Nanje vplivamo z zgledom, organizacijo dnevne rutine in drugimi elementi prikritega kurikuluma kot tudi z načrtovanimi dejavnostmi. Prehranjevalne navade otrok so tako preplet posnemanja odraslih in aktivnega učenja. V sodobni družbi se zavedamo, da prehranjevalne navade ljudi vplivajo ne samo na zdravje, ampak tudi na okoljsko problematiko, zato je smiselno, da dejavnosti s področja prehrane vzgojitelji prepletamo z vzgojo za trajnostni razvoj. V prispevku bomo predstavili dejavnosti, s katerimi smo v oddelku 4-5 let starih otrok raziskovali pomen lokalno in ekološko pridelane hrane. Naš izziv je bil, kako kompleksno tematiko obravnavati na otrokom razumljiv način, pri čemer smo izhajali iz njihovih raziskovalnih vprašanj in predznanj. Izbrali smo metodo projektnega učenja, ki je vključevala tudi učenje preko gibanja, ogled videoposnetkov in fotografij, eksperiment ter dejavnosti po metodi pouka na prostem – obdelovanje ekološkega vrta in raziskovanje vrtnega ekosistema ter obiske lokalne kmetije, trgovine, tržnice in vrtnarije. Ob zaključni ustni evalvaciji smo ugotovili, da vsi otroci znajo našteti vsaj eno prednost lokalne in ekološke hrane, dve tretjini pa dve ali več. Pomen lokalno in ekološko pridelane hrane poudarjajo tudi nove Smernice za prehranjevanje v vzgojno-varstvenih zavodih (2024), ki načrtovane dejavnosti s področja prehrane v šole in vrtce vpeljujejo še bolj sistematično. Iz pregleda literature in lastnih izkušenj lahko sklepamo, da so vsebine trajnostne prehrane predvsem v vrtcih redko zastopane, zato lahko opisane dejavnosti služijo kot primer dobre prakse.

KLJUČNE BESEDE: ekološka hrana, lokalna hrana, prehranjevalne navade, vzgoja za trajnostni razvoj, zgodnje otroštvo.

INTRODUCTION TO THE IMPORTANCE OF LOCALLY AND ORGANICALLY GROWN FOOD FOR PRESCHOOL CHILDREN (AGES 4-5)

ABSTRACT

Educators play a key role in shaping the attitudes, values, and habits of preschool children through example, daily routines, and planned activities. Children's eating habits are influenced by both imitating adults and active learning. Given the modern awareness that dietary habits affect not only health but also environmental issues, it's important for educators to integrate food-related activities with education for sustainable development. This article presents activities conducted with 4-5-year-old children to explore the importance of locally and organically produced food. The challenge was to explain this complex topic in a child-friendly way, using their research questions and prior knowledge. We employed project-based learning, which included movement, videos, photos, experiments, and outdoor activities like cultivating an organic garden, exploring the ecosystem, and visiting a local farm, store, market, and nursery. In the final evaluation, all children could name at least one benefit of local and organic food, with two-thirds naming two or more. The new *Guidelines for Nutrition in Educational Institutions* (2024) further emphasize the importance of incorporating these topics into schools and kindergartens. From both literature review and experience, it is evident that sustainable nutrition is rarely addressed in kindergartens, making these activities an example of good practice.

KEYWORDS: early childhood, eating habits, education for sustainable development, local food, organic food.

1. UVOD

Razvoj prehranjevalnih navad je vseživljenjski proces, ki se začne v zgodnjem otroštvu. Navade, ki jih takrat otroci pridobivajo, vplivajo na vzorce sprejemanja in zavračanja hrane ter na vrste in količine živil, ki jih posameznik uživa tudi v odrasli dobi. Genetske predispozicije in okolje, v katerem otrok odrašča, so ključni za oblikovanje prehranskih navad. Pri tem družinski člani niso edini odrasli, ki s svojim vedenjem, navadami in stališči vplivajo na otroka. Pomembno vlogo imajo tudi vzgojitelji, s katerimi otroci preživijo večji del dneva (Eliassen, 2011). Na otroke vplivajo z organizacijo dnevne rutine, katere velik del je prehranjevanje, izbiro načrtovanih dejavnosti ter zavednim in nezavednim prenašanjem svojih vrednot in stališč (Batistič Zorec, 2004). Vzgojitelj tako mora ozaveščati svoj način dela, lasten zgled in se na področju prehrane otrok tudi stalno izobraževati.

2. VZGOJA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

Na povsem enak način, kot vzgojitelj vpliva na prehranjevalne navade otrok, vpliva tudi na njegova stališča, vrednote in navade na področju trajnostnega razvoja. Lepičnik Vodopivec (2006) podarja pomembnost razvoja občutljivosti za okolje, pri čemer naj bi vzgojitelj otroka ozaveščal o okolju in z njim povezanimi problemi. Te naj bi postali otrokovi subjektivni problemi. V Kurikulumu za vrtce (1999) je zapisano, da prek izkušenj z živimi bitji in naravnimi pojavi, raziskovanja, odkrivanja in reševanja problemov, otrok spoznava naravno okolje in se usmerja v aktivno delovanje za njegovo ohranitev.

Še bolj razdelana je tematika v Smernicah vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj od predšolske vzgoje do univerzitetnega izobraževanja (2007, v Resnik Planinc in Ogrin 2018). Cilj vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj (VITR) ni zgolj varovanje narave in ne predstavlja le dodatek k sedanjemu splošnemu izobraževanju, pač pa gre za celovit proces, ki vključuje odnos med ljudmi in naravo ter med ljudmi samimi. Rezultat VITR je razumevanje vsestranske povezave med naravnim, gospodarskim, družbenim in političnim sistemom ter soodvisnosti ljudi po vsem svetu. Spodbuja celostno razmišljanje in ukrepanje za bolj trajnosten način življenja, ki bo prispeval k boljšemu ravnotežju med človeškimi potrebami in ohranjanjem okolja.

Različne študije poročajo o škodljivih učinkih nekaterih praks pridelave hrane in po drugi strani o pozitivnih učinkih ekološko in lokalno pridelane hrane, tako na zdravje ljudi kot tudi na okolje (npr. Vigar in drugi, 2019). Tudi Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano v svoji kampanji Ekološko + lokalno je idealno! Poudarja, da so ekološki izdelki boljše kakovosti, saj pri pridelavi ni dovoljena uporaba kemično nekaterih zdravju in okolju škodljivih snovi, gensko spremenjenih organizmov ali regulatorjev rasti. Tako ekološka kot lokalna hrana navadno vsebuje več hranil in ima manjši ogljični odtis. Kadar je ekološka hrana lokalnega izvora, je njena prehrambna vrednost pogosto višja, saj so živila manj časa skladiščena in imajo najkrajšo pot do končnega uporabnika.

3. LOKALNA IN EKOLOŠKA HRANA V SMERNICAH ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-VARSTVENIH ZAVODIH (2024)

V letošnjem šolskem letu so začele veljati nove Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (2024), ki so bile sprejete na Strokovnem svetu Republike Slovenije za splošno izobraževanje novembra 2023. Vključujejo tako cilje, načela in vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s šolsko prehrano kot tudi usmeritve in navodila za organizacijo šolske prehrane.

V njih ima pomembno vlogo tudi trajnostni vidik prehranjevanja v vzgojno-varstvenih zavodih. Poudarjajo, da izobrazba otrok in mladostnikov o trajnostni prehrani lahko pomembno prispeva k doseganju trajnostnih ciljev na globalni ravni.
Med načeli prehranjevanja najdemo tudi načelo trajnostnega razvoja v šolski prehrani, ki se osredotoča na izboljšanje kakovosti prehrane, zmanjšanje vpliva na okolje in spodbujanje trajnostne rabe virov. Zajema:

- trajnostne načine ravnanja s hrano,
- trajnostno pridelavo in predelavo hrane,
- zmanjševanje ogljičnega odtisa,
- spodbujanje lokalne samooskrbe in spodbujanje zdravega prehranjevanja z izbiranjem sezonske hrane,
- zmanjševanje uporabe odvečne in uporabo okolju prijazne embalaže,
- zmanjševanje in obvladovanje količin odpadne in zavržene hrane (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, 2024).
-

Dokument ponuja tudi primere dobrih praks za boljše razumevanje povezave med prehrano, okoljem in trajnostnim razvojem. Ena od možnosti ozaveščanja o pomenu lokalno pridelane hrane, krajših verig in s tem manjše obremenitve okolja je sodelovanje z lokalnimi pridelovalci in predelovalci hrane. Druga možnosti so delavnice o trajnostni prehrani, predstavitve poklicev, ekskurzije ali organizacija dogodkov, ki spodbujajo izbiro trajnostnih možnosti pri prehranjevanju.
Tudi pri načrtovanju šolskih oz. vrtčevskih jedilnikov naj se v čim večji meri upošteva lokalno in sezonsko ponudbo, značilno za slovensko okolje. Smernice poudarjajo prednostno oskrbo z ekološkimi, sezonskimi in lokalnimi živili ter z živili z manjšim ogljičnim odtisom skladno z zakonodajo o zelenem javnem naročanju. Jedilnik naj vključuje tudi informacije o poreklu in pridelavi živil (prav tam).

4. POTEK PROJEKTA Z OPISOM DEJAVNOSTI

Povod za projekt je bilo vprašanje enega izmed otrok, ki je ob jutranjem prebiranju jedilnika tistega dne vprašal, kaj pomeni izraz *bio* ob enem izmed živil. Jedilniki v našem vrtcu namreč vključujejo tudi informacijo o načinu pridelave živil (bio ali eko) in občasno o poreklu (lokalno ali s kmetije). Vprašanje smo izkoristili za načrtovanje raziskovalnega projekta o prednostih lokalne in ekološke hrane.

Predšolski otrok se najbolje uči na osnovi konkretnih izkušenj in aktivne udeležbe v aktivnostih. Raziskovanje je eden od temeljnih načinov učenja v vrtcu, ki otrokom omogoča, da z lastno aktivnostjo pridobijo podatke. Pri načrtovanju dejavnosti smo upoštevali predznanje in izkušnje otrok, saj smo se v oddelku skladno z usmeritvijo vrtca s tematikami trajnostnega razvoja ukvarjali že drugo leto. V vrtcu imamo velik ekološki vrt, kjer pridelujemo različno zelenjavo in sadje, skrbimo pa tudi za kokoši in race tekačice, zato so imeli otroci tudi nekaj izkušenj s pridelavo hrane. Pri projektu je sodelovalo 24 otrok, starih od 4-5 let.

Uporabili smo različne metode kot so učenje preko gibanja, nevihte idej, ogled slikovnega in video materiala, eksperiment ter dejavnosti po metodi pouka na prostem – obdelovanje ekološkega vrta in raziskovanje vrtnega ekosistema ter obiske lokalne kmetije, trgovine, tržnice in vrtnarije. Otroci so pridobljene informacije sproti beležili, naša naloga pa je bila, da smo jim omogočili dostop do informacij in povezovali raziskovalni proces. V nadaljevanju bomo opisali nekaj dejavnosti od še mnogo drugih, s katerimi smo dosegli zastavljene cilje in pridobili odgovora na vprašanji Kaj je ekološko pridelana hrana? in Kaj je lokalno pridelana hrana?

4. 1. HRANA LOKALNE PRIDELAVE

a) Ogled videoposnetka Life of a strawberry in gibalna zgodba

Po pogovoru o tem, od kje vse pride hrana na naše krožnike, smo otrokom želeli prikazati, kako dolgo mora potovati hrana, ki ni pridelana v Sloveniji ali njeni okolici. Otrokom smo predvajali videoposnetek Life of a strawberry, ki prikazuje pot jagode od pridelovalca do krožnika. Otroke smo spodbudili, da naštejejo različna prevozna sredstva, ki se pojavijo v posnetku. Iz izkušenj vemo, da si otroci te starosti informacije najbolj zapomnijo, če jih usvajajo preko gibanja z lastnimi telesi. Zato so potovanje jagode otroci prikazali s svojimi telesi, pri čemer smo uporabili tehniko ustvarjalnega giba. Prepoznali so tovornjak, letalo in avtomobil, zaradi česar so sklepali, da je bilo potovanje jagod zelo dolgo in da so prišle iz druge države.

b) Obisk lokalne kmetije in vrtnarije

Obiskali smo vrtnarijo Švigelj v sosednjem naselju Mirke, ki prodaja sadike pa tudi nekatero zelenjavo. Ker smo jih obiskali v pomladanskem času, so imeli na voljo le sadike, je pa lastnica otrokom predstavila, kaj vse pridelujejo in prodajajo. Otroci so ugibali, kaj bo zraslo iz sadik in si ogledali postopek vzgoje. Postavljali so tudi vprašanja, ki smo jih predhodno zbrali in zapisali v vrtcu. Na poti nazaj smo ugotavljali, da bi zelenjava, ki bi jo kupili v vrtnariji do vrtca potovala zelo malo časa. Lahko bi uporabili avtomobil (tovornjak) ali pa celo nobenega prevoznega sredstva.

Za drugi obisk smo izbrali kmetijo Kranjc pri Logatcu, ki našemu vrtcu dobavlja lokalno pridelane jogurte. Otroci so si lahko ogledali hlev, živali in kmetijsko mehanizacijo ter celoten postopek predelave mleka v jogurt. Jogurte so lahko tudi poskusili. Tudi tokrat smo otroke spodbujali, da postavljajo vprašanja in prepoznajo, kako dolgo port do našega vrtca morajo opraviti jogurti.

c) Obisk trgovine in tržnice

Med obiskom trgovine in tržnice imeli otroci nalogo, da primerjajo, koliko izdelkov slovenskega porekla lahko najdejo v eni in drugi. Najprej smo otrokom pokazali, kje je navadno

zabeleženo poreklo hrane. V trgovini je bilo poreklo zabeleženo pri veliki večini sadja in zelenjave, na tržnici pa ne. Tam so otroci o poreklu hrane vprašali prodajalce. Ob obisku trgovine smo med svežim sadjem in zelenjavo odkrili le tri izdelke slovenskega porekla, na tržnici pa je bilo takih 12. Otrokom smo povedali, da je zaradi spomladanskega časa ponudba omejena. V vrtcu smo število izdelkov lokalne pridelave prikazali s preprostim stolpčnim prikazom.

č) Gibalni poligon lokalne in globalno pridelane hrane

Pri tej dejavnosti so otroci spoznavali, kakšen ogljični odtis imata lokalno in globalno pridelana hrana in kako polna sta s hranilnimi snovmi.

Otrokom smo pripravili tri različne poti z ovirami. Ena je ponazarjala lokalno pridelano hrano (npr. na kmetiji), druga globalno in tretja hrano, ki jo pridelamo na lastnem vrtu. Otroci so dejavnost začeli s petimi žogicami, ki so jih nabrali v stožec. Ponazarjale so hranilne snovi v hrani. Ko so na poti srečali eno od transportnih sredstev, letalo, ladjo ali tovornjak, so morali eno žogico odvreči. Na koncu vsake poti so prešteli žogice in primerjali količino. Skoraj vsi otroci so ugotovili, da več hranilnih snovi obdrži lokalna hrana. Potem smo dejavnost ponovili še v drugačni obliki. Tokrat so otroci zbirali oblačke dima. Vsakokrat, ko so naleteli na novo prevozno sredstvo, so pobrali en oblaček. Na koncu so primerjali, na kateri način pridelana hrana ima največji ogljični odtis, ki ga ponazarja število oblačkov. Preko pogovora smo ugotovili, da otroci zaradi starosti, ogljični odtis najbolje razumejo kot izpušne pline.

4. 2. EKOLOŠKO PRIDELANA HRANA

a) Delo na ekološkem vrtu in spoznavanje zdravega vrtnega ekosistema

Ogledali smo si naš ekološki vrt in nekatere pridelke, ki smo jih sadili v jeseni (radič, česen, repa). Otroci so opazovali liste in plodove ter ugotovili, da je pridelka malo, nekateri listi so bili luknjičasti ali obglodani od drobnih vrtnih živali. Pogovarjali smo se o tem, da je naš vrt ekološki, kar pomeni, da na njem ne uporabljamo nobenih snovi, ki bi živali odganjale ali takih, ki bi povzročile, da je naš pridelek večji. Otrokom smo razložili, da tak način pridelave zahteva veliko dela. Ker je na svetu veliko ljudi, ki potrebujejo hrano, se kmetje ali pridelovalci poslužijo metod, ki so hitrejše in enostavnejše, a niso vedno najbolj prijazne do okolja. V igralnici smo si pogledali stop-motion animacijo z naslovom The Wild World of Pesticides (Peterson, 2014), ki na preprost način razlaga tematiko. Posnetek smo med ogledom ustavljali, da so otroci lahko podajali svoje komentarje in ideje.

V naslednjih tednih so otroci ob delu, torej preko lastne aktivnosti in posnemanja odraslega, na vrtu spoznavali pomen dobrih sosedov, pomen uravnovešenega vrtnega ekosistema, kjer imajo vse živali svoje mesto, in vrt obdelovali na ekološki način. Ob kompostiranju so spoznavali razgradnjo snovi in vlogo živali pri tem, vlogo kokoši in rac tekačic, ki živijo na našem vrtu za odstranjevanje polžev ter prehranske verige živali. Ob tem smo se spomnili na to, kaj se zgodi, če s pesticidom zastrupimo eno vrsto živali in kako to vpliva na kroženje snovi.

b) Poskus z onesnaženostjo tal

Kako različne škodljive snovi vplivajo na vrtni ekosistem, predvsem na zdrava tla, smo prikazali s preprostim eksperimentom. Poslužili smo se snovi, ki jih najdemo v naših igralnicah, torej take, ki v majhnih količinah za otroke niso nevarne oz. s katerimi so lahko rokovali sami.

Snovi so ponazarjale pesticide, sol pa je ponazarjala, kaj se zgodi zaradi intenzivnega kmetijstva, ko tla postanejo zasoljena. V različne prozorne posode so otroci nasuli enako količino zemlje. Določili so simbole za sol, kis, čistilo in vodo. Zemlji so dodali enako količino vode, kisa, čistila za brisanje miz in soli, raztopljene v vodi. V vsak kozarec so posadili 4 fižole, predhodno namočene v vodo. Napovedali so, da bodo zrasli fižoli v kozarcu v vseh kozarcih, razen tistemu s čistilom. Napovedi smo zabeležili v tabelo in v naslednjih dveh tednih spremljali potek poskusa. Semena so vzklila le v kozarcu, ki je bil zalit samo z vodo. Rezultate smo pokomentirali in pojasnili, da vse snovi, ki jih oddamo v okolje, vplivajo na zemljo in da na kakovost zemlje vpliva tudi način, na katerega jo obdelujemo.
Poskus smo nadaljevali tako, da smo po enakem postopku pripravili le dva kozarca s semeni. Enega smo zalili z vodo, drugega pa z vodo, ki je vsebovala le kapljico čistila. Otroci so pravilno napovedali, da bodo vzklila semena v obeh kozarcih. Večina otrok pa je razumela tudi, da v drugem kozarcu semena zdaj vsebujejo tudi kapljico čistila, ki v rastlini ostala, ko bodo zrasli plodovi.

7. REZULTATI IN DISKUSIJA

Naš izziv je bil, kako kompleksno tematiko lokalne in ekološke hrane obravnavati na otrokom razumljiv način, sploh glede na njihovo starost. Zato smo se poslužili različnih metod kot je učenja preko gibanja, ogled videoposnetkov in fotografij, eksperimenta ter dejavnosti po metodi pouka na prostem – obdelovanja ekološkega vrta in raziskovanja vrtnega ekosistema ter obiskov lokalne kmetije, trgovine, tržnice in vrtnarije. Izhajali smo iz raziskovalnih vprašanj otrok in njihovih predznanj, ki so jih delili na začetku projekta. Otrokom smo omogočili dostop do informacij, učenja preko različnih metod in raznolikih aktivnosti, spodbujali smo njihovo aktivno participacijo v pogovorih in izražanju domnev. Ob koncu projekta smo zbrane informacije pregledali in uredili, ob plakatih, risbah in fotografijah pa smo naredili končno evalvacijo. Pregledali smo, kaj so se otroci novega naučili ter katere njihove domneve so bile pravilne. Ob zaključni ustni evalvaciji smo ugotovili, da vsi otroci znajo našteti vsaj eno prednost lokalne in ekološke hrane, dve tretjini pa dve ali več. Najpogostejši odgovori so bili, da je taka hrana bolj zdrava in ima več vitaminov, da ni škodljiva za okolje in da je dobra za živali. Nekateri so povedali, da gre v okolje manj dima (pri prevozu), da je brez strupov (prispodoba za pesticide) in da je najbolje, če zelenjavo pridelujemo sami. Ker so otroci na različnih razvojnih stopnjah, kar je pri tej starosti še zelo opazno, je bila tudi stopnja njihovega razumevanja različna, so pa vsi pridobili praktične izkušnje s pridelavo lastne hrane in znanje o proizvodnji in izvoru hrane, ki se znajde na njihovih krožnikih. Razvijali so tudi veščine kritičnega mišljenja, strategije pridobivanja informacij in pridobivali vrednote trajnostnega razvoja.

6. SKLEP

Vzgojitelji imamo pomembno vlogo pri oblikovanju stališč, vrednot in navad predšolskih otrok. Nanje vplivamo z nenačrtovanimi dejavnostmi (zgledom, elementi dnevne rutine) kot tudi načrtovanimi dejavnostmi, ki smo jim pozornost posvetili v članku. Danes se zavedamo, da dobre in zdrave prehranjevalne navade ne vključujejo le raznolike prehrane, pač pa je

pomemben tudi izvor živil in njihov vpliv na okolje. To prepoznavajo tudi nove Smernice za prehranjevanje v vzgojno-varstvenih zavodih (2024), ki načrtovane dejavnosti s področja prehrane v šole in vrtce vpeljujejo še bolj sistematično. Velik pomen Smernice pripisujejo tudi lokalni in ekološki hrani, saj poudarjajo, da izobrazba otrok in mladostnikov o trajnostni prehrani pomembno prispeva k doseganju trajnostnih ciljev na globalni ravni. Med načeli prehranjevanja najdemo tudi načelo trajnostnega razvoja v šolski prehrani. To pomeni, da tovrstne vsebine ne smejo manjkati med načrtovanimi dejavnostmi in cilji v šolah, pa tudi v vrtcih. Iz pregleda literature in lastnih izkušenj lahko sklepamo, da so vsebine trajnostne prehrane predvsem v vrtcih redko zastopane, zato lahko opisane dejavnosti služijo kot primer dobre prakse za druge vrtce in tudi šole. Z opisanimi dejavnostmi smo prikazali, da preko primernih dejavnosti že najmlajši otroci lahko razumejo kompleksno problematiko pridelave hrane, seveda na poenostavljen, njim razumljiv način.

Naša naloga je, da otroke naučimo, da na njihovo zdravje vplivajo sami pa tudi okolje, v katerem živijo ter da je življenje vseh živih bitij na svetu med seboj tesno prepleteno. Preko aktivnosti, ki spodbujajo razvoj veščin za kritično vrednotenje določenih komercialnih praks, otroke opremljamo z znanji in veščinami, ki bodo pomembno vplivale na njihovo prihodnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] Batistič Zorec (2004). Subjektivne teorije vzgojiteljic in kurikularna prenova vrtcev. Sodobna pedagogika, 2. str. 128-139.

[2] Eliassen, E. K. & NAEYC. (2011). The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors. In Young Children (pp. 84–86). http://suskinder.suscooks.eu/user_uploads/Module1/BE_Impact%20kindergarten%20teacher_families_young%20children%20behaviour.pdf

[3] Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.

[4] Lepičnik Vodopivec, J. (2006). Okoljska vzgoja v vrtcu. Ljubljana: AWTS.

[5] North Fork Environmental Council. (2020). *Life of a strawberry*. https://www.youtube.com/watch?v=J5c2Z7EqQLQ

[6] Petersen, C. (2014). *The wild world of pesticides*. https://www.youtube.com/watch?v=gG7IlAD6gdk

[7] Resnik Planinc, B. in Ogrin, M. (2018). Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj. Raziskovalno-razvojne prakse in vrzeli trajnostnega razvoja Slovenije (str. 102¬–114). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

[8] Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. (2024). https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf

[9] Vigar, N., Myers, N., Oliver, N., Arellano, N., Robinson, N., & Leifert, N. (2019). A Systematic Review of Organic Versus Conventional Food Consumption: Is There a Measurable Benefit on Human Health? Nutrients, 12(1), 7. https://doi.org/10.3390/nu12010007

Pipan Mirjam

GIBANJE V ŠOLI ZA CELOSTNI RAZVOJ UČENCEV

POVZETEK

Vključevanje redne telesne aktivnosti v šoli je ključno za zdrav razvoj učencev, saj spodbuja oblikovanje dolgoročne navade rednega gibanja, ki bo postala del njihovega vsakdana. V prispevku bom predstavila pomen organizacije pouka in podaljšanega bivanja, ki vključuje čim več gibalnih dejavnosti. Z redno telesno aktivnostjo pozitivno vplivamo na zdravje učencev ter prispevamo k uspešnejšemu učnemu procesu. Kot učiteljica podaljšanega bivanja, pri sprostitvenih dejavnostih poleg plezanja po igralih in iger z žogo, uvajam tudi igre, ki temeljijo na razvedrilu in druženju. Njihov namen je izboljšati fizično in psihično kondicijo učencev. Učenci se pogosto igrajo igre, kot so gnilo jajce, črni mož in druge. Sama aktivno sodelujem pri teh igrah in s tem jim predstavljam zgled, kar prispeva k sproščenemu in pozitivnemu odnosu med učiteljem in učenci. Pozitiven učinek te prakse se kaže pri učnih urah, ki sledijo sprostitveni dejavnosti. Učenci so pri pisanju domačih nalog umirjeni, strpnejši in bolj osredotočeni na delo. Opazila sem, da je pri nalogah manj napak. Doprinos tega prispevka k stroki je poudarjanje pomembnosti samozavedanja učiteljev, da šola predstavlja ključno okolje za zagotavljanje zadostnega gibanja za krepitev zdravja otrok. Obstoječa praksa, kjer so se učenci med sprostitvenimi dejavnostmi prosto igrali, se lahko izboljša z načrtovanimi gibalnimi aktivnostmi, kar prispeva k večji telesni zmogljivosti učencev ter pozitivno vpliva na njihovo duševno in socialno zdravje. Vse to vodi k izboljšanju vzgojno izobraževalnega procesa, saj se ob redni telesni aktivnosti izboljšajo tudi kognitivne sposobnosti učencev. Pri načrtovanju učnih ur redno vključujem gibalne dejavnosti, saj opažam pozitivne učinke na učencih, kar prispeva k njihovemu celostnemu razvoju. V prispevku zanesljivost ugotovitev podkrepim s primerjalno analizo. Predstavim tudi ugotovitve in opažanja, ki sem jih pridobila z zbiranjem podatkov in s sprotnim beleženjem vedenja učencev.

KLJUČNE BESEDE: telesna aktivnost, zdravje, igre, kognitivne sposobnosti, sprostitvene dejavnosti, podaljšano bivanje, vpliv na učenje.

MOVEMENT IN SCHOOL FOR HOLISTIC STUDENT DEVELOPMENT SUMMARY

ABSTRACT

Incorporating regular physical activity in school is crucial for the healthy development of students, as it promotes the formation of a long-term habit of regular movement, which will become part of their everyday lives. This article presents the importance of organizing classes and daily extension that include as many physical activities as possible. Regular physical activity positively affects students' health and contributes to a more successful learning process. As a daily extension teacher, I introduce relaxation activities that, in addition to climbing on playground equipment and ball games, also include games based on entertainment and socializing. Their purpose is to improve the physical and mental condition of students. Students often play games like "Rotten Egg," "Black Man," and others. I actively participate in these games, setting an example, which contributes to a relaxed and positive relationship between the teacher and students. The positive impact of this practice is evident in the lessons that follow the relaxation activities. Students are calmer, more patient, and more focused on tasks when doing homework. I have observed fewer mistakes in their tasks. The contribution of this article to the field emphasizes the importance of teacher self-awareness, recognizing that school is a key environment for ensuring sufficient movement to promote children's health. The existing practice, where students played freely during relaxation activities, can be enhanced with planned physical activities, contributing to students' greater physical ability and positively impacting their mental and social health. All this leads to an improved educational process, as regular physical activity also improves students' cognitive abilities. I regularly incorporate physical activities into lesson planning, as I observe positive effects on students, contributing to their holistic development. In the paper, I support the reliability of the findings with a comparative analysis. I also present the findings of the observations that I obtained by collecting data and by recording the students' behavior in real time.

KEYWORDS: physical activity, health, games, cognitive abilities, relaxation activities, extended stay, impact on learning.

1. UVOD

»Kakovost vzgojno izobraževalnega procesa je odvisna od tesnega sodelovanja med učiteljem podaljšanega bivanja in učiteljem, ki poučuje v razredu. Učitelju podaljšanega bivanja sodelovanje omogoča razumeti učno in vzgojno problematiko učencev. Pri načrtovanju procesa mora učitelj upoštevati razvojno stopnjo učencev in njihove psihofizične zmogljivosti. Razporeditev dejavnosti mora biti načrtovana tako, da se ob upoštevanju predhodnih obremenitev pri pouku izmenjujejo počitek, učenje, sprostitev, gibalne aktivnosti in zaposlitev. Aktivnosti in napetosti naj sledi počitek in sprostitev. Poskrbeti je treba za primerno razgibavanje učencev, praviloma na svežem zraku [1] .

2. PODALJŠANO BIVANJE

Predstavila bom potek vzgojno izobraževalnega dela v podaljšanem bivanju pod mojim strokovnim vodstvom, in sicer v prvem razredu. Dejavnosti si sledijo po naslednjem vrstnem redu: kosilo, sprostitvena dejavnost, samostojno učenje in ustvarjalno preživljanje časa. Podrobno bom predstavila sprostitveno dejavnost. Namenjena je počitku, sprostitvi in obnavljanju psihofizičnih moči učencev ter izboljšanju fizične in psihične kondicije. Izvajam jo takoj po kosilu. V tem času se učenci spočijejo in si naberejo novih moči za delo. Metode za dosego cilja so športne, družabne, razvedrilne, socialne, elementarne, rajalne igre ter sprehod v šolskem okolišu. Otroci potrebujejo čas, da se prosto igrajo in so sami z vrstniki, Raje izvajam načrtovane gibalne aktivnosti, kar prispeva k večji telesni zmogljivosti ter pozitivno vpliva na njihovo duševno in socialno zdravje.

3. PRIMERI DOBRE PRAKSE MED SPROSTITVENO DEJAVNOSTJO

Sprostitveno dejavnost vsak dan začnemo z isto vajo, in sicer s hojo v koloni po robniku. Vajo učenci poznajo, izvajali so jo že v vrtcu. Sledi prosta igra na igralih, ki je časovno omejena na deset minut. V nadaljevanju bom predstavila nekaj načrtovanih gibalnih aktivnosti, ki jih izvajam:

a) Ime igre: Pleši, pleši črni kos.
Cilj: Razvijati občutek za ravnotežje, posluh, ritem, estetiko in kolektiv.
Pripomočki: Portal Lilibi.si.
Potek igre: Plesno igro izvajam v razredu, ko je deževen dan. Z otroki pripravim prostor tako, da odmaknemo mize in stole ter ustvarimo plesni prostor. Na portal Lilibi.si pod dejavnost plesi izberem željeni ples ter ga projiciram na IKT tablo. Učenci ob predvajanju izbranega plesa in glasbe oponašajo gibe ter se plesno izražajo. Opažam, da se učenci ob dejavnosti zelo sprostijo in krepijo socialne vezi.

b) Ime igre: Kdo se boji črnega moža?
Cilj: Razvijati hitrost odreagiranja in koordinacijo gibanja celega telesa.
Pripomočki: Stožci.

Potek igre: Igro izvajam zunaj na športnem igrišču. Igralni prostor je med dvema črtama, ki sta 5 m narazen. Stranski stranici polja omejim s stožci.
»Črni mož se postavi na eno stran prostora, otroci pa na drugo. Črni mož zakliče: "Kdo se boji črnega moža?" Ostali mu odgovorijo: "Jaz ne!" in stečejo proti črnemu možu. Črni mož jih lovi, kogar se dotakne, dobi vlogo črnega moža. Vsi črni možje se ne primejo za roke, temveč love vsak zase. Tako se skupina črnih mož veča in na koncu ostane iz druge skupine le eden. Ta je v naslednji igri Črni mož [2] .

c) Ime igre: Lov z rutko
Cilj: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati hitrost odreagiranja.
Pripomočki: Rumene rutke, stožci.
Potek igre: Igro izvajamo na travniku, igralni prostor označim s stožci.
Lovec vedno drži v roki rutko, da ga otroci takoj opazijo. Če nastanejo v igri zastoji, povečamo število lovcev ali zmanjšamo igralni prostor. Štirje lovci z rutkami lovijo otroke, ki beže pred njimi. Ujeti prevzame rutko in postane lovec.

č) Ime igre: Podiranje kijev
Cilj: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati natančnost zadevanja cilja.
Pripomočki: Žogice, kiji.
Potek igre: Otroke razdelimo v dve skupini, vsak otrok ima svojo žogico. Po sredini vzdolž igrišča postavimo kije. Skupine razporedimo ob vzdolžnih črtah. Na učiteljev znak ena stran zakotali ali vrže žoge v kije tako, da jih skuša čim več podreti. Učitelj prešteje podrte kije, ista skupina jih pobere in ponovno razporedi. Nato cilja druga skupina. Skupaj ugotovimo katera skupina je podrla več kijev. Otroci lahko pobirajo žoge šele, ko sta metali obe skupini.

d) Ime igre: Gosenice
Cilj: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati ravnotežje.
Pripomočki: Stožci.
Potek igre: Otroke razporedimo v več kratkih kolon. Na znak se začnejo pomikati naprej in okoli cilja na ta način, da hodijo po štirih, pri čemer vsak drži svojega sprednjega z levo roko za gleženj leve noge. Važno je, da začnejo vsi hkrati z isto nogo naprej. Zmagajo gosenice, ki se med potjo niso pretrgale.

e) Ime igre: Skoki v vreči.
Cilj: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati ravnotežje in moč.
Pripomočki: Vreče.
Potek igre: Več skupin otrok stoji za črto. Vsaka skupina ima svojo vrečo. Na učiteljev znak pomagajo sošolci prvemu v vrečo, ki mu jo zavežejo okoli pasu. Njegova naloga je, da mora preteči ali priskakati razdaljo pet metrov do cilja. Tu se uleže na tla in se valja nazaj do kolone. Skupina mu pomaga zlesti iz vreče in tekma se nadaljuje. Zmaga skupina, ki je prva končala.

f) Ime igre: Muca in kuža
Cilj: Razvijati pravilen met in ulov žoge.
Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci stojijo v krogu. Učitelj stoji na sredini kroga in učencem podaja žogo. Ko žogo poda, zakliče muca ali kuža. Otrok, ki mu je žoga podana, mora nemudoma odgovoriti z mijav ali hov, žogo uloviti in jo vrniti učitelju na sredino. Kdor ne odgovori pravilno ali žoge ne ujame počepne. Reši se in nadaljuje z igro, ko žogo ponovno ulovi.

f) Ime igre: Potujoča copata

Cilj: Razvijati sposobnost hitrega odzivanja in razvijati koordinacijo gibanja rok.
Pripomočki: Copata.
Potek igre: Igralci sedijo v krogu tesno drug ob drugem s pokrčenimi nogami. Vsi imajo roke pod koleni in prikrivajo copato, ki potuje iz rok v roke okoli kroga. En učenec, ki je zunaj kroga, natančno opazuje potovanje copate in jo skuša prestreči. Ko se dotakne potujoče copate, ga zamenja tisti učenec, pri katerem je našel copato.

Sledi nekaj utrinkov gibalnih dejavnosti ujetih v zaslon.







SLIKE 1, 2, 3, 4, 5: Gibalne dejavnosti.

Fotografije so nastale med sprostitveno dejavnostjo, in sicer zunaj na prostem. Prikazujejo vodene gibalne dejavnosti in tudi prosto igro.

4. SAMOSTOJNO UČENJE

Po sprostitveni dejavnosti se vrnemo v razred. Sledi samostojno učenje, ko učenci pišejo domačo nalogo. Veliko so se igrali, pri pisanju domače naloge so umirjeni in bolj osredotočeni na delo. Pred začetkom samostojnega dela ponovimo pravilo: med pisanjem naloge je tišina in dvignem roko, če želim kaj vprašati.
Ponovimo tudi pesmico: en, dva, tri. Kdor tiho ni, dodatno nalogo dobi.
Določim učenca, ki na rob katedra postavi peščeno uro za 30 minut. Vizualna predstavitev minevanja časa še dodatno spodbudi učence, da pišejo nalogo v tišini in se med sabo ne motijo. Po potrebi uporabim peščeno uro za 15 minut, če je naloga časovno manj obsežna. Opazila sem, da je napak manj in jim že uspe, da domačo nalogo pišejo v tišini.

5. PRIMERJALNA ANALIZA, UGOTOVITVE IN OPAŽANJA

Primerjala sem, kakšen vpliv imajo načrtovane gibalne aktivnosti na pisanje domače naloge, ki sledi, kako se to odraža na učencih ter ali to vpliva na samodisciplino in dogovor, da nalogo pišejo v tišini.
Nato sem primerjala, kakšen vpliv je imela prosta igra na učence, na pisanje naloge in na upoštevanje pravila.
Po opazovanju in po sprotnem beleženju vedenja učencev sem pridobila naslednje ugotovitve, ki jih bom predstavila v tabeli 1:

TABELA 1: Primerjanje proste igre z načrtovanimi gibalnimi aktivnostmi.

PROSTA IGRA	NAČRTOVANE GIBALNE AKTIVNOSTI
zdolgočasenost, ne ve, kaj bi se igral	večja aktivnost učencev, dobrovoljnost, zadovoljstvo
med nalogo klepetajo, več napak, površni	nalogo pišejo v tišini, manj napak, zbrani
učitelj je v vlogi opazovalca, ne vzpostavi se vez med učiteljem in učenci	učitelj aktivno sodeluje in se z otroki igra, nastane trdna vez med učiteljem in učenci
več konfliktnih situacij med vrstniki	sproščeni, umirjeni, strpni, ne konfliktni
nezadovoljivo gibanje, negativen vpliv na zdravje učencev	zagotovljeno zadostno gibanje za krepitev zdravja učencev
manjša telesna zmogljivost, sedenje na klopi, pogovor	večja telesna zmogljivost
tvorijo zaključene skupine, ne dovolijo posamezniku vključitev v igro	več možnosti za razvijanje prijateljskih odnosov

6. VKLJUČENOST UČENCEV V ŠOLSKE IN IZVENŠOLSKE GIBALNE DEJAVNOATI

Vsi učenci 1.A obiskujejo podaljšano bivanje. Vseh učencev je enaindvajset. Zanimalo me je, koliko še učenci gibajo v okviru ponujenih športnih dejavnosti v šoli in zunaj nje. Koliko učencev je gibalne dejavnosti izbralo.
Zbrala sem podatke o vključenosti učencev v šolske interesne dejavnosti. Zanimalo me je tudi, če učenci obiskujejo gibalne dejavnosti tudi po odhodu domov, ko zaključijo podaljšano bivanje. Podatke sem pridobila iz zbirnika o vključenosti učencev v interesne dejavnosti. Podatke o vključenosti v dejavnosti izven šole pa sem pridobila po pogovoru z vsakim učencem posebej.

Prišla sem do naslednjih ugotovitev:

polovica učencev se udeležuje gibalnih interesnih dejavnosti, ki jih organizira šola. Vsi ostali učenci šolskih gibalnih dejavnosti ne obiskujejo. Po odhodu domov obiskujejo dejavnosti, ki niso gibalne: glasbena šola, verouk, likovne dejavnosti, pevski zbor. Ugotavljam, da naša šola s širokim naborom različnih športnih dejavnosti predstavlja ključno okolje za dobrobit otroka, za njegovo zdravje in optimalni razvoj.

6. SKLEP

Učitelj naj pouk in podaljšano bivanje načrtuje tako, da v aktivnosti zavestno vključi čim več gibalnih dejavnosti za krepitev zdravja otrok. Dobra telesna pripravljenost spodbuja otrokov kognitivni razvoj. Motorično aktivnemu otroku se bo povečala pozornost, boljši bodo učni rezultati in skladen bo telesni razvoj. Učenec bo v šolo prihajal rad, saj mu bo v šoli lepo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Blaj, B., Chwatal, B., Čerpnjak, S., Kos Knez, S., Magolič, L., Murgelj, H., Purgaj, S., Starman, G., Žunko, I. (2005). Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

[2] Petkovšek, M., Kremžar, B. (1986). 100+1 igra za učence nižjih razredov osnovne šole. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja Fakulteta za telesno kulturo.

Posavec Vaupotič Bojana

GIBANJE – ŽIVLJENSKI SLOG ALI NOČNA MORA MLADOSTNIKA

POVZETEK

V današnjem hitrem tempu življenja, ko je čas pogosto omejen, postaja skrb za zdravje vse bolj pomembna. Ključna komponenta zdravega življenjskega sloga je gibanje, ki prinaša številne pozitivne učinke na fizično, duševno in čustveno počutje posameznika. Redna telesna aktivnost ni zgolj fizična potreba, ampak tudi način za vzpostavljanje ravnovesja v življenju.

V svojem prispevku bom prikazala gibalne navade naših dijakov, njihov odnos do telesne aktivnosti in možnosti, kako lahko šola le te vzpodbuja. Ker pa se sama dosti srečujem z dijaki s posebnimi potrebami in pri njih je telesna aktivnost dostikrat pogojena z njihovimi specifičnimi psihofizičnimi sposobnostmi, sem se dotaknila tudi tega področja. Pomembno pa je, da aktivnosti prilagojene posamezniku in njegovim potrebam. S pomočjo Arnesovega spletnega orodja 1KA, ki je namenjeno izdelavi spletnih anket, sem dijake povprašala o njihovem načinu življenja, o vplivu družine in šole na njihovo telesno aktivnost in o pomenu le te na zdravje in dobro počutje. Rezultate sem analizirala in prikazala v grafih s pomočjo Microsoftovega orodja Excel. Iz njih je razvidno, da naši dijaki vedo, kako pomemben je zdrav način življenja in da ima gibanje pri tem veliko vlogo.

Gibanje je ključnega pomena za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja. Skozi različne oblike telesne dejavnosti lahko vsak posameznik najde svoj način za izboljšanje kakovosti življenja. Srednje šole imajo izjemno pomembno vlogo pri spodbujanju gibanja med mladostniki in ugotovila sem, da se pri naših dijakih to prepozna. Tudi vzpodbujanje dijakov s posebnimi potrebami prinaša želene rezultate, saj telesne aktivnosti dijakov vplivajo tudi na lažje vključevanje v šolsko okolje in boljše rezultate v šoli.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, dobro počutje, šola, posebne potrebe.

MOVEMENT – A LIFESTYLE OR A TEENAGER'S NIGHTMARE

ABSTRACT

In today's fast-paced world, where time is often limited, taking care of one's health is becoming increasingly important. A key component of a healthy lifestyle is movement, which brings numerous positive effects on an individual's physical, mental, and emotional well-being. Regular physical activity is not just a physical necessity but also a way to achieve balance in life.

In my article, I will showcase the exercise habits of our students, their attitude towards physical activity, and the ways schools can promote it. Since I frequently work with students with special needs, where physical activity is often conditioned by their specific psychophysical abilities, I have also addressed this area. It is crucial that activities are tailored to the individual and their needs. Using Arnes 1KA online tool, designed for creating surveys, I asked students about their lifestyle, the influence of family and school on their physical activity, and its importance for health and well-being. I analyzed the results and presented them in graphs using Microsoft's Excel tool. They show that our students understand the importance of a healthy lifestyle and recognize the significant role that physical activity plays in it.

Movement is crucial for maintaining both physical and mental health. Through various forms of physical activity, each individual can find their own way to improve their quality of life. High schools play a very important role in promoting physical activity among adolescents, and I have observed that this is recognized among our students. Encouraging students with special needs also brings desired results, as their physical activities contribute to easier integration into the school environment and improved academic performance.

KEYWORDS: movement, health, well-being, school, special needs.

1. UVOD

Ljudje se razlikujemo. Kljub vsej svoji raznolikosti pa imamo določene skupne značilnosti. Tako prav vsak od nas potrebuje gibanje od rojstva do smrti. Nobenega dvoma ni, da je gibanje za zdravje nujno.[1]

Potreba po gibanju pri mladostnikih je bistvenega pomena za njihov celostni razvoj (slika 1), tako fizični kot psihični. Gibanje v obdobju adolescence igra ključno vlogo pri oblikovanju zdravega načina življenja in ima večje koristi za zdravje. Redna telesna aktivnost krepi mišice in kosti, izboljšuje srčno-žilni sistem in spodbuja zdravo rast.



SLIKA 3: Šport je lahko tudi zabava.

Otroci, ki imajo od doma naučene ustrezne navade, bodo tudi v šolskem obdobju ob naraščajočih obveznostih in čedalje večjem pomanjkanju prostega časa lažje ohranjali zdrave gibalne navade, seveda ob ustrezni podpori predvsem domačega in šolskega okolja. Pri otrocih in mladostnikih, ki v svojem domačem okolju nimajo ustrezne podpore za razvoj gibalnih navad, šolsko okolje s prostočasnimi dejavnostmi predstavlja zelo pomemben dejavnik njihovega razvoja. Šola zato predstavlja najboljše okolje za izvedbo intervencijskih programov za izboljšanje gibalne zmožnosti ter telesne pripravljenosti otrok in mladine. Dva ključna cilja na tem področju sta zagotoviti vsaj eno uro kakovostno vodene vadbe dnevno za vse starostne skupine otrok in mladine in izboljšati njihove gibalne zmožnosti in telesno pripravljenost.[3]
V svojem prispevku sem raziskala, v kolikšni meri se naši dijaki zavedajo potrebe po telesnih aktivnostih in povezave le teh z zdravjem. Dejavnikov, ki vplivajo na zdrav življenjski slog je veliko:

- ✓ telesna aktivnost,
- ✓ prehrana,
- ✓ spanje,
- ✓ podpora družine,
- ✓ šola in izobraževalni sistem,
- ✓ stres in premagovanje le tega,
- ✓ socialno ekonomski status,
- ✓ tehnologija.

2. Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Gibanje ima neprecenljivo vrednost za zdravje. Redna telesna dejavnost pomaga pri vzdrževanju zdrave telesne teže, izboljšuje delovanje srca in ožilja ter krepi mišice in kosti. Prav tako izboljšuje spanec, zmanjšuje stres ter povečuje splošno energijo. Pomembno pa je, da se aktivnosti prilagodijo posamezniku in njegovim potrebam, saj lahko le tako dosežemo optimalne rezultate.

Aerobne in športne aktivnosti

Aerobne aktivnosti (slika 2), kot so tek, kolesarjenje, plavanje ali hoja, so odličen način za krepitev srčno-žilnega sistema. Športne aktivnosti (slika 3), kot so nogomet, košarka, tenis in druge ekipne igre, pa poleg fizične komponente krepijo tudi timski duh in družbeno povezanost. Kombinacija aerobnih in športnih aktivnosti je tako idealna za doseganje uravnoteženega telesnega in duševnega zdravja.

Aerobne vadbe so vadbe, kjer se kalorije kurijo hitreje, povečujejo srčni utrip in ga ohranijo dvignjenega za čas trajanja treninga. Aerobna vadba ne samo da pripomore k izgubi teže, ampak ima tudi vrsto dodatnih koristi. Najpomembnejša korist aerobne vadbe je, da krepi najpomembnejšo mišico v telesu: naše srce. Aerobna vadba je bistvenega pomena za doseganje ali ohranitev “kondicije” srca in ožilja. Povzroči tudi znojenje in omogoča, da skurimo veliko kalorij v kratkem časovnem obdobju.[4]

Namen treninga za moč pa je povečanje mišične moči, velikosti in gostote mišic. Na splošno te vaje trajajo krajše časovno obdobje in lahko vključujejo uporabo uteži ali drugih orodij. [4]



SLIKA 2: aerobna vadba



SLIKA 3: športne aktivnosti

Redna in zmerna telesna dejavnost

Zdravstveni strokovnjaki priporočajo redno in zmerno telesno dejavnost, kar pomeni vsaj 150 minut zmerne aktivnosti ali 75 minut intenzivne vadbe tedensko. Ključ do uspeha je doslednost – z redno vadbo lahko preprečimo številne kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in visok krvni tlak. Zmernost pa je pomembna, da se izognemo poškodbam in preobremenitvam.

Ukvarjanje s športom je verjetno ena izmed najboljših stvari, ki jih za zdravje počnete v življenju. Telesna aktivnost ne krepi samo srca, pljuč in mišic, telesna aktivnost sproži številne procese, ki regulirajo presnovo, naše telo pa naredijo bolj odporno proti stresu in nas tudi dejansko pomlajujejo, v glavo in telo.[5]

Športa naj bo toliko in v takšni obliki, da koristi našemu zdravju in se imamo ob tem še dobro. Če hočemo to doseči, moramo v prvi vrsti poiskati tisto športno aktivnost, ki nas veseli, in jo postopno vključevati v naš življenjski slog, torej združiti z drugimi dejavniki življenjskega sloga, ki podpirajo zdravje. To so predvsem prehrana, spanje in izogibanje preveč škodljivim navadam.[5]

4. GIBANJE V ŠOLI

Šola (slika 4) je idealno okolje za spodbujanje rednega gibanja, saj se prav v tem obdobju oblikujejo navade, ki lahko trajajo vse življenje. V srednjih šolah bi morali več poudarka nameniti telesni vzgoji, ne le kot sredstvu za ohranjanje telesne kondicije, ampak tudi kot način za lajšanje stresa in izboljšanje kognitivnih funkcij. Gibanje v šoli bi moralo biti vključeno v vsakdanjik dijakov, tako v urah športne vzgoje, kot tudi skozi raznolike obšolske dejavnosti.



SLIKA 4: Šport v šoli.

Vloga srednje šole pri spodbujanju gibanja

Srednje šole imajo pomembno vlogo pri oblikovanju navad mladostnikov. Poleg organizirane telesne vzgoje lahko šole ponujajo tudi različne športne krožke in prireditve, ki mladim omogočajo izbiro dejavnosti, ki jih veselijo. Srednješolska obdobja so kritična za oblikovanje dolgoročnih navad, zato bi morale šole spodbujati ne samo tekmovalni šport, ampak tudi vsakodnevno gibanje kot način sprostitve in socializacije. Pomembno je, da šole ustvarijo okolje, kjer se gibanje ceni in spodbuja.

Športna vzgoja

V slovenskih srednjih šolah imajo dijaki sicer obvezen predmet šport, običajno vsaj dve uri tedensko, kar naj bi jih spodbujalo k aktivnemu življenjskemu slogu. Vendar pa ta čas ni dovolj, da bi mladostniki dosegli priporočeno raven telesne dejavnosti, ki znaša vsaj eno uro gibanja na dan. Teh nekaj ur športa na teden je premalo, da bi nadomestilo celodnevno sedenje, tako v šoli kot tudi doma, ko večino časa preživijo pred računalniki, televizijo ali pametnimi telefoni. Ironično je, da se nekateri dijaki v šoli ne želijo udeleževati predmeta šport, v popoldanskem času pa se aktivno ukvarjajo s športom.[6]

Razlogov za to je veliko, vsekakor je problem urnik, saj športna vzgoja skoraj nikoli ni na koncu pouka. To pomeni, da dijaki nimajo dovolj časa, da bi se pred naslednjo uro uredili za pouk,

pogosto so po telesni aktivnosti prepoteni in bi potrebovali prho. Tu pa so seveda tudi drugi razlogi, kot je nemotiviranost, monotonost, negativna samopodoba, pomanjkanje telesne pripravljenosti, prekomerni pritisk učitelja ali vrstnikov, strah pred poškodbo, …

Dijaki s posebnimi potrebami

Sama se kot svetovalna delavka pogosto srečujem z dijaki, ki imajo različne prilagoditve in potrebujejo učno pomoč na različnih področjih. Za njih je telesna aktivnost še kako pomembna, saj izboljšuje njihove gibalne sposobnosti, krepi njihovo samopodobo in tudi vpliva na njihovo psihično stanje. Seveda pa mora biti prilagojena njihovim zmožnostim, pa tudi željam. Pri mojih urah jih učim tudi, kako premagovati stres (slika 5) in odpraviti anksioznost (tesnobo). Pri urah spoznavamo tehnike sproščanja in spretnosti za obvladovanje stresa in anksioznosti (slika 6).



SLIKA 5: Dihalne vaje.



SLIKA 6: Joga.

Skupaj ugotavljamo, da ima stres lahko tudi pozitivne učinke in da nas anksioznost varuje v določenih situacijah.

GIBANJE DOMA

Družina igra ključno vlogo pri oblikovanju življenjskih navad otrok. Starši so prvi zgled, zato aktivno življenje v družini (slika 7) pomembno vpliva na otrokovo dojemanje gibanja. Ko družina skupaj preživlja čas v naravi, se ukvarja s športom ali pa preprosto izkoristi prosti čas za gibanje, otroci te vrednote prenesejo v odraslost. Skupinske aktivnosti ne krepijo le telesne kondicije, ampak tudi medsebojne vezi in razumevanje.



SLIKA 7: Aktivno življenje v družini.

Starši namreč niso le vzorniki, ampak tudi tisti, ki z oblikovanjem družinskih navad in omogočanjem različnih priložnosti za gibanje neposredno vplivajo na otrokov življenjski slog. Skupne družinske aktivnosti, kot so sprehodi, pohodi, kolesarjenje ali športne igre, so odličen način, kako otroke spodbuditi k redni telesni dejavnosti. Aktivno sodelovanje staršev pri otrokovi telesni dejavnosti, bodisi skozi spodbujanje športa v šoli, obiskovanje športnih aktivnosti ali celo sodelovanje na tekmah, je ključnega pomena za otrokovo motivacijo. Ko starši pokažejo zanimanje za otrokov športni napredek, ga ne le podpirajo fizično, ampak tudi krepijo njegovo samozavest.

Poleg staršev ima tudi širše okolje pomembno vlogo. Dostop do parkov, igrišč, športnih igrišč in organiziranih dejavnosti omogoča otrokom priložnosti za gibanje. Starši, ki spodbujajo svoje otroke k sodelovanju v športnih klubih in skupinskih dejavnostih, jim pomagajo vzpostaviti socialne vezi, hkrati pa jih spodbujajo k redni telesni aktivnosti.

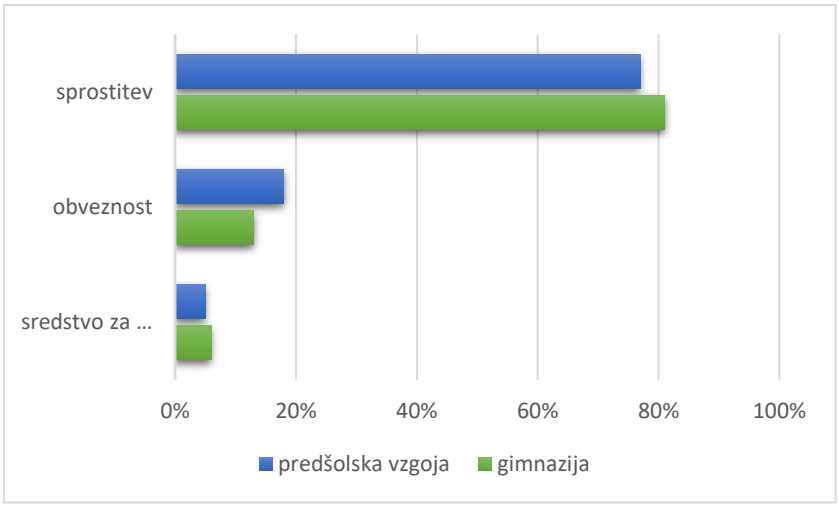
V času, ko je tehnologija vse bolj prisotna v vsakdanjem življenju, lahko starši lahko s pravilnim zgledom in uravnoteženim pristopom k uporabi tehnologije otroke spodbudijo k več aktivnosti na prostem in omejijo čas pred zasloni.

6. ANKETA

Da pa bi preverila, kakšne so gibalne navade naših dijakov in da bi ugotovila, kako oni vidijo povezavo med gibanjem in fizičnim, duševnim in čustvenim počutjem, sem izvedla anketo. V njej je sodelovalo 53 dijakov gimnazije in 57 dijakov predšolske vzgoje, zato sem tudi primerjala odgovore dijakov obeh programov.

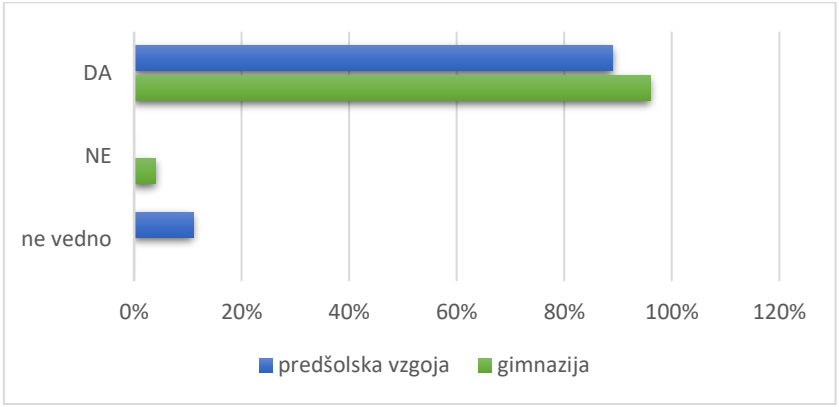
Na vprašanje »Kaj pomeni zate telesna aktivnost?« je največ dijakov izbralo sprostitev (slika 8). Razlike med primerjanima programoma praktično ni. Le redki to vidijo kot sredstvo za:

- ✓ premagovanje stresa,
- ✓ ohranjanje telesne vzdržljivosti,
- ✓ ohranjanje telesne mase,
- ✓ atraktiven videz.
- ✓

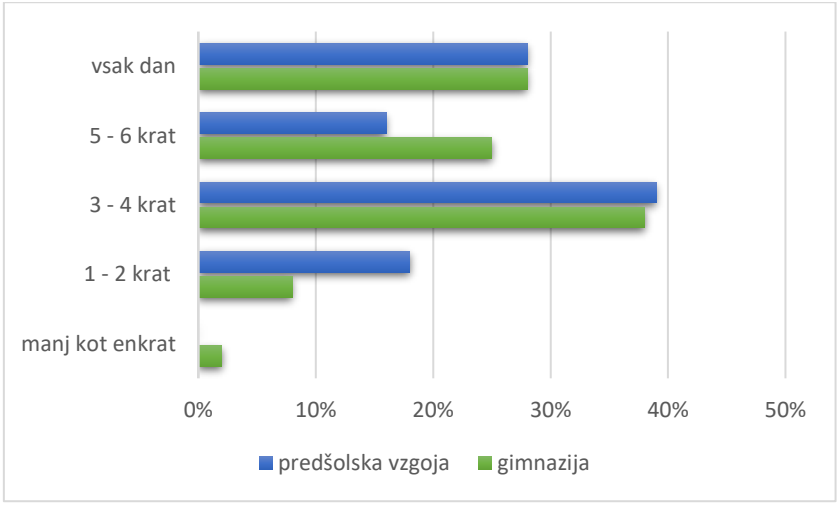


SLIKA 8: Telesna aktivnost.

Večina anketiranih dijakov meni, da je redno gibanje pomembno za zdravje in dobro počutje – vprašanje »Ali meniš, da je redno gibanje pomembno za tvoje zdravje in dobro počutje?« (slika 9). Za odtenek bolj je takšno mnenje razširjeno pri dijakih programa gimnazija.
Odgovori na vprašanje »Kolikokrat tedensko si telesno aktiven (športne dejavnosti, gibanje na prostem, rekreacija)?« so pokazali, da se večina anketiranih dijakov giblje vsaj 3 – 4 krat tedensko (slika 10).



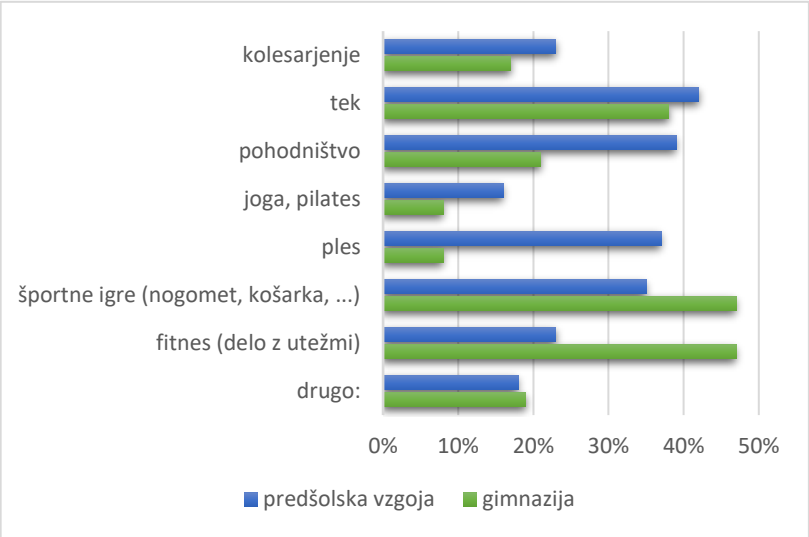
SLIKA 9: Pomen gibanja za zdravje.



SLIKA 10: Pogostost gibanja.

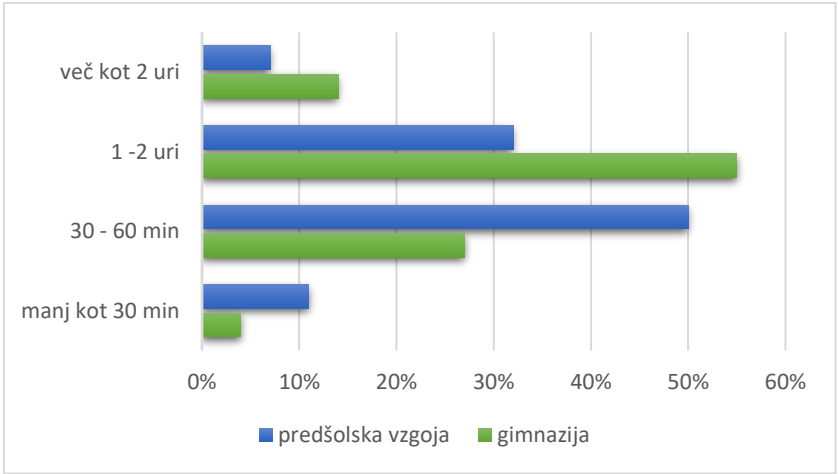
Naši dijaki se ukvarjajo z zelo različnimi telesnimi aktivnostmi, kar so pokazali odgovori na vprašanje »Katere oblike gibanja ali telesne dejavnosti najpogosteje izvajaš?« (slika 11). Imamo tudi posameznike, ki se ukvarjajo s:

- ✓ karatejem,
- ✓ mečevanjem,
- ✓ jahanjem,
- ✓ fitnesom,
- ✓ …



SLIKA 7: Oblike gibanja.

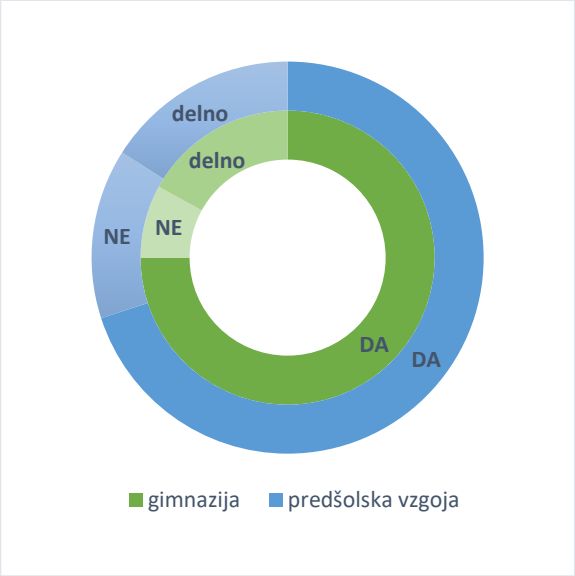
Odgovori na vprašanje »Kako dolgo povprečno traja tvoja telesna aktivnost naenkrat?« pa so pokazali razliko med dijaki programa gimnazija in predšolska vzgoja (slika 12).



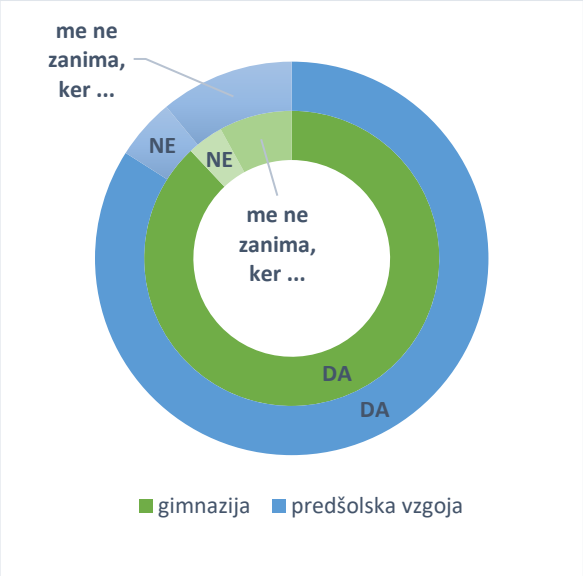
SLIKA 8: Trajanje aktivnosti.

Odgovori na vprašanje »Ali se ti zdi telesna vzgoja v šoli dovolj raznolika in zanimiva?« so dali pričakovane rezultate, saj je program zastavljen tako, da skoraj vsak dobi nekaj, kar ga zanima (slika 13). Si pa nekateri želijo več športnih iger, manj teka in tudi več ur športne vzgoje. Večina anketiranih dijakov tudi meni, da šola nudi dovolj možnosti za telesno aktivnost – vprašanje »Ali šola nudi dodatne možnosti za telesno aktivnost (športni krožki, športne ekipe, dodatni športni dnevi, ...)?« (slika 14).

Nekaj anketiranih dijakov pa je tudi takšnih, ki jih dodatne aktivnosti v okviru šole ne zanimajo, predvsem zaradi tega, ker se aktivno ukvarjajo s športom.

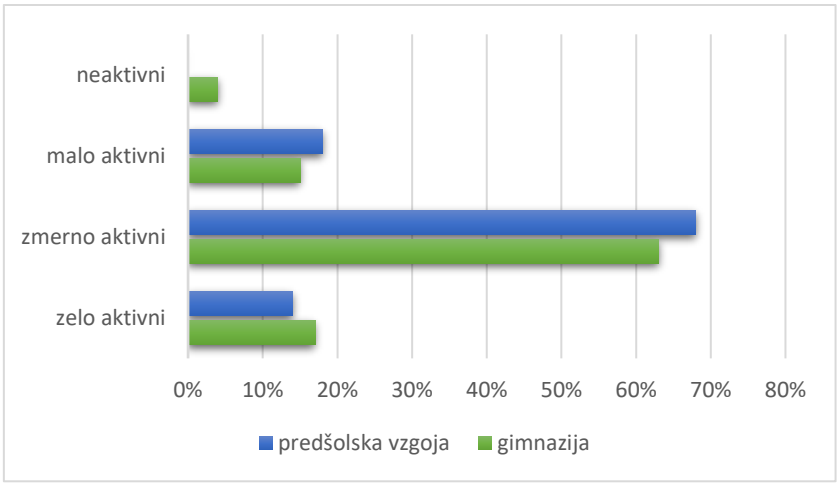


SLIKA 13: Zanimivost telesne vzgoje v šoli.

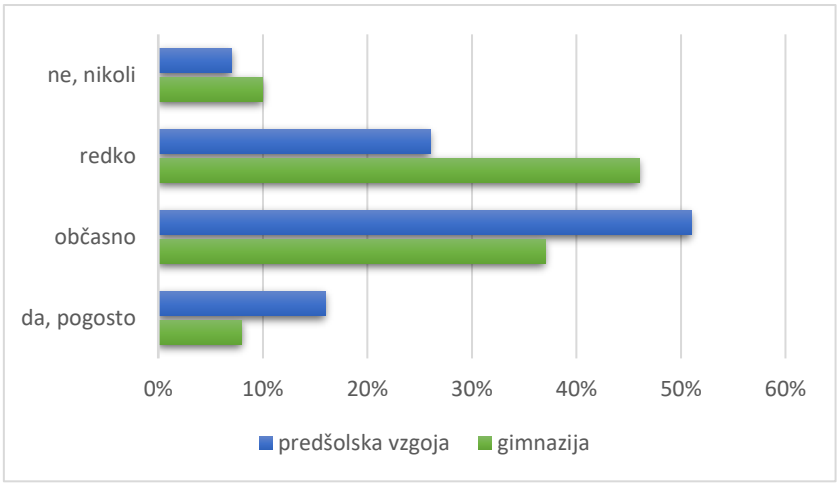


SLIKA 9: Dodatne možnosti za športno aktivnost v šoli.

Veselje do gibanja dostikrat izvira tudi iz družine in odgovori na vprašanje »Kako telesno aktivni so tvoji družinski člani?« kažejo, da imajo naši dijaki doma dober zgled (slika 15). Anketirani dijaki so tudi doma telesno aktivni, kar je razvidno iz odgovorov na vprašanje »Ali se skupaj z družino ukvarjaš s športom ali drugimi telesnimi dejavnostmi?« (slika 16).

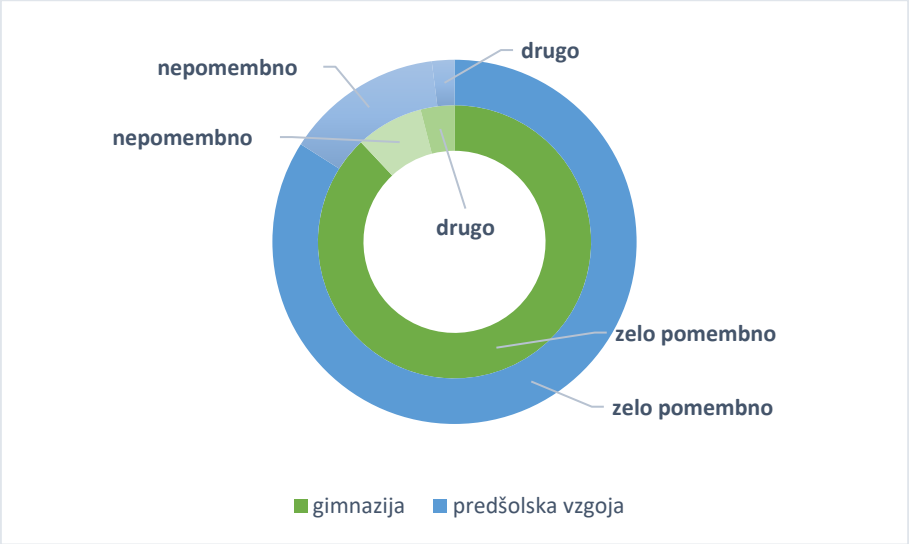


SLIKA 10: Aktivnost družinskih članov.



SLIKA 11: Gibanje z družinskimi člani.

Gibanje ni pomembno le za ohranjanje telesnega, pač pa tudi duševnega zdravja. Kot so pokazali odgovori na vprašanje »Kakšno vlogo po tvojem mnenju igra gibanje pri obvladovanju stresa?«, anketirani dijaki menijo, da je koristno tudi pri premagovanju stresa (slika 17).



SLIKA 12: Gibanje in premagovanje stresa.

7. SKLEP

Gibanje je ključnega pomena za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja. Skozi različne oblike telesne dejavnosti lahko vsak posameznik najde svoj način za izboljšanje kakovosti življenja. Srednje šole imajo izjemno pomembno vlogo pri spodbujanju gibanja med mladostniki, prav tako pa je neprecenljiv vpliv družinskega življenja na oblikovanje zdravih navad. Pomembno je, da gibanje postane del vsakdana, saj prinaša nešteto koristi za telo in duha.

Z raziskavo sem ugotovila, da se anketirani dijaki zavedajo, kako pomemben je zdrav način življenja in da ima pri tem gibanje veliko vlogo. Rezultati ankete so pokazali, da ima večina anketiranih dijakov ustrezno podporo doma, pa tudi naša šola jim nudi ob obveznem pouku športne vzgoje dodatne možnosti za športne aktivnosti.

Tudi svoje delo z dijaki s posebnimi potrebami bom nadaljevala tako, da bomo skupaj skrbeli tudi za njihove telesne aktivnosti, kajti ta način dela se je pokazal za zelo učinkovit.
Šport v širšem smislu niso le »gladiatorska« tekmovanja, kjer se vrhunski športniki bojujejo za stotinke in milimetre, ampak je to tudi zdrav in aktiven način življenja. Šport izboljšuje kakovost življenja in omogoča zdravo interesno druženje ljudi. Tako na ravni vrhunskega kot tudi rekreativnega športa sta izjemno pomembna njegovo proučevanje in razumevanje, saj lahko le tako zagotovimo na eni strani vrhunske rezultate in na drugi zdravo udejstvovanje s športom.[2]

LITERATURA IN VIRI

[1] N. Rotovnik Kojzek, »Gibanje je življenje«, Domus, Ljubljana 2004

[2] M. Supej, »Biomehanika 1«, učbenik za študente Fakultete za šport, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana 2011

[3] Spodbujanje telesne dejavnosti …, dostopno na https://www.dobertekslovenija.si/prednostna-podrocja-in-ukrepi/spodbujanje-telesne-dejavnosti, 28. 9. 2024

[4] Pomen in potrebnost aerobne vadbe …, dostopno na https://www.zdravo.si/pomen-in-potrebnost-aerobne-vadbe-za-vase-telo, 29. 9. 2024

[5] Šport in mentalno zdravje, dostopno na https://www.delo.si/polet/sport-in-mentalno-zdravje, 29. 9. 2024

[6] Slovenski dijaki v šoli ne želijo telovaditi, …, dostopno na https://www.metropolitan.si/novice/slovenija/dijaki-sport-sola-telovadba-fitnes-gibanje-srednja-sola, 29. 9. 2024

Pristovšek Alja

MEPI KOT PRIMER USVAJANJA ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD

POVZETEK

V prispevku je predstavljeno, kako program MEPI spodbuja mlade k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu. Oblikovanje zdravih življenjskih navad pri mladih je izjemno pomembno, saj lahko te dolgoročno vplivajo na njihovo fizično, duševno in socialno zdravje. Namen prispevka je predstaviti primere dobrih praks, ki smo jih dosegli v desetih letih izvajanja tega programa na Gimnaziji Celje – Center. Na področju športa si dijaki zastavijo cilj, ki ga postopno dosegajo z vsaj eno uro telesne dejavnosti tedensko. Po vsaki dejavnosti vnesejo kratko poročilo v spletni dnevnik, mentor pa ob zaključku dejavnosti na posameznem področju na podlagi opažanj poda opisno oceno. S tetovrstnimi dejavnostmi so dijaki opazno izboljšali rezultate v vesi v zgibi, teku na 600 m in 10 km, času vzpona na hrib … V okviru pripravljalnih treningov z vzponi na hribe krepijo svojo kondicijo in vzdržljivost, na MEPI vikendih pa se učijo o pomenu zdrave prehrane in pripravi energijsko bogatih, uravnoteženih obrokov. Dijaki, ki sodelujejo v programu, pridobijo ključne veščine za zdrav življenjski slog. Program izboljšuje telesno pripravljenost, spodbuja načrtovanje uravnoteženih jedilnikov in ozavešča o pomenu zdrave prehrane. Dijaki se naučijo postavljanja realnih ciljev, kar krepi njihovo samodisciplino, vztrajnost in osebnostno rast. Skupinske dejavnosti kot so odprave in treningi, razvijajo veščine sodelovanja in timskega dela. Program celostno združuje telesno dejavnost, prehransko vzgojo in osebnostni razvoj, kar povečuje motivacijo dijakov ter prenos zdravih navad v vsakdanje življenje tudi po zaključku programa.

KLJUČNE BESEDE: MEPI, zdrava prehrana, jedilnik, športne aktivnosti, zdrav življenjski slog.

MEPI AS AN EXAMPLE OF ADOPTING HEALTHY LIFESTYLE HABITS

ABSTRACT

This article explains how MEPI encourages young people to lead active and healthy lifestyles. Creating healthy lifestyle habits in young people is extremely important, as these can have a long-term impact on their physical, mental and social health. The aim of this article is to present examples of good practices achieved during the ten years of implementation of this programme at the Gymnasium Celje – Center. In the area of sport, students set themselves a goal, which they gradually achieve by doing at least one hour of physical activity a week. After each session they enter a short report into the online record book and at the end the mentor provides a narrative evaluation based on observations. Through these activities, the students have improved their results in the pull-ups, 600 m and 10 km run, hill climb times ... In the preparation sessions, they build up their fitness and endurance by climbing hills, and at the MEPI weekends they learn about the importance of healthy eating and preparing energy-dense, balanced meals. Students participating in the programme acquire key skills for a healthy lifestyle. The programme improves physical fitness, promotes balanced menu planning and raises awareness about the importance of healthy eating. Students learn to set realistic goals, which strengthens their self-discipline, perseverance and personal growth. Group activities such as expeditions and training sessions develop cooperation and teamwork skills. The programme increases students' motivation and the transfer of healthy habits into everyday life after the programme.

KEYWORDS: MEPI, healthy eating, menu, sports activities, healthy lifestyle.

1. UVOD

V prispevku je predstavljeno, kako program MEPI (Mednarodno priznanje za mlade) spodbuja mlade k aktivnemu, zdravemu življenjskemu slogu in vključuje primere dobrih praks, ki smo jih v desetletju izvajanja programa na Gimnaziji Celje – Center uspešno razvili. V okviru različnih področij programa s pomočjo pripravljalnih treningov in MEPI vikendov mladi usvajajo zdrave življenjske navade, kar je ključno pri njihovem celostnem razvoju in dobrem počutju. Skozi zavestno usmerjanje mladih k sprejemanju zdravih praks in rutin, kot so uravnotežena prehrana, redna telesna aktivnost, dovolj počitka ter učinkovito obvladovanje stresa, se ne krepita zgolj njihova fizična vzdržljivost in telesna kondicija, ampak ta način življenja pozitivno vpliva na duševno zdravje, saj mladostnikom pomaga pri razvoju odpornosti na stres, izboljšuje njihovo samozavest ter prispeva k boljši koncentraciji in razpoloženju.

2. MEPI PROGRAM IN NJEGOVA PODROČJA

Kratico MEPI razvežemo v Mednarodno priznanje za mlade (v angleščini The Duke of Edinburgh's International Award). To je program, ki mladim po svetu ponuja priložnosti za razvoj telesne pripravljenosti, osebnih veščin, prostovoljstva in pustolovskega duha s pomočjo različnih dejavnosti in cilje, ki jih posamezniki izberejo in dosežejo sami. Program je zasnoval Princ Filip, vojvoda Edinburški, v sodelovanju z nemškim pedagogom Kurtom Hahnom, zagovornikom izkustvenega učenja, ter lordom Huntom, vodjo prve uspešne odprave na Everest, v letu 1956. Glavni namen programa je bil mladim fantom ponuditi smiselne aktivnosti, ki bi jih zaposlile in usmerile v času med zaključkom šolanja in obveznim služenjem vojaškega roka. Program je bil zasnovan tako, da jih s pomočjo neformalnega učenja in različnih dejavnosti zaposli, spodbuja njihov osebni razvoj ter jim pomaga pridobivati pomembne veščine za življenje. [1]

MEPI v Sloveniji deluje že več kot 25 let. Prvi pilotski projekt je potekal leta 1997 v okviru Šolskega centra Velenje pod okriljem British Councila. Leta 1999 je program prevzelo Društvo Mladinski ceh, leta 2003 pa je bil ustanovljen Nacionalni odbor za MEPI. Program se je nato razširil predvsem na osnovne in srednje šole. Leta 2013 je reorganizacija vodila do nastanka Nacionalnega urada, ki je začel delovati v Zavodu MEPI, z namenom večje prepoznavnosti, dostopnosti in odličnosti programa. [1]

a) PODROČJA PROGRAMA

V program MEPI se lahko vključijo mladostniki, stari med 14 in 25 let. Program ima tri stopnje – bronasto, srebrno in zlato. Bronasta in srebrna stopnja zajemata štiri področja: rekreativni šport, razvoj veščin, prostovoljstvo in pustolovske odprave. Na zlati stopnji pa udeleženci opravijo še dodatno področje, imenovano »Projekt Neznani prijatelj«.

Pri vsakem področju si udeleženci postavijo cilj po metodi S. M. A. R. T., ki zagotavlja, da je cilj specifičen (jasno opredeljen), merljiv (napredek je mogoče spremljati), dosegljiv (realen in izvedljiv), relevanten (osebno pomemben) ter časovno omejen (z roki 3, 6 ali 12 mesecev). Na bronasti stopnji udeleženci vsakemu področju namenijo eno uro tedensko v neprekinjenem

obdobju treh mesecev. Eno izmed področij morajo izbrati kot prednostno in ga opravljajo šest mesecev. Na srebrni stopnji vsa področja izvajajo šest mesecev, na zlati pa se obdobje izvajanja podaljša na dvanajst mesecev. Na zlati stopnji se štirim osnovnim področjem doda še peto, imenovano »Projekt Neznani prijatelj«. V sklopu tega udeleženci sodelujejo v različnih taborih z določenim namenom. Ključno je, da se podajo v okolje, kjer bivajo in sodelujejo z neznanimi ljudmi vsaj pet dni, kar spodbuja prilagajanje in sodelovanje v novi skupnosti.

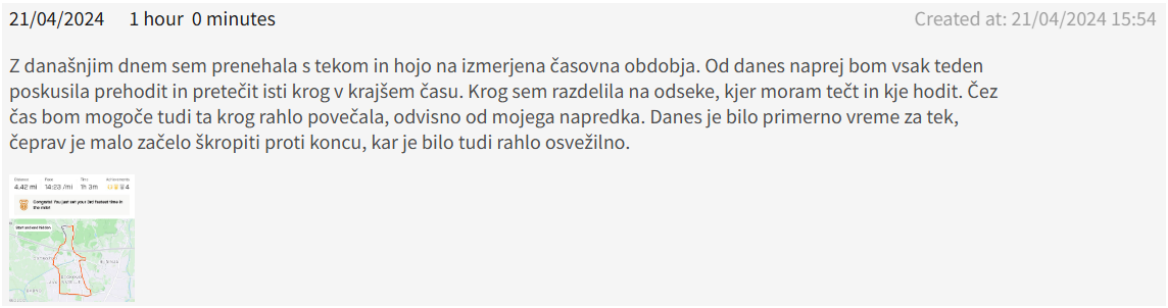
Vse dejavnosti in cilje si mladostniki izberejo in zastavijo sami. Odrasli jim pri tem nudijo osebno spremljanje, oporo, svetovanje ter določena posebna znanja, ki jih potrebujejo za dosego svojih ciljev. Merilo za pridobitev priznanja temelji na osebnem napredku vsakega udeleženca, saj se cilji prilagajajo posameznikovim sposobnostim in potencialu. V programu MEPI vsak udeleženec napreduje v skladu s svojimi zmožnostmi, pri čemer se osredotoča zgolj na lastne cilje in izboljšave. To načelo netekmovalnosti (neprimerjanja z drugimi) je eno izmed desetih temeljnih načel programa MEPI. [2]

b) PODROČJE REKREAKTIVNEGA ŠPORTA

Na področju rekreativnega športa si mora udeleženec najprej postavi cilj z uporabo metode S. M. A. R. T. Ta mora biti specifičen, merljiv, dosegljiv, relevanten ter časovno omejen (npr. »Moj cilj je v manj kot 60 min preteči 10 km. Do zdaj sem največ pretekel 7 km v 40 min. Cilj bom dosegel v šestih mesecih s pomočjo kondicijskih vaj in vaj za moč, ki jih bom izvajal enkrat na teden. To bo prispevalo k moji boljši tehniki in višji hitrosti teka.«). Pri postavljanju cilja mu pomaga področni inštruktor – oseba, ki organizira aktivnosti ter usmerja in podpira udeleženca na poti do njegovega želenega dosežka (npr. tekaški trener, učitelj športne vzgoje …). Cilj, ki si ga udeleženec postavi, dosega z vsaj eno uro telesne aktivnosti tedensko. Po vsaki aktivnosti vnese kratko poročilo v spletni indeks dosežkov, področni inštruktor pa ob zaključku vseh aktivnosti (npr. po 12 vpisih v spletni indeks na bronasti stopnji), na podlagi opažanj poda opisno oceno. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj ciljev, ki so jih dijaki Gimnazije Celje – Center dosegli na področju rekreativnega športa, njihovih zapisov v indeksu dosežkov in pa ocen področnih inštruktorjev. Identitete udeležencev so prikrite.

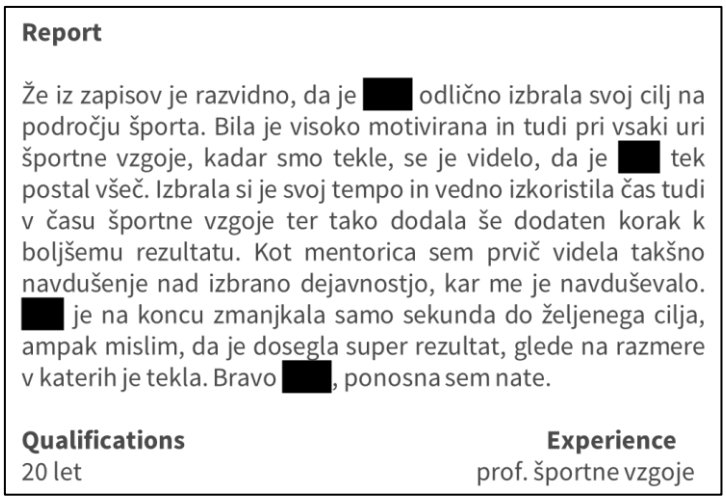
Dijakinja A si je za glavni cilj zadala, da bo v šestih mesecih svoj čas teka na 600 m izboljšala s 3 min in 25 s na manj kot 3 min. Prve tri mesece je v načrt vključila kombinacijo hoje, hitre hoje in teka, da bi pridobila osnovno kondicijo. Postopoma je povečevala čas teka in krajšala čas hoje. Po treh mesecih si je začrtala krog po domačih poteh, ki ga je razdelila na več odsekov – na nekaterih odsekih je tekla, na drugih je hodila. Svojo hitrost je gradila z izzivom, da krog prehodi oz. preteče vedno hitreje.

Po končanih aktivnostih je dijakinja svoje dosežke sproti vnašala v spletni indeks dosežkov. Enega izmed njenih zapisov prikazuje Slika 1.



SLIKA 1: Dijakinjin zapis ob koncu opravljene aktivnosti.

Ko je dijakinja zaključila z vsemi aktivnostmi na področju rekreativnega športa, ji je področna inštruktorica, profesorica športne vzgoje, zapisala oceno, ki je prikazana na Sliki 2.



SLIKA 2: Ocena področne inštruktorice.

Dijakinja B si je zadala, da v treh mesecih izboljša kondicijsko pripravljenost in okrepi hrbtne mišice, da bi lažje nosila nahrbtnik na odpravah. Njen cilj je bil skrajšati čas vzpona na domači hrib z 1 h in 2 min na 55 min. Enkrat tedensko se je odpravila na bližnji hrib s 5-kilogramskim nahrbtnikom na ramenih. Napredek je spremljala s pomočjo aplikacije Outdooractive, posnetke zaslona aplikacije pa je vsak teden pošiljala svoji področni inštruktorici. Njen zapis po zadnji aktivnosti na področju rekreativnega športa prikazuje Slika 3.



SLIKA 3: Zapis po zadnji aktivnosti na področju rekreativnega športa.

Področna inštruktorica ji je v spletni indeks zapisala naslednjo oceno: »Dijakinja je že od začetka pokazala izjemno resnost in zavzetost pri načrtovanju ciljev ter me redno obveščala o

svojih aktivnostih. Bila je zelo vestna pri vpisovanju dnevniških zapisov. Razume filozofijo programa. Njena boljša fizična pripravljenost je bila očitna na obeh odpravah – nošenje nahrbtnika ji ni povzročalo težav. Kot pravi sama, je pridobila dodatno motivacijo, navdušenje za gibanje v naravi in ljubezen do pohodništva. V sebi skriva še veliko več, kot si predstavlja!«

Dijakinja C si je za cilj na področju sabljanja zastavila izboljšanje hitrosti in tehnike udarcev ter povečanje fizične vzdržljivosti. Svoj cilj je dosegala z rednimi kondicijskimi treningi, vajami za udarce in vbode, vajami za koordinacijo nog ter s sodelovanjem na več prijateljskih tekmah, na katerih je lahko neposredno spremljala svoj napredek. Področni inštruktor ji je po končanih aktivnostih na področju rekreativnega športa zapisal oceno: »Dijakinja je zavzeta in predana športnica, ki kot članica Sabljaškega kluba Rudolf Cvetko Velenje trenira pod mojim vodstvom. Že na samem začetku svoje športne poti je za sabljaški šport izkazovala veliko zanimanje, prvih sabljaških korakov v klubu pa se je lotila z izrednim entuziazmom, ki je še danes eden njenih poglavitnih osebnostnih značilnosti. Na treninge prihaja redno, brez izjem, odnos do trenerja in ostalih tekmovalcev ter športnikov, s katerimi se dnevno srečuje, pa je bil vseskozi več kot vzoren. Verjamem, da se je dijakinja z rednim udejstvovanjem v športu razvila v vestno in vzorno mlado športnico. Njen izrazito pozitiven odnos do športa in disciplina, ki jo je preko športa kot je sabljanje osvojila, sta nedvomno lastnosti, ki se pozitivno odražata tudi na ostalih področjih življenja, dobro unovčila pa jih bo tudi v svojem odraslem življenju.«.

Dijakinja Č je velika navdušenka nad pilatesom, zato se je odločila, da poglobi svoje znanje in veščine v tej vadbi. Za cilj si je zadala, da bo po treh mesecih rednih pilates vadb samostojno demonstrirala sklop vsaj šestih osnovnih vaj. Želela se je naučiti pravilne tehnike, kar bi ji omogočilo, da vaje demonstrira pravilno in samozavestno. Področna inštruktorica ji je v spletni indeks podala naslednjo oceno: »Dijakinja je program vadbe pilates redno obiskovala. Zavzeto in z zanimanjem je izvajala predstavljene sklope vaj ter hitro napredovala. Sklop vaj, ki ga je na koncu predstavila, je vodila samozavestno in sproščeno.«.

Dijakinja D si je zadala, da bo v treh mesecih izboljšala rezultate pri petih testih športno-vzgojnega kartona – pri teku na 60 in 600 m, vesi v zgibi, trebušnjakih in dotikanju plošče z roko. To je dosegla z rednimi kondicijskimi pripravami in vajami za moč. Po zaključenih aktivnostih ji je področna inštruktorica zapisala sledeče besede: »Dijakinja si je zastavila cilj izboljšanja svojih rezultatov pri petih testih športno-vzgojnega kartona. Njena visoka motivacija je izhajala iz strasti do športa, ki ji pomeni način življenja. Vsakodnevni treningi so ji prinašali tako veselje kot izziv. Že od začetka je izkazovala izjemno zavzetost in resnost pri pripravah, saj je dosledno izvajala kondicijske vaje in vaje za moč, ki so bile ključnega pomena za njen napredek. Njena disciplina in vztrajnost sta postajali vedno bolj očitni, saj je postopoma izboljševala svojo fizično pripravljenost. S tem je uspela doseči vse zastavljene cilje in jasno dokazala svojo predanost ter sposobnost načrtovanja in doseganja rezultatov. Rezultate pri vseh 5 testih je izboljšala.«

Še nekaj drugih ciljev, ki so si jih zadali dijaki oz. dijakinje so: izboljšanje podaje pri namiznem tenisu iz 10 zaporednih »rezanih« podaj na 30 (rezanje žogic pri namiznem tenisu je tehnika, pri kateri igralec udari žogico tako, da ji doda spodnji »spin« (vrtenje nazaj). To pomeni, da se

žogica med letom proti nasprotniku počasi vrti nazaj, kar oteži nasprotnikov udarec.), prekolesariti dolžino, ki je enaka višini Mount Everesta (8848 m), 3-minutna drža deske (»plank«), samostojna sestava joga vadbe, izboljšanje različnih udarcev pri tenisu …

c) PRIPRAVLJALNI TRENINGI

Na šoli organiziramo MEPI pripravljalne treninge, katerih glavni cilj je izboljšanje kondicijske pripravljenosti dijakov, obenem pa ponujajo priložnost za timsko povezovanje. Med temi treningi dijaki, skupaj z mentorji, osvajajo okoliške vrhove (Celjska koča, Grmada, Hom …), kjer preživijo čas v naravi, hkrati pa razvijajo svojo fizično vzdržljivost in sposobnost sodelovanja. Te dejavnosti omogočajo, da se dijaki spontano povežejo in oblikujejo skupine, v katerih bodo nato sodelovali na prihodnjih odpravah. Poleg tega je to tudi priložnost, da dijaki spoznajo svoja lastna močna in šibka področja, prav tako pa opazijo in razumejo močna in šibka področja soudeležencev. S tem se razvija tako osebna kot tudi medsebojna rast, saj se učijo strpnosti, medsebojne pomoči in podpore. Pripravljalne aktivnosti niso zgolj fizično naravnane, temveč omogočajo tudi osebnostni razvoj. Dijaki skozi sodelovanje gradijo pomembna prijateljstva, se učijo medsebojnega zaupanja in spodbujajo drug drugega v težjih trenutkih. Ob koncu vsakega MEPI pripravljalnega treninga poskrbimo za prijeten in sproščen zaključek, kjer skupaj postavimo kurišče in pripravimo različne dobrote, kot so pečene banane, jabolka ali kostanj. Tako se trening ne konča le s fizičnim naporom, temveč tudi s prijetnim druženjem ob ognju, ki dijakom omogoči, da se povežejo na bolj osebni ravni.



SLIKA 4: Pečenje banan ob zaključku MEPI pripravljalnega treninga.

č) MEPI VIKENDI

Na MEPI vikendih, ki jih organiziramo na šoli in CŠOD-ju Gorenje, je ena izmed delavnic posvečena načrtovanju jedilnikov za odpravo. Na tej delavnici se pogovarjamo o zdravem in uravnoteženem prehranjevanju ter o energijsko in beljakovinsko bogatih jedeh, ki lahko dijakom zagotovijo potrebno vzdržljivost in moč med odpravo. Delavnico izvedemo po tem, ko so se dijaki že oblikovali v skupine, saj je tako lažje upoštevati specifične prehranske navade članov skupine (alergeni, vegani, vegetarijanci …). Dijakom pomagamo sestaviti jedilnik, ki bo vseboval prave vrste hranil in bo ustrezal različnim prehranskim zahtevam, ki jih imajo posamezniki v skupini. Pri tem sledimo priporočilom NIJZ.

Pri sestavi jedilnikov smo pozorni na pravilno sestavo po principu prehranskega krožnika. Ta določa, da vsak obrok sestavimo tako, da vključuje kakovostna ogljikohidratna živila (npr. kaše, kruh in testenine iz polnovredne moke, neoluščen riž), zelenjavo in/ali sadje (sveže, ekološko), kakovostna beljakovinska živila (ribe, fižol, leča, čičerka) in maščobe. [3]

3. SKELP

Program MEPI je za mladostnike zelo koristen. Prispeva k njihovem celostnemu razvoju, saj jih spodbuja k telesni, duševni, socialni in tudi moralni rasti. S pomočjo področij razvijajo specifična znanja in veščine, doseženi cilji pa prispevajo k večji samozavesti in osebnemu zadovoljstvu. S pomočjo rekreativnega športa krepijo svojo telesno pripravljenost in posledično tudi zdravje. MEPI vikendi in pripravljalni treningi jim omogočajo, da sodelujejo v različnih skupinskih aktivnostih, kjer se učijo discipline, sodelovanja, pomembnosti ustrezne komunikacije, medsebojne pomoči, prilagodljivosti, empatije, odgovornosti do drugih, načrtovanja in organiziranja ter reševanja konfliktov. Ob tem spoznavajo ostale udeležence programa, tkejo nova prijateljstva, hkrati pa gradijo občutek pomembnosti in pripadnosti. Z izvajanjem programa udeleženci razvijejo vseživljenjske kompetence, ki jim pomagajo pri njihovem osebnem in poklicnem uspehu. Program omogoča tudi večjo interakcijo med učitelji in dijaki, kar pripomore k boljšemu razumevanju potreb dijakov.

Menim, da MEPI mladim prinaša veliko koristnih izkušenj. Daje jim priložnost spoznavanja svojih meja, z njegovo pomočjo pridobivajo ključne veščine za zdrav življenjski slog, izboljšujejo telesno pripravljenost in se ozaveščajo o pomenu zdrave prehrane. Poleg tega se naučijo postavljanja realnih ciljev, kar krepi njihovo samodisciplino, vztrajnost in osebnostno rast. Mladim nudi priložnosti, ki jih s klasičnim poukom težko pridobijo, zato verjamem, da je ponudba tovrstnih dodatnih programov in aktivnosti v šolskem okolju skoraj nujna.

LITERATURA IN VIRI

[1] MEPI – Mednarodno priznanje za mlade. (b. d.). *Zgodovina* [na spletu]. Dostopno na: https://www.mepi.si/o-programu/zgodovina-mepi/

[2] MEPI – Mednarodno priznanje za mlade. (b. d.). O programu [na spletu]. Dostopno na: https://www.mepi.si/o-programu/

[3] M. Jakelj, R. Zupanc Grom, M. Gregorčič, ur. (2024). *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih* [na spletu]. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Smernice-za-prehranjevanje-v-VIZ-2024.pdf

Prša Simona

NAŠA ŠOLA – ZDRAVA ŠOLA

POVZETEK

V današnjem času smo vsi, tako odrasli kot učenci, podvrženi hitremu tempu življenja, kar vpliva na zdravje vseh. OŠ III Murska Sobota kot vzgojno-izobraževalna ustanova deluje ne le izobraževalno, ampak tudi vzgojno, predvsem z vzgledom in dejavnostmi, ki doprinesejo k zdravemu načinu življenja ter razmišljanju v tej smeri. S tem namenom smo vključeni v Slovensko mrežo zdravih šol.

Predstavila bom načrtovane dejavnosti, s pomočjo katerih smo obeležili 30 let obstoja Zdrave šole. Dejavnosti so potekale v sklopu naravoslovnega dne pod imenom Naša šola – zdrava šola. Izbor posameznih predavanj in delavnic je bil načrtovan ter prilagojen razvojni stopnji učencev. Namen je bil, da so učenci vključeni v dejavnosti z različnih področij: gibalno, sprostitveno ter izobraževalno. Izvedba je bila v obliki predavanj z aktivnimi delavnicami: Če ne veš – vprašaj, pomen spanja, znakovni jezik in pokončna drža. Nadalje so bile sprostitvene dejavnosti: tehnike sproščanja, joga za otroke, fit dejavnosti, glasbena in gibalne delavnice, kot so ples, gibalna pravljica, dodgeball ter nordijska hoja. Kot praktični prikaz z izobraževalno vsebino so bili predstavljeni prva pomoč, reševalno vozilo, gasilci in vojska. Dejavnosti so izvajali zunanji sodelavci in učitelji v razredih, športni dvorani ter na dvorišču.

Po izvedbi je potekala evalvacija naravoslovnega dne preko elevacijskega vprašalnika, ki so ga učenci rešili pri razrednih urah. Ocenili so, da je bila izvedba zanimiva, dejavnosti in vsebine pestre ter podane na drugačen način. Naš namen je bil, da učence s pomočjo izvedenih dejavnosti ozaveščamo o zdravem načinu življenja in tako pridobijo nova znanja, ki jih lahko koristno uporabijo v vsakdanjem življenju.

KLJUČNE BESEDE: Zdrava šola, zdrav način življenja, zdravstvena vzgoja, preventivne dejavnosti.

OUR SCHOOL-HEALTHY SCHOOL

ABSTRACT

Nowadays people, students and adults, are submitted to a fast paste of life which influences also on our health.

Our Primary school III Murska Sobota, as an educational establishment, attempts to set an example for a heathy lifestyle with different activities we implement throughout the whole school year. Therefore, we have been a part of Slovenian network of heathy schools for nine years, the goals of which we try to follow on daily basis.

I am going to present the activities and workshops which we have carried out to mark the 30th anniversary of "Healthy School" project. The mentioned activities were the main part of the science day titled "Our school-healthy school".

The selection of lectures and workshops was carefully planned and adapted to each students' level. The purpose was for students to take part in activities taken from various educational and relaxational fields. Some of them were carried out in the form of lecture, yet some as workshops where students took an active part. Those were: "If you do not know-ask", the importance of sleep, sign language and healthy posture. Further followed the relaxation techniques, yoga for children, FIT methods, music workshop, dancing, fairy-tale with movement, dodgeball and Nordic walking. As a practical example presented to the students was how to provide First Aid, they had the chance to see ambulance vehicle inside as well as talk to the firefighters and soldiers. Some activities were carried out by external associates and some by our teachers in classrooms, gym and playground.

After Science Day the evaluation followed. Students were given a questionnaire to fill in and give their opinion. They assessed the science day as interesting, exciting, different and versatile.

The whole purpose of our science day was to raise awareness among our students of leading a healthy way of life and use this newly learned knowledge in their everyday lives

KEY WORDS: Healthy school, , healthy way of life, health education, preventive activities.

1. UVOD

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova deluje ne le izobraževalno, ampak tudi vzgojno, predvsem z vzgledom in dejavnostmi, ki doprinesejo k zdravemu načinu življenja ter razmišljanju v tej smeri. S tem namenom se je naša šola OŠ III Murska Sobota v šolskem letu 2016 priključila Slovenski mreži zdravih šol, da bomo promovirali zdrav način življenja pri učencih, starših in zaposlenih ter skušali doseči čim večjo ozaveščenost o pomenu zdravega življenjskega sloga. V vseh teh devetih letih delovanja sledimo ciljem Zdrave šole in vsebinam s področja duševnega zdravja, zdrave prehrane, športa in gibanja. Vsako leto skrbno načrtujemo in izvedemo številne dejavnosti. Ena od teh je bila dejavnost ob obeležitvi 30-letnice obstoja Zdrave šole, in sicer naravoslovni dan z naslovom Naša šola – zdrava šola, ki jo bom v tem prispevku predstavila.

2. NARAVOSLOVNI DAN NAŠA ŠOLA – ZDRAVA ŠOLA

Naravoslovni dan Naša šola – zdrava šola je bil organiziran, načrtovan in izveden na nekoliko drugačen način. Dejavnost je bila medpredmetno načrtovana (biologija, glasbena umetnost, športna vzgoja) in namenjena učencem od prvega do devetega razreda ter prilagojena njihovi razvojni stopnji. Izbor posameznih predavanj ter delavnic je načrtoval tim učiteljev Zdrave šole. Učenci so bili vključeni v dejavnosti z različnih področij: gibalno, sprostitveno ter izobraževalno. Dejavnosti so se izvajale v razredih, športni dvorani ter na šolskem dvorišču. Poleg učiteljev so dejavnosti izvajali zunanji sodelavci Zdravstvenega doma Murska Sobota, Centra za krepitev zdravja Murska Sobota, projekta Zalife, gasilci ter vojska.

3. DEJAVNOSTI NARAVOSLOVNEGA DNE NAŠA ŠOLA – ZDRAVA ŠOLA

3.1 PREDAVANJE Z AKTIVNIMI DELAVNICAMI

a) Če ne veš – vprašaj

Če ne veš – vprašaj je ena od delavnic v sklopu projekta Zalife, izvedena je bila za osmošolce in devetošolce. Delavnica je predstavljala inovativno različico »mobilne svetovalnice na terenu«, ki se je izvedla neposredno v razredu v popolni anonimnosti. Potekala je kot enostaven in sproščen pogovor med učenci in mentorjem na podlagi njihovih vprašanj. Trajala je dve šolski uri. Mentor je odgovoril na vsa postavljena vprašanja, nato pa se je razvila poglobljena diskusija. Skozi diskusijo je zaznaval in prepoznaval njihove težave ter področja, kjer potrebujejo dodatno pomoč in podporo. Učenci so bili zelo aktivni v diskusiji.

Namen delavnice je bil preventivno informirati učence z naše strani, kako sami poiščejo pomoč v težavah. Na ta način so učenci dobili odgovore na pomembna vprašanja, ki se jim porajajo v obdobju odraščanja. Lažje razumejo izzive, s katerimi se srečujejo in to prispeva tudi k preprečevanju težav in konfliktov, ki se ob takih vprašanjih lahko pojavijo.

Učenci so razvijali pomembne življenjske veščine, se učili strateškega razmišljanja, timskega dela in kreativnega pristopa k reševanju izzivov.

b) Pomen spanja

Delavnico je izvedla sodelavka šolske svetovalne službe z učenci osmega razreda. Skozi powerpoint predstavitev je z učenci vodila razgovor, zakaj je spanje pomembno in koristi urejenega spanja. Podrobneje so se seznanili s fazami spanja. Dotaknili so se tudi teme sanj – kdaj sanjamo, zakaj je dobro da sanjamo, kakšen je pomen sanj. Spoznali so še posledice pomanjkanja spanja. Učenci so izvedli delavnico, v kateri so na že pripravljene delovne liste vrisovali piktograme, kako si predstavljajo priporočila za dobro spanje ter rešili labirint priporočil za urejeno spanje. Izvedli so tudi vodeno vizualizacijo – jesenski gozd, sprostitev pred spanjem.

Cilj delavnice je bil ozaveščanje učencev o tem, kako pomembno je za njih spanje, še posebej v dobi odraščanja.

c) Znakovni jezik

V prvem delu delavnice so sedmošolci skozi igro razbijali mite o gluhih osebah, njihovem sporazumevanju in načinu življenja. Spoznali so enoročno abecedo in se naučili črkovati najprej svoje ime in priimek, potem so poskušali črkovati še imena sošolcev. Naučili so se nekaj osnovnih kretenj, npr. »Kako ti je ime?«. Spoznali so kretnje pozdravov in vljudnostne izraze ter še nekaj kretenj za besede, ki so zanimale učence. V drugem delu delavnice so si ogledali kratko pravljico v slovenskem znakovnem jeziku. Delavnico je izvedla sodelavka šolske svetovalne službe.

Cilj delavnice je bil poleg učenja osnov slovenskega znakovnega jezika učencem približati svet, v katerem živijo gluhe osebe ter s tem razbliniti morebitne predsodke in stereotipe o osebah z gluhoto.

č) Pokončna drža

Delavnica je bila namenjena devetošolcem. V prvem delu delavnice je učiteljica ob pomoči powerpoint predstavitve z učenci vodila razgovor o sedenju. Najprej so se pogovarjali o tem, kako sta pomembni hrbtenica in medenica, kje v telesu se nahajata, kako pravilno sedimo na stolu in tleh. Nato so izvedli vaje za sedenje, ki so se imenovale: Žalosten kuža – vesel kuža ter Zibanje medenice. Sledil je pogovor o pravilnem dihanju ter njegova izvedba. Prvi del delavnice so zaključili s pogovorom o pravilnem, ozaveščenem vstajanju in hoji, kar so podkrepili z vajami: postavi moje telo v pravilno držo, vstajanje brez rok, kdo se zadnji usede, hoja po razredu v pokončni drži. V drugem delu delavnice so učenci skupaj z učiteljico izvedli povezane vaje za dobro/pokončno držo, in sicer drevo, plezanje, odlaganje, vrtinčenje – zasuk, metuljček, objem, pogum, most, k srcu.

Skozi to delavnico so učenci spoznali, da se nega pokončnosti začne s pravilnim sedenjem, pravilnim globokim dihanjem ter pravilnim in ozaveščenim vstajanjem ter hojo.

Cilj delavnice je bil, da se učenci zavedajo lastne odgovornosti za zdravje hrbtenice, pokončne drže in bolečine v hrbtu, da se učencem privzgoji redna dnevna rutina usmerjenega gibanja (vadbe) in zavedanja koristi pokončne drže za zdravje ter dobro počutje.

3.2 SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

a) Tehnike sproščanja

Tehnike sproščanja so v delavnicah spoznavali učenci druge triade pod vodstvom psihologinj Zdravstvenega doma Murska Sobota. Spoznali so osnovne značilnosti sproščanja ter se preizkusili v treh različnih tehnikah sproščanja (dihalne vaje pred preverjanjem znanja, postopno mišično sproščanje in vizualizacijo pomirjajočega kraja) in tako spoznali njihove prednosti. Učenci drugega razreda so pod mentorstvom zunanje sodelavke spoznavali dihalne tehnike.

Cilj delavnice je bil, da učenci spoznajo različne tehnike sproščanja, s katerimi si lahko pomagajo pri obvladovanju stresnih situacij v šoli, npr. pred ocenjevanjem, kako se sprostiti ter doseči notranji mir. Spoznali so, da ima redno izvajanje tehnik sproščanja mnoge pozitivne učinke, kot so: izboljšanje spanja in manjši občutek utrujenosti, izboljšanje pozornosti in spomina, večja učinkovitost, večje zaupanje vase, lajšanje bolečine in izguba strahu.

b) Joga za otroke

Delavnica je bila namenjena učencem tretjega in četrtega razreda. Učenci so pod vodstvom zunanjih sodelavk skozi zabavne, igrive in navihane delavnice preko različnih telesnih jogijskih osnovnih položajev spoznavali gibanje različnih živali, npr. kobre, opice, krokodila in drugih asan. Izvedli so vadbo Medvedkov brlog, in sicer tako, da so se s pomočjo domišljije odpravili na sprehod po gozdu in zgradili medvedji brlog.

Cilj delavnice je bil, da učenci spoznajo, da ima lahko joga nanje pozitivne učinke, spodbuja pozitivno samopodobo in zavedanje telesa. Fizično povečuje moč, gibljivost, koordinacijo, hkrati pa se poveča njihova mirnost, koncentracija in sproščenost.

c) FIT dejavnosti

Fit dejavnosti so bile namenjene učencem razredne in predmetne stopnje. Učenci so pod vodstvom naših učiteljev izvajali različne fit aktivne metode (aktivni baloni, športni komentator, obliž, spoznaj me, kokice, tekmovanje črk, poišči pot, arhitekti, ko zapiha veter, športna trgovina), obenem pa so se v delavnici fit najstnik učenci naučili o pomenu zdrave prehrane.

Glavni cilj fit dejavnosti je bil spodbuditi učence, da v svoj vsakdan vključijo čim več gibanja, saj na ta način razvijajo motorične spretnosti, raziskujejo lastne gibalne zmožnosti ter ob različnih gibalnih izzivih dobijo pozitivne povratne informacije o svojih lastnih individualnih gibalnih sposobnostih.

č) Glasbena delavnica

Ena od oblik naravne terapije za premagovanje stresa je tudi glasba. Tako je bila učencem prvega in tretjega razreda ponujena glasbena delavnica z naslovom Z glasbo do zdravja, ki jo je izvedla učiteljica glasbene umetnosti. Pogovarjali so se o pozitivnih učinkih glasbe na naše telo in počutje. Učiteljica jim je igrala na različne inštrumente, tako so lahko občutili pozitivne učinke glasbe na počutje, kar so likovno upodobili. Nadalje so poslušali različne skladbe, se ob njih sproščali in se likovno izražali. Namen delavnice je bil, da učenci spoznajo, da imamo različne okuse glede izbora glasbe, ki nas pomiri ali poživi.

3.3 GIBALNE DELAVNICE

a) Ples

Učenci drugega razreda so skozi plesno delavnico pod mentorstvom učiteljice spoznavali ples kot zdrav način življenja v preteklosti in danes. V uvodnem delu so se ogreli z vpeljavo vaj osnovnih oblik gibanja (hoja, tek, poskok). Nadalje so se seznanili s plesnim izročilom kot delom kulturne dediščine oz. s kulturo prednikov. Učenci so se naučili različnih preprostih ljudskih plesov, izštevank in iger. Plesno izročilo so poustvarili in interpretirali s pripravo krajše postavitve za oder. S tem so se učenci tudi aktivno ustvarjalno izražali. V drugem delu delavnice so učenci spoznali današnje oblike plesnega izražanja. Zaplesali so družabne otroške plese posamično, v parih ali krogu, zapeli in odplesali nekaj bansov ter prikazali plesne igre. Cilj delavnice je bil, da učenci skozi ples neverbalno izražajo dojemanje sveta ter spoznavajo svoje telo kot instrument za plesni izraz, da razvijajo kontrole gibanja, koncentracijo, gibalni spomin, fizično kondicijo ter usvajajo osnove prvin plesa (prostor, energijo, čas) ter različne plesne tehnike.

b) Gibalna pravljica

Učenci prvega razreda so pod vodstvom šolske pedagoginje ob poslušanju pravljic (Marko skače, Slon v slaščičarni, Krokodil na vrtu, Zoo in Žogica) izvajali različne gibalne aktivnosti, ki so ustrezale dogajanju v zgodbi, kot so skakanje, plezanje ali ples. Učenci so v delavnicah zelo uživali, bili so aktivni in so se zelo zabavali.

Cilj te dejavnosti je bil, da učenci s pomočjo gibalno-plesnih dejavnosti razvijajo motorične sposobnosti, pridobivajo podobo o sebi in se znajo orientirati v lastnem telesu, se zavedajo prostora ter časa, zaznavajo oblike, različna gibanja, si krepijo pomnjenje, predstavljanje, domišljijo in mišljenje. Obenem pa v skupini razvijajo socialne veščine.

c) Dodgeball

Dodgeball je zabavna timska igra podobna igri med dvema ognjema, kjer se igralci poskušajo izogniti žogam, ki jih nasprotniki mečejo proti njim. To igro so v šolski telovadnici igrali učenci petih razredov pod vodstvom učiteljev razrednikov.

Cilj te dejavnosti je bil, da učenci razvijajo telesno kondicijo, koordinacijo in športno vedenje. Ob takšni dejavnosti se učenci učijo tudi poštene igre.

č) Nordijska hoja

Nordijska hoja je naravna oblika telesne aktivnosti, pri kateri se uporablja par posebej oblikovanih palic. V nordijski hoji so se preizkusili tudi naši šestošolci pod vodstvom učiteljice športne vzgoje. Najprej so se seznanili s pravilno rabo palic, nato pa so se preizkusili v hoji v okolici šole.

Cilj te dejavnosti je bil, da učenci spoznajo pomen gibanja na svežem zraku, izboljšajo telesno kondicijo, okrepijo srčno-žilni sistem ter hkrati aktivirajo več mišic v telesu. Hoja spodbuja tudi socialno interakcijo, saj se pogosto izvaja skupinsko.

3.4 PRAKTIČNI PRIKAZ Z IZOBRAŽEVALNO VSEBINO

a) Prva pomoč

Učenci osmega razreda so pod mentorstvom reševalcev v prvem delu delavnice spoznavali okolja, v katerih pretijo nevarnosti za ogrožanje življenja ter ukrepe in kako se pravilno zaščititi. Spoznali so delo klicnega centra, postopek klica in krepili zavedanje, da je temelj prve pomoči ravno klic na pomoč. Prav tako so spoznali zaporedje korakov temeljnih postopkov oživljanja. V drugem delu delavnice so se učenci seznanili z najpogostejšimi poškodbami v prostorih šole in njeni okolici (zvin, izpah in zlom kosti). V parih so izvedli nekaj praktičnih vaj. Učili so se želvasto obvezati peto in koleno ter klasasto obvezati roko.
Cilj delavnice je bil, da učenci pridobijo osnove teoretičnega in praktičnega znanja prve pomoči, da lahko pomagajo sebi in drugim ob nesrečah, nezgodah ali nenadnih boleznih, da spoznajo nezgodne situacije, v katerih je življenje zaradi poškodb in bolezni neposredno ogroženo, se naučijo osnov pravilnega ukrepanja, poznajo in znajo uporabiti opremo ter pripomočke za izvajanje prve pomoči.

b) Reševalno vozilo

Reševalca zdravstvenega doma Murska Sobota sta učencem od drugega do petega razreda predstavila reševalno vozilo, njegovo delovanje in hitrost odzivnega časa za nujne primere. Učenci so si ogledali notranjost reševalnega vozila z vso potrebno opremo, ki jo reševalci uporabljajo pri svojem delu. Skozi praktični prikaz so učenci spoznali in tudi sami na lutki preizkušali postopek oživljanja s pomočjo defibrilatorja.
Cilj delavnice je bil, da učenci dobijo pomembna znanja o reševanju življenj, kako pomembno je pravilno ukrepanje v kritičnih situacijah in o uporabi defibrilatorja.

c) Gasilci

Poklicna gasilca gasilske enote Murska Sobota sta učencem od drugega do petega razreda predstavila gasilsko vozilo GVC 2, ki je namenjeno gašenju požarov, postopek ob posredovanju požarov ter jim omogočila gašenje z gasilsko cevjo. Nad slednjim so bili učenci zelo navdušeni.
Cilj delavnice je bil približati učencem delo gasilcev.

č) Vojska

Predstavnik Slovenske vojske je devetošolcem skozi film predstavil najpomembnejše naloge Slovenske vojske in podrobno predstavil poklic vojaka. Učenci so tako spoznali delo vojakov, njihove naloge in veščine, kot so timsko delo, disciplina in fizična pripravljenost. Predstavil jim je možnosti sodelovanja s Slovensko vojsko (štipendije, možnosti zaposlitve, vojaški tabori). Učenci so z zanimanjem poslušali in aktivno sodelovali v pogovoru, še posebej dečki.
Cilj te dejavnosti je bil omogočiti učencem razumevanje pomena vojske in njenih nalog ter jim približati poklic vojaka.

4. EVALVACIJA NARAVOSLOVNEGA DNE-NAŠA ŠOLA ZDRAVA ŠOLA

Evalvacija naravoslovnega dne je potekala pri razrednih urah. Vsak razred je dobil evalvacijski vprašalnik, na katerega so skupinsko odgovorili.

4.1 PRIMER EVALVACIJSKEGA VPRAŠALNIKA

a) Kako ocenjujete izvedbo naravoslovnega dne NAŠA ŠOLA – ZDRAVA ŠOLA od 1 do 5? (1 - »neuspešno« in 5 - »zelo uspešno«)
b) Ali so se vam dane dejavnosti zdele dobre, so vam ustrezale?
c) Katero dejavnosti bi si vi želeli, pa je ni bilo?
č) Kaj vas je na naravoslovnem dnevu motilo? Podajte predloge za izboljšave.

4.2 ANALIZA EVALVACIJSKIH VPRAŠALNIKOV

Vsi razredi so ocenili, da je bila izvedba naravoslovnega dne zelo uspešna. Dane dejavnosti so se jim zdele dobre. Zelo dobro so devetošolci ocenili dejavnost Če ne veš – vprašaj in izrazili željo po še več takih delavnicah. Učenci tako razredne kot predmetne stopnje so izrazili željo po igrah, kot sta nogomet in košarka. Ocenili so, da je bila izvedba zanimiva, dejavnosti in vsebine pestre ter podane na drugačen način. Učenci predlogov za izboljšav niso podali, so pa izrazili željo, da se naj te delavnice izvajajo tudi naslednje šolsko leto.

5. ZAKLJUČEK

Naravoslovni dan je učencem ponujal paleto različnih dejavnosti. Predavanja z aktivnimi delavnicami so učencem dala veliko teoretičnega znanja ter napotkov za nadaljnje življenje. Delavnica Če ne veš – vprašaj je učencem omogočila osebnostno rast in razvoj.
S sprostitvenimi dejavnostmi (joga, dihalne tehnike, tehnike sproščanja …) smo učence opolnomočili, da si bodo znali sami pomagati ob morebitnih stresnih situacijah, s katerimi se vsakodnevno srečujejo bodisi v šoli, obšolskih dejavnostih ali doma. Naučili so se učinkovitih postopkov in tehnik za notranjo umiritev in sprostitev ter spoznali, kako uspešno umirjanje in sproščanje vpliva na boljšo podobo o sebi, omogoča večje zadovoljstvo s seboj in z drugimi. Z gibalnimi aktivnostmi smo želeli učence navdušiti za gibanje, saj je gibanje koristno za njihov telesni razvoj. Učenci namreč v današnjem času zelo veliko presedijo pred računalniki in televizorji ne le podnevi, ampak tudi pozno v noč, kar se lahko odraža na zdravju, pravilni drži kot tudi v pomanjkanju spanja. To je bil glavni razlog, zakaj smo se odločili za delavnico Pokončna drža in delavnico Pomen spanja. Z delavnico Znakovni jezik smo pri učencih spodbudili empatijo o drugačnih ter tako želeli razbliniti morebitne predsodke in stereotipe o osebah z gluhoto.
Z dejavnostmi gasilci, reševalci, vojska smo pri učencih želeli vzbuditi zanimanje za te poklice ter jih izobraževali v nudenju pomoči sočloveku, ko jo le-ta potrebuje.
Naš glavni cilj oz. namen je bil, da učence s pomočjo izvedenih dejavnosti ozaveščamo o zdravem načinu življenja, jih opolnomočimo in z razvijanjem ključnih veščin pripravimo na življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] H. Jeriček Klanšček, A. Hočevat Grom, N. Konec Jurčič, S. Roškar, Zdravje skozi umetnost: smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce, Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, 2016.

[2] S. Belavič Pučnik, Igranje za znanje, Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.

[3] A. Kralj Okorn, Kačalinka Čalapinka išče prijatelja : otroška jogijska pravljica, Škofja Loka, samozaložba, 2021.

[4] ZALIFE, Programi za podporo mladim, Kjer mladi najdejo svojo pot, [Online]. Dostopno prek: https://www.zalife.eu/ce-ne-ves-vprasaj. [Dostop: 21. oktober 2024].

[5] S. Staparski Dobravec, Pokončnost, Pokončna drža, dobra drža, [Online]. Dostopno prek: https://www.pokoncnost.si/gradivo-za-sodelujoce/. [Dostop: 21. oktober 2024].

[6] MALI GANEŠA, Joga za otroke, Spoznavanje joge na igriv in zabaven način. [Online]. Dostopno prek: https://maliganesa.si/joga-za-otroke/. [Dostop: 20. oktober 2024].

Pucko Katja

ALI IMATA LAHKO POUK SLOVENŠČINE IN GIBANJE KAJ SKUPNEGA?

POVZETEK

Gibanje je za vse zelo pomembno, saj prispeva k celostnemu razvoju na več ravneh. Menim, da je pomembno, da se šolarji, ki jih poučujem, gibajo tudi med poukom slovenščine, saj pri večini predmetov sedijo in popoldne se le redki športno aktivni. Namen tega prispevka je torej predstaviti, kako sem se lotila vključevanja različnih načinov gibanja v pouk, s ciljem da ga popestrim za učence, da si lažje zapomnijo vsebine in ga naredim zanimivejšega tistim, ki težko zdržijo 45 minut sede. Predstavila bom igre, npr. lov na samostalnike in glagole, najdi par, oblikujmo besede s svojimi telesi, pantomima književnih besedil in druge, ki sem jih uporabila za motivacijo, ponavljanje vsebin ali spoznavanje novih pojmov. Čeprav vse aktivnosti, ki jih bom predstavila, niso nove, in sem jih prilagodila za svoje učence, menim, da lahko dajo idejo tudi drugim učiteljem, ki jih uporabijo pri svojem pouku, učenci pa s tem pridobijo dodatno motivacijo in si določene stvari še boljše zapomnijo. Učenci, ki so torej pri pouku pasivni in težko zdržijo celotno šolsko uro sede, še posebej pa čisto na miru, s pomočjo takšnih gibalnih iger, ki so povezane s snovjo, postanejo aktivnejši in si snov boljše zapomnijo, kar lahko trdim zaradi tega, ker sem njihov napredek formativno spremljala. Tako vključevanje gibanja v pouk slovenščine ima številne dolgoročne koristi, ki vplivajo na splošno dobro počutje učencev in posledično tudi na učne dosežke. Zaključim lahko, da so učenci bolj zbrani in zaradi tega si snov boljše zapomnijo, so bolj ustvarjalni in motivirani za delo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, pouk, slovenščina, gibalne aktivnosti.

CAN SLOVENIAN LANGUAGE LESSONS AND MOVEMENT HAVE ANYTHING IN COMMON?

ABSTRACT

Movement is extremely important, as it contributes to the wholesome development of individuals. I believe that pupils should also be physically active during lessons at school, as otherwise they remain in the sitting position for too long and only some are physically active in the afternoon. The goal of this paper is to discuss, how different ways of movement during lessons can make lessons more interesting, engaging and thus more effective for the pupils who have a hard time sitting for 45 minutes. Thus, I present different games, among these the hunt for nouns and verbs, finding pairs, shaping words with bodies, literary texts pantomime, which were use as motivation, in the revision phase or the phase of acquiring new knowledge. Although all the activities discussed are not new and were adapted to the needs of my pupils, they can be used by other teachers and can spark ideas, how teachers can motivate their pupils and help them remember content even better. The pupils that are passive at lessons and have a hard time sitting still, can get more active and remember more of the content, if such physical games connected to the content are used. This claim is based on formative assessment at my lessons. Including movement into Slovenian lessons has long-term benefits that have a good influence on learner welfare and thus also on learning results. To conclude, pupils are more focused and thus can remember the content better, they are more creative and motivated for work.

KEYWORDS: movement, lessons, Slovenian language, physical activities.

1. UVOD

Nekje v drugi polovici 20. stoletja smo ljudje začeli namesto analognih oblik uporabljati digitalne oblike shranjevanja. V 40-ih in 50-ih letih prejšnjega stoletja smo dobili prva računalnika Eniac in Univac, ki sta bila osnova za digitalizacijo. V 60-ih in 70-ih letih so računalniki postali dostopnejši, uporabljali so jih predvsem v podjetjih, v 80-ih letih pa smo dobili prve osebne računalnike. V 90-ih se je začel razcvet svetovnega spleta, ki je ustvaril temelje za digitalno komunikacijo in uporaba digitalnih orodij je počasi pronicala v vsakdan ljudi. Po prehodu v novo stoletje je digitalizacija zajela že vsa področja življenja – od trgovin, bančništva, zdravstva do izobraževanja. Prinesla je ogromno prednosti, hkrati pa tudi nekaj novih izzivov. Danes smo tako priča najnaprednejšim digitalnim tehnologijam, ki nam olajšajo vsakdan, hkrati pa prinašajo s seboj tudi negativne posledice digitalizacije.

Z uporabo digitalnih naprav oz. orodij pa se je in se še vedno povečuje čas pred zaslonom. Hahn in Katzenstein (b. d.) pravita, da lahko prevelika uporaba digitalnih naprav oz. orodij vodi do psihične osamelosti, tudi do slabe drže, bolečin v vratu in celo kronične bolezni hrbtenice. Preveč časa pred zasloni lahko povzroči tako tudi depresijo, anksioznost, motnje spanja … Ljudje so se zaradi preveč časa, prebitega pred ekrani, začeli izogibati tudi interakciji iz oči v oči, kar sicer negativno vpliva na splošno dobro počutje.

Kot prej omenjeno, ne le v zdravstvu, bančništvu, trgovini, ampak tudi v šolstvu se digitalne naprave oz. orodja uporabljajo že vrsto let. Različni projekti so in še vedno želijo osmisliti rabo le-teh pri pouku. Flogie (2023) poroča, da trenutno aktualen projekt Inovativna pedagogika 5.0 povezuje in nadgrajuje rezultate prejšnjih projektov, ki so že začeli spreminjati tako učna okolja kot paradigmatske poglede na področju poučevanja, podprtega s sodobno tehnologijo v slovenskem prostoru, kot so E-šolstvo, Inovativna pedagogika v luči kompetenc 21. stoletja 1:1, E-šolska torba, EU-folio, ATS 2020, NA-Ma poti, Dvig digitalne kompetentnosti, SETCOM, A-SELFIE in drugi.

Pomembno je, da se zavedamo nujnosti vključevanja digitalnih naprav v pouk, saj se na ta način približamo učencem in bolje dosegamo določene cilje, vendar je prav tako pomembno, da v pouk vključimo aktivnosti, ki lahko odpravijo morebitne negativne vplive uporabe digitalnih naprav med poukom in tudi v prostem času. Tukaj ključno vlogo igra gibanje.

2. GIBANJE PRI POUKU

Dejstvo je, da kot družba postajamo vse bolj »sedeča družba«. K temu, žal, pripomore tudi prekomerna uporaba digitalnih tehnologij. Čeprav je v šolskem vsakdanu uporaba teh smiselno načrtovana in časovno omejena, se vse pogosteje dogaja, da v domačih okoljih časovnih omejitev uporabe ni. Vse več je tudi takšnih delovnih mest, kjer se 8 ali več ur sedi za računalnikom. Dodaten čas presedimo za telefonom ali tablicami, naša telesna aktivnost je zato vedno nižja. Zato menim, da smo učitelji v tem delu učenčevega življenja zelo pomembni, saj jih v času, ko so z nami pri pouku, usmerjamo in učimo pravilne uporabe prej omenjene tehnologije. Prav tako pa jih usmerjamo k zdravim načinom življenja in prehranjevanja. Že

nekaj let nas mediji pa tudi sodelavci športniki opozarjajo na rezultate športno-vzgojnega kartona. Po podatkih iz letnih poročil so rezultati pri slovenskih otrocih spodbudni, saj več kot 80 % otrok dosega priporočene ravni telesne aktivnosti. Vendar pa se delež otrok, ki izpolnjujejo te kriterije, s starostjo znižuje; natančneje, 88 % 11-letnikov dosega priporočene dnevne aktivnosti, medtem ko pri 14-letnikih ta delež pade na 66 % (Jurak idr., 2019 in Sember idr., 2018).
Gibanje je za osnovnošolce izjemno pomembno iz več razlogov. Tomori (2010) pravi, da med gibalnimi aktivnostmi telo sprošča endorfine, kar pri učencu izzove dobro počutje in dobro razpoloženje. Gibanje je prav tako izjemnega pomena pri celostnem razvoju učenca, od fizičnega, preko duševnega, do socialnega področja.

Na fizičnem področju tako poveča njihovo pozornost in omogoči boljše pomnjenje, zmanjša možnost za pojav depresije, gradi močne mišice in vzdržljivost, izboljšuje krvni tlak, pomaga vzdrževati normalne vrednosti sladkorja v krvi, krepi kosti in pomaga vzdrževati zdravo telesno težo.

Na kognitivnem področju gibanje otrokom pomaga, da je njihovo pomnjenje veliko boljše. Biddle idr. (2018) s študijo dokazujejo, sta gibalna dejavnost in kognitivni razvoj otroka zelo povezana. Da lahko otrok izvede gibalne naloge, mora priti do hitrega prenosa po živčnih poteh. To vpliva na kognitivni razvoj. Poleg tega so pri nekaterih primerih ugotovili tudi izboljšavo na področju spomina.

Gibanje tudi pozitivno vpliva na duševno zdravje otrok. Povezuje se z zmanjšanjem stresa, anksioznosti in depresije. Redna telesna aktivnost sprošča endorfine, ki so znani po tem, da izboljšujejo razpoloženje. Poleg tega gibanje spodbuja socialno interakcijo, saj otroci pogosto sodelujejo v ekipnih športih ali igrah, kar krepi njihove socialne veščine. Gibanje in učinki, ki jih gibanje ima na celotno telo, otrokom in mladostnikom pripomorejo lažje slediti pouku in usvajati nova znanja. Učenci so tako bolj osredotočeni na učno snov, kar tudi učiteljem omogoča lažjo izvedbo pouka (Jurak idr., 2018).

Sama zato vedno razmišljam, kako bi otrokom omogočila gibanje med poukom, da bi ure slovenščine bile čim bolj zanimive in da bi učenci od njih odnesli čim več novega znanja, ker bi si zaradi gibanja potencialno lahko zapomnili večjo količino snovi. Rajović (2012) je mnenja, da telesna aktivnost in gibanje pomembno vplivata na učenje in pomnjenje, kajti vplivata na razpoloženje in krepita kognitivne procese. Nadaljnje še pove, da v primeru telesne aktivnosti in gibanja možgani postanejo bolj budni in bolj pripravljeni na učenje.

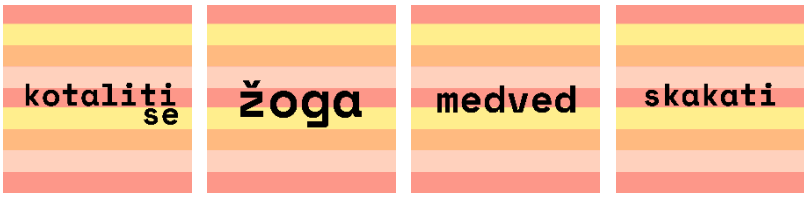
3. VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK SLOVENŠČINE

V nadaljevanju bom tako predstavila nekaj primerov, ki sem jih uporabila pri urah slovenščine.

a) LOV NA SAMOSTALNIKE IN GLAGOLE

Potrebščine: Kartončki, na katerih so zapisani samostalniki in glagoli

Po razredu sem skrila kartončke z različnimi samostalniki in glagoli. Učenci so jih naprej morali najti, nato pa pokazati gib, ki je zapisan samostalnik oz. glagol predstavljal. Drugi učenci so morali ugotavljati, kaj sošolci kažejo. Ko so ugotovili vse besede, zapisane na listkih, so iz njih sestavljali povedi. Prvič smo igro odigrali tako, da smo po razredu hodili normalno. Nato smo igro malce otežili, in sicer tako, da smo morali hoditi po prstih, nato po petah, za tem kot račke … Možnosti je nešteto, učenci so si potem že sami izmišljevali, kako bodo hodili in tudi sami oblikovali listke s samostalniki in glagoli. Ko so našli vse listke, smo iz najdenih glagolov in samostalnikov enkrat sestavili zgodbo, spet drugič povedi itn.



SLIKA 1: Primer kartončkov s samostalniki in glagoli.

b) GIBALNI ODVISNIKI

Potrebščine: Kartončki z glavnimi in odvisnimi stavki

Na lističe sem zapisala glavne in odvisne stavke. Na en kup sem tako postavila glavne, na drugi kup pa odvisne stavke. Učence sem razdelila v pare. Eden izmed učencev je izvlekel listek z glavnim stavkom in si ga (po tiho) prebral in ga moral nato s telesom in gibanjem pokazati. Drugi učenec je moral sklepati, kaj kaže in izmed listkov, ki jih je držal v roki izbrati pravilni odvisni stavek, da sta nato skupaj tvorila odvisnik, ki je imel pomen (npr. Ko pridem domov, si sezujem čevlje …). Ker učenci niso takoj ugotovili, kaj želi prvi v paru pokazati, je aktivnost poskrbela za obilo smeha. Ko so našli pare, so odvisnike zapisali v zvezek in jim določili glavni stavek, poiskali veznik/vezniško besedo, si postavili vprašalnico in določili vrsto odvisnika. Prvič sem jim ponudila 4 pare odvisnikov, da so vajo spoznali, potem pa smo stopnjevali z večjim številom povedi.



SLIKA 2: Izvajanje gibalnih odvisnikov.

c) ČRKOVNA TELOVADBA

Potrebščine: ne potrebujete

Dejavnost sem uporabila pri učencih 6. razreda, preden smo obravnavali sklone samostalnikov in vprašalnice zanje. Na listke sem napisala nekaj samostalnikov (potrebno je biti pozoren na to, da so samostalniki tako dolgi, da lahko učenci tvorijo le-te). Nato sem učencem naročila, da naj s svojimi telesi oblikujejo besedo, ki jo imajo narisano na listku.



SLIKA 3: Primeri kartončkov z besedami.

Potrebno je imeti dovolj prostora, da učenci lahko iz teles oblikujejo črke. Oblikovane besede sem nato fotografirala in jih projicirala na tablo, da je preostanek razreda lažje videl »napisano«. Učencem je dejavnost bila zelo zabavna in so v ustvarjanju črk iz lastnih teles zelo uživali.



SLIKA 4: Besede, sestavljena iz teles učencev.

č) SLOVNIČNI POLIGON

Potrebščine: Kartončki z gibalnimi vajami, vaje za utrjevanje/preverjanje znanja

Te dejavnosti se poslužujem kot motivacijo pri utrjevanju znanja. Po razredu in hodniku pripravim poligon, kjer učenci najprej opravijo neko gibalno nalogo, nato rešijo vajo preverjanja in se prestavijo na naslednjo postajo. Pripravim nekje 10 postaj, na vsaki je torej neka gibalna vaja (skoki, izpadni korak, počepi, hoja po petah, sedenje ob steni …), nato pa sledi utrjevanje znanja z nalogami, ki so pripravljene v ovojnici.

d) PANTOMIMA ZA ANALIZO LITERARNIH DEL

Potrebščine: Deli besedila iz obravnavanega literarnega dela

Učenci morajo z gibanjem in pantomimo ponazoriti določene ključne prizore iz literarnega dela. Ostali učenci morajo ugotoviti, kateri prizor je bil prikazan, ter nato analizirati njegovo pomembnost v zgodbi. To aktivnost smo letos uporabili po prebranem delu domačega branja. Učencem sem razdelila odlomke iz knjige (izbrala sem knjigo Iskanje Eve, avtorja Damijana Šinigoja) in učenci so morali prikazati, kaj se je dogajalo. Razdeljeni so bili v dvojice, trojice ali skupino, odvisno od tega, kaj je odlomek zahteval. Učenci, ki so knjigo prebrali in si dobro zapomnili vsebino, so hitro ugotovili, o katerem delu knjige je govora.

»Ohoho in opalalala,« je zavrtela z jezikom v polomljeni angleščini, »pozdravljen, mladi možakarček v mojem plovilu. Priveži se in udobno namesti, kajti poleteli bomo proti Ljubljani …« Prestavila je v prvo prestavo in tovornjak je sunkovito in poskakovaje potegnil. Lola je nekajkrat zavriskala kakor na rodeu in še enkrat potegnila za vrvico hrupne hupe.

»Koliko pa imamo do Ljubljane, gospa?« je vprašal skoraj prestrašeno.

»Opalalala, gospa?« Zakrohotala se je. »Odvisno, no, ampak več ko tri ure in pol zagotovo ne!« Objestno ga je s prosto desnico krepko prijela za bedra in nekajkrat poltiho zavriskala. »No, mogoče pa tudi več, bomo videli

SLIKA 5: Odlomek iz knjige Iskanje Eve.

e) OBUJEM SI ČEVLJE GLAVNE OSEBE

Potrebščine: Listki z imeni glavnih oseb določenega literarnega dela

To dejavnost uporabljam pri motivaciji pred branjem novega literarnega dela. V tem primeru si »čevlje« glavne osebe obujem jaz in s hojo po razredu predstavim to osebo. Učenci pa si obujejo čevlje glavne osebe takrat, ko preberemo več književnih del in utrjujemo značilnosti posamezne. Ker jim to napovem vnaprej, si lahko doma vzamejo tudi kakšne pripomočke, da je potem delo lažje. Obujejo/oblečejo si stvari za predstavitev glavne osebe in nato s hojo po razredu, torej v gibanju, predstavijo to osebo, ostali pa ugibajo, koga predstavljajo. Navedeno uporabim tudi po tem, ko morajo učenci prebrati knjigo za domače branje. Na listke napišem imena oseb, učenci osebo izvlečejo, potem pa se morajo na različnih točkah po razredu ustaviti in povedati kakšno značilnost iz opisa oz. oznake osebe in jo predstaviti sošolcem. Sošolci nato ugibajo, katero osebo je sošolec predstavil in ime zapišejo na listek.



SLIKA 6: Listki z glavnimi osebami iz knjige Kit na plaži in predstavitev ene izmed teh (Barbke).

f) LITERARNO USTVARJANJE OB REKI MURI/NA PROSTEM

Potrebščine: Odeje, zvezek, pisalo

Z učenci se peš ali s kolesi odpravimo do mostu pri reki Muri. Od šole do tja je nekje kilometer in pol. S seboj si nesemo odeje in ob zvoku ptic ustvarjamo literarna dela – največkrat nadaljevanje zgodbe v 10 povedih ali haikuje. Te dejavnosti se poslužujemo v toplejših mesecih ob lepem vremenu in ko imamo dve uri slovenščine na urniku.



SLIKA 7: Pot od šole do levega brega reke Mure.

g) GIBALNO BRANJE

Potrebščine: Besedilo za branje

Ko z učenci berejo daljša besedila ali pesmi, lahko vključimo gibe, ki spremljajo določene besede. To še posebej učinkovito, saj povezuje telesno in miselno udejstvovanje ter krepi besedni zaklad. Učenci ob branju zgodbe ali pesmi ustvarjajo gibe, ki ustrezajo določenim besedam. Te gibalne aktivnosti se poslužujem pri branju daljših besedil – recimo pri Martinu Krpanu. Z učenci se pred branjem dogovorimo, kakšen gib po za katero od besed, ki jih bodo slišali (kaj za cesarja, kaj za Brdavsa, kak za Martina Krpana itd.). Nalogo »začinimo« še tako, da morajo pri določeni besedi (recimo kobilica) zamenjati mesta, kjer sedijo, brez da bi pri tem ustvarili kakršnikoli hrup.

4. SKLEP

Gibanje ima izjemno pomembno vlogo v procesu učenja in poučevanja, saj vpliva na kognitivni razvoj, povečuje koncentracijo ter spodbuja sodelovanje med učenci. V šolskem okolju je tradicionalno gibanje bolj povezano s športnimi aktivnostmi, vendar se vedno bolj uveljavlja ideja, da lahko vključitev gibanja koristi tudi pri pouku drugih predmetov, vključno s slovenščino. Opažam, da si tudi tisti učenci, ki imajo težave s pomnjenjem, razumevanjem in učenjem na splošno, boljše zapomnijo snov, če se ob spoznavanju z njo, utrjevanju ali preverjanju gibajo. Avtorji (Tomori, 2010 in Zelenik, 2002) se strinjajo, da je potrebno gibalne aktivnosti prilagajati interesom in starosti otrok. Poleg tega morajo temeljiti na igri in naduti tudi določeno mero zabave. Ob ali po gibalnih aktivnostih se otrok lahko sprosti in tako bolje sodeluje pri aktivnostih, kjer sedi in mora opraviti več miselnih aktivnosti, kar je še posebej pomembno, če zahtevajo večjo pozornost, vztrajnost in potrpežljivost.

LITERATURA IN VIRI

[1] Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G. in Vergeer, I. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029218303315

[2] Flogie, A. (2023). Vizija našega dela. https://inovativna-sola.si/vizija-nasega-dela/

[3] Hahn G., in Katzenstein J. (b. d.). Screen Time Side Effects in Kids and Teens. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/screen-time-side-effects-in-kids-and-teens

[4] Jurak, G., Kovač, M., Sember, V., in Starc, G. (2018). Mjerenje tjelesnog fitnesa djece kao pokazatelj zdravstvenog rizika. Motorička znanja djece : zbornik radova : 4. znanstveno-stručna konferencija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2018, 13–18.

[5] Jurak, G., Kovač, M., Sember, V., in Starc, G. (2019). 30 Years of SLOfit: Its Legacy and Perspective. Turkish Journal of Sports Medicine. 2019, 54(1), 23–27.

[6] Rajović, R. 2012. Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[7] Sember, V., Morrison S. A., Jurak, G., Kovač, M., Golobič, M., Pavletić Samardžija, P., Gabrijelčič, M., Primožič, M., Kotar, T., Djomba, J. K. in Strac, G. (2018). Results from Slovenia's 2018 Repord Card on Physical Activity for Children an Youth. Journal of Physical Activity and Health. 2018, 15(2), 404–405.

[8] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine. Ljubljana: 2010, 115–125.

[9] Zelenik, T. (2002). Aktivni odmor za obvladovanje stresa v šoli. Didakta, letn. 11, 64/65, 52–53.

Rakovnik Venčeslava

UVEDBA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA S POUDARKOM NA GIBANJU NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU

POVZETEK

Gibanje je izjemnega pomena za otroke in mladostnike. Vpliva namreč na telesno zdravje in duševno počutje. Pomembno je, da otroke v zgodnji mladosti navadimo na zdrav življenjski slog, ki pomembno vpliva na zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih. Cilj prispevka je poudariti pomen gibanja za otroke in mladostnike ter, kako lahko periferna šola, kljub omejenim zunanjim možnostim, učencem ponudi kvalitetne priložnosti za gibanje. S pomočjo pregledovanja različnih virov (Letni delovni načrti šole, Zaključno poročilo šole, Analiza Rapa 2023/24 in načrtovanje za šolsko leto 2024/25) bom predstavila večino dejavnosti na šoli, ki so povezane z gibanjem. Poudarila bom pomen vpeljave razširjenega programa, ki učencem omogoča dodatne ure športne vadbe in poskušala razbiti pomisleke, ki jim imajo mnogi učitelji z vpeljavo razširjenega programa v OŠ. Le-ta omogoča veliko možnosti za različne gibalne dejavnosti, kljub temu, da je šola oddaljena od večjih mestnih središč, kjer je ponujeno veliko organizirane vadbe. Dejavnosti so redno obiskovane, kar kaže na velik interes učencev in zadovoljstvo z vsebinami. Ali razširjen program vpliva na izboljšanje psihofizičnega stanja učencev, bi bilo potrebno daljše časovno obdobje opazovanja. To nameravamo storiti v prihodnjih letih. Prispevek ponuja podlago za širšo implementacijo razširjenega programa na druge šole, skuša premagati odpore do sprememb in pomaga pri oblikovanju pozitivnega odnosa do inovacij v šolstvu.

KLJUČNE BESEDE: razširjen program, gibanje, športne aktivnosti.

INTRODUCTION OF AN EXTENDED PROGRAM WITH AN EMPHASIS ON MOVEMENT AT LOVRENC PRIMARY SCHOOL IN POHORJE

ABSTRACT

Movement is extremely important for children and adolescents. It affects physical health and mental well-being. It is important to accustom children to a healthy lifestyle at an early age, which has a significant impact on health in later periods of life. The aim of the paper is to emphasize the importance of movement for children and young people and how a peripheral school, despite limited external opportunities, can offer students quality opportunities for movement. With the help of reviewing various sources I will present most of the activities at the school that are related to the movement. I will emphasize the importance of introducing an extended program that allows students additional hours of sports practice and try to dispel the concerns that many teachers have with the introduction of an extended program in primary schools. It provides many opportunities for various physical activities, despite the fact that the school is far from major city centers, where many organized exercises are offered. The activities are regularly attended, which shows the great interest of the students and their satisfaction with the content. Whether the extended program affects the improvement of the psychophysical condition of the students would require a longer period of observation. We intend to do this in the coming years. The contribution provides a basis for a wider implementation of the expanded program to other schools, tries to overcome resistance to changes and helps to form a positive attitude towards innovations in education.

KEYWORDS: Extended program, movement, sports activities.

1. UVOD

Kraj Lovrenc na Pohorju, oddaljen dobrih 25 km od Maribora, predstavlja tipičen primer perifernega okolja, kjer so otroci v primerjavi z vrstniki iz večjih mest pogosto omejeni v možnostih za popoldanske športne aktivnosti. Čeprav imajo v kraju na voljo nekaj dejavnosti, kot so košarka, odbojka za dekleta, twirling, športno plezanje in karate, so te pogosto povezane z mesečnimi plačili, kar omejuje dostop za mnoge otroke.

Zaradi teh okoliščin šola predstavlja pomembno vlogo pri organiziranju športnih aktivnosti, saj je za številne učence to edini vir strukturirane telesne vadbe. Vpliv sodobnega sedečega načina življenja je opazen tudi v slabši fizični kondiciji učencev. Športna pedagoga opažata, da so se gibalne sposobnosti otrok v zadnjih letih občutno zmanjšale, še posebej po vrnitvi v šolske klopi po obdobju pandemije. Takrat smo zaznali tudi večje število težjih poškodb, povezanih z zmanjšano fizično aktivnostjo.

Gibanje pa ni pomembno le za fizično kondicijo, temveč tudi za socialno povezanost. Športne dejavnosti namreč omogočajo učencem, da se družijo, ustvarjajo nove prijateljske vezi in razvijajo občutek pripadnosti skupnosti. Zato na šoli dajemo velik poudarek na zagotavljanju raznovrstnih možnosti gibanja. Učencem omogočamo izbiro iz številnih športnih dejavnosti, saj se zavedamo, da je gibanje ključno za njihov celostni razvoj in dobro počutje.

2. DEJAVNOSTI, POVEZANE S ŠPORTOM

Tako kot na drugih šolah tudi pri nas organiziramo športne dneve, ki so razporejeni enakomerno čez celotno šolsko leto. Ti dnevi niso zgolj priložnost za gibanje, temveč predstavljajo tudi dragocen čas, ko si učenci na svežem zraku krepijo zdravje in s skupnimi aktivnostmi poglabljajo prijateljske vezi. Poudarek je na gibanju v naravi, ki spodbuja tako fizično kot socialno interakcijo.

Prvi športni dan vsako leto pričnemo s pohodom po bližnji okolici. Opažamo, da nekateri učenci ne zmorejo prehoditi običajnih planinskih poti, zato zanje načrtujemo lažjo traso v bližini šole, da se kljub težavam udeležijo pohoda in ne ostanejo doma. Za preostale učence organiziramo pohode, ki so razporejeni po težavnosti glede na starostno skupino, pri čemer otroci iz različnih triad spoznavajo domačo okolico, zgodovinska in krajinska imena ter hkrati pridobivajo kondicijo in vzdržljivost pri hoji. Ta dan ima pomembno vzgojno funkcijo, saj učenci pridobijo spoštovanje do narave in lokalne dediščine.

Tradicionalni dogodek pred božično-novoletnimi prazniki je naš plesni športni dan, ki ga učenci vedno nestrpno pričakujejo. Ta dan je namenjen raziskovanju različnih plesnih slogov in glasbene kulture. Učenci se učijo plesnih korakov, kot so hip hop, sodobni ples, folklorni plesi in celo kavbojski plesi. Vsak razred se nauči koreografije, ki jo ob koncu dneva predstavi na zaključni prireditvi v šolski telovadnici. Ta športni dan ni le telesno aktiven, ampak tudi kulturno bogat dogodek, ki učencem omogoča, da spoznajo raznolikost plesne kulture. Dogodek je zelo priljubljen, saj se večina učencev z veseljem vključi v plesno dogajanje.

Zimski športni dan je posebej zanimiv, saj vsi nestrpno čakamo prvi sneg. Mlajši učenci se sankajo na bližnjih hribih, medtem ko starejše učence peljemo na smučanje ali drsanje. Tistim, ki ne drsajo ali smučajo, omogočamo druge aktivnosti, kot so sankanje ali tek na smučeh. Naša šola ima na voljo nekaj kompletov za učenje teka na smučeh, kar dodatno popestri športni dan. V zimskem času tako poskrbimo, da so učenci aktivni na snegu, kar spodbuja zdrav življenjski slog tudi v hladnejših mesecih.

Naslednji športni dan je namenjen testiranju telesne pripravljenosti za športnovzgojni karton, ki omogoča pregled nad telesno pripravljenostjo in napredkom vsakega posameznika.

Zadnji športni dan je prava sprostitev in zabava, saj ga organiziramo tik pred koncem šolskega leta. Učenci sodelujejo v različnih vodnih igrah, kot so spuščanje po vodni drči, vlečenje vrvi, streljanje z vodnimi pištolami in igre z žogo, kot sta med dvema ali štirimi ognji. Otroci se preizkusijo tudi v hoji po slacklinu in metanju frizbija ter igranju badmintona. Najbolj priljubljena pa so vodna napihljiva igrala, kjer se otroci neizmerno zabavajo. Ta športni dan je sproščen, a hkrati telesno zahteven, kar je odličen uvod v aktivne poletne počitnice.

Učenci so gibalno aktivni tudi na drugih dnevih dejavnosti, ki so v veliki meri zastavljeni tako, da otroci ne mirujejo. Večina naravoslovnih dni se izvede v naravi, kjer se otroci gibljejo in opazujejo različna življenjska okolja, kar dodatno spodbuja njihovo radovednost in željo po učenju. Aktivnosti v naravi omogočajo učencem, da se povezujejo z okoljem in razvijajo svoje opazovalne sposobnosti.

V preteklem šolskem letu je izstopal naravoslovni dan, ki so ga učitelji izvedli v 8. razredu, kjer so učenci pridobivali spretnosti za opravljanje domačih opravil. Ta dan je bil zasnovan tako, da smo učencem ponudili priložnost za praktično učenje, ki je vključevalo šivanje, kuhanje, cepljenje drv s sekiro, košnjo s koso in kosilnico ter spoznavanje osnov elektrike. Takšne aktivnosti ne le razvijajo praktične veščine, ampak tudi spodbujajo timsko delo in odgovornost.

Na šoli opažamo, da so učenci sicer postali spretnejši v primerjavi s preteklimi leti, vendar še vedno niso povsem pripravljeni na izzive, ki jih prinaša življenje. Pogosto namreč tudi doma nimajo priložnosti, da bi kaj naredili. Starši, ki raje opravijo veliko zadolžitev sami, s tem odvzemajo učencem dragocene izkušnje. Takšna praksa pomeni, da učenci zamujajo priložnost za učenje pomembnih življenjskih veščin, ki bi jim pomagale pri samostojnosti in samoiniciativnosti v prihodnosti.

Zato je ključno, da se v šolskem okolju še naprej spodbujajo praktične in gibalne aktivnosti, ki omogočajo učencem, da se učijo skozi izkušnje in se pripravljajo na realnosti življenja. To bi lahko vključevalo tudi sodelovanje staršev in skupnosti, da bi se ustvarilo podporno okolje, kjer bi lahko učenci razvijali svoje sposobnosti in samozavest.

V sklopu šole se pridružimo mednarodnemu tednu mobilnosti, kjer učence in starše spodbujamo, da v šolo pridejo peš ali s kolesom. Ta iniciativa ne le zmanjšuje prometno obremenitev, ampak tudi spodbuja zdrav način življenja in povečuje ozaveščenost o pomenu

gibanja v vsakdanjem življenju. Na splošno spodbujamo učence, da prihajajo v šolo peš ali s kolesi, saj to prispeva k njihovemu fizičnemu zdravju in zmanjšuje okoljski odtis.

Občina Lovrenc na Pohorju nam v prvi triadi omogoča dodatnega predmetnega učitelja pri pouku športa. Eno uro športa na teden tako sočasno vodita razredni učitelj in športni pedagog, kar omogoča boljšo organizacijo in individualizacijo pouka. Na ta način so ure kvalitetnejše, učenci pa lahko izvajajo tudi zahtevnejše elemente, saj je skupina otrok posledično manjša. To prispeva k bolj aktivnemu sodelovanju in večji vključitvi vseh učencev v športne aktivnosti.

V vrtcu in 3. razredu v šoli organiziramo 10-dnevni plavalni tečaj, kjer se otroci naučijo osnovnih tehnik plavanja. Znanje plavanja nadgradijo v 4. razredu, ko se odpravijo na morje, v plavalno šolo v naravi. Učenci na tak način dobijo možnost napredovanja v znanju, kar je ključno za njihovo samostojnost in varnost v vodi. Še zmeraj pa se tudi pri nas najdejo učenci, ki gredo prvič na morje, kar jim omogoča, da pridobijo dragocene izkušnje in spoznajo užitek plavanja.

V 5. razredu se učenci učijo smučanja v zimski šoli v naravi. Mnogi učenci prvič stopijo na smuči, kar je zanje nepozabno doživetje. Velika večina otrok po petih dneh smuča, kar pri njih krepi samozavest in spretnosti. Tovrstne izkušnje ne le, da obogatijo njihov učni proces, ampak tudi spodbujajo ljubezen do narave in zimskih športov.

V razredih, zlasti proti koncu učnih ur, ko pozornost otrok upade, izvajamo minuto za zdravje. Učitelji presodijo, če razred potrebuje kratek gibalni oddih od dejavnosti. Vaje so kratke, večinoma raztezne, in pripomorejo k temu, da so v preostanku ure učenci bolj zbrani. Ta praksa ne le izboljšuje koncentracijo, ampak tudi prispeva k splošnemu počutju učencev.

Na šoli je za gibanje poskrbljeno tudi z rekreativnim odmorom, kjer imajo učenci v času glavnega odmora možnost 15-minutnega gibanja na svežem zraku. Šola za vsak oddelek priskrbi žoge, ki so učencem na voljo vsak dan. Pred šolo so košarkarsko in nogometno igrišče ter velik tlakovan prostor, ki daje učencem mnogo možnosti za gibanje in igro. To spodbudi druženje in aktivno preživljanje prostega časa.

Največ dejavnosti, ki so povezane z gibanjem, pa je na naši šoli izvedenih v okviru razširjenega programa (v nadaljevanju Rap). Le-ta ponuja različne športne in rekreativne dejavnosti, ki učencem omogočajo, da razvijajo svoje talente in se spoznavajo z novimi športi. S tem se ne le izboljšuje njihovo fizično zdravje, temveč tudi razvijajo socialne veščine in timski duh. S celostnim pristopom k gibanju in zdravju učencem zagotavljamo, da postanejo aktivni in odgovorni posamezniki, pripravljeni na izzive prihodnosti.

3. RAZŠIRJEN PROGRAM

»Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je omogočiti vsem učencem in učenkam zdrav ter celosten osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam, hkrati pa smiselno upošteva njihove specifične želje in pričakovanja.

Razširjeni program prispeva k bolj poglobljenemu spoznavanju učencev ter spodbuja medsebojno sodelovanje in razvoj kakovostnih odnosov med strokovnimi delavci in učenci. To pomembno povečuje motivacijo obeh strani za dosego ciljev osnovnošolskega programa. Gre za komplementarni del obveznega programa, pri čemer je učinkovita realizacija namenov in ciljev obeh mogoča le v sinergiji. Hkrati pa razširjeni program zasleduje tudi specifične cilje, ki jih ni mogoče uresničiti v okviru zgolj obveznega programa.

Vrednote, kot so znanje, učenje, medsebojno sodelovanje, dejavno državljanstvo, kultura, zdravje, gibanje in igra, predstavljajo temeljne gradnike razširjenega programa. Ta program ima ključno vlogo pri zagotavljanju optimalnega učnega okolja za učence, ki se iz različnih razlogov srečujejo z izzivi pri opismenjevanju, usvajanju znanja ter doseganju minimalnih in temeljnih standardov znanja v osnovnošolskem izobraževanju. Med temi razlogi so posebne potrebe, učne težave, jezikovne ovire, kulturne razlike ter socialna in ekonomska prikrajšanost.

Razširjeni program je tudi prostor za razvoj posebnih talentov in nadarjenosti učenk in učencev, ki si želijo doseči več, kot jim omogoča obvezni program.« [1]

V nadaljevanju prispevka bom predstavila ponudbo za učence, ki je bila na voljo v okviru razširjenega programa v preteklem šolskem letu 2023/24.

V strokovni javnosti se že nekaj časa razpravlja o smiselnosti vpeljave Rapa v osnovno šolo. Na OŠ Lovrenc na Pohorju smo v Rap vključeni že od leta 2018, ko smo najprej začeli z uvajanjem razširjenega programa na področju gibanja in zdravja, kar je bilo zasnovano za izboljšanje psihičnega in fizičnega počutja učencev. [2] V šolskem letu 2021/22 smo prešli na poskusno izvajanje Rapa v celoti. Z izvajanjem programa smo izjemno zadovoljni, saj prinaša številne prednosti za otroke. V okviru Rapa namreč pridobivajo številne veščine, ki jim bodo koristile v življenju. Ponujene dejavnosti so razvrščene v tri sklope, kar omogoča vključitev različnih vsebin in zaokroženo ponudbo:

- gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje,
- kultura in državljanska vzgoja,
- učenje učenja. [3]
-

Podrobneje bom opisala le področje gibanja, se pa področja med seboj prepletajo in dopolnjujejo. Zanimivo je, da se v drugih dveh sklopih prav tako pojavlja gibanje, čeprav tam ni primarna vsebina.

Organizacijsko izvajamo Rap dejavnosti pred in po obveznem programu, zjutraj od 7.30 do 8.15 ter popoldne od 12.00 dalje, oz. po rednem pouku. Rap na šoli izvajajo skoraj vsi strokovni delavci – učitelji, vanj so vključeni vsi učenci, ki se prostovoljno odločijo za udeležbo. Značilno je, da so skupine v nižjih razredih običajno številčnejše, na predmetni stopnji pa se pogosto delo odvija v manjših skupinah ali celo s posamezniki, kadar je to potrebno (npr. pri raziskovalnih nalogah). [4]

Strokovni delavci se v Rapu povezujejo na medpredmetni ravni na različne načine. Učitelji sodelujejo pri pripravi dejavnosti in se trudijo, da bi se obvezni program čim bolje povezoval z razširjenim. Ta povezava omogoča učencem, da pri učenju uporabljajo različne pristope in tehnike, kar še dodatno obogati njihovo izkušnjo. [3]

Pri pripravi dejavnosti v razširjenem programu smo upoštevali načela kurikularnega dokumenta. Skupine v Rapu so oblikovane po načelih odprtosti in izbirnosti. Učenci imajo možnost samostojno izbrati različne dejavnosti, kar spodbuja njihovo samostojnost in odgovornost. Skupine so lahko tudi heterogene, kar pomeni, da se družijo učenci iz različnih razredov in generacij. Ta pristop ne le, da krepi medsebojne odnose, temveč tudi omogoča izmenjavo znanj in izkušenj med učenci. [4]

Dejavnosti v okviru Rapa se izvajajo fleksibilno in se lahko spreminjajo glede na interese in potrebe učencev. To omogoča, da se ponujajo nove dejavnosti, vključujejo novi učenci ter prilagaja trajanje aktivnosti. Na primer, če za neko dejavnost ni več interesa, se lahko ure preusmerijo k dejavnostim, kjer je interes večji. Učitelj pri izvajanju dejavnosti deluje avtonomno in odgovorno. Vse aktivnosti se izvajajo v skladu z letno pripravo, ki vključuje načrtovane cilje. [3]

Dejavnosti se lahko izvajajo po vnaprejšnjem urniku ali pa se prilagajajo dogovorom z učenci. Na primer, dejavnost "Gremo mi po svoje" se je izvajala v popoldanskem času, ko je učiteljica z učenci odšla na planinski izlet ali se pripravljala z njimi na tekmovanje iz orientacije. Pri izvajanju dejavnosti se vedno upoštevajo potrebe in interesi učencev. Učenci tako aktivno izbirajo dejavnosti, sooblikujejo aktivnosti, prispevajo ideje ter izbirajo načine in poti izvajanja dejavnosti. [3]

S to obliko razširjenega programa učenci pridobivajo ne le nova znanja in veščine, ampak tudi pomembne življenjske izkušnje, ki jih pripravljajo na izzive, s katerimi se bodo srečevali v prihodnosti.

Učenci so z vključitvijo v razširjeni program (Rap) pridobili možnost dodatnih petih ur gibanja na teden. V šolskem letu 2023/2024 je bilo na voljo skupno 148 ur, od tega je bilo za področje gibanja in zdravja namenjenih 49 ur. Ure so se izvajale od 1. do 9. razreda, kar pomeni, da je imel vsak učenec priložnost udeležiti se različnih dejavnosti v okviru Rapa. Šola je dolžna ponuditi vsaj eno uro gibanja na dan za vsakega učenca, kar dodatno spodbuja aktivno preživljanje prostega časa. [5]

Učenci se lahko prostovoljno odločijo za vključitev v dejavnosti Rapa, pri čemer so zavezani, da jih obiskujejo redno. Prijava na dejavnosti ni časovno omejena, kar omogoča otrokom fleksibilnost. Če dejavnost ne ustreza več njihovim željam ali interesom, jim omogočamo, da prenehajo z obiskovanjem. [5]

Področje gibanja in zdravja je razdeljeno na tri sklope:

- gibanje,

- hrana in prehranjevanje,
- zdravje in varnost. [5]

Vsak sklop ponuja določeno število ur, ki so organizirane na način, da učencem omogočajo pridobivanje različnih veščin in znanj. Imena dejavnosti so izbrali izvajalci in se iz leta v leto spreminjajo, kar omogoča raznolikost vsebin. V sklopu gibanja se izvajajo dejavnosti, ki krepijo koordinacijo, moč, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost in koncentracijo. Vsebine so deloma povezane z učnimi načrti dejavnosti, ki jih učenci spoznavajo pri urah športa, deloma pa prinašajo nove in zanimive izkušnje.

Ena izmed večjih izzivov pri organizaciji Rapa je občasno prekrivanje dejavnosti. To se zgodi, ko se učenci želijo udeleževati velikega števila aktivnosti, kar lahko vodi v neizogibno prekrivanje vsebin. V takih primerih se učenec odloči za eno od dejavnosti, včasih pa se odloči za izmenično obiskovanje obeh.

V sklopu gibanja smo otrokom ponudili številne dejavnosti, ki se razlikujejo po svoji naravi in ciljih. Nekatere dejavnosti so jasne že po imenu, medtem ko so druge bolj skrivnostne in jih učenci spoznajo šele ob pregledu opisa. Med dejavnostmi so bile:

- **Igre v telovadnici** za učence 1. in 2. razreda, kjer se učijo osnovnih športnih iger in družabnih iger na igriv način.
- **Jutranji šport** za učence 3. in 4. razreda, ki vključuje različne športne veščine, od lovljenja, iger na snegu, vožnje s kolesom na poligonu, do igranja dvoranskega hokeja in drugih iger z žogami.
- **Med dvema ognjema** za učence od 4. do 7. razreda, kjer učenci igrajo klasično igro.
- **Športi z žogo** za učence od 5. do 9. razreda, kjer spoznavajo različne športne discipline, ki vključujejo žogo, npr. odbojka, nogomet, košarka, namizni tenis...
- **Nogomet** za učence od 5. do 9. razreda, kjer se učenci seznanijo z osnovnimi pravili igre in se tudi aktivno ukvarjajo z nogometom.
- **Plezalni vrtec** za učence od 1. do 4. razreda, ki je zasnovan za spoznavanje osnov športnega plezanja na plezalni steni v šolski telovadnici.
- **Športko** za učence od 4. do 6. razreda, kjer se učenci razgibajo na raznolik način, od iger z žogo do poligonov in lovljenja.
- **Športna tekmovanja** za učence od 6. do 9. razreda, kjer se udeležijo različnih tekmovanj, na katerih zastopajo svojo šolo.
- **Plesne urice** za učence od 1. do 4. razreda, kjer učenci spoznavajo in ustvarjajo plesne gibe ob zvokih glasbe, pogosto pa nastopajo na šolskih prireditvah.

V sklopu hrane in prehranjevanja smo ponudili naslednje dejavnosti:

- **Lonček kuhaj** za učence od 1. do 9. razreda, kjer učenci pripravljajo različne jedi, pri čemer se učijo osnovnih kuharskih postopkov, kot so lupljenje, rezanje, gnetenje… Ta dejavnost vključuje tudi starše, saj pogosto sporočijo, da želijo doma poskusiti jedi, ki so jih pripravili v šoli. Lonček kuhaj je ena izmed najbolj obiskanih dejavnosti v okviru Rapa, saj sta vsako leto oblikovani vsaj dve ali več skupin.

- **Dober tek** za učence od 1. do 5. razreda, ki se je izvajal kot nekdanja oblika podaljšanega bivanja, kjer se učenci učijo bontona pri mizi in uporabe jedilnega pribora, se kulturno prehranjujejo. Če ostane čas pa ga preživijo čas na svežem zraku v parku ali na šolskem igrišču. Vse te dejavnosti v sklopu Rapa zagotavljajo učencem dragocene izkušnje, ki pripomorejo k njihovemu celostnemu razvoju in izboljšanju kakovosti življenja.

V sklopu zdravja in varnosti smo učencem ponudili široko paleto dejavnosti, ki so zasnovane tako, da spodbujajo tako fizično aktivnost kot tudi zavedanje o pomenu zdravja in skrbi za okolje. Vsaka dejavnost nudi učencem priložnost, da se učijo, razvijajo svoje veščine in se aktivno vključijo v skupnost. Dejavnosti so naslednje:

- **ŠahMat** za učence od 2. do 9. razreda ne le poučuje osnov šahovske igre, temveč tudi razvija pomembne kognitivne veščine. Učenci spoznavajo različne strategije, preučujejo poteze nasprotnika in se učijo o prednosti planiranja. Šah tako postaja sredstvo za izboljšanje logičnega razmišljanja in kritičnega mišljenja, saj mora vsak igralec premisliti svoje poteze vnaprej.
- **Naše živalce** za učence od 7. do 9. razreda, učenci vsak dan skrbijo za šolske ljubljenčke. V preteklem šolskem letu so šolo obogatili trije morski prašički, dve vrsti paličnjakov in ribe v akvariju. Ta dejavnost učencem omogoča, da razvijajo odgovornost in empatijo, saj se vsakodnevno ukvarjajo s prehranjevanjem in nego teh živali. Mnogi učenci se radi ustavljajo in crkljajo svoje ljubljenčke, kar dodatno krepi njihov odnos do živali.
- **Eko in vrt** je namenjena učencem od 1. do 9. razreda in se osredotoča na ekologijo in odgovorno ravnanje z odpadki. Učenci postanejo EKO detektivi, ki preverjajo pravilno ločevanje odpadkov v šolskem okolju ter skrbijo za šolski vrt in sadovnjak. Jeseni učenci pobirajo jabolka in pomagajo pri stiskanju jabolčnega soka, ki ga nato delijo z vsemi otroki. Spomladi pospravljajo obrezane veje in skrbijo za čistočo okoli šole. V preteklem šolskem letu je ena od eko idej prejela nagrado, kar je učencem dalo dodatno motivacijo.
- **Kolesarski izpit** za učence 5. razreda je usmerjen na pripravo učencev na varno vožnjo s kolesom. Učenci se učijo osnov prometne varnosti ter se preizkušajo na kolesarskem poligonu in cestah v okolici šole. Ko so dovolj spretni, opravijo tudi kolesarski izpit, kar jih opremi z znanjem, potrebnim za varno vožnjo v prometu.
- **Tour de Lovrenc** je namenjen učencem od 6. do 9. razreda, kjer učenci raziskujejo svoje okolje s kolesom. Spoznavajo se s prometnimi pravili in se udeležijo tekmovanja "Kaj veš o prometu." Učenci se odpravijo tudi na brezpotja, kjer preizkušajo svojo vzdržljivost in vztrajnost ter se učijo o pomenu zdravega načina preživljanja prostega časa.
- **Šolske igrarije** za učence od 1. do 3. razreda – v tej dejavnosti učenci skozi gibanje urijo koordinacijo, koncentracijo in zavedanje svojega telesa v prostoru. Različne gibalne igre pomagajo otrokom pridobiti veščine, potrebne za uspešno delovanje v razredu, hkrati pa se zabavajo.
- **Preživetje v naravi** je namenjena učencem 9. razreda, ki se urijo v različnih aktivnosti, kot so športno plezanje v naravni steni, vrvna tehnika, gorsko kolesarjenje, pohodništvo in veslanje. Aktivnosti potekajo v naravi, ki obdaja Lovrenc, kar učencem omogoča, da se povežejo z naravo in pridobijo znanje, ki jim lahko koristi v vsakdanjem življenju.
- **Gremo mi po svoje** je namenjena učencem od 1. do 9. razreda, ki se želijo spoznavati s planinsko tematiko in se odpravijo na planinske izlete. Učenci se med seboj družijo in delijo izkušnje, mnogi med njimi so člani Planinskega društva Lovrenc na Pohorju. V poletnih

mesecih se udeležijo 7-dnevnega planinskega tabora, kjer nadgradijo svoje znanje in veščine ter se učijo o pomenu varovanja narave.
Te dejavnosti v sklopu zdravja in varnosti niso le priložnost za učenje in razvijanje veščin, temveč tudi za oblikovanje pozitivnih odnosov med učenci in spodbujanje aktivnega, zdravega življenjskega sloga. Učenci se tako naučijo pomembnih vrednot, kot so odgovornost, sodelovanje in spoštovanje do narave in živali.
Na naši šoli smo z vključitvijo v program Rapa nadomestili tradicionalne oddelke podaljšanega bivanja z različnimi dinamičnimi dejavnostmi, ki spodbujajo gibanje in aktivno preživljanje prostega časa. Učenci od 1. do 5. razreda so vključeni v več povezanih dejavnosti, ki zagotavljajo obilico gibanja in zabave. Med njimi so Dober tek, Vaja ne razvaja, Besede, slike in Igrarija, ki so zasnovane tako, da učence motivirajo za aktivnost na svežem zraku. Učenci se večinoma gibajo v šolskem parku, ki je opremljen z igrali, kar jim omogoča raznolike in zanimive aktivnosti. Starejši učenci preživijo čas predvsem na igrišču, kjer se lahko vključijo v različne športne igre, kar dodatno krepi njihov občutek za timsko delo in sodelovanje. Ob koncu dneva, ko se skupine združujejo, se pogosto odpravijo v telovadnico, kjer imajo na voljo različne športne pripomočke, kar spodbuja nadaljnjo aktivnost in igro.
Poleg fizične aktivnosti v okviru podaljšanega bivanja je gibanje vključeno tudi v druge dejavnosti znotraj Rapa:

- **Ringaraja (folklora)**, kjer učenci spoznavajo ljudske plese in igre iz svojega domačega okolja ter se učijo o starejših običajih in tradicijah. Učenci tako pridobivajo ne le fizične, temveč tudi kulturne veščine, kar bogati njihovo znanje in razumevanje lokalne dediščine.
- **Stare igre –** dejavnost, ki spodbuja učence k igram v naravi, kjer se gibljejo v gozdu ali na travniku. Vključuje različne oblike razgibavanja in sprostitve, kar pozitivno vpliva na njihovo psihofizično počutje. Učenci se udeležijo tudi Otroških kmečkih iger, kjer se preizkusijo v tradicionalnih kmečkih veščinah, kar je odlična priložnost za učenje skozi igro in povezovanje s svojim okoljem.
- **Gledališče** - v okviru te dejavnosti učenci postanejo igralci v šolski gledališki skupini Smrk-av-ci. Tukaj ne le razvijajo svoje umetniške sposobnosti, temveč tudi fizično prisotnost na odru. Učenci se učijo osnov gledališke igre, kar spodbuja njihovo samozavest in javno nastopanje. Predstave, ki jih odigrajo, prinašajo tudi občutek dosežka in pripadnosti, saj se skupaj pripravljajo in nastopajo na pravih odrskih deskah.

Bistvene koristi izvajanja Rapa so po našem opazovanju prakse naslednje:

1. Učenci kot aktivni soustvarjalci

Ena največjih prednosti Rapa je, da učenci sami predlagajo in izražajo svoje želje po dejavnostih. Ta participacija povečuje njihovo motivacijo in angažiranost. Ko šola prisluhne tem željam in jih uspe vključiti v program, se učenci počutijo cenjene in vključene. To krepi njihovo samozavest ter jih spodbuja, da prevzamejo aktivno vlogo pri oblikovanju svojega izobraževalnega okolja.

2. Brez ocen in več sproščenosti

Ker se dejavnosti v Rapu ne ocenjujejo, se učenci vanje vključujejo brez pritiska in strahu pred neuspehom. Ta sproščenost jim omogoča, da se bolj odprto in svobodno izražajo, kar pozitivno

vpliva na njihov odnos do učenja. S tem se zmanjšuje stres in povečujejo učne možnosti, saj se učenci osredotočajo na užitek in zadovoljstvo, ki ga prinašajo aktivnosti.

3. Večje zadovoljstvo in angažiranost
Učenci z veseljem obiskujejo dejavnosti, saj čutijo, da so učitelji prisluhnili njihovim potrebam. Ta povezanost med učitelji in učenci krepi občutek skupnosti in pripadnosti. Ko učenci čutijo, da so njihovi interesi in želje upoštevani, se njihova angažiranost in motivacija za učenje znatno povečata.

4. Vsebinsko bogatejše popoldansko bivanje
Popoldanske dejavnosti v okviru Rapa so vsebinsko raznolike in obogatene. Učenci se ne ukvarjajo zgolj s športom, ampak tudi s kuhanjem, petjem, plezanjem, ročnimi deli… Ta raznolikost jim omogoča, da razvijajo različne veščine in interesne sfere, kar pozitivno vpliva na njihovo splošno izobraževalno izkušnjo. Učenci se tako učijo pomembnih življenjskih veščin, ki jim bodo koristile tudi izven šolskega okolja.

5. Dva učitelja za boljšo dinamiko
Občasna prisotnost dveh učiteljev pri urah prinaša dodatno dinamiko in raznolikost v poučevanje. S tem se omogoča izvajanje učnih vsebin na inovativnejši način, kar povečuje zanimanje učencev. Učitelji lahko razdelijo naloge in se osredotočijo na različne aspekte učenja, kar obogati celotno izkušnjo.

6. Strokovno usposobljene osebe
Rap izvajajo pedagoško in didaktično usposobljene strokovne osebe, ki učencem prenašajo znanja tudi na področjih, ki niso nujno opredeljena v obveznem učnem načrtu. Ta interdisciplinarnost omogoča širši spekter znanja in veščin, ki jih učenci pridobivajo, kar pozitivno vpliva na njihovo splošno izobrazbo in pripravljenost na izzive v prihodnosti.

7. Prilagodljivost dejavnosti
Ko se učenci odločijo, da dejavnosti ne potrebujejo več, se lahko program zaključi. Preostale ure pa je možno prerazporediti k dejavnostim, ki učence še zanimajo. Ta fleksibilnost omogoča, da se program vedno prilagaja potrebam in željam učencev, kar povečuje njihovo zadovoljstvo in angažiranost.

8. Prosta razporeditev ur
Šola ima možnost prostega razporejanja ur glede na specifične potrebe učencev. Ta prilagodljivost omogoča učiteljem, da se odzovejo na aktualne potrebe in interese učencev, kar povečuje relevantnost in kakovost izobraževalnega procesa. Učenci se lahko osredotočijo na tiste dejavnosti, ki jih najbolj zanimajo in motivirajo.

9. Vsaj 5 ur gibanja na teden
Z vključitvijo v Rap imajo učenci zagotovljenih vsaj 5 ur gibanja na teden, kar je ključno za njihovo fizično in psihično zdravje. Redna telesna aktivnost pripomore k boljšemu zdravju, večji energiji in boljši osredotočenosti pri učenju. Določene dejavnosti, kot so tek na smučeh

pozimi ali kolesarjenje spomladi, se izvajajo fleksibilno, kar omogoča učencem, da izkoristijo ugodne vremenske razmere in se ukvarjajo z dejavnostmi, ki jih obožujejo. [5]

Seveda tudi v Rapu ostajajo izzivi in možnosti za izboljšave.

1. Neobveznost Rapa
Ena izmed pomembnih težav pri izvajanju Rapa je njegova neobveznost, kar pomeni, da se nekateri učenci, pa tudi njihovi starši, odločijo, da ne bodo vključeni v program. To lahko vodi v občutek izključenosti pri učencih, ki ne sodelujejo v dejavnostih, posledično to lahko vpliva na skupno dinamiko skupine. Poleg tega lahko neobveznost vpliva na to, da učenci zamudijo priložnosti za pridobitev novih veščin, znanj in socialnih interakcij, ki bi lahko pozitivno vplivale na njihov osebni in akademski razvoj. Učitelji in šola se trudijo ozaveščati starše o pomenu udeležbe, vendar obstajajo ovire, kot so nezainteresiranost ali prepričanja, da otrok ne potrebuje dodatnih dejavnosti.

2. Oblikovanje urnika
Organizacija in oblikovanje urnika za Rap predstavlja velik izziv, zlasti ker je potrebno zagotoviti, da se dejavnosti ne prekrivajo. Ta težava postane še bolj kompleksna, ko se upošteva, da se nekateri učenci želijo aktivno vključevati v več sklopov vsebin Rapa. Učitelji se trudijo, da bi našli optimalno rešitev, vendar pogosto pride do situacij, ko se določene dejavnosti, kot so športi ali umetniške aktivnosti, prekrivajo, kar povzroča frustracijo med učenci, ki želijo sodelovati v obeh. To lahko privede do tega, da se učenci odločijo za eno dejavnost in izpustijo drugo, kar pomeni, da ne morejo v celoti izkoristiti ponudbe Rapa.

3. Odsotnost učiteljev in nadomeščanje
Problem, ki se pojavlja pri izvajanju Rapa, je tudi odsotnost učiteljev, ki lahko privede do odpovedi jutranjih ur ali nadomeščanja dejavnosti z drugim učiteljem. Ko pride do nenadne odsotnosti učitelja, se lahko zgodi, da dejavnost ni izvedena, kar lahko negativno vpliva na učence, ki so se nanjo pripravljali in jo pričakovali. Nadomeščanje z drugimi učitelji lahko prinese spremembe v dinamiki in učnem procesu, kar lahko zmanjša kakovost izvajanja dejavnosti. Učenci morda ne bodo tako dobro povezani z nadomestnim učiteljem, kar lahko vpliva na njihovo motivacijo in angažiranost v dejavnostih. [5]

4. SKLEP

Kljub temu, da smo manjša, periferna šola, ponujamo učencem izjemno širok spekter možnosti za gibanje in razvoj. Iz prispevka je jasno razvidno, da naša šola omogoča bogat program gibanja, saj tako obvezni kot razširjeni program nudita veliko fizične aktivnosti, praktičnih izkušenj ter spodbujata razvoj življenjskih veščin. Poudarek je na fleksibilnosti in izbiri, saj se učenci lahko udeležujejo dejavnosti, ki ustrezajo njihovim interesom. Rap vključuje številne dejavnosti, ki so med učenci priljubljene in pozitivno sprejete, saj se večina redno z veseljem udeležuje dejavnosti, zlasti mlajši učenci. K aktivnostim se je možno prijaviti kadarkoli in sprejetost aktivnosti Rapa je razvidna iz tega, da se učenci v dejavnosti naknadno vključujejo

skozi vso šolsko leto. Gibalne dejavnosti v okviru Rapa so večinoma brezplačne, kar je dodatna prednost za naše učence.

Posebnost naše šole je tudi odprtost do predlogov učencev, saj imajo možnost sooblikovati ponudbo dejavnosti glede na svoje želje in interese. Uspehi naših učencev so dokaz kakovosti programa, saj se lahko pohvalimo z odličnimi dosežki na področju športa, gledališča in drugih ustvarjalnih dejavnosti. Naši učenci in učenke se uvrščajo na državna tekmovanja, naši gledališčniki pa vsako leto pripravijo izvrstne produkcije.

Kljub bogati in raznoliki ponudbi dejavnosti pa se še vedno najdejo posamezniki, ki so za dejavnosti nezainteresirani in se jim izogibajo. Temu področju bomo v prihodnosti namenili več pozornosti, da bi motivirali tudi te učence in jih spodbudili k vključevanju v aktivnosti, ki prispevajo k njihovemu osebnostnemu razvoju.
Kljub številnim pozitivnim vidikom Rapa se je potrebno zavedati tudi izzivov, s katerimi se srečujemo pri njegovem izvajanju. Z neobveznostjo se lahko pojavijo težave pri vključevanju učencev, oblikovanje ustreznega urnika je zahtevno, prav tako pa je lahko problematična odsotnost učiteljev. Strokovni delavci se trudijo, da bi našli rešitve za te izzive, vendar je potrebno stalno spremljanje in prilagajanje programov, da se zagotovi optimalna izkušnja za vse učence. Ključno je, da se z učenci in starši aktivno sodeluje ter se jim ponudi ustrezna podpora, da bi maksimizirali koristi, ki jih Rap prinaša.

LITERATURA IN VIRI

[1] OŠ Ivanjkovci, Razširjen program, https://rapivanjkovci.splet.arnes.si/o-projektu-rap/, n.d.

[2] M. Osvald Novak. Letni delovni načrt 2018/2019.

[3] M. Osvald Novak. Letni delovni načrt 2023/2024.

[4] OŠ Lovrenc na Pohorju, Razširjen program – RAP, https://www.oslovrenc.si/razsirjen-program-rap/.

[5] M. Osvald Novak. Poročilo o uresničitvi letnega delovnega načrta za šolsko leto 2023/2024, pp. 6-7, pp. 11–13.

Rojko Romana

OZAVEŠČANJE POMENA ZDRAVJA V ZGODNJEM OBDOBJU ŠOLANJA

POVZETEK

Zdravje je osrednja vrednota, ki nedvomno vpliva na vse vidike našega življenja. Temelji dolgoročnega zdravja posameznika se začnejo oblikovati že v najzgodnejših letih življenja. Ozaveščanje ima pomembno vlogo pri preprečevanju različnih zdravstvenih težav, ki lahko vplivajo na življenje posameznika, zato je izjemnega pomena, da se začne že najmlajše ozaveščati, kaj lahko storijo sami za svoje zdravje. Učenci v zgodnjem obdobju šolanja jemljejo zelo resno besede učitelja in upoštevajo njegovo mnenje, zato dajemo velik poudarek razumevanju skrbi za svoje zdravje že 1. razredu. Namen prispevka je predstaviti določene aktivnosti, preko katerih prvošolci ozaveščajo pomembnost zdravega prehranjevanja ter pitja zadostne količine vode, pomembnost higiene, pomembnost sprostitve in počitka ter pomembnost telesne aktivnosti. Gre za dejavnosti, ki jih sistematično vključujemo v naš vsakdan in tako preraščajo v navade. Posebno pozornost namenjamo gibanju, ki ni le vsakodnevna aktivnost, temveč se izvaja večkrat na dan in po potrebi. Gibamo se vsak dan po malici, ko imamo rekreativni odmor, med učnimi urami si privoščimo tek v naravi, kadar upade pozornost in koncentracija za delo se poslužujemo gibalnih minutk. Telesna aktivnost spodbudno vpliva na delovanje možganov. Po aktivnosti, pa čeprav gre le za nekaj minut gibanja, učenci lažje in bolj zbrano sodelujejo pri pouku. Gibalni odklopi učencem povrnejo energijo in zbranost, da učinkoviteje speljemo učni proces vse do zadnje ure pouka. Vsi ti dejavniki so ključni za zdravje, zato si prizadevamo gojiti pri učencih pozitiven odnos do slednjega. S tem krepimo zdrav življenjski slog ter privzgajamo odgovornost za lastne navade, kar vodi v dolgoročno dobro počutje.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, ozaveščanje, prehrana, telesna aktivnost.

AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF HEALTH IN EARLY EDUCATION

ABSTRACT

Health is a core value that undoubtedly affects all aspects of our lives. The foundations of an individual's long-term health begin to form in the earliest years of life. Awareness plays an important role in preventing various health issues that can impact a person's life, which is why it is crucial to educate the youngest about what they can do for their own health. Students in the early stages of schooling take their teachers' words very seriously and consider their opinions, which is why we emphasize the understanding of health care from the 1st grade. The purpose of this article is to present certain activities through which first graders learn about the importance of healthy eating, drinking sufficient amounts of water, maintaining hygiene, the significance of relaxation and rest, and the importance of physical activity. These activities are systematically integrated into our daily routine, becoming habits. We pay special attention to movement, which is not only a daily activity but is also performed multiple times a day as needed. We engage in physical activity every day after snack time, during recreational breaks, and we take nature runs during lessons when attention and concentration wane, using movement breaks to refocus. Physical activity positively influences brain function. After engaging in even just a few minutes of movement, students are more focused and engaged in their lessons. These movement breaks restore students' energy and concentration, allowing us to effectively carry out the learning process until the last class. All these factors are essential for our health, so we strive to foster a positive attitude towards them among our students. By doing so, we promote a healthy lifestyle and instill a sense of responsibility for their own habits, leading to long-term well-being.

KEYWORDS: health, awareness, nutrition, physical activity.

1. UVOD

Zdravje je osrednja vrednota, ki nedvomno vpliva na vse vidike našega življenja. Temelji dolgoročnega zdravja posameznika se začnejo oblikovati že v najzgodnejših letih. Pomembno je razumeti, da ozaveščanje o zdravju igra ključno vlogo pri preprečevanju različnih zdravstvenih težav, ki lahko resno vplivajo na kakovost življenja. Ker otroci preživijo v šoli vedno več časa, mnogi so vključeni v jutranje varstvo od 6. ure zjutraj in ostajajo po pouku v podaljšanem bivanju do poznega popoldneva, ima šola pomembno vlogo pri razvoju otrok. Šola ni več le izobraževalna ustanova, v kateri poteka pouk, temveč vzgaja s svojim zgledom, ravnanjem in odnosom vsak trenutek, ki ga otrok preživi v šoli. Pomembno je, da izobražuje in vzgaja tudi na področju zdravja. Ozaveščanje zdravja pri otrocih je proces, ki se osredotoča na izobraževanje najmlajših o zdravih življenjskih navadah in pomembnosti skrbi za svoje zdravje. Cilj tega pristopa je razviti pozitiven odnos do zdravja, ki se bo ohranjal skozi celo življenje. Že v 1. razreda osnovne šole tako učenci spoznavajo aktivnosti za krepitev zdravega prehranjevanja, pitja zadostne količine vode, higiene, sprostitve in počitka ter telesne aktivnosti. Številne aktivnosti sistematično vključujemo v šolski vsakdan in jih s tem oblikujemo v navade za prihodnost. Prav posebno pozornost namenjamo gibanju, saj ima telesna aktivnost izjemen vpliv na delovanje možganov; že nekaj minut gibanja pripomore k večji zbranosti in učinkovitosti pri pouku. Glede na to, da učitelji opažamo vse več motenj pozornosti in koncentracije, so gibalne minutke pogosto rešitev, da učni proces speljemo do konca.

2. GIBANJE IN ZDRAVJE

Gibanje je osnovno za preživetje večine živalskih vrst, a postaja z razvojem civilizacije manj pomemben dejavnik v človekovem vsakdanjiku. Napredek v moderni tehnologiji, ki nam olajšuje življenje, delo in celo igro, prispeva k večji kakovosti življenja na eni strani, po drugi strani pa nas vodi v večjo telesno neaktivnost. Telesna aktivnost ima neposredno in posredno korist na zdravje mladih ljudi, saj preprečuje prekomerno telesno težo in debelost, omogoča pogoje za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovito delovanje srca, pozitivno vpliva na duševno zdravje in na samopodobo. Telesna aktivnost v mladosti vzpostavlja trdne temelje zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju. Lahko bi rekli, da gre za tlakovanje poti za zdravo življenje.

3. KLJUČNI ELEMENTI OZAVEŠČANJA ZDRAVJA PRI OTROCIH

a) Zdrava prehrana in hidracija

Otroci se učijo o pomenu uravnotežene prehrane, uživanju sadja in zelenjave ter o omejevanju sladkarij in hitre nezdrave hrane. Prav tako veliko pozornost posvečamo pitju zadostne količine vode oziroma nesladkanih pijač. V pouk vključujemo aktivnosti, kot so priprava zdravih obrokov, priprava pogrinjka, poustvarjanje sadja in zelenjave v okviru likovnega pouka, zbiranje zdravih receptov, sejanje in sajenje rastlin, urejanje zeliščne gredice, obisk kmetije, uživanje vode v času pouka. S tem spodbujamo zanimanje za zdravo prehrano.

b) Higiena
Ozaveščanje o pomenu osebne higiene, kot je umivanje rok, pravilno ščetkanje zob in skrb za čistočo, je ključnega pomena za preprečevanje bolezni in okužb. Že vrsto let v ta namen izvajamo dan dejavnosti Preventiva. V okviru tega dne nas obiščejo medicinske sestre, ki učence podučijo o osebni higieni. Otroci si ogledajo film, rešujejo poučne naloge in aktivno sodelujejo v pogovoru. Pred leti so nas obiskovali tudi študentje medicine v okviru prostovoljnega projekta Medimedo. Namen projekta je bil preko igre pomagati premagovati strah otrok pred zdravniki in zdravstvenim osebjem. Zadnja leta pripravljamo bolnišnico oziroma zdravstveni dom kar učitelji razredne stopnje. Učenci prinesejo ta dan v šolo »bolne in poškodovane« plišaste medvedke, ki jih »šolski zdravniki« v belih haljah, pod katerimi se skrivajo učitelji ali učenci višjih razredov, pregledajo in oskrbijo.

c) Sprostitev in počitek
Otroci se učijo tehnik sproščanja, izražanja svojih čustev. Pomembno je tudi spodbujanje pozitivne samopodobe in samozavesti. Na šolskem dvorišču imamo v ta namen čutno pot, s pomočjo katere otroci z vsemi čutili zaznavajo svet okoli sebe in se pri tem sprostijo. Poudarjamo tudi pomen spanja in njegovega vpliva na zdravje, razpoloženje ter učne sposobnosti.

č) Telesna aktivnost
Otroci spoznavajo koristi gibanja, bodisi preko športnih aktivnosti, igre na prostem ali preprostih vaj. Ker se zavedamo, da redna telesna aktivnost prispeva k fizičnemu in psihičnemu zdravju ter izboljšuje koncentracijo in učno uspešnost, že nekaj let izvajamo rekreativni odmor za vse učence šole. A mlajši učenci potrebujejo še več gibanja, zato si med učnimi urami, kadar upade pozornost in koncentracija za delo, privoščimo tek v naravi ali se poslužujemo gibalnih minutk in si tako povrnemo energijo in zbranost, da učinkoviteje speljemo načrtovan učni proces vse do konca.

d) Družbena interakcija
Spodbujanje prijateljstev in zdravih odnosov z vrstniki prispeva k čustvenemu in socialnemu zdravju. Otroci se učijo reševanja konfliktov in empatije.

4. AKTIVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA V 1. RAZREDU

Z učenci prvega razreda izvajamo številne aktivnosti za krepitev zdravja. V aktivnosti vključujemo vse ključne elemente za ozaveščanje zdravja, kajti če zanemarimo samo enega izmed ključnih elementov, naše zdravje trpi. Aktivnosti vključujemo pri različnih predmetih in tematskih sklopih ter v okviru dnevov dejavnosti. Podrobneje bodo predstavljene le določene aktivnosti.

a) Sadna solata
Z učenci se pogovarjamo o hrani, ki jo imajo radi. Igramo se igro: Kdo ima rad…? Skozi igro ugotavljamo, ali je ta hrana tudi zdrava in zakaj. Učenci tako spoznavajo, katera hrana je dobra za njihovo zdravje in je smejo uživati v večjih količinah ter katera je tista hrana, ki bi jo naj

uživali le občasno in v manjših količinah. Običajno imajo tudi nalogo, da iz reklam izrežejo slike hrane, ki jih nato v šoli razvrščamo na zdravo in nezdravo. Ogledajo si tudi prehransko piramido, ki nam je pri tej nalogi v pomoč. Kaj hitro se otroci zavedajo, da je sadje zdravo. In zato vsako leto pripravimo skupaj v šoli sadno solato, ki predstavlja zdrav obrok. Učenci prinesejo v šolo različne sadeže, ki jih najprej poimenujemo. Pogosto se zgodi, da so vmes tudi sadeži, ki jih nekateri učenci ne poznajo. Preden se lotijo priprave obroka, poskrbijo za higieno (temeljito umivanje rok, predpasniki). Sledi pripravljanje pripomočkov ter umivanje sadja, ki ga po potrebi tudi olupijo. Nato sadje sami razrežejo na manjše dele in tako pripravijo sadno solato, ki jo z veseljem tudi pojedo. Zgodi se, da določeni otroci katere vrste sadja ne marajo ali katerega izmed sadežev še niso poskusili, in je pogosto ravno šolska sadna solata priložnost, da se s tem sadjem spopadejo in na koncu ocenijo, da je prav dober. Podobna izkušnja je tudi priprava zeliščnega namaza. Različna zelišča in začimbe pomešajo z domačo skuto. Otroci so veliko bolj motivirani in navdušeni nad preizkušanjem zdrave hrane, kadar imajo možnost, da sodelujejo pri pripravi.

b) Poustvarjanje sadja in zelenjave

Pouk v 1. razredu je medpredmetno povezovan. Znanje o zdravi prehrani pridobivamo, utrjujemo in nadgrajujemo pri različnih predmetih. Pri spoznavanju okolja sadje in zelenjavo zbiramo in spoznavamo, pri matematiki preštevamo in razvrščamo, pri slovenščini opisujemo, v okviru likovne umetnosti poustvarjamo. Učenci dobijo skupinsko nalogo, da izdelajo zdravi košarici. V eno dajo sadje, v drugo zelenjavo, ki jo izdelajo iz plastelina ali iz papirja – lepljenka. Ob koncu ure se pogovorimo o uspešnosti naloge ter iščemo predloge, katero jed bi lahko pripravili iz sadja in zelenjave, ki je v naših košaricah. Če bi izbrano jed želeli postreči sošolcu ali sošolki, potrebujemo še pogrinjek. Tudi pogrinjek je naša likovna naloga v prihodnji uri, saj je za zdravje pomembno uživanje v hrani, za katero si moramo vzeti dovolj časa, in če je obrok tudi lepo postrežen, nas hrana bolj pritegne.



SLIKA 1: Košarica sadja – lepljenka.



SLIKA 2: Oblikovanje sadja in zelenjave iz plastelina.

c) Sejemo in sadimo

Že najmlajše učence učimo o pomembnosti rastlin v okolju, kjer bivamo. Ne le, da rastline skrbijo za čistejši zrak, so tudi pomemben del zdrave prehrane. Otroci se zavedajo, da je to, kar zraste na domačem vrtu, še posebej zdravo. Zato se z vsako generacijo otrok lotimo sejanja in sajenja rastlin. Učenci prinašajo v šolo semena in sadike, ki jih skupaj posejemo in posadimo ter ustvarimo vrtiček v učilnici. Pomembno je tudi, da se otroci naučijo skrbeti za svojo rastlino (jo postavijo na svetlo mesto, kjer ima dovolj toplote, jo primerno zalivajo). Veselje na obrazih otrok, ko njihova rastlinica zraste, je nepopisno. Ko rastline zrastejo do te mere, da potrebujejo

več prostora, jih učenci odnesejo domov in nadaljujejo s skrbjo zanje v domačem okolju. S tem pridobivajo dragocene izkušnje vzgoje in skrbi za rastline ter gojijo ljubezen do vrtičkarstva.



SLIKA 3: Mini vrtiček v učilnici.

č) Čutna pot in zeliščna greda

Naša šola se nahaja v čudovitem okolju, kjer je veliko dreves, travnih površin, potok, park. V bližini imamo gozd, polja, vrtove, sadovnjake, vinograde. Vse to nam omogoča, da izvajamo pouk v stiku z naravo. Ker se zavedamo, da je naravno okolje najboljša učilnica, je pred leti prišlo do ideje, da na šolskem dvorišču oblikujemo čutno pot. Projekt čutne poti ter skrb zanjo smo prevzele učiteljice 1. razredov skupaj z učenci. Čutno pot, s pomočjo katere učenci z vsemi čutili zaznavajo zunanji svet in raznovrstnost materialov, smo umestili v šolski park. Postaje čutne poti smo napolnili z naravnimi materiali različnih oblik, različnih velikosti ter tekstur. Kasneje smo ob poti zasadili še zeliščno gredo, ki čutno pot obogati z različnimi prijetnimi vonjavami. Tu in tam jih uporabimo tudi za pripravo čaja ali namaza.



SLIKA 4: Čutna pot na šolskem dvorišču.

d) Uživanje vode v času pouka

S starši prvošolcev imamo dogovor, da učenci vsakodnevno prinašajo v šolo bidon z vodo. Seveda je njihova naloga tudi vsakodnevna skrb za odnašanje bidona domov ter čiščenje le tega. Vodo lahko učenci pijejo vsak odmor, ki za učence 1. razreda ni le odmor po 45 minutah, temveč imamo odmore za pitje po zaključenih aktivnostih znotraj posameznih učnih ur. Učenci se tako navajajo na redno uživanje vode.

e) Rekreativni odmor

Rekreativni ali gibalni odmor je odmor namenjen gibanju. Na naši šoli ga za učence 1. VIO izvajamo po odmoru za malico. Traja 15 minut. V tem času izvajajo učenci različne samoorganizirane gibalne dejavnosti na šolskem igrišču ob različnih vremenskih pogojih.

Gibalni odmor bi naj vplival na odpravljanje negativnih posledic sedenja pri pouku, psihično sproščanje, razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa, izboljšanje pozornosti, trenutnega razpoloženja. Pozitivnih učinkov je prav gotovo še veliko več.

f) Gibalne minutke

Med učenci je opaziti vse več težav s pozornostjo in koncentracijo. Kljub vsemu, pa imajo učenci zmeraj več ur obveznega pouka, določene dneve pomeni to za prvošolce tudi 5 šolskih ur pouka. Zelo težko je ostati zbran celo dopoldne v starosti od 5 do 6 let, zato je nujno, da se poslužujemo gibanja vsakodnevno in celo večkrat na dan. Gibalna minuta je nekajminutna gibalna sprostitev, ki jo organiziramo, ko opazimo nemir in nezbranost med učenci. Učni proces takrat prekinemo in izvedemo z učenci nekaj gibalnih nalog, ki pripomorejo k telesni in psihični sprostitvi. Kadar nam vreme dopušča, delamo med poukom gibalne odklope na način, da ko koncentracija upade, vstanemo in se kar v copatkih odpravimo ven in odtečemo en ali dva kroga skozi šolski park. K sreči so naše poti asfaltirane, zato si lahko privoščimo tek v copatih. Učenci se tako razgibajo in zbistrijo misli, v razred se vrnejo ponovno pripravljeni za šolsko delo. Še posebej se tega poslužujemo v zadnjih urah pouka, ko so prvošolci, nekateri že vidno utrujeni. Pogosto naredimo gibalni odklop tudi v učilnici. Poslužujemo se gibanja ob glasbi, videoposnetkih, telovadbe v krogu, telovadbe s stolčki, sličicami, baloni, gibanje v paru… Veliko je možnosti, potrebno si je vzeti le nekaj minutk. Običajno so gibalne minutke tudi čas, ko prezračimo učilnico.

g) Šolski zdravstveni dom

Enkrat letno, v okviru dneva dejavnosti Preventiva, se šolska telovadnica ali avla šole spremeni v zdravstveni dom, ki ga pri nas imenujemo Leškov zdravstveni dom. Učitelji postavimo ambulante, ki jih obiščejo učenci 1. VIO s svojimi »bolnimi ali poškodovanimi« plišastimi igračami. Kot za vsak pravi obisk zdravnika, tudi v našo ambulanto ne moreš vstopiti brez zdravstvene kartice oziroma zdravstvenega kartona. Pred obiskom zdravnika tako učenci izdelajo zdravstven karton za svojo igračo. Ob pregledu pri zdravniku, le ta vpiše diagnozo, poškodbe in plišastega bolnika oskrbi, preveže, mu nudi infuzijo, rentgen, preveri vid, sluh, vzame kri…odvisno od bolezni oziroma poškodbe. Namen tega dneva dejavnosti je, da učenci izgubijo strah pred obiskom zdravstvenih ustanov.



SLIKA 5: Obisk zdravnika v Leškovem zdravstvenem domu.

4. SKLEP

Ozaveščanje zdravja pri otrocih je ključnega pomena za oblikovanje zdravih navad in življenjskega sloga, ki se bodo ohranili tudi v odraslosti. Vse naštete aktivnosti, s katerimi pričnemo že v 1. razredu in z njimi nadaljujemo v višjih razredih, spodbujajo pozitiven odnos do zdravja že v mladosti. Naš namen je, da otroci te aktivnosti vzamejo za svoje, da postanejo navade, ki jih bodo spremljale skozi življenje. Glede na to, da otroci preživijo vse več časa v šoli, ima šola velik vpliv na njihov razvoj in njihove navade ter moč, da pripomore k boljši kakovosti življenja in zmanjšanju tveganja za zdravstvene težave v prihodnosti. To vodi v dolgoročno dobro počutje in prispeva k oblikovanju zdrave generacije, ki bo znala ceniti in varovati svoje zdravje skozi celo življenje. S tem ne samo da skrbimo za posameznike, temveč tudi za celotno skupnost, ki se lahko razvija v zdravem in podporno naravnanem okolju. In za konec še citat nemškega filozofa: »Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič.« (Schopenhauer, 1788-1860).

LITERATURA IN VIRI

[1] Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[2] Završnik, J., Pošit, R. (2005). Gibalna /športna aktivnost za zdravje otok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem.

[3] Karpljuk, D., Videmšek, M., Zajc, M. (2003). Možnost povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[4] Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

[5] Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). Za boljše zdravje otrok in mladostnikov [Elektronski vir]: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva. Ljubljana. Dosegljivo: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/za_boljse_zdravje_otrok_in_mladostnikov_nova_verzija_13_10_2015.pdf [3.11.2024].

Roposa Januš Renata

GIBALNE IGRE PRI POUKU NEMŠČINE

POVZETEK

Že nekaj let se učitelji nemščine soočamo z upadom motivacije za učenje tega tujega jezika. Nemščina pri mladih ni več v trendu, saj jo vse bolj izpodriva angleščina kot glavni jezik na spletu. Učitelji nemščine smo zato prisiljeni iskati metode in načine poučevanja, s katerimi bi učence motivirali za učenje in s katerimi bi jim omogočili čimbolj spontano usvajanje tujega jezika. Spodbudno učno okolje je za ohranitev nemščine v naših šolah ključnega pomena. Gibalne igre so po mojih izkušnjah najbolj učinkovita metoda za doseganje spontanega usvajanja znanja in pozitivnega učnega okolja.

Namen pričujočega prispevka je predstaviti raznolike gibalne igre v različnih fazah učnega procesa in vpliv njihove uporabe v praksi. Vključimo jih lahko v uvodno motivacijo, v obravnavanje nove učne snovi in v fazo utrjevanja in ponavljanja. V prispevku bom opisala nekaj primerov v različnih fazah. S pomočjo slikovnega gradiva bom prikazala vzdušje v razredu med učnim procesom. Na podlagi primerov iz prakse bo razvidno, da so učenci skozi gibanje in igro bolj motivirani za delo, saj se z njo zadovolji notranja otrokova potreba po gibanju in delovanju. Pozitivno vzdušje, ki s tem nastane v učilnici, pa omogoča lažje pomnjenje novega besedišča in besednih zvez. Učni proces poteka bolj razgibano in raznovrstno. Učitelj in učenci so pri pouku bolj sproščeni.

Opisane igre učiteljem služijo kot izhodišča, po potrebi jih lahko prilagodijo in dopolnijo. Na koncu velja opomniti, da mora biti njihova uporaba smiselna glede na učne cilje. Igra naj služi kot pot do cilja in ne cilj sam.

KLJUČNE BESEDE: igra, gibanje, nemščina, spodbudno učno okolje.

MOVEMENT GAMES IN GERMAN LESSONS

ABSTRACT

For years, teachers of the German language have been noticing the decline in interest and motivation regarding learning this »secondary« language. German is not as popular among the youth as it once was, likely due to the dominance of English on the web. Consequently teachers are forced to seek methods of teaching which motivate students and gradually familiarize them with the language. The encouraging environment of such classrooms is now crucial in order to keep the language in our schools. In my experience physical games have been the most effective method for maintaining a positive environment and facilitating gradual acquisition of the language.

This post will present various movement games applicable at different phases of the learing process and their practical uses. It will also detail out the effectiveness of said games in motivating students and their correlation with a child's natural desire for movement, physical activity and playfulness. The positive attitude fostered by this teaching method, helps students to remember new concepts. The flexibility and diversity of these activities also bring comfort and familiarity for both teachers and students.

The described games serve as inspirations and can be altered or upgraded. Nevertheless the use of games in classrooms should be appropriate to the active learning goals. They serve as a means to achieve a goal, not as the goal itself.

KEYWORDS: games, movement, German, encouraging learning environment.

1. UVOD

Učitelji nemščine se že od začetka pojava spletnih medijev in družabnih omrežij soočamo z upadom motivacije za učenje nemščine kot tujega jezika. Vse bolj jo s svojo vseprisotnostjo na spletu izpodriva angleščina, ki pa ne ogroža samo nemščine, ampak tudi materinščino. Da bi ohranili prisotnost nemščine v naših šolah, moramo biti učitelji pri iskanju metod in načinov poučevanja zelo inovativni. Današnje generacije učencev je na splošno težko motivirati in ohranjati pozorne, to je pa še posebej težko, če uporaba tujega jezika ni aktivna. Zato je spodbudno učno okolje za ohranitev nemščine v naših šolah ključnega pomena. Eden od načinov za ustvarjanje pozitivnega vzdušja v razredu je gibanje. Skozi različne gibalne aktivnosti učenci izboljšajo svoje kognitivne sposobnosti, predvsem svoj spomin in pozornost. Gibanje povečuje prekrvavitev možganov, kar pospešuje proces učenja. Novo besedišče in besedne zveze usvajajo spontano in se pri tem še zabavajo.

Predstavila vam bom nekaj gibalnih iger, ki jih izvajam sama in so se po mojih izkušnjah izkazale za zelo koristne. Razdelila sem jih glede na različne faze pouka, to je na igre namenjene uvodni motivaciji, obravnavanju nove učne snovi in gibalne igre, s katerimi učno snov ponavljamo in utrdimo.

2. UVODNA MOTIVACIJA

Gibalna aktivnost, ki jo uporabljam pred vsako uro nemščine, je uvodna pesmica ali rima, ki se jo naučimo na začetku šolskega leta. To ni čisto prava igra, ker je bolj strukturirana dejavnost, jo pa lahko spremenimo v igro z določenimi modifikacijami. Za začetek ji lahko skupaj z učenci dodamo gibe. Na ta način ne bo samo deklamacija oziroma petje na začetku ure, ampak bo služila kot gibalna aktivnost, s pomočjo katere se učenci pretegnejo, sprostijo in izboljšajo svojo pozornost. Z govorjenjem besedila svoje možgane aktivirajo za nemški jezik.
Pri učencih prvega triletja kot pozdravno pesmico uporabljam pesem »Guten Tag, sagen alle Kinder«. Pesem od časa do časa spremenimo z drugačnim pozdravom ali z drugimi besedami, namesto otrok lahko uporabimo besedi fantje ali dekleta ali spremenimo pridevnike. Besedilu smo dodali različne gibe, kot so mahanje, raztezne vaje in počepi.
V 4. razredu imamo letos za uvod ure pozdravni »rap«. Tudi ta vsebuje gibanje. V pesmici učenci ploskajo, krožijo z rameni, udarjajo po kolenih in plešejo. Včasih dodajo še svojo spremljavo. V samem besedilu so navodila za gibanje, ki jih učenci na ta način spontano usvojijo, npr. »einmal winken« (enkrat pomahati), »zweimal klatschen« (dvakrat zaploskati).
V 5. razredu se pozdravljamo s pozdravno rimo, ki smo jo obogatili z gibi pri vsakem verzu. S ponavljanjem na začetku vsake ure učenci urijo svoje jezikovne spretnosti. Ker smo k vsaki izjavi dodali smiseln gib glede na pomen, so učenci spontano usvojili besedišče in razumejo tudi bolj kompleksne besedne zveze. (Slika1)



SLIKA 1: K uvodni rimi smo dodali gibe.

Pogosto so učenci pred poukom utrujeni, nezbrani ali zaigrani. Takrat izvajam gibalne igre, s katerimi učenci izboljšajo svojo pozornost. Ena izmed najbolj enostavnih iger je leti, leti. Pri tej učenci premikajo le svoje roke, lahko pa tudi vstanejo in se vsedejo, če jih želimo razbuditi in razgibati. Najbolj osnovna igrica je takšna kot v slovenščini, to je ponavljanje besedne zveze »es fliegt« (leti). Učenci za leteče predmete dvignejo roke in za tiste, ki ne letijo, roke spustijo. Sama uporabljam verzijo iste igrice še glede na besedišče, ki se ga učimo. Tak primer je igra z besedami »Schüler, Schülerin, Lehrerin« (učenec, učenka, učiteljica). Vstanemo tisti, na katere se beseda nanaša. Različica iste igre je tudi igra z barvami. Jaz ali eden izmed učencev pove barvo, vstanemo tisti, ki imamo to barvo na svojih oblačilih. Na ta način igra, ki jo uporabimo za uvodno motivacijo, služi tudi kot igra za ponavljanje in utrjevanje snovi.

Zelo primerna za ohranjanje pozornosti učencev je tudi igra štetje in korakanje, s katero sem se seznanila na izobraževanju v Islandiji. Pri tej igri štejemo v nemščini do 10 naprej in nazaj. Za vsakim številom, ki ga povem, učenec naredi ustrezno število udarcev z nogo v tla. Na koncu delamo 10 korakov in jih potem spet zmanjšujemo. Igra se lahko uporabi tudi za utrjevanje števil do 10.

Naslednja igra za krepitev pozornosti je »Simon sagt« (Simon pravi), kjer učenci izvršijo navodilo, le če pred njim slišijo »Simon sagt«. Ko se učimo dele telesa, gibanje ipd., lahko igro uporabimo tudi za utrjevanje.

3. OBRAVNAVANJE NOVE UČNE SNOVI

Usvajanje nove učne snovi z gibanjem temelji na povezavi med telesno aktivnostjo in kognitivnimi procesi. Nova snov podana skozi fizične aktivnosti pripomore k boljšemu razumevanju in pomnjenju. Ta metoda je še posebej učinkovita za učence, ki imajo bolj razvite motorične sposobnosti.

Pri tujih jezikih se lahko gibanje vključuje pri učenju besed z gestami, s pomočjo katerih si učenci bolje zapomnijo besedišče. Možnosti dopolnjevanja te igre so neskončne. Za primer bom navedla učenje relacij zgoraj, spodaj, levo, desno v 1. razredu. Besede »oben, unten, links, rechts« uvajam skupaj z gibi. Za »oben« dvignemo roke, za »unten« počepnemo, za »links« izročimo roke v levo stran in za »rechts« v desno. Ko igro nekajkrat ponovimo v poljubnem vrstnem redu, učenci ugotovijo pomen besed. Skozi geste besede ponotranjijo. Potrebna je le še kakšna ponovitev v naslednjih urah, da si besede trajno zapomnijo.

Učenje z gestami je po mojih izkušnjah še bolj uspešno, če mu dodamo melodijo. V 1. razredu, kjer imajo učenci še sposobnost spontanega usvajanja tujega jezika, je ta metoda posebej uspešna. Na ta način smo se naučili besede za predmete v razredu. Učenci so pokazali oz. udarili na predmet in ponavljali šest novih besed z melodijo in v enakem zaporedju. Potrebni sta bili dve šolski uri, da je to znanje ostalo trajno. Besede so bile tabla, miza, stol, okno, omara, vrata. Melodijo sem si izmislila spontano in nastala je pesmica: »Tafel, Tisch, Stuhl, Fenster, Schrank, Tür«. Po nekajkratni ponovitvi je učencem ostala v glavi tudi še po koncu pouka. (Slika 2).



SLIKA 2: Prvošolčki z melodijo in gestami usvajajo besede za predmete v razredu.

Nove besede pri mlajših učencih vedno uvajam z zlogovanjem z gibi, to je z izmeničnim ploskanjem in udarjanjem po nogah za vsak zlog. Zlogovanje izpeljemo tako, da sedimo v krogu. Dodamo lahko še igro »Kaj je v vreči«. Tako dodam še element presenečenja. V vreči prinesem realije ali slikovno gradivo, predmete ali slike izvlečem eno po eno. Učenci pri tem zlogujejo in izmenično vsak zlog ploskajo in se udarijo po nogah. Zlogujemo vprašanje: »Was ist, was ist, was ist das?« (Kaj je to?). Potem povem novo besedo na primer Apfel (jabolko). Učenci ponovijo za mano, tako, da besedo zlogujemo. Nato nadaljujemo z vprašanjem in z novo besedo.

Tudi pri učenju pesmic se z učenci gibamo glede na vsebino. V 2. razredu smo se pri temi o prometu učili pesmico »Mein Auto fährt tut, tut«. Pesmica govori o vozilih, ki se gibajo na različne načine in spuščajo različne zvoke. Vozila se gibajo hitro in počasi. Za vsako kitico smo si z učenci izmislili različne gibe. Pri avtu držimo volan, pri kolesu premikamo roke kot pedale, pri motornem kolesu navijamo hitrost na krmilu in govorimo »brum, brum«, pri ladji plavamo, pri letalu letimo ipd.. Ko se vozila gibajo počasi, ponazorimo počasen gib z roko, in ko se gibajo hitro, ponazorimo hiter gib z roko. (Slika 3)



SLIKA 3: Učenci ponazarjajo letenje letala v pesmici.

4. PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE

Sama največ gibalnih iger uporabljam v fazi utrjevanja in ponavljanja. Najbolj pogosta igra, ki se jo igramo po spoznavanju novih besed, je igra »Ruft« (kliče). Igro sem našla v knjigi 80 iger za učenje tujih jezikov. Vsak učenec dobi eno sliko nove besede. Učenec mora preveriti, kako se slika imenuje in kako se besedo izgovori. Potem se učenci vsedejo v krog. Beseda, ki jo je učenec dobil, je njegovo ime. Vsak učenec se predstavi npr. »Mein Name ist Bleistift.« (Moje ime je svinčnik.). Učenci si morajo zapomniti imena svojih prijateljev. Nato se igra začne. Učenec, ki je prvi na vrsti, pove svoje ime, nato ruft in potem ime sošolca, ki ga kliče. S tistim, katerega pokliče, zamenjata mesto. Npr. Bleistift ruft Radiergummi. (Svinčnik kliče radirko.). Igro nadaljuje »Radiergummi« in pokliče nekoga drugega. Igramo se, dokler ne pridejo vsi na vrsto. (Slika 4) Z igro si morajo učenci razen svoje besede zapomniti še besede tistih učencev, ki jih želijo poklicati.



SLIKA 4: Učenci se igrajo »Ruft«. Vsak učenec ima pred sabo svojo sliko, ki je njegovo ime.

Igro lahko nadgradimo v igro Hitri zajček. Tudi ta igra je opisana v navedeni knjigi. Ta igra je precej hitra in je primerna, ko učenci besedišče že bolje obvladajo. Učenci stojijo v krogu. Slike za besede v nemščini imajo pripete na prsih, tudi tukaj so te besede njihova imena. Na sredini je en, ki je hitri zajček. Ta ima v roki daljši tulec. Z njim mora udariti učenca, ki ga nekdo pokliče, po ramenu, preden ta učenec uspe poklicati drugega učenca. Če mu to uspe, gre nazaj v krog. Učenec, ki je prepočasen, pa postane hitri zajček. Igra je primerna za konec ure, ker so po njej učenci precej razposajeni.

Igra, ki je tudi zelo primerna za utrjevanje novih besed, je pantomima. Uporabimo jo lahko za različne teme kot so živali, vozila, igrače, prostočasne aktivnosti in podobno. Pri tej igri učenec povleče eno izmed slik. Nato z gibi brez besed predstavi svoj pojem. Učenci morajo ugotoviti, kaj predstavlja in povedati besedo v nemščini. Tisti, ki besedo ugane, je naslednji na vrsti.

Pri učenju števil ali kakšnih drugih pojmov pogosto uporabim igro Muholovec. Za igro rabimo dva muholovca, lahko uporabimo tudi daljši tulec ali zvit papir. Učence razdelim v dve skupini. Na tablo napišem števila, ki so poljubno razporejena po celi površini. Učenci stojijo pred tablo v dveh kolonah, prva v koloni imata muholovec. Govorim števila v nemščini. Tista skupina, katere učenec prvi najde in udari slišano število, dobi točko. Igro se gremo, dokler ne pridejo

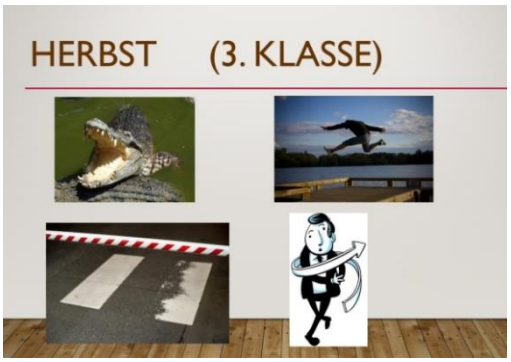
na vrsto vsi učenci. Uporabimo jo lahko tudi za druge pojme, če na tablo nalepimo slikovno gradivo. Igra je zelo hitra, zahteva dobro slušno razumevanje in popolno pozornost.

Lani sem začela za utrjevanje besedišča uporabljati igro gibljivi powerpoint. (Slika 5) Z njo sem se srečala na izobraževanju v Islandiji. Igro je enostavno pripraviti, je zelo zabavna in zaradi stalnega ponavljanja zelo primerna za utrjevanje novih besed. Učenci morajo biti zelo zbrani, ker je hitra in je potrebno hitro odreagirati. Za njo si moramo pripraviti powerpoint s slikami obravnavanega besedišča. Slike se lahko večkrat ponovijo. Od 3. razreda naprej učencem na slikah dodam tudi simbole za določne člene. Med temi slikami naključno dodamo diapozitive z različnimi gibi, na primer poskok, obrat, počep in nevarnost, pred katero se učenci morajo skriti ali zavpijejo. Pri prehodih moramo označiti čas, v katerem želimo, da se diapozitivi menjajo. Sama imam nastavljen čas na 2 sekundi, uporabim pa od 45 do 70 diapozitivov.
Pred začetkom diaprojekcije je potrebno učencem razložiti navodila in predstaviti besede, ki jih morajo znati povedati. Ko se diaprojekcija začne, morajo učenci hitro povedati nemške besede, pri gibalnih diapozitivih pa morajo izvesti gibe, ki so na sliki. (Slika 6) V višjih razredih lahko razen slik projiciramo tudi besede, ki jih učenci morajo prebrati in se dotakniti stvari, ki jih vidijo napisane, npr. šolske potrebščine ali dele telesa.

Igro imajo učenci zelo radi in si z njo zapomnijo veliko besed, edino vpitje pri diapozitivih za nevarnost zna biti zelo glasno, zato dam jaz navodilo, da se naj skrijejo.



SLIKA 5: Učenci pri igri gibljivi powerpoint.



SLIKA 6: Pred igro razložimo diapozitive za gibanje.

Za utrjevanje je primerna tudi igra »Schneeball« (snežna kepa). Igro sem nazadnje uporabila za utrjevanje vprašanj v nemščini, lahko se jo pa uporabi za najrazličnejše teme, npr. za učenje barv in števil, za učenje različnih slovničnih oblik, nasprotij ipd..

Pred igro učence razdelimo v dve skupini. Vsak učenec dobi en listek. Moji učenci so morali na svoj listek napisati različna vprašanja v nemščini, ki smo se jih učili. Potem so listke zmečkali v kepo. Odzadaj v razredu sem določila mejo (lahko z vrvico ali s kredo). Vsaka skupina je bila na eni strani. Učencem sem odštevala eno minuto. V tem času so morali čim več kep spraviti na nasprotnikovo polovico, s tem, da je vsak učenec lahko metal eno kepo naenkrat. Točko je dobila skupina, ki je imela na svojem polju manj kep. Nato je sledil didaktični del igre. Vsak učenec je vzel en listek. Če je znal odgovoriti na vprašanje na listku, je kepo obdržal. Če ni znal, je dobila priložnost druga skupina. Če ni znal noben, je listek ostal pri meni. Tista

skupina, ki je zbrala največ kep oz. pravilnih odgovorov, je zmagala. Vprašanja, na katera učenci niso vedeli odgovorov, so si po igri zapisali in na njih odgovorili. Igra je primerna za manjše učne skupine.

Primerna igra za ponavljanje je tudi igra Dva kroga. Pri tej igri so učenci razdeljeni v dva kroga. Obrnjeni so eni proti drugim. (Slika 8) Tudi to igro sem letos uporabila za utrjevanje vprašanj. Vsak učenec si je moral pripraviti eno vprašanje, na katerega je moral vedeti pravilno odgovoriti. Učenca, ki si stojita nasproti, si izmenično postavita vprašanji in odgovorita nanj. Ko dam znak, se notranji krog pomakne za en korak levo. Tako vsak učenec svoje vprašanje postavi še drugim učencem in odgovori na njihova vprašanja. Igra se nadaljuje, dokler učenci ne pridejo do začetnega sogovornika.



SLIKA 8: Učenci 4. razreda ponavljajo vprašanja z igro Dva kroga.

Igra je uporabna tudi za ponavljanje novega besedišča. Učenci, ki so si nasproti, izmenično govorijo besede, ki so si jih zapomnili. Ko učiteljica da znak, se premaknejo k naslednjemu sogovorniku. Tako učenci v vsakem krogu ponovijo več besed. Na koncu se s skupno vajo spomnijo večino besed. Tudi s to različico igre sem se srečala na izobraževanju v Islandiji.

Pri ponavljanju in utrjevanju uporabljam tudi razne različice igre razvrščanja. Polja za razvrščanje učencem prilepim na tla, na steno, na mizo ali na tablo. Učenci se pri nemščini lahko razvrščajo glede na določne člene. Govorim samostalnike in postavijo se pred der, die ali das. V višjih razredih preberem izjave in učenci se razvrstijo k »richtig » ali »falsch« (pravilno ali napačno). Pri učencih 2. razreda smo se razvrščali glede na šolske potrebščine, ki so jih dobili v parih. Uvrstiti so jih morali v polja enako, različno in podobno. V 1. razredu smo z razvrščanjem vadili slušno razumevanje barv. (Slika 9) Razvrščanje lahko uporabimo pri vsaki uri, ko vidimo, da so učenci že nezbrani in težko sledijo pouku. Zanj ne rabimo veliko priprav, hitro razbijemo enoličnost in se izognemo jezi zaradi nemirnih učencev.



SLIKA 9: Prvošolčki se razvrščajo glede na barve, ki jih slišijo.

V Islandiji sem se srečala z razširjeno različico razvrščanja, to je igra Gibanje k sredini. Za njo si moramo načrtovati celo učno uro. Ker rabimo več prostora, si moramo pripraviti učilnico. Igro lahko izvedemo tudi v telovadnici ali zunaj. Z igro smo lani v 3. razredu ponovili besedišče na teme hrana in pijača, zima, šolske potrebščine in pust. Učence sem razdelila v 4 skupine. Vsaka skupina je dobila eno temo na plastificiranem listu. Vsak učenec je na listek moral napisati eno besedo iz teme njegove skupine. Listke so nato učenci zmečkali in odnesli v obroč na sredini učilnice, kjer smo jih dobro premešali. (Slika 10) Nato sem teme med skupinami zamenjala. Pred igro smo se dogovorili za gibe, s katerimi so šli učenci do sredine in nazaj. To je bilo poskakovanje na desni nogi do sredine in nato ne levi nogi nazaj. Učenci so čakali v koloni. Po vrsti so morali poskakovati do sredine, vzeti listek iz sredine in se vrniti do svoje skupine. Če beseda ni spadala k njihovi temi, so listek morali vrniti na sredino, se vrniti nazaj in naslednji učenec iz skupine je šel k sredini. Ko so prinesli listek, na katerem je bila beseda iz njihove teme, so ga obdržali. Prva skupina, ki je zbrala vse besede iz svoje teme, je zmagala. Na koncu smo šli od skupine do skupine, preverili besede in ponovili njihov pomen.



SLIKA 10: Učenci zapisujejo besede pred igro Gibanje k sredini.

5. SKLEP

Gibalne igre so zelo učinkovito orodje pri pouku tujega jezika, saj omogočajo bolj dinamično in vključujoče učenje. Zaradi gibanja so aktivni vsi učenci, v učni proces sta vključena telo in um, kar omogoča, da učenci besedišče in slovnična pravila ponotranjijo na bolj naraven in intuitiven način. Z igrami ustvarjamo bolj sproščeno okolje, zato lahko pomagajo zmanjšati stres in tesnobo, povezana z učenjem tujega jezika. Učenci so bolj pripravljeni za sodelovanje

in motivirani za delo. Gibalne igre, ki vključujejo ponavljanje besedišča ali fraz, pomagajo pri dolgotrajnem pomnjenju novih besed in besednih zvez. Omogočajo tudi sodelovanje in interakcijo med učenci. Na ta način učenci skozi naravno komunikacijo razvijajo svoje jezikovne veščine. Fizične aktivnosti so še posebej pomembne za kinestetični tip učencev, ki skozi gibalne dejavnosti lažje razumejo jezik.

Pomembno je, da igre izbiramo glede na učni cilj in da jih pravilno doziramo. Sama vedno izberem le eno gibalno igro v učni uri. Včasih je to samo uvodna pesmica oziroma rima. Igro praviloma skrbno načrtujem. Izjemoma jo vključim spontano v primeru, ko pade zbranost učencev. Vsako igro lahko prilagodimo učni snovi in jo razvijamo glede na lastne izkušnje in potrebe. Pri vsaki gibalni igri je tudi pomembno, da navodila podamo počasi in nazorno. Napovedati moramo tudi posledice, če se učenci pravil ne držijo. Na ta način sem bomo izognili nemiru, igre bodo smiselne in učenci se bodo skozi njih veliko naučili.

Zaradi uporabe gibalnih iger se moji učenci nemščine veselijo, pri pouku si veliko zapomnijo in pred ocenjevanji rabijo dosti manj učenja. Vzdušje je prijetno in učenci pri igrah radi sodelujejo. Pouk je manj enoličen in bolj učinkovit. S predstavitvijo iger v različnih fazah pouka sem želela predstaviti nekaj možnosti za poučevanje nemščine skozi igro in gibanje. Omenila sem tudi nekaj iger, s katerimi sem se srečala na izobraževanju »Smart Teachers Play More« v Islandiji. Ob tej priliki sem jih želela posredovati zainteresiranim učiteljem. Opisane igre lahko služijo kot iztočnice, ki jih lahko vsakdo uporabi in si jih prilagodi glede na svoje potrebe.

LITERATURA IN VIRI

[1] V. Dobrila, P. Gorjup, B. Potočnik, 80 iger za učenje tujih jezikov, Didakta 2009.

[2] Smart Teachers Play More, izobraževanje Reykyavik, November 2023.

Rošer Repas Marija

PSIHIČNO ZDRAVJE OTROKA S SELEKTIVNIM MUTIZMOM

POVZETEK

V prispevku bom predstavila nekaj teoretičnih spoznanj o selektivnem mutizmu. Namen pričujočega prispevka je predstaviti, kako z inovativnimi strategijami pomagati učencem s selektivnim mutizmom ter graditi njihovo samopodobo.

Selektivni mutizem je redka motnja, ki se večinoma pojavlja v ranem otroštvu. Otroci s selektivnim mutizmom lahko govorijo in govor tudi razumejo, vendar so v določenih socialnih situacijah preprosto tiho in ne govorijo. Selektivni mutizem negativno vpliva na življenje otroka in družinsko dinamiko. Izjemnega pomena sta zgodnja detekcija in ustrezna obravnava.

Deklica, ki jo bom predstavila, obiskuje prilagojen program osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami. Trenutno je v osmem razredu, poučevala sem jo v prvem, drugem in tretjem razredu. Deklica je deležna pomoči različnih terapevtov že od predšolskega obdobja. V proces smo bili vključeni vsi, ki smo z deklico kakorkoli povezani – starši, zunanji sodelavci, šola … Zavedali smo se, da so pri odpravljanju težav ključnega pomena potrpežljivost, postopnost in vztrajnost. S skupnim prizadevanjem in z veliko mero inovativnih pristopov smo dosegli, da je deklica v slabih treh mesecih spregovorila s sošolci in z menoj. V vsej tej zgodbi sem kot razredničarka z veliko mero sproščenega vzdušja, pozitivne naravnanosti in s humorjem dosegla, da je deklica premagala ovire in našla pot iz tišine.

KLJUČNE BESEDE: Selektivni mutizem, inovativni pristopi, zgodnja detekcija.

MENTAL HEALTH OF A CHILD WITH SELECTIVE MUTISM

ABSTRACT

This article presents some theoretical findings about selective mutism. The purpose of this paper is to present how innovative strategies can be used to help students with selective mutism and build their self-esteem.

Selective mutism is a rare disorder that usually occurs in early childhood. Children with selective mutism are able to both speak and understand the speech, but in certain social situations they are simply quiet and don't speak at all.. Selective mutism not only has a negative impact on the child's life and the family dynamics. Early detection and appropriate treatment of selective mutism are essential for the best progress.

The girl presented in the article is a pupil at the customised primary school with equivalent educational standards for children with speech-language disorders. She is currently in the eighth grade, and I taught her in the first, second, and third grades. Since preschool, the girl has been treated by different therapists. Her parents, the school team, therapists from other institutions and others have all taken part in the process of helping the girl. We were all aware of the fact that the key to the progress is a patient, gradual and persistent approach. Throughout this story, as a classroom teacher, with a great deal of relaxed atmosphere, positive attitude and humor, I managed to get the girl to overcome obstacles and find a way out of silence.

KEYWORDS: selective mutism, innovative approaches, early detection.

1. UVOD

V prispevku bom predstavila nekaj teoretičnih spoznanj o selektivnem mutizmu ter inovativni pristop dela z deklico, ki ima selektivni mutizem.

2. SELEKTIVNI MUTIZEM

Selektivni mutizem je redka, a zelo kompleksna motnja, ki se večinoma pojavlja v ranem otroštvu. Otroci s selektivnim mutizmom lahko govorijo in govor tudi razumejo, vendar so v določenih socialnih situacijah preprosto tiho in ne govorijo. Govorijo le s poznanimi ljudmi in v poznanih okoliščinah. Otrokom veliko težavo predstavlja verbalna komunikacija, v določeni situaciji se počutijo, kot da bi imeli stalno tremo pred nastopanjem v javnosti.

Otrok si selektivnega mutizma ne izbere. Motnja lahko resno in negativno vpliva na življenje otroka in na družinsko dinamiko. Zaradi kompleksnosti je motnja pogosto odkrita šele z otrokovim vstopom v šolo, čeprav se večinoma pojavi že med 2. in 5. letom starosti. V tem obdobju jo večinoma zamenjujemo za pretirano sramežljivost. Selektivni mutizem zahteva specifične in inovativne načine dela, pristope in strategije ter veliko sodelovanja med strokovnjaki, ki se ukvarjajo z otrokom, ki ima selektivni mutizem. Motnja nikakor ne sme biti spregledana, potrebna je zgodnja detekcija in ustrezna obravnava. Motnja je premostljiva in ni trajna. Za otroka je potrebno najti le ustrezne in zanj učinkovite pristope.

a) Vzroki za nastanek motnje

Vzroki za nastanek motnje niso popolnoma odkriti in potrjeni. Strokovnjaki trdijo, da ima večina otrok s selektivnim mutizmom že podedovane predispozicije za to motnjo. Možni vzroki so tudi doživetje stresnega dogodka v obdobju govornega razvoja, negativen vpliv matere, pretirano zaščitniški starši, različne govorno-jezikovne motnje v družini, anksiozen značaj, preselitev in prilagajanje novemu kulturnemu okolju (Kesič Dimic, 2010).

Selektivni mutizem nastane kot posledica prepletanja genetskih predispozicij in dejavnikov iz okolja. Otrok, ki razvije selektivni mutizem, ima praviloma reaktivno osebnost, velja za občutljivega. Otrok je občutljiv na mnenje drugih ljudi, življenjske spremembe ali okolje. Ti otroci se težko prilagodijo na spremembe. Stvari, ki so nove, drugačne ali težke, dojemajo kot grožnjo. Nekateri visoko občutljivi otroci imajo nizek prag občutljivosti za dražljaje, kot so dotik, sluh in vonj. Občutljivi otroci so nagnjeni k temu, da razvijejo anksiozne motnje. Če pa bodo razvili selektivni mutizem in druge strahove, pa je odvisno od pomembnih življenjskih dogodkov. Eden od teh dogodkov je vsekakor ločitev od staršev ob odhodu v vrtec, razne izgube, smrt, selitve, spopadanje z drugačnimi kulturnimi pravili in vrednotami (Mandl, 2021).

b) Posledice neozdravljene in neodkrite motnje

Če selektivni mutizem pri otroku ni odkrit in obravnavan z ustreznimi metodami dovolj zgodaj, lahko pri posamezniku pusti posledice za celo življenje. Te posledice se lahko odražajo na socialnem, čustvenem in akademskem področju, ki se lahko razvijejo v resnejše težave:

- stopnjevanje anksioznosti;
- depresija in ostale anksiozne motnje;
- slaba samopodoba in samozaupanje;
- socialna izolacija in osamljenost;
- zavračanje šole, slabi šolski uspehi kljub visokim potencialom;
- zloraba nedovoljenih substanc in medikamentov in samomorilne misli v odraslejši dobi.

c) Stopnje selektivnega mutizma

Povzeto po Mandl, 2021

Otrok s selektivnim mutizmom lahko funkcionira na različnih stopnjah:
Stopnja 0: Otrok sploh ne komunicira, tudi neverbalno ne.
Stopnja 1: Otrok komunicira neverbalno (s kimanjem, kazanjem).
Stopnja 2: Otrok odgovori s kratkim odgovorom na spodbudo, vendar sam ne začne pogovora.
Stopnja 3: Otrok začne pogovor sam.

Deklica, ki jo bom v nadaljevanju predstavila, spada v stopnjo 1.
Na tej stopnji je primaren odnos, vendar spodbujamo otroka tudi k neverbalni komunikaciji, ki pa je le začasna. Zavedati se moramo, da je neverbalna faza samo prehodnega značaja in da težimo k verbalni komunikaciji, ko bo otrok nanjo pripravljen. Veliko otrok zaradi prevelikega poudarka na različne načine neverbalnega komuniciranja in premalo poudarka na odnos, obtiči na tej stopnji. Če pustimo otroku, da je predolgo na tej stopnji in ga ne spodbujamo k verbalni komunikaciji, se vzorci izogibanja tako utrdijo, da jih je pozneje zelo težko prekiniti. Če imamo dober odnos, bo otrok spontano prešel iz neverbalnega odzivanja k neverbalnemu komuniciranju. Ko otrok pogosto išče našo pozornost, se pride k nam pocrkljat, je v naši prisotnosti sproščen in si upa biti nagajiv, potem vemo, da je odnos dober. Takrat lahko začnemo spodbujati neverbalno komunikacijo, da se bomo lahko premaknili na stopnjo 2. Otroku je potrebno dajati pomembne naloge, ki ne zahtevajo verbalnega odziva, da se bo počutil kot del razreda. Da se otrok navadi, da njegov glas slišijo v šoli, se lahko doma tudi posname in pove o svojih najljubših stvareh in podobno. Otrok se mora strinjati s predvajanjem video ali glasovnega posnetka. Ostalim otrokom je potrebno razložiti, da otrok s selektivnim mutizmom govori, vendar še dela na tem, da bo postal pogumen in začel govoriti v šoli. Otroka je potrebno vključevati v igro med odmori in v oddelku podaljšanega bivanja. Dobro je tudi, da pri vseh teh aktivnosti sedi poleg otroka, s katerim se počuti varno (Mandl, 2021).

č) Primer dela z učenko s selektivnim mutizmom

Deklico, ki jo bom predstavila, je pred leti obiskovala prvi razred, ki sem ga sama poučevala in ima selektivni mutizem. Že preden sem jo spoznala, smo imeli širši tim, na katerem so deklico predstavili strokovnjaki, ki so jo individualno obravnavali v predšolskem obdobju (logopedinja, klinična psihologinja, specialna pedagoginja, delovna terapevtka in psiholog). Prav tako jo je predstavila vzgojiteljica, ki jo je poučevala v zadnjem letu vrtca.

Deklica je izredno nežna in čuteča. Rada se smeji, pogosto išče bližino odraslega. V skupini ni govorila, v igro z vrstniki je vstopala preko neverbalne komunikacije, vrstniki so si želeli njene družbe. Doma in na individualnih obravnavah je govorila, izražala se je v večbesednih povedih,

ki slovnično niso bile pravilne. O sebi je govorila v tretji osebi. V vrtcu z vzgojiteljico ni govorila. Če se je v določeni situaciji počutila preveč izpostavljeno, je stisko izražala z jokom.

Ob vstopu v prvi razred deklica v razredu ni uporabljala verbalne komunikacije. S sošolci je komunicirala neverbalno, uporabljala je naravne kretnje. Sošolci so jo sprejeli in si želeli njene družbe, niso pa vedeli, da deklica tudi govori. Pri pogovoru sem ji zastavljala vprašanja, na katera je lahko odgovarjala s prikimavanjem ali odkimavanjem. V primeru, da je bila preveč izpostavljena, je stisko še vedno izražala z jokom. Ob takšnih neprijetnih situacijah je kazala stanje preplašenosti, bila je tiho, na obrazu je imela prazen izraz, zastrmela se je v prazno, bila je nepremična, kot bi »zamrznila«, izkazovale so se težave pri navezovanju očesnega stika. Zelo vesela je bila, če smo se v razredu šalili, takrat se je glasno smejala.

Na individualnih obravnavah je uporabljala verbalno komunikacijo, hkrati pa tudi z istimi osebami v skupini ni spregovorila. Sčasoma je na individualnih obravnavah začela govoriti tudi z vrstniki (sprva z enim, kasneje tudi že s tremi), ko pa je prišla nazaj v razred, z istimi osebami ni zmogla spregovoriti.

V razredu sem velik poudarek dajala temu, da je bilo vzdušje umirjeno in sproščeno. Zavedala sem se, da deklica ni molčala zanalašč in da se v šoli sprva ni počutila najbolj udobno. Pri različnih dejavnostih ji nisem nikoli dajala občutka, da čakam na njen verbalni odgovor, takšno ravnanje so zaznali tudi sošolci in niso silili vanjo. Velikokrat so povedali, da ona ne govori in ji strpno pomagali, kjer je potrebovala pomoč. Tudi kadar je v stik z nami prišla nova oseba, so sošolci tej osebi razložili, da se deklica ne bo pogovarjala. Resnično sem bila pri delu z njo zelo potrpežljiva in ji dajala občutek, da ji popolnoma zaupam. V vsakodnevne aktivnosti sem dodajala tudi veliko situacijskega humorja, da se je deklica čim bolj sprostila, zabavala in dobro počutila. Deklico sem tudi posedla zraven sošolke, na katero je bila zelo navezana. Prav tako sem dovolila, da v šolo prinaša igrače, s katerimi se je počutila bolj varno. Deklico sem vedno vključevala v skupinske aktivnosti, četudi je bil potreben govor. Deklica je zelo rada risala, zato sem v učni proces večkrat dodajala aktivnosti, pri katerih so učenci risali. Redno sem sodelovala z njenimi starši, od katerih sem tudi dobila povratno informacijo, kako se deklica počuti v šoli, kaj ji je všeč ter na kaj je potrebno še bolj paziti. Mamica mi je zaupala, da je deklica imela v zgodnjem otroštvu negativno izkušnjo z zdravstvenim delavcem in je posledično nehala govoriti izven doma.

V vsej tej zgodbi so bile izrednega pomena tudi individualne terapevtke. V razred je redno prihajala klinična psihologinja s terapevtskim kužkom. Pripravljala je različne aktivnosti, v katerih je deklica zelo uživala, se počasi sproščala in pridobivala na samopodobi. Klinična psihologinja je imela obravnave s celotno družino in individualno obravnavo z deklico. Večkrat je na obravnavo vzela še kakšnega otroka iz razreda. Prav tako je bila deklica deležna logopedske obravnave izven razreda. Na teh obravnavah je deklica počasi začela uporabljati verbalno komunikacijo tudi z manjšo skupino otrok (dveh, treh). V drugem mesecu obiskovanja pouka sem učencem dala nalogo, da se na pamet naučijo kratko pesem o jeseni. Z logopedinjo sva se dogovorili, da se omenjeno pesem deklica nauči pri njej. Dekličina mama je dovolila, da deklamacijo pesmi logopedinja posname in mi jo pokaže. Seveda se je s tem strinjala tudi

deklica. Posnetek sta deklica in logopedinja najprej pokazali meni, nato pa je deklica dovolila, da posnetek vidi tudi njena sošolka in še trije dečki v razredu, do katerih je imela prav poseben odnos. Sošolci so bili ob gledanju posnetka izredno navdušeni in vzhičeni. Presenečeni so bili nad tem, kar so videli in navdušeno razlagali, da deklica govori. Tudi ona je bila vesela, da je lahko svojim prijateljem pokazala deklamacijo in predvsem to, da zna govoriti. Deklica se je sčasoma sprostila in se v okolju počutila varno in sprejeto. Po slabih treh mesecih skupnega sobivanja sem pri uri spoznavanja okolja ustno ocenjevala snov. Vsakega učenca sem posebej poklicala v kotiček izven razreda, kjer je odgovarjal na vprašanja. Kot zadnja je bila na vrsti deklica s selektivnim mutizmom. Poklicala sem jo in jo vprašala, če greva v zebrino sobo – to je prijetna soba, ki jo imamo za umirjanje, obložena je z blazinami, v njej sta vodna postelja in vodni stolp. Deklica se je s tem strinjala. Ko sva prišli v sobo, sem se najprej malo pošalila, nato pa sem kar začela z ustnim ocenjevanjem znanja, torej s vprašanji. Vprašala sem jo po njenih podatkih in takrat mi je povedala svoje ime, priimek in kje je doma. Deklica je kar žarela, izkazovala je zadovoljstvo in veselje. Tudi sama sem bila zelo presenečena in obenem srečna, da je stekla verbalna komunikacija. Vzela sem si čas, da sva se pogovarjali o tem, katere živali ima doma, s čim se rada igra, kaj rada počne. Nato sem jo vprašala, če bi v sobo še koga povabili. Želela si je povabiti sošolko, s katero sta se v razredu veliko igrali skupaj. Šli sva do razreda po sošolko, ko smo se vse tri vrnile nazaj v sobo, je deklica takoj začela govoriti. Veselje je bilo nepopisno. Zopet smo si vzele čas in se pogovarjale o igračah, živalih, igrah ... Nato pa sem jo zopet vprašala, če bi še koga povabile v sobo. Takoj je izrazila željo, da povabimo še živahnega sošolca, ki ga ima res rada. Skupaj smo odšle do razreda in v sobo povabile še omenjenega sošolca. Tudi potem je pogovor stekel brez ovir. Tako je deklica počasi vabila v sobo enega sošolca/sošolko za drugim, na koncu je bil v zebrini sobi cel razred, veselja ni manjkalo. Otroci so bili strašansko navdušeni nad dejstvom, da deklica, ki z njimi ni spregovorila slabe tri mesece, dejansko govori. Po sproščenem druženju, ki smo si ga privoščili v zebrini sobi, smo se odpravili nazaj v razred. Sama sem imela v grlu manjši cmok, ki je bil posledica premišljevanja o tem, ali ji bo verbalna komunikacija stekla tudi v razredu in v drugih šolskih prostorih. Na srečo je po poti do razreda govorila na hodniku, kasneje v razredu, nato v jedilnici. Od tega dneva naprej je deklica govorila s sošolci, vrstniki in učitelji. Na začetku je bil govor bolj enostaven. Predvsem ob ponedeljkih je sprva težko spregovorila, v jutranjem krogu smo se navadno pogovarjali, kako so otroci preživeli vikend. Če sem videla, da ni sproščena in enostavno ne spravi besede iz sebe, sem jo vedno vprašala nekaj takšnega, da je lahko prikimala ali odkimala. Sčasoma tudi ponedeljki niso bili več problem.



SLIKA 1: Obisk klinične psihologinje in terapevtskega psa v oddelku.

Deklica trenutno obiskuje osmi razred. Je prijetna, še vedno rada riše, posluša glasbo in igra različne družabne igre. Ob prihodu v šolo, v začetku septembra, je ponavadi nekoliko zadržana, vendar se dokaj hitro sprosti. Dosegla je velik napredek, trenutno tudi sama pride do učiteljev in vstopa v verbalno komunikacijo oz. jo začne.

Deklica je s pomočjo individualnih terapevtov in z mojo pomočjo premagala tišino tako, da lahko govori pred celotnim razredom in z ljudmi, ki vstopajo v učni proces. Vloženega je bilo veliko truda z vseh strani, vendar se je ves trud poplačal, ko smo zaslišali njen glas in ko gledamo, kako z veseljem prihaja vsako jutro med nas in uživa v naši družbi ter napreduje na učnem in socialnem področju. Ključnega pomena pri otroku s tovrstno težavo je, da izhajamo iz otroka kot posameznika, iz njegovih interesov, značilnosti in želja. Izrednega pomena je tudi zavedanje, da motnja ne sme ostati neobravnavana ali da je pojavnost prehodna in bo minila sama po sebi. Omenjeni težavi je potrebno nameniti veliko pozornosti in ustrezne pristope pomoči. V proces morajo biti vključeni vsi, ki so z otrokom kakorkoli povezani – starši, zunanji sodelavci in šola.

3. SKLEP

Vsi, ki smo na kakršenkoli način vključeni v interakcijo z osebo, ki ima selektivni mutizem, se moramo dobro zavedati, da so pri odpravljanju težav ključnega pomena potrpežljivost, postopnost in vztrajnost. S skupnim prizadevanjem lahko dosegamo premike v smeri omiljenja ali celo izginevanja mutizma.

LITERATURA IN VIRI

[1] K. Kesič Dimic, Vsi učenci so lahko uspešni: Založba Rokus Klett, 2010.

[2] K. Mandl, PREKINIMO TIŠINO: Anksio, 2021.

Rot Tina

VARNO S SKIROJEM

POVZETEK:
Vsebina prispevka obravnava problematiko varne vožnje s skirojem pri otrocih razredne stopnje, s posebnim poudarkom na nošenju zaščitne čelade, tehnični brezhibnosti skirojev in poznavanju osnovnih prometnih pravil. Učenci naše šole opravljajo kolesarski izpit v petem razredu, zato četrtošolci še nimajo dovolj znanja o varni vožnji s skirojem in o prometnih pravilih. Pri tej starosti je otrok že tako zrel, da se ga da naučiti varno voziti skiro. Namen prispevka je predstaviti, na kakšen način lahko devetletnike naučiš novih veščin pri vožnji s skirojem in razvijaš njihove motorične sposobnosti. V okviru tedna mobilnosti sem pripravila teoretični in praktični del pouka, kjer so otroci skozi različne dejavnosti pridobili znanja o pravilni in varni uporabi skiroja. V teoretičnem delu so spoznali prometna pravila, v praktičnem so otroci razvijali svoje sposobnosti na poligonu. V obeh delih je bil velik poudarek na varnosti in trajnostnem razvoju. Pridobljena znanja smo vrednotili z metodami opazovanja, kvizi ter preizkusi vožnje, s katerimi smo preverjali usvojene veščine in otrokovo razumevanje. Rezultati kažejo, da je večina otrok po izvedbi aktivnosti izboljšala svoje znanje o prometnih pravilih. Otroci so začeli bolj dosledno nositi zaščitne čelade. Na poligonih so naloge premagovali odločneje, natančneje zavijali in ustavljali. Več kot osemdeset odstotkov otrok je na poti v šolo vozilo varneje, pri vožnji so bili bolj samozavestni. To je primer dobre prakse, ki se ga bo v bodoče uvrstilo med redne ure poučevanja na razredni stopnji. Takšen pristop bi lahko s pomočjo prometnih strokovnjakov razširili tudi na druge osnovne šole po vsej državi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, prometna varnost, čelada, skiro, trajnostni razvoj.

SAFE WITH SKIRO

ABSTRACT
The article addresses the issue of safe scooter riding among primary school children, with a special focus on wearing protective helmets, the technical soundness of scooters, and knowledge of basic traffic rules. Given that students at our school obtain a cycling license in the fifth grade, fourth-graders lack sufficient knowledge about safe scooter riding and traffic rules. At this age, children are mature enough to be taught how to ride a scooter safely. The purpose of this article is to present how nine-year-olds can be taught new skills in scooter riding and how their motor skills can be developed. During Mobility Week, I prepared both theoretical and practical lessons, where children acquired knowledge about the proper and safe use of scooters through various activities. In the theoretical part, they learned about traffic rules, while in the practical part, the children developed their abilities on an obstacle course. Both parts placed a strong emphasis on safety and sustainable development. The knowledge acquired was evaluated through observation methods, quizzes, and driving tests, which assessed the skills acquired and the children's understanding. The results show that most children improved their knowledge of traffic rules after the activities. Children began to wear protective helmets more consistently. On the obstacle courses, they tackled tasks more confidently, turned more precisely, and stopped more effectively. More than eighty percent of the children rode more safely on their way to school, and their confidence in riding increased. This is an example of good practice that will be included in future regular lessons in the primary school curriculum. With the help of traffic experts, such an approach could be expanded to other primary schools across the country.

KEYWORDS: movement, traffic safety, helmet, scooter, sustainable development.

1. UVOD

Prevozno sredstvo skiro je v začetku 19. stoletja prvi izumil nemški inženir Johann Kasper. Od takrat je tehnologija skirojev močno napredovala, vse do današnjih električnih skirojev. V zadnjih letih je skiro med otroki postal zelo priljubljen, saj predstavlja hiter in zabaven način premikanja. Kljub temu, da je njegova uporaba razmeroma enostavna, se v prometu pojavljajo številna tveganja, še posebej za otroke, ki pogosto ne uporabljajo ustrezne čelade in ščitnikov ter imajo premalo znanja o prometnih pravilih. Pogosto so premalo pozorni na druge udeležence v prometu in ne prilagodijo hitrosti vožnje. V zadnjih letih smo priča občutnemu porastu nezgod, povezanih z vožnjo s skiroji.

IDEJNA ZASNOVA

Večina otrok, ki obiskujejo 4. in 5. razred Osnovne šole Spodnja Šiška, se v šolo prevaža s skiroji na nožni pogon. Zelo redki se vozijo s kolesi, in še to v spremstvu staršev, saj kolesarski izpit opravljajo šele v 5. razredu. Kot razredničarka četrtošolcev sem se zato odločila, da v okviru tedna mobilnosti v obeh oddelkih 4. razreda organiziram in izvedem izpit vožnje s skirojem. Aktivnosti so potekale v septembru in oktobru. V prispevku obravnavam izzive varne vožnje s skirojem za devetletne otroke ter teoretične in praktične aktivnosti, ki otrokom omogočajo boljše razumevanje varne uporabe skiroja.

CILJI

Glavni cilji naloge so bili:

- naučiti otroke prometnih pravil, ki veljajo za pešce,
- ozavestiti jih o pravilni uporabi varnostne čelade in ščitnikov,
- jim prikazati, kako vzdrževati skiro,
- jih naučiti spretnega in pravilnega upravljanja ter vožnje s skirojem.

2. PREDSTAVITEV ORGANIZACIJE IN PRAKTIČNE IZVEDBE DEJAVNOSTI

Priprava otrok na teoretični del izpita

Pri dejavnostih sem uporabila različne metode, kot so razlaga, razgovor, razprava, opazovanje, prikazovanje, viharjenje možganov in praktične dejavnosti. Pri tem sem uporabila tako individualno kot skupinsko delo.

2.1. Dejavnost v skupinah

V učilnici sem otroke razdelila v pet skupin in izvedli smo metodo viharjenja možganov. Na večji list so napisali, na kaj pomislijo ob besedi "skiro". Otroci so bili zelo motivirani in napisali so veliko besed. Ko so predstavniki skupin poročali pred sošolci, so večkrat omenili besedi "varnost" in "čelada". Ob pogovoru o nošenju čelade pri vožnji s skirojem sem ugotovila, da kar nekaj otrok čelade ne uporablja. Na vprašanje, zakaj je ne nosijo, so odgovarjali, da živijo zelo blizu šole, da je čelada premajhna ali da jo ne potrebujejo, ker znajo voziti.

2.2. Dejavnosti, povezane z zaščitno čelado

Za mladoletne kolesarje je čelada obvezna do 18. leta, pri skirojih pa zakonodaja čelado le priporoča. Z učenci smo si ogledali predstavitev "Bistre glave nosijo čelade". Po ogledu smo poudarili, da je čelada nujna tudi pri vožnji s skirojem. Otroci so spoznali, zakaj je čelada najpomembnejši del opreme pri vožnji s skirojem. Ob demonstraciji v učilnici sem jim pokazala, kako izbrati ustrezno čelado, ki mora biti prave velikosti in se dobro prilegati glavi. Pojasnila sem tudi pravilno zapenjanje trakov in opozorila, da čelada ne koristi, če je med vožnjo odpeta. Otroci so se razporedili v skupine in si pravilno nameščali čelade, pri čemer so popravljali morebitne napake. Omenili smo tudi pomembnost ščitnikov za zapestja in kolena.

2.3. Ustrezna oprema skiroja

Nadaljevali smo s podrobnim pregledom skiroja in pogovorom o opremi. Poudarili smo, da mora biti skiro ustrezne velikosti in tehnično brezhiben, s delujočimi zavorami in ustrezno napolnjenimi pnevmatikami. Pred vsako vožnjo je treba preveriti trdnost koles in delovanje zavor, po vožnji v dežju ali umazaniji pa ga očistiti.

2.4. Ustrezna obleka in obutev

Na vprašanje, kako morajo biti oblečeni in obuti med vožnjo s skirojem, so otroci pravilno odgovorili, da športna obleka in športni copati nudijo najboljšo zaščito in stabilnost. Poudarili smo, da je priporočljivo nositi svetla oblačila in odsevna telesa, še posebej v mraku ali megli.

2.5. Reševanje nalog na učnih listih

Otroci so utrjevali znanje z reševanjem učnih listov na temo varnosti pri uporabi skiroja. Po končanem delu smo skupaj preverili odgovore in odpravili morebitne napake.



SLIKA 1: Reševanje nalog na učnih listih.

2.6. Prometna pravila

Otroci so imeli opazovalno nalogo, da na poti v šolo opazujejo prometne znake. V učilnici so nato narisali prometne znake, ki so jih opazili, in jih predstavili sošolcem. Poudarili smo, da morajo poznati znake, ki veljajo za pešce, saj veljajo enaka pravila tudi pri vožnji s skirojem. Učenci so v zvezek narisali nekaj prometnih znakov, še posebej tistih, ki jih srečujejo v šolskem okolišu.



SLIKA 2: Tabelska slika Prometna pravila vožnje s skirojem.

Za zaključek sem otrokom razdelila naloge o varni vožnji s skirojem. Po reševanju smo skupaj preverili pravilnost odgovorov, s čimer smo utrdili novo pridobljeno znanje ter se pripravili na teoretični del izpita.

2.7. TEORETIČNI DEL IZPITA: Varna vožnja s skirojem

Otroci so svoje teoretično znanje preverili preko štirinajstih pisnih vprašanj. Vsak pravilen odgovor je bil vreden eno točko. Za uspešen zaključek teoretičnega dela so morali doseči vsaj 85 odstotkov vseh točk. Rezultati so pokazali zelo dobro znanje otrok. Večina je pravilno odgovorila na vsa vprašanja, le nekaj jih je imelo po eno napako. Ta vprašalnik mi je omogočil, da ocenim, kako dobro otroci razumejo varnostne postopke in osnovna pravila, ki so potrebna za varno vožnjo s skirojem v mestnem prometu.

3. PRIPRAVA OTROK NA PRAKTIČNI DEL IZPITA

3.1. Demonstracija in učenje za praktični del na prometni cesti

Otroci so najprej poskrbeli za zaščitno opremo. V skupinah smo se odpravili na vožnjo s skiroji po pločnikih, kjer so bili udeleženci prometa tudi pešci. Vožnja je bila omejena na bližnjo okolico šole. Otroci so morali biti pozorni na smer vožnje, varnostno razdaljo in prilagajanje hitrosti pešcem. Posebno pozornost smo namenili demonstraciji varnega prečkanja ceste. Pred šolo smo na prehodu za pešce in semaforiziranem prehodu vadili, kako varno prečkati cesto s skirojem.

3.2. Demonstracija in učenje na šolskem igrišču

a) Priprava in nameščanje zaščitne opreme

Naloga: Otroci so se sami opremili s čeladami in jih pravilno namestili. Tisti, ki so prinesli ščitnike za zapestja in kolena, so jih namestili. Cilj te naloge je bil utrditi znanje o pravilni uporabi zaščitne opreme.

b) Preverjanje skirojev
Naloga: Skupaj s pomočnikom so otroci preverili, ali so skiroji ustrezno pripravljeni za vožnjo (preverjanje višine krmila, delovanje zavor, čistost in stabilnost koles). Cilj je bil utrditi znanje o vzdrževanju skiroja in prepoznavanju morebitnih težav.

c) Učenje pravilne drže
Naloga: Otroci so se postavili na skiro in se učili pravilne drže med vožnjo. S tem so razvijali občutek za ravnotežje in pravilno držo na skiroju.

č) Vožnja na ravni površini
Naloga: Otroci so se na kratki, označeni poti na igrišču učili osnov vožnje, kot so zaviranje, potiskanje in ohranjanje ravnotežja.

d) Vaje za zaviranje
Naloga: Otroci so izvajali vaje na poligonu z označenimi točkami. Ob ovirah so se učili pravilnega zaviranja.

e) Slalom med ovirami
Naloga: Otroci so vozili slalom med stožci, ki so bili razporejeni na enakomerni razdalji. Izboljševali so sposobnost nadzora nad skirojem in urili tehniko zavijanja s pomočjo premikanja telesa in uporabe rok.

f) Zaviranje in ustavljanje
Naloga: Otroci so vadili hitro in varno ustavljanje na znak. Osvajali so tehniko pravilnega zaviranja.

g) Igre: Hitro ustavi in Kdo se boji črnega moža
Otroci so se igrali igro Rdeča in zelena luč, kjer so morali na ukaz hitro reagirati za ustavljanje ali nadaljevanje vožnje. Pri igri Kdo se boji črnega moža so vadili hitro ustavljanje skozi igro lovljenja.

h) Evalvacija in ponovitev
Učitelji smo izvedli kratko evalvacijo veščin. Ponovili smo vaje, kjer so bile potrebne dodatne ponovitve.

3.3. Izpitna vožnja na poligonu
Otroci so izvedli zaključno vožnjo na poligonu, kjer so uporabili vse naučene veščine. S tem so pokazali svoje znanje in samozavest v vožnji. Poligon je sestavljalo osem postaj:

1. **Postaja – START:**
   Otroci so se postavili pred štartno črto med dva stožca in čakali na znak za začetek.
2. **Postaja – Neenakomerni slalom:**
   Otroci so vozili slalom med petimi stožci, ki so bili na različno oddaljenih mestih. Paziti so morali, da ne zapeljejo s proge ali se dotaknejo katerega od stožcev.

3. **Postaja – Ovira žaga:**
Na tleh je bila postavljena lesena deska z osmimi zobmi, ki so jih morali otroci prevoziti brez stopanja na tla.
4. **Postaja – Slalom med ožinami:**
Otroci so vozili med ožinami (paroma postavljenimi pokrovčki), pri čemer niso smeli zadeti ovir.
5. **Postaja – Prenos predmeta:**
Otroci so med vožnjo z eno roko prenesli verigo z ročajem z enega stojala na drugo, ne da bi se dotaknili tal.
6. **Postaja – Razmaknjen slalom:**
Otroci so vijugali med pokrovčki, ki so bili različno razmaknjeni, pri tem pa niso smeli zapeljati s proge.
7. **Postaja – Prehodna vrata:**
Otroci so morali prevoziti pod palico, nameščeno na stojalih, ne da bi jo podrli ali zadeli stojala.
8. **Postaja – Ustavitev (cilj):**
Otroci so se po prečkanju ciljne črte pravilno ustavili.

3.4. Ocenjevanje praktičnega dela izpita

V uvodnem delu so se otroci dobro ogreli in si nadeli čelade. Postavili so se v vrsto ob poligonu in prejeli natančna navodila za izvedbo vseh osmih postaj. Vsak otrok je opravil poizkusno vožnjo, nato pa smo začeli z ocenjevalnimi vožnjami. Ocenjevalci smo stali ob ovirah in spremljali pravilno izvedbo nalog. Po pregledu rezultatov smo ugotovili, da je več kot 80 odstotkov otrok pravilno opravilo vse naloge. Največ težav so imeli na peti postaji, kjer je bilo potrebno upravljati skiro z eno roko. Sicer pa so pokazali dobro ravnotežje in natančnost pri ostalih ovirah.

4. ZAKLJUČEK

Rezultati teoretičnega in praktičnega izpita so pokazali, da je večina otrok izboljšala svoje znanje o prometnih pravilih in varnosti v prometu. To je ključno za njihovo vsakodnevno pot v šolo in nazaj. Otroci so postali bolj dosledni pri nošenju zaščitnih čelad, na poligonih so naloge premagovali samozavestno, natančneje zavijali in zavirali, ter pokazali boljše ravnotežje. Več kot 80 odstotkov otrok je izboljšalo svojo varnost pri vožnji v šolo, bili so bolj samozavestni in strpni do pešcev. Takšen program je primer dobre prakse, ki bi ga bilo smiselno vključiti med redne ure pouka na razredni stopnji. V prihodnje bi lahko v sodelovanju s prometnimi strokovnjaki program razširili tudi na druge osnovne šole po vsej državi. S tem bi dolgoročno bistveno prispevali k zmanjšanju števila nesreč s skiroji in k večji varnosti otrok v prometu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cuderman, M. (2017). *Z glavo na kolo. Radovednih pet: Priročnik za pripravo na kolesarski izpit.* Ljubljana: Založba Rokus Klett, d. o. o.

[2] Kožuh, V. (2016). *S kolesom na cesto: priročnik za pripravo na kolesarski izpit in samostojno udeležbo v prometu*. Ljubljana: DZS.

[3] Muha, V. (2015). *Lepo vedenje v prometu*. Logatec: A – knjiga.

[4] Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu. (pridobljeno iz spleta 18. 10. 2024). Pridobljeno iz: na: https://www.google.com/search?q=Javna+agencija+Republike+Slovenije+za+varnost+prometa%2C+Svet+za+preventivo+in+vzgojo+v+cestnem+prometu

[5] Pomembno: Z glavo na skiro. (pridobljeno iz spleta 18. 10. 2024). Dostopno na: https://www.pil.si/clanki/aktualno/pomembno-z-glavo-na-skiro

Rotovnik Omerzu Ana

KAKO DOBRO CELJSKI SREDNJEŠOLCI (PRE)POZNAJO MOTNJE HRANJENJA

POVZETEK

Mladost je zaznamovana z biološkimi spremembami, zaradi katerih se oblika telesa mladih opazno spreminja, želja po nadzoru teh sprememb pa lahko nezavedno vodi v nenadzorovano vedenje, ki povzroči razvoj motenj hranjenja. Zadnje raziskave kažejo, da so motnje hranjenja tudi med slovensko mladino močno v porastu. V prispevku smo z kvantitativno metodo raziskovanja, in sicer s spletno anketo, proučili, v kolikšni meri celjski srednješolci (N = 352) prepoznajo najpogostejše mite o motnjah hranjenja, kako je poznavanje teh povezano z nekaterimi neodvisnimi dejavniki (spol, starost, izobrazba staršev, izkušnja z motnjo hranjenja) in iz katerih virov celjski srednješolci pridobijo znanje o motnjah hranjenja. Anketo smo razposlali dijakom Gimnazije Celje – Center in profesorjem družboslovnih predmetov, ki poučujejo na nekaterih celjskih srednjih šolah. Ugotovili smo, da respondeti dobro prepoznajo večino najbolj razširjenih mitov o motnjah hranjenja (motnje hranjenja so odločitev, hrepenenje po pozornosti, niso resna motnja, za njimi zbolijo je ženske), spol pa se je pokazal kot spremenljivka, ki najbolj vpliva na poznavanje teh. Prepoznavanje mitov ni povezano z izobrazbo staršev, prav tako tisti anketiranci, ki se ali so se spopadali z motnjami hranjenja ne prepoznavajo mitov bolj kot tisti, ki te izkušnje nimajo. Šola se je po analizi anketnih vprašalnikov izkazala kot tisto okolje, v katerem srednješolci pridobijo največ znanja, zato so prav šole okolje, v katerih lahko naredimo največ sprememb. Predlagamo, da šole z raznovrstnimi aktivnostmi, ki jih predstavljamo v prispevku, pripomorejo k izkoreninjanju mitov o motnjah hranjenja.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, anoreksija, bulimija, zdravje srednješolcev.

HOW WELL DO CELJE HIGH SCHOOL STUDENTS RECOGNIZE EATING DISORDERS

ABSTRACT

The appearance of adolescent changes significantly due to all the biological changes that occur during puberty. Their desire to take control of these changes can unconsciously lead to uncontrolled behaviour, resulting in development of eating disorders. Recent research show, that eating disorders are also on the rise among the Slovenian youth. In the article, we used a quantitative research method to determine the extent to which Celje high school students recognize the most common myths about eating disorders, how is that knowledge related to some independent factors (gender, age, parental education, previous eating disorder experience), and what are the sources from which Celje high school students acquire knowledge about eating disorders. The survey was sent out to students of Gimnazija Celje – Center and social science teachers who teach at some of the Celje secondary schools. We found out that respondents are good at recognizing the most widespread myths about eating disorders (eating disorders are a decision, craving for attention, not a serious disorder, it is women who get sick), from which gender has been shown as the most influential variable. Recognition of myths is not related to parental education, nor are those respondents who have or have experienced eating disorders more likely to recognize myths than those who do not. According to the analysis of the questionnaires, the school turned out to be the environment in which high school students acquire the most knowledge, which is why schools are the environment in which we can make the most changes. We suggest that schools, with various activities presented in this article, help eradicate myths about eating disorders.

KEYWORDS: Eating disorders, High school students, Anorexia, Bulimia, Myths.

1. UVOD

V (post)modernih družbah vrednota »biti (zunanje) privlačen« in doseganje lepotnih idealov postajata vse pomembenjši del posameznikovega življenja, pri čemer pozabljamo, da je prav najranlivejše obdobje mladost, saj se mladostnikovo telo takrat najbolj opazno spreminja. Če te spremembe ne zadoščajo lepotnim idealom v kulturi, se mladi začnejo pretirano obremenjevati s svojim telesom. Želja po nadzoru nad svojim življenjem pa nemalokrat nezavedno vodi v nenadzorovano vedenje, ki povzroči razvoj različnih duševnih motenj – med njimi tudi motenj hranjenja. V prispevku, ki je plod obsežnejše raziskovalne naloge, orišemo poznavanje motenj hranjenja med celjskimi srednješolci in predstavimo rešitve, kako lahko na ravni šoli mladostnikom, ki so se ali se sopadajo z motnjami hranjenja, olajšamo ali pričnemo njihovo pot zdravljenja.

2. MOTNJE HRANJENJA

a) Anoreksija nervoza

Za osebe z anoreksijo nervozo je značilen predvsem strah pred debelostjo in posledično napačna predstava o lastnem telesu. Osebe z anoreksijo nervozo v kratkem času izgubijo veliko kilogramov in se trudijo, da bi z različnimi tehnikami ali ohranjali nizko telesno težo ali pa jo še znižali. Zelo omejijo količino hrane, ki jo dnevno zaužijejo, pri prehranjevanju pa se pojavljajo tudi posebni prehranski vzorci: osebe hrano zrežejo na manjše delčke, jejo počasneje, da prej občutijo sitost, takoj po hranjenju odidejo v toaletne prostore in ne želijo jesti v bližini ljudi, zato se pri hranjenju navadno osamijo (MedlinePlus, 2020). Diagnoza anoreksije nervoze je postavljena osebi, pri kateri je poleg vedenjskih znakov značilnih za anoreksijo nervozo ITM < 17,5 kg/ m² (Sernec, 2010).

b) Bulimija

Za osebe z bulimijo so značilna obdobja prenajedanja. To pomeni, da oseba poje (po nekaterih podatkih tudi od 3- do 30-krat večjo količino hrane) kot povprečen človek ob enakem obroku. To znaša med 5 000 in 15 000 kalorijami (Pandel Mikuš, 2003). Osebe z bulimijo uživajo predvsem visokokalorično hrano, ta je sestavljena predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob (Sernec, 2010). Jedo zelo hitro in to počnejo na samem, saj se svojega vedenja sramujejo, prenajedajo pa se, dokler se ne pojavi huda bolečina v želodcu. Posledično lahko bolnik bruha, jemlje odvajala, se strada ali je pretirano telesno aktiven. Tudi pri osebi z bulimijo nervozo je prisotna preobremenjena predstava o obliki telesa in telesni masi, a je pri bolniki z bulimijo pomembno, da je ITM v mejah normale (večinoma med 18 kg/m² in 25 kg/m²) (Sernec, 2010).

c) Kompulzivno prenajedanje

Osebe, ki trpijo za kompulzivnim prenajedanjem, pogosto zaužijejo izjemne količine hrane v zelo kratkem času. Njihovo prehranjevanje je večje od običajnih količin, ki jih zaužijejo drugi v podobnih okoliščinah. Jedo tudi, ko niso lačni, in to pogosto v tolikšnih količinah, da začnejo čutiti bolečine v želodcu in nelagodje, kar vodi v slabost. Po teh napadih prenajedanja se pogosto pojavi občutek krivde, sramu, nekateri občutijo celo gnus. To vedenje je podobno bulimiji, vendar se razlikuje v tem, da so epizode prenajedanja pri bulimiji običajno krajše in pogostejše.

Pri osebah z bulimijo je prisotna tudi motena telesna podoba, kar pri tistih s kompulzivnim prenajedanjem ni značilno. Zato ljudje s kompulzivnim prenajedanjem po prenajedanju ne izvajajo kompenzacijskih ukrepov, kot so bruhanje ali pretirano telovadbo, da bi preprečili povečanje telesne mase (Pandel Mikuš, 2003). Posledično so ti posamezniki pogosto prekomerno težki (ITM > 25 kg/m²) (Sernec, 2010).

d) Ortoreksija in bigoreksija – novi motnji hranjenja

Bolniki z ortoreksijo so obsedeni z zdravim načinom prehranjevanja. Njihove misli so osredotočene na hrano 24 ur dnevno, previdno načrtujejo vsak svoj obrok in o njem predhodno razmišljajo (ABCzdravja, 2017). Če na koncu ugotovijo, da si tega obroka ne morejo pripraviti, jim to povzroča velik stres. Neprestano preverjajo, katere snovi so v hrani prisotne in katere pozitivne oziroma negativne učinke bodo sestavine imele na njihovo zdravje. Za bigoreksijo pa obolevajo predvsem moški, ki večino svojega časa preživijo v fitnes studiih. Obsedeni so z mišičastim telesom in imajo izrazito moteno telesno shemo (Sernec, 2010). Kljub mišičastemu telesu svoje telo vidijo kot majhno, suho in ne dovolj mišičasto. Prekomerno in preveč intenzivno se poslužujejo vadbe in z njo ne odnehajo niti ob poškodbah ali hudi izčrpanosti (Newport Academy, 2023), ob tem pa pogosto zlorabljajo tudi anabolne steroide, ki vodijo v motnje spolnih funkcij (Sernec, 2010). Za te bolnike sta značilni nizka samopodoba in slabo samospoštovanje (Newport Academy, 2023). Izogibajo se priložnostim, za katere vedo, da bo prisotna hrana (na primer večerjam v restavraciji), saj jim onemogočajo nadzor nad količino hrane, ki jo pojedo.

e) Kako pogoste so motnje hranjanja v Sloveniji

Pogostost motenj hranjenja v Sloveniji spada v evropski vrh. Raziskave HBSC (Roberts idr., 2009), ki so potekale med leti 2002 in 2014 na slovenskih mladostnikih, kažejo zelo visoko obremenjenost s telesno maso oziroma zelo visoko stopnjo nezadovoljstva s telesom. Podobno ugotavlja tudi raziskava Mladina 2020 (Lavrič idr., 2021). V zadnjem desetletju je upadel delež mladih, zadovoljnih s svojim zdravjem in življenjem. Večje zadovoljstvo so pokazali posamezniki, ki pogosteje jedo sadje in zelenjavo, ne uživajo tobaka, marihuane, ne posegajo po »trdih drogah« in imajo »normalni« ITM. Slednjih je med mladimi vse manj, narastel je tako delež podhranjenih (za 46 %) kot tudi prekomerno hranjenjih (za 35 %). Po teh podatkih je pogostost motenj hranjenja pričakovana.

3. NAJPOGOSTEJŠE ZMOTE O MOTNJAH HRANJENJA – UČNA URA NA POBUDO DIJAKOV

Pri pouku sociologije v 2. letniku gimnazijskega izobraževanja v šolskem letu 10 učnih ur namenim temam, ki jih predlagajo dijaki. Tako so v enem izmed razredov dijaki večinsko izrazili željo po tem, da spregovorimo tudi o motnjah hranjanje oz. najpogostejših zmotah o teh kompleksnih duševnih motnjah. Dijaki so bili razdeljeni v pet skupin, pri čemer je vsaka izmed skupin najprej dobro raziskala eno izmed zgoraj predstavljenih in tudi najpogostejših motenj hranjenja. S pomočjo tabličnih računalnikov in prenosnih računalnikov so po spletnih straneh z zanesljivimi viri (dijaki so bili o tem, kje iskati zanesljive vire – baze strokovnih in znanstvenih člankov, podučeni) iskali najpogostejše zmote, mite, napačne predstave o motnjah

hranjenja, ki so jih raziskovali. Nato so s pomočjo programa Canva pripravili infografike o najpogostejših zmotah oz. mitih o motnji hranjenja (Tabela 1), ki so jo podrobno preučili. Miti v tabeli lahko služijo tudi kot izhodišče oz. uvodno motivacijo pri pouku biologije, sociologije ali psihologije, ko naslavljamo tematiko motenj hranjenja. Ena izmed skupin je ob koncu kot povzetek pripravila tudi grafiko v obliki plakata (Slika 1), ki opozarja na mite o motnjah hranjenja med srednješolci. Zgibanke smo razdelili med dijake in dijakinje Gimnazije Celje – Center, pri delu pa jih uporablja tudi šolska svetovalna služba.

TABELA 1. Najpogostejše zmote o motnjah hranjanja.

MIT
1. Za motnjami hranjenja zbolijo le ženske.
2. Motnje hranjenja so odločitev.
3. Ljudje z motnjami hranjenja nikoli ne ozdravijo.
4. Starši so tisti, ki povzročijo nastanek motenj hranjenja pri svojih otrocih.
5. Motnje hranjenja so le posameznikovo hrepenenje po pozornosti.
6. Motnje hranjenja so le obdobje, ki bo minilo samo od sebe.
7. Ljudje z normalno telesno maso ne morejo imeti motenj hranjenja.
8. Motnje hranjenja niso resna motnja.
9. Ljudje zbolijo za motnjami hranjenja zaradi nezdravih prehranskih vzorcev.
10. Da ima oseba motnje hranjenja, lahko trdimo že po zunanjem izgledu.
11. Biti športnik ali zvest zdravi prehrani, pomeni, da si zdrav.
12. Motnje hranjenja povzročijo le vplivi družbe in medijev.
13. Na razvoj motenj hranjenja vpliva le genetika.
14. Bolnik z motnjami hranjenja ozdravi, ko doseže normalno telesno maso.
15. Dieta je normalen del življenja posameznika.



SLIKA 1: Infografika, ki so jo pripravili dijaki.

4. KAKO DOBRO CELJSKI SREDNJEŠOLCI PREPOZNAJO MOTNJE HRANJENJA

V raziskavi, v kateri je sodelovalo 352 celjskih srednješolcev smo preverili, kako dobro poznajo motnje hranjenja. Zanimalo nas je predvsem, ali na znanje vpliva spol anketirancev, starost, izobrazba staršev ali izkušnja z motnjo hranjenja. Kot metodo zbiranja podatkov smo uporabili spletno anketo, ki smo jo razposlali dijakom Gimnazije Celje – Center in profesorjem družboslovnih predmetov na nekaterih celjskih srednjih šolah in jih poprosili, da anketo razpošljejo svojim dijakom. Anketa je bila oblikovana po vzorcu že izvedene raziskovalne naloge.

Najprej nas je zanimalo, ali celjski srednješolci sploh pravilno prepoznajo anoreksijo, bulimijo in kompulzivno prenajedanje, ki so ene izmed najpogostejših motenj hranjanja. Anketirancem smo ponudili definicije, nato pa so morali med ponujenimi odgovori označiti, katero motnjo definicija opisuje. Rezultati kažejo, da so anketiranci v večini (več kot 85 %) pravilno

prepoznali vse motnje hranjenja, pri čemer ženske anketiranke bolje prepoznajo vse vrste motenj hranjenja (rezultat nad 95 % pravilno prepoznanih opredelitev), medtem kot moški anketiranci izkazujejo nekoliko slabše prepoznavanje.

Nato smo preverili, kako dobro poznajo značilnosti motenj hranjenja. Anketirancem smo ponudili 15 najpogostejših mitov (Tabela 1) v obliki trditev, za katere so morali označiti »Drži« ali »Ne drži«. Najslabše znanje (najpogosteje označeno kot odogovor »Drži«) so pokazali pri poznavanju resnosti motenj hranjenja, pri čemer so resnost motenj hranjenja podcenili (miti 2., 5., 6., 8., 15.). Že sorodne tuje raziskave so pokazale, da so mladi premalo ozaveščeni o resnosti motenj hranjenja in njihovo resnost podcenjujejo. Več znanstvenikov poudarja, da lahko to negativno vpliva predvsem na posameznike, ki so genetsko bolj podvrženi nastanku motenj hranjenja. Če mladi pocenjujejo resnost motenj hranjenja, potem obstaja večja stopnja tveganja za njihov razvoj, saj mladi ob prepoznavanju znakov (pri sebi ali drugih) te znake spregledajo ali ne poiščejo pomoči pravočasno.

Celjski srednješolci so pokazali tudi slabše poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na razvoj motenj hranjenja (miti 4., 9., 12., 13.). Izkazali so slabše razumevanje motenj hranjenja kot kompleksne motnje, ki se razvije pod vplivom več dejavnikov in ne le zgolj enega. Slabo so ozaveščeni predvsem o vplivu genetike, med tem ko lahko imajo geni kar 40–60 % vpliv na razvoj motenj hranjenja. Prepogosto označimo družbena omrežja kot tisti vir, pri katerem mladi dobijo največ informacij o motnjah hranjenja – tudi ta trditev se je izkazala za mit – in jih tako označimo kot glavnega krivca za porast motenj hranjenja. Motnje hranjanja se pod vplivom družbenih omrežij razvijejo predvsem kot posledica primerjav in spletnega nasilja, zato moramo pri uporabi družbenih omrežij mlade podučiti o posledicah spletnega nasilja in sovražnega govora. Mladi, ko postanejo uporabniki družbenih omrežij, niso nepopisan list in so družbena omrežja le eden izmed kanalov za razširjanje, poglabljanje že obstoječih stereotipov in predsodkov.

Anketiranci pa so izkazali dobro znanje na področju zdravljenja motenj hranjenja (miti 1., 3., 7., 10., 14.). Pri vseh navedenih mith so v povprečju označili več kot 85 % odgovorov kot »Ne drži.«
Ugotovili smo, da na poznavanje motenj hranjenja med vsemi zbranimi neodvisnimi spremenljivkami, najbolj vpliva spol anketirancev. Pri čemer so v povprečju ženske bolje prepoznale mite (večkrat so mit označile z »Ne drži«) kot moški. To lahko povežemo z dejstvom, da so motnje hranjenja pogostejše pri ženskah, hkrati pa so te zaradi ukvarjanja z zunanjo podobo (včasih že stereotipno) večkrat ciljna skupina tematik, povezanih z motnjami hranjenja.

Ker je pomembno, kje in v kakšni obliki mladi prejmejo informacije o motnjah hranjanja, nas je zanimalo, kdo oz. kaj mladim Celjanom predstavlja glavni vir informacij o motnjah hranjanja. Naši anketiranci so znanje o motnjah hranjenja v največji meri (42 %) pridobili v šoli, na spletu (14 %) in družbenih omrežjih (12 %). V sam pouk biologije v skladu z učnim načrtom in po poročanju profesoric biologije, ki poučujejo na Gimnaziji Celje – Center, motnje hranjenja niso posebej vključene kot obvezne vsebine, ki jih dijaki in dijakinje obravnavajo med poukom. Ti rezultati nam povedo, da je torej v največji meri šolski prostor tisti, ki lahko

ali prispeva ali k temu, da se bodo miti o motnjah hranjenja poglobili, ali pa bodo prihodnje generacije izkazale boljše poznavanje trditev, povezanih z motnjo hranjenja in tako izkoreninili vseprisotne mite. Tako je treba tematike o motnjah hranjenja (s pomočjo delavnic, fokusnih skupin, pričevanj, obisk zdravstvenih delavcev) nasloviti z različnih področij – fiziološkega, sociološkega in psihološkega. V pogovoru z dijaki v razredu so ti večinsko izrazili stališče, da se motnje hranjanje prepogosto obravnavajo s psihološkega vidika. Posledično mladi čutijo, da so motnje hranjenja bolj individualni kot družbeni problem.

5. SKLEP

Na osnovi rezultatov raziskave predlagamo nekaj smernic, ki bi pripomogle k boljšemu ozaveščanju o motnjah hranjenja. Glede na to, da je večina anketirancev znanje o motnjah hranjenja pridobila v šoli, to spodbujamo, da z raznovrstnimi aktivnostmi in dodatnimi izobraževanji mladim (tudi njihovim staršem in strokovnim delavcem) predaja še več znanja in jih spodbudi, da prepoznajo in pomagajo posameznikom, ki za motnjami hranjenja trpijo. Le majhen delež anketirancev je znanje o motnjah hranjenja prejel od zdravstvenih delavcev. Ker imajo ti pomembno vlogo pri širjenju pravilnega in zadostnega znanja o motnjah hranjenja spodbujamo njihov obisk na šole. Pri izobraževanju bi se bilo potrebno osredotočiti predvsem na poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na razvoj motenj hranjenja, poznavanje bulimije nervoze, resnosti motenj hranjenja in njihove stopnje smrtnosti. Glede na to, da so moški pokazali slabše znanje kot ženske, je pri izobraževanju potrebno ciljati predvsem na moško populacijo. Z izboljšanjem znanja lahko zmanjšamo stigmo in pripomoremo k boljšemu prepoznavanju bolnikov z motnjami hranjenja s strani družbe. S tem bi pripomogli k zmanjšanju števila nediagnosticiranih in bolnikom z motnjami hranjenja omogočili zgodnejše in učinkovitejše zdravljenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Sernec K. Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. Farm Vestn [Internet]. 2010 Maj [cited 2023 Okt 11];61(2):106-109. Available from: https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-67SFLNU7.

[2] Pandel Mikuš R. Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah. Obz Zdr N [Internet]. 2003 Jun [cited 2023 Okt 11];37(1):29-36. Available from: https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-5R785TYX/?language=slo.

[3] Eating disorders. MedlinePlus [internet]. 2020 [cited 2024 15 Jan]. Available from: https://medlineplus.gov/eatingdisorders.html.

[4] Hrana: Ortoreksija nervoza - obsedenost z zdravo prehrano. ABCzdravja [internet]. 2017 [cited 2023 Nov 14]. Available from: https://www.abczdravja.si/hrana/ortoreksija-nervoza-obsedenost-z-zdravo-prehrano/.

[5] Bigorexia and Eating Disorders in Teen Boys: Recognizing the Signs [Internet]. Newport Academy; 2023 [cited 2023 Dec 23]. Available from: https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/bigorexia/..

[6] Roberts C, Samdal O, Schnohr CW, de Looze M, Gabhainn SN, Rasmussen M, et al. The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: Methodological developments and current tensions. Int J Public Health [Internet]. 2009 Sep;54(Suppl 2):140-50.

[7] Lavrič M, et al. MLADINA 2020. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani; 2021.

Sankovič Maša

UPORABA ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI V SLOVENIJI

POVZETEK

Energijske pijače so postale izjemno priljubljene med mladimi po vsem svetu, tudi v Sloveniji. Te pijače obljubljajo hitro povečanje energije, izboljšanje zmogljivosti in večjo osredotočenost, kar je še posebej privlačno za mladostnike, ki se soočajo z intenzivnimi šolskimi obveznostmi in socialnimi pritiski. Kljub tem obljubam pa je treba opozoriti na številne zdravstvene posledice in tveganja, povezana z njihovo uporabo. Znano je, da visoka vsebnost kofeina v teh pijačah lahko vodi do težav, kot so motnje spanja, živčnost, povišan srčni utrip in celo anksioznost. V prispevku sem želela raziskati uporabo energijskih pijač med dijaki 1. in 4. letnika Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota ter ugotoviti vpliv uživanja na zdravje, družbene posledice ter podati priporočila za zmanjšanje uporabe energijskih pijač. V anonimni anketi je sodelovalo 125 dijakov 1. in 4. letnikov. Z anketnim vprašalnikom sem ugotovila, da 31% dijakov uživa energijske pijače občasno, kar pomeni 1-2 krat na teden, 27% dijakov to počne pogosto (3-5 krat na teden), medtem ko njih 14% teh pijač ne uživa nikoli. Najpogostejši razlog uporabe dijaki omenjajo okus (43%) in povečanje energije (38%). Kljub temu, da se 68 % dijakov zaveda negativnih posledic uživanja energijskih pijač, je le 7 % dijakov pripravljeno sodelovati v šolskih programih, ki spodbujajo zdravo prehrano in zmanjšujejo uživanje teh pijač. Dijake želim ozavestiti, da uživanje energijskih pijač ima lahko zelo resne posledice. V prispevku so predstavljeni predlogi za zmanjšanje uporabe energijskih pijač, kot so izobraževalne delavnice, motivacijski programi, omejitev dostopnosti ter sodelovanje z učitelji.

KLJUČNE BESEDE: **energijske pijače, dijaki, zdravje, prehranjevalne navade.**

ENERGY DRINK CONSUMPTION AMONG TEENS IN SLOVENIA

ABSTRACT

Energy drinks have become extremely popular among young people worldwide, including in Slovenia. These beverages promise a quick energy boost, improved performance, and increased focus, which is particularly appealing to teenagers facing intense academic demands and social pressures. However, despite these promises, it is important to highlight the numerous health risks associated with their consumption. It is known that the high caffeine content in these drinks can lead to issues such as sleep disorders, nervousness, increased heart rate, and even anxiety. In this article, I aim to explore the use of energy drinks among 1st- and 4th-year students at the Secondary Vocational and Technical School Murska Sobota and examine the impact of their consumption on health, as well as social consequences, while providing recommendations for reducing energy drink usage. A total of 125 students from the 1st and 4th years participated in an anonymous survey. Through a survey questionnaire, I found that 31% of students consume energy drinks occasionally, which means 1-2 times a week, while 27% do so frequently (3-5 times a week), and 14% of students do not consume energy drinks at all. The most common reasons for consumption mentioned by students are taste (43%) and the energy boost (38%). Although 68% of students are aware of the negative consequences of energy drink consumption, only 7% are willing to participate in school programs that promote healthy eating and aim to reduce the consumption of these drinks. I want to raise awareness among students that consuming energy drinks can have serious health consequences. The article presents proposals for reducing the consumption of energy drinks, such as educational workshops, motivational programs, limiting availability, and collaboration with teachers.

KEYWORDS: **energy drinks, high school students, health, eating habits.**

1. UVOD

V zadnjem desetletju je uporaba energijskih pijač med mladimi postala globalni fenomen, ki vzbuja vse večjo zaskrbljenost tako med zdravstvenimi strokovnjaki kot med starši in učitelji. Energijske pijače so oglaševane kot napitki, ki povečujejo telesno in duševno zmogljivost, izboljšujejo pozornost, koncentracijo ter zmanjšujejo občutek utrujenosti. Zaradi teh lastnosti so postale zelo priljubljene med mladimi, ki se pogosto soočajo z intenzivnimi šolskimi obveznostmi, obšolskimi dejavnostmi in socialnimi pritiski, kar vodi v iskanje hitrih rešitev za izboljšanje produktivnosti in premagovanje stresa.

Kljub priljubljenosti pa se vedno bolj izpostavlja vrsta zdravstvenih tveganj, povezanih z rednim ali pretiranim uživanjem energijskih pijač. Te pijače pogosto vsebujejo velike količine kofeina, sladkorja in drugih stimulativnih snovi, ki lahko pri mladih povzročijo različne neželene učinke, kot so motnje spanja, tesnoba, razdražljivost, povišan srčni utrip in krvni tlak. Še posebej zaskrbljujoča je možnost razvoja odvisnosti od kofeina in posledičnega vpliva na vsakdanje življenje ter zdravje mladih, saj lahko dolgotrajno uživanje energijskih pijač prispeva k povečanju tveganja za debelost, diabetes tipa 2 in srčno-žilne bolezni.

Poleg fizičnih posledic uživanje energijskih pijač lahko vpliva tudi na duševno zdravje mladih. Študije kažejo, da je pretirano uživanje kofeina povezano z večjim tveganjem za pojav anksioznosti, nihanj razpoloženja in celo depresije. Prav tako se povečuje zaskrbljenost, da mladi pogosto ne razumejo resnosti tveganj, povezanih z energijskimi pijačami, zlasti ko jih kombinirajo z alkoholom, kar lahko privede do še bolj tveganih vedenj.

Na globalni ravni številne zdravstvene organizacije in raziskovalci pozivajo k strožji regulaciji prodaje in oglaševanja energijskih pijač, zlasti mladostnikom. Nekatere države so že uvedle omejitve glede dostopnosti teh pijač za mlajše od 18 let, medtem ko druge razmišljajo o dodatnih ukrepih, kot so jasno označevanje opozoril na embalaži in ozaveščanje javnosti o potencialnih nevarnostih. Poleg tega je izobraževanje mladih o vplivih energijskih pijač na telo in um ključno za zmanjšanje tveganj, saj lahko le s pravimi informacijami sprejemajo bolj premišljene odločitve o svojem zdravju.

V tem članku bom raziskala trende v uživanju energijskih pijač med mladimi, njihove zdravstvene in psihološke posledice ter načine, kako lahko z ustreznimi regulativnimi ukrepi in izobraževanjem zmanjšamo škodljive vplive na to ranljivo populacijo.

2. DEFINICIJA ENERGIJSKIH PIJAČ

Energijske pijače so brezalkoholni osvežilni napitki, ki običajno vsebujejo kofein, taurin, glukuronolakton in druge snovi, ki vplivajo na centralni živčni sistem ter zagotavljajo dodatno energijo. Njihov izvor sega v Azijo, kjer so se prvič pojavile v zgodnjih 60. letih prejšnjega stoletja. Leta 1962 je podjetje Taisho Pharmaceuticals na Japonskem predstavilo prvo energijsko pijačo Liptovan D, kot odgovor na naraščajoče povpraševanje po izdelkih, ki bi uporabnikom zagotovili več energije. Energijske pijače so na zahod prišle v drugi polovici 80.

let, ko je avstrijski poslovnež Dietrich Mateschitz prilagodil formulo tajske pijače Krating Deang in jo 1. aprila 1987 pod imenom Red Bull lansiral na avstrijski trg. Slovenija je bila leta 1993, skupaj z Madžarsko, med prvimi izvoznimi trgi za Red Bull, s čimer se je na slovenskem trgu med brezalkoholnimi pijačami pojavil nov segment – energijske pijače. V Združene države Amerike, kjer danes beležijo velik delež prihodkov globalne industrije energijskih pijač, so te prispele leta 1997, desetletje po njihovem prihodu v Evropo.

3. SESTAVA ENERGIJSKIH PIJAČ IN NJIHOV VPLIV NA ZDRAVJE

Najpogosteje prisotna sestavina v energijskih pijačah je kofein. Pridobiva se iz guarane (Paullinia cupana), rastline, ki vsebuje več kofeina kot kava ali čaj. Po zaužitju kofein hitro preide v večino telesnih tkiv, vključno z možgani. Pri zdravih odraslih ima razpolovni čas 3–4 ure. V možganih kofein deluje tako, da zavira adenozinske receptorje, kar vpliva na povečano budnost in aktivnost, saj je njegova molekula podobna adenozinu, ki sodeluje v številnih biokemijskih procesih v telesu. Kofein je znan kot psihoaktivna snov in blagi diuretik; spodbuja delovanje centralnega živčnega sistema, kar povečuje telesno in duševno aktivnost (ne pa tudi natančnih kognitivnih sposobnosti, kot je računanje). To vodi do povečane porabe energije in zmanjšanja občutka lakote. Prav tako vpliva na srčno mišico.

Odmerki med 100 in 250 mg na dan (približno 1–3 skodelice espresso kave) so varni za zdrave odrasle. Redno uživanje kofeina povzroči navajanje organizma nanj. Pri odmerkih nad 300 mg lahko pride do neželenih učinkov, kot so nemir, živčnost, vzburjenost, nespečnost, zardevanje, pogostejše uriniranje, prebavne težave, mišični krči, motnje srčnega ritma ter nepovezane misli in govor. Odmerek 1000 mg lahko povzroči resno zastrupitev, ki se v redkih primerih konča s smrtjo, predvsem pri ljudeh z obstoječimi motnjami srčnega ritma. Otroke in mladostnike je treba obravnavati previdno, saj so na kofein bolj občutljivi, njihov razpolovni čas pa je daljši, kar lahko vodi do škodljivih učinkov na jetra. Pri akutnih odmerkih 5 mg/kg telesne teže (na primer dve energijski pijači z 80 mg kofeina za osebo težko 30 kg) lahko pride do povečane živčnosti, tesnobe in vzburjenosti.

Taurin, aminokislina, ki je naravno prisotna v hrani, je v energijskih pijačah v precej večjih količinah kot v običajni prehrani (58 mg/dan s hrano v primerjavi z do 2000 mg ob zaužitju 0,5 l energijske pijače). V telesu sodeluje pri več fizioloških procesih, predvsem pa uravnava natrij v srčni in skeletnih mišicah ter v ledvicah. Zaradi pomanjkanja podatkov še ni določena varna zgornja meja vnosa, prav tako ni povsem raziskano, kako visoke koncentracije taurina v kombinaciji s kofeinom, fizično aktivnostjo ali alkoholom vplivajo na telo.

Glukoronolakton (D-glucurono-γ-lakton) je običajen metabolit glukoze v človeškem telesu, energijske pijače pa ga vsebujejo med 2000 in 2400 mg/l. V telesu je prisoten skupaj z glukoronsko kislino, ki jo najdemo v rastlinah in tkivih živali. Čeprav so toksikološke študije omejene, trenutni podatki kažejo, da telo brez težav presnavlja manjše količine glukoronolaktona, ki jih vnašamo s hrano. Njegov razgradni produkt, ksilitol, spodbuja izločanje insulina, kar bi lahko pri večjih količinah in dolgotrajni uporabi imelo škodljive učinke na zdravje.

4. UPORABA ENERGIJSKIH PIJAČ MED MLADIMI V SLOVENIJI

Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje "Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju" (HBSC, 2018) je razkrila, da energijske pijače uživa več kot tretjina mladostnikov, med njimi vsak šesti 11-letnik in vsak drugi 15-letnik. Slovenski mladostnik naj bi po ocenah povprečno popil 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar Slovenijo postavlja v evropsko povprečje. Zaskrbljujoče je, da se starostna meja uživanja teh pijač znižuje. Poleg tega je raziskava Zveze potrošnikov Slovenije (2021) med osnovnošolci v Ljubljani pokazala, da energijske pijače mladim včasih ponudijo celo starši, zmotno prepričani, da gre za običajne brezalkoholne pijače.

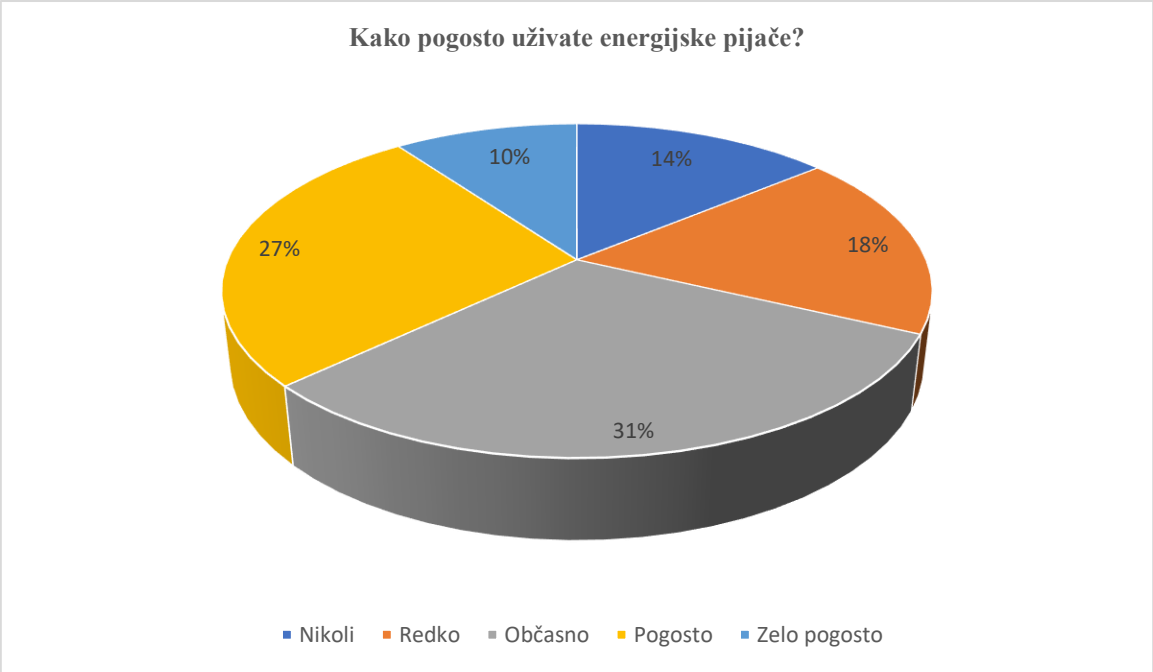
Najnovejši podatki iz slovenske raziskave o prehranjevalnih navadah prebivalcev kažejo, da energijske pijače vsaj enkrat tedensko uživa 8,6 % mladostnikov, kar je najvišji delež med vsemi starostnimi skupinami. Pri odraslih je ta delež precej nižji in znaša 4,1 %, pri starejših odraslih pa le 1,2 %. Pogosto je tudi kombiniranje energijskih pijač z alkoholom, kar še poveča tveganje za neželene učinke, pri čemer je ta praksa posebej razširjena med mladimi.

Podatki Inštituta za nutricionistiko prav tako kažejo, da prodaja energijskih pijač v Sloveniji narašča, pri čemer je ta kategorija pijač med vsemi brezalkoholnimi pijačami doživela največjo rast.

5. EMPIRIČNI DEL IN REZULTATI

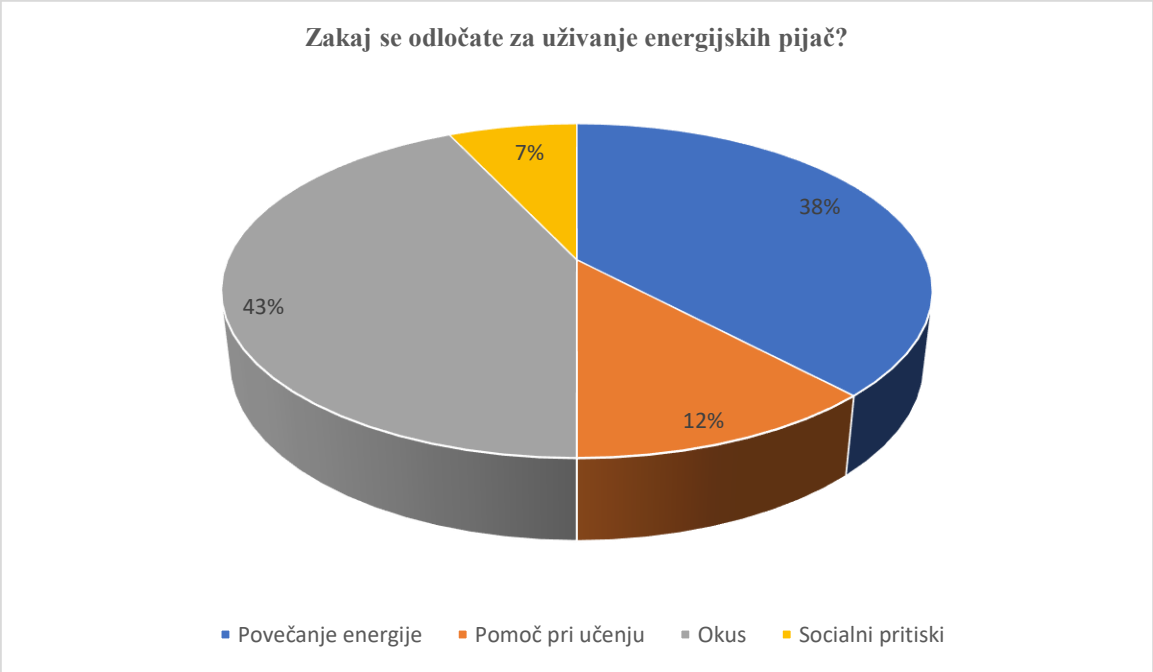
Raziskava temelji na vzorcu 125 dijakov 1. in 4. letnikov Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota.. Anketiranje je bilo izvedeno v mesecu septembru 2024 in je bilo popolnoma anonimno in individualno. Zanimalo me je ali dijaki uživajo energijske pijače. Kako pogosto? Zakaj se sploh odločijo za uživanje teh pijač?

Graf 1 prikazuje, da 31% dijakov uživa energijske pijače občasno (1-2 krat na teden), 27% dijakov to počne pogosto (3-5 krat na teden), 18 % dijakov redko (1 krat na mesec), medtem ko njih 14% teh pijač ne uživa nikoli. 10 % anketiranih dijakov uživa energijske pijače zelo pogosto (vsak dan).



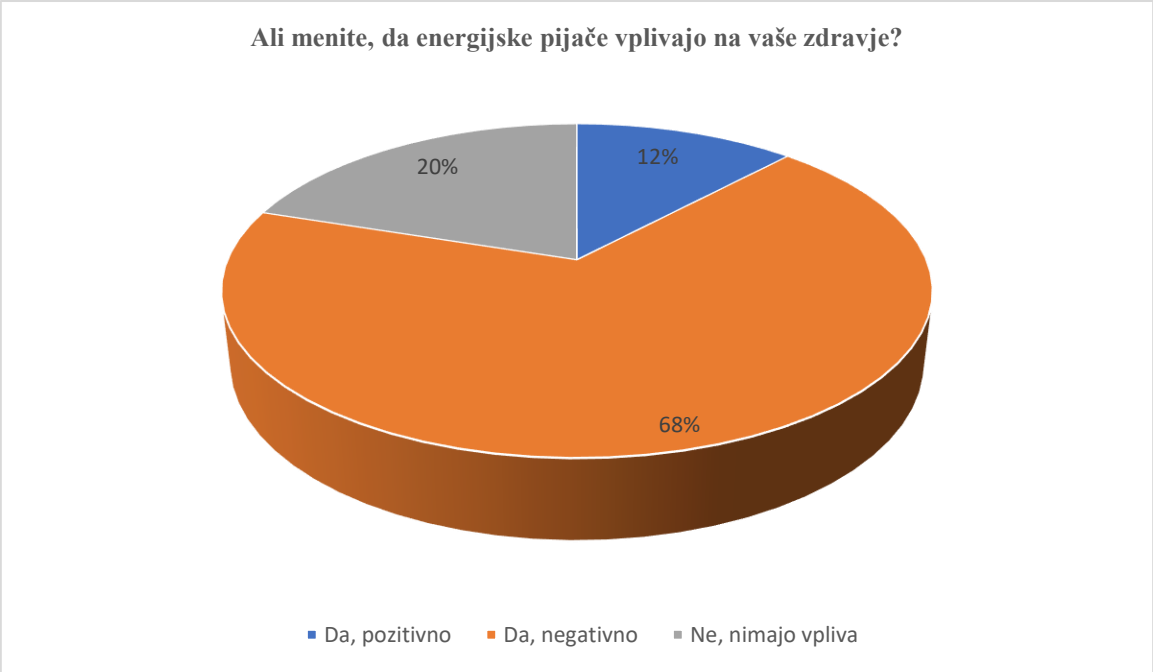
GRAF 1: Pogostost uživanja energijskih pijač.

43% dijakov izbere energijsko pijačo, ker jim je všeč okus, medtem ko 38% dijakov meni, da po uživanju imajo več energije. 12% dijakov energijska pijača pomaga pri učenju, 7% dijakov pa uživa te pijače zgolj zaradi pritiskov vrstnikov.



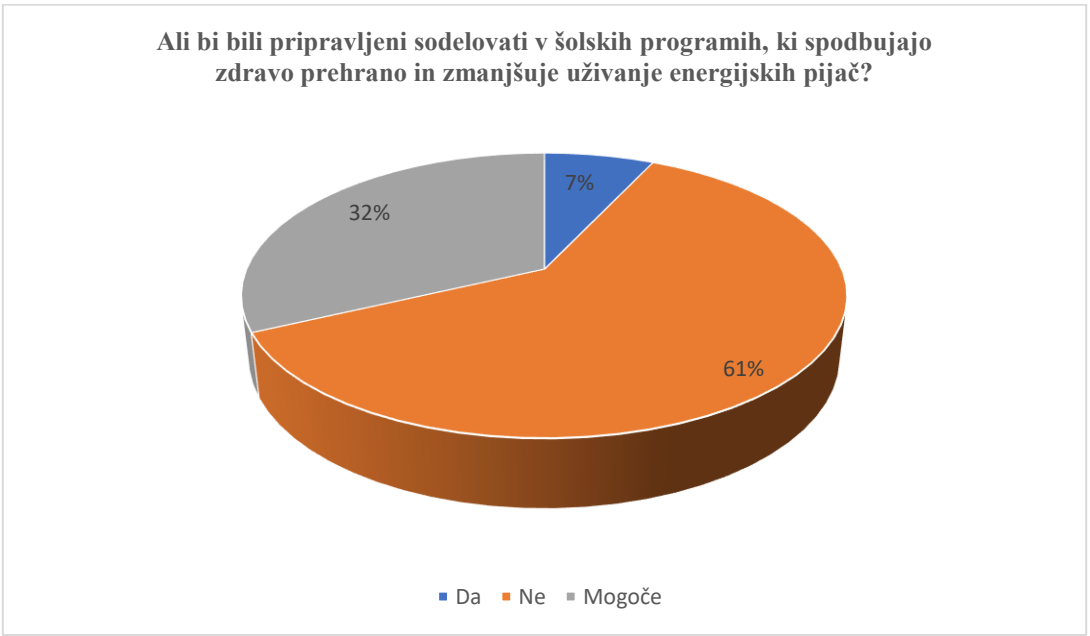
GRAF 2: Razlogi uživanja energijskih pijač.

Večina dijakov (68%) se zaveda dejstva, da energijske pijače negativno vplivajo na zdravje, 12 % dijakov je prepričano, da na njihovo zdravje vplivajo pozitivno, medtem ko 20% dijakov meni, da uživanje teh pijač nima nobenega vpliva na zdravje.



GRAF 3: Mnenje dijakov o vplivu energijskih pijač na zdravje.

Kljub temu, da se več kot polovica anketiranih dijakov zaveda negativnih posledic uživanja energijskih pijač, je le 7 % dijakov pripravljeno sodelovati v šolskih programih, ki spodbujajo zdravo prehrano in zmanjšujejo uživanje teh pijač.



GRAF 4: Pripravljenost dijakov na sodelovanje v šolskih programih, ki spodbujajo zdravo prehrano in zmanjšujejo uživanje energijskih pijač.

6. SKLEP

Energijske pijače predstavljajo resen izziv za zdravje mladih v Sloveniji. Kljub obljubam o večji energiji in zmogljivosti prinašajo številne zdravstvene težave in negativne vplive na razvoj mladostnikov. Potrebna so celovita prizadevanja, da bi se zmanjšala njihova uporaba, kar

vključuje izobraževanje, osveščanje in omejevanje dostopa. Zdrav način življenja in odgovorno ravnanje z energijskimi pijačami bi morali postati prioriteta za vse, ki skrbijo za zdravje in dobro počutje mladih.

Podajam nekaj predlogov in pristopov, kako lahko kot šola prispevamo k zmanjšanju uporabe energijskih pijač med mladimi:

- **Izobraževalne delavnice:** Organizacija delavnic, kjer se učenci seznanijo z negativen učinkom energijskih pijač na zdravje, vključno z učinki na srčno-žilni sistem, spanje in psihološko stanje.
- **Vključevanje zdravstvenih delavcev:** organiziranje predavanj na katerih zdravstveni ali prehranski strokovnjaki delijo svoja znanja o škodljivosti energijskih pijač.
- **Zmanjšanje dostopnosti:** Omejitev prodaje energijskih pijač v šolskih menzah in prodajnih avtomatih, ter povečanje dostopnosti zdravih pijač.
- **Motivacijski programi:** Uvedba nagradnih programov, kjer učenci, ki se odločijo za zdrave pijače, dobijo nagrade ali priznanja, kar jih motivira, da se izogibajo energijskim pijačam.
- **Sodelovanje z učitelji:** Učitelji naj vključijo tematiko energijskih pijač v učne načrte in razpravljajo o pomenu zdravega prehranjevanja ter posledicah uživanja energijskih pijač.
- **Povezovanje z družinami:** Informiranje staršev o pomenu omejevanja energijskih pijač in spodbujanje, da doma zagotavljajo zdrave alternative.
- **Športne aktivnosti:** Spodbujanje športnih dejavnosti in tekmovanj, kjer bi učenci spoznavali koristi hidratacije z vodo in zdravimi pijačami.
- **Praktične naloge:** Učenci naj v okviru šolskih projektov raziskujejo alternative energijskim pijačam in pripravljajo zdrave pijače, ki jih lahko delijo s sošolci.
- **Šolski mediji:** Uporaba šolskih časopisov, spletnih strani ali družbenih omrežij za širjenje ozaveščanja o zdravih pijačah in o negativnih učinkih energijskih pijač.

S kombinacijo teh pristopov lahko kot šola aktivno prispevamo k zmanjšanju uživanja energijskih pijač in spodbujanju zdravih prehranjevalnih navad med mladostniki.

LITERATURA IN VIRI

[1] Krajnik, L., »Segmentacija pivcev energijskih pijač v Sloveniji glede na njihove življenjske stile,« (Diplomsko delo) Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana, 2015, str. 59

[2] Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno oktobra 2024 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/prehrana.pdf

[3] Aktualno: uživanje energijskih pijač med mladostniki. Pridobljeno oktobra 2024 s https://www.prehrana.si/clanek/535-aktualno-uzivanje-energijskih-pijac-med-mladostniki

[4] Energijske pijače niso za otroke in mladostnike. Pridobljeno oktobra 2024 s https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/

Setničar Jere Saša

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Šole imajo pomemben vpliv na otroke in mladostnike, saj v šolah otroci preživijo pomemben delež svojega življenja. Šole imajo tako odlično priložnost, da mlade ljudi seznanijo s pomenom zdrave prehrane, jim ponudijo obilico gibanja in jih podučijo o zdravem načinu življenja. Vse v šoli izvedene dejavnosti bodo namreč imele dolgoročen vpliv na njihovo zdravje v odrasli dobi. Prispevek prikaže metode, s katerimi so bile omenjene dejavnosti vključene v pouk angleščine v osnovni šoli, tako na razredni kot tudi na predmetni stopnji. Pri pouku angleščine učenci usvajajo novo besedišče s področja prehrane, gibanja in zdravja, se seznanijo s tradicionalnimi in nenavadnimi jedmi po svetu, razmišljajo o zdravi oz. nezdravi prehrani in vplivu le-te na počutje in zdravje. Učiteljeva naloga je, da pri obravnavi določenih poglavij v učbeniškem gradivu, dodaja koristne vsebine s področja zdravega življenjskega sloga. Pozitiven vpliv na zdravje ima tudi uvajanje gibanja k uram angleščine. Popolnoma ali večinoma sedeč način učenja pri pouku ne motivira učencev, učenje skozi gibanje pa imajo učenci za sprostilno in tako bolj učinkovito. Vpliv vseh omenjenih dejavnosti se kaže tako na učnem kot tudi na gibalnem področju otrok. Skoraj vsako nalogo pri angleščini je možno narediti gibalno in tako prispevati k zdravju naših otrok.

KLJUČNE BESEDE: osnovna šola, pouk angleščine, tradicionalna hrana, zdrava in nezdrava prehrana, gibalne dejavnosti, zdrav življenjski slog.

FOOD, EXERCISE AND HEALTH IN ENGLISH LESSONS

ABSTRACT

Schools play a significant role in the lives of children and adolescents, as children spend a big part of their lives in schools. Schools thus have an excellent opportunity to introduce young people to the importance of healthy eating, offer them plenty of exercise and teach them about a healthy lifestyle. All activities performed at school will have a long-term impact on their health in adulthood. This paper shows how such activities were included in English lessons in elementary school, both with young learners as well as teenagers. During English lessons, students acquire new vocabulary in the areas of nutrition, exercise and health, learn about traditional and unusual dishes from around the world, think about healthy or unhealthy diet and its impact on their well-being and health. The teacher's task is to add useful contents from the field of healthy lifestyle when dealing with certain chapters in the textbook material. Introducing movement to English lessons also has a positive impact on health. A completely or mostly sedentary way of learning in class does not motivate students, but learning through movement is relaxing and thus more effective. Effects of all the above activities can be seen in students, both academically and physically. Almost every task in English classroom can be implemented with movement to contribute to children's health.

KEYWORDS: primary school, English lessons, traditional food, healthy and unhealthy food, physical activity, healthy lifestyle.

1. UVOD

Gibanje in zdrava prehrana imata velik vpliv na zdravje naših otrok. Vedno bolj se zavedamo, kako pomembno je, da so naši otroci redno telesno aktivni in se zdravo prehranjujejo, tako v šoli kot tudi doma. Mnogi starši svoje otroke usmerjajo k popoldanskim vodenim aktivnostim, ki predstavljajo priložnost za gibanje in razvoj socialnih veščin. Žal so te dejavnosti za nekatere družine finančno ali časovno težko izvedljive. Nekaterim otrokom pa šola predstavlja napor in nimajo energije za dodatne aktivnosti še v izvenšolskem času in se namesto k gibanju radi zatečejo k zaslonom. Prekomerna uporaba pametnih telefonov in drugih naprav ne vpliva dobro na kognitivne funkcije in koncentracijo, ki sta ključni za uspeh v šoli.

Poleg gibanja se čedalje bolj zavedamo tudi pomena zdrave prehrane. Dandanes nas mediji zasipajo s popularnimi načini prehrane in dietami in povsod se reklamirajo prehranska dopolnila, ki lahko učinkujejo ali pa tudi ne. Marsikateri starši se z zdravo hrano ne ukvarjajo, bodisi zaradi pomanjkanja časa bodisi zaradi visokih cen. Šole otrokom ponujajo zdravo, pestro in uravnoteženo prehrano, a otroci obroke pogosto zavračajo, ker določenih živil sploh ne poznajo ali jih ne želijo poskusiti. Tako se preveč kvalitetno pripravljene hrane v šolah zavrže.

Našim otrokom se ne piše dobro, če se bodo malo ali nič gibali in se poleg tega še nezdravo prehranjevali. Čedalje več otrok ima zaradi nezdravega življenjskega sloga težave z obvladovanjem stresa, v porastu so tudi anksiozne in depresivne motnje.

Na tem področju lahko prispevamo tudi osnovnošolski učitelji. Pri pouku angleškega jezika lahko z različnimi pristopi in v okviru naših zmožnosti spodbujamo gibanje in zdrav življenjski slog ter tako vsaj malo prispevamo k boljšemu telesnemu in duševnemu počutju naših osnovnošolcev.

2. DEJAVNOSTI

Pri pouku angleščine je vedno glavni cilj jezikovni napredek, a poleg jezikovnih ciljev je vedno pomemben tudi vsebinski cilj obravnave, in sicer da učenci pri učnih urah spoznajo zdrav način prehranjevanja, znajo ločiti, katera hrana je zdrava in katera jim lahko škoduje, se gibljejo ob določenih dejavnostih.

V tem poglavju bom opisala nekaj dejavnosti, ki jih izvajam pri urah angleščine in jih učenci dobro sprejemajo, v njih sodelujejo in imajo pozitiven vpliv na njihovo zdravje. Poučujem učence od 4. do 9. razreda in bom prikazala dejavnosti, ki so bile najbolje sprejete s strani učencev v posameznih razredih.

A. DEJAVNOSTI S PODROČJA ZDRAVE PREHRANE

Pri urah, ki so pri angleščini namenjene obravnavi prehrane, poleg jezikovnih spretnosti omogočam učencem pridobivanje dragocenih informacij o zdravih prehranskih navadah.

A.1
Sledečo dejavnost izvajam z osmošolci v začetku šolskega leta, ko v učbeniškem gradivu Messages spoznajo Mehičanko Ano, ki se je v London prišla učit angleškega jezika. Izvedo nekaj o tipični mehiški hrani in to je priložnost, da se lotimo tudi receptov zdravih jedi. Za domačo nalogo učenci v angleškem jeziku zapišejo vsaj deset jedi, ki jih doma pogosto jedo.

Naslednjo šolsko uro zapišem vse jedi na tablo in jih razvrstimo v ustrezen stolpec, glede na to ali je jed zdrava, delno zdrava ali nezdrava. Predebatiramo dele manj zdravih obrokov in predlagamo bolj zdrave nadomestke.

Sledi delo v šolski računalnici na svetovnem spletu. Vsak učenec dobi eno jed s seznama. Preko svojih šolskih internetnih računov učenci raziskujejo sestavine in postopek priprave izbranega obroka. Končni izdelek prepišejo v svoj zvezek. Na koncu sestavine in končno jed narišejo v zvezek. Naslednjo šolsko uro jed v angleščini kratko predstavijo razredu.

Sledi izdelava mini knjižice. Vsak učenec dobi prazen list A4 (lahko tudi A3) in ga po navodilih prepogne in zareže. Oblikuje naslovnico in zadnjo stran knjižice, vmes pa zapolni prazne strani z izbranimi šestimi recepti. Učenci s težavami pri angleščini lahko zapišejo le poimenovanje jedi in sestavine, ostali učenci pa tudi postopek. Posamezni učenci naredijo knjižice zelo enostavnega videza, mnogi pa se res potrudijo in pogosto ustvarijo zelo lične knjižice.

A.2
Tradicionalni slovenski zajtrk – vsako šolsko leto na šoli obeležimo ta dan. Učenci zajtrkujejo tradicionalni slovenski zajtrk, ki vključuje kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Po obroku sledi pogovor v angleškem jeziku. Naštejemo in zapišemo vse sestavine v angleškem jeziku, pogovorimo se zakaj obrok velja za zdravega. Poudarimo tudi pomen lokalno pridelane hrane. Za primerjavo se pogovorimo še o običajnem angleškem zajtrku in ga primerjamo s slovenskim.

Ob tej priložnosti za učence 4. in 5. razredov pripravim igro »Food Vocabulary Bingo« z besedami »bread, butter, honey, milk, apple, breakfast, healthy, unhealthy, bees, cows, apple tree«, ter dodam še druge besede povezane s hrano: »meals, lunch, dinner, cereal, banana, …«, ki niso ravno povezane s tematiko. Ko kličem besede, jih učenci prečrtajo na svojih karticah, vmes pa izkoristim čas in o vsaki iztočnici povem kak stavek, npr. »Honey is sweet./An apple a day keeps the doctor away.«

Učenci predmetne stopnje v trojicah pripravijo pogovor in nato odigrajo igro vlog na temo »Breakfast Table Conversations« (Pogovori ob zajtrku). Učenci morajo uporabiti besedišče iz tradicionalnega zajtrka kot tudi vljudnostne fraze. En učenec je natakar, drugi naroča zajtrk, tretji pa je znanstvenik, ki razlaga izvor posamezne hrane, njeno sestavo in okus, kot da bi snemali dokumentarni film.
Na koncu v skupinicah na prazen A4 list naredijo stripe, ki postanejo del šolske razstave na ta pomemben dan.

B. DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE GIBANJA

Pouk vedno lahko popestrimo z gibanjem, igrami in raznolikimi dejavnostmi. Izbira iger je odvisna od starosti učencev. Pri mlajših učencih se gibanja poslužujem večkrat in pogosto se zgodi, da učenci kar pozabijo, da se učijo. Gibanje spodbuja fizični, kognitivni in čustveni razvoj. Spodbuja pa tudi dobro počutje in zmanjšuje stres, saj omogoča sprostitev in povečuje raven energije. Pri mlajših učencih so vedno dobrodošle klasične gibalne igrice, kot npr. »Simon Says«, pesem »Head, Shoulders, Knees, and Toes«, »What's the Time, Mr. Wolf?«, »Freeze Dance«, »Night Day«, itd. Te igre so splošno znane, zato jih v svojem prispevku ne bom posebej opisovala.

B.1

Pri starejših učencih pogosto uporabljam preprosto in zabavno igro »Clap Clap«, ki izboljšuje slušno razumevanje, koncentracijo in besedišče. Učenci se postavijo v krog in ob izrekanji »clap clap« z dlanmi plosknejo dvakrat. To ritmično ponavljamo v smeri urinega kazalca. Vsak učenec izreče besedo, ki spada v izbrano kategorijo, to je lahko sadje, zelenjava, pijače, vrste mesa – vse povezano s prehrano. Ko učenec izreče pravo besedo, vsi skupaj plosknejo dvakrat in nato naslednji učenec hitro nadaljuje z novo besedo iz iste kategorije. Vsak učenec mora hitro povedati besedo po ploskanju. Če učenec zgreši ritem, se zmoti, ponovi besedo ali se ne spomni nove, izpade iz igre. Igra poteka, dokler ne ostane le en učenec, ki pravilno in hitro sledi ritmu in besedišču.

B.2

»Scavenger Hunt« je odlična igra za učenje in ponavljanje besedišča o hrani, ki spodbuja skupinsko delo in komunikacijo med učenci 4. oz. 5. razredov. Učenci iščejo različne predmete ali slike, povezane z besedami, ki jih morajo najti v učilnici. Pred začetkom igre pripravim seznam besed, povezanih s hrano, ki jih učenci morajo najti (npr. sadje, zelenjava, obroki, vrste mesa, pijače). Nato po učilnici skrijem slike, kartice in tudi prazne embalaže. Učence razdelim v manjše skupine (2-4 učence na skupino), vsaki skupini dam seznam živil, ki jih morajo najti. Učenci morajo v 10 minutah najti vse predmete s seznama. Ob vsakem predmetu morajo glasno povedati besedo, jo zapisati na tablo in povedati stavek, v katerem jo uporabijo. Vsaka pravilna najdba prinese točke. Na koncu igre seštejemo točke vsake skupine in razglasimo zmagovalno skupino.

B.3

Tudi zelo suhoparna besedila v učbeniku se da popestriti. Pri obravnavi angleških besedil se z učenci dogovorimo, kateri gib bodo storili ob omembi določene besede. Učencem predvajam posnetek, oni pa sledijo besedilu v učbeniku. Vsakič, ko npr. zaslišijo osebno ime vstanejo in se hitro usedejo nazaj, ko je omenjena hrana ali pijača se pretvarjajo da jedo ali pijejo, če zaslišijo šport prikažejo gib tega športa, ko je glagol v pretekliku dvignejo obe roki, če je glagol v sedanjiku dvignejo obrvi, ko zaslišijo barvo zaploskajo, itd.

C. DEJAVNOSTI POVEZANE Z ZDRAVJEM

Vključevanje teme zdravja v pouk angleščine v osnovni šoli poleg jezikovnih spretnost učencem omogoča tudi znanje o skrbi za zdravje, odgovornosti do lastnega zdravja in dobrega počutja.

C.1
V učbeniškem gradivu na predmetni stopnji je občasno tudi besedilo, ki se dotakne teme zdravja. Takrat za ogrevanje te teme rada uporabim igro »Clap Clap«, katero sem že omenila. Iztočnice za igro so tokrat npr. bolezni, poškodbe, različni športi, športni rekviziti in oprema, deli telesa.

C.2
V učbeniku Messages za 9. razred se proti koncu šolskega leta pojavi besedilo z naslovom Fast Food Nation, ki govori o nezdravem življenju Američanov. V 8. razredu sta vsaj dve lekciji namenjena tematiki športa, boleznim in poškodbam. Pri obravnavi teh poglavij učence motiviram s pantomimo. Pripravim slike zdravih in nezdravih navad, prostovoljci to dejavnost prikažejo sošolcem s pantomimo. Sošolci ugibajo katero dejavnost kaže. Učenci v zvezek narišejo tabelo - zdrave in nezdrave življenjske navade in jih med pantomimo vnašajo v ustrezen stolpec. Preverim, če so pravilno razvrstili dejavnosti na zdrave in nezdrave.

Sledi delo v skupinah, kjer učenci pripravijo besedila za igro vlog za »pregled pri zdravniku«. Sledi igra vlog, kjer en učenec igra bolnika, drugi zdravnika.

Za domačo nalogo bodo učenci en teden vodili dnevnik o zdravih navadah »Healthy Habit Journal«, kamor bodo vpisali koliko vode so popili, katero zdravo ali nezdravo hrano so jedli, kako in koliko časa so bili fizično aktivni. Po tednu dni učenci v razredu predstavijo svoj dnevnik.

Zadnja dejavnost pa je kviz o zdravih navadah. Učenci poimenujejo svoje skupine s pridevnikom povezanim s hrano (npr. crunchy, sweet, sour, bitter) in besedo za sadje ali zelenjavo. Pripravim trditve, ki se nanašajo na zdrav življenjski slog, učenci pa v skupinah odgovorijo. Iztočnice so lahko čisto enostavne (poimenovanje hrane, preproste trditve, težka vprašanja). Upoštevam le odgovore, ki jih skupine zapišejo in nato preberejo. Zmaga skupina, ki zbere največ točk.

3. SKLEP

Med mnogimi cilji šole je tudi ta, da učence uči o pomenu gibanja, zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga. Učitelji v osnovni šoli in s tem tudi učitelji tujega jezika lahko s pogostim vključevanjem gibanja in ozaveščanja o zdravi prehrani in zdravju pomembno doprinesemo k razvoju naših otrok. Ena od naših prednosti je, da za zagotavljanje gibanja in obravnavo te tematike ne potrebujemo veliko prostora, časa ali denarja. Pomembno je, da si učitelj v svoj pouk želi vključevati dejavnosti, ki vse to omogočajo.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://nijz.si/publikacije/minuta-za-gibanje-v-razredu/ Pridobljeno 3. 11. 2024

[2] https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/ Pridobljeno 3. 11. 2024

[3] https://www.zrss.si/projektiess/skladisce/sporazumevanje_v_tujih_jezikih/Tuj-jezik-v-prvem-triletju/Strokovni%20%C4%8Dlanki%20in%20prevodi/igra_pri_pouku%20tujega%20jezika-pizorn.pdf Pridobljeno 2. 11. 2024

[4] Kroflič, B., Gobec, D. (1995). Igra, gib, ustvarjanje, učenje. Pedagoška obzorja, Novo Mesto.

[5] James J. Asher, Learning Another Language Through Actions: The Complete Teacher's Guidebook.

Sevnik Leber Natalija

DRUGAČEN SEM – NE SMEM GLUTENA

POVZETEK

Celiakija je avtoimunska neozdravljiva kronična bolezen. Po postavitvi diagnoze oboleli ne dobi zdravila, mora pa se v celoti držati doživljenjske brezglutenske prehrane. Največkrat se bolezen razvije v otroštvu, nastane pa pri osebah z gensko predispozicijo in najpogosteje prizadene tanko črevo.

Ker število obolelih (dojenčkov, otrok, mladostnikov, odraslih) zagotovo narašča (Gastroenterologija UKC Ljubljana, Klinika za pediatrijo Maribor, Združenje zdravnikov družinske medicine, Slovensko društvo za celiakijo), so me zanimali trije vidiki celiakije. Prvi je fiziološki (telesno počutje in zdravje), drugi psihološki (lastna sprejetost in zadovoljstvo), tretji pa sociološki (poznavanje bolezni, sprejetost v družbi, dostopnost živil, zmožnost potovanj).

S pomočjo Slovenskega društva za celiakijo sem na večjem vzorcu 13 do 20 letnih mladostnikov s celiakijo opravila kvantitativno raziskavo (anketa). Na manjšem vzorcu (osnovnošolka, dijak, študent) sem izpeljala še kvalitativno raziskavo (intervju) in obe sta potrdili moje predvidevanje. Mladostniki potrjujejo, da so dobrega fizičnega počutja le ob strogi brezglutenski dieti. Vsaj občasno morajo uživati prehranske dodatke. Izpostavili so negativen vpliv na socialno življenje, saj v družbi izpadejo drugačni. Strinjajo se, da je težko najti čustveno moč, da se sprejmeš, saj bolezen vedno znova odpira rane. Potovanja in spontani izleti so oteženi, prav tako se morajo družine obolelih prilagajati njihovim potrebam. Najstniki čutijo prikrajšanost, v širši družbi pa opažajo nizko stopnjo osveščenosti.

Posledično, glede na rast incidence, je v šolskih sistemih vse več otrok s celiakijo. O tovrstni prehranski posebnosti pa se premalo govori. V strokovni članek sem vključila še izsledke pogovora z osnovnošolsko kuharico ter osebno družinsko izkušnjo.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, celiakija, brezglutenska dieta, psihosocialni vpliv, kvaliteta življenja.

I'M DIFFERENT – I CANNOT EAT GLUTEN

ABSTRACT

Celiac disease is an autoimmune incurable chronic disease. After the diagnosis the patient does not receive medication, but must fully adhere to a lifetime gluten-free diet. Most often the disease develops in childhood, occurs in people with a genetic predisposition and most often affects the small intestine.

Since the number of patients (infants, children, adolescents, adults) is increasing with certainty (Gastroenterology UKC Ljubljana, Department of Pediatrics Maribor, Association of Family Medicine Physicians, Slovenian Society for Celiac Disease), I was interested in three aspects of celiac disease. The first is psychological (physical well-being and health), the second psychological (self-acceptance and satisfaction) and the third sociological (knowledge of disease, social acceptance, availability of food, ability to travel).

With the help of Slovenian Society for Celiac disease, I conducted a qualitative survey on a large sample of 13 to 20 year old adolescents with celiac disease. On a small sample (pupil, high school student, university student) I made a qualitative survey. They both confirmed my predictions. Adolescents confirm that they are physically well only with a strict gluten-free diet. They need to take supplements at least from time to time. They pointed out the negative impact on social life, because they appear as »different« in society. They agree that it's hard to find the emotional strength to accept yourself, because the disease reopens wounds over and over again. Travelling and spontaneous trips are difficult and patients' families have to adapt to their needs. Adolescents feel disadvantaged and they notice a low level of awareness in the wider society.

As a result, with increasing icidence, there are more and more children with celiac disease in school systems. Too little is said about this type of diet. I also added the outcome of a conversation with an elemantary school cook, and my personal family experience.

KEYWORDS: adolescents, celiac disease, gluten-free diet, psychosocial impact, quality of life.

1. UVOD

V strokovnem članku Drugačen sem – ne smem glutena se bom ukvarjala z boleznijo celiakija, ki zaradi genske nagnjenosti in uživanja določenih glutenskih žit prizadene vse več svetovnega prebivalstva. Poleg bolnikov s celiakijo, število oseb, ki iz vsakdanje prehrane izključujejo gluten, v zadnjih letih strmo narašča. O tem pričajo različni članki (Celiakija je pogostejša, kot so menili doslej, Vse bolj poznana, vse bolj odkrita, Trendna dieta, brez glutena, prosim ipd.).
V družbi se opozarja na pasti, da pri izbiri prehrane igrajo pomembno vlogo mediji, ki potrošnikom posredujejo najnovejše trende prehranjevanja, vsiljujejo agresivno trženje brezglutenskih izdelkov in večkrat laično oglašujejo pozitivne spremembe v počutju ob prenehanju uživanja glutena s strani medijsko prepoznavnih ljudi (Niland in Cash, 2018).
Za celiakijo zbolevajo vse generacije, vendar se bom v svoji kvantitativni študiji usmerila zgolj na otroke in mladostnike med 13. in 20. letom starosti. Skozi teorijo in prakso bom predstavila fiziološki, psihološki in sociološki vidik te bolezni. Čeprav je bil vprašalnik preko Slovenskega društva za celiakijo anonimno razdeljen 381 mladostnikom s celiakijo, za kar se jim javno najlepše zahvaljujem, ga je rešilo samo 73 (19,1 %) anketirancev. Predstavila bom tudi izsledke pogovorov s tremi obolelimi, s šolsko kuharico in vključila izkušnje nekaterih staršev, tudi sebe.

2. CELIAKIJA

Celiakija sodi med najpogostejše kronične bolezni v Evropi. Je neozdravljiva avtoimunska bolezen, ki prizadene od 1 do 3 % svetovnega prebivalstva. Pri genetsko obremenjenih posameznikih (HLA DQ2 in DQ8) jo sproži zaužitje glutena. Četudi vnetje prizadene predvsem tanko črevo, lahko prizadene tudi druge organske sisteme, kar vodi v nespecifične znake in simptome. Zato ji pravimo tudi sistemska bolezen, bolezen tisočerih obrazov ali kameleonska bolezen.
Pri odraslih iz neznanih razlogov zboleva za celiakijo 2 do 3-krat več žensk kot moških (Green, 2007).
Ponekod je prevalenca celiakije bistveno višja (Bingham, Bates, 2020), drugod celiakije sploh ne poznajo (npr. Uganda). Oboleli imajo reakcijo na beljakovino gluten (lepek), zato ne smejo uživati žit, kot so: pšenica, rž, ječmen, oves. Od postavitve diagnoze pa do konca življenja se morajo strogo brezglutensko prehranjevati.
Pri številnih otrocih in mladostnikih lahko celiakija ostaja dolgo nediagnosticirana. Eden od vzrokov teh zamud je prav gotovo nezadovoljiva ozaveščenost o bolezni (Rižnik, 2021).

3. BOLEZEN TISOČERIH OBRAZOV

Celiakija se lahko razvije v katerem koli življenjskem obdobju in se glede na simptome med posamezniki precej razlikuje (Rondanelli in sod., 2019).
Slovensko društvo za celiakijo s predsednikom Kozarjem opozarja, da so veliko pogostejši atipični simptomi, zaradi česar je bolezen težje odkriti. Pokaže se na različne netipične načine: preko luskavice, utrujenosti, glavobola, ponavljajočih se aft, hipoplazije zobne sklenine, bolečin v kosteh z znaki osteoporoze, prizadetosti mišic, krčev, anemije, krvavitve iz prebavil, bolezni jeter, nevroloških sprememb, ki prizadenejo noge, celo epilepsije. Psihične motnje se

kažejo z depresijo. Pri ženskah so lahko pogostejši splavi ali celo nezmožnost zanositve. Pri moških pa nezdravljena celiakija povzroča impotenco (https://n1info.si/novice/slovenija/kameleonska-bolezen-ki-pri stevilnih-ostaja-neodkrita/).
Atipične celiakije naraščajo, razmerje med simptomatsko in asimptomatsko obliko je 1:5-7 (Kotnik, Kramar, 2012).
Bolezen včasih odkrijemo tudi preko drugih bolezni, kot so: herpetiformni dermatitis, slabokrvnost, afte, sladkorna bolezen, osteoporoza, vnetje ščitnice, shizofrenija, avtoimune bolezni ledvic, astma, alergije na sestavine hrane, vnetja sklepov, limfom (Tušek-Bunc, 2022).
Asimptomatske oblike delimo na: tiho, latentno in potencialno celiakijo.

4. POČUTJE IN ZDRAVJE BOLNIKA S CELIAKIJO

Ker celiakija zahteva vseživljenjsko strogo brezglutensko dieto, ni enostavna za življenje. Težave se vrstijo: bodisi v dostopnosti živil, vsakodnevno neoporečni pripravi obrokov, ceni in dostopnosti prehrane, trajanju priprave, svežini pripravljenega obroka, napornemu načrtovanju jedilnega dne, oteženemu potovanju ipd. K temu pa se prida še bolnikovo zdravstveno stanje. Ob potrditvi diagnoze je pogosto močno poškodovana črevesna sluznica, zato hranila težko prehajajo v kri. Pomanjkanje vitaminov (D, A, B) in mineralov (Ca, Mg, Fe, Zn) je nekaj povsem običajnega. Priporoča se uživanje prehranskih dopolnil s tovrstnimi vitamini in minerali. Za primerno presnovo je potrebno zadostno uživanje prehranskih vlaknin. Blagodejna je naravno brezglutenska prehrana, z inovativnimi idejami pa je možno izboljšati tudi vnaprej pripravljene produkte živilskih podjetij. Žal so le-ti pogosto zelo dragi, še huje pa hranilno revni. Vsebujejo veliko soli in sladkorja, primanjkuje pa jim folne kisline, vitaminov in mineralov.
Strah zbujajoča je anemija, ki se pojavlja pri 20 – 50 % obolelih bolnikih s celiakijo, kar je pogosto posledica malabsorpcije zaradi poškodovanih črevesnih resic (Vici, 2016).
Glede na vse zgoraj omenjeno se oboleli fizično velikokrat ne počutijo v dobro. Večkrat so utrujeni, ostajajo brez energije in si pomagajo z raznoraznimi prehranskimi dodatki, ki spet ne smejo vsebovati glutena. Še večji problem pa nastane, če se diete ne držijo dosledno. Sploh nekateri mladostniki se prekršijo, bodisi namerno ali nenamerno. Prihaja do kontaminacij in poslabšanja zdravstvenega stanja. Slabo počutje, glavoboli, bruhanja, driske ipd. lahko trajajo več ur, tudi dan ali dva. Ko telo zaužije gluten, je to kot strup in kvarno deluje nanj. Zaenkrat zdravila za celiakijo ni, doktorska znanost pa si v naslednjih desetletjih obeta napredek na tem področju. Zapleti nezdravljene celiakije in tudi kršene celiakije so lahko kratkoročni, so neprijetni in puščajo posledice v telesu.
Na dolgi rok pa so možni zapleti z rakavimi obolenji, najpogostejši je rak ust, žrela, požiralnika in tankega črevesa. Pri bolnikih z nezdravljeno boleznijo je tako možnost malignega limfoma 43-krat večja, 12-krat je večja možnost raka požiralnika in 10-krat večja možnost raka žrela (Strlič, 2010).

5. PSIHOSOCIALNA PLAT ŽIVLJENJA S CELIAKIJO

Celiakija vpliva na posameznika in na celotno družino, kajti občutek imamo, da se z njo spopadamo, namesto da bi z njo živeli. Življenje postane manj spontano, manj udobno z veliko

načrtovanja. Prej kot npr. starši ozavestijo diagnozo in sprejmejo realno stanje, bolje je to za obolelega otroka. Svet pa se ne podre samo staršu, ki je idealiziral popolno družino, ampak tudi otroku. Počuti se drugačnega in počasi skozi neposredne izkušnje spozna, kaj bolezen zanj pomeni, kaj mu prinaša. Starši morajo biti iskreni, čim manj ovijati v vato in olepševati situacijo, ki se ne bo izboljšala in je realna točno takšna, kot je.
Bolezen pride kot poplava, ki preplavi vse odnose. Kar naenkrat ima vse drugo barvo. Ključni moment je sprejetje dejstva, da gre za stanje, ki bo družino od zdaj naprej spremljalo, in da zdravila za to bolezen ni. Mož in žena morata načrtno vlagati v njun odnos in v odnos z vsakim otrokom posebej. Samo tako lahko odrešimo bolnega otroka občutka krivde za muko cele družine. Ni priporočljivo pretirano skrbeti zanj in ga pomilovati. Najprej moramo predelati svoje strahove in šele potem lahko zares uvidimo bolnega otroka. In ta otrok potrebuje enako kot zdrav – samo vsega še malo več.« (Barborič Vesel, 2017)
Oboleli se različno spopadajo s kronično boleznijo. Veliko je odvisno od osebnostnih lastnosti, starosti, zapletov pri še neodkriti bolezni, psihične moči, socialnega okolja. Določeni so notranje močni, ker so predhodno morda veliko pretrpeli. Drugi je ne sprejmejo in je nikoli ne bodo sprejeli v celoti. Tretji kolebajo med sprejeti in ne sprejeti. Sploh mladim je težko izstopati zaradi prehranske posebnosti. Četudi ni videti, potrebujejo sto in en pogovor, nič narobe, če poleg staršev in prijateljev z njim terapijo opravi še kakšen strokovnjak.

6. KAKOVOST ŽIVLJENJA BOLNIKA S CELIAKIJO

Raziskave kakovosti življenja ljudi s celiakijo kažejo, da imajo bolniki na brezglutenski dieti zmanjšano kvaliteto življenja. Vzdrževanje dosledne brezglutenske diete je zelo zahtevno. Gluten se namreč nahaja v večini najpogosteje uporabljenih prehranskih izdelkov. Uživanje hrane v restavraciji zahteva točno izpraševanje o dodatkih v hrani, kajti skriti gluten je v različnih dodatkih, konzervansih, snoveh, zdravilih, celo v zobni pasti (Kotnik, Kramar, 2012). Nujno je, da ima oboleli ob sebi razumevajočo in podporno družino/partnerja/okolje, ki ga ne pomiluje, ampak hrabri in mu pomaga. Če bolnik potrebuje, se vključi tudi v skupinsko pomoč. Lahko obišče dietetika, da ga le-ta seznani s prehranskimi navadami. V primeru težjih psihičnih odklonov so, predvsem za mlade, na voljo tudi klinični psihologi.
Brezglutenska hrana je zelo draga, določena celo 6-krat dražja od običajne. Hitro draženje živilskih izdelkov je še dodatno prizadelo bolnike s celiakijo, ki so primorani plačevati visoke zneske za nekaj, kar za svoje zdravje nujno potrebujejo.
Ministrstvo je junija 2023 ustanovilo posebno komisijo, ki naj bi pripravila predloge ukrepov za odrasle bolnike s celiakijo, vendar že več kot leto dni »preučujejo« stanje (https://www.zurnal24.si/zdravje/ti-bolniki-placujejo-petkrat-vec-kot-drugi-pripada-jim-panic-422603 - www.zurnal24.si). Kaže, da jih kvaliteta življenja odraslih bolnikov ne zanima. V drugih (tudi sosednjih) državah je za odrasle bolnike poskrbljeno, finančno ali materialno.

7. REZULTATI IN DISKUSIJA KVANTITATIVNE RAZISKAVE (ANKETA)

S pomočjo Slovenskega društva za celiakijo sem med 381 staršev, ki imajo otroka oz. mladostnika s celiakijo, razdelila anketni vprašalnik s 16. vprašanji. V 10. dneh ga je izpolnilo

53 (13,9 %) otrok in mladostnikov, po ponovni prošnji še nekaj več, končnih 73 (19,1 %). Zanimala sta me fiziološki in psihosocialni vidik bolezni. Zastavila sem naslednja vprašanja:

- Kakšnega spola si?
- Koliko si star?
- Koliko let že imaš celiakijo?
- Ali se strogo držiš brezglutenske diete?
- Kako se (telesno) počutiš, če se pregrešiš?
- Ali imaš celiakiji pridruženo še kakšno (avtoimunsko) bolezen?
- Ali uživaš kakšne prehranske dodatke (vitamini, minerali ipd.)?
- Kakšna je tvoja prehrana (cenovno gledano)?
- Ali kdaj pogrešaš določeno vrsto hrane (kebab, pica, burek, krof, francoski rogljič ipd.)?
- Ali se zaradi celiakije počutiš drugačnega od drugih?
- Ali te je kdaj kdo zbadal (se norčeval) iz tebe zaradi prehrane, ki jo moraš uživati?
- Ali ti je o svoji bolezni neprijetno govoriti?
- Ali si v življenju zadovoljen ali ti je zaradi prehranskih omejitev večkrat težko?
- V kolikšni meri hodiš z družino na izlete in potovanja?
- Ali imaš na izletih in potovanjih težave z naročanjem brezglutenskih obrokov?
- Ali ocenjuješ, da je stopnja osveščenosti o celiakiji v svetu visoka?

V anketi je sodelovalo 27 (38 %) fantov in 45 (62 %) deklet. Eden spola ni želel razkriti. Precejšnja razlika v spolu ni nič posebnega, saj sem že skozi teoretični del razkrila, da za celiakijo zboleva več žensk kot moških (Green, 2007).

Več kot polovica anketirancev, 38 (52 %), je bilo starih med 16 in 18 let. 21 (29 %) je bilo 13 do 15 letnikov, najmanj 14 (19 %) pa je bilo mladostnikov v starosti 19 oz. 20 let.

Največ, 33 (45 %), jih ima celiakijo že več kot 10 let, 21 (29 %) od 1 do 5 let, 16 (22 %) anketirancev ima celiakijo od 6 do 10 let, samo 3 (4 %) pa manj kot 1 leto. Predvidevam lahko, da so dolgoletno oboleli bolniki s celiakijo odgovorneje in vestneje pristopili k reševanju ankete.

Kar 64 (88 %) jih potrjuje, da se strogo držijo brezglutenske diete, le 7 (10 %) to kljub trudu vedno ne uspe, 2 (3 %) pa priznata, da se diete brez glutena ne držita. Sklenem lahko, da je stroga brezglutenska dieta nujna za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Kršitve so zgolj izjema.

Več kot polovica, 38 (52 %), jih potrjuje, da se pri prehrani nikoli ne pregrešijo. 19 (26 %) jih ima ob prekršku prebavne težave (driska). 18 (25 %) je slabo in bruhajo. 10 (14 %) anketirancev je takšnih, da se pregrešijo, a ne čutijo nobenih posledic. 9 (12 %) jih ima druge reakcije. Če brezglutenska dieta ne bi bila tako blagodejna za bolnike s celiakijo, se je gotovo ne bi držali v tolikšni meri.

Poleg celiakije ima kar 17 (23 %) anketirancev pridruženo še kakšno drugo (avtoimunsko) bolezen. Pri tem sta najpogostejši sladkorna bolezen in obolenje ščitnice. Ostalih 56 (77 %) ima »samo« celiakijo.

Zelo veliko, 21 (30 %) vprašanih, potrjuje, da morajo redno (po navodilu zdravnika ali priporočilu staršev) uživati prehranske dodatke (vitamini, minerali ipd.). Popolnoma enako, 21 (30 %), jih jemlje dodatke po potrebi. 30 (40 %) anketirancev dodatkov ne jemlje, saj so

zaenkrat zdravi. Potrjujem dejstvo, da mora kar 60 % vprašanih za svoje optimalno zdravje in počutje brezglutenski prehrani dodajati prehranske dodatke.
Nihče ne pravi, da je brezglutenska prehrana poceni. 38 (52 %) jih ocenjuje, da je draga, 35 (48 %) pa, da je predraga. To potrjuje tudi članek z naslovom Ti bolniki plačujejo petkrat več kot drugi, pripada jim pa nič (https://www.zurnal24.si/zdravje/ti-bolniki-placujejo-petkrat-vec-kot-drugi-pripada-jim-pa-nic-422603 - www.zurnal24.si).
68 (93 %) obolelih otrok in mladostnikov vedno ali večkrat pogreša določeno vrsto hrane, ki je ne more kupiti v trgovini, na ulici, v pekarni, lahko pa jo pripravi doma (kebab, pica, burek, krof, francoski rogljič ipd.). Samo 1 (1 %) je dejal, da nikoli ne pogreša tovrstne hrane in 4 (5 %) jo redko pogrešajo. Rezultati govorijo v prid občutku prikrajšanosti in odrekanju obolelih.
18 (25 %) anketirancev trdi, da se zaradi celiakije vedno počutijo drugačne od ostalih. 23 (32 %) svojo drugačnost pogosto občuti, 29 (40 %) pa zgolj včasih. Samo 3 (3 %) se počutijo enake vsem ostalim. Sklenem, da se kar 70 (97 %) anketiranih otrok in mladostnikov v svoji okolici počuti drugačne od običajnih ljudi.
Zbadanje (norčevanje) zaradi diete se je pogosto dogodilo 10 (14 %) mladim, 31 (42 %) se je to zgodilo redkeje, a vendar se je. Da do zbadanja še nikoli ni prišlo, potrjuje 32 (44 %) anketirancev. Norčevanja in zbadanja se dogajajo predvsem med mlajšimi pubertetniki, ki so še nezreli. Pravi prijatelji obolelega razumejo, mu prisluhnejo in ga podpirajo, saj se o njegovi specifični bolezni tudi pozanimajo. V vsakdanjem življenju žal vidimo tudi, da se nekateri zdravi ljudje izognejo tistih s celiakijo. Poznam primere, kjer si posameznik samo zaradi prehranskih omejitev težje najde resnega partnerja.
Več kot polovici vprašanih, 40 (55 %), o svoji bolezni ni neprijetno govoriti. Na drugi strani je 33 (45 %) otrok in mladostnikov, ki jim je vedno, pogosto ali redko neprijetno govoriti o tem, da so doživljenjski bolniki s celiakijo. Od tega je 8 (11 %) vedno zelo težko.
10 (14 %) anketirancev je potrdilo, da so v življenju zadovoljni ne glede na specifično prehrano, ki jo morajo uživati. Velika večina, 49 (67 %), je dokaj zadovoljnih in priznajo, da imajo občasno zaradi svoje bolezni in dosledne diete težave. 14 (19 %) jih v življenju večkrat ni zadovoljnih, saj jim je težko biti drugačen.
Dipl. med. sestra Breda Kojc iz Slovenskega društva za celiakijo pravi: »Občutek drugačnosti, prikrajšanosti in krivičnosti življenja so pogosti spremljevalci bolnikov s celiakijo, ki bolezni ne sprejmejo kot življenjski slog, ampak kot oviro, ki v svetu, kjer je zdravje moralna in družbena norma, predstavlja veliko breme. Negotovost, neznanje, neizkušenost, strah ter bojazen pred drugačnostjo pogosto vplivajo na samopodobo bolnikov.« (Kranjec, 2013, str. 39)
Presenetilo me je dejstvo, da kar 54 (74 %) anketiranih bolnikov s celiakijo pogosto ali zelo pogosto hodi na izlete ter potovanja s svojo družino. 14 (19 %) jih gre redko, 5 (7 %) pa nikoli. Je pa logično posledično (izhajam tudi iz lastnih izkušenj), da jih ima natančno četrtina na izletih in potovanjih vedno težave z naročanjem brezglutenskih obrokov, skoraj četrtina, 18 (23 %), pa jih pogosto težje naroča tovrstno dietno hrano. Slaba polovica, 36 (49 %), naleti na težave včasih. Samo 2 (3 %) anketiranca pa sta potrdila, da z naročanjem brezglutenskih obrokov ne v Sloveniji ne v tujini nimata težav.
Za bolnike s celiakijo je vsako potovanje avantura. Za vsak slučaj in na podlagi preteklih izkušenj je dobro, če četrtino prtljage predstavlja brezglutenski kruh. Za daljše potovanje z letalom je potrebno ob nakupu letalske karte pripisati, da želite brezglutensko dieto. Če potujete preko turistične agencije, jih o prehranski posebnosti vnaprej obvestite. V hotelih je potrebno

ob prihodu pomoč poiskati pri šefu kuhinje. Pomagajo tudi kratki sestavki v različnih jezikih, ki na enostaven način predstavijo celiakijo in brezglutensko dieto (Jerkič, 2021).
30 (41 %) anketirancev trdi, da svetovna populacija ni osveščena z boleznijo celiakija. Prav toliko, 30 (41 %), jih ocenjuje, da so do neke mere osveščeni, a še vedno bolj ne kot da. To je skupaj ogromno, 82 % anketirancev, ki izražajo kritičen odnos do poznavanja njihove bolezni. 9 (12 %) jih je neodločenih in samo 4 (5 %) menijo, da je osveščenost v svetu visoka.
Vsako leto 16. maja obeležujemo mednarodni dan celiakije in s tem društva širom sveta pomagajo dvigniti ozaveščenost o tej avtoimunski bolezni, s katero se spopada vse več ljudi.

8. IZSLEDKI KVALITATIVNE RAZISKAVE (INTERVJUJI)

Glede na resne in nespodbudne rezultate ankete sem na manjšem vzorcu (osnovnošolka, dijak, študent) opravila še kvalitativno raziskavo. Pogovor sem opravila tudi z osnovnošolsko kuharico.

a) POGOVOR Z OSNOVNOŠOLKO

M. K. je osmošolka in ima celiakijo že od 2. leta starosti. Bolezen je predhodno imel že njen bratranec. V zgodnji dobi je bila zelo suha in imela napihnjen trebušček. Takoj po diagnozi in uvedbi diete, se je začela bolje počutiti. Postala je perspektivna športnica, ki je poleg Slovenije obiskovala tudi okoliške države. Pravi, da je osveščenost ponekod še slaba in da se je treba vse vnaprej dogovarjati. Še najbolje je poskrbljeno v Italiji. Na počitnice gre najraje v prikolico ali apartma, kjer si lahko družina kuha sama. Nikoli se ne sme pregrešiti, v nasprotnem primeru pa ji je slabo, bruha in je izčrpana. Meni, da je celiakijo lažje sprejela, ker je zbolela zelo zgodaj. Opozarja pa na zbadanja (šolski krog), ki so bila del njenega odraščanja. Sicer je zadovoljna, zdrava in uspešna v šoli.

b) POGOVOR S SREDNJEŠOLCEM

N. S. obiskuje 3. letnik in ima celiakijo že od 3,5 leta starosti. Ko je bil majhen, je bil nenehno brez energije, starša sta ga ves čas nosila. Kasneje se je začelo obilno odvajanje blata in skoraj vsakodnevno bruhanje. Izgubljal je na teži, imel slabo mineralizacijo kosti. Po odkriti celiakiji je zamujeno v letu dni nadoknadil. V osnovni šoli je drugačnost nekako sprejel, tudi rojstne dneve in zabave, v srednji šoli pa mu ni lahko. Z leti je ugotovil, da bo celiakija njegova večna sopotnica, na kar se še ni povsem navadil. Ima podporno družinsko okolje, dekle in nekaj dobrih prijateljev. Vseskozi je izjemen športnik, ki z manjšimi težavami (prehrana) potuje po Sloveniji, Evropa pa mu je pustila nezadovoljiv pečat. Občasno je po zdravniškem navodilu primoran uživati vitamin D. Če se nehote pregreši, bruha in je izčrpan. Takrat potrebuje daljšo regeneracijo telesa. Sicer je videti zdrav in dokaj zadovoljen mladostnik.

c) POGOVOR S ŠTUDENTOM

T. T. je za celiakijo zbolel šele pri 18. letih. Njegov brat že kakšno leto prej, pred časom pa tudi sestrična. Boril se je s tedenskimi glavoboli, migrenami, veliko je spal, bil pogosto utrujen, energije ni imel. Malce je sumil na možnost celiakije, a je bila potrjena diagnoza sprva šok. V pol leta se je navadil. V študentskem domu si v svoji posodi kuha, solate pa je tudi na študentske bone. Vsak teden si od doma prinese najmanj 1 vrečo domače hrane. Doživel je zbadanja, ki pa

niso bila slabonamerna. Kot perspektivni športnik potuje po svetu in potrdi, da težko dobi sebi ustrezno hrano. Prav tako je najmanj 3-krat dražja od običajne. Đokovičeva knjiga Serviraj za zmago mu je dala moč. Danes se počuti opolnomočenega, pravi, da se lažje uči in boljše trenira. Pojasni, da sicer mora uživati prehranske dodatke (magnezij, vitamin D, B kompleks) in še vedno ga najmanj 90 % ljudi pomiluje. Sam pa je s sabo zadovoljen, saj so težave zvodenele.

d) POGOVOR S ŠOLSKO KUHARICO

A. P. je že 33 let osnovnošolska kuharica. Spominja se časov okoli leta 2000, ko celiakija še ni bila prepoznavna. Ni bilo živil, niti izobraževanj. Še največ se je naučila od staršev obolelih. Letos kuha za 2 bolnika s celiakijo, 9 otrok z laktozno intoleranco in za 3 s hudo alergijo na arašide. Čeprav je to še vedno manjšinski delež, je priprava tovrstne hrane zelo zahtevna in časovno zamudna. Ga. kuharica ima za bolnike s celiakijo posebno posodo z ročaji druge barve, drug pribor, hrano pripravi na posebnem pultu prej in jo skrbno čuva v vedno istem kotičku šolske kuhinje. Trudi se pripravljati čim bolj enake obroke, morda samo zamenja kakšno prilogo ipd. Najtežji primer v karieri je bil fant s celiakijo, ki je imel pridruženo še laktozno intoleranco, alergijo na jajca, arašide in ribe. Pravi, da se bolniki s celiakijo med seboj precej razlikujejo. Eni so plahi in nesamozavestni, drugi so samozavestni, tretji pa zelo neodgovorni (sploh mlajši). Dan danes so alergije tako močne, da nekateri potrebujejo injekcije, prihaja do dihalnih stisk, zato pa se v šole preventivno in zaščitniško ne sme prinašati nobene hrane več.

9. SKLEP

Celiakija je avtoimunska bolezen, ki je zaradi vse naprednejše diagnostike v porastu. Bolniki se morajo držati doživljenjske stroge brezglutenske diete, v nasprotnem primeru imajo kratkoročne in dolgoročne posledice, ki se odražajo na pešanju počutja in zdravstvenega stanja. Oboleli imajo lahko zaradi diete in drugačnosti psihosocialne stiske, njihova kakovost življenja pa je nižja od kakovosti življenja običajnih ljudi. Prehrana, ki so jo primorani uživati za normalni razvoj, je zelo draga, zato si večina ne more privoščiti vsega. Odrekanja so realnost.
Kvantitativna raziskava (anketa) je na vzorcu 73. mladostnikov s celiakijo med 13. in 20 letom potrdila, da je starostna skupina od 16 do 18 let najbolj ranljiva. Tako so pokazali tudi intervjuji. V največjem številu so reševali anketo ravno mladostniki med 16 in 18 leti (52 %), zato tudi ostali rezultati pričajo večinsko zanje. Mladostniki se držijo brezglutenske diete, ker bi imeli sicer težje zdravstvene reakcije/zaplete. Skoraj četrtina jih ima pridruženo še kakšno (avtoimunsko) bolezen. Zaradi pomanjkanja ustreznih hranil jih več kot polovica jemlje prehranske dodatke. Vsi, razen enega, pogrešajo določeno vrsto hrane (npr. kebabe, pice, rogljičke ipd.). 96 % anketiranih mladostnikov se počuti drugačnih od običajnih ljudi. 55 % mladostnikov je že občutilo zbadanje oz. so se norčevali iz njih. Samo 14 % obolelih mladostnikov je s svojim življenjem zadovoljnih in jih nič ne moti. Čeprav z družinami dosti hodijo na izlete in potovanja, v 97 % ocenjujejo, da imajo z naročanjem brezglutenskih obrokov težave. In nenazadnje, samo 5 % jih meni, da je osveščenost o celiakiji v svetu visoka.
Sklenemo lahko, da bolnikom s celiakijo v življenju ni enostavno, sploh ko govorimo o mladih in njihovih starših. Obolelim bi želeli čimprejšnje sprejetje bolezni in notranjo pomirjenost, saj svojo usodo delijo še z mnogimi drugimi po svetu. Spodbudno je gotovo tudi, da za svoje zdravljenje vsaj ne potrebujejo zdravil.

LITERATURA IN VIRI

[1] D. Barborič Vesel, Pol ure na dan samo za mamo – na recept! Glasilo Slovenskega društva za celiakijo,Maribor: april 2017, str. 4, 5.

[2] S. M. Bingham, M. D. Bates, Pediatric celiac disease: A review for non-gastroenterologists. Current Problems in Pediatric and Adolescent HealthCare, 2020, 5o: 100786.

[3] PHR Green, C. Cellier, Celiac disease, N Engl JMed, 2007, 357 (17), str. 1731-1743.

[4] Ž. Jerkič, Najin korona pobeg iz Slovenije, Glasilo Slovenskega društva za celiakijo, Celiakija, Maribor: dec. 2021, str. 36.

[5] S. H. H., Ti bolniki plačujejo petkrat več kot drugi, pripada jim pa nič, https://www.zurnal24.si/zdravje/ti bolniki-placujejo-petkrat-vec-kot-drugi-pripada-jim-pa-nic-422603#google_vignette, maj 2024 (20. 10.2024).

[6] B. Kojc, Celiakija – bolezen ali način življenja, Življenje brez glutena, celostni vodnik k zdravemu življenjskemu slogu, Velike Lašče: Parnas Zavod za kulturo in turizem, 2013, str. 39.

[7] B. Kotnik, U. Kramar, Celiakija, https//www.cenim.se/wellness/celiakija/, 2012 (20. 10. 2024).

[8] M. Kozar, Kameleonska bolezen, https://n1info.si/novice/slovenija/kameleonska-bolezen-ki-pri stevilnih-ostaja-neodkrita/, apr. 2024 (20. 10. 2024).

[9] S. Kranjec, Življenje brez glutena, celostni vodnik k zdravemu življenjskemu slogu, Velike Lašče: Parnas Zavod za kulturo in turizem, 2013, str. 22-37.

[10] B. Niland, B. D. Cash, Celiakija in glutenska občutljivost, Glasilo Slovenskega društva za celiakijo, Celiakija, Maribor: dec. 2021, str. 7.

[11] P. Rižnik, Znanje zdravnikov in bolnikov v Srednji Evropi o celiakiji, Glasilo Slovenskega društva za celiakijo, Celiakija, Maribor: maj 2021, str. 9.

[12] T. Strlič, Kronična bolezen in življenjski stil: primer celiakije, diplomsko delo, Ljubljana: FDV 2010. dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/strlic-tjasa.pdf, 2011.

[13] K. Tušek-Bunc, Združenje zdravnikov družinske medicine in Zavod za razvoj družinske medicine, drmed.org/wp-content/uploads/2022/11/II-131.pdf, nov. 2022 (20. 10. 2024).

[14] G. Vici et. Al., Gluten free diet and nutrientdeficiencies: A review, Clinical nutrition, Elsevier Ltd, 35 (6), 2016, pp. 1236-1241.

PRILOGA 1

ANKETA
Drugačen sem – ne smem glutena

Spoštovani starši in pozdravljeni najstniki,
moje ime je Natalija Sevnik Leber in sem mama najstnika s celiakijo. S svojim kratkim (16 vprašanj) anonimnim vprašalnikom bi rada raziskala tri vidike celiakije: fiziološkega (telesno počutje in zdravje), psihološkega (lastna sprejetost in zadovoljstvo) in sociološkega (poznavanje bolezni, sprejetost obolelega v družbi, dostopnost živil, zmožnost potovanj). Z naslovom strokovnega članka Drugačen sem – ne smem glutena imam izsledke raziskave namen predstaviti na mednarodni konferenci Prehrana, gibanje in zdravje. Za izpeljavo raziskave potrebujem vašega najstnika oz. najstnico, s tem pa seveda vašo privolitev, spoštovani starši. Anketni vprašalnik bo odprt do 30. oktobra 2024, zaradi lažje preglednosti je oblikovan v moškem spolu, velja pa seveda tudi za ženskega. Zelo bi vam bila hvaležna, če bi svojega mladostnika/mladostnico nagovorili k izpolnjevanju ankete na spodnji povezavi. Tako bi s skupnimi močmi iskali napredek in osveščali širšo družbo s tegobami te avtoimunske bolezni. Vnaprej se vam najlepše zahvaljujem za sodelovanje in vam želim vse dobro.
Natalija Sevnik Leber

ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Spol
   a) fant
   b) dekle
   a)
2. Starost
   b) 13-15 let
   c) 16-18 let
   d) 19-20 let
   e)
3. Koliko let že imaš celiakijo?
   a) Manj kot 1 leto.
   b) Od 1 do 5 let.
   c) Od 6 do 10 let.
   d) Več kot 10 let.
   f)
4. Ali se strogo držiš brezglutenske diete?
   a) Da.
   b) Ne.
   c) Se trudim, a mi ne uspe vedno.
   g)
5. Kako se (telesno) počutiš, če se pregrešiš?
   a) Se ne pregrešim.
   b) Imam prebavne težave (driska).
   c) Slabo mi je (bruham).
   d) Se pregrešim, a mi nič ni.
   e) Nič od naštetega, imam pa reakcijo.
   h)
6. Imaš celiakiji pridruženo še kakšno (avtoimunsko) bolezen?
   a) Da.
   b) Ne.
   i)
   j)
   k)
7. Ali uživaš kakšne prehranske dodatke (vitamini, minerali ipd.)?

a) Da, redno (po navodilu zdravnika).
b) Da, redno (na priporočilo staršev).
c) Da, po potrebi.
d) Nikoli, ker sem zaenkrat zdrav.

l)

8. Kakšna je tvoja prehrana (cenovno gledano)?
   a) Poceni.
   b) Draga.
   c) Predraga.

m)

9. Ali kdaj pogrešaš določeno vrsto hrane, ki je ne moreš kupiti v trgovini, na ulici, v pekarni, lahko pa jo pripraviš doma (npr. kebab, pica, burek, francoski rogljič ipd.)?

n) a) Da, vedno.
o) b) Ne, nikoli.
p) c) Večkrat.
q) d) Redko.

r)

10. Ali se zaradi celiakije počutiš drugačnega od drugih?
    a) Da.
    b) Pogosto.
    c) Včasih.
    d) Nikoli.

s)

11. Ali te je kdaj kdo zbadal (se norčeval) iz tebe zaradi prehrane, ki jo moraš uživati?
    a) Pogosto.
    b) Redko.
    c) Nikoli.

t)

12. Ali ti je o svoji bolezni (občutkih) neprijetno govoriti?
    a) Da.
    b) Ne.
    c) Pogosto.
    d) Redko.

u)

13. Si v življenju zadovoljen ali ti je zaradi prehranskih omejitev večkrat težko?
    a) Sem zadovoljen, nič me ne moti.
    b) Sem dokaj zadovoljen, občasno imam težave.
    c) Večkrat nisem zadovoljen, težko mi je biti drugačen.

v)

14. V kolikšni meri hodiš z družino na izlete in potovanja?
    a) Zelo pogosto.
    b) Pogosto.
    c) Redko.
    d) Skoraj nikoli.

w)

15. Ali imaš na izletih in potovanjih težave z naročanjem brezglutenskih obrokov?
    a) Vedno.
    b) Včasih.
    c) Pogosto.
    d) Nikoli.

x)

16. Ali ocenjuješ, da je stopnja osveščenosti o celiakiji v svetu visoka?
    a) Da.

b) Ne.
c) Bolj ne kot da.
d) Sem neodločen.

Sgerm Tanja

GIBANJE PRI POUKU GLASBENE UMETNOSTI V TRETJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE IN INTERESNI DEJAVNOSTI MLADINSKI PEVSKI ZBOR

POVZETEK

Gibanje in glasba gresta z roko v roki, kar lahko opazimo pri majhnih otrocih, ki se spontano gibajo ob glasbi. Glasbo začutiti skozi telo je tudi osnovni princip Orffovega praktikuma, saj povečuje sposobnost zaznavanja ritma. Medtem ko je pouk za učence tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja v osnovni šoli praviloma frontalen in sedeč, je pri predmetu glasbena umetnost veliko možnosti za vključevanje gibanja. Tako glasba kot gibanje imata pomemben vpliv na mladostnike, saj jima je skupno, da lahko dvigneta razpoloženje, motivirata in pomagata pri izboljšanju koncentracije. Namen članka je predstaviti nekaj načinov vključevanja gibanja v pouk glasbene umetnosti in interesne dejavnosti mladinski pevski zbor, ki so se izkazali za učinkovite in uporabne kljub časovnim in prostorskim izzivom. Predvsem gre za gibanje kot priprava telesa na petje, uporaba tako imenovanih telesnih tolkal oziroma »body percussion-a«, uporaba grafičnih partitur za gibanje ob glasbi iz zakladnice klasične ali popularne glasbe in ustvarjanje lastnih koreografij.

KLJUČNE BESEDE: gibanje ob glasbi, glasbena umetnost, pevski zbor.

MOVEMENT IN MUSIC EDUCATION CLASSES IN THE THIRD TRIAD OF ELEMENTARY SCHOOL AND IN THE ECTRACURRICULAR ACTIVITY YOUTH CHOIR

ABSTRACT

Movement and music go hand in hand which can be observed in small children who spontaneously move to music. To feel music through the body is also a fundamental principle of the Orff approach, as it enhances the ability to perceive the rhythm. While lessons in the third triad of elementary school are typically carried out frontally, with students in a sitting position, there are numerous opportunities to incorporate movement into music education. Both music and movement have a significant impact on adolescents, as they share the ability to elevate mood, motivate, and aid in improving concentration. The purpose of this article is to present some of the ways of incorporating movement into music education classes and into the extracurricular activity of a youth choir which have proven to be effective and useful despite time and space constraints. These include movement as preparation for singing, the use of so-called »body percussion«, the use of graphic scores for movement to music, from the classical or popular music repertoire, and creating original choreographies.

KEYWORDS: movement to music, music education, choir.

1. UVOD

V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole učenci pri pouku praviloma in večino časa sedijo. Kot učiteljica glasbene umetnosti imam možnost, da je pouk bolj dejavnostno naravnan – največ se poslužujemo petja in igranja na glasbila. Gibanje je sestavni del pri obeh, pri petju predvsem pri pripravi telesa na petje, gib pa lahko dodamo tudi pri dihalnih in upevalnih vajah. Pri igranju na Orffova glasbila uporabljamo Orffov princip – začutiti ritem skozi telo in kasnejši prenos na glasbila. V obliki debate sem o vključevanju gibanja v pouk razpravljala tudi s svojimi osmošolci.

2. VPLIVI GIBANJA NA UČENCE

Gibalne aktivnosti niso pomembne samo za sprostitev ampak tudi za celostni razvoj učenca. Oblike gibanja, ki jih učitelji glasbene umetnosti lahko vključimo v pouk, so: ljudski, starinski, družabni plesi, glasbene didaktične igre, plesna improvizacija in pantomima.
Vključevanje gibanja v pouk dokazano pozitivno vpliva na učenca, saj:
- izboljšuje cirkulacijo krvi in kisika,
- zvišuje vsebnost kisika v možganih,
- uravnava otrokovo razpoloženje,
- zvišuje raven notranje motivacije,
- zmanjšuje negativne vplive učenčevega sedenja,
- odvrača od pasivnega učenja,
- pozitivno vpliva na razmišljanje,
- povečuje zainteresiranost,
- vzdržuje ravnovesje med telesnim in duševnim zdravjem.

3. MOŽNOSTI GIBANJA PRI POUKU

Gibanje lahko v pouk glasbene umetnosti vključimo na različne načine, na primer skozi ples, improvizacijo, ritmične igre, s katerimi lahko učenci spoznajo različne glasbene elemente (melodija, dinamika, ritem…). Učitelji pri tem pogosto uporabljajo metode, kot so Orffov pristop in Dalcrozova metoda.
Orffov pristop temelji na gibu, govoru in plesu in poudarja izhajanje iz lastnega gibanja pred prenosom na Orffova, lastna ali ljudska glasbila.
Dalcrozova metoda temelji na povezovanju glasbe in gibanja. Gibanje tako spodbuja ustvarjalnost in aktivno sodelovanje, hkrati pa omogoča sprostitev in izboljšuje koncentracijo ter spomin. [1]
Otrokom povezava med glasbo in gibanjem omogoči boljše razumevanje glasbenih vsebin, krepi njihove motorične spretnosti in koordinacijo in pomaga pri sproščenem učnem okolju.

Gibanje lahko v pouk glasbene umetnosti vključimo na različne načine:

a) sprostitev, priprava telesa na petje

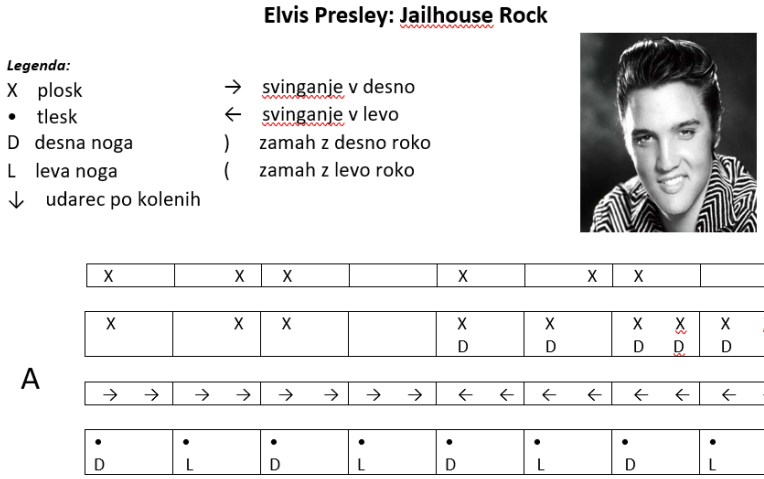
Pred petjem z učenci izvedemo nekaj vaj za sproščanje mišic vratu, ramen, hrbta in čeljusti, saj napetost v teh predelih lahko omeji glas: kroženje z glavo, rameni, koleni, stopali, potrepljamo svoje roke in noge, zmasiramo si obraz, se pačimo, stopimo na prste in dvignemo roke v zrak, stisnemo glavo med ramena in jih na hitro spustimo, s pokrčenimi nogami naredimo poskoke z desne na levo nogo. V kolikor so učenci vidno utrujeni naredimo še tako imenovani »energizer«. »Energizerji« so kratke aktivnosti, ki služijo dvigu energije in vključujejo gibanje telesa, pri čemer so zelo učinkovite že preproste igre vstajanja in sedenja (dan-noč).

b) body percussion

Body percussion je ustvarjanje ritma s pomočjo lastnega telesa zaradi česar je izjemno pripravna, ko smo prostorsko omejeni ali pa nimamo na razpolago dovolj glasbil za vsakega posameznika v razredu. Učenci pri body percussionu uporabljajo predvsem roke, noge, prsni koš in obraz in zvoke ustvarijo z udarjanjem, ploskanjem, tleskanjem ali drgnjenjem. Ob tem se lahko uporablja tudi gibanje po prostoru, kar pripomore k ohranjanju tempa in skupnega pulza skupine. Body percussion uporabljamo kot sestavni del sproščanja pred petjem, za premor ali pa je pomemben gradnik učne ure, ko je v ospredju ritem. S pomočjo body percussiona lahko predstavimo tudi glasbeni obliki kanon in rondo.

c) gibne partiture

Preproste gibne partiture uporabimo ob poslušanju glasbe klasičnih skladateljev iz različnih slogovnih obdobjih po učnem načrtu ali popularne glasbe. Vsakemu simbolu pripišemo gib, prostor pa pustimo tudi za improvizacijo. Med gibnimi dejavnostmi se učenci sprostijo, prav tako si bolje zapomnijo poslušane skladbe, gibanje ob glasbi pa lahko pripomore tudi k boljšemu razumevanju glasbene strukture. Zaradi uporabe simbolov namesto tradicionalnega zapisa glasbe lahko partiture za dele skladb ustvarjajo tudi učenci. Pri tem krepimo njihovo ustvarjalnost in spodbujamo sodelovanje med njimi.



SLIKA 1: Primer grafične partiture za popularno skladbo Jailhouse rock Elvisa Presleya, avtorica partiture: Tanja Sgerm.

Predloge za hitro gibalno dejavnost lahko poiščemo tudi na spletu.



SLIKA 2: Izsek je iz youtube posnetka za gibanje ob pesmi *Kankan* iz operete *Orfej v podzemlju* francoskega skladatelja Jacquesa Offenbacha. [2]

d) ustvarjanje koreografij ob poslušanju ali petju z rekvizitom
Za popestritev preprostih koreografij v razredu uporabimo različne rekvizite kot so npr. šali oziroma rutke, trakovi, rokavičke, žoge, baloni itd. Učenci se gibajo ob poslušanju ali ob lastnem petju in ustvarjajo v paru ali v skupinah. S pomočjo rekvizitov se učencem po navadi uspe bolje izraziti kot samo z lastnim telesom. V ospredju je spet njihova ustvarjalnost in domišljija. Za dodatno motivacijo priredimo razredni nastop, najboljše točke pa se lahko predstavijo tudi širši publiki.

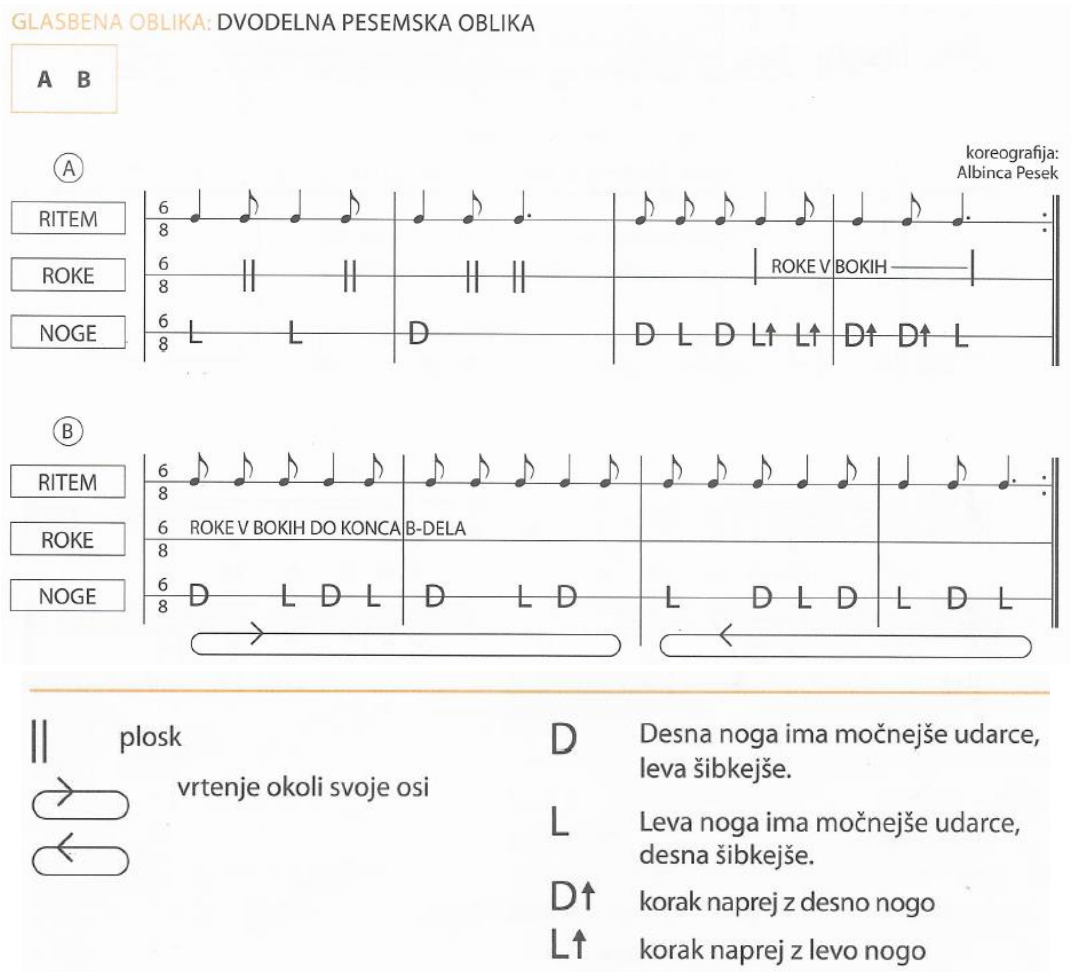
4. GIBANJE V UČNIH NAČRTIH ZA GLASBENO UMETNOST IN UČBENIKIH GLASBA DANES IN NEKOČ ZA 7., 8. IN 9. RAZRED

V učnem načrtu za predmet glasbena umetnost je za tretje vzgojno-izobraževalno obdobje med splošnimi cilji zavedeno, da »učenci gibano-rajalno, plesno, likovno in besedno izražajo glasbena doživetja in predstave«, med operativnimi cilji pa, da se »ob in v glasbi gibajo in plešejo«. Gibanje je zajeto tudi med standardi znanja in sicer »učenec z gibanjem in plesom izraža glasbene in zunajglasbene vsebine«, kar lahko učitelj tudi preveri in oceni.
Največ priložnosti za medpredmetno povezovanje na področju gibanja imamo s povezovanjem glasbene umetnosti in športne vzgoje in sicer pri naslednjih vsebinah: ljudski in družabni plesi, pantomima, gibalno sproščanje, hoja, korakanje, skoki, vaje za pravilno držo, dihalne vaje, zdravo okolje idr. [3]
V učbenikih *Glasba danes in nekoč* dr. Albince Pesek je gibanje pogosto vključeno kot del glasbenih dejavnosti oziroma metoda za poglobljeno glasbeno doživetje in razvijanje ritma.
V učbeniku za 7. razred osnovne šole gibalne dejavnosti vključujejo preproste gibe, ki učencem pomagajo pri razumevanju tempa v glasbi in osnovnih ritmov. Ritmične vzorce spremljajo s ploskanjem in preprostim gibanjem, s čemer urijo usklajevanje glasbe in telesa. Srečajo se z osnovami plesa in slovenskimi ljudskimi plesi ter se seznanijo s pomenom plesa v ljudski dediščini, kjer je pogosto povezan z običaji in praznovanji. Učenci spoznajo zgodovinski razvoj plesa v okviru obravnavanja renesanse in baroka. V učbeniku so predstavljeni plesi pavana, menuet in gigue, ki so pomembno vplivali na nadaljnji razvoj evropskega plesa. Konkretno se

učenci naučijo renesančnega plesa pavane, ob baročni skladbi *Dobro prijateljstvo* pa se prosto gibajo po občutku preden se naučijo plesnih korakov. Gibanje vključujejo tudi slovenska ljudska *Pa kol'kor tol'k*, stara francoska pesem *Poredni maj*, grška ljudska *Samiotissa* in angleška božična pesem *Tisoč iskric*. [4]

V 8. razredu so v ospredju ritmične spremljave pesmi, pri čemer ritem postaja kompleksnejši. V okviru glasbenega obdobja romantika spoznajo plesa kankan in četvorko, gibajo pa se ob petju slovenskih ljudskih *Polka je ukazana* in *Žabe* ter priredbi hrvaške skladbe *Vjeruj u ljubav*. [5]

V 9. razredu preko gibanja spodbujamo učenčevo kreativnost, saj lahko ustvarjajo lastne koreografije. Učbenik obravnava ples v sklopu Glasba in ples, kjer učenci spoznajo zgodovino plesa od obrednih plesov, ljudskih plesov, baleta, sodobnega plesa, umetniškega, športnega, rekreativnega in družabnih plesov, svoje poglavje pa dobijo tudi terapevtski plesi. Devetošolci se gibajo tudi ob petju slovenskih ljudskih *Iz zemlje gre v trto, Dajte, dajte vbogajme* in sicilijanske ljudske *Ciuri, ciuri*. [6]



SLIKA 3: Na sliki je primer zapisa za gibanje ob petju slovenske ljudske pesmi *Dajte, dajte vbogajme* iz učbenika *Glasba danes in nekoč 9* avtorice Albince Pesek.

5. GIBANJE PRI INTERESNI DEJAVNOSTI MLADINSKI PEVSKI ZBOR

Gibanje pri mladinskem pevskem zboru je lahko pomemben del izvedbe in izraza. Uporablja se za izboljšanje komunikacije med pevci in občinstvom ter za poudarjanje čustvenosti pesmi. V praksi gibanje vključuje:
- koreografijo: pri določenih pesmih pevci izvajajo gibe, ki podpirajo pomen besedila ali ritem pesmi.
- dinamiko postavitve: zbor se lahko premika po odru ali spreminja obliko postavitve, da ustvari vizualni učinek (npr. gibni kanon)
- izražanje čustev: gibi, kot so premikanje rok, obraza ali telesa, pomagajo pevcu izraziti čustva pesmi.

Pri tem je pomembno, da gibanje zmoti petja, temveč ga podpira. Vaje vključujejo usklajevanje gibov z glasbeno izvedbo, kar zahteva usklajenost med pevci.

6. IZZIVI PRI VKLJUČEVANJU GIBANJA

Razlogi, zakaj se učenci pri pouku glasbene umetnosti pogosto ne gibajo, so lahko različni.
1. Tradicionalni pristop k poučevanju: v mnogih šolah je glasbena umetnost bolj osredotočena na teorijo in poslušanje glasbe, kar ne spodbuja veliko fizičnega gibanja. Nekateri učitelji morda ne vključujejo gibanja kot del učnega načrta, ker se osredotočajo na druge vidike glasbene umetnosti, kot so na primer vokalna tehnika, učenje o glasbenih pojmih, zgodovini glasbe in osnovah notnega zapisa.
2. Prostorske omejitve: učilnice za glasbeno umetnost niso vedno prilagojene za gibanje, saj so pogosto polne glasbil, stolov in miz ali pa so preprosto premajhne.
3. Sramežljivost ali neprijetnost: učenci se lahko počutijo neprijetno, če se morajo gibati pred vrstniki, še posebno je lahko težko odraščajočim mladostnikom. Nekoliko lažje je učencem pri katerih je gibanje običajna praksa pri pouku.
4. Prepolni razredi in disciplinske težave: normativ v razredih v povezavi s prostorsko stisko pogosto onemogoča kvalitetno izveden dejavnostno naravnan pouk. Kljub spodbudam in pozitivni motivaciji posameznikom dejavnosti gibanja v povezavi z glasbo niso všeč in se lahko vedejo neprimerno in moteče, nadzor nad skupino pa je otežen, ko se učenci premikajo po prostoru.
5. Pomanjkanje kompetenc: učitelji, ki se niso specializirali, imajo pogosto pomanjkanje znanja na področju glasbenega gibanja, plesa in ritmike zato se teh dejavnosti lotevajo manj samozavestno. Učitelji lahko samoiniciativno poiščemo strokovna usposabljanja za poučevanje s pomočjo gibanja in iščemo kreativne ideje pri oblikovanju dinamičnih ur, saj se v sodobnem izobraževanju vedno bolj poudarja celostni pristop k učenju glasbe, ki vključuje tudi gibanje, saj to lahko pripomore k boljšemu razumevanju ritma, dinamike in izražanja v glasbi.

7. KAJ PA PRAVIJO UČENCI?

Za mnenje o gibanju pri pouku sem prosila osmošolce Osnovne šole Vič. Učenci so najprej izpostavili, da jim je med plesom včasih neprijetno, ker so obremenjeni z mnenjem svojih sošolcev. Bolj udobno jim je sledenje učiteljici kot lastno ustvarjanje, čeprav jim je sicer všeč

delo v skupini, nekaj učencev pa je vseeno izpostavilo, da si radi izmišljajo svoje koreografije in v te uživajo. Ugotovili so, da si skladbo, ob kateri izvajamo gibalne dejavnosti lažje zapomnijo, kot če jo samo poslušamo.
Čeprav občasno zaradi utrujenosti in obremenjenosti niso najbolj zainteresirani za gibalne dejavnosti ali ples, priznavajo, da se po uri počutijo bolj sproščeno in si zbistrijo misli. Želeli bi si imeti na razpolago več prostora.

8. ZAKLJUČEK

Za osnovnošolce je gibanje pomembno, že z vključevanjem kratkih gibalnih dejavnosti in vaj lahko dosežemo, da se sprostijo, povečamo njihovo motivacijo in pozitivno vplivamo na njihovo počutje. Veliko možnosti za gibanje in ples vključujejo učni načrti in učbeniki za glasbeno umetnost, pomembna pa je tudi naša kreativnost.

VIRI IN LITERATURA

[1] V. Buh, »Gibalno-plesne aktivnosti pri pouku glasbene umetnosti v osnovni šoli«, magistrsko delo, 2022, Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo Ljubljana.

[2] Percusion corporal Galop infernal, Jacques Offenbach. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.youtube.com/watch?v=rPMvhRq55kY&t=35s [Datum dostopa: 26. 10. 2024].

[3] Zavod RS za šolstvo. Digitalizirani učni načrt. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni nacrti/obvezni/UN_glasbena_vzgoja.pdf [Datum dostopa: 26. 10. 2024].

[4] A. Pesek, »Glasba danes in nekoč 7«, učbenik za glasbeno umetnost v 7. razredu osnovne šole, 2. izdaja. Ljubljana, Založba Rokus Klett d.o.o., 2022.

[5] A. Pesek, »Glasba danes in nekoč 8«, učbenik za glasbeno umetnost v 8. razredu osnovne šole, 2. izdaja. Ljubljana, Založba Rokus Klett d.o.o., 2022.

[6] A. Pesek, »Glasba danes in nekoč 9«, učbenik za glasbeno umetnost v 9. razredu osnovne šole, 2. izdaja. Ljubljana, Založba Rokus Klett d.o.o., 2022.

Simončič Miha

GIBANJE IN MATEMATIKA

POVZETEK

Malokdo ve, da je matematika tista, ki stoji za razumevanjem in opisovanjem gibanja. Gibanje je nekaj, kar nas obkroža in daje smisel našemu življenju. Ne mine dan, da se ne bi premikali bodisi peš, s kolesom, avtomobilom, Tako je gibanje osnovna značilnost našega vsakdana, prav tako pa tudi matematika. Če to dvoje združimo, ponudimo dijakom v srednji šoli nekaj več. Tako dobimo vesele, zdrave, nasmejane in motivirane dijake. Cilj je povečano zanimanje za matematiko in boljše, hitrejše računanje pri matematiki. Kako doseči med dijaki več gibanja pri pouku, predvsem pri matematiki? To vprašanje se mi je porajalo kar nekaj časa. Ni dovolj, da prehodijo razdaljo med učilnicami. Da vstanejo na začetku pouka, da prezračijo učilnico. Za dobro pomnjenje in lažje računanje morajo storiti nekaj več. Po dobrem premisleku sem povezal matematično učno snov, z gibanjem in z naravo. Saj konec koncev matematiko najdemo vsepovsod v naravi. Tako smo z dijaki kar nekajkrat odšli iz učilnice ven na igrišče, na sprehod. Ali smo odšli v gozd, na travnik ali zgolj pred šolo in pri tem vsem uporabljali in ponavljali matematiko. Večkrat smo reševali kakšne učne liste, utrjevali poštevanko, deljenje… Zelo zanimiv primer so podobni trikotniki, kjer smo z 2. letniki lahko izračunali višino drevesa. Potrebovali smo le višino osebe in dolžino sence drevesa in te osebe. Včasih smo iskali matematiko v naravi, ali se zgolj pogovarjali kje najdemo matematične like. Tako so dijaki spoznali tudi malce drugačno bolj zanimivo matematiko, se razgibali, poskrbeli za svoje zdravje in hkrati utrjevali ter ponavljali učno snov. Mislim, da bo takšen pristop dela pri matematiki postal konstanten, in se bo izvajala ta metoda vsako leto oziroma vsaj nekajkrat letno.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, matematika, interdisciplinarno učenje, narava, geometrijski liki, množenje.

MOVEMENT AND MATHEMATICS

ABSTRACT

Few people know that mathematics is behind the understanding and description of movement. Movement is something that surrounds us and gives meaning to our lives. Not a day goes by that we don't move around either on foot, by bike, by car... Thus, movement is a basic feature of our everyday life, and so is mathematics. If we combine the two, we offer students in high school something more. This is how we get happy, healthy, smiling and motivated students. How to achieve more movement among students during lessons, especially in mathematics. This question has been on my mind for quite some time. It is not enough for them to walk the distance between classrooms. To get up at the beginning of class to ventilate the classroom. For good memorization and easier calculation, they need to do something more. After careful consideration, I connected the mathematical learning material with movement and nature. After all, mathematics can be found everywhere in nature. So the students and I went out from the classroom to the playground quite a few times, for a walk. We went to the forest, to the meadow or just in front of the school and used and repeated mathematics to everyone. Several times we solved some worksheets, strengthened our vocabulary, sharing... A very interesting example is the similar triangles, where we were able to calculate the height of the tree with the 2nd year students. All we needed was the height of the person and the length of the shadow of the tree and that person. Sometimes we looked for mathematics in nature, or simply talked about where to find mathematical characters. In this way, the students learned about slightly different and more interesting mathematics, exercised, took care of their health and at the same time consolidated and repeated the learning material.

KEYWORDS: movement, mathematics, interdisciplinarity learning, nature, geometric figures, multiplication.

1. UVOD

Na začetku ni bilo nič, nato je bog ustvaril vesolje. Programski jezik s katerim je ustvaril in sprogramiral vesolje je bila matematika. Matematika je kriva za nastanek sveta, narave, vsega kar obstaja. Je osnova za nadaljnje naravoslovne vede od fizike do kinematike. Zato matematiko najdemo vsepovsod okoli nas. Ne mine dan, da se nebi srečali z matematiko in izračunali vsaj en preprost matematični izračun, pa naj si bo to seštevanje ali pa deljenje. Z naravoslovno znanostjo matematiko, pa je tesno povezano tudi gibanje. Tudi v gibanju je polno matematike.



SLIKA 1: Graf kvadratne funkcije pri matematiki najdemo v naravi, pri mavrici.

Ni dneva, da se ne bi premikali. Bodisi peš, s kolesom, avtomobilom, vlakom ali celo v mislih. Gibanje je nekaj, kar nas obkroža in daje smisel našemu življenju. Človek je ustvarjen za gibanje. Ne za ležanje, niti za sedenje, niti za tek, temveč za gibanje, premikanje, hojo. Za vsem tem pa zopet stoji matematika, saj je tista, ki opisuje gibanje. Z gibanjem prihaja v naše možgane več kisika in tako lažje razmišljamo, računamo, rešujemo matematične probleme. In obratno, z učenjem matematike, reševanjem matematičnih problemov, bomo lažje razumeli svet in naravo okoli nas, kar bo vplivalo tudi na premišljeno gibanje, lažje premikanje v naravi.

2. NEKOČ

Dejstvo je, da so bili ljudje, otroci, družine, pred stotimi leti precej bolj povezani z naravo, kot smo ljudje danes. Že pred prihodom v šolo, so morali številni otroci prehoditi velike razdalje, da so prispeli k pouku. Ni bilo šolskih kombijev, avtomobilov, avtobusov. Tako so morali otroci hoditi peš do šole tudi po eno uro in več. Pot jih je velikokrat vodila skozi polja, njive, travnike, gozdove… Tako so se dodobra razmigali, preden so stopili v šolsko učilnico. Skozi celo šolsko leto so bili v objemu narave, jesen, zima, pomlad, poletje.



SLIKA 2: Pot v šolo in nazaj, pozimi, nekoč.

Med hojo v šolo so opazovali drevesa, rastline, naravo, kako se spreminja. Po prihodu v šolo, so bili dobro razgibani in pripravljeni na pouk. Možgani so tekom hoje prejeli dovolj kisika, bili so dobro prebujeni, in bili pripravljeni za učenje in spoznavanje novih znanj. Tudi po koncu pouka, je večino učencev čakala pot domov, ki so jo opravili peš. Ko so prispeli domov, je bilo potrebno doma pomagati zunaj, na njivi, pri živini, na vrtu… Tako so bili ves čas povezani z naravo, velikokrat je zmanjkalo časa za učenje, za domačo nalogo, pa ne zaradi lenobe, temveč dela zunaj hiše oziroma na kmetiji. Otroci so zaradi tega imeli precej boljše motorične sposobnosti, več kondicije, kasneje so se utrudili, manj je bilo debelih otrok.

3. DANES

Kako pa je danes s prihodi in odhodi iz šole osnovnošolcev, srednješolcev danes? Za veliko večino je poskrbljeno z avtobusnimi prevozi, prevozi s kombiji ali pa jih starši pripeljejo v šolo oziroma srednjo šolo. Otroci in dijaki se zjutraj ne razgibajo, ne sprehodijo dovolj. Namesto hoje v šolo in nazaj, se pripeljejo z avti, avtobusi, kombiji… Tako pridejo v šolo otroci še zaspani, brez volje do učenja, precej nejevoljni in utrujeni. Ravno zaradi tega, pa slabše sprejemajo nova znanja, si manj zapomnijo, slabše rešujejo matematične probleme. Med šolskimi odmori, namesto da bi se razmigali, odšli na šolsko igrišče, sedijo po hodnikih in gledajo v mobilne zaslone. Zopet ni nič gibanja. Če tisti dan še nimajo športne vzgoje, so popolnoma pasivni. Po koncu pouka se usedejo v vozilo in odpeljejo proti domu. Doma je večina učencev, dijakov prilepljenih na računalniški zaslon, tablico, mobilni telefon, pred televizijo… Tako mine cel dan brez prepotrebnega gibanja, ki bi osvežil možgane in omogočil lažje učenje, delanje domače naloge.



SLIKA 3: Prevoz učencev in dijakov v šolo in nazaj domov.

Tu mora v današnjih časih stopiti v ospredje učitelj. S tem zavedanjem poskrbeti za dovolj gibanja v razredu, naravi in rekreacije. Ni dovolj, da učenci, dijaki vstanejo ob učiteljevem prihodu v razred, potrebno je še precej več. Poleg gibalnih vaj med poukom in pet minutnim odmorom, je potrebno kakšno učno uro izvesti tudi zunaj razreda, v naravi. Če se pripravi dobre učne liste, ustrezno učno snov, ki se navezuje na predmet in naravo, se lahko izvede še boljše učne ure, kot pa v razredu. Na ta način se učenci, dijaki razmigajo, nadihajo svežega zraka, učijo, rešujejo matematične probleme in lažje pridobijo nova znanja. V nadaljevanju bom opisal nekaj metod, tehnik, ki smo jih uporabili z dijaki pri pouku matematike zunaj razreda oziroma v naravi.

4. ŠTETJE V NARAVI

Vsako novo šolsko leto, se učna snov v prvih letnikih prične z naravnimi števili. Med dijaki je večna dilema, ali je število nič tudi naravno število ali ne. Katera števila so to? Koliko jih je in katero je najmanjše, katero največje. Tako se na začetku šolskega leta odpravimo namesto v učilnico ven iz šole, v naravo, na sprehod. Med potjo razlagam kaj so naravna števila, katera so, kje jih najdemo. Dijaki tako štejejo ptice, drevesa, cvetlice…



SLIKA 4: Število vinskih trt.

Vedno začnejo s številom ena, nikoli z nič. Tako spoznajo da število nič ni naravno število in da je število ena najmanjše naravno število. Spoznajo, da lahko štejejo v nedogled in da je naravnih števil neskončno, tako kot je zrn peska, travnih bilk v naravi. Na koncu pridejo do spoznanja, da so naravna števila, števila s katerimi štejemo. Tako si uvodno učno uro o naravnih številih nato sami zapišejo v zvezke za domačo nalogo. Takšna učna ura matematike jim je precej bolj zanimiva, se razmigajo, ponovijo in spoznajo nova spoznanja o naravnih številih.

5. LISTI DREVES IN CVETLIC IN ZLATI KOT

V drugem letniku srednje šole se dijaki srečajo z geometrijo. Tako je potrebno tudi znanje o kotih, velikosti kotov, vrsti kotov. Kako se merijo koti, kaj so kotne minute, kaj so kotne sekunde. Kot zanimivost v uvodni del geometrije dijakom predstavim zlati rez in zlati kot. Razložim, da je zlati res najlepši in najbolj skladen odnos dveh različnih količin, ki jih najdemo vsepovsod v naravi. To je matematični pojem, kompozicijski zakon, kjer je manjši del proti večjemu v istem razmerju, kot večji del proti celoti. To razmerje je vedno 1,618033989…, torej razmerje A : B = (A + B) : A. Zlati rez po navadi označujemo z grško črko phi (φ).

Tudi kote lahko razdelimo po principu zlatega reza. Če polni kot razdelimo na dva kota in je razmerje večjega kota (222,5^{o}) proti manjšemu kotu (137,5^{o}) enako razmerju polnega kota proti večjemu, dobimo razmerje zlatega reza, tako imenovan zlati kot 137,5^{o}.

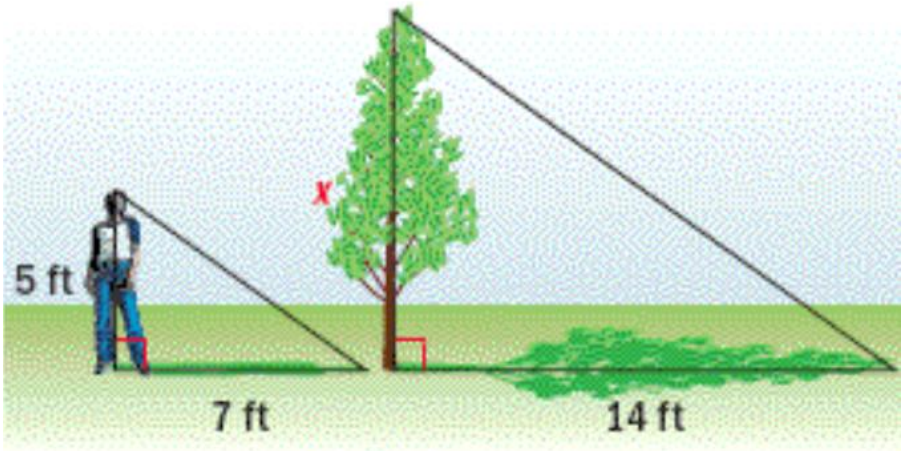


SLIKA 5: Pentagram in peterokotnik se v naravi pojavljata kot najbolj očitna manifestacija zlatega razmerja

Ko z dijaki spoznamo zlati rez in zlati kot, se odpravimo ven iz učilnice, razlikovati, kje v okolici šole najdemo zlati kot. Največkrat ga najdemo na listih rastlin, cvetovih cvetlic, metuljih, … Dijaki se odpravijo iz učilnice le z geometrijskim orodjem in učnimi listi, na katera zapišejo vsa svoja opažanja.

6. GEOMETRIJA IN DREVESA

Pred učno snovjo o kotnih funkcijah, se dijaki v srednji šoli srečajo s podobnimi trikotniki. Ti trikotniki imajo stranice v enakem razmerju, in če poznamo razmerje, lahko določimo še vse ostale stranice. Ko dijaki osvojijo učno snov, se odpravimo ven v naravo. Tam dobijo učne liste in nalogo, da izračunajo, določijo višino drevesa. Uporabiti morajo svoje znanje iz matematike in podobne trikotnike.



SLIKA 6: Uporaba podobnih trikotnikov v naravi

Tako lahko precej natančno izračunajo višino drevesa, brez da bi ga merili od tal do vrha. Uporabijo tehniko, ki jo vsakodnevno uporabljajo gozdarji. Pogoj je le lepo sončno vreme, saj se uporabi senca drevesa in človeka. Tako dijaki podajo razmerje: Višina drevesa proti svoji višini je enako dolžina sence drevesa proti dolžini svoje sence. S pomočjo znanja o podobnih trikotnikih tako izračunajo višino drevesa v naravi.

7. GEOMETRIJSKI LIKI IN TELESA V NARAVI

Za uvod v geometrijske like v drugem letniku, se z dijaki odpravimo na sprehod po mestu. Dijaki se sprehodijo, med hojo pa opazujejo, kje vse najdemo geometrijske like v mestu. Od prometnih znakov, reklamnih panojev, talnih označb pa do oblik oken in vrat na zgradbah. Tako dijaki spoznavajo geometrijske like, jaz jim dodam še matematični pomen, ko pa pridemo v učilnico vse to zapišemo v obliki miselnega vzorca.



SLIKA 7: Geometrijska telesa zunaj razreda: piramida, valj, stožec, kvader, …

Zelo podobno učno uro izpeljemo v tretjem letniku, kjer imamo po učnem načrtu geometrijska telesa. Zopet se odpravimo ven iz učilnice, čez mesto. Opazujemo kje vse najdemo telesa v obliki valja, kvadra, kocke, krogle v naravi in v mestu. Ko vidimo takšno telo v naravi, zraven povem še njegovo zgradbo. Na primer streha hiše ima obliko tristrane prizme. Poudarim, da ima dve osnovni ploskvi, trikotnik in plašč, ki so trije pravokotniki. Tako dijaki dobijo lažjo predstavo o telesih, se razgibajo in še spoznavajo učno snov iz matematike. Po vrnitvi v razred vse videno zapišemo in naredimo miselni vzorec.

8. RAZDALJA GIBANJE IN HITROST

Ob koncu šolskega leta, v prvih letnikih obračamo obrazce. Sedaj je že stalnica, da se z dijaki z učnim listom odpravimo ven v naravo. S koraki izmerimo na travniku razdaljo. Vzamemo da je en korak enak en meter. Nato pa s pomočjo štoparice izmerimo hojo in tek dijaka. Uporabimo fizikalno formulo za izračun hitrosti in izračunamo povprečno hitrost dijaka pri hoji in nato še pri teku. Formulo obrnemo, za izračun časa in poti, ter iz dobljene hitrosti izračunamo še čas in dejansko razdaljo poti. Tako ponovimo fizikalne obrazce za hitrost, pot in čas, utrdimo matematično znanje iz obračanja obrazcev, ter se še sprehodimo in natečemo v naravi, na travniku.



SLIKA 8: Hitrost gosenice na sliki?

9. ZAKLJUČEK

Ker je vse kar nas obdaja narava in smo kot živo bitje del nje, je prav da v učni proces vključujemo čim več narave, gibanja, zdrav življenski slog. Menim, da bi večkrat v procesu izobraževanja morali zamenjati stene učilnice za drevesa, praprot, gozdne poti, travnike, polja. Kljub temu, da takrat dijaki niso v učilnici, se veliko naučijo. Naučijo se o življenju, o povezanosti narave in matematike, o gibanju, zdravem življenju. Dodaten plus, je da so tisto učno uro dijaki naredili tudi nekaj za svoje zdravje, za boljše počutje. Več kot bomo vključevali gibanje, sprehode v naravo v svoj učni proces, v učne ure, bolje bo za vse nas. Tako za učitelje, kot za dijake. Dijaki se bodo še čez mnoga leta spominjali takšne učne ure. Svojim otrokom bodo pripovedovali o zanimivih urah matematike, kako so naravna števila spoznavali v gozdu s štetjem ptic, geometrijska telesa s pohodom na bližnji hrib in višino dreves s pomočjo znanja podobnih trikotnikov.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.brainfuse.com/jsp/alc/resource.jsp?s=gre&c=35228&cc=108830

[2] https://akropola.org/zlati-rez/

[3] https://www.padeznik-mojasola.si/wp-content/uploads/2019/10/O%C5%A0_Dr%C5%BEavno_Interdisciplinarno_Poliedri_v_naravi.pdf

[4] https://www.desmos.com/calculator

[5] https://www.geogebra.org/classic?lang=sl

[6] https://photomath.com/

Slapnik Mateja

»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE« GIBALNE IGRE KOT SPODBUDNO UČNO ORODJE ZA UČENJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

K uram dodatne strokovne pomoči prihajajo učenci z različnimi primanjkljaji na posameznih učnih področjih in z različnimi motnjami v razvoju. Ure so zasnovane tako, da učencem na podlagi individualne prilagoditve metod in načinov poučevanja pomagam, da lažje pridobijo učno snov kljub svojim težavam. Pri izvajanju ur dodatne strokovne pomoči sem pri učencih zaznala hiter upad pozornosti in motiviranosti za učno delo, če sem z njimi delala samo za mizo s pisnimi materiali. Zato sem v okviru ur dodatne strokovne pomoči uvedla različne učne gibalne igre, ki temeljijo na učenju skozi gibanje. Te igre spodbujajo celosten razvoj učencev, kombinirajo gibalne aktivnosti z učenjem in se prilagajajo individualnim potrebam učencev. Gibalne igre vključujejo gibanje kot osrednje orodje učenja, individualiziran pristop, spodbujanje zdravih navad ter igrivo učenje. Gibalne igre so posebej prilagojene otrokom s posebnimi potrebami, saj omogočajo boljše učno okolje, kjer se otroci skozi gibanje hitreje učijo in si lažje zapomnijo snov. Za spremljanje rezultatov pri vključevanju gibalnih iger v učni proces sem uporabljala metodi opazovanja in metodo povratne informacije s strani učencev (pogovor in refleksija). Izkušnje kažejo, da so učenci pri teh učnih igrah bolj motivirani in dosežejo boljše učne rezultate, to se kaže tudi pri njihovem učnem uspehu. Doprinos k stroki je predvsem v tem, da so učenci s posebnimi potrebami lahko tudi uspešni pri učnem delu, seveda v svojih zmožnostih, če jih pravilno spodbudimo in motiviramo za delo. Učenci raje prihajajo k uram dodatne strokovne pomoči in posamezne gibalne igre pokažejo tudi sošolcem v razredu.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenci s posebnimi potrebami, dodatna strokovna pomoč, učenje skozi gibanje, igra.

»NUTRITION, MOVEMENT AND HEALTH« MOVEMENT GAMES AS AN ENGAGING LEARNING TOOL FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

Pupils with various learning difficulties and developmental disorders attend additional professional support classes. These lessons are designed to help students more easily acquire learning material by adapting teaching methods and approaches to their individual needs. During these support lessons, I noticed a rapid decline in pupils' attention and motivation when we focused solely on written materials at the desk. To address this, I introduced various educational movement games that are based on learning through physical activity. These games promote pupils' holistic development, combining physical activities with learning and adapting to individual needs. The movement games use physical activity as a central learning tool, emphasizing a personalized approach, encouraging healthy habits, and incorporating playful learning. They are specially adapted for children with special needs, providing a more conducive learning environment where pupils can learn more effectively and remember material better through movement. To monitor the effectiveness of integrating movement games into the learning process, I used observation and pupil feedback (through discussion and reflection). Experience shows that pupils are more motivated and achieve better learning outcomes with these educational games, which also reflects in their academic performance. The primary contribution to the field is demonstrating that pupils with special needs can also succeed in learning when properly encouraged and motivated, within the scope of their abilities. Pupils are now more eager to attend additional support lessons and even show the movement games to their classmates in regular classes.

KEYWORDS: movement, pupils with special needs, additional professional support, learning through movement, games.

1. UVOD

Na OŠ Pod goro v Slovenskih Konjicah imamo v tem šolskem letu vpisanih 451 učencev, od teh učencev ima 52 učencev izdano odločbo o usmerjanju in so usmerjeni v izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. V tem šolskem letu obravnavam 14 učencev. Pri urah dodatne strokovne pomoči že nekaj let vključujem učenje preko gibalnih iger.

Gibalne igre so narejene tako, da se osredotočajo na celosten razvoj učenca skozi gibalne aktivnosti, zdrav življenjski slog in spodbujanje psihofizičnega razvoja. Gibalne igre so zasnovane tako, da temeljijo na prepletu telesnih aktivnosti, učenja skozi igro ter prilagajanju učnih vsebin učenčevi starosti in potrebam.

S takšnim načinom poučevanja učence spodbujam k zdravem slogu življena, k iskanju rešitev preko gibanja in kognitivnemu učenju, ki je povezano z gibanjem. Učence želim dvigniti s stola in jih aktivirati, da postanejo gibalno aktivni.

2. JEDRO

V Sloveniji odločbe o usmerjanju izdajajo strokovne komisije, ki so pod okriljem Zavoda Republike Slovenije za šolstvo. Komisija opredeli učence glede na motnje, in sicer otroci s posebnimi potrebami so:

- 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 in
- otroci z avtističnimi motnjami [1].

Večina učencev v trenutni obravnavi je opredeljenih kot otroci, ki imajo težave na posameznih področjih učenja. To je osem učencev. Ta skupina zajema učence, ki imajo zelo raznoliko paleto učnih težav. Izraz primanjkljaji na posameznih področjih učenja označuje zelo raznoliko skupino primanjkljajev (motenj), ki se kažejo z zaostankom v zgodnjem razvoju in/ali v izrazitih težavah, na katerem koli od naslednjih področij: pozornost, pomnjenje, mišljenje, koordinacija, komunikacija, branje, pisanje, pravopis, računanje, socialna kompetentnost in čustveno dozorevanje. Primanjkljaji vplivajo na posameznikovo sposobnost interpretiranja zaznanih informacij in/ali povezovanja informacij ter tako ovirajo učenje šolskih veščin (branja, pisanja, pravopisa, računanja). Težave, motnje pri učenju, ki sodijo v to skupino, so notranje, nevrofiziološke narave in niso primarno pogojene z vidnimi, slušnimi ali motoričnimi okvarami, motnjami v duševnem razvoju, čustvenimi motnjami ali neustreznimi dejavniki iz okolja, čeprav se lahko pojavljajo skupaj z njimi. Ker so zelo raznolika oblika motenj notranje narave, zahteva ugotavljanje tipa motnje, narave in izraženosti primanjkljajev uporabo specialnih postopkov in specialističnih pregledov. Ugotavljanje in določanje primanjkljajev na posameznih področjih učenja zahteva interdisciplinarni pristop, sodelovanje otroka in staršev,

učitelja in šolske svetovalne službe, specialista šolske ali klinične psihologije, defektologije, pedopsihiatrije ipd. Ker so tudi splošne učne težave zelo različne, je treba opraviti ustrezne diferencialno diagnostične postopke ob upoštevanju kriterijev za določanje specifičnih učnih težav (za razmejevanje od splošnih učnih težav) in kriterijev za določanje težje oblike specifičnih učnih težav, imenovane primanjkljaji na posameznih področjih učenja (za razmejevanje od lažjih oblik specifičnih učnih težav), kriterijev, ki so jih številni strokovnjaki različnih disciplin izoblikovali na podlagi več desetletnih izkušenj [2].

V obravnavi so tudi učenci z govorno-jezikovnimi motnjami. Tudi ta skupina učencev je zelo pestra glede na motnjo, in sicer ta skupina učencev zajema učence, ki imajo zmanjšano sposobnost usvajanja, razumevanja in izražanja ter zmanjšano možnost smiselne uporabe govora, jezika in komunikacije. V šolskem obdobju se govorno-jezikovne motnje odražajo pri usvajanju in izkazovanju šolskih znanj in veščin, medvrstniških odnosih, vedenju in čustvovanju. Pogosto imajo učenci z govorno jezikovnimi motnjami več težav na področju besednih sposobnosti, nebesedne sposobnosti imajo boljše razvite [3]. To so štirje učenci.

Trenutno sta v obravnavi dva učenca, ki imata kombinirane motnje, in sicer oba učenca imata motnjo avtističnega spektra in primanjkljaje na posameznih področjih učenja.

Učenci z motnjo avtizma so zelo specifični za obravnavo pri dodatni strokovni pomoči in tudi v razredu. Motnja avtističnega spektra (MAS) označuje specifičen način procesiranja informacij v možganih. Gre za skupek različnih znakov, ki se kažejo na socialnem, govornem in vedenjskem področju. Ob tem besedo spekter uporabljamo zaradi različne izraženosti avtističnih znakov pri različnih posameznikih – od komaj zaznavnih blagih posebnosti do očitne težje oviranosti. Na podlagi tega lahko ločimo lažjo, zmerno ali težjo obliko avtizma. Poleg stopnje izraženosti težav pa je oviranost lahko prisotna le na nekaterih področjih, medtem ko je delovanje na drugih področjih primerljivo z vrstniki. Motnji avtističnega spektra se lahko pridružijo še druge težave, kot so težave v vedenju in čustvovanju, specifične učne težave, motnja v duševnem razvoju ipd. Zaradi vseh omenjenih avtističnih lastnosti motnja vpliva na učno uspešnost, vključevanje v družbeno življenje in samostojnost pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti. Osebe z motnjo avtističnega spektra običajno kažejo omejitve na nekaterih področjih (npr. socialno in govorno področje), hkrati pa lahko dosegajo dobre ali celo nadpovprečne rezultate na drugih (npr. hitro in natančno računanje, poglobljeno znanje o specifični temi, ki jih zanima) [4].

Oba učenca, ki sta v obravnavi, izkazujeta izrazite težave na področju zapisa v zvezek (grafomotorika je zelo okorna, pisava velika in hitro se utrudita pri pisanju). Med zapisovanjem potrebujeta odmore. Potrebno jima je omogočit krajše gibalne odmore med pisanjem in tudi drugimi učnimi aktivnostmi.

Že nekaj let opažam, da imajo učenci velike težave z učenjem, ki poteka frontalno, pogosto ne sledijo učni snovi, pozornost za učenje jim hitro upade. Zaradi teh opažanj sem pred leti oblikovala nekaj gibalnih iger, ki so nastale spontano in pričela sem jih uporabljati pri urah dodatne strokovne pomoči. Učenci so bili za učno delo bolj motivirani, motivacija je pričela izhajati iz njih in niso potrebovali zunanje motivacije za učenje.

Učno snov si hitreje zapomnijo in zapomnitev pojmov je boljša, dolgotrajnejša. S takšnim načinom poučevanja sem jim želela ustvariti vzpodbudno učno okolje in jih pripraviti do tega, da se lahko učijo tudi s pomočjo gibanja.

Zavedati se moramo, da se po 15 minutni telesni neaktivnosti učenci v razredu pričnejo dolgočasiti oz. jim nivo pozornosti in koncentracije pade. Zato potrebujejo telesno aktivnost tudi med učenjem v razredu. Naši možgani so narejeni tako, da potrebujejo multisenzorno stimulacijo, da se lahko začnejo v možganih vzpostavljati povezave med sinapsami. Če pridobimo informacijo skozi različne zaznavne kanale in še vključimo gibanje, se učenci učno snov hitreje naučijo in si jo tudi hitreje zapomnijo.

Gibalne igre spodbujajo učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Ko se učenci skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. S tem rastejo v sposobnejše osebe, izzivajo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Z gibalnimi igrami jih želim spodbuditi, da se uspehi pričnejo že s tem, da smo nekaj pripravljeni poizkusiti. Ne izpostavljam neuspehov, temveč poudarjam pomembnost majhnih uspehov. Učenci sami preizkušajo, se učijo na napakah, raziskujejo svoje lastne sposobnosti in omejitve, kar vse skupaj vodi k obvladovanju nalog.

Igre temeljijo na učenju v gibanju, aktivnem, primerjalnem, celostnem, izkušenjskem in sodelovalnem učenju ter poučevanju z vprašanji. Upoštevajo razvojne značilnosti učenca, njihove fiziološke karakteristike, psihomotorično učenje. So interaktivne, dinamične, motivacijske in pozitivno naravnane.

Gibalne igre sem zasnovala tako, da vplivajo na:

1. Celosten razvoj učenca: gibalne igre spodbujajo tako fizični kot mentalni in čustveni razvoj. Učenje ni omejeno zgolj na pridobivanje akademskega znanja, ampak vključuje tudi razvoj socialnih veščin, motoričnih sposobnosti, čustvene inteligence in samospoštovanja.
2. Gibalne in zaznavne sposobnosti učenca: osnovna ideja gibalnih iger je, da gibanje ni le način izboljšanja fizične kondicije, temveč pomemben del otrokovega kognitivnega in emocionalnega razvoja. S pomočjo gibanja otroci krepijo sposobnosti koncentracije, pozornosti in kreativnega razmišljanja.
3. Razvijanje igralnih sposobnosti učenca: učenje skozi igro je ključni element gibalnih iger. Igra omogoča otrokom, da raziskujejo svet, razvijajo svoje sposobnosti reševanja problemov in se učijo sodelovanja. Gibalne igre krepijo motoriko in spodbujajo družabno interakcijo.
4. Razvijanje individualnih značilnosti (posebnosti) učenca: gibalne igre so zasnovane tako, da zadostijo različnim potrebam in stopnjam razvoja otrok. Zato se prilagaja vsakemu posamezniku, kar pomeni, da lahko otroci v svojem ritmu razvijajo motorične in kognitivne sposobnosti, pri čemer se uporabljajo igre, ki ustrezajo posameznikovim potrebam.
5. Razvijanje zdravega življenjskega sloga: v okviru gibalnih iger se veliko pozornosti posveča promociji zdravega življenjskega sloga, kar vključuje pravilno prehrano, redno telesno aktivnost in skrb za mentalno zdravje. Cilj je, da učenec že od zgodnjega otroštva pridobi navade, ki mu bodo pomagale živeti zdravo tudi v odrasli dobi.
6. Psihofizični razvoj učenca: skozi kombinacijo gibalnih vaj in mentalnih nalog se spodbuja razvoj koordinacije, ravnotežja, fine in grobe motorike ter stabilnosti. Te igre prav tako pomagajo razviti učenčevo sposobnost osredotočanja in vztrajnosti pri nalogah.

7. Pridobivanje pozitivne povratne informacije in razvijanju notranje motivacije: gibalne igre temeljijo na pozitivni povratni informaciji in spodbujanju učenca, da razvijajo samozavest. Pohvala in priznanje truda sta osrednja mehanizma za motivacijo učenca, kar zmanjšuje potrebo po negativnih oblikah discipline in spodbuja razvoj notranje motivacije.

Temeljne vrednote gibalnih iger so:

- Aktivno učenje: učenje mora biti dinamično, otrok mora biti aktivno vključen v proces.
- Radost gibanja: gibanje mora biti učencem v veselje, ne prisila, saj to pripomore k dolgoročni vzpostavitvi zdravih navad.
- Prilagodljivost: igre se prilagajajo posameznemu učencu, njegovim sposobnostim in potrebam.
- Sodelovanje in timsko delo: učenci se skozi igro učijo sodelovati, graditi medsebojne odnose in razvijati socialne veščine (to velja, če gibalne igre izvajamo v skupini).

Na teh temeljih gibalne igre spodbujajo celosten in trajnosten razvoj učenčevega telesa in duha, ob hkratnem upoštevanju zabave, igre in naravnih procesov učenja.

Predstavila vam bom nekaj gibalnih iger, ki jih uporabljam pri učenju učencev s posebnimi potrebami pri urah dodatne strokovne pomoči. Igre prilagajam glede na učenčeve potrebe, znanje, gibalno opremljenost, učno snov in trenutno učenčevo počutje. Igre se lahko prilagodijo tudi za delo v skupini.

1. Gibalna igra: Kroženje okoli predmetov; učenca postavimo ob stol, mizo ali žogo, imeti mora toliko prostora, da se lahko giblje okoli stola, mize ali žoge. Najprej mu podamo navodila, da se v prostoru orientira, in sicer prva navodila so: stopi za sol, stopi desno od stola, stopi pred stol, stopi levo od stola, daj nogo na stol itd. To aktivnost učenec nekajkrat ponovi. Nato postopoma vključujemo učno snov npr. to igro lahko uporabljamo za utrjevanje barv, orientacije v prostoru, utrjevanje predlogov, utrjevanje poštevanke, utrjevanje različnih pojmov vezanih na glasove, črke, pojme pri spoznavanju okolja itd. (učencu podamo navodilo: za stolom pomeni – pomlad, desno od stola – poletje, pred stolom jesen, levo od stola - zima). Ko učenec usvoji gibanje, utrjujemo učno snov tako, da mu rečemo jesen in mora stopiti pred stol, rečemo zima mora stopiti levo od stola itd.). Igra se je zelo dobro odnesla pri vseh obravnavanih učencih, predvsem učenca, ki imata avtistično motnjo, sta to izvajala zelo uspešno ob veliki žogi, na katero sta se lahko usedla, ker sta hiposenzibilna in potrebujeta dodatne stimulacije iz okolja, sta se lahko na žogo usedla in na njej poskakovala ali se z njo po prostoru rahlo kotalila. Igra vpliva na razvoj orientacije v prostoru. Učencu omogoča, da pridobivanje in utrjevanje posameznih učnih ciljev podkrepi z gibanjem in s tem vzpostavlja v možganih nove povezave in asociacije ob priklicu tako naučenih učnih pojmov, ko jih bo moral miselno uporabiti pri reševanju učnih nalog.
2. Gibalna igra: Iskanje igle v kupu sena; je igra, ki se pretežno uporablja pri utrjevanju učne snovi; učencu dam na razpolago različno literaturo, v kateri lahko najde ustrezne odgovore na zastavljena vprašanja (zvezek, delovni zvezek, učbenik, knjiga, izpiski iz interneta itd.). Vprašanja mu zapišem na lističe, ki mu jih razporedim po učilnici na različna mesta tako, da se mora vstat, priti do lističa, prebrati vprašanje in nato pričeti iskati odgovore v literaturi. Odgovor zapiše v zvezek ali na list in ga nato prebere. Pri tej igri imajo največ težav učenci, ki imajo bralno-napisovalne težave, vendar se raje učijo in urijo učno snov na ta način, kot če bi morali sedeti za mizo in brati iz učbenika

ali zvezka. Pri teh učencih pazim, da odgovori niso predolgi oz. da niso besedila, v katerih iščejo odgovore, predolga. Ta igra razvija in spodbuja samostojno delo z besedilom in spodbuja razvoj samopodobe, ker učencu omogoči, da sam pride do rešitev in se sam uporabno nauči določene učne pojme, izboljšuje pozornost in koncentracijo za učno delo in kreativno razmišljanje.

3. Gibalna igra: Pozor ovira; temelji na sprehajanju v razredu, to igro lahko uporabimo na začetku ure, da učence prebudimo oz. jih spodbudimo k pozornosti preko gibanja. Navodila so preprosta: gibaj se po razredu tako, da se ne dotikaš predmetov ali sošolcev, kar pomeni, da mora biti njegovo gibanje zelo kontrolirano. Gibanje mu lahko otežimo s tem, da po prostoru postavimo različne predmete. Gibanje naj traja 1 ali 2 minuti. Gibanje po prostoru se prične ob besedi ZDAJ in zaključi ob besedi STOP. V individualni situaciji mu lahko otežimo gibanje po prostoru z navodilom, naj zapre oči in našteje 5 predmetov, ki jih je videl v prostoru med sprehodom. To naredimo, ko se učenec ustavi. Igro radi izvajajo vsi učenci, največ težav imajo učenci, ki imajo težave s pozornostjo. Igra jih umiri in lažje se zberejo za nadaljevanje učnega procesa. Igro uporabim občasno tudi med učno uro, ko opazim, da učencu pade učna pozornost. Z izvajanjem igre učenci razvijajo koordinacijo celotnega telesa, ravnotežje, orientacijo v prostoru, izboljšuje delovni spomin, pozornost, koncentracijo in zapomnitev.
4. Gibalna igra: Poučni baloni; temelji na napihnjenih balonih, ki so za učence že tako privlačni, če se z njimi lahko aktivno igrajo. Če jim dodamo še učni pomen tako, da na njih zapišemo besedo, število in podamo navodilo, da na balonih išče npr.: račun in ustrezen rezultat, medtem ko se z njimi igra. Ali iz besed, ki so zapisane na balonih sestavi poved. Poved nato zapiše v zvezek, jo prebere in jo uzavesti. Pri tej igri mora učitelj aktivno sodelovat, ker je učenec v kabinetu sam z učiteljem. Igro imajo radi vsi učenci, predvsem tisti, ki so kinestetični tipi oz. učenci, ki imajo težavo s sedenjem na stolu. Zelo dobro se je odnesla pri obeh učencih, ki imata avtistično motnjo, saj je njun spomin zelo dober in hitro si zapomnita pojme zapisane na balonih in z gibalno stimulacijo dosežem, da je to še hitreje, ker jima gibanje res veliko pomeni in lažje delata, medtem ko se gibata, kot sede na stolu. Z igro razvijam koordinacijo oko – roka, fino in grobo motoriko, prostorsko predvidevanje, samoiniciativnost, kratkoročni spomin, pozornost, koncentracijo, kreativno mišljenje.
5. Gibalna igra: Sledilec; je zelo dobrodošla v uvodu učne ure ali za zaključek učne ure, ker lahko s pomočjo te igre odpiramo nova vprašanja in učence spodbudimo k razmišljanju, to velja za začetek ure. Če jo uporabimo na kocu ure, lahko z njo povzamemo učno snov, ki jo je učenec pridobil pri obravnavi določene učne snovi. Gibalna igra poteka tako, da se postaviva z učencem v par. Najprej sem jaz vodja in učenec sledilec, položi mi roke okoli pasu ali na ramena in hodiva po učilnici. Učencu postavim vprašanje in on odgovori na vprašanje, nato zamenjava vlogi, učenec postavi vprašanje in jaz odgovorim, če ima učenec težave s postavljanjem vprašanj, mu nekaj vprašanj napišem na listke in jih prebere. Ta igra se je dobro odnesla predvsem pri učnih urah spoznavanja okolja, družbe, naravoslovja in pri utrjevanju matematičnih veščin (utrjevanje seštevanja, odštevanja, poštevanke, utrjevanje pretvornih enot za dolžino, maso, itd.). Igro radi izvajajo vsi učenci. Z igro razvijam sodelovanje, socialne veščine, kreativno razmišljanje, reševanje problemov, razvijanje kognitivnih sposobnosti.

6. Gibalna igra: Zmaj; na list papirja narišemo papirnatega zmaja, nanjo zapišemo ključno besedo ali rezultat. Zmajevo glavo pritrdimo na tablo. Nato na manjše lističe učenec zapiše pojme, odgovore ali rezultate računov, ki se vežejo na pojem, ključno besedo ali rezultat, ki smo ga zapisali na zmaja. Učenec listke naredi sam tako, da list A4 format prepogne in iz njega dobi 4 ali 8 lističev tako, da jih natrga. Prebere ključno besedo na zmajevi glavi ali rezultat ali račun in nato prične na majhne lističe pisat besede, ki spadajo h ključni besedi, rezultatu itd. S počjo te igre lahko rešujejo tudi besedilne naloge ali tvorijo povedi itd. To igro uporabljam z učenci od 3. razreda naprej. Tudi to igro lahko uporabimo za uvodni del učne ure ali za utrjevanje učne snovi na koncu učne ure. Zelo dobro se je odnesla pri učencih, ki imajo bralno-napisovalne težave, ker so povedali, da raje preberejo oz. napišejo eno besedo kot pa cele stavke. To jim je lažje, kljub temu pa se naučijo bistvo učne snovi oz. pridobijo temeljno znanje, ki ga potrebujejo za nadaljnje utrjevanje učne snovi doma. Z igro razvijam samoiniciativnost, kognitivne sposobnosti, fino motoriko, kritično mišljenje.

3. ZAKLJUČEK

Predstavila sem nekaj gibalnih iger, ki jih izvajam med poukom dodatne strokovne pomoči in so sestavljene iz gibanja in kognitivnega učenja. Ugotavljam, da se učenci dosti raje učijo v gibanju kot pa sede za mizo. Učni rezultati so boljši. Učenci povejo, da jim je takšno učenje ljubše in nimajo občutka, da bi se sploh učili, ker se zraven igrajo.
Na začetku uvajanja teh iger pri pouku sem imela občutek, da moram pripraviti veliko učnega materiala, kar je res, vendar ko si enkrat to pripraviš, lahko učni material uporabiš večkrat.
Med učnimi urami pogosto uporabim tudi gibalni odmor ali 5 sekund za gibanje, da učence pripravim do dela, kar pomeni, ko učencem pade koncentracija oz. pozornost za učno delo, jih aktiviram tako, da na hitro naredijo nekaj poskokov ob stolu ali počepov ali naredijo tri kroge okoli stola v eno smer in v drugo smer itd. Te gibalne odmore lahko uporabimo tudi med pisanjem testov, seveda jih morajo biti učenci že navajeni izvajati.
Iz teorije in prakse vemo, da se naučimo:
20 % z branjem učne vsebine,
30 % ob poslušanju učne vsebine,
50 % ob govornem izražanju (govorjenju) učne vsebine,
60 % ob izvajanju učne vsebine,
90 % učne vsebine se naučimo, če druge učimo to učno vsebino.
Gibalne igre izhajajo iz zdravega načina življenja, ki vsebuje načelo zdrav duh v zdravem telesu, kar pomeni skozi gibanje je naše telo aktivno, naši možgani pridobijo več informacij in si jih tudi zapomnijo. Ob gibanju se sprošča hormon dopamin, ki je hormon sreče in omogoča možganom, da se v njih ustvarja mreža novih povezav in se v prijetnem učnem okolju hitreje vzpostavijo nove povezave ter si učno snov hitreje zapomnimo.
Zaradi pozitivnih odzivov učencev in njihovih boljših učnih rezultatov bom v svojem poučevanju učencev s posebnimi potrebami še več vključevala učenje s pomočjo gibanja oz. gibalne igre.

LITERATURA IN VIRI

[1] ».Usmerjanje otrok s posebnimi potrebami«. Pridobljeno: 12. 10. 2024. [Na spletu].Dostopno na: https://www.zrss.si/usmerjanje-otrok-posebne-potrebe/

[2] S. Koširja, Drugi člani in članice NK: D. Opara, M. Končar, L. Magajna, L. Marjanovič Umek, M. Peček Čuk in N. Molan. »Navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo za otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,« Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008

[3] T. Krenker,«Pristopi učiteljev do učencev z govorno jezikovnimi motnjami v osnovni šoli, diplomsko delo«, Ljubljana, avgust, 2016

[4] «Nacionalni program duševnega zdravja, Motnje avtističnega spektra«. Pridobljeno: 12. 10. 2024. [Na spletu].Dostopno na: https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/motnje-avtisticnega-spektra/

Soklič Petra

ZEMLJA JE NAŠ PLANET, ZEMLJA JE VES NAŠ SVET: GIBANJE, SNOVI, ENERGIJA

POVZETEK

Projekt Okolju prijazna šola na naši šoli poteka že vrsto let. Trudimo se, da bi cilji projekta postali naš način življenja, ki gradi zdravo samopodobo posameznika, spoštljiv in odgovoren odnos do sočloveka, okolja in vsakega živega bitja. Vsako leto si zastavimo cilje, povezane z okoljsko vzgojo, ki jih vključujemo v pouk, razredne ure, različne dejavnosti šole, v vsakodnevno rutino. V svojem prispevku želim predstaviti naš triletni projekt, ki smo ga poimenovali Zemlja je naš planet, Zemlja je ves naš svet, s podnaslovi Gibanje, Snovi in Energija. Prvo leto projekta smo dejavnosti namenili gibanju našega telesa, predstavljali smo različne načine gibanja v naravi in spoznavali kako z gibanjem poskrbimo za svoje zdravje. Ob vsebini o snoveh so mlajši učenci praktično spoznavali njim bolje znani snovi les in papir, starejši učenci pa umetne materiale, bombaž in usnje. Pri vsebinah o energiji je starejše učence zelo pritegnila vsebina o jedrski energiji ter energiji vode, ki jo v naši okolici najbolj poznamo tudi kot pomemben vir električne energije, mlajši učenci pa so spoznavali, kako nam hrana lahko daje energijo. Projekt vsako leto zaključimo ob Dnevu Zemlje s posebnim dnem dejavnosti, kjer pripravimo različne delavnice, se povežemo z lokalno skupnostjo, različnimi društvi, povabimo zanimive goste. Učenci so bili aktivno vključeni, spoznali so dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na njihovo zdravje in ohranjajo čisto okolico. S pozitivnimi spodbudami, bodo te dejavnosti in znanja lahko opravljali tudi v prihodnje. Naš primer dobre prakse predstavlja mnogo novih idej za načrtovanje podobnih dejavnosti, v prispevku pa želim prikazati načine, kako dejavnosti izvesti. V analizi dejavnosti pa navdušujejo odzivi učencev, njihova želja po podobnih dnevih, organizacija šolske skupine Eko frajle, aktivnosti za dolgotrajno znanje in uporabo, predvsem pa odpira nove možnosti sodelovanja in povezovanja z lokalno skupnostjo.

KLJUČNE BESEDE: šolski projekt, dejavnosti za učence, gibanje, snovi, energija.

EARTH IS OUR PLANET, EARTH IS OUR WHOLE WORLD*:* MOVEMENT, MATERIALS, ENERGY.

ABSTRACT

At our school we are trying to learn kids about environmental and eco-freindly contents. Each year we make goals of the project, which are creating a healthy self-image for individuals, a respectful and responsible attitude towards others, the environment, and all living beings. Each year we set specific goals connected with ecology, which we incorporate into lessons, class hours, various school activities and daily routines. In my presentation, I would like to present our three-year project, which we named *Earth is Our Planet, Earth is Our Whole World*, with the subtitles *Movement, Materials, and Energy*. In the first year of the project, the activities were dedicated to the movement of our bodies. We introduced to the kids various ways of moving in nature and learned how movement helps taking care of our health. As a part of the content on materials, younger students practically explored the materials that are more familiar to them, such as wood and paper, while older students learned about synthetic materials, cotton, and leather. About energy, we present to older students nuclear energy and water energy—well-known in our area as an important source of electricity and they were very interested while younger students learned how food can provide us with energy. Each year, we conclude the project on Earth Day with a special activity day where we organize various workshops, collaborate with the local community and different organizations, and invite interesting guests. Kids were involved in activites of healty way of life, saving nature and the knowledge and experiences will help them understand and react on the same way in the future. Our example of good practice certainly offers many new ideas for planning similar activities. My presentation is offering you ideas and different possibilities of organizing similar projects. With the analys of the activity we discover positive students responses, their desire for similar days, establishing the school group Eko-girls, and the activities with long term knowledge and use, and above all opens up new opportunities for cooperation and integration with the local community.

KEYWORDS: school project, activities for students, movement, materials, energy.

1. UVOD

Vrsto let s sodelavko, biologinjo, sodelujeva in vodiva tim na naši osnovni šoli z naslovom Okolju prijazna šola. Z zastavljenimi cilji želimo učencem pokaziti in privzgojiti način življenja, ki gradi zdravo samopodobo posameznika, spoštljiv in odgovoren odnos do sočloveka, okolja in vsakega živega bitja. Učence želimo spodbujati k opazovanju in raziskovanju narave, k pridobivanju znanja o pojavih v naravi, jih opozarjati na nepravilnosti v naravi, spodbujati k aktivnemu vključevanju v skrb za naravo. S skupnimi močmi skrbimo za urejenost šolskega okoliša, organiziramo zbiralne akcije papirja in čistilne akcije v okolici šole. Poleg tega ozaveščamo in skrbimo za ohranjanje kulturne in naravne dediščine Tržiča.

Trudimo se, da bi naše cilje učitelji in učenci vključevali v pouk, interesne dejavnosti in druge aktivnosti v šoli in izven nje. Vsak začetek šolskega leta si izberemo novo temo projekta, ki jo predstavimo učiteljem. Pripravimo program in določene učne vsebine, ki jih lahko učitelji glede na interesna področja, starost učencev uporabijo pri svojih dejavnostih. Glavni zaključek projekta pa je dan dejavnosti ob Dnevu Zemlje, 22. 4., ko projekt zaključimo z mnogimi aktivnostmi. Ob tem je najina želja vedno tudi ta, da se trudimo za medsebojno sodelovanje, da vsebine medpredmetno povežemo, da so učenci aktivni in izbirajo aktivnosti, ki jih najbolj zanimajo, da dejavnosti v čim večji meri potekajo v naravi in okolici šole. Za vsebinsko raznolikost in strokovnost vsako leto povabimo zunanje strokovnjake in sodelavce in se povežemo z lokalno skupnostjo.

2. ZASNOVA PROJEKTA

V šolskem letu 2020/21 smo si zamislili projekt, ki smo ga poimenovali Zemlja je naš planet, Zemlja je ves naš svet. Glavna ideja je bila, da se ob Dnevu Zemlje 2021, ki je bil posvečen ukrepanju proti podnebnim spremembam, čim več posvečamo spoznavanju in ohranjanju našega planeta. Ker pa se nam je projekt zdel zelo obširen smo ga razdelili na tri dele in vsako leto podrobneje obravnavali gibanje, snovi in energijo. Naš projekt ima tudi svoj logotip.



SLIKA 1: Logotip šolskega projekta.

V prvem letu, ki je bil še pod vplivom korone, smo izbrali vsebine z podnaslovom Gibanje, saj smo želeli, da učenci sedenje pred računalnikom zamenjajo za različne oblike gibanja. Zastavili smo si naslednje cilje. Učenci so v okviru projekta:

- se seznanili z različnimi vidiki gibanja;
- spoznavali, opazovali in raziskovali gibanje ljudi, živali, rastlin, predmetov, snovi;
- spoznavali in raziskovali pomen gibanja za svoje življenje in zdravje;

- spoznavali gibanja različnih snovi (semena, virusi, informacije ,...) in se zavedali, kako lahko to vpliva na njihovo življenje;
- opazovali hitrosti in načine različnih gibanj (v vesolju, v prometu, v naravi,...).

V drugem letu smo glavne vsebine povezali z različnimi snovmi v našem okolju. Mlajši učenci so spoznavali in uporabljali njim bližnje snovi, tudi varnejše za uporabo, kot so papir, les, blago. Starejši učenci so spoznavali njihovo uporabo, sestavo, predelavo. Naši cilji so bili, da učenci:

- spoznajo, da je vse v naravi in vesolju iz snovi;
- da opazujejo snovi, izvajajo poskuse in na podlagi opazovanj in rezultatov eksperimentov sklepajo na njihove lastnosti;
- spoznajo pojavnost različnih snovi v vsakdanjem življenju;
- se zavedajo, da so snovi pomembni viri za življenje:
- se zavedajo, da nekatere snovi obremenjujejo naravno okolje;
- spoznavajo, da raziskovanje novih snovi omogoča razvoj.

V tretjem letu je bila vsebina za mlajše učence težja, pri starejših pa je vzbudila veliko zanimanja, saj smo se ukvarjali z energijo. Kot cilje smo si zastavili da učenci spoznajo:

- da je energija sila, ki se nahaja povsod okrog nas.
- da poznamo različne oblike energije (energija sonca, vetra, vode, biomase, jedrska energija, kemično vezana energija (npr. bencin, hrana)
- da je Sonce osnovni vir energije na Zemlji;
- da je energija vezana v snoveh in jo lahko uporabimo za pretvorbo v drugo obliko energije;
- da se z zaužitjem hrane energija, ki je bila vezana v hrani, pretvori v druge oblike energije, ki jo organizmi potrebujemo za rast, razvoj, gibanje itd.

K vsakoletnim ciljem projekta sodi zbiralna akcija papirja, ki jo pripravimo večkrat letno in se sredstva zbirajo za šolski sklad. Ob tem želimo ozaveščati učence o smiselni uporabi papirja, ločevanju odpadkov in ustreznem recikliranju. Zbiralne akcije papirja so vedno uspešne. Poleg tega zbiramo tudi kartuše in tonerje, ki ne smejo končati v mešanih odpadkih ali embalaži.

Ob začetku vsakega šolskega leto smo se povezali tudi s komunalnim podjetjem, ki nam je podaril nekaj vrečk in rokavic za organizacijo tedenske čistilne akcije v okolici šole. Naredili smo razpored po posameznih razredih in vsak teden je, v okviru razredne ure, en oddelek poskrbel za čiščenje bližje okolice šole. Učenci so s palicami in rokavicami pobirali odpadke, jih ločevali in poskrbeli za čisto okolico šole. Ob tem smo želeli predvsem sprožiti zavedanje, da se odpadki vržejo v ustrezne koše za odpadke in ne na tla. Ob vztrajanju in začetnem negodovanju nam je to v določeni meri tudi uspelo.

Zelo pomembno za celoletni projekt je vključevanje vsebin na posamezne razredne ure in v učne vsebine. Vsako leto smo pripravili nekaj idej, predlogov učnih vsebin, krajših posnetkov in risank za mlajše otroke, ki opozarjajo na pomen ohranjanja našega planeta.

3. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Vsebine, ki si jih izberemo v projektu se lahko na različne načine vključujejo v različne ure pouka. Medpredmetno povezovanje je pomembno predvsem zato, ker spodbuja ustvarjalno razmišljanje, izboljšuje kritično presojo in omogoča globje razumevanje posameznih dejstev in pojmov, saj lahko učenci teoretične vsebine preko aktivnosti preizkusijo, opazujejo v realnem svetu in s praktičnimi primeri. Praktične dejavnosti, aktivno učenje, preizkušanje novih znanj pa učence motivira in spodbudi k nadaljnjemu raziskovanju. Medpredmetno povezovanje pa zahteva dobro sodelovanje med učitelji različnih predmetov in ustrezno povezovanje učnih vsebin.

Kot primere medpredmetnega povezovanja bi navedla le nekaj primerov:
Gibanje: Učenci 3. in 4. razreda so na krajšem pohodu do mlake, potoka in brzic v vodi spoznavali življenje in gibanje živali v vodi ter prilagoditev na življenje v določenem okolju. Na pohodu so preko nalog z opazovanjem spoznavali vode v naši okolici in jih primerjali (stoječa in tekoča voda). Učenci 2. triade so na pohodu v bližnji gozd spoznavali različne načine gibanja v naravi, merili svoj srčni utrip, korake, dihanje in spoznavali svoje telo. Ob tem so učitelji dali poudarek tudi na ustreznosti hrane in pijače, ki jo za take dejavnosti potrebujemo. Ob pohodu so na določenem delu poti učenci tudi pobirali odpadke in izvedli učinkovito čistilno akcijo.
Snovi: Učenci 2. triade so si izbrali snov in delavnico, ki jih najbolj zanima in raziskovali lastnosti snovi in njihovo uporabo, npr. bombaž – sestava, tiskanje blaga, krojenje in šivanje.

4. SODELOVANJE Z LOKALNIMI USTANOVAMI

Sodelovanje šole z lokalno skupnostjo, občino, društvi, ustanovami je zelo povezovalno, omogoča nam nove izkušnje, spoznavanje novih možnosti udejstvovanja za učence, preizkušanje praktičnih primerov in aktivnosti in krepi povezanost tako ljudi kot ustanov. Naša šola ima zelo dobro stkane vezi, kar nam omogoča drugačne oblike poučevanja, praktično vključenost, predvsem pa mnogo novih izkušenj in znanj. V našem projektu naj omenim le nekatere:
Snovi: Učenci tretje triade so izbrali obrtnika, ki iz določene snovi (usnje, kovina, blago) izdeluje izdelke. V skupinah so obiskali različne obrtnike v naši občini in spoznali celoten postopek od surovine do izdelka ali polizdelka. Ob tem so spoznali tudi možnosti novih poklicev in zaposlitev v domačem kraju.
Učenci 3. razredov so v delavnici spoznali gozdarja in njegovo delo ter pripomočke, nato pa iz nažaganih delov lesa izdelali svoj izdelek.

5. MEDSEDOJNO SODELOVANJE UČENCEV

Medsebojno sodelovanje med učenci v šoli ima velik pomen in vpliv na ustvarjanje pozitivnega učnega okolja. Učenci sodelujejo, izmenjujejo ideje, rešujejo probleme in se učijo drug od drugega. V delavnicah, ki jih pripravimo, vedno poskusimo spodbujati sodelovanje. Skupine smo večkrat oblikovali glede na interese učencev, mešane po razredih v posamezni triadi,

včasih tudi devetošolce ali šestošolce s prvo triado. Pri starostno mešanih skupinah je medsebojno sodelovanje tudi povezovanje različnih pogledov, mnenj in zelo pomemben vzor, saj se starejši učenci izkažejo kot najboljši vzorniki. Sodelovanje pa ne krepi le medsebojnih odnosov med učenci, ampak tudi spodbuja razvoj komunikacijskih veščin, timsko delo in empatijo. Učenci se učijo reševati konflikte na konstruktiven način, spodbuja se razvoj socialnih veščin, ki so ključne za uspeh v šoli in v življenju.

Primeri dobrega medsebojnega sodelovanja v našem projektu:
Energija: Šestošolci so v skupinah z učitelji naravoslovja in razredno učiteljico pripravili različne eksperimente o energiji in jih prikazali, demonstrirali v posameznih razredih. Ob podpori učiteljic so pripravili gradivo, razlago poskusa, preprosta vprašanja in naloge po demonstraciji. Izkazali so se kot odlični vodje, vzorniki. Mlajši učenci so bili navdušeni.
Snovi: Učenci si po interesih izberejo določeno delavnico za 2. triado npr. elektrika, les, papir, nato pa v delavnici sodelujejo v mešanih skupinah od 4. - 6. razreda. Mlajšim učencem je pogosto izziv, da se samostojno priključijo manj znani skupini, vendar je izkušnja vedno pozitivna in strah premagan.

6. IZVEDBA DNEVA DEJAVNOSTI

V nadaljevanju prispevka želim predstaviti predvsem izvedbo zaključka projekta z dnem dejavnosti. Ob tem je izrednega pomena podpora ravnatelja in zaupanje v naše delo ter dobro timsko sodelovanje v kolektivu, da lahko celotna šola dan dejavnosti izvede za vse učence šole.

V timu najprej razmislimo, koga bi lahko povabili k sodelovanju, napišemo ustrezno prošnjo, se povežemo in z zunanjimi sodelavci dogovorimo o obliki dela in poskusimo dejavnosti časovno uskladiti. Izredno smo hvaležni, da se vsi odzovejo brezplačno, vedno pa se jim zahvalimo z malico, kavo in simboličnim darilom. Naslednji korak dobrega načrtovanja so predlogi učiteljev, katere delavnice bi bili pripravljeni izvesti sami, kakšno gradivo, material, prostor potrebujejo. Ob tem uskladimo tudi malico, ustrezne odmore. Vedno želimo tudi, da se določene delavnice izvedejo v okolici šole in izkoristimo različne učilnice. Pri delavnicah poskusimo upoštevati tudi to, da je delo kvalitetnejše, če je v skupinah manjše število učencev, zato se nam ta dan pridružijo pri izvedbi dneva skoraj vsi učitelji in strokovni delavci šole.

V okviru dneva vedno k predstavitvam povabimo tudi zunanje sodelavce, društva, ki ob določeni vsebini lahko pripravijo stojnice, svoje izdelke, gradivo in ga pokažejo, predstavijo učencem pred ali v šoli. Nato vse skupaj povežemo v časovnico za cel šolski dan.

V nadaljevanju želim predstaviti najzanimivejše aktivnosti, ki smo jih imeli v okviru posameznega projekta.
a) Gibanje
Ker je bil delno še čas korone smo organizacijo prilagodili in nismo naredili mešanih skupin. Vsi učenci so odšli na pohode v bližnjo okolico šole. Med potjo so pobirali različne odpadke, jih razvrstili in pustili na določenih mestih, kjer jih je po vnaprejšnjem dogovoru odpeljala komunalna služba.

Cilj prvošolcev in drugošolcev je omogočal spoznavanje različnih gibanj na travniku in v bližnjem gozdu, preko delavnic in iger so posnemali in spoznavali gibanje živali. Tretješolci, četrtošolci in petošolci so opazovali mlako, potok, reko, brzice in živali v njem. Z opazovalnimi nalogami so ugotavljali prilagoditve živali na določeno okolje in način gibanja v njem. Učenci šestega in sedmega razreda so se na svojem pohodu spoznavali in posvetili gibanju svojega telesa, merili so si srčni utrip, amplitudo dihanja, se učili umirjanja, preverjali svoje spretnosti na spretnostnem poligonu v naravi. Učenci osmega razreda so poleg pohoda spoznali del zgodovine bližnjih ostankov gradu in ugotavljali, kako naj bi bil grad v preteklosti povezan z okolico ter s podzemnim rovom in mostom. Devetošolci pa so raziskovali vodni tok Tržiške Bistrice.

b) Snovi

Učenci 1. triade so tudi tokrat ostali ločeni po razredih, saj je bila za njih pripravljena tematska učna pot po bližnjem gozdu, kjer so preko različnih nalog učenci spoznavali, kaj se skriva v storžu, kako raste drevo, kako se poimenujejo deli drevesa, kaj ugotavljamo z letnicami, opazovali in primerjali so vrste dreves in ugotovili, kaj vse je izdelano iz lesa. Vmes so odigrali velik spomin, ciljali v tarčo s storži in računali točke ter v opazovalni nalogi spoznavali, kaj ne sodi v gozd. Tretješolci so v okolici šole spoznali tudi delo gozdarja. Učencem so se v skupinah pridružili devetošolci, ki so spremljali učence, pomagali voditi naloge, usmerjali dejavnosti.
Tudi četrtošolci so preko različnih nalog spoznavali les in ustvarjali z lesom. Petošolci so ta dan imeli možnost, da si ogledajo čistilno napravo in ob vodenju komunalnega podjetja spoznali mnogo snovi, ki v naravo ne sodijo ter na didaktičnih primeri spoznali nekaj idej ločevanja odpadkov in snovi.
Učenci 6. in 7. razreda so po skupnem uvodu in predstavitvenem filmu o ekologiji izbirali delo v različnih delavnicah in so imeli v dopoldnevu možnost zamenjati dve delavnici in spoznati lastnosti snovi, s katerimi so ustvarjali: les – obdelava in izdelek; blago – lastnosti blaga, krojenje in šivanje preprostega izdelka; zrak – uporaba vzgona in zraka pri športu; živila – priprava zdravega prigrizka.
Učenci 8. in 9. razreda pa so lahko izbirali med različnimi obrtniškimi delavnicami v naši bližnji okolici. Tržič je bil od nekdaj znan po usnju in tradicija še danes ostaja pri malih obrtnikih (Leny, Migi, Brodi) ki so predstavili učencem lastnosti usnja in njegovo obdelavo. Poleg tega so spoznali obdelavo kovin (MG Metal), lesa in popravilo plezalnih čevljev (Shoedoctor). K sodelovanju pa smo povabili tudi dve srednji šoli, ki sta predstavili svoje programe: Frizerska šola, Srednja lesna šola Škofja Loka. Nekaj devetošolcev je v določenem delu dopoldneva izkoristilo čas tudi za obširno zbiralno akcijo papirja.

c) Energija

Glavni del dopoldneva za učence 1. triade so bili ta dan poskusi, ki so jih za njih pripravili šestošolci, jih vodili, razložili in demonstrirali. Poleg tega so na igrišču sodelovali v igrah, ki jih je pripravila občina o trajnostni mobilnosti, svojo energijo pa so porabili v plesni delavnici.
Učenci 2. triade so na stojnicah spoznali in okušali zdrave napitke, ki nam dajo energijo za začetek dneva, Komunala Tržič je s ponazoritvami predstavila, kako voda priteče do hiš, čebelarji pa so nas navdušili z delom čebel. V drugem delu dneva so lahko poljubno izbirali med delavnicami o elektriki, spoznali so kakšno energijo uporabimo in kako se prenaša pri

vožnji kolesa, sodelovali v športnih delavnicah, sproščali energijo v sprostitveni delavnici, lovci pa so predstavili prehranjevalno verigo v gozdu.
Učenci 3. triade so dan začeli z ogledom filma Zgodba o Savi, ustvarjalci filma pa so se odzvali vabilu in predstavili svoj vidik in osebno izkušnjo snemanja. V nadaljevanju pa so si izbrali dve delavnici po lastnem izboru. Izbirali so lahko med spoznavanjem elektrike in ogledom manjše hidroelektrarne, razmišljali o ohranjanju energije in izdelali preprosto izolirano hišico, spoznali projekt Gorenjska.bike in način delovanja polnilnic za kolesa, ob bližnji reki odkrivali tok reke in njenih prebivalcev, spoznavali jedrsko energijo v debati pri okrogli mizi, si izdelali zdrav prigrizek, ki nam da energijo za športne dejavnosti ali energijo porabili pri športni delavnici. Tudi njim je bil namenjen ogled stojnic.

7. ANALIZA PROJEKTA, IDEJE ZA NADALJNJE DELO

Dan dejavnosti in zaključek projekta je zahteven organizacijski projekt. Pokaže pa se mnogo pozitivnih vidikov projekta:
- Zadovoljstvo učencev in navdušenje nad drugačnim delom. Učenci si izberejo dejavnosti po lastni izbiri in interesih, povezujejo se v mešane skupine. Učenci so aktivni, bolj motivirani za delo. Ta oblika dela se nam vedno izkaže kot organizacijsko zahtevna, vendar vedno z veliko željo po podobnem načinu dela.
- Šolsko vzdušje je ta dan drugačno, odprejo se vrata zunanjim gostom, ki so navdušeni nad našim delom, sodelovanjem, odpirajo se nove možnosti sodelovanja in širi se dober glas o našem delu.
- Učitelji si izberejo drugačne oblike dela, medpredmetno povezujejo vsebine. Nekateri učitelji vodijo delavnice, drugi so spremljevalci učencev na delavnicah. Za tako obliko dela je potrebno veliko usklajevanja, dobrega timskega dela, ki pa ob dobri organizaciji in spodbudi izvrstno povezuje tim, kolektiv.
- Vedno so zanimive in aktualne predstavitve na stojnicah, učenci se sprehodijo ob pripravljenih mizah, si ogledajo različno gradivo, poslušajo posamezne predstavitve. Ob tem je vzdušje sproščeno, pokaže se motivacija posameznikov, učenci lahko v manjših skupinah povprašajo, se pozanimajo. Nikoli učenci ne kupujejo izdelkov, namenjeno je le predstavitvam.
- Aktivnost učencev, motivacija za delo, medsebojno sodelovanje, delo v naravi so poleg učne vsebine tisto, kar ponuja ideje za vnaprej. Ne glede na temo in vsebino projekta, je naša želja, da se projekt v podobni obliki nadaljuje tudi v prihodnje. Naša letošnja tema je Narava krepi.

8. ZAKLJUČEK

Želja moje predstavitve je, da vam ob nizanju idej dam spodbudo za podobne projekte, ki se jih ne smemo ustrašiti ali ob njih obupati. Izkoristi moramo danosti v naši okolici, se povezovati, spoznavati in ohranjati naravo in našim učencem pokazati, kaj je pomembno. Želim vas spodbuditi, da v svoje delo vključujemo aktivnosti, ki motivirajo učence in jim postavljajo pravo mero izzivov. Ob vsakem takem projektu se moramo zahvaliti sodelavcem, gostom, izvajalcem, ki so nam pomagali pri izvedbi.

ZAHVALA

Jaz sem izredno hvaležna mojim sodelavkam in sodelavcem, ki so vedno pripravljeni pomagati in sodelovati, ravnatelju, ki zaupa našemu delu. Zelo prijetno, konstruktivno in ustvarjalno pa je biti v timu s sodelavko Asjo, s katero nama projekti vedno uspejo, najino sodelovanje pa prinaša mnogo pozitivnih izkušenj in idej, ter željo po odkrivanju novega.

LITERATURA IN VIRI

[1] Nacionalni kurikuarni svet, Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, Koncept dni dejavnosti, 1998. .

[2] I. Vodopivec, A. Prapotnik, A. Gostinčar Blagotinšek, D. Skribe Dimec, A. Balon, Učni načrt, Program osnovna šola, Naravoslovje in tehnika, Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2011..

[3] J. Smith, Iznajdljivi učitelj, Založba Rokus Klett, Ljubljana, 2012.

[4] D. Warden, D. Christie, Spodbujanje socialnega vedenja, Inštitut za psiholigijo osebnosti, Ljubljana, 2001.

Stepišnik Klemen

KULTURNI DAN KOT PRILOŽNOST ZA GIBANJE V ČASU POUKA ZGODOVINE

POVZETEK

Članek z naslovom Kulturni dan kot priložnost za gibanje pri pouku zgodovine preučuje možnosti združevanja gibanja in pouka zgodovine skozi aktivno raziskovanje kulturne dediščine.

V ospredju je primer kulturnega dne v Domžalah, v okviru katerega učenci lokalne šole s sprehodom med pomembnimi zgodovinskimi lokacijami spoznavajo lokalno dediščino, hkrati pa rešujejo v naprej pripravljene izzive. Prispevek izpostavlja prednosti povezovanja fizične aktivnosti in izobraževalnih vsebin. Kulturni dan, zasnovan na tovrsten način, krepi razumevanje zgodovinskih konceptov in spodbuja telesno aktivnost pri učencih. Vključenost v aktivno raziskovanje kulturnih znamenitosti učencem omogoča boljše razumevanje lokalne zgodovine in občutek pripadnosti skupnosti, medtem ko telesna aktivnost prispeva k izboljšanju njihovega kognitivnega delovanja, koncentracije in telesnega zdravja. Avtor na podlagi večletnega izkustva in povratnih informacij ugotavlja, da učenci na takšen način pridobivajo globlje razumevanje preteklosti, hkrati pa izboljšujejo svoje gibalne zmožnosti. Pripravljeni izzivi namreč spodbujajo kritično mišljenje, medtem ko gibanje med točkami kulturne dediščine in didaktične igre na prostem krepijo kognitivne funkcije.

Tako zastavljen kulturni dan omogoča bolj dinamičen in vključujoč način pouka zgodovine, ki ne samo spodbuja telesno aktivnost, ampak tudi omogoča večjo angažiranost učencev pri učenju zgodovinskih vsebin.

KLJUČNE BESEDE: Kulturna dediščina, Gibanje, Lokalna zgodovina, Aktivno učenje, Kritično mišljenje.

CULTURAL DAY AS AN OPPORTUNITY FOR MOVEMENT DURING HISTORY LESSONS

ABSTRACT

The article entitled Cultural Day as an Opportunity for Movement During History Lessons examines the possibilities of combining movement and history lessons through active exploration of cultural heritage.

In the foreground is the example of a cultural day in Domžale, in the framework of which students of the local school learn about the local heritage by walking through important historical locations, while at the same time solving prepared challenges. The paper highlights the advantages of combining physical activity and educational content. A cultural day designed in this way strengthens the understanding of historical concepts and encourages physical activity among students. Involvement in active exploration of cultural sites allows students to better understand local history and feel a sense of community, while physical activity contributes to improving their cognitive functioning, concentration and physical health. Based on many years of experience and feedback, the author concludes that students gain a deeper understanding of the past in this way, while at the same time improving their movement abilities. Prepared challenges stimulate critical thinking, while movement between points of cultural heritage and didactic outdoor games strengthen cognitive functions.

The cultural day designed in this way enables a more dynamic and inclusive way of teaching history, which not only encourages physical activity, but also enables greater engagement of students in learning historical content.

KEYWORDS: Cultural heritage, Movement, Local history, Active learning, Critical thinking.

1. UVOD

Kulturni dan v šolskem kontekstu ni zgolj priložnost za seznanitev z umetnostjo, zgodovino ali kulturno dediščino, temveč lahko služi tudi kot sredstvo za spodbujanje gibanja in telesne aktivnosti med učenci. V okviru sodobne pedagogike, kjer je poudarek na celostnem razvoju učencev, se vedno bolj uveljavljajo pristopi, ki združujejo kognitivne, fizične in socialne vidike izobraževanja. Gibanje ima pomembno vlogo pri učenju, saj lahko telesna aktivnost izboljša koncentracijo, spominske funkcije ter prispeva k večji angažiranosti učencev pri pridobivanju znanja.

Članek raziskuje povezavo med gibanjem in učenjem skozi kulturni dan v Domžalah, majhnem mestu v Sloveniji, ki ima bogato kulturno dediščino. Skozi to aktivnost bodo učenci osnovne šole spoznavali lokalno zgodovino in kulturne točke mesta, medtem ko se bodo gibali od ene točke do druge (Roškar, 2019). Tako bodo zgodovinsko izobraževanje združili z gibanjem in reševanjem nalog na delovnih listih, kar bo okrepilo njihovo razumevanje snovi in izboljšalo telesno pripravljenost.

2. MOŽNOST AKTIVACIJE UČENCEV V OKVIRU KULTURNEGA DNE

2.1 Kulturna dediščina kot pedagoško orodje

Kulturna dediščina ima izjemen pedagoški potencial. Z raziskovanjem lokalne zgodovine, materialnih preostankov in pomembnih točk kulturnega pomena lahko učenci lažje dojemajo zgodovinske pojave in dogodke. Interaktivni pristopi k učenju, ki vključujejo fizično prisotnost na zgodovinskih lokacijah, omogočajo učencem, da ne le slišijo in berejo o preteklih dogodkih, temveč jih tudi izkusijo. To poveča učinek pomnjenja in omogoča boljše razumevanje zgodovinskih konceptov.

Kulturna dediščina je še posebej pomembna za povezovanje učencev z lastno skupnostjo in zgodovinsko preteklostjo. Domžale, majhno mesto z bogato zgodovinsko dediščino, ponujajo različne točke, kjer se lahko prepletajo naravne in kulturne znamenitosti z izobraževalnimi cilji. Vključitev gibanja v raziskovanje teh točk dodaja še dodatno dimenzijo učenju.

1.2 Pomen gibanja pri učenju

Raziskave na področju nevroznanosti in pedagogike so pokazale, da telesna aktivnost neposredno vpliva na kognitivne funkcije. Povezava med gibanjem in izboljšano koncentracijo, spominom ter splošnim akademskim uspehom je dobro dokumentirana. Raziskava, ki jo je izvedel Ratey (2008), je pokazala, da zmerna telesna aktivnost spodbuja sproščanje nevrotransmiterjev, kot sta dopamin in serotonin, ki krepita osredotočenost in izboljšujeta razpoloženje.

Pri mladih učencih, ki preživijo večino svojega dneva sede, je vključitev gibanja v učni proces še posebej pomembna. Šolske dejavnosti, ki vključujejo gibanje, lahko pripomorejo k zmanjševanju stresa, izboljšanju psihofizičnega zdravja in k večji motivaciji za učenje. Kulturni dan, ki bi vključeval gibanje med posameznimi točkami kulturne dediščine, bi tako omogočal učencem, da povežejo telesno aktivnost z učenjem zgodovine.

1.3 Lokalna zgodovina in pomen za učence

Učenje zgodovine pogosto poteka skozi obravnavo globalnih ali nacionalnih dogodkov, vendar pa lahko lokalna zgodovina nudi še posebej bogate vsebine za učence. Ko se učenci seznanjajo z zgodovino svojega domačega kraja, razvijajo občutek pripadnosti in odgovornosti do okolja, v katerem živijo. Zgodovinska dediščina krajev, kot so Domžale, ponuja možnost, da učenci odkrijejo, kako so veliki zgodovinski dogodki vplivali na njihovo lokalno skupnost (Delak Koželj, 2009).

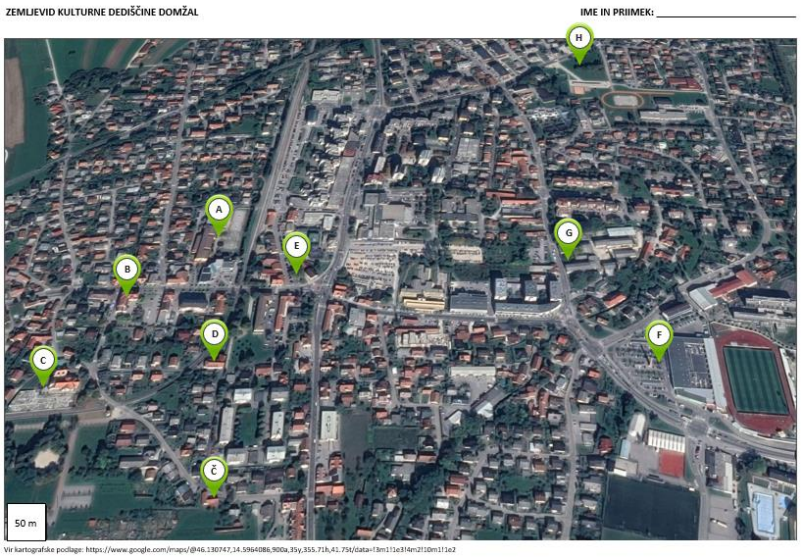
Domžale so znane po svoji slamnikarski zgodovini, ki sega v 19. stoletje, ko je slamnikarstvo predstavljalo pomembno gospodarsko dejavnost v regiji. Poleg tega so Domžale pomembne tudi zaradi svoje kulturne in verske zgodovine, s čimer je mesto idealno okolje za raziskovanje zgodovinskih tem (Bernik, 1939). Razumevanje tovrstnih lokalnih sestavin pomaga učencem bolje razumeti širše zgodovinske procese, hkrati pa jih povezuje z njihovo lastno kulturno dediščino.

2. NAMEN ČLANKA

Namen članka je raziskati potencial kulturnega dne, ki združuje raziskovanje lokalne kulturne dediščine in telesno aktivnost. Obravnavali bomo, kako tak pristop lahko izboljša razumevanje zgodovine in spodbuja gibanje med učenci. Poseben poudarek bo na povezavi med aktivnim raziskovanjem lokalnih zgodovinskih točk v Domžalah in vplivom gibanja na učne rezultate učencev.

Članek osredotoča na praktično izvedbo kulturnega dne, v okviru katerega učenci odkrivajo pomembne zgodovinske točke v Domžalah, med posameznimi točkami pa se gibajo. Med drugim obiščejo Slamnikarski muzej, cerkev Marije Vnebovzete, dimnik nekdanje slamnikarske tovarne, Menačenkovo domačijo in druge točke, ki so pomembne za lokalno zgodovin. Na vsaki postaji reševujejo naloge na delovnih listih, kar spodbuja kritično razmišljanje in uporabo pridobljenega znanja.

S sliko 1 lahko ponazorimo primer zemljevida, ki ga učenci uporabijo pri tako zastavljenem kulturnem dnevu.



SLIKA 1: Satelitski posnetek mesta Domžale, na katerega so vrisane pomembne točke lokalne kulturne dediščine. Učenci v posameznih skupinah jih obiskujejo v naključnem vrstnem redu.

3. GLAVNE UGOTOVITVE

3.1 Pomen lokalne zgodovine za učence

Lokalna zgodovina ponuja učencem izjemno priložnost, da zgodovinske pojave in dogodke povežejo s svojo vsakdanjostjo. Ko učenci raziskujejo zgodovinske lokacije, ki so jim domače, pridobivajo občutek pripadnosti in razumevanja konteksta, v katerem živijo. To prispeva k boljši povezavi z okoljem in krepitvi kulturne identitete.

3.2 Telesna aktivnost in učni proces

Raziskave so pokazale, da gibanje spodbuja kognitivne funkcije in izboljšuje učne rezultate. Vključevanje telesne aktivnosti v kulturni dan lahko tako poveča pozornost in angažiranost učencev. Pri načrtovanju kulturnega dne v Domžalah se učenci med posameznimi postajami kulturne dediščine gibajo peš. Ta prehod iz ene točke na drugo omogoča sprostitev, hkrati pa učencem ponuja premislek o tem, kar so ravnokar izvedeli.

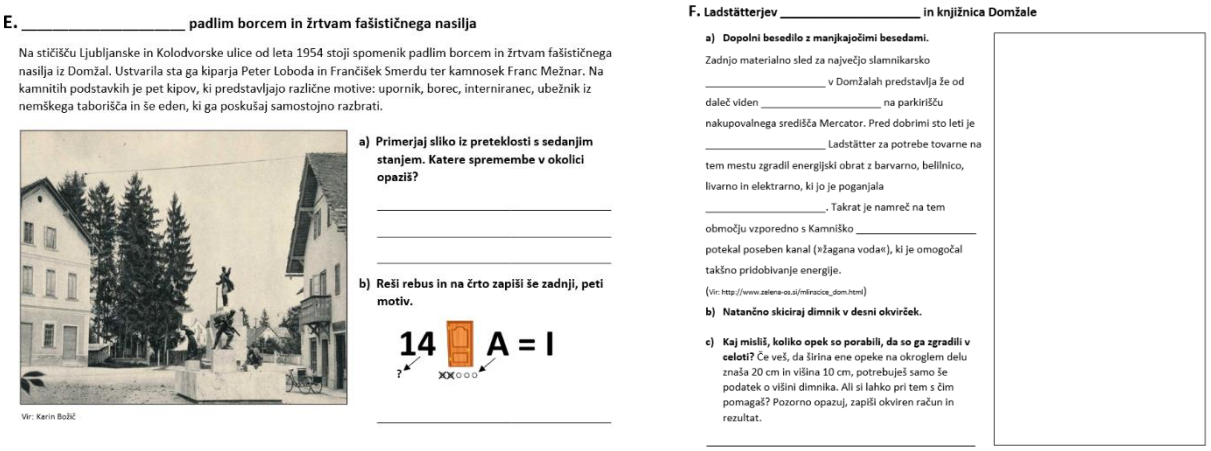
Gibanje med učenjem spodbuja sintezo novih povezav v možganih, kar vodi do boljšega pomnjenja in razumevanja. Telesna aktivnost, kot je hoja, spodbuja pretok krvi v možgane, kar izboljšuje oskrbo možganskih celic s kisikom in hranili. To vodi do boljših kognitivnih sposobnosti in večje zmožnosti koncentracije, kar je še posebej pomembno v učnem procesu (Bregant, 2007).

3.3 Uporaba delovnih listov za spodbujanje kritičnega mišljenja

Eden od načinov, kako lahko učitelji spodbudijo globlje razmišljanje med kulturnim dnevom, je uporaba delovnih listov z nalogami, ki so povezane z obiskovanimi točkami. Delovni listi vsebujejo vprašanja, ki se nanašajo na specifične informacije, ki jih učenci pridobijo na posameznih točkah, hkrati pa spodbujajo tudi njihovo sposobnost analize in sinteze podatkov. Na primer, po obisku domžalskega Slamnikarskega muzeja učenci odgovarjajo na vprašanja, kako se je slamnikarstvo razvijalo skozi zgodovino in kakšne posledice je imelo za družbeno strukturo Domžal.

Naloge na delovnih listih so lahko tudi zasnovane tako, da spodbujajo učence k iskanju povezav med različnimi zgodovinskimi dogodki in procesi. Učenci bi lahko na primer raziskovali, kako je industrijska revolucija vplivala na razvoj slamnikarstva v Domžalah in kako so globalni dogodki vplivali na lokalno gospodarstvo. Takšen način učenja ne le krepi zgodovinsko znanje, ampak tudi razvija veščine kritičnega mišljenja in reševanja problemov.

Slika 2 omogoča vpogled v avtentične naloge na delovnem listu. Učenci jih rešujejo predvsem z dognanji na terenu.



E. _____ padlim borcem in žrtvam fašističnega nasilja

Na stičišču Ljubljanske in Kolodvorske ulice od leta 1954 stoji spomenik padlim borcem in žrtvam fašističnega nasilja iz Domžal. Ustvarila sta ga kiparja Peter Loboda in Frančišek Smerdu ter kamnosek Franc Mežnar. Na kamnitih podstavkih je pet kipov, ki predstavljajo različne motive: upornik, borec, interniranec, ubežnik iz nemškega taborišča in še eden, ki ga poskušaj samostojno razbrati.

Vir: Karin Božič

a) Primerjaj sliko iz preteklosti s sedanjim stanjem. Katere spremembe v okolici opaziš?

b) Reši rebus in na črto zapiši še zadnji, peti motiv.

14 A = I

F. Ladstätterjev _____ in knjižnica Domžale

a) Dopolni besedilo z manjkajočimi besedami.

Zadnjo materialno sled za največjo slamnikarsko _____ v Domžalah predstavlja že od daleč viden _____ na parkirišču nakupovalnega središča Mercator. Pred dobrimi sto leti je _____ Ladstätter za potrebe tovarne na tem mestu zgradil energijski obrat z barvarno, belilnico, livarno in elektrarno, ki jo je poganjala _____. Takrat je namreč na tem območju vzporedno s Kamniško _____ potekal poseben kanal (»žagana voda«), ki je omogočal takšno pridobivanje energije.

(Vir: http://www.zelena-os.si/mlinscice_dom.html)

b) Natančno skiciraj dimnik v desni okvirček.

c) Kaj misliš, koliko opek so porabili, da so ga zgradili v celoti? Če veš, da širina ene opeke na okroglem delu znaša 20 cm in višina 10 cm, potrebuješ samo še podatek o višini dimnika. Ali si lahko pri tem s čim pomagaš? Pozorno opazuj, zapiši okviren račun in rezultat.

SLIKA 2: Izzivi na levi strani se nanašajo na spomenik padlim borcem in žrtvam fašističnega nasilja, na desni strani pa je potrebno rešiti izzive v povezavi z Ladstätterjevim dimnikom. Pri obeh je potrebno dobro opazovati in ju ni mogoče rešiti brez terenskega dela.

3.4 Povezovanje gibalnih dejavnosti z zgodovinskimi vsebinami

Poleg hoje med posameznimi zgodovinskimi točkami kulturni dan vključuje tudi druge oblike gibalnih dejavnosti. Na primer, učenci bi lahko sodelovali v različnih zgodovinskih igrah, ki bi jih povezali z določenimi zgodovinskimi obdobji. Ena izmed idej je lahko igra zgodovinski lov na zaklad, kjer morajo učenci poiskati določene predmete, ki so povezani z zgodovino Domžal. Na primer, na območju gradu Krumperk iščejo replike predmetov, ki so jih uporabljali plemiči v srednjem veku. Takšne aktivnosti spodbujajo tako gibanje kot učenje in omogočajo bolj interaktivno izkušnjo.

4. DOPRINOS KULTURNEGA DNE K POUKU ZGODOVINE IN H GIBANJU OTROK

4.1 Inovativni pristopi k pouku zgodovine

Kulturni dan, ki vključuje raziskovanje kulturne dediščine skozi gibanje, prinaša pomemben doprinos k pouku zgodovine. Namesto klasičnih učnih metod, kjer so učenci pasivni prejemniki informacij, kulturni dan spodbuja aktivno participacijo in vključuje učence kot raziskovalce. Učenci imajo priložnost izkusiti zgodovino na praktičen način, kar pripomore k boljšemu razumevanju snovi in večji motivaciji za učenje.

Poleg tega takšen pristop razvija tudi veščine timskega dela, orientacije v prostoru in sposobnost kritičnega mišljenja. Kulturni dan, ki vključuje gibalne dejavnosti, omogoča, da zgodovinske vsebine postanejo bolj dostopne in zanimive za učence, kar prispeva k trajnejšemu pomnjenju in večji vključenosti v učni proces.

4.2 Povečanje telesne aktivnosti v šolskem okolju

Z vidika telesne aktivnosti ima kulturni dan, ki vključuje gibanje, pomembno vlogo pri povečanju dnevnega števila korakov, ki jih učenci naredijo. Glede na to, da učenci večino svojega dne preživijo sede, je pomembno, da se v načrtovanje pouka vključijo dejavnosti, ki

spodbujajo gibanje. Hoja med posameznimi točkami kulturne dediščine omogoča, da učenci na naraven način povečajo svojo telesno aktivnost, hkrati pa se med gibanjem sproščajo in pripravljajo na nove informacije (Bregant, 2007).

4.3 Krepitev povezanosti z lokalnim okoljem

Raziskovanje lokalne kulturne dediščine skozi kulturni dan krepi občutek pripadnosti učencev njihovemu lokalnemu okolju. Ko učenci odkrijejo zgodovinske točke in pomembne dogodke, ki so oblikovali njihovo skupnost, se razvija globlje razumevanje njihove identitete in kulture. Takšna izkušnja lahko prispeva k večji povezanosti z domačim krajem in spodbuja odgovornost do ohranjanja kulturne dediščine.

5. ZAKLJUČEK

Kulturni dan, ki združuje raziskovanje lokalne kulturne dediščine in gibanje, predstavlja inovativno in učinkovito obliko poučevanja zgodovine. Učenci se skozi fizično aktivnost in interaktivno raziskovanje zgodovine učijo na način, ki povečuje njihovo angažiranost, izboljšuje razumevanje snovi ter spodbuja boljše pomnjenje. Kulturni dan v Domžalah omogoča učencem, da izkusijo zgodovino svojega domačega kraja na nov način, hkrati pa prispeva k povečanju telesne aktivnosti v šolskem okolju. Ta pristop lahko služi kot zgled za integracijo gibanja v druge šolske predmete in dejavnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bernik, F. (1939). Zgodovina fare Domžale. Samozaložba.

[2] Bregant, T. (2007). Nova spoznanja o razvoju možganov. Klinični oddelek za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo.

[3] Delak Koželj, Z. (2009). Etnologija in varstvo naravne in kulturne dediščine. Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije.

[4] Ratey, J. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. Little, Brown and Co.

[5] Roškar, S. in Kos, R. (2019). Mesto Domžale: sprehod skozi prostor in čas. Občina, služba za turizem.

Stopar Anja, Dolenc Kosta

GIBALNE AKTIVNOSTI ZA USVAJANJE IN UTRJEVANJE NARAVOSLOVNIH VSEBIN V 5. RAZREDU

POVZETEK

Prispevek obravnava pomen vključevanja gibalnih aktivnosti v pouk naravoslovja v 5. razredu osnovne šole, z namenom izboljšanja usvajanja in utrjevanja naravoslovnih vsebin. Na podlagi obsežnega pregleda literature ter upoštevanja didaktičnih in pedagoških načel, kot so konstruktivistični pristop in aktivno učenje, smo razvili nabor gibalnih aktivnosti. Pregled literature zajema specifične naravoslovne vsebine, gibalni razvoj otrok, vpliv telesne aktivnosti na otrokove sposobnosti, kognitivni razvoj in učno uspešnost ter pomen šole za telesno dejavnost. Razvite aktivnosti vključujejo cilje, podrobna navodila, skice in dodatne materiale za izvedbo, namenjene specifičnim naravoslovnim temam, ki jih zasledimo v učnem načrtu za predmet Naravoslovje in tehnika v 5. razredu. Pri tem smo uporabili didaktična načela konkretizacije in ponazarjanja, da bi preko gibanja ponazorili abstraktne naravoslovne pojme. Čeprav aktivnosti še niso bile empirično preizkušene v razredu, verjamemo, da bodo povečale angažiranost učencev, izboljšale razumevanje kompleksnih konceptov, spodbudile motivacijo in sodelovanje med učenci ter olajšale pomnjenje vsebin s povezovanjem teoretičnega znanja in fizične aktivnosti. Prispevek ponuja učiteljem praktična orodja za vključevanje gibanja v pouk naravoslovja, kar lahko prispeva k izboljšanju učnega procesa, spodbuja aktivno učenje in vpliva na razvoj didaktike naravoslovja z uvajanjem inovativnih metod poučevanja. V prihodnosti načrtujemo testiranje teh aktivnosti v praksi ter evalvacijo njihovega vpliva na učno uspešnost in kognitivni razvoj učencev.

KLJUČNE BESEDE: gibalne aktivnosti, Naravoslovje in tehnika, kognitivni razvoj, integracija gibanja v izobraževanje, učni uspeh.

"MOVEMENT ACTIVITIES FOR ACQUIRING AND REINFORCING SCIENCE CONTENT IN 5TH GRADE"

ABSTRACT

This article discusses the importance of integrating movement activities into science lessons in the 5th grade, with the aim of enhancing the acquisition and reinforcement of science content. Based on an extensive literature review and adherence to didactic and pedagogical principles such as the constructivist approach and active learning, a set of movement activities was developed. The literature review encompasses specific science content, children's motor development, the impact of physical activity on cognitive abilities, learning performance, and the role of schools in promoting physical activity. The developed activities include goals, detailed instructions, diagrams, and additional materials for implementation, tailored to specific science topics found in the 5th-grade curriculum for the subject Science and Technology. Didactic principles of concretization and illustration were applied to demonstrate abstract scientific concepts through movement. Although these activities have not yet been empirically tested in the classroom, we believe they will increase student engagement, improve understanding of complex concepts, boost motivation and collaboration, and facilitate content retention by linking theoretical knowledge with physical activity. This article provides teachers with practical tools for incorporating movement into science lessons, potentially improving the learning process, promoting active learning, and contributing to the development of science didactics by introducing innovative teaching methods. In the future, we plan to test these activities in practice and evaluate their impact on academic performance and cognitive development.

KEYWORDS: **movement activities, Science and Technology, cognitive development, movement integration in education, academic success.**

1. UVOD

1.1 VLOGA GIBALNE AKTIVNOSTI PRI CELOSTNEM RAZVOJU OTROKA

Gibanje igra ključno vlogo pri celostnem razvoju človeka, saj vpliva na telo, um in družbene odnose. Gibalna aktivnost spodbuja telesno rast in duševni razvoj otrok ter zadovoljuje njihovo naravno potrebo po gibanju. Raziskave potrjujejo, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na zdravje in razvoj otrok, kar vključuje tudi psihološki in čustveni razvoj (Kuzma, 2013) Poleg tega krepi motivacijo za redno telesno dejavnost, kar se pogosto prenese tudi v odraslo dobo. Gibanje pomaga pri sprostitvi in izboljšuje počutje, še posebej po dolgih šolskih dneh, polnih sedenja.

Gibanje otrokom omogoča, da prevzemajo odgovornost za zdrav življenjski slog, razvijajo svoje telesne in funkcionalne sposobnosti ter krepijo številne telesne sisteme, kot so mišično-skeletni, srčno-žilni in dihalni. Prav tako pomaga ohranjati zdravo telesno maso, ravnotežje in pozitivno samopodobo, hkrati pa prispeva k vzpostavljanju socialnih stikov ter zmanjšuje tveganje za razvoj problematičnega vedenja (Zurc, 2008; Batinica, 2013).

1.2 VPLIV GIBANJA NA OTROKOV KOGNITIVNI RAZVOJ

Raziskave so pokazale, da obstaja močna povezava med intelektualnimi in motoričnimi sposobnostmi, pa tudi med šolskim uspehom in telesno aktivnostjo. Gibalna dejavnost, ki zahteva reševanje problemov, spodbuja razvoj kognitivnih sposobnosti, saj vpliva na dele centralnega živčnega sistema, ki so odgovorni za te funkcije. Med vsemi motoričnimi spretnostmi je koordinacija telesa tista, ki je najtesneje povezana s kognitivnim funkcioniranjem, saj zahteva največ miselnega napora. Gibalne aktivnosti tako prispevajo k hitrejšemu in globljemu usvajanju novega znanja (Zurc, 2008).

Na začetku osnovne šole se pouk pogosto osredotoča na delo s papirjem in svinčnikom, kar spodbuja predvsem kognitivne sposobnosti. Vendar to ne zadovoljuje otrokovih potreb po celostnem razvoju, saj otroci dojemajo svet preko celotnega bio-psiho-socialnega razvoja. Gibanje je zanje enako naravna potreba kot hrana in pijača. Gibalne didaktične aktivnosti ne prispevajo le k boljšemu razumevanju in reševanju problemov, temveč tudi k večji gibalni učinkovitosti, motivaciji, čustvenemu ravnovesju in boljšim socialnim stikom. Pomembno je, da se gibanje ne omejuje le na pouk športne vzgoje, temveč se ga uporablja tudi za kognitivni, socialni in čustveni razvoj otrok, saj telesna aktivnost izboljšuje učne dosežke (Zurc, 2008). Z gibanjem otrok razvija različne psihične in motorične funkcije, kot so hitrost, moč, gibljivost, ravnotežje ter samozavedanje, ki vključuje pozitivno samopodobo in zavedanje telesa. Prav tako se krepi občutek za čas in prostor, govorne sposobnosti, zaznavanje okolja ter višje kognitivne funkcije, kot so domišljija, pomnjenje in ustvarjalnost. Gibanje povezuje miselno aktivnost s telesom, kar spodbuja celosten razvoj, ki je ključnega pomena za otrokov napredek (Kroflič & Gobec, 1995; Proje, 2014).

Telesna aktivnost pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti otrok in delovanje možganov, saj spodbuja strukturne in funkcionalne spremembe v možganih (Meeusen, 2023). Raziskave potrjujejo, da je gibanje tesno povezano z boljšo šolsko uspešnostjo (Zurc, 2008). Večja stopnja

telesne pripravljenosti, še posebej kardiorespiratorna vzdržljivost, hitrost in agilnost, je močno povezana z boljšimi akademskimi dosežki (Horvat, 2013). Prav tako imata mišična moč in vzdržljivost pozitiven vpliv na učni uspeh (Planinšec & Matejek, 2023). Dodajanje gibanja med šolske obveznosti ne zmanjšuje učnih dosežkov – prav nasprotno, mnogi otroci, ki so bolj aktivni, dosegajo še boljše rezultate. Otroci, ki so vključeni v dodatne gibalne dejavnosti, so pri pouku bolj umirjeni, imajo več energije za učenje, kar pospešuje njihov psihomotorični razvoj ter razvoj veščin, ki so ključne za šolsko uspešnost. Slovenski učenci, ki so vključeni v športne programe, dosegajo boljše šolske ocene kot tisti v običajnih programih. Prav tako imajo učenci, ki so telesno dejavni v prostem času, boljši učni uspeh. Najboljši učenci so pogosto aktivni dva-do trikrat tedensko, mnogi vsak dan, medtem ko imajo učenci, ki so manj gibalno dejavni, nižje šolske ocene (Škof et al., 2016).

Učitelji lahko vključijo gibanje v pouk in s tem povečajo učne rezultate, saj to izboljšuje koncentracijo in motivacijo učencev. Gibanje med poukom izboljšuje miselno aktivnost in spodbuja sodelovanje, še posebej pri dejavnostih, ki vključujejo tekmovanje, kjer se učenci še bolj trudijo. Raziskave kažejo, da šole, ki vključujejo gibanje v učne načrte, dosegajo boljše rezultate, saj gibanje otrokom omogoča hitrejše in bolj učinkovito usvajanje snovi. Gibalne aktivnosti so še posebej pomembne za ohranjanje pozitivne naravnanosti do učenja in šolskega dela (Zurc, 2008).

2. TIPIČNI PRIMER GIBALNE AKTIVNOSTI

Predstavljamo tipičen primer gibalne aktivnosti, ki je zapisana v priročniku. Vse gibalne aktivnosti imajo zapisane cilje, potrebne pripomočke, podrobna navodila s skicami, dodatne materiale za izvedbo ter teoretično podporo učitelju za lažjo in jasnejšo predajo snovi učencem. Gibalne aktivnosti se delijo na sklopa Prehranjevalne verige in spleti ter Živa bitja izmenjujejo snovi z okolico in jih sprejemajo. Predstavljamo aktivnost iz sklopa Živa bitja izmenjujejo snovi z okolico in jih sprejemajo.

Naslov aktivnosti:
Delovanje ledvic in izločanje odpadnih snovi iz telesa
Cilji:

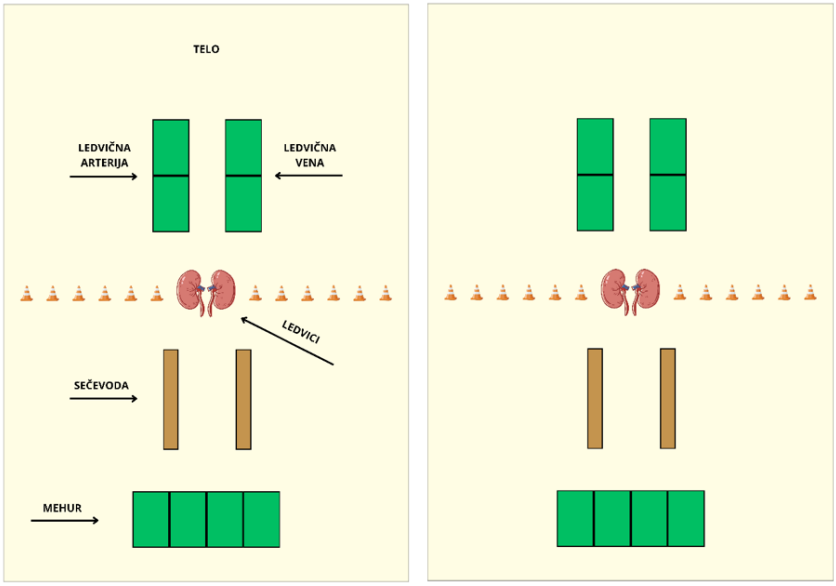
- Učenci znajo pojasniti, da se s sečem iz telesa odstranjujejo škodljive snovi.
- Učenci znajo razložiti, kaj se dogaja z vodo v človeškem telesu.
- Učenci znajo opisati delovanje ledvic.

Pripomočki:

- barvne oznake
- razpredelnica snovi
- pisalo
- dve švedski klopi
- blazine

Opis aktivnosti:

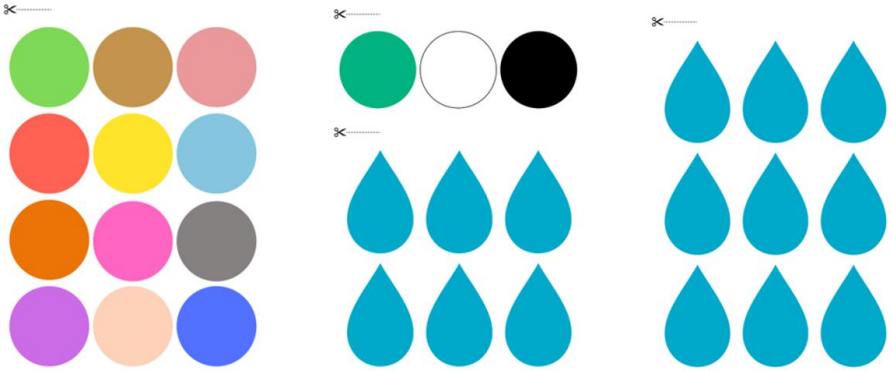
Učenci bodo pri tej aktivnosti uprizorili delovanje ledvic. Učitelj postavi shemo sečil (slika 1) ter učencem razloži, kako delujejo ledvice ter kako se iz telesa izločajo odvečne snovi*.



SLIKA 13: Shema sečil, ki jo učitelj s športnimi pripomočki postavi v telovadnici.

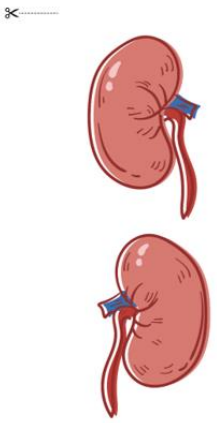
*Ledvice delujejo kot naravni filter za kri. Ko kri pride v ledvice, se iz nje odstranijo odpadne snovi, ki jih telo ne potrebuje, to sta na primer sečnina in odvečna voda. Te odpadne snovi se zberejo in tvorijo urin. V procesu ledvice zadržijo koristne snovi, kot so voda, minerali in glukoza, ki jih telo potrebuje, ter jih vrnejo nazaj v kri. Urin nato potuje v mehur in se izloči iz telesa, s čimer telo ohranja pravo količino vode in drugih pomembnih snovi (Campbell, Mitchell, & Reece, 2000).

Sledi aktivnost. Naloga učencev je, da vlečejo barvne oznake (slika 2). Vsaka barvna oznaka predstavlja snov v telesu, ki bo po krvi skozi ledvično arterijo prispela do ledvic, tam pa jo bodo ledvice, če telesu ne bo potrebna ali mu bo škodljiva, izločile naprej v sečevode in mehur ali pa jo bodo po ledvični veni poslale nazaj v telo, v kolikor jo telo še potrebuje. Posebej so ločene oznake za vodo, saj želimo prikazati, da je prisotnost le te pri procesu zelo pomembna.



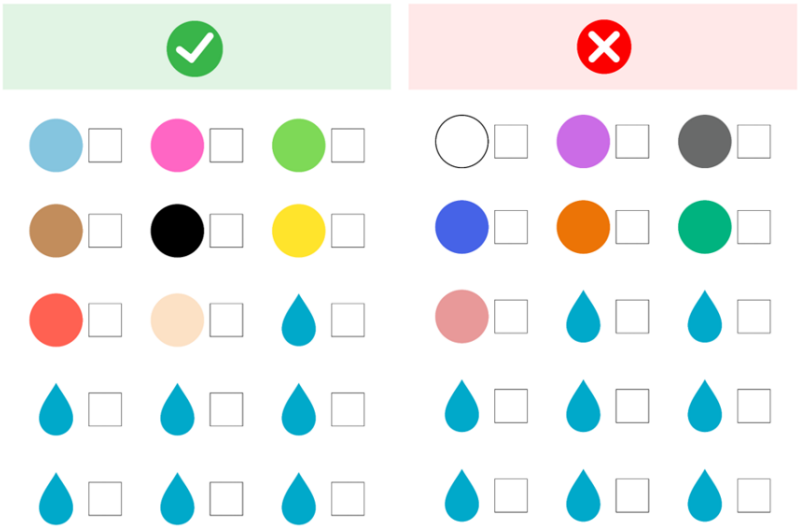
SLIKA 14: Barvne oznake, ki predstavljajo snovi v telesu. Posebej so ločene oznake za vodo, saj želimo prikazati, da je prisotnost le te pri procesu zelo pomembna. Oznake je potrebno razrezati tako, da vsak učenec dobi eno.

Dva izmed učencev dobita posebno vlogo ledvic (slika 3). Ledvici imata nalogo, da filtrirata kri, torej odločata, katera snov bo ostala v telesu in katera ne.



SLIKA3: Oznaki za ledvici. Oznaki je potrebno razrezati tako, da vsak učenec dobi eno.

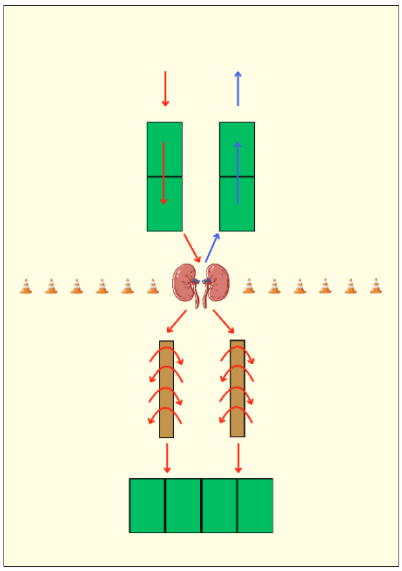
Ledvici dobita dva seznama (slika 4), kjer so napisane snovi, ki jih bosta spustili nazaj v telo in so označene s križcem, saj je zanje prehod iz telesa »zaprt«, ter snovi, ki jih bosta izločili iz telesa po sečevodih v mehur, te so označene s kljukico, saj je zanje prehod iz telesa »odprt«. Ledvici si za lažje sledenje s kljukico zabeležita snovi, ki sta jih razvrstili.



SLIKA 4: Seznama snovi, ki morajo ostati v telesu in snovi, ki se morajo iz telesa izločiti.

Ostali učenci (slika 5) se s tekom s poudarjenim odrivom (po želji lahko učitelj doda svoj element atletske abecede) premikajo po telovadnici (telesu). Njihova naloga je, da se po ledvični arteriji odpravijo do ledvic. Naenkrat je lahko pri ledvicah le en učenec, ostali čakajo tako, da se nemoteno gibajo po telesu in se odpravijo proti ledvicama, ko je mesto prosto. Do ledvic se po arteriji odpravijo tako, da naredijo preval naprej na blazini in se postavijo pred ledvici. Ledvice jih nato lahko usmerijo nazaj v telo po ledvični veni ali pa iz telesa po sečevodih v mehur. Po ledvični veni (pot je označena z modro puščico) se nazaj v telo odpravijo tako, da naredijo preval nazaj po blazini in nadaljujejo premikanje po telesu z nizkim skipingom (po želji lahko učitelj doda svoj element atletske abecede) do konca aktivnosti. Po sečevodih

pa se odpravijo tako, da se z dlanmi uprejo na švedsko klop ter jo sonožno preskočijo. Učenec izbere tisto klop, ki je prosta (v kolikor uporablja drugo klop drugi učenec). To ponavljajo v obe smeri, dokler ne prispejo do konca klopi, nato se usedejo na blazino, ki predstavlja mehur in tam počakajo.



SLIKA 5: Shema smeri premikanja učencev.

Ko so razvrščene vse snovi, se snovi v mehurju primejo za roke in na učiteljev znak skupaj stečejo iz mehurja v telovadnico tako kot urin steče iz našega telesa, ko uriniramo in aktivnost je končana.

Ko imata ledvici obkljukano celotno razpredelnico, se aktivnost konča. Sledi diskusija o dogajanju med samo aktivnostjo.

3. SKLEP

Gibalne aktivnosti predstavljajo ključno orodje pri celostnem razvoju otroka, saj povezujejo telesni, kognitivni in socialni razvoj. Vpliv gibanja na telo in miselne sposobnosti otrok je nedvomen, saj številne raziskave potrjujejo močno povezavo med telesno pripravljenostjo in boljšimi akademskimi dosežki. Gibanje spodbuja ne le fizično zdravje, ampak tudi izboljšuje koncentracijo, motivacijo in učne dosežke. Vključitev gibanja v pouk omogoča hitrejše in učinkovitejše usvajanje novih znanj ter razvijanje kritičnega mišljenja. Pomembno je, da gibanje ni omejeno zgolj na športno vzgojo, ampak se ga uporablja tudi pri drugih predmetih, saj omogoča boljše razumevanje kompleksnih vsebin. Učenci, ki so deležni več gibalnih dejavnosti, so bolj umirjeni, motivirani in učinkovitejši v učnem procesu, kar prispeva k njihovemu dolgoročnemu uspehu.

Tipični primer gibalne aktivnosti, kot je predstavljen v tej raziskavi, kaže na inovativne načine, kako učitelji lahko uporabijo gibanje za poučevanje zapletenih vsebin in abstraktnih pojmov. Takšne aktivnosti omogočajo, da učenci snov ne le teoretično obravnavajo, temveč jo tudi

izkusijo in ponotranjijo preko gibanja. Na ta način se povečuje njihovo razumevanje, spomin in povezanost z obravnavano temo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Batinica, M. (2013). Congenital heart disease in childhood and physical activity. Paediatria Croatica, 56(4).

[2] Campbell, N. A., Mitchell, L. G., & Reece, J. B. (2000). Biology: Concepts & connections. San Francisco, CA: Benjamin/Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman.

[3] Horvat, D. (2013). Vpliv telesne aktivnosti in načina prehrane na prekomerno telesno težo šolskih otrok (Doctoral dissertation, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede).

[4] Kroflič, B., & Gobec, D. (1995). Igra – gib – ustvarjanje – učenje: Metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibno-plesne dejavnosti. Novo mesto, Slovenija: Pedagoška obzorja.

[5] Kuzma, D. (2013). Pomen telesne aktivnosti za zdrav razvoj otroka (Doctoral dissertation, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede).

[6] Meeusen, R. (2023). Vadba in možgani: naj se otroci igrajo! 12. Mednarodna znanstvena in strokovna konferenca "Otrok v gibanju", Portorož, 2.–4. oktober 2023. Otrok v gibanju 2023 [Online]. Dostopno na https://www.ovg.si/wp-content/uploads/2023/11/Zbornik-OVG-2023_SPLETNA-IZDAJA.pdf (dostopano 19. 10. 2024).

[7] Planinšec, J., & Matejek, Č. (2023). Academic achievement in mathematics, Slovene language, and physical education in relation to children's physical fitness. 12. Mednarodna znanstvena in strokovna konferenca "Otrok v gibanju", Portorož, 2.–4. oktober 2023. Otrok v gibanju 2023 [Online]. Dostopno na https://www.ovg.si/wp-content/uploads/2023/11/Zbornik-OVG-2023_SPLETNA-IZDAJA.pdf (dostopano 19. 10. 2024).

[8] Proje, L. (2014). Naravoslovje v vrtcu (Doctoral dissertation, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta).

[9] Škof, B., Bačanac, L., Bratina, N., Brecelj, J., Širca Čampa, A., Dvoršak, J., & Žiberna, L. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: 2. dopolnjena izdaja: Pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana, Slovenija: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[10] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Ljubljana, Slovenija: Didakta.

Šimičić Saša

ZDRAVJE DIJAKOV V DIGITALNI DOBI IN VLOGA PRAVILNE DRŽE IN GIBANJA MED POUKOM

POVZETEK

V sodobnem svetu veliko ljudi preživi dosti časa za računalnikom. Zato je pravilna telesna drža ključnega pomena za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolečin v hrbtu, vratu in sklepih. Dejstvo je, da dijaki vsak dan veliko časa sedijo, bodisi med poukom, pri nalogah doma ali med vožnjo v šolo. Dolgotrajno sedenje brez gibanja lahko privede do zdravstvenih težav, zato sem se odločil, da pri pouku, kjer uporabljamo računalnike, vključim tudi kratke gibalne vaje. V prispevku je predstavljen primer dobre prakse, v katerem smo se z dijaki, ki dlje časa delajo za računalniki, pogosto razgibavali, kar je pripomoglo k sproščanju napetih mišic in večji zbranosti. Z metodo opazovanja in pogovora z dijaki, sem ugotovil, da jim vaje med delom za računalnikom pomagajo in so jim všeč. Poleg tega sem jih z rednimi vajami spodbudili k zavedanju, da sta gibanje in skrb za zdravje pomembna, tudi ko sedijo za računalnikom. Na šoli aktivno spodbujamo zdrav življenjski slog in ozaveščamo o pomenu gibanja v vsakdanjem življenju. Takšne dejavnosti so uporabne za vsakogar, saj izboljšujejo počutje, povečujejo produktivnost in zmanjšujejo tveganje za dolgotrajne zdravstvene težave, kot so bolečine zaradi sedečega načina življenja, ki so vse bolj pogoste.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, ergonomija, gibanje, računalnik, delo.

STUDENT HEALTH IN THE DIGITAL AGE AND THE ROLE OF PROPER POSTURE AND MOVEMENT IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

In today's world, many people spend a lot of time in front of computers. Therefore, maintaining proper posture is crucial for health and preventing back, neck, and shoulder pain. It's a fact that students spend a significant amount of time sitting, whether during class, working on homework, or commuting to school. Prolonged sitting without movement can lead to health issues, which is why I've decided to incorporate short physical exercises into our computer-based lessons. The article presents a good practice example where we often took breaks to stretch, which helped relieve tense muscles and increased comfort. Through observation and discussions with students, I've found that these exercises during computer work are beneficial and well-received. Additionally, regular exercises encourage them to understand that movement and health are important, even when sitting in front of a computer. Such activities are beneficial for everyone, as they improve well-being, increase productivity, and reduce the risk of long-term health issues, such as back pain, which is becoming increasingly common.

KEYWORDS: health, ergonomics, movement, computer, work.

1. UVOD

V današnjem digitaliziranem svetu se že dlje časa soočamo z vse večjo prisotnostjo računalnikov v našem vsakdanjem življenju, še posebej v izobraževalnem procesu. Mladostniki preživijo vedno več časa pred zasloni, kar prinaša nove izzive za njihovo zdravje in učinkovitost učenja. Namen tega prispevka je osvetliti problematiko dolgotrajnega sedenja pred računalniki med srednješolci in predstaviti praktične rešitve za vključevanje gibanja v redni pouk.
Skozi prispevek bom predstavili konkretne vaje, ki jih lahko učitelji in dijaki izvajajo med poukom, ter smernice za pravilno držo in ureditev delovnega prostora. Cilj je ponuditi praktične rešitve, ki bodo pripomogle k boljšemu počutju, večji koncentraciji in učinkovitejšemu učenju v digitalnem okolju.

2. TRENDI MED MLADOSTNIKI

Uporaba računalniške tehnologije, bodisi za poklicne ali zasebne potrebe, doživlja izjemen porast. Vse pogosteje se srečujemo s situacijami, kjer ljudje pred zasloni preživijo tudi po 10 ur ali več na dan. [1] V zadnjih letih je uporaba računalnikov med srednješolci postala vse bolj razširjena, kar je pritegnilo pozornost raziskovalcev. Z namenom boljšega razumevanja tematike, sem preučil dostopno literaturo in bom tukaj navedel ugotovitve dveh relevantnih raziskav.

Prva študija, Association of High Screen-Time Use With School-age Cognitive, Executive Function, and Behavior Outcomes in Extremely Preterm Children, je pokazala, da srednješolci v povprečju preživijo 6-8 ur dnevno pred različnimi zasloni, vključno z računalniki, pametnimi telefoni in tablicami. Raziskovalci so ugotovili, da prekomerna uporaba tehnologije negativno vpliva na akademsko uspešnost, zlasti če se uporablja med učenjem ali delanjem domačih nalog. Vendar pa so tudi opazili, da zmerna uporaba izobraževalnih aplikacij in spletnih virov lahko izboljša učne rezultate. [4]

Druga raziskava, Meeting the "Digital Natives": Understanding the Acceptance of Technology in Classrooms se osredotoča na razlike v sprejemanju in uporabi tehnologije med učitelji in učenci. Raziskava ugotavlja, da so mladi "digitalni domorodci" bolj prilagojeni tehnologiji in jo pogosto uporabljajo za večopravilnost ter komunikacijo, medtem ko učitelji tehnologijo v šolah sprejemajo bolj previdno in jo dojemajo kot dopolnitev k tradicionalnim učnim metodam. Študija poudarja, da so učenci pogosto bolj vešči in samozavestni pri uporabi tehnologije, kar učiteljem predstavlja izziv, saj morajo poiskati uravnotežen pristop, ki omogoča učinkovito uporabo tehnologije v pouku in hkrati podpira kritično mišljenje ter osebne socialne veščine učencev. [5]

Obe študiji poudarjata, da je ključnega pomena najti ravnovesje med uporabo tehnologije in tradicionalnimi metodami učenja. Priporočata, da šole in starši sodelujejo pri vzpostavljanju smernic za zdravo uporabo tehnologije, spodbujanju fizične aktivnosti in socialnih interakcij v živo ter učenju učinkovitega upravljanja s časom. Kljub potencialnim negativnim učinkom prekomerne uporabe računalnikov, obe študiji priznavata, da je tehnologija nepogrešljiv del

sodobnega izobraževanja in da je ključno, da se dijake nauči, kako jo učinkovito in odgovorno uporabljati.

3. PRAVILNA UPORABA RAČUNALNIKA

Prekomerna uporaba računalniške tehnologije se nedvomno odraža na našem zdravju in splošnem počutju, še posebej če ne upoštevamo pravilne drže in položaj telesa med uporabo računalnika. Zato je izjemnega pomena, da pri delu z računalnikom zavzamemo ergonomsko pravilen položaj in vzdržujemo ustrezno držo.
Na podlagi informacij s spletne strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, lahko povzamem naslednje tehnične zadeve za delo z računalnikom:

- **Zaslon**: Mora biti nastavljiv po višini, nagibu in zasuku. Slika na zaslonu mora biti stabilna, brez migetanja. Znaki na zaslonu morajo biti dovolj veliki, ostri in jasno oblikovani.
- **Tipkovnica**: Mora biti ločena od zaslona in premična. Njena površina mora biti svetla in nebleščeča. Tipke morajo biti lahko berljive in ergonomsko oblikovane.
- **Delovna miza**: Mora imeti dovolj veliko in nebleščečo delovno površino. Omogočati mora udobno namestitev zaslona, tipkovnice, dokumentov in ostale opreme.
- **Delovni stol**: Mora biti stabilen in omogočati delavcu svobodno gibanje ter udoben položaj. Višina sedeža mora biti nastavljiva, naslonjalo pa mora podpirati ledveni del hrbtenice.
- **Osvetljenost**: Delovno mesto mora biti primerno osvetljeno, z ustreznim razmerjem svetlosti med zaslonom in okoljem. Preprečiti je treba moteče bleščanje in odseve na zaslonu.
- **Odmori in razbremenitve**: Delavec ima pravico do odmora po vsaki uri neprekinjenega dela z računalnikom. Med odmorom naj opravi vaje za razbremenitev oči in mišic. Priporočen je odmor 10-15 minut po vsaki uri nepretranega intenzivnega dela z računalnikom. Če to ni mogoče, si vzemite 1-2 minuti odmora enkrat ali dvakrat na uro.

Te tehnične zahteve so ključne za zagotavljanje varnega in zdravega delovnega okolja pri delu za računalnikom, kar pripomore k zmanjšanju tveganja za zdravstvene težave, povezane z dolgotrajnim sedenjem in delom z zasloni. [2]

Primeri nepravilne drže med delom za računalnikom (Slika 1):



SLIKA 1: Nepravilna drža med delom za računalnikom.

Primeri pravilne drže med delom za računalnikom (Slika 2):



SLIKA 2: Pravilna drža med delom za računalnikom.

Zaradi narave dela in potrebe po prilagodljivosti velikemu številu dijakov, normativih in prostorskih izzivih, v šoli enostavno ni mogoče vedno upoštevati vse zgoraj navedene smernice pri delu za računalnikom. Udobje pri delu za računalnikom, tako dijakov kot učiteljev, je izjemno pomembno, zato se na šoli vedno trudimo in pri obnovi učilnic ali strojne opreme, zmeraj poskušamo v čim večji meri upoštevati podobne smernice in navodila.

4. GIBALNE VAJE MED DELOM

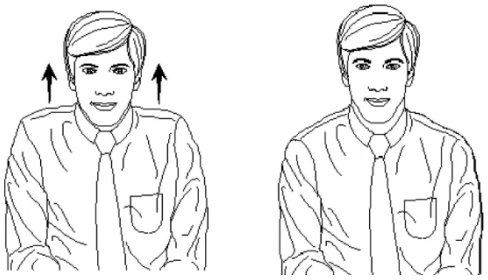
Delo za računalnikom pogosto zahteva stalno ponavljanje istih gibov in lahko privede do neustrezne ali dolgotrajno nespremenjene drže telesa - mišice v vratu, ramenih in hrbtu so izpostavljene nenehni obremenitvi, kar lahko sčasoma vodi do neprijetnih bolečin. Večina ljudi se tega niti ne zaveda, dokler ne pride do bolečin. Le majhen delež uporabnikov računalnikov dejansko utrpi zdravstvene težave zaradi dela z računalnikom. Na srečo se večino težav lahko prepreči ali omili, če smo pozorni na ureditev delovnega mesta in organizacijo dela, kot so na primer redni kratki odmori, med katerimi prekinemo delo in omogočimo telesu sprostitev. Tako lahko preprečimo zategovanje mišic in si povrnemo energijo za nadaljnje delo. [3]

Eden od najučinkovitejših ukrepov proti bolečinam je pogosto menjavanje položaja telesa. To pomeni, da med delom zavestno spreminjamo svojo držo, se občasno sprehodimo ali vstanemo in naredimo nekaj preprostih razteznih vaj. Te vaje lahko vključujejo kroženje z rameni, raztezanje vratu, upogibanje hrbtenice in druge preproste gibe, ki pomagajo pri sproščanju napetih mišic in izboljšanju prekrvavitve. Če si večkrat med delom vzamemo nekaj minut za gibanje, bomo opazili, da se bolečine v ramenih, vratu in hrbtu zmanjšajo, naše počutje pa se izboljša.

Za učitelje, ki želijo v svoje delo za računalnikom vključiti gibalne vaje, obstaja veliko virov na spletu. Ti viri so na voljo tako v slovenskem kot v tujih jezikih in ponujajo širok nabor vaj, primernih za izvajanje med delom na računalniku. Spodaj je predstavljeno nekaj izbranih vaj, ki smo jih uspešno preizkusili z dijaki med krajšimi premori. Te vaje so bile med dijaki dobro sprejete in so se izkazale za učinkovite pri zmanjševanju utrujenosti in izboljšanju koncentracije. Pomembno je poudariti, da je pri izbiri in izvajanju vaj ključno upoštevati individualne potrebe in zmožnosti vsakega posameznika. [6]

Dvigovanje ramen

Namen vaje je sprostiti napetost v področju ramen in vratu. Dvignemo ramena proti ušesom, dokler ne občutimo rahlo napetost v vratu in ramenih. Ramena v tem položaju zadržimo 3 do 5 sekund, nato jih sprostimo navzdol v njihov normalni položaj (Slika 3).



SLIKA 3: Vaja dvigovanje ramen.

Vajo ponovimo 2 do 3-krat.

Premikanje glave nazaj

Namen vaje je raztezanje prsnih, vratnih in ramenskih mišic. Sedimo v pokončnem položaju in ne da bi dvignili brado, premaknemo glavo naravnost nazaj. Če pri tem dobimo občutek "dvojne" brade, vajo izvajamo pravilno. Vsakič preštejemo do 20 in nato sprostimo (Slika 4).



SLIKA 4: Vaja premikanje glave nazaj.

Vajo ponovimo 5 do 10-krat.

Sproščanje vratnih mišic

Namen vaje je sproščanje vratnih mišic. Nagnemo glavo počasi v levo in se poskusimo z levim ušesom dotakniti leve rame. Vajo ponovimo z desno stranjo (Slika 5).

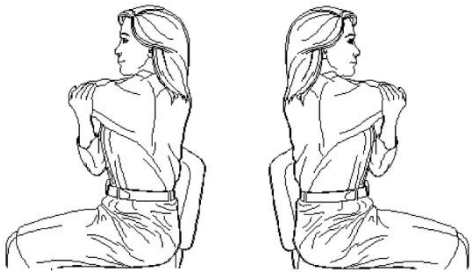


SLIKA 5: Vaja sproščanje vratnih mišic.

Vajo ponovimo 2 do 3-krat.

Raztegovanje srednjega in zgornjega dela hrbta

Namen vaje je raztezanje zgornjih in srednjih hrbtnih mišic. Z levo dlanjo primimo desno roko tik nad komolcem. Komolec nežno potisnemo proti levi rami. Zadržimo 5 sekund in nato sprostimo. Vajo ponovimo na drugi roki (Slika 6).



SLIKA 6: Vaja raztegovanje hrbta.

Vajo ponovimo 2 do 3-krat.

Raztegovanje vstran

Namen vaje je sproščanje hrbtnih in stranskih mišic. Prepletemo prste in dvignemo roke nad glavo, komolci naj bodo iztegnjeni. Potisnemo roke kolikor se le da nazaj. Počasi se nagnemo v levo in nato še v desno stran. Če vajo izvaja več oseb krati na sosednjih stolih, naj se vsi nagibajo v isto stran hkrati (Slika 7).



SLIKA 7: Vaja raztegovanje vstran.

Vajo ponovimo 3 do 5-krat.

5. ZAKLJUČEK

Na naši šoli za delo uporabljamo predvsem namizne računalnike. Za prenosne računalnike, ki jih nekateri dijaki uporabljajo doma, obstajajo prilagojene smernice za uporabo, velja pa isto priporočilo, naj uporabniki prenosnega računalnika po daljšem času dela vzamejo kratek premor in se razgibajo.

Vključevanje gibanja in ergonomskih praks v redni pouk predstavlja pomemben korak k izboljšanju zdravja in učinkovitosti dijakov pri delu z računalniki. Skozi ta prispevek sem predstavil vrsto enostavnih, a učinkovitih vaj, ki jih lahko izvajamo med poukom, ter smernice za pravilno držo in ureditev delovnega prostora.

Pomembno je poudariti, da implementacija teh praks zahteva sodelovanje tako učiteljev kot dijakov. Učitelji imajo ključno vlogo pri spodbujanju in vodenju teh aktivnosti, medtem ko morajo dijaki prevzeti odgovornost za svoje zdravje in aktivno sodelovati pri izvajanju vaj. Redni odmori in gibalne aktivnosti ne le izboljšujejo fizično počutje, temveč tudi povečujejo koncentracijo in produktivnost.

Čeprav v šolskem okolju ni vedno mogoče zagotoviti idealnih ergonomskih pogojev, lahko z majhnimi spremembami in rednim izvajanjem predstavljenih vaj bistveno izboljšamo kakovost dela z računalniki. S tem ne le zmanjšujemo tveganje za zdravstvene težave, povezane z dolgotrajnim sedenjem, ampak tudi spodbujamo bolj aktiven in zdrav življenjski slog med mladimi. Upam, da bo ta prispevek služil kot spodbuda za širšo implementacijo teh praks v šolah in prispeval k bolj zdravemu in učinkovitemu izobraževalnemu procesu v digitalni dobi.

LITERATURA IN VIRI

[1] L. F. K. A. B. K. David Autor, „How Has Computer Use Changed the Labor Market?,“ 9 1 1997. [Elektronski]. Available: https://www.nber.org/digest/sep97/how-has-computer-use-changed-labor-market. [Poskus dostopa 1 11 2024].

[2] „Tehnične zahteve za delovno mesto z računalnikom,“ [Elektronski]. Available: http://www.osha.mddsz.gov.si/slikovni-zasloni/INDEX2804.HTM?option=com_content. [Poskus dostopa 2 11 2024].

[3] E. K. J. Ž. Marta Belič, „Ergonomija in varstvo pri delu“.

[4] M. Betty R. Vohr, M. Elisabeth C. McGowan, P. Carla Bann in e. al, „Association of High Screen-Time Use With School-age Cognitive, Executive Function, and Behavior Outcomes in Extremely Preterm Children,“ JAMA Pediatrics, 2021.

[5] X. Gu, Y. Zhu in X. Guo, „Meeting the "Digital Natives": Understanding the Acceptance of Technology in Classrooms,“ ERIC, 2013.

[6] „ERGOS,“ [Elektronski]. Available: https://ergonomske-resitve.eu/pravilna-telesna-drza/. [Poskus dostopa 3 11 2024].

Štante Benčina Tanja

Z BRANJEM IN PISANJEM DO DUŠEVNEGA ZDRAVJA

POVZETEK

Človek je družbeno bitje in mora za bivanje v družbi obvladati jezik, zato pri pouku slovenščine krepimo sporazumevalne zmožnosti dijakov. Učitelja pri izboru tém omejuje katalog znanja, toda ko zazna med dijaki težave, kot so motnje hranjenja, zasvojenost s telefoni, računalniki ali soočanje s samomorom vrstnika, lahko izkoristi možnosti, ki jih ponuja učni načrt, da krepi njihovo duševno zdravje. Namen prispevka je pokazati, kako je lahko obravnava mladinskega leposlovja priložnost, da vključimo v pouk slovenščine v srednji šoli tudi skrb za duševno zdravje. V prispevku je prikazano, kako lahko za krepitev sporazumevalne zmožnosti združimo mladinsko leposlovje, ki ga dijaki 1. letnika dobijo v projektu Rastem s knjigo, s pogovorom ob obravnavi domačega branja v razredu, z analizo pisnega preverjanja domačega branja ali s pisanjem šolske naloge o tej temi z aktualizacijo. Za mladinska romana Nataše Konc Lorenzutti Gremo mi v tri krasne in Mateje Gomboc Balada o drevesu sta podana dva primera za delo v razredu, s katerima se konkretno dotaknem tem o duševnem zdravju: primer pisnega preverjanja domačega branja in šolske naloge – vodene in samostojne interpretacije. Dijaki se ob branju vživljajo v literarne junake, krepijo empatijo in bogatijo besedišče. Ugotavljam, da zaradi navedenega dijaki nato uspešneje izražajo svoje stiske ter ubesedijo težave, ki jih pestijo, saj jim je o tem lažje govoriti s pomočjo literarnega junaka, ki se srečuje s temi težavami. Izkazalo se je, da tovrstno branje in pisanje, pa tudi govorjenje in poslušanje lahko ob skrbnem načrtovanju učnega načrta v strokovnem aktivu krepijo duševno zdravje dijakov.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, domače branje, interpretacija, mladinski roman, duševno zdravje.

WITH READING AND WRITING FOR BETTER MENTAL HEALTH

ABSTRACT

Man is a social being and in order to live in society, he must master the language, which is why we strengthen students' communication skills in Slovenian classes. The teacher is limited in the selection of topics by the catalog of knowledge, but when he detects problems among students, such as eating disorders, addiction to phones, computers or facing the suicide of a peer, he can use the opportunities offered by the curriculum to strengthen their mental health. The purpose of the paper is to show how the treatment of youth fiction can be an opportunity to include care for mental health in Slovenian lessons in secondary school. The paper shows how to strengthen the ability to communicate, we can combine youth fiction, which 1st-year students receive in the Rastem s knjigo (Growing with a book) project, with a conversation during the discussion of home reading in class, with an analysis of a written test of home reading or with writing a school assignment about this topic with actualization. For the youth novels Gremo mi v tri krasne by Nataša Konc Lorenzutti and Balada o drevesu by Mateja Gomboc, two examples are given for classwork, which I use to specifically touch on topics about mental health: an example of a written test of home reading and school assignments - guided and independent interpretations. When reading, students empathize with literary heroes, strengthen their empathy and enrich their vocabulary. I find that because of the above, the students then express their hardships more successfully and articulate the problems that plague them, because it is easier for them to talk about it with the help of a literary hero who faces these problems. It has been shown that this type of reading and writing, as well as speaking and listening, can strengthen the mental health of students with careful planning of the curriculum as a professional asset.

KEYWORDS: students, home reading, interpretation, youth novel, mental health.

1. UVOD

Dijaki se navadno ne razveselijo, ko izvedo, da bodo morali brati za domače branje, kar skrbi marsikaterega učitelja slovenščine, saj branje človeka zelo obogati, zato želimo mlade spodbujati k branju. V strokovnem prispevku sta predstavljena dva mladinska romana iz projekta Rastem s knjigo kot konkreten primer dobre prakse, ki skušata dijakom priljubiti mladinsko leposlovje, hkrati pa ju lahko porabimo za krepitev duševnega zdravja dijakov.

2. SPORAZUMEVALNE DEJAVNOSTI

Erhatič in Štih (2007) vidita razvijanje sporazumevalnih dejavnosti kot osnovno težišče pouka slovenščine, pri katerem se spodbuja slušna, govorna, bralna in pisna zmožnost učencev. Zanju komunicirati pomeni živeti, saj se mora človek kot družbeno bitje za življenje v družbi naučiti različnih sporazumevalnih vlog, upoštevati dejavnike sporazumevanja in obvladati jezik – kod sporazumevanja. Nastajanje besedila imenujemo govorjenje oziroma pisanje, s pomočjo jezika pa tudi sprejemamo besedila drugih, tako da beremo oziroma poslušamo. Temeljni cilj sodobnega jezikovnega pouka je sporazumevalna zmožnost, zato naj bi učenci pri pouku razvijali kritično sprejemanje in tvorjenje ustreznih, razumljivih, pravilnih in učinkovitih besedil raznih vrst. Sporazumevalna zmožnost namreč zajema ob motiviranosti za sporazumevanje še stvarno znanje, jezikovne (poimenovalne/slovarske, upovedovalne/skladenjske, pravorečne in pravopisne) zmožnosti, pragmatične ter metajezikovne zmožnosti prejemnika/sporočevalca. Naloga jezikovnega pouka je torej usposobiti učence za sporazumevanje v različnih življenjskih okoliščinah, pri književnem pouku pa razvijamo zmožnost literarnega branja. Tega dijaki/učenci dokazujejo z govornimi in pisnimi ubeseditvami lastnih interpretacij in primerjanjem književnih del. Ob tem razvijajo tudi trajno potrebo po stiku z leposlovjem, ki zanje postane vrednota. V življenju se moramo v situacijah razumno odločati o svojem ravnanju, pri čemer so nam v pomoč miselne veščine. Poleg kritičnega mišljenja kot sposobnost analize in vrednotenja ter oblikovanja argumentov naj bi učenec razvijal še ustvarjalno mišljenje, da bi oblikoval nove rešitve, bil sposoben razčleniti problem in uresničiti ideje, kar v šoli razvijamo z ustvarjalnim pisanjem.

Sporazumevalna zmožnost je pomembna za vsakogar, razvijanje te pa je še pomembneje za ranljive mlade, ki so v življenju za marsikaj prikrajšani, šola pa jim s kakovostnim poukom ponuja novo orodje ter možnosti za reševanje problemov.

3. MLADINSKO LEPOSLOVJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Na spletni strani Javne agencije za knjigo RS (v nadaljevanju JAK) beremo, da je Rastem s knjigo nacionalni projekt spodbujanja bralne kulture. Projekt izvajajo »v sodelovanju s splošnimi knjižnicami, slovenskimi osnovnimi in srednjimi šolami, osnovnimi šolami s prilagojenim programom, zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter osnovnimi in srednjimi šolami v zamejstvu (Avstrija, Madžarska, Italija) idr.« (JAK, spletni vir) V projektu sta vsako leto izbrani dve drugi deli za vse sedmošolce in dijake prvega letnika srednjih šol, torej projekt z dobro mladinsko literaturo

redno zalaga večje število mladih. Knjigo dobijo v trajno last, zato jim lahko predstavimo vrednost domače knjižne police. Knjigo imajo vsi dijaki v razredu, torej je primerno, da jo že pred začetkom šolskega leta uvrstimo na seznam obveznega domačega branja, kar redno počnemo v aktivu slovenščine na Gimnaziji Celje – Center (v nadaljevanju GCC) v vseh treh programih: gimnazija (G), umetniška gimnazija (UG) in predšolska vzgoja (PV).
Mladinsko literaturo je dobro dodati na seznam domačega branja ob kanonskih besedilih. V 4-letnem programu PV jo lahko povežemo z žanri ali tematskim sklopom Mladinska literatura, kar obravnavajo po programu dijaki srednjega strokovnega izobraževanja.

Branje je vsestranska interakcija mnogih psihičnih procesov, je »pravzaprav bralno dejanje – srečanje posameznega bralca s posameznim besedilom v specifičnem času in prostoru. Besedilo tako zaživi. Bralec vanj prenese svoja pričakovanja, ki mu jih besedilo nato vrne ali ne. Umetnostna besedila bralcu posredujejo sporočila za spodbujanje njegove domišljije, čustev, čutov, v manjši meri vsebujejo tudi podatke o stvarnem svetu in življenju. Omogočajo mu razvoj domišljije, samospoznavanje, socializacijo, večjo sposobnost analitičnega mišljenja, jezikovnih in sporazumevalnih zmožnosti nasploh.« (Erhatič, Štih, 2007, str. 126–127) Za Erhatič in Štih (2007) je literatura nekaj, kar na bralca učinkuje večplastno, branje pa je zapleten proces, je ena najkompleksnejših oblik človekovega družbenega obnašanja. Pomen besedila nastaja šele v bralčevem predstavnem svetu z uporabo njegovega celotnega predhodnega znanja.

4. SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE – V PRAKSI

Zakaj bi torej ne brali? Dijaki nam hitro povedo, zakaj ne, a dobra mladinska literatura, ki v ospredje postavlja probleme mladih in se jih dotakne, jih lahko prepriča drugače. V njihovi starosti so za to najprimernejši kakovostni mladinski romani. Blažić (2011) razume mladinsko književnost kot nadpomenko za področje ustvarjanja za otroke od 12. do 18. leta in za književnost, ki je nastala za odrasle, ima status klasike, a je sčasoma postala primerna za mlade bralce. Mladinski roman nudi učitelju različne možnosti za kakovosten pouk. Tako so v šolskem letu 2021/2022 dijaki brali mladinski roman Nataše Konc Lorenzutti Gremo mi v tri krasne, v katerem se mladi s težavami prehranjevanja ali z odvisnostjo od telefona in/ali računalnika znajdejo na taboru za odvajanje odvisnosti. Dijaki so vedeli, da bodo na dogovorjeni datum pisali pisno preverjanje in da to ne bo ocenjeno, ker bo služilo seznanjanju učitelja s tem, kar jih je v romanu pritegnilo, saj bo to osnova za pogovor. Na list so lahko napisali, če ne želijo, da se njihov primer izpostavi pri uri, a tega ni storil nihče. Preverjanje je za aktiv sestavila profesorica Ljuba Koprivc Bertoncelj, in sicer za gimnazijce, ker pa so ga pisali tudi v dveh razredih 1. letnika programa PV, smo vprašanja zanje prilagodili.

Preverjanje domačega branja: N. Konc Lorenzutti, Gremo mi v tri krasne (2021): 1. Pavlina je Valentini povedala, da ne hodi več v šolo. Rekla je: »Ker je brezveze. Kaj mi bo to v življenju. Rabim čas, da razmislim o sebi. Če hodiš v šolo, nimaš časa ugotovit, kaj sploh hočeš.« Ali se tebi zdi, da je srednješolsko izobraževanje smiselno? 2. Valentina pravi: »Premišljevati je naporno, saj lahko srečaš misel, ki ji ne privoščiš obstoja. Včasih se mi to zgodi ob branju. Zato bi v vsaki knjigi od časa do časa morala biti prazna stran, na katero bi

lahko napisal svoje misli, tudi tiste, ki jih ne maraš.« Katera tema se je tebe ob branju knjige najbolj dotaknila? Zakaj? 3. Znaš jasno ločiti realni svet od fiktivnega, ki ga lahko spremljaš na internetu? Milena pravi: »Resničnost pač ni popolna. V resničnosti smo vsi manj lepi kot ljudje v filmih, ki se že zjutraj zbudijo lepo počesani in brezhibno naličeni, v pospravljenem stanovanju, s svežimi rožami na mizi. /…/ … ljudje smo zjutraj podobni strašilom. Starši sekiramo otroke, otroci se temu upirate …« Lucija pa doda: »Jezna sem, kadar moram pomivat posodo, ker je njim ni treba, saj to zanje delajo drugi! Potem pa sem spet zadovoljna, ko naredim nekaj težkega in dosežem cilj, ki ni kretenski. Hočem se rešiti vpliva takšnih brezveznih idealov. Ker me obtežijo, da se komaj še vlečem naprej.« Napiši vsaj dva svoja »nekretenska« cilja, ki ju letos želiš uresničiti. 4. Razloži metafori in pregovor. a) Uroš: »Moja mama je njiva za pridelavo skrbi, njena letina je izredno bogata.« b) »Moja kri je slap, ki ga prebode sonce.« (Uroš po kopanju, ko zagleda Mileno, Lucijo in Valentino.) c) Kaj vendar gledaš iver v očesu svojega brata, bruna v svojem očesu pa ne opaziš?

V obeh razredih smo nato namenili dve šolski uri pogovoru, torej so se dijaki po branju 'svoje knjige' v domačem okolju še tri ure ukvarjali z njo v šoli: razmišljali o tematiki, motivih, dogajalnem času in prostoru, glavnih in stranskih literarnih osebah in njihovih težavah. Več dijakov je pri sebi prepoznalo pretirano uporabo mobilnega telefona, dva sta priznala, da gre najbrž v njunem primeru že za zasvojenost. Sedem dijakov je izpostavilo, da so se našli v zgodbi o težavah prehranjevanja, torej se srečujejo ali so se v preteklosti borili z anoreksijo, bulimijo, prenajedanjem, nezdravo telesno težo. Tri dijakinje so se s svojimi težavami obrnile na šolsko svetovalno službo, dijaka pa je profesorica športne vzgoje vključila v šolski program skrbi za zdrav slog življenja in prehrano, ki mu je pomagal pri rednejšem gibanju in bolj zdravem zmanjšanju telesne teže. Tak pogovor se lahko razvije v okolju, kjer se dijaki počutijo varne in sprejete, da lahko povedo, kar jih muči, prisluhnejo sošolcem in vprašajo, kam se obrniti po pomoč.

Odlomka iz romana Gremo mi v tri krasne sta bila lani v šolski nalogi za dijake 4. letnika PV; ti romana niso poznali. Pisali so eno šolsko uro, sledili sta dve uri poprave za analizo vodene in samostojne interpretacije. Za vodeno interpretacijo so imeli odlomek na str. 57–59, za samostojno pa odlomek na str. 62–63. (Glej Priloga 1!) Odlomka sta jim bila všeč in morda sta koga spodbudila k branju celotnega mladinskega romana. Pri analizi šolske naloge so dijaki izpostavili, da imajo težave z zasvojenostjo s telefoni in tehnologijo tudi odrasli ter da ni vedno slabo 'tožariti'. Pogovarjali smo se o vplivu družine in družbe, kaj pomeni postavljati pravila in kako težko jih je spoštovati. Zanimiva je njihova ugotovitev, da te ne more nihče tako strogo nadzirati, kot lahko samega sebe.

V šolskem letu 2022/2023 so dijaki v projektu Rastem s knjigo prejeli mladinski roman Mateje Gomboc Balada o drevesu, v katerem najstnica Ada šteje ure, ki so minile, odkar si je njen fant v šoli pognal kroglo v glavo. Dijaki 1. letnika so prebrali roman za domače branje. Profesorica Bergit Vrečko je sestavila pisno preverjanje znanja, ki je podano v prilagojeni obliki za enega od razredov – točke so le povratna informacija:
Preverjanje domačega branja: Mateja Gomboc, Balada o drevesu (2021): 1. Kako bi ocenil prebrani roman in zakaj? 1 2 3 4 5 Pojasni svoj odgovor. 2. Zakaj je bila po tvojem

mnenju prav ta knjiga izbrana v projektu Rastem s knjigo, namenjenem vsem dijakom prvega letnika srednjih šol? 3. Kaj usmerja zunanjo zgradbo romana? (3 T) 4. Pojasni naslov romana. (3 T) 5. Kako/zakaj se glavna junakinja zbliža s sošolko Sabo? Zakaj se njuna pot kasneje loči? (3 T) 6. Kakšen je odnos med Adinima staršema? S kom v družini je Ada še zlasti povezana in kako (primer)? (3 T) 7. Kaj Darja prosi Ado? Kaj se je zgodilo v njeni družini pred devetimi leti? Kdo je na obisku pri njej, ko jo pred Majkovim pogrebom obišče Ada? (4 T) 8. Katera v romanu izpostavljena problematika se zdi tebi še posebej pomembna? (2 T)

Dijaki so brali doma, potem eno šolsko uro pisali, sledili sta dve uri analize in pogovora o literarni snovi, temi, motivih, literarnih osebah, izpeljali smo aktualizacijo. Dijake je motilo avtoričino pretirano posvečanje izpovedovanju čustev glavne junakinje, zdelo se jim je 'solzavo'. A ugotovili so, da žal vsak med nami pozna v svojem okolju koga (ali je slišal zanj), ki je storil samomor, zato si lažje predstavljajo, koliko neodgovorjenih vprašanj, koliko nedorečenega ostane ob tem dejanju. Pogovorili smo se, kako prepoznati nekoga, ki to načrtuje, kam se obrniti po pomoč, na katero telefonsko številko poklicati.
Letos so dijaki v dveh razredih 3. letnika programa PV pisali šolsko nalogo z odlomkoma iz tega romana. Za vodeno interpretacijo so imeli odlomek na str. 129–131 in za samostojno interpretacijo odlomek na str. 19–20. (Glej Priloga 2!)
Dijaki mladinskega romana niso poznali. Večina je pisala vodeno interpretacijo, saj jim je žal tematika blizu in so lažje napisali aktualizacijo ter našli ustrezen primer. Drugi odlomek je bil težji, saj niso vedeli, zakaj dekle na koncu preklinja, a se je ob podrobnem skupnem prebiranju razvila debata o iskrenosti v odnosih ter o medsebojni pomoči družinskih članov.

5. SKLEP

Ugotovimo lahko, da učitelju projekt Rastem s knjigo omogoča, da dijakom ponudi za domače branje kakovostno mladinsko literaturo. Ob obravnavi mladinskih romanov lahko učitelj uspešno krepi sporazumevalno zmožnost dijakov, njihove bralne navade in empatijo. To ranljivim mladim omogoča samozavedanje ter jih opolnomoči za spopadanje s težavami, saj krepijo besedišče in tako lažje izražajo svoja čustva, hkrati pa spoznavajo, kam se obrniti po pomoč, zato je te mladinske romane, dostopne dijakom 1. letnika, smiselno umestiti na seznam obveznega domačega branja.

ZAHVALA

Zahvaljujem se vodstvu Gimnazije Celje – Center, ker mi je omogočilo sodelovanje na mednarodni konferenci.

LITERATURA IN VIRI

[1] Blažić, M. M. (2011). *Branja mladinske književnosti: izbor člankov in razprav.* Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[1] Erhartič, B., in Štih, A. (2007). *Z besedo na dan. Poslušamo, govorimo, beremo, pišemo.* Obzorja.

[1] Gomboc, M. (2021). *Balada o drevesu*. Miš.

[1] Konc Lorenzutti, N. (2021). *Gremo mi v tri krasne.* Miš.

[1] RIC. (b. d.) *Poklicna matura, izpitna pola 2. Sobota, 24. avgust 2019.* Pridobljeno 9. 8. 2024. Dostopno na https://www.ric.si/mma/p192-a101-1-2/2020040112451107/?m=1585737911

[1] JAK. (b. d.) *Rastem s knjigo.* Pridobljeno 10. 8. 2024. Dostopno na https://www.jakrs.si/bralna-kultura/rastem-s-knjigo/

PRILOGA 1

Vodena interpretacija

Nataša Konc Lorenzutti, Gremo mi v tri krasne (2021, str. 57–59)
Na taboru (Odlomek; op. za prispevek so odpravljeni odstavki.)

»To, s čimer se zdaj ukvarjamo, Uroš, je tudi za nas nekaj novega. Vsaka zasvojenost se je doslej zdravila tako, da se je človeku, ki je postal z nečim zasvojen, popolnoma odtegnilo tisto, od česar je postal škodljivo odvisen. Računalnikov in telefonov pa ne bo mogoče izločiti iz naših življenj. Zato se mora vsak zase naučit, katerim vsebinam, ki nam jih naprave ponujajo, se moramo odpovedat, da ne postanemo zasvojeni.« »Nisem zasvojen, sem že povedal.« Še vedno ni dojela, da tukaj nisem zaradi novih digitalnih tehnologij, ampak zaradi najnovejših fantazijskih tehnologij svoje mame. »Nisem rekla, da si zasvojen. Ko pridejo k meni res zasvojeni otroci, se ni mogoče takole pogovarjat z njimi. Komaj se odzivajo ali pa se sploh ne. Ti pa razmišljaš o sebi in se imaš pod nadzorom. Tvoje misli delajo brezhibno in zelo bliskovito.« »Nadzirat se mi ni treba, ker je mama za polni delovni čas v tem poslu. V bistvu je na porodniškem dopustu zaradi bratca, ukvarja pa se z mano.« Izražam se kot evropski komisar za družinske zadeve. Izzval sem odobravajoč smeh tete, ki vse ve. »Mogoče kdaj lažeš?« »Ne,« odgovorim. Pravkar sem se zlagal. »Ja, včasih,« se odločim priznati. »Upam, da si me razumel. Pri tebi gre verjetno zdaj samo za nek vzorec, ki ga ponavljaš tako pogosto, da je mamo zaskrbelo. Na taboru bomo vsi videli, kaj se dogaja z nami, če smo skoraj dva tedna popolnoma odrezani od interneta. Tudi zame to ni enostavno.« »Ste brez telefona?« »Imam ga, ampak navadnega.« Iz žepa privleče star telefon na tipke, podoben mojemu. Prek cegla se res ne moreš povezati, razen, če imaš podatke. »Podatke sem si tik pred odhodom na tabor onemogočila pri operaterju,« reče, kot da bi mi brala misli. »Enako so naredili Peter, Janja in Meta.« »Tega nisem vedel.« »Zato sem ti povedala. Mogoče si mislil, da smo odrasli ohranili privilegije. Tudi mi moramo kdaj pa kdaj preverit, kako nam gre z odtegnitvijo.« (Opomba: cegel – opeka)

Navodila: Opredelite odlomek glede na književno vrsto/zvrst in ga povzemite. Razložite, kako gospa in Uroš presojata drug drugega, kaj menita drug o drugem. Pojasnite, zakaj se zdi Urošu tako pomembno gospe dopovedati, da gre v primeru njegove prisotnosti na taboru za pomoto. Kaj gospa pričakuje od fanta in kaj od sebe? S primerom iz odlomka utemeljite, kaj se ji zdi bistveno. Povzemite ugotovitve in napišite svoje mnenje o sodelujočih v pogovoru v odlomku. Presodite, kolikšen in kakšen vpliv na zasvojenost posameznika imata družina in družba. Mnenje utemeljite s primerom iz lastnih ali tujih izkušenj ali iz kakega drugega književnega besedila. Svoje besedilo ustrezno členite, pri pisanju upoštevajte pravopisna in slovnična pravila ter slogovno ustreznost.

Samostojna interpretacija

Nataša Konc Lorenzutti, Gremo mi v tri krasne (2021, str. 62–63)
Sobota (Odlomek; op. za prispevek so odpravljeni odstavki.)

Še potem, s cevko v želodcu, spodbujevalcem srca, infuzijo, sem se čudila, kako je to mogoče. Zdaj vidim bolj jasno. Še posebno, če govorim o tem. Čudim se, da sploh govorim. »Nisem hotela, da me starši vidijo. Jokala sta pred vrati, noter pa ju niso pustili, ker sem jim to prepovedala. Po treh dneh sem dobila tekočo hrano, potem kašasto, nato počasi koščke. Preselili so me na oddelek, k drugim dekletom. Jedle smo štiri skupaj v manjši jedilnici, mlada pripravnica je sedela zraven nas toliko časa, dokler nismo vsega pospravile. Vsakič sem po obroku imela občutek, da sem naredila nekaj slabega.« »Nisi več skrivala hrane?« »Ni bilo mogoče. Nadzirali so obroke in vsakič, ko sem šla na potrebo, me je sestra čakala pred straniščem, da je potem preverila, kaj je v školjki, preden je potegnila vodo.« Gospa ni vsiljiva, ne zapisuje si, kaj govorim, samo posluša. Z nami bo ves čas, je rekla. Zdi se mi, da ji lahko vse povem. »Počasi sem začela pridobivati težo in čez nekaj tednov sem lahko šla ob sobotah in nedeljah domov. Če med tednom nisem dovolj pridobila na teži, pa sem ostala v bolnici. Kmalu sem hodila domov vsak vikend. Starši so odnesli tehnico iz hiše in odstranili veliko ogledalo iz moje sobe. Jedli smo skupaj, zelo počasi. Ob nedeljah zvečer sem se vrnila v bolnico. Razredničarka je bolnišnični učiteljici pošiljala program in gradivo. Potem sem se počasi, za dva dni na teden, začela vračat v svojo šolo. Mama me je hodila ob enih iskat in me peljala domov na kosilo.« »Hvala, Valentina, da si mi vse to povedala. Pogovarjali se bova vsak drugi dan. Če me vmes potrebuješ, pa kar povej,« reče gospa Milena. Še nekaj me muči … »Gospa …« »Prosim?« »Moja cimra … Pavlina. Odkar smo tu, še ni jedla.« »Res? Prav ničesar?« »Hrano daje Urošu in Blažu.« Kadar tožarim, se počutim bedno. (Opomba: cimra – sostanovalka)

Navodila: Opredelite odlomek glede na književno vrsto/zvrst in ga povzemite. Izberite problem oziroma prvino odlomka in ga/jo razložite. Razlago utemeljite s primerom iz odlomka. Povzemite ugotovitve in napišite svoje mnenje o problemu oziroma prvini v odlomku ter na splošno. Mnenje utemeljite s primerom iz lastnih ali tujih izkušenj ali iz kakega drugega književnega besedila. Svoje besedilo ustrezno členite, pri pisanju upoštevajte pravopisna in slovnična pravila ter slogovno ustreznost. Interpretacijo lahko tudi izvirno naslovite.

PRILOGA 2

Vodena interpretacija

Mateja Gomboc, Balada o drevesu (2021, str. 129–131)
Nova (Odlomek; op. za prispevek so odpravljeni odstavki.)

Ura je minila v naštevanju pravil in pregledu urnika. Zvonilo je in razredničarka je odšla ven iz razreda. Obrnila sem se k Mini in hotela navezati na prej. Da se bolje spoznava, si poveva druga o drugi kaj več. »Ti si že od vedno v tem razredu?« Pokimala mi je, oči so ji potemnele, ko je nekdo potrkal po moji rami. Obrnila sem se. Za menoj je stala Sofija, ob njej preklast fant iz prve klopi. »Ti si Ada, ne? Nova?« »Ja.« »Jaz sem Sofija.« »Ja, vem.« »In jaz sem Patrik.« »Živijo.« Obšlo me je veselje. K meni je prišla Sofija. Okoli nje je prej pri oknu stala največja klapa sošolcev. In Patrik. Čeden je bil. Njegove oči so se prijazno smehljale. Sprejeli me bodo, zanimajo se zame. Dobro bo in drugače. »Midva sva v tem razredu car in carica,« je nadaljeval Patrik. Pogled se mu je v prijaznosti zataknil. Njegove besede so se mi zazdele kot iz nekega drugega jezika. Verjetno se šali. Seveda se, kajti za njunima hrbtoma se je nekaj sošolcev zahahljalo. To je vendar tako neskončno otročje, car in carica! Pogledala sem Sofijo. Ustnice je imela napete v nasmešek in nepremično je srepela vame. »O, to pa je lepo! In kdo vaju je postavil za carja?« sem skušala biti tudi sama šaljiva in se začudila svojim besedam, ker sem bila običajno resna in zadržana. Toda danes sem prvi dan v novem razredu. Mora biti drugače. Mora biti dobro. »In od tebe je odvisno, če se nama boš podredila in nama služila,« je Patrik nadaljeval, kot da me ni slišal. Nobene prijaznosti v očeh več. Izraz na Sofijinem obrazu je ostal negiben kot na sfingi. »Kako, podredila? In služila? Kaj pa to pomeni?« Nič nisem razumela. »Če nama boš služila, bo vse v redu.« To je rekla Sofija. Zdaj, ko je spregovorila in ni bilo več nasmeška, so njene oči hladno prosevale skozme. »Kje pa še kdo komu služi? Kakšna car in carica?« Verjetno sem naredila napako, sem pomislila. Toda besede so spontano šle iz mene. »Prav. Kakor veš.« Obrnila sta se in odšla. Kot kakšna car in carica. Šla sta iz razreda. Za njima je ostala peščica fantov in deklet in me gledala. Kot trop hijen. Hehet tu, hehet tam. Obrnila sem se in pogledala Mino. Medtem se je sesedla v stol in gledala nekam v tla. Očitno ves čas, kajti bila je kot prikovana. »Greš na malico, z mano?« Mora biti dobro, vse mora biti dobro. Dvignila je pogled in počasi, kot brez moči, vstala. Kot bi ji car in carica grozila z življenjem. A vseeno je šla z mano na malico. Ko sem se vrnila, je bila moja peresnica na mizi polna vode.

Navodila: Opredelite odlomek glede na književno vrsto/zvrst in ga povzemite. Pojasnite, v kakšni situaciji je prvoosebna pripovedovalka na začetku odlomka in kako presoja sošolce. Kaj pričakuje od njih in kaj oni od nje? Se njihova pričakovanja ujemajo? Kako, za kaj se je torej odločila? Svoj odgovor utemeljite s primerom iz odlomka. Povzemite ugotovitve in napišite svoje mnenje o odzivu vpletenih v odlomku. Presodite, kolikšen je danes vpliv medvrstniških odnosov na posameznika. Mnenje utemeljite s primerom iz lastnih ali tujih izkušenj ali iz kakega drugega književnega besedila. Svoje besedilo ustrezno členite, pri pisanju upoštevajte pravopisna in slovnična pravila ter slogovno ustreznost.

Samostojna interpretacija

Mateja Gomboc, Balada o drevesu (2021, str. 19–20)
Odlomek (Odlomek; op. za prispevek so odpravljeni odstavki.)

Bivamo skupaj, tata, mama, Ina in jaz. Onadva in midve. Opravljata vlogo staršev. Dajeta nama denar za obleke, hranita naju, vozita od ene dejavnosti na drugo, hodita na roditeljske sestanke. Vsak mesec dobivava žepnino. Vzgajata naju, včasih kaj na hitro vprašata, hodita na počitnice z nama. Po svoje sta čudna. Vsi mi pravijo, kako njihovi starši rinejo vanje in hočejo vse vedeti, v vse vtikajo svoj nos. Komaj kaj da skrijejo pred njimi. Moja dva nista taka. V redu jima je, če sva z Ino zdravi, pridni, mirni. Če nisem povedala, kaj me skrbi, tega nista

vedela. Vprašala nista. Včasih bi hotela, da me mama pogleda v oči in v njih prebere bolečino. Me vzame v naročje in vso zakrije. Ali pa, da me tata odpelje daleč stran, samo mene, tako kot takrat na Triglav, in skupaj premagujeva napore dolge poti, a sva na koncu zmagovalca. Včasih sem do bolečine pogrešala vprašanja. Kako si, Ada? Ti gre dobro? Kaj te skrbi? Zakaj si sklonjena? Od violine ali od žalosti? So ljudje prijazni do tebe? Poglej me, Ada. Nekaj te vznemirja. Kaj je s tabo? Pa jih ni bilo, takih vprašanj. Če nisem povedala, je bilo vse v redu. Morda pa je bilo ravno zato v naši družini tako mirno. Nobenih medgeneracijskih sporov, nobenih prepovedi, pogojev, skoraj nikoli nobene kazni. Če ne bi bila taka, kot sem, bi se jima verjetno več upirala. Tako pa sta že uredila tako, da sem naredila po njuno. Znala sta mi ponuditi rešitev, me pretentati, kot da je vse moja ideja, moja želja. Čeprav sem ju že spregledala, jima tega ne očitam. Po svoje mi je v redu tako. In zdaj ju rabim. Zato sem včeraj najprej poklicala mamo. Morala sem jo. Prekleto. Prekleto. Prekleto.

Navodila: Opredelite odlomek glede na književno vrsto/zvrst in ga povzemite. Izberite problem oziroma prvino odlomka in ga/jo razložite. Razlago utemeljite s primerom iz odlomka. Povzemite ugotovitve in napišite svoje mnenje o problemu oziroma prvini v odlomku ter na splošno. Mnenje utemeljite s primerom iz lastnih ali tujih izkušenj ali iz kakega drugega književnega besedila. Svoje besedilo ustrezno členite, pri pisanju upoštevajte pravopisna in slovnična pravila ter slogovno ustreznost. Interpretacijo lahko tudi izvirno naslovite.

Štukl Amadeja

VLOGA ŠOLSKEGA SVETOVALNEGA DELAVCA PRI

POVZETEK

Vloga šolskega svetovalnega delavca pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga dijakov je ključnega pomena, še posebej v povezavi s prehrano, gibanjem in duševnim zdravjem. Raziskave kažejo, da celostni pristop, ki vključuje uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnost, močno vpliva na dobro počutje in šolski uspeh dijakov. Šolski svetovalci so v edinstvenem položaju, saj lahko naslavljajo duševne potrebe dijakov s svetovanjem, izobraževanjem in preventivnimi vsebinami, ki spodbujajo pozitivno vedenje in dobro počutje. Prav tako si prizadevajo zmanjšati stigmo, povezano z duševnim zdravjem, kar dijakom omogoča sprejemanje zdravih življenjskih navad in iskanje podpore, kadar je to potrebno. Uravnotežena prehrana, bogata s hranili, in redna telesna aktivnost pomagata uravnavati razpoloženje, zmanjševati stres in izboljšati kognitivne funkcije. Slaba prehrana lahko namreč povzroči težave, kot so utrujenost, depresija, anksioznost in kognitivne motnje, ki vplivajo na šolski uspeh in družbene interakcije.

Prispevek tudi vsebuje vidik svetovalnih delavcev in njihovo sodelovanje z učitelji, družinami in skupnostnimi, ki izvajajo programe in dejavnosti za spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad in telesno aktivnost. To lahko vključuje izobraževalne delavnice o pomembnosti zdrave prehrane, organizacijo telesnih dejavnosti ali zagotavljanje virov in napotitev za reševanje duševnih težav, povezanih s prehrano in gibanjem. Z vključevanjem teh vidikov v šolske svetovalne programe se zagotovi, da dijaki ne le uspešno napredujejo v šoli, ampak tudi razvijejo zdrave življenjske navade, ki prispevajo k njihovemu dolgoročnemu dobremu počutju.

KLJUČNE BESEDE: šolska svetovalna služba, duševno zdravje, preventiva, prehrana, gibanje.

THE ROLE OF THE SCHOOL COUNSELOR IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE: THE CONNECTION BETWEEN NUTRITION, EXERCISE, AND MENTAL HEALTH

ABSTRACT

The role of the school counselor in promoting a healthy lifestyle among students is of key importance, particularly in connection with nutrition, physical activity, and mental health. Research shows that a holistic approach, which includes a balanced diet and regular physical activity, significantly impacts students' well-being and academic success. School counselors are uniquely positioned to address students' mental health needs through counseling, education, and preventive content that promotes positive behavior and well-being. They also strive to reduce the stigma associated with mental health, which enables students to adopt healthy lifestyle habits and seek support when necessary. A balanced diet rich in nutrients and regular physical activity help regulate mood, reduce stress, and improve cognitive functions. Poor nutrition, on the other hand, can lead to issues such as fatigue, depression, anxiety, and cognitive impairments, which affect academic performance and social interactions.

This article also examines the role of school counselors and their collaboration with teachers, families, and communities in implementing programs and activities that promote healthy eating habits and physical activity. This may include educational workshops on the importance of a healthy diet, organizing physical activities, or providing resources and referrals to address mental health issues related to diet and exercise. By incorporating these aspects into school counseling programs, students not only achieve academic success but also develop healthy lifestyle habits that contribute to their long-term well-being.

KEYWORDS: School Counseling Service, Mental Health, Prevention, Nutrition, Physical Activity.

1. UVOD

Vloga šolskega svetovalnega delavca pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga postaja vse pomembnejša v sodobnem šolskem okolju, kjer se dijaki soočajo z vse večjimi telesnimi in duševnimi izzivi. Celostni pristop, ki vključuje skrb za telesno in duševno zdravje, je ključen za doseganje dolgoročnega dobrega počutja in akademskega uspeha dijakov. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, kar presega zgolj odsotnost bolezni. Poudarja tudi pomen različnih determinant zdravja, kot so individualne, okolijske in družbene okoliščine. V tej definiciji se telesno in duševno zdravje prepletata, saj brez duševnega zdravja ni popolnega zdravja. Duševno zdravje, ki se oblikuje že v otroštvu, omogoča razvoj v duševno zdravo odraslo osebo, ki lahko aktivno prispeva k družbi (Roškar, 2008).

Epstein in Sheldon (2002) poudarjata, da partnerstvo med družino, šolo in skupnostjo pomembno vpliva na izboljšanje zdravja in udeležbe dijakov, medtem ko poročila Centra za nadzor bolezni in preprečevanje izpostavljajo, da šolsko okolje lahko zagotovi podporo, ki mladostnikom pomaga razviti zdrave navade. Šolski svetovalni delavci imajo priložnost za spodbujanje zdravega življenjskega sloga z aktivnostmi, ki vključujejo izobraževalne vsebine o zdravem prehranjevanju, telesni aktivnosti in duševnem zdravju. S tem ne samo prispevajo k izboljšanju psihofizičnega zdravja dijakov, temveč tudi zmanjšujejo stigmo, povezano z iskanjem podpore pri duševnih težavah. Namen tega prispevka je osvetliti, kako šolski svetovalni delavci z vodenjem in sodelovanjem z različnimi deležniki lahko pozitivno vplivajo na dijake ter jim pomagajo vzpostaviti zdrave življenjske navade, ki bodo koristile tako njihovemu šolskemu uspehu kot tudi dolgoročnemu dobremu počutju. Hkrati pa tudi lahko šolski svetovalni delavci z pravilnim izborom projektov spodbudijo ne samo dijake ampak tudi zaposlene na srednjih šolah o pozitivnih učinkih zdravega življenjskega sloga na dolgi rok.

2. VLOGA ŠOLSKEGA SVETOVALNEGA DELAVA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVIH PREHRANSKIH NAVAD

Uravnotežena prehrana je bistvenega pomena za celostno zdravje dijakov, njihovo dobro počutje in šolski uspeh. Larson in Story (2009) poudarjata, da okolijski dejavniki, kot so šolsko okolje, dostopnost zdravih živil in družinska podpora, pomembno vplivajo na prehranske izbire mladostnikov. Šolski svetovalci so v položaju, da lahko z različnimi aktivnostmi, kot so izobraževalne delavnice, individualno in skupinsko svetovanje ter sodelovanje z družinami in širšo skupnostjo, pozitivno vplivajo na prehranske navade dijakov (Larson in Story, 2009).

Ena izmed učinkovitih metod, s katero svetovalni delavci spodbujajo zdrave prehranske navade, so izobraževalne delavnice. Na teh delavnicah dijaki pridobijo osnovno znanje o uravnoteženi prehrani in pomenu uživanja različnih hranil, kot so vitamini, minerali, vlaknine in beljakovine. Poleg tega delavnice vključujejo tudi informacije o negativnih učinkih pretiranega uživanja sladkorja, nasičenih maščob in predelane hrane. Običajno jih izvajajo zdravstveni delavci v skupu preventive. Z vključitvijo praktičnih nasvetov za zdravo izbiro živil in načrtovanje obrokov svetovalni delavci spodbujajo dijake, da razvijajo pozitivne prehranske navade, ki

prispevajo k njihovemu zdravju in boljšemu počutju (Larson in Story, 2009). Poleg izobraževanja šolski svetovalci nudijo tudi individualno in skupinsko svetovanje, kjer se lahko dijaki posvetijo svojim specifičnim prehranskim potrebam in morebitnim izzivom. Svetovanje omogoča oseben pristop, pri katerem svetovalec lahko naslavlja prehranske težave, kot so čustveno prehranjevanje, motnje hranjenja ali pomanjkanje zdravih navad v družinskem okolju. Brindal in drugi (2008) ugotavljajo, da je starševski vzgojni stil pomemben dejavnik pri oblikovanju prehranskih vzorcev mladostnikov, zato lahko šolski svetovalni delavec pri svetovanju vključuje tudi razumevanje vpliva družinskega okolja na prehranske navade dijakov. Šolski svetovalni delavci predstavljajo most pri sodelovanju z družinami in širšo skupnostjo, da bi spodbudili zdrav življenjski slog dijakov. Sodelovanje z družinami vključuje ozaveščanje staršev o pomenu zdrave prehrane ter deljenje praktičnih strategij, ki pomagajo pri oblikovanju pozitivnih prehranskih navad doma. Svetovalci pogosto organizirajo srečanja, kjer staršem in skrbnikom predstavijo načine, kako lahko z doslednimi zdravimi praksami in uravnoteženo prehrano vplivajo na prehranske izbire svojih otrok (Larson in Story, 2009). Sodelovanje s širšo skupnostjo ima še eno pozitivno plat, saj svetovalni delavci s povezovanjem z lokalnimi organizacijami, zdravstvenimi službami in prehranskimi strokovnjaki lahko zagotovijo dodatne vire in podporo za dijake in njihove družine. Skupnostne pobude, kot so izobraževalne delavnice o prehrani, promocija lokalnih kmetijskih pridelkov in dostop do zdravih obrokov v šolah, pomagajo ustvariti okolje, kjer so zdrave prehranske izbire dostopne in enostavno izvedljive (Larson in Story, 2009). Dober primer sodelovanja z lokalno skupnostjo je naročanje sezonskega sadja za dijake od lokalnih pridelovalcev. Lokalni ponudnik se lahko izbere na sestanku, kjer so prisotni predstavnikih sveta staršev. Tako so tudi starši na ravni šole vključeni v zdravo življenje svojih otrok.

3. SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI

Redna telesna dejavnost ima ključno vlogo pri ohranjanju duševnega in telesnega zdravja mladostnikov. Raziskave kažejo, da telesna dejavnost prispeva k zmanjševanju stresa, izboljšanju razpoloženja, povečevanju samospoštovanja ter izboljšanju kakovosti spanja, kar vse pomembno vpliva na šolske dosežke dijakov. Sallis in Owen (1999) poudarjata, da telesna aktivnost lahko pomaga pri obvladovanju stresa in depresije ter izboljšuje kognitivne funkcije, kar je ključnega pomena za mladostnike, ki se soočajo s številnimi izobraževalnimi in socialnimi pritiski. Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen tipa 2 in bolezni srca, kar poudarja potrebo po vzpodbujanju gibanja že v zgodnjih letih.

Šolski svetovalni delavci imajo priložnost, da skupaj z učitelji in drugimi šolskimi delavci oblikujejo programe, ki spodbujajo redno telesno dejavnost pri dijakih. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da mladostniki izvajajo vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne aktivnosti na dan, kar pomaga pri vzdrževanju telesne pripravljenosti in izboljšanju splošnega zdravja. Skladno s temi smernicami lahko šole organizirajo športne dejavnosti, kot so tekmovanja, telovadni odmori, pohodništvo ali pa v šolski urnik vključijo več ur športne vzgoje. Takšne dejavnosti spodbujajo pozitiven odnos do gibanja in mladostnikom pomagajo oblikovati navado redne telesne aktivnosti, kar lahko dolgoročno pozitivno vpliva na njihovo

zdravje (World Health Organization, 2020). Tudi sodelovanje šol z lokalnimi športnimi organizacijami omogoča dodatne priložnosti za spodbujanje telesne dejavnosti med dijaki. Šolski svetovalci lahko organizirajo partnerske programe s športnimi klubi, fitnes centri ali organizacijami, ki ponujajo dejavnosti, kot so plavanje, ples, joga, plezanje ali drugi rekreativni športi. Takšna sodelovanja omogočajo dijakom dostop do širokega nabora aktivnosti, ki niso omejene zgolj na šolski prostor, in jih spodbujajo k raziskovanju različnih oblik gibanja, ki ustrezajo njihovim interesom. S tem se povečuje motivacija dijakov za redno gibanje in izboljšuje njihovo splošno zdravje (Sallis in Owen, 1999).

4. SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE DIJAKOV

Kot smo že omenili, je duševno zdravje temelj za celostni razvoj dijakov in vpliva na njihove dosežke v šolskem okolju, socialne odnose ter splošno kakovost življenja. Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da je mladostništvo kritično obdobje za duševno zdravje, saj se v tem času oblikujejo pomembne čustvene in socialne veščine, obenem pa so mladostniki bolj ranljivi za razvoj duševnih težav (WHO, 2020). Mladostništvo ali adolescenca je torej obdobje pospešenih telesnih sprememb, obdobje psihološkega dozorevanja in razvijanje spoznavnih in socialnih spretnosti. Je obdobje mnogih zmogljivosti za izpolnjevanje ciljev, ne pa tudi čas njihove izpolnitve. Zaradi različnih razvojnih nalog in sprememb, s katerimi se mladostniki soočajo v adolescenci, jih upravičeno štejemo in obravnavamo kot ranljivo skupino, ki si zasluži posebno pozornost. Svetovalni delavci se lahko pri pogovoru z dijaki osredotočajo na slednje kriterije: srečo, dobro počutje, zadovoljstvo (področje notranjega psihičnega stanja), na dobre in sodelujoče odnose z ljudmi, dejavnosti na različnih področjih, uspešnost pri šolskem delu ali na drugih področjih (področje odnosov in delovanja) ter na doseganje razvojnih mejnikov, sposobnost vgrajevanja ugodnih in neugodnih izkušenj v pozitivni osebnostni razvoj (področje razvoja) (Roškar, 2008). Če upoštevajo vse te kriterije, lahko celostno pomagajo dijakom na področju duševnega zdravja. Hkrati pa so svetovalni delavci so v položaju, kjer lahko s preventivnimi programi, svetovanjem in ozaveščanjem prispevajo k večjemu duševnemu blagostanju dijakov in zmanjšajo tveganje za nastanek duševnih motenj. Ozaveščanje dijakov o pomembnosti duševnega zdravja in odpravljanje stigme, povezane s pomočjo pri duševnih težavah. S tem, ko dijake informirajo o pogostosti in vzrokih duševnih težav ter jih spodbujajo k odprtemu pogovoru, zmanjšujejo predsodke in strahove, ki lahko ovirajo iskanje pomoči. Mullen in Lambie (2013) poudarjata, da svetovalni delavci s ciljanimi programi in delavnicami o duševnem zdravju ustvarjajo podporno šolsko okolje, kjer se dijaki počutijo varne pri izražanju svojih čustev in potreb. Tako lahko mladostniki prejmejo potrebno pomoč že zgodaj, kar pomembno vpliva na dolgoročno kakovost njihovega življenja in njihov osebnostni razvoj (Mullen in Lambie, 2013). Preventivni programi, ki jih lahko izvajajo šolski svetovalci, so zasnovani tako, da dijakom omogočajo razvoj veščin, potrebnih za obvladovanje stresnih situacij, reševanje konfliktov ter učinkovito upravljanje čustev. Ti programi pogosto vključujejo delavnice, kjer se dijaki učijo strategij za obvladovanje stresa, izboljšanje samopodobe in krepitev čustvene odpornosti. Svetovalni delavci tako spodbujajo razvoj pozitivnih odnosov in socialnih veščin, ki so ključne za duševno zdravje mladostnikov. Po poročilu WHO je preventiva v šolskem okolju ključnega pomena za

zmanjševanje tveganja za duševne težave in prispeva k ustvarjanju podpornega okolja, ki krepi duševno zdravje dijakov (WHO, 2020).

V delo šolske svetovalne službe pa sodu tudi individualno in skupinsko svetovanje, kjer dijakom omogočajo varen prostor za razpravo o osebnih izzivih in čustvenih stiskah. Individualno svetovanje pomaga dijakom pri razreševanju specifičnih težav, kot so stres, tesnoba ali težave v medosebnih odnosih (v šoli ali doma), medtem ko skupinsko svetovanje omogoča izmenjavo izkušenj in podporo med vrstniki. Mullen in Lambie (2013) izpostavljata, da šolski svetovalni delavci ne le nudijo čustveno podporo, ampak tudi pomagajo dijakom razviti strategije za dolgoročno ohranjanje duševnega zdravja. Poleg tega šolski svetovalni delavci usmerjajo dijake k dodatni strokovni pomoči, če zaznajo resnejše duševne težave, ter tako zagotavljajo, da imajo dijaki dostop do potrebne podpore in pomoči (Mullen in Lambie, 2013).

5. POMEN CELOSTNEGA PRISTOPA ZA ZDRAVJE DIJAKOV

Ugotovili smo torej, da je za celostni razvoj mladostnikov pomembna skrb za fizično in duševno zdravje ter šolska uspešnost. Raziskave kažejo, da so te tri komponente medsebojno povezane in se medsebojno podpirajo, saj zdravi dijaki dosegajo boljše šolske rezultate in so sposobni uspešno obvladovati čustvene ter socialne izzive. Basch (2011) poudarja, da telesno in duševno zdravje pomembno vplivata na učni uspeh, saj omogočata boljšo pozornost, večjo motivacijo in boljše zmožnosti reševanja problemov. Dijaki, ki uživajo zdravo prehrano in redno sodelujejo v telesnih dejavnostih, dosegajo boljše rezultate v šoli, saj sta njihov kognitivni razvoj in sposobnost koncentracije bolje podprta. Med drugim so številne raziskave pokazale tudi, da ima fizično zdravje, vključno z redno telesno aktivnostjo, pozitiven vpliv na kognitivne funkcije in s tem na šolske dosežke dijakov. Meta-analiza, ki sta jo izvedla Fedewa in Ahn (2011), je ugotovila, da je telesna aktivnost pomembno povezana z boljšimi učnimi rezultati, saj izboljšuje pozornost, spomin in koncentracijo. Redna telesna aktivnost povečuje prekrvavitev možganov, kar prispeva k boljši sposobnosti učenja in hitrejšemu procesiranju informacij. Zato je spodbujanje rednega gibanja v šolskem okolju eden ključnih dejavnikov pri podpiranju akademskega uspeha dijakov.

Prehrana je prav tako pomembna pri podpori kognitivnih funkcij, kar vpliva na uspešnost dijakov v šoli. Basch (2011) ugotavlja, da ustrezna prehrana, ki vsebuje zadostno količino hranilnih snovi, kot so vitamini, minerali, beljakovine in zdrave maščobe, spodbuja kognitivni razvoj in izboljšuje sposobnost koncentracije ter spomina. Na primer, pomanjkanje ključnih hranil, kot so železo, omega-3 maščobne kisline in vitamini skupine B, lahko negativno vpliva na pozornost, spomin in sposobnost reševanja problemov, kar zmanjšuje možnosti za doseganje šolskih ciljev. Z zagotavljanjem dostopa do zdrave hrane v šolah se lahko izboljšajo tako zdravje kot šolski dosežki dijakov (Basch, 2011). Duševno zdravje dijakov je enako pomembno za doseganje šolske uspešnosti, saj neposredno vpliva na njihovo motivacijo, sposobnost obvladovanja stresa in socialne odnose v šolskem okolju. Dijaki z močnejšimi temelji v duševnem zdravju so bolj odporni na stresne situacije in imajo večjo samozavest, kar prispeva k boljšim učnim rezultatom. Basch (2011) izpostavlja, da celostni pristop, ki vključuje podporo

za duševno zdravje, izboljšuje dijakove sposobnosti za učinkovito učenje in obvladovanje šolskih zahtev. Šolski svetovalni delavci lahko s preventivnimi programi, svetovanjem in ozaveščanjem bistveno prispevajo k ustvarjanju okolja, kjer se dijaki počutijo podprte, kar neposredno prispeva k njihovemu šolskemu uspehu.

6. SODELOVANJE S ŠOLSKIMI UČITELJI, DRUŽINAMI IN SKUPNOSTJO

Šolska svetovalna služba je most pri povezovanju šole, doma in lokalne skupnosti, da bi spodbujali zdrave navade med dijaki. Sodelovanje med temi deležniki je pomembno, saj raziskave kažejo, da usklajeno delovanje šole, družine in skupnosti pozitivno vpliva na zdravje, dobro počutje in akademski uspeh mladostnikov. Epstein (2001) poudarja, da partnerstva med šolo, družino in skupnostjo omogočajo celostno podporo za razvoj dijakov, saj vključujejo vse ključne vplive v mladostnikovem življenju. Naloga šolskega svetovalnega delavca je koordinacija teh partnerstev, kar omogoča, da se v šolsko okolje vnašajo programi, ki podpirajo tako telesno kot duševno zdravje dijakov (Epstein, 2001). Sodelovanje s šolskimi učitelji je eden izmed pomembnih vidikov vloge svetovalnih delavcev pri spodbujanju zdravih navad. Svetovalni delavci lahko učiteljem nudijo usmeritve, kako v učni načrt vključiti vsebine o zdravem življenjskem slogu, kot so pomembnost zdrave prehrane, telesne aktivnosti in skrbi za duševno zdravje. Prav tako lahko organizirajo delavnice in seminarje, kjer učitelji pridobijo znanja o prepoznavanju znakov duševnih težav in utrujajočih življenjskih navad, s čimer se izboljšuje celostna podpora dijakom. Struktura in organizacija šole vplivata na izkušnje dijakov in njihovo odločitev o nadaljevanju šolanja, kar še dodatno poudari pomen šolske klime in zdravih odnosov za šolski uspeh in splošno dobro počutje.

Svetovalni delavci tesno sodelujejo tudi z družinami dijakov, saj je domače okolje ključni dejavnik pri oblikovanju zdravih navad. Epstein (2001) poudarja, da sodelovanje med šolo in družino krepi vez med dijaki in šolo ter spodbuja starše k aktivnejšemu vključevanju v otrokovo izobraževanje in zdravje. Svetovalni delavci lahko organizirajo srečanja s starši, kjer skupaj razpravljajo o pomembnosti zdrave prehrane, telesne aktivnosti in duševnega zdravja ter delijo nasvete za spodbujanje teh navad doma. Na primer, svetovalni delavci lahko skupaj z družinami oblikujejo načrte za zdrav življenjski slog, ki vključujejo redno telesno dejavnost in uravnoteženo prehrano, kar dolgoročno krepi zdravje dijakov. Pri tem lahko sodelujejo tudi ostali učitelji in zunanje institucije (Epstein, 2001). Sodelovanje s širšo skupnostjo omogoča dostop do dodatnih virov in programov, ki dijakom pomagajo pri oblikovanju zdravih navad. Svetovalni delavci lahko povežejo šolo z lokalnimi zdravstvenimi ustanovami, rekreativnimi centri in organizacijami, ki ponujajo zdravstvene storitve, vadbene programe in prehranske delavnice. S takšnimi partnerstvi lahko šola dijakom ponudi različne možnosti za telesno dejavnost, zdravstveno vzgojo in podporo duševnemu zdravju. Dostopni programi in dodatni viri so pomembni za preprečevanje težav, kot je osip iz šole, saj prispevajo k večji vključenosti dijakov in krepijo njihovo povezanost z lokalno skupnostjo.

7. SKLEP

Delo šolske svetovalne službe zajema veliko področij, ki se med seboj prepletajo. Tako je tudi na področju zdravega življenjskega sloga dijakov. Svetovalni delavci z ozaveščanjem, preventivnimi programi in svetovanjem ustvarjajo podporno šolsko okolje, ki dijakom pomaga razumeti pomen zdravih navad in skrbi za lastno zdravje. Ugotovitve članka poudarjajo, da celostni pristop, ki vključuje spodbujanje uravnotežene prehrane, redne telesne aktivnosti in skrbi za duševno zdravje, bistveno vpliva na izboljšanje dijakovega počutja in njegovih kognitivnih sposobnosti. Dijaki, ki se vključujejo v aktivnosti za zdrav življenjski slog, kažejo večjo motivacijo, boljšo koncentracijo in odpornost na stres, kar pozitivno vpliva na njihove učne dosežke in odnose. Ugotovili smo tudi, da je sodelovanje svetovalnih delavcev z učitelji, družinami in širšo lokalno skupnostjo pomembno za vzpostavitev okolja, ki dijakom omogoča dostop do virov in podpore za vzpostavitev zdravih navad. Partnerstva z lokalnimi zdravstvenimi ustanovami, športnimi organizacijami in programi, kot je *Zdrav življenjski slog*, omogočajo organizacijo aktivnosti, kot so športni dnevi, prehranske delavnice in podporne skupine za duševno zdravje, kar pripomore k temu, da dijaki razvijajo zdrav odnos do gibanja, prehrane in duševnega zdravja. Takšna celostna podpora je ključna za dolgoročne spremembe, saj omogoča dijakom razvoj zdravih navad, ki jim bodo koristile tudi v odrasli dobi. Vzgoja zdravih in odgovornih posameznikov, ki razumejo pomen uravnoteženega življenjskega sloga, predstavlja enega izmed ciljev sodobnega šolskega svetovalnega dela. Dobre navade se začnejo doma, zato svetovalni delavci lahko organizirajo tudi kakšna predavanja ali ali delavnice s strani zdravstvene ustanove za starše o zdravi prehrani in življenjskem slogu. Tudi to je način, da se spodbuja zdravo okolje dijakov. Tukaj se lahko pojavi ena težava in to je udeleženost delavnic za starše. Zato je toliko bolj pomembno, da sodeluje lokalna skupnost in šola pri promoviranju zdravega načina življenja. Svetovalni delavci z usmerjanjem dijakov, izobraževanjem staršev in povezovanjem z lokalno skupnostjo pomembno prispevajo k zdravju in dobremu počutju mladih ter k ustvarjanju šolskega okolja, ki podpira njihov celostni razvoj. Celostna skrb za telesno in duševno zdravje dijakov ter medsebojno sodelovanje med šolo, družino in skupnostjo sta temeljna za oblikovanje samostojnih, samozavestnih in odgovornih mladih, ki bodo uspešno premagovali življenjske izzive. Tako šolski svetovalci ne prispevajo le k trenutnemu dobremu počutju dijakov, temveč tudi k dolgoročno zdravemu in uspešnemu življenju prihodnjih generacij.

Veliko srednjih šol v Sloveniji se je vključilo v program zMIGAJ, ki spodbuja dijake k vsakodnevnemu gibanju in krepitvi življenjskih navad. Profesorji športne vzgoje pripravijo različne športne aktivnosti, dijaki si sami izberejo aktivnost, ki jim najbolj ustreza. Dejavnosti se izvajajo v času glavnega odmora ali po pouku. Gre za odlično priložnost, da se mladi med seboj povežejo, hkrati pa storijo nekaj pozitivnega za svoje telo. Program, v katerega je vključena tudi naša srednja šola, pa ni namenjen le dijakom, ampak tudi zaposlenim na šoli. Tako smo zaposleni izbrali eno uro na teden po pouku, kjer smo športno aktivni. Na ta način spodbujamo še dijake, da se sami vključujejo v športne dejavnosti. Ker pa za zdravo življenje ni dovolj le telesna aktivnost, se trudimo na naši srednji šoli veliko časa nameniti tudi duševnemu zdravju. Dijake mesečno na razrednih urah ozaveščamo o pomenu pogovora, izvajamo različne delavnice. Glede povezovanja z lokalno skupnostjo pa imamo v naši občini

srečo, saj imamo veliko športnih objektov, ki ponujajo različne športne aktivnosti. Z njimi se povezujemo tako, da tam organiziramo športne dneve, določeno število ur športne vzgoje se opravi zunaj (plezalni center, bazen, kegljanje). Na ta način skušamo dijakom predstaviti tudi lokalne prednosti.

Duševno zdravje je temelj za celostni razvoj mladostnikov, zato je še toliko bolj pomembno, da dijake o tem ozaveščamo. Primer dobre prakse je dan duševnega zdravja, ki ga v Sloveniji obeležujemo v mesecu oktobru. Na naši šoli svetovalna služba pripravi aktivnosti. V letošnjem šolskem letu smo pripravili veliko belo tablo, ki smo jo postavili na hodnik. Dijaki so s flumastri lahko narisali ali napisali, kaj bodo danes storili za svoje duševno zdravje. Zraven smo pripravili še veliko plakatov, ki smo jih obesili po šoli in objavili po šolskih spletnih straneh. Tako smo dosegli še večje število dijakov. Dijaki so radi sodelovali, zato smo se odločili, da bomo mesečno pripravljali takšne aktivnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Basch, C. E. (2011). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. Journal of School Health, 81(10), 593–598.

[2] Brindal, E., et al. (2008). Influence of parenting style on adolescent dietary patterns arenting styles, family structure and adolescent dietary behaviour. Public Health Nutrition, 13(8), 1245–1253.

[3] Dishman, R. K. (Ed.). (2001). Physical activity and behavioral medicine. SAGE Publications.

[4] Epstein, J. L. (2001). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools. Westview Press.

[5] Epstein, J. L., Sheldon, S. B. (2002). Improving student attendance: Effects of family, community, and school partnerships. Journal of Educational Psychology.

[6] Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes. Research Quarterly for Exercise and Sport, 82(3), 521–535.

[7] Larson, N., Story, M. (2009). A review of environmental influences on food choices. Health Education & Behavior,

[8] Mullen, P. R., & Lambie, G. W. (2013). School counseling for prevention and intervention. Journal of Counseling & Development, 91(3), 289–297.

[9] Roškar, S. (2008). Zdrav življenjski slog srednješolcev: izbrana poglavja iz duševnega zdravja. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[10] Sallis, J. F., Owen, N. (1999). Physical activity & behavioral medicine. Choice Reviews Online, 36(06), 36–3365. https://doi.org/10.5860/choice.36-3365.

[11] World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

Teršek Karolina

POMEN PROJEKTNEGA PREVENTIVNEGA DELA ZA KREPITEV ČUSTVENO SOCIALNIH VEŠČIN IN ZDRAVE SAMOPODOBE UČENCEV

POVZETEK

Zdrava samopodoba in čustveno-socialne kompetence so ključni dejavniki pri oblikovanju otrokovega duševnega zdravja, saj vplivajo na otrokovo čustveno stabilnost, socialne odnose, sposobnost obvladovanja stresa, učne dosežke in samostojnost. Namen prispevka je predstaviti, kako lahko sistematično preventivno delo v šoli pomembno prispeva h krepitvi teh veščin, obenem pa pripomore k boljšemu sodelovanju med šolo in starši. Na naši šoli se vsako leto bolj zavedamo in poudarjamo pomembnost vključevanja socialnega in čustvenega učenja v vzgojno-izobraževalni proces. Res je, da je to področje na sistemski ravni še vedno premalo urejeno in ciljno umeščeno v šolske dejavnosti. Kljub temu obstaja veliko dobrih programov, smernic in praks s področja preventivnega dela, ki nas pri izvedbi podpirajo in usmerjajo. V tem prispevku želim opisati, kako smo se tega lotili na naši šoli. Preventivno delo smo zasnovali kot dvoletni projekt, v katerega smo sistematično vključili učence 8. in 9. razreda rednega programa ter programa z nižjim izobrazbenim standardom. Vzporedno so bile nekatere vsebine namenjene tudi ostalim učencem in njihovim staršem. Predstavila bom vsebine, programe in dejavnosti, ki smo jih v tem času načrtno umestili v vzgojno-izobraževalni proces. Z uspešnim timskim delom, ciljno usmerjenimi vsebinami in celostnim pristopom nam je to uspelo na rednih urah, urah oddelčnih skupnosti, roditeljskih sestankih, okroglih mizah, pri interesnih dejavnostih, vrstniški mediaciji, taborih in izobraževanjih za starše. Pozitivni učinki in dobri odzivi učencev ter staršev so nas spodbudili, da projekt nadaljujemo, ga nadgradimo in tako opolnomočimo tudi prihodnje generacije.

KLJUČNE BESEDE: celostni pristop, čustvene in socialne kompetence, preventivno delo, vzgojno-izobraževalni proces, zdrava samopodoba.

THE IMPORTANCE OF PREVENTIVE PROJECT WORK IN STRENGTHENING STUDENTS' SOCIAL-EMOTIONAL SKILLS AND HEALTHY SELF-ESTEEM

ABSTRACT

A healthy self-image and socio-emotional competencies are key factors in shaping a child's mental health, as they influence emotional stability, social relationships, stress management, academic achievement, and independence. The purpose of this article is to present how systematic preventive work in schools can significantly strengthen these skills, while also promoting better collaboration between schools and parents. At our school, we increasingly recognize and emphasize the importance of incorporating social and emotional learning into the educational process each year. Although this area is still insufficiently integrated and targeted within the school system at the systemic level, there are many valuable programs, guidelines, and practices in preventive work that support and guide us in implementation. In this article, I aim to describe how we have approached this at our school. We designed preventive work as a two-year project, systematically involving students from the 8th and 9th grades in the regular program, as well as those in the lower educational standards program. Parallel to this, some content was also provided for other students and their parents. I will present the content, programs, and activities that we have strategically embedded in the educational process over this period. Through effective teamwork, goal-oriented content, and a holistic approach, we have successfully implemented these efforts during regular classes, class community hours, parent-teacher meetings, roundtable discussions, peer mediation activities, field trips, and parent workshops. The positive impacts and good feedback from students and parents have motivated us to continue with the project, further develop it, and thus empower future generations.

KEYWORDS: educational process, emotional and social competencies, healthy self-esteem, holistic approach, preventive work.

1. UVOD

V prispevku obravnavam in poudarjam pomen preventivnega dela z učenci, ki lahko bistveno pripomore k pridobivanju ustreznih socialnih in čustvenih veščin ter krepitvi njihove pozitivne samopodobe. Sistematično zasnovane vsebine, vključene v vzgojno-izobraževalni proces, delujejo kot zaščitni dejavnik pred različnimi tveganji, kot so tesnoba, socialna izolacija ali agresivno vedenje. S tem prispevajo k oblikovanju varnega in spodbudnega šolskega okolja, kjer se učenci počutijo sprejete, samozavestne in podprte na poti do osebne rasti ter uspeha.
Učitelji in svetovalna služba se srečujemo s številnimi izzivi, kako se približati učencem, graditi odnos z njimi in jim pomagati na čustveno-socialnem področju. Hkrati pa si prizadevamo, da bi k sodelovanju pritegnili tudi njihove starše. Pri tem je ključnega pomena, da smo opremljeni z ustreznim znanjem in da nas pri tem vodijo preizkušeni programi, smernice in primeri dobre prakse, ki nam lahko dodatno pomagajo. Ob podpori vodstva šole, staršev ter zunanjih sodelavcev in strokovnjakov s teh področjih smo lahko še bolj sistematični, dosledni in učinkoviti.
Najprej se bom osredotočila na nekaj bistvenih teoretičnih izhodišč s področja čustveno-socialnega učenja ter samopodobe. V nadaljevanju bom opisala pomen preventivnega dela z učenci in na konkretnih primerih analizirala, kako smo se tega lotili na naši šoli. Preventivno delo, ki je bilo ciljno usmerjeno, smo načrtovali in izvedli na podlagi dvoletnega projekta, s katerim smo želeli doseči čim širšo populacijo učencev in njihovih staršev. Program *»Zorenje skozi To sem jaz«* smo sistematično izpeljali z učenci 8. in 9. razreda, vzporedno pa smo uvajali in izvajali številne dejavnosti, delavnice, srečanja s starši, izobraževanja in tabore, ki so zajeli širšo populacijo učencev in njihovih staršev.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

V vse bolj hitro spreminjajočem in raznolikem svetu postaja vloga socialnih in čustvenih veščin vse pomembnejša. Hitrejši kot je tempo življenja in urbanizacija okolja, bolj morajo otroci razvijati nove načine razmišljanja in dela. Socialne in čustvene veščine odločajo, kako uspešno se otroci prilagajajo na nova okolja in kako jim v tem okolju uspeva doseganje pričakovanih in željenih ciljev. Socialne in čustvene veščine neposredno vplivajo na številne osebne, učne in življenjske izide otrok, hkrati pa tudi pogojujejo razvoj in uporabo kognitivnih veščin (Schleicher, 2020).
Obdobje otroštva in mladostništva je ključno za oblikovanje posameznikove zdrave samopodobe, saj se v tem obdobju oblikujejo temelji samopodobe, ki pogojujejo njen nadaljnji razvoj (Juriševič, 1999). Zdrava samopodoba ima ključno vlogo pri poznejšem uspehu v življenju, zato je pomembno, da otrokom omogočamo dovolj priložnosti za ustvarjanje pozitivne samopodobe (Musek Lešnik, 2017).
Socialne in čustvene kompetence se nanašajo na pet med seboj povezanih področij, ki jih v procesu socialnega in čustvenega učenja (ang. social and emotional learning, SEL) pridobivajo otroci, mladostniki in odrasli. Gre za kompetence na področjih samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja, odnosnih spretnosti in odgovornega sprejemanja odločitev (Durlak idr., 2011).

Z razvijanjem socialnih in čustvenih kompetenc lahko zmanjšujemo dejavnike tveganja in krepimo zaščitne dejavnike, ki so skupni različnim tveganim in odklonskim vedenjem otrok in mladostnikov. Zato je učenje socialnih in čustvenih kompetenc pogosto del programov univerzalne preventive, s katerimi naslavljamo vse učence in tako zmanjšujemo tveganje za razvoj težav ter krepimo dobro počutje celotne populacije (Benson, 2016).
Tacol idr. (2019) navajajo skupne značilnosti programov, ki razvijajo socialne in čustvene kompetence. Učencem pomagajo razvijati spretnosti, kot so obvladovanje jeze, upiranje pritisku vrstnikov, regulacije čustev, odločanje ipd., ki so pomembne pri preprečevanju različnih tveganih in odklonskih vedenj. Pri učencih z razvijanjem različnih spretnosti spodbujajo večjo povezanost z vrstniki, višjo zaznano stopnjo socialne podpore, boljšo učno uspešnost, pozitivno samopodobo ter krepitev drugih zaščitnih dejavnikov.
Socialne in čustvene veščine lahko razvijamo v okviru formalnega in neformalnega učenja, kar ima zelo pomembno vlogo pri krepitvi pozitivne samopodobe mladih. Pridobljene socialne in čustvene kompetence mladim pomagajo pri osebnostnem razvoju in soočanju s težkimi življenjskimi okoliščinami.
Evers (2018) poudarja, da učenci v procesu socialnega in čustvenega učenja pridobivajo ter se učijo učinkovito uporabljati vedenje in veščine, ki so potrebni za razumevanje in nadzorovanje čustev in občutkov, postavljanje in doseganje pozitivnih ciljev, vzpostavljanje empatije do drugih, vzpostavljanje in vzdrževanje pozitivnih odnosov ter sprejemanje odgovornih odločitev.

3. POMEN PREVENTIVNEGA DELA V ŠOLI

Šole se vse pogosteje soočamo z zahtevami oziroma pričakovanji, da ponovno pretehtamo svojo vlogo in poslanstvo glede preventivnega delovanja. V prvi vrsti si moramo prizadevati zagotoviti kakovostno izobraževanje in vzgojo, ki bi spodbujala razvoj celotne otrokove in mladostnikove osebnosti, pri čemer ne smemo zanemariti telesnega, duševnega in socialnega zdravja učencev. Poleg tega se v šolah povečuje potreba po temeljitejši obravnavi odnosa otrok in mladostnikov do sebe in drugih. Vprašanje je, kako lahko šole gradimo in krepimo osebne ter socialne kompetence otrok in mladostnikov ter s tem prispevamo k večji odgovornosti za njihovo lastno zdravje in zdravje drugih.

Številne raziskave potrjujejo, da najučinkovitejši programi preventive za otroke in mladostnike na področju tveganih in odklonskih vedenj vključujejo učenje socialnih in čustvenih veščin. Prav tako je z vidika preventive zelo pomembna krepitev pozitivne samopodobe pri mladostnikih. Meta-analiza Durlaka idr. (2011) je pokazala, da so programi socialno-čustvenega učenja (SEL), implementirani v šolah, pomembno izboljšali socialne in čustvene kompetence ter zmanjšali vedenjske težave. Poleg tega so ti programi pozitivno vplivali na akademski uspeh, kar kaže na celovito korist socialno-čustvenega učenja.
Razvoj socialno-čustvenih veščin in samopodobe je pomembno usmerjeno in sistematično načrtovati pri delu z otroki. Te veščine spodbujamo z različnimi metodami, tehnikami in pristopi. Vse več je teorij in smernic, ki se lotevajo teh področij. Pomembno je, da se znamo do njih opredeliti in izbrati tiste, s katerimi bomo lahko tudi načrtno in sistematično sledili postavljenim ciljem. Načrtno in sistemsko vključevanje socialnega in čustvenega učenja v

vzgojno-izobraževalni proces je ključno za celosten razvoj mladih. Spodbuja veščine, ki bistveno prispevajo k duševnemu zdravju, učnim dosežkom in kasnejšemu uspehu v življenju. Zdrava samopodoba in ustrezne socialne ter čustvene kompetence učencem pomagajo pri obvladovanju stresa, vzpostavljanju in vzdrževanju kakovostnih odnosov ter pri učinkovitem odločanju. Preventivni pristopi gradijo tudi temeljne vrednote, kot so spoštovanje, odgovornost in empatija, kar pozitivno vpliva na šolsko okolje ter odnose z vrstniki, učitelji ter starši.
Kljub naštetim prednostim področje socialnega in čustvenega učenja še vedno ni ustrezno umeščeno v šolski sistem. Sooča se z omejenimi viri, pomanjkanjem usposobljenih kadrov in pritiski po doseganju čim boljših rezultatov, kar preprečuje sistematično izvajanje tovrstnih vsebin. Pogosto so te aktivnosti prepuščene posameznim priložnostnim delavnicam, interesnim dejavnostim in iznajdljivosti svetovalne službe, razrednikov ter ostalih učiteljev. Koristno bi bilo, da bi bile trajno in ciljno usmerjene ter vključene v šolski kurikulum. V sodobnih vzgojno-izobraževalnih pristopih se preventivne vloge vedno bolj zavedamo in to zavedanje prenašamo tudi med učence in njihove starše. Zato smo tudi na naši šoli prepoznali pomen načrtnega vključevanja socialnega in čustvenega učenja ter projektno oblikovali cilje in dejavnosti, s pomočjo katerih bi lahko omogočili čim bolj celostno podporo učencem na njihovi poti osebnega in socialnega razvoja.

4. PREVENTIVNI PROJEKT ZA KREPITEV ČUSTVENO-SOCIALNIH VEŠČIN IN ZDRAVE SAMOPODOBE

Na naši šoli smo preventivno delo zasnovali kot dvoletni projekt, usmerjen v krepitev socialnih in čustvenih veščin ter zdrave samopodobe pri učencih 8. in 9. razreda. Projekt smo prilagodili potrebam tako rednega programa kot programa z nižjim izobrazbenim standardom. Hkrati smo vključili tudi nekatere vsebine za učence drugih starostnih skupin ter aktivnosti, namenjene staršem. Naš pomemben cilj je bil zagotoviti celosten pristop in izboljšati povezanost med šolo, učenci in družinami.

a) Sodelovanje s starši

Vključevanje staršev je bil ključen del našega preventivnega projekta, saj sta njihova podpora in aktivno sodelovanje pomembno prispevala k uspehu celotnega programa. Sodelovanje s starši smo zasnovali tako, da smo omogočali redno komunikacijo, izobraževanja in praktične delavnice, kjer so starši pridobivali konkretne veščine za podporo socialno-čustvenemu razvoju svojih otrok.
Projekt smo podkrepili z uvodnim predavanjem za starše, na katerega smo povabili soavtorico priročnika, gospo prim. Nušo Konec Juričič, ki je izvedla predavanje o duševnem zdravju otrok ter predstavila vsebino priročnika ter programa delavnic. Izvedli smo dve ločeni predavanji za razredno in predmetno stopnjo, ki smo ju vsebinsko prilagodili starostni skupini otrok. Posebej smo nagovorili tudi starše učencev osmih razredov, ki so v preteklih dveh šolskih letih sodelovali v preventivnih delavnicah.
Svetovalni delavci, razredniki in učitelji smo oblikovali nabor tem, pripravili delavnice in okrogle mize ter izvedli srečanja s starši. Želeli smo, da starši na teh srečanjih ne bi bili le poslušalci, temveč tudi aktivni udeleženci, ki se pogovarjajo, postavljajo vprašanja, delijo izkušnje, govorijo o težavah in predlagajo rešitve.

Po prvem letu in ob zaključku dvoletnega projekta smo za vse starše od 1. do 9. razreda naše šole organizirali zaključna predavanja strokovnjakov na teh področjih (klinični psiholog, psihologinja, sociologinja in avtorica knjige, socialna pedagoginja in socialna delavka. Nagovorili smo jih s temami: *Vzgoja otroka in mladostnika v današnjem času, Izzivi vzgoje, Težave pri odraščanju. Strpnost, empatija in sprejemanje drugačnosti,* Samopodoba in stres, *Najboljša verzija sebe pri starševstvu in Vzgojno delovanje šole in staršev: pedagoški trikotnik.* Po predavanju so razredniki predstavili preventivne dejavnosti, ki so se v njihovih oddelkih izvajale med projektom. Vse aktivnosti smo prikazali v preglednici, objavili v letnem poročilu in predstavili na Svetu staršev ter Svetu zavoda.

b) Sistematična izvedba programa in izvajanje preventivnih delavnic

V projekt smo vključili tudi program *Zorenje skozi To sem jaz*, ki nam je ponujal široke možnosti za izpeljavo, nadgradnjo in dvoletno projektno izvedbo. Pri izvedbi delavnic smo se osredotočili na učence 8. do 9. razredov in njihove starše. Vzporedno pa smo izvajali tudi posamezne aktivnosti, ki so vključevale učence od 6. in 7. razreda, njihove starše ter starše učencev razredne stopnje. V projekt in program delavnic smo povabili tudi učence kombiniranega oddelka osmega in devetega razreda programa z nižjim izobrazbenim standardom, ki ga izvajamo na naši šoli. Zdi se nam pomembno, da jih čimbolj vključujemo v različne šolske projekte in da so, v skladu z njihovimi zmožnostmi, tudi oni del dogajanja na šoli. V sodelovanju z razredniki - specialnimi pedagogi smo delavnice prilagajali potrebam in sposobnostim učencev. Preventivni projekt smo načrtovali in izvedli v skladu s priporočili za delo na področju šolske preventive. Ta program nam je predstavljal odlično izhodišče in okvir, ki pa smo ga še dodatno nadgradili in obogatili s številnimi vzporednimi dejavnostmi.

Več oddelkov učencev iste starostne skupine in številčnost učencev v oddelkih je za izvedbo preventivnih delavnic prevelik zalogaj za razrednika, zato smo se odločili za delo v parih. Z razredniki smo sodelovali svetovalni delavci (socialna delavka, psihologinja in socialna pedagoginja), ki smo še dodatno strokovno podprli uvajanje programa ter pomagali pri pripravi, načrtovanju in izvedbi delavnic. Izvajalci programa smo izhajali iz programske teorije in priporočenih smernic, hkrati pa smo se prilagajali potrebam učencev in v skladu svojimi kompetencami po potrebi nadgrajevali ali modificirali posamezne sklope. Že sam odnos, pozitivna interakcija in dobro sodelovanje med izvajalkama so bili temelji, ki so pripomogli k uspešnosti izvedbe, sproščenosti in odpiranju dodatnih tem pri učencih. Razredničarka in svetovalna delavka sta imeli možnost širšega vpogleda, skupne evalvacije, iskanja rešitev, izmenjave mnenj in medsebojne podpore.

Z delavnicami smo pri učencih osmega do devetega razreda v dveh letih sistematično razvijali naslednje socialne in čustvene kompetence: samozavedanje, samouravnavanje, socialno zavedanje, odnosne spretnosti in odgovorno sprejemanje odločitev. Delavnice smo si razporedili na dve šolski leti in jih izvajali v okviru oddelčnih skupnosti. Z izvajanjem nismo hiteli, saj smo želeli, da imajo učenci dovolj časa za predelavo vsebin, podoživljanje zgodb, aktivno vključevanje v posamezne vaje in njihovo ponavljanje po želji. Glede na to, da smo dobro poznali svoje skupine, smo se lahko prilagajali njihovim potrebam in željam, analizirali njihove primere ter delavnice dopolnjevali s svojimi idejami in različicami vaj. Dogajalo se je, da so učenci tako intenzivno sodelovali in doživljali vsebine, da smo uro nekoliko podaljšali.

Velikokrat se je zgodilo, da je kak posameznik po delavnici prišel do izvajalke in spregovoril o lastnih težavah.
V času trajanja projekta in izvajanju delavnic se je vzporedno še veliko drugih aktivnosti. V nekatere teme so se učenci težje vživeli, druge pa so hitro dosegle svoj namen. Občasno je kakšna vsebina »ujela« trenutno stisko posameznika, ki jo je po uri ali naslednji dan zaupal izvajalki. To je predstavljalo dodatno vrednost izvedbe, saj smo lahko na tem gradili, pomagali, svetovali, nagovorili starše ali kako drugače ukrepali.
Ob zaključku delavnic smo pripravili družabno srečanje. V uvodu srečanja je skupina evalvirala projekt oziroma izvedbo delavnic. Namen evalvacije je bil, da pisno izpostavijo delavnico, primer, problem, ki se jih je najbolj dotaknil, in področje, pri katerem so zaznali osebno napredovanje. V škatlo, ki smo jo poimenovali zakladnica nasvetov za prihodnje generacije, so anonimno prispevali svojo misel, izkušnjo, nasvet ali idejo. Učenci so za uspešno sodelovanje na vseh desetih delavnicah prejeli simbolično priznanje.

c) Dnevi dejavnosti

Dnevi dejavnosti so odlična priložnost za vključitev vsebin in delavnic, ki so vezane na preventivno delo z učenci. V času projekta smo štiri dneve dejavnosti namenili krepitvi čustveno-socialnih veščin in zdrave samopodobe. Vključeni so bili učenci od 1. do 9. razreda. Dejavnosti so bile skrbno načrtovane, prilagojene starosti otrok, potrebam posameznih oddelkov in izvedene ob sodelovanju nekaterih staršev, starih staršev in zunanjih sodelavcev. Naj izpostavim nekaj izhodiščnih tem: *Kako skrbim zase in za druge, Krepitev medosebnih odnosov načini reševanja sporov, Prijateljstvo, Vrednote, Medsebojni odnosi vplivajo na naše počutje in zdravje, Kako občutim in se počutim, Strpnost, empatija in sprejemanje drugačnosti.*
V program *Zorenje skozi To sem jaz* smo želeli postopoma vključiti tudi prihajajoče generacije osmošolcev. Tako smo za sedme razrede, ob dnevu zdravja organizirali naravoslovni dan na temo *Skrb za duševno zdravje*. Sedmošolcem smo ponudili pester nabor dejavnosti, ki so vključevale predavanja medicinske sestre, jogijsko delavnico z učiteljem joge, vaje čuječnosti in predstavitev programa *To sem jaz.* Izvajalke programa smo v vseh štirih oddelkih sedmih razredov izvedle nekoliko prilagojeno prvo delavnico *Spoštujem se in se sprejemam*, s katero smo jih motivirale za sodelovanje v prihodnjem šolskem letu.

č) Vrstniška mediacija

Del našega preventivnega projekta je bilo tudi usposabljanje nove generacije vrstniških mediatorjev, ki smo ga izvajali na interesni dejavnosti *Postani vrstniški mediator* in na taboru. Prijavilo se je petindvajset učencev od 6. do 7. razreda, ki so uspešno opravili izobraževanje in nato izvajali mediacije v paru. Z igrami vlog reševanja sporov in predstavitvami vrstniške mediacije so tudi aktivno sodelovali na že prej omenjenih dnevih dejavnostih ter se predstavili učencem razredne stopnje na urah oddelčne skupnosti. Učenci, ki so se vključili v mediacijo, so razvijali veščine aktivnega poslušanja, asertivnega izražanja ter iskanja kompromisov, kar je ključno za vzpostavljanje in ohranjanje zdravih medosebnih odnosov. Skozi mediacijo so se krepili tudi medvrstniški odnosi, saj so učenci občutili, da lahko težave rešijo sami, s podporo vrstnikov in ne zgolj z vmešavanjem odraslih. To je vsekakor prispevalo k boljšemu šolskemu vzdušju, pozitivnim medosebnim odnosom ter ustvarjanju občutka varnosti in pripadnosti, kar pomembno vpliva na krepitev samopodobe vseh vključenih učencev.

d) Tabor

V času projekta smo organizirali dva dvodnevna tabora za nadarjene na bližnji turistični točki, ki ga sicer izvajamo že vrsto let. Vključili smo učence, ki so na šoli evidentirani kot nadarjeni in učence mediacijskega krožka. Oblikovanje programa tabora je vsako leto drugačno, a zasnova ostaja podobna. Tokrat smo program prilagodili ciljem našega projekta. Prvo leto so bili v ospredju krepitev medosebnih spretnosti, komunikacijskih veščin ter razvijanje podjetnosti. Drugo leto pa smo poudarek namenili skrbi zase, samostojnosti in socialno-čustvenim kompetencam. Tabor smo zasnovali tako, da smo začeli s spoznavnimi aktivnostmi, nadaljevali z dejavnostmi, ki povezujejo, in nato vključili še dejavnosti, ki nadgrajujejo spretnosti učencev in so tematsko in ciljno naravnane. Zaključili smo z vajami sproščanja in skupinsko vajo, ki celotno izkušnjo osmisli in zaokroži. Po uspešni izvedbi in pozitivnih odzivih učencev, kar so pokazali tudi rezultati evalvacijskega vprašalnika, smo bili zelo zadovoljni. Dejavnosti, ki so se razlikovale od šolskih oblik dela, so učence navdušile in motivirale. Pri delu so bili sproščeni, učinkoviti, kreativni in sodelovalni. Poudarim lahko, da so ob aktivnostih, ki so se izvajale v sproščenem in manj strukturiranem okolju, še bolj učinkovito utrjevali in krepili svoje čustvene in socialne veščine.

5. SKLEP

Kot koordinatorica in aktivna izvajalka na vseh predstavljenih področjih ter vodstvena delavka na šoli sem imela natančen vpogled na vse dejavnosti, ki smo jih v času trajanja projekta izvedli. V prvi fazi se je kot ključno izkazalo dobro sodelovanje vseh, ki smo projekt načrtovali, izvajali, korigirali, nadgrajevali in evalvirali. Že v preteklih letih smo se lotevali podobnih preventivnih pristopov in jih umeščali v vzgojno-izobraževalni proces, vendar se je včasih izkazalo, da smo bili premalo dosledni pri izvedbi; prioriteta se je usmerila na druga področja, zmanjkovalo je časa in podobno. S tem, ko smo področje čustvenega in socialnega učenja zasnovali projektno ter celostno načrtovali s konkretnimi cilji in podkrepili s pestrimi dejavnostmi, smo zaznali opazne pozitivne učinke, kar potrjujejo povratne informacije učencev, staršev in učiteljev. Učenci so se v večini veselili delavnic in radi sodelovali pri vseh ponujenih aktivnostih. Posebej smo bili veseli vsakega napredka pri učencih, ki so se težje vključili, odprli in sodelovali. Nekatere vsebine so posameznike vzpodbudile, da so spregovorili o svojih izkušnjah ali težavah ter prosili za nasvet in pomoč. Veliko učencev je po projektu izrazilo večje zadovoljstvo z razrednim vzdušjem, večjo povezanost s sošolci ter boljše razumevanje lastnih čustev in odzivov. Učenci, ki so se v tem času usposobili za vrstniške mediatorje in izvajali mediacije, so razvili večjo samozavest pri reševanju konfliktov ter s svojimi veščinami pozitivno vplivali tudi na druge. Učenci, ki so zaključili s programom *Zorenje skozi To sem jaz,* so v evalvaciji izražali zelo pozitivna mnenja. Skoraj vsak je izpostavil kakšno področje, ki se ga je posebej dotaknilo ali mu pomagalo v določeni situaciji. Preko izvedb, pogovorov, delavnic, socialnih iger so se še bolj spoznali med seboj, rešili tudi kakšno nesoglasje in vzpostavili še boljše odnose ter večje zaupanje z razredničarkami in svetovalnimi delavkami. Presenetili so tudi s svojimi mislimi, izkušnjami in nasveti za bodoče generacije. Nihče se ni norčeval, iz njihovih besed je bilo razbrati veliko pozitivnih in zelo uporabnih sporočil.

Spodbudni so bili tudi odzivi staršev. Na izobraževanjih, roditeljskih sestankih, govorilnih urah okroglih mizah in na Svetu staršev čedalje več staršev izraža podporo takšnim projektom in

cenijo praktične nasvete za domačo uporabo, povratne informacije in usmeritve, ki jih dobijo. Prav tako je občutno povišan interes staršev za tovrstna izobraževanja. Na zaključnem predavanju, ki je potekalo v telovadnici, so starši napolnili prostor, kar je pokazatelj uspešnosti projekta. Njihovo pozitivno odzivanje nas spodbuja, da še naprej razvijamo podobne projekte in s tem krepimo sodelovanje med šolo in domom.

Naš dvoletni preventivni projekt je že pokazal, kako pomembno je sistematično in načrtno vključevanje socialno-čustvenega učenja v šolski program. Skozi sodelovanje s starši ter aktivnosti, kot so oddelčne ure, delavnice, roditeljski sestanki, tabori in vrstniška mediacija, smo dosegli pomembne premike v razumevanju in obvladovanju čustvenih ter socialnih izzivov, s katerimi se soočajo učenci in njihovi starši. Na podlagi izkušenj, pozitivnih odzivov in evalvacij načrtujemo nadaljevanje in nadgradnjo projekta. Letos bomo vključili še program *Veščine za mladostnike* in tako omogočili še večjo vključenost ostalih razredov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Benson, P. L. (2016). All kids are our kids: What communities must do to raise caring and rssponsible children and adolescents (2nd edition). San Francisco: Jossey-Bass.

[2] Durlak, J. A., Wessberg, R. p.., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. in Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emocional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

[3] Evers, T. (2018). Social and emotional learning competecies. Wisconsin Department of Public Instruction.

[4] Juriševič, M. (1999). Samopodoba šolskega otroka. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[5] Musek Lešnik, K. in Musek Lešnik, P. (2017). Samopodoba in identiteta – 2.del. Zbirka dejavnosti za 3. Trileteje osnovne šole. Ljubljana: Ipsos.

[6] Tacol, A., Lekič, K., Kobe, N. S., Roškar, S. in Juričič, N. K. (2019). Zorenje Skozi To sem jaz. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

[7] Schleicher, A. (2020). Social and emotional skills: well-being, connectedness and success. Ženeva: OECD.

Todorović Danijela

UČENJE Z GIBANJEM – MEDPREDMETNO POVEZOVANJE V 4. RAZREDU

POVZETEK

V današnjem svetu, ko se veliko otrok nezdravo prehranjuje, premalo spi in preveč časa preživi pred elektronskimi napravami, je še kako pomembno, da tudi v šoli skrbimo za telesno dejavnost in razvijanje zdravega načina življenja. Hoja je najnaravnejša dejavnost in z njo lahko skrbimo za svoje zdravje ter dobro počutje.

Namen prispevka je predstaviti primer medpredmetnega povezovanja v 4. razredu, kjer cilje in vsebine različnih predmetov povežemo s športnim dnevom, vsebino pohodništvo. Pred samo izvedbo pohoda so učenci v razredu spoznavali domač kraj Maribor in se učili orientirati s pomočjo zemljevida ter kompasa v manj znanem območju, risali pohodnika in ob tem razmišljali, kako se primerno obleči in katero hrano vzeti s seboj, ko se odpravimo na pohod, spregovorili in poglobili so znanje o varnosti v prometu in varovanju okolja ter oblikovali obvestilo za starše. Pridobljeno znanje smo zaokrožili s športnim dnevom, orientacijskim pohodom na Piramido in Kalvarijo, ki je potekal kot učna pot opremljena z nalogami, kjer so učenci znanje iz učilnice poglobili in pokazali, kako samostojni so pri pridobivanju izkušenj.

Medpredmetno povezovanje je sodoben učni pristop, ki ga je dobro vključevati v učni proces, saj je pouk tako bolj dinamičen in zanimiv. Izkazalo se je, da če šport povežemo z ostalimi predmetnimi področji, učencem dvignemo motivacijo za izvedbo pohoda, hkrati pa se učijo uporabiti svoje pridobljeno znanje iz razreda.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, medpredmetno povezovanje, učna pot, motivacija.

LEARNING THROUGH MOVEMENT – CROSS CURRICULAR CONNECTION IN 4TH GRADE

ABSTRACT

Nowadays, when a lot of children eat unhealthy food, don't sleep enough and they spend too much time on electronic devices, it is very important that children at school are physically active and that we teach them, how to live a healthy way of life. Walking is the most natural activity and by walking we can take care of our health and feel good.

The purpose of this article is to present an example of cross-curricular connecting in the 4th grade, where goals and contents are joined together with a sports day on a theme: hiking. Before hiking, pupils were learning about their home town – Maribor, how to orientate with the help of a map and a compass in a less familiar area, they were drawing a hiker and thinking how to dress properly and which food should they take on a hike. They were talking about traffic safety and how to take care of environment. They also wrote a notification for their parents. The newly-acquired knowledge was followed by a sports day, an orientation hike to Piramida and Kalvarija, which took place as a learning path with tasks, where pupils deepened their knowledge from the classroom and they showed their independency when they gain new experience.

Cross – curricular connecting is a modern learning approach and it should be included into the learning process, since it makes lessons more dynamic and more interesting that way. We can conclude, that if we connect sport with other subject areas, we increase motivation for going hiking and at the same time pupils learn how to use classroom knowledge in practise.

KEYWORDS: movement, health, cross – curricular connection, a learning path, motivation.

1. UVOD

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje. Je način življenja, pri katerem upoštevamo zdrave navade in se izogibamo škodljivim. V današnjem svetu je še kako pomembno, da tudi v šoli skrbimo za telesno dejavnost in razvijanje zdravega načina življenja. Vsekakor pa je to dolgoročen in vseživljenjski proces.

Otrok skozi gibanje spoznava pojave v vsakdanjem življenju in tudi v šoli imamo možnost povezati učne vsebine različnih predmetov s športom – gibanjem. Učiteljice v 4. razredu smo se odločile, da športni dan – pohod po domači pokrajini, izkoristimo za učenje v naravi; orientacije v domačem kraju, pridobivanju znanja o naravni in kulturni dediščini kraja ter varovanju okolja. Športni dan smo popestrili z različnimi nalogami na posameznih »postajah« in pohod je postal bolj zanimiv. Na poti smo bili pozorni tudi na varnost v prometu.

2. GIBANJE

Človeška družba danes nenehno ustvarja načine za lažje pogoje življenja, na način, da zmanjšuje potrebo po gibanju. Ne samo odrasli, tudi otroci čutijo vedno manj želje po gibanju. Svetovne zdravstvene organizacije že več let opozarjajo, da se na ljudeh po vsem svetu kažejo hude zdravju škodljive posledice zaradi telesno nedejavnega in sedečega življenja.

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja otrokovega razvoja: telesni, spoznavni, čustveni, intelektualni, socialni razvoj, razvoj govora in osebnosti [1].

Na gibanje otroka ima poleg družine vpliv tudi šola, v kateri otroci preživijo velik del dneva. V šolskem prostoru učencem ponujamo različne aktivnosti, da bodo na ta način skrbeli za svoje zdravje in dobro počutje.

Nujno je, da se naravne oblike gibanja izvajajo čim pogosteje, predvsem pa v okviru športne vzgoje namenjene mlajšim starostnim kategorijam, saj ta gibanja predstavljajo pomemben dejavnik otrokove gibalne izobrazbe. Otroška doba je namreč tista, ko se lahko s temi gibanji še v večji meri vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti in na širjenje gibalnih znanj, ki bodo v kasnejših letih predstavljale osnovo za izvedbo zahtevnejših, sestavljenih gibanj, uporabnih pri vsakdanjih opravilih in tudi športu [2].

Gibanje otroku odpira tudi možnosti socializacije – ne le da mu omogoči približati se ljudem, s katerimi si želi stika, ponuja mu tudi priložnost, da z njimi v koraku ali teku, ob druženju ali sodelovanju išče in deli nova doživetja [3].

Odločila sem se, da izmed različnih vrst gibanja učencem približam hojo, ki je najnaravnejša oblika človeškega gibanja. Je preprosta, praktična in dobro vpliva na telo in duha. Da dosežemo

pričakovano telesno vzdržljivost je pomembno le, da hodimo dovolj dolgo, dovolj hitro in dovolj pogosto.

3. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Klasično poučevanje je lahko za učence naporno, saj je v njih želja po gibanju, ki jo težko zatrejo. Različne študije kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični šolski situaciji [4].

Ker imajo učenci različne učne stile, je zelo pomembno, da vsem zadostimo. In če želimo učenje približati večini, je dobro, da izbiramo različne načine poučevanja.

Učni načrti za osnovne šole v ospredje postavljajo pomen medpredmetnega povezovanja učnih predmetov. S takšnim načinom dela učenci spoznajo, da se v življenju predmetna področja med sabo povezujejo in prepletajo. Na ta način učenci vsebine bolje razumejo in posledično dosegajo boljše rezultate.

Medpredmetno povezovanje je »povezovanje ciljev in vsebin različnih predmetov znotraj predmetnika ter tudi širših konceptov na različnih ravneh in v različnih obsegih« [5]. Lahko je vertikalno (nižji – višji razred) ali horizontalno (različni predmeti v okviru istega razreda). Lahko je enopredmetno ali večpredmetno.
V nadaljevanju bom predstavila medpredmetno povezovanje na športnem dnevu.

4. NAČRTOVANJE ŠPORTNEGA DNEVA

Učitelji moramo pri načrtovanju upoštevati:
- predznanja,
- uspešnost slehernega posameznika,
- diferenciacijo ob upoštevanju individualnosti,
- usvajanje znanja na način, ki bo zagotavljal njegovo trajnost in uporabnost,
- upoštevanje posebnosti okolja [6].

Za pripravo medpredmetnega povezovanja je potrebno dobro poznati učne načrte predmetov, ki jih bo povezal in poznati cilje, ki jih želi ob koncu učenja doseči.

Pred izvedbo medpredmetnega športnega dneva sem naredila načrt, katere predmete želim povezati, kaj se bodo učenci naučili in kako bodo do tega znanja prišli.
Usvajanja določenih vsebin pri posameznih predmetih smo se lotili v šoli, pri pouku, dober mesec dni pred izvedbo športnega dneva.

TABELA 1: Pričakovani cilji znanja, ki sem si jih zastavila [7].

ŠPORT	Učenec upošteva pravila varne hoje. Sproščeno izvaja naravne oblike gibanja. Pozna vpliv hoje na organizem. Zna

	določiti strani neba. Ravna se v skladu z načeli varovanja narave.
DRUŽBA	Učenec zna določiti glavne strani neba s Soncem, senco, uro in kompasom. Orientira se v domačem kraju. Bere in uporablja preproste zemljevide, skice ter se na njih orientira. Pozna sestavine zemljevida. Pozna naravne osnove za nastanek in razvoj domačega kraja za življenje ljudi. Spozna in analizira varne in manj varne poti za pešce in kolesarje. Spoznava naravne in kulturne značilnosti domače pokrajine in zakaj moramo skrbeti zanjo.
NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA	Učenec se ravna v prometu kot pešec, skladno s predpisi in upošteva razmere na cestišču. Zna razložiti, kaj je pomembno za prometno varnost in zakaj. Razume vpliv prometa na okolje. Pozna in poimenuje najpogostejše rastline, živali in glive v neposrednem okolju. Ve, da so živa bitja prilagojena okolju, v katerem živijo. Opiše, kako varuje naravno okolje, kako sam prispeva k urejenemu videzu, zna ravnati z odpadki. Pozna pomen pestre in uravnotežene hrane za zdravje ljudi.
SLOVENŠČINA	Učenec oblikuje obvestilo o športnem dnevu. Z ustreznimi povedmi tvori pripoved o tem, kar so doživeli, videli.
MEDPREDMETNE POVEZAVE S ŠPORTOM	Učenec razume pomen varovanja naravne in kulturne dediščine. Oblikuje pozitivne vedenjske vzorce (medsebojno sodelovanje in pomoč, naravovarstveno ozaveščanje). Zna se orientirati v svoji okolici. Pozna in razume vpliv redne športne vadbe na zdravje in dobro počutje.

Učenci so pri pouku družbe usvajali znanja o orientaciji in vsebine o domači pokrajini. Ob zemljevidu so spoznali njegove sestavine in se naučili, kako ga uporabiti skupaj s kompasom. V okolici šole so izvedli terensko nalogo orientacije. Naučili so se orientirati še s pomočjo ure ter Sonca. O domačem kraju – Mariboru so pridobivali znanja o naravni in kulturni dediščini ter mestu nekoč. Delo so opravili raziskovalno v heterogenih skupinah.



SLIKA 1: Orientacija v okolici šole. Vir: Lastni.



SLIKA 2: Učna ura o domači pokrajini. Vir: Lastni.

Uri naravoslovja in tehnike smo namenili za obravnavo tematskega sklopa trajnostna vzgoja, kjer so učenci obnovili znanje o ravnanju z odpadki na pohodu, skrbi za naravo in posledicah onesnaževanja.

Pri športu smo govorili o pomenu redne vadbe za naše zdravje, katero vadbo imajo najraje in kako bi bližajoč jesenski pohod popestrili, ga obogatili. Učenci so obnovili tudi pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti, ko se odpravimo na pohod. Pri tem nismo pozabili na

nevarne prometne točke, ki vsakodnevno prežijo v okolici šole. Izpostavili smo, katera so primerna športna oblačila in obutev v različnih pogojih, glede na vremenske razmere ter katero hrano in pijačo vzeti s seboj (zadosten vnos tekočine).

Dan pred samo izvedbo športnega dneva so učenci s pomočjo medijev pridobili informacije o vremenski napovedi in s pomočjo simbolov razbrali, kakšno vreme bo na dan pohoda. Pri uri slovenščine so nato oblikovali še obvestilo za starše, kjer so zapisali vse pomembne podatke o dnevu dejavnosti.

5. MEDPREDMETNI ŠPORTNI DAN

Z učenci smo se zbrali pred šolo, pripravljeni in motivirani, da dosežejo zastavljen cilj. Pred nami je bil načrt poti z osmimi »postajami«, kjer so učence čakale različne dejavnosti in izzivi z navodili. Na poti smo se ustavljali, opravili opazovalne, gibalne, orientacijske in druge naloge.

Učenci so brez večjih težav izvedli pohod na Piramido in Kalvarijo, ter se zadovoljni vrnili v šolo.

TABELA 2: Naloge na postajah.

1. POSTAJA	NIT: Opazuj prometne znake na poti do Mariborskega mestnega parka. S sošolcem/ko v paru poimenuj čim več prometnih znakov, razloži kaj pomenijo. Izberita tri prometne znake, jih narišita ter zapišita pomen le-teh.
2. POSTAJA	DRU: S pomočjo kompasa in zemljevida mesta Maribor se orientiraj. Zapiši lego posameznih stavb v mestnem parku.
3. POSTAJA	ŠPO: Lahkoten tek po parku (izmenjava: poskakovanje, striženje, skipping, džoging). Izvedba gimnastičnih vaj. Štafetne in tekalne igre.
4. POSTAJA	NIT: Opazuj lego dreves, vinske trte, ki raste na poti na Piramido. Katere pokrajinske značilnosti omogočajo vinski trti, da uspeva tukaj? Ugotovitve zapiši na učni list.
5. POSTAJA	DRU: Kaj najdeš na vrhu Piramide (ostanke gradu)? Čemu je bil postavljen ravno na hribu? Kdo je živel tukaj? Pogovori se s sošolcem/ko. S pomočjo reliefnega zemljevida izpiši nadmorsko višino mestnega parka in Piramide. Izračunaj, kolikšno višino razliko si premagal.
6. POSTAJA	ŠPO: V gozdu poišči najdebelejše drevo. Izvedi vaje, ki te čakajo tam (počepi, poskoki, tek). NIT: Poimenuj najdebelejše drevo. Poišči še katerega od grmov. Ga znaš poimenovati? Po čem se razlikujeta. SLJ: Razglej se okrog sebe in poišči kakšno žival. Na kratko jo opiši.
7. POSTAJA	DRU: Z razgledne točke Pri sedmih hrastih (Kalvarija) opazuj mesto Maribor. Katere spremembe v mestu

	opaziš, če si pri pouku spoznal, kakšno je bilo mesto nekoč? NIT: Na kakšen način varuješ okolje?
8. POSTAJA	ŠPO: Z menjavo hitre in počasne hoje boš prispel nazaj do mestnega parka.





SLIKI 4 in 5: Pohod na Piramido in Kalvarijo. Vir: Lastni.



SLIKA 6: Orientacija. Vir: Lastni.

6. SKLEP

Hoja v naravi zelo pozitivno vpliva na ljudi. Učitelji imamo možnost, da gibanje vključimo v učni proces in tako izboljšamo učne izkušnje učencev. Ravno zato sem se odločila, da bom medpredmetno povezala športni dan, kjer se pohodništvo tesno prepleta s trajnostno vzgojo, orientacijo, s poznavanjem žive narave in naše dediščine. To so vsebine, ki jih učenci pridobivajo pri izbranih predmetih in pridobljeno znanje lahko kasneje v naravi poglobijo. Pomembno je, da se učitelji pri učencih trudimo vzpostaviti čim bolj neposreden stik z naravo in jih učimo, kako pomembna je skrb za naravo in ohranjanje »zdravega« planeta ter kako narava pozitivno vpliva na naše zdravje.

Kot učiteljica razrednega pouka pri načrtovanju dela nisem imela večjih težav, saj dobro poznam cilje posameznih predmetov in zato jih je bilo lažje tudi preplesti.
Pokazalo se je, da v kolikor učencem ponudimo drugačne oblike učenja, v katerih so aktivni, motivirani in med sabo sodelujejo, velikokrat lažje razumejo obravnavano snov. Takšen športni dan omogoča tudi razvijanje socialnih veščin in komunikacijskih spretnosti. Opaziti je bilo mogoče, kako si učenci med sabo na različne načine pomagajo in drug drugega učijo. Takšna oblika učenja pouk vsekakor dodatno popestri in učence uči, kako se v vsakdanjem življenju znanja različnih predmetov ves čas prepletajo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001.

[2] Pistotnik, B. Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport 2003.

[3] Škof, B. Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2010.

[4] Kavčič, A., R. Učenje z gibanjem pri matematiki. Ljubljana: Društvo Bravo, 2005.

[5] Kovač, M. in Jurak, G. Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni program in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2012.

[6] Krek, J., Hodnik Čadež, T., Vogrinc, J., Sicherl-Kafol, B., Devjak, T. in Štemberger, V. (ur.). UČITELJ V VLOGI RAZISKOVALCA: akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2008.

[7] Program osnovna šola. Športna vzgoja. Slovenščina. Družba. Naravoslovje in tehnika. Učni načrti. Pridobljeno oktobra 2024 s https://www.gov.si/teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/

Tompa Lebar Melita

OLIMPIJADA V PODALJŠANEM BIVANJU

POVZETEK

V prispevku so predstavljene športne in miselne aktivnosti v podaljšanem bivanju, imenovane Olimpijada. Razlog za Olimpijado je bila slaba fizična kondicija učencev po koroni in slabši rezultati pri športno-vzgojnem kartonu. Namen prispevka je predstaviti rezultate, ki so jih učenci po štirih mesecih aktivne vadbe dosegli.

Otvoritev Olimpijade je bila svečana, s himno, slovensko zastavo in z izdelano baklo. Nabor iger smo predhodno izbrali skupaj z učenci. Ekipne športne igre so bile med dvema ognjema in mali nogomet. Posamezno pa so učenci tekmovali in napredovali v naslednjih igrah: vodenje žoge, metanje žoge na koš, preskakovanje kolebnice, vrtenje obroča okoli pasu, špaga … Miselne igre, ki so prav tako bile tekmovalne narave, so bile: igre s kartami, šah in zlaganje Rubikove kocke. Sodelovali so učenci od 1. do 5. razreda, ki so vključeni v podaljšano bivanje.

Zaradi dobrega odziva učencev in staršev ter dobrega gibalnega napredka se bo Olimpijada odvijala tudi v naslednjih šolskih letih z večjim naborom športnih iger, ki bodo vplivale na izboljšanje rezultata za športno-vzgojni karton.

KLJUČNE BESEDE: podaljšano bivanje, šport, miselne igre.

OLYMPIC GAMES IN AFTER – SCHOOL CARE

ABSTRACT

The present paper discusses after-school care sports and mind activities named the Olympics. The Olympics were carried out because of the bad physical stamina of the pupils after the corona, as well as their worsened results at the Slofit test battery in elementary school. The paper presents the results that were achieved after four months of active practice.

The opening ceremony of the Olympics was very festive and included the anthem, Slovenian flag and a model of the Olympic torch. The range of sports was previously selected together with the pupils. Team sports included dodgeball and five-a-side football. Individually, the pupils competed in the following games: dribbling the ball, shooting at the hoop, rope skipping, hula-hooping, splits … Mind games, which were also a part of the competition, included card games, chess and the Rubik's cube. Pupils from the 1st to the 5th grade participated during their after-school care.

Because of the positive pupils' and parents' feedback and the improved results in the sports field, the Olympics will continue to be carried out with a wider range of games, which will improve the results of the Slofit test battery in elementary school.

KEYWORDS: after-school care, sports, mind games.

1. UVOD

Podaljšano bivanje se prične takrat, ko šolski zvonec naznani konec rednega pouka. Je oblika življenja v šoli, ki otrokom omogoča kakovostno preživljanje prostega časa. Sestavljeno je iz štirih elementov, ki se med seboj prepletajo. Med seboj so povezani v eno celoto. V okviru elementov podaljšanega bivanja se da poiskati rdečo nit, ki poveže dneve v skladno celoto.
Podaljšano bivanje obiskujejo učenci od 1. do 5. razreda. Sodelovanje in komunikacija znotraj skupine otroke pripravi na zavestno in odgovorno delo. Učenci se znotraj skupine dobro poznajo in radi sodelujejo. Povezujejo se tudi z drugimi skupinami podaljšanega bivanja, ki delujejo na šoli. Dejavnosti, ki povezujejo učence, so lahko športne, glasbene likovno-tehnične in ustvarjalne narave.
Gibalna dejavnost je tako pomemben element pri ustvarjanju strpnega, sodelovalnega, solidarnega, zdravega in vključujočega okolja. Vključenost v organizirane gibalne dejavnosti otrokom iz teh skupin ponuja možnost, da izboljšajo svoj položaj v družbi, pokažejo svoje talente in presežejo stereotipe (Tunsch in Starc, 2005).

Epidemija Covid-19 je ustavila svet in v veliki meri zatrla gibalne potrebe najmlajših. Pri podaljšanem bivanju vsakodnevno opazujemo učence, kako se neprestano gibljejo. V času po koroni je bilo zaznati upad gibalnih sposobnosti otrok. To smo opazili tudi v oddelkih podaljšanega bivanja. Izkazala se je potreba po gibalnih aktivnostih.

Šolske športne igre so oblika med razrednih tekmovanj, lahko tudi v času podaljšanega bivanja. Mi smo jih organizirali kot tedenske. Ob četrtkih so potekale vaje oziroma priprave na tekmovanje, ob petkih pa tekmovanja. Pomembno je, da so te prireditve namenjene vsem otrokom, ne samo tistim, ki se tako ali tako že udeležujejo šolskih in izven šolskih športnih tekmovanj. Igre so zasnovane zabavno, saj spodbujajo sodelovanje vseh otrok ne glede na gibalne sposobnosti in znanje. V času podaljšanega bivanja je pomembno, da se učitelj zavzema za medsebojno sporazumevanje in spoštovanje, sklepanje prijateljstva, sprejemanje drugačnosti in spontanega druženja. Učence se najlažje spodbudi, ko jih spremljata veselje in sproščenost, za kar sta verjetno igra in gibanje najboljši rešitvi.

Prav tako je pomembna vključenost in dobro počutje vseh otrok, ki sobivajo v oddelku podaljšanega bivanja. V oddelkih podaljšanega bivanja je to mogoče. Dejavnosti podaljšanega bivanja ponujajo bogato paleto aktivnosti, v katerih otroci razvijajo svoja močna področja. Pozitivna razredna klima v oddelku podaljšanega bivanja predstavlja osnovni pogoj za ugodno sobivanje vseh učencev in učiteljev, ki sooblikujejo aktivnosti v podaljšanem bivanju.
Učiteljevo vedro razpoloženje, motiviranost, improvizacija, znanje, navdušenje in ljubezen do športa so odločilni dejavniki pri doživljanju športa v podaljšanem bivanju in kaj jim bo ta pomenil tako v prostem času kot kasneje v življenju (Kos Knez, 2002 in Škof, 2010).

V didaktičnem priročniku (Kos Knez, 2002) za vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju je predlaganih sedem modelov organizacije dela v podaljšanem bivanju. Na naši šoli izvajamo podaljšano bivanje po modelu 1, ki vsebuje razporeditev dejavnosti: kosilo,

sprostitvena dejavnost, samostojno učenje in ustvarjalno preživljanje časa. Ta model omogoča učencem, da imajo po obroku čas za sprostitev, sledi miselna aktivnost in na koncu ustvarjanje.

V našem primeru se osredotočamo na operativne cilje za ustvarjalno preživljanje časa, pri katerem učenci razvijajo:

- ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem in drugih področjih,
- razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj,
- utrjujejo stara in pridobivajo nova znanja in izkušnje na vseh področjih osebnostnega razvoja, še zlasti:
- se naučijo izbirati in soorganizirati aktivnosti glede na svoje interese,
- se učijo mnenja usklajevati z vrstniki in sprejemati različne vloge v skupini in ob tem spoznavajo sebe in druge ter se učijo sprejemati in ceniti drugačnost,
- se soočajo z rezultati osebnega in skupnega dela in jih v obliki predstavitev in razstav prikažejo tudi drugim (Blaj in drugi, 2005).

Ošlakova (2011) pravi, da imajo učitelji v podaljšanem bivanju priliko za vzgajanje osnovnih človeških vrlin, kot so spoštovanje, iskrenost, vzajemnost in prijateljstvo.
Didaktični koncept za oddelke podaljšanega bivanja ni tako natančno razdelan kakor didaktični koncepti pri posameznih predmetih in predmetnih področjih. Pomembno je, da izvajalci programa podaljšanega bivanja dobro poznajo temeljni koncept za posamezne razrede in predmete ter iz njih črpajo vsebine in usmeritve, ki temeljijo na sposobnostih posameznika (Tinta, 2010).

Ker z gibanjem otrok dosega cilje, se mora potruditi, sicer jih ne bo dosegel. Občutek, da mu je nekaj uspelo, pozitivno vpliva na samozavest, otrok zaupa vase ter ve, da se ciljev ne da doseči brez truda. Vztrajnost, ki mu jo gibanje na ta način privzgoji, je pomemben gradnik njegovega značaja. Na splošno se kaže, da ljudje, ki se ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, tudi v drugih (ne-športnih) življenjskih situacijah sebe pojmujejo kot aktivni lik in ne kot pasivni objekt, ki nima vpliva nad situacijo. Razmere skušajo z lastno dejavnostjo in trudom oblikovati tako, da bodo v njih lahko dosegli zastavljene cilje in želje. Občutek nadzora nad situacijo otroku zvišuje samozavest (Tomori, 2010).

Otroci že zgodaj doživljajo občutja napetosti in težijo k temu, da bi se sprostili. To počno na različne načine, zanje najbolj naraven način pa je gotovo gibanje. Zato jim moramo dati dovolj priložnosti, da lahko svojo napetost izrazijo na zdrav in neškodljiv način. Gibalna dejavnost jim mora dopuščati dovolj igre in zabave, prilagojena mora biti njihovim interesom in starosti. Na ta način se otrok lahko sprosti in je zato bolj zbran pri miselnih in sedečih opravilih, pri katerih je zahtevana določena stopnja pozornosti, potrpežljivosti in vztrajnosti (Tomori, 2010; Zelenik, 2002). V že tako storilnostno usmerjeni šoli, kakršna je današnja, lahko športna oziroma gibalna dejavnost otroke obvaruje pred stresom, ki ga doživljajo v šoli (Zelenik, 2002).

2. OLIMPIJADA V PODALJŠANEM BIVANJU

Ideja za Olimpijado se je porodila zaradi slabe fizične kondicije učencev. Po koroni je bila večina mlajših učencev pri teku hitreje zadihana, niso znali metati in loviti žoge, prav tako ne voditi žoge. Nekateri učenci so se vrnili v šolo s povečano telesno težo.

Narava dela me je spodbudila k temu, da sem o tej problematiki pričela razmišljati na glas. Na aktivu učiteljev za podaljšano bivanje smo sprejeli idejo, da bo potrebno načrtovati smiselne športne aktivnosti, ki bodo pritegnile vse učence. Učence od 1. do 5. razreda tekmovanja in medalje najbolj pritegnejo, zato je bila Olimpijada izziv ob pravem trenutku. Učenci so sprejeli idejo z velikim navdušenjem. Pripravili smo kotiček z oglasno desko. Ta kotiček je bil v času iger najbolj obiskan kotiček na šoli.

Nabor iger smo izbrali skupaj z učenci. Ekipni športni igri sta bili igri med dvema ognjema in mali nogomet. Posamezno pa so učenci tekmovali in napredovali v naslednjih igrah: vodenje žoge, metanje žoge na koš, preskakovanje kolebnice, vrtenje obroča okoli pasu, špaga … Miselne igre, ki so prav tako bile tekmovalne narave, so bile: igre s kartami, šah in zlaganje Rubikove kocke. Sodelovalo je 66 učencev od 1. do 5. razreda, ki so vključeni v podaljšano bivanje.
Začetek Olimpijade je bil meseca februarja. V podaljšanem bivanju smo pripravili srečanje za vse učence ter podali informacije in pravila iger. Nabor iger smo izobesili na oglasno desko, kjer so se učenci prijavili na igro po lastni izbiri. Otvoritev Olimpijade je bila svečana, s himno, slovensko zastavo in z izdelano baklo. Najprej so bile na vrsti skupinske igre: med dvema ognjema in mali nogomet, saj se učencem za omenjeni igri ni bilo potrebno pripravljati. Preostale igre smo napovedali mesec dni pred pričetkom. Učenci so se prijavili k želeni igri, opravili testiranje glede na predznanje. Zabeležili smo rezultat pred vadbo in med samim tekmovanjem.

TABELA 1: Nabor iger za Olimpijado, ki smo jih razdelili v tri sklope; na miselne igre, igre za posamično tekmovanje in ekipne igre.

Miselne igre	**Športne igre – posamezno**	**Športne igre – ekipno**
šah	vrtenje obroča okoli pasu	med dvema ognjema
Rubikova kocka	preskakovanje kolebnice	mali nogomet
spomin	špaga	
črni Peter	vodenje žoge	
	metanje na koš	

a) MISELNE IGRE
Igre so bile namenjene učencem, ki so se želeli pomeriti v šahu, v igrah s kartami in zlaganju Rubikove kocke. Največji zalogaj nam je predstavljala Rubikova kocka, saj učenci predznanja niso imeli. Na tekmovanje iz Rubikove kocke se je prijavilo le 7 učencev. Pri igrah s kartami so tekmovali v igri črni Peter in Spomin. Igre s kartami se je udeležilo največ učencev, predvsem iz prvih treh razredov.



SLIKA 1: Igra šah ob olimpijski bakli. Igro spremlja tudi učenec, da poteka vse v skladu s pravili.

TABELA 2: Sestavljanje Rubikove kocke je bila najzahtevnejša miselna igra. Predznanja pri učencih ni bilo. Dosegli so izjemen uspeh.

Preverjanje predznanja	1. mesto	2. mesto	3. mesto
niso sestavili kocke	0:52,64	1:22,83	2:13,36

b) POSAMIČNE IGRE

Učenci, ki so športno aktivni in vajeni tekem, so se hitro prijavili k sodelovanju. Veliko učencev pa je potrebovalo spodbudo za prijavo.

Ker v večji meri prevladujejo fantovske igre, smo bili prepričani, da bodo deklice prikrajšane za športne igre. Zato smo skupaj z učenci izbrali še vrtenje obroča okoli pasu, v katerem so se deklice dobro izkazale. Podprli smo tudi predlog za špago in preskakovanje kolebnice. Tekmovalci, ki so dosegli prva tri mesta za posamezno igro, so prejeli medalje.

Če je učenec bil športno zelo uspešen, je pridobil več medalj, znotraj svojega razreda in svoje discipline.

TABELA 3: Prikaz primerjave med najnižjim in najvišjim rezultatom v vodenju žoge, znotraj razreda. Učenci 1. in 2. razreda so še v vodenju žoge šibki. V višjih razredih pa je opazen napredek.

Razred	Preverjanje predznanja najnižji rezultat učenca A	Olimpijada napredek učenca A	Preverjanje predznanja najvišji rezultat učenca B	Olimpijada napredek učenca B
1.	4 sek	1 min 16 sek	1 min 15 sek	2 min 12 sek
2.	2 sek	46 sek	3 min	4 min 23 sek
3.	3 min 28 sek	3 min 46 sek	5 min 45 sek	6 min 19 sek
4.	3 min 13 sek	4 min 2 sek	5 min 53 sek	7 min 14 sek
5.	3 min 7 sek	3 min 59 sek	7 min 18 sek	8 min 2 sek

TABELA 4: Rezultati pri preskakovanju kolebnice kažejo zanimiv podatek pri učencu 4. razreda, ki je z vajo dosegel zelo velik napredek.

Razred	Število skokov pri preskakovanju kolebnice predznanje	Olimpijada (število skokov) Učenec z najvišjim končnim rezultatom
1. razred	6	12
2. razred	7	13
3. razred	9	21

4. razred	12	100
5. razred	61	104

TABELA 5: Vrtenje obroča okoli pasu je bil velik izziv. Vsem učencem ni uspelo usvojiti tehnike vrtenja obroča.

Razred	Vrtenje obroča okoli pasu v sekundah, predznanje	Olimpijada Učenec z najvišjim končnim rezultatom
1. razred	2 sek	7 sek
2. razred	7 sek	12 sek
3. razred	5 sek	19 sek
4. razred	58 sek	67 sek
5. razred	1 min 15 sek	2 min 3 sek

b) EKIPNE ŠPORTNE IGRE

Pri ekipnih športih so si učenci izbrali ime ekipe. Sodnik je bil običajno učitelj podaljšanega bivanja, pomagal mu je učenec, ki ni mogel telovaditi. Rezultate so beležili učenci.

Učenec 5. razreda je na tekmovanju v roki držal baklo, drugi majhno slovensko zastavico. Učence 5. razreda smo izbrali z razlogom, ker naslednje leto več ne bodo obiskovali podaljšanega bivanja.

Med dvema ognjema

V igri med dvema ognjema je sodelovalo 6 ekip. V igri so sodelovali vsi učenci podaljšanega bivanja od 1. do 5. razreda, ekipe so bile mešane. Prva tri mesta so prejela priznanja.

Mali nogomet

V malem nogometu so se pomerili dečki, ki so bili razdeljeni v šest ekip. Ekipe so bile mešane. Prva tri mesta so prejela priznanja.

c) ZAKLJUČEK OLIMPIJADE

Kaj je Olimpijada doprinesla učencem? Učenci so se prilagajali različnim gibalnim izzivom, sodelovali so v raznolikih gibalnih dejavnostih. Gibali so se več kot običajno, obvladovali različne športne rekvizite. Počutili so se zadovoljni, razvijali so samopodobo in pridobivali nove gibalne izkušnje. Ker smo pri ekipnih športih sestavljali mešane skupine, so med seboj bolje spoznali ter pridobili občutek pripadnosti skupini. Kljub težavam in neuspehu so vztrajali in zaupali vase in v napredek. Naučili so se upoštevanja pravil, športnega vedenja v skladu z načeli fair playa. Najbolj pomembno pa je, da so uživali in krepili zdravje.

Sklepni del našega športnega doživetja je bil konec meseca maja.

Zaključek Olimpijade je potekal zunaj na šolskem dvorišču. Podelili smo medalje in priznanja najboljšim tekmovalcem. Medalje je podeljeval učitelj, ki je dober športnik, se udeležuje maratonov in drugih športnih izzivov.



SLIKA 2: Zaključek Olimpijade na šolskem dvorišču.

3. ZAKLJUČEK

Uspešne igre, ki smo jih izpeljali na svojstven način, so prinesle velik napredek učencev na gibalnem področju. Največja motivacija učencem za gibanje je bila pripadnost ekipi, prizadevanje za zmago, veselje ob lastnem napredku in odlično športno vzdušje.
Še posebej veseli so bili učenci, ki so prejeli medalje.
Dober odziv je bil tudi s strani staršev, saj so za domačo vajo nabavili kolebnice, žoge, Rubikove kocke …
Priznati moram, da so me nekateri rezultati zelo presenetili, saj pri preverjanju predznanja nisem pričakovala, da se bodo učenci po mesecu vadbe tako izurili. Zadovoljstvo in vidni rezultati učencev so navdihnili učitelje podaljšanega bivanja, da bo Olimpijada stalnica v podaljšanem bivanju.
V novem šolskem letu se bo odvijala od meseca oktobra do maja z večjim naborom športnih iger.
Učiteljeva vloga je tako izrednega pomena tudi pri športnih aktivnostih v podaljšanem bivanju, saj je nujno, da učenci ob vadbi občutijo zadovoljstvo in veselje in spoznajo njen globlji pomen. Učenci naj bi spoznali in doživeli dejavnosti tako, da bo vsaj pri nekaterih vadba prerasla v življenjsko navado (Škof, 2010). In to nam je uspelo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Blaj, B. idr. (2005).Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Nacionalni kurikularni svet, Področna kurikularna komisija za osnovno šolo.

[2] 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.

[3] Tinta A. (2010). Analiza dejavnosti učencev in stališč učiteljev podaljšanega bivanja. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta.

[4] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V Spravimo se v gibanje-za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine, 115–125.

[5] Zelenik, T. (2002). Aktivni odmor za obvladovanje stresa v šoli. Didakta, letn. 11, št. 64/65, 52–53.

Torkar Leban Polonca

OZAVEŠČANJE O OTROŠKEM RAKU NA ŠOLI

POVZETEK

Otroški rak spada med redke otroške bolezni, vendar zahteva posebno pozornost ter skrb. Tudi sama imam izkušnjo s sinom, ki je prebolel raka. Pomembno je, da se o raku ozavešča in razbija stereotipe tudi v šoli. Raziskave kažejo, da v Sloveniji vsak teden na novo odkrijejo raka pri enem do dveh slovenskih otrocih. Namen ozaveščanja na šoli je informirati učence in zaposlene o tej bolezni, zgraditi empatijo ter spodbuditi podporo za rakom obolelim otrokom. Na šoli smo že preteklo šolsko leto na različne načine ozaveščali učence o otroškem raku in sicer na Mednarodni dan otroškega raka. Barvali smo medvedke, na njih so učenci pisali dobre želje in srčna sporočila za obolele otroke. Naredili smo verigo dobrih želja, ki je krasila panoje na šoli. Nekateri so izdelovali plakate o zmotah in resnicah o otroškem raku. Drevo življenja z otroškimi odtisi in imeni, ki simbolizirajo preživetje otrok z rakom, smo poslali na pediatrično kliniko. Vsa šola je izdelovala zlate pentlje, ki simbolizirajo podporo obolelim otrokom. Pripenjali so si jih na oblačila kot znak spoštovanja do junakov, s čimer so se poklonili tudi njihovemu pogumu. Medo Mato nas je obiskal v septembru, ko je tudi mesec ozaveščanja o otroškem raku. Ustvarili smo čudovito povezavo, ki presega šolske zidove in prinaša toplino tistim, ki jo najbolj potrebujejo. Namen je dosegel svoj cilj. Prav takšne izkušnje učijo otroke sočutja in solidarnost ter jih spodbujajo, da z majhnimi dejanji prinašajo velike spremembe v življenja drugih. Brišejo se marsikateri stereotipi, tabuji in strahovi o tej bolezni.

KLJUČNE BESEDE: otroški rak, ozaveščanje, zdravje, šolske aktivnosti, solidarnost.

RAISING AWARENESS OF CHILDHOOD CANCER AT SCHOOL

ABSTRACT

Childhood cancer is a rare childhood disease, but it requires special attention and care. I also have experience with my own son, who has overcome cancer. It is important to raise awareness about cancer and break stereotypes, even in schools. Research shows that in Slovenia, one to two children are newly diagnosed with cancer each week. The purpose of awareness raising in schools is to inform students and staff about this disease, build empathy, and encourage support for children with cancer. Last school year, we raised awareness among students about childhood cancer in various ways, particularly on International Childhood Cancer Day. We colored teddy bears, and students wrote good wishes and heartfelt messages for the sick children on them. We created a chain of good wishes that decorated the school bulletin boards. Some students made posters about the misconceptions and facts about childhood cancer. We sent a "Tree of Life" with children's handprints and names, symbolizing the survival of children with cancer, to the pediatric clinic. The whole school made gold ribbons, which symbolize support for children with cancer. They wore them on their clothes as a sign of respect for the heroes, honoring their courage. Bear Mato visited us in September, which is also the month of awareness for childhood cancer. We created a wonderful connection that goes beyond school walls and brings warmth to those who need it most. Such experiences teach children compassion and solidarity and encourage them to make small deeds, which on the other hand, bring significant changes in the lives of others. Many stereotypes, taboos, and fears about the disease are being erased.

KEYWORDS: childhood cancer, awareness, health, school activities, solidarity.

1. UVOD

Otroški rak je ena najredkejših bolezni pri otrocih (manj kot 1 % vseh onkoloških bolnikov) in zahteva posebno pozornost ter skrb. Tudi sama imam izkušnjo s sinom, ki je slabi dve leti nazaj prebolel raka, zato mi je tema še toliko bližja in pomembna. Iz osebnih izkušenj sem prišla do spoznanja, da je nujno, da se o tem govori širše in se o bolezni ozavešča tudi otroke v šoli. Tako ozaveščanje je izjemno pomembno, saj spodbuja razumevanje, podporo in sočutje med učenci. Ustvarja pa se okolje, kjer so otroci bolj odprti in empatični.

2. OTROŠKI RAK

Diagnoza raka pri otroku predstavlja veliko breme, ki ne obremenjuje le otrokovega telesnega zdravja, temveč močno vpliva tudi na čustveno in duševno stanje otroka ter celotne družine. Bolezen in zahtevno zdravljenje pogosto povzročata občutke strahu, negotovosti in žalosti, kar pušča globoke psihosocialne posledice. Za otroka so lahko bolečine, pogosti obiski bolnišnice, izolacija od prijateljev in spremembe v vsakdanjem življenju zelo težke. Poleg tega, da je zgodnje prepoznavanje simptomov ključno za uspešno zdravljenje, ima tudi razumevanje bolezni raka v otroštvu in njenih posledic pomembno vlogo pri zagotavljanju ustrezne psihosocialne podpore otroku in njegovi družini med zdravljenjem kot tudi po zdravljenju. Zato je dobro, da se o tem govori in ozavešča tudi širšo okolico.

O otroškem raku se ne govori toliko kot o raku pri odraslih. V Sloveniji za rakom letno zboli okoli 80 otrok. Vsak teden odkrijejo raka pri enem do dveh slovenskih otrocih. Zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje zdravljenje sta ključna za uspešen izid. Slovenija dosega visoko stopnjo ozdravitve, saj skoraj 80 % otrok z rakom uspešno okreva, kar je rezultat dostopnosti sodobnih terapij in naprednih medicinskih pristopov. Tudi klinične raziskave so izjemno pomembne za napredek v zdravljenju otroškega raka, saj omogočajo, da se otroci zdravijo z najnovejšimi terapijami, pogosto še v fazi testiranja, ko so te lahko najbolj učinkovite in prilagojene otroškemu organizmu. Raziskave omogočajo dostop do inovativnih zdravljenj, prilagojenih redkim vrstam raka, kar izboljša izid in dolgoročno prognozo. [1]

Rak pri otrocih se precej razlikuje od raka pri odraslih – tako po lokacijah, kjer se razvija, kot tudi po svoji strukturi, načinu odzivanja na zdravljenje in prognozi, ki je pri otrocih boljša. [1] Kljub temu, da se danes vedno več otrok pozdravi, diagnoza rak še vedno pomeni dolgo in težavno zdravljenje. [4] Oboleli za rakom in njihovi sorodniki imajo raka za resno, življenje ogrožajočo, pogosto neozdravljivo ter trpljenja polno bolezen. [3]

3. NAJPOGOSTEJŠE VRSTE RAKA PRI OTROCIH

Vrsta raka se običajno poimenuje glede na del telesa ali organski sistem, ki ga prizadene in glede na vrsto celic, iz katerih izhaja. Otrokova starost je pogosto povezana z vrsto raka. [2] Pri otrocih (starih med 0 in 19 let) se najpogosteje pojavljajo naslednje vrste raka:
- levkemija (25 %),
- tumorji osrednjega živčnega sistema (18 %),

- limfomi (Hodgkinov 8 %) in (Nehodgkinov 7%),
- nevroblastom (5 %),
- kostni tumorji, osteogeni in Ewingov sarkom (5 %),
- karcinom ščitnice (4 %),
- Wilmsov tumor ledvic – nefroblastom (3 %) in
- drugi redki tumorji. [1]

4. KAKO ZA BOLEZEN POVEDATI OTROKOM

Bolezen bomo otroku težko prikril, saj so pri takšni diagnozi pogosti obiski bolnišnic, veliko preiskav in sprememb pri vsakdanji rutini. Otroci so tudi zelo občutljivi na čustva svojih staršev. Če starši skrivajo svoja občutja ali skušajo zmanjšati resnost situacije, otroci to pogosto začutijo, kar lahko povzroči še večji občutek strahu in negotovosti. Iskrenost pomaga otrokom razumeti, kaj se dogaja, kar jim lahko prinese občutek varnosti. Kadar otrok nima osnovnih informacij o svojem stanju, lahko njegova domišljija zapolni praznine in prinese več strahu, kot bi ga imela resnica. Pomembno je, da se pogovor prilagodi starosti in zrelosti otroka ter se izvede v okolju, kjer se otrok počuti varno.

5. REAKCIJE OTROK, KO IZVEDO ZA DIAGNOZO

Ko otrok izve za diagnozo, se lahko sooči z zelo različnimi čustvenimi in vedenjskimi odzivi. Vsak otrok se odzove individualno, vendar so pogoste naslednje reakcije, ki so naraven del procesa soočanja z boleznijo: šok, strah, tesnoba, obup, žalost, občutek krivde, jeza, zapiranje vase, upanje … [1]

Iskrenost, empatija in potrpežljivost so ključni, da se otrok počuti varno in razumljeno. Redna komunikacija ter vključevanje otroka v pogovor o njegovem zdravljenju mu omogočata, da se lažje sooči z izzivi in ostane psihično močan skozi celoten proces.

6. OZAVEŠČANJE SOŠOLCEV, KO OTROK ZBOLI ZA RAKOM

Ko otrok zboli za rakom, je pomembno, da njegovi sošolci in prijatelji razumejo situacijo, da lahko ponudijo podporo in hkrati zmanjšajo strah in nesporazume. Za ozaveščanje sošolcev je priporočljivo, da so informacije podane na način, primeren njihovi starosti in čustveni zrelosti. Ključne točke za ozaveščanje:

a) Vključitev strokovnjakov

Če je mogoče, povabimo v razred šolskega svetovalca ali psihologa, da otrokom pojasni bolezen. Oni imajo izkušnje s tem, kako otrokom podati občutljive informacije na način, ki je primeren njihovi starosti.

b) Razlaga bolezni na razumljiv način

Sošolcem pojasnimo, kaj rak je, in poudarimo, da ni nalezljiv. Pomagamo jim razumeti, da gre za bolezen, ki nastane, ko celice v telesu rastejo nenadzorovano. Uporabimo preproste izraze in

se izognemo tehničnim ali medicinskim izrazom, ki bi lahko povzročili še več strahu. Pojasnimo, da tako, kot ljudje včasih zbolijo za gripo ali prehladom, je tudi rak bolezen, čeprav se zdravi na drugačne načine.

Sošolci lahko bolje razumejo stanje, če jim razložimo, da obstajajo različni načini zdravljenja raka, kot so kemoterapija, obsevanje in operacije, ki pomagajo, da se otrok izboljša.

Na spletni strani društva Junakov 3. nadstropja so spletne knjige, ki lahko na prijazen način razložijo bolezen in preiskave in ostale stvari (kemoterapija, obsevanje, port, preiskave …) s katerimi se soočajo bolni otroci.

c) Spodbujanje pozitivne klime v razredu

Otrokom pojasnimo, kako pomembna je podpora bolnemu sošolcu. Lahko jim predlagamo, kako lahko pokažejo skrb in prijaznost, na primer z lepimi besedami, risbami ali pisemci. Pogovorimo se o tem, da se lahko bolni sošolec počuti osamljenega ali drugačnega. Prijatelji mu lahko pomagajo tako, da ga povabijo k dejavnostim, če je to mogoče, ali pa mu pošljejo sporočilo ali z video pogovorom, kadar manjka. Poudarimo, da je otrok še vedno njihov prijatelj, s katerim se lahko pogovarjajo, četudi preko risbic, pisem ali preko telefona.

d) Odgovarjanje na vprašanja in zmanjševanje strahu

Spodbujamo otroke, naj vprašajo, kar jih zanima, saj je to običajno zelo koristno za razumevanje. Bolje je, da se odprto pogovarjamo, saj si otroci pogosto ustvarijo napačne predstave, če nimajo pravega vira informacij. Pripravimo jih na to, da so občutki strahu ali žalosti normalni in da lahko govorijo o njih. Če imajo občutek negotovosti ali se počutijo prestrašeno, jih spodbujamo, naj se o tem pogovorijo s starši ali učitelji. Razložimo, da nihče ne zboli za rakom zaradi svoje krivde ali zato, ker je naredil kaj narobe. Pomembno je, da bolnega otroka sprejmemo in mu pomagamo.

e) Poudarek na empatiji

Pomagamo jim razumeti, kako pomembno je, da so do bolnega sošolca prijazni in spoštljivi. Empatija je ključna za ohranjanje povezanosti in pozitivnega vzdušja v razredu. Razložimo, da nihče ne zboli za rakom zaradi svoje krivde ali zato, ker je naredil kaj narobe. Pomembno je, da bolnega otroka sprejmemo in mu pomagamo.

S tem, ko ozaveščamo sošolce, pripomoremo k razumevanju, podpori in zmanjšanju stigmatizacije ter poskrbimo za pozitivno klimo v razredu, kjer se bolni otrok počuti sprejetega in razumljenega. Ozaveščanje otrok o taki bolezni ni lahko, a ko so otroci ustrezno informirani, lahko nudijo neprecenljivo podporo, ki bolnemu sošolcu veliko pomeni.

7. IZIVI IN POTREBE OTROK OB VRNITVI V ŠOLO

Vrnitev otrok po prebolelem raku v šolo je pomemben korak k ponovni vzpostavitvi normalnosti in socialne povezanosti, vendar je to za otroke, starše in šolsko osebje lahko zahtevno obdobje. Poleg morebitnih fizičnih (otroci so večkrat utrujeni, imajo težave pri

gibanju, zmanjšano telesno moč …) in kognitivnih posledic zdravljenja (težave z zbranostjo, pomnjenjem in učenjem) se lahko otroci soočajo s čustvenimi in socialnimi izzivi, kot so stigmatizacija, občutek drugačnosti in negotovost glede okrevanja (se počutijo izolirane ali drugačne od vrstnikov zaradi fizičnih sprememb – izguba las, sprememb telesne teže, otekanje telesa…). Zato je potrebno z učitelji in vrstniki potrebno deliti ustrezne informacije, da bi zmanjšali napačno razumevanje o bolezni. Otroci potrebujejo okolje, ki spodbuja razumevanje in empatijo.

8. POMOČ ŠOLE PRI VRNITVI OTROK PO ZDRAVLJENJU

a) Individualni načrt podpore: Šola naj skupaj s starši in svetovalci pripravi načrt podpore, ki vključuje prilagoditve v učnem načrtu, telesno aktivnost, čas počitka in dodatno akademsko pomoč, če je potrebna.
b) Psihološka podpora: Šolski svetovalci in psihologi lahko otroku in njegovim vrstnikom nudijo čustveno podporo. Otroku, ki se vrača, lahko pomagajo pri obvladovanju stresa, tesnobe in socialnih izzivov.
c) Spodbujanje pozitivnega okolja: Vključujoče okolje, ki poudarja empatijo, prijateljstvo in spoštovanje, pomaga otrokom, da se lažje vključijo nazaj v šolsko skupnost.
d) Ozaveščanje vrstnikov

9. OZAVEŠČANJE O OTROŠKEM RAKU NA ŠOLI

Ozaveščanje o otroškem raku v šolskem okolju je lahko izjemno pomembno, saj spodbuja razumevanje, podporo in sočutje med učenci. Ustvarjanje takega projekta zahteva občutljiv pristop, prilagojen starosti otrok, z jasnim ciljem izobraževanja in hkrati spodbujanja sočutja.

Ozaveščanje na šoli ustvarja okolje, kjer so otroci bolj odprti in empatični. Ko učenci razumejo bolezni, kot je rak, lažje sprejmejo vrstnike, ki so jih prizadele takšne bolezni, in jim nudijo potrebno podporo. Takšne pobude zmanjšujejo izolacijo bolnih učencev ter pomagajo pri razvoju razumevajoče in vključujoče skupnosti, kjer se otroci in mladostniki učijo pomembnih vrednot, kot so skrb za sočloveka, empatija in solidarnost.

a) PRIPRAVA NA PROJEKT

Pogovor z učitelji in strokovno službo: Vključite učitelje in strokovne delavce na šoli v načrtovanje. Skupaj določite, kaj je najbolj primerno glede na starost otrok. Priporočljivo je sodelovanje z društvi za podporo otrokom z rakom (Junaki 3. nadstropja), ki imajo že razvite nekatere programe ozaveščanja za šole.

b) PRILAGODITEV VSEBIN GLEDE NA STAROST

Nižji razredi: Učenci se lahko s temo spoznavajo skozi zgodbe, pravljice in igre, ki poudarjajo sočutje in pomoč prijateljem. Izogibajte se podrobnostim, ki bi lahko povzročile strah. Višji razredi: Lahko se pogovorite o osnovah zdravljenja, o tem, kako pomembna je podpora vrstnikov, in zakaj je včasih nekdo odsoten zaradi zdravljenja. Pristop lahko vključuje predstavitve o zdravljenju in statistiki, vključitev pogovorov s strokovnjaki in prebolevniki.

Na tej stopnji se lahko pogovorite tudi o znanosti za zdravljenjem raka in o možnostih kariere v medicinskih in humanitarnih poklicih.

c) IZBIRA DNEVOV

- 15. 2. Mednarodni dan boja proti otroškemu raku: To je najpomembnejši dan ozaveščanja, ki ga vsako leto obeležujemo po vsem svetu. Pobuda prihaja iz Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in mednarodnih nevladnih organizacij, ki želijo povečati podporo za družine, ozaveščati javnost in zbrati sredstva za raziskave.
- Zlati september – mesec ozaveščanja o otroškem raku: Celoten september je posvečen ozaveščanju o otroškem raku, simbolizira pa ga zlata pentlja, ki predstavlja pomen in vrednost otroških življenj.

d) AKTIVNOSTI OZAVEŠČANJA NA ŠOLI

Ozaveščanje je na naši šoli potekalo na Mednarodni dan boja proti otroškemu raku. Na ta dan smo učitelji in strokovni delavci učencem najprej razložili kaj je to otroški rak. To smo naredili na različne načine:

Branje knjig: Prvemu in drugemu razredu smo to temo predstavili s pomočjo knjižic o raku za otroke. Branje teh knjig lahko pomaga mladim bolje razumeti izkušnje bolnih vrstnikov. Na spletni strani Junakov 3. nadstropja so dostopne knjižice o raku – za otroke (Moj rak, Moj port, Moje zdravilo, Moje preiskave, Moj trebušček, Moj PICC kateter, Moj centralni venski kateter, Moje umetno oko, Moja sonda). Te knjižice na enostaven in otrokom primeren način opisujejo bolezen, preiskave in ostale stvari s katerimi se soočajo oboleli otroci. Primerne so za obolele otroke, kot tudi za prijatelje, sošolce ali druge otroke. Obolelim otrokom pomagajo premagati strah. Ostalim otrokom pa pomagajo, da vsaj razumejo kaj se dogaja z njihovim sošolcem ali prijateljem.

Pogovor z Junaki: Če je mogoče, povabite odrasle prebolevnike ali otroke, ki so raka preboleli in so pripravljeni deliti svojo izkušnjo. Tako se bodo učenci lažje povezali s temo in razumeli stiske, skozi katere gredo takšni otroci. Na naši šoli imamo Junaka 3. nadstropja. S pomočjo fotografij je tretješolcem predstavil svojo pot zdravljenja in kaj vse je v bolnici počel. Začudeni so bili, kako je bil lahko na slikah videti vesel in nasmejan, kljub temu, da je imel iz telesa veliko cevk, bil brez las, zabuhel v obraz… Sošolci so začutili njegovo stisko in hkrati pogum za premagovanje ovir. Takšni pogovori prinašajo dragocene lekcije o moči, upanju in človeški odpornosti, kar je pomembno za vse otroke, ne glede na to, ali so neposredno prizadeti zaradi raka ali ne.

Kratki filmi in video posnetki : Učencem četrtega in petega razreda smo temo predstavili tudi s pomočjo video posnetkov. Na spletni strani Junakov 3. nadstropja najdete lahko najdete video predstavitve, kjer Junaki predstavijo bolezen in življenje z rakom. Nekateri Junaki predstavijo, kako so se oni šolali v času zdravljenja in takoj po končanem intenzivnem zdravljenju.

Izdelava plakatov: Učencem petega razreda so učiteljice po video posnetkih in pogovoru predstavile tudi plakate, ki predstavljajo dejstva o otroškem raku, resnice in zmote o raku, kako

poteka zdravljenje in kako lahko vrstniki podprejo bolne prijatelje. Učenci so plakate najprej likovno obogatili. Nato pa so prav te plakate obesili v večnamenski prostor v šoli, da so si vsa ta dejstva lahko prebrali tudi učenci višjih razredov med odmori.

Ustvarjalne delavnice: Na ustvarjalnih delavnicah so vsi učenci do petega razreda dobili na kartonu narisano maskoto meda Mata. Morali so ga izrezati, pobarvati in vanj vpisati dobre želje za otroke, ki se aktivno zdravijo v bolnišnici. Z medvedki smo naredili verigo dobrih želja, ki je krasila panoje s plakati, na katerih so bile napisana dejstva o otroškem raku. Vsak otrok je izrezal tudi srček in vanj odtisnil svoj prstni odtis ter nanj napisal svoje ime. S teh srčkov je nastalo drevo življenja učencev Osnovne šole Franceta Bevka Tolmin za Junake 3. nadstropja. Odtisi simbolizirajo preživetje otrok z rakom, ki je v rokah, simbolno v odtisih, vseh nas. Sliko drevesa življenja in medvede dobrih želja smo poslali otrokom v bolnišnico.

Zlata pentlja: To je simbol ozaveščanja o otroškem raku po vsem svetu. Vsi učenci na šoli so med odmorom izdelovali zlate pentlje, katere so si pripenjali na oblačila. S tem so pokazali podporo, upanje v ozdravitve, spoštovanje in solidarnost otrokom, ki se borijo z rakom.

Obisk maskote – medo Mato: Učence cele šole je medved Mato obiskal v septembru, ko je tudi mesec ozaveščanja o otroškem raku. Obiskal je vsako učilnico do petega razreda. Otrokom smo predstavili medveda, saj medved sam ne govori. Povedali smo jim, da prihaja iz Pediatrične klinike od Junakov. 3 nadstropja. On je prijatelj obolelih otrok in zaveznik, ko preživljajo čas v bolnišnici ter jim pomaga v času zdravljenja. Medo Mato je prijazen in topel, kar otrokom pomaga ustvariti občutek varnosti in olajša njihove strahove. Prinaša jim občutek domačnosti. Tudi šolski otroci so se nanj hitro navezali in ga vzeli za prijatelja, saj so se vsi želeli z njim objeti. Med odmorom je po hodnikih obiskal tudi višje razrede. Ganljivo je bilo videti, kako lepo in toplo so ga sprejeli tudi višji razredi. Učencem je razdelil tudi njegove pobarvanke, ki predstavljajo kaj vse on še počne in s čim navdušuje bolne otroke, da upanja ne izgubijo. Za učence je bila to zelo ganljiva, vesela in spodbudna izkušnja. Spoznali so, da je mnogo več kot le maskota – je simbol podpore, upanja in moči za otroke, ki so na zdravljenju. Ustvarili smo čudovito povezavo, ki presega šolske zidove in prinaša toplino tistim, ki jo najbolj potrebujejo. Zato je namen dosegel svoj cilj.

10. SKLEP

Ozaveščanje o otroškem raku je na naši šoli preseglo prvotna pričakovanja. Naša šola bo tudi v prihodnje ostala kraj, kjer bodo učenci razvijali vrednote solidarnosti in sočutja ter ohranjali zavedanje o pomenu medsebojne pomoči. Ustvarili smo dolgoročne spremembe v ozaveščanju o tej temi. Vsako leto se bomo na omenjene datume spomnili in ozaveščali ter poskušali temo še nadgraditi z drugačnimi delavnicami in kvizi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Benedik Dolinčar, M. (ur.). (2018). Ko otrok zboli za rakom. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

[2] Fromer, M. J. (2005). Surviving Childhood Cancer: A Guide for families. 1400 K Street. N.W., Washington, DC.

[3] Husebø, S. (2009). Ljubezen in žalost: česa se lahko naučimo od otrok. Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.

[4] Jereb, B. (2004). Mali vitezi (otroci, ki so preživeli raka). Grosuplje: Mondena.

Ukmar Eva

SPODBUJANJE AVTENTIČNEGA RAZVOJA UČENCEV

POVZETEK

V zadnjem času se v sodobnih pedagoških pristopih vse bolj poudarja pomen celostnega razvoja učencev, kjer so v ospredju njihovi individualni uspehi brez neposredne primerjave z drugimi. Namen pričujočega prispevka je predstaviti, kako se sama lotevam uporabe sodobnih metod poučevanja, kot so poučevanje na prostem, sodelovalno učenje, poučevanje z gibanjem in uporabo sodobne tehnologije kot učinkovite metode za spodbujanje avtentičnega doživljanja uspeha, ki temelji na osebnih ciljih in zadovoljstvu. Te metode podpirajo razvoj učencev na različnih področjih. Poučevanje v naravnem okolju spodbuja kognitivni razvoj, saj učenci pridobivajo veščine reševanja problemov in kritičnega mišljenja, hkrati pa krepi fizične sposobnosti z gibanjem. Poleg tega tovrstno učenje prispeva k socialnemu in čustvenemu razvoju učencev, saj spodbuja sodelovanje, komunikacijo in gradnjo pozitivnih odnosov med vrstniki. Pomemben je tudi čustveni razvoj, saj učenci ob sodelovalnih dejavnostih in javnih nastopih pridobivajo samozavest ter razvijajo empatijo in sočutje do drugih. Da bi natančneje ocenila učinke teh metod, sem uporabila več evalvacijskih tehnik. Med njimi so bila opazovanja interakcij med učenci, ankete o zadovoljstvu učencev in staršev ter refleksije učencev o lastnem napredku. Rezultati teh tehnik so pokazali pozitivne učinke na kognitivni, socialni in čustveni razvoj. Na primer, učenci so izkazovali večjo sposobnost sodelovanja v skupinskih nalogah in so bili bolj samozavestni pri javnih nastopih. Starši so prav tako poročali o večjem zadovoljstvu in motivaciji svojih otrok za šolske aktivnosti. Poudarek na individualnih ciljih in izkušnjah učencev pa lahko zagotovi, da bo pristop učinkovit ne glede na okoliščine. Verjamem, da ima tak pristop praktično vrednost, saj omogoča učencem razvoj trdnejših medosebnih odnosov ter večjo predanost zastavljenim ciljem, kar pomembno vpliva na dolgoročno učinkovitost vzgoje in izobraževanja.

KLJUČNE BESEDE: avtentično učenje, gibanje, empatija, interakcija, sodobni pedagoški pristopi.

PROMOTING THE AUTHENTIC DEVELOPMENT OF STUDENTS

ABSTRACT

In recent times, modern pedagogical approaches have increasingly emphasized the importance of the holistic development of students, focusing on their individual achievements without direct comparison to others. The aim of this paper is to present how I approach the use of contemporary teaching methods, such as outdoor learning, collaborative learning, movement-based teaching and the integration of modern technology as effective strategies to promote authentic experiences of success based on personal goals and satisfaction.These methods support students' development in various areas. Outdoor learning fosters cognitive development by helping students acquire problem-solving and critical thinking skills while also enhancing physical abilities through movement. Additionally, this type of learning contributes to the social and emotional development of students by encouraging collaboration, communication and the building of positive relationships with peers. Emotional development is also significant as students gain confidence and develop empathy and compassion through collaborative activities and public presentations.To more precisely assess the effects of these methods, I employed several evaluation techniques. These included observing student interactions, conducting surveys on student and parent satisfaction, and gathering student reflections on their own progress. The results of these techniques showed positive effects on cognitive, social, and emotional development. For example, students demonstrated greater ability to collaborate in group tasks and showed increased confidence in public presentations. Parents also reported higher levels of satisfaction and motivation in their children's school activities.Focusing on the individual goals and experiences of students ensures that this approach remains effective regardless of the circumstances. I believe this approach has practical value as it enables students to develop stronger interpersonal relationships and a greater commitment to their goals, which significantly contributes to the long-term effectiveness of education and upbringing.

KEYWORDS: authentic learning, movement, empathy, interaction, modern pedagogical approaches.

1. UVOD

V strokovnih pogovorih med šolniki se pogosto sliši, da imajo današnji šolarji v povprečju več težav na področju vedenja, kot so jih imeli njihovi predhodniki nekaj generacij nazaj. Zato postaja vedenje otrok in mladostnikov eno od najbolj aktualnih vprašanj v današnjih razredih in šolah. O tem, kako se sama soočam z nezaželenim vedenjem pri učencih, kako skrbim za dobre odnose v razredu in katerih učnih metod in strategij se poslužujem, bom zapisala v nadaljevanju prispevka.

Med nastajanjem nove Bele knjige o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji so različne skupine ljudi spraševali, ali bi bilo v šole smiselno vrniti ocenjevanje vedenja. Pritrdilno je odgovorila velika večina ravnateljev (77 %), še več učiteljev (84 %) in še krepko več staršev (94 %). O ocenjevanju vedenja si lahko mislimo različne stvari. Eno pa je gotovo: takšni odgovori opozarjajo, da večina ljudi, ki imajo vsak dan opraviti s šolarji, zaznava resne težave na področju vedenja v današnjih šolah [5].

Gotovo lahko marsikatero manj ustrezno in primerno vedenje otrok in mladostnikov pripišemo vzgojnim vzorcem v njihovem primarnem okolju. Nekatere nezaželene vedenjske pojave lahko morda povežemo tudi z družbenim okoljem, ki ga zaznamuje izrazita izpostavljenost današnjih otrok in šolarjev različnim vplivom, medijem in informacijam (ne nujno koristnim in prosocialnim). Nekatere neprijetne pojave v šolah lahko morda povežemo tudi z neprimernimi in neučinkovitimi rešitvami v šolskem sistemu, ki so v preteklih letih izrazito poudarjale pravice šolarjev, manj pa opozarjale na njihove dolžnosti in na odgovornost za njihovo vedenje. Nenazadnje lahko razraščanje manj želenih vedenj v šolah morda deloma pripišemo tudi pretiranemu poudarjanju izobraževalne funkcije šole in zanemarjanje njenega vzgojnega delovanja [5].

Nobenega dvoma ni, da moteče vedenje v razredih in šolah moti pouk, predstavlja pomembno izgubo časa za izobraževalni del in ustvarja vzdušje, ki ni naklonjeno učenju. Ustvarja lahko okolje, v katerem se posamezniki počutijo manj varni, včasih celo ogroženi. Hkrati pa predstavlja možnosti za pogovore o pozitivnem vedenju, o krepitvi odnosov ter o načinih, kako poskrbeti za dobro povezanost skupine. Učitelj oz. strokovni delavec lahko naredi velike premike na tem področju, če je ustrezno usposobljen in ima posluh za različne potrebe učencev. Za učence je učitelj pomemben že kot vzor, model, seveda pa največ naredi s svojim odnosom do učencev oziroma s svojim besednim in nebesednim vedenjem v interakcijah z njimi. Nekateri učitelji menijo, da lahko vzpostavijo dober odnos z učenci le takrat, kadar so zelo popustljivi oziroma kadar se prilagodijo vsem njihovim željam in zahtevam [4].

Avtorica svetuje, naj bo odnos, ki ga ustvarjamo z otroki in mladostniki, spoštljiv in sprejemajoč, tudi kadar je njihovo znanje ali vedenje manj ustrezno. S tem jim omogočamo, da laže sprejemajo sebe in hkrati realno presojajo svoje pomanjkljivosti.

Učitelj lahko svoje učence opogumlja, motivira, navdušuje in tisti, ki ima pozitivno, a realno podobo o sebi, ima veliko večje možnosti, da v svojih učencih spodbuja zaupanje vase, njihovo vedoželjnost, ustvarjalnost, pozitivno naravnanost do sebe in do drugih, kot učitelj z nizko samopodobo.

2. VLOGA ODRASLEGA

Osebnostno zrel učitelj laže vzpostavlja dobre odnose z učenci, predstavlja jim avtoriteto, v konfliktnih situacijah se vključuje profesionalno in ne čustveno.
Učitelj lahko pomaga učencem:

- da prepoznavajo, kaj si v življenju želijo, in da si postavljajo cilje,
- da se učijo organizirati svoj čas,
- da z zaupanjem začenjajo svoje delo,
- da vztrajajo pri igri in delu
- da razvijajo svoje sposobnosti in interese,
- da spoznavajo, kako se lahko učijo iz napak,
- da znajo ovire na poti do ciljev spreminjati v izzive [4].

Prijatelji so pomembni vse življenje, še posebno v obdobju odraščanja. Otrokom in mladostnikom dajejo občutek povezanosti, sprejetosti, pomembnosti, občutek, da so del neke skupnosti. Danes se včasih zdi, da zaradi poudarjanja tekmovalnosti in storilnosti prijateljstvo in odnosi z drugimi izgublja svoj pomen, vendar je mlade vredno spodbujati:

- da pomagajo drugim ljudem,
- da sodelujejo z drugimi,
- da se trudijo razumeti druge, razvijajo spodobnost vživljanja v druge, razvijajo sočutje,
- da se učijo sprejemati ljudi, sprejemati razlike, sprejemati uspehe drugih,
- da se učijo poslušati in se pogovarjati [4].

3. USPEŠNE METODE POUČEVANJA

3.1. Izkustveno učenje

V najširšem smislu je vsako učenje izkustveno. Vendar so izkušnje lahko zelo raznovrstne – od neposredne vpletenosti, doživljanja z vsemi čutili in čustvi prek gibanja, igre vlog, do opazovanja slik, filmov, diagramov.
Pri izkustvenem učenju igra osrednjo vlogo celovita osebna izkušnja. Izkustveno učenje je oblika učenja, ki skuša povezati neposredno izkušnjo, opazovanje, spoznavanje in ravnanje v neločljivo celoto [3].
Pred samo pripravo in organizacijo izkustvenega učenja je pomembno zavedanje učitelja, da to ni le posebna, specifična metoda dela, pač pa način, pristop dela, ali morda še bolje, splošna pedagoška drža tistega, ki poučuje. Pri tem procesu je izredno pomembno, da ima učitelj v mislih, kako pripraviti potek dela, da bo učenčeva vloga kar se da aktivna in da bo sam učni proces usmerjen na učenca oz. bo iz njega izhajal.
Banjac idr. [1] so ugotovili, da izkustveno učenje predvideva aktivno vlogo učencev, za kar je nujen odmik od tradicionalnih, frontalnih oblik poučevanja. Gre za idejo oblikovanja učnega prostora, ki učencu ponuja in omogoča prostor za lasten angažma, izražanje, razmišljanje, komentiranje, tvorjenje idej, mnenj ter nečesa novega, lastnega. V tako naravnani učilnici so glas, mnenja, predlogi in pogledi učencev zaželeni, cenjeni, vredni, še več – so nujne sestavine nastajajočega učnega procesa.

3.2. Sodelovalno učenje

V šoli vse premalo izkoriščamo možnosti, ki jih nudi model učenci učijo učence. Otroci pridobivajo od vrstnikov pomembne informacije, vzorce mišljenja in strategije reševanja problemov in metakognicijo. Prednosti takega poučevanja: znajo se vživeti v razmišljanje vrstnika, uporabljajo njegov jezik, so potrpežljivi, vrstnik se jih ne boji česa vprašati.

O sodelovalnem učenju govorimo, kadar učenci delajo v manjših skupinah z namenom, da bi dosegli skupen cilj. Delo je organizirano tako, da vsak član doseže maksimalen učni učinek in hkrati pomaga drugim, da tudi oni dosežejo kar največ. Osrednje mesto pri tem ima interakcija v skupini [3].

Osnovna načela, ki jih je potrebno upoštevati pri organizaciji sodelovalnega učenja so:

- pozitivna povezanost (soodvisnost) med člani skupine: gre za skupne cilje; učence zanima napredek in uspeh drugih, zato si pomagajo, dokler vsi člani ne dosežejo ciljev (določenega znanja, spretnosti);
- neposredna interakcija pri skupnem načrtovanju, dogovarjanju, ovrednotenju rezultatov;
- jasno razvidna odgovornost vsakega posameznika in njegov prispevek k delu skupine; ocenjuje se rezultat skupine kot povprečje individualnih rezultatov vsakega posameznika;
- skupine so heterogeno sestavljene glede na sposobnosti in druge značilnosti;
- vodenje je porazdeljeno, saj se vsak član nauči prevzemati vodstveno in druge funkcije,
- pomembni so spoznavni, čustveno-motivacijski in socialni cilji. Učenci ob tem pridobijo tudi socialne spretnosti komunikacije in sodelovanja (poslušati se, dajati in sprejemati pomoč, reševati konflikte, usklajevati besedno in nebesedno sporočanje) pa tudi spretnosti, povezane z učno nalogo: iskanje pomembnih informacij, njihovo posredovanje drugim, povezovanje, vrednotenje uspešnosti rešitev [6].

3.3. Učenje v naravi

Avtorja Brügge in Szczepansi navajata, da smemo učenje v naravi razumeti kot del poučevanja in dopolnitev tradicionalni pedagogiki (pri kateri učenje poteka za štirimi stenami). Narava je pedagoško okolje, znotraj katerega lahko delujemo na različne načine, pri tem pa se je treba zavedati, da narava ni okolje, ki bi bilo blizu vsem. Zato si je treba vedno znova prizadevati za izgradnjo pozitivnega odnosa do narave. Učenje v naravi ustvarja priložnosti za učna okolja z večjo intenzivnostjo gibanja. Pri učenju v naravi se učno okolje prestavlja v družbo, naravo in kulturna okolja, poudarjeno je izmenjavanje med čutno izkušnjo in izobraževanjem, ki temelji na dejstvih, ter tudi kraj, v katerem poteka učenje.

Danes je učenje v naravi že dobro znan pojem, ki postaja vedno bolj uveljavljen tudi znotraj šolskega sistema. Vse več vrtcev in šol se zaveda pomembnosti uporabe različnih metod poučevanja. Učenje s celim telesom je za številne način, s katerim lahko združijo gibanje, znanje in naravno okolje v eno enoto. Kot kažejo raziskave, aktivnosti v naravi in gibanje pozitivno vplivajo na zdravje, motoriko in učenje, zato je vedno manj zadržkov do izvajanja pouka na prostem. Izziv pa je, da osvojimo metode, ki jih od učiteljev zahteva učenje v naravi.

Pomemben korak za šolo in druga učna okolja je odmik od tradicionalno močnega nasprotovanja med teorijo in prakso. Danes, ko se učenje izvaja predvsem v notranjosti, pogosto pred računalniškimi ekrani in s teoretičnimi opisi, je učenje v naravi pomembna osnova za potrebe telesa po gibanju in izkustvu. Učenje v naravi ponuja možnosti, da naravno okolje postane učno okolje, za problemsko učenje v skupini, za tematsko in interdisciplinarno delo. Narava in kulturno okolje sta lahko navdih za iskanje znanja in hkrati priložnosti za socialne interakcije med vrstniki. S kombiniranjem tradicionalne učilnice z razširjeno učilnico (zunanjim prostorom) imamo možnost, da pri učencih vzbudimo zanimanje in motiviranost. To je treba upoštevati predvsem pri predšolskih otrocih. Učilnica v naravi bi morala biti pri otrocih tako samoumeven prostor učenja, kot so razred, telovadnica ali knjižnica.
Če nam je narava blizu, nam tudi skrb za okolje ni tuja. Stik z naravo učencem tako pomaga pri izgradnji socialnih veščin, omogoča srečevanje z nepričakovanim in tako ponuja možnost za prilagojeno učenje. Izsledki raziskav kažejo, da ima stik z naravnim okoljem, številne pozitivne učinke na zdravje, motorični razvoj, koncentracijo ipd. Zato je čas, da vedenje, ki ga imamo o tem, spremenimo v prakso.
Naloga izvajalcev učenja v naravi ni, da so vsevedni, temveč, da skupaj z učenci in učenkami raziskujejo, jih navdušujejo in v njih vzbujajo radovednost. To lahko storijo s posredovanjem določenih veščin in izkušenj ali pa zgolj z informiranjem o tem, kje lahko učenci sami najdejo določeno znanje [2].

4. DELO V RAZREDU

Tradicionalno na začetku šolskega leta vsakega učenca pozovem, da pove nekaj malega o sebi, se predstavi. Ob tem je povabljen, da vstane in govori glasno ter razločno. Pri takšni vaji si lažje ustvarim prvi vtis o učencih. Opazim, kdo je samozavestnejši, besedno močan in samostojen. Raje se osredotočam na tiste, ki izstopajo v svoji sramežljivosti, nesamostojnosti, strahu ter slabšem besednem zakladu. Občutek imam, da takšni potrebujejo več moje pomoči, da lažje spoznajo svoja močna področja in ravno tako uvidijo, da so pomembni v razredu. Dobra samopodoba in kakovostno javno nastopanje se mi zdita zelo pomembna v življenju posameznika, zato dajem temu tudi pri pouku kar precejšen poudarek.
Sodelovalno in izkustveno učenje pri pouku uporabljam že od nekdaj, zadnjih nekaj let pa v to metodo zelo uspešno vključujem uporabo računalnikov in tablic. Na šoli imamo zelo dobro poskrbljeno za IKT podporo, ki mi tako delo omogoča.

4.1. Postavljanje skupin

Učence (poimenovanje učenec se nanaša na oba spola) vključujem v skupine glede na njihove učne sposobnosti, sposobnosti besednega izražanja ter vedenjskih značilnosti.
V vsaki skupini sta uspešen učenec in učenec, ki ima veliko težav in je razmeroma nesamostojen. Pomembno je, da sta ta dva učenca čim bolj kompatibilna, saj se tako izognemo večjim prepirom v skupini. Nato vključim še dva učenca, ki ravno tako ustrezata dinamiki skupine. Najraje tvorim skupine s po 4 člani. V kolikor to ni mogoče, se oblikuje skupina z manj ali več člani, vendar je potreben še večji razmislek pri določanju članov.

Naivno bi bilo pričakovati, da bodo vsi učenci nadvse navdušeni nad svojo skupino. Zato še pred začetkom poskrbim za socialne igre, ki ustvarjajo boljšo povezanost skupine in posledično pripeljejo učence do večje produktivnosti pri delu v nadaljevanju.

4.2. Povezanost članov skupine

Ljudje nismo kar po naravi povezani z vsemi in se tudi z vsemi ne razumemo. Otroci svoje socialne veščine še razvijajo in jim moramo odrasli pri tem pomagati. Dejstvo pa je, da se otroci med sabo lažje povežejo, ko se bolje spoznajo in začnejo razumevati drug drugega.
Dobra igra za začetek je "SKUPINSKO PREDSTAVLJANJE". Vsaka skupina ima nalogo, da si izberejo skupno ime ter ga predstavijo ostalim skupinam. Izredno pomembno je, da jim dam navodila, ki so kratka in jasna. Glede imena se morajo strinjati vsi člani skupine. Vsak član mora podati vsaj en predlog, nato izberejo najboljšega. Večkrat se zgodi, da je v skupini nekdo, ki ni zadovoljen niti z enim predlogom, pa tudi svojega noče podati. Skupaj z učenci se pogovorimo, da takšno vedenje ne prinese dobrih rešitev in da je pravzaprav vsako mnenje pomembno. Paziti je treba, da so mnenja izražena na spoštljiv način. Skozi celoten postopek dela skupine se lahko navezujem na njihovo prvo skupno delo, kadar pride do razhajanj. Otroci se zaradi lastne izkušnje lažje osredotočajo na problem in ga uspešno rešijo.

4.3. Skupina ustvarja

Po vzpostavljenem odnosu znotraj skupine so učenci pripravljeni za delo. Predstavim jim pravila, ki so ves čas izobešena v razredu in na voljo učencem, kadar se spozabijo. Nanašajo se tako na delo s tablicami, kot na delo v skupini in na njihovo vedenje.
Vloga učitelja je v tem delu izrednega pomena. Jasno predstavljeni cilji in pričakovanja pomenijo boljše delo učencev, saj vedo, kakšen je cilj naloge. Učitelj se v nadaljevanju ne vključuje več aktivno v njihovo delo, temveč je opazovalec, ki priskoči na pomoč, kadar je to nujno potrebno.
Okvirna navodila so:

- Z učnimi pripomočki ravnam spoštljivo in za njih dobro skrbim.
- Učni pripomoček se odvzame, če se z njim ne ravna ustrezno.
- Z naravnim materialom ravnam spoštljivo in ga po koncu uporabe vrnem v naravo.
- Skrbim za čistočo v okolici.
- Spoštujem ostale člane skupine (predhodno se pogovarjamo, kaj vse to pomeni).
- Vsak je odgovoren za SVOJ DEL projekta.
- Skupina si pomaga ob težavah.

Podam tudi jasna navodila glede govornega nastopa, ki jih učenci morajo upoštevati.

- Glasen, tekoč, razločen in razgiban govor.
- Bogat besedni zaklad.
- Uporaba knjižnega govora.
- Razumevanje predstavljene teme.
- Sodelovanje s poslušalci.
- Samozavesten nastop.

Po vsaki predstavitvi delo učencev tudi ovrednotimo. Lotimo se vseh vprašanj, ki so povezana z njihovim delom.

Kako uspešno smo predstavili temo kot skupina?
Pri čem smo imeli največ težav?
Kako uspešen sem bil sam?
Kako sem iskal informacije?
Kaj oz. kdo mi je pri tem pomagal?
Kaj sem se novega naučil?
Na kaj sem še posebej ponosen?
Kaj lahko naslednjič naredim boljše?

Odgovarjati morajo iskreno. Da so zares iskreni, včasih še preveč samokritični, poskrbim tako, da imajo vedno možnost izboljšave. Če bi prirejali resnico, bi bil njihov napredek slabši oz. nezadovoljiv.
Ob koncu šolske ure, tematskega sklopa oz. obdobja njihovega dela (odvisno od obsega dela) skupaj z učenci naredimo evalvacijo dela. Moja pričakovanja glede učnega izida so večinoma vedno presežena. Posebej pa se pogovarjamo o njihovih medsebojnih odnosih znotraj skupine, med skupinami. Kaj jim je bilo najtežje, kaj najlažje, česa so se bali in s kakšnimi občutki se srečujejo ob koncu.

5. ZAKLJUČEK

Šole in učilnice morajo biti prostor, v katerem se sleherni član šolske skupnosti počuti varen pred zlorabami. Šole in učilnice morajo biti prostor, v katerem se sleherni član šolske skupnosti zaveda, da skrivanje pred problemi in mižanje na široko odpira vrata za njihovo nadaljnje razraščanje. Šole in učilnice morajo biti prostor, v katerih vsak razume, da mora prevzeti odgovornost za vsa svoja dejanja in njihove posledice [5].
Sodobni pristopi k poučevanju matematike, ki vključujejo aktivnosti na prostem in izkustveno učenje, spodbujajo celostni razvoj učencev. S takšnim načinom poučevanja omogočamo učencem pridobivanje ne le matematičnega znanja, ampak tudi socialnih veščin, kot so sodelovanje, komunikacija in empatija. Učenje v naravi povezuje teoretične vsebine s praktičnimi izkušnjami, kar prispeva k boljši motivaciji, samozavesti in vztrajnosti učencev. Poleg tega učenci skozi sodelovanje v skupinah krepijo občutek odgovornosti do sebe, drugih in naravnega okolja. Učitelji imajo pri tem pomembno vlogo kot usmerjevalci in motivatorji, ki učence spodbujajo k raziskovanju in odkrivanju. S takim celostnim pristopom šola postaja prostor za razvoj znanja, socialnih kompetenc in odgovornega odnosa do okolja, kar učencem pomaga, da se pripravijo na izzive prihodnosti in aktivno prispevajo k družbi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Banjac, M., Šipuš, K., Tadič, D., Razpotnik, Š., Novak, M., Lajh, D. in Pušnik, T. (2022). Izkustveno učenje: Od teorije k praksi. Zavod Republike Slovenije za šolstvo

[2] Brügge, B. and Szczepansi, A. (2014). Learning different subject outdoors. Kinda Education Center

[3] Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. DZS, Ljubljana

[4] Tacol, A. (2011). 10 korakov do boljše samopodobe. Zavod za zdravstveno varstvo, Celje

[5] Dr. Musek Lešnik, K. in dr. Lešnik Musek, P. (2011). Vedenje, takšno in drugačno. Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

[6] Peklaj, C. (1998). Spodbujanje sodelovanja – različni pristopi k razvoju sodelovalnih veščin v razredu. (str. 278-300). Sodobna pedagogika št. 3

Umek Barbara

NAJSTNIŠKO PLESNO POPOTOVANJE

POVZETEK

Fizična vadba je med najstniki lahko zelo priljubljena, sploh če so le-ti usmerjeni v šport in jim je to motivacija za uspešnost. Lahko pa naletimo na velik odpor. Najstniki vse bolj in bolj svoj prosti čas namenjajo telefonom, socialnim omrežjem in igranju računalniških iger. To pa so vzroki, ki jih odvrnejo od samega gibanja.

Gibati se med uro športa še gre, če pa želimo doseči, da se gibljejo tudi pri drugih predmetih, pa je potrebna druga oblika motivacije.

Najstniki zelo radi poslušajo glasbo, ob svoji glasbi plešejo, pojejo in če jim kot učitelji prisluhnemo, potem lahko gradimo na ciljih, ki smo si jih zastavili.

Od 6. do 9. razreda so učenci s pomočjo razredničarke urili veščine timskega sodelovanja, medsebojne pomoči, organizacije različnih aktivnosti ter se s tem povezovali, poslušali med seboj, se naučili postavljati kompromise in upoštevati mnenje večine. Ugotovili smo, da te veščine lahko združimo v organizacijo novoletne točke, ki jo je bilo potrebno pripraviti. Želeli so ples, petje, zabavo, gibanje, dinamičnost. Tako so se združili vsi njihovi talenti. Potrebno je bilo veliko vaje. Točka je bila zabavna, inovativna in malce drugačna in prav zaradi tega tako uspešna, da smo podobno točko še bolj uspešno predstavili na valeti. Rdeča nit obeh točk je bila usmerjena v glasbo, ples, petje in predvsem zabavo. Spoznali smo, da če vemo, kako med seboj sodelovati, če poslušamo drug drugega, če upoštevamo mnenja vseh udeležencev, lahko nastane zelo uspešen izdelek, ki nam in ostalim ostane v spominu še dolgo časa.

KLJUČNE BESEDE: ples, povezanost, zabava.

TEENAGE DANCE JOURNEY

ABSTRACT

Physical exercise can be very popular among teenagers, especially if they are oriented towards sports and they find it as a motivation for success. However, we may also encounter significant resistance. Teenagers increasingly spend their free time on phones, social media, and playing computer games. These are the factors that divert them from physical activity. Engaging in movement during physical education class is manageable, but if we want to encourage them to be active in other subjects as well, a different form of motivation is needed.

Teenagers love to listen to music; they dance and sing to their favorite tunes, and if we, as teachers, listen to them, we can build on the goals we have set.

From 6th to 9th grade, students, with the help of their class teacher, train their skills in teamwork, mutual assistance, organizing various activities, and in doing so, they connect with each other, listen to each other, learn to make compromises, and respect the opinions of the majority. We realized that these skills could be combined in the organization of a New Year’s performance that has been needed to be prepared. They wanted dancing, singing, fun, movement, and dynamism. This brought together all their talents. It required a lot of practice. The performance was fun, innovative, and slightly different, which made it so successful that we presented a similar act even more successfully at the graduation ceremony. The common thread of both performances was focused on music, dance, singing, and above all, fun. We discovered that if we know how to work together, listen to each other, and to bare in mind the opinions of all participants, we can create a very successful product that remains a lasting memory for all of us and others for a long time.

KEYWORDS: dance, connection, fun.

1. UVOD

Delo z najstniki je popolnoma drugačno kot delo z učenci v nižjih razredih, kjer le-ti še brez pretiranega ugovarjanja sledijo navodilu učitelja, ga poslušajo, se opirajo na njegovo avtoriteto ter si želijo pohvale in odobravanja.
Najstniki pa se še iščejo, iščejo svojo identiteto, želijo biti neodvisni, postajajo kritični do pravil in avtoritete. Učitelj ni več zgolj avtoriteta sama po sebi, ampak je pomemben odnos. Če se izpostavi odnos, ki temelji na medsebojnem spoštovanju in poslušanju, če so najstniki slišani, če se jih obravnava kot posameznika s svojimi mnenji in pravicami, potem delo lahko obrodi sadove.

2. VEŠČINE SODELOVANJA

Če želimo, da nam nekaj uspe in so zadovoljni tako učenci kot učitelj, potem se je potrebno na to pripraviti z veščinami sodelovanja, kot so medsebojno spoštovanje in sodelovanje, aktivno poslušanje, sprejemanje odločitev in prilagajanje večini, enakomerna porazdelitev del in sprejemanje odgovornosti.

2.1. Medsebojno spoštovanje in sodelovanje

Medsebojno spoštovanje je temelj vsake uspešne in zdrave skupnosti. Gre za priznanje vrednosti in dostojanstva vsakega posameznika, ne glede na njegove osebne lastnosti, prepričanja ali ozadja. Omogoča odprto komunikacijo, grajenje zaupanja in vzajemno razumevanje, kar je ključnega pomena za učinkovito sodelovanje. V svetu, kjer se pogosto srečujemo s konflikti in nesoglasji, je medsebojno spoštovanje tisto, kar nas povezuje in omogoča reševanje težav ali preprosto čisto običajnih situacij na miren in konstruktiven način.

2.2. Aktivno poslušanje

Aktivno poslušanje je veščina poslušanja, s katero želimo resnično slišati govorca in razumeti sporočilo v ozadju besed. Aktiven poslušalec je pri tem nevtralen, ne obsoja in je vključen v pogovor, kar pomeni, da ne odplava z mislimi drugam ali razmišlja o odgovoru. Svojo pozornost usmerja na govorca in njegovo doživljanje, pri tem ga ne prekinja s svojimi idejami ali argumenti.

2.3. Sprejemanje odločitev in prilagajanje večini

Sprejemanje odločitev ni pomembno samo v družini, na delovnem mestu, ampak tudi v razredu. Pomembno je, da se upošteva mnenje vsakega posameznika. Vsak od nas prinaša svoje edinstvene izkušnje, ideje in poglede, kar lahko pripomore k bolj celovitemu razumevanju problematike in iskanju rešitev.
Poslušanje posameznika daje občutek vrednosti in spoštovanja. Ko se posamezniki počutijo slišane, so bolj pripravljeni sodelovati in deliti svoje mnenje. Ta odprtost lahko vodi do bolj ustvarjalnih in inovativnih odločitev.
Prav tako je pomembno, da se odločitev prilagodi večini, saj je to pogosto pokazatelj, kaj je najbolj sprejemljivo in koristno za celotno skupino. Ko se upošteva mnenje večine, se poveča verjetnost, da bodo odločitve sprejete pozitivno in da bodo ljudje z njimi zadovoljni.

Vendar pa je potrebno najti ravnotežje med upoštevanjem individualnih mnenj in skupinskimi potrebami. Včasih so lahko interesi manjšine pomembni, zato je dobro, da se pri odločanju upoštevajo tudi posebni primeri, ki lahko prinesejo koristi celotni skupini. S tem dosežemo pravične odločitve, ki so hkrati tudi vključujoče in koristne za vse.

2. 4. Enakomerna porazdelitev del

Enakomerna porazdelitev je ključna za delovanje vsake skupine. Kadar so naloge in obveznosti porazdeljene med vse člane skupine, se vsak počuti vključenega in odgovornega za dosego skupnega cilja. To ne samo poveča motivacijo, ampak tudi zmanjšuje občutek preobremenjenosti, ki ga lahko doživi posameznik, če vse delo pada na njegova ramena.
Če delo opravlja le ena oseba, hitro vodi do izčrpanosti, občutka izkoriščenosti, ostali člani skupine pa postanejo manj zavzeti in nemotivirani. Nujno je treba na začetku določiti jasno delitev nalog, kjer se upoštevajo sposobnosti, časovne možnosti in želje vsakega posameznika. Prav tako enakomerna porazdelitev dela krepi občutek pripadnosti skupini in medsebojnega spoštovanja ter prispeva k boljšim odnosom in večji uspešnosti.

2.5. Sprejemanje odgovornosti

V življenju se nenehno srečujemo s situacijami, ko se moramo odločiti, kako se odzvati, kaj bomo rekli, kako bomo odreagirali, kako bomo reševali problem,...
Velikokrat za svoje probleme krivimo druge (starše, učitelje, prijatelje). Prav tako od drugih pričakujemo, da bodo reševali naše težave in namesto nas prevzeli odgovornost. Včasih se celo vidimo kot žrtve, zato smo nezadovoljni s seboj in drugimi. Dobro je, da vemo, da se v vsakem trenutku lahko odločimo sami, kako bomo ravnali, kako se bomo vedli v posameznih situacijah. Pri sprejemanju odločitev se odgovorno vedemo takrat, ko razmišljamo o svojih posledicah.

3. NAJSTNIKI, GLASBA IN PLES

Glasba in ples igrata v življenju najstnikov zelo pomembno vlogo, saj predstavljata način izražanja čustev, identitete in ustvarjalnosti. Glasbo najstniki pogosto uporabljajo kot sredstvo za izražanje svojega razpoloženja, misli in notranjih občutkov. S poslušanjem različnih zvrsti glasbe raziskujejo svoj okus in se povezujejo s prijatelji, ki imajo podobne interese.
Poleg poslušanja glasbe, pa mnogi najstniki uživajo tudi v plesu, ki jim omogoča, da se sprostijo, izrazijo svojo energijo in ustvarjajo nove gibalne izraze.
Tako glasba kot ples sta za najstnike tudi način, da se povežejo z vrstniki, se umaknejo od stresa in izrazijo svojo osebnost. Razvijajo svojo identiteto ter pridobivajo dragocene veščine, ki jim bodo koristile tudi kasneje v življenju.

3.1. Glasba v šoli kot šolski predmet in glasba najstnikov

Vsem nam je jasno, da najstniki večinoma ne poslušajo glasbe, ki se jo učijo v šoli pri pouku glasbe.
Glasba, ki jo najstniki poslušajo, je pogosto povezana s sodobnimi trendi, popularno kulturo in izražanjem osebnosti. To vključuje žanre, kot so pop, hip- hop, rock, EDM, metal in zadnje čase pogosto tudi narodno- zabavna glasba, ki pogosto prenašajo sporočila o svobodi, ljubezni, prijateljstvu in izzivih mladosti.

Na drugi strani pa je glasba, ki se jo učijo v šoli, običajno osredotočena na klasične ali tradicionalne zvrsti, kot so klasična glasba, jazz ali folklorna glasba. To je glasba, ki služi pedagoškim namenom, saj se učenci učijo o teoriji glasbe, zgodovini in različnih stilih ter razvijajo svoje tehnične spretnosti.
Razlika med obema svetovoma se kaže tudi v načinu, kako mladostniki doživljajo glasbo. Medtem, ko lahko pop ali hip- hop spodbujata čustveno povezavo in ustvarjanje skupnosti, šolska glasba pogosto poudarja disciplino, sodelovanje in razumevanje glasbene strukture.
Kljub tem razlikam pa sta oba tipa glasbe pomembna za razvoj mladih, saj omogočata tako izražanje čustev kot tudi pridobivanje znanja in veščin, ki jim bodo koristile v prihodnosti.
Na koncu gre za to, da glasba ostaja pomemben del njihove identitete in kulturnega izražanja, ne glede na to, ali gre za učenje v razredu ali poslušanje najljubših pesmi na spletu.
Ena izmed povezovalnih sredstev med glasbo v šoli in glasbo doma, pa je vsekakor udeležba v pevskem zboru. Pri pevskem zboru učitelj načeloma ni tako strog, mladostnikom se bolj približa, posluša tudi njihove želje glede nabora pesmi, zato je vse skupaj bolj sproščeno. Mladostniki se tu počutijo bolj slišane, bolj sprejete, njihove želje glede pesmi se upoštevajo kolikor se lahko, teoretično znanje se sicer podaja, vendar v bolj njim prijazni obliki. Pri pevskem zboru se stkejo tudi prijateljske vezi in ljubezen do petja ter udeležba v pevskih zborih se lahko nadaljuje potem tudi v srednji šoli.

3.2. Ples v šoli kot ena izmed dejavnosti pri pouku športa ali glasbe in prosta izbira plesa

Ples je v šoli pogosto del širšega izobraževalnega programa (npr. pouka športa ali glasbe). Namen je predvsem spodbujanje gibalnih sposobnosti, umetniškega izražanja, družbenih veščin in razvijanje osnovnih motoričnih spretnosti. Poudarek je lahko tudi na vključevanju kulturnih in socialnih vidikov plesa. Cilji so pogosto usmerjeni v celosten razvoj učencev in ne nujno v tehnično popolnost.
Če pa se najstniki učijo plesa zunaj šole, v okviru plesne šole, raznih tečajev, v klubih, na interesnih dejavnostih, pa je že sama motivacija popolnoma drugačna. Tu so mladostniki, ki radi plešejo, ki jih zanima ples in , ki si sami izberejo zvrst plesa, ki bi se ga radi naučili.
Pristop do učenja je bolj intenziven in usmerjen v doseganje višje stopnje plesne umetnosti, priprave na tekmovanja, nastope ali razvijanje profesionalnih plesalcev.

4. NAJSTNIŠKO GLASBENO PLESNO POPOTOVANJE

Če si seznanjen z vsemi veščinami sodelovanja, če z le-temi veliko delaš in če se najstnikom prepustiš v taki meri, da jim kot učitelj zaupaš ter jim pustiš, da te vodijo kot so oni zapeljali svojo pot, potem lahko nastanejo neverjetne kreacije.

4.1. Božično-novoletna prireditev

Razredniki od 6. do 9. razreda smo enkrat v mesecu oktobru dobili navodilo, da z razredom pripravimo točko, s katero se bodo učenci predstavili decembra na božično- novoletni prireditvi. Za izvedbo točke smo imeli popolnoma proste roke, edini pogoj je bil, da nastopajo vsi učenci. Med razrednimi urami sem torej kot njihova razredničarka uporabila vse »prijeme« veščin sodelovanja, od medsebojnega spoštovanja in sodelovanja, aktivnega poslušanja, sprejemanja odločitev in prilagajanja večini, enakomerne porazdelitve del do sprejemanja odgovornosti.

Vsi učenci so imeli najprej možnost povedati, kako bi se želeli predstaviti na prireditvi. Bilo je veliko idej, od zelo dobrih (petje, ples, rime na začetnico njihovih imen) do tudi nekaj neprimernih (bodimo samo tiho, pridemo na oder in rečemo: »To smo mi!« ter odidemo), a vse smo zapisali ter potem glasovali za najboljšo. Na koncu so se ideje skrčile na petje in ples. Učenci so predlagali, naj naredimo različico filma, kjer na neki prireditvi nastopajo dekleta, oblečena v Božičke, samo naj bodo namesto deklet fantje. Večina fantov je bila presenetljivo takoj za. Ogledali smo si posnetek filma, ena učenka, ki je trenirala hip-hop in je bila zelo dobra plesalka, se je naučila koreografije ter fante učila in naučila korakov. Nekaj deklet, tudi plesalk, ji je pri tem pomagalo, ostala pa so vadila pesem in pri petju potem pomagala vsem sošolcem. Potrebno je bilo izdelati tudi rekvizite. To nalogo so prevzeli nekaj fantje, ki niso plesali. Tako so bile naloge dokaj enakomerno porazdeljene med vse učence. Kar pa je nekaj najlepšega, razdelile so se po njihovih interesih in željah. Uspeli smo doseči, da ni bilo nikogar izmed njih, ki bi bil v karkoli prisiljen.
Da bi se točka na nastopu dobro izvedla, smo skoraj vse razredne ure do decembra namenili vajam. A te ure niso bile »vržene stran«. Na teh urah se je pokazalo, kako učenci poslušajo drug drugega, kako si med seboj pomagajo in se bodrijo. Vsi fantje niso bili namreč talentirani za ples, bili so kar precej nerodni, nekateri na začetku vaj niso jemali resno, kar je povzročilo tudi nekaj zapletov. Dekleta, na drugi strani, so stvar vzele mogoče še preveč resno, zato je marsikdaj prišlo do manjših trenj.
Kadar se pojavijo taka trenja, učitelj želi rešiti situacijo, se vmeša in posledično podre celotno dinamiko. Tu sem se kot razredničarka na to pripravila v naprej in tudi, ko so me prosili za pomoč, ali naj naredim red ali naj pomagam, da se bodo med seboj poslušali in se slišali, se nisem vmešala. Šla sem ven iz razreda, jim rekla, da se morajo zmeniti sami in naj me pokličejo, ko se bodo. Čakam jih pred razredom. To sem si lahko privoščila, ker sem jim zaupala. Štiri leta smo gradili na veščinah sodelovanja in vedela sem, da jim bo uspelo. Brez različnih vaj, kjer se učijo veščin sodelovanja, si tega ne bi upala. Da to narediš, moraš biti popolnoma prepričan, da otroke poznaš, da veš, kako se bodo različne situacije približno odvijale in, da imaš v razredu zdravo jedro učencev, ki so dovolj odgovorni in sposobni to izpeljati.
Točka je bila ne samo ena izmed boljših, temveč najboljša točka na prireditvi. Na odru pa se ni le videlo vsega truda, ki so ga v točko vložili, marveč tudi zabavo. Učenci so v točki neizmerno uživali, jaz pa sem bila nanje neizmerno ponosna. Točko sem tudi posnela in posnetek poslala njihovim staršem kot božično- novoletno voščilo.

4.2. Razredna točka na valeti

Ker nam je božično- novoletna točka tako dobro uspela, so bili učenci še toliko bolj motivirani za novo razredno točko, ki jo je bilo potrebno pripraviti za točko na valeti. Ni bilo več dvoma, da bo točka sestavljena iz plesa in glasbe, ter da bodo fantje popestrili ples oblečeni v ženska oblačila. Pevke so si izbrale pesem skupine Abba, učiteljica glasbe je pomagala pri koreografiji baleta Labodje jezero, ki so ga plesali fantje, oblečeni v baletna oblačila, naša hip-hopovka je zopet sestavila odlično koreografijo in jo vadila z nekaj dekleti, plesalkami, ter fantom, ki ni želel sodelovati pri fantovski točki, pridružili pa sta se tudi dekleti, ki sta več let v glasbeni šoli igrali violino. Zopet je bilo potrebno ogromno vaje, ena od učenk je sama sešila tudi krila za fante, učenci so morali sami zmontirati glasbo ter točno po pravi minutaži vaditi svoje točke.

Njihov trud je bil poplačan, saj so doživeli res bučen aplavz. In seveda solze sreče njihove razredničarke, ki je bila zopet najbolj ponosna na njih.

5. ZAKLJUČEK

Glasba in ples sta pri najstnikih ključna elementa za razvoj njihovega ustvarjalnega izraza, socialnih veščin in samozavesti. Upoštevanje teh dejavnosti v osnovni šoli kot del razrednega nastopa, ne le da bogati izobraževalno izkušnjo, kajti tudi učitelji se od učencev marsikaj naučimo, krepi tudi medsebojne odnose med učenci in med učenci ter učitelji. S tem pristopom dosežemo pravi »bingo«, saj spodbujamo pozitivno klimo, zdravo jedro v razredu, ustvarjalnost, razvoj celostne osebnosti mladih ter navsezadnje tudi gibanje, ki je ključnega pomena za njihovo rast in razvoj. Zato je nujno, da šole prepoznajo vrednost glasbe in plesa, ter jih vključijo v svoje aktivnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Nastja Mulej, Metoda CoRT [Online]. Dosegljivo: https://www.nastjamulej.com/cort-metoda-o-delavnici/. [16. 8. 2019].

[2] Nežka Čadež, Glasba kot sprostitveni dejavnik [Online]. Dosegljivo: http://pefprints.pef.uni-lj.si/2294/1/Diplomska_naloga_Glasba_kot_sprostitveni_dejavnik.pdf.

[3] Alenka Tacol, 7. Korak do boljše samopodobe- Prevzemam odgovornost za svoje vedenje [Online]. Dosegljivo: https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/prevzemam-odgovornost-za-svoje-vedenje

[4] Kulkul.si, Pomen medsebojnega spoštovanja [Online]. Dosegljivo: https://kulkul.si/pomen-medsebojnega-spostovanja/

[5] Nisi okej?Povej naprej, Aktivno poslušanje [Online]. Dosegljivo: https://nisiokejpovejnaprej.si/kako-pomagam-sebi-in-drugim/aktivno-poslusanje/

Urbančič Mateja

NARAVNE OBLIKE GIBANJA V IZZIVALNEM GOZDU

POVZETEK

Gibanje je otrokova primarna potreba. Ob gibanju otrok odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in razvija sposobnosti ter gradi zaupanje vase. Prav tako kot gibanje je tudi igra primarna potreba otroka in prek nje pridobiva različne izkušnje, spretnosti in sposobnosti ter se ob tem celostno razvija. Z omogočanjem igre in gibanja otrok v gozdu stimuliramo zaznavanje okolice, spodbujamo domišljijo, nudimo kreativno igro omogočamo več gibanja in s tem boljši gibalni razvoj.

Predšolski otroci veliko časa preživijo v vrtcu in zavedamo se pomembne vloge pri njihovem gibalnem razvoju. V prispevku želim predstaviti vadbeno uro in gibalne igre v gozdu, za katere ne potrebujemo dodatnih pripomočkov.

V skupino, ki je izvajala dejavnosti, je bilo vključenih 16 otrok. Prek zgodbe smo izvedli vadbeno uro ter gibalne igre: Ptički v gnezda, Poglej in pokaži, Letalo-poplava-potres-požar. Otroci so razvijali naravne oblike gibanja, kar se je kazalo v vedno bolj spretnem izvajanju nalog v glavnem delu vadbene ure in vse večji iznajdljivosti pri gibalnih igrah.

Ob metodi opazovanja je pri otrocih opazen napredek v gibalnem razvoju, večje zaupanje v svoje lastne sposobnosti, saj vedno bolj samostojno rešujejo gibalne izzive, za katere so prej potrebovali spodbudo ali pomoč odrasle osebe. Močna notranja motivacija otroke žene k ponovitvam in reševanju novih gibalnih izzivov.

Pomembno je, da se zavedamo, kako lahko na enostaven način vplivamo na otrokov gibalni razvoj. Za dosego ciljev pogosto ne potrebujemo nič več kot to, kar nam ponuja narava.

KLJUČNE BESEDE: otrok, gibanje, razvoj, gozd, igra.

NATURAL FORMS OF MOVEMENT IN A CHALLENGING FOREST

ABSTRACT

Movement is a child's primary need. When moving, a child discovers his body, tests what he can do, experiences joy and develops abilities and builds self-confidence. Just like movement, play is a child's primary need, and through it he acquires various experiences, skills and abilities, and at the same time develops holistically. By enabling children to play and move in the forest, we stimulate the perception of the surroundings, encourage imagination, offer creative play, enable more movement and thus better movement development.

Preschool children spend a lot of time in kindergarten and we are aware of the important role in their motor development. In this article, I want to present an exercise class and movement games in the forest, for which we do not need additional accessories.

16 children are included in the group that performed the activities. Through the story, we conducted an exercise class and movement games: Birds in the nest, Look and show, Plane-flood-earthquake-fire. The children developed natural forms of movement, which was reflected in increasingly skillful execution of tasks in the main part of the training class and increasing ingenuity in movement games.

With the observation method, there is noticeable progress in children's movement development, greater confidence in their own abilities, as they increasingly independently solve movement challenges for which they previously needed the encouragement or help of an adult. Strong internal motivation drives children to repeat and solve new movement challenges.

It is important to be aware of how we can easily influence the child's movement development. To achieve our goals, we often need nothing more than what nature has to offer.

KEYWORDS: child, movement, development, forest, play.

1. UVOD

Gibanje je otrokova primarna potreba. Z njo zaznava okolico, prostor, čas in tudi samega sebe. Ob gibanju otrok odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in razvija sposobnosti ter gradi zaupanje vase. Na rast in razvoj pri otroku ima velik vpliv prav gibanje. Ker se z rastjo in razvojem pri otroku večajo tudi spretnosti in sposobnosti, pravimo, da sta v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Še posebno izrazito se to kaže v prvih letih otrokovega življena. (Videmšek, Visinski, 2001, str. 19).
Vedno več je literature, ki poudarja pomembnost gibanja v predšolskem obdobju, in vedno več je tudi zavedanja s strani strokovnih delavcev. Vsak išče primerne načine in rešitve, kako otrokom omogočiti čim bolj optimalen gibalni razvoj. Za dosego kurikularnih ciljev si tako vsak lahko izbere svojo pot, ki pa je odvisna od vsakega posameznika. Tu ni mišljen samo otrok kot posameznik, ampak tudi vsak strokovni delavec, ki sledi otrokom in ciljem.
Prav tako kot gibanje je tudi igra primarna potreba otroka in prek nje pridobiva različne izkušnje, spretnosti in sposobnosti ter se ob tem celostno razvija. Z omogočanjem igre in gibanja otrok v gozdu še bolj stimuliramo otrokovo zaznavanje okolice, spodbujamo domišljijo, nudimo kreativno igro ter mu omogočamo več gibanja in s tem boljši gibalni razvoj. Predšolski otroci veliko časa preživijo v vrtcu in zavedamo se pomembne vloge vrtca pri njihovem gibalnem razvoju.

2. GIBANJE

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne). Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat med genskimi in okoljskimi vplivi (Videmšek in Pišot, 2007).
Svetovne zdravstvene organizacije za gibalno dejavnost v predšolskem obdobju priporočajo, da je predšolski otrok gibalno dejaven večkrat na dan v različnih oblikah, vključno z zmerno do visoko intenzivno gibalno dejavnostjo, vključujoč igro v naravnem okolju.

3. NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Področja otrokovega razvoja (telesno-gibalno, spoznavno, čustveno in socialno) so v predšolskem obdobju tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah iz njegovega telesa, zaznavanja okolja in izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi in ustvarjalnostjo.
Gibalni razvoj otrok poteka postopno, od naravnih oblik gibanja, kot so hoja, tek, poskoki, skoki, lazenje, valjanje, plazenje, potiskanje, vlečenje, dviganje, nošenje, metanje in lovljenje, do zahtevnejših športnih dejavnosti, ki so povezane s celostnim razvojem in lastno aktivnostjo otrok. Za naravne oblike gibanja je značilno, da jih zasledimo na vsej razvojni poti in predstavljajo gibalno abecedo človeka. Otrokom je zato potrebno omogočiti, da se z njimi seznanijo. Nujno je, da se izvajajo čim pogosteje, saj ta gibanja predstavljajo pomemben dejavnik otrokove gibalne izobrazbe.

4. IGRA

Kot je zapisano že v *Kurikulumu za vrtce*, je otroška igra dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, je notranje motivirana in prijetna za otroke. V predšolskem obdobju je igra tesno povezana z gibalno dejavnostjo.
Otrok uživa v igri in se skozi igro tudi uči. Ko se otrok igra svojo igro, se v možganih vzpostavljajo številne povezave med nevroni. Gibanje v obliki igre sproža v možganih posebne snovi, najpomembnejši je oksitocin ali hormon sreče, ki daje otroku občutek ugodja in zadovoljstva.
V predšolskem obdobju dobi otrok največ izkušenj in znanja prav prek igre (Videmšek in Visinski, 2001).

5. GIBANJE IN IGRA V GOZDU

Kot sta tesno povezana gibanje in igra, bi lahko rekli, da je z gibanjem in igro povezan tudi gozd. Gozd ponuja neskončne možnosti za gibalne dejavnosti in je popolno izzivalno okolje za otrokov celostni razvoj. Otrok potrebuje le zadosti časa za njegovo raziskovanje in premagovanje določenih izzivov.

6. PRIMERI IZ PRAKSE – VADBENA URA IN GIBALNE IGRE

V skupino, ki je izvajala dejavnosti, je bilo vključenih 16 otrok. Prek zgodbe smo izvedli vadbeno uro z uvodnim, glavnim in zaključnim delom ter gibalne igre: Ptički v gnezda, Poglej in pokaži, Letalo-poplava-potres-požar. Glavni cilji so bili: omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, plezanje, lazenje, skoki, poskoki) ter razvijanje ravnotežja.

a)VADBENA URA

Ob prihodu v gozd smo se razgibali. Z glavo smo se priklonili in pozdravili prijatelje, gozd, rastline, drevesa (4-krat ponovili). Izmenično smo dvigovali levo in desno roko in risali polkroge, na koncu še z obema rokama, pozdravili krošnje dreves in vse živali, ki se skrivajo tam zgoraj (vse po 4-krat ponovili). Naredili smo predklon in pogledali, kaj je na tleh (4-krat ponovili). Da smo si lahko še od bližje pogledali gozdna tla, smo delali počepe (4-krat ponovili). Na koncu smo še 5-krat poskočili in pozdravili živali (Slika 1). Tako so vedele, da se danes tudi mi igramo v gozdu.



SLIKA 1: S poskoki pozdravimo živali v gozdu.

ZGODBA ZA VADBENO URO – VEVERIČJI DOM

UVODNI DEL:

Veverica je skakljala po gozdu in iskala primerno bivališče. Vedela je, da se približuje mrzla zima in da si mora pripraviti topel dom. V deblu dreves ni bilo lukenj, kamor bi se lahko skrila, zato si je vsaka veverica poiskala svoje drevo, kjer si bo ob njem napravila dom (otrok poišče in objame drevo). Ko je našla svoje drevo, ga je obdala z listjem. Nosila je liste, enega po enega, in jih skrbno zlagala okoli drevesa (otroci so skakljaje nabirali listje in ga nosili vsak k svojemu drevesu). Bila je hitra, ker se je bala, da bi jo zima prehitela. Skakljala je po listje in nazaj, pa zopet po listje in nazaj.

(Otroci sonožno poskakujejo in ob poskakovanju pobirajo liste ter jih nosijo k drevesu. To so ponavljali do nadaljevanja zgodbe.)

GLAVNI DEL – POLIGON

Potem pa je kar naenkrat zaslišala neprijeten zvok. Približevala se je strašna nevihta, ki jo je prestrašila in jo pognala v tek. Tekla je in tekla, tekla med drevjem, se vzpenjala na jaso, se plazila pod vejami, plezala po skalah in se spuščala po njih (Slika 2). Našla je skrivni prehod, se povzpela na deblo, skočila na tla, kotalila velike hlode (Slika 3), ki so ji zapirali pot do doma. Ker hiške še ni dokončala, je ponovno pobirala liste in si urejala dom. Zopet se je približevala nevihta, zato je veverica spet tekla in premagovala ovire na svoji poti.



SLIKA 2: Plezanje in spuščanje po skalah.



SLIKA 3: Kotaljenje velikih hlodov.

ZAKLJUČNI DEL

Nevihta se je umirila, veverica je imela končno čas, da si je uredila svoj dom in ga okrasila z vsem, kar je našla v gozdu. Otroci so z lastnim interesom in izražanjem dokončali hišico.

EVALVACIJA:

Otroci so bili pri vadbeni uri visoko motivirani, kar je bilo razvidno iz njihovega sodelovanja, vztrajanja in želje po ponovitvi. Zgodba, ki jih je spremljala prek gibalnih izzivov, je v otrocih vzbujala željo in močno voljo po reševanju veveričjega izziva. Njihova motiviranost se je kazala v medsebojni podpori in spodbujanju med samo izvedbo, zaključek vadbene ure se je zaradi interesa otrok nekoliko spremenil. Razvila se je prosta igra, ki so jo v danem trenutku želeli in so v njej vztrajali še nekaj časa. Pri vadbeni uri je bilo otrokom omogočeno veliko gibanja, razvijali in utrjevali so naravne oblike gibanja po različnih površinah ter vzpostavljali in vzdrževali ravnotežje. Poleg zastavljenih ciljev so razvijali tudi koordinacijo in skladnost gibanja ter orientacijo v prostoru, ki je bila veliko bolj zahtevna kot v igralnici, telovadnici ali na igrišču. Pri otrocih se je kazalo vedno bolj spretno izvajanje nalog v glavnem delu vadbene

ure in vse večja iznajdljivosti pri reševanju gibalnih izzivov. Glede na starost otrok je motivacija za aktivno sodelovanje pri izvajanju dejavnosti večja, kadar se z njimi igra odrasla oseba, v našem primeru obogatena z zgodbo.

b) GIBALNA IGRA PTIČKI V GNEZDA

Otroci so si poiskali vsak svoje drevo, ki je predstavljalo njihovo gnezdo (Slika 4). Krilili so z rokami in prosto »leteli« po gozdu (slika 5). Na znak »ptički v gnezda« so se vrnili k svojemu drevesu. Čez določen čas, ko so otroci osvojili pravila, smo postopoma povečevali hitrost na način, da smo hitreje menjali pravila. Ptičke sta nato lovili tudi lisici, zato so morali otroci spretno poiskati pot do svojega drevesa, da jih lisica ne bi ujela.



SLIKA 4: Otroci so poiskali svoje drevo – gnezdo.



SLIKA 5: Ptički sproščeno letijo po gozdu.

c) GIBALNA IGRA POGLEJ IN POKAŽI

Z otroki smo iskali kratke ter dolge palice na gozdnih tleh. Po opazovanju in primerjanju dolžine palic smo se igrali gibalno igro. Za igro smo izbrali eno kratko in eno dolgo palico. Kratka palica v zraku je bila znak, da otroci počepnejo (Slika 6), dolga palica, da stojijo. Med izvedbo igre, ko vzgojiteljica ni imela dvignjene roke, so otroci prosto tekli, poskakovali ali hodili. Ob tem so bili pozorni na vzgojiteljico, kdaj bo dvignila in pokazala določeno palčko, jo morali prepoznati in se postaviti v dogovorjen položaj.



SLIKA 6: Otroci sledijo navodilu in počepnejo.

d) GIBALNA IGRA POPLAVA – POTRES – LETALO – POŽAR

Navodila za igro smo prilagodili igri v gozdu. Otroci se ob potresu s hrbtom postavijo ob drevo, ob letalu počepnejo, požar gasijo s sonožnim poskakovanjem in pri poplavi se vzpnejo na določeno točko, ki je dvignjena od gozdnih tal (Sliki 7 in 8).



SLIKA 7: Reševanje izziva ob navodilu – poplava. Vzpnejo se na hlod.



SLIKA 8: Reševanje izziva ob navodilu – poplava. Vzpnejo se na skale.

EVALVACIJA GIBALNIH IGER

Otroci so na začetku gibalne igre izvajali počasneje. Ob osvojenih gibih in ponotranjenih pravilih je igra stekla. Z dodatnimi izzivi so bili spet počasnejši in so ravnali bolj premišljeno. Med seboj so se spodbujali in si pomagali pri premagovanju izzivov.

Otroci so morali biti pozorni pri opazovanju, dojemanju informacij in hitri izvedbi. Večkratne ponovitve so otrokom prinašale vedno boljše rezultate pri izvedbi in s tem osebno zadovoljstvo ter zaupanje v svoje gibalne sposobnosti. Poleg zastavljenih ciljev s področja gibanja so otroci ob igrah dosegali tudi cilje z drugih področij, in sicer: narave, matematike, jezika in družbe.

7. REZULTATI SPREMLJANJA OTROK PRI IZVAJANJU GIBALNIH IGER V RAZLIČNIH OKOLJIH

Sama sem v svojem oddelku opazovala in spodbujala razvoj spretnosti in sposobnosti naravnih oblik gibanja prek igre pri otrocih, starih 2–3 leta. V skupini smo skrbeli za gibalni razvoj prek različnih gibalnih dejavnosti v igralnici, na travniku, na igrišču in igralih, v telovadnici in v gozdu. Na začetku sem bila mnenja, da je vsaka gibalna aktivnost pri otrocih pomembna, kar je sicer res, vendar sem pri tem opazila tudi določene razlike.

Pri gibanju v igralnici, ko se je naša igralnica spremenila v gibalnico, so otroci uživali in razvijali naravne oblike gibanja, vendar z določenimi omejitvami. Prostor je bil majhen in je ponujal malo možnosti za postavljanje in prilagajanje kakšnih posebnih izzivov. Motivacija otrok je kaj hitro začela upadati. Naslednjič se je zgodba ponovila. Otroci so sprva visoko motivirani, po 10 minutah pa koncentracija upade, saj jih poleg danih izzivov začnejo zanimati igrače in kotički.

Na igrišču imajo otroci na voljo igrala in površine za spodbujanje razvoja naravnih oblik gibanja. Največkrat ob prihodu tečejo od igrala do igrala, se nekaj časa zadržijo in spet tečejo drugam. V enem trenutku bi želeli preizkusiti vse. Načeloma to niti ni sporno, vendar je število igral omejeno, zato je možnost, da vsak otrok v določenem trenutku, ko je visoko motiviran za nek izziv, do njega tudi pride, zelo majhna. Poleg tega le redko pride do situacije, ko si s svojim oddelkom lahko sam na igrišču.

Igra na travniku je bila na začetku namenjena predvsem teku, hoji in gibalnim igram, kar je dobro zaradi neravne podlage. Vendar pa je ob večkratnih ponovitvah otroke pritegnilo raziskovanje v počepu z manj gibanja. Razen gibalnih iger je na travniku težje organizirati vadbeno uro, saj bi potrebovali veliko pripomočkov.

S ponosom obiskujemo tudi telovadnico v ŠC Ribnica, ki je na voljo vsem vrtčevskim skupinam od 2–6 let. Telovadnica je velik prostor in na voljo imamo tudi veliko rekvizitov za razvijanje gibalnih spretnosti pri otrocih. Zelo radi jo obiskujejo in ob stalnem spodbujanju tudi sodelujejo pri vadbenih urah z različnimi vadbenimi enotami. Pri prosti igri vedno zaključijo s tekom po prostoru, varno tekanje po ravni, trdi podlagi. Telovadnica nam je na voljo 1 uro na teden. Pri tem želim poudariti, da je dejavnost v telovadnici zelo časovno in prostorsko omejena, površina je ravna, trda in ne stimulira nadgradnje razvoja hoje, teka in ravnotežja v tolikšni meri, kot jim to ponuja gozd.
Že pred samim prihodom v gozd smo naleteli na izzive. Izziv je bil že prihod do gozdne jase, zaradi neravne površine tal. Na gozdnih tleh so bile različne naravne prepreke, kot so veje, skale, štori, korenine, listje, mah, ki so jim bile velika ovira in so jih istočasno spodbujale k reševanju gibalnih izzivov.
Ob večkratnem obisku gozda sem opazila, da je to način, kjer je otrokom omogočeno največ gibalnih izzivov in je otrokov gibalni napredek najbolj viden. Zakaj?
- Otroci so od nerodne hoje po gozdnih tleh napredovali v dokaj stabilno hojo.
- Čedalje več otrok teče po gozdnih površinah.
- Prostor otroke stimulira, da si sami najdejo izzive in jih rešujejo na lasten način.
- Veje, ki so bile včasih prepreka do neke točke, so zdaj le še manjša ovira.
- Skale, ki so bile včasih nedostopne ali dostopne zgolj s pomočjo vzgojitelja, so zdaj gibalni izziv, ki ga samostojno premagajo.
- Veje so postale rekvizit za hojo in vzdrževanje ravnotežja, ali celo rekvizit za dvigovanje, vlečenje, kotaljenje, nošenje in igro.
- Korenine dreves in manjše skale, včasih predmet spotike, so zdaj postale točka za vzpenjanje in seskok.
- Pod nizkimi vejami brez težav lazijo, se splazijo.

Vse to so bile konkretne situacije, ki so me vedno bolj prepričale in tudi mene izzivale k iskanju dodatnih možnosti in rešitev za razvoj gibalnih spretnosti. Odločila sem se, da z letošnjim letom v gozdu ne uporabljamo drugega kot naravne materiale. Sčasoma sem ugotovila, da lahko vsak material iz gozda uporabiš na različne načine, pri različnih gibalnih igrah, medpodročnem povezovanju, in to sem tudi načrtno začela vnašati v svoje delo.

8. SKLEP

Po izvedenih dejavnostih je pri otrocih opazen napredek v gibalnem razvoju. Pridobili so večje zaupanje v svoje lastne sposobnosti, kar je razvidno pri sami igri, ko vedno bolj samostojno rešujejo gibalne izzive, za katere so prej potrebovali spodbudo ali pomoč odrasle osebe. Močna notranja motivacija otrok je tista, ki jih žene k ponovitvam in reševanju novih gibalnih izzivov. Predšolski otroci potrebujejo različne priložnosti za pridobivanje gibalnih izkušenj in razvijanje naravnih oblik gibanja: lazenje, plazenje, hojo, tek, vlečenje, kotaljenje, skakanje, gibanje čez ovire in hojo po neravnem terenu. Ob teh priložnostih otrok skozi igro raziskuje, se preizkuša in z večkratnimi ponovitvami postaja bolj suveren, kreativen in samozavesten.
Pomembno je, da se zavedamo, kako lahko na enostaven način vplivamo na otrokov gibalni razvoj. Dobro je tudi, da svoja znanja, ideje in pozitivne izkušnje prenašamo na starše in jih

ozaveščamo ter spodbujamo, da s svojimi otroki večkrat obiščejo gozd in se tam z njimi preprosto igrajo.
Za dosego ciljev velikokrat ne potrebujemo nič več kot to, kar nam ponuja narava.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E., in drugi (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Karnel, D. (2001). Narava. V L. Marjanovič Umel (Ur.), Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulumu za vrtce (str. 157─175). Maribor: Založba Obzorja.

[3] Pišot, R., Štemberger, V. (2000): Otrok v gibanju, zbornik prispevkov, Univerza v Ljubljani, PEF.

[4] Pogačnik Toličič, S. (1966). Otrok in igra. Ljubljana: Cankarjeva založba.

[5] Videmšek, M., Stančevič, B. (2011): Ulovimo prosti čas: Gibalna igra na prostem za otroka in starša. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[6] Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003): Mali športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[7] Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M., (2002).Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[8] Videmšek, M., Pišot, R., (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport.

[9] Cornell, J. (1994). Približajmo naravo otrokom. Celje, Mohorjeva družba.

[10] Videmšek, M., Visinski, M. (2001): Športne dejavnosti predšolskih otrok, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije.

[11] https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/ranko-rajovic-preprosto-pustite-otroke-da-se-igrajo

[12] https://e-ravnatelj.si/vsebine/strokovno-pedagosko-podrocje/pedagosko-delo/ali-gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/

[13] https://ovg.si/konferenca2019/wp-content/uploads/2019/11/OVG_ZBORNIK_2019_spletna_izdaja.pdf

Varga Lucija

POMEN RUTINE ZA ZMANJŠEVANJE MOTENJ V RAZREDU S PRIMERI DOBRE PRAKSE

POVZETEK

Razredna klima je ključni dejavnik v izobraževalnem okolju, saj vpliva na vedenje učencev, potek učnega procesa in splošno delovanje razreda. Motnje med poukom so pogost pojav, ki prekinjajo učne aktivnosti in negativno vplivajo na zbranost ter napredek učencev. Ena izmed učinkovitih rešitev za zmanjšanje teh motenj je vzpostavitev in vzdrževanje ustreznih razrednih rutin, ki prinašajo stabilnost in predvidljivost. To pomaga zmanjšati stres in negotovost pri učencih, kar vodi k večji osredotočenosti in sodelovanju pri pouku. Rutine imajo ključno vlogo pri ustvarjanju pozitivnega učnega okolja, saj učencem zagotavljajo občutek varnosti in doslednosti. Dobro načrtovane in dosledno izvajane rutine, kot so jutranja rutina, rutine na začetku in koncu učne ure, rutina odhajanja na stranišče, omogočajo učencem, da vedo, kaj lahko pričakujejo. S tem se povečuje njihovo zaupanje v učitelja in učni proces, kar zmanjšuje motnje ter spodbuja boljše sodelovanje in vedenje. Namen članka je osvetliti ključno vlogo razrednih rutin pri ustvarjanju pozitivnega učnega okolja. Članek poudarja pomen razrednih rutin pri vzpostavljanju skupnih vrednot in želenega vedenja. Učitelji skozi rutine spodbujajo pozitivno razredno klimo, kar pripomore k zmanjšanju motenj in hkrati omogoča učinkovitejše učenje. Poleg tega rutine krepijo samostojnost in odgovornost učencev, kar je ključno za njihov dolgoročni uspeh, tako v šoli kot izven nje. Na podlagi primerov dobre prakse članek ponuja konkretne primere za implementacijo rutin, ki pozitivno vplivajo na razredno klimo, povečujejo zaupanje med učenci in izboljšujejo učne rezultate. Dobro zasnovane rutine tako prinašajo številne prednosti, ki dolgoročno koristijo tako učencem kot učiteljem.

KLJUČNE BESEDE: rutina, razredna klima, vodenje razreda, razredna pravila, osnovna šola.

THE IMPORTANCE OF ROUTINES FOR REDUCING DISRUPTIONS IN THE CLASSROOM WITH EXAMPLES OF GOOD PRACTICE

ABSTRACT

Classroom climate is a key factor in the educational environment, influencing student behavior, the course of the learning process, and the overall functioning of the classroom. Disruptions during lessons are a common occurrence that interrupt learning activities and negatively affect students' focus and progress. One effective solution for reducing these disruptions is the establishment and maintenance of appropriate classroom routines, which provide stability and predictability. This helps reduce stress and uncertainty among students, leading to greater concentration and engagement in lessons. Routines play a crucial role in creating a positive learning environment, as they provide students with a sense of safety and consistency. Well-planned and consistently implemented routines, such as morning routines, procedures at the beginning and end of lessons, and bathroom breaks, allow students to know what to expect. This increases their trust in the teacher and the learning process, reducing disruptions while encouraging better cooperation and behavior. The aim of this article is to illuminate the essential role of classroom routines in fostering a positive learning environment. It emphasizes the importance of routines in establishing shared values and desired behaviors. Teachers promote a positive classroom climate through routines, which helps reduce disruptions and facilitates more effective learning. Furthermore, routines enhance students' independence and responsibility, which are crucial for their long-term success, both in school and beyond. Based on examples of best practices, the article offers concrete strategies for implementing routines that positively impact classroom climate, enhance trust among students, and improve learning outcomes.

KEYWORDS: routine, classroom climate, classroom management, classroom rules, primary school.

1. UVOD

Rutina ima v vsakdanjem življenju ključno vlogo, saj nam pomaga navigirati skozi različne izzive in dražljaje, s katerimi se srečujemo. Ob nenehnih spremembah in informacijah, ki nas obdajajo, rutina prinaša stabilnost in občutek varnosti. Naše telo se tudi samo drži določenih bioloških rutin, kot so spalni cikel ali cikel lakote, kar dodatno poudarja, kako pomembna je struktura v našem delovanju. V šolskem okolju je rutina še posebej pomembna, saj učencem omogoča, da se osredotočijo na učenje, namesto da bi jih motile nepredvidljive situacije. Ko so rutine jasno definirane in dosledno izvajane, učenci vedo, kaj lahko pričakujejo, kar jim daje občutek varnosti in zaupanja. Učitelji morajo te rutine skrbno načrtovati in jih predstaviti učencem že na začetku šolskega leta. Pomembno je, da jih ponavljamo in utrjujemo, da učenci postanejo samozavestni v svojem delovanju. Doslednost je ključna – če učenci vedo, da se rutine redno ponavljajo, se lažje prilagodijo in jih sprejmejo kot del svojega šolskega življenja. S tem, ko učencem nudimo stabilno rutino, jim pomagamo razviti pozitivno izkušnjo učenja in oblikovati občutek pripadnosti šolski skupnosti. Rutina tako postane temelj za uspešno učenje in osebno rast, kar ima dolgoročne koristi za njihovo dobrobit in uspeh v šoli.

2. TEORETIČNI DEL

2. 1. Šolska in razredna klima

Čeprav je pogosto spregledano, je šolska klima eden najpomembnejših dejavnikov v izobraževalnem okolju, saj vpliva na vse, od učenja učencev do tem, o katerih razpravljajo člani kolektiva na sestankih. Šolska klima je opredeljeno na različne načine. Nekateri avtorji jo opredeljujejo kot kakovost in doslednost medosebnih interakcij v šolski skupnosti, ki vplivajo na kognitivni, socialni in psihosocialni razvoj otrok (Haynes, Emmons in Ben-Avie, 1997). Šolsko klimo lahko opredelimo tudi kot občutke, ki jih imajo člani šolske skupnosti do šolskega okolja skozi daljše obdobje. Šolska klima je povezana z učnimi dosežki učencev, zato je le-ta osrednjega pomena za izobraževalno poslanstvo šole (Peterson in Skiba, 2001). Razredna klima pa se torej navezuje na sam razred, a je nedvomno odvisno od šolske klime. Razreda klima je skupna zaznava učencev in učiteljev kakovosti učnega okolja. Je rezultat kompleksnega prepleta med vedenji učitelja in vedenji učencev (Adelman in Taylor, 2005).

2. 2. Razredna pravila

Pravila v razredu igrajo pomembno vlogo pri vodenju razreda. Določajo jasna pričakovanja glede obnašanja in nudijo okvir za dnevno delovanje razreda. Ta struktura spodbuja občutek varnosti in stabilnosti, kar učencem omogoča, da se osredotočijo na učenje namesto na reševanje socialnih negotovosti. Poleg tega pomembno prispevajo k produktivnemu učnemu okolju. Pomagajo zmanjšati motnje in spodbujajo zaželena obnašanja, kar prispeva k pozitivni atmosferi, ki je koristna za učenje. Pravila učencem nudijo jasna navodila o tem, kaj je sprejemljivo in kaj ni, kar spodbuja medsebojno spoštovanje in sodelovanje med učenci in učitelji. Vpliv upravljanja razreda in pravil sega onkraj ustvarjanja urejenega okolja in vpliva na obnašanje učencev ter njihov učni uspeh. Pravila in pričakovanja učijo učence o odgovornosti in samodisciplini, kar sta bistveni veščini za učinkovito učenje in dolgoročni uspeh. Iz razrednih pravil se oblikujejo razredne rutine (Hernandez in Seem, 2004).

2. 3. Šolske in razredne rutine

Avtor Glickman (2003) trdi, da imajo nekatere šole sposobnost povezati se z učenci na čustveni ravni in še naprej ohranjati kakovost izobraževanja. Eden od dejavnikov, ki ga te šole imajo skupnega, je uporaba rutin. Rutine so ključni del življenja šole in posledično vsakega posameznega razreda. Rutine združujejo učence, šolsko skupnost. Ker so rutine pomemben del pozitivnega šolskega vzdušja, je potrebno raziskati, kaj so in kakšno vlogo igrajo v šolah. Rutine so ponovljivi in namenski vedenjski vzorci, ki med udeleženci vzbudijo občutek pravilnosti in pripadnosti. Rutine prispevajo k pozitivnemu učnemu vzdušju (Murray in Greenberg, 2000).

Rutine pogosto opredelimo kot niz dejanj, ki se izvajajo v rednem in sistematičnem zaporedju. To lahko uporabimo na številnih področjih našega vsakdanjega življenja – na primer pri nalogah, ki jih opravljamo vsak dan od trenutka, ko se zbudimo zjutraj. Tako kot v drugih življenjskih področjih, to velja tudi v šolah in učilnicah, pri čemer raziskave kažejo, da so učitelji še posebej nagnjeni k temu vedenju, ker so učilnice zelo stabilna okolja in so nekateri vidiki dela precej ponavljajoči (Wood in Neal, 2007).

2. 3. 1. Rutina v razredu

Učne rutine vzpostavljamo z namenom za učinkovito vodenje razreda. Cilj učitelja je, da zmanjša motnje, neprimerno vedenje v razredu, omogoči kvalitetno učenje in poučevanje. Rutine ne nastanejo takoj, temveč potrebujejo čas, da se ustalijo. Ko pa se enkrat vzpostavijo, bo veliko morebitnih motenj odpravljenih. Trud pri vzpostavljanju rutin se obrestuje na dolgi rok (Hayes, 2020).

2. 3. 2. Prve šolske ure

Pri vzpostavljanju rutine v prvih urah v novem šolskem letu je pomembno, da učitelj jasno določi svoja pričakovanja in da skupaj z učenci oblikuje pravila razreda. Tako bodo učenci imeli jasno sliko o učiteljevih pričakovanjih in bodo v sam proces vključeni, torej se bodo počutili kot pomemben člen v razredu (Hayes, 2020). Porter (2006) trdi, da s tem, ko učitelj vključi učence v oblikovanje razrednih pravil, učence spodbudi, da razmislijo o svojem obnašanju, učenci razvijejo miselne sposobnosti in to jim pomaga razumeti vrednost ustreznega obnašanja.

2. 3. 3. Starost učencev

Učenci nižjih razredov bodo bolj odprti za spremembe kot učenci višjih razredov. Vendar pa je potrebno v nižjih razredih več časa posvetiti uvajanju npr. manjših zadev, kot so, kje zapisati datum in naslov na strani, kdaj in kje zabeležiti domačo nalogo, kdaj obrniti stran ali preiti na naslednjo vprašanje/nalogo. Učenci višjih razredov bodo imeli drugačne potrebe in bodo verjetno navajeni rutine, ki jo je vzpostavil prejšnji učitelj. Pomembno je tudi, da je učitelj dosleden v svoji praksi; spreminjanje rutine iz ure v uro ni dobra praksa, razen če ustaljena rutina ne deluje (Hayes, 2020).

2. 3. 4. Prehodi med aktivnostmi, čas in tempo

Za zagotovitev napredka učencev med lekcijo je ključno, da so rutine za prehode med aktivnostmi prav tako dobro zasnovane kot začetek in konec ure. Za ustavitev razreda ter

pridobitev pozornosti učencev za navodila in prehod z ene naloge na drugo je potrebna premišljenost in načrtovanje. Med uro je pomembno, da se vzpostavi rutina za prehode med aktivnostmi, da se ne izgubi dragocenega časa. Pripravljenost in organiziranost gradiv učitelju pomaga ohranjati tempo, saj se lahko hitro preveč časa porabi za iskanje pisal, papirja in knjig, če niso pripravljeni za uporabo (Hayes, 2020).

2. 3. 5. Organizacija razreda

Namen organiziranega razreda je, da pripomore k zmanjšanju motenj med poukom. To vključuje načrtovanje lekcij tako, da so gradiva načrtovana, na voljo in enostavna za dostop. Prav tako lahko učitelj nadzira in organizira fizično razporeditev razreda, vključno z uporabo sedežnega reda, ki lahko pomembno vpliva na vedenje učencev. Za nemoten učni proces naj učitelj poskrbi, da ima vedno pri roki vse pripomočke in gradiva (Hayes, 2020).

2. 3. 6. Sedežni red

Premišljen sedežni red lahko vpliva na vedenje učencev, s čimer imamo boljši nadzor nad učnim okoljem. Ko učitelj oblikuje sedežni red za svoj razred, mora razmisliti o različnih vidikih, vključno z razporeditvijo miz, postavitvijo razreda in profili učencev. Ko učitelj bolje spozna učence, bo zelo verjetno sedežni red nekoliko spremenil. Med ključnimi dejavniki, ki jih je vredno upoštevati pri sedežnem redu, so: učne, zdravstvene specifike učencev, profili učencev in podatki o vedenju ter zgodovina učnih dosežkov (Hayes, 2020).

3. PRIMERI DOBRE PRAKSE

V tem poglavju bomo ob podpori slikovnega gradiva navedli primere dobre prakse, ki jih mi vsakodnevno ali tedensko uporabljamo v razredu. V razredu so pri skoraj vsaki aktivnosti srečamo z rutino, zato je težko definirati vse rutine, navedene so najbolj očitne in pomembne.

- **Jutranji pozdrav, razredni koledar**

Vsako jutro na začetku prve ure učencem predam pomembne informacije, ki si jih morajo zapisati v publikacijo (rutina – priprava publikacije za zapis) in pa skupaj pogledamo razredni koledar, določimo datum, se pogovorimo o prihajajočih dogodkih in jih dodamo na koledar.





SLIKA 1: Razredni koledar. **SLIKA 2**: Razredna pravila.



SLIKA 3: Plakat z zadolžitvami za dežurna učenca.

– **Razredna pravila in definirane posledice za kršitve**

Na začetku šolskega leta smo skupaj z učence oblikovali razredna pravila in se tudi pogovorili, kakšne so posledice, če jih kršijo. Pomembno je, da pravil ni preveč in da smo pri njih dosledni. Eno izmed pomembnih pravil je dvigovanje roke in ne prekinjanje drugih, kar vodi v rutino, ki potrebuje nekaj časa, da jo vsi usvojijo.

– **Dežurna učenca**

Vsak teden sta dežurna druga dva učenca. Njune naloge so: brisanje table, urejanje učilnice, vedno sta prvi in zadnji v koloni, učitelju pomagata deliti in zbirati liste, v jedilnici po malici pregledata čistost in urejenost miz, zbirata gradivo za manjkajoče učence in opravljata druge zadolžitve po navodilih učitelja.

– **Sedežni red**

Ker učence že poznamo iz preteklega leta, imamo zaenkrat oblikovan sedežni red, ki od začetka leta ni doživel veliko sprememb. Po potrebi ga bomo čez čas spremenili, pri tem pa bomo upoštevali specifike in osebnostne lastnosti posameznikov.

– **Prihod v razred in priprava na začetek pouka**

Učenci vedo, da v razred pridemo mirno, se usedemo na svoje mesto in se pripravimo na pouk.

– **Sledenje pouku**

Med poukom učence, če postanejo preveč živi, spomnimo na »daj mi petko«, ki učence spodbuja, da poslušajo, gledajo, zaprejo usta ter umirijo roke ter noge. Ko se tako umirijo, nadaljujemo s poukom. Prav tako imamo plakat »glasomat« s katerim razred spomnimo, kako glasno se smejo pri določeni dejavnosti pogovarjati (ali gre za samostojno delo, delo v dvojicah, skupinah itd.). tako uravnavamo glasnost v razredu. Med poukom učenci brez dovoljenja ne zapuščajo svojega mesta, saj vedo, da lahko večino zadev uredijo med odmorom, med poukom pa le najnujnejše.



SLIKA 4: »Glasomat«.



SLIKA 5: »Daj mi petko«.

– **Pitje vode**

Voda se pije le med odmori. Na začetku šolskega leta nekaj časa traja, da se ta rutina uvede, saj se morajo učenci naučiti, da je čas za pitje le med odmori, saj pitje med poukom po izkušnjah moti pouk in so flaške na mizah učencem v zabavo. Prav tako je dovoljeno piti le vodo ali nesladkani čaj.

– **Konec ure in prehod k naslednji uri**

Po koncu ure učenci pospravijo potrebščine končane ure in preden zapustijo mesto pripravijo potrebščine za naslednjo uro.

– **Odmori**

Med odmori se učenci smejo mirno igrati in pogovarjati v razredu, na stranišče odhajajo po eden učenec naenkrat (en deček in ena deklica), pijejo iz flaške in med odmori si po potrebi ošilijo svinčnik ipd., saj med uro tega ne počnemo. Na to nas opozarja tudi grafika, nalepljena na notranji strani vrat učilnice.



SLIKA 6: Pravila med odmorom.



SLIKA 7: Kaj počnem, ko končam nalogo.



SLIKA 8: tablica za označevanje opravljenih zadolžitev

– **Ko končam nalogo – kaj lahko počnem**

Ko učenec prej konča nalogo kot ostali, že ve, kaj lahko ta čas počne. Na to ga spomni tudi plakat v razredu. S tem preprečimo motenje pouka tistih učencev, ki so nalogo že naredili in zato začnejo motiti pouk. Plakat jih spodbuja, da se umirijo, uredijo mizo, potrebščine, naredijo nalogo, ki je še niso uspeli, berejo, rišejo, barvajo.

– **Ko zapustimo razred**

Ko zapustimo razred, imata ključno vlogo dežurna učenca, ki poskrbita, da so luči ugasnjene, tabla obrisana, okolica koša urejena, klopi in stoli poravnani ter odprto vsaj eno okno za svež zrak. Pri tem si pomagata s tablico, na kateri označita, če so vse dolžnosti opravljene. Učenci se postavijo v kolono za označeno črto, dežurna učenca poskrbita, da je kolona ravna in da se vsi učenci umirijo.

– **Urejenost učilnice, potrebščin**

Pri tem je pomemben zgled učitelja, saj so učenci njegov odsev. Učence spodbujamo, da vsi skupaj vzdržujemo urejeno učilnico, potrebščine, skupne predale, omare, da stvari vračamo na svoje mesto, za sabo pospravimo odrezke rezanja, poberemo pisala, ki so padla na tla ipd. na to nas opozarjajo tudi napis v učilnici.





SLIKI 9 IN 10: Napisi za vzdrževanja reda in čistoče v razredu.



SLIKA 11: Tihi kotiček.

- **Tihi kotiček**

Ker imamo tihi kotiček že iz preteklega leta, je učencem poznan. Če učitelj zazna, da je nek učenec nemiren ali moteč, ga napoti v mirni kotiček, kjer se z raznimi pripomočki umiri, razmisli, včasih pa ta učenec nadaljuje s sledenjem pouku kar iz tihega kotička. Pobudo za odhod v tihi kotiček lahko da tudi učenec sam, nato učitelj presodi, če ga res pošlje tja.

- **Dostop do omar, predalov, učiteljeve mize**

Učence smo tudi privadili, da nobenih omar in predalov ne odpirajo brez dovoljenja. S tem se izognemo neredu in ohranjamo organiziranost ter urejenost razreda. Prav tako učenci ničesar ne jemljejo z učiteljeve mize, če za to nimajo dovoljenja. S tem jih učimo, da ima vsak svoje stvari in da se za izposoje lastnika vedno prosi.

- **Slikovni urnik – v razredu in doma**

Da se izognemo prinašanju napačnih zvezkov, potrebščin, imajo učenci tako v razredu kot vsak doma slikovni urnik, s katerega je jasno razvidno, kaj od zvezkov, delovnih zvezkov in učbenikov potrebujejo za kateri predmet. Ko imajo vsi učenci vse potrebščine, lahko ura poteka brez večjih motenj.

- **Konec pouka – »semafor«**

Vsak dan oz. večino dni na koncu zadnje ure pouka cel razred stopi do razrednega »semaforja«, na katerem se vsak opredeli, kakšno je bilo njegovo vedenje ta dan. Ob tem naredimo kratko refleksijo dneva in se s posameznimi očenci po potrebi pogovorimo o možnostih za izboljšave.



SLIKA 12: Razredni »semafor« vedenja.

4. ZAKLJUČEK

V članku smo osvetlili, kako lahko dobro zasnovane rutine zmanjšajo motnje in omogočijo boljše učenje, kar je ključno za uspeh učencev. Poleg tega smo poudarili, kako jasna pričakovanja v okviru rutin povečujejo zaupanje učencev in njihov občutek varnosti v razredu. Omenili smo tudi, da se morajo rutine prilagoditi različnim starostnim skupinam in specifičnim potrebam učencev, s čimer učitelj prispeva k bolj vključujočemu učnemu okolju. Ustrezne rutine gradijo pozitivno razredno klimo, ki spodbuja boljše odnose med učenci in krepi njihov odnos do učenja. Z uvedbo rutin, ki spodbujajo samostojnost in odgovornost, učenci razvijajo veščine, ki so potrebne za dolgoročni uspeh učencev tudi izven šole. S praktičnimi primeri, kot so prehodi med urami ali jutranji pozdrav, smo ponudili učiteljem takojšnje in uporabne strategije, ki jih lahko implementirajo v svoje učne prakse. Prav tako smo izpostavili dolgotrajne koristi rutinskih praks za učence in učitelje, kar vodi k večji stabilnosti in uspehu v razredu. S temi člankom smo pomembno prispevali k razumevanju pomena rutin v izobraževanju ter ponudili praktične rešitve, ki so učiteljem v pomoč pri izboljšanju učnih praks. Naš članek služi kot dragocen vir znanja in izkušenj predvsem za učitelje začetnike, ki želijo izboljšati svojo pedagoško prakso.

LITERATURA IN VIRI

[1] Adelman, H. S. in Taylor, L. (2005). Classroom climate. V: S. W. Lee (ur.), Encyclopedia of school psychology, Thousand Oaks, CA: Sage.

[2] Glickman, C. (2003). Symbols and celebrations that sustain education. Educational Leadership, 60(6), 34-38.

[3] Hayes, L. (2020). Developing routines and minimising disruption. Behaviour Management An Essential Guide for Student and Newly Qualified Teachers. 22-34.

[4] Haynes, N., Emmons, C. in Ben-Avie, M. (1997). School climate as a factor in student adjustment and achievement. Journal of Educational and Psychological Consultation, 8 (3), 1997.

[5] Hernandez, T. in Seem, S. (2004). A safe school climate: A systemic approach and the school counselor. Professional School Counseling, 7 (4), 256-262.

[6] Murray, C. in Greenberg, M. (2000). Children‟s relationships with teachers and bonds with school: An investigation of patterns and correlates in middle childhood. Psychology in the Schools, 38(5), 425-446.

[7] Peterson, R. in Skiba, R. (2001). Creating school climates that prevent school violence. The Social Studies, July/August, 167-175.

[8] Porter, L. (2006) Behaviour in Schools: Theory and Practice for Teachers (2nd edn.). Maidenhead: Open University Press.

[9] Wood W, Neal DT. 2007. A new look at habits and the habit-goal interface. Psychol. Rev. 114:843–63

Varga Teodor

VPLIV BIOMEHANIKE GIBANJA NA ŠPORTNO AKTIVNOST IN ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

POVZETEK

Prispevek obravnava pomen biomehanike gibanja pri mladostnikih, zlasti v kontekstu športnih aktivnosti in optimizacije telesne učinkovitosti. Razumevanje biomehanskih principov, kot so sile, hitrost in ergonomija, izboljšuje atletske dosežke in zmanjšuje tveganje za poškodbe. Prispevek poudarja pomembnost pravilne telesne drže, energetske učinkovitosti ter uporabe sodobnih tehnologij pri analizi gibanja. Biomehanika lahko pomembno prispeva k dolgoročnemu zdravju in kakovosti življenja mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: Biomehanika, mladostniki, telesna aktivnost, ergonomija, energetska učinkovitost.

THE INFLUENCE OF MOVEMENT BIOMECHANICS ON ADOLESCENT SPORT PARTICIPATION AND HEALTH

ABSTRACT

This thesis discusses the importance of movement biomechanics in adolescents, particularly in the context of sports participation and performance optimisation. Understanding biomechanical principles such as forces, velocity and ergonomics improves athletic performance and reduces the risk of injury. This paper highlights the importance of correct posture, energy efficiency and the use of modern technology in movement analysis. Biomechanics can make an important contribution to the long-term health and quality of life of young people.

KEYWORDS: Biomechanics, adolescents, physical activity, ergonomics, energy efficiency.

1. UVOD

Biomehanika gibanja pri mladostnikih je tema, ki se vse bolj uveljavlja v okviru šolskega športnega izobraževanja, saj igra ključno vlogo pri razumevanju in izboljšanju telesne aktivnosti te starostne skupine. Biomehanika, kot interdisciplinarna znanost, preučuje mehaniko živih organizmov in povezuje principe mehanike z biologijo, kar omogoča celovito razumevanje gibanja. S tem se odpira nova dimenzija poučevanja športne vzgoje, kjer se ne le osredotočamo na izvajanje gibalnih aktivnosti, temveč tudi na razumevanje, kako biomehanski principi obvladovanja telesa vplivajo na športne dosežke in preprečevanje poškodb.

V adolescenci, ko se telesna zgradba in gibalne sposobnosti še razvijajo, je izjemno pomembno, da mladostniki razumejo osnovne biomehanske koncepte. Ti vključujejo sile, hitrost, pospeške in vplive zunanjih dejavnikov, kot so gravitacija in trenje, na njihove gibalne sposobnosti. Pravilno izvajanje športnih aktivnosti lahko ne le izboljša njihovo fizično uspešnost, temveč tudi zmanjša tveganje za poškodbe, kar je ključnega pomena za zdrav razvoj in ohranjanje aktivnega življenjskega sloga.

V prispevku bomo raziskali biomehanske principe, ki vplivajo na gibanje mladostnikov, zlasti v kontekstu športnih aktivnosti, in predstavili primere, ki ponazarjajo, kako pravilna biomehanika pripomore k boljši energetski učinkovitosti in zdravju. Poleg tega bomo obravnavali tudi vlogo ergonomije in tehnologije pri analizi gibanja, kar lahko dodatno pripomore k optimizaciji telesne aktivnosti in krepitvi zdravja mladostnikov.

2. BIOMEHANIKA GIBANJA PRI MLADOSTNIKIH

Biomehanika je znanost, ki preučuje mehaniko živih organizmov in deluje na presečišču mehanike in biologije. Čeprav se je tradicionalno osredotočala na osnovne zakone gibanja, kot so težišče telesa, krčenje mišic, aerodinamika ptic in insektov ter hidrodinamika rib, je danes njeno področje raziskovanja precej širše. Poleg funkcionalnega razumevanja makro gibanja pri človeku in živalih biomehanika vključuje tudi analizo mehanskih lastnosti ter funkcij tkiv in celic, kot tudi obnašanje organov, kot so dihala, slušni aparat in krvne žile. (Supej, 2011)

Pri srednješolcih, katerih telesa so še v razvoju, je poznavanje biomehanike ključno za pravilno izvajanje športnih aktivnosti. Gibanje vključuje silo, hitrost, pospešek ter vpliv zunanjih dejavnikov, kot so gravitacija in trenje.

Za optimalno telesno aktivnost morajo biti mladostniki seznanjeni s principi biomehanike, kot so pravilen položaj telesa med vadbo, razmerje med močjo in učinkovitostjo gibanja ter mehanskega dela in pravilne rabe energije. Pravilna biomehanika ne samo izboljšuje atletske dosežke, temveč tudi zmanjšuje tveganje za poškodbe.

Primer je skok v daljino, ki je atletska disciplina, pri kateri se razgiba celotno telo. Za povečanje dolžine skoka je ključna avtomatizacija gibov in usklajeno delo rok in nog. Na dolžino skoka vplivajo biomehanski indikatorji, kot sta hitrost in kot odboja. Čeprav je največja hitrost

zaželena, ni v celoti izkoriščena. Pri skoku v daljino se mora skakalec dobro zavedati, koliko prenese njegovo telo. Če skakalec preceni sposobnosti lastnega telesa, lahko pride do resnih poškodb in posledic. Poleg izbrane tehnike, ki skakalcu najbolj ustreza, je pomemben tudi način njene izvedbe. Iz mehanike gibanja projektila v prostem zraku je znano, da je idealen kot 45°, vendar pri skoku v daljino temu ni tako. Optimalni kot, če upoštevamo, da hitrost pri odboju ni za vse kote enaka in se spreminja, je okoli 21°-22°. Med optimalnim kotom sta dva skrajna primera, ki ju je vredno omeniti, saj lahko vsak od njiju povzroči neželen rezultat in neuspeh skoka. Prvi primer je prevelika zaletna hitrost, pri kateri skakalec doseže kratek skok in nizek let, kjer je bil kot rezultantne sile premajhen. Drugi primer je prenizka zaletna hitrost, pri kateri skakalec doseže kratek skok in visok polet, kjer je kot rezultante sile prevelik. Tako lahko nepoznavanje biomehanike vodi do večjih poškodb ali neuspeha pri tekmovanju v skoku na daljavo. (Rasinec, 2023)

3. ENERGETSKA UČINKOVITOST PRI GIBANJU

Med telesno aktivnostjo je pomembno, da mladostniki razvijejo zavedanje o porabi energije. Gibanje zahteva energijo, ki jo telo pretvarja iz hrane v mehansko delo. Pri tem je pomembno, da se energija uporablja čim bolj učinkovito. (Kozjek, 2021)
Na primer, tekači morajo razumeti, da pravilna tehnika teka (kot je postavljanje stopal, drža telesa) zmanjšuje nepotrebno porabo energije in povečuje učinkovitost gibanja. Poleg tega uporaba športnih copatov z dobrim blaženjem zmanjša izgubo energije, saj zmanjšuje udarce med tekom. Energijo pa morajo tekači že pri načrtovanju daljših tekov vnesti v telo, da bodo tek lahko z željenim rezultatom opravili.

4. IZRAČUN PORABE ENERGIJE PRI RAZLIČNEM GIBANJU

Za primer, ki ga bomo obravnavali tudi pri predmetu Učinkovita raba energije v programu strojni tehnik, bomo preverili koliko kalorij porabimo pri teku maratona, torej 42,195 km-ov. In kako visoko bi morali odskočiti, da bi to energijo porabili kot potencialno energijo oz. kako maksimalno hitrost bi morali doseči, da bi to energijo porabili kot kinetično energijo.
Povprečni moški v Sloveniji tehta 85 kg. (Robert Dragan)

Obstaja enostavna razlaga porabe kalorij med tekom, ki jo je definiral Pietro Enrico di Prampero. Ta temelji na predpostavki, da hitrost med 8 in 20 km/h nima vpliva pri porabi, temveč je pomembna le teža osebe. Opredeljuje torej, da poraba 0,9 kcal na kilogram teže na pretečeni kilometer. (Principus, 2015)

$l = 42{,}195\ km$
$m = 85\ kg$
$k_1 = 0{,}9\ kcal/kg \cdot km$

$$k_{42,195} = l \cdot m \cdot k_1$$
$$k_{42,195} = 42{,}195\ km \cdot 85\ kg \cdot 0{,}9\ kcal/kg \cdot km$$
$$k_{42,195} = 3.227{,}918\ kcal$$

Tako smo izračunali, da za pretečen maraton porabi povprečni Slovenec cirka 3.228 kcal. To moramo pretvoriti v energijo. Iz strojniškega priročnika izhaja da je 1 kcal enak 4.186,8 J. (Kraut, 2021)
Torej tekač pri teku maratona porabi 13.514.990,4 J energije.

1.1 POTENCIALNA ENERGIJA

Izhajamo iz osnovne enačbe za potencialno energijo: (Jurij Drev, 2010)

$$W_p = m \cdot g \cdot \Delta h$$

Ko enačbo obrnemo in vstavimo veličine dobimo:

$$\Delta h = \frac{W_p}{m \cdot g} = \frac{13.514.990{,}4\ \text{J}}{85\ kg \cdot 9{,}81\ m/s^2} = 16.207{,}94\ \text{m} \approx 16\ \text{km}$$

Torej bi od tal morali odskočiti na višino približno 16 kilometrov, da bi porabil 13,514,990.4 J potencialne energije pri masi 85 kg.

1.2 KINETIČNA ENERGIJA

Izhajamo iz osnovne enačbe za kinetično energijo: (Jurij Drev, 2010)

$$W_k = \frac{m \cdot w^2}{2}$$

Ko enačbo obrnemo in vstavimo veličine dobimo:

$$w = \sqrt{\frac{2 \cdot W_k}{m}} = \sqrt{\frac{2 \cdot 13.514.990{,}4\ \text{J}}{85\ kg}} = 563{,}915\ \text{m/s} \approx 2030\ \text{km/h}$$

Torej bi moral doseči hitrost približno 2030 km/h, da bi imel 13,514,990.4 J kinetične energije pri masi 85 kg. Torej v praksi bi morali v svoje gibanje vložiti to energijo (na primer s pomočjo motorja, pospeševanja ali drugega mehanizma), da bi dosegli omenjeno hitrost.

5. VPLIV TELESNE DRŽE IN ERGONOMIJE NA ZDRAVJE

V srednjih šolah je ključnega pomena vpliv ergonomije na telesno držo, saj dijaki in učitelji v šoli preživijo približno tretjino svojega dnevnega časa. Nepravilna telesna drža pri sedenju v šolskih klopeh in med športno aktivnostjo lahko vodi do hitrejše utrujenosti, večjega števila nezgod ali dolgoročnih težav s kostno-mišičnimi obolenji. Pri tem ima strojništvo ključno vlogo, saj s tehničnim znanjem prispeva k oblikovanju ergonomskih šolskih pripomočkov in športne opreme. (David Levovnik, 2014)

Večino težav se lahko reši že s sodobnimi ergonomskimi šolskimi stoli, ki so zasnovani po ergonomskih načelih, omogočajo prilagajanje višine in naklona ter podpirajo pravilno držo med sedenjem, kar zmanjšuje tveganje za težave s hrbtom in vratom. V šolah bi morali več pozornosti nameniti izobraževanju učencev o pravilni telesni drži tako med poukom kot med športnimi aktivnostmi.

6. ANALIZA GIBANJA S POMOČJO TEHNOLOGIJE

Napredek tehnologije omogoča podrobnejšo analizo gibanja. V sodobnih šolskih okoljih se vse pogosteje uporablja tehnologija za spremljanje in izboljšanje telesne aktivnosti dijakov. Senzorji, merilci gibanja in aplikacije omogočajo natančno spremljanje telesne aktivnosti, analizo porabe energije in identifikacijo morebitnih biomehanskih nepravilnosti.

Uporaba senzorjev za spremljanje gibanja, kot so merilci korakov in merilci srčnega utripa, omogoča učencem in učiteljem telesne vzgoje spremljanje napredka, kar omogoča boljšo prilagoditev programa vadbe posamezniku. Takšna tehnologija prav tako omogoča spremljanje napredka pri rehabilitaciji po poškodbah.

7. PRIMERJAVA ŠPORTNIH POVRŠIN IN NJIHOVA UČINKOVITOST

Športne površine, ki se uporabljajo v šolskih telovadnicah in na zunanjih športnih igriščih, pomembno vplivajo na učinkovitost gibanja. Različni materiali, kot so les in umetna trava, imajo različne lastnosti glede trenja, povratka energije in udobja.

8. ZDRAVSTVENE KORISTI IN DOLGOROČNI VPLIV NA ZDRAVJE

Poleg tehničnih vidikov gibanja je pomembno poudariti zdravstvene koristi, ki jih prinaša redna telesna aktivnost pri mladostnikih. Gibanje je ključni dejavnik kakovostnega življenja, ki prispeva k ravnovesju posameznika ter njegovemu fizičnemu in psihičnemu blagostanju skozi vsa življenjska obdobja. Telesna aktivnost, ki vključuje različne oblike gibanja, ki dvignejo srčni utrip, ima številne pozitivne učinke na fizično zdravje, medtem ko pomanjkanje gibanja dokazano povečuje tveganje za bolezni. Raziskave kažejo na povezavo med telesno nedejavnostjo in različnimi zdravstvenimi težavami, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen in rak dojke. Na drugi strani pa gibanje prinaša širok spekter pozitivnih učinkov, ki podpirajo duševno ravnovesje. Študije potrjujejo, da telesna aktivnost zmanjšuje anksioznost in depresivnost, lajša stres, izboljšuje kognitivne funkcije in krepi samopodobo. Zato je pomembno, da posameznik stremi k zdravemu načinu življenja, ki že od mladosti vključuje telovadbo, usmerjeno z notranjimi motivi in zdravo motivacijo ter prinaša zadovoljstvo. (Patricia Blatnik)

S tehnično pravilno zasnovanimi vajami se poveča učinkovitost telesne vadbe, kar omogoča optimalno porabo energije in zmanjšanje tveganja za poškodbe.

9. ZAKLJUČEK

Biomehanika gibanja pri mladostnikih predstavlja ključen dejavnik za optimizacijo telesne aktivnosti in izboljšanje športnih rezultatov. Razumevanje osnovnih biomehanskih principov mladostnikom omogoča pravilno izvajanje gibalnih aktivnosti ter pripomore k večji energetski učinkovitosti in zmanjšanju tveganja za poškodbe.

Z ustreznim izobraževanjem o biomehaniki, ergonomiji ter uporabi sodobnih tehnologij lahko šole in učitelji telesne vzgoje pomembno vplivajo na zdravje in razvoj mladostnikov. Poudarjanje pravilne telesne drže, tehnike gibanja ter zavedanja o porabi energije omogoča mladim, da razvijejo zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno aktivnost.

V prihodnosti bi morali nadalje raziskovati povezave med biomehaniko, zdravjem in športno uspešnostjo ter vključiti to znanje v šolske kurikulume, da bi mladostnikom zagotovili optimalne pogoje za rast in razvoj. S tem bomo prispevali k izboljšanju njihove kakovosti življenja in zdravju skozi celotno življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Supej, Učbenik za študente Fakultete za šport – Biomehanika 1, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011.

[2] L. Rasinec, „Skok u dalj-biomehanika i ergonomija skoka," University of Zagreb, Fakultet strojarstva i brodogradnje, Zagreb, 2023.

[3 N. R. Kozjek, „SINERGIJA PREHRANE IN TELESNE DEJAVNOSTI," Onkološki inštitut Ljubljana, Ljubljana, 2021.

[4] B. V. K. M. Ž. Robert Dragan, „Moški v Sloveniji," Ljubljana.

[5] Principus, „Tek poraba kalorij," Principus, 2015.

[6] B. Kraut, KRAUTOV strojniški priročnik, Ljubljana: Univerza v ljubljani, Fakulteta za strojništvo, 2021.

[7] J. O. Jurij Drev, Energetika, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2010.

[8] m. i. t. v. David Levovnik, „ERGONOMIJA," Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije, Ljubljana, 2014.

[9] L. J. M. T. Patricia Blatnik, „TELESNA AKTIVNOST IN KAKOVOST ŽIVLJENJA".

Volk Vladimira

OZAVEŠČENOST DIJAKOV TEHNIŠKEGA ŠOLSKEGA CENTRA MARIBOR O POMENU URAVNOTEŽENE PREHRANE NA RAZVOJ MLADOSTNIKOV; PRIMER DOBRE PRAKSE PRI POUKU ZDRAVSTVENE VZGOJE

POVZETEK

Uravnotežena prehrana je ključna v obdobju mladostništva, saj vpliva na psihofizični razvoj mladostnikov. Nezdrave prehranske navade povečujejo tveganje za debelost in bolezni srca. Pomemben je vnos hranil, kot so kalcij, beljakovine in železo, ki so bistvena za zdravje kosti in mišic. Pogosto je težava dostop do zdrave hrane, zaradi česar mladostniki tvegajo podhranjenost ali debelost, kar lahko vodi v zdravstvene in duševne težave. S prispevkom želim poudariti, kako pomembno je mladostnike ozaveščati o pomenu uravnotežene prehrane na njihov razvoj. Izvedla sem anketo z dijaki prvih in drugih letnikov srednjega poklicnega izobraževanja. Z anketo sem nameravala ugotoviti, ali so dovolj ozaveščeni o tej temi. Ugotovila sem, da se 46% dijakov zaveda pomembnosti uravnotežene prehrane, a je preostali delež premalo ozaveščen, kar je zaskrbljujoče. Glavni dejavnik, ki vpliva na prehranjevalne odločitve dijakov je okus hrane, zdravstveni vidik pa ima zanje sekundarno vlogo. Večina dijakov meni, da o uravnoteženi prehrani v šoli ne pridobijo dovolj znanja. Rezultati ankete so potrdili pravilnost odločitve, da na šoli v okviru interesnih dejavnosti izvajamo delavnice na temo prehrana mladostnika. V prispevku bom predstavila potek te delavnice kot primer dobre prakse, ki sem jo izvedla z dijaki 2. letnika srednjega strokovnega izobraževanja pri pouku zdravstvene vzgoje. Na ta način dijake vzpodbudimo k večji ozaveščenosti pomena uravnotežene prehrane, pridobijo pa tudi nova znanja o tej temi.

KLJUČNE BESEDE: uravnotežena prehrana, prehrana mladostnika, zdravstvena vzgoja.

THE AWARENESS OF STUDENTS AT THE TECHNICAL SCHOOL CENTER MARIBOR ABOUT THE IMPORTANCE OF A BALANCED DIET FOR ADOLESCENT DEVELOPMENT: A CASE OF GOOD PRACTICE IN HEALTH EDUCATION CLASSE

ABSTRACT

A balanced diet is essential during adolescence, as it significantly impacts the physical and psychological development of young people. Unhealthy eating habits increase the risk of obesity and heart disease. The intake of nutrients such as calcium, protein, and iron is crucial for bone and muscle health. However, access to healthy food is often a challenge, putting adolescents at risk of malnutrition or obesity, both of which can lead to physical and mental health issues. This article aims to emphasize the importance of educating adolescents about the role of balanced nutrition in their development. I conducted a survey with first- and second-year students in vocational secondary education to determine their level of awareness on this topic. The survey revealed that 46% of students understand the importance of balanced nutrition, while the remaining percentage shows insufficient awareness, which is concerning. The main factor influencing students' dietary choices is taste, with health considerations playing a secondary role. Most students believe they do not receive enough education about balanced nutrition at school.The survey results confirmed the decision to conduct nutrition workshops for adolescents as part of extracurricular activities at school. In this article, I will describe one of these workshops as an example of good practice, which I conducted with second-year students in vocational secondary education during health education classes. These workshops aim to raise students' awareness of the importance of balanced nutrition while providing them with new knowledge on the subject.

KEYWORDS: balanced diet, adolescent nutrition, health education.

1. UVOD

PREHRANSKE POTREBE MLADOSTNIKOV

V obdobju mladostništva je prehrana bistvenega pomena, saj telo potrebuje hranila za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov. Nepravilna izbira hrane lahko vpliva na zdravje in prehranske navade skozi življenje. Med glavnimi tveganji za zdravje mladih so pogosta uživanja energijsko bogatih, a hranilno revnih prigrizkov ter pijač z dodanim sladkorjem [1].

Nasveti za zdravo prehranjevanje vključujejo uživanje večjih količin zelenjave in sadja, omejevanje sladkih in slanih prigrizkov ter izogibanje pijačam z dodanim sladkorjem. Prekomeren vnos soli in maščob povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja. Priporočljivo uživati zdrave maščobe, kot so rastlinska olja, in ribje omega-3 maščobne kisline [1].

Pretirano ukvarjanje s telesno podobo lahko vodi v neustrezne prehranske navade, predvsem pri dekletih. Spremembe telesa v puberteti so naravni del odraščanja, a idealizacija vitkosti povzroča pritiske, ki lahko vodijo v slabo prehranjevanje in zdravstvene težave. Spodbujanje normalne telesne mase in zdravega načina življenja je ključ do dolgotrajnega zdravja [1].

2. POMEN VODE IN HIDRACIJE ZA MLADOSTNIKE

Voda je bistvena za različne telesne funkcije, kot so presnova, prebava, uravnavanje krvnega tlaka in delovanje možganov. Ljudje lahko preživijo tedne brez hrane, vendar le nekaj dni brez vode, kar poudarja njeno nujnost. To velja še posebej za otroke in najstnike, ki pogosto ne zaužijejo dovolj vode [2].

Pri mladostnikih se vnos vode razlikuje glede na starost, telesno težo, spol, raven aktivnosti in okoljske dejavnike, kot je temperatura. Priporočeno dnevno uživanje za mladostnike, stare od 13 do 19 let, je vsaj 8 do 10 kozarcev na dan [2].

Voda je bistveno hranilo tako za otroke kot odrasle. Vodo lahko vključimo v prehrano preko sadja in zelenjave, kot so pomaranče, jagodičevje in lubenice, ki vsebujejo veliko vode in bi jih morali vključiti v otrokovo prehrano [2].

Voda podpira prebavo, absorpcijo in asimilacijo, kar je ključno za rast telesa. Dehidracija poveča stres in raven kortizola v telesu, kar lahko zavira rast, saj zmanjša izločanje rastnega hormona in moti spanje, kar je ključno za razvoj. Neustrezen vnos vode lahko negativno vpliva na delovanje možganov, saj zmanjša kroženje kisika v krvi. V hujših primerih lahko toksini v krvnem obtoku, ki bi jih voda običajno razredčila, škodijo delovanju možganov. Ker voda zagotavlja energijo za možganske aktivnosti, je bistvena za razmišljanje in procese pomnjenja [2].

3. VPLIV PREHRANE NA TELESNI RAZVOJ

Prehrana v obdobju mladostništva močno vpliva na telesni in kognitivni razvoj, pa tudi na dolgoročno zdravje. Adolescenca je ključna za oblikovanje življenjskih prehranskih navad. Adolescenca je kritično obdobje za telesno rast, razvoj mišične mase, kosti in spolno zrelost. V tem obdobju mladostniki pridobijo 15–25 % svoje odrasle telesne velikosti. Mladostniki potrebujejo uravnoteženo prehrano, ki podpira ne le telesni razvoj, ampak tudi duševno zdravje. Uživanje hrane z visoko vsebnostjo hranil je nujno za pravilno rast in preprečevanje bolezni [3].

V adolescenci, ko telo hitro raste, je esencialno, da mladostniki uživajo zadostno količino hranil, saj so njihovi energijske in hranilne zahteve relativno višje glede na telesno težo kot pri odraslih. To obdobje rasti zahteva višji vnos beljakovin, kalcija za zdravje kosti ter železa, še posebej pri dekletih zaradi povečane potrebe po tem mineralu med menstruacijo [3].
Kljub prizadevanjem, da bi mladostnikom zagotovili ustrezno prehrano, obstajajo številni izzivi, ki jih ovirajo pri doseganju zdravih prehranskih navad. Eden glavnih izzivov je dostop do ustrezne hrane. Mladostniki v revnih okoljih pogosto nimajo dostopa do zadostne količine hranljive hrane. Poleg tega so v bogatih državah mladostniki pogosto izpostavljeni okolju, ki vzpodbuja nezdrave prehranske navade, saj je v njihovi bližini na voljo veliko hitro pripravljene hrane in pijač z veliko vsebnostjo sladkorja [3].
Adolescenca je obdobje priložnosti za vzpostavitev zdravih prehranskih navad, ki lahko prinesejo dolgoročne koristi za posameznika. Povečanje ozaveščenosti o pomenu prehrane v adolescenci in vključevanje mladostnikov v raziskave, lahko prispeva k boljšim prehranskim izidom in zdravju mladih [3].
Pomanjkanje ustrezne prehrane lahko povzroči tako podhranjenost kot debelost, kar vodi do različnih zdravstvenih tveganj. Prizadevanja za izboljšanje prehrane mladostnikov bodo zahtevala boljše pristope, dostop do hranljive hrane ter raziskave, ki bodo omogočile boljše razumevanje prehranskih potreb mladostnikov [3].

4. PREHRANSKE NAVADE MLADOSTNIKOV

Prehranske navade mladostnikov so ključne za njihovo zdravje in prihodnjo kakovost življenja. Adolescenca je obdobje hitre rasti in razvoja. Številni mladostniki po svetu ne dosegajo priporočil za zdravo prehrano, kar prispeva k različnim oblikam podhranjenosti, debelosti in s tem povezanih zdravstvenih tveganj [3].
Mladostniki potrebujejo visoko energijsko hrano z visoko vsebnostjo hranil za podporo hitre rasti in razvoja. Pomembno je zadostno uživanje kalcija za razvoj kostne mase in železa za povečanje mišične mase in krvnega volumna. Pomanjkanje teh hranil lahko vodi do zdravstvenih težav, kot je anemija, zlasti pri dekletih zaradi menstrualnih izgub [3].
Dejavniki, ki vplivajo na prehransko izbiro:
Okolje, v katerem mladostniki živijo, močno vpliva na njihove prehransko izbiro. Bližina trgovin s hitro prehrano in agresivno oglaševanje nezdravih živil prek družbenih omrežij spodbujata mladostnike k uživanju nezdrave hrane. Prav tako igrajo vlogo prehranske negotovosti in dostopnost do hranljive hrane, kar povečuje tveganje za slabo prehrano [3].
Mladostnike je treba opolnomočiti, da prevzamejo odgovornost za svoje prehranske odločitve.
Vlade bi morale povečati naložbe v programe, ki vzpodbujajo zdravo prehrano med mladostniki [3].

5. POVEZAVA MED PREHRANO IN DUŠEVNIM ZDRAVJEM

V zadnjem času je vse več raziskav, ki preučujejo vpliv prehrane na duševno stanje, kar kaže na to, da lahko spremembe v prehranjevalnih vzorcih pomembno prispevajo k preprečevanju in zdravljenju različnih duševnih motenj, kot sta depresija in anksioznost [4].

Raziskave kažejo, da je prehrana pomemben dejavnik pri ohranjanju duševnega zdravja. Uživanje uravnotežene prehrane lahko izboljša splošno počutje in zmanjša tveganje za nastanek duševnih motenj. Po drugi strani pa lahko slaba prehrana, ki vključuje visoko kalorično in predelano hrano, vodi v povečano telesno težo.
Povezava med črevesno mikrobioto in duševnim zdravjem je področje raziskav, ki pridobiva vedno večjo pozornost. Črevesje vsebuje ogromen ekosistem mikroorganizmov, ki lahko vplivajo na duševno stanje prek vagusnega živca. Prebiotiki, probiotiki in sinbiotiki, ki vplivajo na črevesno mikrofloro, lahko izboljšajo razpoloženje in zmanjšajo simptome anksioznosti in depresije. To odpira možnosti za razvoj novih oblik zdravljenja duševnih motenj, ki bi vključevale uporabo psihobiotikov, čeprav so trenutno antidepresivi in antipsihotiki najpogosteje uporabljene metode zdravljenja. Razumevanje povezav med prehrano in duševnim zdravjem lahko prispeva k razvoju novih strategij za preprečevanje in zdravljenje duševnih motenj [4].

6. RAZISKAVA

Cilj raziskave je bil pridobiti vpogled v ozaveščenost dijakov o pomenu uravnotežene prehrane in ugotoviti, v kolikšni meri so seznanjeni s pomenom takšnega načina prehranjevanja.
Raziskavo sem izvedla med 3. 10. 2024 in 11. 10. 2024 s pomočjo anonimne ankete, ki sem jo pripravila s pomočjo aplikacije Microsoft Forms. Pri anketiranju je sodelovalo 147 dijakov. Anketa je obsegala deset vprašanj zaprtega tipa. Sodelovali dijaki 1. in 2. letnika, saj gre za starostno skupino, ki je še posebej pomembna pri oblikovanju dolgoročnih prehranskih navad.

ANALIZA ANKETE

1. vprašanje o znanju dijakov glede uravnoteženega prehranjevanja:
Skoraj polovica dijakov (45%) meni, da ima veliko znanja o uravnoteženem prehranjevanju in se zaveda njegovega pomena. Ta ugotovitev je zadovoljiva , saj je pozitivno dejstvo, da se del mladostnikov zaveda vpliva prehrane na njihovo zdravje in dobro počutje.
Precej velik odstotek dijakov (34 %) meni, da imajo malo znanja, in verjamejo, da uravnotežena prehrana zanje ni pomembna. To nakazuje potrebo po dodatnem izobraževanju in ozaveščanju, saj je kar tretjina dijakov meni, da prehrana nima velikega vpliva na njihovo življenje.
Petina dijakov (20 %) sploh ne razmišlja o pomenu uravnotežene prehrane, kar kaže na pomanjkanje zanimanja ali informiranosti na tem področju. Ta skupina dijakov bi lahko predstavljala pomembno ciljno skupino za dejavnosti, ki bi vzpodbujale večjo zavest o tem, kako prehrana vpliva na njihovo zdravje.
Odgovori kažejo na potrebo po usmerjenih izobraževalnih programih, ki bi poudarjali dolgoročne koristi uravnotežene prehrane ter prilagoditev šolskih programov za boljše razumevanje in uporabo teh informacij v vsakdanjem življenju dijakov.
2. vprašanje o številu dnevnih obrokov, ki jih dijaki običajno zaužijejo:
Polovica dijakov uživa priporočeno število treh obrokov na dan, kar pomeni, da se približno polovica dijakov drži splošnih prehranskih priporočil za uravnoteženo prehranjevanje. To je pozitiven pokazatelj, saj trije obroki na dan pogosto vključujejo zajtrk, kosilo in večerjo, kar omogoča boljšo razporeditev hranil skozi dan. Skoraj četrtina dijakov (25 %) zaužije le dva obroka dnevno. To lahko nakazuje na preskakovanje obrokov, kot je zajtrk, ali neustrezen urnik

prehranjevanja. Preskakovanje obrokov lahko vpliva na energijo, koncentracijo in dolgoročno zdravje, saj pogosto vodi v nezdrave prehranske izbire ali prenajedanje kasneje v dnevu. 26 % dijakov uživa štiri ali več obrokov na dan, kar lahko nakazuje na pogostejše manjše obroke. Če so ti obroki hranilno bogati in uravnoteženi, to lahko prispeva k boljši energijski ravni in presnovi. Vendar pa lahko vključevanje preveč nezdravih prigrizkov pomeni večjo porabo nepotrebnih kalorij.

3 % dijakov zaužije zgolj en obrok na dan. To je skrb vzbujajoče, saj tak način prehranjevanja lahko vodi do pomanjkanja energije, hranil in poveča tveganje za prenajedanje ob edinem obroku. Dolgoročno lahko to povzroči prehranske pomanjkljivosti in negativne vplive na zdravje.

Podatki kažejo, da polovica dijakov uživa priporočeno število obrokov, vendar je še vedno znaten delež tistih, ki zaužijejo premalo ali preveč obrokov na dan. Dijaki, ki uživajo le dva ali en obrok, so potencialno izpostavljeni tveganjem, povezanih s preskakovanjem obrokov, medtem ko dijaki z več kot štirimi obroki lahko tveganje povečajo zaradi nezdravih prigrizkov.

3. vprašanje o razlogih, zakaj je pomembno uživati uravnoteženo prehrano:

77 % dijakov se zaveda, da telo potrebuje raznovrstna hranila za pravilno delovanje in razvoj. To je vzpodbuden rezultat, saj kaže, da ima večina dijakov pravilno razumevanje o pomembnosti uravnotežene prehrane. Prepoznavanje potrebe po hranilih, kot so beljakovine, vitamini, minerali in vlaknine, je ključnega pomena za dolgoročno zdravje. 11 % dijakov meni, da lahko zadostijo svojim prehranskim potrebam z uživanjem samo hitre hrane. To nakazuje na napačno razumevanje prehranskih potreb in potencialno odvisnost od hitre prehrane, ki je običajno energijsko bogata, a hranilno revna. Ta skupina mladostnikov bi potrebovala dodatno ozaveščanje o negativnih posledicah dolgotrajnega uživanja hitre hrane na zdravje. 11 % dijakov meni, da vrsta hranil, ki jih zaužijejo, ni pomembna. To je skupina dijakov, ki kaže pomanjkanje znanja ali zavedanja o pomenu kakovosti prehrane. Ta miselnost lahko vodi do zanemarjanja pomembnosti uravnoteženih obrokov in dolgotrajno vpliva na zdravje.

Rezultati nas opozarjajo na potrebo po nadaljnjem izobraževanju in ozaveščanju o tem, kaj pomeni uravnotežena prehrana in kakšne so posledice pomanjkanja ključnih hranil. Cilj bi moral biti, da tudi tistih 22 % dijakov bolje razume dolgoročne koristi uravnotežene prehrane ter tveganja povezana z neuravnoteženim prehranjevanjem.

4. vprašanje o uživanju sadja in zelenjave:

51 % zaužije le en obrok sadja in zelenjave dnevno. To je pod priporočili, ki svetujejo vsaj pet obrokov na dan (vključno s tremi obroki zelenjave). Dijaki sicer vključujejo sadje in zelenjav v svojo prehrano, vendar ne v zadostnih količinah, kar lahko vpliva na vnos pomembnih hranil, kot so vitamini, minerali in vlaknine. 29 % dijakov zaužije dva obroka dnevno, kar ne dosega priporočenih količin. To kaže na zmerno boljše prehranske navade. Le 10 % dijakov dosega priporočeno količino treh ali več obrokov sadja in zelenjave dnevno. Manjši del mladostnikov sledi smernicam zdravega prehranjevanja, ki vključujejo zadosten vnos vlaknin, vitaminov in mineralov iz sadja in zelenjave. Zaskrbljujoče je, da 9 % dijakov sploh ne uživa sadja in zelenjave. Pomanjkanje teh živil v prehrani povečuje tveganje za prehranske pomanjkljivosti, kar lahko negativno vpliva na zdravje in razvoj mladostnikov.

Več kot polovica dijakov zaužije premalo sadja in zelenjave na dan, kar je ključni dejavnik tveganja za pomanjkanje esencialnih hranil. Le desetina dijakov dosega priporočene količine, medtem ko majhen, a pomemben odstotek sploh ne uživa teh živil. To kaže na potrebo po večjem

ozaveščanju o pomenu vključevanja sadja in zelenjave v vsakodnevno prehrano, da bi izboljšali zdravje in preprečili dolgoročne težave, kot so debelost, pomanjkanje vitaminov ter bolezni srca in ožilja.

5. vprašanje, ali način prehranjevanja vpliva na koncentracijo in sposobnost učenja:

35 % dijakov meni, da njihov način prehranjevanja vpliva na koncentracijo in sposobnost učenja. 46 % dijakov meni, da njihov način prehranjevanja delno vpliva. 17 % dijakov meni, da način prehranjevanja ne vpliva na njihove učne sposobnosti.

Rezultati kažejo, da večina dijakov razume, da prehrana lahko vpliva na njihove učne sposobnosti, vendar bi bilo morda koristno izvesti dodatne delavnice ali predavanja, da bi še poglobili njihovo znanje o tem, kako pomembna je uravnotežena prehrana za optimalno delovanje možganov in uspešno učenje.

6. vprašanje, ali je vegetarijanski način prehranjevanja primeren za mladostnike:

Velika večina (70 %) dijakov meni, da vegetarijanska prehrana ni primerna za mladostnike, kar kaže na prisotnost prepričanja, da takšen način prehranjevanja ne zagotavlja vseh potrebnih hranil. Le 8 % dijakov meni, da vegetarijanska prehrana omogoča pravilen razvoj mladostnikov, kar lahko kaže na pomanjkanje razumevanja ali znanja o tem, kako lahko pravilno načrtovana vegetarijanska prehrana zagotovi vsa potrebna hranila za rast in razvoj. 20 % dijakov meni, da vegetarijanska prehrana nima vpliva na razvoj, možno je, da te osebe ne vidijo pomembne povezave med prehranjevalnimi navadami in telesnim razvojem ali menijo, da so prehranske potrebe mogoče zadovoljiti na več različnih načinov.

Rezultati kažejo na splošno pomanjkanje zaupanja v vegetarijansko prehrano med mladostniki. Učitelji bi lahko z dodatnim izobraževanjem povečali ozaveščenost z informacijami o tem, kako lahko dobro uravnotežena vegetarijanska prehrana zadosti vsem prehranskim potrebam mladostnikov**.**

7. vprašanje, kateri so glavni dejavniki, ki vplivajo na njihov način prehranjevanja:

Okus hrane je za večino dijakov (60 %) glavni dejavnik pri odločanju o tem, kaj bodo jedli. To je pričakovano, saj so mladi pogosto bolj motivirani z užitkom ob hrani kot s prehranskimi vrednostmi ali dolgoročnimi učinki na zdravje. Zdravstveno ozaveščanje vpliva na približno 32 % dijakov, kar kaže, da se približno tretjina mladih zaveda pomena zdrave prehrane in posledic na njihovo zdravje. To je vzpodbudno, vendar bi bilo smiselno povečati ozaveščenost, da bi večji delež mladostnikov vključeval zdravje kot pomemben dejavnik pri prehranskih odločitvah.

Družabna omrežja imajo relativno majhen vpliv (5 %). Kljub temu pa so lahko družabna omrežja še vedno pomemben kanal za širjenje informacij o zdravem prehranjevanju, saj imajo velik doseg med mladimi. Priporočila staršev in učiteljev imajo zelo majhen vpliv (2 %), kar je lahko zaskrbljujoče, saj kaže, da mladostniki ne sprejemajo veliko nasvetov od odraslih glede prehranjevanja. Morda bi bilo treba razmisliti o izboljšanju komunikacije med mladostniki in odraslimi o prehranskih navadah, da bi starši in učitelji lahko igrali pomembnejšo vlogo pri oblikovanju zdravih navad. Glavni dejavnik, ki vpliva na prehranjevalne odločitve mladostnikov, je okus hrane, medtem ko zdravstveno ozaveščanje igra pomembno, a sekundarno vlogo. Vpliv družabnih omrežij in priporočil odraslih je precej majhen, kar kaže na potrebo po večji promociji zdravih prehranskih navad prek kanalov, ki dosežejo mlade in so zanje privlačni. Prizadevanja za povečanje ozaveščenosti o pomembnosti zdrave prehrane bi se lahko osredotočila na povezavo med okusnimi in hkrati zdravimi možnostmi**.**

8. vprašanje, ali šolski jedilnik upošteva pravila uravnotežene prehrane:

52 % dijakov meni, da šolski jedilnik občasno upošteva pravila uravnotežene prehrane, več kot polovica dijakov zaznava določeno raven pomanjkljivosti v jedilniku. To pomeni, da bi lahko jedilnik včasih zagotavljal ustrezno prehrano, a ne vedno. Verjetno bi morali izboljšati sestavo jedilnikov. 37 % dijakov meni, da šolski jedilnik v celoti upošteva pravila uravnotežene prehrane. Ta skupina dijakov verjetno opaža prizadevanja šolskih prehranskih načrtovalcev za pripravo obrokov, ki so skladni s prehranskimi smernicami. Le 9 % dijakov meni, da šolski jedilnik ne upošteva pravil uravnotežene prehrane, kar pomeni, da se večina dijakov ne strinja z izjavo, da je jedilnik popolnoma neprimeren. Kljub temu pa bi morala šola razmisliti o vključitvi dodatnih povratnih informacij in izboljšanju prehranskih možnosti za dijake.
Večina dijakov (52 %) meni, da šolski jedilnik občasno ustreza načelom uravnotežene prehrane, kar pomeni, da obstaja prostor za izboljšave. Skozi prilagoditve v jedilniku bi lahko šole poskrbele, da obroki bolj dosledno zadovoljujejo prehranske potrebe dijakov. Razmisliti bi bilo treba tudi o komunikaciji z dijaki o tem, kako jedilniki izpolnjujejo prehranske standarde, da bi povečali zaupanje v šolsko prehrano.
9. vprašanje, ali dijaki v šoli pridobijo dovolj znanja o pomenu uravnotežene prehrane za njihov razvoj:
46 % dijakov meni, da se o temi uravnotežene prehrane učijo delno, kar kaže, da se ta tema pojavlja le v določenih učnih vsebinah. To lahko pomeni, da šola sicer vključuje vidik prehrane v kurikulum, vendar ni dovolj sistematičnega pristopa, ki bi zagotovil celovito obravnavo te pomembne teme. 22 % dijakov meni, da so o pomenu uravnotežene prehrane pridobili veliko znanja. To pomeni, da je pri nekaterih dijakih šolsko izobraževanje učinkovito, vendar je ta delež manjši od tretjine. 30 % dijakov meni, da je znanja o prehrani v šoli premalo, kar kaže na potrebo po izboljšanju izobraževalnih programov in morda vključitvi več praktičnih vsebin ali delavnic, ki bi dijakom omogočile poglobljeno razumevanje pomena uravnotežene prehrane za njihov razvoj.
Več kot polovica dijakov meni, da o uravnoteženi prehrani v šoli ne pridobi dovolj znanja. To poudarja potrebo po izboljšanju in razširitvi vsebin, ki obravnavajo zdrav način prehranjevanja, saj je to ključno za zdrav razvoj mladostnikov. Dijaki bi lahko imeli koristi od bolj strukturiranih izobraževalnih vsebin o prehrani, ki bi bile vključene v različne predmete ali skozi posebne delavnice in projekte.
10. vprašanje, ali dijaki menijo, da je pomembno izvajati delavnice o pomenu uravnoteženega načina prehranjevanja v okviru interesnih dejavnosti:
36 % dijakov meni, da je zelo pomembno, da se v okviru interesnih dejavnosti izvajajo delavnice o uravnoteženi prehrani, kar kaže na to, da obstaja določena raven zanimanja za dodatno izobraževanje o tej temi. To nakazuje, da bi bila takšna izobraževanja koristna za precejšen delež dijakov, saj bi jim pomagala razumeti, kako pomembna je prehrana za njihov razvoj in dobro počutje. 26 % dijakov meni, da izvajanje teh delavnic ni pomembno, kar lahko pomeni, da bodisi že menijo, da imajo dovolj znanja o tej temi, bodisi da ne vidijo neposredne povezave med prehrano in svojim vsakdanjim življenjem. Ta skupina dijakov bi morda potrebovala boljše razumevanje dolgoročnih vplivov prehrane na zdravje in razvoj. 36 % dijakov nima mnenja o tem vprašanju, kar kaže na neodločnost ali pomanjkanje informacij o tem, kaj bi takšne delavnice vključevale in kako bi lahko koristile njihovemu življenju. Morda bi bilo koristno bolje predstaviti prednosti tovrstnih delavnic, da bi lahko dijaki oblikovali bolj informirano mnenje.

Rezultati kažejo, da je zanimanje za delavnice o uravnoteženi prehrani prisotno pri tretjini dijakov (36%), medtem ko jih enak delež še ni prepričan o njihovem pomenu. Šola bi lahko z izvajanjem teh delavnic pomagala tako tistim, ki so že zainteresirani, kot tudi neodločenim, saj bi dijaki pridobili več informacij o pomembnosti prehrane za njihovo zdravje. Pomembno bi bilo tudi nagovoriti skeptično skupino (26 %), da bi razumela koristi tovrstnih izobraževanj.

SKLEP

Dijaki so deloma ozaveščeni o pomenu uravnotežene prehrane, vendar je še veliko prostora za izboljšave. Več kot polovica dijakov je premalo ozaveščenih. Prehranjevalne navade dijakov prav tako niso optimalne, saj večina ne zaužije priporočene količine sadja in zelenjave, poleg tega pa nekateri preskakujejo obroke ali pa zaužijejo preveč obrokov, kar lahko vodi v prehranske težave.

Dijaki prepoznavajo vpliv prehrane na svoje zdravje, koncentracijo in sposobnost učenja. Potrebno dodatno izobraževanje za izboljšanje teh prehranskih navad in ozaveščanje o dolgoročnih koristih uravnotežene prehrane. Kljub temu, da nekateri dijaki pridobijo znanje o prehrani v šoli, več kot polovica meni, da šolski kurikulum na tem področju ne ponuja dovolj vsebin. Interes za dodatne delavnice o uravnoteženi prehrani obstaja pri približno tretjini dijakov, kar kaže na potrebo po prilagoditvi šolskih programov, ki bi vključevali bolj strukturirane vsebine o zdravem prehranjevanju.

Rezultati ankete kažejo na potrebo po dodatnih aktivnostih, ki bi dijake ozavestile o pomembnosti prehrane in njenem vplivu na zdravje in dobro počutje ter izboljšale prehranske navade dijakov.

7. PRIMER DOBRE PRAKSE: ZDRAVSTVENA VZGOJA (PREHRANA MLADOSTNIKOV)

V okviru interesnih dejavnosti imajo dijaki 2. letnika zdravstveno vzgojo v obsegu 18 ur. Dejavnost o prehrani mladostnikov sem izvedla kot učno delavnico v obsegu 6 ur. Moj cilj je bil, da dijake vzpodbudim k razmišljanju o uravnoteženi prehrani (pomen in vrste hranil, uravnotežen krožnik). Želela sem, da kritično diskutirajo o zdravih načinih prehranjevanja.

Potek učne delavnice:

Ob pričetku delavnice so dijaki prejeli listke, na katerih je bila zapisana nedokončana misel: Zame je pomembna uravnotežena prehrana zato,….Ko je vsak dijak zapisal zahtevano, smo listke nalepili na šolsko tablo. Namen te naloge je bil, da dijaki začnejo razmišljati o izbrani temi. Sledilo je skupinsko delo, ki sem ga poimenovala »Sem raziskovalec hranil«. Dijake sem razdelila v osem skupin. Vsaka skupina je dobila sliko, na kateri so bila različna živila (hamburger, ribe, krompir , jabolko, olivno olje, mineralna voda, tortica, piščančja pašteta). Ugotoviti so morali, katera hranilna snov je prevladujoča v posameznem živilu, jo predstaviti, pojasniti njen pomen za organizem. Potrebne informacije so poiskali na spletu ter jih uporabili pri predstavitvi hranilnih snovi. Pri tem so morali znati presoditi, kateri viri teh informacij so ustrezni. Ko so skupine zaključile z delom, so svoje ugotovitve predstavile sošolcem. Sproti smo debatirali o predstavljeni temi.

Nato so skupine sestavljale uravnotežen jedilnik za en dan ter pri tem upoštevale prehranska priporočila. Obsegati je moral pet obrokov: zajtrk, malico, kosilo, malico in večerjo.

Ko so jih dijaki predstavili, smo ugotavljali, kateri je najbolj uravnotežen. Povedati so morali razloge, zakaj tako menijo, ostale skupine pa so predlagale možne izboljšave. Skupaj smo se odločili (z glasovanjem), kateri jedilnik je najustreznejši.
Za izbrani jedilnik so skupine ugotavljale, koliko bi štiričlanska družina porabila finančnih sredstev, če bi ga upoštevala en dan. Podatke o cenah so poiskali na spletu. Zanimivo je bilo, da so dobili zelo različne zneske. Težko jim je bilo določiti količino posameznih živil ter jo povezati s ceno živila. Skupna ugotovitev pa je bila, da so zneski visoki, verjetno višji kot če bi se ne bi prehranjevali po smernicah uravnotežene prehrane.
Izvedli smo še igro vlog. Vsaka skupina je morala predstaviti intervju, ki ga je vodil novinar in bo objavljen v oddaji o uravnoteženi prehrani. Znotraj skupine so se dijaki morali vživeti v različne vloge: dijak, ki se veliko prehranjuje s hitro prehrano, dijak športnik, zdravnik, novinar. Razmišljati so morali o prehranjevalnih navadah obeh dijakov, zdravnik pa je kritično razmišljal o njunih načinih prehranjevanja. Scenarij so morali zapisati, nato pa so ga predstavili oz. zaigrali pred sošolci. S časom za izvedbo so bili omejeni na pet minut.
Ta didaktična igra je dijake vzpodbudila o razmišljanju o lastnih prehranskih navadah. Pomagala jim je razumeti, kako lahko že manjše spremembe prispevajo k boljšemu telesnemu zdravju.
Ob zaključku delavnice sem jim postavila vprašanje, ali jih je učna delavnica vzpodbudila k spremembi njihovih prehranskih navad. Večina dijakov se je strinjala, da je uravnotežen način prehranjevanja pomemben za njihov razvoj ter da se bodo trudili prehranjevati bolj zdravo.
Zanimivo je bilo primerjati misli na listkih o pomenu uravnotežene prehrane, ki so ves čas viseli na šolski tabli, z mnenjem dijakov po zaključeni delavnici. Nekateri dijaki bi svoje mnenje spremenili.

8. SKLEP

Učna delavnica je dijake zelo učinkovito vzpodbudila k razmišljanju o pomenu uravnotežene prehrane za razvoj mladostnika. Dijaki so pridobili nova znanja o hranilnih snoveh in uravnoteženem prehranjevanju, kritično so vrednotili svoje prehranske izbire. Skozi potek delavnice so prepoznali potrebo po izboljšanju svojih prehranskih navad ter so jih bili pripravljeni spremeniti in pri tem bolj upoštevati smernice uravnoteženega prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Prehrana.si, "Prehrana šolskih otrok in mladostnikov," Prehrana.si. [Online]. Na voljo: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki. [Dostop: n.d.].

[2] Julien De Freitas, "THE IMPORTANCE OF WATER FOR KIDS AND TEENAGERS," Medium. [Online]. Na voljo: https://medium.com/united-against-childhood-obesity/the-importance-of-water-for-kids-and-teenagers-3dae6a93ae5a. [Dostop: 10.05.2017].

[3] Stephanie R Partridge, "Current dietary advice and challenges for adolescents," Oxford Academic. [Online]. Na voljo: https://academic.oup.com/bmb/article/135/1/28/5850663?login=false. [Dostop: 01.09.2020].

[4] Bernadette Egan, "The effect of diet on the physical and mental development of children: views of parents and teachers in four European countries," Cambridge Core. [Online]. Na voljo: https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effect-of-diet-on-the-physical-and-mental-development-of-children-views-of-parents-and-teachers-in-four-european-countries/FBF8BA3B67EF33CFFAB9807AAE41B913. [Dostop: 22.01.2016].

Vrhovski Vesna

Z GIBANJEM DO ZNANSTVENEGA UGOTAVLJANJA BIODIVERZITETE RASTLIN

POVZETEK

Ekologija je znanstvena veda, ki preučuje porazdelitev in bogastvo živih organizmov, odnose med živimi bitji ter med živimi bitji in neživim okoljem. Ključno vlogo pri sprejemanju odločitev o načinu ocenjevanja velikosti populacij mora imeti znanost. Samo znanstveno preverjeni, verodostojni podatki lahko omogočijo suverene, argumentirane odločitve, ki zagotavljajo ustreznost upravljanja in upravljavcu nudijo varnost pred neizogibnimi kritikami. Namen prispevka je predstaviti uporabo kvantitativnih in kvalitativnih znanstvenih metod, ki pomagajo pri ocenjevanju velikosti populacij (gostote) rastlinskih vrst, in sicer metodo nestrukturirane oblike odprtih vprašanj, metodo opazovanja in metoda kvadrata v praksi. Pri izvedbi učne vsebine gimnazijskega izbirnega predmeta biologije smo hkrati uvajali oblike dela, ki pri učenju vključujejo tudi telesno aktivnost dijakov v naravi. Učni učinek te prakse je, da dijaki neposredno v drugačnem učnem okolju, naravi, spoznajo, uvedejo vlogo in pomen raziskave biotske raznovrstnosti z izvedbo znanstvenih metod, ki vključujejo uporabo spletne aplikacije in določevalnih ključev na določenem izbranem področju. Bistveni doprinos k stroki je tako omogočanje dijakom zgodnje razvijanje praktičnih uporabnih vrednosti, sposobnosti razumevanja, uporabe in izdelave znanstvenih metod, smiselne ureditve in pomenske predstave v prikazovalnem učnem procesu. Vse to je izvedeno v specifičnem, nevsakdanjem učnem okolju, ki hkrati omogoča in zahteva telesno aktivnost tudi v šoli in tako pripomore k zdravemu življenjskemu slogu kot delu vsakdanjega dela in življenja. Delo na terenu in v učilnici sta ključnega pomena pri razumevanju, vendar se razlikujeta in dopolnjujeta.

KLJUČNE BESEDE: biodiverziteta, znanstvene metode, gibanje, zdravje.

EXERCISE AS PART OF SCIENTIFIC IDENTIFICATION OF PLANT BIODIVERSITY

ABSTRAKT

Ecology is a scientific discipline that studies the distribution and abundance of living organisms, the relationships between living beings as well as between living beings and non-living environments. Science plays a key role in decision-making regarding the assessment of population sizes in ecology. Only scientifically verified, credible data can enable sovereign, solid decisions which ensure that appropriate measures have been taken to combat inevitable criticism. The purpose of this contribution is to present the use of quantitative and qualitative scientific methods that assist in assessing the size (density) of plant species populations: the method of unstructured open-ended questions, the observation method, and the square method in practice, during the implementation of the curriculum for the high school elective subject Biology, while simultaneously introducing work formats that involve physical activity in nature. The educational effect of this practice is that students directly recognize and engage in a different learning environment and nature, whilst familiarising with the role and importance of biodiversity research through the application of scientific methods, which include the use of online applications and identification keys in a specific chosen area. A key contribution to the field is thus enabling students to develop practical applied values, the ability to understand, use, and create scientific methods, meaningful organization, and conceptual representation in a demonstrative learning process, all executed in a specific, unconventional learning environment that simultaneously facilitates and requires physical activity in school, thereby contributing to a healthy lifestyle as part of everyday work and life. Work in the field and in the classroom is crucial for understanding, but they differ and complement each other.

KEYWORDS: **biodiversity, scientific methods, exercise, health.**

1. UVOD

V vsakdanjem življenju izraz ekologija sicer uporabljamo pogosto, npr. ekološka živila, ekološko gibanje, ekološko kmetijstvo, torej praviloma (napačno) kot izraz za ekonomske in politične namene, vendar je takoj na začetku potrebno poudariti, da je ekologija znanstvena veda, ki preučuje odnose med organizmi in interakcije organizmov z neživim okoljem (Vogel Mikuš in Bavec, 2020). Organizmi so tako vsa živa bitja, od preprostih enoceličarjev do velikih sesalcev in orjaških sekvoj (Vogel Mikuš in Bavec, 2020) in predstavljajo sestavni del biotske raznovrstnosti oziroma biodiverzitete. Življenjske združbe vseh organizmov vseh vrst na zaključenem območju (biocenoza), neločljivo povezane z biotopom (vsi abiotski dejavniki prostora), predstavljajo ekosistem (Tome in Vrezec, 2010).

Ljudje smo na splošno nagnjeni k temu, da stvari razvrščamo v skupine glede na določene kriterije, zato smo, predvsem zaradi nepregledne množice vrst organizmov, oblikovali tudi temelj za razvrstitev organizmov v sistem – glede na njihovo evolucijsko sorodnost oziroma njihovo evolucijsko zgodovino, predvsem s pomočjo zaporedja nukleotidov v DNA in zaporedja aminokislin v beljakovinah, ki jih predstavimo kot hierarhično urejene skupine v obliki razvejanega diagrama – evolucijsko ali filogenetsko drevo, in ki jasno prikazuje, da je organizem, ki ga uvrstimo v neko sistematsko skupino s predstavniki te skupine, bolj soroden kot s katerimkoli organizmom iz druge skupine. Tako hierarhično razvrstitev imenujemo sistem (Vilhar, Tratnik, Stušek in Škornik, 2010). Sistematske kategorije hierarhičnih skupin sistema so: vrsta, rod, družina, red, razred, deblo, kraljestvo in domena (Vilhar, Tratnik, Stušek in Škornik, 2010).

Če želimo ugotoviti, v katero sistematsko skupino spada določeni organizem, lahko uporabimo opisne določevalne ključe, ki so zgrajeni po dvovejnatem (dihotomnem) načelu, ki pa praviloma zahtevajo več znanja in izkušenj, lahko pa uporabimo tudi posebne pisne in slikovne priročnike – določevalne ključe (Vilhar, Tratnik, Stušek in Škornik, 2010). Splošnemu prepoznavanju živih bitij so namenjeni slikovni določevalni ključi, v katerih so organizmi predstavljeni z risbami ali s fotografijami, pogosto pa je dodan tudi kratek opis (Vilhar, Tratnik, Stušek in Škornik, 2010). Navadno vsebujejo samo izbor vrst, na primer najpogostejše vrste na določenem območju (Vilhar, Tratnik, Stušek in Škornik, 2010). Določamo tako, da primerjamo slike in naš nepoznan organizem (Vilhar, Tratnik, Stušek in Škornik, 2010).

Medtem ko biološko zgradbo življenjske združbe določajo prisotne vrste, število osebkov posamezne vrste na določenem območju v določenem času in odnosi, ki se vzpostavijo med vrstami (Vogel Mikuš in Bavec, 2020), pa imajo v praksi eni osebki vedno več možnosti izmenjave genov kakor drugi, ker živijo bližje drug drugemu ali se bolj privlačijo, zato imajo običajno posamezne vrste v naravi več bolj ali manj ločenih populacij (Tome in Vrezec, 2010). Populacijo namreč predstavlja skupina organizmov iste vrste, ki živijo ob istem času v istem prostoru in se med seboj tudi dejansko razmnožujejo (Stušek, Tratnik, Vilhar in Škornik, 2000).

Nihanje velikosti populacije je povezano s spreminjajočimi se dejavniki okolja, natančneje z razpoložljivostjo virov in habitatov, ter znotrajvrstnimi in medvrstnimi odnosi (Stušek, Tratnik,

Vilhar in Bernik, 2000). Velikost populacije opišemo s številom osebkov (pogostostjo ali abundanco) ali z njihovo gostoto (Stušek, Tratnik, Vilhar in Bernik, 2000). Tako velja, da če naštevamo vrste, ki smo jih v nekem prostoru našli, s tem opisujemo zgradbo ekosistema (Tome in Vrezec, 2010), medtem ko lahko obliko populacij opišemo z znaki, ki na velikost populacije vplivajo posredno, torej populacijskimi parametri, ki so (Tome in Vrezec, 2010): število osebkov, gostota, razširjenost, starostna struktura, spolna struktura ipd. Velikost populacije tako predstavlja opis s številom osebkov (to imenujemo abundanca) ali s številom osebkov na določeno površino oziroma v določeni prostornini (to imenujemo gostota). Meje prostora, v katerem živi populacija, lahko določimo poljubno, glede na potrebe raziskovanja ali glede na smiselnost, ki jo narekuje problem (Tome in Vrezec, 2010).

Kako torej dijakom lahko predstavimo vlogo in pomen raziskave biotske raznovrstnosti? Trontelj (2020) opozarja: »Zato se ne slepimo, da se lahko biologije naučimo z nizanjem na pamet naučenih definicij«. V izjemno pomoč človeštvu je tako lahko znanost. Znanosti ni mogoče togo definirati in zakoličiti, kljub temu pa je mogoče opredeliti njene bistvene značilnosti (Trontelj, 2020): znanost gre v globino, v bistvo pojavov, pojave razčleni, išče vzročno-posledične zakonitosti in pomaga napovedati prihodnost; od uporabne do aplikativne znanosti si obetamo takojšnjo korist, osnovna ali bazična znanost pa je bolj sama sebi namenjena; in znanstvene so samo tiste razlage in rešitve, ki jih je mogoče preizkusiti, izpopolniti in po potrebi zamenjati z novimi, boljšimi.

Eden od znanstvenih načinov ocenjevanja velikosti populacij je uporaba metod določanja velikosti populacije z metodo kvadrata, ki jo lahko uspešno praktično uvedemo in nato izvedemo z metodo nestrukturirane oblike odprtih vprašanj in metodo opazovanja. Vse to pa tudi v učnem procesu lahko izvedemo na način, ki nujno vsebuje gibanje kot metodo učenja za življenje in izhaja tudi iz zdravega načina življenja kot dela učnega procesa. Izobraževalne vede raziskujejo povezave med zdravjem in učenjem, zlasti obstoječe dokaze med pozitivnim zdravjem in uspešnim učenjem, ter katere sposobnosti in lastnosti potrebujejo učenci, da bi razumeli in skrbeli za svoje zdravje in zdravje drugih (Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., in Schulz, A, 2019). Ker so šole prostori, v katerih se oblikujejo glavni pedagoški in socialni odnosi posameznikov in jih obiskujejo številni posamezniki, jih štejemo za primerne za razvoj ukrepov na področju zdravstvene vzgoje (Santos Collier, Pelluso Fernandes da Cunha, de Azeredo Rohan in Cavalari Neto, 2020). Med šestimi elementi šole, ki promovira zdravje, je opredeljen tudi element spretnosti in kompetenc na področju zdravja, ki jih je potrebno razvijati na podlagi šolskega učnega načrta (pri vseh predmetih), z dejavnostmi, ki omogočajo odločanje v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem, in sicer skladno s posebnimi vsebinami posameznega šolskega predmeta (Santos Collier, Pelluso Fernandes da Cunha, de Azeredo Rohan in Cavalari Neto, 2020). Učenje na prostem kot didaktično strukturirana učna metoda, katere glavna značilnost je, da se učenje dijakov premakne iz učilnic v okolico šole oz. lokalno okolje, kjer se dijaki pri učenju na prostem izkustveno učijo s pomočjo svojih čutil, ob sodelovanju in komunikaciji, na ta način pa se spodbuja mladostnikov individualni in socialni razvoj ter njegove kognitivne, fizične, gibalne in praktične sposobnosti (Dolgan, 2020), nesporno pozitivno vpliva na njihovo zdravje.

2. PRIKAZ RAZISKAVE UGOTAVLJANJA BIODIVERZITETE RASTLIN

2.1 BISTVENE FORMALNE OPREDELITVE RAZISKAVE

Z osredotočenostjo na pridobivanje čim višje ravni kvalitetnega, trajnega in uporabnega znanja pri gimnazijskem izbirnem predmetu Biologija izhajamo iz naslednjih izhodišč:

- Cilji, ki smo jih zasledovali, so, da dijaki:
  - poglobijo znanje o zgradbi in delovanju ekosistema,
  - poznajo vlogo in pomen biotske raznovrstnosti,
  - spoznajo čim več različnih rastlinskih vrst v nekem ekosistemu,
  - osvojijo besedni zaklad in v zapisih uporabljajo (biološko) strokovno besedišče/terminologijo,
  - razvijajo sposobnosti za učinkovito reševanje nalog na delovnih listih,
  - pripomorejo k zdravemu življenjskemu slogu kot delu vsakdanjega dela in življenja v šoli,
  - pridobijo in analizirajo pridobljene podatke,
  - razvijajo sposobnost razumevanja, uporabe in izdelave metode kvadrata,
  - uporabljajo različne spletne aplikacije za pridobivanje podatkov,
  - razvijajo sposobnosti za opazovanje in ustrezno dokumentiranje – fotografiranje posameznih rastlin in njenih delov,
  - razvijajo entuziazem nad naravoslovno fotografijo,
  - dane podatke smiselno matematično in statistično uredijo v ustrezne grafično slikovno-tabelarične prikaze in
  - se preizkusijo v vlogi sistematika in taksonoma.

- Učna metoda dela, ki smo jo uporabili, je raziskovalno učenje na prostem s študijo primera, ki vključuje poglobljeno raziskavo in analizo pojava – biodiverziteto rastlin, z uporabo več raziskovalnih metod in več virov podatkov, mrež kvadratov in posameznih kvadratov z opazovanjem in merjenjem, opredeljevanjem določevalnih ključev ter matematično statistično obdelavo, da bi zagotovili celovito razumevanje preučevanega primera (Abbadia, 2024).

- Lokacijo raziskave študije primera je predstavljal Park Fazanerija (https://kraji.eu/slovenija/murska_sobota_park_fazanerija/sloje) kot ostanek nekdanjega gozda, ki se razprostira na severozahodnem delu Murske Sobote.

- V Parku Fazanerija smo raziskavo študije primera izvajali v naravi v mesecu septembru 2023, torej ob začetku šolskega leta 2023/2024 z dijaki 2. in 3. letnika gimnazijskega programa pri učnem predmetu Biologija – izbirni predmet. Raziskavi študije primera sta bili namenjeni dvakrat po dve zaporedni šolski uri (ena šolska ura predstavlja 45 minut).
- Oblika dela, ki smo jo uporabili za raziskavo študije primera, je skupina dijakov (4-6) in to majhna, psihološka skupina, v kateri se razvijejo tudi pomembni psihološki procesi – čustvena in kognitivna povezanost, skupni cilji, intenzivne emocije, ki se izražajo bodisi skozi sodelovanje ali tekmovanje, zaupanje ali nezaupanje in pomenijo izkustvo čustvene podpore

ter so izziv socialnemu in osebnostnemu zorenju (Kobolt, 2009). Sestavljali smo jo naključno, saj smo težili k dosežku, da je pri novih skupinah v začetni fazi značilna izrazita potreba po stikih in spoznavanju drug drugega.

2.2 POTEK IZVEDBE RAZISKAVE

2.2.1 UVOD V PRAKTIČEN DEL RAZISKAVE IN METODA NESTRUKTURIRANE OBLIKE ODPRTIH VPRAŠANJ

Neposredna izvedba prve faze raziskave ugotavljanja biodiverzitete rastlin v Parku Fazanerija ob potoku Ledava je potekala po naslednjih korakih:

1. V uvodu smo napovedali temo oz. vsebinske delovne naloge in to še pred oblikovanjem skupin, saj ima to določene prednosti – če se najprej napove oblikovanje, se pozornost dijakov usmeri na to. Nato smo sestavili skupine.
2. Motivacijo in pripravo vsebinske osredotočenosti dijaka smo vzpodbudili z izhodiščnim vprašalnikom, ki naj bi aktiviral njihov miselni slog in jih posredno usmeril na obravnavano temo. Uporabili smo nestrukturirane oblike odprtih vprašanj, ki ravno zaradi te nestrukturirane oblike ne ponujajo vnaprej določenih odgovorov in so zelo primerna za zgodnje raziskovalno raziskovanje (Nguyen, 2024). Vprašalnik je tako vseboval usmeritvena vprašanja, kot so npr.: Ali ste se že kdaj sprehajali okrog reke Ledave in Fazanerije? Ali ste bili kdaj pozorni na rastline, ki nas obdajajo? Ali ste že opazovali njihove različne oblike listov, stebel, cvetov …? Razmislite in ocenite, koliko rastlinskih vrst je v vašem radiju 50 m. Naštejte vrste, ki ste jih prepoznali.

Odprta vprašanja ustvarjajo namreč kvalitativne in ne kvantitativne podatke, ki zahtevajo bolj poglobljene metode kodiranja za analizo velikih vzorcev, njihovo moč pa predstavlja razkrivanje širokega nabora premišljenih odgovorov (Nguyen, 2024).

2.2.2 UGOTAVLJANJE BIODIVERZITETE RASTLIN Z METODO OPAZOVANJA

Neposredna izvedba druge faze raziskave ugotavljanja biodiverzitete rastlin v Parku Fazanerija ob potoku Ledava je potekala po naslednjih korakih:

1. Dijaki prejmejo napotilo na metodo opazovanja, ki predstavlja temelj za odkrivanje novega in neznanega ter predstavlja najosnovnejši način znanstvenoraziskovalnega dela (Trontelj, 50), ki jo zaključijo z ustrezno tehniko dokumentiranja: npr. Sprehodite se po okolici, opazujte in fotografirajte posamezne rastlinske vrste (liste/iglice, stebla/debla, cvetove/plodove…).
2. Sledi identifikacija in uporaba ustreznih določevalnih ključev kot pripomočkov, s katerimi lahko ločimo, razvrstimo rastline v skupine in tako ustvarimo pisne ali kvalitativne podatke, ki jih lahko podamo samo z besedami (npr. Za katero vrsto gre?) z napotki, kot so:
   - V šolski knjižnici poiščite literaturo in slikovne/opisne določevalne ključe, ki vam bodo omogočile določitev posameznih rastlinskih vrst.
   - Raziščite spletne aplikacije in določevalne ključe, ki vam bodo omogočili določitev posameznih rastlinskih vrst, odločite se vsaj za eno in si jo naložite na telefon. Kot predloge jim ponudimo nekaj rešitev, obstaja jih seveda še mnogo več: PlantNet, PlantLens, Flora Incognita, iNaturalist, Picture This, PlantSnap, LeafSnap, Plants identifier idr.
   - S pomočjo aplikacij in literature poizkusite poimenovati vsaj 10 različnih rastlinskih vrst (drevesne vrste, cvetnice, grmovnice, praproti, mahovi, poljščine, invazivne rastline) in jih smiselno uredite v tabelarični in slikovni prikaz..

3. Čeprav GPS zemljevidi uporabljajo satelite, da ugotovijo lokacijo na podlagi uporabe osebnega telefona in ugotovijo lokacijo na približno 20 metrov natančno, je navedena metoda vseeno prikaz relativne natančnosti in hitrosti, ki je nujna pri znanstvenem raziskovalnem delu z napotkom na natančnejše aparature merjenja lokacije. Dijakom je predano tudi napotilo, da teren raziskovanja locirajo s pomočjo Google Maps, pri čemer je potrebno zemljevid označiti z ustrezno legendo.

2.2.3 UGOTAVLJANJE BIODIVERZITETE RASTLIN Z METODO KVADRATA

Ko nas zanimajo numerična gibanja populacij v ekosistemih, je prvo vprašanje populacijske ekologije številčnost ali velikost populacije, podatek o tem pa dobimo s preštevanjem osebkov na naselitvenem območju populacije (Tarman, 1992). Ker je pogosto zaradi telesne majhnosti rastlin ali njihove številčnosti ta metoda neustrezna, uporabimo metodo določevanja gostote populacije, ko vzorčimo populacijo na izbranih površinskih ali prostorninskih enotah in dobljene podatke, kolikor je to smiselno, s pomočjo statističnih metod razširimo na ves prostor, ki ga populacija naseljuje (Tarman, 1992). Tarman (1992) tako posebej opozarja, da mnogokrat podatkov o velikosti populacije ne dajemo v številu osebkov, ker je preštevanje preveč zamudno opravilo, zato namesto tega vzorce populacij tehtamo in posredujemo podatke kot biomaso.

Metoda kvadrata (povzeto po Tarman, 1992) sicer zajema vzorčenje populacije na izbrani površinski ali prostorninski enoti, pridobljene podatke pa nato s pomočjo statističnih metod ekstrapoliramo na ves prostor, ki ga populacija naseljuje. Tako pridobljeni rezultati imajo približno vrednost in so uporabni le za prikazovanje števila velikih organizmov, pri drobnih organizmih pa je bolje prikazati rezultate kot gostoto populacije na ali v vzorčni enoti (npr. na kvadratni meter) (Tarman, 1992). Izpolnjene morajo biti nekatere bistvene predispozicije (Tarman, 1992): določitev vzorčnih površin moraj biti naključna; vsi organizmi populacije morajo imeti enake možnosti priti v vzorec, kar je posebej pomembno, če iz vzorcev posplošujemo vso površino. Pri tem je natančnost rezultatov odvisna od treh pogojev (Tarman, 1992): v vsakem vzorcu moramo natančno prešteti populacijo izbrane vrste; velikost vzorcev ne sme variirati; in vzorci morajo biti reprezentativni za vse območje, kjer žive organizmi izbrane populacije.

2.3 USTREZEN PRIKAZ PODATKOV

Medtem ko je opazovanje prvi in najosnovnejši način znanstvenoraziskovalnega dela (Trontelj, 2020), pa je metoda kvadrata vsekakor naprednejši in bolj sofisticiran način znanstvenoraziskovalnega dela. V obeh primerih so opažanja osebna in subjektivna, so samo opazovalčeva, šele formalno zapisana, ustrezno ovrednotena oziroma prikazana in objavljena, pa postanejo znanstveni podatki (Trontelj, 2020).

Ob že večkrat omenjenem opisu smo v raziskavi študije primera uporabljali postopke zbiranja podatkov in matematično-statistične obdelave podatkov. Kot vrsto številskih bioloških podatkov smo uporabljali kvantitativne podatke, torej tiste, ki jih lahko podamo s števili in sicer nezvezne podatke, torej cela naravna števila, dobljena s štetjem. Statistično smo tako zbirali, urejali, kvantitativno obdelali, prikazovali in analizirali številske podatke. Zbrane podatke o raziskovalnih pojavih smo nato prikazovali:

- Opisno, kjer so stopnje določene z besednimi opisi s poudarkom na smiselno verodostojnih strokovnih izrazih z namenom vzpostavitve in večanja strokovnega besednega zaklada.
- Tabelarno, kjer je tabela osnovna oblika, s katero ponazarjamo podatke v relacijskih zbirkah podatkov in lahko predstavlja enostaven seznam podatkov, organiziran v stolpce, brez posebnih pravil o načinu zapisa teh podatkov, predstavlja pa lahko tudi relacijsko tabelo podatkov, v kateri vrstice ponazarjajo zapise, stolpci pa atribute (https://fgg-web.fgg.uni-lj.si/~/sdrobne/GIS_Pojm/TABELA.htm).
- Grafično, ko graf podamo z množico vozlišč, ki jih običajno narišemo kot točke, in povezav, ki jih običajno narišemo kot daljice med njimi (Snoj 2020). Izbira vrste grafikona je odvisna od vrste podatkov in števila frekvenčnih razredov.

Seveda pa lahko dijaki ob predstavitvi zbranih ugotovitev in njihovi analizi uporabijo vse materialno tehnične pripomočke, ki lahko vsebinsko doprinesejo k hitrejšemu in boljšemu spoznavanju predstavljenih podatkov (posnetki, fotografije …).

3. ZAKLJUČEK

S predstavljenim zaporedjem izvedenih metod, metodo nestrukturirane oblike odprtih vprašanj, metodo opazovanja in na koncu metodo kvadrata smo vzpostavili, obnovili, opredelili in udejanjili (vsaj uvodni) znanstveni pristop k raziskovanju biodiverzitete rastlin ter predstavili tudi nujen epilog (sicer relativno enostavnega) znanstvenega raziskovanja – ustrezno vrednotenje zbranih podatkov in njihov strokovno znanstveni prikaz, vse to z zagotavljanjem učnega okolja, ki omogoča telesno aktivnost ne le pri pouku športa, ampak nasploh pri pouku, pouku biologije. Dijakom smo tako omogočili sprejemanje informacij, pridobivanje znanja, zaokroženo dojemanje vsebine, prepoznavanje notranje kompleksnosti vsebine, pobude za samostojno razmišljanje in nadaljnje individualno delo, pobude za pogovor ter prepoznavanje in popravljanje lastnega razmišljanja. Dijaki so praviloma navedene metode dela, predvsem zaradi unikuma v učnem procesu, ob ustreznih prijetnih vremenskih razmerah učenja v naravnem okolju izven učilnice, sprejeli zelo pozitivno ter pokazali tudi veliko mero zanimanja, delavnosti in samoiniciativnosti. Seveda pa je potrebno ves čas biti pozoren na nivo njihove osredotočenosti na zastavljen problem, jih po potrebi vzpodbujati in sodelovati pri identifikaciji njihovih problemov, nastalih pri izvajanju študije primera ter vrednotenju predlaganih rešitev. Ob sami izvedbi študije primera smo tudi identificirali nekatere pomanjkljivosti izvedbe:

- Štiri šolske ure so za usmerjeno, kvalitetno in poglobljeno raziskavo premalo. Ocenjujemo, da je za to potrebnih več šolskih ur, kar pozitivno poveča tudi čas raziskovanja v naravi.
- Nismo v celoti upoštevali mnenja znanstvenikov Vilharja, Tratnika, Stuška in Škornik (2010), da slike iz literature knjižnice ne morejo prikazati vseh lastnosti, ki so pomembne za določitev ključev in lahko se zgodi, da želimo določiti ravno vrsto, ki je v ključu ni, zato so določitve s takšnimi pripomočki manj zanesljive.
- Nismo ugotavljali ekoloških niš, torej popolnega opisa razmer, v katerih vrsta živi in torej tudi ne morebitnih različnih vidikov življenja teh vrst: prostorskega ali bivanjskega vidika, kar vključuje habitat.
- Nismo se osredotočali na habitat populacije (v kvadratu) oziroma njegove morebitne različne fizikalno kemijske dejavnike v posameznih kvadratkih.

- Nismo posebej opredelili mejnih območij med morebitnima dvema ekosistemoma (ekoton) kot prehodom, kjer je sprememba vrstne sestave združb na kratko razdaljo največja in kjer je kljub zveznosti prehoda pogostost organizmov največja, saj se pojavljajo vrste obeh ekosistemov (Tome in Vrezec 2010).
- Nismo izvajali meritev bioloških lastnosti organizmov kot predpogoja za nadaljnjo raziskavo in njihovo matematično in statistično obravnavo.

Vse navedeno pa je mogoče opredeliti kot naslednji nov izziv, izziv uporabe kompleksnejših metod znanstvenega raziskovanja, seveda ob poudarku, da sta med najpomembnejšimi psihološkimi načeli za poučevanje in učenje prav zavedanje, da je osnova za učenje kontekst, zato prenos učenja v nove kontekste ni spontan, ampak ga je treba spodbuditi, in da je pridobivanje dolgoročnega znanja in spretnosti v veliki meri odvisno od prakse tudi z gibanjem v naravi (Jurišević, 2016).

LITERATURA IN VIRI

[1] Abbadia, J. (2024). Od teorije do prakse: Izvedba raziskovalnih metod za uspeh. https://mindthegraph.com/blog/sl/raziskovalne-metode/

[2] Dolgan, K. (2020). Delavnica: Učenje na prostem, Razredni pouk letnik 22 (2020), številka 1 (str. 18-21). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/02/RazredniPouk_st1_2020_NR.pdf

[3] https://kraji.eu/slovenija/murska_sobota_park_fazanerija/sloje

[4] https://fgg-web.fgg.uni-lj.si/~/sdrobne/GIS_Pojm/TABELA.htm

[5] Juriševič, M. 2016. Dvajset najpomembnejših psiholoških načel za poučevanje in učenje od vrtca do srednje šole. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Center za raziskovanje in spodbujanje nadarjenosti (CRSN). http://www.apa.org/ed/schools/cpse/top-twenty-principles.aspx

[6] Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. Socialna pedagogika, vol. 13, str. 359-382. Ljubljana, Združenje za socialno pedagogiko. https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MARO0PVO)

[7] Nguyen, L. (2024). 5 osnovnih vrst vprašalnikov v raziskavah za izboljšanje vaše ankete. https://ahaslides.com/sl/blog/types-of-questionnaire-in-research/

[8] Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., in Schulz, A. 2019. Priročnik za učitelje: Učenje o zdravju in promociji zdravja v šolah. www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources

[9] Santos Collier, L., Pelluso Fernandes da Cunha, J., de Azeredo Rohan, P. in Cavalari Neto, R. 2020. Priročnik za učitelje: Šole, ki promovirajo zdravje. Haderslev, Danska: Evropska mreža zdravih šol (SHE). www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources

[10] Snoj, J. J. (2020). Teorija grafov. https://www.dmfa.si/Tekmovanja/MaSSA/Dokumenti/grafi_predavanje.pdf

[11] Stušek, P., Tratnik, M., Vilhar, B. in Škornik, S. (2000). Evolucija, biotska pestrost in ekologija. Evolucija: učbenik za biologijo v programih gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

[12] Tarman, K. (1992). Osnove ekologije in ekologija živali. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

[13] Tome, D. in Vrezec, A. (2010). Evolucija, biotska pestrost in ekologija: učbenik za biologijo v programih gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

[14] Trontelj, P. (2020). Biologija 3: evolucija in znanstveno raziskovanje; učbenik za biologijo v gimnazijah in srednjih šolah. Ljubljana, Mladinska knjiga.

[15] Vilhar, B., Tratnik, M., Stušek, P. in Škornik, S. (2010. Evolucija, biotska pestrost in ekologija: evolucija. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

[16] Vogel Mikuš, K. in Bavec, A. (2020). Biologija 4: ekologija; učbenik za biologijo v gimnazijah in srednjih šolah. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Žerdin Brigita

GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA – TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA

POVZETEK

Za zdrav razvoj, tako telesa, kot vseh elementov socializacije, razvijanja interesov, odgovornosti, samopodobe, potrebujejo otroci in mladostniki dovolj aktivnega življenja, dovolj gibanja in zdravo prehrano. Hrana je gradbeni material za telo in dokazano vpliva na vsakodnevno razpoloženje, storilnost in energijo. Navade in izbire se učimo in dobimo najprej v domačem okolju, od navad naše ožje in širše družine. Če so te navade zdrave in če ponujamo zdrave izbire, jih nato samo še dodajamo in gradimo v vrtcu in šoli. Naši otroci preživijo tudi 9 ur od doma. Naša dolžnost in njihova pravica je, da jim omogočimo zdravo prehranjevanje, dovolj tekočine, gibanje, ne samo pri športu, tudi gibalne odmore, prekinjanje sedenja in druženje z vrstniki in sošolci na način, ki ga izbirajo sami.

Ko imaš zdravje, pravijo, imaš vse. Pa še kako res je to. Z gibanjem krepimo telo in dušo, zdravo telo in zdrava duša, nam dasta energijo in pozitivnost, ki jo potrebujemo prav vsak trenutek našega življenja.

V prispevku bom predstavila organizacijo različnih dejavnosti gibanja na ravni celotne šole. Pri dejavnostih gibanja otroci zamenjajo okolje, ki vključuje sproščene igre na prostem, športne dejavnosti, dejavnosti v sklopu šolskih projektov in druge oblike gibanja. Gre za primere dobre prakse, ki pozitivno vplivajo na kakovost učnega procesa, pri učencih spodbujajo ustvarjalnost in pripomorejo k dvigu samopodobe učencev.

Izvajanje gibalnih dejavnosti pozitivno vpliva na učence, na njihove duševne, čustvene sposobnosti in socialni razvoj.

KLJUČNE BESEDE: zdrav razvoj, zdrava prehrana, zdravje, gibanje.

EXERCISE AND HEALTHY EATING – THIS SHOULD BE OUR DAILY HABIT

ABSTRACT

For the healthy development of both the body and all elements of socialization, development of interests, responsibility, self-image, children and adolescents need enough active life, enough exercise and a healthy diet. Food is the building material for the body and has been proven to affect daily mood, productivity and energy. Habits and choices are learned and acquired first in the home environment, from the habits of our immediate and extended family. If these habits are healthy and if we offer healthy choices, then we just add and build on them in kindergarten and school. Our children also spend 9 hours away from home. It is our duty and their right to enable them to eat healthy, have enough fluids, exercise, not only in sports, but also exercise breaks, breaks from sitting and socializing with peers and classmates in the way they choose.

When you have health, they say, you have everything. How true that is. Movement strengthens body and soul, a healthy body and a healthy soul give us energy and positivity, which we need every moment of our lives.

In the paper, I will present the organization of various movement activities at the level of the entire school. In movement activities, children change the environment, which includes relaxed outdoor games, sports activities, activities as part of school projects and other forms of movement. These are examples of good practice that have a positive impact on the quality of the learning process, encourage creativity in students and help raise students' self-esteem.

Carrying out movement activities has a positive effect on students, on their mental, emotional abilities and social development.

KEYWORDS: healthy development, healthy diet, health, movement.

1. UVOD

Danes na lep sončen dan sva s sestro skakali gumitvist.
» Se ga še spomniš? En, dva, tri,...en, dva, tri, eeeen, dvaa, triii, ven. Pa skupka in slonska«.
Na igrišču sva bili na čudoviti dan sami. Sploh se ne spomnim, kdaj sem nazadnje videla otroke, ki bi se brezskrbno igrali na tej zelenici med hišami. Včasih smo tu preživeli cele dneve; gumitvist, ravbarji in žandarji, baseball, lovili smo se po lesu, košarka, celo čistilne akcije igrišča smo sami organizirali. Igrišče je bil naš drugi dom in mame so nas komaj priklicale noter za kosilo. Vedno je bilo: Še 5 minut mami. Danes na igrišču iz mojega okna vidim le še najstnike, ki se skrivajo pred svojimi mamami, pa še ti so vedno redkeje zunaj. Kje so vsi otroci? Kje preživljajo svoje popoldneve in vikende?
Prilepljeni so na stol v svoji sobi, z očmi uprtimi v računalnik cele noči prebedijo ob računalniških igricah. Drugi cele dneve preležijo na kavču ob novih delih ameriških nanizank in se dvignejo le za sprehod do hladilnika in wc-ja. Nedeljske izlete predstavljajo obiski supermarketa, kamor se družno odpravijo cele družine in zmotno mislijo, da tam preživljajo »quality time« s svojimi otroki vmes, ko se kregajo ali bodo kupili navaden čips ali tistega s papriko za nedeljski večer pred televizijo. Družinsko nakupovanje ljudje dejansko uvrščajo med zabavne načine preživljanja prostega časa.
V tem času me je strah, kako bom vzgojila svoje otroke, da bodo na sončen dan brez pomisleka stekli na igrišče. Da se s svojimi prijatelji ne bodo družili samo virtualno. Da bodo, ko bo zunaj snežilo, komaj čakali na kepanje in sneg. Da bodo počeli tisto, kar jih veseli in za kar so nadarjeni. In kako mi bo to uspelo se sprašujem. Naj doma nimamo televizije, naj se preselimo v odročen konec Slovenije na kakšen hrib, da bomo res v pristnem stiku z naravo? Nimam še recepta. Ampak vem, da moja tamala nikoli ne bo rekla: »Ne morem se iti gumitvista. Grem z mami v ta velik Mercator«.

Kakovostno preživljanje prostega časa postaja vedno bolj pomemben del našega življenja. Gibanje in zdrava prehrana sta najbolj pomembna dejavnika zdravega načina življenja pri razvoju otroka. Le zdrav otrok bo srečen in zadovoljen ter pripravljen za delo.

2. PRIMERI DOBRE PRAKSE: SKRB ZA ZDRAVJE IN GIBANJE

Na OŠ Turnišče, kjer sem zaposlena, se vsi strokovni delavci dobro zavedamo, kako pomemben je zdrav način življenja. Znotraj pouka in razširjenega programa, ki ga ponuja šola, pripravljamo različne dejavnosti, ki vplivajo na zdrav življenjski slog.
V nadaljevanju so, kot primer dobre prakse, opisane nekatere dejavnosti, ki jih izvajamo na OŠ Turnišče in temeljijo predvsem na gibanju. Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi.

A) ŠPORTNI DAN: SKUPAJ V NARAVO

Že vrsto let izvajamo športni dan Skupaj v naravo. Enkrat v šolskem letu, se na sobotno jutro zberemo pred šolo (Slika 1), učenci, starši, stari starši, sorodniki učencev, učitelji in vsi ostali delavci šole in krajani. Gre za tako imenovano medgeneracijsko druženje. Po uvodnem pozdravu se odpravimo na teren (Slika 2) po poti kulturne in naravne dediščine.



SLIKA 1: Uvodni pozdrav.



SLIKA 2: Začetek pohoda.

Vsi zbrani se razdelimo v tri skupine, po triletjih. Prvemu triletju se priključi vrtec. Vsaka skupina se odpravi na svojo pot, ki se razlikujejo po dolžini. Na poti se vsi spet srečamo na rastišču Sibirske perunike. Na določenih postajah med potjo pripravimo različne delavnice. Tako so se že predstavili: Slovenska vojska, policija, domači gasilci, Društvo kmečkih žena, različni čebelarji (domači in iz bližnjih krajev), Srednja zdravstvena šola iz Murske Sobote.
Gre za prijeten dan, ko se družimo, razvijamo medsebojne odnose, predvsem pa krepimo odnos do gibanja in zdravja.

B) UNESCOV NACIONALNI PROJEKT: PO POTI KULTURNE IN NARAVNE DEDIŠČINE

Ob koncu šolskega leta 2017/2018 smo prijavili 1. Nacionalni Unesco projekt naše šole. Ob začetku novega šolskega leta 2018/2019 smo dobili odgovor, da je naš projekt potrjen.
V šolskem letu 2024/2025 ga izvajamo že sedmič. Na delavnicah otroke, učence in dijake popeljemo skozi svet življenja panonskega človeka, kjer spoznajo bogato kulturno in naravno dediščino. Projekta se lahko udeležijo otroci, učenci in dijaki iz vse Slovenije.

1. Delavnica : Ogled in predstavitev rastišča Sibirske perunike ter likovno - ustvarjalna delavnica

Udeleženci projekta si ogledajo rastišče Sibirske perunike (Slika 3). Skupina učencev OŠ Turnišče goste popelje po rastišču in jim ga natančno opiše (kdaj in kako smo zavarovali območje – rastišče, kako skrbimo zanj, katere rastline poleg Sibirske perunike najdemo še na rastišču). Ogled popestrijo z zanimivostmi iz rastlinskega in živalskega sveta. V nadaljevanju udeleženci likovno ustvarjajo (izdelava makete cveta Sibirske perunike oziroma risanje cveta).

2. Delavnica: Ogled domačije Štefana Kovača in Ancove galerije

Udeleženci projekta si ogledajo domačijo, ki predstavlja tipično panonsko hišo (Slika 4). Tekom ogleda spoznajo življenje panonskega človeka. Na delavnici se lahko preizkusijo v pripravi pristnih domačih jedi. Poleg kulinarike spoznajo še zanimivo obrt – izdelovanje izdelkov iz ličja. Tudi sami se lahko naučili te spretnosti. Udeleženci delavnic spoznajo nekatere otroške igre kot so gumitvist, ristanc, zemljokrast, ki jih seveda lahko tudi preizkusijo. V neposredni bližini domačije se nahaja Ancova galerija. V njej se nahaja zbirka predmetov, ki jih je pri svojem delu uporabljal kmečki človek (pohištvo, posoda, orodje,…).



SLIKA 3: Ogled rastišča sibirske perunike.



SLIKA 4: Delavnica na domačiji Štefana Kovača.

3. Delavnica: Ogled Čevljarskega in Kupinarskega muzeja

Udeleženci projekta si ogledajo Čevljarski muzej. Spoznajo življenje čevljarske družine. V nadaljevanju delavnice si ogledajo še muzej Kupinarstva (Slika 5) in izvedo, kdo so bili kupinarji in zakaj so del bogate kulturne dediščine. V tej delavnici udeleženci projekta gledališko ustvarjajo. Poskusijo zaigrati prizor Kupinarja in gospodinje (Slika 6).



SLIKA 5: Kupinarski muzej.



SLIKA 6: Dramaturška delavnica.

4. Delavnica: Ogled in predstavitev cerkve Marijinega vnebovzetja ter likovna delavnica

Udeleženci projekta si ogledajo cerkev Marijinega vnebovzetja in spoznajo njeno bogato zgodovino. Likovna delavnica je namenjena gotskim freskam iz 14. stoletja (Johannes Aquila) katerih ostanki se nahajajo v starem delu cerkve.

Pred začetkom delavnic na šoli priredimo kratko kulturno prireditev (Slika 7). Rdeča nit prireditve je obarvana s točkami kulturne in naravne dediščine občine Turnišče (Slika 8 in 9).

S projektom želimo uresničiti, da se mladi zavedajo pomena kulturne in naravne dediščine svojega kraja ter, da bodo iskali možnosti za njeno ohranitev in prepoznavnost v svetu. S tem bodo bogatili svojo lokalno skupnost.



SLIKA 7: Kulturna prireditev in zasaditev drevesa miru.



SLIKA 8: Stari del cerkve Marijinega vnebovzetja.



SLIKA 9: Priprava fresk.

C) TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

OŠ Turnišče je tudi v šolskem letu 2024/2025 sodelovala v vseslovenskem projektu Tradicionalni slovenski zajtrk, katerega namen je izboljšati zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. V ospredje se postavlja pomen kmetijstva in čebelarstva ter spodbujanje k pravilni in zdravi prehrani. Prav tako se ozavešča pomen živilskopredelovalne industrije. Posebna pozornost se namenja pomenu gibanja in ohranjanja čistega okolja.

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je eden izmed osrednjih dogodkov tedna slovenske hrane, ki ga izvedemo na petek v tem tednu. Teden slovenske hrane pa obeležujemo vsak tretji teden v novembru. Na ta dan potekajo dejavnosti povezane s cilji Tradicionalnega slovenskega zajtrka. Dan začnemo s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom (Slika 10). Učenci 9. razreda predstavijo rezultate anket “Koliko učencev zajtrkuje?”



SLIKA 10: Skupni zajtrk.



SLIKA 11: Gospa ministrica, Irena Šinko.

Po opravljenem skupnem zajtrku, z učenci nadaljujemo z različnimi aktivnostmi, obiski kmetij v lokalnem okolju in izven domačega okolja. Naše dejavnosti vključujejo okoljski, kmetijski, zdravstveni, kulturni vidik in medpredmetno povezovanje. Vsebine so povezane s Trajnostnim razvojem, Šolsko shemo, Zdravo, Eko, Unesco, Kulturno šolo.

Naj se vsak dan začne z zajtrkom, kajti po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro!
Leta 2022 sta se nam pri zajtrku pridružila tudi ministrica za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Irena Šinko in vodja kabineta ministrice, Dejan Süč (Slika 11 in 12).



SLIKA 12: Predstavniki ministrstva zajtrkovali TSZ na OŠ Turnišče.

Č) DEJAVNOSTI RAZŠIRJENEGA PROGRAMA

Razširjen program pomeni priložnost, kako učence naučiti preživljati prosti čas kakovostno, pri čemer šola ponuja vsebine, ki sledijo potrebam današnjega časa in zagotavljajo zdrav razvoj učencev. Pri oblikovanju izvedbenega načrta je potrebno upoštevati veljavne predpise in zakone s področja vzgoje in izobraževanja, normative in standarde ter kurikularni dokument Razširjeni program osnovne šole (Delovno gradivo ZRSŠ, 2018), ki predstavlja strokovno podlago za izvedbo vzgojno-izobraževalnih dejavnosti razširjenega programa.

Razširjeni program osnovne šole omogoča bolj poglobljeno spoznavanje učencev in prispeva k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju kakovostnih odnosov med strokovnimi delavci in učenci, kar pomembno pripomore k večji motiviranosti obojih za doseganje ciljev osnovnošolskega programa v celoti. Razširjeni program osnovne šole je komplementarni del obveznega programa, saj je mogoče namene in cilje tako enega kot drugega uresničevati samo v smiselni sinergiji, po drugi strani pa je njegov namen dosegati tudi lastne, specifične cilje, ki jih zgolj v obveznem programu ni mogoče udejanjati v celoti.

V šolskem letu 2024/2025 smo na OŠ Turnišče začeli izvajati celoten program RaPa.
V nadaljevanju so naštete dejavnosti iz sklopa "Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje", ki ga učencem ponujamo v šolskem letu 2024/2025. Sklop zajema zdravje, varnost, gibanje, hrano in prehranjevanje.

Nabor dejavnosti: Obvladaj, pomagaj, bodi junak (prva pomoč), Kolesarski izpit in promet, Učim se z računalnikom, Z živaljo do boljšega počutja, Sprostitvena urica – čuječnost, To sem jaz, Pasti in izzivi odraščanja, Finančna pismenost, Naravoslovna Kresnička, Jutranja prebujevalnica, Zapleši z mano, Nogomet, Košarka, Čuječe sproščanje – joga, Jutranja razgibalnica, Gibalna pismenost, Ritmika, RaP Mix, Iz majhnega zraste veliko, Polni energije naprej, Šolska restavracija.

Cilji dejavnosti:

- Zagotoviti smiselno izrabo prostega časa ter razvoj zdravega življenjskega sloga (zdravo prehranjevanje, gibanje itd.).
- Zagotoviti spodbudno, inkluzivno, kreativno in varno (socialno in fizično) učno okolje.

3. SKLEP

Učitelji imamo veliko vlogo pri osveščanju zdravega načina življenja, saj so učenci dobršen del dneva v šoli. S pestro izbiro različnih aktivnosti na prostem vplivamo na razvoj in ohranjanje zdravja. Pomembno je, da se učenci učijo preko gibanja, da ob aktivnostih uživajo in se zabavajo, saj so takrat možgani bolj aktivni. Preko igre pridejo do znanja. Vsekakor pa ne smemo pozabiti na starše, kjer otrok vsakodnevno dobiva vzorce in se zgleduje po njih. Največjo odgovornost in skrb za zdravje otrok morajo prevzeti starši. Skupaj s starši lahko postavimo trdne temelje za zdrav razvoj njihovih otrok.

Vedno bolj nam postaja jasno, kako "bogato" je življenje v naravi in skrajni čas je, da ga vrnemo našim potomcem. Le tako ne bodo postali sužnji tehnike v zaprtih prostorih.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://www.abced.si, 19. 10. 2024

[2] Lastni foto prispevki.

[3] http://www.os-turnisce.si, 19. 10. 2024

[4] http://www. google/ anamarie.blog.siol.net/.../a-se-greva-gumitvist, 27. 10. 2018

[5] https://os-smihel.splet.arnes.si, 19. 10. 2024

[6] Izvedbeni načrt – RAP OŠ Turnišče.

Žirovnik Nives

VPLIV ZELENIH RASTLIN V RAZREDU

POVZETEK

Številne raziskave potrjujejo, da zelene rastline v učilnicah ne samo izboljšujejo kakovost zraka, temveč pozitivno vplivajo tudi na dobro počutje, znižujejo stres ter spodbujajo razvoj miselnih sposobnosti in socialni razvoj učencev.

V okviru dvoletne raziskave sem preučevala vpliv zelenih rastlin v učilnicah na 26 učencev tretjega razreda. S pomočjo metode prikritega opazovanja in analize podatkov sem ugotavljala, kako rastline vplivajo na kognitivne sposobnosti, koncentracijo, razpoloženje in socialno vedenje učencev. V drugem letu raziskave so učenci prinesli svoje rastline in zanje skrbeli skozi šolsko leto.

V prispevku predstavljam rezultate opazovanj in pogovorov z učenci ter analiziram vpliv te prakse na učni proces in zmanjševanje stresa, zlasti pri učencih z več energije in introvertiranih. Izjave učencev in fotografije letošnje generacije dodatno osvetljujejo učinke prisotnosti rastlin.

Moje delo prispeva k strokovnim smernicam za ustvarjanje učilnic, ki spodbujajo zdravje, kognitivni razvoj in odgovornost učencev. Predstavlja tudi primer dobre prakse za učitelje, ki si želijo razviti bolj spodbudno in zdravo učno okolje.

KLJUČNE BESEDE: zelene rastline, kognitivne sposobnosti, razpoloženje, socialno vedenje, spodbudno učno okolje.

THE IMPACT OF GREEN PLANTS IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

Many studies confirm that green plants in classrooms not only improve air quality, but also have a positive impact on well-being, reduce stress, and promote the development of students' thinking skills and social development.

In a two-year study, I looked at the effects of green plants in classrooms on 26 third-grade pupils. I used a method of covert observation and data analysis to investigate how plants affect students' cognitive abilities, focus, mood and social behaviour. In the second year of the study, students brought in their own plants and cared for them throughout the school year.

In this work, I describe the findings of my observations and interviews with the students as well as an analysis of the effect of and analyse the impact of this practice on the learning process and stress reduction, particularly among the more energetic and introverted students. The pupils' statements and the photographs of this year's generation offer further light on the effects of the presence of plants.

My work contributes to professional guidelines for designing classrooms that promote students' health, cognitive development and responsibility. It also serves as example of good practice for teachers seeking to create a more engaging and healthier learning environment.

KEYWORDS: green plants, cognitive skills, mood, social behaviour, stimulating learning enviroment.

1. UVOD

Rastline so bistvene za naše preživetje. Poleg hrane, vlaken, gradbenega materiala, goriva in zdravil izboljšujejo tudi naše zdravje. Raziskave že dolgo dokazujejo, da narava pozitivno vpliva na človeško počutje in mentalne sposobnosti (Lohr et al., 1996; Fjeld et al., 2000). Obstaja tudi dokaz, da rastline vplivajo na akademski uspeh učencev. Raziskava, ki so jo izvedli Fjeld et al. (2000), je pokazala, da so učenci v učilnicah z rastlinami dosegali boljše rezultate na testih in nalogah. Rastline v učilnici ne izboljšajo zgolj splošno dobro počutje učencev, temveč pomagajo tudi pri večji osredotočenosti, boljšem obvladovanju nalog in večji motivaciji za delo. To je lahko posledica zmanjšanja stresa in izboljšanja kakovosti okolja, ki omogoča, da učenci lažje dosegajo optimalne učne rezultate. Rastline tako predstavljajo naravno orodje za ustvarjanje produktivnega učnega okolja, kjer se učenci počutijo udobno in motivirano za dosego svojih ciljev.

2. KORISTI RASTLIN V ZAPRTIH PROSTORIH

Koristi imajo na prostem in v zaprtih prostorih. V slednjih je zaradi njih naša okolica prijetnejša in se počutimo bolj mirno. Imajo še druge številne prednosti. Izpostavljenost naravi, tudi v notranjih prostorih, je povezana z boljšim psihološkim stanjem, večjo ustvarjalnostjo in zmanjšanjem stresa (Shibata in Suzuki, 2002). Naravni elementi, kot so zelene rastline, imajo tudi neposreden vpliv na kakovost zraka v zaprtih prostorih, saj zmanjšujejo raven ogljikovega dioksida (CO_2) in prispevajo k bolj zdravemu okolju. Rastline absorbirajo ogljikov dioksid in izločajo kisik, kar prispeva k boljšemu počutju in večji energiji med učenci. Poleg tega rastline pripomorejo k zmanjšanju vsebnosti škodljivih snovi, kot so benzen, formaldehid in trikloretilen, ki so pogosto prisotni v zaprtih prostorih, kjer so učilnice pogosto neustrezno prezračevane. (Doxey et al., 2009). Ko prispevajo k čistejšemu in bolj zdravemu zraku, izboljšujejo naše počutje in udobje. Povezane so tudi z večjo toleranco za bolečino in večjo produktivnostjo ljudi. (Lohr, 2010). V okviru tega se izboljšanje kakovosti zraka ne nanaša le na zmanjšanje alergijskih simptomov, ampak tudi na izboljšanje splošnega zdravja učencev. Učenci v učilnicah z rastlinami pogosto poročajo o manjši utrujenosti, glavobolih in alergijskih reakcijah, ki so sicer pogoste v zaprtih prostorih.

3. OPAŽANJA OB VNOSU ZELENIH RASTLIN V RAZRED

Moja raziskava je zasnovana kot odziv na opažanja, da so učenci mirnejši, osredotočeni in socialno povezani, ko pouk poteka zunaj v naravi. Na osnovi teh ugotovitev sem želela preseliti pozitivne učinke narave v učilnico, zato sem v drugem letu raziskave uvedla zelene rastline in učence spodbujala, da skrbijo zanje.

V raziskavi je sodelovalo 26 učencev tretjega razreda osnovne šole. Prvo leto smo izvajali pouk v učilnici brez zelenih rastlin (Slika 1), drugo leto pa so učenci prinesli rastline, za katere so skrbeli skozi vse šolsko leto.



SLIKA 1: Učilnica brez rastlin v prvem letu raziskave.

Uporabljala sem metodo prikritega opazovanja, pri kateri sem spremljala odzive učencev na prisotnost rastlin, ne da bi vnaprej razkrila namen uvedbe rastlin. Zbirala sem povratne informacije prek pogovorov z učenci, pisnih refleksij ter s fotografiranjem razreda in posameznih trenutkov, povezanih s skrbjo za rastline.

Učenci so skrbeli za rastline tako, da so jih redno zalivali in sodelovali pri tem, da so bile rastline dobro negovane. Ob opazovanju odnosa učencev do rastlin je izstopalo to, da so se učenci, ko so bili nemirni ali so se želeli umakniti, odšli do svoje rastline, kjer so se umirili in se nato v opazno boljšem razpoloženju vrnili na svoje mesto. Opažanja sem si sproti beležila. Ob koncu šolskega leta sem učence individualno spraševala o njihovih opažanjih glede prisotnosti rastlin v razredu. Od 26 učencev jih je 25 poročalo o izboljšanem počutju v učilnici z rastlinami. En učenec je trdil, da ne opazi nobene spremembe. Večina je izpostavila, da je prostor postal bolj svež, prijeten in sproščujoč. Po njihovih besedah so se počutili bolj osredotočene in sproščene, kar se je odrazilo tudi v njihovem delu in interakciji med poukom. Dodali so še, da se je v učilnici izboljšala kakovost zraka, saj je postala bolj sveža in manj zadušljiva. Prisotnost rastlin je okrepila socialne veščine in odgovornost učencev. Občutek skupne naloge – skrb za rastline – jih je spodbudil k medsebojnemu sodelovanju. Ko je bil kdo od učencev odsoten, so drugi poskrbeli za rastline, kar je okrepilo odgovornost in občutek pripadnosti. Na podlagi spodbudnih rezultatov sem se odločila, da raziskavo nadgradim z naslednjo generacijo učencev, ki jih poučujem v letošnjem letu.

4. SPREMEMBE OB PRISOTNOSTI ZELENIH RASTLIN V RAZREDU

Na podlagi opažanj iz preteklega leta sem preuredila učilnico, ki smo jo obogatili s šolskimi in svojimi rastlinami, na katere imamo možnost pogleda med celotnim poukom. Mize so postavljene v obliki pravokotnika, na sredini pa je okrogla miza z zelenimi rastlinami (slika 2). Slednje so razporejene tudi po stenskih in okenskih policah (Slika 3).



SLIKA 2: Mize so postavljene tako, da imajo lahko vsi učenci pogled na zelenje.



SLIKA 3: Za prijetnejši videz in počutje so rastline razporejene po vsej učilnici.

Učenci so svoje rastline poimenovali in jih vse pogosteje uporabijo kot sredstvo izpovedi v vlogi prijateljice. Vedno imajo možnost, da svoja občutja prenesejo na rastline, tako da jim povedo svoje misli ali pišejo sporočila (Slika 4). Ob nelagodnem počutju ali tremi lahko učenci, obrnjeni stran od sošolcev, želeno vsebino pripovedujejo rastlini (Slika 5). Ob odsotnosti sošolcev skrbijo tudi za njihove rastline.



SLIKA 4: Učenci se svojim rastlinam izpovedujejo in izražajo hvaležnost.



SLIKA 5: Posamezniki so z lahkoto recitirali pesem rastlini, se pri tem povsem sprostili in prejeli najvišjo oceno.

Po dveh mesecih pouka sem tretješolce individualno vprašala, kaj menijo o zelenih rastlinah v učilnici in kako vplivajo nanje. Nekateri učenci so bili kratki in jedrnati, posamezniki pa so se v vprašanje zelo poglobili in dali poglobljen in temeljit odgovor.

»Meni je všeč, ker nam čistijo zrak v razredu in ker jo lahko kdo pogleda, če je žalosten. Lepe so. Všeč mi je, da imaš skrb za rožo. Bolj toplo mi je pri srcu, lažje in hitreje delam domačo nalogo.«

»Všeč mi je, ker nam čistijo zrak. Lepo se počutim ob njej. Če je kdo žalosten, mu pomaga. Moja rožica poganja zraven novo in mi je to zelo všeč. Ni mi potrebno zelo skrbeti zanjo, da bi jo moral vsak dan zalivati. Včasih se ob rožici počutim bolj varno. Če sem žalosten, grem k njej in me razveseli. Zmanjša mojo stisko. Počutim se bolj odprtega. Ko sem ob rožici, se spomnim na dedija.«

»Pri rastlinah mi je všeč, ker čistijo zrak. Zelo so lepe. Všeč mi je zelenje. Kot da smo v džungli. Fajn mi je, da skrbimo za njih in lepo je, da je vsak prinesel svojo rožo. Moja rožica je dokaj visoka in ne pije veliko. Lahko tudi dva tedna spustim zalivanje. Počasi bodo pognale mlade rastline. Z rožico mi je lepo, ker jaz za nekaj skrbim in mi je to všeč. So zelo pomemben del narave, ker brez njih ne bi mogli živeti. Čistijo nam okolje, so zelo koristne za čebele in so nasploh zelo koristne. Zelo lepo dišijo. Ko jo vidim, se spomnim, da je to naš razred, pa tudi na sorodnike in je moja najboljša prijateljica.«

»Rožice v razredu so lepe. Imam svojo rožo, ob kateri se dobro počutim, saj me sprošča.«

»Imam svojo rožico. Lahko ji povem kaj se je zgodilo. Delajo nam čist zrak in so zelo lepe.«

»Všeč mi je, da imamo veliko rož v razredu. Vesela sem, da nam delajo čist zrak. Všeč mi je, da je vsaka različna in vsaka posebna. Ob svoji rožici se počutim sproščeno.«

»Meni je najbolj všeč, ker so velike in drugačne. Delajo čist zrak. Ko sem blizu njih, se počutim, da lahko delam ob njih hitreje, kot sicer.«

»Zelo lepe so. Vsaka je drugačna. Sproščajo me.«

»Sproščajo me. Zelo različne so. Dajejo nam čist zrak. Različno so visoke.«

»Sproščajo me. Ko pogledam vanje, mi dajo idejo. Všeč mi je to, da dodajo prijeten videz razredu. Pomenijo več kot prijateljice. Ko se mami in očka skregata, povem rožici in je naslednji dan bolje. Tudi doma, ko sem sam, se najbolje razumem z rožico. Ko sem doma, rožici zagotovim družbo mojega gekona, da ni sama in osamljena.«

»Prijazne so. Zelo so mi pri srcu. Zdaj, ko imamo rastline, mi je lepo. Lepe so in se bleščijo.«

»Ko vidim rastline, dobim idejo kako napišem zgodbo ali dobim rezultat. Moja rožica je zelo zelena in ima lepo rjavo zemljo. Ko jo zalijem, se mi smeji v obraz. Ko mi kdo grozi ali kaj vrže, grem k rožici in ji izpovem željo – naslednji dan se mi ponavadi uresniči in so lepši odnosi. Ko sem žalosten, se ji izpovem, ji povem, da jo imam rad, ker mi je najlepša rastlina na svetu in potem mi roža verjame in se ji zahvalim. Če bi bila živa, kot so prijatelji, bi se skupaj igrali. Vsakič, ko pridem k njej, me razveseli in všeč mi je, ker mi daje veliko zraka.«
»Ob njihovi prisotnosti se lažje učim. Sproščajo me. Razred je lepši.«
»Meni so vse rože všeč. Zelo me sproščajo. Vedno, ko pogledam vanje, se spomnim kaj lahko napišem. Jaz imam tudi eno rožo, ki mi je všeč. Vse rože so različne.«
»Všeč mi je, ker so različnih velikosti in oblik. Ob pogledu nanje dobim energijo.«
»Meni so všeč, ker so različne velikosti in nista niti dve enaki. Ob pogledu nanje se razvedrim. Všeč mi je, ker mi dajejo čist zrak.«
»Sproščajo me. Ob njih se bolje počutim. Ob svoji rožici lažje delam nalogo.«

Na podlagi opazovanj in zgoraj navedenih povratnih informacij učencev so rezultati raziskave pokazali številne pozitivne spremembe, ki so se pojavile v učilnici, kjer so bile prisotne zelene rastline.

a) Kakovost zraka in fizično okolje:
Učenci so poročali, da je učilnica postala manj zadušljiva. Opazili so, da rastline pripomorejo k izboljšanju kakovosti zraka, kar je prispevalo k večji osredotočenosti in prijetnejšemu vzdušju. Tudi samo zalivanje in skrb za rastline je imelo pomirjujoč učinek na učence.

b) Kognitivne sposobnosti in koncentracija:
Po uvedbi rastlin so učenci poročali, da so bili bolj osredotočeni in sposobni hitreje dokončati naloge. Nekateri so omenili, da so se ob pogledu na rastline počutili bolj motivirane za delo. Tudi jaz sem opazila, da so učenci postali bolj pozorni in produktivni, predvsem tisti, ki so imeli težave s koncentracijo.

c) Socialne veščine in odgovornost:
Prisotnost rastlin je spodbudila medsebojno sodelovanje. Učenci so med seboj sodelovali pri negi rastlin, kar je povečalo občutek odgovornosti. Ko so bili nekateri učenci odsotni, so drugi prevzeli skrb za njihove rastline, kar je okrepilo občutek pripadnosti in timskega duha.

č) Emocionalni razvoj in zmanjšanje stresa:
Zanimivo je, da so učenci začeli uporabljati rastline kot "čustvene izpovednice". Mnogi so poročali, da so ob pogledu na rastline občutili pomiritev in zmanjšanje stresa. Nekateri so povedali, da so se lahko spomnili na svojega dedka ali obudili lepe spomine, ko so bili ob svojih rastlinah.

Možnost izražanja občutij rastlinam se je izkazala kot koristna tehnika za zmanjševanje stresa in razvoj jezika. Posamezni učenci, predvsem nemirni in tisti s posebnimi potrebami, so rastlinam govorili o svojih skrbeh, izzivih in jih občasno tudi »nagovorili« pred pomembnimi

dogodki. Nekateri so zapisali svoja občutja in jih pustili ob rastlinah, kar je prispevalo k njihovemu čustvenemu sproščanju.

5. RAZPRAVA

Raziskava potrjuje ugotovitve drugih raziskav, ki kažejo na številne prednosti zelenih rastlin v notranjih prostorih (Lohr et al., 1996; Fjeld et al., 2000). Prisotnost rastlin v učilnici je vplivala na izboljšanje kakovosti zraka, zmanjšanje stresa in povečanje koncentracije. Poleg tega so rastline vplivale na socialno interakcijo in povečanje občutka odgovornosti učencev.
Posebno zanimivi so bili odzivi na rastline med energičnimi in introvertiranimi učenci. Učenci z več energije so se ob skrbi za rastline pomirili, introvertirani učenci pa so našli način za izražanje svojih čustev in misli. Ti učenci so pogosto omenjali, da se ob rastlinah počutijo bolj varno in sproščeno, kar je pripomoglo k njihovemu čustvenemu razvoju.

Tudi raziskave drugih avtorjev, kot so Shibata in Suzuki (2002), potrjujejo, da rastline pomagajo pri zmanjšanju mentalne utrujenosti in spodbujajo boljšo koncentracijo in ustvarjalnost. Poleg tega rastline v učilnicah pomagajo pri izboljšanju socialnih veščin in zmanjševanju stresa (Hall & Knuth, 2019).

Raziskava je bila omejena na en razred in dvoletno opazovanje, zato bi bile potrebne nadaljnje raziskave, ki bi vključevale več učencev iz različnih okolij ter dodatne metode merjenja, kot so fiziološke meritve stresa.

6. ZAKLJUČEK

Prisotnost rastlin v učilnici je pomemben dejavnik pri ustvarjanju spodbudnega in zdravega učnega okolja. Učenci so ob prisotnosti rastlin poročali o boljšem počutju, večji koncentraciji in izboljšanju socialnih veščin. Skrb za rastline jih je spodbudila k večji odgovornosti, ob tem pa so rastline postale tudi čustveni oporniki, ki so učencem pomagali obvladovati stresne trenutke. Uvajanje rastlin kot stalnega elementa učnega okolja se kaže kot preprost in učinkovit način za ustvarjanje bolj prijetnega in spodbudnega prostora za učenje ter priložnosti za bolj sproščeno doseganje boljših rezultatov.
Za nadaljnje raziskave bi bilo smiselno vključiti več razredov in večje število učencev, da bi ugotovili, kako različne vrste rastlin vplivajo na učne rezultate in čustveno počutje. Prav tako bi bilo koristno vključiti dodatne metode merjenja, kot so fiziološke meritve stresa (npr. merjenje srčnega utripa ali ravni kortizola), da bi natančneje ovrednotili vpliv rastlin na učence. V prihodnosti bi bilo koristno razširiti raziskavo in preučiti tudi dolgoročne vplive rastlin na učni uspeh ter vpeljati dodatne tehnike za spremljanje njihovih učinkov na kognitivni in emocionalni razvoj učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Doxey, A., S. & G. A., (2009). *Environmental Benefits of Indoor Plants in Educational Settings*. Environmental Design Research.

[2] Fjeld, T., Veiersted, B., Sandvik, L., Riise, G., & Levy, F. (2000). The effect of indoor foliage plants on health and discomfort symptoms among office workers. *Indoor and Built Environment*, 9(4), 234–239.

[3] Hall, C., & Knuth, M. (2019). An update of the literature supporting the well-being benefits of plants: A review of the emotional and mental health benefits of plants. *Journal of Environmental Horticulture, 37*(1), 30–38. https://doi.org/10.24266/0738-2898-37.1.30

[4] Hall, S. & Knuth, A. (2019). *Planting a Green Environment: Exploring Nature's Impact on Schoolchildren's Academic Success and Social Development*. Learning Environment Research.

[5] Lohr, V. I., Pearson-Mims, C. H., & Goodwin, G. K. (1996). Interior plants may improve worker productivity and reduce stress in a windowless environment. *Journal of Environmental Horticulture*, 14(2), 97–100.

[6] Lohr, V. I. (2010). What are the benefits of plants indoors and why do we respond positively to them? *Acta Horticulturae, 881*(2), 675–682. https://www.actahort.org/books/881/881_111.htm

[7] Shibata, S., & Suzuki, N. (2002). Effects of indoor foliage plants on subjects' recovery from mental fatigue. *North American Journal of Psychology*, 4(3), 385–395.