Ekošola

DRUŠTVO ZA OKOLJSKO VZGOJO EVROPE V SLOVENIJI
FEE DOVES

ZBORNIK PRISPEVKOV

III. mednarodne strokovne konference zaposlenih v vzgoji in izobraževanju

"Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga"

8. - 10. junija 2020

Zbornik prispevkov III. mednarodne strokovne konference
»Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga«

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia, Portorož

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

Uredniški odbor: Dane Katalinič, Jasmina Mlakar, Dunja Dolinšek

Portorož, junij 2020

KAZALO

Uvod 5
Mag. Barbara Škrbić, VSAKA POT SE ZAČNE S PRVIM KORAKOM – POHODNIŠTVO NA OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR 6
Nika Cebin, ZAJTRK NEKOLIKO DRUGAČE 12
Andreja Fekonja, OD BUČ DO IZDELKOV IZ BUČNIH SEMEN 18
Irena Frelih, ENO JABOLKO NA DAN, ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN 24
Anja Žele, GOZDNI DAN 30
Polonca Bolčina, JESENSKI ŽIV ŽAV, DA OSTAL BOM ZDRAV 36
Tina Obrulj, JOGA ZA OTROKE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU 41
Klavdija Zajec Bobnar, ZDRAVO ŽIVIM, KO OKOLJE DOŽIVIM 45
Simona Rauter, KDOR NA TALNIH IGRAH SE IGRA, TA VEDNO ZABAVO IMA 52
Helena Virant, KOMPOSTIRANJE V VRTCU 60
Andreja Podgorelec, KORUZNI DNEVI V VRTCU 65
Petra Šegula, LAHKIH NOG NAOKROG – POHODNIŠTVO 70
Tanja Krajnc, LOKALNA IN DOMAČA HRANA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NAŠIH NAJMLAJŠIH . 75
Gabrijela Kocjančič, MALA KRAŠKA GMAJNA S SKALNJAKOM IN VISOKA ZELENJAVNA GREDA . . 80
Andreja Šmid, JEMO ZDRAVO ZATO, DA BOMO IMELI MIŠICE 87
Nuša Jug, OD KORUZE DO KRUHA 93
Nikolina Lonec, OD PŠENIČKE DO POTIČKE 97
Katarina Režonja, SESTAVINE ZDRAVIH OTROŠKIH TREBUŠČKOV V VRTCU 101
Ana Gerčar, SPODBUJANJE K UMIVANJU SADJA PRI NAJMLAJŠIH OTROCIH 107
Renata Hozjan, TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK V SKUPINI SOVICE 114
Katja Šturm Kovačič, DA ZDRAVO ŽIVIMO, SAMI POSKRBIMO 120
Simona Rus, ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE, POLŽKI JEMO TUDI ZELENJAVO 126
Sabina Senčar, Tadeja Moleh, ŽIVIMO ZDRAVO Z GIBANJEM IN NARAVO 132
Anica Pajer, KUHAJMO SKUPAJ 140
Goran Pešić, ZNANJE O LIPIDIH OMOGOČA TRAJNOSTNE REŠITVE 146
Maja Fabjan, PREKO KROŽKA ZDRAVKO DO ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD 151
Viktorija Pirš, KRUH Z DROŽMI 157
Elvira Štumpf, Z VODENJEM SKOZI KRAJ PREDAJAMO ZNANJE O REGIONALNIH POSEBNOSTIH 162
Gregor Rakef, AVTONOMNI DOMAČI VRT 169
Sanja Cvar, POVEZAVA MED BARVO IN VREDNOSTJO ŽELEZA V ZELENJAVI 175
Mojca Okršlar, PRILOŽNOST ZELENIH POKLICEV 181
Tanja Jerič, KAKO PREPREČEVATI KASNEJŠE ZDRAVSTVENE TEŽAVE ZARADI SEDENJA PRED RAČUNALNIKOM? 186
Alenka Likar, HIDRIRAJMO NAŠE TELO! 192
Erika Leban Zaletelj, PETOŠOLCI SPOZNAVAMO LOKALNE PRIDELOVALCE HRANE 197
Jana Frank, KAJ NASTANE IZ MLEKA IN KAKO? 203
Janja Žnidarčič, Z VRTA NA MIZO – IZZIVI SAMOOSKRBE ZA OSEBE Z ZMERNO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU 209
Magda Šlibar, ENERGIJSKE IN SLADKE PIJAČE 215
Alenka Zupan, ORIENTACIJSKI POHOD IN SKRB ZA ZDRAVJE V 1. TRILETJU 221
Darja Pleterski, MEDRAZREDNO SODELOVANJE V DUHU ZDRAVIH NAVAD 228
Estera Antolinc, Z ZNANJEM DO BOLJŠEGA ZDRAVJA 233
Katarina Požun Brinovec, DOBRO, BOLJŠE, NAJBOLJŠE JABOLKO 237
Lidija Šošter, MISIJA LJUDSKI VRT – UČENJE NA PROSTEM S POMOČJO TELEFONA 243
Bernardka Božič, KUHINJA MOJE BABICE JE BILA ODLIČNA 248

Eva Kink Žerjav, V SVETU RASTLIN 254
Mateja Dolgan, GIBALNE URICE 259
Janja Sunčič, SPOZNAJMO LOKALNO PRIDELANO HRANO 264
Karmen Planinc, Z GIBANJEM IN ZDrAVO PREHRANO DO BOLJŠEGA ZNANJA 268
Klavdija Murko, TRAJNOSTNO KMETOVANJE IN ZDRAVA PREHRANA 274
Breda Gruden, GIBANJE V GOZDU IN PIKNIK NA JASI 281
Brigita Barbarič, SPROSTITVENE DEJAVNOSTI PRI POUKU TUJEGA JEZIKA 285
Darko Špacapan, TEST MERJENJA ABSOLUTNE MOČI V SKLOPU NARAVOSLOVNEGA DNE – ZDRAVJE 289
Irena Knafelc, BIOTEHNOLOGIJA V DOMAČI KUHINJI IZ DOMAČIH SESTAVIN 295
Klara Trkaj, JUHE S ŠOLSKEGA VRTA 301
Brigita Fridl, SPROSTIMO SE Z BRANJEM IN GIBANJEM 307
Dušanka Štamfelj, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG Z DRUŽINSKIM POHODNIŠTVOM 312
Sandra Forjanič Čantala, LOKALNA PREHRANA NA PODRUŽNIČNI ŠOLI PERTOČA 318
Katarina Mezeg, POJDIMO V ŠOLO PEŠ 323
Maja Korban Črnjavič, KROŽNE UČNE AKTIVNOSTI V SKLOPU NARAVOSLOVNEGA DNE – ZDRAVJE IN REZULTATI TESTIRANJA UČENCEV V HITRI HOJI 329
Karmen Pevec, OD SEMENA DO ZDRAVE HRANE 335
Zdenka Resnik, Z ROKO V ROKI PROTI NARAŠČANJU PODNEBNIH SPREMEMB 340
Miha Indihar, SPANJE IN POČITEK 344
Maja Prodanovič, Z MANJ SLADKORJA DO VEČ ZDRAVJA 353
Natalija Salmič, LOKALNO JE ZDRAVO 359
Sonja Šavel Horvat, Z ZDRAVIM ZAJTRKOM V RAZGIBAN DAN - PRIMER DOBRE PRAKSE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE 364
Svetina Paulič, ŽIVETI ZDRAVO JE MOJA DOLŽNOST 370
Tina Grobin, EVROPSKE OLIMPIJSKE IGRE – Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO DO ODLIČNOSTI 377
Mateja Sajovic, POMEN VSAKODNEVNEGA GIBANJA ZA OSEBE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU 383
Nataša Rejc, OZAVEŠČEN MLADOSTNIK-NALOŽBA V PRIHODNOST 389
Polona Markovič, TAKO MALO PA VENDAR TAKO VELIKO - GIBANJE IN NAPREDEK OTROKA Z ADHD MOTNJO 394
Tanja Cedilnik, POMEN, NUJNOST IN UČINKI GIBANJA PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI 398
Urša Ribič Hribernik, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA - DIDAKTIČNE IGRE 403
Metka Kavčič Feltrin, UPOČASNIMO HITRO PREHRANO (LET'S SLOW DOWN FAST FOOD) . . . 409
Petra Pipenbaher, POSTATI KMET NA EKOLOŠKI KMETIJI ZA EN DAN. 414
Sanja Pavlinić Vidic, OD ANGLEŠČINE DO ŠOLSKEGA VRTA 420
Tina Korče, TELESNA AKTIVNOST PRI OTROCIH Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU . . . 426
Valentina Cuderman, DNEVNIK KOT MOČAN MOTIVACIJSKI ELEMENT ZA ZDRAVE NAVADE . . 432
Miha Kimovec, VSI NA KOLO ZA ZDRAVO TELO 438
Nataša Račič, FIT ŠOLARČKI 443
Polona Suissi Podergajs, ALI SO LAHKO SLADICE TUDI ZDRAVE? 449
Saša Simonovič, KAJ NAJRAJE PIJEŠ? 453
Zdenka Rakuša, S HRANO DO ZDRAVJA 459
Monika Randjelović, POMEN MEDGENERACIJSKEGA POVEZOVANJA PRI SIMBIOZI GIBA 465
Sabina Peternel, Z ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM DO OLIMPIJSKE MEDALJE 471
Vanja Guček, RAZMIGAJMO SE V NARAVI 477
Zvonka Klajnšek, TEDEN OTROKA – PREŽIVIMO GA V GIBANJU 483

UVOD

Pred vami je zbornik prispevkov, predstavljenih na III. mednarodni strokovni konferenci zaposlenih v vzgoji in izobraževanju **»Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga«**, ki smo jo v programu Ekošola organizirali od 8. do 10. junija 2020 v spletni izvedbi.

»Prihajamo v obdobje, ko bo lasten košček zemlje še posebej pomemben,« je v svoji knjigi zapisala Jerneja Jošar in dodala, »… v naravi je vse med seboj povezano, vsaka rastlina in vsaka, še tako majhna žival, imata svojo vlogo.« Tudi človek je del narave in ima v njej svojo vlogo, pomembno pa je, kako jo bo sprejel, jo razvijal in negoval.

Sodobnemu človeku ne sme biti več vseeno, kakšno hrano uživa. Pogosto se zavedamo, da z nepravilno hrano škodimo zdravju. Dandanes pa je zdravo prehranjevanje postalo tako kompleksno, da v poplavi vseh informacij ne vemo več, kaj jesti. Eden od zdravih načinov prehranjevanja je zagotovo vključevanje lokalne in sezonsko pridelane hrane na naš jedilnik. Lokalno pridelana hrana ohranja višjo hranilno vrednost, ima sledljiv izvor, manjši (ali celo ničen) negativen vpliv na okolje, poleg tega pa z uživanjem tovrstne prehrane pomagamo lokalnim pridelovalcem in tako prispevamo k trajnosti ter posledično skrbimo za čisto okolje in naravo.

Za zdravo življenje pa je poleg načina prehranjevanja eden ključnih dejavnikov tudi dobra fizična kondicija oziroma telesna pripravljenost. Gibanje ni le osnova za spoznavanje sebe in svoje okolice. Izkušnje, ki jih z gibanjem pridobiva otrok že od prvega leta življenja, oblikujejo njegovo samopodobo, razvijajo socialne veščine in vplivajo na počutje ter razpoloženje.

V zborniku so tako zbrani primeri dejavnosti, preko katerih vzgojitelji, učitelji in profesorji predajajo svoje znanje s področja lokalno pridelane hrane in pomena gibanja otrokom, učencem in dijakom.

Zavedamo se, da sta zdrava prehrana v odraščanju in redna telesna aktivnost pomembna za krepitev zdravja v kasnejših življenjskih obdobjih. Zato upamo, da bodo predstavljeni prispevki spodbudili vaše delo ter da boste aktivnosti prenesli v svoj vsakdan in vzgojno-izobraževalno delo.

Mag. Jasmina Mlakar
Vodja projekta

Vsaka pot se začne s prvim korakom – Pohodništvo na OŠ borcev za severno mejo Maribor

mag. Barbara Škrbić, univ. dipl. soc. ped.
OŠ borcev za severno mejo Maribor
barbara.vranicar@guest.arnes.si

Moderni način življenja je otroke in mladostnike odvrnil od gibanja v naravi, še več, uporaba tehnologije in prevoznih možnosti ter različne sedeče aktivnosti so mnoge odvrnile od gibanja nasploh. Prispevek predlaga pohodništvo kot eno izmed dostopnih možnosti za gibanje mladih ljudi v naravi. Predstavi primer dobre osnovnošolske prakse, ki se ciljno usmerjeno posveča pohodništvu. Poudarek je predvsem na krepitvi motivacijskih dejavnikov, ki spodbujajo pohodništvo mladine. Prispevek je nadgrajen z rezultati iz anketnega vprašalnika, ki raziskuje pohodniško prakso učencev, motivacijo za to vrsto gibanja v naravi in mnenje mladostnikov o pohodništvu. Pozitivni odnos do gibanja se vzpostavi v najzgodnejšem otroštvu in predstavlja naložbo za zdrav življenjski slog tudi v odraslosti. Pohodništvo med mladimi sicer ni zadnja modna muha, s pravilnim pristopom pedagogov pa lahko postane privlačna družabna in povezovalna dejavnost prepotrebnega gibanja v naravi.

Ključne besede: pohodništvo, gibanje, mladostniki, narava, zdravje

Abstract

Modern lifestyles have discouraged children and adolescents from physical activity in nature, what is more, the use of technology and transportation options and various sedentary activities have discouraged many of them from exercising in general. The article proposes hiking as one of the accessible options for outdoor physical activities for young people. It presents an example of good elementary school practice that focuses on hiking. Emphasis is placed on strengthening the motivational factors that encourage youth hiking. The article is complemented by the results of a survey that explores pupils' hiking practices, the motivation for this type of physical activity in nature, and youngsters' views on hiking. A positive attitude towards physical activity is established in the earliest childhood and represents an investment for a healthy lifestyle even in adulthood. Hiking among young people is not the last hit, but with the right approach of educators it can become an attractive social and connecting activity of the much needed outdoor exercise.

Key words: hiking, physical activity, adolescents, nature, health

1. UVOD

Moderne tehnološke, socialne, urbane in druge okoliščine zastrupljajo telesno dejavnost mladih. Otroci in mladostniki vse več časa presedijo za računalniki ali z mobilnimi telefoni v roki, mnogi so preobremenjeni s šolskim delom in izvenšolskimi aktivnostmi, pomemben dejavnik zmanjšane telesne aktivnosti pa je tudi široka dostopnost motoriziranih prevoznih sredstev. Manjša telesna aktivnost se izraža v bistveno slabših telesnih sposobnostih in posledično v slabšem zdravju mladih ljudi. »Cena industrializacije in urbanizacije, ki se je v razvitih državah začela že v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, je bila epidemija hipokinetičnih bolezni (bolezni zaradi pomanjkanja gibanja). V modernih, industrializiranih deželah se je obseg telesne dejavnosti v vsakdanjem življenju močno zmanjšal, kar je povzročilo znaten upad telesne pripravljenosti ljudi vseh starosti.« (Škof, 2010, str. 56)

Redna telesna aktivnost kot življenjski slog mladih je odvisna od spodbud družinskega okolja, širšega družbenega okolja in šole.

1.1 Predstavitev raziskovalnega problema

Gibanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi telesno in duševno zdravje posameznika. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj.

Hoja kot oblika osnovnega človeškega gibanja je dostopna vsem in z njo se lahko ukvarjamo vsi. »Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta.« (Slavič idr., 2013, str. 75) Pohodništvo je torej enostaven in poceni način skrbi za zdravje, ki je primeren za vse generacije.
V prispevku predstavim pohodništvo kot eno izmed prostočasnih rekreativnih aktivnosti, primernih za mladostnike. Dokazujem, da je tudi mlade, navdušence in odvisnike od moderne tehnologije na eni in ekipnih športov z žogo na drugi strani, mogoče motivirati, da naredijo prvi pohodni korak.

1.2 Predstavitev namena in ciljev

Namen prispevka je prikazati pohodništvo mladih kot eno izmed najdostopnejših gibalnih aktivnosti, ki lahko pomembno prispeva k zdravemu življenjskemu slogu prihodnjih generacij. Na primeru dobre prakse predstavljam večletne izkušnje OŠ borcev za severno Maribor, na kateri je spodbujanje pohodništva mladih že ustaljena praksa.

V prispevku zasledujem sledeče cilje: predstaviti pomen hoje za mladega človeka; pojasniti dejavnost pohodništva; predstaviti primer dobre prakse; raziskati mnenje učencev naše šole o pohodništvu med mladimi.

1.3 Predstavitev hipotez

Prispevek se osredotoča le na tiste vidike pohodništva mladih, ki so bistveni za razvoj konkretne dobre prakse posamezne šole. Tako v prispevku preverjam sledeče hipoteze:

- Večina anketiranih učencev naše šole se z družino ne udeležuje pohodov.
- Večina anketiranih učencev, ki se z družino udeležujejo pohodov, svoje poti izbira na Gorenjskem.
- Med dekleti in fanti naše šole, ki so se udeležili šolskih pohodov, je razlika v motivacijskih dejavnikih za udeležbo.

2. POMEN HOJE IN POHODNIŠTVA

»Vedenja, ki vplivajo na življenjski slog, se oblikujejo že v otroštvu, ohranjajo pa se v obdobju mladostništva in tudi v obdobju odraslosti. Za otroke in mladostnike so izjemno pomembna, saj vplivajo na njihov razvoj, splošno počutje, dolgoročno zdravje, produktivnost in kakovost življenja. Z življenjskim slogom povezana vedenja predstavljajo tudi zaščitni dejavnik pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in njihovim zgodnjim razvojem.« (Jeriček Klanšček idr., 2015, str. 39) Ukvarjanje s športom od otroštva naprej je eden izmed glavnih dejavnikov, ki prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu v odraslosti. Najnaravnejša gibalna aktivnost je hoja. »Hoja je popolna rekreacija. Varna, preprosta in, kar je najboljše, brezplačna, koristi pa celemu telesu.« (Bird in Raynolds, 2002, str. 10)

Hoja prispeva k ustrezni postavi, saj kuri telesno maščobo in pomaga ohranjati telesno težo, razvija vzdržljivost, krepi srce, pljuča, kosti in mišice, spodbuja odpornost, pripomore h globokemu in mirnemu spancu ter pomaga k uravnoteženi presnovi. Koristi hoje pa presegajo telesno področje, saj ima hoja pozitivne učinke tudi na duševno počutje. Hoja krepi pozitivno samozavest, odvrne od vsakdanjih skrbi, sprošča endorfine, ki so naravno sredstvo proti depresiji, izboljšuje razpoloženje, znižuje raven stresa, tesnobe in čustvene napetosti ter predstavlja pot za doseganje osebnih ciljev.

Pohodništvo po eni strani pomeni »športno in rekreativno aktivnost, ki temelji na hoji, po drugi pa tudi spoznavanje naravnega okolja ter aktivno doživljanje raznovrstnosti kulturno-etnološkega bogastva pokrajine na vnaprej določeni, urejeni in označeni trasi. Pretežno predstavlja enodnevno aktivnost, lahko pa tudi večdnevno povezano hojo s presledki za spoznavanje zanimivosti okolja (npr. transverzale, povezane regijske poti ali evropske pešpoti ...). Pohodništvo nedvomno presega golo udeleževanje pohodov, saj vključuje socialno, zdravstveno, estetsko, psihološko in druge komponente.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE

Pohodništvo mladih je na naši šoli dobilo že tradicionalni značaj. Vsako leto ekipa učiteljev za učence organizira večdnevni pohod čez Pohorje, Kozjak ali Slovenske gorice, v prihodnosti pa načrtujemo nabor pohodniških izkušenj razširiti tudi na naravne lepote vzpetin širom po Sloveniji. Trenutno prijavljamo Erasmus+ projekt na temo pohodništva mladih, v katerem bi imeli učenci možnost nabirati pohodniške užitke tudi izven meja naše domovine.

Naši pohodi so ciljno naravnani in izkoriščajo učno ponudbo lokalnega okolja. Tako učenci poleg klasičnih pohodniških ciljev (utrjevanje osnovnih razgibalnih vaj, orientacija v naravi, urjenje socialnih veščin, učenje ustrezne hidracije pri dolgotrajni športni aktivnosti, pridobivanje kondicije in preizkušanje svojih telesnih sposobnosti, navajanje na poslušnost v skupini, upoštevanje načel prometne varnosti …) zasledujejo tudi specifične cilje, ki izvirajo iz nabora možnosti na poti (spoznavanje lokalne turistične ponudbe, različnih športov in poklicev, zgodovinskih obeležij ter rastlinstva in živalstva regije, spoznavanje osnov prve pomoči …). Prioritetni cilji pohodov so vezani predvsem na oblikovanje pozitivnega odnosa do lastnega telesa, gibanja in sobivanja z naravo.

4. METODOLOGIJA

23. 9. 2019 sem anketirala 39 učencev predmetne stopnje naše šole, ki so se udeležili vsaj enega šolskega pohoda, in 73 učencev predmetne stopnje, ki se s šolo niso podali na pot. Pri prvi skupini me je zanimalo, kako pogosto se udeležujejo pohodov z družino in kako dolgo običajno trajajo njihovi družinski pohodi. Za obe skupini sem želela izvedeti, kam se s starši običajno odpravijo na pohod in kaj jim pohodništvo pomeni. Zanimalo me je tudi mnenje učencev, kateri so zanje pozitivni in negativni vidiki pohodništva ter kaj jih motivira za šolske pohode in kako bi vrstnike motivirali, da bi se udeležili šolskih pohodov.

5. REZULTATI

Večina anketirancev, ki so se udeležili vsaj enega šolskega pohoda (to je 22, kar je 56,4 % vseh vprašanih), se z družino udeleži do treh pohodov letno. Le 5 učencev se udeleži 10 ali več pohodov letno, pri čemer ni razlik v spolu anketirancev. Glede na to, da so se šolskih pohodov udeležili mladostniki, ki jim pohodništvo veliko pomeni in so hkrati zmožni premagati napor na daljšem pohodu, ugotavljam, da mladostniki naše šole v družinah nimajo spodbude za pohodništvo. Približno polovica vprašanih učencev, ki se niso udeležili šolskih pohodov, se z družino prav tako ne udeležuje pohodov. 22 (to je 30,1 %) se jih z družino udeleži do treh pohodov letno. Učenci, ki se udeležujejo pohodov z družino, se odpravljajo predvsem na 1-4 urne pohode. Med učenci, ki se niso udeležili šolskih pohodov, je 30 (41,1 %) takšnih, ki se z družino udeležujejo krajših pohodov (do dve uri) – večinoma so to ture po Pohorju.

Druženje je temeljni motiv za aktiviranje mladostnikov, in sicer tudi med tistimi, ki se šolskih pohodov niso udeležili. Slednji se v veliki meri opisujejo kot nemotivirane. Predvsem pri dekletih je visok motivacijski element za hojo tudi vzdrževanje kondicije, fantje pa so navezujoč na to omenjali občutek samopreseganja. Večina učencev na vprašanje po negativnih vidikih pohodništva niti ni odgovorila. Tisti, ki pa so odgovorili, navajajo predvsem razloge, ki izvirajo iz slabše kondicije, neizkušenosti, slabše telesne pripravljenosti in posameznih neprijetnosti na poti. Učenci bi svoje vrstnike za udeležbo na pohodu motivirali s pripovedovanjem o tem, kako zabavno, poučno in zanimivo je pohodništvo tudi za mlade. Zanimivo je, da jih je nekaj predlagalo tudi zunanjo motivacijo, in sicer ocenjevanje in kazen.

6. RAZPRAVA

»Pohodništvo je v Sloveniji najbolj množična športna dejavnost, z njo se ukvarjajo tako mladi kot nekoliko starejši. Je športna zvrst, ki ne zahteva velikih finančnih stroškov oziroma jih sploh ne. Ima mnoge pozitivne učinke, upoštevajo in vrednotijo pa jo tudi tisti, ki ne hodijo v gore.« (Slavič idr., 2013, str. 81) V anketnem vprašalniku so pohodništvo ovrednotili tudi učenci predmetne stopnje naše šole.

Hipotezo, da se večina anketiranih učencev naše šole z družino ne udeležuje pohodov, lahko potrdim le delno. Petina šolskih pohodnikov in polovica učencev, ki se niso udeležili šolskih pohodov, se namreč tudi z družino ne udeležuje pohodov. Toda ostali se v domačem okolju vendarle udeležujejo posameznih krajših pohodov. Hipotezo, da večina učencev, ki se z družino udeležujejo pohodov, svoje poti izbira na Gorenjskem, moram zavrniti, saj med pohodniškimi turami izrazito izstopa mariborsko Pohorje. Pohorje je hitro dostopno, za krajše ture ne zahteva zapletene logistike, je cenovno ugodnejša varianta, hkrati pa ponuja po zahtevnosti in naravnih lepotah raznovrstne poti. Posamezni učenci se udeležujejo tudi pohodov na Gorenjskem, a v bistveno manjšem številu. Hipotezo, da je med dekleti in fanti naše šole, ki so se udeležili šolskih pohodov, razlika v motivacijskih dejavnikih za udeležbo, lahko potrdim. Učence za pohode motivira predvsem družba vrstnikov in rekreacija. Obstaja manjša razlika med motivacijo fantov in deklet v smeri, da fante nekoliko bolj motivira družba, dekleta pa rekreacija.

Hoja v resnici ni nič drugega kot prestavljanje noge pred nogo, torej gibanje od točke do točke, ki ima pozitivne stranske učinke. Pohodništvo mladih pa vendarle ni na vrhu liste najpriljubljenejših oblik gibanja. Predstavljam ga kot eno izmed poceni in zanimivih možnosti gibanja, ki lahko prispeva k dobremu telesnemu in duševnemu zdravju. Morda je pohodništvo lahko le dopolnilna oblika gibanja, ki lahko popestri običajne treninge, saj odpira široko paleto možnosti za rekreacijo, učenje, spoznavanje novih krajev, preseganje samega sebe in – prvi korak.

7. ZAKLJUČEK

Redna telesna aktivnost je bistvenega pomena za razvoj, zdravje in dobro počutje mladih. Predstavlja način življenja in varnostni dejavnik za preprečevanje bolezni, negativnih vedenj in slabe samopodobe. Hoja je temeljna oblika človeškega gibanja, a je odnos do nje v veliki meri priučen. Z drugimi besedami, hoja spada med dejavnosti, ki jo je v obdobju socializacije mogoče spodbujati in tako vgraditi v vsakdan za celo življenje, po drugi strani pa jo izrazito izrinjata množična uporaba prevoznih sredstev in hitri tempo življenja, ki zatirata naravno potrebo po gibanju.

Ljudje se odgovornosti za lastno zdravje učimo predvsem v družini, kasneje tudi v šoli. V prispevku kot primer večletne dobre prakse predstavljam pohodništvo na OŠ borcev za severno mejo Maribor, k čemur dodam rezultate ankete, opravljene med učenci predmetne stopnje naše šole. Vsi odgovori iz anketnega vprašalnika vodijo v stičišče, da mlade pohodnike za pot oziroma na poti najbolj motivira družba. Na drugem mestu je rekreacija oziroma skrb za telo, na tretjem pa želja po samopreseganju. Obstaja manjša razlika med motivacijo fantov in deklet v smeri, da fante nekoliko bolj motivira družba, dekleta pa rekreacija. Večina anketiranih učencev v družini nima spodbude za pohodništvo. Tisti, ki se z družino udeležujejo pohodov, izbirajo predvsem krajše pohorske planinske ture.

»Planinarjenje je ustrezna in odlična protiutež sedenju pred računalnikom ali televizijo ter pisanju domačih nalog in učenju, s čimer je v veliki meri zaposlena sodobna mladina. Posledica takega načina življenja je manjša gibalna aktivnost in nekvalitetno preživljane prostega časa. Če bodo tako starši kot pedagogi v šolah znali otrokom približati planinstvo ter jih navdušiti za hojo v gore, bodo s tem pozitivno vplivali na motorični in osebnostni razvoj otrok ter na njihovo zdravje.« (Burnik idr., 2012, str. 32)

8. LITERATURA

Bird, W., Raynolds, V., 2002. *Hoja za zdravje. Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost*. Tržič: Učila International.

Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A., Jereb, B., 2012. *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K., 2015. *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Slavič, J., Videmšek, M., Pori, M., 2013. Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. Šport, **3/4** (61), str. 74-82.

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.

Zajtrk nekoliko drugače

Nika Cebin
Gimnazija Ledina
nika.cebin@gmail.com

Z različnimi medpredmetno zasnovanimi dejavnostmi in samostojno pripravo barvitih zajtrkov smo dijake ozaveščali o pomenu zdravega načina življenja, o vlogi znanja tujih jezikov in informacijsko komunikacijske tehnologije, o zavedanju ohranjanja kulturne dediščine in jih pri tem spodbujali k njihovi ustvarjalnosti.

Ključne besede: zajtrk, energijska vrednost, makrohranila, mikrohranila, zdrav način življenja

Abstract

Through various cross-curricular activities and the independent preparation of colorful breakfasts, we raised the awareness of the importance of healthy lifestyles, the role of foreign language skills and information and communication technology, awareness of the preservation of cultural heritage, while encouraging their creativity.

Key words: breakfast, energy value, macronutrients, micronutrients, healthy lifestyle

1. UVOD

Jemo zato, da živimo, a ne živimo zato, da bi le jedli. Sporočilo pregovora nas opozarja, da lahko tudi skozi posamezna živila, jedi, pijače, jedilne obroke in navade pri jedi spoznavamo posameznika, družine, skupine, njihove odnose in oblike njihove ustvarjalnosti (Bogataj, 2020).

Z medpredmetno zasnovanim projektnim delom, kjer smo povezali vsebine iz Učnega načrta za angleščino, informatiko, kemijo in nemščino, z naslovom »Zajtrk nekoliko drugače«, smo želeli dijake ozavestiti o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, o pomenu zdravega načina življenja in s tem prednostih ekološko, lokalno in sezonsko pridelanih živil, o pomenu kmetijske dejavnosti in vloge naše države kot nosilke naziva *Slovenija – Evropska gastronomska regija 2021*. Namen projekta je bil tudi časovno opredeliti, kdaj je priporočljiv čas za zajtrk, ponotranjiti sestavo in pomen slovenskega tradicionalnega zajtrka za ohranjanje kulturne dediščine ter ga primerjati z zajtrki v nemško in angleško govorečih deželah. Osrednji namen je bil izdelati čim bolj ustvarjalne in barvite predloge za zdrav zajtrk s preračunano energijsko vrednostjo živil, ki posamezni zajtrk sestavljajo, in ga predstaviti sošolcem in učiteljem v obliki elektronskega plakata skozi »oči kemije«. Vrhunec medpredmetno

povezanega projektnega dela je bila samostojna priprava, ponudba in strežba osmih raznolikih zajtrkov za dijake in zaposlene.

Zajtrk naj bi bil polnovredno sestavljen ter čim bolj pester in bogat z barvami in okusi, da bo spodbudil človekovo zanimanje. Osnova so polnovredna ogljikohidratna živila, ki dajo energijo za delo in ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi, kar podaljšuje občutek sitosti. Z dodatkom kakovostnega beljakovinskega živila se še dodatno izboljša reševanje umskih nalog, pozornost ter spomin.

2. METODE DELA – KAJ IZBRATI ZA ZAJTRK?

Naravoslovni oddelek 1. letnika gimnazije, v katerem je 32 dijakov, sem razdelila v osem skupin. Vsaka skupina, sestavljena iz štirih dijakov/dijakinj, je imela tri skupne naloge, razlikovala pa se je v dodatni, torej četrti nalogi. Pred izvedbo projektnega dela sem dijakom razložila energijsko vrednost živil in uporabo prehranskih tabel ter jih seznanila s funkcijo makro in mikrohranil v živilih ter njihovim pomenom k zdravemu načinu življenja. Pri delu sem jih usmerila na pridobivanje koristnih informacij na spletni strani Zveze potrošnikov Slovenije: http://veskajes.si/
Skupne naloge za vse skupine so bile sledeče:

1. Zajtrk mora vsebovati zapisano živilo v preglednici. Dodajte mu še živila, da bo to polnovreden obrok, ki bo pester z barvami in okusi (po vaših kriterijih ustvarjalnosti).
2. S pomočjo slovenskih prehranskih tabel (primerjajte lahko slovenske prehranske tabele z evropskimi in ameriškimi prehranskimi tabelami) izračunajte energijsko vrednost vašega zajtrka.
3. Zajtrk s podano energijsko vrednostjo predstavite v obliki elektronskega plakata in tudi skozi »oči kemije«, kar pomeni, da predstavite makrohranila in mikrohranila, njihovo kemijsko zgradbo ter količino hranil (v %), ki so v vašem sestavljenem zajtrku.
4. Zadnja naloga (*) je drugačna za vsako skupino in je navedena pod preglednico vsake skupine. Zapišite jo v obliki krajšega argumentiranega razmišljanja.

Preglednica 1: Koruzni žganci (polenta)

1. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ koruzni žganci (polenta)	

*Opišite vlogo in pomen zajtrka z vidika prehranjevalnih navad. Ali zajtrkujete in iz katerih živil najpogosteje sestoji vaš zajtrk?

Preglednica 2: Kruh (koruzni, polnozrnati, pirov, ajdov z orehi)

2. skupina	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost

Ime dijaka/dijakinje		
	➢ rezina ali dve kruha (koruzni, polnozrnati, pirov, ajdov z orehi)	

*Kakšna je sestava in pomen slovenskega tradicionalnega zajtrka? Primerjajte ga s tradicionalnimi zajtrki v nemško govorečih deželah (Avstriji, Nemčiji in Švici).

Preglednica 3: Ovseni kosmiči

3. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ ovseni kosmiči	

*Časovno opredelite, kdaj je primeren čas za zajtrk. Kdaj (ob kateri uri) običajno zajtrkujete vi? Predstavite vaš sestavljen zajtrk (v slovenščini in angleščini) kot »priporočeno hotelsko ponudbo zajtrka« zelo zahtevnemu gostu, ki želi zdrav zajtrk z ekološkimi, lokalnimi in sezonskimi živili. Uporabite svojo izvirnost in kreativnost.

Preglednica 4: Bananina omleta

4. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ bananina omleta	

*Primerjajte vaš sestavljen zajtrk z angleškim tradicionalnim zajtrkom. Podajte argumente v slovenščini in angleščini, s katerimi boste prepričali tipičnega Angleža, da je vaš zajtrk »boljši«.

Preglednica 5: Skutin namaz (z zelišči ali s sadjem)

5. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ skutin namaz (z zelišči ali s sadjem)	

*Kje so najpogostejši vzroki za to, da ljudje ne zajtrkujejo? Ali zasledite podatek, koliko Slovencev v povprečju zajtrkuje? Zakaj so beljakovine dodana vrednost k zajtrku?

Preglednica 6: Prosena kaša (s suhimi slivami in jabolčnimi krhlji)

6. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ prosena kaša (s suhimi slivami in jabolčnimi krhlji)	

*Eden od degustatorjev vašega zajtrka je alergičen na gluten. Kaj je gluten in kako bi zajtrk pripravili njemu, če naj ta vsebuje proseno kašo, ki glutena ne vsebuje?

Preglednica 7: Sadni smuti

7. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ sadni smuti	

*Zapišite ime vašemu »smutiju« (naj bo čim bolj kreativno), s katerim tekmujete v ocenjevanju njegovih senzoričnih lastnostih, kot so: barva, okus, vonj in tekstura. Prepričajte člane žirije o njegovi odličnosti z zapisom, ki vključuje vse zgoraj naštete parametre, s katerim bodo prepoznali vaš zajtrk res kot »No 1«.

Preglednica 8: Zelenjavni smuti

8. skupina Ime dijaka/dijakinje	Sestavine zdravega zajtrka	Energijska vrednost
	➢ zelenjavni smuti	

*Zapišite ime vašemu »smutiju« (naj bo čim bolj kreativno), s katerim tekmujete v ocenjevanju njegovih zdravilnih lastnostih na mednarodni konferenci farmacevtov in zdravnikov. Prepričajte omenjene ljudi v »belih haljah« o njegovi sestavi z naravnimi učinkovinami (antioksidanti, funkcionalna živila, probiotiki) in njihovim zdravilnim učinkom z zapisom v slovenščini in angleščini.

3. REZULTATI

Dijaki so se skozi projektno delo osredotočili na pomen rednega zajtrkovanja za zagotovitev ustrezne količine energije, pri čemer so izvedeli veliko koristnih informacij.
Vsaka skupina je umestila že izbrano živilo v polnovreden in zdrav zajtrk, pester z barvami in okusi. S pomočjo prehranskih tabel so dijaki v vsaki skupini izračunali energijsko vrednost njihovega zajtrka, predstavili makrohranila in mikrohranila, njihovo kemijsko zgradbo ter količino hranil, ki je v posameznem sestavljenem zajtrku. Medpredmetno zasnovano vsebino zajtrka so dijaki vsake skupine predstavili tudi v obliki elektronskega plakata. Temu je sledila razstava projektnega dela na šolski ekotabli, dodana vrednost projekta pa je bila samostojna priprava in ponudba na oko privlačnih, obenem pa tudi slastnih in zdravih zajtrkov dijakom in zaposlenim naše šole.
Dijaki so ugotovili, da jih polnovreden zajtrk oskrbi z 20 do 30 % celodnevne energije s povprečno energijsko vrednostjo zajtrka med 350 in 450 kcal. Predstavili so 3 študije, ki kažejo na to, da imajo otroci, ki jedo zajtrk boljšo koncentracijo, spomin in reakcijski čas. Zajtrk pozitivno deluje na imunski sistem, izboljša fizično in psihično zdravje ter pripomore k boljšim miselnim sposobnostim. Najbolj primeren čas za zajtrkovanje je po njihovem mnenju

zjutraj, nekaj minut potem, ko vstanejo. Nadaljnje ugotovitve so, da Slovenci v povprečju zajtrkujejo približno 10 minut, prav toliko posvetijo pripravi jutranjega obroka. Iz ankete, ki so jo izvedli med seboj, so ugotovili, da jih večina v razredu (87 %) zajtrkuje. Vzroki, da dijaki ne zajtrkujejo, so povezani z odgovori, da zjutraj niso še lačni, da jim zajtrk vzame preveč časa in da raje zato več časa namenijo spanju.
Ena izmed osmih skupin je primerjala energijsko vrednost slovenskega zajtrka, sestavljenega iz rezine ali dveh koruznega kruha, domačega zeliščnega namaza (kisla smetana in drobnjak), jabolka in kozarca delno posnetega mleka z ameriškim zajtrkom, sestavljenega iz dveh jajc, pečenih na oko, treh palačink, treh kosov slanine, masla in rezine belega toasta. Pri zaužitju omenjenega ameriškega zajtrka vnesemo v telo dvakrat več kalorij kot z opisanim zaužitim slovenskim zajtrkom, ki predstavlja 415 kcal.
Bananina omleta s svežim sadjem predstavlja hranilen in zdrav zajtrk, saj vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Tak zajtrk nasiti človeka za dolg dan, kljub temu, da je manj kaloričen od tradicionalnega angleškega zajtrka, ki je tudi časovno bolj zamuden za pripravo.
Skupina, ki je imela prednostno izbrano živilo ovsene kosmiče, je svoj zajtrk naslovila »Medena ovsena kaša z borovnicami in mandlji«. Ta sestoji iz 65 g ovsenih kosmičev, 70 mL mandljevega mleka, 4 g medu, 10 g borovnic in 5 g mandljev ter predstavlja energijsko vrednost 350 kcal. Vsa živila, ki so jih izbrali dijaki, so lokalna, pridelana v Sloveniji. Vsako od živil vsebuje vsaj eno izmed makrohranil in številna mikrohranila, ki so pomembna za naše zdravje. Za omenjeni zajtrk ilustriram tudi navedena makro in mikrohranila v omenjenih živilih.

Preglednica 9: Makrohranila živil

Živilo	Ogljikovi hidrati [g]	Beljakovine [g]	Maščobe [g]
Ovseni kosmiči (65 g)	29	5	8
Mandlji (5 g)	0	0	1
Med (4 g)	3	0	0
Borovnice (10 g)	1	0	0
Mandljevo mleko (70 g)	6	13	38

SKUPNO: ogljikovi hidrati- 39 g (31 %), beljakovine- 18 g (12 %), maščobe- 47 g (27 %)

Mikrohranila sestavin:
Mandlji- vitamini E, tiamin-B1, riboflavin-B2, biotin-B7, selen, krom, magnezij, mangan
Borovnice- antioksidanti, prehranske vlaknine, mangan, vitamini B kompleksa: B1, B2, B6, nikotinska in pantotenska kislina, vitamin C, baker, natrij, kalij, fosfor, kalcij, silicij, magnezij, mangan, aminokisline
Mandljevo mleko- magnezij, selen, kalcij, mangan, vitamin E, antioksidanti
Ovseni kosmiči- antioksidanti, vitamina E in B1, baker, magnezij, fosfor, selen
Med- vitamini B kompleksa: B1, B2, B6, nikotinska in pantotenska kislina, baker, natrij, kalij, fosfor, kalcij, silicij, magnezij, mangan, aminokisline

Prosena kaša s suhimi slivami in krhlji je primer brezglutenskega zajtrka, saj je proso poleg ajde, koruze, amaranta in kvinoje žitarica, ki glutena ne vsebuje. Gluten je rastlinska beljakovina, ki daje kruhu in drugim pekovskim izdelkom prožnost in primerno teksturo. Gluten je za večino ljudi popolnoma neškodljiv. Izjema so ljudje s celiakijo, ki ga ne morejo prebaviti.
Frutolino, zajtrk nove generacije, je bil predstavljen in pripravljen v svetlo rožnati barvi. Kot

so zapisali dijaki: »Očara prav vsakogar, njegov okus je božanski, nanj prisegajo največji gurmani. Sestavljajo ga banana, maline, jagode, mleko, grški jogurt in ovseni kosmiči. Vonj gotovo pritegne vsakogar, tudi tiste manj sladkosnede. Ker pa moramo od smutija dobiti energijo za dopoldanski čas, nam frutolino s svojo bogato in polno teksturo in s počasnim sproščanjem energije iz ovsenih kosmičev zagotavlja prav to.«
ŠpanBan (špinača-banana) zmešanček predstavlja zajtrk, ki vsebuje veliko mineralov in vitaminov. Korenje zaradi vitamina A izboljšuje vid, oves izboljšuje prebavo, saj vsebuje veliko vlaknin, semena in lešniki vsebujejo nenasičene maščobe, špinača pa služi za pridobivanje mišične mase. Zajtrk je še več kot samo zdrav, saj deluje antioksidativno in pomlajuje!

4. RAZPRAVA

Evalvacija projekta med dijaki in vključenimi učitelji je pokazala, da je tematika izbranega naslova aktualna, saj smo danes vse pogosteje priča debelosti in boleznim zaradi nezdravega prehranjevanja. Dijaki so bili med izvedbo sproščeni, a delo korektno in strokovno opravili. Dodana vrednost projekta je bila medpredmetna povezava angleščine, nemščine, informatike in kemije ter samostojna priprava zajtrkov. Dijaki so izpostavili, da bi morali s Slovenskim dnevom hrane in Tradicionalnim slovenskim zajtrkom nadaljevati tudi v srednji šoli. V sodobni globalni in potrošniški družbi je pomembno, da z ustreznimi metodami seznanjamo mladino tudi z vsebinami in sporočili prehranske (gastronomske) kulturne dediščine.

5. ZAKLJUČEK

Z izvedenim projektom »Zajtrk nekoliko drugače« smo želeli dijake ozavestiti o pomenu zajtrkovanja in kakovostnega načina življenja, poudariti zdravo in sonaravno življenje, edinstveno kulinarično kulturo ter spodbuditi njihovo motivacijo za znanje tujih jezikov in uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije, kot tudi inovativnost in kreativnost v gastronomiji. »Prazna vreča ne stoji pokonci«, pravi slovenski pregovor. Na bogati kulturni dediščini, povezani z gastronomijo, bi po mnenju dijakov, ki so pripravili »oplemenitene« koruzne žgance, lahko sodelovali tudi v okviru slovenskega Dneva evropske kulturne dediščine in Tedna kulturne dediščine 2021.

6. LITERATURA

Spletna stran Zveze potrošnikov Slovenije: http://veskajes.si/
http://www.zdravobitje.si/hranilne-kaloricne-vrednosti-zivil/
www.nesoli.si
Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? /www.nijz.si
https://www.bodieko.si/zdrava-prehrana-mladostniki
Bogataj, Janez: Gibanica in / ali burger? Kakšno naj bo razumevanje prehranske kulturne dediščine v sodobnosti?, predavanje 2020

Od buč do izdelkov iz bučnih semen

Andreja Fekonja
JVIZ OŠ Gorišnica, Vrtec Gorišnica
andreja.fekonja@gmail.com

Projektno delo z naslovom *Od buč do izdelkov iz bučnih semen* smo izvajali v skupini pet let starih otrok. Projekt smo izvajali od začetka oktobra do konca novembra 2019. Večina otrok ve, da iz buč pridelujejo bučno olje, vendar pa jih veliko ne ve, na kakšen način to poteka. Prav tako večina otrok ne ve, da lahko buče in bučna semena uporabimo pri pripravi različnih jedi. Zato smo se odločili, da bomo raziskali pridelavo, predelavo in uporabo buč in bučnih semen v kulinariki. Projektno delo smo razdelili na tri dele. V prvem delu smo spoznavali rast in pripravo bučnih semen za nadaljnjo uporabo. V drugem delu smo si ogledali predelavo bučnih semen v bučno olje. V tretjem delu smo spoznavali, kako lahko buče in bučna semena uporabimo v prehrani.

Ključne besede: predšolski otrok, aktivno učenje, bučna semena, uporaba buč v kulinariki.

Abstract

The project work with the title *From Pumpkins to Pumpkin Seed Products* was carried out in a group of five-year-old children. The project was carried out from the beginning of October to the end of November 2019. Most children know that pumpkin oil is made from pumpkins, but many do not know how this is done. Also, most children do not know that pumpkins and pumpkin seeds can be used in the preparation of different dishes. So we decided to research the production, processing as well as the use of pumpkins and pumpkin seeds in culinary. We divided our project work into three parts. In the first part we learned about the growth and preparation of pumpkin seeds for further use. In the second part we looked at the transformation of pumpkin seeds into pumpkin oil. In the third part, we learned how pumpkins and pumpkin seeds can be used in the diet.

Key words: *preschool child, active learning, pumpkin seeds, use of pumpkins in culinary.*

1. UVOD

Buče *(Cucurbita div. Spec.)* so botanično gledano največje jagode na svetu, saj jih, tako kot ribez in kosmulje, uvrščamo med jagode. Hitro rastoče, vzpenjajoče ali ovijajoče se enoletne rastline imajo grobe kosmate liste in živo rumene moške in ženske cvetove, plodovi pa se

razvijejo samo iz ženskih cvetov. Buče vsebujejo predvsem vodo, vendar pa telo oskrbujejo tudi z dragocenimi vitamini, kot je antioksidant betakaroten (provitamin A), in vitalnimi snovmi. Meso in bučna semena zavirajo vnetja in odvajajo vodo iz telesa. (Prevolnik, 2018).

Nekatera bučna semena ali bučnice v belem ovoju oluščimo (luščini), druga so brez lupine (golice). Posušena semena lahko jemo cela, iz drobljenih lahko pridobivamo tinkturo za zdravilne namene ali bučno olje. Buče so bogate tudi z železom, fosforjem in cinkom.

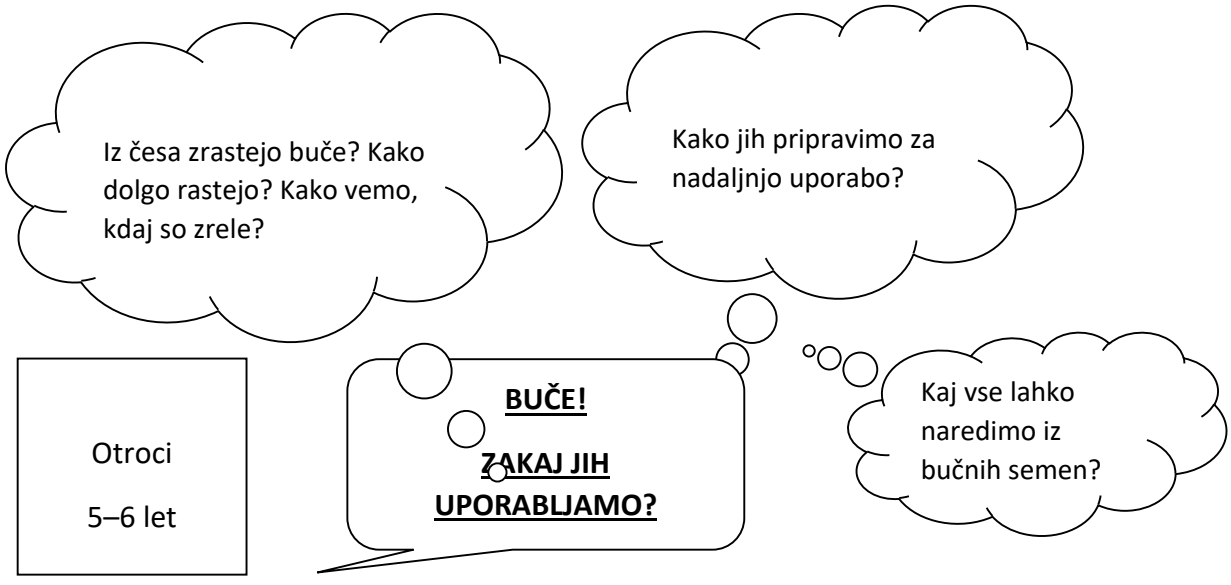
Buče in bučna semena so vsestransko uporabna, vendar o njih vemo zelo malo. Zato smo se odločili, da raziščemo, kako jih pripravimo za uporabo v prehrani ljudi.

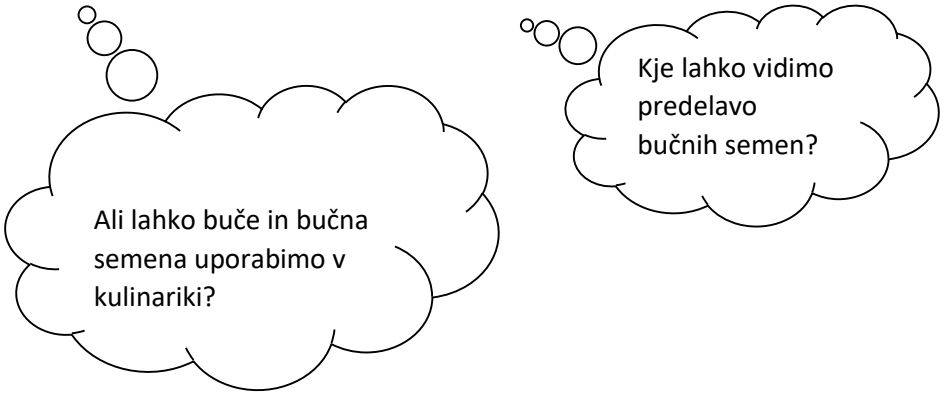
Vrtec Gorišnica leži na ravninskem delu Občine Gorišnica. V občini je zelo razvito kmetijstvo. Kmetje se v veliki meri ukvarjajo s poljedelstvom, pridelujejo koruzo, krompir, različne žitarice, čebulo (»lük«), česen in buče. Manjši del kmetov se ukvarja z živinorejo. Kamor koli pogledamo, se raztezajo polja buč ali, kot jim rečemo domačini, »Rumeno zlato«. Kmetje pridelujejo bučna semena za predelavo v bučno olje. V občini Gorišnica imamo tudi Oljarno Korošec, tako da kmetje pridelana bučna semena prodajo kar lokalnemu predelovalcu.

2. METODE

Otrok sam raziskuje, opazuje ter eksperimentira in na osnovi lastnih izkušenj in ob pomoči odraslega prihaja do različnih ugotovitev. Otrok ima že določena spoznanja o bučah, ta spoznanja pa potem preverja, jih potrjuje ali tudi zamenjuje z novimi.

3. MISELNA IN IDEJNA ZASNOVA PROJEKTA





3.1. Iz česa zrastejo buče? Kako dolgo rastejo? Kako vemo, kdaj so zrele? Kako jih pripravimo za nadaljnjo uporabo?

S pomočjo različne literature smo začeli raziskovati buče. Spoznali smo, kako jih kmetje posejejo ter z gnojenjem in zalivanjem skrbijo, da zrastejo in dozorijo. Ugotovili smo, da buče potrebujejo veliko vode, da lahko rastejo. Prebrali smo tudi veliko pravljic na dano temo. Odpravili smo se na polje, kjer smo si ogledali, kako rastejo buče.

V mesecu oktobru so otroci v vrtec prinašali poljske pridelke, ki smo jih potem poimenovali, ugotavljali njihovo uporabo in na koncu pripravili razstavo. Buče, ki so jih otroci prinesli, smo razvrščali po velikosti in barvi. Ugotavljali smo, zakaj so nekatere zelene in druge rumene. Otroci so predvidevali, da so rumene zrele in zelene nezrele. To smo nato tudi preverili. Otroci so semena »iztrebili« in ugotovili, da so semena iz zelenih buč prazna in neuporabna za nadaljnjo uporabo. Bučna semena smo oprali in jih položili na mrežo za sušenje. Otrokom smo razložili, da imajo veliki kmetje sušilnice, v katerih sušijo bučna semena. Mrežo z bučnimi semeni smo postavili na sonce. Vsak dan smo jih mešali, da so se lažje sušila. Ko so bila suha, smo jih shranili v papirnato vrečo.

Slika 1: Trebljenje buč

3.2. Kje lahko vidimo predelavo bučnih semen?

V mesecu novembru smo nadaljevali našo raziskovalno pot. Odpravili smo se v Oljarno Korošec v Zamušanih, kjer nam je g. Marjan prijazno razložil in pokazal celotni potek predelave bučnih semen v bučno olje.

Povedal je, da za pridobivanje olj največ uporabljajo buče, ki vsebujejo semena brez luščin – golice. Bučna semena po končanem pobiranju temeljito operejo z vodo, da odstranijo ostanke oplodja in sluzi, ki se jih drži. Sledi sušenje, pri katerem se mora vsebnost vode znižati na nekaj odstotkov. V nadaljevanju semena grobo zmeljejo, z dodatkom vode in soli pa nato zgnetejo v gosto kašo. Sol pomaga pri ločevanju beljakovin od maščob. Sledi praženje kaše pri temperaturi do 60 °C, ki traja pol ure in odpravi preostalo vodo. Prav praženje je odločilno za okus bučnega olja. Masa mora zadišati po orehih; če pa zadiši po prežganem, popečenem kruhu, olje nima pravega okusa.

Nato maso naložijo v stiskalnico, kjer dosežejo pritisk 300 do 350 barov. Pri tem temperatura v masi ne sme presegati 60° C. Delčki snovi, ki lebdijo v pridobljenem olju, se po približno enem tednu usedejo na dno posode. Tako dobimo naravno nerafinirano bučno olje, ki je zeleno-rdeče barve in je zelo aromatično.

Ob prihodu v oljarno nas je presenetil zelo močan vonj po praženih semenih. G. Marjanu smo dali posušena bučna semena, ki jih je potem stresel v mlin in jih zmlel. Otroci so z zanimanjem opazovali in si ogledovali postopek predelave. Ko je iz stiskalnice priteklo olje, nam ga je g. Marjan nalil v steklenico, da smo ga odnesli v vrtec. Naslednji dan smo prosili kuharico, da nam je pripravila solato, na katero smo vlili bučno olje, jo solili in okisali ter jo z veseljem pojedli.

Slika 2: Obisk Oljarne Korošec

Slika 3: Stiskanje oljne kaše v olje

3.3. Kaj vse lahko naredimo iz bučnih semen? Ali lahko buče in bučna semena uporabimo v kulinariki?

Nadaljevali smo naše raziskovanje. Iz knjižnice smo prinesli knjige z recepti. Otroci so si knjige ogledali, nato pa smo skupaj prebrali nekaj receptov. Otroke smo vprašali, kje bi še lahko našli recepte in odgovor je bil: »Vzgojiteljica Andreja, poglej na internet.« Pogledali smo in res, našli smo veliko receptov za pripravo jedi iz bučnih semen ali bučnega pireja. Odločili smo se, da spečemo Bučne piškote, za katere smo našli recept na spletni strani.

Slika 3: Priprava piškotov za peko

V posodi smo zgnetli moko, sladkor v prahu, maslo, mleta bučna semena, sol in jajce. Testo smo dali za en dan počivat v hladilnik. Naslednji dan smo se odpravili v gospodinjsko učilnico, pripravili mize, si razdelili testo in pričeli z delom. Otroci so testo razvaljali in z modelčki izrezali različne oblike. Izrezane oblike smo polagali na pekač, obložen s papirjem za peko. Piškote smo nato pekli 10 minut na 180° C. Ko so se piškoti ohladili, smo jih premazali z marmelado in po dva stisnili skupaj. Čokolado smo stopili v posodi nad vrelo vodo in vanjo pomočili piškote. Nato smo počakali, da se je čokolada strdila. Preden smo jih pojedli, smo poimenovali sestavine, ki smo jih uporabili za peko bučnih piškotov. Obnovili smo tudi postopek priprave.

Slika 3: Bučni piškoti

4. REZULTATI

Kot smo predvidevali na začetku, smo ob koncu našega raziskovanja ugotovili, da so otroci zelo malo vedeli o uporabnosti buč in bučnih semen v prehrani ljudi. Otroci so bili aktivno vključeni v vse segmente projekta: v snovanje, realizacijo ter na koncu tudi v evalvacijo. Z uporabo različnih tehnik učenja smo otrokom omogočili, da so ob podpori odraslih prihajali do ustreznih rešitev. Prav tako so otroci spoznavali knjigo in internet kot vir informacij.

5. ZAKLJUČEK

Ker smo otroke v skupino sprejeli v mesecu septembru, nismo imeli možnosti spremljati rasti in razvoja buč, zato smo se z lokalnim pridelovalcem buč dogovorili, da nas bo obveščal o predvidenem sajenju v spomladanskem času. Tako bomo imeli možnost opazovanja rasti buč, s čimer bomo še nadgradili znanje o bučah ter obenem tudi obnovili že usvojeno znanje.

6. VIRI IN LITERATURA

Buče: Studenec mladosti v zdravi prehrani. [online]. (Pridobljeno 3. februar 2020). Dostopno na: https://www.zdravje.si/buce-bucno-olje

Recept: Bučni piškoti – moji recepti. [online]. (Pridobljeno 5. februar 2020). Dostopno na: https://www.mojirecepti.com/recept/bucni-piskoti.html

Prevolnik, M., 2018. *BUČE: presenetljivi recepti za slastne jedi s to izvrstno zdravo vrtnino.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran

Irena Frelih
Vrtec Bled
irena.frelih@vrtec-bled.si

Hrana ima velik vpliv na naše življenje in zdravje. O njenem pomenu govorijo znani reki. Vsi poznamo pregovor iz naslova, ki nas spodbuja k uživanju jabolk: »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran«. O pomenu hrane govori že antično izročilo zdravnika Hipokrata: »Hrana naj bo tvoje zdravilo in tvoje zdravilo naj bo hrana.«
V našem vrtcu si prizadevamo za zdravo in uravnoteženo prehrano. S pomočnico sva otroke v času trajanja projekta z različnimi pristopi seznanjali z jabolkom in jih navduševali za uživanje jabolk.
V članku je predstavljeno, kako smo z otroki raziskovali jabolka. Začeli smo z okušanjem in pesmijo ter to prepletli z različnimi umetniškimi, gibalnimi, jezikovnimi, matematičnimi in socialnimi dejavnostmi.
Zaključek projekta je bilo srečanje z otroki in starši, ki je bilo v znamenju jabolk.

Ključne besede: jabolko, hrana, skrb za zdravje

Abstract
Food has an important role in our lives and our health. Its importance is evoked in well known proverbs. The proverb contained in the title encouraging eating apples: "An apple a day keeps the doctor away." is generally known. The importance of food was mentioned as early as in the antique tradition: " Let food be thy medicine, thy medicine shall be thy food" (Hippocrates).
Our kindergarten is known for our endeavour for healthy and well balanced diet. During the performance of the project my assistant and I used various techniques to make apples known to our children and make them like eating apples.
The article presents the ways in which we explored apples together with our children. We started by tasting and singing which was later intertwined with various artistic, motion, linguistic, mathematical, in social activities.
The project was concluded by a meeting of the children and their parents characterized by apples.

Key words: an apple, food, health.

1. UVOD

V našem vrtcu imamo vsak dan na voljo jabolka. Poleg tega, da jih otrokom dnevno ponujava, sva jim jih želeli še dodatno približati, jih še bolj navdušiti za jabolka. Jesenski čas je bil idealen za njihovo raziskovanje. Pri izbiri ciljev in vsebin sem bila pozorna na to, da so bili prilagojeni starosti otrok (2-3 leta).
Namen je bil približati jabolko otrokom z različnih vidikov. Predvidevala sem, da bodo po tem projektu še rajši jedli jabolka. Pri tem sem zastavila cilje iz vseh področij Kurikula za vrtce:

- primarni cilj je bil otroke navdušiti za vsakodnevno uživanje jabolk in posledično skrb za zdravje. Tako sem želela doseči cilj iz Kurikula: »spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja«[1]
- navaditi otroke na grizenje
- razvijanje grobe in fine motorike
- spoznati novo deklamacijo in pravljice, poznati vsebino eno pravljice
- sprostiti se ob različnih umetniški dejavnostih (petje, ples, likovno izražanje)
- nastopati pred starši
- spoznati sestavo jabolka
- spoznati različna jabolka in jablane
- pripraviti in okušati jabolka v različnih jedeh
- razvijati predmatematične sposobnosti.

Vemo, da je danes kar nekaj otrok vajenih bolj mehke hrane. Jabolka tako pridejo prav za učenje grizenja. Jedli smo jabolka v različnih oblikah. Otroci imajo radi pesem in ples, zato sem želela, da spoznamo novo pesem in jo ponazorimo z gibi. Preko pesmi smo se začeli pogovarjati o zdravju in zdravi hrani.

Pri samem zastavljanju ciljev sem se zelo omejila, saj je večina otrok prvo leto v vrtcu, poleg tega vsi še niso bili stari dve leti. Tako smo se raje kot s sortami jablan ukvarjali z barvo jabolk. Bolj kot s preučevanjem same rastline smo se ukvarjali s kulinariko in likovno dejavnostjo – to je otrokom bližje. Ob tem sem imela pred očmi tako sposobnejše otroke, ki že veliko govorijo, pojejo…, kot tudi tiste, ki še ne govorijo in se učijo bolj s posnemanjem.

2. METODE

Pri načrtovanih dejavnostih sem uporabljala naslednje metode:
Metoda opazovanja: opazovali smo različna jabolka v igralnici in iskali jablane z jabolki na sprehodih. Izvedli smo učni sprehod v sadovnjak.

[1] Kurikulum, str.38

Sliki 1. in 2.: Obisk v sadovnjaku.

Metoda pogovora: otroci so opisovali to, kar so videli in doživljali. Z vprašanji odprtega tipa sem otroke spodbujala k temu, da so povedali, kaj so videli in kaj smo delali.
Metoda razlage: poslušali so enostavne razlage o rasti jablan in zdravju v povezavi s hrano.
Metoda likovnih aktivnosti: otroci so tiskali roke, jabolka in liste. Lepili so koruzna zrna. Narisali so veliko različnih jabolk in nekaj jablan.
Metoda petja in plesa: novo pesem smo prilagodili in jo peli ter spremljali z dogovorjenimi gibi in prosto plesali ob njej.
Metoda razvrščanja: Otroci so razvrščali jabolka po barvah ali jih polagali na pripravljene vzorce.

Dejavnosti so potekale v celotni skupini ali manjših skupinah po kotičkih. Zastavljene so bile tako, da so bili otroci pri večini dejavnosti aktivni..., izjema je bila rezanje jabolk, kjer so bili aktivni v manjši meri. Veliko dejavnosti je potekalo preko igre. Jabolka smo raziskovali tako v igralnici kot tudi zunaj. Kar nekaj stvari so vključili v našo dnevno rutino: večkratno prebiranje pravljic pred počitkom, pesmi in ples v in po jutranjem krogu, dejavnosti v kotičkih…

3. REZULTATI

Z jabolki so se otroci najprej seznanili med sadno malico.
Otroci zelo radi pojejo ob spremljavi kitare. Kmalu smo začeli peti pesem »Pojejmo tole jabolko«[2]. Pesem sem malo priredila, s sodelavko sva sestavili koreografijo, ki je bila blizu otrokom. Tako je jabolko postalo nekaj zanimivega in veselega.
Skupaj smo naredili veliko kaširano rdeče jabolko. To nam je pomagalo pri deklamaciji pesmi Jabolko rdeče, hej.

[2] CD Miškolinček, pesem št. 6

To jabolko je nekje zraslo. Skupaj smo narisali eno veliko jablano. Vsak otrok je narisal svojo majhno jablano. Najprej so narisali deblo in veje. Nato so z dlanmi in prsti odtisnili liste. Nazadnje so s plutovinastimi zamaški smo odtisnili jabolka. Otrok je izbiral med tremi barvami jabolk: rdečo, zeleno in rumeno.
Vsi otroci skupaj so oblepili risbo jabolka s koruznimi zrni. Ta dejavnost je bila zahtevnejša. Tu je prišla do izraza fina motorika. Lepo je bilo opazovati otroke, ki so bili manj spretni, a so želeli sodelovati skupaj z drugimi in so polepili svoj del jabolka.

Slika 3: Lepljenje koruznih zrn

Pravljica Mala miška in veliko rdeče jabolko je bila otrokom všeč. Najprej so jo spoznali kot lutkovno predstavo. Enostavne lutke so nato ostale v lutkovnem kotičku. Neka deklica je znala spodbuditi še dva druga otroka in so sami zaigrali del pravljice v času, ko so mislili, da jih nihče ne gleda. Večkrat so jo poslušali pred počitkom. Najbolj zabavna je bila gibalna uprizoritev. Nastalo je prijetno dopoldansko razgibavanje.
V pesmi smo peli, da je naš trebušček srečen, kadar pojemo jabolko in ni srečen, kadar jemo bombone. To je bila iztočnica za pogovor o zdravi in nezdravi hrani in pijači. Skupaj smo iskali in izrezovali slike različne hrane. Nato smo jih lepili na dva različna plakata. Na plakat z veselim obrazom smo lepili zdravo hrano, na plakat z žalostnim obrazom pa nezdravo hrano. Razvrščanje in lepljenje je otroke res prevzelo. Pri samem razvrščanju niso zmogli sodelovati vsi otroci, so pa toliko bolj uživali v lepljenju. Ob tem smo ugotavljali, kako še skrbimo za zdravje v vrtcu. Tako sva s sodelavko še dodatno spodbujali pitje vode in umivanje rok.
Ugotavljali smo, kdaj in kako jemo jabolka. V vrtcu nam kuharice večkrat pripravijo kompot, tokrat smo ga poskusili pripraviti tudi sami. Skuhali smo tudi jabolčno čežano. Najbolj zanimivo pa je bilo otrokom sušenje jabolk. Sušenje jabolk smo večkrat ponovili. Predvidevam, da zato, ker so to spremljali dlje časa. V igralnici je ob tem vedno prijetno dišalo. Otroci so že sami ugotovili, da spet diši po jabolkih. Poskusili smo še z drugim sadjem, a so bila jabolka otrokom najboljša.

Slika 4: Priprava jabolk za sušenje

Slika 5: Prva pokušina sušenih jabolk

V enega od kotičkov sem postavila matematični izziv. Nekaj otrokom je izziv predstavljalo že samo razvrščanje po barvi, drugi so uživali v težjih izzivih. Otroci so polagali zamaške na natisnjena jabolka po različno težkih vzorcih ali celo nadaljevali vzorec.
Izvedli smo prav prijetno jesensko srečanje z otroki in starši. To je bil vrhunec našega projekta. Vodilna nit srečanja je bilo seveda jabolko. Najprej so otroci in starši skupaj naredili lepljenko jabolka. Ob tem so starši pomagali otrokom in jih spodbujali k čim bolj samostojni izdelavi. S seboj so prinesli posebno vstopnico: vsak je prinesel nekaj jabolk. Te smo nato sočili in pili jabolčni sok. Na koncu smo še preko opisa, deklamacij, pesmi in plesa predstavili staršem del svojih dejavnosti.

4. RAZPRAVA

Na začetku leta je le nekaj otrok jedlo jabolka in le dva otroka sta jabolko poznala in kaj povedala o njem. Na sprehodu ni nihče opazil ne jablan ne jabolk.
K dejavnostim je na začetku pristopilo le nekaj otrok, nato postopoma vsi otroci. Z veseljem sem opazovala odnose, ki so se pri tem razvijali med otroki. Včasih je bilo potrebno počakati na vrsto, drugič so spodbujali drug drugega.
Ves čas sva imeli pred očmi vse otroke; tako tiste na zlati sredini kot tiste, ki težje sodelujejo, ker še nimajo razvitih ustreznih sposobnosti, pa tudi tiste, ki so spretnejši pri izražanju, ustvarjanju in fini motoriki. Pri svojem delu se namreč velikokrat srečujemo z dvema skrajnostnima. Ena je ta, da se preveč osredotočamo in spodbujamo otroke, ki še ne zmorejo določenih aktivnosti. Druga je ta, da se osredotočimo na dva ali tri najboljše, najbolj zgovorne in si dejavnosti (verbalne, glasbene) in cilje zastavimo glede na njih. Vsi otroci so sodelovali pri vseh dejavnostih. Dejavnosti, ki so zahtevale finomotorične spretnosti, so bile tiste, pri katerih so nekateri sodelovali zelo malo časa, drugi pa res dolgo.

Otroci so spoznali zelo majhen košček narave – »le« jabolko. Otrokom je bilo omogočeno, da so ga spoznali iz zelo različnih vidikov. Tako so zadostili svojim potrebam «po zadoščanju čutnih zaznav, kot so vid, tip, vonj, okus in sluh. »[3]
In jabolko je postalo del njihovega vsakdana.

5. ZAKLJUČEK

Glavni namen je bil dosežen, saj sedaj vsi otroci jedo jabolka. Po počitku jedo jabolka in drugo sadje ter nič več kruha. Zanimiva je bila ugotovitev iz pogovornih uric s starši, da nekateri otroci jedo jabolka samo v vrtcu, doma pa še vedno ne.
To dejstvo govori v prid našemu projektu. Skozi igro in ples so jabolka skoraj »posvojili«. Še sedaj velikokrat sami začnejo peti »Pojejmo tole jabolko…«.
Pri skrbi za zdrav razvoj otrok nismo ostali samo pri jabolkih. Otroci so v vrtcu deležni ustrezne hidracije. Trudiva se tudi za uživanje ostalega sadja in zelenjave.

In še misel za konec: pomembno se mi zdi že z najmlajšimi raziskovati naše okolje in našo hrano. Saj vemo: kar se Janezek nauči, to Janezek zna.

6. LITERATURA IN VIRI

1. Benjamin, A. H. (1999). *Mala miška in veliko rdeče jabolko.* Tržič: Učila.
2. *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
3. Katalinič, D. (2010). *Prvi naravoslovni koraki*. Mizarstvo Antolin.
4. Rajer, N. (2016*). Uporaba zgodbe kot sredstva za doseganje ciljev začetnega naravoslovja*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, predšolska vzgoja. Pridobljeno september 2019, dostopno na: *pefprints.pef.uni-lj.si › Nina_Rajer_-_diplomska_naloga*
5. Urh, D. (2013). Zgoščenka *Miškolinček, Juhej si zapoj*. Koper: Radio Koper.

[3] Katalinič, D. Prvi naravoslovni koraki, str. 8

Gozdni dan

Anja Žele
Vrtec Antona Medveda Kamnik
zele.anja@gmail.com

V zadnjem času opažamo, da se trend otrok s prekomerno telesno težo ter gibalno manj spretnih otrok povečuje, prav tako se povečuje število otrok s težavami na socialnem področju. Zato se v vrtcu trudimo otroke navdušiti za primarno človekovo gibalno sposobnost – hojo. Projekt »Gozdni dan« je skrbno načrtovan tedne pred samo realizacijo. Priprave zajemajo krepilne vaje v igralnici, tekalne igre na igrišču vrtca ali bližnjih kolovozih, igro v gozdu,… Vsi že vemo, da hoja in igra na neravnem terenu, dnevi preživeti v naravi prinašajo samo dobre, pozitivne učinke na otrokov psihični, socialni in gibalni razvoj.

Ključne besede: predšolska vzgoja, pomen gibanja, hoja, gozd, načrtovanje

Abstract: we noticed increased trend of obesity, low motor skills and/or individuals with social difficulties in modern generation of kids in kindergarten. We try popularize primal human movement ability – walking since we all know that walking on uneven and rough terrain, days spent in nature bring positive effects on child's mental health, social and physical development. The so called 'day in the forest' project is meticulously planned weeks before which include indoor strength exercise sessions in the kindergarten, games which include running on the playground or in nature nearby, playing in the forest, etc.

Keywords: kindergarten, importance of movement, walking, forest, planning.

1. UVOD

Si predstavljate, da po prehojenih 10-ih kilometrih dobite vprašanje: »A je že konec? Kdaj gremo spet?« Najbrž si. Kaj pa če to vprašanje postavijo otroci stari 4 leta? Verjetno si je to malce težje predstavljati, še posebej v današnjem času, ko večina otrok popoldneve preživi na kavču pred elektronskimi zabavljači ali pa njihov višek športne aktivnosti predstavlja sprehod s starši med nakupovalnimi policami.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja – dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe (Hodnik Čadež in Filipčič, 2002).

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Ustrezne gibalne dejavnosti, ki naj bi potekale skozi igro, so v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Kot diplomantka na Fakulteti za šport, ki dela kot vzgojiteljica v vrtcu, si ne predstavljam dneva brez gibanja. Ne za »moje« otroke v vrtcu kot tudi ne za lastne. Kot je napisal dr. Milan Hosta: Razigran in razmigan otrok je najlepši otrok. Kaj je lepšega kot pogled na otroke, ki so zatopljeni v svoje »delo«, pri tem pa jim na obrazu igra velik pristen nasmešek. Da se gibajo, igrajo v lastnem tempu, v lastni kreativnosti, kjer so sami modelatorji, ki brišejo in na novo pišejo pravila igre. Na žalost danes vidimo veliko otrok, ki »visijo« na odraslih in čakajo na njihovo animacijo.

Danes je v vrtcu vedno več strukturirane igre in vodenih dejavnosti. Popoldneve imajo otroci zapolnjene z vse več vodenih aktivnosti. Posledice tega se kažejo v razvojnem statusu otrok (Raziskava dr. W. Birda, povzeto po „Otrok in gibanje“ ZRS za šolstvo):

- Prostor, ki ga današnji otroci lahko raziskujejo, se je bistveno skrčil.
- Samopodoba pri otrocih se je znižala.
- Duševno zdravje otrok 21. stol. je ogroženo.
- Manjkajo jim izkušnje, več je tesnobnosti, depresije.
- Vsak drugi otrok v EU ima vsaj minimalni kortikalni razvojni primanjkljaj – pomanjkanje sinaps v možganskih centrih (za vid, fino motoriko, govor, stopala – ploska stopala ima 70 odstotkov otrok).
- Otrok, ki dnevno sedi 4 ure, napravi približno 40.000 gibov manj kot njegov sovrstnik pred 30 leti.
- Porast ODLOGOV ŠOLANJA - nezrelost ob vstopu v šolo.
- Šibkejše govorne zmožnosti.
- Slabša groba in fina motorika.
- Slabša sposobnost usmerjene pozornosti in samokontrole.
- Več strahov in negotovosti.
- Slabše socialne veščine.

Kaj lahko vzgojitelji kot strokovnjaki za predšolsko vzgojo naredimo, da bi omogočili optimalen razvoj današnjih otrok? Kaj lahko naredimo, da bi vsaj v predšolskem obdobju ohranili svobodno otroštvo? Ne govorim o otroštvu brez pravil in odgovornosti. Govorim o otroku, ki je samoiniciativen, vedoželjen, premore empatijo, se zna dogovarjati, razume in sprejme besedo ne,… Kaj lahko naredimo, da vzgojni kader ne bi izgorel?

Vem za eno zelo preprosto stvar. To je stvar za katero ne potrebujemo nobenih pripomočkov, je zastonj in je osnovna človekova oblika gibanja. To je hoja. Hoja v naravnem okolju. Po mnenju Rajovića (2015) sta hoja in tek zelo pomembna za razvoj kognitivnih sposobnosti otrok do 12. leta. Če do 12. leta starosti, še posebej pa v prvih petih letih življenja, ne hodimo dovolj, ne bo optimalnega razvoja posameznih struktur v možganih. Gre za bazalne ganglije, ki kot antene sprejemajo informacije iz skorje velikih možganov in jih usmerjajo naprej. Iz biologije vemo, da so najobčutljivejše tiste funkcije, ki so evolucijsko najmlajše. Če govorimo o možganih in kognitivnih funkcijah – govorimo o branju, pisanju in računanju. Če so nekatere strukture velikih možganov slabše stimulirane in razvite – najprej iz funkcij izpade tisto, kar je najbolj občutljivo – to so torej branje, pisanje in računanje.

S sodelavko skupaj vzgajava, oblikujeva skupino otrok od njihovega prihoda v vrtec (od 11 mesecev naprej). Ker sva obe zelo aktivni, športno naravnani, naklonjeni zunanjemu preživljanju časa, najbrž ni potrebno omenjati, da večino dopoldnevov preživimo zunaj. Kot so rastli otroci, so rastli tudi najini apetiti - kam vse bi lahko skupaj odšli. Seveda tudi v gledališče in muzeje, a naju je klical gozd s svojim učnim okoljem, ki se ponuja kar samo. Z obiski gozda sva začeli že v prvi starostni skupini. Do gozda sva jih pripeljali z dvema vozičkoma za 6 otrok. Zakaj? Zato, ker je naš vrtec umeščen v blokovsko naselje. Pot do gozda nam podaljšajo še tiri železniške proge. Ja, varnega prehoda čez progo ni v bližini vrtca. A to nama ni predstavljalo težave, da otrokom ne bi omogočili bivanja v gozdu. Sčasoma, s sistematičnim delom smo gozd dosegli tudi peš. Težava, ki je nastopila, je bila sledeča: ker smo do gozda hodili veliko časa, nam je za igro v gozdu zmanjkalo časa. Kaj sedaj? Lahko vržemo puško v koruzo ali najdemo rešitev. Najina je bila, da se po odhodu iz vrtca v gozd tisti dan sploh ne vrnemo več nazaj.

Hipoteze:

- Starši zaupajo vzgojiteljicama, da otroke odpeljeta v gozd in izvedeta »Gozdni dan«.
- 6 tednov je dovolj za pripravo novo vpisanih otrok za pohod dolg 10 kilometrov.
- Gozdni dan bo pozitivno vplival na samopodobo otrok, na medsebojno pomoč in na povezovanje skupine.

2. METODE DELA

2.1 Vzorec merjencev

V vzorec je bilo zajetih 24 predšolskih otrok, starih 4 leta iz skupine Žogice. Sedem jih je bilo na novo vpisanih. Ostali otroci so bili del skupine že četrto leto.

2.2. Organizacija dela

Da bi starši privolili v izvedbo Gozdnega dne, kot sva ga poimenovali, sva pred roditeljskim sestankom o tem veliko govorili z otroki. Seveda so pogovori potekali v gozdu, kjer se otroci res počutijo svobodne, kjer njihova igra preide na višjo raven, kjer prijateljstvo in pomoč dobita nov pomen. Vedeli sva tudi, da jih ura v gozdu vedno prehiti in si želijo tam ostati veliko več časa, kot sva jim ga lahko dali. Zorela je ideja, ki je dobila bolj konkretno začrtan načrt. Kako naj bi ta dan potekal, po kateri poti bomo šli, kje se bomo ustavljali, kaj bomo jedli in kje počivali in seveda kje se bomo dobili s starši (cilj). V načrtu je bila tudi fizična priprava otrok (na novo je bilo vpisanih 7 otrok). Zavedava se, da le dobro pripravljen, lahko uživaš in si stvari (katerekoli v življenju) želiš ponoviti. Nisva želeli, da bi otroci na pol poti povsem izčrpani obstali in se nikoli več ne bi želeli vrniti na tak ali podoben podvig.

2.2.1. Privolitev staršev: če sva želeli stvar izpeljat, sva potrebovali dovoljenje vseh staršev. Ker smo bili z večino skupaj že četrto leto, so bili seznanjeni z raziskavami, ki pravijo kako pomembno je gibanje in bivanje v gozdu za otrokov razvoj.

Preživljanje prostega in vzgojno-izobraževalnega časa v gozdu ima za otroke številne pozitivne učinke. Otroci so v naravi manj obremenjeni, svobodneje razmišljajo in so zato bolj ustvarjalni. Otrokom gozdni teren omogoča naravno gibanje, kar vpliva pozitivno na

razvoj možganov in posledično motoričnih in učnih sposobnosti (Inštitut za gozdno pedagogiko, bd).

Podrobno sva predstavili potek dneva staršem in otrokom. Kdaj bomo odšli iz vrtca, kaj naj imajo oblečeno in obuto, kaj naj imajo v nahrbtniku, po kateri poti bomo šli do gozda, kje bomo jedli kosilo (strinjali so se z dostavo pic iz lokalne picerije), kje bomo počivali po kosilu, kdaj in kam naj jih pridejo iskat.

2.2.2 Priprava na 10 kilometrski pohod: potekala je 5x tedensko 6 tednov.

- Podaljševanje sprehodov. Zelo pomembno je, da imajo otroci vedno možnost dostopa do tekočine in hrane. Navajamo jih na nošnjo nahrbtnika (ta naj ima širše naramnice in možnost pripenjanja na prsnem košu) in na pravilno izbiro obutve. Pri nas imajo otroci v vrtcu poleg škornjev tudi pohodne čevlje, nepremočljive športne čevlje s tršim podplatom ali kaj podobnega.
  Če želimo otroke nad hojo navdušiti in tako posredno tudi njihove starše, bodimo pazljivi kakšne poti izbiramo. Hoja sama po sebi, zlasti po pločniku ob gostem prometu, kjer se otroci držijo za roko, je lahko mukotrpna. To velja za otroka, vzgojitelja ali starša. Zakaj jih ne bi odpeljali po poti, kjer ne srečaš avtomobila, z veliko priložnosti za učenje, zabavnih vsebin in kjer se motivacija ponuja sama po sebi. Vsi že vemo, da hoja in igra na neravnem terenu, dnevi preživeti v naravi prinašajo samo dobre, pozitivne učinke na otrokov psihični, socialni in gibalni razvoj.
- Krepilne vaje v igralnici (ali na igrišču ali gozdu). V naši enoti nimamo telovadnice ali skupnega prostora oziroma avle, ki bi bila primerna za gibalno dejavnost.
  - Uporaba stopnic v vrtcu: prestopanje po dve stopnici navzgor, sonožni poskoki po stopnicah navzgor, poskoki po eni nogi po stopnicah navzgor, hoja po vseh štirih navzgor in navzdol (zadenjsko in z glavo naprej), zajčji poskoki po stopnicah navzgor,…
  - Krepilne vaje pri katerih uporabljamo stole in mize v igralnici: naj bo varno, da ne pride do poškodb.
  - Vlečenja: na rjuho se usede ali uleže otrok. Drugi ali več drugih otrok prime rjuho in počasi »odpeljejo« prijatelja na izlet. Če pri vlečenju sodeluje več otrok, se jih lahko tudi na rjuho uleže več.
  - Naravne oblike gibanj v strmejši klanec gor in dol: hoja po vseh štirih, zajčji poskoki, hoja škorpijona,… v klanec gor, dol in zadenjsko.
  - Prenašanje bremen po igrišču, v gozdu.
  - Preskakovanje podrtih dreves v gozdu.
- Tekalne igre na igrišču vrtca ali bližnjih kolovozih.
- Obiskovanje gozda za krajši čas. Čas namenjen raziskovanju, prosti igri.
  V gozdu se otroci lažje umirijo, so bolj sproščeni in lažje gradijo medsebojne odnose. Preko igre pridobivajo raznolike veščine potrebne za vsakdanje življenje. Preživljanje časa v naravi v vsakem vremenu vpliva ugodno na zdravje otrok. Otroci pridobijo pristen stik z naravo ter jo zato boljše razumejo. Otroci razvijajo občutek

za odgovornost do narave, jo bolj cenijo in varujejo (Inštitut za gozdno pedagogiko, bd).

2.2.3 Izvedba »Gozdni dan«

V kuhinji sva se dogovorili, da bomo zajtrkovali pol ure prej. Želeli sva, da priprava poteka umirjeno, v prijetnem vzdušju, brez nepotrebne nervoze. Po zajtrku je potekala ustaljena rutina.

Sledila je priprava nahrbtnikov. Vsak otrok je v svoj nahrbtnik že doma pripravil malico in priboljšek, v vrtcu pa je temu dodal še jabolko in plastenko z vodo.

Več časa smo namenili zavezovanju čevljev in oprtanju nahrbtnikov (skrajšali naramnice, zapeli zaponko na prsih). V najinih nahrbtnikih je bila dodatna voda in prva pomoč.

Prvi kilometer do prvega kolovoza nas je pot vodila ob cesti. Ostalih 9 kilometrov smo hodili po kolovozih in neravnih gozdnih tleh. Po prihodu na kolovoz, na privlačnejše poti za raziskovanje in varnejše za hojo imamo pravilo, da ena od naju hodi prva, druga zadnja. Otroci hodijo vmes, se ne držijo za roke, lahko tečejo, hodijo v lastnem tempu. Naloga prve je spremljanje, da se »kolona« ne raztegne preveč. Skrbi za primeren tempo. Zadnja skrbi za motivacijo »počasnejših«.

Še preden, bi postali preveč lačni žejni in zaradi tega razdražljivi, je potrebno poskrbeti za počitek in za prehrano. In seveda za igro! Otrokom puščamo možnost raziskovanja terena, rastlin, živali. Otroci so navajeni, da se od skupine ne smejo oddaljiti. Razdalja je lahko tako velika, da naju še vedno vidijo. Med potjo je vedno čas za odkrivanje novega (gobe, živali, drevesne vrste,…). Študije kažejo, da si otroci lažje zapomnijo stvari, kjer je prisotna izkustvena pedagogika. Kadar se z otroki odpravimo na dolgo pot, je zelo pomembno, da do potankosti poznamo pot. Na cilju, na gozdni jasi, so nam dostavili kosilo iz bližnje picerije. Na tej jasi smo tudi po kosilu počivali. Že dan prej so starši v vrtec prinesli ležalne podloge. Le te nam je skupaj z odejami dostavil na jaso vrtčevski hišnik. Zaspala je dobra polovica otrok. Nekateri so spali do prihoda staršev.

3. REZULTATI

Naš gozdni dan je uspel! Vsi otroci so prehodili 10 kilometrov. Seveda ni šlo brez težavic. Ravno to nas je združilo k iskanju rešitev. Ko je bil kdo utrujen, ga je za roko prijel otrok, ki je imel še dovolj moči in energije. Opazili sva tudi, da je ena deklica drugi pomagala tako, da je prestavila njeno plastenko z vodo v svoj nahrbtnik. Med seboj so si delili priboljške, se verbalno spodbujali. Pomoč je bila dobrodošla tudi, kadar je bil teren zelo strm. Dve deklici si nista upali nadaljevati s hojo. Po dva otroka sta pomagala vsaki deklici. Vsak jo je prijel za eno roko in ji tako pomagal z nadaljevanjem hoje po hribu navzdol.

4. RAZPRAVA

Otroci so bili zelo ponosni na svoj dosežek. Ko so po njih prihajali starši, so s ponosom tekli v njihov objem in pripovedovali kaj so dosegli. Ker so se morali zelo potruditi, je njihov uspeh še toliko večji. Tako se gradi pozitivna samopodoba. Verjamem, da nam je uspelo zaradi temeljite priprave, tako fizične kot psihične. Otroke sva pripravili na to, da bo morda v kakšen trenutku

postalo težko, a je ravno to tisti trenutek, da dajo vse od sebe. Tako bodo lahko v življenju uspešnejši. Zavedajo se, da v življenju ni nič podarjenega, ampak je za to potrebno delo. Prav tako je zelo pomembno, da so si med seboj pomagali, ker le tako so lahko uspeli vsi. Vsak ima moč, da prispeva h kolektivnemu uspehu. V gozdu ni bilo kreganja, ni bilo tekmovanja kdo bo prvi. Bil je en cilj, da vsi pridemo na gozdno jaso na konec naše poti.

Ali so sedeč način življenja naših otrok, pomanjkanje preživljanja časa v naravnem okolju, prepuščenost telefonom in računalnikom glavni vzrok težavam sodobnih otrok? Kakšne spremembe in izzivi nas čakajo v načinu dela v predšolskem obdobju, da bi se prilagodil otrokom 21. stoletja?

5. ZAKLJUČEK

Dosegli smo več kot le 10 kilometrov. Dosegli smo, da smo se kot skupina še bolj povezali. Med nami ni bilo tekmovalnosti, ampak smo delovali v sožitju skupnega uspeha. Otroci so si med seboj pomagali, videli so kdo pomoč potrebuje. Po drugi strani pa so bili otroci sposobni sprejeti pomoč vrstnika (niso zahtevali ali čakali na najino pomoč).

Mislim, da če starši ne bi verjeli v naju, v najino delo, da delava za dobro otrok, če s starši ne bi imeli takega odnosa kot ga imava, tega dneva bi bilo.

Ker sva dan načrtovali do potankosti (potek poti, prehrana,…), ker sva sistematično izpeljali fizično pripravo, ker sva imeli podporo staršev, je ta Gozdni dan postal najboljši dan v vrtcu v letu 2018/19 po mnenju staršev in otrok. Prav zato, so si želeli starši, da ga ponovimo. In smo. Ne boste verjeli, že dvakrat.

6. LITERATURA

Hodnik Čadež, T. in Filipčič, T. (2002). Povezovanje gibanja in matematičnih vsebin v predšolskem obdobju : koordinacija, številske predstave, orientacija v prostoru. V Otrok v gibanju: zbornik prispevkov (str. 105-112). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hosta M., 2017, 4 skrivnosti gibalnega opismenjevanja – razigran in razmigan otrok je najlepši otrok. URL: https://zastarse.si/otroci/4-skrivnosti-gibalnega-opismenjevanja-razigran-in-razmigan-otrok-je-najlepsi-otrok/ (Citirano 25.3.2020).

Rajović R., 2015, Otroci, ki hodijo bosi, imajo boljše možgane, URL: https://otroski.rtvslo.si/bansi/prispevek/3564 (Citirano 25.3.2020).

Inštitut za gozdno pedagogiko, Komu je gozdna pedagogika namenjena?. URL: http://gozdna-pedagogika.si/ (Citirano 25.3.2020).

Jesenski živ žav, da ostal bom zdrav

Polonca Bolčina
Vrtec Bled
polonca.bolcina@vrtec-bled.si

Letošnjo jesen smo namenili zavedanju kaj vse nam narava ponuja in da je tisto, kar zraste v naši bližini najboljše. V neposredni bližini našega vrtca se namreč razprostirajo sadovnjaki, ki smo jih z otroki na sprehodih opazovali in občudovali. Otroci so izrazili željo kako zanimivo bi bilo, če bi si lahko nabrali jabolka, ko bodo zrela. To je bilo izhodišče za naš projekt, ki smo ga poimenovali »Jesenski živ žav, da ostal bom zdrav«. Z raznolikimi vsebinami, prepletenimi področji kurikuluma in aktivno vlogo, so otroci pridobivali navade za zdrav način življenja in prehranjevanja. Izvedbo projekta smo povezali z gibanjem, zdravim načinom življenja in ekologijo.

Ključne besede: sadovnjak, jabolka, zdrava prehrana, gibanje

Abstract

This fall we focused on, of what nature has to offer and what grows closest is best. Very close to our kindergarten we have orchards, which we watched and admired with children. The children expressed their wishes, how interesting would it be, if we could pick some apples once they are ripe. This was a start for our project, which we named “Jesenski živ žav, da ostal bom zdrav”. With diverse content, intertwined curriculum areas and active role, children gained habits for healthy living and eating. We linked the implementation of the project with movment, healthy lifestyles and ecology.

Key words: orchard, apples, healthy food, movment

1. UVOD

Otroci so, če jih k temu spodbudimo, zelo dobri opazovalci narave - njenih lepot in sprememb. Prav tako imajo neustavljivo željo po raziskovanju in spoznavanju. Vzgojitelji smo tisti, ki moramo znati njihovo radovednost izkoristiti v takšni meri, da preko lastne aktivnosti pridejo do novih spoznaj in znanj. K temu nas zavezuje tudi Kurikulum za vrtce, tako v načelih kot tudi v ciljih s področja narave.

Vsesplošno ozaveščanje, kako pomembna je lokalna hrana in gibanje za naše zdravje, je smiselno podajati že predšolskim otrokom, saj bodo le tako zrasli v odgovorne ljudi, ki jim bo mar kako skrbijo za svoje zdravje in kako skrbijo za naravo, ki nas obdaja. Otrokom moramo že v predšolskem obdobju dati priložnost, da spoznajo naravna bogastva, ki nam jih ponuja okolica.

V našem projektu smo si zastavili naslednje cilje:

- Otroci spoznajo, da jih aktivno preživljanje časa v naravi veseli in polni z energijo.

- Otroci odkrijejo, da nam v naši bližnji okolici zraste in dozori veliko hrane, dobrot.
- Otroci obirajo jabolka v sadovnjaku.
- Otroci preizkušajo svoje gibalne spretnosti s plezanjem po jablanah.
- Otroci spoznavajo jabolka z vsemi čutili.
- Otroci pozorno opazujejo jablane in njihovo spreminjanje skozi jesenski čas.
- Otroci spoznajo, opazijo razliko med kupljenimi in domačimi jabolki.
- Otroci okusijo razliko med domačimi in kupljenimi jabolki.
- Otroci pripravijo jedi iz domačih jabolk.
- Otroci spoznajo, da vsa oblačila in obutev niso primerna za aktivno preživljanje časa v naravi.
- Otroci jabolka in jablane likovno poustvarijo.
- Otroci spoznajo, da je potrebno poskrbeti za naravo, jo varovati in paziti, da ostane čista in neokrnjena.
- Otroci spoznavajo jabolka na vseh področjih (umetnost, jezik, narava, družba, matematika in gibanje).
- Otroci svoja nova spoznanja, znanja predstavijo svojim staršem.

2. METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

Pri izvajanju našega projekta so se prepletale različne metode dela: igra, opazovanje, pogovor/razgovor, razlaga, preizkušanje, aktivno sodelovanje, raziskovanje in čutno doživljanje.

Glavni »material« so bile jablane, lokalna jabolka in kupljena jabolka. Na te tri stvari je bilo vezanih največ naših aktivnosti, saj smo želeli pri otrocih doseči, da opazijo razliko med lokalnimi in kupljenimi jabolki in s tem pridejo do spoznanja, da je lokalna hrana boljša in bolj zdrava. Poudarek smo dali tudi skrbi za naravo in ohranjanju le-te.

3. REZULTATI

Preživljanje časa v naravi je zagotovo dobra popotnica za otroke, saj jih veseli in polni z energijo. Poleg tega imajo otroci v naravi nešteto možnosti za opazovanje, spoznavanje in

učenje. Glede na to, da so otroci spontano nagnjeni k odkrivanju in spoznavanju, moramo vzgojitelji otroško okolje razširiti in ga narediti še bolj različnega. Prav je, da se dejavnosti iz področja narave razširijo na okolico vrtca (Marjanović Umek, L., 2001).

Za opazovanje so bila otrokom bolj zanimiva domača jabolka, saj je bilo na njih polno »nepravilnosti«. Opazili so, da so domača jabolka nenavadnih oblik, posuta s temnimi pikami, imajo veliko lukenj, nekaj jabolk je bilo na določenih delih gnilih. Veliko presenečenje je bilo za otroke, ko smo domača jabolka prerezali in v njih našli črvičke. Kar veliko število otrok se je s tem srečalo prvič.

Otroci so bili zelo dobri opazovalci in so, z le nekaj vprašanji odprtega tipa, odkrili veliko razlik med kupljenimi in domačimi jabolki.

Pri likovnem poustvarjanju – risanju svojih občutkov ob spoznavanju domačih jabolk, so bile njihove risbe unikatne. Uspelo jim je s svinčnikom poustvariti obliko, strukturo, »nepravilnosti« jabolka, občutek ob razkritju notranjosti, celotno sestavo jabolka (pecelj, muha, peške, ovoj/lupina) …

Glede na to, da so bila otrokom po videzu privlačnejša kupljena jabolka, so bili pri okušanju enotni, da so boljša domača jabolka.

Pri pripravi jabolčnika so bili presenečeni, koliko soka smo dobili iz jabolk in kako sladek je.

V našem raziskovalnem procesu smo tudi ugotavljali iz česa jabolka zrastejo. Peške smo posadili v zemljo, dali na svetlobo in redno zalivali, a nam žal ni nič zraslo.

4. RAZPRAVA

S skupino velik del časa preživimo na prostem. Najraje se podamo pa polja in travnike, kjer imamo to srečo, da je še veliko obdelane zemlje in sadovnjakov. Tako otroci skozi celo leto lahko opazujejo, kako se narava spreminja. V jesenskem času odkrivajo in spoznavajo različne poljske pridelke, opazujejo kako se spreminja narava, kako odpada listje, kako kmetje pobirajo poljščine. V zimskih mesecih opazijo, da se v naravi nič ne dogaja, da počiva. In v pomladnih mesecih uživajo v lepotah, ki nam jih ponuja narava, opazujejo kako drevesa brstijo in koliko dela imajo kmetje, da pripravijo polja in sadovnjake.

V jeseni smo z otroki izkoristili sadovnjak, ki se razprostira v neposredni bližini vrtca. Ob dnevnih sprehodih so otroci sami podali idejo kako zanimivo bi bilo, če bi si lahko natrgali jabolka. Njihovo zanimanje smo izkoristili v polni meri. Najprej smo pozornost namenili

opazovanju jablan v jesenskem času – kaj se dogaja z jabolki, kako dozorevajo in kaj se dogaja z listi na jablanah.
Preizkusili smo tudi svoje gibalne sposobnosti, saj so bile jablane razmeroma nizke in je tako večini otrok uspelo tudi splezati nanje.
Nato smo, v dogovoru z lastnikom, obrali jabolka in jih prinesli v vrtec. Naše raziskovanje se je začelo v polni meri. Pozornost smo namenili vsem čutilom in tako lokalna jabolka spoznavali preko vida, vonja, okusa in tipa. Opazovali smo razlike med lokalnimi in kupljenimi jabolki. Otroci so svoje »doživljanje« jabolka tudi likovno poustvarili na papirju s svinčnikom in ob spremljavi zvokov iz narave. Glede na to, da so bila otrokom privlačnejša kupljena jabolka, saj so brez nepravilnosti in lepa, sem večji poudarek dala okusu jabolk. Pripravili smo tudi jabolčni zavitek in jabolčnik.
V nadaljevanju smo ugotavljali iz česa jabolka pravzaprav zrastejo in le peščica otrok je vedela, da jabolka zrastejo iz pešk. Naredili smo naravoslovni poizkus in peške posadili v zemljo.
Ob vseh teh spoznanjih smo se pogovarjali o tem, da je za naše telo bolj zdrava hrana, ki zraste v naši bližini, saj je kratka pot od vrta, kjer zraste, do nas, ki to hrano zaužijemo. Poleg tega je lokalno pridelana hrana tudi bolj zdrava, saj ni tako obdelana s škropivi.
Poudarek smo dali tudi temu, kako pomembno je, da ohranjamo našo naravo čisto. Velikokrat, ko nas je pot zanesla v sadovnjak, smo s seboj vzeli vrečke in pobrali smeti, ki so bile na naši poti ali v sadovnjaku.

Svoja nova spoznanja smo predstavili tudi staršem, ki smo jih povabili v vrtec. Najprej smo se skupaj sprehodili med sadovnjaki, naše delo pa smo v vrtcu predstavili preko izdelkov, pogovora in fotografij. Srečanje smo popestrili z likovnimi delavnicami, kjer smo ustvarjali jabolka na različne načine. V eni delavnici smo oblikovali jabolka iz rdečega slanega testa, kateremu smo dodali cimet, v drugi delavnici smo izdelali črvičke in jih z vrvico privezali na jabolka polna lukenj. V tretji delavnici smo ustvarjali ogrizke jabolk iz tulcev in papirja. Naše srečanje smo zaključili s kamišibaj predstavo: »Kako je ježek našel prijatelja«, kjer je ravno jabolko povezalo glavna lika zgodbe – ježka in oslička. Seveda smo se posladkali tudi z jabolki in jabolčnim sokom.

Glede na to, da nas kurikulum zavezuje k temu, da se posamezna področja med seboj povezujejo, prepletajo in dopolnjujejo, smo jabolka vpeljali v vsa področja dejavnosti – v naravo, jezik, gibanje, umetnost, družbo in matematiko. In ravno povezovanje vseh področij je pripomoglo k temu, da so otroci vsa spoznanja med seboj globlje doživeli, ozavestili in povezali.

5. ZAKLJUČEK

Narava nam daje nešteto priložnosti za celostno učenje, saj otrok nabira nove izkušnje, jih ureja, nadgrajuje, povezuje, širi zanimanje in pridobiva pozitiven odnos do bivanja v naravi. Vse pozitivne izkušnje, ki jih otrok pridobi v predšolskem obdobju, jih bo ohranjal tudi ko odraste.

Cilji, ki so bili doseženi, so se prepletali na vseh področjih kurikula. Otroci so pokazali veliko zanimanja in motivacije. Bili so aktivni soudeleženci, saj so raziskovali, opazovali, preizkušali ter primerjali. Pridobivali so nova spoznanja in pozitiven odnos do okolja.

Otroci so skozi projekt pridobili lastno izkušnjo o lokalni pridelavi hrane ter spoznali, da kljub temu, da lokalna hrana ni tako privlačna na pogled, je veliko okusnejša, zdrava in le to šteje, ko skrbimo za svoje zdravje.

Ozavestili smo tudi, da je potrebno za našo naravo skrbeti in jo ohranjati čisto.

Veseli nas, da so nas pri našem odkrivanju in raziskovanju pozitivno podprli tudi starši.

6. LITERATURA

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

Kos, R. (2017). Iz lončka v lonec: naravno vrtnarjenje za male in velike. Ljubljana: Allegro.

Marjanović Umek, L. (2001). Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce. Maribor, Založba Obzorje

Joga za otroke v vsakdanjem življenju

Tina Obrulj
Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona
tina.obrulj@vrtec-radgona.si

Namen prispevka je, da ozavestimo, kako zelo pomembno je gibanje za naše zdravje. Tako spodbujamo in krepimo otrokov duševni, čustveni, socialni in spoznavni razvoj. Današnji tempo in slog življenja je vse prej kot zdrav. Z izvajanjem joge za otroke v vrtcu spodbujamo in krepimo zdrav življenjski slog otrok, strokovnih delavk, staršev in ostalih zaposlenih. Vemo, da joga zelo pozitivno vpliva na naše počutje, razgiba telo, umiri naš um, krepi imunski sistem in dobro vpliva na našo samopodobo. Otroci preko pravljic, različnih rekvizitov, petja in glasbe, jogijske elemente smiselno povežejo. Za nas je najpomembnejše, da vanje vključujemo čim več domišljije, spretnosti in seveda, da se ob tem zabavamo. Vsak otrok je lahko uspešen pri izvajanju jogijskih elementov, če se le ima možnost srečati z njimi in izkusiti v njih.

Ključne besede: gibanje, joga, otroci, zdravje.

Abstract

The purpose of this paper is to raise awareness of the importance of movement for our health. With movement, we encourage and strengthen the child's mental, emotional, social and cognitive development. Today's pace and lifestyle is anything but a healthy lifestyle. By integrating yoga for children in kindergarten, we promote and enhance the healthy lifestyles of children, kindergarten teachers, parents and other employees. We know that yoga has a very positive effect on our well-being; it stretches the body, calms our mind, strengthens the immune system and has good influence on our self-esteem. Children relate the elements of yoga through fairy tales, various props, singing and music. Moreover, the most important to us is to include as much imagination, skills and of course fun, as possible. Every child can be successful if he has the opportunity to experience yoga.

Key words: movement, yoga, children, health.

1. UVOD

Gibanje je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel, zadovoljen in se razvija v celovito osebnost. Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja otrokovega razvoja: telesnega, spoznavnega, čustvenega, socialnega, intelektualnega, osebnostnega in tudi na razvoj govora. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj že zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih

ter gradi zaupanje vase. Daje mu občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe.

2. PROBLEM

Sodobni način življenja tudi otrokom vse bolj omejuje gibalno svobodo, gibanje pa je za njihov telesni in duševni razvoj nujno. Današnji tempo in način življenja je stresen za starše in tudi za otroke, saj so vedno bolj nemirni in razdražljivi. Vsi potrebujemo čas za sprostitev, saj se tako znebimo psihične in fizične napetosti. Poznamo veliko različnih tehnik sproščanja, vsak posameznik pa izbere sebi najbolj primerno. Sama sem se posvetila jogi in dihalnim tehnikam že pred leti, ko je le to v vrtcu predstavil predšolski fant skupaj z mamo. Od takrat sem se aktivneje posvetila jogi za otroke in se udeležila izobraževanj v tej smeri. Ugotavljam pa, da so otroci vedno bolj nemirni, se težje skoncentrirajo, prisluhnejo določenim vsebinam in so pod stresom. Z njimi sem preizkušala različne tehnike sproščanja in umirjanja, kot so sprostitvene igre, masaža, ples, sproščanje v naravi, glasba in seveda dihalne vaje z jogo. Kar se je pri meni tudi najboljše odneslo. Zdaj z veseljem prenašam svoje znanje na otroke, sodelavke in starše. Želim, da bi se z vključevanjem joge v naše vsakdanje življenje lažje spoprijeli z vsemi stresnimi situacijami in izzivi, s katerimi se srečujemo vsak dan.

Slika 1: Mantra Om

3. METODE

Uporabljene metode dela:

- demonstracija,
- igra,
- pogovor,
- poslušanje,
- vodenje,
- opazovanje,
- raziskovanje,
- ponavljanje,
- posnemanje,
- improvizacija.

4. REZULTATI

Jogo za otroke lahko izvajamo v starosti od dveh do šest let. Je kombinacija igre in vadbe, kjer otroci na igriv način preko pravljice, gibanja, smeha in zabave spoznavajo svoje telo, se učijo osnovnih jogijskih položajev, pravilnega dihanja in sproščanja. Različne položaje ali asane izvajamo stoje, leže in sede. Pri jogi je zelo pomembno tudi dihanje, saj nas sprošča in pomirja. Otroci na tak način razvijajo moč, vzdržljivost, ravnotežje, pozornost, koordinacijo, pripomore pa tudi k boljši drži, sproščanju in boljšemu spancu. V vrtcu jo izvajamo v različnih prostorih vrtca in v naravi. Kadar smo v prostoru, vključimo umirjeno glasbo, v naravi pa raje prisluhnemo vsem čudovitim zvokom, ki nas obdajajo. Jogo lahko povezujemo z vsemi področji kurikula. Pri njenem izvajanju je še pomembno, da aktiviramo svojo in domišljijo otrok in se s pomočjo različnih rekvizitov in pravljic tako sproščamo in zabavamo.

Slika 2: Pomoč pri dihanju z rekviziti

Slika 3 in 4: Izvajanje joge v naravi

5. RAZPRAVA

Elemente joge in tehnike dihanja sem najprej vnašala ob koncu naših vadbenih ur v telovadnici. Ker se je sproščanje z dihanjem izkazalo za zelo učinkovito, smo počasi vnašali vedno več elementov v naša vsakodnevna druženja. Ob uri joge so bili otroci precej neučakani in radovedni, zato pa verjetno tudi bolj nemirni. Vendar pa se je vsakič izkazalo, da so se že po nekaj minutah tehnik dihanja povsem umirili in se aktivno vključili v samo izvajanje položajev. Da so druženja ob jogi še bolj zanimiva in zabavna, vanjo vključujemo različne rekvizite, kot so plišaste živali, peresa, mreža, knjige, fotografije in slike različnih položajev. Otrokom je zanimiva tudi pravljična joga, ko se preko različne zgodbe, ki je lahko v danem trenutku tudi izmišljena,otroci spremenijo v določene živali, ki jih oponašajo tudi glasovno. Ker pa joga ni namenjena samo sproščanju otrok, se v vrtcu trudimo in spodbujamo njeno izvajanje doma v družinskem krogu in med sodelavci. Nekaj osnovnih položajev in dihalnik tehnik smo se skupaj naučili na družinskih srečanjih, likovni koloniji v parku, športnih dopoldnevih in popoldnevih.

Slika 5:Izvajanje joge v domačem okolju s starši

6. ZAKLJUČEK

Otroci se učijo s posnemanjem in z lastno aktivnostjo. Tudi pri jogi je tako, saj jim predstavlja zabavo in sprostitev, zato se vedno znova radi vključujejo k izvajanju. Opažam, da različne položaje izvajajo tudi spontano pri jutranjem razgibavanju ali gibalnih minutkah, saj imajo v igralnici na voljo »Joga kotiček«, ki smo ga skupaj opremili s fotografijami in slikami položajev, ki jih že poznajo. Otroci se med seboj spodbujajo, popravljajo ob nepravilni izvedbi in sodelujejo. Ker vemo, da joga in dihanje pozitivno vplivata na naše telo in um, je vsakodnevno vključevanje le tega ključnega pomena za naše zdravje. Vsak je lahko uspešen pri izvajanju jogijskih elementov, če se le ima voljo in možnost srečati z njimi in izkusiti v njih.

7. LITERATURA

Božič, U. (2012). *Pravljična joga: priročnik za vadbo joge za otroke, stare od 2 do 5 let*.Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M. idr. (2010). *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce*.Maribor: Obzorja.

Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih.(1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Zdravo živim, ko okolje doživim

VVZ Kekec Grosuplje
Klavdija Zajec Bobnar
klavdijazbobnar@yahoo.com

Predšolski otroci imajo stik z naravo položen v zibelko. Prirojeno zanimanje otrok za naravoslovne vsebine lahko odrasli spodbujamo z raznolikimi dejavnostmi. Kadar skrbno načrtovane naravoslovne učne vsebine otrokom omogočajo izkustveno in raziskovalno učenje v igralnici ter v zunanjem okolju, s tem ustvarimo temelje za njihovo željo po spoznavanju narave. Notranja želja pomeni izhodišče za aktivno udeležbo otrok pri spoznavanju narave. Visoka notranja motivacija otrok je ključna za preseganje okvirov povprečnega okoljskega zavedanja in je odskočna deska za ohranjanje zdravega načina življenja z vidika razumevanja celostnega pogleda okoljske vzgoje. To raznolikost smo v oddelku 5–6–letnih otrok dosegli z enoletnim delom na ekološko usmerjenih projektih. Ker so otroci sami postali pobudniki za nadaljevanje in udejanjanje eko projektov, ugotavljam, da smo dosegli pomemben korak pri dvigovanju okoljskega zavedanja.

Ključne besede: predšolska vzgoja, otrok in naravoslovje, okoljska vzgoja, izkustveno učenje

Abstract

Active learning in preschool period is an effective way to promote natural science to children. Such learning was introduced to a group of 5-6-year old children. We have created an environment where children got familiar with natural science concepts and solved the corresponding problems independently by active involvement in various activities. Two projects were prepared to encourage activities related to the environment. The aim of the first project was to promote science activities related to the water, while that of the second one was the promotion of the active lifestyle through encouraging the healthy personal development. Children were challenged to find a role model from their neighbourhood and engage in charity work. Projects were carried out in playroom and outside in our local environment. A part of them was cooperation with natural science experts and parents. Children developed a high level of creativity and enthusiasm when dealing with natural science and healthy lifestyle related topics. Therefore we can conclude that children interconnected different parts of environmental education during the learning processes of both projects.

Key words: preschool education, child and natural science, environmental education, experiental learning

1. UVOD

Izziv zdravega načina življenja smo v skupini 5–6-letnih otrok poskušali živeti na raznolike načine z aktivno udeležbo v ekološko usmerjenih projektih. V članku bom predstavila raznolike dejavnosti s poudarkom na naravoslovju, ki smo jih v enoletnem obdobju z otroki, starši in drugimi strokovnjaki izvajali v igralnici ter zunanjem okolju. Pri vzgojno-izobraževalnem delu z otroki sva si s sodelavko postavili raziskovalna vprašanja.

Zanimalo naju je, kako na razvojno primeren način otroke aktivno vključiti v eko projekte. Zanimalo naju je tudi, če in kako delo na eko projektih pripomore k zavedanju otrok o skrbi za okolje, kar vključuje tudi skrb zase, za zdrav razvoj osebnosti? Spraševali sva se, ali bodo otroci, ki jim vzgojiteljici in starši omogočimo sistematične ter postopne in izkustvene načine preučevanja narave, posledično visoko motivirani za raziskovanje ter naslavljanje okoljske tematike?

Vse ekološko usmerjene aktivnosti so bile izvedene z namenom otrokom omogočiti neposreden stik z naravo in jim tako na izkustven način približati skrb za naravo ter ustvariti temelje za zaznavanje celostnega vidika okoljske vzgoje in kasnejše aktivne vključenosti v skrb za okolje. »Otroka vključujemo v naravno okolje z namenom ustvarjanja varnih in zdravih življenjskih navad, ki jih bo otrok tudi sam doživljal in soustvarjal. Otrok v predšolskem obdobju mora postati deležen kompleksne vzgoje, saj le tako lahko postane soudeleženec dogajanja v okolju. Naučiti se mora živeti z naravo, v njej ustvarjati, a vse to preko igre« (Katalinič, 2008). »Pomembno je, da ohranimo željo po otrokovem raziskovanju« (Leskovar, 2015). »Otroci prevzemajo odnos vzgojitelja ter drugih odraslih do narave in raziskovanja« (Krnel, 2012). »Vzgojitelj naj otrokom ponudi različne možnosti oz. situacije za raziskovanje in naj se zaveda pomena njihovega samostojnega odkrivanja« (Kovač Grosek in Šrekel, 2014).

V osrednjem delu bom najprej predstavila uporabljene metode dela pri raziskovanju izbranih eko tem: vode in oblikovanja modelov dobrih vzornikov, s čimer smo posegali na področje ekologije odnosov. »Vrednot, povezanih z odnosom do soljudi, ni mogoče ločevati od tistih, povezanih z odnosom do narave« (Katalinič, 2008).

Pri spoznavanju in izvajanju naravoslovnih dejavnosti so se otroci iz oddelka preizkusili v različnih metodah dela, značilnih za naravoslovje. Pri spoznavanju in izvajanju naravoslovnih dejavnosti so nam na raznolike načine vseskozi pomagali starši otrok ter drugi strokovnjaki iz okolja. »Da se lahko raziskovalno delo še bolj razširi, je potrebna podpora celotne družbe. Zaželene so povezave z raznimi raziskovalnimi institucijami in vključenost v projekte« (Benčič Rihtaršič, 2006).

V nadaljevanju sledi predstavitev rezultatov našega raziskovanja. Raziskovanje smo izvajali predvsem v igralnici vrtca v sodelovanju z Javnim komunalnim podjetjem Grosuplje (JKPG), saj si zaradi trenutne epidemiološke situacije nismo mogli ogledati čistilne naprave na terenu. Kot rezultat projektnega preučevanja ekoloških tem je nastalo veliko zapisov komentarjev otrok, njihovih risb, fotografij dejavnosti, plakatov, izdelkov iz naravnih, odpadnih materialov ter lego idr. gradnikov. Predstavljene rezultate otroškega ustvarjanja sva sproti analizirali s sodelavko

in jih tekom enoletnega dela na projektih uporabili za nadaljnje načrtovanje dejavnosti, prav tako pa smo sproti med potekom raziskovalnih dejavnosti izvajali skupno refleksijo z otroki.

2. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

2.1 Vzorec

Naš vzorec je zajemal populacijo 24 otrok iz enega oddelka, od tega 11 deklic in 13 fantov. 19 otrok je rojenih leta 2014, 4 otroci pa leta 2015. Raziskava je bila izvedena v obdobju enega leta, v oddelku 5–6–letnih otrok.

2.2 Dejavnosti, merski instrumenti in tehnike zbiranja podatkov

V okviru raziskovalnega dela smo izvedli dejavnosti v dveh sklopih.

2.2.1 Vodne aktivnosti (s podporo udeležbe v projektu JKPG Raziskujem, se učim, zato, da lahko zdravo živim)

Vsebina dejavnosti: Vodene in spontane vodne aktivnosti v igralnici v okviru projekta Raziskujem, se učim, zato, da lahko zdravo živim. Otrokom smo približali pomen in čiščenje odpadnih voda v Občini Grosuplje. Delovanje čistilne naprave smo spremljali s pomočjo didaktične risanke Potovanje modre kapljice in listka, makete rastlinske čistilne naprave ter različnih poskusov z vodo. Otroci so vtise podoživljali. Zaradi velikega zanimanja otrok za igranje namiznih iger smo organizirali delavnico s starši in otroki ter kot nadgradnjo preučevani tematiki vode izdelali tematske eko igre. V oddelku so kasneje nastale še samostojno izdelane eko namizne igre otrok s pravili, kolaž vodnega kroga, konstrukcije čistilne naprave iz odpadnega materiala ter lego idr. gradnikov ter risbe in plakati z zapisanimi izjavami otrok.

2.2.2 Modeli dobrih vzornikov (s podporo udeležbe v vseslovenskem projektu Bodi dober, bodi kul – BDBK)

Vsebina dejavnosti: Aktivnosti predstavitve vzornikov otrok v vrtcu in izvedba ter snemanje izvedbe dobrih del v lokalnem okolju (v Mestni knjižnici Grosuplje, v Osnovni šoli Louisa Adamiča Grosuplje, z obiskom na domu, z delavnicami z babicami in dedki) je potekala od oktobra 2019 do februarja 2020. Z družinami smo izvedli projektno dejavnost predstavitve modela vzornika najprej v pisni in digitalni obliki. Poudarek je bil na izbiri ne nujno slavnih ljudeh, torej na izbiri vzornikov iz neposredne okolice otrok, npr. njihove družine, ljudi iz soseske.

Otroci so vzornike ob pomoči starševskih zapisov in videoposnetka staršev predstavili pred sovrstniki v vrtcu. Hkrati smo pripravljali plesno hip-hop koreografijo na himno projekta Bodi dober, bodi kul in jo v zahvalo za sodelovanje staršem predstavili na skupni delavnici. Šli smo nastopat tudi za prireditev Rdečega križa in ob odprtju Knjižnice igrač v Mestni knjižnici Grosuplje. Na pobudo enega izmed otrok smo obiskali starejšo gospo na domu, ki nas je bila zelo vesela. Pripravili smo tudi dve srečanji z babicami in dedki: jesensko kulinarično delavnico ter pustno druženje.

3. REZULTATI

3.1. Rezultati vodnih aktivnosti

Za uvodno motivacijo smo z otroki že od začetka vrtčevskega leta prebirali slikanice o vodi. Z otroki sva s sodelavko izvedli najprej skupne in nato ločene razgovore ob slikovnem gradivu, da se odgovori otrok niso ponavljali. To se nama je zdelo pomembno za ugotavljanje predznanja otrok. Nato smo si ogledali didaktično risanko JKPG o čiščenju odpadnih voda v občini Grosuplje. Otroke je zelo navdušila, saj na razvojno primeren način prikaže pomembno okoljsko tematiko. V sklopu projekta z JKPG je bil natečaj za izdelavo eko igre. Otroci so presenetljivo dobro usvojili naravoslovne pojme iz didaktičnega gradiva in z izdelavo igre nismo imeli težav. Potrebno je bilo le pregledati, ali so vsi opisani postopki čiščenja odpadnih voda zajeti v njihovih risbah, in jih ustrezno razporediti v logično celoto. Nato smo natisnili barvne simbole na šeleshamer in igri dodali pravila. Ker je bil v kotičku namizne igre velik interes za igranje iger, se nama je s pomočnico utrnila ideja po delavnici s starši, kjer bi izdelali dodatne eko namizne igre. Po nekaj mesecih sta dva otroka samoiniciativno izdelala še dve eko igri z razširjeno tematiko gibanja in zdravega načina življenja. Skupaj smo ustvarili šest eko iger.

Poskusi z vodo so bili izvedeni v igralnici pred in med obiskom strokovnjakov iz JKPG, g. Nejca ter ge. Tjaše. Pri vsakem poskusu so imeli otroci razlago in/ali barvne sličice poteka poskusa. Prav tako sva s sodelavko pripravili različno slikovno gradivo na temo vode, ob katerem smo se tudi pogovorili. Didaktično gradivo JKPG za vrtce in osnovne šole smo si s pomočjo IKT večkrat ogledali. Otroci so tekom obravnavanja vodne tematike napredovali v znanju, želijo pa si, da bi si čistilno napravo ogledali tudi na terenu.

3.2. Rezultati modela dobrih vzornikov projekta BDBK– Bodi dober, bodi kul

Ker smo bili v oddelku aktivni pri sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki in družinskimi člani, smo z visoko motiviranostjo pristopili k projektu, saj smo skupaj začutili izziv tako pomena izbire dobrega vzornika za otroke kot tudi dobrodelnega medgeneracijskega sodelovanja v lokalnem okolju.

Vzgojiteljici sva se odločili, da projekt Bodi dober, bodi kul predstaviva otrokom in staršem, ter predlagali, da ga v oddelku izvedemo v obliki (e-)knjižne potujoče mape. Naleteli sva na pozitiven odziv otrok in staršev, ki so pripravili fotografije ter v domačem okolju organizirali obiske vzornikov. Pomoč staršev je bila za večino otrok ključna, saj je bila tema vzorništva kar zahtevna za 5-6-letne otroke. Otroci so si izbirali po enega ali dva vzornika. Večinoma so bili vzorniki njihovi prijatelji, starejše sestre ali bratje ter babice in dedki. Izbrani pa so tudi: policisti, vojaki, vzgojiteljica iz oddelka, zobozdravnica, starši, gasilci, taborniki, športniki-kolesarji in nogometaši. Pri navajanju utemeljitve svojega vzornika so navedli lastnosti, ki jih cenijo, občudujejo pri vzornikih in po čem bi se otroci radi zgledovali, da bi jim postali podobni. Pri predstavitvah otrok je bilo zaznati njihovo ustvarjalnost in sproščenost. Največji vzorniki zanje so bili tisti ljudje, ki z njimi ustvarjalno preživljajo prosti čas, se jim znajo približati in taki, ki so razvili vztrajnost, moč ter sposobnost vodenja. Medpodročno povezovanje projekta BDBK

s plesno umetnostjo je otrokom omogočilo spoznavanje in razvijanje plesnih gibov ob hip-hop glasbi. Pri spoznavanju s hip-hop glasbo so otroci potrebovali mesec dni, da so sproščeno in ustvarjalno zaplesali pred starši. Zbrali smo kar nekaj videoposnetkov in zapisov ter jih združili v končen videoposnetek, ki smo ga poslali organizatorjem in je objavljen na njihovi spletni strani.

Slika 1: Obisk strokovnjakov iz JKPG.

Slika 2: Otroka izdelujeta model čistilne naprave.

Slika 3: Otrok predstavlja svojega vzornika.

Slika 4: Otroci pri igranju lastne namizne eko igre.

Slika 5: Starši in otroci pri izdelovanju eko igre.

4. RAZPRAVA

Vzgojiteljici sva pri načrtovanju aktivnosti za oba projekta izhajali iz hipoteze, da zdrav način življenja vključuje tudi skrb za okolje, okoljsko zavest pa lahko razvijamo le z dobrim poznavanjem okoljskega stanja in s tem potreb po ustreznem ukrepanju za boljši svet. Prispevki otrok pričajo, da sva jih s sodelavko na razvojno primerne načine aktivno vključile v eko projekte, kar je razvidno iz prikazov njihove aktivne vloge pri dejavnostih v oblikah podajanja komentarjev pri naravoslovnih poskusih, pri njihovi plesni in likovni ustvarjalnosti, pri samostojni izdelavi eko namiznih iger in samostojni uporabi teh iger v igralnem kotičku ter pri samostojnih predstavitvah modelov vzornikov in pri predlogih za izvedbo ter sodelovanje na dobrodelnih prireditvah v lokalnem okolju.

Rezultati pričajo, da delo na eko projektih pripomore k zavedanju otrok o skrbi za okolje, kar vključuje tudi skrb zase in za zdrav razvoj osebnosti. Ker sva vzgojiteljici in starši v sodelovanju z drugimi strokovnjaki omogočali sistematične in postopne ter izkustvene načine spoznavanja vode in vzornikov, so bili posledično visoko motivirani za raziskovanje ter reševanje okoljske tematike, pri čemer smo se pri raziskovanju modela dobrih vzornikov dotaknili področja ekologije odnosov.

Tudi starši so bili vseskozi aktivno vključeni v proces raziskovalnega učenja z aktivno udeležbo na eko delavnicah, kjer so izdelali eko didaktične igre, in s sodelovanjem pri pripravi otrok na

predstavitve projekta BDBK. Z objavo videoposnetka projekta Bodi dober, bodi kul na spletu, s prikazom naših zgledov širimo pozitivna sporočila tudi v širšo javnost. Prav tako je bila razstava projekta o vodi Raziskujem, se učim, zato, da lahko zdravo živim postavljena v Mestni knjižnici Grosuplje, kjer smo občane obveščali o zavedanju pomena okoljske vzgoje v našem vrtcu.

5. ZAKLJUČEK

Pri obeh projektih so otroci ob ustreznem vodenju odraslih ustvarili raznolike izdelke, podane so bile številne pobude in izjave otrok. Razvidna je visoka vključenost otrok tekom celotnega procesa trajanja obeh projektov. Prav tako je razviden napredek v zavedanju pomena okoljskih tematik za zdravo življenje. Pri izjavah otrok in njihovem delovanju v vsakdanjem življenju je opazno medpodročno povezovanje tematik, kar je odlična iztočnica za poglabljanje ter razširjanje razumevanja naravoslovnih pojmov na področju zdravega načina življenja. Na podlagi interpretacije dobljenih rezultatov lahko zaključim, da so bili otroci in ostali sodelujoči pri izvedenih aktivnostih izredno motivirani za samostojno ali vodeno raziskovanje, ter ocenjujem, da je bil naš cilj, z vsemi aktivnostmi postopno in sistematično dvigati okoljsko zavedanje otrok ter odraslih, s tem pristopom dosežen. Hipotezo smo potrdili, prav tako smo rešili vsa zastavljena raziskovalna vprašanja, saj v eko projektih sodelujemo že štiri leta in so otroci vešči naravoslovnega razmišljanja ter notranje motivirani pri izvedbi eko dejavnosti.

6. LITERATURA IN VIRI

Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Benčič Rihtaršič, T. (2006). Uvajanje učencev na pot raziskovalnega učenja. Pedagoška obzorja, 21 (3/4), 123–130.

Katalinič, D. (2008). Naravoslovje v predšolski vzgoji – temelj okoljske vzgoje za trajnostni razvoj. V M. Duh (ur.), Razvojno-raziskovalni koncepti ekologije od vrtca do fakultete in naprej v prakso (str. 65–78). Maribor: Pedagoška fakulteta; Rakičan: RIS Dvorec.

Jevšenak, N. (2015). Naravoslovno didaktične igre v vrtcu. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Kohne, E. (2012). Naravoslovno didaktične igre. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Kovač Grosek, K. in Šrekel, M. (2014). Medpodročne dejavnosti – zgodnje naravoslovje. Vzgojiteljica, 16 (4), 17–18.

Krnel, D. (2012). Uvod. V D. Krnel, A. Gostinčar Blagotinšek, S. Kostanjevec (ur.), Naravoslovje v Reggio projektih (str.7–10). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Kdor na talnih igrah se igra, ta vedno zabavo ima

Simona Rauter
Javni zavod Vrtec Zreče
srauters@gmail.com

V članku predstavljam izvedbo talnih iger v našem vrtcu. Namen talnih iger je, da otrokom predstavimo, kako so se igrali nekoč, zraven pa dodajamo nove igre. Nekatere si otroci izmislijo sami, skupaj jih načrtujemo in izvedemo. Talne igre so za otroke izziv, preizkušanje lastnih spretnosti. Namen moje raziskave je bil spremljanje razumevanja pravil iger, razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, upoštevanje pravil in sodelovanje s prijatelji iz vrtca. Ugotovila sem, da se otroci radi igrajo na talnih igrah, da si jih znajo že sami pripraviti na različnih površinah, z različnimi materiali in da so napredovali v razvoju motoričnih in psihomotoričnih spretnostih. Glavni cilj, ki sem si ga zadala, je bil realiziran - otroci pri svoji igri ne potrebujejo dragih igrač, ampak prijatelje, domišljijo, zraven pa se seveda zabavajo, učijo in živijo zdravo.

Ključne besede: talne igre, predšolski otrok, gibalne dejavnosti, izzivi, motorični razvoj

Abstract
In the article I am presenting performance of floor games in our kindergarten. Purpose of floor games is to introduce children with how people were playing in the past. Beside we are adding our own games, some of them are made up by children themselves. Together we plan and perform those games, which are challenging for the children, and are testing their skills.
In my research I intended to observe children's understanding of the rules, their pursuance, progress in children's motoric and functional abilities and how they can collaborate with their friends from kindergarten.
I have found out that children like to play floor games, they know how to prepare and perform them on different groundings, with different materials themselves and that they have also improved in motoric and functional abilities.
Main goal, that I set myself, was realized, children don't need expensive toys to play with, but friends and imagination to have fun, to learn and to live healthily.

Key words: floor games, preschool child, motion activities, challenges, motoric progress/development

1 UVOD

Naše poslanstvo v vrtcu je, da z načrtovanimi ter redno in strokovno vodenimi aktivnostmi sistematično vplivamo na celostni razvoj otrok. Vzgojitelji se moramo zavedati pomena spodbudnega učnega okolja, predvsem pomena gibanja in gibalnih dejavnosti, ki jih izvajamo

vsakodnevno v procesu vzgoje in izobraževanja predšolskih otrok. Ob gibanju otrok zaznava okolico, prostor, čas in samega sebe. »Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, s pomočjo katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva.«(Videmšek in Pišot, 2007, str. 38). Gibanje in igra imata pomembno vlogo pri socialnem in emocionalnem razvoju otrok, obenem pa je igra temeljna otrokova dejavnost in predstavlja ključni vidik otrokovega razvoja.

Starši otrok večkrat povedo, da že ne vedo, kaj bi otroku kupili, da bi njegova igra trajala dlje. Tudi v vrtcu traja pri nekaterih otrocih dlje časa, da se igrajo z vrstniki. Nekateri otroci so bolj sodelovalni, drugi to osvajajo. Za boljšo sodelovanje med otroki so zelo uspešne talne igre. Te imamo lahko povsod. Otroci sodelujejo pri njihovem načrtovanju in pri izvedbi. Lahko jih pripravimo iz različnih materialov, v notranjih prostorih, zunaj, v gozdu. Te so se igrali že nekoč, povedo starši ali babice in dedki, ko pridejo po otroke v vrtec. Pridružijo se otrokom pri igri. Otroci so pred raziskavo poznali ristanc, skakanje, ciljanje, elastiko, ampak v drugih situacijah. Namen raziskave je bil, da otroci usvojijo pravila igra, le-te upoštevajo, usvojijo sonožni poskok in da napredujejo v gibalnih in motoričnih spretnostih. Najpomembnejši cilj mi je bil, da otroci napredujejo v sodelovanju med seboj in da te igre prinesejo v domače okolje in se z njimi igrajo tudi doma z bratci, sestrami, starši, prijatelji. Povedali so, da to tudi počnejo. S strokovno delavko oddelka sva ugotovili, da si igre sami pripravljajo tudi na igrišču, v gozdu, v parku, v igralnici, v telovadnici. Za igro jim ni pomembno, da so vedno samo s svojimi najboljšimi prijatelji, ampak jim je pomembno, da jih v igri sodeluje toliko, da se jo lahko igrajo. Določene igre jim nudijo tudi možnost odmika, če to potrebujejo, če želijo biti malo sami, da preizkušajo svoje spretnosti. Ugotovili so tudi, da večkrat ko so neko igro igrali, bolj so gibalno napredovali in postali tudi bolj samozavestni, to pa je zelo pomembno za razvoj otrok.

2 METODE DELA

V raziskavi sem uporabila metodo opazovanja in metodo spremljanja. Podatke opazovanj in spremljanj sem vnašala v tabele.

V raziskavo je bilo vključenih 24 otrok, od tega 16 dečkov in 8 deklic, otroci so stari 5–6 let. Spremljanje otrok je potekalo dva meseca, v mesecu februarju in marcu 2020.

Otroci so se talne igre igrali vsak dan. Načrtno sem jih spremljala. Z otroki smo pripravili 4 talne igre-skok v daljino, ristanc, igra z gumitvistom in ciljanje pločevink z žogo. Otroci so sodelovali pri izdelavi talnih iger.

3 PREDSTAVITEV IZVEDENIH TALNIH IGER

3.1 Skok v daljino

To talno igro smo si pripravili v igralnici. Želela sem, da osvojijo skakanje brez prestopa začetne točke, da skočijo sonožno in da se ustavijo, ko končajo s skokom. Pri tej igri so otroci stali v

koloni. Če kdo ni upošteval pravil kolone in je želel prehitevati, so ga na to opozorili. Da so otroci osvojili pravila kolone, smo se igrali različne igre. Pri tem mi je v veliko pomoč fit4kid projekt, saj preko tega projekta v našem vrtcu poznamo veliko gibalnih iger, metod. Igrali smo se pred tem gibalne igre-vlak, atomčki, kača. Sonožne poskoke smo osvajali preko različnih naravnih oblik gibanja-v gozdu, v telovadnici, na igrišču, v parku. Z otroki smo najprej prestopali, nato preskakovali ovire z eno nogo, nato z obema in na koncu sonožno. Otrokom je bilo skakanje v daljino zabavno. Nekateri otroci poznajo številke in so tekmovali med seboj, tekmovali z vrstniki. Igro skok v daljino so si naredili tudi v gozdu, na igrišču. Uporabili so palice, kolebnice, že narisane črte na ploščah, v telovadnici. Otroci so sodelovali pri pripravi talne igre. Pomagali so lepiti barvni samolepilni trak, zapisovali števila. Hišnik nam je priskrbel trakove. Otroci so komaj čakali, da so lahko začeli skakati. V skupini imamo dogovor, da se igra po skupinah največ pet otrok in tako smo se dogovorili, da skače največ pet otrok. Nekaj dni so otroci samo skakali od začetne točke. Želeli so, da jim s strokovno delavko poveva, koliko so skočili, če niso poznali števil. Osvojili so kolono, stati na začetni točki-na narisanih stopalih, odriv, sonožni poskok in doskok. Ko so končali s skokom, so se ustavili in zapisala sem v tabelo, koliko centimetrov so skočili. Oni so to merili s svojimi stopali in dlanmi. Po opazovanju in predvidevanju zastavljenih ciljev, so vsi otroci napredovali. Izboljšali so si odrivno moč, ravnotežje, natančnost, koordinacijo gibanja.

Slika 1: Talna igra:Skok v daljino

3.2 Ristanc

To talno igro smo z otroki pripravili v garderobi in na ploščadi pred vrtcem. Je skupinska igra, manjših skupin; dva, tri, največ štirje igralci. Pri tej igri ni vodje, pač pa so soigralci enaki. Narišemo ristanc, ga razdelimo na polja in jih označimo s številkami. Za igro v vrtcu imajo otroci blazinico napolnjeno z rižem, zunaj si poiščejo ploščat kamenček. Potem se razvrstijo za metanje. Vržejo vrečo ali kamenček v sredino prvega polja, ko kamenček obleži v njem, gredo do zadnjega polja in nazaj na začetek, kjer poberejo blazino ali kamenček in jo dajo naslednjemu otroku, ki je za njim v koloni. Naslednjič, ko so na vrsti, mečejo v drugo polje. Igro končajo, ko blazino ali kamenček vržejo v zadnje polje. Zmaga tisti, ki prvi konča vsa polja. V enojno polje skačemo z eno nogo v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Na vrhu ristanca je dom V njem lahko počivamo (na obeh nogah, se obračamo v skoku, skočimo z eno nogo ali sploh ne počivamo) seveda je vse odvisno od postavljenih pravil in dogovorov. Pomembno je, da ne stopimo na črte. Cilji talne igre ristanc: -osvajanje igre, ki so se jo igrali nekoč, otroci osvojijo skakanje po eni nogi, otroci skačejo natančno, otroci znajo počakati v manjši koloni, natančno metanje blazine ali kamna v polja označena s števili, otroci se pri talnih igrah zabavajo, sproščajo. Otroci so z igro ristanc pridobili nova gibalna znanja,

sodelovali so z vrstniki, pridobivali na vztrajnosti, spoštovali pravila igre, razvijali ravnotežje in natančnost.

Slika 2: Talna igra: Ristanc

3.3 Gumitvist

Z njim se lahko igrajo v igralnici, v garderobah, zunaj, doma, na vseh površinah. Lahko si ga izdelamo iz navadne elastike, lahko se ga kupi v otroških trgovinah. Dr. Ranko Rajović pravi: "Stare igre kot so frnikole, gumitvist, ristanc, ravbarji in žandarji ...To so idealne igre. Pri njih se razvija akomodacija, orientacija, ravnovesje, otrok mora razmišljati, kam se bo skril, skratka otrok razmišlja ... Mi pa smo te igre pozabili, njih ni več! Otrok leži in gleda v računalnik. Treba pa jim je ponuditi igre, ki terjajo gibanje in razmišljanje." (Intervju z dr. Rajović R., baby book.si, 3. nov. 2017)

Najprej sem otrokom sama predstavila gumitvist, vprašala sem jih, ali vedo, kaj imam v rokah. Rekli so elastiko, vrv, tanko kolebnico. Poskušali so jo prijemati, raztegovati. Povedala sem jim, da je to gumitvist. Spodbudila sem jih, da doma vprašajo starše, babice, dedke, ali oni poznajo gumitvist in ali poznajo katero igro z njim. Otroci so v naslednjih dneh povedali, da nekateri starši in babice ter dedki poznajo gumitvist, da so si ga včasih delali iz bele elastike in ga sami okrasili s flumastri. Ko so starši pripeljali otroke v vrtec so nekateri povedali, katero igro so se igrali z gumitvistom in da se bodo to igrali tudi sedaj doma. Igro z gumitvistom smo se začeli igrati na igrišču, na trati. Dva otroka sta držala gumitvist. Otrokom sem igro usa, usa, usa, sa demonstrirala, nato sem povabila enega otroka, da je skakal z mano, nato drugega. Otroci so poskoke hitro osvojili, nato pa še besedilo pesmi. Igro smo začeli tako, da sta otroka gumitvist držala z nogami pri gležnjih, nato pod koleni in tako naprej. Skakali smo tri stopnje. Prvo stopnjo-gumitvist pri gležnjih, drugo stopnjo pod koleni, tretjo stopnjo nad koleni. Malo otrok je prišlo do tretje stopnje, ampak to ni bil moj cilj. Moj cilj je bil, da jim predstavim gumitvist, igro z njim in da se z njim igrajo tudi v prostem času, z družino, s prijatelji, pa še kupiti ga ni treba. Seveda je pa igra z njim bolj zanimiva in zabavna, če se igramo s prijatelji. Lahko se igramo tudi sami, v pomoč so nam stoli. Skakanje na

gumitvistu spremlja besedilo: »Usa usa usa sa Pipi duga čarapa«.

Slika 3: Igra z gumitvistom

3.4 Ciljanje pločevink z žogo

S pomočjo kuharic smo z otroki zbrali velike pločevinke. Odnesli smo jih na igrišče. Otroke sem spodbudila, da so bili pri postavljanju teh ustvarjalni; povedali so, da sestavljajo piramide. Razdaljo, s katere so z žogo ciljali pločevinke, smo določili s telovadnim obročem. Rezultate smo vnašali v tabelo. Otroci so prešteli pločevinke, ki so jih podrli, in število smo zapisali v tabelo s pikicami in s številkami.

Cilji igre ciljanje pločevink z žogo: uvajanje otok v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila,- razdaljo, kolono: razvijanje natančnosti; -iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov; doživljanje ugodja pri gibanju.

Slika 4: Postavljanje pločevink v piramido

Slika 5: Ciljanje pločevink z žogo

4 METODE IN MATERIALI

»Načrtovanje je proces odločanja vnaprej, preden se pojavi situacija, v kateri je potrebno odločitev izvesti. Zapis tega procesa načrtovanja pa je načrt.« (Ackoff, 1966)

Pri raziskovalnem delu sem uporabila metode: opazovanje, fotografiranje in ocenjevalne lestvice. V ocenjevalne lestvice sem vnašala podatke opazovanj opisno in številčno. Opazovala sem dvajset otrok rojenih 2014, starejša starostna skupina v vrtcu. Meritve talnih iger sem izvajala vsaj trikrat.

Otroci so bili aktivno udeleženi pri pripravi in izvedbi talnih iger. Bili so zelo ustvarjalni. Pomagali so pri rezanju barvnih samolepilnih trakov, izrezovanju številk, krogov.

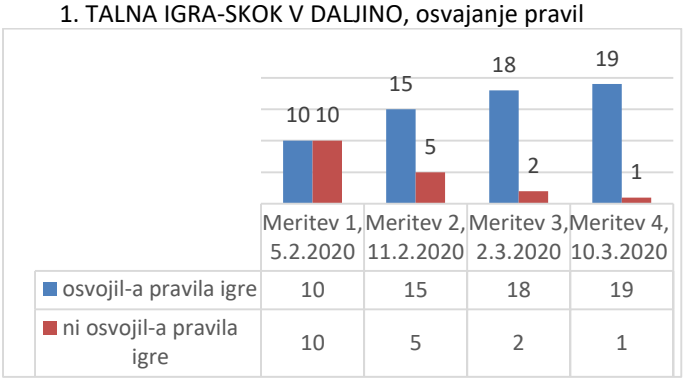
Primeri ocenjevalnega lista-tabele spremljanja talnih iger:

TABELA 1: SKOK V DALJINO

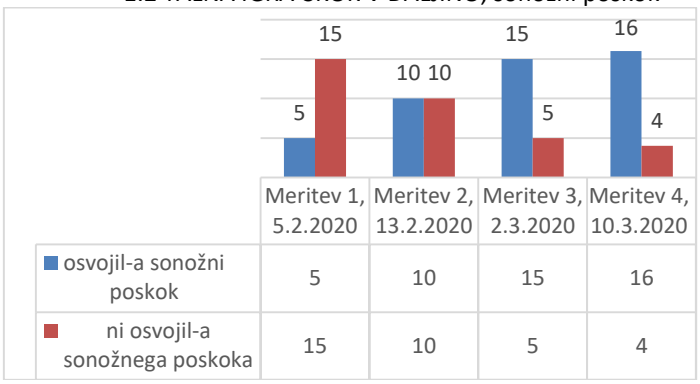
SPREMLJANJE MOTORIČNIH SPRETNOSTI	DATUMI MERITEV	OSVOJIL/-A SKOK BREZ PRESTOPA, SKOK Z ZAČETNE TOČKE		OSVOJIL/-A SONOŽNI POSKOK	
1.OTROK	1. MERITEV 5. 2. 2020, 5. 2. 2020		NE		NE
	2. MERITEV 11. 2. 2020, 13. 2. 2020	DA			NE
	3. MERITEV 2.3.2020,2.3.2020	DA		DA	
	4. MERITEV 10. 3. 2020, 10. 3. 2020	DA		DA	

5 REZULTATI

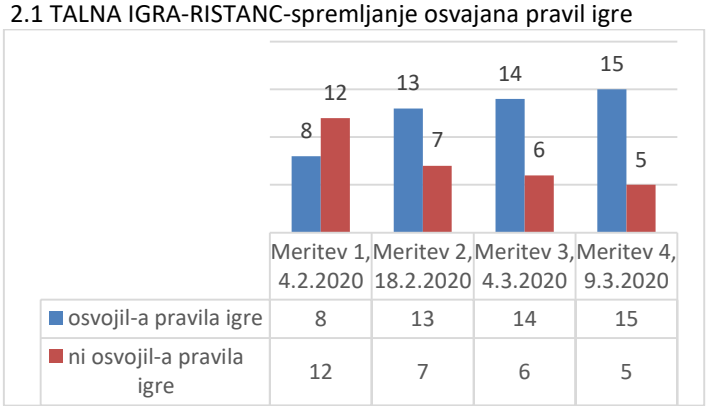
1. TALNA IGRA-SKOK V DALJINO, osvajanje pravil



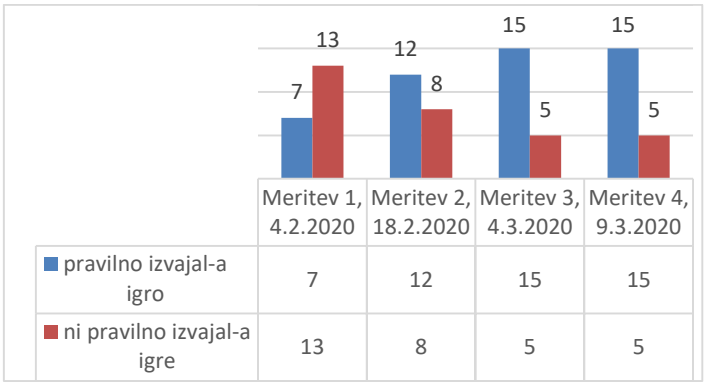
1.2 TALNA IGRA-SKOK V DALJINO, sonožni poskok



2.1 TALNA IGRA-RISTANC-spremljanje osvajana pravil igre

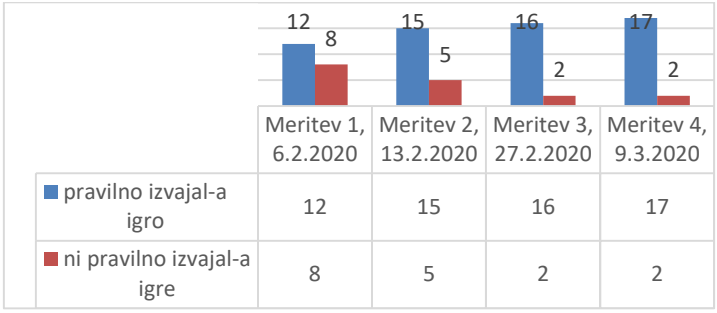


2.2 TALNA IGRA-RISTANC-spremljanje pravilnega izvajanja igre



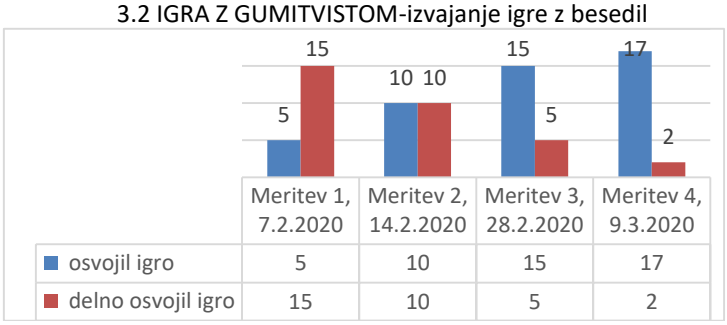
	Meritev 1, 4.2.2020	Meritev 2, 18.2.2020	Meritev 3, 4.3.2020	Meritev 4, 9.3.2020
pravilno izvajal-a igro	7	12	15	15
ni pravilno izvajal-a igre	13	8	5	5

3.1 IGRA Z GUMITVISTOM-spremljanje pravilnega izvajanja



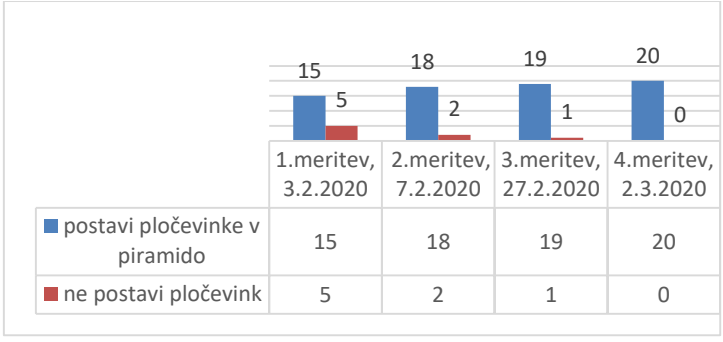
	Meritev 1, 6.2.2020	Meritev 2, 13.2.2020	Meritev 3, 27.2.2020	Meritev 4, 9.3.2020
pravilno izvajal-a igro	12	15	16	17
ni pravilno izvajal-a igre	8	5	2	2

3.2 IGRA Z GUMITVISTOM-izvajanje igre z besedil



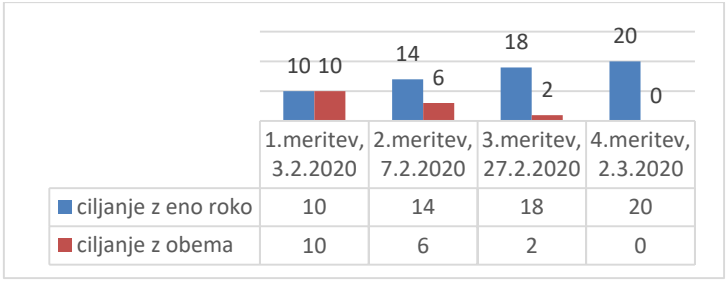
	Meritev 1, 7.2.2020	Meritev 2, 14.2.2020	Meritev 3, 28.2.2020	Meritev 4, 9.3.2020
osvojil igro	5	10	15	17
delno osvojil igro	15	10	5	2

4.1 CILJANJE PLOČEVINK –otrok postavi pločevinke v stolp, piramido



	1.meritev, 3.2.2020	2.meritev, 7.2.2020	3.meritev, 27.2.2020	4.meritev, 2.3.2020
postavi pločevinke v piramido	15	18	19	20
ne postavi pločevink	5	2	1	0

4.2 CILJANJE PLOČEVINK Z ŽOGO



	1.meritev, 3.2.2020	2.meritev, 7.2.2020	3.meritev, 27.2.2020	4.meritev, 2.3.2020
ciljanje z eno roko	10	14	18	20
ciljanje z obema	10	6	2	0

6 RAZPRAVA

Rezultati raziskave so pokazali, da so talne igre res primerne za igro predšolskih otrok. Otrokom so bile zelo zanimive, saj so pomagali pri pripravi. Igrajo se jih vsak dan, tudi doma, zato so zelo napredovali-v razumevanju pravil, gibalno, celostno. Raziskovalne metode, cilji so bili primerni in jih bom uporabila tudi pri drugih dejavnostih z otroki in tudi s starši na skupnih srečanjih.

7 ZAKLJUČEK

Cilj, ki sem si ga pri raziskavi zadala, da z igrami, ki so se jih igrali nekoč in za katere ne potrebujemo veliko denarja, spodbudim otroško igro in ustvarjalnost, je bil realiziran. Otroci so usvojili pravila igre, razvijali gibalne in motorične spretnosti. Ob tem so se zabavali, stkali nova prijateljstva. Te igre so prinesli v različna okolja, znajo jih sami pripraviti, zanje so navdušili tudi svoje družine in otroke iz sosednjih skupin v vrtcu. Otroci so postopoma napredovali pri gibalnih dejavnostih in postajali vedno bolj spretni. Talne igre na otroke vplivajo povezovalno. Te igre bomo v prihodnje nadgrajevali, saj zelo pozitivno vplivajo na celostni razvoj otrok.

8 LITERATURA IN VIRI

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

2. Marjanovič Umek, L. (2001).Otrok v vrtcu, Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja.

3. Pišot, R. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Založba Annales.

4. Rajović, R.(2017).Katere-igre-so-primerne-za-razvoj. https://www.youtube.com/watch?v=5olscW5nxII

5. Retuznik Bozovičar, A. in Krajnc, M. (2010). Pedagogika in pedagoški pristopi v predšolskem obdobju v krogu življenja. Velenje: ModART.

6. Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P. in Videmšek, T. (2018). Prvi koraki v svet športa. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

7. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kompostiranje v vrtcu

Helena Virant
Vrtec Antona Medveda Kamnik
helena.virant@vrtec-kamnik.si

Kompostiranje v vrtcu je proces, pri katerem otroci reciklirajo in ločujejo organske odpadke za izdelavo visokokakovostnih gnojil za vrtčevsko eko vrtnarjenje. Ob tem imajo otroci možnost opazovanja naravnih zakonitosti, in sicer da kar naravi odvzamemo, ji s pomočjo procesov, v katerih sodelujejo drobnoživke, žuželke, deževniki, … tudi vrnemo, in na ta način zagotovimo zdrava in rodovitna tla. Kompostiranje je prva in najpomembnejša dejavnost, ki mora spremljati ustvarjanje vsakega ekološkega vrta in je srce vrta.V našem vrtcu se zavedamo, da je izkustveno učenje v predšolskem obdobju najdragocenejše in da s tem načinom učenja dosegamo najboljše rezultate, zato otrokom ponujamo dejavnosti, ki potekajo v naravnem učnem okolju s pomočjo opazovanja in sodelovanja.

Ključne besede: kompost, ločevanje organskih odpadkov, vrtčevsko eko vrtnarjenje, predšolski otroci, izkustveno učenje.

Absstract

Composting is in the kindergarten the process, where children recycle and separate the organic waste. The purpose is to produce the high quality fertilizer for our own eco gardening. The children observe the laws of nature. They can realize that what we take from the natural environment, we give back to nature with the help of the processes that include small mercury, insects, earthworms. And the result of these processes is healthy and fertile soil. Composting is the first and the most important activity that has to be included in the creation of every ecological garden. We can say that it is the heart of a garden. In our kindergarten, we are aware that empirical learning in the preschool period is the most important. This is why we offer them many activities in the natural environment that include observing and cooperation.

Key words: compost, seperating organic waste, kindergarten eco gardening, preschool child, empirical learning.

1. UVOD

Vrtec Antona Medveda Kamnik je vključen v več projektov in programov, namenjenih trajnostnemu razvoju. Programa »Ekošola« in »Šolski ekovrt« ter projekt »Otroci potrebujemo gozd« predstavljajo sodoben učni in vzgojni pripomoček, ki vzgojitelje usmerjajo, da otrokom nudimo dejavnosti, ki so pomembne za celostni razvoj posameznika.

V Sloveniji letno »pridelamo« na prebivalca okoli 500 kg odpadkov, med katerimi je tretjina organskih odpadkov. Kompostiranje organskih odpadkov bogati tla, zmanjšuje količino odpadkov in z njimi povezane stroške, ne povzroča smradu in izpusta toplogrednih plinov. Prav organski odpadki, pomešani med ostale odpadke, so tisti, ki povzročajo neprijeten vonj.

V našem vrtcu se zavedamo, kako pomembni so prvi koraki kompostiranja za vsakega malčka. Ob opazovanju bo ugotovil, da na vrtčevskem igrišču obstaja kompostnik in opazil bo tudi starejše otroke ter strokovne delavce, ki vanj nosijo organske odpadke malice in iz vrtčevskih vrtičkov, saj otroke vzgajamo z zgledom in lastno aktivnostjo.

Cilji, ki jim sledimo:

- razvijanje pozitivnega odnosa do narave,
- razvijanje čutil (vonj, vid, dotik, okus),
- poimenovanje rastlin, ki sodijo na kompost,
- razvrščanje organskih odpadkov (kaj sodi na kompost in kaj ne),
- spoznavanje živali v procesu razkrajanja rastlin,
- seznanitev z vztrajno skrbjo za kvalitetni kompost,
- vzbujanje interesa za kontinuirano opazovanje od delov rastlin v procesu do kvalitetnega gnojila - zemlje,
- seznanjanje otrok z gnojenjem rastlin z naravnimi gnojili (npr.: kompost, koprive),
- opozarjanje na trajnostno gospodarjenje z odpadki,
- povezovanje vseh služb v vrtcu pri projektu »Šolska VRTilnica« (pedagoška, prehrambna, vzdrževalna…),
- spodbujanje staršev s pomočjo zgleda iz vrtca k trajnostnemu gospodarjenju z organskimi odpadki v domačem okolju.

2. METODE

- Metoda pogovora,
- metoda opazovanja,
- metoda aktivnosti,
- metoda praktičnega dela,
- metoda pridobivanja spoznanj ob lastni dejavnosti.

3. DISKUSIJA

Prednost vrtčevskega komposta je, da ga otroci s pomočjo strokovnih delavk in tehnične službe ustvarijo sami, ločujejo organske odpadke, nosijo na kompostni kup, kontinuirano opazuje proces kompostiranja …, pri čemer razvijajo vsa področja, ki jih pokriva vzgoja in izobraževanje v vrtcu.

Pred več kot 10 leti so se na naših igriščih začeli pojavljati vrtički, vzporedno z njimi so začeli nastajati tudi komposti, ki so bili sprva enoprekatni. Prav hitro smo sodelujoči ugotovili, da potrebuje še vsaj dva prekata zaradi količine organskih odpadkov in za vzpostavitev ravnovesja med dozorevanjem organskih odpadkov in že predelanega komposta. V enem prekatu zbiramo organske odpadke, v drugem s pomočjo mikroorganizmov, žuželk, deževnikov, … kompost dozoreva, v tretjem pa skladiščimo najkvalitetnejše gnojilo za vrtčevski vrt. Vsako pomlad en prekat spraznimo in z njim obogatimo vrtčevske vrtičke.

Slika 1 in 2; gnojenje eko vrta s kompostno zemljo

V vrtčevski prehrani je otrokom vsak dan ponujano sadje, kar po použitem sedežu ostane, so pa organski odpadki, ki jih otroci odnesejo na kompost. Otroci so po naravi delavni, željni gibanja in kadar se malica poje v igralnici, jo eden izmed otrok z velikim veseljem odnese na kompost. Včasih izberemo dežurnega otroka, ki se preobuje v čevlje in obleče, oziroma izberemo otroka, ki ima večjo potrebo po gibanju. Izhod na zavarovano vrtčevsko igrišče nam omogočajo terase in požarne stopnice, tako da je otroku zagotovljena varnost in ponujeno zaupanje, da bo odgovorno opravil dano nalogo.

Na igrišču so trije prekati komposta, sveži organski odpadki pa se zbirajo le v enem. Otrok ve, kam mora odložiti organske odpadke s pomočjo lesene table s sličicami in piktogramom (✕ – ne sodi na kompost) (✓ - sodi na kompost). Tabla otroka usmerja, kje se zbirajo sveži organski odpadki in tudi, kaj ne sodi na kompost, pa čeprav so organski odpadki. Kompost ni le odlagališče organskih odpadkov, ampak je veliko več. Če želimo ustvariti kakovostno gnojilo za vrt, moramo ločevati organske odpadke. Na kompost ne sodijo (bolne rastline, osemenjeni pleveli in trave, lupine citrusov in banan – ostanki pesticidov, kostanjevo in orehovo listje …). Kompost je srce vrta, če imamo zdrave, kakovostne organske odpadke, bomo imeli tudi kakovostno gnojilo za vrt in posledično tudi kvalitetne in zdrave pridelke na vrtu.

Delovanje na področju vzgoje in izobraževanja, programi in projekti v vrtcu potekajo ustrezno, saj je sodelovanje vseh služb v vrtcu ključnega pomena. Naša tehnična služba ne skrbi le za vzdrževanje objektov in okolice vrtca, ampak še posebno veliko vlogo imajo pri izgradnji in obnovi vrtičkov ter z njim povezanimi komposti.

Slika 3: tabla z označevanjem, kaj sodi na kompost in kaj ne

Slika 4: sodelovanje s tehnično službo

V toplejših mesecih leta otroci velikokrat sadno malico pojedo na igrišču in prav vsak otrok sam lahko odnese svoj del ogrizka, lupine, peclja na kompost. Otrokom je kompost postal tako vsakdanji kot koš za smeti. V vsaki igralnici imamo vsaj 4 koše za ločeno zbiranje odpadkov (papir, embalaža, papirnate brisačke in robčke ter mešane odpadke). Kadar si otrok obriše nos, mu je nekako samoumevno, da robček vrže v koš s pokrovom. Seveda, če je otrok to znanje in izkušnjo pridobil.

Slika 5 in 6; zbiranje in odnašanje organskih odpadkov na kompost

Spomladi, ko urejamo vrtčevske eko vrtičke, jih pognojimo s kompostno zemljo iz enega izmed prekatov, ki ima predelane organske odpadke v kakovostno gnojilo. Izpraznjeni del prekata napolnimo najprej s tanjšimi vejami iz gozda, ali z vejami od obrezovanja drevja na igrišču, da spodnji del komposta naredimo zračen, dodamo še nekaj bukovega listja in začnemo postopno nositi organske odpadke iz vrtčevskega okolja, ta prekat polnimo celo leto. Naslednji dve leti pustimo organske odpadke, da s pomočjo mikroorganizmov, deževnikov … dozorijo in se spreminjajo v kvalitetno gnojilo. Kompostni kup oz. prostor, kjer se zbirajo organski odpadki, ne sme imeti nobenega izrazitega vonja, če smo pravilno kompostirali. Gnojilo oz. zemlja mora imeti prijeten vonj po gozdni zemlji - humusu.

Poznamo tudi več vrst kompostiranja (hladno, vroče, vermikompostiranje …) .
V našem vrtcu uporabljamo hladno kompostiranje, ki predstavlja najenostavnejši način, ki hkrati najdlje traja, saj imamo dovolj prekatov, da lahko čakamo proces dozorevanja.

Prostor, kjer stoji kompostnik, je pred vetrom zavarovan, saj je prostor tam polsenčen, zračen, odceden in v bližini vrta. Poleti, če dalj časa sušno in vroče vreme, kompostni kup zalivamo z deževnico, ki jo zbiramo na vrtčevskem igrišču, ali z vodo, ki jo uporabimo za pripravo hrane iz vrtičkov oziroma z vodo od igre. Tako tudi otroke učimo gospodarnega ravnanja z neprecenljivo dobrino.

4. ZAKLJUČEK

Kompostiranje v vrtcu je koristno iz veliko vidikov, saj omogoča, da predšolski otroci vidijo in soustvarjajo kakovostno gnojilo, ki ni zapakirano v plastičnih vrečah, ampak je v naravi obliki v kompostnem kupu, na ta način se zmanjšuje količina potrebnega odvoza organskih odpadkov, posledično se znižajo tudi stroški. Trajnostno gospodarimo z organskimi odpadki, jih zmanjšujemo, obenem pa koristno uporabimo odpadke od sadne malice in različnih vrtičkov, ki krasijo naša igrišča. Hkrati varujemo okolje in podnebje ter spoštujemo zdrav življenjski slog. Izkazujemo visoko ekološko zavest, saj vračamo naravi delček tega, kar smo ji vzeli.

5. LITERATURA

Kurikulum za vrtce. (2007): Ministrstvo za šolstvo in šport

Vir 1: http://www.itr.si/wp-content/uploads/2019/02/Skupnostno-kompostiranje-priro%C4%8Dnik.pdf Pridobljeno, 23. 3. 2020

Vir 2 : http://www.itr.si/wp-content/uploads/2019/02/Kompostiranje-gradivo-kon%C4%8Dna.pdf Pridobljeno, 23. 3. 2020

Koruzni dnevi v vrtcu

Andreja Podgorelec
OŠ Franceta Prešerna Črenšovci, enota vrtec
antolinandreja@gmail.com

Doživljanje narave izhaja iz določene dejavnosti v naravi in prispeva k sprostitvi posameznika ter privede do tega, da le-ta začne naravo ceniti in mu ni vseeno, kaj se z njo dogaja. V vrtcu Črenšovci smo v mesecu oktobru načrtovali in izvedli tematski sklop »Od kukarce do kukarčne mele«. Ugotavljali smo, da je to tema, ki je otrokom blizu, je aktualna v času, je dostopna, spodbuja k seznanitvi s starimi običaji in navadami. Polja, kmetije in mlin v neposredni bližini našega podeželskega vrtca predstavljajo okolje za raziskovanje, opazovanje in odkrivanje koruze na vseh področjih kurikula, da preko izkušenj pridobijo znanja o pridelavi hrane. Otroci so bili aktivno vključeni v aktivnosti povezane s koruzo pri čemer smo dajali poudarek na obujanju in seznanjanju s starimi običaji in kulinariko. Naštete aktivnosti – spravilo koruze iz polja, ličkanje, »klačenje« koruze za silažo živalim, luščenje koruze, izdelovanje izdelkov iz bilja, igra v koruznih šotorih in s koruznimi storži, pekovski izdelki iz koruzne moke - so otrokom bile izziv in konkretne izkušnje seznanjanja s tradicijo in učenja v naravnem okolju in te ostanejo otrokom za celo življenje.

Ključne besede: koruza, tradicija, učenje v naravnem okolju.

Abstract

Experiencing nature comes from a particular activity in nature and contributes to the relaxation of the individual and leads him to start appreciate and care about nature. In October we planned and performed in our kindergarten in Črenšovci activities on the theme "From maize to maize flour". We have found out that this is a topic that is close to the children, current in time, accessible and encourages them to learn about historical customs and habits. Fields, farms and mill near by our countryside kindergarten are an environment for researching, observing and discovering maize in all areas of the curriculum to gain knowledge of food production through experience. The children were actively involved in maize-related activities, with an emphasis on training and learning about old customs and cuisine. Listed activities - harvesting corn from the field, husking, "stamping" maize for silage for animals, basting maize, making plant products, playing in maize tents and maize cones, bakery products made from maize flour - were challenge for the children. Concrete learning experience and familiarizing with tradition and learning in the natural environment has a big influence on children life.

At the marketplace I will present photos and materials that were created during activities. Participants will have the opportunity to produce a variety of products from maize bast.

Key words: maize, tradition, learning in natural environment

1. UVOD

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

Vrtec Črenšovci je vpet v naravno vaško okolje, kjer že vrsto let posvečamo pozornost zdravemu načinu življenja, kamor spada zdrava lokalno pridelana hrana, obujanje in seznanjanje s starimi običaji in kulinarika. Raziskovanje preteklosti našega kraja skozi aktivne oblike raziskovanja, odkrivanja, spoznavanja, lastne aktivnosti in učenja, nam omogoča razvoj na različnih področjih, predvsem pa je to naš zaklad katerega prenašamo na otroke.

2. METODE

Pri izvajanju projekta so bile uporabljene različne metode dela: lastne aktivnosti, opazovanje, poslušanje, pogovor, pripovedovanje, opisovanje, igre, razlage, čutno zaznavanje, doživljanje. Metode dela so se med seboj prepletale in dopolnjevale.

3. KORUZNI DNEVI V VRTCU

Da bi se pobliže spoznali z delom kmeta in spoznali pot, ki jo opravi koruza do moke, smo se odpravili in vključili v več kmečkih opravil. Tako smo se na vozu, ob spremljavi frajtonarice in prepevanja pesmi – kot se spodobi, ko greš na delo - odpeljali na koruzno polje, kar je bila dogodivščina in pol. Tam nam je kmet pokazal, kako so nekoč ročno opravljali spravilo koruze s polja. Z veseljem smo se preizkusili tudi mi in tako kmetu pomagali spraviti koruzo. Največjo zabavo je otrokom predstavljalo kmečko delo. Otroci so namreč tako zagrizeno delali, da so kmetu spravili celo manjšo njivo koruze. Osmukano oz. ličkano koruzo smo naložili na voz, nato pa nam je kmet s srpom pokosil še koruzinje, ki smo ga naložili in prepeljali v vrtec. Iz njih smo si zgradili šotore, v katerih smo se še dolgo časa igrali in skrivali.

Pri naslednjem kmečkem opravilu smo sodelovali pri ženici, ki živi v neposredni bližini vrtca. Pomagali smo ji pri luščenju koruze. Koruzo je imela spravljeno v koruzniku, saj v jesenskih dneh, mora kmet koruzo pospravi za svoje živali, da jo bodo imele čez zimo. Na večji kmetiji, kjer je tudi večja prašičja farma pa smo tako spoznali, da koruzo pohodijo oz. tlačijo v za to namenjenih prostorih in jo spravijo kot silažo koruznega zrnja za živali. Otrokom je bila to kmečko opravilo nekaj novega in enkratnega. Nato so še nekaj silaže odnesli prašičem in jih nahranili, kar je tudi za otroke na podeželju že velika redkost.

Koruzo smo potrgali, ličkali, oluščili in nekaj spravili za živali. Zato smo pot nadaljevali na ogled mlina, ki je v naši okolici. Otroci so imeli možnost ogleda postopka pridobivanja moke iz koruznega zrnja na star način in sicer mletje moke na kamen. Med mletjem je v mlinu na naše presenečenje dišalo po sveže iztisnjenem bučnem olju. Še toplo mleto koruzno moko nam je mlinar zapakiral, kot to stori za trgovine in nam nekaj moke podaril za peko. Spoznali smo, da je pot, ki jo opravi moka do nas kratka in tako okolju prijazna.

Moko, ki smo jo dobili, pa smo želeli preskusiti in iz nje speči kruh. Zato smo v vrtec povabili peka (očeta deklice iz oddelka), ki nam je pokazal postopek izdelave kruha. Napekli smo veliko žemljic, perecov in drugih pletenic, saj je bil naš pek prava zakladnica različnih tehnik gnetenja in prepletanja testa. Na koncu smo koruzne pekovske izdelke pomalicali.

Tudi v šolski jedilnik smo vnesli in označili izdelke in jedi, ki vsebujejo na kakršni koli način koruzo. Tedenski koruzni jedilnik je bil otrokom všeč, posebej v slast so jim šle tortilije s koruzo, koruzni kruh ter koruzne »pogače«.

Z otroki smo si ogledali dve prodajalni, kjer prodajajo koruzne izdelke. Ena prodajalna je bila ob mlinu, druga pa je bila prodajalna trgovskega podjetja Mercator. Otroci so lahko primerjali, kje smo našli več izdelkov iz koruze in kateri so vsi ti izdelki, ter ali se na policah prodajaln nahaja moka iz mlina, ki smo ga obiskali.

V vrtec smo povabili stare starše, ki so otrokom pokazali, kako so se nekoč igrali s koruznimi storži, ter kako spretno so znali uporabiti bilje in si izdelati igrače, ki so jim krajšale otroške dni. Med našim druženjem so iz storžev nastali stolpi, hiše in mlini, iz bilja pa so nastale punčke, rožice, strašila in še kaj.

4. ZAKLJUČEK

»Ko se otroci vračajo s potepanja na prostem, v naravi pogosto delujejo kot prerojeni: založili so se s svežo energijo in so sposobni koncentrirane igre, osupljivo konstruktivnih zamisli in so nasploh uravnoteženi (Wilmes- Mielenhausen, B. 1999).«

Otroci spoznavajo naravo kot nekaj enkratnega in dragocenega. Dolgoročno razvijejo spoštovanje in celo občudovanje do naravnih pojavov in spoznajo, da je to nekaj , kar je vredno zaščite in ohranjanja (prav tam).

Otroci so v tematskem sklopu preko lastnih izkušenj spoznali neposredno v naravi pot od koruze do koruzne moke. Pomagali so pri različnih kmečkih in drugih opravilih pri čemer je potrditev da je aktivno učenje z neposredno izkušnjo, medgeneracijskim sodelovanjem uspešna metoda pridobivanja vseživljenjskega znanja in izkušenj. Narava v našem vaškem okolju nam ponuja toliko bogatih izkušenj izkustvenega učenja katerega se želimo v prihodnje v našem vrtcu posluževati pri tematskih sklopih, ki jih načrtujemo.

5. LITERATURA IN VIRI

Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave. Igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvabile ven. Radovljica: Didakta.
Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport
Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce. (2001). Maribor: Obzorja.
Wilmes- Mielenhausen, B. (1999). Kje je doma tišina?: starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve. Radovljica: Didakta.

Lahkih nog naokrog – pohodništvo

JVIZ OŠ Gorišnica, vrtec Gorišnica
Petra Šegula
petra.tomazic@gmail.com

Otroci pohodništvo doživljajo v obliki gibanja, igre in zabave. Ob hoji do določenega cilja razvijamo čustven in kulturen odnos do narave in jo spoznavamo, doživljamo skozi vse čute. Hoja, ki je dovolj intenzivna, predstavlja blagodejen učinek na zdravje. Krepi dihalno-imunski in srčno-žilni sistem. Naš vrtec je sredi prekrasne narave, saj nas obdajajo ravnice, bogati gozdovi, polja, reka Drava, potoki, vinogradi in hribčki. Ravno zato so naši pohodi bogati z vsebino, ki jo ponuja sama narava. Pohodništvo prispeva k celoviti osebnosti otroka.

Ključne besede: pohodništvo, gibanje, narava, igra, zabava.

Abstract

Children experience hiking as a way of movement, playing and having fun. By walking to a certain destination they develop an emotional and cultural relation towards nature and get to know it, using all senses. Sufficiently intense walk has a beneficial effect on health. It strengthens the respiratory-immune system and the cardiovascular system. Our kindergarten is in the midst of beautiful nature, surrounded by plains, rich forests, fields, the Drava River, streams, vineyards and hills. That is why our walks are rich in content provided by nature itself. Hiking contributes to the overall personality of a child.

Key words: hiking, movement, nature, playing, fun.

1. UVOD

Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta (Murphy, 2010).

Otrok se s hojo prvič sreča v maminem trebuhu. Ker ni zahtevna in ker si jo nosečnica lahko prilagodi svojim zmožnostim, jo zdravniki toplo priporočajo. S tem ohranjajo aerobne vzdržljivosti, ki so potrebne v nosečnosti.

V današnjem času predšolski otroci preveč časa namenijo igram, ki niso povezane z gibanjem in naravo. Starši imajo daljše delovne čase, kar pomeni manj aktivno preživetega časa z otroki. Zato sem se na začetku svoje zaposlitve v vrtcu odločila, da poskrbim za to področje. Kot

pripravnica sem imela priložnost sodelovati v obogatitveni dejavnosti Pohodništvo. Ob tem sem se seznanila s pomenom hoje, narava mi je postala še bližje in zadovoljstvo otrok na koncu pohoda mi je vedno znova podalo potrditev dobre prakse.

V vrtcu izvajam Pohodništvo kot obogatitveno dejavnost. Kot spremljevalka se nam pridruži pomočnica vzgojiteljice. V šolskem letu se izvede nekje deset pohodov, in sicer v vseh letnih časih, tudi ko je zima – takrat se časovni razpon zmanjša.

Naš vrtec je sredi prekrasne narave, saj nas obdajajo ravnice, bogati gozdovi, polja, reka Drava, potoki, vinogradi in hribčki. Ravno zato so naši pohodi bogati z vsebino, ki jo ponuja sama narava.

Slika 1: Pohod do Dominkove domačije

2. ZAKAJ POHODNIŠTVO

Kot mama štiriletniku in dveletnici ugotavljam, da je gibanje v skupini veliko bolj intenzivno, kot če je otrok sam. V skupini je motivacija prisotna v veliki meri. Kaj pripomore k tej veliki meri motivacije, se opazi tudi na pohodništvu. Pohodniki niso osredotočeni na samo hojo, ampak jih motivira samo dogajanje na pohodu. Sem prištevam pogovor o tem, kaj opazimo, opazovanje z vsemi čutili, petje pesmic, postanki z igricami in končni cilj.

To leto je v dejavnost vključenih 23 predšolskih otrok iz dveh skupin. Pohodništvo predstavimo na prvem roditeljskem sestanku staršem in otrokom v skupini. Starše obvestim vsaj dva dni

pred pohodom, da skupaj pripravijo pohodniški nahrbtnik in da so tisti dan primerno oblečeni in obuti.

Kakšen vpliv ima pohodništvo na otroka? Vpliva na zdrav način življenja v naravi, in sicer tako, da različne oblike gibanja in dejavnosti izvajamo v vseh letnih časih. Med pohodom se med njimi razvije pozitivna komunikacija in medvrstniško učenje.

Slika 2: Izdelovanje škratovih hišic

2.1. In tako se pohod začne …

Preden gremo na pot, se pogovorimo o varnosti, jaz pa predstavim cilj našega pohoda. Večkrat pred pohodom določimo učitelja telovadbe in tako naredimo nekaj gimnastičnih vaj. Opazila sem, da je zelo redko potrebna dodatna motivacija, saj je za predšolske otroke značilno, da je motivacija za hojo prisotna dalj časa kot pri šolskih učencih. Pot si krajšamo s petjem pesmi, največkrat je zapeta pohodniška himna Kekčeva pesem. Velikokrat si tudi izmišljujemo zgodbe iz predmetov, ki jih srečujemo.

2.2. Dogajanje na pohodništvu

Vsak pohod je skrbno načrtovan in vsebinsko bogat. Preden se načrtuje, se preverijo vremenske razmere, pot do cilja in zahtevnost. Na vsakem pohodu je določena tematika, ki se razpleta vse do vrnitve. Tako smo že izvajali:

- pohod z lovcem (na pohodu nas ob krmilnici počaka lovec s trofejami in lovskim psom, spoznamo njegovo delo in pomen krmljenja živali pozimi);

- pohod v gozd (izdelovanje škratovih hišic za škratovanje, odtis lubja, sestavljanje mozaika, objemi prijatelja drevo itd.);

- škratovanje (v prazničnem decembru izvedemo pohod v temi z lanternicami, kjer iščemo zaklad, ki so ga skrili škrati, pridružijo se tudi starši);

- gozdni detektivi (poiskati morajo gozdno rastlino, ki jo imajo na fotografiji v jajčni škatli in jo dodati zraven);

- gozdna čutna pot (iz vseh predmetov in rastlin, ki jih najdejo v gozdu, morajo sestaviti čutno pot, po kateri nato tudi hodijo);

- pohod do krajevnih znamenitosti (pohod do stare Dominkove domačije in ogled notranjosti hiše, pohod do elektrarne Formin, pohod do kmetije, pohod do letališča Moškanjci …);

- pohod do ribnika Formin (ogled in predstavitev ribnika z lastnikom);

- pohod do kmetije z malimi živalmi (poimenovanje živali, krmljenje, pogovor z lastnikom);

- pohod do kanala (sankanje, žaklanje, igre na snegu);

- iskanje sledi živali (mešanje mavca in izdelovanje odlitkov sledi);

- pohod do travnika (raziskovanje travnika, slikanje travnika);

- orientacijski pohod (iskanje orientacijskih nalog);

- zaključni pohod (pohod po hribu s starši, družabno-štafetne igre, vožnja s cestnim vlakom za nagrado).

Slika 3: Gozdni detektivi

2.3. Cilj in igre na cilju

Vsekakor se pohodniki najbolj razveselijo cilja. Najprej si ogledamo znamenitost ali naredimo naloge, nato pa sledi zaslužena pohodniška malica in igra. Poskrbimo tudi, da pospravimo za sabo, določimo dva eko detektiva, ki preverita prostor.

Slika 4: Pohodniška malica

Slika 5: Pohod v temi, škratovanje

Igra v predšolskem obdobju razvija telesni in osebni razvoj, je pomembna za družbene odnose in razvedrilo. Na naših pohodih se igramo domišljijske in dramske igre, skrivalnice, lovljenje, govorne igrice, uganke, igre v krogu, igre v parih, joga v gozdu, telovadba v gozdu, Gozdončki itd.Po vsakem pohodu jim razdelim pohodniške knjižice, v katero narišejo dogodek, ki jim je bil ta dan najlepši. Zraven nalepijo zapis s ciljem pohoda, datum in smer. Izdelano imam tudi štampiljko za pohodništvo, ki jo otrok dobi za izveden pohod.

3. ZAKLJUČEK

Namen pohodništva je, da otroci preko gibanja, hoje doživljajo občutek zmogljivosti, sprejetosti in družabnosti, ob tem pa so usmerjeni k opazovanju narave z vsemi čuti. Z izvajanjem pohodništva sem ugotovila, da se izvajajo in prepletajo vsa področja dejavnosti kurikuluma (gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika).

Z izbiro ustreznih učnih poti je otrokom omogočeno spoznavanje zdravega načina življenja in pomena gibanja za zdravje. In res … naše vodilo na pohodništvu ostaja »lahkih nog naokrog«.

4. VIRI

Murphy, S. (2010). Hoja. Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.

Lokalna in domača hrana za zdrav življenjski slog naših najmlajših

Tanja Krajnc
Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona
tanja.krajnc@vrtec-radgona.si

Namen prispevka je, da otrok spozna, da z nakupom lokalno pridelane hrane (kot takšna se šteje vsa hrana, pridelana v Sloveniji) prispevamo k večji konkurenčnosti lokalnih pridelovalcev in s tem k trajnostnemu razvoju. Pomembni so tudi okoljski vidiki. Pri prevozu lokalno pridelane hrane do trgovin se ustvari bistveno manj toplogrednih plinov, kot če je hrana do našega krožnika prepotovala več tisoč kilometrov. Če pa je ta hrana poleg tega še iz ekološke pridelave, se stopnja ogljikovih izpustov v primerjavi s hrano, pridelano na konvencionalen način, zmanjša še za 2 do 4-krat. V našem vrtcu zato dajemo velik poudarek lokalno pridelani in zdravi prehrani s ciljem, da si otroci pridobijo zdrave prehranjevalne navade in ozavestijo pomen ekološke pridelave ter skrb za ohranjanje okolja.

Ključne besede: prehrana, zdrava prehrana, prehranjevalne navade, vrtec, predšolski otrok.

Abstract
The purpose of the paper is to make the child aware that by purchasing locally produced food (as such, all food produced in Slovenia is considered) we contribute to increasing the competitiveness of local producers and thus to sustainable development. Environmental aspects are also important. Transporting locally produced food to stores produces significantly less greenhouse gases than when food has traveled thousands of miles to our plate. However, if this food is also from organic production, the carbon footprint will be reduced by 2- to 4-fold compared to food produced in the conventional way. In our kindergarten, therefore, we place great emphasis on locally grown and healthy diets with the aim of acquiring healthy eating habits for children and raising awareness of the importance of organic production and the care for preserving the environment.

Key words: food, healthy food, eating habits, kindergarten, a pre-schooler.

1. UVOD

Prehranjevalne navade si otroci pridobijo v prvih letih življenja, zato je priporočljivo, da so že v najzgodnejših letih deležni čim bolj raznolike prehrane ter vključeni v okolje, ki zagotavlja oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki zanj skrbimo in oblikujemo njegovo prihodnost. Zato je za to obdobje še toliko bolj pomembno, ne le da otrok jé dovolj, ampak predvsem da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Pomembno je, da otrok preko različnih dejavnosti v vrtcu spoznava, kako lahko sam aktivno vpliva na okolje s ciljem, da spozna, kakšen pozitiven ali negativen vpliv ima neka hrana na ljudi in planet.

2. PROBLEM

V predšolskem obdobju se pogosto srečujemo z naklonjenostjo otrok do sladkega in z zavračanjem »zdrave« hrane, ki je primerna za njihov razvoj. Prepogosto uživanje živil z visokim deležem sladkorja ni priporočljivo, saj vpliva na slabšo oskrbo s pomembnimi hranilnimi snovmi in povečuje tveganje za razvoj debelosti in diabetesa. Poleg tega pa sladkarije in sadni sokovi negativno vplivajo na zdravje zob. Večji obroki in močno predelana hrana naj bi bili glavni vzroki za skrb zbujajoče naraščanje števila pretežkih ali predebelih ljudi po vsem svetu.

Predelana hrana ne povzroča samo zdravstvenih težav, ampak je tudi problematična za okolje. Peka, cvrtje, sušenje, zamrzovanje – vse to so postopki, pri katerih se porabi veliko energije. Predelana hrana je tako veliko bolj obremenilna za naravne vire kot nepredelana, npr. zelenjava, sadje, jajca itd. Druga skupna značilnost predelanih živil je, da najverjetneje skoraj vsa vsebujejo palmovo olje (Destree, 2016, str. 19).

2.1 Priprava »zdrave« prehrane v vrtcu

Slika 1: Zeliščni vrt

V vrtcu se trudimo, da otrokom preko različnih dejavnosti približamo »zdravo« in ekološko pridelano hrano. V vseh enotah vrtca imamo zeliščne vrtove, kjer so otroci aktivni vse leto, tako pri sajenju različnih zelišč kot pri pobiranju in sušenju. Zelišča uporabljamo kot darila za poslovne partnerje, starše in stare starše ali druge obiskovalce vrtca.

Z različnimi dejavnostmi ustvarjamo spodbudno učno okolje za predšolskega otroka. Eden od teh načinov je sodelovanje z zunanjimi strokovnjaki. V vrtcu nas je obiskala zeliščarka, ki je otrokom na primeren način predstavila sveža in sušena zelišča, njihovo uporabo in zdravilno moč. Otroci so si pripravili namaz iz svežih zelišč in napitek iz posušenih. Medtem ko si otroci oblikujejo zdrave prehranjevalne navade, razvijajo tudi družabnost, povezano s prehranjevanjem. Vsako leto imamo tudi tradicionalno trgatev grozdja, na katero povabimo različne goste, med drugim prebivalce Doma starejših občanov Gornja Radgona. S tem

združujemo medgeneracijsko sodelovanje. Grozdje, ki ga poberemo, predelamo v sok in marmelado, ki smo ju poimenovali Jurko sok in Jurmelada.

Slika 2: Trgatev

Zdrave prehranjevalne navade otroci pridobivajo tako, da upoštevamo načelo pestrosti, kar pomeni, da izbiramo živila, primerna letnemu času.

Omejujemo uporabo industrijsko pripravljenih živil in dajemo poudarek nabavi lokalnih in ekološko pridelanih. Poudarek je še na vključevanju stročnic in polnozrnatih žitaric (polnozrnate moke, zdroba, ajdove in prosene kaše, žitnih kosmičev, polnozrnatih testenin itn.).

Izbiramo polnozrnate vrste kruha brez aditivov. Vsaj 1-krat tedensko vključujemo ribe in brezmesne jedi, omejujemo porabo sladkorja in soli, vsak dan vsaj pri enem obroku ponudimo otrokom na razpolago sveže sadje ali zelenjavo. Uporabljamo le naravne začimbe in kakovostne maščobe. Vsa peciva pripravijo kuharice iz domače kuhinje. Nesladkani napitki in voda pa so na razpolago ves dan. Otroci imajo 1-krat tedensko možnost izbirati med dvema menijema (mesni in brezmesni) in s tem pridobivajo znanja prepoznavanja in poimenovanja različnih vrst hrane. S tem dvigujemo prehranjevanja in odnos do hrane (kar si otrok izbere, tudi poskusi). Razvijamo povezave med področji kurikula za vrtce npr. matematiko (tabelarni prikaz izbire hrane v oddelkih drugega starostnega obdobja, zapis s simboli).

3. METODE

Metode , ki smo jih uporabili so bile naslednje:

- demonstracija,
- eksperimentiranje,
- igra,
- pogovor,
- poslušanje,
- prepoznavanje,
- preštevanje,
- prirejanje,
- primerjanje,
- opazovanje,
- opisovanje,
- raziskovanje,
- razvrščanje,
- slikanje,
- sodelovalno učenje,
- ugotavljanje.

4. RAZPRAVA

Ugotavljamo, da je način dela z otroki, ki smo ga izbrali, dobro zastavljen in da so otroci v pripravljenih dejavnostih aktivno sodelovali. Najbolj pomembno pa se nam zdi dejstvo, da so otroci preko spoznavanja dejstev o prehrani spoznali kako lahko sami vplivajo na svoje zdravje in dobrobit. Še posebej bi izpostavila dejstvo, da se otroci zavedajo, da predelana hrana neugodno vpliva na njihovo zdravje. Da bi bilo za zdravje otrok dobro poskrbljeno tudi doma je zelo pomembno, da tudi starše ves čas ozaveščamo o pomenu zdrave prehrane in vplivu na otrokovo zdravje.

5. REZULTATI

Predšolski otroci potrebujejo energijsko nekoliko bogatejšo hrano kot odrasli. Vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok je ključnega pomena, da otroka že od zgodnjega otroštva naprej navajamo na zdrav način prehranjevanja. Otroku ponudimo več manjših dnevnih obrokov, ki jih po potrebi kombiniramo z zdravimi prigrizki, odvisno od otrokovih potreb in teka. V primerih, ko otrok določene jedi ne sprejme, bodimo vztrajni in mu jo ponudimo večkrat, saj otroci potrebujejo več časa, da se privadijo novega okusa. Otroka lahko tudi povabimo, da sodeluje pri pripravi skupnih obrokov in mu ob tem neznana živila predstavimo na čim bolj zabaven način.

Z uživanjem manj visoko predelane hrane in več sveže ter polnovredne skrbimo za njegovo zdravje. Sveža hrana porabi manj energije kot predelana ali zamrznjena in tako ne povzroča podnebnih sprememb. Pomembno je, da predšolski otrok na sebi primeren način spoznava, kako visoko predelana hrana vpliva na njegovo zdravje in kako taka hrana vpliva na okolje (Destree, 2016, str. 25).

Slika 3: Priprava korenčkovega soka

Slika 4: Obisk lokalne Oljarne Šaruga

6. ZAKLJUČEK

Otroci v vrtcih preživijo večji del dneva in tam pokrijejo pomemben del prehranskih potreb. V vrtcu si privzgajajo prehranjevalne navade, prav tako pa veliko časa namenimo tudi kulturi prehranjevanja. Potreba po dietni prehrani v vrtcih je velika, saj se skoraj v vsaki skupini pojavi

vsaj en otrok, ki zaradi alergije na določeno živilo potrebuje dietno prehrano. Tako starši kot vzgojitelji moramo biti otrokom zgled pri prehranjevanju, saj lahko s tem veliko prispevamo k zdravemu načinu prehranjevanja otrok. V Sloveniji je prehrana v vrtcih organizirana in zakonsko urejena, zato velja, da ob upoštevanju smernic zdravega prehranjevanja pripomore k izboljšanju slabih prehranskih navad otrok.

Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno strokovno usposobljeno osebje. Organizirana prehrana v vrtcih ima dolgo tradicijo in skrbi, da so vsi ponujeni obroki pravilno sestavljeni, da osebje, ki načrtuje in pripravlja obroke, pozna načela prehranskih priporočil in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva (Prehrana.si).

Če vrtec kupuje hrano pri kmetu doma ali naroča dostavo neposredno pri njem, pomeni, da ima možnost vprašati in izvedeti, kakšne metode pridelave uporabljajo, ter izbrati ekološke. Če poznamo pridelovalca, to tudi pomeni, da lahko skrajšamo razdaljo med kmetom in našo mizo (Destree, 2016, str. 31).

V vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona se lahko pohvalimo, da smo na dobri poti, kar se tiče dobave lokalno in eko pridelanih živil, zagotovo pa vidimo priložnosti za izboljšanje oz. povečanje nabave tovrstne hrane preko javnih naročil in obenem prepoznavamo težave lokalnih dobaviteljev.

7. LITERATURA

Destree, A., 2016. *Jedilnik za spremembo: Zakaj je odgovorno prehranjevanje tako pomembno.* Praga: Glopolis.

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

Perović, N., 2008. *Pregled raziskav, ki obravnavajo problem prekomerne telesne teže na področju Slovenije*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R., 2006. Prevalenca čezmerne teže in debelosti med otroki v severovzhodni Sloveniji. *Zdravstveno varstvo*, 45, 140–149.

Prehrana.si, 2015. Nacionalni portal o hrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Dostopno na: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci [24. 3. 2020].

Seher Zupančič, M., 2006. Prehranjevalne navade in razvade slovenskih otrok. *Vzgojiteljica*, 1, 26–27.

Mala kraška gmajna z zeliščnim skalnjakom in visoka zelenjavna gredica

Gabrijela Kocjančič
Vrtec Sežana
gabi.koc1@gmail.com

V današnjem času se vse bolj zavedamo pomena zdravega načina življenja in s tem povezanega odnosa do bivanja v sožitju z naravo. Narašča tudi zanimanje za zdravo, lokalno pridelavo hrane. Eden od možnih načinov seznanjanja otrok s to tematiko je prav gotovo ureditev sadnega, zelenjavnega, zeliščnega vrta. Vrt v vrtcu otrokom na primarni ravni omogoča neposredno vzpostavitev stika z rastlinami in tudi z živalmi in različnimi naravnimi materiali. Na sekundarni ravni v procesu opazovanja rastlin in prepoznavanja njihovih potreb otroci krepijo in razvijajo svoje motorične, socialne in druge spretnosti. Pridelava sadja, zelenjave in zelišč otroke navdušuje in povečuje zanimanje nad urejanjem vrta, ko vidijo, da lahko zraslo rastlino ali njen plod na koncu tudi pojedo ali kako drugače uporabijo. Vrtovi z rastlinami spodbujajo sodelovanje otrok, staršev in drugih deležnikov. Predstavljajo okolje za razvoj ustvarjalnosti in spretnosti, omogočajo aktivno preživljanje prostega časa, so lahko prostori veselja in sprostitve. Če želimo doseči cilje ekološke vzgoje, pa se moramo osredotočiti na vse vidike okoljske vzgoje, ki vključujejo skrb za lastno zdravje in telo, vključno z zdravo prehrano in gibanjem, ter ljubezen do narave, sočloveka in drugih živih bitij.

Ključne besede: ekološka zavest, predšolski otroci, opazovanje, raziskovanje, sodelovanje.

Abstract

Nowadays, we are increasingly aware of the significance of a healthy lifestyle and the interconnected relationship towards living in harmony with nature. The interest in nature and local food production increases as well. One of the possible ways of acknowledging children with the topic is surely a construction of fruit, vegetable, and herb garden. On the primary level, a garden in a kindergarten enables the direct establishment of contacts with plants, animals, and different natural materials.

On the secondary level, children strengthen and develop their motor, social, and other skills in the process of observing plants and recognizing their needs. Fruit, vegetable and herb production enthuses children and increases the interest in gardening when they see that they can also eat a grown plant or its fruit at the end or use it in another way. Gardens with plants encourage the cooperation of children, parents, and other stakeholders. They represent an environment for the development of creativity or skills. They enable active appending of the spare time. They can be places of joy and relaxation. If we wish to reach the goals of environmental education, however, we have to focus on all the perspectives of the environmental education which include taking care of one's own health and body, including

with healthy nutrition and exercise, and the love of nature, another human being, and other living creatures.

Key words: environmental awareness, preschool children, observation, research, cooperation.

1. UVOD

Pomembno je, da se odrasli zavedamo svoje odgovornosti in dovolj zgodaj vplivamo na otrokovo zavest, da je potrebno varovati zdravje, skrbeti za okolje in naravo, ki nas obdaja, in da nudimo otrokom proces, kjer otrok odkriva, raziskuje, ustvarja, predlaga, se uči, dogovarja, ugotavlja, preverja itn. V predšolskem obdobju otroci pridobijo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdržijo vse življenje. Zdravje v otroštvu določa zdravje v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije.

Naš vrtec je na podeželju v kraški vasi Lokev. Okolica, ki nas obdaja, nam omogoča velike možnosti, da raziskujemo, se učimo in povezujemo z naravo z vsemi čuti. Poleg tega smo tudi zelo povezani s sovaščani in starši ter drugimi institucijami, ki nam vedno priskočijo na pomoč in se rade volje vključujejo v naše dejavnosti ter nam tako omogočajo, da pridemo do želenih ciljev.

V nadaljevanju bom predstavila le nekaj projektov, ki pa še vedno potekajo, saj so naravnani na daljša obdobja. Vsako leto jih vključujemo v delovne načrte. Tako utrjujemo že pridobljene izkušnje in znanja ter vključujemo in izvršujemo nove ideje.

Dolgoročni cilji, ki smo si jih zadali, so naslednji: pozitiven odnos do okolja, vzgoja za zdrav način življenja v zdravem okolju, vzgoja za okoljsko odgovornost, učinkovita raba naravnih virov (voda, odpadki, energija), razvijanje pozitivnih medsebojnih odnosov, sodelovanje s starši in lokalno skupnostjo, spodbujanje kreativnosti, inovativnosti in izmenjava idej, skrb za urejenost vrtca in vrtčevske okolice.

Pri izvajanju so bile uporabljene naslednje metode dela: razlaga, prikazovanja, demonstracija, poskušanje, raziskovanje, opisovanje, eksperimentiranje, opazovanje, igra, pogovor, samostojno ustvarjanje, lastna aktivnost.

2. VSEBINE DEJAVNOSTI

2.1. Mala kraška gmajna in zeliščni skalnjak

2.1.1. Načrtovanje

Občina Sežana vsako leto razpiše akcijo »Občina Sežana v cvetju«, kjer lahko sodelujejo posamezniki, krajevne skupnosti, javne ustanove. Tako je prišla ideja, da bi se kot vrtec udeležili te akcije.

2.1.2. Izvedba

- povezava z vsemi institucijami, organizacijami, društvi, starši in krajani v vasi in z vodstvom Vrtca Sežana,
- ureditev okolice skupaj s starši,
- gradnja pastirske hiške in skalnjaka ob pomoči KS Lokev ter mojstra Borisa Čoka,
- domače živali na mali kraški gmajni,
- podelitev nagrad akcije »Sežana v cvetju«.

2.1.3. Rezultati in razprava

Za otroke je bila najbolj zanimiva gradnja kraške pastirske hiške. Otroci so pridobivali nova spoznanja in izkušnje in po svojih močeh pomagali pri nastajanju naše prečudovite gmajne. Sedaj pa se bodo lahko tudi sami preizkusili v suhi gradnji zidu, stolpa in še marsikaj. Lahko se bodo tudi igrali, kot so se nekoč njihovi dedki in babice. Seznanjali in skrbeli bodo tudi za avtohtone rastline. Da je bilo veselje še večje, je poskrbel tata naših otrok in nam na našo gmajno pripeljal ovčko, kozo in osla.

Slika 1: Gradnja kamnite pastirske hiške.

Počutili smo se res kot pravi pastirji. Otroci so spoznali, da različni ljudje znajo zelo različne stvari in da se od njih lahko tudi naučimo. Z velikim veseljem vam sporočamo, da smo bili za svoje delo bogato nagrajeni. Dosegli smo prvo mesto, na katerega smo zelo ponosni. Na podelitvi priznanj so sodelovali tudi otroci s svojim nastopom ter njihovi starši. Otrokom in vsem nam smo s tem omogočili še korak bliže k naravi, kar je tudi naš cilj. Ustvarili smo si spodbudno učno okolje, v katerem bodo otroci lahko raziskovali in spoznavali kraške značilnosti. Pridobili smo tudi kulturno dediščino, s katero se bodo otroci seznanjali in jo ohranjali že od malih nog. Stkale so se tudi medgeneracijske prijateljske vezi. Kdo ve, morda se bodo nekoč na tej gmajni in hiški igrali otroci naših otrok?

Slika 2: Končna podoba »gmajne«.

Slika 3: Domače živali na naši gmajni.

Slika 4: Čitalnica.

Slika 5: Naravni delovni kotiček.

2.2. Zelenjavna gredica

2.2.1. Načrtovanje

Začetek je bil najprej v naravi. Na sprehodih smo opazovali ljudi na vrtovih. Ogledali smo si visoko gredo pri sosedovih, se veliko pogovarjali, poimenovali zelenjavo, sadje, pripomočke, ki smo jih videli, opravila …

2.2.2. Izvedba

- nadgradnja znanja ob različnem slikovnem materialu, videoposnetkih, knjigah,
- spoznavanje pripomočkov za vrtnarjenje,
- izdelava cvetličnega lončka skupaj s starši,
- obisk gozdarja (sprehod, ogled filma),
- spoznavanje rastlin,
- seznanitev s teoretičnim delom o gredicah (iz česa je, plastenje …),
- prenos znanja v prakso (ureditev lastne gredice).

2.2.3. Rezultati in razprava

Projekt je potekal vse leto. Dejavnosti so potekale v naravi in v prostorih vrtca. Nekatere dejavnosti so bile izvedene po skupinah, nekatere pa skupno. V spomladanskem času smo na igrišču postavili visoko gredo, ki nam jo je naredil mizar. Skupaj s starši in starimi starši smo našo gredico napolnili z vsem potrebnim. Otroci so se seznanjali s sestavo zemeljskih plasti, ki so potrebne za uspešno rast rastlin. Pri tem so po svojih močeh tudi pomagali. V gredo smo posadili solato, paradižnike, krompir, rdečo peso, korenček, čebulo, česen, buče … V cvetlične lonce smo posadili tudi semena lubenice. V cvetlična korita in lonce smo posadili rože, da so nam vrtec krasile vse do pozne jeseni. Otroci so za rastline ves čas skrbeli, jih zalivali, opazovali, negovali … V poletnem in jesenskem času smo se pridelka tudi razveselili in pridelano zelenjavo in sadje okusili na različne načine. Nekaj zelenjave smo pojedli kar surovo, nekaj pa smo je skuhali. Na otroških obrazih je bilo povedano vse, saj so z veseljem in nasmeškom sami pobirali pridelke in jih tudi z velikim apetitom pojedli. Če je otrok v vrtcu aktivno vključen v vseh fazah procesa, od načrtovanja do izvajanja in končne evalvacije dejavnosti, je to velika spodbuda za oblikovanje njegove pripravljenosti za učenje, ki ga bo spremljala kasneje še vse življenje.

Slika 6: Ureditev zelenjavne gredice po plasteh.

Slika 7: Sajenje in saditev rastlin.

Projekt smo predstavili staršem na roditeljskem sestanku in na spletni strani vrtca.

Slika 8: Naš pridelek.

Seveda se tukaj ne konča. Tako sedaj že tretje leto skrbimo za samooskrbo z zelenjavo in jagodami, kolikor je pač možno. Za gredo in skalnjak poskrbimo vsi, ki živimo v našem vrtcu, po svojih zmogljivostih. Po vsaki zimi, ko greda počiva, jo spomladi pripravimo na saditev in sajenje. Tako nas čakajo opravila, kot so prekopavanje zemlje, rahljanje, odstranitev korenin in plevela. Nato skupaj z otroki izdelamo načrt za idealno zasaditev, tako da upoštevamo dobre in slabe sosede rastlin. Sadike potem skupaj zalivamo, prekopavamo in odstranjujemo plevel, da bodo sadike zrasle, obrodile in nas oskrbele z zdravo zelenjavo, ki je bomo deležni predvsem v poletnih mesecih.

Prav tako poskrbimo za skalnjak, v katerem gojimo zelišča. V poletnih mesecih si z zelišči obogatimo napitke, medtem ko v zimskem času skuhamo čaj.

Otroci znanja in izkušnje, ki jih pridobijo v vrtcu, prenesejo v svoje domače okolje. Odzivnost staršev je pozitivna. Veseli so, da se otroci učijo kaj praktičnega in pomembnega za zdravje. Starši tudi samoiniciativno prinašajo od doma vzgojena semena in sadike. Priskočijo nam tudi na pomoč z nasveti, ki so za nas zelo dobrodošli.

2.3. OBISK MEDICINSKE SESTRE

2.3.1. Načrtovanje in izvedba

- sodelovanje z zdravstvenim domom,
- načrtovani obiski medicinske sestre z različnimi temami (prehrana, higiena, obutev, sprehod …)

2.3.2. Rezultati in razprava

Vsako leto nas vsaj trikrat obišče tudi medicinska sestra. Otroke uči, kako pomembna je higiena, kako pravilno kihamo in kako si pravilno obrišemo nos. Preko igre se učimo o zdravi prehrani, o pravilni izbiri obuvala in skupaj gremo tudi na sprehod. Skupaj smo naredili tudi sadne napitke in se z njimi okrepčali. Otroci so sodelovanje z medicinsko sestro lepo sprejeli in se vedno znova razveselijo obiska. Njena prisotnost v oddelku je pomembna tudi za premagovanje strahu pred obiskom zdravnika.

Slika 9: Priprava sadnih napitkov z medicinsko sestro.

Slika 10: Pravilno brisanje nosu.

3. ZAKLJUČEK

Takšen odnos, kot ga imamo do sebe, imamo tudi do drugih ljudi. To, kar imamo, lahko damo, zato moramo pri sebi razviti lastnosti, ki jih želimo pri drugem. Če želimo imeti otroke, ki se bodo zdravo prehranjevali, radi gibali in imeli pozitiven odnos do zdravja, moramo to najprej razviti pri sebi. Zgled otrokom smo odrasli s svojim pozitivnim odnosom do zdravja.

Danes morda otroci res še ne vedo, da z onesnaževanjem uničujemo naravo in sebe. Vedo pa, da moramo poskrbeti zase in za naravo okoli nas. Pomembno je, da se sedaj naučijo ločevanja odpadkov, pridelati in jesti zdravo hrano, se veliko gibati, skrbeti drug za drugega, skrbeti za živali, videti spremembe, poslušati naravo in poslušati glas na pomoč. In ko bodo starejši, bo morda ta skrb prerasla v navado in takrat bodo razumeli, zakaj je to potrebno. Sedaj še ni pomembno, da razumejo, kaj so vitamini, kaj povzroči odpadek v naravi. Je pa zelo pomembno, da se naučijo jesti sadje, pobrati odpadke, varčevati z vodo in energijo in biti prijatelji.

Da si na dobri poti doseganju cilja veš takrat, ko otroci rečejo:
»Kaj, danes bomo jedli sadje?«
»Zakaj pa danes ni grozdja?«
»Poglej, kako je zrasel krompir?«
»Kaj bomo šli na travnik tekat?«
»Kaj gremo zalit gredico?«
»Vzemi skledo in gremo pobrat paradižnike.«
»Poglej, polži so nam pojedli solato.«
»Glej ga lazarja, kako leze po solati.«
»Kako so sladke naše jagode.«
»Ta buča je najlepša, ker smo jo mi posadili.«
»Kdo bo danes nesel na otok biološke odpadke?«
»Ne, plastika gre v rumen zabojnik, ne v rdečega.«
»Kaj bomo šli na sprehod in nesli kokoškam jest?«
»Stric, kaj sadiš?« Tudi mi smo posadili v našo gredico korenček.«
»Kaj danes bomo nesli olupke konjem?«
»Daj, da ti pomagam obuti čevelj.«
»Šššššš, tiho, poslušaj ptička, ki poje.«

4. LITERATURA

Bahovec D., E. in Cvetko, I. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Jemo zdravo zato, da bomo imeli mišice

Andreja Šmid
Vrtec Tržič
andreja.smid@vrtec-trzic.si

Januar je mesec, v katerem se navadno srečujemo s povečanim številom obolenj. Raziskovalci že dolgo časa poudarjajo, da sta za ohranjanje zdravja zelo pomembna pravilna prehrana in gibanje. S projektom sem raziskovala, kako otroci, stari 4 do 5 let, razmišljajo in če razumejo, kako pomembna je prehrana za naše zdravje. Skupaj z otroki smo raziskovali, kaj jemo v vrtcu in če je to, kar jemo, tudi zdravo. Poleg prehranjevanja pa smo poudarili tudi to, kako pomembno je gibanje, predvsem na prostem.

Ugotovila sem, da otroci o zdravi prehrani že veliko vedo, med projektom pa so se naučili in doživeli še veliko novega v zvezi s hrano. Videli so, kje se pripravlja hrana, naučili so se ločevati okuse, razvrščali so jedi in se navajali na to, da morajo piti večkrat na dan.

Ključne besede: zdrava hrana, gibanje, prehranska piramida, okusi.

Abstract

In January, we usually experience an increased number of diseases. Researchers have long emphasized the importance of proper nutrition and exercise for maintaining health. The project explored how children aged 4 to 5 think and understand the importance of nutrition for our health. Together with the children, we explored what we eat in our kindergarten and if what we eat is healthy. In addition to nutrition, we also emphasized the importance of exercise, especially outdoors.

I have reached the conclusion that children already know a great deal about healthy nutrition and that during the project they gained new knowledge about food. They saw where the food was prepared, learned about the flavors, sorted the dishes and learnt that they have to drink several times a day.

Key words: healthy food, movement, food pyramid, flavors.

1. UVOD

Hrana je pomemben del našega življenja. Sama menim, da se otrokov odnos do hrane oblikuje prav od začetka njegovega življenja. Če se že zelo kmalu nauči odgovorno ravnati s hrano, bo tako ravnal vse življenje. V skupini imamo pravilo, da pridejo po jedi raje večkrat po malo, kot da vzamejo veliko, nato pa hrano pustijo. Po naših obrokih v kuhinjo ne odpeljemo skoraj nič, velikokrat pa čisto nič ostankov hrane. Prav tako iz izkušenj vem, da otroci potrebujejo kar nekaj časa, da se navadijo na določen okus. Zato smo dogovorjeni, da lahko vzamejo samo za grižljaj hrane, ki je ne poznajo ali za katero menijo, da jim ni všeč in tisti grižljaj pojedo. Večkrat

se zgodi, da otroci pridejo še iskat, potem ko jed pokusijo. Sicer v naši skupini otroci zelo radi jedo in niso izbirčni, razen dveh deklic, ki pa ju navadno ne prepričam niti za tisti grižljaj.

V Sloveniji so strokovnjaki z Ministrstva za zdravje leta 2005 pripravili priročnik Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Smernice), ki predstavlja predlog standarda za načrtovanje zdrave prehrane in lahko služi kot pripomoček pri načrtovanju vrtčevskih in šolskih jedilnikov. V našem vrtcu vodja prehrane priročnik uporablja in sledi navedenim smernicam.

Za izhodišče oziroma motivacijo projekta sem izbrala prehransko piramido, v katero sta, poleg hrane, vključena tudi tekočina, ki jo moramo zaužiti, in gibanje. Piramida je primerljiva s priporočili v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Tabela 8: Priporočena pogostnost uživanja živil iz posameznih skupin živil, stran 34).

Zamislila sem si, da bomo dva tedna v razpredelnico beležili, kaj jemo in koliko se gibljemo. Na koncu pa bomo našo razpredelnico primerjali s piramido in ugotavljali, ali smo se v teh dveh tednih prehranjevali zdravo, ali ne. Vse ostalo, kar je sledilo, nisem posebej načrtovala, ker sem želela, da otroci sami razmišljajo in raziskujejo.

Cilji:
- Otroci ozaveščajo pomen raznolike hrane za zdravje.
- Ločijo med zdravo in nezdravo hrano.
- Učijo se različnih načinov gibanja in sproščanja, ter pomena le-teh za zdravje.

2. RAZISKOVANJE

2.1. Prehranska piramida

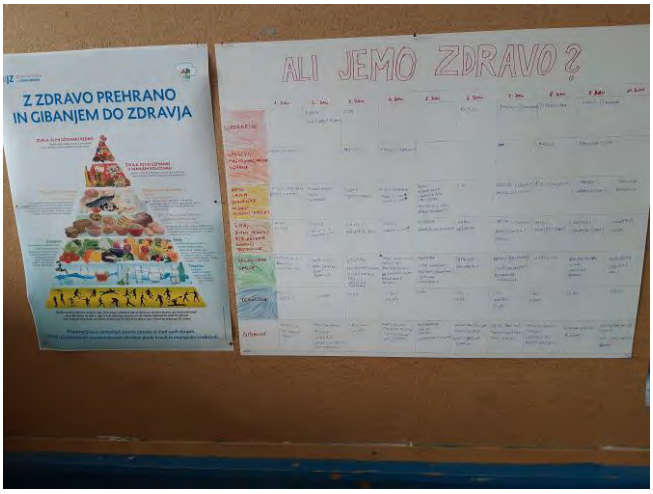
Preden sem v igralnico prinesla plakat s prehransko piramido, sem otrokom zastavila nekaj vprašanj na temo zdrave hrane, zato da sem dobila občutek, koliko o tem otroci že vedo. Dobila sem odgovore:

Kaj je zdrava hrana / zakaj jemo zdravo hrano ?
- »Zato ker da ne umremo.«
- »Ker je ful dobra.«
- »Ker so začimbe noter.«
- »Zato, da bomo imeli mišice.«
- »Ker ima notri vitamine.«
- »Če sadje ni zrelo, ni zdravo, če je pa zrelo, pa je.«
- »Če je jabolko gnilo, ga ne smeš pojest.«

Kaj je zdravje ?
- »Da se lepo počutiš.«
- »Vitamini.«
- »Da se lepo pomiriš.«
- »To, da ni nobene bolezni.«

Kaj lahko sami naredimo, da smo zdravi?

- »Skuhamo čaj, če smo bolni, pa tudi ko smo zdravi.«
- »Jemo sadje.«
- »Počivat moramo.«
- »Umivamo se.«
- »Pijemo veliko vode.«
- »Da telovadimo.«
- »Da smo zunaj.«
- »Da smo na toplem.«



Iz odgovorov sklepam, da imajo otroci že precej dobre predstave o tem, kaj je zdravje in kaj je za zdravje pomembno.

Na pano sem obesila piramido in pustila otroke, da so si jo ogledali. Skupaj smo opredelili, kaj pomeni – otroci so takoj ugotovili, da moramo pojesti manj tiste hrane, ki je na vrhu piramide in veliko tiste, ki je na dnu. Čisto na dnu pa je narisano to, da moramo veliko telovaditi in se gibati. Otroke sem vprašala, če mislijo, da imamo v vrtcu zdravo hrano, na kar so odgovorili pritrdilno. Pogovor je potekal v smeri, kaj smo jedli prejšnji teden, pa se nismo mogli spomniti vsega.

Spodbudila sem jih k razmišljanju, kako bi to lahko opazovali in beležili. Eden od otrok je predlagal, da bi lahko zapisovali na velik list. Prinesla sem plakat in za osnovo narisala razpredelnico s toliko vrsticami, kot jih je v piramidi. Otroci so takoj dodali, da lahko okvirčke pobarvamo, kot v piramidi, zato smo v prvem stolpcu prostorčke ustrezno pobarvali. Razpredelnico sem razdelila še na 10 stolpcev, za dva tedna opazovanja. Ker je bil ta dan četrtek, smo se dogovorili, da bomo z beleženjem pričeli v ponedeljek.

Dogovorili smo se tudi, da se bomo vsako jutro razgibali že pred zajtrkom, na igrišču pa bomo vsak dan tekli vsaj dva kroga – en krog ob ograji vrtca znaša približno 100 m.

Tako smo vsak dan beležili, kaj smo pojedli – navadno smo to naredili v jutranjem krogu, tako da smo zabeležili, kaj smo jedli tisti dan za zajtrk in še prejšnji dan za kosilo. Jaz sem beležila, otroci pa so povedali, v kateri okvirček moram kaj zapisati. Vsakič je bil na vrsti drug otrok. Če otrok ni bil čisto prepričan, smo se pogovorili in se nato odločili. Včasih smo kakšno jed zabeležili v več okvirčkov, ker je vsebovala sestavine iz različnih skupin živil.

Ko smo zapolnili razpredelnico, smo se pogovorili. Otroci so ugotovili, da je naša razpredelnica čisto pravilno zapolnjena – na vrhu je zapisanih malo jedi, potem pa v vsaki vrsti več. Se pravi, da v kuhinji dobro skrbijo za naše zdravje.

2.2. Škrat Brokolino

Ena prvih dejavnosti v tem projektu je bila zgodbica Škrat Brokolino, ki sem jo našla v knjižnici. Otroci so zgodbico o škratu, ki se je nenadoma pojavil na Leninem krožniku, ter njej in njenemu bratcu razložil, zakaj je taka hrana, ki jo skuha njuna mama, zdrava, poslušali zelo pozorno. Po prebrani zgodbici smo ob pogovoru prišli do nekaterih vprašanj oziroma dilem, ki smo jih raziskovali v nadaljevanju: Kje skuhajo hrano, ki jo dobimo v našo igralnico? Katere okuse poznamo? Katera hrana je zdrava in katera ni zdrava?

2.3. Kje kuhajo hrano, ki jo dobimo v našo igralnico?

Ko so se otroci pričeli spraševati, kje dobimo hrano, sem predlagala, da gremo vprašat v našo kuhinjo, od koder vsak dan dežurni otroci sami pripeljejo voziček s hrano v igralnico. Ne vedo pa, da se hrana ne kuha tu, ker imamo v enoti le razdelilno kuhinjo. V kuhinji nam je kuharica prijazno razložila, da ona pripravi le zajtrk, kosilo pa nam skuhajo v centralni kuhinji v drugi enoti. Predlagala nam je, naj pokličemo glavnega kuharja in se dogovorimo za obisk.

Res smo se čez nekaj dni odpravili peš v enoto, ki je oddaljena nekaj kilometrov in smo tudi s tem poskrbeli za naše zdravje. V kuhinji so nas že pričakovali in ravno, ko smo prišli, smo videli, kako hišnik nalaga kovčke s hrano v kombi. Tudi kovček z napisom naše skupine je bil vmes! Glavni kuhar nam je razkazal kuhinjo – kje kuhajo juho, kje pražijo krompir in kje pečejo pecivo. Videli pa smo tudi, kje pomivajo posodo. Nazadnje nam je pokazal še hladilnik, v katerega lahko kar stopiš. Otroci so bili najbolj veseli, ker so jih kuharji postregli s čajem, vsak pa je dobil še košček 'pohančka' za prigrizek. Poslovili smo se in pohiteli v naš vrtec na odlično kosilo. Naslednji dan pa smo jim v zahvalo poslali risbo, na katero je vsak otrok narisal, kaj rad je.

2.4. Grenko, kislo, slano, sladko in kako nastane sol

Sledila je dejavnost, pri kateri smo spoznavali in ugibali okuse: grenko, kislo, slano in sladko. Prinesla sem štiri lončke s tekočinami: ožeto grenivko, ožeto limono, raztopino soli in raztopino sladkorja. Poskus smo izvedli tako, da smo v raztopino namočili vatirane palčke in jih nato dali v usta. Prej jim nisem povedala, kateri okus je na vrsti, zato da so to sami ugotovili.

Najbolj so se seveda pačili pri grenivki – le dvema otrokoma je bil okus všeč. Pri limoni in soli je bilo otrok, ki sta jim bila okusa všeč, približno polovica, seveda pa je bila vsem všeč sladka raztopina.

Pri tej nalogi je bilo zanimivo tudi to, da ko so otroci pokusili slano raztopino, so takoj okus povezali z morjem – več otrok je reklo: »To je pa morje.« Zato smo lonček raztopine postavili na radiator in čez nekaj dni dobili rezultat – na dnu lončka je ostala sol. Otrokom sem pripravila kratek filmček o solinah, da so lahko videli, kako iz morja pridobivajo sol.

2.5. Zdravo – nezdravo

Praktikantka, ki hodi v našo skupino vsak teden, je pripravila igro, kjer so otroci razvrščali zdravo – nezdravo hrano. Dejavnost smo razširili tako, da smo na pano pritrdili velik list papirja, ga razdelili na pol in vsak otrok je v reklamah iz različnih trgovin poiskal po en primer zdrave in nezdrave hrane, sliko je s škarjami izrezal in jo nalepil na ustrezno mesto. Za nekatera živila otroci niso bili prepričani, ali so zdrava, ali ne, zato sem jih spodbudila, da so pogledali na prehransko piramido. Za te primere (večinoma meso) so se odločili, da jih nalepijo na sredino. Ko so vsi otroci opravili delo, smo skupaj naredili evalvacijo. Prelepiti smo morali le dve slikici, za ostale pa smo se strinjali, da so na ustreznem mestu.

2.6. Voda – najbolj pomembno živilo v prehranski piramidi

V skupini že od začetka šolskega leta za to, da bi otroci popili dovolj tekočine, uporabljamo bidone za vodo, ki jih otroci vsak dan ob prihodu v vrtec napolnijo in imajo vodo ves čas na razpolago v igralnici. Sicer sva s sodelavko ugotovili, da nekateri otroci vseeno premalo pijejo, zato sva jih ob tem projektu pričeli bolj načrtno spodbujati k pitju. Najprej sva si zamislili, da bi tudi to nekako beležili, a nato tega nismo izpeljali, ker bi bilo nekoliko preveč zapleteno za to starostno skupino otrok, pa tudi igralnica je majhna in način, ki sva si ga zamislili ne bi bil izvedljiv. Zato smo ostali pri tem, da vsake toliko časa ena od naju preprosto otroke spomni, naj pijejo.

2.7. Vsak dan se razgibamo

Seveda pa nismo pozabili na najobširnejši del prehranske piramide – gibanje. Ker smo zelo omejeni s prostorom, gremo prav vsak dan ven, kjer se lahko razgibamo. Če pada dež, gremo ven za krajši čas, sicer pa na prostem preživimo čim več časa. Imamo tudi telovadnico, kamor

gremo, če želim izvesti določeno dejavnost s telovadnimi orodji, vendar je telovadnica majhna, in večino dejavnosti lahko izvedemo le s polovico skupine. Smo pa ob tem projektu pričeli z izvajanjem vsakodnevnega kratkega razgibavanja v igralnici. Navadno se razgibamo pred zajtrkom, včasih pa tudi v jutranjem krogu. To so krajše razgibalne vaje za posamezne dele telesa.

3. ZAKLJUČEK

Projekt, ki smo ga izvedli, se mi zdi uspešen, saj je bil v skupini to prvi projekt, pri katerem sem imela občutek, da so ga otroci res celostno doživljali in jim je bil pisan na kožo. Še vedno se skoraj ob vsakem obroku pogovarjamo o hrani, ki jo jemo – kako izgleda, ali je zdrava, kakšnega okusa je … Pozitiven odziv sem dobila tudi od staršev, ki so na roditeljskem sestanku, ki smo ga imeli ravno proti koncu projekta, navdušeno govorili, da so jim otroci doma pripovedovali o tem, kako so 'pokušali okuse', pa o obisku v kuhinji. Povedali so tudi, da sedaj otroci doma povedo, kaj je zdravo in kaj ni.

4. LITERATURA

Gabrijelčič Blenkuš, M. idr., 2005. ***SMERNICE zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej).*** Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. [online]
Dostopno na:
https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah
[23. 2. 2020]

Volmert, Julia, 2004. *Škrat Brokolino ali Pametne glave tako zdrave*. Ljubljana: Kres

Od koruze do kruha

Nuša Jug, dipl. vzg.
Vrtec Šentjur, enota Planina
nusa.jug@vrtec-sentjur.si

Predšolski otroci zgodaj izražajo željo po raziskovanju narave, saj jih ta motivira. Bivati v prelepem naravnem okolju je velik privilegij, ki si ga marsikdo lahko samo želi. Zato je še kako pomembno, da znamo izkoristiti danosti, ki nam jih narava nudi. Kakovostno znanje o njej otroci pridobijo na podlagi neposrednih izkušenj, pri katerih delajo s predmeti in s tem konstruirajo novo razumevanje. Namen delavnice je bil pridobivanje izkustev in temeljnih znanj o ustrezni rasti in pripravi koruze, uporabi moke za ustrezno kulinarično uživanje, usvajanju znanja in spretnosti pri nastajanju koruznega kruha, seznanjanju s kulturno dediščino, iskanju različnih virov pomoči in medsebojnega sodelovanja. Z izvajanjem naravoslovne dejavnosti smo želeli pri otrocih spodbuditi razmišljanje o povezovanju vsakdanjih aktivnosti z naravo ter jih uporabili za nadaljnje izhodišče likovnega, jezikovnega, gibalnega, matematičnega in plesnega ustvarjanja.

Ključne besede: koruza, moka, koruzni kruh, kulturna dediščina, predšolski otrok

Abstract

Preschoolers are motivated by exploring nature very early in the childhood. To live in a beautiful nature is a privilege anyone can only wish for. Therefore is very important to use the privileges nature is giving us every day. The best experience is to expose the child to direct contact with nature, where each individual gets in touch with different objects and comes to new conclusions. The purpose of our workshop was to learn about the process of making corn bread from the corn plants that grow on the fields. During this process, we improved our physical skills, learnt about our cultural heritage, finding different sources of help and cooperation. By performing this natural-science activity, we wanted to encourage children to think of connecting everyday activities with nature. We used these thoughts to further explore also other fields like art, language, math, movement and dance.

Key words: corn, flour, corn bread, cultural heritage, preschooler

1. UVOD

Predšolsko obdobje je zelo pomemben dejavnik, kjer otroci pridobivajo prve pomembne izkušnje in informacije za ravnanje ter kompetence za nadaljnje življenje. V Kurikulumu za vrtce je med drugim zapisano, da je narava posebno področje: »Poudarek je na pridobivanju izkušenj z živimi bitji, naravnimi pojavi ter veselju v raziskovanju in odkrivanju. Področje

postopno razvija naravoslovne pojme, naravoslovno mišljenje, sklepanje, zmožnosti za uvidevanje in reševanje problemov, postavljanje hipotez, klasificiranje, iskanja ter povezovanja bistva in pomena ter oblikovanja konceptov« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 55).

Pri načrtovanju dejavnosti v vrtcu in seznanjanju otrok z naravoslovjem, ne moremo mimo poznavanja celotnega razvoja predšolskega otroka in upoštevanja razvojnih sposobnosti otrok. V predšolskem obdobju otrok razvija zaznavno, gibalno, čustveno, socialno in spoznavno. Na svoj specifičen način zaznava, doživlja in razume življenje, izraža svoje potrebe in želje, ter komunicira sam seboj. (Ferjančič in Marjanovič-Umek, 1992, str. 7) »Otrok v predšolskem obdobju razvija sposobnosti opazovanja, čustvovanja, doživljanja sveta. To je čas, ko spoznava pomen narave, ki človeku daje hrano, obleko, surovine, doživetja lepote in sprostitve. Pomen načrtovanja naravoslovnih vsebin v predšolskem obdobju je, da prispeva, da otroci občutijo odgovornost do narave in si pridobijo izkušnje in temeljna znanja« (Fošnarič in Katalinič, 2012, str. 8). Čas, v katerem živimo, zahteva od nas, da naslednji generaciji privzgojimo moralno razmerje do narave. Torej odgovornega odnosa do okolja in spoštljiv odnos do vseh bitij, ki skupaj z nami žive v njem. (Angerer, T. 2000, str. 5)

2. ZAČETNI KORAKI V NARAVI

Kako sprejemamo in doživljamo naravo, izhaja iz določene dejavnosti v njej. Doživljanje narave prispeva k sprostitvi posameznika ter privede do tega, da le-ta začne naravo ceniti in mu ni vseeno, kaj se z njo dogaja. Z otroci iz vrtca Šentjur, enota Planina, smo jeseni veliko časa preživeli v naravi. Ko smo hodili med koruznim poljem, se je otrokom porodilo ogromno vprašanj o koruzi. Na veliko vprašanj so znali odgovoriti sami, nekaj pa jih je ostalo nerešenih. Ugotovili smo, da je to tema, ki otroke zanima in jim je blizu, je aktualna v času, je dostopna in spodbuja k seznanitvi in obuditvi starih kmečkih običajev. Koruzno polje v neposredni bližini našega podeželskega vrtca predstavlja okolje za raziskovanje, opazovanje in odkrivanje skozi vseh pet kurikularnih področij.

Pri dani temi smo sledili korakom doživljanja in zavedanja narave po Cornellu (1998), ki zatrjuje, da do globokega doživljanja narave vodijo štiri stopnje:

1. stopnja: zbuditev navdušenja,
2. stopnja: usmeritev oz. osredinjenje pozornosti,
3. stopnja: neposredna izkušnja oz. doživljanje,
4. stopnja: delitev navdiha z drugimi.

3. DEJAVNOSTI

Po predhodnem dogovoru z lokalnim kmetom smo z otroki obiskali koruzno polje, mimo katerega smo hodili v mesecu septembru. Natrgali smo si koruzno klasje in ga odnesli v igralnico. Igralnico smo si uredili tako, da smo na sredino prostora dali koruzne storže, okoli

pa postavili stole. Da smo obudili star kmečki običaj, ki je v davnih časih na Planini pri Sevnici živel, smo deklicam dali rute, dečkom pa klobuke. V ozadju se je vrtela ljudska instrumentalna glasba, ki je značilna za to območje. Koruzne storže so otroci najprej ličkali. Pri danem delu je bilo veliko smeha. Otroci so se združevali v skupine in en drugemu pomagali in kazali, kako si olajšati delo. Po ličkanju so koruzne storže zluščili. Otroci so pri luščenju koruznega storža urili fino motoriko oz. prstno spretnost. Zluščeno koruzo oz. zrnje so dajali v velik pehar. Pri dani dejavnosti smo skozi pogovor spoznali kako je sestavljen koruzni storž. Ugotovili so, da se koruze med sabo razlikujejo po velikosti, obliki zrnja in nenazadnje po barvi. Poleg rumene koruze je bilo nekaj rdeče. Otroci so ob luščenju samoiniciativno postavljali vzorce, jo razvrščali po barvi, velikosti in se igrali z zrnjem. Po končanem kmečkem opravilu smo koruzno zrnje prebrali in očistili. Vse koruzne lase smo odstranili in v peharju je ostalo samo zrnje koruze.

Veliko smo se pogovarjali, kaj lahko storimo s koruzo. Dobili smo nevihto idej. Otroci so predlagali igro s koruzo, hranjenje živali in na koncu je prišla ideja, da iz koruze spečemo kruh. Otroke smo spodbujali z odprtimi vprašanji, kako priti do kruha. Skozi dolg pogovor smo ugotovili, da moramo koruzo zmleti. Ker mlina nismo imeli, smo otroke poprosili, da skupaj poiščemo rešitev. Naslednji dan je deklica iz skupine povedala, da so se doma dogovorili, da lahko k njim odnesemo koruzno zrnje, kjer ga bodo posušili na krušni peči in s starim mlinom na kamen zmleli v moko. Ker nam njihova kmetija ni na dosegu rok, je deklica odnesla koruzno zrnje domov in povedala, da bodo cel postopek posneli, nato pa ga bo delila z nami. In tako je tudi bilo. V času, ko so koruzo pripravljali za mletje, smo v vrtcu posvetili čas pogovoru, kako priti do koruznega kruha. Skupaj smo iskali recepte in si beležili. Da smo povezali otroke in njihove družine ter prejeli različne recepte, smo jim zadali nalogo, da izdelajo recept, po katerem bodo sami znali speči kruh. Otroci so v vrtec prinašali različno zapisane recepte in s ponosom predstavljali svoj recept za koruzni kruh. Pri tej dejavnosti se je videla povezanost in pripadnost družini. Ko je bilo koruzno zrnje zmleto, je deklica v vrtec prinesla »našo« domačo koruzno moko in posnetek. Ob pomoči posnetka nam je predstavila celoten postopek, ki so ga izvedli doma.

Moko smo si najprej dobro ogledali in videli, da je rumene barve, jo povonjali. Vonj moke je bil prijeten in izrazit. Nato smo jo še otipali. Imeli smo možnost otipati presejano in nepresejano moko. Ugotovili smo, da se razlikuje od moke, ki jo lahko kupimo v trgovini. Po vseh izvedenih dejavnostih smo se odločili za peko kruha. Pomagali smo si z recepti, ki so jih otroci prinašali v vrtec. Da smo se spremenili v peke, smo si nadeli bele kuharske kape in predpasnike. Skupaj smo pripravili sestavine za kruh in jih zgnetli. Dobljeno testo smo pustili vzhajati. Pri tem smo opazovali kaj se dogaja s testom. Vzhajano testo smo razdelili med otroke. Vsak je dobil enak del testa, ki ga je pregnetel in si izdelal svoj hleb ali štruco. Na koncu smo kruhe premazali s stopljenim maslom in jih odnesli v pečico. Otroci so neučakano zrli na uro in čakali, da bo kruh pečen. Pri kosilu smo si razrezali »naš« kruh. Otroci so bili nad rezultatom presenečeni. Kruh smo podelili med starše in otroke celote enote. Vsak izmed »pekov za en dan« je svoj kruh odnesel tudi domov. Besede otrok, ki so nas spremljale skozi cel teden, so bile spodbujajoče in navdihujoče.

4. ZAKLJUČEK

S projektom »Od koruze do kruha« smo povezali vrtec in njihove družine. Otroci so spoznali koruzno polje in koruzo, pri čemer so se prepletali številni dejavniki: od raziskovanja do opazovanja, spoznavanja pozabljenih kmečkih običajev, kot so ličkanje, luščenje, mletje koruznega zrnja in nenazadnje peka kruha. Z izkustvenim učenjem preko vseh čutil so otroci spoznali, kako priti od koruze do kruha. Sklenemo lahko, da je doživljanje v predšolskem obdobju bistven in nujen element za kasnejše delovanje v življenju.

Zagotovo lahko trdimo, da so naši otroci zaradi raznolikih izkušenj povezovanja z naravo, pridobili tako na intelektualnem, čustvenem in nenazadnje tudi na socialnem področju.

5. LITERATURA

Angerer, T. 2000. *Moj prvi naravni vrt.* Celje: Mohorjeva družba.

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

Ferjančič, J., Marjanovič-Umek, L. (1992). *Življenje otrok v vrtcu.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Fošnarič, S. in Katalinič, D. (2012). *Didaktične usmeritve za izvedbo raziskovalnih in eksperimentalnih dejavnosti predšolskih otrok na področju naravoslovja.* Maribor: Pedagoška fakulteta.

Od pšeničke do potičke

OŠ Dušana Flisa Hoče, Vrtec Sonček Rogoza
Nikolina Lonec
nikolina.lonec@gmail.com

S projektom Od pšeničke do potičke smo želeli spoznati delo in življenje ljudi nekoč in ga primerjati z današnjim načinom. Otroci so bili v načrtovanje aktivno vključeni s svojimi predlogi, pobudami in idejami, ter prinašanjem raznega naravnega materiala. Osnova je bila zgodba Od kod si, kruhek.

Ključne besede: pšenica, kruh, otroci, mlin, življenje nekoč in danes

Abstract
With project »Od pšeničke do potičke« (From wheat to Slovenian cake) we wanted to find out about people's life and work in the past and compare it with today's way of life. Children were actively involved to planning with their suggestions, initiatives and ideas. They brought different natural material. The base was the story »Od kod si, kruhek?« (Where are you from, bread?)

Key words: wheat, bread, children, mill, life in the past and life today

1. UVOD

Življenje z naravo je stalni proces. Najin cilj skozi celoten projekt je bil, da približava otrokom življenje v preteklosti, ko še ni bilo modernizacije. Veliko se je spremenilo in prav to sva želeli, da otroci z lastno aktivnostjo odkrijejo in spoznajo. Živeti zdrav način življenja oziroma ustvarjanje zdravega okolja za bivanje je nekaj, kar je bilo nekoč zagotovo veliko boljše, saj niso poznali današnjih velikih onesnaževalcev narave, prav tako pa so veliko več časa pri različnemu delu preživeli skupaj. Zaključek projekta je bil izlet na Šetorov mlin in na Marotovo domačijo.

2. METODE

Pri izbiranju metod je bila v ospredju aktivna vloga otrok in naslednje metode: opazovanja, opisovanja, pripovedovanja, pogovora, raziskovanja, razmišljanja, praktične aktivnosti, igre, telesne aktivnosti, dramske igre, fotografiranja, eksperimentiranja, primerjanja, poslušanja, razgovora, demonstracije.

3. DISKUSIJA

Ob zgodbi Od kod, si kruhek so otroci spoznavali deklico Ano, ki jih je popeljala do vseh, ki imajo pri pripravi kruha veliko vlogo. Najprej do trgovca, ki ga prodaja, nato do peka, ki ga zamesi in speče, zatem do mlinarja, ki zmelje žito in nazadnje do kmeta, ki je pšenico posejal in požel. Otroci so tako spoznali različne poklice, se vživljali v njihovo vlogo in zgodbo tudi dramatizirali. Ob tem so imeli veliko možnosti za dogovarjanje in medsebojno sodelovanje, ter igro.

Naučili smo se pesem J. Bitenca: MLINČEK in deklamacijo MIŠKA VZELA JE S POLIČKE, ter še veliko drugih. Iskali smo fotografije različnih mlinov, ter pri tem ugotavljali kaj jih poganja in kaj jih je poganjalo nekoč, ter kakšna je bila njihova vloga. Veliko smo tudi likovno ustvarjali na temo mlin, ter sami zamesili in spekli kruh s semeni. Odplesali smo ples: MESIMO IN PEČEMO KRUH. Starši so nam priskočili na pomoč pri zbiranju različnih vrst žitaric in moke. Otroci so jih prepoznavali z različnimi čutili. Prav tako smo se seznanjali s količino in merskimi enotami za težo.

V tednu otroka, smo se z avtobusom odpeljali v Slovensko Bistrico, kjer se nam je najprej pridružila mlinarica, ki nas je popeljala na Šmartno na Pohorju. Skupaj smo po gozdni poti odšli do Šetorovega mlina, kjer smo morali mlinarja najprej zbudit. Komaj smo začeli z njim debato je že prišla prva dekla s pšenico in prošnjo, da ji jo mlinar zmelje. Par minut zatem se je pridružila druga dekla, ki je prinesla mlinarju malico in prišla po že zmleto moko. Vzdušje ob animiranem prikazu je bilo čudovito, otroci pa so uživali v poslušanju in opazovanju dogajanja. Mlinar nas je potem povabil v mlin, kjer smo si pogledali kam se vsuje žito, kako delajo mlinski kamni in kakšna je moka.

Pred mlinom je bil še en gospod, ki je zakuril v kaminu in tako so otroci

lahko občudovali prasketajoči ogenj, ter ob njem pogreli s sabo prinesene sirove štručke.
Pot nas je vodila nazaj do avtobusa in nato do Marotove domačije. Ogledali smo si staro, s slamo krito hišo, v kateri nas je pričakala gospodinja.

V veliko posodo je presejala moko, dodala kvasec, vodo in zamesila kruh. Vsi otroci so vse to z zanimanjem občudovali. Nato pa so bili na vrsti otroci. Vsak je dobil košček testa, ga oblikoval v hlebec, položil v skledico v kateri je bila pomokana krpa in nato odnesel v kuhinjo h krušni peči. Vmes, ko je kruh vzhajal, smo se igrali ljudske igre, luščili fižol in ličkali koruzo, ter se pogovarjali o življenju nekoč. Zanimivo je, da je prav luščenje fižola in ličkanje koruze izredno pritegnilo vse otroke.

Ko je bil kruh dovolj vzhajan smo odšli v kuhinjo. Vsak otrok je sam prinesel in zvrnil svoj hlebec kruha na lopar, gospodinja pa ga je potisnila v peč.

Pri celotnem projektu so bili aktivno vključeni tudi starši, ki so nam priskočili na pomoč pri zbiranju različnih žitaric, semen za kruh, ki smo ga pekli v vrtcu, iskanju informacij o poklicih in zbiranju fotografij.

4. ZAKLJUČEK

Skozi cel projekt sva dejavnosti načrtovali skupaj z otroki, ter poskrbeli za njihov napredek na vseh področjih. Nova znanja so pridobili na igriv in predvsem izkustven način. Izkušnje in doživetja, ki sva jih otrokom omogočili so jim pričarala nasmeh do ušes in zavedanje, da smo ljudje tudi danes odvisni drug od drugega, ter od narave.

5. LITERATURA

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

Tomaž Lapajne Dekleva (2003), Od kod si, kruhek?, Didakta

Zalokar – Divjak, Z. (1998).Vzgoja je…Ni znanost. Ljubljana: Educy.

Sestavine zdravih otroških trebuščkov v vrtcu

Katarina Režonja
Vrtec Murska Sobota
katarina.rezonja@gmail.com

Osnovni namen naše dejavnosti je spoznavanje lokalnih pridelkov, sadja in zelenjave, spoznavanje naravnega okolja in usmerjenost v njegovo ohranitev, ter odkrivanje in usvajanje načinov ravnanja, ki ohranjajo lokalno okolje in življenje vseh nas.
Pri dejavnostih so sodelovali otroci stari od 1 do 6 let. Pri dejavnosti smo upoštevali njihovo stopnjo razvoja. Otroci so znanje pridobivali preko igre, izkustvenim učenjem, opazovanjem, raziskovanjem, z lastnimi aktivnostmi in z razlago. Vključili smo vsa področja kurikuluma. V projekt smo vključili starše in stare starše saj nekateri pridelujejo poljske pridelke, ter sadje in zelenjavo doma na vrtovih in poljih. Otroci so imeli nalogo prinašanje različnih pridelkov v vrtec iz domačega okolja. V prispevku, ki je praktično delo oz. predstavitev dobre prakse, je predstavljeno spoznavanje zdravega načina prehranjevanja in uporabe lokalnih pridelkov v vrtcu. V nadaljevanju je predstavljena realizacija z dodanimi fotografijami, vključno s končno razpravo in zaključkom.

Ključne besede: otrok, zdravje, hrana, lokalna hrana, gibanje

Abstract

The primary purpose of this project was to familiarize preschoolers with locally grown produce, including fruits and vegetables, and acquainting them with their natural environment with the aim of preserving it. Furthermore, our goal was to promote discovering and acquiring the skills required for preserving the local environment and way of life.
Children aged 1–6 participated in the activities. Their level development was taken into consideration for each of the activities. Knowledge acquisition was realized through play, experiential learning, observation, exploration, self-chosen activities and explanation. All curriculum areas were incorporated. Parents and grandparents were also included in the project as some cultivate field crops, fruits and vegetables, either in home gardens or in the fields. The children were tasked with bringing various produce from their domestic environment to preschool. This article presents practical experience and is an example of good practice in teaching children about healthy nutrition and local produce implementation in preschool.
The following sections present the realization of the project with photographs, followed by the discussion and the conclusion.

Keywords: child, health, food, local food production, physical activity

1. UVOD

Otrok je v zgodnjem obdobju otroštva pripravljen, da se začne spoznavati z lokalno pridelano hrano, seveda preko igre, kar je v tem obdobju pogosta oblika učenja. Otrok preko igre spoznava tudi okolje, se giblje in spoznava pomen zdravja. Strokovno stališče nas vzgojiteljic je otrokom na čim lažji in igrivi način dati prepričanje, da je lokalno pridelana hrana lahko najboljša izbira za vse nas v povezavi z našim zdravjem.

Cilji naloge so na praktičnih primerih predstaviti spodbujanje zdravega načina prehranjevanja, da uživanje zdrave hrane in gibanje pomagajo ohranjati zdravje, spoznavanje različnih pridelkov iz lokalnega okolja in pridobivanje navad zdravega prehranjevanja ter uporaba lokalnih pridelkov v vrtcu. Otrok pridobiva izkušnje kako sam in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejansko prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja. Spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.

Slovenija je z Resolucijo o strateških usmeritvah razvoja slovenskega kmetijstva in živilstva do leta 2020 jasno opredelila nacionalni strateški cilj; ta je zagotavljanje lokalno pridelane hrane s trajnostnim izkoriščanjem domačih proizvodnih virov. Spodbujanje lokalno pridelane hrane ima vrsto pozitivnih učinkov. *(vir: http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO80)*

V našem vrtcu izbiramo po načelu kratkih verig in izberemo lokalne dobavitelje in domače pridelovalce.

Namen projekta je bil raziskati, preveriti, predlagati, ugotoviti, izdelati, kako lahko lokalne pridelke uporabimo v vrtcu, pri prehranjevanju, igri, dejavnostih, umetnosti… Vse te dejavnosti smo želeli opraviti z namenom seznanjanja otrok o načinih uporabe lokalnih pridelkov.

(vir: lasten)

Zastavili smo si nekaj vprašanj

- Ali otroci povežejo med sabo prehrano in zdravje?
- Ali je mogoče z učenjem otrok v vrtcu izboljšati razumevanje o povezanosti lokalne prehrane ter njihovega zdravja?
- Ali vedo kateri pridelki so boljši, tisti v trgovini ali tisti ki zrasejo na domači zemlji?
- Ali vedo kaj vse lahko pridelamo doma oz. kaj vse se da pridelati v lokalnem okolju?
- Na kakšne vse načine lahko uporabimo lokalne pridelke?

Sledil je pogovor

Na samem začetku smo se pogovarjali kaj nam pomeni zdravje, biti zdrav ali biti bolan. Otroci so povedali, da jim je hudo, ko jih kaj boli npr. trebušček, ko imajo vročino, ipd. Na vprašanje kaj lahko naredijo sami glede tega so odgovorili, da morajo jesti vitamine, ki so v sadju in zelenjavi in čim manj bonbonov in čokolade. Naslednja tema je bila kako ostati zdrav. Otroci znajo, da zdrava hrana ohranja dobro počutje. Naslednje vprašanje je bilo kateri pridelki (sadje in zelenjava) so boljši, tisti ki jih pridelamo doma ali ki jih prinesemo iz trgovine. Tukaj so otroci povedali kaj imajo oni radi in česa ne marajo, ter kaj imajo sami doma in si vzamejo sveže sadje z drevesa. Povedali so tudi kaj imajo pri babicah in dedkih, in česa nimajo. Znali so našteti skoraj vse kar imajo mame doma na vrtovih, kaj jim zraste v sadovnjakih in kaj raste na njivah. Njihova spoznanja so, da na njivah raste samo hrana za živali. Ugotovili smo, da krompir tudi raste na njivah in ga jemo tudi mi. Otroci so povedali kako radi ga pobirajo. Za kaj vse uporabljamo pridelke so povedali, da za jesti in kuhati ter dodali še nekaj zraven od pečenja, do izdelave sokov, kompotov, ozimnice in podobno. Vprašali smo jih kaj bi želeli od tega ustvariti tukaj v vrtcu in so naštevali od peke piškotov, do izdelave sokov, namazov, ipd. S sodelavkami smo se odločile, da nekaj od naštetega izvedemo z otroci. Sama sem odločila za izvedbo izdelave barv za slikanje v najmlajši skupini od 1 do 3 let in sicer tako, da otroci prehajajo iz skupine v skupino in se individualno po lastni želji vključujejo v različne pripravljene dejavnosti.

Lokalni pridelki, ki so jih otroci prinašali v vrtec od doma

- krompir
- buče
- rdečo peso
- korenje
- paradižnik
- špinačo
- kumare
- papriko
- drobnjak
- grozdje
- domači kivi

Dejavnosti ki smo jih izvajali na temo

- prinašanje od doma različne pridelke,
- pogovor o lokalnih pridelkih,
- ugotavljanje kje so ti pridelki zrasli (njiva, vrt, sadovnjak),
- pogovor o pridelavi teh pridelkov,
- pogovor o uporabnosti posameznih pridelkov,
- predstavitev posameznih pridelkov (vsak otrok imenuje kaj je prinesel),
- ureditev razstave vseh izdelkov,
- sortiranje po barvah,
- sortiranje po vrsti pridelkov (sadje, zelenjava),

- tehtanje pridelkov,
- izdelava sokov, kompotov, napitkov,
- izdelava barv za slikanje.

(vir: lasten)

Opisana Dejavnost izdelave barv za slikanje

Dejavnost smo pričeli z zbiranjem materiala in sortiranjem po barvah. Zunaj pri vhodu v vrtec smo uredili prostor, kam so otroci in starši odlagali prinesene pridelke. Podlaga so bili leseni zaboji in čez smo dali vrečevino. V več skled smo nabrali po barvi iste pridelke. Najmlajši otroci še ne prepoznajo barv, sortiranje s pomočjo pa jim je uspelo. Prinesli smo sekljalnik ga odložili na visoko polico, kjer otroci ne dosegajo in v vrču vodo, ter pričeli z lupljenjem nekaterih pridelkov in sadežev po potrebi. Olupljene in narezane smo sortirali po barvi (rdeča, oranžna, zelena) na krožnike in otroci so si lahko postregli saj je bilo dovolj sestavin. Pripravi smo lončke za barve in začeli s sekljanjem ter pridobivanjem barv. S pridobljenimi barvami smo otrokom pripravile dejavnost slikanja na risalne liste. Najbolj vidna in močna je bila temno rdeča barva, ki je vsebovala rdečo peso in otroci so jo najpogosteje uporabljali. Slikali so lahko vsi otroci po lastni želji, tudi najmlajši, ki je komaj dopolnil eno leto je zelo užival saj je lahko tudi okušal barve, kar je normalno za njegovo stopnjo razvoja.

2. METODE DELA IN MATERIALI

Metoda razlage, pripovedovanja (monološka metoda)

Tukaj smo otrokom povedale o čem bo tekla beseda, kaj razumejo pri določenih besedah, kako so stvari med sabo povezane, pozorni smo na obrazložitev, pojasnjevanje in opisovanje.

Metoda pogovora, razlage

Uporabili smo to metodo saj otroci imajo nekaj predznanja o tematiki, ki jo obravnavamo. Tukaj je šlo za izmenjavo mnenj, vprašanj in odgovorov med otroki in vzgojiteljicami.

Metoda demonstracije ali kazanja

Pri demonstraciji smo posredovali vsebino preko nazornega prikaza sredstev (pridelki).

Metoda opazovanja

To metodo smo uporabili, da smo otroke načrtno navajali, da so opazovali, motiviramo jih z vprašanji, in tudi spontano so si otroci sami dajali spodbudo.

Metoda igre

Osnovna in najpomembnejša metoda v vrtcu, je najbolj spontana, neposredna in uporabna metoda dela. Tukaj smo vzgojiteljice namerno pripravile igralno dejavnost za dosego zastavljenih ciljev.

Metoda spodbujanja

Pri spodbujanju smo želele otroke motivirati pred in med dejavnostjo in jih pripraviti, da bodo zbrali dovolj volje za dosego cilja in vztrajnosti.

Uporabili smo rdečo peso, paradižnik, paprike, špinačo, drobnjak, buče, korenje in domači kivi. Za lupljenje in sekljanje smo uporabili majhne nože in sekljalnik. Barve smo nalili v plastične lončke. Slikali so na risalne liste. *(vir: Cenčič.,M., 2014b: Učne metode kot vzpodbuda k ustvarjalnosti, Didaktika)*

3. REZULTATI

Skozi dejavnost smo spoznali nekaj načinov kako uporabi domače pridelke. Otroci so ugotovili kaj vse raste v lokalnem okolju, z veseljem nabirali in prinašali v vrtec ter iskali načine za njihovo večstransko uporabo. Najpomembnejša ugotovitev s strani otrok je bila, da se lahko igrajo in tudi vse izdelke uporabijo in nič ne vržejo vstran.

(vir: lasten)

4. RAZPRAVA

Na vprašanje o povezavi prehrane in zdravja so otroci ugotovili, da jih boli trebušček ko pojejo preveč sladkarij. Največ kar lahko naredimo glede učenja otrok o izboljšanju razumevanja glede zdravja je, da jim preko igre omogočimo to spoznanje in preko vzorca nas vseh. Kateri izdelki so boljši, tisti iz trgovin ali pa domači si takoj niso znali odgovoriti. Po pogovoru so sklenili in se odločili za domače saj so bolj sveži in vedno pri roki. Dosti pridelkov so našteli, ki zrastejo v lokalnem okolju. Kaj vse lahko iz njih pripravimo jim je tudi znano, ne pa vsega saj smo naredili barve za slikanje, kar je njim bilo novo spoznanje.

(vir: lasten)

5. ZAKLJUČEK

Na koncu smo sklenili, da bi lahko še dosti vsega izvedli in spoznali. Lahko bi pekli peciva, skuhali kakšno jed, sami v vrtcu pridelali… Ostala so nam še odprta vprašanje glede transporta v trgovine. Od kje vse pripeljejo pridelke? Kakšna pot je prevožena? Kaliko časa traja prevoz? Kaj vse bi rabili za pridelavo določenih pridelkov v vrtcu. Dogovorili smo se še o nadaljevanju tega projekta.

6. VIRI IN LITERATURA

http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO80

Cenčič., M., Učne metode kot vzpodbuda k ustvarjalnosti, Didaktika, 2014b

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

Spodbujanje k uživanju sadja pri najmlajših otrocih

Ana Gerčar, mag. prof. predšol. vzg.
OŠ Jurija Vege Moravče, VVE Vojke Napokoj
ana.gercar@gmail.com

Ozaveščanje otrok s svojim delovanjem je izrednega pomena tudi v predšolskem obdobju. S spoznavanjem rasti drevesa jablane iz semena – peške v drevo s konkretnimi dejavnostmi, ki smo jih izvedli v dveh letih, v naši skupini Žabice, starih dve do tri leta, v vrtcu Vojke Napokoj v Moravčah, je dalo otrokom nove izkušnje na poti spoznavanja narave ter pomembnosti uživanja raznolike prehrane. Preko izvedenih dejavnosti: prepoznavanje sadja skozi igre, "sadnega prometa", sejanja semen, vzgojo in opazovanje rasti sadik, uživanje v sadni kupi in na raznolike načine ponujenega sadja ter z ustvarjanjem senzorne avtorske pravljice: Sadna kupa, so otroci spoznavali in prepoznavali raznoliko sadje, pomembnost le tega za naše zdravje, kar bomo podrobno predstavili v samem članku.

Ključne besede: spodbujanje, raznolika prehrana, sadje, zdravje, senzorna pravljica.

Abstract

Raising children`s awareness of their actions is also extremely important in the preschool period. By learning about the growth of an apple tree from seed –to tree with concrete activities, that we carried out in two years in our group "Žabice", aged two to three years old, in the kindergarten of Vojke Napokoj in Moravče, gave the children new experiences on the path of learning about nature and the importance od eating a varied diet. Through activities: recognizing fruit through games, "fruit traffic", sowing seeds, growing and observing the growth of seedlings, enjoying the fruit pile and the variety of fruits offered, and by creating a sensory fairy tale: Fruit pile, children learned and recognized a variety of fruits, the importance of this fot our health, which we will present in detail in article itself.

Key words: stumilation, varied diet, fruit, health, sensory fairy tale.

1. UVOD

Narava je otrokom izredno blizu. Z raziskovanjem, opazovanjem in igro otroku razvijamo sposobnosti dejavnega vključevanja v okolje ter ustvarjanje zdravega življenjskega okolja in navad (Bahovec, 1999). Odrasli smo otrokom zgled predvsem s svojim delovanjem in v manjšem delu tudi preko besed, zato delujmo in manj opisujmo. Z raziskovanjem narave, s spoznavanjem najprej semena, nato plodu določenega sadja ter v nadaljevanju ob opazovanju

posajenih pešk jablane in rasti mladih sadik, so otroci spoznavali vedno širše okolje ter iz bližnjih spoznanj svojega sveta nadgrajevali svoje znanje, kot opisuje Marjanovič Umekova (2008). Prav ta spoznanja pri izvedenih dejavnostih, ki sva jih s timsko sodelavko izvedli z otroki skupine Žabice, v obdobju dveh let, so otrokom dala nova spoznanja o sami rasti drevesa jablane.

Pri spoznavanju samega sebe in posredno dojemanju bližnjega in svoje okolice je pomembo krepiti pozornost najprej nase, nato na drugega, okolico, kar je pri raziskovanju izrednega pomena. Žorž (2005) pozornost opisuje kot zavestno usmerjanje svojih čutov v spremljanje določene stvari. Tako smo se tudi pri izvajanju naših dejavnosti najprej usmerili iz otrokovih želja po uživanju/neuživanju sadja k spodbujanju spoznavanja raznolikih sadežev. Tu smo se osredinili na čutno zaznavanje, predvsem skozi igro, ter pomembnosti uživanja raznolike hrane za njihovo zdravje.

Seveda se velikokrat lahko zgodi, da otroci določeno hrano zavračajo iz različnih razlogov. Brazelton (1999) kot enega od razlogov odklanjanja določene hrane pri otroku omenja prehodno obdobje, Žorž (2007), priznan slovenski psiholog, pa omenja razvajenost otrok na večih področjih; v našem primeru piše kot o »pretirani popustljivosti pri vzgoji«, kar večinoma privede v razvajenost, včasih tudi pri prehrani. V strokovni literaturi se o razvajenosti otrok piše zelo previdno, saj smo v času, ko pri posredovanju informacij izpostvaljamo problematične reči raje posredno. Sama dodajam, da je vredno poskusiti in otroke na tem področju na primerne načine spodbujati.

Ker otroci zelo radi poslušajo pravljice in si jo pogosto želijo slišati vedno znova, je bilo smiselno otroško željo po tem nadgraditi z ustvarjanjem senzorne pravljice. Juhant (2012) izpostavlja, da otroci skozi pravljice lahko predelujejo tudi svoja čustva ob prijetnih in manj prijetnih situacijah, ki jih je doživel; ob poslušanju situacije in čustva podoživijo in predelajo (Juhant, 2012).

2. METODE DELA

Skozi ves proces spoznavanja različnega sadja ob raznovrstnih dejavnostih so nas vodili ključni cilji, povzeti po Kurikulumu za vrtce (Bahovec, idr., 1999), ki sem jih oblikovala po naši ključni temi – spodbujanju k uživanju sadja pri najmlajših otrocih v moji skupini. Želela sem, da:

- otrok spozna pot hrane od setve do pridelka in priprave jedi,
- se seznani s zdravimi navadami in s primernim odnosom do prehranjevanja,
- otrok se navaja na raznoliko prehrano in spoznava različne okuse.

S spoznavanjem vsebine pravljice Velika skrivnost, avtorja Battuta (2012) sva otrokom sprva predstavili, kaj se zgodi, če posadimo jabolčno peško. Večkrat tedensko so otroci opazovali lonček, kamor smo posadili peško in opazovali rast kaljene peške. Z različno literaturo smo poglabljali spoznanja o rasti dreves, predvsem jablane, ki so jo otroci tudi narisali.

V vrtcu smo spoznavali plod razpolovljenega jabolka, z zakritimi očmi prepoznavali jabolko in ga skušali opisovati, z metodo opazovanja in opisovanja smo spoznavali plod jabolka ter tudi drugo sadje. Z metodo poslušanja pripovedovane zgodbe o rasti jablane iz peške in metodo

demonstracije masaže, so se otroci seznanili z masažami. Projekt smo zaključili s skupnim ustvarjanjem senzorne pravljice Sadna kupa, ki jo bom natančno še opisala.

3. REZULTATI

3. 1 Prepoznavanje sadja skozi igre

Plod/sadež jabolka sva predstavili najprej tako, da so si ga otroci podajali iz rok v roke, ga opazovali, pokazali in skušali poimenovati njegove dele, ki so vidni, ko je jabolko še celo. Spodbudili sva jih, da so ga povonjali, če so želeli so izrazili, ali jim je vonj prijeten ali ne. Večinoma jim je bil prijeten. Nato sem jim naslednji dan jabolko zavila v krpo, ga skritega dala otrokom potipati in skupaj so uganjevali, kaj se skriva pod krpo. Nekaj otrok je pravilno ugotovilo. Vsakodnevno sem jim na temo jabolka pripravila nov način spoznavanja omenjenega sadeža. Otroke sem vprašala, kdo želi, da mu zakrijem oči, da bo na ta način skušal uganiti, kaj mu bom položila v roke. Otroci so se takoj želeli preizkusiti v tem izzivu, izštela sem otroka, mu zakrila oči in v roke položila jabolko. Deklica ga je v rokah obračala in seveda ugotovila, kaj ima v rokah; pravilno je poimenovala sadež. Na podobne načine sem otrokom predstavila tudi druge vrste sadja.

3. 2 Sadni “promet”

Otrokom sva sprva jabolka, hruške in slive, nato pa tudi drugo sadje razrezali na krhlje in jo v posodicah razvrstili po mizah. Otroci so prosto prehajali med pripravljenimi posodami in si na svojo željo izbrali in poskusili raznoliko sadje. Starejši otroci so ob tem povedali, ali jim je zaužito okusno ali ne.

3. 3. Sajenje pešk jabolka

Ob pripovedovanju pravljice Velika skrivnost, avtorja Battuta (2012), so otroci spoznavali, kaj zraste, če posadimo (v pravljici ga miška s posaditvijo »skrije«) jabolko v zemljo. Na otrokom prijeten in primeren način vsebina pravljice razodene razvoj iz semena v drevo, s tem otrokom nevsiljivo približamo stik z naravo.
Po večdnevnem spoznavanju samega jabolka, pa sem pred otroki sadež razpolovila in jim pokazala še peške. Nekaj sem jih dala v lonček, da so jih lahko tudi prijeli, za podrobnejše opazovanje pa so si jih lahko ogledali tudi s povečevalnim lončkom. Podobno kot celoten sadež, so si otroci ogledali tudi razpolovljenega.
Ob skupnem ogledu, smo jabolčne peške posadili, jih zalili in čez določen čas opazovali rast mladih sadik.

3. 4. Sadna kupa

Kot omenja Brazelton (1999), se otrok v mlajšem obdobju med prvim in drugm letom z raznoliko prehrano še seznanja, jo preizkuša in se nanjo navaja. V tem obdobju lahko začne določeno vrsto hrane odklanjati, odgovornost odraslih ob tem pa je, da otroka k uživanju spodbujamo, saj vemo, da je raznolika prehrana zelo pomembna za njegov razvoj v vseh razsežnostih. Avtor opisuje omenjeno kot prehodno fazo, navaja pa tudi možnost preizkušanja meja staršev. Sama dodajam pomembno vlogo odraslega, ki otroka na najrazličnejše načine lahko spodbuja pri poskušanju različne hrane. Kot bistveno pri tem pa Milivojević, idr. (2008) izpostavlja pozitivno naravnano komunikacijo med starši in otroki – torej stik z otrokom, odločnost in doslednost, pohvalo, ob vsem tem pa je nujnost prisotnosti spoštovanja do otroka.
Sadje sva razrezali na majhne delčke, jih premešali in ponudili otrokom tako, da so ga uživali z žlico, kot običajno jemo sadno kupo. Kar nekaj otrok je že pri prvem ponujenem tovrstnem

obroku sadje z zanimanjem poskusilo, nekateri pa so ga pojedli. Na podobne načine sva jim raznoliko sadje ponudili vsakodnevno; včasih sva se odločili za strežbo na sadnem krožniku, drugič je vsak otrok dobil sadež na svoj servetek. Ob tovrstnih poskusih sem želela otrokm sadje približati skozi primarno dejavnost – pripovedovanje zgodbe preko senzorne pravljice.

3. 5. Ustvarjanje senzorne pravljice: Sadna kupa

Dejavnosti, ki sem jih izvajala na temo spoznavanja različnega sadja in tudi zelenjave ter na podlagi opazovanja otrok pri igri in pri odzivanju na že izvedene dejavnosti, sem črpala ideje in načine dela, da smo se skupaj uspešno lotili ustvarjanja senzorne pravljice. Otroci tudi pri teh letih izredno radi tipajo; vsak nov predmet, tako v igralnici kot tudi v naravi, najprej otipajo in ga na ta način spoznavajo, prav zato se mi je zdelo primerno, da je tudi naša pravljica senzorna, ustvarjena za tipanje ter tudi vizualno privlačna. Primer senzorne pravljice sva s sodelavko najprej izdelali sami, da so otroci kasneje pri ustvarjanju videli, končni izdelek. Postopoma so otroci prihajali k dejavnosti ustvarjanja ter jo po delih pravljice skupaj ob že narejenem delu po navodilu ustvarili.
Želeli sva, da je vsaka podloga ustvarjena z drugo likovno tehniko. Na ta način so se otroci seznanjali še različnimi likovnimi tehnikami. Ustvarjeno pravljico sva poimenovali Sadna kupa, saj otroci v najini skupini izredno radi jedo narezano sadje, ki nas vse spominja na sadno kupo.
Otroci so lahko po pripovedovanju pravljice Sadna kupa, podlage, zložene na mizi, tipali in spoznavali tudi reiefno, saj so bili deli pravljice ustvarjeni tudi za tipanje. Otroci sprva svet okoli sebe spoznavajo tudi preko tipa; vsako stvar primejo v roke, tako so tudi podajanje pravljice na ta način z veseljem sprejeli. Pomikali so se od predloge do predloge pravljice in vsako potipali, si jo ogledali, obračali in zaznavali na izkustveni način.
S pripovedovanjem pravljice smo presenetili naše starejše otroke v našem vrtcu. Otrokom sem ob zaključku pripovedovanja dele pravljice razporedila po mizah ali po tleh, da so si jih otroci lahko pogledali in seveda tudi potipali.

Pripovedovanje senzorne pravljice Sadna kupa sem vključila tudi v vrtčevski dogodek Teden pravljic – beremo skupaj. Potekal je prvi februarski teden (3. - 7. 2. 2020), katerega smo si strokovne delavke izbrale zato, da se s tem dogodkom spomnimo tudi na slovenskega pesnika Franceta Prešerna. Odločitev za projekt se je oblikovala že pri vodstvu, meni pa je bilo prepuščeno, kako ga izpeljem v okviru vseh skupin našega vrtca.
Želela sem prispevati k povezanosti otrok med seboj, zato sem si projekt zamislila kot izmenično branje/pripovedovanje/dramatiziranje pravljic izmenjanje med skupinami.
Sodelovalo je petnajst skupin našega vrtca z vsemi strokovnimi delavkami. Vsaka strokovna delavka si je izbrala način, kako bo otrokom svoje in izbrane skupine približala določeno pravljico.

4. DISKUSIJA IN ZAKLJUČEK

Preko dejavnosti: prepoznavanja sadja skozi igre, poskušanje v "sadnem prometu", sejanje semen, vzgoja in opazovanje rasti sadik, pri uživanju v sadni kupi ter v ustvarjanju pravljice: Sadna kupa, so otroci prepoznavali različno sadje, ga poskušali in pričeli v veliki večini v njem uživati.
Z otroki smo izčrpno spoznali rast drevesa jablane, od peške do drevesa. Skozi različne dejavnosti sva otrokom temo približali in na ta način pomagali k pridobivanju novih spoznanj, ki bodo zagotovo koristna zanje.
Dejavnosti so tako otroke kot tudi naju vzpodbudili k raziskovanju novih dejavnosti. Ustvarjanje senzorne pravljice nas je vodilo v novo ustvarjanje nove avtorske pravljice in zagotovo bomo ustvarili še kakšno.
Z željo po nadaljevanju oziroma nadgradnji projekta, že razmišljamo naprej. Na kakšne načine bi lahko še otrokom predstavili pomembnost uživanja raznolike prehrane, kako bi v projekt vključili zunanje strokovnjake; razmišljali smo o obisku bližnjega sadovnjaka in pogovor z lasnikom. Veliko je še neraziskanega na tem področju, nas z otroki v vrtcu pa vedno zanima izkustveno učenje, ki nas neutrudno vodi v nova raziskovanja.

5. LITERATURA

Bahovec, E., idr. (1999), Kurikulum za vrtce. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
Battut, E. (2012), Velika skrivnost. Mladinska knjiga, Ljubljana.
Brazelton, T. B. (1999), Otrok, čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.
Juhant, M (2012), Srečni otroci. Čmrlj, Praše.
Marjanovič Umek, L. (2008) Otrok v vrtcu – Priročnik h kurikulumu za vrtce. Obzorja, Maribor.
Milivojević, idr. (2008), Mala knjiga za velike starše. Psihopolis institute, Novi Sad.
Wikipedija. https://sl.wikipedia.org/wiki/Pečkat_plod , (pridobljeno 3. 1. 2020).
Žorž, B. (2005), Svetovati ali poslušati. Celjska Mohorjeva družba, Celje.
Žorž, B. (2007), Razvajenost, rak sodobne družbe. Celjska Mohorjeva družba, Celje.

6. Priloga

Pravljica: Sadna kupa (Avtorica: Ana Gerčar)

Nekega dne si je deklica Tinka zaželela sadne kupe. Vzela je svojo doma sešito in potiskano vrečko iz blaga in se odpravila po nakupih. Izbrala si je veliko, rdeče jabolko … Rumeno hruško … Modro slivo … Vse skupaj je skrbno zložila v vrečko, plačala in odšla domov. Sadje je dobro oprala, vzela nož in na drobne koščke narezala jabolko … Ostal je obrezek. … hruško … Ostale so le peške. in slivo … Ostale so koščice … Narezano sadje je zmešala v veliki skledi, vzela žlico in pojedla sadno kupo.

Tradicionalni slovenski zajtrk v skupini Sovice

Renata Hozjan
Vrtec Murska Sobota, enota Ringa raja
naty.naty35@gmail.com

Tradicionalni slovenski zajtrk je vseslovenski projekt, v katerega smo vključeni tudi v naši enoti. Namen tega je, da bi se izboljšalo zavedanje o namenu za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in zaradi spodbujanja aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. Skozi različne načrtovane dejavnosti, ki so se odvijale v naši skupini, smo svoje znanje nadgrajevali. Seznanili smo se s pomenom pridelane hrane za naše zdravje in dobro počutje, spoznali, da je gibanje poleg zajtrka in zdrave hrane zelo pomembno. Otroci so spoznali tudi pomen čebel za človeka.

Ključne besede: otrok, zajtrk, zdravje, čebela, čebelar, gibanje

Abstract

The traditional Slovenian breakfast is an all-Slovenian project, in which we are included in our unit. The purpose of this is to increase awareness of the purpose for local self-care, home-grown products and to promote activities that support local food production. Through the various planned activities that took place in our group, we upgraded our knowledge. We were introduced to the meaning of produced food for our health and well-being , and learned, that next to breakfast and healthy food, exercise is also very important. The children also realized the importance of bees for humans.

Key words: child, breakfast, health, bee, beekeeper, exercise

1. CILJI IN METODE

1.1. Globalni cilj

- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja,
- spodbujanje, oblikovanje in uvajanje zdravega načina življenja v vsakodnevnih dejavnostih, delu in življenju vrtca.

1.2. Operativni cilji

- Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohraniti zdravje,

- otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade raznolikega prehranjevanja,
- otrok spoznava, kaj potrebuje za ohranjanje in krepitev zdravja.
- otrok spoznava, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja;
- otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam,
- dodatno spodbuditi otroke k športni aktivnosti,
- otrokom zagotoviti priporočeno vsakodnevno športno aktivnost.

1.3. Metode

pogovora, opazovanja, raziskovanja, opisovanja, demonstracija, primerjanja, prikaz videoposnetkov, sklepanja, predvidevanja, fotografiranja, igre, pridobivanje spoznanj ob lastni dejavnosti.

2. OHRANJAMO SVOJE ZDRAVJE IN ČEBELE

V jutranjem krogu smo se pogovarjali o zdravju. Otrokom sem zastavila vprašanje: Kaj pomeni za njih zdravje? Povedali so, da je to takrat, ko nam ne teče iz nosa, se dobro počutimo, nimamo vročine, pijemo iz svojega kozarca, smo dobre volje, dovolj spimo, vse pojemo pri malici in kosilu, telovadimo. En otrok je rekel, da moramo jesti vsak dan med, da bomo zdravi (doma imajo čebelarstvo).
Kaj lahko storimo, da smo zdravi? Njihovi odgovori so bili pričakovani, saj se ob vsakem obroku pogovarjamo o hrani, kako je zdrava, katere vitamine vsebuje, kako vpliva to na zdravje … Na prvo mesto so dali sadje, ker je zelo zdravo in ima veliko vitaminov, jemo vso hrano, ki jo dobimo v vrtcu, če kaj ne maramo, pa vsaj poskusimo, kakšen okus ima, piti moramo dovolj vode ali čaja, kateremu dodamo med, moramo se dosti gibati, umivati roke z milom, pred obrokom, po obroku in ko gremo iz toalete. Tako poskrbimo za zdravo telo.

Vprašala sem jih, če mogoče vejo, zakaj in na kakšen način so čebele pomembne za človeka in kaj bi se zgodilo, če bi čebele izginile iz površja Zemlje. Pobrskali smo po literaturi in po internetu. Ugotovili smo, da so čebelji pridelki popolnoma naravna živila, neposreden dar narave - čebel. Čebele z opraševanjem pripomorejo k ohranjanju ravnovesja v naravi, omogočajo obstoj različnih živalskih in rastlinskih vrst ter seveda človeka, ob tem pa nam dajejo čebelje pridelke (med, cvetni prah, matični mleček, propolis), ki nam v hitrem tempu življenja pomagajo krepiti in ohranjati naše zdravje. Svetovno znani fizik in dobitnik Nobelove nagrade za fiziko Albert Einstein naj bi ob neki priliki izjavil: »Če bi čebela izginila z obličja sveta, bi človeku ostala ne več kot štiri leta življenja. Nič več čebel, nič več opraševanja, nič več rastlin, nič več živali, nič več človeka". Če bi čebele izginile po vsem svetu, bi prišlo do pomanjkanja hrane, saj čebelje družine ne bi več opraševale rastlin, od katerih pridobivamo sadje,

zelenjavo, oreščke itd. Med bi izginil s tržišča in raznovrstni uporabniki voska bi morali začeti uporabljati dražje nadomestke.

2.1. Zakaj je zajtrk tako pomemben?

Že zjutraj moramo telesu zagotoviti dovolj energije, da se lahko učimo in igramo. Zato moramo zajtrkovati, še preden pridemo v vrtec. Zajtrk mora biti sestavljen iz zdravih, naravno pridelanih živil. Prav je, da jemo hrano, ki je bila pridelana blizu našega doma. S takim zajtrkom se učimo spoštovati doma pridelano hrano.
Otroke sem vprašala zakaj je pomemben zajtrk. Povedali so, da zato, da smo bolj zdravi, lažje mislimo, smo hitri pri telovadbi, nismo lačni. Prišli smo do skupnega zaključka, da zajtrk:

- telesu zagotovi energijo;
- da jemo domačo hrano, ki jo pridelajo na kmetijah;
- ima pozitiven učinek na zbranost, pomnjenje, logično sklepanje, reševanje nalog;
- izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost;
- pozitivno deluje na imunski sistem;
- izboljša fizično stanje.

2.2. Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto s projektom želimo osveščati otroke o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad in spodbujati uživanje hrane lokalnih pridelovalcev. Zdrava in pravilna prehrana je predpogoj za boljše počutje, ohranjanje zdravja in s tem zdravega načina življenja. S hrano moramo v telo vnesti toliko energije, kolikor je porabimo. Pred zajtrkom smo se pogovarjali o kulturnem prehranjevanju: vsako hrano vsaj poskusimo, kakšnega okusa je, ne govorimo s polnimi usti, ker se nam lahko zaleti, ne cmokamo, se naučimo počakati, počasi jemo in obedujemo v družbi (s prijatelji). Drug drugemu pomagamo pri mazanju namaza ali točenju napitka. Otroci večkrat na leto okušajo zdravo domačo hrano pridelano na eko kmetijah – kruh, maslo, med, mleko in jabolko. Strokovne delavke pa otroke spodbujamo k okušanju hrane.

2.3. Obisk čebelarja

Nekaj dni po slovenskem tradicionalnem zajtrku nas je obiskal čebelar, oče enega od otrok v naši skupini. Skupaj z otroki smo ga sprejeli v telovadnici našega vrtca, kjer nam je razložil vse o delu, ki ga čebelarji opravljajo in o čebelah. Pokazal nam je pripomočke, ki jih uporabljajo. Izvedeli smo, da ima prav vsaka od čebel svojo vlogo; poznamo čebelo matico, čebele čistilke, stražarke in nabiralke ter trote, ki pomagajo tudi pri gretju čebelje zalege. Opisal je, kakšna je pot od cvetlice do medu, kako čebele nabirajo nektar s cvetlic. Nabrano v svojih želodčkih nosijo v panj, kjer to predelajo v med in skladiščijo v satje. Prinesel nam je tudi izdelke, ki jih pridobivajo – medenjake (s katerimi smo se posladkali), različne vrste medu (cvetlični, gozdni,

kostanjev …), katere smo poskusili z žlico, cvetni prah, katerega smo okušali in vosek, iz katerega izdelujejo satnice in sveče. Otroci so povedali, da je med zdrav, sladek, jedo ga, ko kašljajo. Ob koncu njegovega obiska smo zapeli pesmico o čebelah in se od čebelarja poslovili. Čebelar je otroke navdušil z znanjem in načinom podajanja informacij. Otroci so se zelo razveselili podarjenega medu in se poučili, da je njegova uporaba vsestranska – lahko je hranilo (vir energije, okrepi telo po bolezni, ugodno vpliva na celotno presnovo ...), zdravilo (za slabokrvnost, želodčne težave, obolenja dihal ...) in pomirilo (ohranja zdravje in pomirja).

3. DEJAVNOSTI ZA DOSEGANJE CILJEV

Skozi načrtovane dejavnosti smo se seznanili s pomenom lokalno pridelane hrane za naše zdravje in dobro počutje.

Dejavnosti smo v skupini obogatili s pestrimi vsebinami:

- spoznavanje in uživanje tradicionalnih slovenskih jedi,
- prebiranje knjig o čebelah, zdravi hrani, sadju, zelenjavi,
- iščemo informacije o čebelah, spoznavamo telesne dele čebel, se seznanjamo z nalogami čebel preko IKT tehnologije,
- spoznavanje življenja čebel z ogledom video posnetka Kranjska čebela,
- obisk čebelarja in predstavitev pripomočkov, ki jih uporablja pri svojem delu,
- okušanje čaja z medom, okušanje različnih vrst medu in sadja, okušanje cvetnega prahu,
- peka medenjakov,
- ples čebelic ob glasbi, igre zaupanja in sodelovanja Čebelice, učenje deklamacije Tri čebele – Anja Štefan …,
- pogovor o zdravi prehrani (izdelovanje prehranske piramide),
- uganke o zdravju (reševanje besednih ugank),
- likovno upodabljanje čebel iz papirja,
- izdelovanje sveč in voska,
- izdelovanje čebelnjaka iz odpadnih tulcev,
- ogledali smo si predstavo: Živ žav, zajtrk je zdrav (in se naučili deklamacijo),
- brali smo pravljice (čudežna skleda medu, Čebelji ples, Čebela Adela…),
- obiskali tržnico zdrave domače hrane,
- obisk »čebele adele«, ki nam je pripeljala zajtrk na tradicionalni slovenski zajtrk,
- imeli smo vadbeno uro na temo: ČEBELA NABIRA NEKTAR.

4. GIBANJE ZA ZDRAVJE

Vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato se tudi v njihovem gibalnem razvoju pojavljajo razlike. Te so odvisne predvsem od hitrosti razvoja živčnega sistema (inteligenca),

njihovega zdravstvenega stanja in tudi vadbe. Otrok neprestano raste in njegovi funkcionalni sistemi se razvijajo, s čimer se večajo njegove sposobnosti. To posledično vpliva na izboljšanje gibalne izraznosti. In nasprotno: raznolikost gibalnih nalog, ki jih otrok spoznava in poskuša izvesti ter njihovo ponavljanje, življenjske razmere in možnosti za gibanje, ki jih ima, povratno vplivajo na njegovo rast in razvoj. Gibalni razvoj je najbolj buren v prvih letih otrokovega življenja, zato mora otrok nenehno skakati, plezati, hoditi, teči, prijemati, metati, itn., sicer lahko zaostane v razvoju. Kar zamudi v prvih letih gibalnega razvoja, seveda lahko, vsaj v osnovah, nadoknadi kasneje, vendar je to povezano z večjimi težavami pri osvajanju gibanj in z daljšim časovnim obdobjem zavestnega učenja (Pistotnik, Pinter in Dolenec, 2003).

Z gibalnimi športnimi dejavnostmi v vrtcu pozitivno vplivamo tudi na počutje otrok, na ohranjanje njihovega zdravja in krepitev imunskega sistema. Otrok je med gibalno/športno dejavnostjo izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so zrak, sonce, voda in veter, ter le s prilagajanjem na vse te vremenske pojave lahko krepi svoj imunski sistem (Zajec, Videmšek, Štihec, Rado, Šimunič, 2010, str. 85).

Redna telesna aktivnost utrjuje psihično počutje, pomaga premagovati stres, pospešuje rast zdravih celic (tudi v možganih), koristi razvoju in zdravju kosti, sklepov, mišic in motoričnih sposobnosti. Poleg tega vsega pa pripomore k boljši samopodobi in razvoju kognitivnih sposobnosti in krepi imunski sistem. V naši skupini je vodilo to, da smo vedno vsi zmagovalci, ki opravimo dejavnost do konca. Vedno pa poskrbimo za varnost.

Na temo čebel smo imeli igro zaupanja in sodelovanja: ČEBELICE in imeli vadbeno uro: ČEBELA NABIRA NEKTAR - nošenje papirnatih žogic preko različnih ovir (premagovanje ovir s plazenjem, preskakovanjem, različna hoja) … Pred vadbeno uro se vedno pogovorimo o uspehu in porazu ter o športnem vedenju.

5. ZAKLJUČEK

Otroci so spoznavali in pridobivali navade zdravega in raznolikega prehranjevanja, razvijali fino in grobo motoriko, pridobili veliko znanja o čebelah, čebelarstvu in naši odvisnosti od njih. Do čebele so razvili spoštljiv odnos. Spodbujali smo jih k oblikovanju prijetnega vzdušja pri obrokih. Otroci so imeli možnost samostojnega raziskovanja, opazovanja, eksperimentiranja, sklepanja, aktivnega učenja, načrtovanja in sodelovanja pri dejavnostih in pri tem doživljali različne izkušnje. Ves čas so imeli možnost, da si ogledajo knjige, plakate in svoje izdelke. Spodbujali smo jih k zastavljanju vprašanj, razgovorov in izkušenj o znanju o čebelah. Svoje znanje, ki so ga imeli že od prej, so nadgradili. Dejavnosti smo na oglasni deski predstavili tudi staršem in ostalim strokovnim delavcem.

Otroci zelo radi telovadijo, zato se morajo gibati ob vseh vremenskih razmerah. Za zdrav razvoj potrebujejo dovolj gibanja in zdravo prehrano. Pomembno je, da se otroci počutijo zaželeno,

varno, samostojno in odgovorno. Vsaka načrtovana dejavnost jih je pritegnila, saj so bili ustrezno motivirani. Otroci so se ob tem družili in zabavali.

6. LITERATURA

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2003). *Gibalna abeceda.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Da zdravo živimo, sami poskrbimo

Katja Šturm Kovačič
Vrtec pri OŠ Dušana Muniha Most na Soči
katja.sturm@guest.arnes.si

Namen izvajanja projekta je bil seznanjanje otrok z zdravimi življenjskimi navadami. Z različnimi dejavnostmi smo jim omogočili pridobivati izkušnje, veščine in sposobnosti za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Zdrav življenjski slog, ki med drugim obsega tudi zdravo prehrano in gibanje, je namreč osnova za zdravje. Pri otrocih smo želeli doseči cilj, da spoznajo, da na svoje zdravje lahko vplivajo sami.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, zdravje, gibanje, zdrava prehrana

Abstract

The goal of this project was to raise awareness among children about healthy living habits. Through different activities we enabled the children to gain experience, skills and abilities required to form a healthy lifestyle. Healthy lifestyle, which among others includes healthy eating habits and exercise, is essential for health. The main aim of the project was to get the children to realise that they themselves can contribute to their health.

Key words: healthy lifestyle, health, exercise, healthy food

1. UVOD

Osnova za zdravje je zdrav življenjski slog. »Življenjski slog označuje za posameznika značilen način življenja, določen s skupino izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju.« (Novak, 2010). V zdrav življenjski slog vključujemo zdravo prehrano, dovolj gibanja, počitka in prostega časa ter skrb za osebno higieno. Pri vzgoji smo odrasli otrokom lahko dober zgled in prav tako smo jim lahko dober zgled pri zdravem načinu življenja. Otroci si v otroštvu oblikujejo prehranjevalne navade in spoznavajo različne načine preživljanja prostega časa in to v veliki meri s posnemanjem vzorcev odraslih. Velik del zdravega načina življenja predstavljata prav zdrava prehrana in gibanje. Ker prav v vrtcu otroci preživijo večji del dneva, nosimo tudi vzgojitelji velik del odgovornosti za prehranjevalne navade otrok in njihov odnos do gibanja.

Gibanje je otrokova primarna potreba in prav z gibanjem otrok zaznava svoje telo, doživlja veselje in ugodje ter gradi zaupanje vase. Gibalna dejavnost optimalno prispeva k otrokovemu počutju, zdravju in razvoju.

Tudi zdrava prehrana je pomemben dejavnik zdravja. Prav je, da že v predšolskem obdobju otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega prehranjevanja. »Zdravih navad se naučimo že v otroštvu in jih prenesemo v kasnejša življenjska obdobja. Zato ni nikoli prezgodaj za učenje otrok o zdravju in zdravi prehrani.« (Merljak, Kocman, 2014) Namen izvajanja projekta je bil pri otrocih razvijati zdrave življenjske navade in vplivati na dobro zasnovan življenjski slog.

2. METODE

Pri izvajanju projekta smo z različnimi metodami in oblikami dela spodbujali otroke k aktivnemu sodelovanju pri dejavnostih.

Pogovor in pripovedovanje sta metodi, s katerima smo otrokom velikokrat posredovali nova znanja in izkušnje.

K novim vsebinam pa smo jih motivirali tudi z drugimi metodami:
- metoda igre,
- metoda lastne aktivnosti,
- metoda opazovanja,
- metoda demonstracije,
- metoda raziskovanja,
- metoda razlage.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Pred izvajanjem projekta smo si zastavili cilje:

- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva on sam.
- Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje.
- Otrok spoznava lokalno pridelano hrano in način priprave lokalnih jedi.
- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok pridobiva spoštljiv odnos do hrane in se nauči varčevanja s hrano.
- Otrok spoznava različne načine pridelovanja in uporabe hrane.
- Otrok razvija svoje gibalne sposobnosti z bivanjem v naravi.

Preko celega šolskega leta smo izvajali različne dejavnosti in organizirali aktivnosti, ki so otroke usmerjale k zdravemu načinu življenja oziroma k doseganju zastavljenih ciljev. Ozaveščali smo jih o pomenu zdrave, uravnotežene in lokalno pridelane hrane ter o pomenu gibanja za ohranjanje zdravja.

3.1 Lokalno pridelana hrana

Uvod v spoznavanje lokalno pridelane hrane so otroci doživeli ob ogledu dramske igre v izvedbi vzgojiteljic. V njej nastopita dve deklici; ena nakupuje hrano v trgovini, druga pa pri lokalnih ponudnikih. Le-ta se odpravi do čebelarja po med, do kmeta po mleko in maslo, do peka po kruh in do sadjarja po jabolka. Ko se deklici po nakupu znajdeta spet skupaj ugotovita, da je hrana lokalnih pridelovalcev boljšega okusa, bolj zdrava in brez odpadne embalaže.

Fotografiji 1 in 2: dramska igra v izvedbi vzgojiteljic

Dramska igra je služila kot dobro izhodišče za izvajanje projekta. Nadaljevali smo namreč s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, pri katerem smo velik poudarek namenili prav lokalno pridelani hrani.

Fotografija 3: tradicionalni slovenski zajtrk

Otroci so kritično razmišljali in ugotavljali od kje je hrana za zajtrk prišla. Po odgovor smo se odpravili v vrtčevsko kuhinjo in kljub temu, da so nam kuharji povedali, kje so hrano naročili, se s tem še nismo zadovoljili.

V oddelek smo povabili čebelarja, ki nam je predstavil čebelarstvo in poudaril pomen lokalno pridelanega medu.

Fotografija 4: čebelar na obisku

Za jabolka so otroci že vedeli, saj na našem dvorišču raste jablana. V jesenskem času so se namreč večkrat posladkali z jabolki. Uporabili pa smo jih tudi za pripravo jabolčnega soka in jabolčne pite. Otroci so ob tem pridobivali konkretne veščine in sposobnosti. Način pridobivanja mleka so otroci spoznali ob obisku muzeja sirarstva in mlekarne Planika v Kobaridu. V mlekarni iz mleka z okoliških kmetij pridelujejo različne mlečne izdelke. V muzeju pa so se seznanili z ohranjanjem tradicije predelovanja mleka v sire in druge mlečne proizvode.
Tako nam je ostal le še kruh. Ker v naši bližini ni pekarne, smo se peke kruha lotili kar sami. Zamesili smo testo, otroci pa so oblikovali svoje hlebčke.

Skozi celo šolsko leto pa smo izvajali tudi kuharske urice, pri katerih so se otroci seznanjali z različnimi načini pripravljanja hrane. Med drugim smo pripravili tudi zelenjavno mineštro iz zelenjave, ki je zrastla na domačih vrtovih. Velik poudarek smo ob tem namenili tudi temu, da pri pripravi le-te ni ostala kakršnakoli embalaža.

Pri vsakodnevnih dejavnostih smo velik poudarek namenjali oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in spodbujanju otrok k preizkušanju novih jedi.

Pojem lokalno pridelane hrane pa smo še dodatno usvojili pri skrbi za rastline, ki smo jih posadili in posejali v visoke grede ob vrtcu. Pri otrocih je bilo zaznati veliko zanimanje za vzgojo rastlin, ter kasneje tudi za uporabo in uživanje le-teh.

3.2 Gibanje

Otroci z gibanjem zaznavajo in odkrivajo svoje telo, preizkušajo kaj telo zmore, doživljajo veselje in gradijo zaupanje vase. Z različnimi dejavnosti otroci razvijajo gibalne sposobnosti. Gibanje pa igra tudi zelo pomembno vlogo pri zdravem načinu življenja. Gibalne dejavnosti so v vrtcu del vsakdana in povezujemo jih lahko tudi z ostalimi kurikularnimi področji. Z vsakodnevnimi gibalnimi dejavnostmi si otroci pridobivajo ustrezne navade in utrjujejo potrebo po gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k razvoju in napredku otrok.

Gibalne dejavnosti smo, ne glede na vreme, vsakodnevno izvajali zunaj in se trudili otrokom privzgojiti veselje do gibanja s pestro paleto gibalnih dejavnosti. Zajemale so vse naravne oblike gibanja, ter otroke spodbujale tudi k drugim športnim dejavnostim.

Fotografija 5: sprehod

Veliko pozornosti smo namenili tudi spoznavanju človeškega telesa, znanje pa smo podkrepili z obiski različnih zdravstvenih delavcev; zdravnice, medicinske sestre, reševalcev. Ob koncu šolskega leta smo z otroki izvedli tridnevno bivanje na kmetiji. To je bila le še pika na i vsem izvedenim dejavnostim v sklopu projekta. Otroci so spoznali različne načine pridelovanja in uporabe lokalne hrane. Z aktivnim bivanjem v naravi pa so razvijali tudi svoje gibalne sposobnosti.

4. ZAKLJUČEK

Skozi različne dejavnosti so otroci pridobivali izkušnje in znanja o zdravem življenjskem slogu. Pri izvajanju dejavnosti so imeli možnost medsebojnega sodelovanja, raziskovanja, preizkušanja in uživanja lastnih pridelkov. Menim, da so pridobili osnove zdravega življenjskega sloga, kar zagotovo dokazuje dejstvo, da otroci vsakodnevno sami izražajo željo po različnih gibalnih dejavnostih, znanje o lokalno pridelani hrani pa širijo tudi med svoje domače.

Kako lahko poskrbimo za svoje zdravje, pa naši otroci povedo tako:
»Da pijemo smuti, čaj z medom in vodo.«
»Da jemo zdravo hrano.«
»Da jemo vsake hrane po malo, ne preveč sladkarij.«
»Da jemo tisto, kar nam zraste na vrtu.«
»Da ne greš v trgovino po hrano, ampak jo kupiš pri kmetu.«
»Da telovadimo, tečemo in gremo na svež zrak.«
»Da umivamo roke.«
»Da umivamo celo telo, lase in zobe.«
»Da dovolj spimo.«
»Da imamo prosti čas.«

»Da pregledujemo lase, če imamo uši.«
»Da zračimo prostore.«

5. LITERATURA

Kurikulum za vrtce, 2007. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Merljak, M. in Kocman, M., 2014. *Zdravje je naša odločitev*. Ljubljana: Knjigarna PD.

Novak, E., 2010. Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog v povezavi z zadovoljstvom z življenjem. *Psihološka obzorja*, letnik 19, številka 2, str. 19–30.

Videmšek, M. in Kovač, M., 2001. Gibanje. V: Marjanovič Umek, L. ur. *Otrok v vrtcu*, *priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Obzorja. (Pogl. 3)

Za zdravo življenje otroci iz skupine hitri polžki jedo tudi sadje in zelenjavo

Simona Rus
VVZ Kekec Grosuplje
simona.omahen@guest.arnes.si

Namen projekta je seznanjanje otrok z raznoliko prehrano in pridobivanje zdravega in raznolikega prehranjevanja. Z lastnim vzgledom sem želela otroke navaditi na zdravo prehrano, preko dejavnosti pa spodbuditi navajanje na dejavno skrb za svoje zdravje. Preko leta so otroci vseskozi spoznavali, da jim uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje. Uživali smo sadje in zelenjavo, za katero sem opazila, da manj posegajo po njej, prav tako sem upoštevala rezultate ankete za starše, za katero zelenjavo si želijo, da otroci jedo. S sodelavko sva organizirali stalne dejavnosti, za katere so otroci vnaprej vedeli, kako bodo potekale (priprava na obroke, pogrinjki, hranjenje, priprava na praznovanje rojstnih dni). Izvajanja dejavnosti so potekala prijetno, ponudili sva možnost za družabnost, vzpostavljanje prijateljstva, za individualne interakcije, sodelovanje…

Ključne besede: otrok, zdravo prehranjevanje, skrb za zdravje, raznolika prehrana, dejavnosti.

Abstract
The aim of the project was to familiarise the children with a varied diet and getting a healthy and diverse diet. With my own example I wanted the kids to get used to a healthy diet through activities and referencing to actively care for their own health. Throughout the year, children were learning that consuming a variety of healthy foods, exercise and enough rest help them stay healthy. With children we ate fruits and vegetables which I noticed children were less interested in. I also considered the results of a survey for parents, which fruits and vegetables they want their children to eat. My coworker and I organized regular activities for which the children knew in advance how they would go (preparation for meals, meals, preparation for birthday celebrations). The activities were pleasant and we offered them the oportunity for socializing, establishing friendships, for individual interactions, cooperation…

Key words: children, healthy eating, health care, a varied diet of activiti

1. UVOD

Namen projekta je seznanjanje otrok z raznoliko prehrano in pridobivanje zdravega in raznolikega prehranjevanja. Moja naloga je bila pripraviti dejavnosti, ki so uresničile cilj, da otrok določeno hrano poskusi oz. je. Otroke in njihovo prehranjevanje sem dobro poznala, saj smo skupaj že od lanskega leta, za mnenje oz. anketo pa sem staršem ponudila na roditeljskem sestanku. Odgovori staršev so mi prikazali točno katero zelenjavo otroci ne marajo oz. ne jedo. S sodelavko sva preko različnih in razvojno primernih dejavnosti želeli pri otrocih doseči njihovo aktivnost pri pripravi na obrok, prostora, pogrinjkov, priprava obrokov, željo po okušanju sadja in zelenjave, prepoznavanje okusov in tudi prepoznavanje hrane (sadje in zelenjava). Cilj, ki smo mu sledili, se je nanašal ali bo pogovor, dejavnosti, teme s sadjem in zelenjavo pripomogla k temu, da bodo otroci okušali hrano, jo jedli in se zdravo prehranjevali.

»Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Zato so prehranske potrebe otrok posebne. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi.« (Nijz, 2020)

“Zdrava prehrana vključuje pestro in uravnoteženo prehrano, ki je v skladu s potrebami po energiji in hranilnih snoveh posameznika. Z zdravo prehrano omogočamo optimalni psihofizični razvoj, dobre intelektualne sposobnosti, vitalnost in zorenje, poveča splošno odpornost in delovno storilnost (Pokorn, 2003).

“Da bi izboljšali prehranjevalne navade in vedenje otrok, je treba spodbujati njihovo znanje o prehrani. V vrtcih in šolah bi jih morali še bolj podrobneje poučiti o prehrani in zdravju, prav tako pa morajo biti starši in vsa družina že od samega začetka zgled primernega prehranjevalnega vedenja” (Batellino, Pokorn, Kostanjevec, Hlastan Ribič, 2006).

2. METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

2.1. Zdrava prehrana

Že v lanskem in v začetku letošnjega vrtčevskega leta sva opazovali otroke pri hranjenju, opazovali po kateri hrani več posegajo, po kateri ne (opažanje sva zapisali). Opazili sva, da kar nekaj otrok ne je zelenjave oz. jo ne želi niti poskusiti. Otroci so bili takrat stari dve leti in pričel se jim je oblikovati okus (prenehali so jesti določeno hrano, katero so včasih jedli).

VZOREC: skupina 18 otrok starih 3-4 leta. Anketo o sadju in zelenjavi pa sva staršem dali izpolniti na roditeljskem sestanku. Rezultati so pokazali, da otroci sadje uživajo vsak dan, zelenjave pa manj, največ odgovorov je bilo, da si starši želijo, da bi otroci jedli solato. S sodelavko sva z lastnim vzgledom in dejavnostmi, v katere sva aktivno vključili otroke, približali raznoliko prehrano. Zaradi razvoja, starosti otrok sem opazila, da otroci določenega sadja in zelenjave ne prepoznajo. S fotografijami in pravo hrano smo se naučili prepoznavanja hrane v svoji prvotni obliki (s koreninami, listi), sami smo očistili zelenjavo, jo narezali, vohali, okušali surovo, skuhano… Predvsem smo spoznavali različne vrste zelenjave. Z eno vrsto zelenjave smo se spoznavali več dni, izdelali plakat, kamor smo lepili slike zelenjave (kje raste, pod zemljo/nad zemljo …). Izdelali smo plakat za merjenje okušanja oz. hranjenje sadja in zelenjave. Plakat smo opremili s fotografijami otrok in zelenjavo, datumi in označbami. Vsak otrok sam si je dal pod določeno zelenjavo štampiljko ali je to zelenjavo poskusil, jedel. Enako zelenjavo smo ponudili večkrat, zato so se rezultati spreminjali. Pokazalo se je, da so otroci vedno več posegali po zelenjavi, vsaj poskusili, ali pričeli jesti. Izdelali smo več načrtov, kateremu smo nato sledili (kaj potrebujemo, da posušimo sadje, kaj potrebujemo za zelenjavno juho …). Po končanem projektu so otroci pripovedovali o izkušnjah, o okusih … Pri zajtrku in malici smo vsakodnevno uživali surovo zelenjavo.

Eden večjih izzivov pa nam je predstavljalo granatno jabolko, katerega večina otrok ni poznala. Večkrat smo ga ponudili pri sadni malici. Dodali smo ga v sadni smuti in solato. Vsi otroci so ga poskusili, nekaj otrok pa pričelo jesti, kar smo sporočili tudi staršem.

2.2. Zdrava prehrana v povezavi z otroško literaturo

V knjižnici smo si izposodili več otroških knjig z vsebino sadja in zelenjave, knjigo več dni prebirali, nato izvedli dejavnosti, ki so se nanašale na vsebino knjig. V nadaljevanju so predstavljeni trije primeri.

2.2.1. Hvaležni medved (koroška pripovedka)

PRIPOMOČKI: knjiga, papir, svinčnik, barve, pladnji, noži, predpasniki;
IZVEDBA: po vsebini smo risali hruške, otroci sami so narezali hruške za sadno malico.

2.2.2. Pehar suhih hrušk (Ivan Cankar)

PRIPOMOČKI: knjiga, sušilec sadja, sadje in zelenjava, noži, pladnji, predpasniki;
PREDVIDEVANJE OTROK: Na kakšen način lahko sami posušimo sadje? Odgovori otrok: jih damo na peč, na sonce, vroč zrak.
IZVEDBA: otroci so sami rezali sadje in zelenjavo, nato smo jo posušili v sušilcu sadja (suho sadje-uporabili smo banane, hruška, jabolka in kaki, čips iz korenčka). Deklica iz skupine, ki od sadja je samo jabolka, je poskusila in jedla suho sadje, ki smo ga sami

posušili. Predvsem ji je bila všeč posušena banana. Po pogovoru z njenimi starši, so tudi sami pričeli kupovati suho sadje.

2.2.3. Pozor! Cvetača prihaja! (Mojiceja Podgoršek)

PRIPOMOČKI: knjiga, zelenjava, noži, pladnji, lonec;
IZVEDBA: izdelali smo načrt, kaj vse potrebujemo za juho, narezali zelenjavo, okušali surovo zelenjavo, s preostalo zelenjavo pa skuhali juho.

Slika 1: narisani načrt zelenjave in pripomočkov, ki smo jih potrebovali za zelenjavno juho

Slika 2: rezanje surove zelenjave, katero smo nato okušali in skuhali juho.

2.3. Sadni rojstni dnevi

Letošnje praznovanje sadnih rojstnih dni pa smo praznovali z izdelanim sadnim načrtom, ki so ga otroci pripravili in narisali doma skupaj s starši. Dan pred praznovanjem ga je otrok predstavil v

vrtcu, na dan praznovanja pa smo izvedli dejavnost s sadjem. Vse načrte smo zbrali v mapi, katera je vsak dan dosegljiva otrokom, poimenujejo vrste sadja in opisujejo kaj smo počeli. Dejavnosti s sadjem - sadna nabodala, sadni koktejl, sadni smuthi, oblikovanje motivov z jabolčnimi krhlji … Otroci so se navadili celotne izvedbe, od priprave prostora, higiena-umivanje rok, uporaba svojih predpasnikov, zaščitne kape. Pri vseh dejavnostih so otroci aktivni.

PRIPOMOČKI: sadni načrti, sadje, kuhinjski pripomočki, predpasniki, zaščitne kape.
PREDSTAVITEV SLAVLJENCA: Na kakšen način bomo praznovali, katero sadje bomo uporabili.
IZVEDBA: Sodelovanje s kuhinjo, ki je za nas naročila sadje, ki smo ga potrebovali, priprava prostora za izvedbo, priprava pripomočkov, priprava sadne malice.
METODE DELA: pogovor, lastna aktivnost, praktično delo.
REZULTATI: učenje, praznovanje, uživanje sadja na različne načine.

Slika 3: priprava sadnega koktejla, praznovanje rojstnega dne.

3. RAZPRAVA

Projekt smo začeli z osnovami, katere smo nato nadgradili. V začetku sva preverili ali sadje in zelenjavo otroci sploh prepoznajo, jo znajo poimenovati, so jo že kdaj okusili … Otrokom sva približali zelenjavo z listi, koreninami, olupki…

Metode lastne aktivnosti so se pokazale za pravilne, otroci so radi sodelovali, vnaprej so vedeli kako pripraviti prostor, spoznali kuhinjske pripomočke, dobili veselje do rezanja sadja in zelenjave. Projekt bomo še nagrajevali v naslednjih mesecih.

4. ZAKLJUČEK

Pogovor, izvajanje dejavnosti, aktivnosti otrok pri pripravi prostora in obrokov se je obrestovala. Otroci so spoznali različno sadje in zelenjavo, ga prepoznajo in poimenujejo (tudi njihove dele in kje rastejo). Vse skupaj smo podkrepili z vizualno podporo, plakati, slikami, risbami otrok. Plakat spremljanja okušanja se je z meseci dopolnjeval in otroci, ki v prvem poskusu sadja ali zelenjave niso želeli poskusiti, so jo poskusili v naslednjih tednih oz. mesecih. Otroci so se navadili, da hrano vsaj poskusijo, povohajo, poližejo … Kar nekaj sadja in zelenjave so otroci v vrtcu pričeli jesti. Odzivi staršev so bili pozitivni in spodbudni. Na začetku me je presenetilo, da veliko otrok zelenjave ni prepoznalo v svoji prvotni obliki, kar me je prepričalo, da začnemo z osnovami prepoznavanja in poimenovanja zelenjave.

5. LITERATURA IN VIRI

Batellino T., Pokorn D., Kostanjevec S., Hlastan Ribič C. (2006). Zdrava otroška prehrana ob kateri otroci tudi uživajo.
https://www.nijz.si/sl/publikacije/zdrava-prehrana-v-predsolskem-obdobju

Pokorn, D. (2003). Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona.

Živimo zdravo z gibanjem in naravo

Sabina Senčar, Tadeja Moleh
Vrtec Radenci- Radenski mehurčki
sencar.sabina@gmail.com, tadeja.bagari@gmail.com

V najinem prispevku izhajava iz opazovanja otrok pri njihovih gibalnih in prehranjevalnih navadah. Ugotavljava, da so otroci precej »gibalno šibki« in da nimajo gibalnih izkušenj.
Zaradi tega naš strokovni kader načrtuje vzgojno delo, od prvega starostnega obdobja vse do odhoda v šolo, s skupnim ciljem otrokom ponuditi čim več aktivnosti v naravi. Narava je otrokova najboljša učilnica. Otrok je v naravi motiviran, da spontano rešuje in si postavlja nove gibalne izzive. V povezavi z naravo spozna ciklus življenja ter pridobi pomembne temelje za zdrav način življenja. Otrok tako ozavešča spoznanje in nadgrajuje znanje o tem, zakaj je dobra lokalno pridelana hrana, da mora zaužiti dovolj tekočine, da se gibljemo vsakodnevno, in to ob različnih vremenskih prilikah. V predšolskem obdobju je tudi pomembno skrbeti za pravo čuječnost otrok.

Ključne besede: gibanje, narava, naravno okolje, prehranjevanje predšolskih otrok, skrb za zdravje

Abstract
Our article is based on observing the children in their exercise and eating habits. We discovered that children are quite “physically weak” and that they have no physical experience.
For this reason, our professional staff plans educational work, from the nursery to school, with the common goal of providing children with as much outdoor activities as possible. Nature is a child's best classroom. The child is motivated in nature to spontaneously solve and set new movement challenges. In connection with nature, he learns about the cycle of life and gains important foundations for a healthy lifestyle. The child thus raises awareness and builds on the knowledge of why locally produced food is good and that he needs to consume enough fluid to move daily and in different weather conditions. In a pre-school period, it is also important to take care of the true mindfulness of children.

Key words: movement, nature, natural environment, nutrition of preschool children, care for health

1. UVOD

Najina odločitev k pripravi tega prispevka izhaja iz opazovanj in refleksije večletnega neposrednega strokovnega dela v prvem in drugem starostnem obdobju.

Glede na najino opazovanje otrok in glede na opazovanje najinih strokovnih kolegic, ugotavljamo, da v vrtec prihajajo otroci, ki ne zaupajo v svoje gibalne sposobnosti, so »gibalno leni« in sami ne izražajo želje po gibanju. Izraz, ki bi ga uporabile, je »gibalna zanemarjenost«, ki pa po najinem mnenju izhaja iz preveč varovanega domačega okolja.
Ugotavljava tudi, da so starši v zadnjih letih bolj osveščeni glede zdrave prehrane, saj že na začetnih pogovornih urah dajejo pobude in izražajo želje, da naj otroci pijejo vodo, nesladkane pijače, in da naj se zmanjša količina sladkorja na minimum. Starši postajajo zagovorniki medkulturnega prehranjevanja, ugotavljamo pa, da se velikokrat pozablja na domačo, lokalno pridelano hrano in tradicionalne slovenske jedi, ki izvirajo iz našega okolja.

Delo z otroki nama dokazuje, da je za njihov gibalni razvoj največja motivacija prav narava, naravno okolje, s katero otroka spet povežemo in v njem spodbudimo primarno potrebo po gibanju. Otrok uživa v gibanju zaradi spodbudno naravnega učnega okolja, rešuje gibalno miselne izzive, si postavlja nove izzive in je zadovoljen, ker je uspešen.
Naravno učno okolje in gibanje povežemo še z zdravo prehrano, ki izhaja iz okolja, ki je otroku blizu.

2. GIBANJE

2.1 Pomen gibanja v predšolskem obdobju

Z gibanjem otrok spoznava svoje telo. Spozna, kaj telo zmore. Gradi pozitivno samopodobo. Zaupa vase. Se veseli in uživa v gibalnih izzivih. Ob razvoju gibalnih spretnosti, npr. obvladovanju svojih rok, nog in trupa odkriva ter raziskuje in spoznava svet okoli sebe. Otroci spoznajo svoje gibalne sposobnosti, razvijejo nekatere gibalne koncepte. Otrok preko gibanja spodbuja intelektualni, socialni in emocionalni razvoj (Kurikulum za vrtce, 2013).
Predšolsko obdobje je kritično za zaznavne in gibalne izkušnje. Pomembno je, da se otroci v predšolskem obdobju veliko in raznoliko gibljejo, tako v organizirani vadbi kot na prostem in nestrukturirano.
Tako se otrok preko spodbudnega gibalnega okolja sooča s pozitivnimi spodbudami, kot s težave in problemi (T. Bregant, apr 18, 2017 | Familylabovc).
Gibalni problemi so otrokom zelo ljubi, saj jih rešujejo spontano, že skozi igro. Otrok z gibanjem pridobiva motorične veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja številna spoznanja o sebi in svetu. Tudi neugodne, boleče izkušnje pomenijo spoznanja, ki pomembno določajo nas same in včasih celo naše preživetje. (T. Bregant, apr 18, 2017 | Familylabovc).

Verjamem, da sta gibanje in igra primerni potrebi vsakega otroka. Verjamem tudi , da smo ljudje del narave, da brez nje ne bi in ne bomo obstajali. Zato sem prepričana, da je narava najboljša učilnica za otroka in mu v vseh pogledih omogoča zdrav celostni razvoj. Otroka spodbudi, da se začne gibati, da se začne igrati, da začne raziskovati.

2.2 Pogovor s starši in gibanje otrok ob začetku prihoda v vrtec

Pred vstopom otroka v vrtec zmeraj opravimo individualni razgovor s starši. Preko pogovora se spoznamo, kar je zame ključnega pomena, staršem predstavim svoj pogled na vzgojo. Pozanimam se, kaj pričakujejo od mene kot vzgojiteljice ter jih zaprosim za sodelovanje. Starši so različni. Vsi ustvarjajo svoje lastno družinsko okolje in to je njihova pravica. Moja dolžnost vzgojiteljice je, da ne posegam v njihovo družinsko kulturo, razen če so izredne razmere in gre za psiho-fizično nasilje staršev. Prvi pogovor me seznani s tem, kako starši doživljajo svojega otroka. Večkrat začutim njihovo nezaupanje in strah, predvsem kar se tiče dnevne rutine, strah pred poškodbami, predvsem pa strah pred tem, da ne morejo kontrolirati situacije. So tudi starši, ki se kažejo popolnoma ravnodušne, povejo kaj želijo in predstavijo svoja pričakovanja. Zakaj sem omenila starše in njihovo družinsko kulturo?
Ker je vse to ključnega pomena za gibalni razvoj otroka. V devetih letih dela v prvem starostnem obdobju sem spoznala, da prihajajo v vrtec »gibalno zanemarjeni otroci«, otroci, ki so gibalno preveč zaščiteni. Izraz uporabljam za otroke, ki imajo popolnoma normalen razvoj, a tega ne pokažejo v svojem telesnem gibanju.
Primer: ti otroci večinoma sedijo na miru, težko preidejo v plazenje, čakajo, ne plazijo se po štirih ampak po trebuhu, ne držijo žlice, ne držijo kruha, ne sedijo na kahlici (otroci stari med 11 in 15 mesecev).

2.3 Stimulativno gibalno učno okolje v prvem starostnem obdobju

Začetek je v igralnici in telovadnici …
Otrokom že v uvajanju ponudim prostor, kjer se nahajajo gibalno miselni izzivi. Ob opazovanju staršev spoznam, kakšen je način gibalne vzgoje pri starših. Nekateri otroka pustijo in ga opazujejo, otrok kmalu pokaže odziv in želi samostojno rešiti gibalno miselni izziv. Na žalost je pa več tistih, ki takoj želijo rešiti otrokov problem namesto njega, zadovoljiti njegovo potrebo. Ti otroci imajo ob odhodu staršev iz skupine težave. A tudi takšni otroci kmalu ob sprejetju delovanja in dinamike skupine preidejo k reševanju izzivov: kako priti do igračke, ki je na drugi strani igralnice, vzeti igračo z mize, kotaliti žogo, iti po igračo pod mizo, stopiti okrog stola oziroma se preplaziti okrog stola do igrače, jesti z žlico, piti iz kozarca, držati jabolko, gristi hrano, sezuvati in obuvati copate. Spoznajo tobogan in zavedanje, da lahko samostojno preplezajo oziroma prehodijo stopnice, gibajo se po celem prostoru telovadnice. Izogibajo se preprekam, jih prehodijo, preplazijo in kasneje pretečejo. Za mene kot vzgojiteljico je največji uspeh, ko proti koncu šolskega leta z veseljem otrokom rečem, seveda smete pet minut tekati po igralnici.

Nadaljevanje je v naravi …
Otroci so razen ob močnem vetru, deževju in megli na zraku. Na voljo imajo igrišče z različnimi površinami. Te koristimo vsak dan. Otroci samostojno rešujejo hojo po bregu navzgor ter po

bregu navzdol. Prav zanimivo jih je opazovati, kako padejo, se zakotalijo in se poberejo. Otroci, ki še ne hodijo, enako oviro premagajo po vseh štirih. Čez čas, ko vsi otroci hodijo, se odpravimo na bližnji travnik, začnemo z učenjem hoje v koloni in kasneje držanja za roke ter hoje v paru. Če želijo na travnik, morajo preplezati manjšo travnato oviro, da pridejo do travnika. Vsi letni časi nam ponujajo določene izzive. Če jih odrasli ne vidimo, nam jih pokažejo otroci. Posušena in pokošena trava je izziv za otroke. Obrobna drevesa so čudovita skrivališča. Listje na drevesih oziroma na tleh je čudovit didaktično naraven material primeren za gibanje.

2.4 Stimulativno učno gibalno okolje v drugem starostnem obdobju

Igralnica, telovadnica, okolica vrtca…
Tudi v drugem starostnem obdobju je za mene kot vzgojiteljico prioriteta gibanje. Vendar, ko pomislim na zdravje in spoznavam eksplozivno energijo današnjih otrok, moram dati tudi poudarek vajam čuječnosti in umiritvi otrok ter zavedanju samega sebe. Z različnimi načrtovanimi gibalnimi igrami, predvsem v telovadnici, se otrok seznani z gimnastičnimi vajami, z rekviziti ali brez, spoznava elementarne igre, kjer se lovi, skriva, spoznava štafetne igre, izvaja igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanja z žogo. Vozi se z različnimi otroškimi vozili, izvaja gibanje na različnih površinah tako na asfaltu, ledu, snegu, blatu. Poudarek dajemo gibanju ob glasbi, plesu, rajalnim igram ter gibalno družabnim igram. Otroci na igrišču spontano premagujejo ovire na igralih. Večkrat opažam, da čez čas otroci izgubijo interes gibanja na igralih, ampak jih uporabijo za izvedbo drugih oblik iger, ki so za otrokov celostni razvoj izrednega pomena.

Gozd - narava
Različne metode dela, dejavnosti v vrtcu in okolici mi omogočajo različne pristope in možnosti, ki jih lahko nudim otrokom. Vendar pa po vseh letih dela kot vzgojiteljica še vedno verjamem in se mi letno dokazuje, da ko otrokom ponudim naravo, oziroma gozd, da spodbudim otroka, da preseže svoje omejitve, da v raziskovanju uživa, ni mu dolgčas, se giblje, postavlja in premaguje lastne ovire, sodeluje, spodbuja druge k igri, spoštuje prostor, v katerem se nahaja, se umirja, posluša, vidi, diha, postaja umirjen, se sprosti. Uči se na vseh področjih kurikuluma.

2.5 Kako izvajamo gibanje v praksi

Prva pot do gozda in igra v gozdu
Otroci so v paru in hodijo v vrsti. Glasni so. Pogovarjajo se o vsem. Težko sledijo moji besedi. Pustim jih in čakam. Kmalu opazi deklica jabolko na drevesu. Opomni prijateljico, da so pobirali doma jabolka. Drugi otrok opozori na ozko in blatno cesto. Otrokom povem, da se lahko spustijo. Pravilo je, da ne smejo prehiteti vzgojiteljice. Nekateri so živahni, radi bi tekli po bregu navzdol. Nekateri niso prepričani v svoje sposobnosti. Upočasnijo se. Ne vedo, kako naj pridejo po tej poti do gozda. Fantu z lažjo cerebralno paralizo ponudi sodelavka roko, dva otroka primeta za roko fanta. Pridemo do gozda. Dva otroka sta padla, eden joka, ima umazane

nepremočljive hlače. Pridemo v gozd. Kričanje. Stojijo na mestu. Kaj pa sedaj? Rabijo spodbudo. Izvedemo vaje čuječnosti, se umirimo, pozdravimo gozd in ga vprašamo ali smemo stopiti vanj. Otroci me gledajo. Sprašujejo se, kaj naj naredijo. Povabim jih, da spoznajo drevesa, naučili se bomo, kako se imenujejo in če se lahko z njimi igrajo. Igra se začne. Začnejo se gibati okrog dreves. Pogumnejši nosijo veje. Eni kopljejo luknje. Fant z lažjo cerebralno paralizo ostane ob naju s sodelavko, tudi dve gibalno šibkejši deklici le opazujeta. Čas je, da se vrnemo v vrtec. Izvedemo tek po bregu navzgor do vzgojiteljice. Pet otrok zaostane, ne zmorejo tekati, utrujeni so, zadihani, fant s cerebralno se ne da, gre korak za korakom na breg.
*V vednost: vsi starši so sprejeli sklep, da bomo hodili v naravo in gozd, sprejeli so nevarnost okužbe klopov, prinesli so primerna oblačila in obutev, brez sodelovanja s starši nikoli ne gre.

Čez pol leta pot v gozd in igra v gozdu

Danes gremo v gozd. Pet dni je močno pihalo. Otroci so že nestrpni. Naučili smo se, kdaj je nevarno v gozdu. Veje nam lahko padejo na glavo. Te dni smo bili na igrišču za 15 minut. Otroci so vsak dan vprašali, kdaj gremo v gozd. Dežurni v skupini in zadnji par v vrsti ter vzgojiteljici si oblečemo odsevnike. V vrsti gremo v gozd. Otroci so glasni: »Poglej, vzgojiteljica, zvončki, poglej vzgojiteljica led.« »Kako to, da je tu led?« »Ni sonca, senca je in je bolj hladno.«. Nadaljujemo pot po bregu navzdol. »Vzgojiteljica lahko gremo naprej?« »Kakšno je pravilo?« »Upoštevamo dežurne.« »V redu, ampak sledite točkam čakanja«. Otroci tečejo, niti eden ne pade. Nobeden ne zaostane, fant s cerebralno gre pred mano. Prijatelj mu poda roko, pomaga mu. Pridemo do gozda. Dežurni izvedejo pozdrav gozdu. Pohitijo v gozd, pozdravijo drevesa. Začnemo izvajati tekanje v krogu in slalom okrog dreves. Fant in trije otroci si izberejo hojo okrog dreves. Opazujemo drevesa, merimo višino, obseg, ugotovimo, katero drevo je. Po tej dejavnosti se otroci odločijo za igro. Našli so drva in debla na tleh. Igra se začne. Nosijo drva iz enega kupa na drugega, hodijo po deblu, skačejo z debla. Drva na koncu pospravimo nazaj na mesto. Na poti domov izvedemo tekmovalno igro. Prvi je fant s cerebralno, njegov sotekmovalec je njegova prijateljica. Otroci spodbujajo drug drugega. Ob vstopu v vrtec se slečemo, umijemo roke, gremo pit in se pripravimo na kosilo. Lačni so, veselijo se kosila. Dobro vedo, da brez zdrave hrane ne bodo močni in sposobni drugič iti v gozd.

2. PREHRANJEVANJE OTROK V VRTCU

Poleg vsakodnevnega gibanja je pri razvoju predšolskega otroka pomembna tudi zdrava in raznolika prehrana. V našem vrtcu strmimo k temu in se po najboljših močeh trudimo za to.
S kakšno hrano se bo otrok srečeval, je v največji meri odvisno od staršev in vzgojno izobraževalnih ustanov, v katerih otrocih čez dan bivajo. Zato se je potrebno še posebej potruditi, da otrokom ponujamo kakovostno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Splošno znano je, da s prehrano v predšolskem obdobju pomembno zaznamujemo prehranske navade v odrasli dobi.
Trudimo se, da otrokom ponujamo lokalno pridelano hrano, sezonsko hrano in da so na naših jedilnikih in krožnikih tedensko prisotne tradicionalne slovenske jedi.

Katere tradicionalne slovenske jedi pa si privoščimo? To so naslednje jedi:

- Jota - Prežganka - Mineštre - Ajdovi žganci, koruzni žganci - Matevž - Močnik - Pražen krompir	- Bujta repa - Repa s smetano - Štruklji - Svaljki - Ričet - Kvasenica - Čežane

Vse te jedi razen štrukljev pripravljajo pridne roke naših kuharic v vrtcu. V kuhinji se vsakodnevno pripravljajo tudi sveži namazi za zajtrk.

V prehrano otrok je vključeno:

- raznoliko sadje in zelenjava, ki sta vsakodnevno na jedilniku – poudarek dajemo sezonskemu in lokalno pridelanemu sadju in zelenjavi,
- polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, polnomastno mleko in mlečni izdelki, stročnice…
- pitje nesladkanih pijač kot sta voda in čaj. V zimskem času kdaj pa kdaj čaj osladimo z medom lokalnih čebelarjev, v poletnem času pa se velikokrat osvežimo s sveže pripravljeno limonado (brez sladkorja),
- sadni sokovi, ki jih skupaj z otroki iztisnemo iz sadja in zelenjave,
- dietna prehrana za tiste otroke, ki imajo različne bolezni in prehranske omejitve.

2.1 Kaj opažamo pri prehrani otrok?

Veliko staršev je zelo ozaveščenih o kulturi zdravega prehranjevanja. To se kaže že na začetnih pogovornih urah pred vstopom otroka v vrtec, ko starše povprašamo o prehranjevanju njihovega otroka. Večina staršev želi, da se otroci prehranjujejo zdravo, da se iz njihove prehrane izključi sladkor in nezdravi prigrizki in to nam jasno tudi povedo. V vrtcu se tega tudi držimo. Nekoliko manj zdrave prehranjevalne navade se kažejo pri otrocih, ki prihajajo iz socialno šibkejšega okolja.
Iz prakse je razvidno, da otroci zelo radi posegajo po sadju in zelenjavi, če jim je le to ponujeno in jih k uživanju le tega spodbujamo. Pri večjem številu otrok se v prvem starostnem obdobju kaže, da imajo težave pri uživanju živil v koščkih, kar jim povzroča težave pri žvečenju. Zato jih že od začetka, ko prestopijo prag vrtca spodbujamo in učimo žvečenja in uživanje hrane v koščkih.
Primer: ponujanje celega kosa jabolka (ali drugega sadja) ali polovice skupaj s pecljem, muho in peškami – s tem otroke spodbujamo in učimo grizenja in žvečenja in da na koncu ogrizek

pustijo. Otrokom je to velika spodbuda in motivacija in zelo so ponosni in veseli, ko jim uspe in lahko ogrizek odnesejo v koš z biološkimi odpadki.

2.2 Kako skrbimo za zdravo prehrano in zdrav način življenja v vrtcu?

V prvi vrsti je, pred uživanjem hrane, najbolj pomembna higiena – otroke učimo samostojnega umivanja rok in brisanja rok s papirnato brisačo. Že s prihodom otrok v vrtec (najmlajši otroci), jim ponujamo sesekljano hrano in tako otroke spodbujamo k žvečenju. Vzgojiteljice se vsakodnevno trudimo, da smo otrokom vzgled pri prehranjevanju. Pri samem prehranjevanju otroke spodbujamo k umirjenosti, samostojnosti, kulturnemu vedenju in pozitivnemu odnosu do hrane. Otrokom ponujamo tudi raznolike dejavnosti s področja hrane in prehranjevanja. Te dejavnosti so:

- JABOLČNI DAN: je postal v našem vrtcu tradicionalni in ga pripravimo vsako leto novembra na nivoju vrtca. Vsaka skupina otrok skupaj z vzgojiteljicami pripravi jed ali napitek iz jabolk. Pred tem še jabolko dodobra spoznamo in se o njej naučimo pesmico, o njej preberemo kakšno zgodbo …
  V tem šolskem letu sta na naši enoti, ki šteje štiri skupine, starejši skupini pripravili jabolčni čips in jabolka z orehi in medom, mlajši otroci pa so ribali jabolka in pripravili sveže iztisnjen jabolčni sok. Otroci so aktivno sodelovali pri celostni pripravi jabolčnega dne.
- SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK: z otroki vsako leto spoznavamo vse ključne dejavnike in sestavine za pripravo slovenskega tradicionalnega zajtrka, obiščejo nas lokalni čebelarji in nam predstavijo svoje delo in svoje produkte.
- Peka MEDENJAKOV v prazničnem decembru.
- Spoznavanje sadja in zelenjave preko čutil – okušanje, tipanje, vohanje.
- Z otroki pripravljamo zdrave sadne in zelenjavne namaze, otroci so aktivno vključeni v samo pripravo.
- Pridelava zelenjave na vrtčevskem vrtu – otroci spoznavajo pridelavo od semena do rastline (sejemo, sadimo, skrbimo za rastlino in pobiramo pridelke).

Kako pripravimo zdravo, a hkrati naravno sladko sladico v vrtcu, pri kateri lahko sodelujejo otroci?
Sadje v mešalniku zmeljemo v sadno kašo, še prej si pripravimo pravokotne kose peki papirja, kamor to sadno kašo potem vlivamo v manjših količinah in koščke peki papirja s sadno kašo polagamo v pekač. Ko imamo vse to pripravljeno, prosimo naše kuharice, da nam v konvekcijski pečici pripravljeno »posušijo«. Ko se sadna kaša na papirju ohladi, jo skupaj z otroci zavijemo v rolice in se posladkamo z njimi, namesto bonbonov.

3. ZAKLJUČEK

Načrtovano delo v vrtcu in kakovostno izvedeno strokovno delo otrokom nudi več kot dovolj spodbud na vseh področjih otrokovega razvoja. Prepričani sva, da v našem vrtcu aktivno

sprejemamo naziv EKOVRTEC, saj resnično stremimo k prehrani, ki je lokalna in otroku primerna ter zdrava, skrbimo in ustvarjamo okolje, ki skrbi za otrokovo fizično in čustveno zdravje, predvsem pa se tesno povezujemo z naravo in uporabljamo njihove naravne vire, da otrok raziskuje in preko gibanja in lastne udeležbe razvija in išče svoje potenciale. S temi dejavniki vzgajamo otroke s pozitivno samopodobo, z odgovornostjo in spoštovanjem do narave in vseh živih bitij. Spoznavajo, da brez narave, ni življenja za nikogar od nas.

4. LITERATURA

Bergant, T., 2017. Pomen gibanja in raziskovanja v naravi za razvoj naših otrok. URL: https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/, (Citirano 26. 3.2020).

Kurikulum za vrtce. (2013). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

Kuhajmo skupaj

Anica Pajer
GRM Novo mesto – center biotehnike in turizma
Srednja šola za gostinstvo in turizem
anica.pajer1@guest.arnes.si

Na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Novo mesto smo izvedli niz izobraževalnih delavnic, namenjenih staršem in njihovim otrokom, starim do 10 let. Cilj delavnic je bil izboljšati prehranjevalne navade otrok in spodbuditi starše k pripravi zdravih obrokov, občasno tudi s pomočjo otrok. Staršem smo predstavili priporočila za prehrano otrok, ustrezna živila s poudarkom na sezonskih in lokalno pridelanih, sheme kakovosti živil, primerne mehanske in toplotne postopke priprave hrane ter vse udeležence naučili kritično vrednotiti podatke na deklaracijah živil s pomočjo prehranskega semaforja in aplikacije Veš, kaj ješ?!. Otroci so spoznavali bolj ali manj znane vrste zelenjave, sadja, stročnic in žitnih izdelkov ter se naučili načrtovanja prehrane po shemi zdravega prehranskega krožnika. V kuhinji so udeleženci pripravljali jedi iz različnih skupin. Posebno delavnico smo namenili pripravi zajtrkov. Program smo zaključili z druženjem in degustacijo prigrizkov, ki so jih udeleženci pripravili doma. Z delavnicami smo želeli prispevati k uresničevanju Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015–2025), ki poudarja vseživljenjski pristop, katerega namen je opolnomočiti posameznika v vseh življenjskih obdobjih ter mu s ključnimi mehanizmi olajšati odločitev in izbiro za zdravo prehranjevanje.

Ključne besede: prehrana, otroci, delavnice, kuhanje

Abstract
Our secondary school, Secondary School for Tourism and Service Novo mesto hosted children up to the age of 10 and their parents in the sequence of educational workshops. The main goal of the workshops was to improve the eating habits of children and encourage the parents to prepare healthier meals together with their children. The parents were informed about eating recommendations for their children, appropriate seasonal and locally produced food, focusing on food quality schemes, suitable mechanical and thermal food preparation processes with the help of the »nutritional traffic light« and the application »Veš, kaj ješ?!«. The children learned about the more or less known types of vegetables, fruit, leguminous plants and cereal products and were encouraged to plan the meals on the »healthy nutritional plate scheme«. In the kitchen the participants prepared dishes from different groups. A special workshop was dedicated to different types of breakfast. We concluded the programme with socialising and tasting the participants' homemade snacks. With these workshops we wanted to contribute to the realisation of the National nutrition and physical activity for health programme (2015-2025), emphasizing a lifelong approach, with the goals to empower

individuals in all periods of life and aid them in the choice of healthy eating with key mechanisms.

Key words: nutrition, children, workshop, cooking

1. UVOD

Hrana nam daje energijo, gradiva za rast in obnovo telesa ter snovi, ki omogočajo normalno delovanje in nas tako varujejo pred boleznimi. Hrana, gledano bolj na široko, ima tudi psihološki in socialni pomen, saj prehranjevanje ni le zadovoljevanje fizioloških potreb, pač pa tudi vse aktivnosti, povezane s pripravo in zaužitjem obrokov. Nakup živil, priprava obrokov, druženje ob uživanju hrane ter njene gastronomske lastnosti nam nudijo tudi obilo užitkov. Posebno pozornost je potrebno nameniti prehrani otrok, saj uravnotežena prehrana v času odraščanja zagotavlja optimalno rast in razvoj ter ima odločujoč vpliv na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad in zdravega življenjskega sloga.

V juliju 2015 je državni zbor RS sprejel Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Nacionalni program daje velik poudarek prehrani otrok. Raziskave kažejo, da v Sloveniji narašča število ljudi s čezmerno telesno maso in debelih, posledično pa tudi število bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, med katerimi izstopa sladkorna bolezen tipa 2. Prezgodnja obolevnost zaradi teh bolezni skrajšuje leta zdravega življenja in vpliva na kakovost življenja prebivalcev, zmanjšuje produktivnost ter povečuje stroške zdravstvene oskrbe. Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost spadata med ključne dejavnike varovanja in krepitve zdravja, prispevata pa tudi k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov. (ReNPPTDZ, člen 2)

Danes otroci in mladostniki dobršen del časa preživijo v različnih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Republika Slovenija je ena od držav, ki prehrani teh skupin namenja posebno skrb. Šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Zakon o šolski prehrani se uporablja za osnovne in srednje šole ter za osnovne šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe. Določbe v zvezi s smernicami za prehranjevanje v vzgojno–izobraževalnih zavodih ter spremljanjem prehrane, opredeljene v 2. členu zakona, se smiselno uporabljajo tudi v vrtcih, zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, domovih za učence, dijaških domovih ter v centru šolskih in obšolskih dejavnosti. (ZŠolPre-1, člen 2)
Zakon o šolski prehrani v 4. členu opredeljuje šolsko prehrano kot organizirano prehrano učencev in dijakov v dneh, ko poteka pouk v skladu s šolskim koledarjem. Šolska prehrana obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Šola za vse učence oziroma dijake v okviru dejavnosti javne službe obvezno organizira malico. Malica za dijake mora biti topla ali energijsko in hranilno bogatejša hladna malica. Kot dodatno ponudbo lahko šola organizira

tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico. Prav tako v okviru dodatne ponudbe lahko šola v okviru svojih zmožnosti organizira tudi dietne obroke. V 20. členu Zakona o šolski prehrani je predvideno strokovno spremljanje kot način ugotavljanja skladnosti šolske prehrane s strokovnimi usmeritvami. Namen sledenja cilju zakona je, ob upoštevanju načel trajnostne potrošnje, zagotavljati kakovostno šolsko prehrano, ki vpliva na 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 omogočati učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane.

Država je zakonsko poskrbela za zdravo prehrano v vrtcih in šolah. Kakšna pa je kvaliteta prehrane v domačem okolju? Znano je, da ima na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok zelo močan vpliv prehrana ožjih družinskih članov, nezanemarljiv pa je tudi vpliv starih staršev in ostalih, s katerimi otrok preživlja več časa. Mladim staršem poleg časa za pripravo obrokov pogosto primanjkuje znanja in spretnosti za pripravo jedi, zato posegajo po industrijsko pripravljenih proizvodih, ne zavedajoč se, da vsebujejo (pre)velike količine sladkorja, soli, nezdravih maščob in aditivov. V živilskih trgovinah je iz leta v leto bogatejša ponudba nezdravih živil in jedi, ki so pogosto tudi cenovno dostopna.

V šolskem letu 2018/19 se nam je na SŠGT Novo mesto ponudila priložnost, da oblikujemo izobraževalne programe za zaposlene odrasle. S kolegicama, učiteljicama praktičnega pouka kuharstva, smo oblikovale program, ki smo ga poimenovale Kuhajmo skupaj. Program, namenjen staršem in njihovim otrokom, starim do 10 let, smo na šoli izvedli v novembru in decembru 2018 v obliki izobraževalnih delavnic. Z delavnicami smo želeli prispevati k uresničevanju Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje (2015–2025), ki poudarja vseživljenjski pristop, katerega namen je opolnomočiti posameznika v vseh življenjskih obdobjih ter mu s ključnimi mehanizmi olajšati odločitev in izbiro za zdravo prehranjevanje. Z aktivno udeležbo otrok pri pripravi jedi smo izvajalke želele, da otroci oblikujejo pozitiven odnos do zdravih jedi in spoznajo, koliko truda je potrebnega vložiti v pripravo okusnih jedi.

2. KUHAJMO SKUPAJ

Brezplačnih delavnic se je udeležila pisana množica staršev in otrok, starih od 3 do 10 let. S triurnimi delavnicami smo pričenjali ob 16.00. Glede na zahtevnost programa smo tri mentorice posamezno delavnico vodile posamično ali v dvojicah. Za pomoč smo aktivirale tudi dijake. Med izvedbo je bilo opaziti, da so se udeleženci zaradi različnih popoldanskih obveznosti otrok in staršev nekoliko menjavali. Nekaj aktivnosti smo izvedli ločeno za otroke in starše, večina pa je bila v skladu z naslovom izvedena skupinsko. Začeli smo z uvodnim predavanjem za starše. Kot učiteljica prehranskih vsebin v strokovnih modulih sem jim predstavila priporočila za prehrano otrok, jih seznanila z esencialnimi hranili, predlagala ustrezna živila s poudarkom na sezonskih in lokalno pridelanih, primerne mehanske in

toplotne postopke priprave hrane, predstavila sheme kakovosti živil in jih opozorila na »zdrava« živila, ki jih proizvajalci reklamirajo s pomočjo otrokom znanih superjunakov.
V skladu z nacionalnim programom sem v predavanju posebej opozorila na ustrezno količino sadja in zelenjave v vsakodnevni prehrani, zmanjšanju vnosa maščob, ki vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline oz. imajo višji odstotek transmaščobnih kislin, zmanjšanju količin zaužitega sladkorja in živil oz. pijač, ki sladkor vsebujejo, zmanjšanju uporabe soli in ustreznemu ritmu prehranjevanja z več dnevnimi obroki in obveznim zajtrkom. Opozorila sem jih tudi na posledice nerednega prehranjevanja, opuščanja obrokov, predvsem zajtrka, nadomeščanja obrokov s sladkimi in slanimi prigrizki, uživanja premajhnih količin zelenjave, polnovrednih žitnih izdelkov, mleka, mlečnih izdelkov in rib ter kakšne so posledice pretiranega uživanja sladkih pijač, mesnih izdelkov, sladkih in slanih pekovskih izdelkov, sladkih mlečnih desertov ipd.
V času predavanja so otroci v kuhinji z mentoricama, učiteljicama praktičnega pouka kuharstva, in dijaki pripravljali enostavne zdrave sladice. Za sodelovanje dijakov smo se odločili zaradi manjše starostne razlike med njimi in otroki. Odločitev je bila pravilna, ker so otroci z dijaki hitro navezali stik. Opazili smo tudi, da je aktivacija dijakov pozitivno vplivala na njihovo samozavest, saj so zadane naloge opravljali suvereno in strokovno.

Slika 1: Tudi sladice so sestavni del zdrave prehrane (Foto: A. Beguš, november 2018)

Nadaljevali smo z delavnico za otroke, ki smo jo poimenovali Kar se Janezek nauči, to Janez zna - naučimo se jesti zdravo. Otroci so s tehniko lepljenke po predlogi izdelali krožnik zdrave prehrane, prepoznavali in spoznavali bolj in manj znane vrste zelenjave, sadja, stročnic, izdelkov iz žit kot npr. proseno in ajdovo kašo, pirin »rižek«, ovsene kosmiče, kvinojo, otrobe, se s poskušanjem učili ločevati med vrstami olj in sladil. Tudi v tej delavnici so se dijaki izkazali kot dragocena pomoč, ker je starostno nehomogena skupina otrok zahtevala različne pristope.
V času delavnice so starši z mentoricama pripravljali mesne jedi in priloge: file lososa s koprno omako, osličeve medaljone s krompirjem, višnjevo kuhano postrv, sesekljane zrezke s slanino, piščančji file s panado iz čipsa, pečenega v pečici, zdrobove cmoke, krompirjeve štruklje,

zelenjavni riž, ribji krompir in nadevana jabolka z rdečim zeljem. Starše smo z izborom ribjih jedi želeli vzpodbuditi, da to živilo pogosteje vključijo v otroške jedilnike. Priprava teh jedi je bila zahtevnejša, zato smo otroke zaposlili s samostojno delavnico.
Opolnomočenju udeležencev za izbiro zdravih živil je bila namenjena skupna delavnica, v kateri so se otroci in starši naučili kritično vrednotiti podatke na deklaracijah živil s pomočjo prehranskega semaforja. Seznanili smo jih tudi z aplikacijo Veš, kaj ješ?!. Otroci so bili nad aplikacijo na mobilnih telefonih navdušeni in so jo, vsaj tisti starejši, takoj znali uporabljati.

Slika2: Kaj kaže prehranski semafor? (Foto: A. Beguš, december 2018)

Sledile so še tri skupinske delavnice, v katerih so udeleženci pripravljali skrbno izbrane jedi. Kolegici sta iz množice receptov izbrali tiste, ki so glede na sestavine in načine priprave jedi primerni za otroške jedilnike. Zbirko receptov vseh delavnic smo po elektronski pošti posredovali vsem staršem. Ena od delavnic je bila posvečena pripravi juh in enolončnic. Udeleženci so pripravljali bolj in manj znane: bučno in lečno juho, sojino juho z zelenjavo, mineštro iz mlade koruze, ruski boršč, cvetačno juho z lososom in lečno mineštro s hrenovko. V drugi so se posvečali testeninam in »rižotam«: mesni in brezmesni ričoti, ajdovi kaši z gobami, piri z rižem in zelenjavo, zelenjavni »rižoti« iz kvinoje, metuljčkom z ohrovtom in mocarelo, domačim raviolom z bučo hokaido in zelišči ob grahovi peni ter mesni lazanji. Tretja delavnica je bila namenjena zelenjavnim jedem in narastkom.
Posebno delavnico smo namenili pripravi zajtrkov z različnimi vrstami pekovskih izdelkov, namazov, jedi iz žit in napitkov. Udeleženci delavnice so spekli polnozrnat kruh ter beli in rženi kruh z drožmi. Pripravili so tudi piščančjo pašteto, čokoladni namaz, namaz iz čičerike, sirni namaz z zelenjavo, domače musle, kuhane ovsene kosmiče, sadni in zeleni smuti. Po vsaki delavnici so se udeleženci zbrali za skupno mizo in vse jedi poskusili.
Program smo zaključili z druženjem in degustacijo prigrizkov, ki so jih udeleženci pripravili doma. Tudi med izvedbo programa so udeleženci dobivali domače naloge – recepte za jedi, ki so jih preizkušali doma.

Slika 3: Za skupno mizo (Foto: A. Beguš, december 2018)

3. ZAKLJUČEK

Delavnice so po mnenju udeležencev dobro uspele. Dokaz za to so tudi želje po nadaljevanju oz. ponovitvi. Čeprav je bila izvedba programa utrujajoča, na trenutke tudi stresna, smo izvajalke zadovoljne z odzivi in pohvalami udeležencev po zaključku. Za zaključek še nekaj ugotovitev: jedi so uspevale, ker smo na srečo imeli v skupini nekaj mamic, ki so se izkazale kot spretne kuharice. Velik problem je predstavljala starostno nehomogena skupina bolj ali manj motiviranih otrok, nekaj otrok, predvsem deklic, je navdušeno in vztrajno sodelovalo pri pripravi jedi, mlajšim otrokom pa je hitro padla koncentracija, zato so se starši v takih primerah bolj posvečali animaciji otrok kot kuhanju, pri čemer je breme priprave jedi tako padlo na mentorici. V primeru ponovitve delavnic bi zmanjšali število jedi in za pomoč angažirali več dijakov. Določiti bi bilo potrebno tudi spodnjo starostno mejo udeleženih otrok.

Izvajalke programa upamo, da je dosegel svoj namen, starše spodbudil k pripravi zdravih domačih jedi s pomočjo otrok in je tako vsaj malo pripomogel k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad družin.

4. VIRI

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ), 2015. Javno podjetje Uradni list republike Slovenije d. o. o. / Uradni list RS, št.58/15 http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO101, ogledano 20. 3. 2020

Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1), 2016. Javno podjetje Uradni list republike Slovenije d. o. o. / Uradni list RS, št.3/13,46/14 in 46/16 – ZOFVI-L https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/ ogledano 20. 3. 2020

Znanje o lipidih omogoča trajnostne rešitve

Goran Pešić
Šolski center Novo mesto, Srednja elektro šola in teniška gimnazija
goran.pesic@sc-nm.si

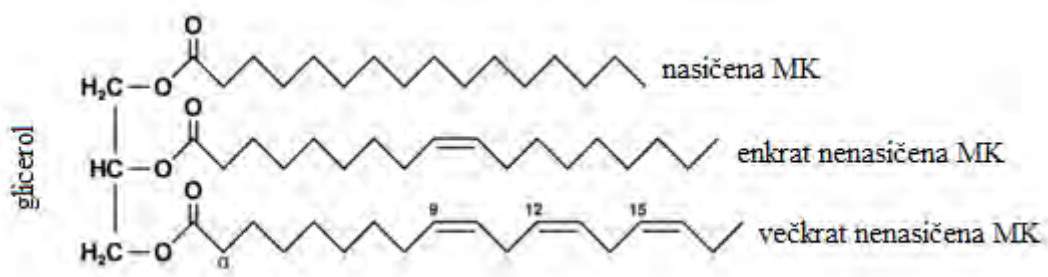
V gimnazijskem izobraževanju je zelo pomembno, da dijake opremimo z znanjem, ki jim bo omogočilo pravilne odločitve na osnovi raziskovalnega poučevanja. Za temo trajnostnega odgovornega ravnanja smo izbrali lipide, predvsem skupino maščob, znotraj te skupine pa rastlinska olja. Dijakom smo pri kemiji predstavili kemijske značilnosti lipidov, medtem ko so pri biologiji obravnavali biološko vlogo. Sledilo je raziskovalno delo v trgovini. Najprej so popisali vsa olja, preverili državo izvora ter % nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin v posameznem olju. Na osnovi teh podatkov so iskali najbolj primerno olje (maščobo). Ugotovili so, da pri nas izdelamo povsem primerna olja in tako ne rabimo nakupovati maščob, ki izhajajo iz oddaljenih dežel. Na takšen način dijake usmerimo k iskanju verodostojnih informacij, ki so temeljne za trajnostne odločitve.
Ključne besede: olja, trajnostne odločitve, maščobne kisline, kritično mišljenje

Abstract
In high school education, it is very important to equip students with the knowledge that will enable them to make the right decisions based on research teaching. For the topic of sustainable responsible management we have selected lipids, mainly their category of fats, and within this group, vegetable oils. We presented the chemical characteristics of lipids to students in chemistry classes, while they considered their biological aspects in biology classes. Theoretical input was followed by the research in the supermarkets. First, they listed all the oils, checked the country of origin and the% of saturated and unsaturated fatty acids in each oil. Based on this information, they searched for the most suitable oil (fat). They found that we produce perfectly suitable oils and thus do not have to buy fats originating from different countries. With this method, we direct students to seek credible information that is fundamental to sustainable decisions.
Key words: oils, sustainable choices, fatty acids, critical thinking

1. UVOD

Lipidi so raznolika skupina hidrofobnih snovi. To so na primer maščobe, ki so v maslu in slanini v trdni obliki, v oljih pa v tekoči obliki. Med lipide spadajo tudi različni voski, ki jih najdemo kot voščen poprh na površini mnogih rastlinskih plodov (srebrnkasta plast na plodu slive). Njihova lastnost je, da so hidrofobni (se slabo topijo v vodi), večinoma pa sploh ne. V tej skupini organskih molekul ne najdemo polimerov (Stušek in Vilhar, 2010).

Maščobe v človekovi prehrani vsebujejo predvsem trigliceride. Vsaka molekula triglicerida je sestavljena iz alkohola glicerola, na katerega se z odcepom vode vežejo tri molekule maščobnih kislin. Maščobna kislina je zgrajena iz dolgega nerazvejanega ogljikovega orodja, na katerega so vezani samo vodikovi atomi. Na koncu ogljikovega ogrodja je nameščena karboksilna skupina (- COOH), ki je značilna za organske kisline.



Slika 1: Model maščobe (Prehrana.si, 2020a)

Maščobna kislina je lahko nasičena, kar pomeni, da vsebuje samo enojne vezi med ogljikovimi atomi. Njeno ogljikovo ogrodje je ravno. Nenasičena maščobna kislina pa vsebuje v ogljikovem ogrodju poleg enojnih tudi dvojne vezi. Na mestu dvojne vezi je ogljikovo orodje upognjeno. Maščoba (lahko jih rečemo tudi triglicerid), ki vsebuje tri nasičene maščobne kisline, je nasičena maščoba. Triglicerid, ki vsebuje vsaj eno nenasičeno maščobno kislino, pa je nenasičena maščoba. Maščobe iz rib in rastlin vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin. Zaradi upognjene oblike nenasičenih maščobnih kislin se molekule ne morejo tako tesno zložiti skupaj kot se to zgodi pri nasičenih maščobnih kislinah. Nenasičene maščobe so pri sobni temperaturi večinoma tekoče, medtem ko so nasičene maščobe pri sodni temperaturi trdne. Nasičene maščobe so večinoma živalskega izvora, medtem ko so nenasičene v ribjem olju in različnih rastlinskih oljih (Stušek in Vilhar, 2010).

Rastlinska olja imajo pomembno vlogo v pravilni in uravnoteženi prehrani. Z biološkega vidika so pomembna za shranjevanje energije v telesu, so vir esencialnih maščobnih kislin (to so tiste, ki jih mora naše telo nujno dobiti s hrano) in omogočajo absorpcijo v maščobi topnih vitaminov (D, E, K, A). Rastlinska olja se med seboj razlikujejo po deležu nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin.

2 METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

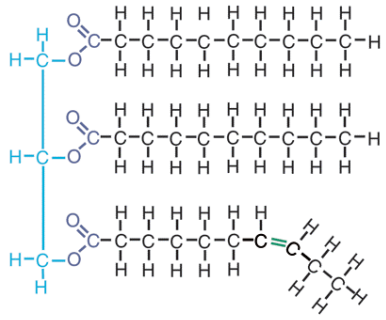
2.1 Hipoteze:

H1: Dijaki slabo poznajo značilnosti maščob.
H2: Pri nakupu rastlinskega olja so pozorni na ceno, ne pa na embalažo in sestavo olja.
H3: Kupujemo palmino (kokosovo olje), ker ga oglašujejo kot zdravo maščobo.
(Prehrana.si, 2020b)

2.2 Opredelitev metode in tehnike zbiranja podatkov

Dijaki pri urah kemije in biologije spoznajo značilnosti lipidov in maščob. Ločijo med nasičenimi in nenasičenimi maščobnimi kislinami. Seznanijo se s trans maščobami. V raziskovalnem delu dobijo naslednji obrazec.

1) Opredeli osnovne značilnosti lipidov.
2) Na sliki je maščoba.
    a) Obkroži in poimenuj dve molekuli, ki gradita maščobe.



Slika 2: (Svetek, 2015).

V čem se razlikujejo verige maščobnih kislin?
Olja in maščobe vsebujejo različni delež mašobnih kislin, ki se med seboj razlikujejo v številu enojnih in dvojnih vezi. Od količine dvojnih vezi pa je odvisen čas strjevanja olj pri zmrzovanju. Pojdi v trgovino in poišči različna olja. Preglej etikete in izpolni tabelo. Naloga je povzeta po delovnem zvezku za splošno gimnazijo Od molekule do celice (Dermastia, Potočnik Vičar, 2005).

Tabela 1: Primerjava sestave rastlinskih olj in države porekla

Vrsta olja	% nasičenih maščob	% nenasičenih maščob	Poreklo (država izvora)

VPRAŠNJE ZA RAZMISLEK
Katero olje se bo najprej strdilo pri zamrzovanju?

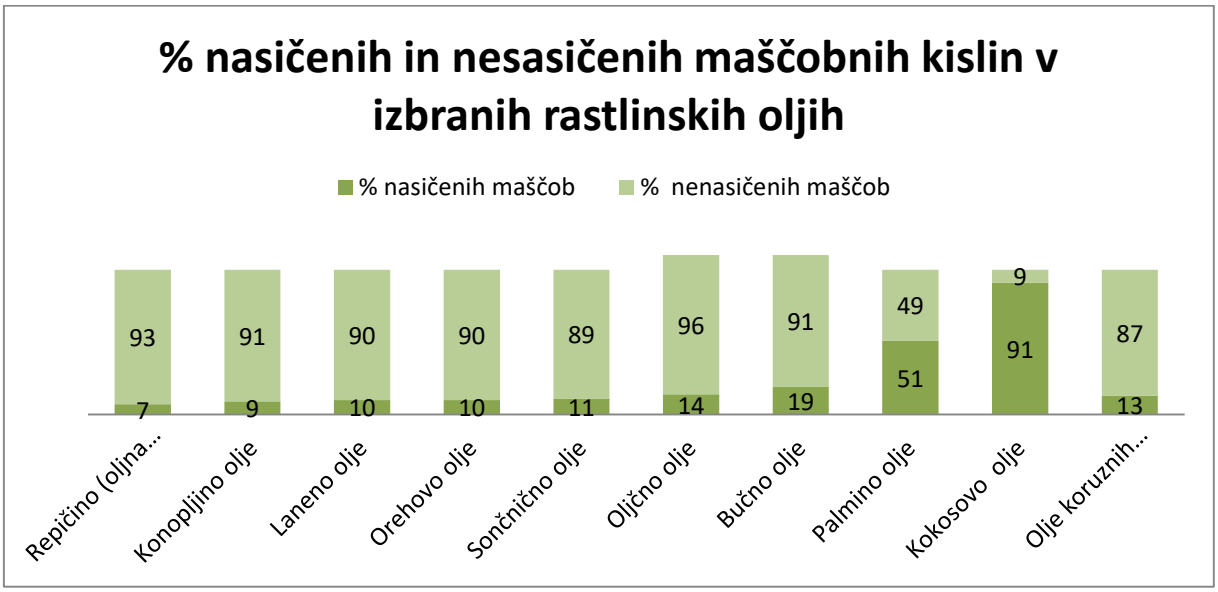
3. REZULTATI

Dijaki so na vprašanja odgovorili sledeče. Maščoba je sestavljena iz glicerola in maščobnih kislin. Maščobne kisline se med seboj razlikujejo po vezeh (samo enojne vezi ima nasičena maščobna kislina; enojne in dvojne vezi ima nenasičena maščobna kislina).

V tabelah smo zasledili naslednje odgovore.

Tabela 2: Rešena tabela primerjava sestave rastlinskih olj in države porekla

Vrsta olja	% nasičenih maščob	% nenasičenih maščob	Poreklo (država izvora)
Repičino (oljna ogrščica)	**7**	**93**	**Evropa**
Konopljino olje	**9**	**91**	**Slovenija**
Laneno olje	**10**	**90**	**Evropa**
Orehovo olje	10	90	Moldavija
Sončnično olje	11	89	Slovenija
Oljčno olje	14	96	Slovenija
Bučno olje	19	91	Slovenija
Palmino olje	51	49	Indonezija, Malezija
Kokosovo olje	91	9	Šri Lanka
Olje koruznih kalčkov	13	87	Slovenija



Slika 3: % nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin v izbranih rastlinskih oljih

4. RAZPRAVA

Dijaki so nalogo z veseljem opravili. Ugotovili so, da imata največji delež nasičenih maščobnih kislin kokosovo olje (91 %) in palmino olje (51 %). Pridelava obeh olj je netrajnostna. Za pridobivanje obdelovalnih površin oljne palme so v Indoneziji in Maleziji so posekali 50 % tropskega gozda. To je povzročilo, da so se na robu izumrtja znašle številne rastlinske in živalske vrste (sumatranski orangutan, sumatranski tiger) (Tullis, 2019). Vsa olja, ki jih dobimo pri nas, imajo nižji % nasičenih maščobnih kislin. Najmanjši odstotek maščobnih kislin smo zasledili v repičnem in konopljinem olju. V Sloveniji bučno olje pridelujejo na Štajerskem in v Prekmurju (Kljun, 2011). Imamo tudi oljčnike, skupna površina oljčnikov v Sloveniji predstavlja **0,3 % vseh kmetijskih zemljišč**. Večina oljčnikov je v **slovenski Istri** (96 %), oljke pridelujejo

tudi na **Goriškem, v Goriških Brdih, Vipavi in na Krasu**. Prav na slednjih območjih bi želeli postaviti še več novih nasadov. Z redno obnovo ali novimi zasaditvami se bo skupna površina oljčnikov lahko povečala do 3.000 ha (GOV.SI, 2019). Dijaki so tudi pravilno sklepali, da na hitrost strjevanja maščobe vpliva delež nasičenih maščobnih kislin. Večji kot je odstotek nasičenih maščobnih kislin, prej se bo olje strdilo.

5. ZAKLJUČEK

Dijaki so takšno obliko dela sprejeli z veseljem. Ko so pregledovali rastlinska olja, so ugotovili, da za oskrbovanje svojih potreb ne potrebujemo olj iz daljnih dežel, predvsem pa ne rabimo krčiti tropskih deževnih gozdov. Na ta način so vključili elemente učenja z raziskovanjem, kjer dijaki z izvajanem aktivnosti prihajajo do spoznanj in s tem izgrajujejo znanje in poglabljajo razumevanje konceptov (Novak, Skvarč, Slavič Kumer, Banko, Bačnik, 2017). Kot nagrado za dobro opravljeno delo, so dijaki na laboratorijskih vajah izdelali svoje milo.

Ugotovil sem, da so dijaki uporabljali olja, ki so jih dobili pri manjših lokalnih proizvajalcih. Pri tem delu sem pri dijakih opazil veliko zainteresiranost za odgovornost do okolja.

6. LITERATURA IN VIRI

Dermastia, Marina, Potočnik Vičar, Helena., 2005. *Od molekule do celice, delovni zvezek za biologijo v 1. letniku gimnazijskega izobraževanja.* Ljubljana: Rokus Klett

GOV.SI., 2019. ***Oljkarstvo.*** [online]. Dostopno na: https://www.gov.si/teme/oljkarstvo/ [26. 3. 2020]

Kljun, Ana., 2011. *Pridelava oljnih buč v Sloveniji*. [elektronska knjiga]. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta Oddelek za agronomijo. Dostopno na: http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/vs_kljun_ana.pdf [26. 3. 2020]

Novak Leonida, Skvarč Mariza, Slavič Kumer Simona, Banko Jaka, Bačnik Andreja., 2017. *Učenje z raziskovanjem kot imperativ sodobnega pouka naravoslovnih predmetov.* [PowerPoint]. Dostopno na: https://www.zrss.si/nak2017/gradiva/ucenje-z-raziskovanjem-timsko-plenarno.pdf [26. 3. 2020]

Prehrana.si., 2020a. ***Maščobe.*** [online]. Dostopno na: https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/mascobe [26. 3. 2020]

Prehrana.si., 2020b. ***Rastlinska olja***. [online]. Dostopna na: https://www.prehrana.si/clanek/409-rastlinska-olja [26. 3. 2020]

Stušek, Peter, Vilhar, Barbara., 2010. *Biologija celice in genetika, učbenik za biologijo v 1. letniku gimnazijskega izobraževanja.* Ljubljana: DZS

Svetek, Tina., 2015. ***Kako nastane milo ali Vse o saponifikaciji.*** [online]. Dostopno na: https://www.kremica.si/kako-nastane-milo-ali-vse-o-saponifikaciji/ [26. 3. 2020]

Tullis, Paul., 2019. ***How the world got hooked on palm oil.*** [online]. Dostopno na: https://www.theguardian.com/news/2019/feb/19/palm-oil-ingredient-biscuits- [26. 3. 2020]

Preko krožka Zdravko do zdravih življenjskih navad

Maja Fabjan
Srednja trgovska šola Ljubljana
maja.fabjan@sts-ljubljana.si

Na željo dijakov, ki sem jih poučevala predmet Kemija v prehrani, imamo od lanskega šolskega leta na šoli krožek »Zdravko«. Tu se pogovarjamo o zdravem načinu življenja, kamor sodi tudi zdrava prehrana. Spoznavamo različna živila in zdrave načine priprave, pri čemer uporabljamo tudi pridelke s šolskega ekološkega vrta. Pogovarjamo se o recikliranju v kuhinji in pomenu zmanjševanja zavržene hrane. Razgovori o zdravem načinu življenja se s krožka velikokrat preselijo tudi k pouku. Dijaki samostojno poskušajo pripravljati zdrave obroke in z veseljem delijo svoje navdušenje med sošolci. Ob razmišljanju o zdravem načinu življenja se je spontano pridružilo tudi razmišljanje o pomenu gibanja in sproščanja.

Ključne besede: zdrava prehrana, recikliranje v kuhinji, priprava obrokov, gibanje, sproščanje

Abstract

At the request of the students I taught in the course Chemistry in Nutrition, we have a "Zdravko" activity since last school year. Here we talk about healthy lifestyles, including healthy eating. We learn about different foods and healthy cooking methods, and we also use the produce from the school's eco-garden. We talk about recycling in the kitchen and the importance of reducing food waste. Conversations about healthy lifestyles often move from class to lessons. Students try to prepare healthy meals on their own and are happy to share their enthusiasm among classmates. Thinking about healthy lifestyles was also spontaneously joined by thinking about the importance of movement and relaxation.

Key words: healthy eating, recycling in the kitchen, meal preparation, exercise, relaxation

1. UVOD

Pri svojem pouku veliko časa namenim temi zdrav način življenja in veliko zanimanje dijakov me je pripeljalo do krožka, kjer lahko več časa namenim prav tem področjem. Veseli me, da je pobuda prišla s strani dijakov, kar pomeni, da jim je to področje življenja postalo pomembno. Ker sem tudi mentorica šolskega ekološkega vrta, sem v krožek lahko vključila tudi pripravo izdelkov z vrta in predstavitev pomena pridelave in priprave svoje ekološke hrane. Zaradi časovne omejitve se osredotočam na hitro pripravo obrokov, zaradi česar pa se tudi dijaki hitreje navdušijo za učenje te veščine. Vključili smo tudi problematiko zmanjševanja odpadne hrane. Tako smo kar nekaj srečanj namenili recikliranju v kuhinji. Seveda pa k zdravemu

življenjskemu slogu spada tudi gibanje in drugi načini spopadanja s stresom. Idej je bilo veliko, nekaj pa smo jih tudi preizkusili.

2. METODE IN METODOLOGIJA

Krožek izvajam v učilnici ob razdelilnici prehrane v času glavnega odmora. Dijaki lahko v tem času uživajo v svojem obroku, zraven pa spremljajo izvajanje določene teme. Razvijamo sproščen klepet in si izmenjujemo ideje. Ker v šoli nimamo kuhinje, si pripomočke za pripravo jedi prinesem od doma, določene jedi pa delno ali v celoti pripravim doma. Teme izbiram sezonsko, ideje pa prispevajo tudi dijaki. Izbiram zelo enostavne načine priprave jedi, da dijaki dobijo večjo motivacijo za samostojno pripravo tudi doma. Ko so teme bolj pogovorno usmerjene, pa si navadno zraven privoščimo čaj.

3. REZULTATI

V dveh letih izvajanja krožka smo spoznali veliko različnih tematik. Naj navedem le nekatere:

3.1 Bučna juha

Uporabili smo bučo hokaido s šolskega vrta in skuhali juho. Buče nismo lupili. Dodali smo le osnovne začimbe – sol, poper, muškatni orešček in na koncu – po obdelavi s paličnim mešalnikom, nekaj sladke smetane. Juho smo dopolnili s praženimi bučnimi semeni. Pogovorili smo se o vsebnosti vitaminov in pomenu vlaknin v prehrani.

3.2 Reciklirane in nereciklirane čokoladne kroglice

Za predpraznično razvajanje smo izdelali čokoladne kroglice iz zdrobljenih maslenih piškotov, masla, kakava in sladkorja, v katerega smo povaljali nastale kroglice. Ugotavljali smo, da so dovolj sladke tudi brez sladkorja.

Po praznikih smo kroglice izdelali iz zmletih ostankov (poškodovanih) domačih piškotov in nekaj lešnikov, namesto belega kristalnega sladkorja pa smo uporabili rjav sladkor. Ostale sestavine so bile enake, dodali smo le še sok starejše ovele pomaranče. Ugotovili smo, da so reciklirane kroglice veliko boljšega okusa.

3.3 Priprava zeliščnega in pravega čaja

Na šolskem vrtu pridelamo veliko različnih vrst čaja. Naučili smo se pripravljati zeliščne in prave čaje. Spoznali smo razlike med rastlinami, vrste čajev in njihovo učinkovanje. Zeliščnim čajem smo dodali nekaj sladkorja in limonin sok, pravega pa smo poskusili tudi z dodatkom mleka.

3.4 Spoznavanje manga in izdelava mangovega sladoleda

Sadež mango vsem dijakom ni bil poznan. Za začetek smo spoznali drevo, pogoje za rast in hranilno vrednost sadeža. Naučili smo se, kako sadež narežemo, seveda pa smo ga tudi poskusili. Izdelali smo tudi mangov sladoled, ko smo zamrznjenemu sadju dodali le žlico sladkorja in nekaj sladke smetane. Vse skupaj smo sesekljali v ročnem sekljalniku. Pogovorili smo se tudi o količini aditivov v industrijskih sladoledih.

3.5 Spoznavanje agrumov

Pregledali smo ponudbo agrumov na našem trgu in primerjali pomarančo, limono, limeto, mandarino, klementino, grenivko, pomelo in sweety. Čudili smo se različno debelim lupinam in strukturi ter okusom krhljev. Ob podatkih o hranilni vrednosti smo razmišljali o učinkih na naše zdravje. Omenili smo tudi obdelavo lupin s pesticidi in spoznali načine ravnanja pri pripravi sadežev.

3.6 Priprava zelenega zmešančka - smutija iz pridelkov iz šolskega ekovrta

Na šolskem vrtu smo nabrali korenček, blitvo in špinačo, dodali pa smo še banano, avokado, jabolko in pomarančni sok. Ugotovili smo, da za take napitke lahko uporabimo tudi starejše in ne preveč lepe sadeže. Torej za zmešančke lahko tudi recikliramo. Precej dijakov ni poznalo avokada, zato smo si pogledali način razreza, ugotavljali pa smo tudi njegovo prehransko vrednost ter se pogovorili o pomenu zdravih maščob v prehrani.

3.7 Uganka – kaj se skriva v zmešančku

Na krožek sem prinesla doma pripravljen zmešanček - smuti in dijaki so dobili nalogo, da ugotovijo njegove sestavine. Precej smo se zabavali, največja uganka pa nam je bila sirotka. Napitek sem namreč razredčila z njo. Naučili smo se, kako jo pridobivamo ter kako zelo zdrava je.

3.8 Primerjava pripravkov za kakavov napitek in izdelava svojega napitka

Primerjali smo različne mešanice za kakavov napitek. Ugotavljali smo količino sladkorjev v njih. Nato smo v vodi skuhali kakav in ga pomešali z mlekom ter po okusu sladkali s sladkorjem. Ugotavljali smo, da lahko uporabimo precej manjšo količino sladkorja kot v pripravljenih pripravkih. Zelo nam je bil všeč tudi okus.

3.9 Čokolada

Pregledali smo različne vrste čokolad in primerjali njihove sestavine. Predvsem smo se posvetili vrstam maščob in količini sladkorja. Na voljo smo imeli belo, mlečno in temne

čokolade z različnimi deleži kakava. Spoznali smo razlike med kakavovim maslom in kakavovo maso. Govorili smo tudi o vplivu kakava na naše zdravje in o vplivu teobromina. Na koncu smo se seveda posladkali z njo.

3.10 Špinača in blitva

Na šolskem vrtu smo pridelali precej blitve in špinače in ugotovila sem, da jih dijaki zelo slabo ločijo. Spoznali smo bistvene razlike v videzu, pogovorili pa smo se tudi o načinih priprave. Naučili smo se tudi, katere rastline lahko prezimijo. Razmišljali smo, katero bi lahko uživali tudi presno. Na koncu smo jih predelali v zelen zmešanček - smuti, ki nam je spet zelo teknil.

3.11 Nabiranje in sušenje zelišč in čajev s šolskega vrta

Zelišča in čaje smo nabirali v poletnih mesecih in jih sušili v zatemnjenem kabinetu. Naučili smo se pripravljati suhe rastline za zelišča in čajne mešanice. Pripravili smo tudi kartonsko embalažo, ki smo jo opremili z deklaracijami.

3.12 Kako se spopadamo s stresom

V času zaključevanja ocen je bilo naše razpoloženje zelo napeto. Pogovarjali smo se o različnih načinih pomirjanja, ki ga izvajajo dijaki. Razmišljali smo o tem, kaj nam bi lahko še pomagalo in se spomnili tudi na šolski metin čaj pred spanjem.

3.13 Pomen gibanja in iskanje različnih načinov

Maturantke so šolsko leto samoiniciativno začele z več gibanja. S svojim navdušenjem so okužile tudi nekaj dijakov nižjih letnikov. Pogovarjali smo se o tem, kako gibanje vpliva na naše telesno in psihično počutje.

3.14 Čuječnost

Po obisku seminarja o čuječnosti sem slišano z navdušenjem delila med dijake. Skupaj smo ugotovili, da je ime morda nekaterim neznano, vsebine pa na različne načine že precej izvajamo. Podelili smo tudi izkušnje.

3.15 Paradižnik in kumare kot priloga k malici – presna hrana

Septembra je bil naš vrt na strehi šole prerastel s češnjevimi paradižniki in kumarami. Dijakom smo jih ponudili ob malici, prilegli pa so se tudi na krožku. Ob tem smo govorili o pomenu uživanja presne hrane.

3.16 Pomen zajtrka

Na šoli že tretje leto dijakom in zaposlenim ponujamo brezplačen zajtrk – kruh, maslo in šolski med. Na krožku smo govorili o pomenu zajtrka in zanj navdušili še nekaj dijakov. Veliko dijakov je potožilo, da jim je zjutraj slabo ali pa nimajo časa za zajtrk. Razmišljali smo, s kakšno hrano bi zjutraj lahko poskusili.

3.17 Med in drugi čebelji izdelki

Šolski med je zelo okusen in šolski čebelar je po analizah povedal, da je tudi zelo kvaliteten. Govorili smo o tem, koliko medu in drugih čebeljih izdelkov uživamo in kako vplivajo na naše zdravje. Nekatere dijake smo spomnili, da ga lahko poskusijo tudi pri šolskem zajtrku.

3.18 Suho sadje namesto slaščic

V prvi posodi so dijake pričakale čokoladne praline in karamelni bonboni, v drugi pa različno suho sadje in oreščki. Okušali smo sladkost obeh vsebin in razmišljali, za katero posodo se odločimo pogosteje. Pogovarjali smo se o tem, v kakšnih situacijah najpogosteje posegamo po sladkem in kako se potem počutimo. Zanimivo je bilo, da so na koncu običajne slaščice ostale, suho sadje pa smo pojedli v celoti.

4. RAZPRAVA

Z izvajanjem krožka ugotavljam, da zanimanje dijakov za taka področja narašča. Odpirajo se nam nova vprašanja in ideje. Dijaki so bolj motivirani za zdrav način življenja, kamor sodi tudi gibanje. Iz tedna v teden postajamo bolj sproščeni in odprti, naša druženja pa še bolj zanimiva. Čas glavnega odmora izkoristimo za pridobivanje koristnih izkušenj in znanj. Spremljamo tudi dogajanje v naravi (npr. šolskem vrtu) in tudi tako razvijamo čuječnost.

5. ZAKLJUČEK

Krožek »Zdravko« se mi je izkazal kot eden boljših načinov približevanja področja zdravega načina življenja dijakom. Naša druženja so postala zelo sproščena in vsak teden se veselimo novih vsebin. Učimo se tudi enostavnega pripravljanja obrokov, da se dijaki lahko tudi sami preizkusijo doma. Dijaki znanje pridobijo na nevsiljiv način in ga vključujejo v svoj način življenja.

6. LITERATURA IN VIRI

https://www.cujecnost.org/cujecnost/
https://www.cujecnost.org/cujecnost-v-solah/
ttps://drustvo-stigma.si/wp-content/uploads/2020/03/PRIRO%c4%8cNIK-ZDRAVEGA-PREHRANJEVANJA.pdf
https://www.gov.si/teme/varovanje-in-krepitev-zdravja/

https://sensa.metropolitan.si/zdrave-odlocitve/dajte-priloznost-mangu/
https://www.amarant.si/blitva-ali-spinaca
https://www.dnevnik.si/342059
https://www.cokoladniatelje.si/o-cokoladi
https://vizita.si/zdravozivljenje/pesticidi-se-med-seboj-prenasajo.html
https://zelenisvet.com/citrusi-mandarina-pomaranca-limona/

Kruh z drožmi

Viktorija Pirš
Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra
viktorija.pirs@gssrm.si

Z dijaki četrtega letnika smer ekonomski tehnik smo marca 2019 sodelovali na sejmu Altermed. Dijaki so na stojnici predstavili kruh z drožmi. Osnovni namen je bil obiskovalce sejma seznaniti s »kislim kruhom«. Predstavili smo droži, pripravo droži in peko kruha z drožmi. Obiskovalce stojnice smo seznanili z razlogi, ki govorijo v prid uživanja takšnega kruha pred običajnim. Odziv obiskovalcev je bil presenetljiv, saj se jih je okoli stojnice trlo in vprašanj ni zmanjkalo.

Ključne besede: droži, kisli kruh, peka z drožmi

Abstract

Together with the fourth-year students of the programme economics clerk, we participated in Altermed fair in March 2019. On the stand, the students presented sourdough bread. The basic purpose was to inform the visitors of the fair about the sourdough bread. We presented sourdough, preparation of the sourdough and baking of the sourdough bread. We familiarized the visitors of the stand with the reasons in favor of consuming this kind of bread instead of the ordinary bread. The feedback from the visitors was sursprising as the stand was crowded with people and there was an abundace of questions for us.

Key words: sourdough, sourdough bread, baking with sourdough

1. UVOD

Namen naloge je predstavitev peke kruha z drožmi. Kruh z drožmi je peka kruha po tradicionalnem postopku, po katerem so kruh pekle gospodinje na slovenskih tleh. Pri tem so namesto kvasa za vzhajanje uporabljale droži, ki so se prenašale iz roda v rod.

Smisel raziskave je v prvi vrsti pri dijakih prebuditi zanimanje za zdravo lokalno pridelano hrano. Ker so si izbrali kruh z drožmi, pa je bil nadaljnji cilj predstaviti in obuditi peko kruha z drožmi. Z dijaki smo zastavili sledeči hipotezi:

Hipoteza 1: Kruh z drožmi je še dokaj nepoznan.

Hipoteza 2: Pri obiskovalcih sejma bo vladalo zanimanje za peko kruha z drožmi.

V nadaljevanju bom predstavila pomen peke kruha z drožmi, prednosti uživanja tako pripravljenega kruha in sam postopek priprave droži ter izdelavo kruha z drožmi.

2. METODOLOGIJA

Poleg degustacije kruha in predstavitev droži, so obiskovalci dobili informacije iz prve roke o peki kruha z drožmi in sveže ter posušene droži s katerimi so lahko doma spekli »kisel kruh«.

Kruh z drožmi ni neka novodobna modna muha, temveč gre za star način peke, kateri pa se je ponovno začel vračati v naše domove. Droži so najstarejše vzhajalno sredstvo, pogosto poimenovane tudi kislo testo. Ime pa kruhu, spečenem iz droži, ne pristoji, saj kruh pravzaprav nima okusa po kislem. Običajno ima pod hrustljavo skorjo mehko in sočno sredico.

Droži predstavljajo fermentirano zmes moke in vode. Nekatere droži so stare tudi po več sto let. Mikroorganizmi, mlečnokislinske bakterije in divje kvasovke povzročajo vzhajanje kruha, ki je lažje prebavljiv, kot če je pripravljen iz običajnega kvasa.

2. 1 Droži

Za pripravo droži si je je potrebno vzeti čas. Da droži oživijo in so pripravljene za uporabo, lahko traja od 4 in običajno tja do 7 dni. Poleg moke in postane vode sobne temperature potrebujemo torej še malo potrpljenja. Najboljše so moke, zmlete v mlinih. Le-te imajo v sebi še veliko življenja in zato spore kvasovk bolj preživijo.

Masa za droži naj bo gosta kot masa za »šmorn«. Nekako velja, da dodajamo enako količino moke in vode. Droži hranimo v lončku, ki naj ne bo povsem zatesnjen, le pokrit. Ko pa so droži že bolj razvite, jih hranimo v zaprtem ločku v hladilniku. Najbolje se obnesejo stekleni lončki. Za mešanje pa raje kot kovinsko uporabljamo lesene ali keramične žlice. Plastiki se, če se le da, izogibamo.

Ko nastavek oživi, izgleda mehurčkast. Ko ga nahranimo, se njegov volumen skoraj podvoji. Po približno pol dneva, pa zopet začne upadati. Ker pa gre za živo zadevo, je droži včasih več kot drugič.

Prvi dan V steklenem kozarcu pomešamo 20 g ržene moke in 20 g vode. Kozarec na pol zapremo in ga pustimo na kuhinjskem pultu ali na drugem mestu. Naj bodo nekje, kjer ne bo pretoplo. Zmes narahlo premešamo dvakrat na dan.

Drugi dan Zmesi dodamo 20 g ržene moke in 20 g vode ter premešamo. Zmes narahlo premešamo dvakrat na dan.

Tretji dan Zmesi dodamo 30 g ržene moke in 30 g vode ter premešamo. Običajno ta dan že opazimo, da zmes narašča in rahlo diši po kislem. Zmes narahlo premešamo dvakrat na dan.

Četrti dan Če so droži že dobro narasle, jih lahko polovico že porabimo za peko. Preostale droži v kozarcu naslednje dni hranimo z dodajanjem 30 g moke in 30 g vode.

Zdrave droži, ki so pripravljene za peko, izgledajo mehurčkaste. Če droži zelo dišijo po kislem, pomeni, da so zelo aktivne. To pomeni, da jih je potrebno nahranit. Če droži ne uporabljamo sproti večkrat na teden, jih hranimo v hladilniku v zaprtem lončku. Za te droži je dovolj, da jih nahranimo enkrat tedensko, saj se proces fermentacije upočasni.

Slika 1: Droži (Avtorica: Viktorija Pirš, 2020)

2. 2 Osnovni recept za kruh

Sestavine:

- 100 % moke
- 55 % do 60 % vode (odvisno od tega kako velik delež vode vsebujejo droži)
- 30 % droži
- žlička soli

Priprava:

Moko, ki smo jo predhodno presejali, in vodo zmešamo v homogeno maso, ki naj počiva približno 20 minut. Nato dodamo droži in sol. Dobro pregnetemo, da se vse sestavine povežejo v testo. Testo še dvakrat ali trikrat gnetemo po dve minuti. Če imamo čas, čez nekaj časa v razmaku 20 ali 30 minut izvedemo še nekaj serij potegov in prepogibov testa. Testo naj bo ves čas pokrito, da se ne izsuši. Počiva pa naj pri sobni temperaturi.

Ko testo podvoji svoj volumen, to lahko traja od 3 do 6 ur, oblikujemo hlebec, ki naj ponovno počiva. Nato ga dokončno oblikujemo, odložimo v pomokano košarico in pokritega pustimo, da še enkrat vzhaja. Ko testo ponovno naraste, je pripravljeno za peko. Pečemo ga v vnaprej ogreti pečici pri temperaturi 210 stopinj. Prvih 15 minut imamo v pečici posodo z vodo, da je skorja bolj hrustljava. Nato pečemo še približno 30 minut. Kruh je pečen, ko votlo zadoni, če potrkamo po njem. Ohladimo ga na rešetki, zavitega v čisto bombažno krpo.

Slika 2: Zmes moke in vode za avtoalizo (Avtorica: Viktorija Pirš, 2020)

Slika 3: V pečici na glineni plošči (Avtorica: Viktorija Pirš, 2020)

Slika 3: V pečici na glineni plošči (Avtorica: Viktorija Pirš, 2020)

Slika 4: Sveže pečen kruh (Avtorica: Viktorija Pirš, 2020)

3. REZULTATI

Z nalogo Kruh z drožmi so dijaki sami raziskali tradicijo peke kruha na slovenskem. Pri tem so postali pozorni tudi na prehransko vrednost kruha in na kruh kot kulturno dediščino. Prav tako so sami prišli do zunanje mentorice, gospe Mojce Dolinar, ki jih je podučila o pripravi droži in peke z drožmi. Svoje navdušenje so prenesli tudi na sošolce, mene kot njihovo mentorico v šoli in na obiskovalce sejma Altermed. Poleg tega so pridobili dragocene izkušnje predstavitve izdelkov na sejmu.

Slika 5: Dijaki na »svoji« stojnici na sejmu Altermed (osebni arhiv Viktorije Pirš)

4. ZAKLJUČEK

Po naši predstavitvi na sejmu smo prišli do sledečih zaključkov:

Hipoteza 1 je bila potrjena. Nekateri obiskovalci sejma so že slišali za kruh z drožmi, le redki pa so vedeli kaj več o njegovi pripravi. Večina pa ga še ni okusila.

Hipoteza 2 je bila prav tako potrjena. Pri obiskovalcih je vladalo veliko zanimanje za kruh z drožmi. Okoli stojnice smo imeli nenehno obiskovalce. Veliko se jih je zanimalo za način peke z drožmi. Razdelili smo vse recepte za peko kruha z drožmi in vse sveže in suhe droži.

Po odzivu obiskovalcev lahko zaključimo, da je bila tema naše sejemske stojnice več kot primerna. K temu je poleg same teme pripomoglo tudi to, da so sodelujoči dijaki dodobra spoznali predstavljeno temo in da nas je na stojnici obiskala tudi zunanja mentorica dijakov, gospa, ki že leta peče kruh z drožmi. Prav tako pa so dijaki za to navdušili tudi mene.

5. LITERATURA

Šumer, A., 2017. *Drožomanija*. Podgorje pri Slovenj Gradcu, Polavon, 304 str.

220 stopinj poševno, 2020. URL: https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/priprava-drozi-divjega-kvasa-nastavka-za-peko-kruha-brez-kvasa

Z vodenjem skozi kraj predajamo znanje o regionalnih posebnostih

Elvira Štumpf
Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci
sola@s-ssgtr.ms.edus.si

Na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Radenci že več kot 50 let izobražujemo dijake za poklice v gastronomiji in turizmu. Vsa leta stremimo k dvigu kakovosti, zato se medpredmetno povezujemo in sodelujemo s širšim lokalnim okoljem. Ob vsem tem nam medgeneracijska povezanost ni tuja. Že vrsto let sodelujemo z osnovnimi šolami, za katere na naši šoli pripravimo predstavitev praktičnega pouka kuharstva, strežbe in turizma. Vsa tri področja v svojo predstavitev vključujejo regionalne posebnosti in ozaveščajo mlade o pomembnosti regionalnih produktov tako v gastronomiji kot v turizmu. Pri praktičnem pouku turizma želimo, da je naša predstavitev podana poučno in hkrati zabavno. Naš namen je, da z animacijo zadovoljimo pričakovanja obiskovalcev. Le-tem omogočimo soudeležbo in vključenost v izvedbene delavnice. Želimo, da so mladi sooblikovalci našega tržnega produkta. Aktivnosti za osnovnošolce se odvijajo v specializiranih učilnicah za praktični pouk, z njimi pa opravimo tudi vodeni sprehod skozi kraj. Pri tem je naš cilj, da osnovnošolcem predajamo znanje, nudimo oglede z ustrezno interpretacijo in doživetja. Tako poskrbimo za promocijo našega dela, s sprehodom skozi kraj pa tudi za gibanje in seznanitev učencev z regionalnimi posebnostmi.

Ključne besede: učenci, dijaki, praktični pouk, regionalne posebnosti, vodenje.

Abstract

The Secondary School for Catering and Tourism Radenci has been educating students in gastronomy and tourism professions for over 50 years. We have been striving for quality throughout the years, so we correlate different subjects and cooperate with wider local environment. Intergenerational relations are not unknown to us. We have been cooperating with primary schools for many years, for which we prepare presentations of practical lessons in cooking, catering and tourism at our school. All three fields include regional features in their presentation and raise awareness among young people about the importance of regional products in both gastronomy and tourism. In practical tourism lessons, we want our presentation to be instructive and fun at the same time. We strive to animate our visitors to meet their expectations. We enable them to participate and be involved in the workshops. We want young people to be the co-designers of our marketing products. Activities for primary school pupils take place in specialized classrooms for practical lessons, and we also take a guided walk through the town. In doing so, our goal is to impart knowledge to pupils and to provide guided tours with appropriate interpretation and experience. This is how we promote

our work. Additionally, walks through the town provide exercise and familiarize students with regional features.

Key words: pupils, students, practical lessons, regional features, guided tour.

1. UVOD

V vzgojno-izobraževalnem zavodu, v okviru katerega deluje tudi dijaški dom, izobražujemo dijake za delo v gostinstvu in turizmu. Ob prioritetnem delu vzgoje in izobraževanja dijakov že vrsto let aktivno skrbimo za promocijo izobraževalnih programov in poklicev. Sodelujemo z osnovnimi šolami v Pomurju in širše ter v promocijo vključujemo okoljske vrednote z deli lokalne tradicije in kulture.

Ker smo Ekošola, Zdrava šola in Unesco šola, nam je pomemben življenjski slog naših dijakov in mladih nasploh.

Za nas, ki smo del izobraževalnega procesa na SŠGT-Radenci, je identifikacija zdraviliškega turističnega kraja Radenci pomemben ustvarjalec izzivov za oblikovanje produktov pri strokovnih modulih kuharstva, strežbe in turizma. Ob promociji šole ima gastronomija nepogrešljivo vlogo, saj z njeno pomočjo lahko spodbujamo zdrav način prehranjevanja pri mladih. Zavedamo se, da je za ohranitev dediščine potrebno le-to predstaviti mladim skozi izobraževalni vidik. H kakovosti življenja mladih pa prispeva telesno-gibalna aktivnost, ki jo dosežemo v procesu vodenja in animacije osnovnošolcev.

1.1 Namen dela

Osnovni namen dela je, da dijaki smeri gastronomija in turizem pri praktičnem pouku turizma skozi izobraževalni proces predajajo znanja o regionalnih posebnostih in zdravem življenjskem slogu osnovnošolcem. Mladim lahko na nazoren in razgiban način približamo lokalno hrano in zdrav način prehranjevanja. Na ta način ohranjamo in predajamo našo bogato dediščino prihodnjim rodovom.

1.2 Cilji dela

Cilj je, da osnovnošolcem predajamo znanje, ustvarimo izobraževalen gastronomsko–turistični proizvod.

1.3 Hipotezi

1. hipoteza: Dijaki menijo, da dovolj dobro poznajo regionalne posebnosti občine Radenci.

2. hipoteza: Dijaki želijo svoje znanje o regionalnih posebnostih predajati osnovnošolcem.

1.4 Teoretična izhodišča

Osnovna predpostavka je, da smo strokovna šola, ki lahko osnovnošolcem približa skozi aktivno vodeno animacijo lokalne gastronomsko-turistične posebnosti.

Krippendorf (Brent, 2003) govori o novodobnem turistu, ki je sprejet kot:

- bolje izobražen,
- kulturno ozaveščen in naravnan k naravnemu okolju,

- pogosto iskalec znanja ne samo o svetu, ampak tudi o samem sebi,
- bolj aktiven v svoji udeležbi na potovanju.

Na spletni strani (»Youth-Tourism«, 2020) je podano mnenje psihologov, da so potovanja mladih del prestopa v odraslost. Skozi dolgoletno prakso spoznavamo, da osnovnošolci ob sodelovanju pri praktičnem pouku pridobivajo na: veščini znanja, medgeneracijskem – socialnem spoznavanju. V celotno turistično ponudbo Republike Slovenije in v izobraževalni proces sovpada mladinski izobraževalni turizem, ki je avtentično naravnan k ohranjanju okolja in stikov z lokalnim prebivalstvom. Sedmak (2010) govori o avtentičnosti narave, ki predstavlja svobodno prvobitno okolje, v katerem se človek sprosti in najde stik s samim sabo. Kniflic et al. (2016) predstavlja telesno dejavnost kot pomemben dejavnik zdravja. Krepi obrambne sposobnosti organizma, zmanjšuje stres in depresijo ter zmanjšuje telesno maso.

2. METODOLOGIJA

Predstavitev naloge sloni na teoretičnem in empiričnem delu. V teoretičnem delu predstavljamo primere dobrih praks na imenovani šoli v povezavi z avtohtonim lokalnim okoljem. V empiričnem delu smo izvedli anketo med dijaki SŠGT-Radenci. Z interpretacijo ankete smo potrdili oz. ovrgli hipoteze. Dijakom se je pri praktičnem pouku turizma predstavil pomen ankete. Raziskavo smo omejili na občino Radenci. Anketiranci so bili dijaki 3. in 4. letnika srednjega strokovnega izobraževalnega programa: gastronomija in turizem. Imenovani dijaki se izobražujejo za poklic gastronomsko-turistični tehnik. Vprašanja so se nanašala na poznavanje kulturnih znamenitosti, poznavanje lokalno pridelane hrane in na pomen gibanja za mladostnikov psihični in fizični razvoj.

3. REZULTATI RAZISKAVE

Razlaga raziskave temelji izključno na pridobljenih rezultatih anketirancev, katerih je bilo 40. Le-te smo izbrali kot statistični vzorec, ker so pogosto pomembni akterji pri promociji šole.

1. Od anketirancev smo želeli izvedeti, ali poznajo lokalno pridelano hrano. Njihovi odgovori so v celoti potrdili, da jo poznajo.

2. Anketirance smo povprašali o poznavanju dogodkov, ki temeljijo na lokalni gastronomiji in gibanju. Možnih je bilo več odgovorov in 37.2 % jih je odgovorilo, da jim je najbolj znan Maraton treh src, 30.2 % Salon Traminec, 18.6 % Kuhanje štajerske kisle juhe, 14.0 % pa je tistih, ki poznajo Salamijado.

3. Pridobljeni rezultati razkrivajo, da vsi anketiranci dobro poznajo kulturne znamenitosti občine Radenci.

4. Glede na to, da v anketnem vzorcu predstavljamo majhen turistični kraj, vsi anketiranci poznajo lokacije znamenitosti.

5. Pri vprašanju 5 so anketiranci odgovorili, da bi predstavili učencem osnovnih šol gastronomsko turistične dogodke, ki se odvijajo na SŠGT-Radenci, in sicer Rez trte (31.4 %), Projektni dan (28.6 %), sledila je Predstavitev praktičnega pouka za osnovnošolce (25.7 %),

14.3 % anketirancev se je odločilo za Zdrav zajtrk, ki bi ga predstavili osnovnošolcem. Med vsemi anketiranci se nihče ni opredelil za odgovor: nobene od njih.

6. Kar 75 % anketirancev navaja, da bi z delavnicami v specializiranih učilnicah približali turistične posebnosti osnovnošolcem, 18.8 % vprašanih izpostavlja interaktivno predstavitev, 6.3 % je podalo odgovor lokalno vodenje.

7. Kar 80 % anketiranih je odgovorilo, da se jim zdi gibanje mladostnika pomembno za njegov psihični in fizični razvoj in 20 % jih je odgovorilo, da se jim ne zdi pomembno.

8. Vsi anketirani so bili mnenja, da je pri predstavitvi gastronomsko-turističnih posebnosti pomembno vključevati tudi gibanje, sprehod skozi kraj; aktivna vodena animacija.

4. RAZPRAVA

Vsi anketiranci so na zastavljena vprašanja podali odgovor in neopredeljenih ni bilo nič. Iz obstoječe ankete je moč razbrati, da dijaki - srednješolci v danem okolju razmišljajo zelo podobno in da med anketiranimi ne prihaja do bistvenih odstopanj. Iz podanih odgovorov anketiranih je razvidno, da mladi pozitivno ocenjujejo lokalne priložnosti kraja šolanja in šole. Povzamemo lahko, da se nam splošno mnenje mladih zdi pozitivno in vzpodbudno. S tem lahko sklepamo, da se mladi zavedajo pomena aktivnega življenjskega sloga in kulturne dediščine.

Na podlagi pridobljenih podatkov lahko potrdimo hipotezo št. 1. Dijaki menijo, da dovolj dobro poznajo regionalne posebnosti občine Radenci. To razberemo iz analize in interpretacije odgovorov (2, 3). Prav tako lahko potrdimo hipotezo št. 2, da dijaki želijo svoje znanje o regionalnih posebnostih predajati osnovnošolcem. Po opravljeni raziskavi ugotavljamo, da bomo nadaljevali z delavnicami pri praktičnem pouku za osnovnošolce. V našo animacijo osnovnošolcev pa bom vnašali lokalno vodenje in s tem dajali še večji poudarek zdravemu gibanju ter lokalno pridelani hrani.

Lokalni posebni dogodki se lahko uporabljajo kot ključen element lokalnega razvoja. V svoji raznolikosti sodeluje celotna stroka šole pod vodstvom ravnateljice, vsi pa izhajamo iz tradicije lokalnega prostora in promocije šole. Šolski tematski dogodki zagotovo pozitivno vplivajo na lokalno okolje in prav tako na klimo v šoli.

Na delavnicah v šoli pri strokovnih modulih osnovnošolcem predstavimo, da je lahko lokalno pridelana hrana turistična atrakcija kraja. Učenci pri pouku kuharstva z učitelji in dijaki pripravijo lokalne degustacijske jedi. Ob delu krepijo ročne spretnosti, motoriko in ob tem spoznavajo lastne spretnosti ter zmožnosti. S strani strokovnih učiteljev in dijakov jim je podana razlaga o pomenu lokalno pridelane hrane kot kulinarične dediščine. Seznanimo jih, da ima samooskrba za vsakega posameznika velik pomen in da lahko mladi s komunikacijskim mreženjem doprinesejo k povečanju tega v lokalnem prostoru.

Pri praktičnem pouku strežbe učitelj predstavi osnovnošolcem izvedene tematske dogodke, ki se izvajajo tudi izven šolskega prostora. Skupaj pripravljajo zdrave napitke in podajo

usmeritve, kako lokalno pridelano hrano ponuditi gostu. Pri praktičnem pouku turizma osnovnošolce vključimo v animacijske igre, jih v interaktivnih predstavitvah seznanimo z delom praktičnega pouka, z lokalnimi tradicionalnimi dogodki, s strokovnimi ekskurzijami. Izpostavimo pomen gibanja, ki ugodno vpliva na vsestranski razvoj človeka. Skozi sprehod v kraju Radenci jim približamo naravne in kulturne danosti kraja, ki je predvsem poznan kot zdraviliško turistični kraj. Z gibanjem v naravi jim lahko zadovoljimo želje po pristnih doživetjih.

S predstavitvami pri praktičnem pouku želimo v učencih vzbuditi: pozornost, domišljijo, širiti obzorja, jezikovne sposobnosti in sposobnosti hotenja po medgeneracijskem druženju. Za vse udeležence so tovrstna druženja nepozabne izkušnje.

Večletno delo z dijaki nam daje vpogled za pridobivanje primarnih in sekundarnih virov informacij.

5. ZAKLJUČEK

Dijaki so ambasadorji regionalnih posebnosti. S procesom ustvarjanja so pridobili ključne kompetence in skozi dejavnosti prenašali znanje na mlajše. S tem pridobijo pomembno izkušnjo, ki je za njih neprecenljiva, saj skozi njo udejanjijo to, kar je izjemno pomembno - ohranjanje kulturne dediščine in zdrav način prehranjevanja. Dijake velja spodbujati, da so aktivni udeleženci navedenega izobraževalnega procesa.

6. LITERATURA IN VIRI

Kniflic, T., et al., 2016. *GIBAM SE: delovni zvezek za udeležence delavnice: Z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kotler, P., 1996. *Marketing Managament - Trženjsko upravljanje: analiza, načrtovanje, izvajanje in nadzor.* Ljubljana: Slovenska knjiga.Youth Tourism, 2020. Dostopno na: https://www.bartleby.com/essay/Youth-Tourism-FKEFQCKEK6YZA [17. 02. 2020]

Letni delovni načrt SŠGT Radenci, šolsko leto 2019/2020. SŠGT Radenci.

Ritchie, B. W., Carr, N. in Cooper, C. P., 2003. *Managing Educational Tourism*, Publications. Channel View Publications. Dostopno na: http://books.google.si/books/about/Managing_Educational_Tourism.html?id=ptdXNo2l3D0C&redir_esc=y [17. 02. 2020].

Slovar slovenskega knjižnega jezika. 2020. Dostopno na: https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika [17. 2. 2020]

Sedmak, G., 2010. *Avtentičnost turističnega proizvoda*. Portorož: Fakulteta za turistične študije – Turistica.

Priloga 1: Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

»Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga«

Spoštovani dijaki.

Pred vami je vprašalnik, s katerim želimo izvedeti, kaj menite o lokalno pridelani hrani in gibanju. Odgovori so anonimni in nam bodo v pomoč, pri nadaljnjem našem delu pri promociji šole in lokalnega okolja šole. Preberite vprašanja in nanje individualno odgovorite.

1. Poznate izraz »lokalno pridelana hrana« ?
a) Da
b) Ne

2. Ali so vam znani dogodki, ki temeljijo na lokalni gastronomiji in gibanju. (Možnih je več odgovorov.)
a) Salon Traminec
b) Kuhanje štajerske kisle žüpe
c) Salamijada
d) Maraton treh src

3. Kako dobro poznate kulturne znamenitosti občine Radenci? (Odgovore ocenite od 1 do 3.)

	1 (nič)	2 (malo)	3 (dobro)
a) Župnijska cerkev sv. Cirila in Metoda			
b) Spomenik Tri Gracije			
c) Kapela sv. Ane			
d) Zdravilni vrelec Radenci			

4. Ali veš kje se nahaja?

	da	ne
a) Župnijska cerkev sv. Cirila in Metoda		
b) Polnilnica mineralne vode		
c) Atilova pot		
d) Hotel Radin		

5. Katere gastronomsko turistične dogodke, ki se odvijajo na SŠGT Radenci , bi predstavil učencem osnovnih šol? (Možna sta dva odgovora.)
a) Rez trte
b) Projektni dan
c) Zdrav zajtrk
d) Predstavitev praktičnega pouka kuharstva, strežbe in turizma
e) Nobenega od njih

6. Na kakšen način bi približali gastronomsko-turistične posebnosti osnovnošolcem?
a) Z lokalnim vodenjem
b) Z interaktivno predstavitvijo
c) Z delavnicami v specializiranih učilnicah
d) Sploh jim jih ne bi približali

7. Ali se vam zdi, da je gibanje za mladostnika pomembno za njegov psihični in fizični razvoj?
a) Da, zelo pomembno je
b) Zelo pomembno
c) Ni pomembno

8. Ali menite, da je pri predstavitvi gastronomsko-turističnih posebnosti pomembno vključevati tudi gibanje, sprehod skozi kraj; aktivna vodena animacija?
a) Da
b) Ne

Zahvaljujemo se vam za sodelovanje!

Avtonomni domači vrt

Gregor Rakef
STSŠ Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana
gregor.rakef@scpet.si

Glavni namen projekta Avtonomni domači vrt je, da zagotovimo ustrezno kvaliteto doma pridelane hrane. Rešitev temelji na odprtokodni platformi Arduino, na katero so povezani ustrezni senzorji. Na področju senzorjev je veliko možnosti med katerimi so dijaki izbrali senzor za merjenje vlage zemlje, merjenje temperature zraka ter senzor za merjenje osvetljenosti. Avtonomni domači vrt je primeren tako za notranjo kot zunanjo uporabo, kar pomeni, da se lahko uporabi na vrtovih stanovanjskih hiš kot tudi za ostale rastline, ki so v notranjosti stanovanja (npr.: rože). Uporabnik lahko sistem nadzira preko indikacijskih svetlečih LED diod, ki so na samem ohišju. Ena izmed možnosti nadgradenj je povezava sistema v internet. Na podlagi te nadgradnje bi uporabnik lahko v vsakem trenutku s pomočjo svojega pametnega telefona spremljal in nadzoroval stanje ter dogajanje na svojem vrtu.

Ključne besede: avtonomni vrt, Arduino, internet stvari, programiranje, programski jezik C.

Abstract

The purpose of the project The autonomous home garden is to assure ensure adequate quality of home-grown food. The solution in based on open source platform Arduino with appropriate sensors where students choose soil sensor, temperature sensor and light sensor. The system is suitable for indoor use as for outdoor use which means it can be used in home garden as for all other plants like flowers inside. User can monitor the system through built-in light-emitting diode – LED. There is possibility to upgrade the system with connection in the internet. Along with this upgrade the user is able to monitor the system all the time with usage of smartphone.

Key words: autonomous home garden, Arduino, internet of things, programming, C programming language.

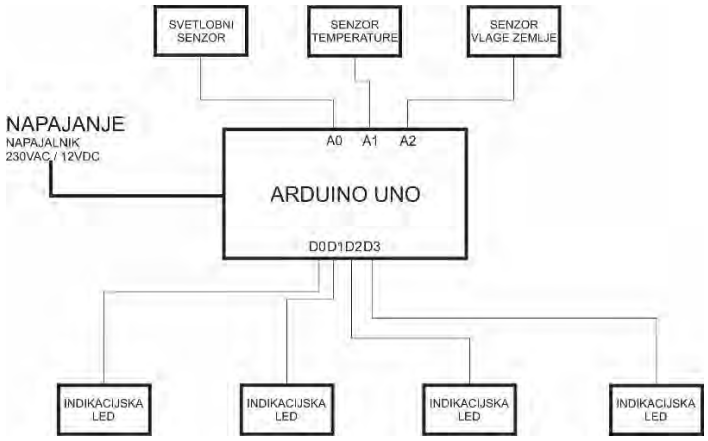
1. UVOD

V šolskem letu 2018/2019 smo z dijaki v programu Tehnik elektronskih komunikacij pri modulu Sodobne komunikacije izdelali rešitev vsakodnevnega vzdrževanja domačega vrta. Ideja je nastala predvsem zaradi hitrega načina življenja, ki prinaša vsakodnevno pomanjkanje časa za različna hišna opravila. Za pridelavo hrane ustrezne kvalitete in poleg vsega na domačem vrtu, so dijaki oblikovali rešitev avtonomnega vrta. V nadaljevanju prispevka je v poglavju *Metode in materiali/metodologija* opisana uporabljena tehnologija tako v smislu krmiljenja kot senzorike. Rešitev temelji na odprtokodni platformi Arduino, na katero so povezani ustrezni

senzorji, ki omogočajo zaznavanje okoljskih dejavnikov, kateri vplivajo na rastline na vrtu. Na tem področju je sicer veliko možnosti, saj danes lahko zaznavamo praktično katerikoli parameter okolice. Pri avtonomnem vrtu so v ožji izbor prišli senzorji za merjenje vlage zraka in zemlje, merjenje temperature zraka ter senzor za merjenje osvetljenosti. Pri projektu so sodelovali štirje dijaki, od katerih so trije dijaki analizirali delovanje posameznega senzorja in napisali ustrezno programsko kodo, četrti pa je izdelal ustrezne povezave posameznih komponent ter vse elektronske komponente vgradil v ustrezno ohišje. Finančno sama rešitev ni predstavljala velikega vložka, saj sta tehnološki razvoj in konkurenca na trgu prinesla cenovno ugodne produkte. Sama zasnova sistema je bila izvedena tako, da so omogočene nadaljnje nadgradnje v smislu dodajanja večjega števila senzorjev ter povezovanja sistema v mobilno komunikacijsko omrežje ali internetno omrežje. V zaključku prispevka so v poglavjih Rezultati in Razprava predstavljeni rezultati ter možnosti nadgradenj rešitve. V sklopu pouka so dijaki spoznali možnosti in razsežnosti rešitev ter storitev interneta stvari, ki bodo v bodočnosti vsakodnevno vplivale na naše vsakdanje življenje.

2. METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

Sama ideja se je porodila pri modulu Sodobne komunikacije na izobraževalnem programu Tehnik elektronskih komunikacij, kjer so dijaki predstavili zamisel o avtonomnem vrtu. Idejo so podkrepili z vsakodnevnim pomanjkanjem časa, kar pomeni, da je posameznik prepuščen nakupu vrtnin pri lokalnem prodajalcu, kjer je kvaliteta velikokrat vprašljiva. Rešitev so najprej zasnovali na osnovi blokovne sheme, ki je vključevala vse elemente idejne rešitve.



Slika 1: Blokovna shema sistema

Kot osnova delovanja je uporabljen odprtokodni mikrokontroler Arduino, ki za svoje delovanje uporablja Atmel-ov mikroprocesor. V družini mikrokontrolerjev Arduino je več izvedb, ki se razlikujejo tako po zmogljivosti kot po številu vhodov/izhodov. Za idejni projekt so dijaki izbrali Arduino-Uno.

Za vse mikrokontrolerje Arduino je razvito programsko okolje ArduinoIDE, ki omogoča programiranje. Za programiranje se uporablja programski jezik C, ki sicer ni najzmogljivejši, je pa za omenjeno rešitev več kot zadovoljiv. V sklopu programiranja v programskem jeziku C je potrebno poznavanje same sintakse ter upravljanje z vhodi/izhodi. Za pravilno izvajanje

programske kode mora biti le-ta pravilno napisana z upoštevanjem vseh lastnosti programskega jezika. V grobem se koda deli na tri dele:

- Uvoz knjižnic z deklaracijo spremenljivk
- Nastavitve programa
- Zanka za izvajanje kode

Pri izvajanju programske kode se uvoz knjižnic z deklaracijo spremenljivk ter nastavitve programa izvedejo samo enkrat, in sicer ob zagonu mikrokontrolerja. Praktično delovanje programa, ki vključuje zaznavanje okolice preko senzorjev ter upravljanje le-te preko aktuatorjev, se izvaja v neskončni zanki za izvajanje kode.

a. Uporabljeni senzorji

V sistemu je možno uporabiti več različnih senzorjev, vendar je potrebno upoštevati, da sam mikrokontroler omogoča omejeno število priklopov senzorjev. Za izvedbo so bili uporabljeni naslednji senzorji:

Svetlobni senzor

Svetlobni senzor sodi med analogne senzorje, saj lahko sporoča več kot le dve vrednosti. Ta senzor vsebuje elektronski element, ki je občutljiv na svetlobo in posledično reagira na spremembo svetlobe. Takšen element je lahko fotoupor - LDR., ki je polprevodniški element z zelo visoko prevodnostjo. Ko je element neosvetljen, torej v temi, je upornost lahko visoka tudi do $10^{12}\Omega$. S povečanjem osvetljenosti se fotouporu upornost zmanjšuje, kar pomeni, da več svetlobe kot pade na fotoupor, manjša bo upornost in večji bo električni tok skozi upor. Fotoupor vežemo zaporedno s še enim uporom, da preprečimo morebitni kratki stik do katerega bi prišlo, ko je fotoupor zelo osvetljen. Posledično se upornost na fotouporu zelo zmanjša, kar pomeni velik električni tok in posledično možnost kratkega stika.

Slika 2: Svetlobni senzor [1]

Temperaturni senzor

Temperaturni senzor prav tako sodi v skupino analognih senzorjev. V sklopu mikrokontrolerja Arduino je možno uporabiti več izvedb temperaturnih senzorjev. Posamezna izvedba določa enoto izpisane temperature. Tako lahko uporabimo:

- LM35 za izpis temperature v stopinjah Celzija,
- LM34 za izpis temperature v stopinjah Farenheida,
- LM335Z za izpis temperature v stopinjah Kelvina.

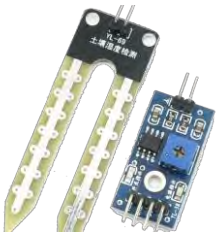
V našem primeru smo za sistem avtonomnega vrta uporabili temperaturni senzor LM335Z, ki nam vrne temperaturo v stopinjah Kelvina. S programerskega stališča to ni problem saj lahko pretvorbo iz stopinj Kelvina v stopinje Celzija rešimo programsko.

Slika 3: Temperaturni senzor [2]

Senzor ima tri priključke izmed katerih uporabimo samo dva, in sicer V+ ter V-. Priključek ADJ služi samo za umerjanje senzorja. Posledično lahko glede na shemo zaključimo, da izbrani temperaturni senzor deluje na podlagi Zener diode. Zaporedno senzorju mora vezati še zaščitni upor, na podoben način kot smo to storili pri svetlobnem senzorju.

Senzor vlage zemlje

Za merjenje vlage zemlje je bil uporabljen cenovno ugoden senzor FC-28. Senzor deluje na osnovi merjenja napetosti med elektrodama v zemlji. Na napetost vpliva vlažnost zemlje. Večja kot je vlažnost zemlje, manjša je upornost in manjša je napetost med elektrodama. Senzor nam vrne analogen podatek preko pretvornika, ki omogoča tudi priklop napajanja senzorja.



Slika 4: Senzor vlage zemlje [3]

3. REZULTATI

Cilj avtonomnega domačega vrta je bil, da s pomočjo treh senzorjev izpolnimo popolne pogoje za rast rastline v domačem vrtu. Kot rezultat vsekakor lahko upoštevamo prihranek časa, ki bi ga sicer namenili dnevnemu vzdrževanju rastlin na vrtu.

Slika 5: Končni izdelek osnovnega sistema avtonomnega vrta

Sam sistem so dijaki testirali 8 dni. Razlog za to je v težavah, ki so nastale pri uporabljenem senzorju za vlago zemlje. Zaradi same zasnove senzorja je na njegovih kontaktih prišlo do oksidacije. Posledično so kontakti po nekaj dneh izginili, kar je pomenilo napačno odčitavanje vlažnosti zemlje ter neustrezno oskrbovanje rastlin z vodo. Problem so rešili z uporabo kapacitivnega senzorja, ki deluje na osnovi kapacitivnosti in ima posledično lahko izolirane elektrode. Kapacitivni senzor je zaradi načina delovanja tudi primerno dražji. Z ostalimi senzorji dijaki niso imeli težav. Za indikacijo posameznega senzorja so uporabljene indikacijske LED diode.

4. RAZPRAVA

Sam sistem je osnova, ki izpolnjuje svoj namen, hkrati pa omogoča vrsto nadgradenj. Glede na opisane težave s senzorjem vlažnosti zemlje je bolj smiselna vgradnja kapacitivnega senzorja, saj smo tako neodvisni tudi od vrste zemlje, ki bi lahko vplivala na delovanje klasičnega senzorja. Kapacitivni senzor ima namreč že določene programske predloge za različne vrste zemlje. Vprašanje, ki so si ga dijaki zastavili je, kako zagotoviti napajanje sistema in dotok vode v vrtu. Vsak vrt ni blizu hiše in prav za takšne vrtove je sistem primeren. Samo napajanje bi lahko zagotovili s pomočjo sončne energije, za kar bi potrebovali nadgradnjo v smislu sončnih celic. Ker sam sistem nima velike energijske porabe, bi zadostovale celice manjše izvedbe z ustreznim akumulatorjem za shranjevanje energije. Tu se pojavi novo vprašanje glede temperaturne občutljivosti akumulatorja, vendar glede na to, da je sistem namenjen poletni uporabi, temperaturna občutljivost niti ne predstavlja prevelikega problema. Drugo vprašanje je zagotovitev zadostne količine vode. To težavo bi dijaki rešili s shranjevanjem deževnice.

5. ZAKLJUČEK

Skozi razvoj in implementacijo sistema v prakso so dijaki ugotovili, da je ključnega pomena za uspešno rast rastlin sistem zalivanja. V ta namen sistem spremlja dva dejavnika, in sicer

vlažnost zemlje z namenom, da rastlina ne bi bila preveč zalita in temperaturo, saj poleti pri stopinjah +35°C ni pametno zalivati rastlin. Dodatni dejavnik merjenja osvetlitve nam programsko olajša izvedbo, saj na ta način vemo ali je dan, noč oz. kako oblačno je. Hkrati lahko ponoči vključimo dodatno osvetlitev in ob mrazu grelec, tako da bi imela rastlina idealne pogoje za rast. Seveda se tu pojavi dilema o počitku rastline. Možnost nadaljnjega razvoja sistema je v možnosti nadzora sistema na daljavo. Dijaki so podali predlog o GSM modulu za mikrokontroler Arduino, ki omogoča povezovanje sistema s mobilnim GSM omrežjem in bi tako lahko nadzorovali stanje preko SMS sporočil ali spletne aplikacije, kar pa je že področje interneta stvari.

6. LITERATURA IN VIRI

Jsumo ultimate robot parts (2012). Spletna stran: https://www.jsumo.com/ldr-photocell-light-dependent-resistor. Pridobljeno: 12.3.2020.

Katodo (2016). Spletna stran: https://katodo.com/en/sensori/319-lm335z-to92-temperature-sensor.html. Pridobljeno: 12.3.2020.

Arduino (2019). Spletna stran: https://create.arduino.cc/projecthub/MisterBotBreak/how-to-use-a-soil-moisture-sensor-ce769b?ref=similar&ref_id=146311&offset=0. Pridobljeno: 12.3.2020.

Povezava med barvo in vsebnostjo železa v zelenjavi

Sanja Cvar
II. gimnazija Maribor
sanja.cvar@druga.si

V okviru Ekoskupine II. gimnazije Maribor že vrsto let izvajamo delavnice, kjer pripravljamo zdravo hrano, ozaveščamo dijake o pomenu lokalno pridelane hrane in odgovornem ravnanju s hrano.
Železo sodeluje v mnogih procesih v našem telesu, zato je pomembno, da ga zaužijemo dovolj. Največ železa je v mesu, a ker ta vir ni sprejemljiv za vegetarijance in vegane, nas je zanimalo, katere vrste zelenjave so bogate z železom. Znano je priporočilo, da je treba uživati čim več temno zelene zelenjave, zato smo se odločili, da preučimo povezavo med barvo in vsebnostjo železa in nastala je raziskovalna naloga.
Ugotovili smo, da priporočilo v splošnem velja. Čim temneje zeleno so obarvani deli zelenjave, tem več železa vsebujejo. Korelacijo smo ugotavljali na vzorcih špinače, peteršilja, brokolija, pora, brstičnega ohrovta in solate. Uporabili smo takšne analizne metode, da so bile izvedljive z opremo v srednješolskem laboratoriju.
Dijakom je bila raziskovalna naloga zelo zanimiva, saj v prizadevanju za zdrav življenjski slog skrbijo tudi za zdravo prehrano.

Ključne besede: zelenjava, barva, vsebnost železa, raziskovalna naloga

Abstract

Ecogroup of II. gimnazija Maribor has been conducting workshops for many years preparing healthy food, raising awareness among students about the importance of locally grown food and responsible food management.
Iron participates in many processes in our body, so it is important that we ingest it enough. Most iron is found in meat, but since this source is not acceptable for vegetarians and vegans, we were interested in what types of vegetables are rich in iron. It is a well-known recommendation that as many dark green vegetables as possible should be consumed, so we decided to study the relationship between color and iron content, and a research task emerged.
We have found that the recommendation is generally applicable. The darker the green the colored parts of the vegetables, the more iron they contain. Correlation was determined on samples of spinach, parsley, broccoli, leeks, Brussels sprouts and lettuce. We used such analytical methods that were feasible with equipment in the high school laboratory.
The research work was very interesting for the students, as they also seek a healthy diet in their pursuit of a healthy lifestyle.

Key words: vegetables, color, iron content, research

1. UVOD

II. gimnazija Maribor je šola, katere poslanstvo je razvijanje ustvarjalnosti, samoiniciativnosti, ustvarjalnosti, solidarnosti in samostojnosti. Poslanstvo izpolnjujemo s kvalitetnim poukom, z odličnimi rezultati na maturi in 80 obšolskimi dejavnostmi, združenimi v programu DrugaDruga na vseh področjih ustvarjalnosti. Med temi dejavnostmi že 27 let deluje Ekoskupina, ki temelji na aktivnem udejstvovanju dijakov v tradicionalnih akcijah in aktualnih projektih, s katerimi spodbujamo odgovoren odnos do okolja**.**

Že vrsto let izvajamo delavnice, ki smo jih imenovali Zdravo z Drugo. Pripravljamo zdravo hrano in ozaveščamo dijake o pomenu lokalno pridelane hrane ter odgovornem ravnanju s hrano. Spodbujamo pripravo domiselnih zelenjavnih jedi, pri čemer smo pozorni na vsebnost hranilnih snovi, vitaminov in mineralov. Izvajamo tudi kemijske delavnice, kjer se naučimo preprostih analiznih metod, kot je določanje vitamina C v sadju in zelenjavi. Dijake, ki pokažejo več zanimanja na tem področju, povabimo k raziskovalnem delu.

Vse več dijakov se v skrbi za zdrav življenjski slog in okolje odloča za vegetarijansko ali vegansko prehrano. Ob omejitvah, ki si jih postavijo, se nekateri pozanimajo, do kakšnih primanjkljajev esencialnih snovi bi lahko njihov način prehrane vodil. Eden izmed esencialnih mineralov je železo, ki sodeluje v mnogih procesih v našem telesu, zato je pomembno, da ga zaužijemo dovolj (Wolfe, 2013). Največ železa je v mesu, a ker ta vir ni sprejemljiv za vegetarijance in vegane, nas je zanimalo, katere vrste zelenjave so bogate z železom. Znano je priporočilo, da je treba uživati čim več temno zelene zelenjave, zato smo se odločili, da preučimo povezavo med zeleno barvo in vsebnostjo železa v zelenjavi in nastala je raziskovalna naloga.

2. METODE IN MATERIALI

2.1 Raziskovalno vprašanje in hipoteza

V literaturi najdemo veliko podatkov o vsebnosti železa v različnih vrstah zelenjave. Na primer, špinača vsebuje trikrat več železa kot brokoli v isti masi zelenjave (Železo – Prehrana, b.d.). Nas pa je pritegnil pogled na različno obarvane dele iste zelenjave: užitno steblo brokolija je svetlo zeleno, cvetovi so temno zeleni. Tako se nam je porodilo raziskovalno vprašanje: »Ali temneje zeleno obarvani deli iste zelenjave vsebujejo več železa?«.

Rastline so obarvane zeleno zaradi klorofila. Železo je za rastline zelo pomembno, ker sodeluje pri fotosintezi, fiksaciji dušika, sestavi mitohondrijev, sintezi klorofila in vzdrževanju struktur in funkcij kloroplastov. Kljub temu, da je tako pomemben faktor pri fotosintezi, pa ga v samem klorofilu ne najdemo. Dokazano je, da če pride do pomanjkanja železa, rastline niso več dovolj učinkovite pri razvijanju in stabilizaciji klorofila, kar pripelje do rumenenja listov in počasnejše rasti. Simptome najprej opazimo na mlajših delih rastline – mladih listih in vršičkih. Najbolj opazen

simptom je enakomerna obledelost listov, ki ji pravimo kloroza. Ta problem poskušajo odpraviti z umetnim dodajanjem železovih mineralov v zemljo. (Rout, 2015)

Na osnovi teh spoznanj smo si postavili hipotezo, da temneje zeleno obarvani deli rastlin vsebujejo več železa.

2.2 Eksperimentalne metode in materiali

Preučili smo 6 vrst zelenjave: špinačo, peteršilj, brokoli, por, brstični ohrovt in solato. Vzorce zelenjave smo razrezali in jih razporedili glede na intenziteto zelene barve, kot je prikazano na sliki 1.

Slika 1: list solate in vzorci solate razporejeni po barvi (Cundrič, 2019)

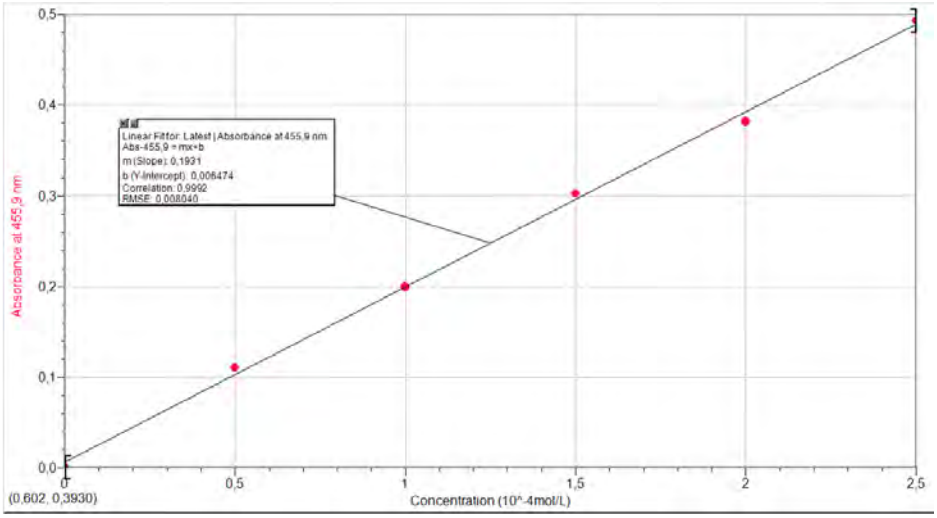
Intenziteto zelene barve vzorcev smo določili spektrofotometričo. Uporabili smo šolski VIS spektrometer (Vernier), povezan z računalnikom ter programsko opremo Logger Pro. Pripravili smo vodne ekstrakte vzorcev: 3 g rastlinskega vzorca v terilnici smo prelili z 20 mL deionizirane vode, trli in filtrirali. Bistremu filtratu smo izmerili absorbanco v celotnem vidnem območju. V spektru smo izbrali vrh, značilen za zeleno barvo in pri valovni dolžini tega vrha primerjali absorbanco različnih vzorcev. Absorbanca je premo sorazmerna koncentraciji obarvane snovi.

Težji del analize je bil določitev vsebnosti železa v zelenjavi. Tudi to je možno določiti spektrometrično, za kar obstaja več metod. Vsem je skupno, da železove ione v vzorcih pretvorimo v obarvane komplekse. Glede na razpoložljivost kemikalij smo se odločili za metodo (Narain, 2015), ki temelji na reakciji med železovimi(III) in tiocianatnimi ioni, pri kateri nastaja rdeče obarvan kompleks:

$$Fe^{3+}(aq) + SCN^{-}(aq) \rightleftharpoons [Fe(SCN)(H_2O)_5]^{2+}(aq)$$

Najprej smo morali pridobiti podatke za umeritveno premico. Pripravili smo raztopine z znanimi koncentracijami $Fe^{3+}(aq)$. K 5 mL vsake raztopine Fe^{3+} smo dodali 2,5 mL 1,5 M KSCN in izmerili absorbanco pri 455,9 nm. Eksperimentalne podatke smo uredili v graf 1, ki prikazuje absorbanco pri 455,9 nm v odvisnosti od koncentracije Fe^{3+} in določili najbolje prilegajočo se premico.

Graf 1: Umeritvena premica za določitev koncentracije Fe^{3+} (Cundrič, 2019)



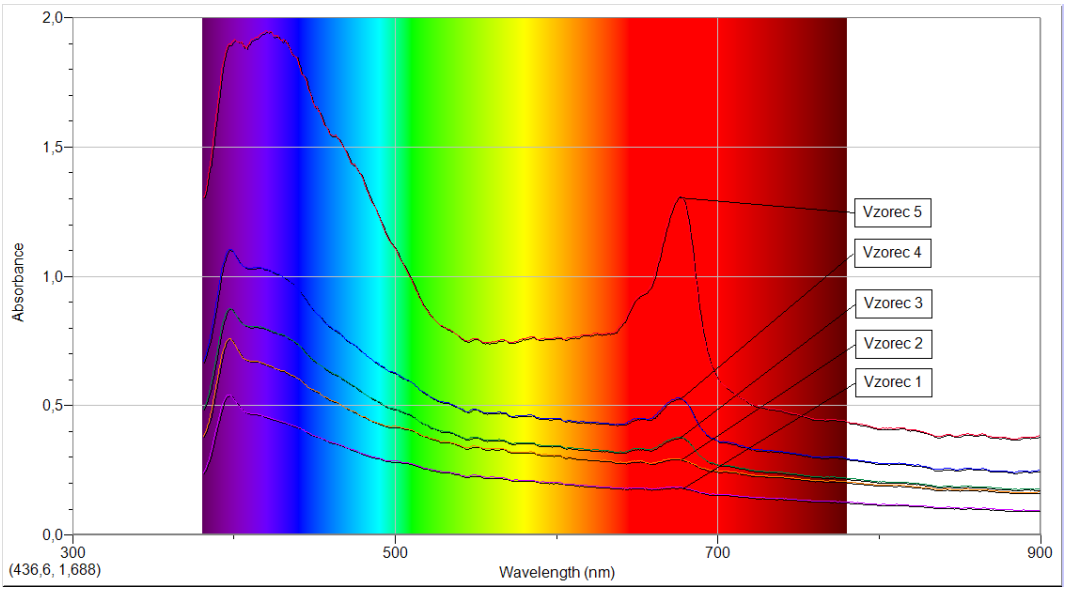
Vzorce zelenjave (6 – 7 g) smo upepelili v žarilni peči pri 350 °C. Pri tako visoki temperaturi klorofil in druge organske spojine razpadejo, minerali, med njimi tudi železo, pa ostanejo v pepelu. Zaradi oksidacije se vsi Fe^{2+} ioni pretvorijo v Fe^{3+}.

Pepel smo po ohlajanju zdrobili in dodali 10,0 mL 2,0 M HCl, da smo raztopili Fe^{3+}. Nato smo vzorce filtrirali in 5 mL vsakega filtrata pipetirali v epruvete. Dodali smo 2,5 mL 1,5 M KSCN in izmerili absorbanco pri 455,9 nm. Koncentracijo železa smo izračunali iz umeritvene premice.

3. REZULTATI

Spektrometrična določitev intenzitete obarvanosti vzorcev zelenjave je dala za vse vrste zelenjave rezultate, kot jih prikazuje primer na grafu 2 za brokoli. Vzorec 1 je ekstrakt najsvetleje obarvanih delov brokolija, vzorec 5 pa najtemneje.

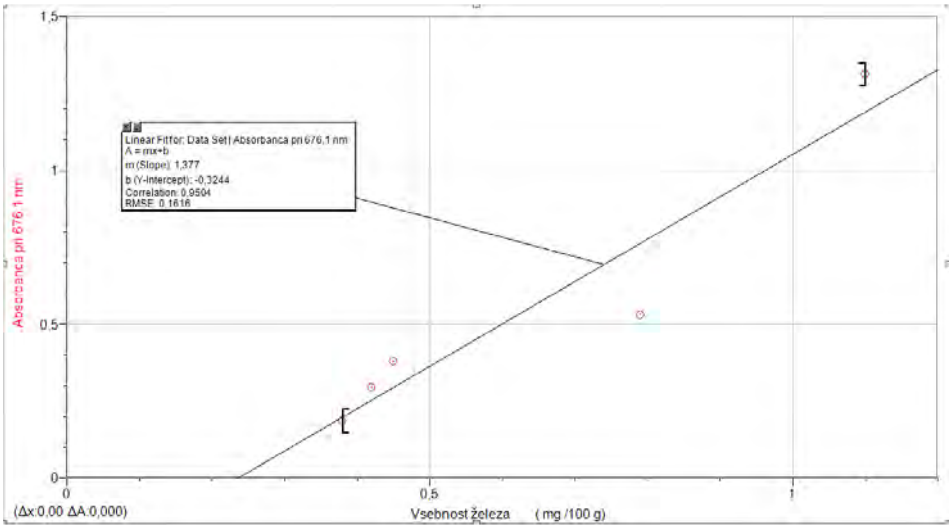
Graf 2: Absorbanca ekstraktov brokolija v vidnem spektru (Cundrič, 2019)



Značilne razlike v absorbanci vidimo v rdečem območju, kjer absorbirajo zelena barvila. Za nadaljnjo primerjavo smo odčitali absorbance pri 675,3 nm, ki so sorazmerne intenziteti zelene barve.

Za vsak vzorec zelenjave smo nato izmerili vsebnost železa. Te podatke smo primerjali z intenziteto barve vzorca, tako da smo jih uredili v grafe, ki prikazujejo odvisnost absorbance pri 675,3 nm (intenzitete zelene barve) od vsebnosti železa v vzorcih. Graf 3 prikazuje pozitivno korelacijo na primeru brokolija, torej čim več železa je v vzorcu, tem bolj zelen je.

Graf 3: Intenziteta zelene barve v odvisnosti od vsebnosti železa v vzorcih brokolija (Cundrič, 2019)



Pozitivno korelacijo smo ugotovili tudi pri peteršilju, solati in poru. Pri brstičnem ohrovtu so različno obarvani deli vsebovali koncentracije železa, ki se niso pomembno razlikovale. Podobno smo ugotovili tudi pri špinači, kjer pa so bile razlike v obarvanosti listov zelo majhne.

4. RAZPRAVA

Eksperimentalne metode, ki smo jih uporabili, so izvedljive v šolskem laboratoriju. Za motiviranega gimnazijca niso prezahtevne. Težavni del je bil upepelitev vzorcev zelenjave zaradi dima in smradu, kljub majhnim masam vzorcev in ventilaciji.

Spektrometrične analizne metode so dovolj natančne, merilna negotovost rezultatov izvira predvsem iz postopkov ekstrakcije železa iz vzorcev zelenjave. Zmanjšali bi jo lahko s ponovitvijo analiz v več paralelkah, česar se zaradi časovnih omejitev nismo lotili.

Korelacija med intenziteto zelene barve delov iste zelenjave in vsebnostjo železa se je pokazala v štirih vrstah zelenjave od šestih. S tem smo večinoma potrdili hipotezo, da temneje zeleno obarvani vzorci iste vrste zelenjave vsebujejo več železa, kot svetleje obarvani vzorci. Predvidevamo, da korelacija pri nekaterih vrstah zelenjave ni možna oziroma je majhna, saj železo ni neposredno vezano na klorofil in se zato lahko v enaki koncentraciji nahaja tudi v svetleje obarvanih delih rastline. Primerjava različnih vrst zelenjave ne da jasne korelacije med

zelenostjo in vsebnostjo železa, saj na zelen videz različnih vrst zelenjave ne vpliva le vsebnost klorofila, ampak tudi vsebnost ostalih barvil, ki se v različnih vrstah zelenjave precej razlikuje.

5. ZAKLJUČEK

Znano je priporočilo, da je treba uživati čim več temno zelene zelenjave, in z dijaškim raziskovalnim delom smo ugotovili, da priporočilo v splošnem velja. Čim temneje zeleno so obarvani deli zelenjave, tem več železa vsebujejo. Korelacijo smo ugotovili na vzorcih peteršilja, brokolija, pora in solate. Uporabili smo takšne analizne metode, da so bile izvedljive z opremo v srednješolskem laboratoriju.

Dijakom je bila raziskovalna naloga zelo zanimiva, saj v prizadevanju za zdrav življenjski slog skrbijo tudi za zdravo prehrano.

6. LITERATURA IN VIRI

Cundrič, K., Cvar, S. (2019). *Povezava med barvo in vsebnostjo železa v zelenjavi : raziskovalno področje kemija in kemijska tehnologija : raziskovalna naloga*. Maribor, II. gimnazija.

Narain, R. in Ilango. V. *Analysis of iron content of selected vegetarian food items in Dubai, UAE* . Birla Institute of Technology & Science, Pilani Dubai Campus Dubai International Academic City, Dubai. 2015. Pridobljeno s http://www.ijset.net/journal/674.pdf

Rout, G. R. in Sahoo. S. *Role of iron in plant growth and metabolism* (spletna stran). 2015. Pridobljeno s http://www.agrsci.jp/ras/article/view/12/25

Wolfe, D. *Superhrana*: hrana in zdravilo prihodnosti. 1. natis. Brezovica pri Ljubljani: Založba Cangura, 2013.

Železo – Prehrana. (b.d.) Pridobljeno s https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/zelezo

Priložnost zelenih poklicev

Mojca Okršlar, dipl. ekon.
SŠ Domžale
mojca.okrslar@guest.arnes.si

Številni najstniki ne vedo, kateri poklic opravljati. Pri izbiri nekateri podležejo vplivom okolja. Šola lahko s spodbujanjem radovednosti in ustvarjalnosti mladih pripomore k iskanju njihove lastne poti v življenje. V prihodnjih letih se bo odprlo veliko novih zelenih delovnih mest. Mladi lahko v zelenem podjetništvu, ki deluje sonaravno – je prijazno do okolja in ljudi – najdejo svojo priložnost. Zeleni poklici prihodnosti so tudi v trgovinski dejavnosti, ki podpira ekološko pridelano hrano, v šiviljstvu, ki je osredotočeno na izdelavo oblačil iz zelenih materialov, ter storitvah, povezanih z recikliranjem odpadkov.

Dijaki so se pri pouku managementa seznanili z zelenimi poklici, njihovimi skupnimi značilnostmi, razumejo njihov vpliv na okolje in zdravje. Zanimive poklicne priložnosti prinaša prodaja ekohrane, ekooblačil ali trgovanje z rabljenim pohištvom. Dijaki so zelena podjetja poiskali tudi v domačem okolju. Tovrstne usmeritve pri pouku managementa dijake bogatijo z znanjem in vrednotami za pozitivno spreminjanje okolja.

Ključne besede: zeleni poklici, zelena podjetja, trajnostni razvoj, okolje

Abstract
Many teenagers do not know what career to pursue. When choosing, some succumb to environmental influences. By encouraging the curiosity and creativity of young people, school can help them find their own way in life. Many new green professions will be generated in the upcoming years. Young people can find their break in green entrepreneurship that works sustainably – being environmentally- and people-friendly. The green professions of the future are also found in the organically grown food trade, in the dressmaking focused on the production of clothing made of green materials, and in waste recycling services.

In the subject of Management, students learned about green professions and their common characteristics, along with recognising their impact on the environment and health. Interesting career opportunities come from selling eco-food, eco-clothing or used furniture trade. Students also looked for green businesses in their home environment. Such lessons enrich students with the knowledge of and the values for a positive change in the environment.

Key words: green careers, green entrepreneurship, sustainable development, environment

1. UVOD

Človek v službi preživi tretjino aktivnega življenja, zato je pomembno, da ga delo veseli, saj bo le tako lahko uspešen. V ZDA posamezniki v povprečju zamenjajo tri do pet poklicev, napovedi pa so, da naj bi bilo to število do leta 2030 še večje – od pet do deset poklicev. Torej, ne le da nekateri zamenjujejo različna podjetja ali delovno mesto, celo izšolajo se za drug poklic in opravljajo povsem drugačno delo. Podobno se počasi začenja dogajati tudi pri nas.

Izobrazba, ki jo pridobimo s prvim poklicem, je zelo pomembna, toda številni najstniki ne vedo, kaj bi izbrali ali počeli v življenju. Najstniki imajo velikokrat napačne predstave o nekaterih poklicih. Na odločitve mladih pri izbiri poklicev vplivajo vzorniki kot so starši, okolica ali zgledi, ki izhajajo iz pop kulture, kot so pevci, igralci, plesalci …

Zahteve na trgu dela se spreminjajo. Suficitarni poklici, po katerih podjetja najmanj povprašujejo, lahko čez nekaj let postanejo zelo iskani poklici. Deficitarni poklici, v katerih lahko mladi dokaj hitro dobijo delo, ker jih ni veliko na trgu dela, lahko čez štiri ali pet let, ko končajo šolanje, postanejo manj iskani. Zato je potrebno spremljati smernice. Zaradi novih tehnologij nastajajo novi poklici, po drugi strani pa izumirajo nekateri stari poklici. Poleg izbire poklica je pomembno tudi povezovanje znanj in spretnosti.

Cilji učne ure so bili: seznanitev dijakov s pojmoma zeleni poklici in zelena podjetja, podrobneje spoznati zelene poklice ter razumeti pomen »zelenih« trendov na področju poklicev in podjetništva. Pri pouku managementa sem izvedla skupinsko delo. Oblikovala sem pet skupin s po tremi do štirimi dijaki v skupini. Vsaka skupina je imela svoje področje iskanja zelenih delovnih mest.

2. ZELENA DELOVNA MESTA

Koncept zelenih delovnih mest, ki je trend v Evropi, je v Sloveniji precej svež in neznan. Na Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje ponudbe delovnih mest, ki bi jih delodajalec lahko posebej označil za zelena, statistično ne spremljajo. Delovnih mest na področju novih zelenih tehnologij je zelo malo. V opisu iskanih delovnih mest lahko delodajalec med pogoji in zahtevami navede tudi tiste, iz katerih je mogoče sklepati, da bi šlo za tovrstno zaposlitev. Številne gospodarske panoge se počasi obračajo v zeleno smer, zato se tudi trg dela počasi usmerja v nove, zelene poklice.

Zeleno delovno mesto je zaposlitev, ki je neposredno povezana z informacijami, tehnologijami ali materiali, ki ohranjajo ali vzpostavljajo kakovostno okolje. To zahteva specializirane veščine, znanje, usposabljanje ali izkušnje (npr. preverjeno poznavanje okoljske zakonodaje, sprejemanje učinkovite rabe virov znotraj podjetja, promocijo in prodajo zelenih izdelkov in storitev. (R. Atelšek, 16). Gre za delovna mesta, ki prispevajo k ohranjanju ali izboljšanju

kakovosti okolja. Dijake sem v uvodu učne ure najprej seznanila s pojmom zeleno delovno mesto.

Zelena delovna mesta težijo k trajnostnemu razvoju in prispevajo k zmanjševanju okoljskega vpliva podjetij. Podjetje je lahko okolju prijazno v tehnikah zaposlovanja in načinih pridelave, predelave, obdelave, nabave, logistike, skladiščenja, prodaje, servisa in drugih aktivnosti – med drugim tudi pri ravnanju z izdelki oz. storitvami, ko ti odslužijo svoj namen. Zelena delovna mesta niso omejena le na sektor gospodarstva, temveč se raztezajo vse od obnovljivih virov energije, gradnje, transporta, bazične industrije do kmetijstva in turizma.

V prihodnosti se bo odprlo veliko zelenih delovnih mest. Zelena delovna mesta zahtevajo nova znanja, ki jih šola ne poučuje. Zeleni poklici zajemajo upravljanje trajnostnega razvoja, okoljske tehnologije, alternativne vire energije, ponudbe zelenega turizma in ekološkega kmetijstva.

V nadaljevanju sem dijake vprašala, ali poznajo koga, ki dela v zelenem poklicu? Kaj dela? Pojasnila sem jim pomen zelenih poklicev ter nekaj področij, kjer najhitreje rastejo. Najbolj perspektivni poklici na tem področju so poklici v proizvodnji investicij v čiste energije (vetrna, sončna,…), področja učinkovite rabe energije (ekogradnja) in zelena logistika, ki zagotavlja ohranjanje okolja. Zanimive službe so tudi na področju ekohrane, ekooblačil, trgovanje z rabljenim pohištvom in gozdarstvo.

Ko so se dijaki seznanili s pojmom zelena delovna mesta, sem jih razdelila v pet skupin. Vsaka skupina je poiskala priložnosti zelenih delovnih mest na enem od petih področjih: prehranjevanje, gozdovi, predelovalne dejavnosti, mobilnost in turizem.

Priložnosti, ki jih dijaki vidijo na področju prehranjevanja, so: ekološko in sonaravno kmetijstvo, spodbujanje samooskrbe, ekološko gostinstvo, čebelarstvo, zeliščarstvo, kmečki turizem, »zero mile« ponudba v restavracijah, prodaja ekohrane, prodaja lokalno pridelane hrane, zbiranje in obdelava organskih snovi … Zanimivo rešitev izkoriščanja razpoložljivih površin v mestih so videli v urbanih vrtovih, ki jih obdelujejo tam živeči meščani.

Pri izkoriščanju gozdov dijaki vidijo priložnosti v uporabi lesa za lesene gradnje, obuditev pohištvene industrije, popravilo lesenih izdelkov, povezavo s papirniško industrijo, predelava lesa oz. lesenih odpadkov v gorivo, prodaja in predelava rabljenega pohištva, uporaba lesa za izdelavo lesenih izdelkov (npr. očal, koles, skirojev, posode).

V predelovalnih dejavnostih bi se dijaki usmerili v t.i. ekodizajn, izdelke ki bi jih enostavno vzdrževali, popravljali, dopolnjevali, jim spremenili namembnost za čim daljšo uporabo, po izteku uporabe pa bi jih razstavili in reciklirali. Odprli bi center ponovne uporabe, ki ga v Domžalah še ni. Uporabili bi odpadke ene industrije v drugi vrsti industrije. Razvijali bi nove inovativne materiale ali alternativne surovine za proizvodnjo, ki bi manj obremenjevala okolje. Predvsem v odpadkih je veliko priložnosti, saj jih lahko predelamo v biomaso.

Tudi mobilnost, ki je povezana s premikanjem ljudi in tovora, je izziv. Dijaki predlagajo souporabo električnih vozil, ekomobilnost, javni prevoz naj bi uporabljal alternativne energetske vire, bil bolj fleksibilen in bolj dostopen. Inovativne rešitve so potrebne v tovornem transportu. Najbolj pa podpirajo kolesarjenje v šolo in službo. Ponudbo koles bi razširili s sistemom izposoje koles.

V turizmu vidijo veliko priložnosti v zdravstveno-zdraviliški, rekreativni in gostinsko turistični dejavnosti, ki bi gradila na naravni in kulturni dediščini. Priložnosti nudi kmečki turizem, inovativni wellness, usposabljanje obstoječih turističnih ponudnikov v smeri trajnega turizma, …

Vsak poklic lahko postane zelen, če so zaposleni ozaveščeni, pazijo na porabo vode, energije, se v službo pripeljejo s kolesom. Vsako delovno mesto lahko ozelenimo, če ima zanj posluh vodstvo podjetja in vsak zaposleni delavec. Zelena delovna mesta niso delovna mesta, ki bi prinašala hiter dobiček, temveč jih je treba živeti.

Zaposlitve v zeleni ekonomiji ne naraščajo dovolj hitro, saj je za zeleni sektor potreben izdaten finančni vložek. Težave z zelenimi delovnimi mesti so povezane z manj učinkovitim in dražjim delovanjem zelene energije v primerjavi s tradicionalno, ki temelji na fosilnih gorivih. V Sloveniji so glavne ovire nastajanja zelenih delovnih mest v birokraciji ter slabem poznavanju postopkov na področju podjetništva. Ljudje imajo idejo, ki je ne znajo uresničiti.

3. ZELENA PODJETJA

Zeleno podjetništvo deluje sonaravno in je prijazno do okolja ter ljudi. Njegov cilj je spremeniti svet na bolje in se izogniti zlorabi okolja in naravnih virov. V Sloveniji je kar nekaj zelenih podjetij, ki se ukvarjajo z obnovljivimi viri energije, zeleno gradnjo, proizvodnjo in prodajo naravnih produktov, reciklažo, kompostiranjem ipd. V nadaljevanju so imeli dijaki nalogo poiskati nekaj zelenih podjetij in jih predstaviti.

Navajam nekaj zelenih podjetij v Sloveniji, ki so jih našli dijaki:

- Mlekarna Krepko – mlečni izdelki: mleko, sir, jogurti, maslo …;
- Wood stock – lesena očala;
- Center ponovne uporabe – prenova rabljene opreme in izdelkov;
- En svet – brezplačno energetsko svetovanje občanom;
- Pipistrel – razvoj, oblikovanje in proizvodnja ultralahkih letal;
- Terme Snovik – turizem, energetska učinkovitost, uporaba okolju prijaznih tehnologij, obnovljive energije;
- Hiša Raduha – turizem, penzion – turistične nastanitve, restavracija;
- Slopak – odpadna embalaža (fitofarmacevtska sredstva, odpadne gume);
- Roks recikliranje – predelava lesenih in biološko razgradljivih materialov;

- Vestas – vetrna energija (vetrne turbine).

Med vodilna zelena globalna podjetja spadajo: Ikea (trgovina na drobno), Patagonia (proizvajalec oblačil), Pizza Fusion (hrana), Honest Tea (pijača), Seventh Generation (naravna čistila), Honda (proizvodnja avtomobilov), Virgin America (letalska družba), Dell (električna in elektronska oprema) in Samsung (televizija).

Prehod v zeleno gospodarstvo zahteva spremembe v proizvodnji in vzorcih potrošnje v bolj zelene in trajne oblike. Razvoj zelenih tehnologij odpira zelena delovna mesta. Je tudi priložnost za rast gospodarstva. Gospodarska rast odpira nova delovna mesta, dviguje blaginjo ljudi in krepi konkurenčnost gospodarstva.

Eko inovativna podjetja se vedno bolj razvijajo. Z razvojem takšnih podjetij pripomorejo k lepšemu svetu. V Sloveniji imamo velik potencial za zelena podjetja, ki bi pripomogla k razvoju naše države.

4. ZAKLJUČEK

Zeleni koncepti zaživijo, če jih vsi ponotranjimo. Mi smo tisti, ki kot končni potrošniki odločamo o prodaji električnih avtomobilov, ekoloških jabolkih, organskem bombažu, obnovljivem ogrevanju ter o obstoju zelenih delovnih mest. Naš prosti čas in naše delovno mesto sta povezana v ekonomski cikel. Če delamo na zelenem delovnem mestu, v prostem času pa nimamo ekološke zavesti, onemogočamo obstoj drugih zelenih delovnih mest. Ekološka zavest in trajnostna potrošnja ustvarjata pogoje za ohranjanje okolja, ki prinaša boljšo kakovost življenja in posledično zelena delovna mesta.

Dijaki bi morali bolj razmišljati o kakovosti življenja, o dobrem in zdravem. Našli so veliko idej za zelena delovna mesta in zelena podjetja. S spodbujanjem podjetništva in podjetniškega duha pri pouku managemeta lahko svoje ideje o lastnem zelenem delovnem mestu tudi uresničijo. Lahko pa jih tudi življenjske okoliščine v prihodnosti postavijo pred izbiro nove, lastne poti. Morda bodo ideje o zelenih delovnim mestih zaživele šele takrat. Vsekakor pa so se opremili z znanji in vrednotami za uvajanje pozitivnih sprememb v okolje, v katerem živijo.

5. LITERATURA

Rafko Atelšek, Matej Bašelj,…, Prehod v zeleno gospodarstvo, Fit media d.o.o., Celje, 2018;
Matjaž Nidorfer, Marja Milič: Kaj moramo starši o denarju naučiti svoje otroke, preden gredo od doma, Časnik Finance d.o.o., Ljubljana 2017;
Oblikovanje prihodnosti, kakršno si želimo, Evropska agencija za okolje, Kopenhagen, 2012;
https://alpeadriagreen.wordpress.com/9998-2/

Kako preprečevati kasnejše zdravstvene težave zaradi sedenja pred računalnikom?

Tanja Jerič, diplomirana inženirka računalništva in informatike
Šolski center Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija, Slovenija
tanja.jeric@sc-nm.si

Avtorica v prispevku predstavi pravila za pravilno sedenje, posledice nepravilnega sedenja pred računalnikom in predloge za preprečevanje zdravstvenih težav, ki so posledica neupoštevanja ergonomskih pravil za delo z računalnikom. K preventivnemu delovanju jo je spodbudilo opažanje nepravilnega sedenja in uporabe računalnika pri dijakih, kot so npr. ohranjanje pravilne drže, nagnjenost nad mizo, oči preblizu zaslona, noge zvite pod stol ali na ohišju, nagibanje na stran (samo na eni polovici zadnjice), zleknjena drža, da se hrbtenica ukrivi in pomakne nazaj, ramena naprej, sedenje na koncu stola, ležanje na stolu, delo z zasukom, podpiranje brade z roko ali neustrezno nastavljen zaslon. Dijaki običajno nimajo zdravstvenih težav, zato je to obdobje še pravi čas, da jih osvestimo in s preventivnimi ukrepi preprečimo morebitne zdravstvene težave, ki se lahko pojavijo kasneje.

Ključne besede: pravilno sedenje, raztezne vaje, računalnik

Abstract:
In her contribution, the author presents the guidelines on sitting correctly, the consequences of sitting incorrectly at a computer and suggestions for preventing health problems related to not following the ergonomic guidelines for working at a computer. The author was motivated to take preventive action when noticing secondary school students sitting incorrectly when working at a computer, for example not maintaining good posture, leaning forward, eyes to close to the screen, legs tucked under the chair or placed on the computer case, leaning to one side (sitting on just one side of the bottom), leaning back with the spine curved and moved back, shoulders moved forward, sitting on the edge of the chair, lying on the chair, working turned to the side, supporting the chin with one hand or inappropriately positioned monitors. Students do not normally have health problems, thus this period is still the right time to raise awareness and take action to prevent potential health problems in later life.

Keywords: correct sitting posture, stretching, computer

1. UVOD

Sodobni način življenja je vezan na delo z računalniki, ki ga običajno opravljamo sede. Pri tem lahko naredimo veliko napak, kot so dolgotrajno sedenje brez prekinitev, nepravilna drža,

napačna postavitev ekrana ali prenosnega računalnika, napačna uporaba tipkovnice ali miške. Nepravilna uporaba računalnika in opravljanje pogostih gibov pri uporabi računalnika lahko povzročijo bolečine v vratu, ramenih, zgornjem hrbtnem delu, rokah, zapestjih, komolcih, križu, boleče oči in slabo držo.

Težave lahko preprečimo ali vsaj omilimo z različnimi vajami za sprostitev med delom z računalnikom. Ločimo vaje za dlani, zapestje, lakti, vrat, ramena, prsi, noge, hrbet, glavo in oči. Za tiste, ki delajo z računalnikom po 8 ur na dan, je priporočljivo, da izvajajo vaje vsako uro. Vaje lahko izvajamo, ko računalnik obdeluje podatke, ko telefoniramo, kadar potrebujemo premor.

V prispevku so prikazane sprostilno raztezne vaje, ki zmanjšajo napetost v mišicah, zmožnost za poškodbe, stres in utrujenost, izboljšajo krvni obtok, počutje in olajšajo delo, napolnijo z energijo ter s svojimi sprostilnimi učinki vplivajo na sposobnost koncentracije. Pri tem upoštevamo spoznanja ergonomije kot interdisciplinarne vede, ki »ima za cilj prilagoditi delo, delovna sredstva in delovno okolje psihičnim in somatskim značilnostim človeka, da bi se vzpostavili najoptimalnejši odnosi med biološkimi, tehničnimi in ekološkimi sistemi.« (Bilban, 1999, str. 475)

Ergonomija pomeni naložbo v zdravje in boljše pogoje za opravljanje dela. V delovnem procesu ima namreč človek primarno vlogo, zato je treba uskladiti odnos med njim, delovnim mestom in delovnimi razmerami, da bi bilo delo čim bolj pravilno izvedeno tudi z ergonomskega vidika. To pomeni, da povečamo učinkovitost delovnega človeka s tem, da ga razbremenimo in tako zmanjšamo možnosti za kronično utrujenost in obolenja, bolezni v zvezi z delom in invalidnost. Ker se posledice neupoštevanja ergonomskih pravil navadno pokažejo šele čez leta, je treba z ozaveščanjem začeti že v času izobraževanja. To velja tudi za delo z računalnikom.

2. SEDENJE PRED RAČUNALNIKOM

2.1 Delovno mesto dijaka in raztezne vaje pred računalnikom

Dijaki prvih letnikov prvo uro v računalniški učilnici najprej spoznajo svoje delovno mesto in pravilno postavitev le-tega. Predstavimo jim strojno opremo računalnika in povezave naprave v električno omrežje, kje sta glavno stikalo za vklop in izklop računalnika ter povezava mrežnega kabla v omrežje. Dijaki dobijo osnovne napotke za varno delo z računalnikom. Opozorimo jih na pravilno sedenje in raztezne vaje. Slednje izvajamo, kadar imajo dijaki pouk v računalniški učilnici več kot eno šolsko uro, uporabne pa so tudi kot preventivna aktivnost za dobro držo pri drugih predmetih. Kljub organiziranemu izvajanju vaj se zgodi, da posamezni dijaki med delom z računalnikom položijo nogo na ohišje, se gugajo na stolu, ležijo na klopi, zato jih je treba redno opozarjati na pravilno držo.

2.2 Težave zaradi dolgotrajnega sedenja

Težave, ki nastanejo zaradi nepravilnega sedenja, so različne. Bolečine v ramenih nastanejo, ker so napete in preobremenjene iste mišice. To poruši njihovo delovanje in privede do bolečin

v ramenih in nepravilnega položaja ramenskega sklepa. Če smo dolgo nagnjeni naprej, se pojavijo bolečine v vratu, vrat pa postaja trd in napet. »Slaba drža pri sedenju povzroča napetost zadnjih mišic vratne hrbtenice in vodi v tenzijski glavobol. Glavobol je med najpogostejšimi bolečinami sodobnega človeka.« (Stamenkovič, 2018, str. 25)
Glavna krivca za bolečine v zapestju in rokah sta dolgotrajna uporaba miške in tipkovnice. Bolečine se lahko razširijo iz zapestja v prste, dlan, podlaket in komolec. Lahko nastane sindrom zapestnega prehoda ali sindrom karpalnega kanala. Statistika pravi, da sta to najpogostejši okvari med 30. in 60. letom starosti. Bolečine v komolcu oz. teniški komolec nastane zaradi preobremenitev, in sicer predvsem zaradi ponavljajočih se gibov v zapestju. Lorenčič pravi, da »gre za bolečine mišic podlahti in njihovih narastišč zaradi preobremenitve. Zato je dobro, da imamo pri delu z miško ergonomsko oblikovano oporo, na kateri počiva zapestje, in da pri delu z miško ne premikamo cele podlakti. Če premikamo podlaket, se namreč poveča količina dela mišic, ki upogibajo zapestje navzgor.« (Lorenčič, 2011) Težave, ki nastanejo v nogah so: slaba cirkulacija krvi, razširjene vene, tromboza, boleča kolena, krči v nogah. Prihaja tudi do težav z očmi: lahko so boleče, pekoče ali pordele, se solzijo, to pa povzroča pogosti glavobole, vrtoglavico, slabost in zaspanost.

2.3 Pravilna uporaba računalnika in delo z njim

Ustrezna postavitev delovnega mesta zavzema pravilno postavitev zaslona, tipkovnice, miške, stola, mize in prostora, na katerem je računalnik. V nadaljevanju so opisani pravilni postopki.
Tipkovnica mora biti iz sedečega položaja dostopna tako, da so roke v komolcih upognjene pod kotom 90°, pod nižino zaslona in naravnost pred telesom; imeti mora negativen naklon. Zgornji del rok je ob telesu. Podlakti, roke in dlani so vodoravno, torej v višini mize. Da bi preprečili nagibanje naprej, tipkovnica ne sme biti oddaljena od roba mize za več kot 5 do 10 cm.
Miška mora biti neposredno ob tipkovnici, na isti višini.
Zaslon je naravnost pred telesom in oddaljen vsaj 50 centimetrov od oči. Zgornji rob zaslona je približno pet centimetrov pod višino oči. Če je zaslon postavljen prenizko, običajno glavo pomikamo naprej. Pred zaslon se usedemo tako, da se izognemo bleščanju in odsevu. Zaslon mora biti čist, rahlo nagnjen nazaj. Njegova svetlost naj bo podobna ozadju. Priporočena velikost črk je dva do trikrat večja od najmanjših, ki jih lahko še preberemo.
Stol mora omogočiti dober pogled in doseg. Na njem sedimo čim bolj nazaj. Pomembni sta višina sedeža in ustrezna razdalja med spodnjim in sedalnim delom nog. Med zadnjim delom kolena in sedalnim delom stola naj bo vsaj za tri prste prostora, saj v nasprotnem primeru sedalo zajeda v noge in sedenje ni prijetno. Ko se usedemo, je treba pokrčiti kolena in kolke, medenico nagnemo nekoliko nazaj, da se poravna ledvena krivina. Hrbtenico vzravnamo in fiksiramo.
Naslon stola naj bo rahlo konveksen in naj sega do spodnjega roba lopatic, kar omogoča pravilno opiranje vbokline ledvenega dela. Stol mora imeti nastavljivo višino in hrbtišče ter kratko sedalno površino, ki omogoča polno podporo hrbta. Za sedenje pred računalnikom je

zelo primeren stol z ojačanim ledvenim delom v obliki pasu, saj zagotavlja zadostno podporo v ledvenem delu. Sprednji del sedišča naj bo zaobljen, da ne ovira krvnega obtoka v nogah. Priporočljivo je, da je stol na kolesih in primerno oblazinjen. Med sedenjem moramo imeti noge trdno na tleh. Če se uporabnik z nogami ne dotika tal, potrebuje nožni podstavek primerne višine in površine (pod kotom 90° do 100°), na katerem lahko nogo prosto premika. Opora je na celih stopalih. Noge naj bodo nekoliko odprte v kolenskem sklepu in kolena morajo biti rahlo nižje od kolkov. Pod mizo mora biti dovolj prostora za iztegnjene noge. Kolen ne smemo prekrižati, ker s tem oviramo krvni obtok in povečamo možnost za nastanek krčnih žil. Teža naj bo enakomerno porazdeljena na obe polovici zadnjice, medenica pa ne zvrnjena naprej. Nasloni na stolu omogočajo zgornjim okončinam počitek, po drugi strani pa omejujejo gibanje.

Miza mora biti dovolj velika in ustrezno visoka med 72 in 85 centimetri oziroma naj nam sega do komolcev. Predmeti, ki jih uporabljamo, morajo biti dosegljivi in na primerni višini. Miza naj omogoča dostop do vseh priključkov.

Svetloba naj bo čimbolj naravna, brez prevelikih kontrastov med zaslonom in okolico ter brez utripanja. Osvetljenost prostora naj bo manjša, kot je običajno za pisarniške prostore. Zunanjo svetlobo lahko preprečimo z uporabo senčil. Izognemo se dostopu svetlobe od zadaj ali spredaj. Če je v prostoru okno, naj bo ekran postavljen ob oknu in ne pred njim oz. za njim. S tem preprečimo, da svetloba ne pade naravnost na ekran ali sveti v oči.

Najprijetnejše za oči je, da je svetlost ekrana naravnana na srednjo stopnjo z ustreznim kontrastom med ozadjem in tekstom. Velikost in barva črk naj zagotovita udobno branje.

Običajno je zrak v prostorih suh, kar povzroči suhe oči. Ker pri delu z računalnikom manj mežikamo, je potrebno več zavestnega mežikanja. Pomaga tudi vlaženje zraka, pitje zadostne količine vode ali uporaba kapljic za oči. Prilagoditi si je treba tudi temperaturo prostora in se izogibati hrupnemu okolju.

Za branje, pisanje in uporabo prenosnega računalnika lahko uporabimo univerzalno stojalo z naklonom približno 20°. Z uporabo stojala zagotovimo, da je bralna površina primerno visoka, pod ustreznim kotom in dovolj oddaljena od naših oči.

2.4 Opis razteznih vaj za delo pred računalnikom

Izvajanje rednih vaj je zelo pomembno in naj bi jih izvajali vsake pol ure do ure. V nadaljevanju so opisane vaje za posamezne dele telesa, ki jih je treba izvajati, da se izognemo zdravstvenim težavam. Vse vaje lahko izvajamo tudi pri pouku.

Dlan, zapestje in podlakti:

- Dlani in zapestja razgibate tako, da iztegnete roke, dlani imate obrnjene navzdol, upognete zapestja, prsti pa kažejo navzgor. Tako jih zadržite deset sekund, v naslednjem koraku pa upognite zapestja v nasprotno smer, s prsti kažite navzdol, zopet držite deset sekund.
- Iztegnite prste, da začutite napetost. Zadržite 10 sekund. Sprostite prste, nato jih ukrivite in v tem položaju zadržite 10 sekund. Ponovite prvi del vaje.

- Pred seboj prepletite prste. Roki in zapestje desetkrat zavrtite v smeri urinega kazalca. Ponovite vrtenje v drugo smer desetkrat.
- Desnico držite pred seboj, dlan obrnjena navzgor. Z levico sezite pod podlaket desnice in primite palec in del dlani. Z levico počasi vrtite navzven in navzdol, tako da začutite rahlo raztezanje. Zadržite 5 sekund. Enako naredite z drugo roko.
- Pred seboj stisnite dlan k dlani. Roke pritiskajte navzdol, dlani naj ostanejo stisnjene skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja. Komolci naj bodo obrnjeni navzgor in v isti višini. Zadržite 8 sekund. Dodatek: iz prejšnjega raztezanja zavrtite dlani, tako da so bolj ali manj obrnjene navzdol. Prekinite vrtenje, ko začutite rahlo raztezanje. Komolci naj bodo obrnjeni navzgor in v isti višini. Zadržite 8 sekund.

Ramena, vrat in lakti:

- Ramena dvignite proti ušesom, tako da začutite rahlo napenjanje v vratu in ramenih, zadržite 5 sekund, nato jih sprostite nazaj v normalen položaj.
- Roke vam sproščeno visijo ob bokih, glavo obrnite na eno stran, zadržite pet sekund, nato jo obrnite še na drugo stran in zopet zadržite pet sekund. Vajo lahko naredite sede ali stoje.
- Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj. Dlani obrnite navzven od sebe. Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice). Držite 10 sekund in ponovite dvakrat.
- Prekrižajte prste, nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti. Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje. Držite 10 sekund in globoko dihajte. Ta vaja je odlična za povešena ramena.
- Sede prekrižajte levo nogo prek desne. Desna roka naj počiva na zunanji strani levega stegna. Z desno roko nadzorovano vlecite proti desni strani. Med tem poglejte čez levo ramo, da začutite raztezanje. Zadržite 10 sekund. Počasi dihajte. Ponovite na drugi strani.
- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem. Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotne rame, da začutite raztezanje. Zadržite 10 sekund. Ponovite še z drugo stranjo.
- S prekrižanimi prsti obeh rok se primite za glavo, komolci naj bodo dvignjeni, telo vzravnano. Potisnite lopatici drugo proti drugi, da nastane občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in lopaticah. Zadržite 5 sekund, nato sprostite.
- Desno roko iztegnite nad glavo. Z levico sezite navzdol. Iztegnite prste. Zadržite 10 sekund. Ponovite z obrnjenim položajem rok. Če vajo delate stoje, imejte kolena rahlo upognjena. Ponovite petkrat.
- Levico za hrbtom rahlo povlecite z desnico navzdol in na stran. Glavo nagnite proti desni rami. Zadržite 10 sekund. Ponovite z drugo stranjo.

Hrbet:

- Močno se nagnite naprej, ko sedite. Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen. Zadržite 10 sekund.

- Roki namestite na hrbet nad boki, komolca kažeta nazaj. Rahlo potisnite naprej. Med raztezanjem prsnico potisnite rahlo navzgor. Zadržite 10 sekund. Dihajte sproščeno. Ponovite dvakrat. Vajo lahko izvajate tudi stoje.

Vaje za oči:

- Vsakih 30 minut je priporočeno pogledati stran od ekrana za 5 do 10 sekund, tako da fiksiramo oddaljen predmet. Lahko pa tudi pogledamo v daljavo in nato pogledamo nekaj sekund v predmet v bližini.
- Premikanje oči gor in dol, levo in desno ter po diagonali. Na vsaki strani zadržite oči nekaj sekund.

3. ZAKLJUČEK

Zaradi pogostih zdravstvenih težav, ki so posledica neupoštevanja pravil ergonomije, je treba začeti z osveščanjem o pravilni uporabi računalnika že v mladih letih. S tem se izognemo vsem težavam, posledično tudi nastanku bolezni zaradi nepravilnega sedenja pred računalnikom.
Pomembno je, da si delovno mesto organiziramo po ergonomskih pravilih, izvajamo redne vaje in imamo dovolj premorov med delom. Raztezne vaje nas spravijo v dobro voljo. Po vajah smo manj napeti; s svojimi sprostilnimi učinki vplivajo na boljšo sposobnost koncentracije, da se lažje učimo, rešujemo vsakdanje probleme in se spopadamo z vsakodnevnimi skrbmi.
Pri sedenju pred računalnikom je treba upoštevati koncept nevtralnega položaja telesa. To pomeni, da sta roki, zapestji in podlakti vzporedno s tlemi, glava vzravnana in poravnana s trupom. Ramena in nadlakti so sproščene ob telesu, komolci blizu telesa, nagnjeni pod kotom 90° do 120°, noge pa trdno na tleh. Hrbet je polno podprt v ledvenem delu, ko sedimo vzravnano ali rahlo nagnjeno nazaj, stegna in boki so podprti z oblazinjenim stolom, vzporedno s tlemi, kolena so v višini bokov, noge rahlo naprej.

4. VIRI IN LITERATURA

Bilban, M., 1999. *Medicina dela*. Ljubljana: ZVD – Zavod za varstvo pri delu.
Lorenčič, M., 2011. *Domogoj Šutalo: Teniški komolec lahko pridelate tudi z miško*. Dnevnik [online] Dostopno na: https://www.dnevnik.si/1042424288/magazin/zdravje/1042424288 [1. 3. 2020].
Stamenkovič, R., 2018. *Ali je sedenje res tako nevarno?* Maribor: Ergonomske rešitve d. o. o.

Hidrirajmo naše telo

Alenka Likar
OŠ Stražišče pri Kranju
lenka.likar@gmail.com

Namen projekta Hidrirajmo naše telo je, da so otroci spoznali pomembnost zadostne hidracije našega telesa in da so ozaveščeni o znakih dehidracije. Otroci se morajo zavedati, zakaj je pomembno, da veliko pijejo ter da vodo lahko tudi pojemo, saj se skriva v mnogih sadežih in zelenjavi. S tehtanjem in sušenjem smo dokazali količino vode v nekaterih živilih. S ponazoritvijo potovanja vode po rastlini so razumeli, da na podoben način le-ta potuje tudi po našem telesu. Da je potrebno izgubljeno tekočino v našem telesu nadomestiti, so ugotovili ob primerjanju teže svežih in posušenih jabolčnih krhljev. Spoznali so 10 zlatih pravil pitja vode in tudi nekaj metod, s katerimi se lahko spodbudijo k zadostni hidraciji. Prav tako pa nikakor ni vseeno, kaj pijemo. Učenci so v veliki meri zamenjali navado pitja sladkanih pijač s pitjem vode.

Ključne besede: hidracija, dehidracija, otroci, voda, navada.

Abstract

The aim of the project *Hydrate our body* is to present to the children a meaning of the sufficient hydration of body and of the signs of dehydration. The children have to be aware, why is important to drink enough and that we can also get water from fruits and vegetables. With the use of weighting and drying we establish the amount of water in some foodstuffs. With the demonstration of the streaming of water within plants children realise similarity of its circulating in our body. Throughout comparison of fresh and dried apples they realised the need to regain the lost liquid in our body. They come to know the ten golden rules of drinking water and some methods, which can stimulate them to a sufficient hydration. It is not all the same what we drink, therefore the schoolchildren were urged to change a habit of drinking sweet drinks with the drinking of water.

Key words: hydration, dehydration, children, water, habit.

1. UVOD

Namen projekta Hidrirajmo naše telo je, da so otroci spoznali, zakaj je tako pomembno, da je naše telo dovolj hidrirano in kakšni so znaki dehidracije. Namen našega projekta je bil tudi, da spoznajo, da se voda skriva tudi v živilih, predvsem v sadju in zelenjavi, kar smo spoznali s pomočjo tehtanja in ožemanja. S poskusom smo dokazali dvigovanje vode po rastlini in izločanje vode iz rastline. Tako so si učenci lažje predstavljali, kaj se dogaja z vodo v našem

telesu. Spoznali smo znake dehidracije in s pomočjo poskusa ponazorili, koliko vode je potrebno dodati posušenim jabolčnim krhljem, da bi nadomestili izgubljeno tekočino. Učenci so spoznali 10 zlatih pravil pitja vode in tudi nekaj metod, ki so jih spodbudile k zadostnemu pitju.

Hipoteza: Učenci si želijo poskrbeti za zadostno hidracijo telesa.

Najprej smo izdelali plakat in ponazorili, **kolikšen delež vode je v naših telesih** in kje vse se nahaja. Ugotovili so, da človeško telo vsebuje 72 % vode.

Pridobljeno s: https://www.vodko.si/voda-in-clovek/

Nahaja se v različnih delih telesa:
Pljuča: 90% vode;
Kri: 82% vode;
Koža: 80% vode;
Mišice: 75% vode;
Možgani: 70% vode;
Kosti: 22% vode;
Pridobljeno s: https://vodnibar.si/kak-na-je-vloga-vode-v-telesu-.html
Pogovorili smo se o tem, zakaj je pitje dovolj velike količine vode pomembno ter izdelali plakat.

Pomen dobre hidracije našega telesa:
- prenaša kisik in vitamine
- izločajo se strupene snovi
- voda odžeja – druge umetne pijače nam žejo povzročajo
- naše telo bolje funkcionira, če ima na voljo dovolj vode
- dovolj vode v našem telesu poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim
- dovolj vode v telesu izboljša našo psihofizično kondicijo
- voda je pomembna pri razgradnji hrane v telesu, pri presnovi in prebavi
- s pomočjo vode v telesu uravnavamo telesno temperaturo
- dovolj vode telesu odpravlja nespečnost

Pridobljeno s: https://www.vodko.si/voda-in-clovek/
Tako so učenci spoznali, da je voda za naš obstoj in za naše zdravje izjemno pomembna, dobimo pa jo lahko tako s pijačo kot tudi hrano.

Izdelava plakata: **Sadje in zelenjava z visokim deležem vode**;
Zelo velik delež vode vsebujejo lubenica, jagode, melona, grenivka, pomaranča, maline, solata kristalka, jajčevec, listi zelene, špinača, paradižnik, kumara, zelena paprika…

Pridobljeno s: https://odprtakuhinja.delo.si/kozarec/tri-dejstva-o-hidraciji/
Z ožemanjem smo dokazali, koliko vode se skriva v nekaterih sadežih.

S poskusom smo pokazali **potovanje vode po rastlini**. S pomočjo obarvane vode smo dokazali dvigovanje vode po rastlini in izločanje vode skozi rastline. Na plastični vrečki okoli rastline so se nabrale vodne kapljice. S ponazoritvijo potovanja vode po rastlini so razumeli, da na podoben način le-ta potuje tudi po našem telesu, iz katerega se pa tudi izloča in zato jo je potrebno nadomestiti.
Pridobljeno s: https://eucbeniki.sio.si/nit5/1340/index1.html

Pogovarjali smo se o **znakih dehidracije**: občutek žeje, suha usta, zaprtost, malo urina in temnejša barva urina, utrujenost, glavobol, vrtoglavica, suha in neelastična koža, mišična šibkost, hitrejše razbijanje srca…

Prav tako smo s pomočjo različno razredčenega jabolčnega soka ponazorili, kaj nam pove barva urina.
Pridobljeno s: https://vizita.si/zdravozivljenje/prepoznajte-znake-dehidracije.html

S pomočjo poskusa smo **dokazali dehidracijo na jabolčnih krhljih**.
Na obe strani tehtnice smo položili enako količino svežih jabolčnih krhljev, nato pa smo jabolčne krhlje z ene strani tehtnice posušili in zopet primerjali težo na tehtnici. Na obeh straneh smo dodali še plastičen kozarček in na stran s posušenimi jabolčnimi krhlji dolivali vodo toliko časa, da se je tehtnica spet uravnovesila.
Pridobljeno s: https://www.kovodpostojna.si/wp-content/uploads/2019/04/poskusi-za-zabavo-in-bistro-glavo-3-%C5%A1olske-ure.pdf

Zapisali smo **10 zlatih pravil pitja vode**:

1. Pijmo tudi, ko nismo žejni;
2. Ne zamenjujmo lakote z žejo;
3. Pitje med obroki in takoj po njih je prepovedano;
4. Pijmo sede in po majhnih požirkih;
5. Hladna voda je šok za telo;
6. Takoj, ko se zbudimo, spijmo kozarec mlačne vode;
7. Kozarec vode naj bo zadnja stvar, ki jo naredimo pred spanjem;
8. Voda je balzam za srce;
9. Med športno aktivnostjo še posebej pazimo na pitje dovolj tekočine;
10. Sok ni voda!

Pridobljeno s: https://njena.svet24.si/clanek/zdravo-zivljenje/58eb74e2d5f44/10-zlatihpravil-pitja-vode

V razredu smo obesili plakat, ki je predstavljal **14 –dnevni dnevnik pitja vode v času pouka**. 14 dni so barvali kozarčke, ki so jih spili v času pouka in v razredu se je razvilo pravo motivacijsko vzdušje, saj so učenci zelo spodbujali drug drugega.

2. METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

Uporabljene so bile naslednje metode:

Metode razlage, razgovora, metoda razprave in metoda reševanja problemov, metoda dela s slikami (gradivo iz interneta), metoda ovrednotenja dela (analiziranja), debata, diskusija;
V projektu je sodelovalo 28 učencev 4. razreda. Oglasno desko s plakatom dnevnika pitja vode smo spremljali 14 dni.

Uporabljena so bila naslednja sredstva in oprema:

govor, slikovno gradivo z interneta, karton, flomastri, svinčnik, računalnik, projektor, sobna rastlina, plastična vrečka, barva, sveži jabolčni krhlji, tehtnica, plastičen kozarček;

3. REZULTATI

Slika 1 – izhlapevanje vode pri rastlini

Slika 2 – Dokazovanje dehidracije na jabolčnih krhljih

Dokazali smo, da voda iz rastlin izhlapeva . Dehidracijo smo dokazali na jabolčnih krhljih.

4. RAZPRAVA

Razprava je potrdila hipotezo, da učenci želijo v šoli poskrbeti za zadostno hidracijo telesa. Menim tudi, da so bile raziskovalne metode primerne in učinkovite. Otroci so razumeli pomen zadostnega pitja vode in so se zavedali, da je potrebno izgubljeno tekočino zavestno in redno nadomeščati. Dnevnik 14-dnevnega spremljanja pitja vode jih je vsak dan opomnil, da mora zadostno pitje postati navada, katera je prevečkrat pozabljena.

5. ZAKLJUČEK

Tekom raziskovalnega procesa sem ugotovila, da učenci v času dopoldanskega pouka pijejo premalo. Predvsem so se slabo zavedali tega, kakšen pomen ima zadostno pitje vode za naše telo. Pitje vode je potrebno ozavestiti in le tako postane navada. Moja hipoteza je potrjena. Učenci si želijo poskrbeti za zadostno hidracijo telesa, seveda pa morajo prej v tej navadi videti smisel. Menim, da je bil namen mojega projekta dosežen, saj so se pri pitju vode med sabo zelo spodbujali.

Raziskavo bi bilo mogoče poglobiti z daljšim časovnim obdobjem pitja vode ter z vodenjem dnevnika pitja tudi doma. Lahko bi v dnevnik poleg spremljanja pitja vode dodali tudi tista živila, ki prav tako zelo pripomorejo k boljši hidraciji.

6. LITERATURA IN VIRI

URL: https://www.vodko.si/voda-in-clovek/
URL: https://vodnibar.si/kak-na-je-vloga-vode-v-telesu-.html
URL: https://odprtakuhinja.delo.si/kozarec/tri-dejstva-o-hidraciji/
URL: https://vizita.si/zdravozivljenje/prepoznajte-znake- dehidracije.html
URL: https://eucbeniki.sio.si/nit5/1340/index1.html
URL: https://vizita.si/zdravozivljenje/prepoznajte-znake-dehidracije.html
URL: https://www.kovodpostojna.si/wp-content/uploads/2019/04/poskusi-za-zabavo-in-bistro-glavo-3-%C5%A1olske-ure.pdf
URL: https://njena.svet24.si/clanek/zdravo-zivljenje/58eb74e2d5f44/10-zlatih-pravil-pitja-vode

Petošolci spoznavajo pomen lokalno pridelane hrane in njene pridelovalce

mag. Erika Leban Zaletelj
OŠ Brinje Grosuplje
erika.leban-zaletelj@os-brinje.si

V okviru raziskave sem v razredu petošolcev izvedla kratko anketo o tem, kaj je lokalno pridelana hrana, zakaj je pomembna in ali poznajo kakšnega lokalnega pridelovalca. Rezultati so me presenetili, saj je manj kot tretjina od 23 prisotnih učencev vedela, kaj je lokalno pridelana hrana, malo več kot tretjina je vedela, zakaj je pomembna, samo trije učenci pa so poznali po enega pridelovalca. Zato sem si zadala cilj, da s pomočjo različnih aktivnosti spoznajo lokalno pridelano hrano in ozavestijo njen pomen. Obiskali smo mestno tržnico, intervjuvali lokalne pridelovalce hrane, naredili plakate in elektronske prosojnice ter intervjuvali organizatorko šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje. Spoznali smo, kaj je lokalno pridelana hrana in kdo jo prideluje. Iz literature in intervjujev smo se podučili o tem, zakaj je pomembna za naše zdravje. Izvedeli smo tudi, koliko in kako je vključena v našo šolsko prehrano. Upam, da si bodo petošolci zaradi novih spoznanj pogosteje zaželeli lokalno pridelano hrano ter k temu nagovorili še druge, predvsem svoje starše.

Ključne besede: lokalno pridelana hrana, lokalni pridelovalci, zdrava prehrana

Abstract
During research I did a short survey among 5th graders about locally grown food, why it is important and whether they know any local producers. The results were shocking, because less than one third of 23 students knew what locally grown food is, a little more than one third of them knew, why it is important and only three students could name at least one local producer. Therefore, I decided to implement various activities to help them learn what this kind of food is like and who produces it. We visited the local market, interviewed local producers, designed posters and PPT-slides, and interviewed the school meals manager and head of school kitchen. With this project, the students learned about locally grown food and local producers. From literature and interviews they learned why it is important for our health. They discovered also how it is implemented in our school meals. I sincerely hope that this new knowledge will whet their appetite for more locally produced food and that they will persuade others to follow their example, especially their parents.

Key words: Locally grown food, local producers, healthy food

1. UVOD

1.1 Strokovna stališča

Živimo v času, ko nam ne sme biti vseeno za naše zdravje, ki je v veliki meri odvisno od našega življenjskega sloga. Vsakodnevno moramo skrbeti za telesno aktivnost in kakovostno prehrano, zato je pomembno, da smo osveščeni, katera hrana je zdrava in kakovostna.

Ministrstvo za zdravje je pripravilo nov Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, katerega pomemben cilj je povečati oskrbo slovenskih gospodinjstev in javnih zavodov z lokalno pridelanimi živili. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da so vzgojno-izobraževalni zavodi tista okolja, kjer je mogoče s sistemskimi ukrepi v veliki meri vplivati na prehranjevalne navade otrok in mladih. Zdrava hrana v času šolanja vpliva na dobro prehranjenost, rast, razvoj zdravih prehranjevalnih navad in posledično na boljši učni uspeh in izobrazbo učencev. Po podatkih NIJZ približno polovica slovenskih šol delno vključuje v prehrano živila lokalnega izvora. Evropska unija s Shemo šolskega sadja in zelenjave vsem vključenim šolam finančno pomaga pri nakupu svežega sadja in zelenjave, predvsem tistega lokalnega izvora. Omeniti velja tudi Tradicionalni slovenski zajtrk in Dan slovenske hrane, pomembna slovenska projekta na tem področju. Cilj in namen je izobraziti in ozavestiti predšolske in šolske otroke o pomenu zajtrka, prednostih lokalno pridelane hrane, pomenu čebelarstva, okolja, gibanja in živilske industrije v Sloveniji (NIJZ, 2016).

Med lokalno pridelano hrano spadajo živila, ki so pridelana in predelana v domačem okolju. V najožjem pomenu to pomeni okolico domačega kraja, v širšem pomenu Slovenijo, še širše pa Evropo. Najpogostejša lokalno pridelana in predelana hrana je sadje, zelenjava, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, žita, moke, kruh in drugo pekovsko pecivo (Urankar, Urbanija, 2017).

Prednosti lokalno pridelane hrane je veliko. Vsebuje več vitaminov in hranilnih snovi, ki jih naše telo potrebuje. Ima boljši, domač okus. Je manj obremenjena s sredstvi za podaljšanje svežine. Njena pot do potrošnika je kratka, njeno poreklo je zanesljivo in zato je varnejša. Dodatna prednost je, da jo pogosto kupimo neposredno od pridelovalcev in se pri tem uporablja manj embalaže. Z nakupom zmanjšujemo onesnaženost okolja, saj živila ne prihajajo tisoče kilometrov daleč in je bilo s prevozom v zrak izpuščenih bistveno manj toplogrednih plinov. S kupovanjem lokalno pridelane hrane spodbujamo samooskrbo, zagotavljamo delovna mesta, krepimo lokalne skupnosti in ponovno vzpostavljamo vezi med potrošnikom ter proizvajalcem hrane, kakšnih smo bili vajeni včasih (Dom in vrt, 2017).

1.2 Namen in cilji raziskave

Raziskava je bila namenjena ugotavljanju predznanja ter ozaveščanju petošolcev o pomenu lokalno pridelane hrane za zdravje. V okviru raziskave sem si zastavila naslednje cilje:

- ugotoviti znanje učencev o lokalno pridelani hrani in lokalnih pridelovalcih hrane;
- izvedeti več o lokalno pridelani hrani s pomočjo intervjujev z lokalnimi pridelovalci, vodjo šolske kuhinje in organizatorko šolske prehrane, s pomočjo branja literature, pripravljanja plakatov, elektronskih prosojnic in preverjanjem ponudbe v trgovini;
- ugotoviti, če in kolikokrat se pojavi lokalna hrana na šolskem jedilniku.

1.3 Raziskovalna vprašanja in hipoteze

Pri raziskovanju sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

- Koliko petošolci vedo o tem, kaj je lokalno pridelana hrana, zakaj je pomembno, da jo uživamo in ali poznajo kakšne lokalne pridelovalce hrane?
- Koliko je lokalno pridelana hrana vključena v prehrano naše šole?

Pred začetkom raziskovanja sem glede prvega raziskovalnega vprašanja postavila 3 hipoteze, glede drugega raziskovalnega vprašanja pa eno:

- Hipoteza 1: Več kot polovica učencev ve, kaj je lokalno pridelana hrana.
- Hipoteza 2: Več kot polovica učencev pozna vsaj enega lokalnega pridelovalca hrane.
- Hipoteza 3: Več kot tretjina učencev ve, zakaj je pomembno uživati lokalno pridelano hrano.
- Hipoteza 4: Na šolskem jedilniku je lokalna hrana prisotna vsaj enkrat tedensko.

2. METODOLOGIJA

2.1 Populacija in vzorec

Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 23 učencev petega razreda, 3 so bili tisti dan odsotni. Intervjuvanih je bilo 5 lokalnih pridelovalcev hrane, vodja šolske kuhinje in organizatorka šolske prehrane.

2.2 Opredelitev metod

Pri raziskovanju sem uporabila neeksperimentalni metodi, in sicer anketni vprašalnik ter intervju.

2.3 Potek raziskovanja

Učenci so na dan Tradicionalnega slovenskega zajtrka rešili anketni vprašalnik, s katerim sem preverila njihovo predznanje. Zbrala sem njihove odgovore in jim na uri oddelčne skupnosti predstavila, kako so odgovarjali. Potem sem jim s pomočjo elektronskih prosojnic, ki sem jih pripravila, razložila, kaj je lokalno pridelana hrana in katere so njene prednosti.

Učence sem vprašala, če bi radi o tej temi izvedeli še kaj več in vsi so bili pripravljeni na sodelovanje. Razdelili smo si delo. Nekateri so v skupinah prebirali krajše članke in izdelali plakate, nekateri so sestavljali vprašanja za intervju za pridelovalce lokalne hrane na tržnici, nekaj jih je sestavljalo intervju za organizatorko šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje, eni so bili pripravljeni iti v trgovine in pregledati ponudbo lokalne hrane na trgovinskih policah, dva učenca sta se javila, da bi pripravila predstavitev lokalnih pridelovalcev hrane, jaz sem se dogovarjala za obisk enega od lokalnih pridelovalcev v našem razredu. Vse delo je potekalo v okviru ur oddelčne skupnosti.

Obiskali smo mestno tržnico, intervjuvali pridelovalce, prebirali članke in izdelali plakate o lokalno pridelani hrani. Intervjuvali smo vodjo šolske kuhinje in organizatorko šolske prehrane ter izdelali prosojnice s predstavitvijo lokalnih pridelovalcev.

3. REZULTATI

3.1 Rezultati anketnega vprašalnika

Pregledala sem izpolnjene anketne vprašalnike. Ugotovila sem, da 7 učencev ve, kaj je lokalno pridelana hrana, 10 učencev je odgovorilo, da tega ne vedo, 6 odgovorov pa je bilo napačnih (Tabela 1). Med njimi so štirje mislili, da je to hrana, pridelana v lokalu. Eden je napisal, da je to hrana v embalaži. Iz preglednice lahko vidimo, da je na prvo vprašanje pravilno odgovorila manj kot tretjina učencev.

Tabela 1: Ali veš, kaj je lokalno pridelana hrana?

PRAVILNI ODGOVORI	NAPAČNI ODGOVORI	NE VEM.
7	6	10

Pri drugem vprašanju so morali učenci navesti ime kakšnega lokalnega pridelovalca hrane. Pri tem vprašanju so 3 učenci navedli po enega pridelovalca, vsi ostali pa niso napisali nobenega lokalnega pridelovalca hrane (Tabela 2).

Tabela 2: Ali poznaš kakšnega lokalnega pridelovalca hrane?

DA	NE
3	20

Pri tretjem vprašanju so učenci pokazali, koliko vedo o pomenu lokalno pridelane hrane za zdravje. Pri tem 12 učencev ni vedelo, zakaj je pomembno, da jemo lokalno pridelano hrano, 9 učencev je menilo, da je taka hrana zdrava, ker je pridelana doma, vsebuje manj sladkorja in manj umetnih snovi, 2 učenca pa sta dala napačna odgovora (Tabela 3). Pravilno je odgovorila več kot tretjina učencev.

Tabela 3: Zakaj misliš, da je pomembno, da jemo lokalno pridelano hrano?

PRAVILNI ODGOVORI	NAPAČNI ODGOVORI	NE VEM.
9	2	12

3.2 Ugotovitve iz intervjuja z lokalnimi pridelovalci hrane

Iz intervjujev na tržnici smo izvedeli, da prihajajo trije pridelovalci iz naše občine, dva pa iz sosednjih občin (Videm - Dobrepolje in Ljubljana). Na tej tržnici prodajajo različno dolgo časa (najdlje 10 let, najmanj 1 leto). Pri pridelovalcu zelenjave se najbolje prodajata solata in krompir. Pri pridelovalcu kruha in pekovskih izdelkov ljudje najraje kupijo kruh z drožmi. Eden od pridelovalcev mleka in mlečnih izdelkov proda največ poltrdega sira, drugi pa dobro prodaja vse svoje izdelke (mleko, navadni in grški jogurt, skuto, maslo …). Pri pridelovalcu medu so kupci najbolj navdušeni nad kostanjevim medom. Vsi lokalni pridelovalci hrane prodajajo tudi drugod. Nekateri hrano dostavljajo šolam, vrtcem, gostilnam in domu starejših občanov. Vsi so mnenja, da ljudje kupujejo njihove izdelke, ker so narejeni oz. pridelani doma, brez konzervansov, ker jih kupci dobijo takoj od pridelovalca, zelenjava ni škropljena, je sveža, pekovski izdelki imajo boljši okus in teksturo. Prodaja enega sobotnega dopoldneva je odvisna

od več dejavnikov: od vremena, praznikov, počitnic, od števila kupcev, od letnega časa. Pri štirih pridelovalcih se prodaja stalno povečuje, pri prodaji kruha in pekovskih izdelkov pa se je na začetku povečevala, sedaj pa že približno pol leta ostaja približno enaka. Za tak način prodaje svojih izdelkov so se odločili zaradi neposrednega stika s strankami, da so jim bližje, zaradi uspešne prodaje in zaradi manjše količine izdelkov. Vsi so mnenja, da je lokalno pridelana hrana zdrava, da bi jo moralo spoznati čim več ljudi. Tudi sami kupujejo lokalno pridelano hrano.

3.3 Ugotovitve iz intervjuja z organizatorko šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje

Organizatorka šolske prehrane nam je povedala, da pri sestavi jedilnika upošteva raznolikost živil, ustrezno hranilno vrednost mleka, ustrezne količine posamezne hrane, dovolj sadja in zelenjave ter polnozrnatih žitnih izdelkov. Na jedilnik večkrat tedensko uvrsti lokalno pridelano hrano od različnih pridelovalcev. Dobavitelje lokalno pridelane hrane izbira glede na kakovost izdelkov, ceno ter rednost in natančnost dobave. Na naših jedilnikih so najpogostejša lokalno pridelana hrana sadje, zelenjava in mleko. Količina lokalno pridelane hrane v šoli je omejena na 20 odstotkov izven javnega razpisa. Trudi pa se, da bi že v javni razpis vključila tudi lokalne pridelovalce hrane. Vodja šolske kuhinje nam je povedala, da od lokalno pridelane hrane za našo šolo naroča kruh, mleko in mlečne izdelke, meso, sadje in zelenjavo. Ta hrana je dražja od druge za 70–100 odstotkov. Naštela nam je nekaj lokalnih pridelovalcev hrane. Da je lokalno pridelana hrana boljša, se vidi po kakovosti. Najcenejša sta sadje in zelenjava, najdražje pa je meso. Lokalne pridelovalce hrane zbereta skupaj z organizatorko šolske prehrane. Pridelovalci hrano dostavljajo točno, tako časovno kot količinsko, saj se zavedajo, da bodo ob morebitni goljufiji naročila izgubili.

4. RAZPRAVA

Rezultati ankete med učenci, s katero sem ugotavljala predznanje učencev, so bili zame presenetljivi. Ugotovila sem namreč, da manj kot tretjina sodelujočih petošolcev ve, kaj je to lokalno pridelana hrana. Tako hipoteze 1 ne morem potrditi. Sploh pa so me presenetili odgovori, kot so: lokalno pridelana hrana je hrana, pridelana v lokalu, to je hrana v embalaži.
Samo 3 učenci so znali našteti enega lokalnega pridelovalca hrane, zato tudi hipoteza 2 ni potrjena. To pomeni, da se velika večina razreda ni spomnila ali ne pozna nobenega lokalnega pridelovalca hrane. Tretjo hipotezo lahko potrdim, saj je več kot tretjina učencev na vprašanje, zakaj je pomembno uživati lokalno pridelano hrano, odgovorila smiselno. Tudi četrta hipoteza je potrjena, saj se lokalno pridelana hrana pojavlja na šolskem jedilniku večkrat tedensko.
Uspešno smo izvedli intervju na tržnici z lokalnimi pridelovalci hrane, z organizatorko šolske prehrane in vodjo šolske kuhinje. Učencem je uspelo dokončati plakate. Eden od učencev je izdelal elektronske prosojnice s predstavitvijo lokalnih pridelovalcev. Potem pa so se začele težave, najprej velika odsotnost učencev zaradi viroz in gripe, potem pa prenehanje s poukom zaradi virusa COVID19. Že dogovorjeni obisk lokalnega pridelovalca v razredu je bil odpovedan, prav tako pregled ponudbe lokalne hrane v trgovinah. Menim, da so bile raziskovalne metode za tako starost učencev primerne. Gotovo pa manjka na koncu raziskave ponovitev kratke ankete, ki sem jo izvedla na začetku, da bi preverila, kaj so se učenci naučili. Do konca bi morali

izpeljati tudi poročanja učencev o svojem delu drugim v oddelku. Glede na to da so učenci že nekajkrat bili deležni tradicionalnega slovenskega zajtrka in da večkrat pri malici dobijo mleko in mlečne izdelke s kmetije Duša, sem pričakovala boljše rezultate. Dobro bi bilo naprej raziskovati, zakaj le teh ni bilo. Morda se v šoli premalo učimo o lokalno pridelani hrani in njenih prednostih, morda starši učencev ne kupujejo lokalno pridelane hrane ne v trgovinah ne na tržnici, morda bi v okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka morali izvesti še kakšno aktivnost več, kot je obisk tržnice ali pa obisk lokalnih pridelovalcev v razredu.

5. ZAKLJUČEK

V naši kratki raziskavi so učenci spoznali, kaj je lokalno pridelana hrana, katera hrana sodi med njo, zakaj je pomembno, da jo uživamo, in spoznali nekaj njenih pridelovalcev. Seznanjeni so bili, kolikokrat je lokalno pridelana hrana na šolskem jedilniku, katera in kolikokrat je dražja od druge hrane. Zaradi bolezni učencev in virusa COVID19 nam žal ni uspelo realizirati vseh zastavljenih ciljev. Prve hipoteze, da več kot polovica učencev ve, kaj je lokalno pridelana hrana, nisem potrdila. Druga hipoteza prav tako ostaja nepotrjena, saj so samo 3 učenci poznali enega lokalnega pridelovalca. Tretja hipoteza je potrjena, saj je več kot tretjina učencev vedela, zakaj je pomembno uživati lokalno pridelano hrano. Četrta hipoteza je prav tako potrjena, saj se na šolskem jedilniku lokalna hrana pojavlja večkrat tedensko.

Zadnje meritve (Valicon, 2018, po Trendi, 2019) o odnosu slovenskega potrošnika do lokalno pridelane hrane kažejo, da Slovenci cenimo lokalno pridelano hrano, žal pa nakupno vedenje potrošnikov teh rezultatov še ne potrjuje dovolj tudi v praksi. Upam in želim si, da bi naša kratka raziskava vsaj malo pripomogla k uresničevanju boljše prakse, kar se kupovanja lokalno pridelane hrane tiče.

6. LITERATURA IN VIRI

Bodi eko (2020). Potrošniki in lokalno pridelana hrana: Ali lahko vplivamo na ponudbo? Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.bodieko.si/potrosniki-in-lokalno-pridelana-hrana-ali-lahko-vplivamo-na-ponudbo.

Dom in vrt (2017). Od njive do vaše mize v istem dnevu. Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.nadlani.si/novice/lokalno-pridelana-hrana/.

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (2013). Prednosti lokalno pridelane hrane. Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.nasasuperhrana.si/clanek/prednosti-lokalne-hrane/.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016). Izbirajmo lokalno pridelano hrano. Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano.

R. S. (2019). Na jedilnikih naj bo lokalno pridelana hrana. Posavski obzornik. Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.posavskiobzornik.si/gospodarstvo/na-jedilnikih-naj-bo-lokalno-pridelana-hrana.

Trendi (2019). Ali se zavedamo pomena lokalno pridelane hrane? Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://siol.net/trendi/kulinarika/ali-se-zavedamo-pomena-lokalno-pridelane-hrane-494873.

Urankar, M., Urbanija, L. (2017). Prednosti lokalno pridelane hrane. Delo. Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.delo.si/novice/okolje/prednosti-lokalno-pridelane-hrane.html.

Zdravo.si (2017). Zato bi morali uživati lokalno pridelano hrano. Pridobljeno 7. 1. 2020 s https://www.zdravo.si/zato-bi-morali-uzivati-lokalno-pridelano-hrano/.

Kaj nastane iz mleka in kako?

Jana Frank
OŠ Notranjski odred Cerknica, POŠ »11. maj« Grahovo
jana.frank@guest.arnes.si

Namen projekta 'Kaj nastane iz mleka in kako?' je, da smo z učenci najprej obiskali kmetijo, tam izvedeli veliko zanimivega o pridelavi mleka ter raziskali, kako se iz mleka pridobi različne mlečne izdelke. Pozneje smo ta spoznanja prenesli k pouku TJA (tuji jezik angleščina). Učenci so z raznolikimi didaktičnimi dejavnostmi in pristopi usvojili temeljno besedišče o kmetiji tudi v angleškem jeziku. Na kmetiji so učenci z različnimi čuti (sluh, vid, okus) pridobili nova znanja o pridelavi in predelavi mleka. Pri pouku TJA so bili ob koncu projekta doseženi vsi zastavljeni cilji. Dejavnosti so temeljile na tem, da so učenci aktivno vključeni v pouk, torej po načelu »kar naredim, razumem in znam«.

Ključne besede: kmetija, mleko, mlečni izdelki, TJA (tuji jezik angleščina).

Abstract

The purpose of the project 'What Can We Make From Milk and How?' is that we visited a farm first; students learned about milk production there and we explored how different dairy products are made. What we had learned in the farm, we later learned at English lessons as well. With diverse didactic activities and approaches students have learned some basic vocabulary about the farm in English. On the farm, students used differents senses (sight, hearing, taste) to assimilate knowledge about milk production and dairy products. At the end of the project, all the learning objectives at English lessons were achieved. The activities based on the principle that students were active at the lessons, in other words »what I do, I understand and I know«.

Key words: a farm, milk, dairy products, English lessons

1. UVOD

V sredo, 15. 1. 2020, smo z dvajsetimi učenci 2. razreda POŠ »11. maj« Grahovo obiskali kmetijo Mihelčič v Grahovem. Na kmetiji se ukvarjajo s pridelavo in predelavo mleka. Izdelujejo jogurte, maslo, skuto, sir in sladko smetano.

Kmetijo smo obiskali z namenom, da izvemo veliko zanimivega o pridelavi mleka ter da raziščemo, kako se iz mleka pridobiva različne mlečne izdelke. Obisk je potekal v okviru pouka TJA (tuji jezik angleščina) in to, kar smo spoznali na kmetiji, smo želeli kasneje prenesti k pouku TJA in spoznati izraze s kmetije tudi v angleškem jeziku.

Po obisku kmetije smo nekaj učnih ur TJA namenili različnim dejavnostim, skozi katere so učenci spoznali besedišče v angleškem jeziku. Dejavnosti so bile izbrane tako, da so bili učenci ves čas aktivni in so se učili po principu »kar naredim, razumem in znam«.

2. OBISK KMETIJE MIHELČIČ

Ogled hleva

Na kmetiji nas je prijazno sprejela ga. Ksenija. Sprehodili smo se do hleva, kjer smo srečali tudi g. Dušana. Imel je veliko dela in ga nismo motili. Smo pa z veseljem pokukali v hlev in si ga ogledali. Čeprav učenci živijo v Grahovem in okoliških vaseh, nekateri še niso imeli te priložnosti.

Slika 1: Ogled hleva

a) Kaj nastane iz mleka in kako?

Ga. Ksenija nas je nato odpeljala v hišo, kjer imajo namenski prostor za pripravo mlečnih izdelkov. Prosili smo jo, naj nam najprej pove o sami kmetiji; koliko krav imajo, koliko mleka na dan krave dajo, kako poteka njen dan in dan g. Dušana. Učenci so z zanimanjem poslušali in tudi vprašali, kar jih je še zanimalo.

Nato nam je predstavila in demonstrirala postopek, s katerim mleko loči na posneto mleko in maščobo. Mleko je prelila v posebno posodo. Na enem koncu je skozi majhno odprtino ven odtekalo posneto mleko. Razložila nam je, da to mleko kasneje uporabi za izdelavo jogurtov. Na drugi strani posode pa je skozi drugo odprtinico kapljala maščoba, iz katere kasneje naredi maslo.

Slika 2: Kako se iz mleka pridobi posneto mleko in maščobo

Učence je zanimalo, v čem se razlikuje postopek izdelave jogurta, masla, skute, sira in smetane. Razložila nam je na otrokom primeren način, z bistvenimi informacijami in razlikami; katere pripomočke potrebuje pri izdelavi posameznega mlečnega izdelka, kako ta izdelek nastane in koliko časa traja, da nastane.

Med razlago je ga. Ksenija odprla hladilnik, da bi nam pokazala sirilo. Učenci so kar vzdihnili ob lepi beli 'torti'. Pojasnila nam je, da je izdelala sir za žar, ki ga bo kasneje razrezala na manjše kose in zapakirala v plastično folijo.

Ob pogledu na 'torto' smo postali kar lačni. In kot bi ga. Ksenija to že prej vedela; postregla nas je s sadno skuto in svežim kruhom, ki ga je sama spekla. Tako smo imeli tudi priložnost poskusiti njene dobrote. Otroci so jih iskreno pohvalili.

Ob odhodu je eden izmed učencev na steni zagledal priznanja. Vprašal je go. Ksenijo, zakaj jih je dobila. Razložila nam je, da se s svojimi mlečnimi izdelki udeležuje tudi tekmovanj ter da je potrebno veliko truda, da izdelek dobi potrdilo 'znak kakovosti'. Naštela je izdelke, ki ta naziv že imajo. Razredničarka tega oddelka, učiteljica Marija, ki je bila tudi z nami, je ob tej priložnosti čestitala ge. Kseniji (čestitko so v 2. razredu obravnavali v tistem tednu). Tako smo obisk kmetije medpredmetno povezali tudi s SLJ (Slovenski jezik) in SPO (Spoznavanje okolja).

3. KMETIJA V ANGLEŠKEM JEZIKU

Po obisku kmetije smo nekaj ur TJA namenili spoznavanju kmetije. Cilji teh učnih ur so bili:

- ozaveščanje o pomembnosti lokalno pridelane hrane,
- učenci znajo poimenovati v angleškem jeziku nekaj izrazov s kmetije,
- učenci spoznajo tudi drugo besedišče, povezano s kmetijo,
- uporaba raznolikih didaktičnih dejavnosti,
- pouk, pri katerem bodo učenci aktivni udeleženci.

a) Spoznavanje besedišča

Pri urah TJA smo spoznali in se naučili izraze: *a farm, a farmer, a cow, milk, yoghurt, butter, cheese.* To besedišče so učenci usvojili z različnimi dejavnostmi:

- ob slikah

Učencem sem ob sliki zastavila vprašanje 'What's this? / Who's this?'. Nekatere slike je že kdo izmed učencev znal poimenovati v angleškem jeziku, druge sem jim jaz predstavila. Vsi so ponovili besedo in sledila je nova slika.

- didaktična igra 'vroče – mrzlo'

Z izštevanko *'Eeny meeny miny moe'* smo izšteli učenca/ko, ki je stopil/a za kratek čas ven iz učilnice in učenca/ko, ki je nekje v učilnici skril/a sliko (npr. maslo). Eden izmed otrok je nato poklical sošolca/ko, ki je čakal/a pred učilnico (*'Come in, please!'*). Ta je nato po učilnici iskal sliko, ostali pa smo mu pomagali; ves čas smo govorili besedo '*butter*' in sicer potiho, če je bil/a učenec/ka daleč od skrite slike, glasneje, če je bil/a že bliže in zelo glasno, ko je bil/a že povsem blizu.

Slika 3: didaktična igra 'vroče – mrzlo'

- didaktična igra 'Off you go!'

Učenci so se postavili v krog. Vsak je dobil sličico, na kateri je bila ena izmed besed o kmetiji in jo položil pred seboj na tla. Z izštevanko *'Eeny meeny miny moe'* smo izšteli učenca, ki je igro začel. Postavil se je pred sošolca/ko, poimenoval, kaj je na sliki in mu/ji rekel *'Off you go!'*. Ta sošolec/ka se je postavil/a pred nekoga drugega in nadaljeval/a igro.

b) Uporaba besedišča

- razvrščanje slik

Na tablo sem pritrdila slike; nekaj mlečnih izdelkov in nekaj drugih izdelkov (učencem že poznanih v angleškem jeziku). Učenci so stran v zvezku razdelili na polovico. Ogledali so si slike na tabli in v zvezek risali hrano in pijačo s slik. Razvrščali so jo po lastnosti mlečni izdelki / izdelki, ki niso narejeni iz mleka.

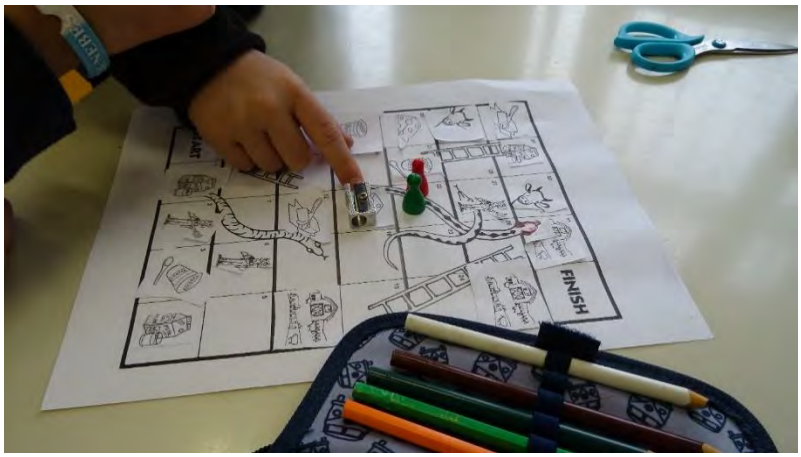
- trgovina z mlečnimi izdelki

Učenci so dobili slike o kmetiji in barvni papir. Izrezali so slike in iz papirja izdelali denar. Nato so z igro vlog prodajali mlečne izdelke v trgovini. Prodajalec in kupec sta uporabila dialog:

HELLO! **H**ELLO! MILK, **P**LEASE. **H**ERE **Y**OU **A**RE. **T**HANK **Y**OU. 6 **E**UROS, **P**LEASE. **H**ERE **Y**OU **A**RE. **T**HANK **Y**OU. **G**OODBYE! **G**OODBYE!

- namizna igra (*'a boardgame'*)

Učenci so (v skupinah po trije) dobili prazen model igre *'Snakes and Ladders'* in slike o kmetiji. Slike so sami izrezali in jih prilepili na poljubna polja. Izbrali so si figurico (šilček/radirka/…) in dobili igralno kocko ter se igrali po predhodno razloženih navodilih. Ko so s figurico prišli na določeno polje, so morali v angleškem jeziku poimenovati sliko.



Slika 4: namizna igra

Obisk na kmetiji so učenci z učiteljico Marijo medpredmetno povezali s SLJ in ge. Kseniji čestitali za priznanja. Čestitko smo nato vključili tudi v pouk TJA. Ko so učenci končali namizno igro *'Snakes and Ladders'*, sta sošolca iz iste skupine čestitala zmagovalcu (*'Congratulations!'*).

Slika 5: čestitka

4. REZULTATI IN ZAKLJUČEK

Obisk kmetije je izpolnil naša pričakovanja in dosegel svoj namen. Učenci so z različnimi čuti (sluh, vid, okus) usvojili nova znanja o pridelavi in predelavi mleka.

Ugotavljam, da so bili doseženi vsi zastavljeni cilji, zapisani na začetku 3. poglavja. Vse dejavnosti so temeljile na načelu, da so učenci aktivno vključeni v pouk, torej »kar naredim, razumem in znam«. Poleg besedišča o kmetiji so usvojili tudi drugo besedišče, vključeno v pouk (izštevanka, *'Come in, please!*', dialog v trgovini, *'Congratulations!*').

5. LITERATURA IN VIRI

- https://www.rra-zk.si/mma/Katalog_regijskih_izdelkov_Zelenega_krasa__izdaja_2016_.pdf/2019030813484179/
- KOSINAC, J. *Angleške igralne urice.* Ljubljana: DZS, 2003
- SLATTERY, M. *Oxford Basics for Children. Vocabulary Activities.* UK: OUP, 2004

Z vrta na mizo – izzivi samooskrbe za osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju

Janja Žnidarčič
OŠ Kozara Nova Gorica
janja.znidarcic@os-kozara.si

Učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju, ki so vključeni v posebni program vzgoje in izobraževanja, pod mojim mentorstvom že tretje leto sodelujejo v programu Ekošola. V prispevku je predstavljen primer dobre prakse. Učenci z izkustvenim učenjem spoznavajo pomen uživanja sezonskih pridelkov, pridelanih v lokalnem okolju, na ekološki način in se seznanjajo s pozitivnimi vidiki samooskrbe. Učijo se ekološkega pridelovanja sadja, zelenjave in zelišč. Pri vzgoji rastlin ne uporabljamo umetnih gnojil, temveč le lastni kompost in pripravke za krepitev in varstvo rastlin na osnovi rastlinskih izvlečkov. Učenci, ob pomoči in vodenju učitelja v šolski kuhinji, pripravljajo različne jedi iz sezonskih pridelkov našega vrta. Učijo se tudi predelave pridelkov (priprava sokov, sušenje sadja, izdelava zeliščne soli …). S tem ko aktivno sodelujejo pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti, pridobivajo tudi na samostojnosti, učijo se sodelovanja, vidijo rezultate svojega dela in s tem dobijo potrditev, da zmorejo in da so lahko uspešni. Izredno so ponosni na svoje pridelke in izdelke iz njih. Te radi ponudijo tudi drugim učencem oz. se z njimi predstavijo na šolskem bazarju.

Ključne besede: učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju, primer dobre prakse, ekološko vrtnarjenje, samooskrba

Abstract
Students with moderate intellectual disabilities who are enrolled in a special education program have been participating in the Eco-School program for the third year under my mentorship. This paper presents an example of good practice. Through experiential learning, students learn about the importance of enjoying seasonal produce grown locally in an ecological way and about the positive aspects of self-sufficiency. We ecologically produce fruit vegetables and herbs. When growing plants, we do not use artificial fertilizers, but only our own compost and preparation for plant protection based on plant extracts. With the help and guidance of a teacher in the school kitchen, students prepare a variety of seasonal produce from our garden. They also learn about the processing of crops (preparation of juices, drying fruits, making herbal salt ...). By actively participating in the planning and implementation of activities, they also gain autonomy, learn collaborations, see the results of their work, and thus gain confirmation that they can be successful. They are extremely proud of their crops and their products. They also like to offer them to other students or introduce with them at the school bazaar.

Key words: students with moderate intellectual disabilities, good practice example, ecological gardening, self-sufficiency

1. UVOD

Predstavljam primer dobre prakse v posebnem programu vzgoje in izobraževanja (v nadaljevanju PP VIZ) na OŠ Kozara Nova Gorica. Skupaj z učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju (v nadaljevanju ZMDR), ki so vključeni v nadaljevalni program od 18. do 26. leta (učenje za življenje in delo) sodelujemo v programu Ekošola pri naslednjih aktivnostih: vzdrževanje lastnega vrta; uporaba sadja in zelenjave iz šolskega vrta in sadovnjaka; sajenje začimb in dišavnic. Povezujemo se tudi s projektom Hrana ni zatjavendan.

Učenci se s konkretnim delom učijo pridelave, različnih načinov predelave sadja in zelenjave in rabe pridelkov iz šolskega vrta in sadovnjaka. Ozaveščamo jih o pomenu uživanja lokalne, ekološko pridelane hrane. Zavedamo se, da imajo pridelki s šolskega vrta oziroma bližnjih ekoloških kmetij večjo hranilno vrednost kot tisti, ki so podvrženi transportu. Z vsakim kilometrom prevožene razdalje se namreč hranilna vrednost hrane slabša. Spodbujamo jih k uživanju sezonsko pridelanega sadja in zelenjave, saj nam narava v vsakem letnem času ponudi prav to, kar takrat naše telo najbolj potrebuje. Trudimo se biti čim bolj samooskrbni, zato iz leta v leto širimo površine, namenjene pridelavi sadja, zelenjave in zelišč. Rastline z ljubeznijo vzgajamo brez uporabe umetnih gnojil. Uporabljamo le lastni kompost in pripravke za krepitev in varstvo rastlin na osnovi rastlinskih izvlečkov. V skladu z učnim načrtom izvajamo aktivnosti pri urah delovne vzgoje, delovnih in zaposlitvenih tehnikah in izbirnih vsebinah "Dom in vrt".

2. UČENCI Z ZMERNO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

Osebe z ZMDR imajo posamezne sposobnosti različno razvite. V učnem procesu lahko usvojijo osnove branja, pisanja in računanja, na drugih področjih (gibalnih, likovnih, glasbenih) so lahko uspešnejši. Pri učenju in poučevanju potrebujejo prilagoditve in konkretna ponazorila. Posebno podporo potrebujejo pri vključevanju v socialno okolje. Usposobijo se lahko za enostavna, nezahtevna opravila, sicer pa potrebujejo podporo in različno stopnjo pomoči (Vovk Ornik 2015, str. 7).

V nadaljevalni program (raven Učenja za življenje in delo) so vključeni učenci v starosti od 18 do 26 let. Na tej stopnji izobraževanja odrasle osebe nadgradijo usvojena znanja in spretnosti s predhodnih stopenj. Pri načrtovanju izobraževanja je treba gledati na posameznika kot odraslo osebo, upoštevati njegove učne potrebe ter močna področja. To pomeni, da je učenec v vlogi subjekta, ki ima tudi pravico, da se lahko vključi v sooblikovanje pedagoškega polja, v katerega vstopa. Velik del vsebin je namenjen opravljanju praktičnih zaposlitev s ciljem doživljanja uspešnosti in čim večje samostojnosti ter neodvisnosti teh oseb ter posledično uspešnejšim vključevanjem v delo in življenje (Grubešič, 2014, str. 6-7).

3. METODOLOGIJA

Z učenci z ZMDR delam že vrsto let. V vsakodnevni interakciji z njimi spoznavam njihova šibka, predvsem pa močna področja. Zlasti slednja s pridom izkoriščam pri pripravi različnih vzgojno-izobraževalnih aktivnosti. Poleg opazovanja njihovih odzivov pri posameznih dejavnostih, so zelo dragocene tudi povratne informacije učencev, ki jih dobim že med samim izvajanjem aktivnosti in na podlagi katerih usmerjam potek dejavnosti.

Predstavljene dejavnosti poudarjajo aktivno vlogo učencev pri načrtovanju in izvajanju različnih aktivnosti. Moje vodilo je, da naj učenci čim več naredijo sami oziroma ob pomoči, vodenju in spodbudi učitelja. Upoštevana so načela postopnosti majhnih korakov, nazornosti, ustreznega tempa dela, časovne prilagodljivosti in konkretizacije. Učenci imajo tudi možnost izkazovanja novo pridobljenih spretnosti in veščin. S specifičnimi pristopi, metodami in oblikami dela, ki so prilagojene posameznikovim potrebam, tako učenci pridobijo mnogo znanj, navad ter vzporedno razvijajo spretnosti za nadaljnje življenje in delo.

4. REZULTATI

4. 1. Naravi prijazno vrtnarjenje na naši šoli

Pri ekološkem vrtnarjenju na šolskem vrtu sledimo napotkom iz literature, predvsem so nam blizu nasveti avtorice Jerneje Jošar (2015). Veliko uporabnih informaciji pa najdemo tudi v gradivih Ekošole in na spletu.

Učenci pod učiteljevim vodstvom v vseh letnih časih skrbijo za vzdrževanje vrta (urejajo gredice, sejejo, sadijo, zalivajo, pobirajo pridelke, odstranjujejo plevel ...). Skrb za rastline je zanje vsakdanja dragocena učna izkušnja.

Rastline vzgajamo brez uporabe umetnih gnojil, uporabljamo le lastni kompost. Kompostiramo po hladnem postopku, materiale na kompost odlagamo sproti, tako kot nastajajo (listje, pokošena trava, vrtni ostanki, surovi organski odpadki; olupki od ekološke zelenjave in sadja). Imamo dva lesena kompostnika z materialom v različnih stadijih, od začetka zorenja do že dozorelega komposta (humusa). Surove organske odpadke zbiramo v namenskih vedrih v gospodinjski učilnici, šolski kuhinji in na vrtu.

Vrtni kompost je najboljši pomočnik pri ustvarjanju rodovitnih, zdravih tal. Lahko ga pridelamo sami, brez stroškov, obenem pa koristno uporabimo vrtne in gospodinjske odpadke. (Turk idr., 2018, str. 6).

Uporabljamo pripravke za krepitev in varstvo rastlin na osnovi rastlinskih izvlečkov (iz divjih rastlin, zelišč …), ki jih učenci ob pomoči učitelja sami izdelajo. Spomladi pripravimo naravno tekoče gnojilo v obliki koprivnega pripravka, ki je primeren za krepitev, spodbujanje rasti večine rastlin na vrtu (slika 1).

Slika 1: Izdelava koprivnega pripravka

Sejemo in sadimo ekološka semena in sadike (slika 2). Semena avtohtonih domačih sort vrtnin dobimo tudi od Semenarne Ljubljana, ker smo vključeni v projekt Šolska vrtilnica, nekaj sadik pa kupimo v vrtnarijah, kjer imajo v ponudbi ekološko vzgojene sadike. Na zelenjavnem vrtu kolobarimo, zasaditev načrtujemo (upoštevamo lego, tla, lastnosti rastlin, kombiniramo takšne z enakimi potrebami, tako da rastejo v sožitju).

Slika 2: Sadimo ohrovt

Želimo postati čim bolj samooskrbni, zato iz leta v leto širimo površine, namenjene vzgoji rastlin. Zelenjadnice gojimo v talnem vrtu, v visokih gredah in tudi v večjih posodah.

4.2. Priprava jedi iz sezonskega sadja in zelenjave

Čeprav imajo učenci v glavnem že izoblikovane določene prehranjevalne navade, lahko z zgledom in spodbudami doprinesemo k izboljšanju le-teh. Potrebno jih je ves čas ozaveščati o pomenu uživanja zdrave, raznolike, mešane prehrane, ki vključuje tudi veliko zelenjave in sadja. Pridelana na ekološki način, v lokalnem okolju, ohranja največjo hranilno vrednost. Učencem nudimo možnost, da preizkušajo nove okuse. Ugotavljamo, da posamezniki veliko lažje poskusijo nekaj novega, če so sami aktivno vključeni v vse faze pridelave, od semena do končnega pridelka. Iz sezonsko pridelane zelenjave, sadja in zelišč iz našega vrta učenci pod vodstvom učitelja pripravljajo različne jedi, predvsem tiste značilne za Primorsko (slika 3).

Slika 3: Priprava frtalje

4.3. Predelava pridelkov

Sadje, zelenjavo in zelišča iz šolskega vrta predelamo v različne izdelke. Učenci se učijo postopkov predelave: sušenje sadja (slika 4), priprava zeliščne soli (slika 5), priprava sokov ... Pridelke in izdelke iz njih, na katere so izredno ponosni, radi ponudijo tudi drugim učencem oziroma se z njimi predstavijo na šolskem bazarju.

Slika 4: Priprava kakija za sušenje

Slika 5: Priprava zeliščne soli

5. ZAKLJUČEK

Z aktivnim sodelovanjem pri predstavljenih dejavnostih so imeli učenci možnost spoznati pomen uživanja sezonskih pridelkov, pridelanih v lokalnem okolju, na ekološki način ter se seznaniti z vsemi prednostmi lastne pridelave sadja, zelenjave in zelišč. Namen teh aktivnosti je bil tudi, da bi učenci ponotranjili pozitivne ekološke vrednote in da bi okolju prijazno vedenje postalo del njihovega življenjskega sloga.

Učenci so s konkretnim delom na vrtu, v kuhinji (priprava in predelava izdelkov …) pridobivali dragocene izkušnje. Z delom v skupini so razvijali medsebojno pomoč in sodelovanje. Ugotavljamo, da so bili pri aktivnostih, kjer so imeli dejavno vlogo, bolj motivirani za delo. Izražali so zadovoljstvo po opravljenih dejavnostih, ki so jih zmogli opraviti sami. Pozitivne izkušnje, napredek in navdušenje učencev nam dajejo dodaten zagon, da s takšnim načinom

dela nadaljujemo, predvsem pa si želimo, da bi jim bila pridobljena znanja v pomoč na njihovi poti k večji samostojnosti ter da bi jih znali vpeljati v vsakdanje življenje.

6. LITERATURA IN VIRI

Grubešič, S., 2014. *Posebni program vzgoje in izobraževanja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-JRWUPL3W [21. 12. 2019].

Jošar., J., 2015. *Ekološko vrtnarjenje za vsakogar.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Turk, L., Slabe, A., Fabjan, J., 2018. *Kompostiranje za šole, vrtce in gospodinjstva.* [elektronska knjiga]. Ljubljana: Inštitut za trajnostni razvoj. Dostopno na: http://www.itr.si/kaj-delamo/projekti/kompost-gre-v-solo-ekosklad [19. 12. 2019].

Vovk Ornik, N., 2015. *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebam*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf [12.12.2019].

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka.

Energijske in sladke pijače

mag. Magda Šlibar, OŠ Železniki
magda.slibar@os-zelezniki.si

Energijske in sladke pijače so danes problem med mladimi. Sladke pijače so zaradi velike vsebnosti sladkorja, katerega okus proizvajalci prekrijejo z dodajanjem kislin, škodljive, saj je med mladimi vse več takih, ki imajo prekomerno telesno težo ali pa zbolevajo za sladkorno boleznijo tipa 2. Energijske pijače so za mlade odsvetovane zato, ker vsebujejo velike količine sladkorja in kofeina. Uživanje energijskih pijač med večjimi telesnimi napori lahko povzroči srčno aritmijo ali celo hujše zaplete delovanja srčne mišice. V šolskem letu 2014/2015 so učenke OŠ Železniki pripravile raziskovalno nalogo na temo sladkih pijač, kar je bil povod, da se te vsebine obravnavajo pri izbirnem predmetu iz kemije. Zaradi prinašanja energijskih pijač učencev na šolska športna tekmovanja in športne dni pa se učence pri razrednih urah ozavešča o škodljivosti energijskih pijač v povezavi s telesnimi napori.

Ključne besede: energijske pijače, sladke pijače, kofein, poskusi v kemiji, razredna ura

Abstract

Energy and sweet drinks are huge problem among young people today. Sweet drinks have high levels of sugar which taste producers cover by adding acids. Those drinks are harmful because they cause overweight or type 2 diabetes among young people. Energy drinks are not advised for young people because they contain large amounts of caffeine and sugar. Drinking energy drinks during sports can be a reason for cardiac arrhythmia, or even make your heart muscle function disorders. In the school year 2014/2015 the students of Železniki Primary School carried out a research on the topic of sweet drinks which was the reason to include this issues in the elective course of chemistry. Frequent presence of energy drinks at school sports competitions or activity days is a serious message to teachers to inform and educate students about the harmfulness of energy drinks in relation to physical exercise.

Key words: energy drinks, sweet drinks, caffeine, experiments in chemistry, class time

1. UVOD

1.1 Projektno delo

Model šole, ko se učenci pasivno učijo podatke in jih podajajo pri preverjanju učitelju, ne zadošča, da bi jih pripravil na uspešno vključevanje v življenje. Reševanje bolj zahtevnih problemov zahteva od učencev tako osnovne sposobnosti, kot so: branje, pisanje, matematične in računalniške spretnosti, kakor tudi sposobnost za timsko delo, poznavanje

logistike reševanja problemov, sposobnost raziskovanja, časovno načrtovanje, analizo in sintezo informacij, vrednotenje posameznih rešitev in njihovo optimizacijo glede na dane pogoje. S kombinacijo teh sposobnosti lahko postanejo učenci vodje lastnega učnega procesa, ki ga usmerjajo učitelji. Na razvijanju teh sposobnosti temelji metoda projektnega dela.
V strokovni literaturi projektnega dela ne poimenujejo enotno. Zasledimo lahko izraze, kot so "metoda projekta", "projektni pouk" ali "projektno delo" (Novak et al., 1990). Projektno delo je primer aktivnosti, ki se oddaljuje od klasičnega pouka, saj ni omejeno na razred kot prostor in ne poteka v frontalni obliki. Poudarja učenje na daljše časovno obdobje, medpredmetno povezovanje, učenca postavlja v ospredje in vključuje reševanje realnih problemov ter prakso (»Project-Based Learning with Multimedia«, 2000). Pri projektnem delu je nosilec aktivnosti učenec, učitelj pa sodeluje predvsem kot pobudnik aktivnosti, svetovalec in usmerjevalec, da poteka delo po načrtu, ki so ga oblikovali učenci in učitelj v medsebojnem sodelovanju.
Projektno učno delo daje priložnost za motivacijo učencev za samostojno učenje. Udeleženci lahko uveljavljajo svoje interese, lahko postavljajo vprašanja in izpostavljajo probleme, ki jih zanimajo, in se lahko sami odločajo, kako bodo prišli do odgovorov (»Project-Based Learning with Multimedia«, 2000). Projektno učno delo se zaključi s konkretnim izdelkom in je usmerjeno h konkretnemu cilju, vendar izdelek ni vedno glavni cilj projekta.

1.2 Sladke pijače

Včasih so sladke gazirane pijače uživali samo ob posebnih priložnostih, saj so jih dojemali kot razkošje. Danes jih veliko ljudi uživa vsak dan. Razširjene so tako med mladimi kot med starejšimi. Sladke pijače pa ne najdemo samo v trgovinah, temveč tudi v avtomatih, ki se nahajajo že skoraj vsepovsod. Za večino ljudi so bolj okusne kot voda ali druge nesladkane pijače, vendar so, popite v prevelikih odmerkih, zelo nezdrave. Poraba tovrstnih pijač se je po osebi od leta 1985 do danes povečala za dvakrat (K. B., 2012).
V Sloveniji in svetu je potekalo že mnogo raziskav v zvezi s pitjem sladkih pijač. S tem so se ukvarjali tudi mnogi učenci in dijaki in nastalo je veliko raziskovalnih nalog prav na to temo. Prekomerno uživanje sladkih in hkrati gaziranih pijač povzroča prekomerno telesno težo, presnovne težave, kar vodi v pojav sladkorne bolezni, težave s povišanim krvnim tlakom, težave z jetri in še bi lahko naštevali. Znanstveniki ugotavljajo, da sladkor povzroča tudi odvisnost, ki jo otroci precej lažje razvijejo kot odrasli (K. B., 2012). Prehranski terapevti, dietetiki in nutricionisti močno odsvetujejo uporabo sladkanih pijač. Prav koruzni sirup z veliko fruktoze, kofein, umetna barvila, fosforna kislina, benzonat, aspartam … so po njihovem mnenju najbolj problematične sestavine sladkih pijač (Avramovič, 2016).

1.3 Energijske pijače

Energijske pijače so skupina brezalkoholnih osvežilnih pijač z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, efedrinom, glukonolaktonom in drugimi snovmi, ki naj bi imele vpliv na centralni

živčni sistem in ki bi človeka preskrbele s tako imenovano "motivacijsko energijo". (n. n. 2016, NIJZ)
Energijske pijače niso enako kot visoko energijske pijače za športnike z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Ker nobena od naštetih sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za uživanje za otroke, mladostnike, nosečnice in doječe matere, uživanje energijskih pijač tem občutljivejšim skupinam Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) močno odsvetuje.
Najpogosteje prisoten v energijskih pijačah je kofein, izoliran iz guarane (*Paullinia Cupana*). Količina kofeina v guarani je znatno večja kot v kavi ali pravem čaju. Razpolovni čas kofeina v telesu odraslega je 3 do 4 ure, pri otrocih pa še daljši. Kofein je psihoaktivna snov in blagi diuretik. Velik vpliv ima na možgane, srčno mišico in jetra. Količine, večje od 300 mg na dan, povzročajo pri človeku nemir, nervozo, vzburjenost, nespečnost, rdečico na obrazu, povečano uriniranje, mišične krče, motnje srčnega ritma, …
Poleg kofeina sta problematični sestavini še taurin in efedrin. Efedrin je stimulans, ki vpliva na centralni živčni sistem. Uporablja se kot sestavina v izdelkih za izgubo teže in ima odvajalni učinek. Taurin pa je aminokislina, ki je kot gradnik beljakovin prisotna v prehrani ljudi, a v precej nižjih količinah kot v energijskih pijačah. V organizmu taurin regulira prisotnost natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah. Problematično je, da še ni raziskan medsebojni vpliv visokih koncentracij teh snovi s kofeinom, fizično aktivnostjo ali celo z alkoholom (n. n., 2016, NIJZ).

1.4 Aktivnosti učencev in cilji

Na temo sladkih pijač je bilo v Sloveniji narejenih že kar nekaj raziskovalnih nalog. Učenci ali dijaki so raziskovali pogostost uživanja sladkih pijač pri sovrstnikih in ugotavljali, kakšne so posledice prekomernega uživanja le-teh. Tudi na OŠ Železniki so učenke v šolskem letu 2014/2015 izdelale raziskovalno nalogo z naslovom "Koliko vrečk sladkorja popijemo?" in s tem pripomogle k ozaveščanju učencev o slabostih uživanja sladkih in gaziranih pijač. Poleg tega pa se je na šoli v nekem obdobju zgodilo, da so učenci, ki so zastopali šolo na športnih tekmovanjih ali pa na športnih dnevih, za žejo s seboj nosili energijske pijače. Tako se je pojavila potreba po določenih znanjih, ki pomagajo učencem k bolj zdravemu načinu življenja.
Pri izbirnem predmetu Poskusi v kemiji učenci izvajajo eksperiment, pri katerem ugotavljajo vsebnost sladkorja v sadju in v sladkih ter gaziranih pijačah. Na ta način usvojijo več ciljev:
- poznajo metodo merjenja z refraktometrom,
- spoznajo, da vsebnost kislin v sadju ali sladkih in gaziranih pijačah zmanjša zaznavo okusa za sladko,
- znajo brati podatke na embalaži pijač in razumejo pomen vsebnosti snovi v izdelku.

Izbirnega predmeta se ne udeležijo vsi učenci, zato predstavniki razreda, ki so pri poskusih v kemiji udeleženi, svoje sošolce na razredni uri seznanijo z novimi znanji o sladkih pijačah.
Za ozaveščanje problema uživanja energijskih pijač, pa učenci pri razredni uri izvajajo projektno delo, kako energijske pijače vplivajo na športnike. Cilji, ki jih dosežejo, so naslednji:
- spoznajo nevarnost energijskih pijač,

- poznajo sestavine energijskih pijač in njihove učinke na človeško telo,
- sklepajo, kako lahko energijske pijače škodujejo športnikom.

2. METODE IN MATERIALI

2.1 Eksperiment pri izbirnem predmetu poskusi v kemiji

Pri izbirnem predmetu so učenci več let izvajali eksperiment ugotavljanja vsebnosti sladkorja v sadju s pomočjo refraktometra (Pahor, Šebenik, 2008). Za potrebe raziskovalne naloge pa smo ugotovili, da se lahko na enak način meri tudi vsebnost sladkorja v sladkih pijačah.
Za omenjeni poskus učenci porabijo dve šolski uri. Najprej s poskušanjem določenih vrst sadja, med katerimi je obvezno limona ali pomaranča, senzorično ugotovijo njihovo sladkost in jih razvrstijo od najmanj sladkega do najbolj sladkega. Potem enako naredijo še z izbranimi sladkimi pijačami, med katerimi so gazirane pijače in negazirane pijače. V drugem delu eksperimenta pa z refraktometrom izmerijo vsebnost sladkorja v soku, stisnjenem iz sadja, ki ga preizkušajo in v sladkih pijačah. Izmerjene količine primerjajo s svojo razvrstitvijo sadja in pijač po naraščajočem sladkem okusu. Navadno učenci ugotovijo, da je vsebnost sladkorja v sadju ali pijačah, ki vsebujejo več kislin, večja, kot jo občutijo pri poskušanju. V zadnjem delu pa na embalaži sladkih pijač preverijo količino dodanega sladkorja in sestavine sladkih in gaziranih pijač.

2.2 Projektno delo pri razredni uri

Škodljivost energijskih pijač učenci proučujejo preko projektnega dela. Gre za mali projekt, za katerega porabimo dve do tri ure. Illeris (1997, 1999; v Glažar, 2011) je definiral devet stopenj projektnega dela: (1) uvodni del, (2) izbor vsebine, (3) formuliranje problema, (4) postavljanje raziskovalnih vprašanj ali hipotez, (5) načrtovanje dela, (6) raziskovalni del, (7) priprava poročila, (8) vrednotenje poročila, (9) vrednotenje dela skupine in posameznikov (Glažar, 2001). Zato se učenci lotijo dela na ta način. V uvodnem delu jim predstavim problem prinašanja energijskih pijač na dneve dejavnosti. Ker učenci pogosto sprašujejo, zakaj jim učitelji ne dovolimo energijskih pijač, češ 'saj so brezalkoholne', jim razložim, da se bodo do tega dokopali sami. Vsebina projekta je ugotoviti sestavo energijskih pijač, njihovega vpliva na telo. Učenci nato formulirajo problem in postavijo hipotezo. Navadno se hipoteza nanaša na povezavo energijske pijače in napora pri športu. Za delo se razdelijo v skupine in vsaka skupina predela določen del projekta. Pri raziskovalnem delu uporabljajo tablične računalnike, s pomočjo katerih pridobijo podatke z medmrežja, hkrati pa jim omogoča hitro pripravo poročila. Poročila in prispevka učencev ne ocenjujemo, ampak ovrednotimo s stališča uporabnosti v vsakdanjem življenju.

3. REZULTATI

Učenci pri izbirnem premetu in na razredni uri usvojijo več ciljev, ki jih navajam v tabeli 1.

predmet	št. ur	doseženi cilji
poskusi v kemiji	2	učenci: - utrdijo in poglobijo znanje, razumevanje in uporabo kemijskih vsebin s pomočjo samostojnega eksperimentalnega dela, - se urijo in razvijajo spretnosti in veščine uporabe laboratorijskega pribora, - spoznajo osnove kemijske analize z eksperimentalnim pristopom, - utemeljijo dobljene rezultate eksperimentalnega dela in spoznajo pomen ustrezne razlage rezultatov, - učenci poznajo količino vsebnosti sladkorja v sadju ter spoznajo, da je občutek sladkobe sadja odvisen tudi od kislin, ki ga vsebuje sadje,
razredna ura	2-3	učenci: - se seznanijo s projektnim delom, - postavijo hipoteze oz. napovedo pričakovane rezultate, - presojajo pomen oz. vrednotijo rezultate, - utemeljijo dobljene rezultate in spoznajo pomen ustrezne razlage rezultatov, - ugotovijo škodljivost kofeina v določenih pijačah v povezavi s hitrost bitja srca in možnosti zasvojenosti s kofeinom

Tabela 1: Cilji, ki jih učenci dosežejo s projektom.

4. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Projektno delo je metoda, ki od učencev zahteva aktivnost in ustvarjalnost ter spodbuja timski duh. Uči jih, da vir znanja niso le predpisani učbeniki, pač pa tudi strokovna, znanstvena in druga literatura, spletne strani, revije, časopisi in podobno. Učenec je ob taki obliki dela bolj motiviran, zato je učenje bolj zanimivo in učinkovitejše, rezultati pa so trajnejši. Projektno delo jih uči ne le predpisane učne snovi, pač pa tudi strategij reševanja problemov, ki jih bodo srečevali v življenju. S takim načinom dela si učenci krepijo samozavest.

Naloga učitelja je predvsem posvetovalne narave. Učence vodi in usmerja pri pridobivanju znanja iz različnih virov in jih usmerja h kritičnemu pristopu do pridobljenih informacij. Seveda pa takšen način dela od učitelja zahteva dobro pripravo na pouk. Poznati mora cilje, ki jih želi s projektnim delom doseči. Proučiti mora zadane probleme, poiskati vire podatkov, da učence lahko usmerja na pravo pot. Začrtati si mora časovni okvir, da učenci ne podaljšujejo dela v

nedogled. Za eksperimentalno delo pa mora učitelj pripraviti navodila, hkrati pa pustiti prostor za učenčeve predloge ter ustvarjalnost. Eksperimentalno delo uri učence v ročnih spretnostih ter kritični presoji dobljenih rezultatov.

Pri obeh metodah dela so učenci uživali. Srečali so se z novimi pristopi dela, ki so spodbujali njihovo aktivnost in delitev dela. Spodbujali so timsko delo in kritično mišljenje. Učencem je bilo všeč, da so pri delu uporabljali elektronske naprave in brskali po medmrežju. Pridobljenega znanja nisem preverjala, ampak glede na to, da ne sprašujejo več, zakaj jim učitelji prepovedujemo prinašanje energijskih pijač, so očitno razloge doumeli. Opažam pa, da na dneve dejavnosti še vedno prinašajo veliko sladkih pijač za žejo in sladkarij. To je znak, da bi bilo pri vseh urah potrebno še delati na tem, kako sladkor v teh živilih škoduje zdravju in več govoriti o zdravi prehrani ter zdravem načinu življenja.

5. LITERATURA IN VIRI

Avramovič, S. 2016. Sladke pijače so izredno nevarne. Njena.si. Dostopno na: https://njena.svet24.si/clanek/zdravo-zivljenje/577a9f1fc17e6/sladke-pijace-so-izredno-nevarne. 16. 3. 2020

ILLERIS, K. (1997). Adult learning and responsibility. In Illeris, K. (ed.) *Adult Education in a Transforming Society.* Copenhagen: Roskilde University Press

ILLERIS, K. (1999). Project Work in university studies: background and current issues. In Olsen, H.S. and Jensen, J.H. (eds.) *Project Studies: A Late Modern University Reform?* Copenhagen: Roskilde University Press

K. B. 2012. Šokantno odkritje o škodljivosti sladkih pijač. Vizita.si. Dostopno na: https://vizita.si/zdravozivljenje/sokantno-odkritje-o-skodljivosti-sokov.html. 16. 3. 2020

n.n. 2016. Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih. NIJZ. Dostopno na: https://www.nijz.si/sl/pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih. 16. 3. 2020

NOVAK, H. et al. (1990). *Projektno učno delo*. Ljubljana: DZS.

Pahor, M. in Šebenik, M. 2007. Refraktometer v roki povej, katero sadje najslajše v posodi je tej!. Pedagoška fakulteta Ljubljana. Dostopno na: http://www.pef.uni-lj.si/~kemija/izobucit.php. 15. 7. 2007

Project-Based Learning with Multimedia, (2000): Why do project-based learning?

Orientacijski pohod in skrb za zdravje v 1. triletju

Alenka Zupan
OŠ Gorje
alenka.zupan@osgorje.si

Namen je predstaviti Orientacijski pohod in skrb za zdravje v 1. triletju osnovne šole, kot aktivnost, ki jo izvajamo kot dan dejavnosti – športni dan v 1. triletju. Športni dan je razdeljen na dva dela: orientacijski pohod in skrb za zdravje. Predstavila bom načrtovanje, pripravo, organizacijo in izvedbo orientacijskega pohoda. Pripravila sem zemljevid in naloge, ki jih skupine opravijo na poti, ter dejavnosti, prek katerih razvijajo in ozaveščajo skrb za zdravje.
Orientacijski pohod je vzdržljivostna dejavnost, ki poteka v naravi. Povezuje miselne in gibalne dejavnosti. Udeležence nevsiljivo pritegne k dlje časa trajajoči telesni aktivnosti. Reševanje orientacijskih problemov in drugih nalog poteka v manjših skupinah, s tem spodbujamo razvijanje miselnih, značajskih in socialnih potencialov pri učencih. Drugi del, skrb za zdravje, združuje različne dejavnosti, prek katerih učenci razvijajo skrb za varnost, utrdijo osnovna načela osebne higiene, razlikujejo zdravo in nezdravo hrano, spoznajo pomen telesne dejavnosti, razlikujejo med zdravim in nezdravim preživljanjem prostega časa in spoznajo pomen zdravega počitka.

Ključne besede: orientacijski pohod, športni dan, skrb za zdravje.

Abstract
The purpose is to present the Orienteering and Health Care in the 1st Trimester of Primary School as an activity that we perform as a day of activity - a sports day in the 1st Trimester. A sports day is divided into two parts: an orientation hike and health care. I will present the planning, preparation, organization and implementation of the orientation hike.
I have compiled a map and the tasks that groups perform along the way and the activities through which they develop and raise awareness of health care.
Orienteering is an endurance activity that takes place in nature. It connects mental and physical activities. It involuntarily engages participants in long-term physical activity. Orientation problems and other tasks are solved in small groups, thus encouraging the development of students' mental and social potentials. The second part, health care, combines various activities through which students develop safety skills, consolidate basic principles of personal hygiene, distinguish between healthy and unhealthy food, learn about the importance of physical activity, distinguish between healthy and unhealthy leisure and learn about the importance of healthy rest.

Key words: orientation hike, sports day, health care.

1. UVOD

Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovne šole. Potekajo po letnem delovnem načrtu šole. Cilji dni dejavnosti so omogočiti učenkam in učencem utrjevanje in povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, njegovo uporabljanje in nadgrajevanje s praktičnim učenjem. V šolskem letu je petnajst dni dejavnosti, ki vzpodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost, sodelovanje in samoiniciativnost učenk in učencev, jih usposabljajo za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj in znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Ob teh dejavnostih učenci in učenke znanje različnih področij med seboj povezujejo v celoto. Dnevi dejavnosti so namenjeni vsem učenkam in učencem, so vsebinsko pestri in smiselno razporejeni skozi vse šolsko leto.

Športni dnevi učenkam in učencem zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti. Učenci in učenke se na njih 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. Pridobivajo izkušnje za samostojne športne dejavnosti. Ob povezavi z zdravstveno vzgojo razvijajo in ozaveščajo pomen varovanja okolja in zdravja.

2. ORIENTACIJSKI POHOD

Orientacijski pohod je šport ali rekreativna dejavnost, ki poteka v naravi. Tekmovalci oz. sodelujoči morajo v čim krajšem času s pomočjo kompasa in karte prehoditi ali preteči določeno pot. Orientacijska proga je sestavljena iz vrste kontrolnih točk, ki jih morajo tekmovalci najti v ustreznem vrstnem redu. Kontrolne točke so različni objekti v naravi, ki so na karti označeni (Zorman, 2016).

Lov na zaklad je alternativa orientacijskemu teku, primerna za otroke nižjih starosti. Za ta način orientacije karta ni nujno potrebna, saj si pri iskanju skritega zaklada lahko pomagamo z opisnimi navodili, šifriranimi sporočili itd. Otroci sledijo sporočilom, ki jih na koncu pripeljejo do kraja, kjer je skrit zaklad (Vahčič in Mlakar, 2001).

Orientacijski tek oz. pohod je zaradi svoje specifičnosti odlično sredstvo medpredmetnih povezav, saj združuje cilje, ki jih zasledujejo različni predmeti. Zato nudi velike možnosti za vključevanje v učni proces. Orientacijski tek lahko izvedemo v okviru športnega dne, šole v naravi, interesne dejavnosti ali izbirnega predmeta (Zorman, 2016).

Orientacijski pohod je ena izmed aktivnosti, ki se izvaja izključno v naravi in ima številne pozitivne dejavnike. Krepi telo, s tem posameznik pridobiva splošno kondicijo in razvija srčno-žilno vzdržljivost, kar doseže tudi z gibanjem po različnih terenih. S tem, ko se otroci gibljejo v naravi, jo hkrati raziskujejo in preko različnih aktivnosti spoznavajo njene razsežnosti. Spontano učenje v povezavi z gibanjem pozitivno vpliva na otroški intelekt. Učitelj z nalogami, ki jih zastavi, otroke usmerja v opazovanje okolice. S tem pridobivajo izkušnje in razvijajo čut

za estetiko in kulturni odnos do narave. Z aktivnostmi v naravi se otroci učijo aktivno preživljati prosti čas. Orientacijski pohod pri otrocih razvija pozitivno samopodobo in samozaupanje (Vahčič in Mlakar, 2001).

Za učence 1. triletja smo pripravili športni dan Orientacijski pohod in skrb za zdravje. S predstavitvijo športnega dne želim potrditi hipotezo, da športni dan Orientacijski pohod in skrb za zdravje nudi možnosti za uresničitev ciljev pouka.

Uresničiti želimo naslednje cilje: Učenci

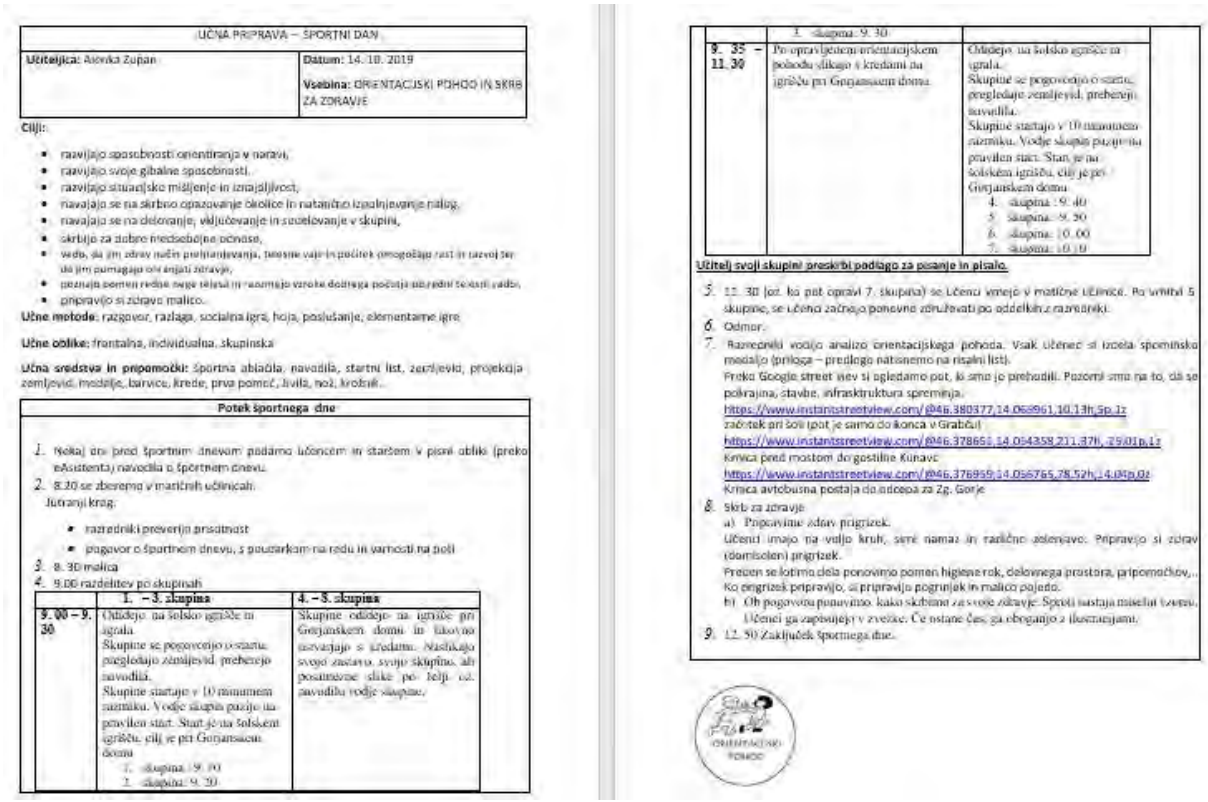
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil in športnega obnašanja, odgovoren odnos do narave in okolja),
- sodelujejo pri ekipnem orientacijskem pohodu po označeni poti (Kovač idr., 2011),
- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohraniti zdravje,
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem,
- poznajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi (Kolar idr., 2011).

3. ŠPORTNI DAN: ORIENTACIJSKI POHOD IN SKRB ZA ZDRAVJE

Najprej sem se odpravila na pohod po progi, ki sem si jo zamislila za orientacijski pohod. Pot mora biti v bližini šole, kjer sta tudi start in cilj. Biti mora varna in primerno dolga. Na poti sem sproti pripravljala navodila za pot, postaje (kontrolne točke) in naloge, ki jih bodo učenci na posamezni postaji rešili. Nato sem podatke, ki sem si jih pripravila na poti, zapisala kot navodila za orientacijski pohod ter s pomočjo geopedia.si narisala zemljevid poti. Vanj vsem vrisala start in cilj ter postaje na orientacijski poti.
Pripravila sem učno pripravo in potek športnega dne ter naloge predstavila še kolegicam. Pri športnem dnevu so sodelovali vsi učenci 1. triletja. Skupaj smo učence razdelile v skupine od 12 do 15 članov. V vsaki skupini so bili učenci od 1. do 3. razreda. S tem smo želele učence učiti medvrstniškega sodelovanja. Skupino je vodila učiteljica, saj so učenci premajhni, da bi odšli sami na pot.

Po opravljenem orientacijskem pohodu smo učence zbrali v matičnih učilnicah po oddelkih, kjer smo razredniki najprej naredili analizo orientacijskega pohoda, nato pa obravnavali temo Skrb za zdravje.

3.1. Primer učne priprave



UČNA PRIPRAVA – ŠPORTNI DAN

Učiteljica: Alenka Zupan

Datum: 14. 10. 2019

Vsebina: ORIENTACIJSKI POHOD IN SKRB ZA ZDRAVJE

Cilji:

- razvijajo sposobnosti orientiranja v naravi,
- razvijajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijajo situacijsko mišljenje in iznajdljivost,
- navajajo se na skrbno opazovanje okolice in natančno izpolnjevanje nalog,
- navajajo se na delovanje, vključevanje in sodelovanje v skupini,
- skrbijo za dobre medsebojne odnose,
- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje,
- poznajo pomen rednega svojega telesnega in osebnega varstva ter redni tekoči vaški,
- pripravijo si zdravo malico.

Učne metode: razgovor, razlaga, socialna igra, hoja, poslušanje, elementarne igre

Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska

Učna sredstva in pripomočki: športna oblačila, navodila, startni list, zemljevid, projekcija zemljevid, medalje, karivice, krede, prva pomoč, žvilla, nož, krožnik.

Potek športnega dne

1. Nekaj dni pred športnim dnevom podamo učencem in staršem v pisni obliki (preko eAsistenta) navodila o športnem dnevu.
2. 8.20 se zberemo v matičnih učilnicah.
   Jutranji krog:
   - razrednik preveri prisotnost
   - pogovor o športnem dnevu, s poudarkom na redu in varnosti na poti
3. 8.30 malica
4. 9.00 razdelitev po skupinah

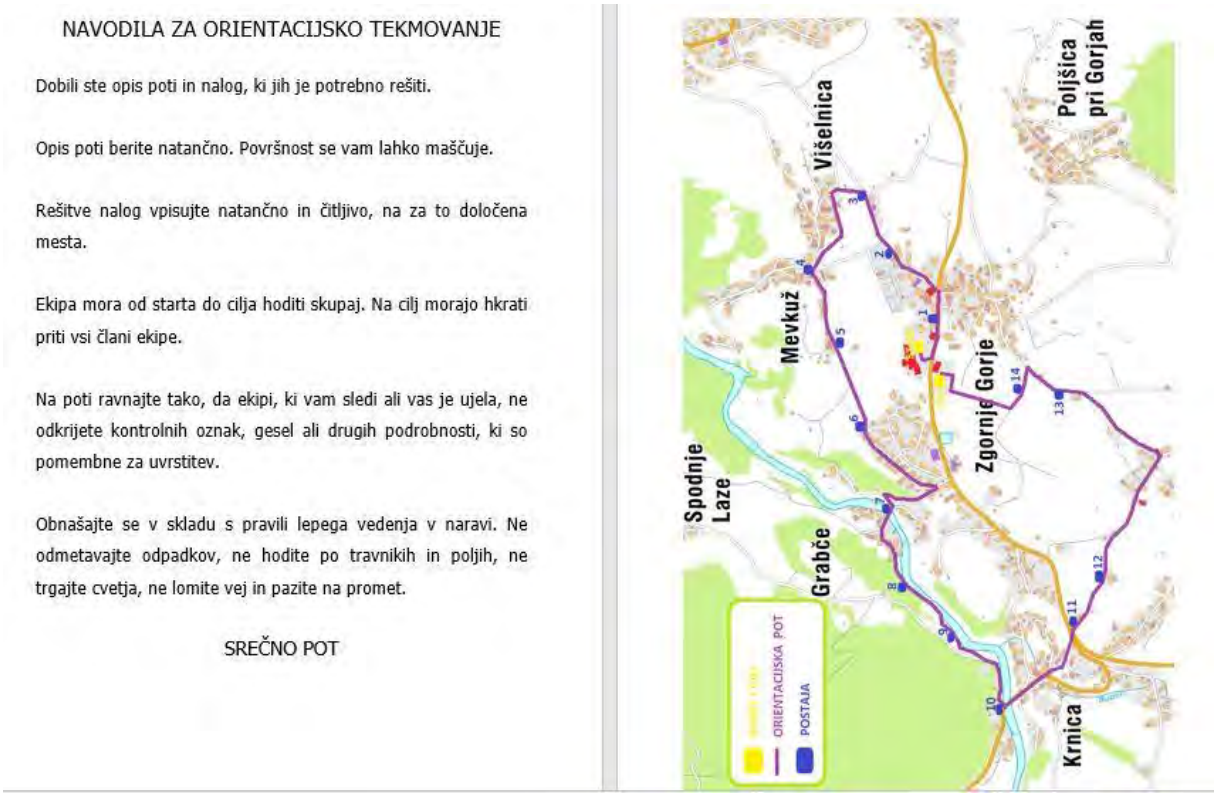
	1. – 3. skupina	4. – 5. skupina
9.00 – 9.30	Odidejo na šolsko igrišče ni igrala. Skupine se pogovorijo o startu, pregledajo zemljevid, preberejo navodila. Skupine startajo v 10 minutnem razmiku. Vodje skupin pazijo na pravilen start. Start je na šolskem igrišču, cilj je pri Gorjanskem domu 1. skupina: 9. 00 2. skupina: 9. 20	Skupine odidejo na igrišče pri Gorjanskem domu in takoj na razvrstijo s kredami. Nalepijo svoje znamke, svojo skupino, ali posamezne slike po želji oz. navodilu vodje skupine.
	3. skupina: 9. 30	
9. 35 – 11.30	Po opravljenem orientacijskem pohodu slikajo s kredami na igrišču pri Gorjanskem domu.	Odidejo na šolsko igrišče ni igrala. Skupine se pogovorijo o startu, pregledajo zemljevid, preberejo navodila. Skupine startajo v 10 minutnem razmiku. Vodje skupin pazijo na pravilen start. Start je na šolskem igrišču, cilj je pri Gorjanskem domu 4. skupina: 9. 40 5. skupina: 9. 50 6. skupina: 10. 00 7. skupina: 10. 10

Učitelj svoji skupini preskrbi podlago za pisanje in pisalo.

5. 12. 30 (oz. ko pot opravi 7. skupina) se Učenci vrnejo v matične učilnice. Po vrnitvi 5 skupine, se Učenci začnejo ponovno združevati po oddelkih z razrednik.
6. Odmor.
7. Razredniki vodijo analizo orientacijskega pohoda. Vsak učenec si izdela spominsko medaljo (priloga – predlogo natisnemo na risalni list).
   Preko Google street view si ogledamo pot, ki smo jo prehodili. Pozorni smo na to, da se pokrajina, stavbe, infrastruktura spreminja.
   https://www.instantstreetview.com/@46.380377,14.066961,10.13h,5p,1z
   začetek pri šoli (pot je samo do konca v Grabču)
   https://www.instantstreetview.com/@46.378651,14.064358,231.87h,-29.01p,1z
   Krnica pred mostom do gostilne Kunavc
   https://www.instantstreetview.com/@46.376959,14.066765,78.52h,-14.04p,0z
   Krnica avtobusna postaja do odcepa za Zg. Gorje
8. Skrb za zdravje
   a) Pripravimo zdrav prigrizek.
   Učenci imajo na voljo kruh, sirni namaz in različno zelenjavo. Pripravijo si zdrav (domišljen) prigrizek.
   Preden se lotimo dela ponovimo pomen higiene rok, delovnega prostora, pripomočkov,...
   Ko prigrizek pripravijo, si pripravijo pogrinjek in malico pojedo.
   b) Oh pogovoru ponovimo, kako skrbimo za svoje zdravje. Sproti nastajajo miselni vzorci. Učenci ga zapisujejo v zvezke. Če ostane čas, ga obogatijo z ilustracijami.
9. 12. 50 Zaključek športnega dne.

Slika 1: Primer učne priprave

3.2. Zemljevid in naloge orientacijskega pohoda



NAVODILA ZA ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE

Dobili ste opis poti in nalog, ki jih je potrebno rešiti.

Opis poti berite natančno. Površnost se vam lahko maščuje.

Rešitve nalog vpisujte natančno in čitljivo, na za to določena mesta.

Ekipa mora od starta do cilja hoditi skupaj. Na cilj morajo hkrati priti vsi člani ekipe.

Na poti ravnajte tako, da ekipi, ki vam sledi ali vas je ujela, ne odkrijete kontrolnih oznak, gesel ali drugih podrobnosti, ki so pomembne za uvrstitev.

Obnašajte se v skladu s pravili lepega vedenja v naravi. Ne odmetavajte odpadkov, ne hodite po travnikih in poljih, ne trgajte cvetja, ne lomite vej in pazite na promet.

SREČNO POT

Slika 2: Zemljevid

STARTNI LIST

Pojdite do knjižnice v Gorjah.

1. POSTAJA
Napišite kakšen je delovni čas knjižnice ob petkih?
DELOVNI ČAS V KNJIŽNICI OB PETKIH JE _____.

Nadaljujte pot po pločniku do kapelice (na nasprotni strani ceste je cerkev). Tu zavijete na levo. Pot vas bo vodila mimo gasilskega doma in mimo pokopališča. Nadaljujte pot po pločniku naprej do asfaltiranega parkirišča ob mrliških vežicah.

2. POSTAJA
Najvišji učenec naj izmeri koliko njegovih korakov je dolgo eno parkirno mesto.
_____ KORAKOV

Pojdite naprej po pločniku do križišča. V križišču prečkajte cesto po prehodu za pešce in pojdite naprej po stezi za pešce. Naslednja postaja je pri kapelici.

3. POSTAJA
Postavite se ob klopico in se obrnite navzdol. Kateri grad vidite?

_____

Pot nadaljujete po Miklavževi poti. V križišču zavijte skrajno levo mimo kovačnice, sledite Miklavževi poti. Ustavite se v križišču ob kapelici.

4. POSTAJA
Napišite koliko kipov je v kapelici.
V KAPELICI SO _____ KIPI.

Obrnite se proti pokopališču. Pot nadaljujte po asfaltni cesti desno navzgor.

5. POSTAJA
Pot vas vodi navkreber skozi vas Mevkuž. Na vrhu stoji hiša z naslovom Mevkuž 2. Kako se po domače reče pri tej hiši?

_____

6. POSTAJA
Pojdite po cesti naprej. Ustavite se na koncu ravnine pred začetkom hiš. Vsi člani skupine z roko pokažite v smeri Stola.

Pot nadaljujte po cesti naprej do križišča, kjer cesta vodi v Grabče. Spustite se v Grabče in pojdite čez most.

7. POSTAJA
Iz katerega materiala je narejen most?
MOST JE IZ _____.

Pot nadaljujte po cesti. Kmalu boste prišli do križišča, kjer je zbirni center odpadkov (ekološki otok). Tam zavijte levo.

8. POSTAJA
Kar nekaj časa boste hodili po prijetni poti, na levi strani vas bo spremljala reka. Katera?
TO JE REKA _____.

9. POSTAJA
Po poti boste prišli do lesene hišice, ob njej je kozolec. Oba stojita na desni strani poti.
Številu lat kozolca prištejte 10. Koliko dobite?
_____

Pot nadaljujte do asfaltne ceste.

Spustite se po asfaltni cesti navzdol. Ustavite se v križišču pred mostom.

10. POSTAJA
Kako daleč je do Pernikov?
Do Pernikov je _____.

Pot nadaljujte čez most.

Slika 3: Naloge orientacijski pohod 1. del

Pri Gostilni Kunavec zavijte levo s ceste in pot nadaljujte po ozki stezi navkreber (na stezo se zavije med dvema plotoma). Na poti je tudi nekaj stopnic.

Če ste na pravi poti, boste na vrhu prišli do avtobusne postaje v Krnici. Če ste pot zgrešili, pojdite po najkrajši poti do avtobusne postaje v Krnici.

11. POSTAJA
Pojdite do hišice na avtobusni postaji. Desno od hišice je tabla Pohodniške poti v občini Gorje. Poimenujte pohodniške poti, ki so predstavljene na zemljevidu.

_____ _____

_____ _____

_____

Obrnite se tako, da gledate v smeri ceste, ki vodi na Pokljuko in pot nadaljujte po cesti, ki vodi na levo, proti Poljšici.

12. POSTAJA
Šli boste mimo Betanije. Pred hišo stoji visoko drevo. Kako se imenuje?

TO JE _____.

Pot nadaljujte po cesti naprej. V križišču, kjer je na desni strani nova hiša s hišno številko 45a (apartma Stepanjan), zavijte na levo po makadamski cesti navzdol v smeri Zg. Gorij. Če ste na pravi poti, lahko pred seboj vidite tudi gorjansko cerkev.

Šli boste mimo treh hiš na levi strani ceste. Ko se boste spustili po klancu, boste na desni strani opazili pot in malo naprej na levi strani še eno hišo. Pojdite naprej po makadamski cesti mimo hiše.

13. POSTAJA
Na levi strani je grič in na njem kapelica. Kako se grič imenuje?

TO JE _____.

Pot nadaljujte po makadamski cesti. Ko pridete do križišča, kjer z leve strani pride poljska pot iz Obočnice, pojdite po tej poti.

14. POSTAJA
Rešite uganko.
SO NAJPREJ TEKOČE,
NA VROČE ULITE,
ZA HIPEC LETEČE,
NAMAZANE, ZVITE.

TO SO _____.

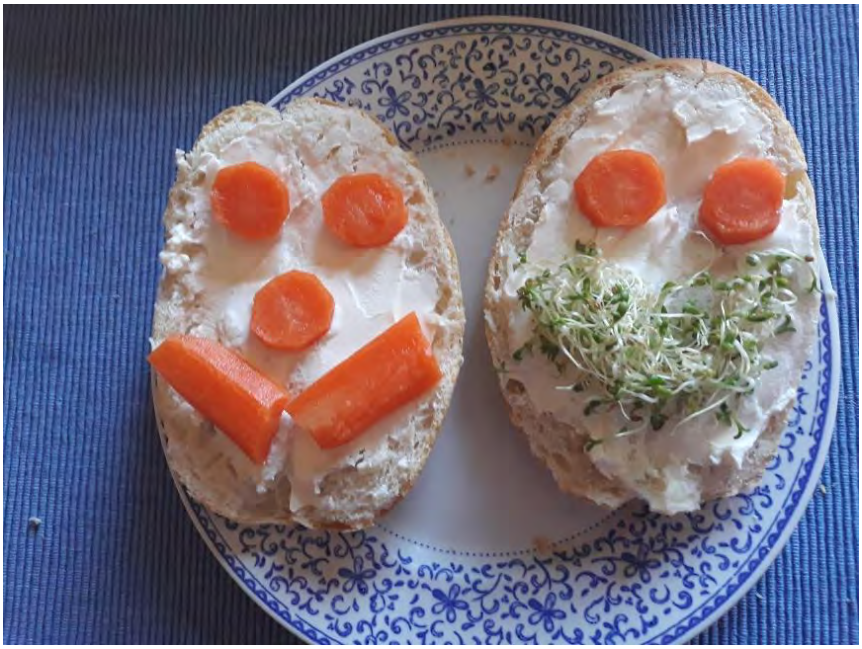
Po poti odhitite do igrišča pri Gorjanskem domu, kjer je cilj.

Slika 4: Naloge orientacijski pohod 2. del

4. ZAKLJUČEK

Ugotovila sem, da z izvedbo športnega dneva Orientacijski pohod in skrb za zdravje lahko realiziramo cilje pouka, ki smo si jih zastavili in s tem potrdila zastavljeno hipotezo. Cilje smo dosegli s tem, ko smo uspešno prehodili določeno pot in rešili naloge. Učenci so pri reševanju sodelovali in se spodbujali. Učiteljice smo že pred pričetkom poti učence usmerile in spodbudile k sodelovanju. Drugošolci in tretješolci so brali naloge in opise poti. Prvošolci so reševali lažje naloge. Vsi so bili aktivni. Na čelu in koncu skupine so bili starejši učenci. Preko pogovora in slikovnega materiala so učenci pokazali, da vedo, kako skrbeti in ohranjati svoje zdravje. Vsi učenci so si pripravili zdravo malico in jo tudi jedli. Izkazalo se je, da kar si pripravijo sami, je vedno najboljše.

Orientacijski pohod bi lahko nadgradili še z uporabo tehnologije. S pomočjo GPS bi si lahko ogledali prehojeno pot. Lahko bi tudi načrt poti vnesli v GPS in mu na poti sledili. Zbrane podatke bi lahko uporabili pri matematiki (prikazi podatkov, računanje, besedilne naloge …) spoznavanju okolja, slovenščini (opis poti, govorni nastop, pravopis – zemljepisna imena …), likovni umetnosti (risanje, slikanje, načrt poti, ustvarjanje z naravnimi materiali, land art …).
Tudi skrb za zdravje ponuja veliko različnih možnosti. Skozi šolsko leto izvajamo številne dejavnosti (učenje pravilnega umivanja rok in ščetkanja zob, prepoznavanje in razlikovanje med zdravim in nezdravim preživljanjem prostega časa, pomen počitka, pomen preventive, sestavljanje zdravih obrokov,…). Tema je zelo aktualna in daje možnosti za medpredmetno povezovanje.



Slika 5 Malica

5. LITERATURA IN VIRI

Mlakar, M. in Vahčič, N., 2001. *Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Parker, S., 1998. *Profesor protein priporoča osvežujočo mešanico zdravja, higiene, kondicije in sprostitve.* Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Tomšič, A., 2002. *Veselimo se zdravja.* Ljubljana: Cankarjeva založba.

Kolar, M., Krnel, D. in Velkavrh, A., 2011. *Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja.* [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf. [16. 3. 2020].

Kovač, M….[et al.], 2011. *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf. [16. 3. 2020].

Ministrstvo za šolstvo in šport. *Dnevi dejavnosti.* [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf. [16. 3. 2020].

Zorman, J. 2016. *Orientacijski tek v osnovni šoli, diplomsko delo.* [elektronski vir]. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dostopno na: https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22068420ZormanJernej.pdf. [16. 3. 2020].

Medrazredno sodelovanje v duhu zdravih navad

Darja Pleterski
OŠ Leskovec pri Krškem
darja.pleterski@gmail.com

V prispevku predstavljam medrazredno sodelovanje na športnih in kulturnih področjih ter v okviru pouka, s poudarkom na ustvarjalnosti. Cilji aktivnosti so prizadevanja za izmenjavo izkušenj, spoznanj, druženje, izgrajevanje trdnih in dobrih medosebnih odnosov, spodbujanje pozitivne samopodobe in razvoja strategij socialnih spretnosti, razvijanje empatije, ustvarjalnosti in odgovornosti. Čas, ki smo ga preživeli z najmlajšimi, je bil namensko izrabljen ter je bogatil tako najmlajše kot tudi starejše učence. Aktivnosti so bile namensko načrtovane, in sicer tako, da mlajši učenci izgubijo strah pred starejšimi, ki so v šoli bolj sproščeni.
Mlajši učenci so pridobili samozavest, samostojnost in občutek varnosti, starejši pa so začutili občutek pripadnosti in ponos ob tem, ko so nekomu pomagali. Skozi medosebne odnose in socialne mreže gradimo svoj socialni kapital. Ta pa je ključnega pomena za osebni razvoj.

Ključne besede: medsebojni odnosi, učenčeva ustvarjalnost, socialne spretnosti

Abstract
In my article I am going to present cooperation between classes in the fields of sports and culture, and also in the lessons, with a special effect on creativity. The aims of activities are striving for an exchange of experience, discoveries, for socializing, building up firm and good interpersonal relations, encouraging a positive self-image, developing strategies of social skills, empathy, creativity and responsibility. The time we spent with younger children had a meaningful purpose and enriched both, the older and the younger pupils. The activities had been planned with purpose, with the intention of the younger pupils losing their fear of the older, who tend to be more relaxed at school. Younger pupils gained self-confidence, independence and a feeling of safety, whereas the older ones had a feeling of belonging, and were proud they could help someone.
Our social capital, which is of key importance for personal development, is built through interpersonal relations and social networks.

Key words: interpersonal relations, a pupil's creativity, social skills

1. UVOD

Živimo v postmoderni in multikulturni družbi, v kateri se prepletajo nasprotujoči si pogledi, različne kulture in načini življenja. Sodobna šola si prizadeva za sodelovanje in participacijo vsakega posameznika, spodbuja iniciativnost, ustvarjalnost in aktivnost, spodbudno ozračje v razredu in na šoli.

V prispevku predstavljam medrazredno sodelovanje na športnih, tehničnih in kulturnih področjih ter v okviru pouka, s poudarkom na ustvarjalnosti. Cilji aktivnosti so prizadevanja za izmenjavo izkušenj, spoznanj, druženje, izgrajevanje trdnih in dobrih medosebnih odnosov, spodbujanje pozitivne samopodobe in razvoja strategij socialnih spretnosti, razvijanje empatije, sprejemanje drugačnosti, krepitev ustvarjalnosti in odgovornosti.
Odnos, iskrenost, odprt dialog, spontanost in senzibilnost so dejavniki, ki nosijo veliko težo za učinkovite vzgojne pristope v današnji družbi.
Na OŠ Leskovec pri Krškem navajamo učence na zdrav način življenja in s tem razvijamo čut za odgovorno ravnanje z okoljem in naravo. Zato je zelo pomembna zunanja in notranja motivacija, organizacija, pestrost, pozitivna naravnanost in koristnost cilja. Vse to nam uspeva, včasih odlično, drugič manj uspešno. Ozaveščanje otrok za zdrav način življenja je dolgotrajen proces, ki ga s pridom uresničujemo.

2. METODE IN METODOLOGIJA

Profesionalno sodelovanje in neformalni pogovori o delu z učenci so naju s kolegico spodbudili za sodelovanje med učenci 2. a in 8. a razreda.
Poiskali sva učencem zanimiva področja in oblike dejavnosti za medsebojno spoznavanje in se odločili, da jih seznaniva in spodbudiva k sodelovanju, z namenom, da se medsebojno povezujejo, komunicirajo, učijo, izmenjujejo mnenja in se ob tem spoznavajo.
Ker je glavni cilj medrazrednega druženja dobra in pozitivna komunikacija med generacijami ter posledično zadovoljstvo sodelujočih, sva sledili temu cilju tudi na srečanju z učenci.
Na ta način želiva otrokom omogočiti, da bi bila prva leta v šoli čim manj stresna, ustvarjalna ter zanimiva in jim tako dati dobro popotnico za nadaljnje življenje.

2.1. Spoznavanje

Prvi korak k spoznavanju in povezovanju je bila skupna razredna ura. Učenci so se najprej predstavili, in sicer tako, da so se po lastnih občutkih razdelili v prijateljske pare mlajši-starejši in se predstavili drug drugemu v smislu, kaj imam rad. Sledil je pogovor v krogu, kjer so celotni skupini predstavili svojega novega prijatelja. Nemalokrat se je izkazalo, da ima prijateljski par več skupnih interesov.
Potem sva razredničarki razložili potek naših skupnih dejavnosti.
Sledilo je risanje lastnih portretov, na katere so se učenci podpisali in jih izmenjali s svojimi prijatelji. Obe razredni skupnosti sta jih izobesili v svoji matični učilnici in tako poskrbeli, da je bila nit prijateljstva ves čas prisotna.

2.2. Skupni zajtrk

Učitelji na učence prenašamo vedenje oziroma znanje o tem, kako pomembna sta za zdravje, gibanje in zdrava prehrana. Seveda ni dovolj, če o tem samo govorimo, temveč moramo z aktivnostmi na šolah to tudi udejanjati.
Ponovno smo se družili ob tradicionalnem slovenskem zajtrku, ko ozaveščamo učence o pomenu zajtrka in jim ponudimo hrano lokalnih kmetov. Tako z aktivnim procesom

informiramo, motiviramo in učimo učence veščine, s katerimi bodo lažje vzpostavili in okrepili zdrav življenjski slog.
Z zajtrkom in hrano nasploh je povezan tudi bonton oz. ustrezno obnašanje pri mizi ter navajanje učencev na kulturo uživanja zdrave hrane.
Starejši učenci so pri zajtrku mlajšim učencem pomagali pri mazanju masla in medu na kruh in pri nalivanju mleka. Med zajtrkom so imeli priložnost poklepetati in si povedati kakšne zanimive dogodivščine.
Obenem sva učence ozaveščali, kako pomembno je, da s hrano ravnajo odgovorno in spoštljivo ter da s tem, ko ustvarimo manj odpadne hrane, skrbimo za okolje, v katerem živimo. Zdrav in primeren odnos do hrane je dobra popotnica za življenje vsakega posameznika.

2.3. Decembrska druženja

Meseca decembra smo vstopili v predpraznični čas. Namenili sva ga druženju s prijateljskim razredom in izvedbi delavnic, katerih glavni namen je, da starejši učenci pomagajo mlajšim učencem. Na takšen način spodbujamo medsebojno druženje, strpnost in sodelovanje, poglabljamo prijateljske vezi ter krepimo pozitivni odnos in komunikacijo med učenci različnih starosti.
Tehniški dan smo si popestrili z ustvarjalno delavnico, kjer smo izdelovali okraske iz volne. Sledila je izdelava obešank, na katere so drug drugemu zapisali lepe misli in želje za prihajajoče leto. S kreativnimi izdelki smo nato okrasili skupno jelko. Učenci so bili nad aktivnostmi navdušeni. Skupaj preživeli del dopoldneva je bil nadvse ustvarjalen, poučen in zabaven. Delo je potekalo dinamično in aktivno v prijateljskih dvojicah, pri čemer je bilo najmlajšim potrebno večkrat priskočiti na pomoč, kar je omogočalo tudi lažjo izpeljavo aktivnosti. Učenci so bili vseskozi zelo motivirani in zavzeti pri delu. Takšno dejavnost imajo zelo radi, ker se jim ne zdi tako strogo šolska. Veliko je bilo smeha, kar je tudi ena izmed poti do zdravja. Zanimivo je, da pri delu v dvojicah učenci veliko ležijo ali sedijo na tleh. Redki so učenci, ki sedijo na stolu za mizo. Ta razgibana oblika sedenja jim je bolj všeč.
Že v davnini je človek ritem ustvarjal s svojim glasom, ob petju se je dobro počutil. Misleci, kot so Konfucij, Lao Tzu, Platon in drugi, so pred tisoč in več leti govorili o vplivu glasbe na celega človeka. Petje aktivira celo telo, obe možganski hemisferi, vpliva na celoten razvoj otroka. Prav zaradi tega zavedanja smo skupno druženje navadno začeli in zaključili s skupnim prepevanjem, ki je imelo neverjeten pozitiven učinek na razpoloženje in povezanost. Porajala se je ideja, da učenci obeh razredov na zadnji šolski dan pred novim letom s pevsko točko sodelujejo na proslavi ob dnevu samostojnosti in enotnosti ter tako okrepijo prizadevanja za izgrajevanje trdnih in dobrih medosebnih odnosov.
Tako so starejši učenci na prireditvi spremljali mlajše, da so se ti počutili varneje. Mlajši so tako pridobili samozavest in občutek pripadnosti, starejši pa so začutili občutek odgovornosti in ponos ob tem, da so nekomu pomagali. Oboji so izkazovali veliko mero empatije ter tako krepili socialne veščine.

2.4. Izdelovanje voščilnic ob materinskem dnevu

V mesecu marcu obeležujemo neformalni praznik, posvečen materam, s katerimi pletemo vedno nove zgodbe.
Želja po ustvarjanju in poznavanju novega je otroku že prirojena. Potrebna je le spodbuda, ustrezen material in pripomočki, s čimer v otroku prebudimo kreativnost in ustvarjalnost, do izraza pridejo posameznikove ideje in različne ročne spretnosti.
Medgeneracijsko kreativno ustvarjaje je omogočilo izmenjavo znanj, spretnosti in izkušenj ter debatiranje o materah.
Otrok si v interakciji z ostalimi otroki izmenjuje različne vloge: vlogo vodilnega v paru, vlogo vodenega, vlogo poraženca, vlogo zmagovalca. Z doživljanjem različnih vlog razvija svoje socialne spretnosti, spoznava in doživlja svoja čustva, spoznava različnost, se uči spoštovanja, sodelovanja in sobivanja.

2.5. Skupna telovadba

Zdravje in dobra telesna kondicija sta izredno pomembni vrednoti današnje družbe. Le z redno in ustrezno zahtevno vadbo, ki je prilagojena trenutnim sposobnostim posameznika, lahko človek krepi svoje psihofizične sposobnosti ter kondicijo, krepi zdravje in si s tem gradi zadovoljstvo in srečo. (Praprotnik, 2006, str. 3)
Učenci so izrazili željo po ponovnem druženju, zato sva organizirali medrazredno uro športa. Pomerili so se v različnih športnih igrah. Na šolskem igrišču smo se najprej dobro ogreli, da ne bi prišlo do kakšnih poškodb. Nato so učenci pri različnih igrah pokazali svojo moč, hitrost, dobro koordinacijo, gibljivost. Pri igrah so bili razdeljeni v prijateljske pare, tako da so krepili sodelovanje med starejšimi in mlajšimi.
Namen aktivnosti je bil spodbujati sodelovanje in strpnost učencev v športnem duhu ter poudariti pomen gibanja za zdrav način življenja. Menimo, da nam je to v celoti uspelo.

3. REZULTATI

Človek je družabno bitje, zato bi moral imeti možnost druženja in sodelovanja z različnimi generacijami v vseh življenjskih obdobjih. Na takšen način bistveno prispevamo k izgradnji posebnih socialnih vezi in pozitivnih medsebojnih odnosov.
Nenazadnje gre za druženje, koristno preživljanje prostega časa, ustvarjanje, učenje ali pomoč drug drugemu. Vsekakor lahko govorimo o vseživljenjskem učenju, ki lahko poteka skozi različne oblike srečanj. Takšna srečanja krepijo odnose med mlajšimi in starejšimi, strpnost, podporo, hkrati pa dajejo možnost učenja novih veščin.
Otrok vstopa v interakcijo z vrstniki, ki najpogosteje poteka v šoli pri različnih aktivnostih, športih in v obliki otroške igre. Vsekakor je otroška igra v obdobju zgodnjega otroštva najpomembnejša dejavnost, ki prispeva k razvoju otrokove osebnosti.
Pomen medrazrednega sodelovanja je izmenjava izkušenj, spoznanj, druženje, učenje, pomoč ene generacije drugi, ustvarjanje, ohranjanje ter širjenje socialne mreže. Poudariti je treba, da tak način dela učence vodi v izkustveno učenje z dejavno vpletenostjo posameznika, z izkušnjo

in refleksijo o njej. Pri tem igramo pomembno vlogo vsi odrasli, tako starši, učitelji kot stari starši in drugi odrasli. Več mu lahko ponudimo na področju komunikacije, vedenja in učenja, pridobivanju kompetenc socialnega učenja, ki pa jih lahko pridobi z občasnim ali rednim sodelovanjem z odraslimi. Poznavanje teh značilnosti nam omogoča nova izhodišča za medgeneracijsko sodelovanje.

4. RAZPRAVA

Socialne spretnosti obsegajo vedenje, ki ga mora obvladati posameznik, da se lahko učinkovito in konstruktivno vključi v socialno okolje. Nekateri otroci se jih naučijo spotoma, s pomočjo zgledov staršev in ostalih, drugi potrebujejo nekoliko več spodbude in usmerjanja. S treningom socialnih veščin lahko učence postopno navajamo na razumevanje socialnih odnosov in vplivamo na učinkovito ravnanje v odnosih do drugih. (Žižak, 2009) Zato lahko trdimo, da je osnovni namen tovrstnih druženj predvsem izboljšanje komunikacije v medsebojnih odnosih. Skozi prijetne izkušnje otrok doživlja uspešnost, sprejetost in pripadnost. Tako se nauči zamenjati neučinkovite in nesprejemljive oblike vedenja z bolj učinkovitimi vedenjskimi vzorci.

5. ZAKLJUČEK

Skozi medosebne odnose in socialne mreže gradimo svoj socialni kapital. Ta pa je ključnega pomena za osebni razvoj, spremembe in različne prehode v vsaki fazi življenja.
Ustvarjanje priložnosti za medgeneracijsko sodelovanje je čudovit način za spodbujanje boljšega sodelovanja in razumevanja med različnimi generacijami. Učitelji in starši smo za otroka pomemben vir informacij in s svojim zgledom lahko vplivamo na razvoj pozitivnega odnosa do zdravja. Skrb za zdravje je sicer stvar posameznika, toda vsak posameznik mora sam pri sebi spoznati in z izkušnjami ugotoviti, kaj je zanj dobro. Z izbiro pravilne poti pa smo lahko zdravi. Pri spodbujanju celostnega razvoja učenca ni dovolj le zadovoljevanje kognitivnih potreb, temveč tudi skrb za najgloblje potrebe, saj le te igrajo pomembno vlogo pri osebnostnem razvoju, prispevajo k zadovoljstvu s samim seboj (in drugimi) in navsezadnje tudi z življenjem v skupnosti. Skozi različne oblike našega druženja in sodelovanja smo tkali in poglabljali vezi, obenem pa so učenci razvijali svoje potrebe po pripadnosti, druženju in zabavi.

6. LITERATURA

Kralj, A. (2009). Medgeneracijsko povezovanje. Pridobljeno 15. 12. 2019 s spletne strani http://www.ventilatorbesed.com/?opcija=kom_clanki&oce=64&id=176.
Hozjan, D. (2002). Strokovna avtonomija učitelja. Pridobljeno 15. 12. 2019 s spletne strani https://studentski.net/gradivo/umb_pef_rp1_ped_sem_strokovna_avtonomija_ucitelja_01
Žižak, A. (2009). Pomen interaktivnih igralnih dejavnosti za trening socialnih veščin. Socialna pedagogika, 13(4), 399-416.
Praprotnik, U. (2006). Tekaški trener, Ljubljana, Palestra

Z znanjem do boljšega zdravja

Estera Antolinc
VIZ OŠ Rogatec
estera.antolinc@osrogatec.si

Hrana postaja čedalje pomembnejša strateška dobrina, saj je z njo povezano tako zdravje ljudi kot tudi varovanje okolja. Raziskave in izkušnje pa potrjujejo dejstvo, da smo ljudje še vedno premalo prehransko pismeni in se ne znamo odgovorno prehranjevati (bodisi nam primanjkuje časa, volje, znanja …). Da bi se miselnost učencev in staršev spreobrnila, na naši šoli ozaveščamo učence o pomenu lokalno pridelane hrane z več aktivnostmi.
S šestošolci smo izvedli naravoslovni dan na temo »Z lokalno pridelanimi živili do pekovskih izdelkov« v sodelovanju z Muzejem na prostem v Rogatcu. Učenci so naredili določen pekovski izdelek oziroma namaz iz lokalno pridelanih živil in uvoženih živil, in sicer: janeževe mafine, medenjake, skutin namaz z zelišči, jabolčni zavitek in jajčni namaz. Nato so z ocenjevalnimi listi primerjalno ovrednotili izdelek iz lokalno pridelanih živil z izdelkom iz uvoženih živil. Navdušil nas je rezultat, da je skoraj polovica učencev (46 %) prepoznala prehranske potenciale in okuse izdelkov iz lokalno pridelanih živil. Mi se trudimo, da učencem ponudimo lokalno pridelano hrano in jo tudi promoviramo, a odločitev je odvisna le od nas samih.
Ključne besede: hrana, lokalno pridelana hrana, kakovost hrane, promocija

Abstract

Food is becoming an increasingly important strategic goods, as it is connected to both human health and environmental protection. However, research and experience confirm the fact that we humans are still too poorly nutrition-literate and do not know how to eat responsibly (whether we lack time, willpower, knowledge …). In order to change the mindset of our pupils and their parents, we raise the awareness about locally grown food through several activities.

With the sixth graders we conducted a Science Day in cooperation with the Open-Air Museum Rogatec on the topic *With Locally Grown Foodstuffs to Baked Goods*. Children made a specific baked goods product or a spread made of locally grown and imported foodstuffs, namely: anise muffins, gingerbread cookies, herbal cottage-cheese spread, apple strudel and egg spread. Afterwards, they comparatively evaluated products made of locally sourced and those made of imported foodstuffs with the help of rating sheets. We were thrilled by the outcome as almost half of the pupils (46 %) recognised the nutritional potentials and the flavours of products made of locally grown foodstuffs. We try our best to offer pupils locally sourced food and to promote it, but the decision to do so depends solely on us.

Key words: food, locally grown food, food quality, promotion

1. UVOD

Če želiš biti srečen en dan, se napij;
če želiš biti srečen eno leto, se oženi;
če želiš biti srečen vse življenje,
si omisli vrt.
Star kitajski pregovor

Sodobnemu človeku ne sme biti več vseeno, kakšno hrano uživa. Iz zdravstvenega in okoljskega vidika se priporoča uživanje lokalno pridelanih živil (sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, mesa in mesnih izdelkov, žita, moke …). Lokalno pridelano sadje in zelenjava imata višjo biološko vrednost (zaradi optimalne dozorelosti) ter višjo hranilno vrednost (zaradi krajšega časa med pridelovalcem in potrošnikom). Kljub manj brezhibnemu videzu kot uvoženo sadje in zelenjava, predstavljata bolj kakovostno, sveže in okusno živilo *(Izbirajmo lokalno pridelano hrano, NIJZ, 2016).* Z lokalno hrano zmanjšamo onesnaževanje in pomagamo lokalnemu kmetijstvu in gospodarstvu.

Raziskave in izkušnje potrjujejo dejstvo, da smo ljudje premalo prehransko pismeni in se ne znamo odgovorno prehranjevati (bodisi nam primanjkuje časa, volje, znanja …). V ta namen smo učence 6., 7., 8. in 9. razreda anketirali o poznavanju in uporabi lokalno pridelane hrane. Prav tako šola na jedilniku ponuja 10 % lokalno pridelane hrane. V obeh primerih se je izkazalo, da učenci ne poznajo prednosti lokalno pridelane hrane, je ne uživajo v zadostni meri in se žal preveč te hrane tudi zavrže, ko jo v šoli ponudimo. Da bi se miselnost učencev in staršev spreobrnila, na naši šoli ozaveščamo učence o pomenu lokalno pridelane hrane z več aktivnostmi. VIZ OŠ Rogatec je šola na podeželju, v neposredni bližini Muzeja na prostem. Pri promoviranju lokalne hrane to s pridom tudi izkoristimo. Zastavili smo si torej cilj, da lahko s promoviranjem lokalno pridelane hrane spremenimo prehranjevalne navade učencev ali pa vsaj, da začnejo o lokalno pridelani hrani razmišljati in jo kritično presojati.

2. METODOLOGIJA

S 24 šestošolci smo izvedli naravoslovni dan na temo »Z lokalno pridelanimi živili do pekovskih izdelkov«. Učenci so najprej obiskali Muzej na prostem Rogatec, kjer so si ogledali zeliščni vrt in natrgali zelišča. Nato so se odpravili v hišo muzeja, kjer so iz že pripravljenega testa (iz lokalno pridelane moke) izdelali in spekli štručke ter si pripravili zeliščni čaj. Med tem časom, ko so se štručke pekle, so si učenci ob pomoči čebelarja ogledali čebelnjak in spoznali lokalno pridelan med.

Slika 1: Ogled zeliščnega vrta Muzeja na prostem

Slika 2: Izdelane štručke – pripravljene na peko

Nato je sledilo delo v šoli. Učenci so bili razdeljeni v tri skupine. Vsaka skupina učencev je naredila določen pekovski izdelek oziroma namaz iz lokalno pridelanih živil in uvoženih živil, in sicer:

1. skupina – **janeževi mafini** (iz sveže nabranega in kupljenega janeža; iz domače in kupljene moke in jajc);

2. skupina – **medenjaki** (iz domačega in kupljenega medu, moke in jajc) in **skutin namaz z zelišči** (namaz iz domače in kupljene skute ter sveže nabranih in kupljenih zelišč);

3. skupina – **jabolčni zavitek** (iz domačih in kupljenih jabolk; iz predhodno narejenega in kupljenega vlečenega testa) in **jajčni namaz** (iz domačih in kupljenih jajc).

Maso za medenjake in vlečeno testo za jabolčni zavitek so predhodno že pripravile kuharice.

Slika 3: Priprava medenjakov

Slika 4: Pečen jabolčni zavitek

Po skupinskem delu so se učenci vseh treh skupin ponovno združili, nakar je sledilo poročanje, pokušanje, primerjanje (pekovski izdelek oz. namaz iz lokalno pridelanih živil / uvoženih živil), diskutiranje in analiziranje. Učenci so izpolnili ocenjevalni list, s katerim so ovrednotili določen izdelek ter na ta način izrazili lastno mnenje o videnem in okušenem. Izdelek so ocenjevali primerjalno – določen izdelek iz lokalno pridelanih živil z izdelkom iz uvoženih živil. Pri vrednotenju posameznega izdelka so izbirali med 3 možnostmi, in sicer: boljšega okusa je izdelek 1; boljšega okusa je izdelek 2; ne opazim razlike med izdelkoma 1 in 2.

3. REZULTATI

Po pregledu ocenjevalnih listov smo ugotovili, da 21 % šestošolcev ni opazilo razlike med izdelkom iz lokalno pridelanih živil ter izdelkom iz uvoženih živil; 33 % učencev je ocenilo, da

so bili izdelki iz uvoženih živil okusnejši; 46 % učencev pa je prepričal izgled in okus izdelkov iz lokalno pridelanih živil (predvsem janeževi mafini in skutin namaz z zelišči).

4. RAZPRAVA

5 učencev (21 %) ni opazilo razlike med izdelkom iz lokalno pridelanih živil ter izdelkom iz uvoženih živil. Kot smo lahko razbrali iz anketnih vprašalnikov, mnoge lokalno pridelana hrana ne zanima in priznavajo, da se ne prehranjujejo zdravo. Tretjini učencev (8 učencev; 34 %) so se zdeli izdelki iz uvoženih živil okusnejši, kar lahko utemeljimo z argumentom, da jim je kupljena hrana blizu, jo bolje poznajo, je lažje dosegljiva in je cenejša. Nas je pa navdušil rezultat, da je skoraj polovica učencev (11 učencev; 46 %) prepoznala prehranske potenciale in okuse izdelkov iz lokalno pridelanih živil. Prepričali so jih predvsem janeževi mafini in skutin namaz z zelišči, saj so zelišča sami nabrali na zeliščnem vrtu Muzeja na prostem v Rogatcu ter jih kasneje uporabili za mafine in namaz. Ljudje se v življenju največ naučimo z izkušnjami. Določene teorije lahko sprejmemo kot pravilne, vendar vanje verjamemo šele, ko mišljenje potrdimo z izkušnjo.

5. SKLEPI

Zdravje in dobro počutje sta v največji meri odvisna od našega načina življenja, pri čemer sta redna telesna aktivnost in način prehranjevanja najpomembnejša dejavnika. Med nami je še vedno premalo zavedanja o pomenu lokalno pridelane hrane, ki ima sledljiv izvor, manjši negativen vpliv na okolje in ekosistem, poleg tega pa ohranja tudi boljšo hranilno vrednost**.** Zato je nujno potrebno ozaveščati in promovirati oskrbo s kakovostno lokalno hrano, kar na naši šoli preko različnih aktivnosti tudi udejanjamo. Vsekakor pa moramo gledati širše – ozaveščati je potrebno tudi starše, saj se prehranjevalne navade v največji meri oblikujejo znotraj družine. Ne pozabimo, da lahko z majhnimi koraki naredimo velike spremembe. Mi se trudimo, da učencem ponudimo lokalno pridelano hrano in jo tudi promoviramo, a odločitev je odvisna le od nas samih.

6. LITERATURA IN VIRI

Komat, A. (2017). Zemlja, voda, seme. Ljubljana: Buča.

Izbirajmo lokalno pridelano hrano (2016); pridobljeno 15. 12. 2019
https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano

Potrošniki in lokalno pridelana hrana: Ali lahko vplivamo na ponudbo?; pridobljeno 7. 1. 2020
https://www.bodieko.si/potrosniki-in-lokalno-pridelana-hrana-ali-lahko-vplivamo-na-ponudbo

Lokalno pridelana hrana: Od njive do vaše mize v istem dnevu; pridobljeno 10. 1. 2020
https://www.nadlani.si/novice/lokalno-pridelana-hrana/

Dobro, boljše, najboljše jabolko

Katarina Požun Brinovec
OŠ XIV. divizije Senovo
katarina.brinovec@guest.arnes.si

Učenci izbirnega predmeta Poskusi v kemiji so s preprosto titracijo z jodovico določali količino vitamina C v različnih jabolkih. Količino vitamina C so merili v jabolkih, ki jih šola ponuja v Šolski shemi sadja in zelenjave ter jabolkih z domačega vrta. Rezultati so za nekajkrat presegli povprečno količino vitamina C, kot jo navaja literatura. Razmerja količin vitamina C med posameznimi jabolki so tudi po večkratni ponovitvi testov ostala enaka. Največ vitamina C je imelo jabolko z domačega vrta, sorte 'Mošancelj', najmanj pa jabolko, ki so ga učenci jedli v šoli.

Ključne besede: jabolko, vitamin C, jodovica

Abstract

Students in the elective course Experiments in chemistry determined the amount of vitamin C in different apples by simple titration with iodine. The amount of Vitamin C was measured in apples offered by the school in the School Fruit and Vegetable Scheme and apples from the home garden. The results exceeded the average amount of vitamin C by several times as reported in the literature. Vitamin C ratios between apples remained the same after repeated tests. Most of the vitamin C had an apple cultivar 'Mošancelj' from the home garden, and the least had an apple that students ate at school.

Key words: apple, vitamin C, iodine

1. UVOD

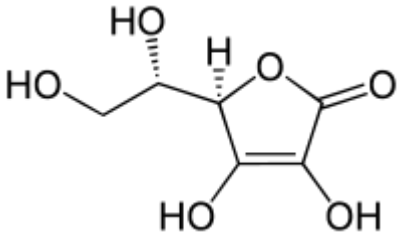
Učencem pogosto govorimo, da je potrebno jesti zdravo hrano, z veliko svežega sadja in zelenjave. Tu pogosto mislimo na vitamine v presnem sadju in zelenjavi, saj mnogi od njih s toplotno obdelavo spremenijo svoje lastnosti. Prvič je besedo vitamin (*vita* življenje, *amin* vsebujoč dušik) uporabil znanstvenik Funk leta 1911 in tako predvideval, da gre za pomembne organske snovi (Műhleib, 1999). Eden izmed njih je tudi vitamin C. Večina živali ga lahko sintetizira iz glukoze ali galaktoze. Opice, morski prašički in ljudje ga moramo v telo vnesti s hrano in telo ga ne more skladiščiti. Zato spada vitamin C med esencialna hranila. V našem telesu nadzoruje okoli 15000 presnovnih procesov.

Skupina učencev izbirnega predmeta Poskusi v kemiji so s preprosto titracijo z jodovico določali količino C- vitamina v različnih jabolkih. Izbrali so jabolka sorte 'Zlati delišes', ki jih je ponujala naša šolska kuhinja ter dve stari sorti jabolk z domačega vrta. Predvidevali so, da bodo največ vitamina C vsebovala jabolka z domačega vrta, čeprav niso izgledala tako privlačno kot tista iz nasada. Poudariti moram, da so jabolka, ki so jih učenci dobili v šolski kuhinji zrasla v nasadih, le nekaj kilometrov stran in niso prepotovala dolge razdalje pred uporabo. Prav tako so bila skladiščena le kratek čas, saj smo jih jedli že meseca septembra. Zaradi tega bi lahko upravičeno sklepali, da je količina C vitamina v njih še dokaj ohranjena.

2. METODE IN MATERIALI

2.1 Vitamin C in njegove reakcije

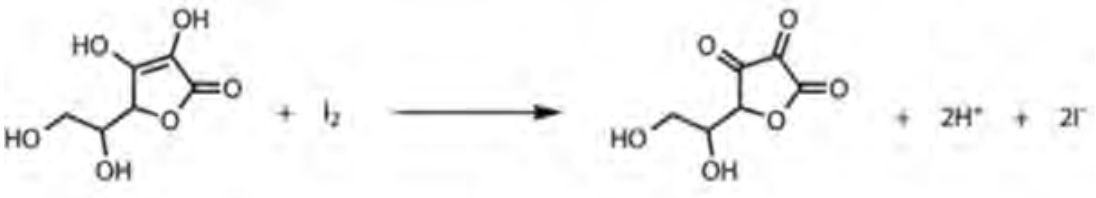
Vitamin C je kemično L-askorbinska kislina ((5R)-[(1S)-1,2-dihidroksietil]-3,4-dihidroksifuran-2(5H)). Po svoji zgradbi je heksoza in zato podoben ogljikovim hidratom. Molekula ima 4 hidroksilne skupine, na 2., 3., 5. in 6. mestu.



Slika 1: Vitamin C (Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Vitamin_C)

Vitamin C se hitro raztopi v vodi in že v raztopini se vzpostavi ravnotežje med L-askorbinsko kislino in njeno oksidirano obliko, L-dehidroaskorbinsko kislino.

Vloga vitamina C ni le vitaminska, temveč tudi antioksidativna. V reakcijah reducira druge reaktante, medtem ko se sam oksidira (redoks reakcije). Ta sposobnost askorbinska kisline je služila za meritev, ko smo želeli izmeriti, koliko C vitamina je v sadju.



Slika 2: Reakcija med askorbinsko kislino in jodom, pri čemer nastane dehidroaskorbinska kislina in jodidna iona (Vir: https://edu.rsc.org/download?ac=13803)

Askorbinska kislina reducira jod v jodid, medtem ko se sama spremeni v dehidroaskorbinsko kislino, pri kateri sta 2,3 – hidroksilni skupini oksidirani do ketonskih skupin. Reakcija je reverzibilna. Za ugotavljanje prisotnosti elementarnega joda v raztopini uporabljamo škrob. Dobro poznamo vijolično obarvanje škroba ob prisotnosti joda. Ena molekula askorbinske kisline spremeni molekulo joda (I_2) v dva jodidna iona. Ko se oksidira vsa askorbinska kislina, dodatek joda povzroči vijolično obarvanost raztopine. Tako lahko izmerimo količino vitamina C v raztopini s štetjem kapljic dodane jodove tinkture. Prav tako je možno umiriti tinkturo joda z znanima količinama vitamina C (tableta vitamina C) in vode (Royal Society of Chemistry, 2013).

2.2 Postopek in meritve

Za določanje količine vitamina C so učenci potrebovali:

- jodovo tinkturo,
- škrob,
- tablete vitamina C (1000 mg), topna oblika,
- čaše,
- merilni valj,
- kapalke,
- tehtnico.

Najprej so učenci pripravili raztopino za primerjanje (kalibracijo). V čaši tople vode so raztopili žlico koruzne moke/škroba. V novo čašo so odmerili 100 ml vode in vanjo dodali 5 ml raztopine škroba. Dodali so 3 kapljice jodove tinkture in opazovali spremembo barve raztopine. Čaša je služila za primerjavo, kot kompas v naslednjih korakih.

Drugi del naloge je bil pripraviti raztopino znane količine vitamina C v vodi. V 1000 ml vode so raztopili tableto s 1000 mg vitamina C. Od te raztopine so odlili 10 ml in ji dodali 5 ml raztopine škroba. Po kapljicah so dodajali jodovo tinkturo do spremembe barve. Število porabljenih kapljic je bil ključni podatek za izračun faktorja, s katerim so računali količino vitamina C v sadju.

FAKTOR = 10 mg / povprečno število kapljic

Zadnji del naloge je bila meritev za izbrano sadje. 10 g jabolka so učenci narezali na drobne koščke in jih dali v 100 ml vode. Ko so se koščki sadja usedli na dno, je bilo potrebno tekočino odliti in dodati 5 ml raztopine škroba. Sledilo je dodajanje jodove tinkture po kapljicah. Iz števila kapljic so nato izračunali količino vitamina C v 10 g oz. v 1 g jabolka. Število kapljic so pomnožili s FAKTORJEM; dobljena številka je predstavljala količino

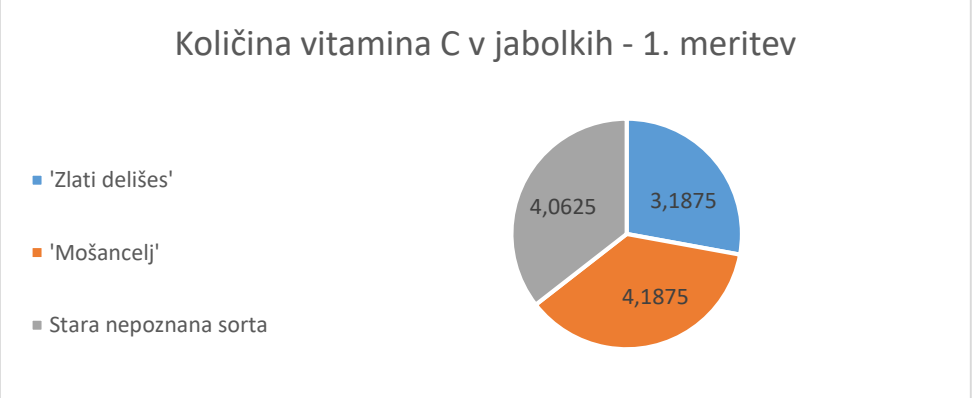
vitamina C v 10 g sadja (Royal Society of Chemistry, 2013). Meritve so ponavljali za različne sorte jabolk.

3. REZULTATI

Rezultati so bili dokaj presenetljivi, a ne nepričakovani.

Količina C vitamina v 1 g jabolka. Prva meritev:

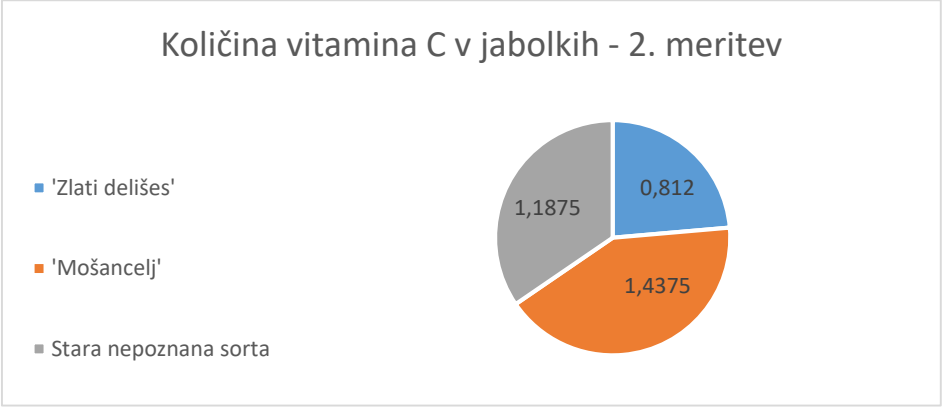
- 'Zlati delišes' - 3,1875 mg
- 'Mošancelj' - 4,1875 mg
- Stara nepoznana sorta - 4,0625 mg



Graf 1: Količina vitamina C v jabolkih – prva meritev

Količina C vitamina v 1 g jabolka. Druga meritev:

- 'Zlati delišes' - 0,8125 mg
- 'Mošancelj' - 1,4375 mg
- Stara nepoznana sorta - 1,1875 mg



Graf 2: količina vitamina C v jabolkih – druga meritev

4. RAZPRAVA

Po primerjavi rezultatov z uradnimi količinami vitamina C v jabolkih smo se zamislili. Rezultati so večkrat presegli običajno količino vitamina C v jabolkih, ki je 8 mg v 100 g jabolka, to je 0,08 mg/1g (Jezernik, 2012). Skušali smo ugotoviti, zakaj je prišlo do tako velike napake. Največja napaka eksperimenta je bila, da je bilo med jabolki preveč razlik, preveč je bilo variabilnih faktorjev: bile so različnih sort (vsebnost vitamina C je tudi sortna lastnost), rasle so na različnih terenih in podlagah, način pridelave je bil različen (klasično in ekološko pridelovanje), čas obiranja je bil lahko različen (zreli plodovi imajo več vitamina C), način in dolžina skladiščenja nam je bila neznana (količina vitamina C z dolžino skladiščenja upada).

V samem postopku smo našli precej nepravilnosti, ki bi lahko pripomogle k napačnemu rezultatu.

- Koščck jabolka ni bil dovolj drobno zrezan, vitamin C se ni mogel izločiti (ampak potem bi ga bilo še več).
- Škrob, ki so ga raztapljali v vodi, se ni raztopil popolnoma. Nekaj ga je ostalo na dnu čaše.
- Štetje kapljic jodovice je bilo površno. Pogosto je iz stekleničke steklo več kapljic hkrati. Štetje je bilo težavno.
- Samo merjenje količin je obremenjeno z napako.
- Opazovanje spremembe barve jodovice v škrobu je bilo subjektivno.
- Število ponovitev na različnih plodovih omenjenih vrst je bilo premajhno, saj vrednosti vitamina nihajo že pri različnih sadežih iste rastline.

Zaradi tega smo meritve ponovili in bili posebej pozorni na navedene napake. Rezultati so bili drugič boljši, a še vedno višji, kot jih navaja literatura. Ponovno je bilo prisotno enako razmerje med količino vitamina C v omenjenih sortah jabolk.

5. ZAKLJUČEK

Učenci so izmerili, da je največ vitamina C vsebovalo jabolko z domačega vrta. Takšna so bila tudi njihova predvidevanja. Čeprav je izmerjena količina presegala uradne podatke o vsebnosti vitamina C v jabolkih, so bila razmerja med posameznimi količinami pri različnih meritvah vseskozi enaka. Potrditev meritev bi lahko ugotovili zgolj z natančnim merjenjem količine vitamina C z enim izmed bolj natančnih postopkov merjenja (npr. s titracijo askorbinske kisline v jabolkih). Ker pa cilj ni bil zgolj ugotavljanje količine vitamina C, temveč tudi spoznavanje postopka meritev, je bil namen naloge več kot izpolnjen.

Ob zaključku naloge so učenci izdelali še plakat, s katerim so svoje delo predstavili sošolcem in ostalim učencem na šoli.

6. LITERATURA IN VIRI

Global Experiment 2013. Royal Society of Chemistry. Pridobljeno na https://edu.rsc.org/download?ac=13803

Jezernik V. 2012. Vsebnost vitamina C v plodovih sadnih rastlin. Dipl. projekt (UN). Ljubljana, Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo.

MINDELL, Earl. 2000. Vitaminska biblija za novo tisočletje. Ljubljana: Mladinska knjiga, stran 88.

MŰHLEIB, Friedhelm. 1999. Vitamini za zdravje in dobro počutje. Ljubljana: DZS, str. 7.

Ocena tveganja za zdravje ljudi v povezavi z uživanjem prehranskih dopolnil, ki vsebujejo 1000 ali več mg vitamina C v dnevnem odmerku. NIJZ. Pridobljeno na https://www.nijz.si/files/uploaded/vitamin_c_0.pdf

Vitamin C. Pridobljeno na https://sl.wikipedia.org/wiki/Vitamin_C.

Misija Ljudski vrt - učenje na prostem s pomočjo telefona

Lidija Šošter
Oš Ljudski vrt Ptuj
lidija.soster@os-ljudskivrtptuj.si

Učenci danes odraščajo v svetu časa z veliko tehnologije, ki jim je zanimiva in hkrati izziv. Tako sem v učno uro vključila in s tem dovolila uporabo telefonov. Najprej smo se poučili o aplikaciji CŠOD Misija, »Sprehod po Ljudskem vrtu Ptuj«. Ta vsebuje vprašanja oz. naloge iz vsebine naravoslovja, s katerimi smo ponavljali in utrjevali snov, se gibali, sodelovali in tekmovali. Namen dejavnosti je bil izvesti razgibano učno uro, kjer se bodo učenci ob delu vseeno sproščeni in se hkrati zabavali. Ob koncu misije smo primerjali rezultate in ugotovili, da smo uspešno odgovorili na vsa vprašanja. Učenci so bili zelo navdušeni nad takšnim načinom dela, čeprav so v resnici morali pokazati svoje znanje in spretnosti. Aplikacijo sem priporočala tudi sodelavcem, ki so jo z veseljem preizkusili pri svojem delu.

Ključne besede: tehnologija, aplikacija, znanje, spretnost, gibanje.

Abstract
Children are growing up in the world of technology that interests them, so I allowed them to use mobiles during my lesson. Firstly I taught them about application CŠOD Mission, Walk around Ljudski vrt Ptuj. It includes questions and exercises concerning science. The pupils could review and practice the things they have learnt so far, moved, participated and competed among each other. The main task was to create a lesson that will make pupils relaxed and will also make fun. At the end of our mission we found out that we mostly answered all the questions. Pupils were excited about this kind of work although they had to use their knowledge and skills. I also recommended this application to my colleagues, who tried it out with pleasure.

Key words: tehnology, application, knowledge, skills, moving.

1. UVOD

V podaljšanem bivanju načrtujemo dejavnosti, ki so povezane z Ekošolo in jih poizkušamo udejanjiti v okviru ustvarjalnega preživljanja časa in sprostitvenih dejavnosti takoj po rednem pouku ter na koncu bivanja. Z zanimivimi in drugačnimi aktivnostmi v podaljšanem bivanju popestrimo, poglabljamo ali utrjujemo vsebine, ki jih pri rednem pouku obravnavajo površinsko. Aktivnosti potekajo v okviru vsebin, ki jih ustvarjajo učenci, učitelj pa je animator

dejavnosti. Učitelj je lahko motivator za aktivno odzivanje učencev. Kadar pa v delo vključimo še sodobno tehnologijo, se motiviranost učencev za delo poveča.

Slika 1: Sprehod po Ljudskem vrtu Ptuj

2. POTEK DELA IN VSEBINA

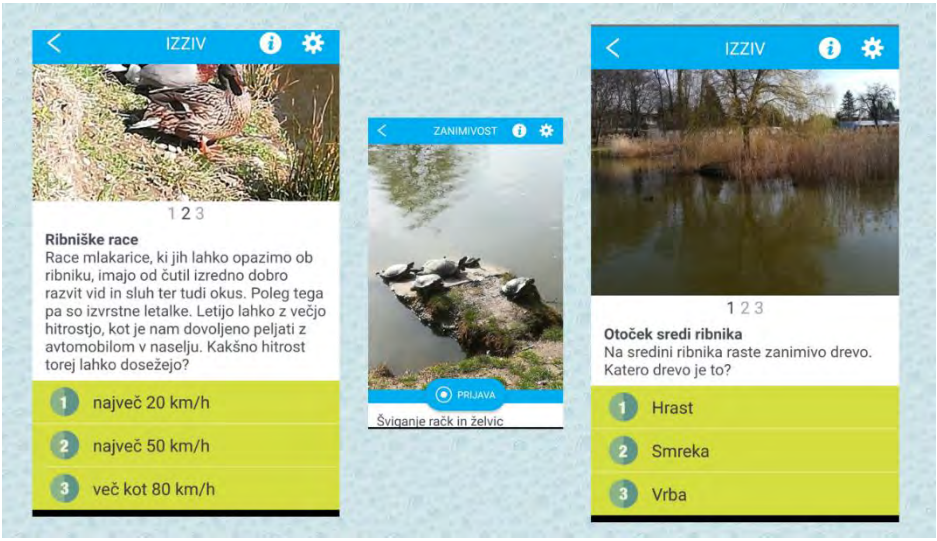
Učno delo v podaljšanem bivanju sem želela izpeljati drugače, bolj zanimivo ali aktualno. Poizkusila sem vključiti uporabo mobilnih telefonov, ki jih drugače ne smejo uporabljati v podaljšanem bivanju.

Poiskala sem aplikacijo, ki je primerna, za delo učencev. CŠOD misija je aplikacija, kjer lahko učenci po navodilih rešujejo naloge ali izzive in je lahko oblikovana za javno uporabo ali pa je narejena za določen namen. Takrat se imenuje skrita misija in ta je bila ustvarjena za potrebe naše šole. Oblikovala jo je študentka Julija Šošter in se imenuje Sprehod po Ljudskem vrtu Ptuj. Vsebuje vprašanja o šoli in njenem naravnem okolju, predvsem parku Ljudski vrt z ribnikom.

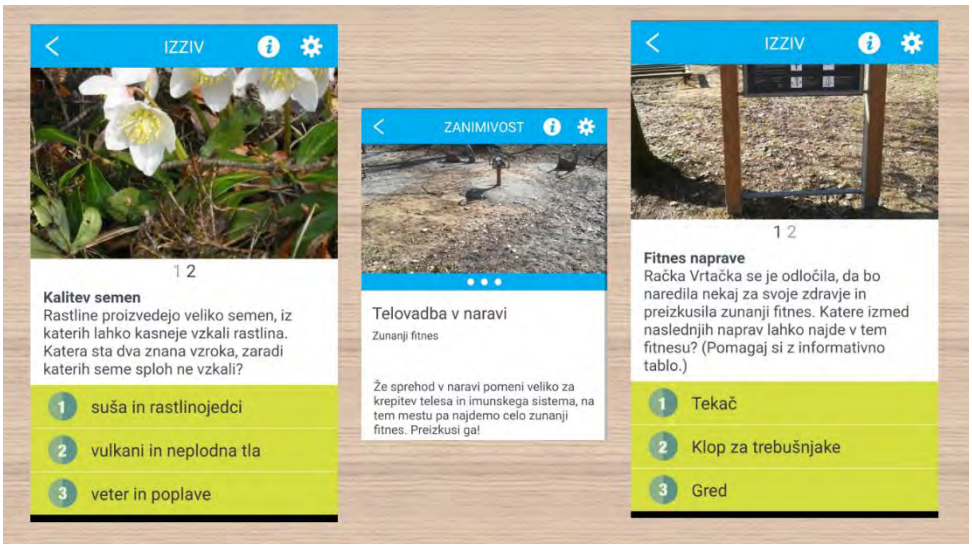
Učenci so za delo potrebovali svoj mobilni telefon z naloženo aplikacijo CŠOD misija. V razredu sem podala navodila za delo, da so učenci imeli šolski wi-fi in si naložili aplikacijo. Nato so lahko delali na terenu brez povezave. Podala sem jim tudi navodila za upoštevanje varnosti pri delu na terenu, saj je vsak lahko opravljal delo individualno ali v paru.

Aplikacija je tudi tekmovalne narave. Sestavljena je iz 6 misij, znotraj vsake pa je več posameznih nalog. Ko učenec osvoji misijo, lahko odide dalje. Za vsako uspešno opravljeno misijo, dobi značko, to je maskota šole Račka Vrtačka.

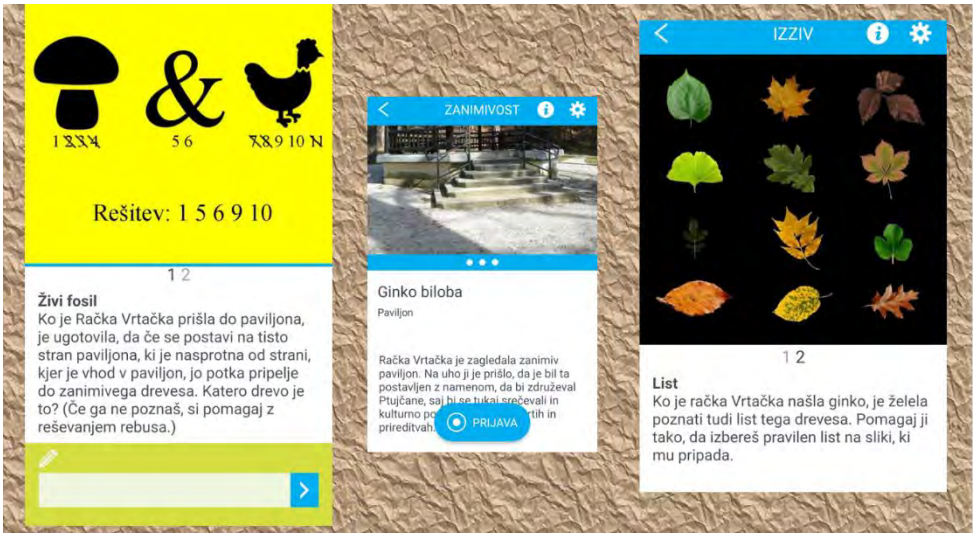
Slika 2: Začetek misije



Slika 3: Poznavanje rastlin in živali ribnika



Slika 4: Znanje o vodah



Slika 5: Z uganko do rešitve

3. REZULTATI

Učenci so morali pridobiti dovoljenje staršev, da bodo ta dan v šoli uporabljali telefon. Vsi učenci so dovoljenje imeli in so si lahko naložili aplikacijo CŠOD misija.
Dan prej smo z učenci po navodilih naložili aplikacijo in preizkusili delovanje. Pri tem ni bilo težav. Podala sem jim tudi jasna navodila, kakšna bo tema kviza, da so se lahko pozanimali in raziskovali. Zato so bili pri reševanju nalog zelo uspešni in hitri. Vsi so rešili misijo do konca in prišli po poti od šole, po parku, mimo ribnika nazaj do šole, kjer je bil tudi cilj.

Namen dejavnosti je bil izvesti razgibano učno uro, kjer se bodo učenci ob delu vseeno sproščeni in se hkrati zabavali, kar smo zagotovo dosegli. Opazila sem tudi dobro sodelovanje med učenci. Pogovarjali so se med seboj, ugibali, debatirali. Od zanimivosti do zanimivosti so postajali vse bolj pozorni na vprašanja, bolje so začeli opazovati in tako so bili bolj uspešni pri reševanju. Opazila sem tudi, kako so bili pripravljeni pomagati drug drugemu, kjub temu, da je bil pri rezultatih pomemben tudi čas.
Učenci so svojo izkušnjo delili tudi z ostalimi učenci, kar je spodbudilo nekatere razredničarke 4. in 5. razredov, da so izvedle misijo tudi pri naravoslovju v razredu.

4. ZAKLJUČEK

Izvesti načrtovane dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja je zelo težko, saj učenci prihajajo k pouku, drugi odhajajo, so utrujeni, polni dnevnih informacij in šolskih obveznosti. Zato je zelo pomembna zunanja in notranja motivacija, organizacija, pestrost, pozitivna naravnanost in koristnost cilja. Vse to nam uspeva, včasih odlično, drugič manj uspešno. Pomembno je, da smo tudi učitelji radovedni in znamo poiskati orodja, s katerimi motiviramo učence, da se

lahko učijo tudi na drugačen način. Spletnih in računalniških orodij je res veliko. Vesela sem, da sem tudi sama spoznala nekaj novega in s tem navdušila tako učence kot sodelavce. Aplikacija CŠOD misija ima namreč veliko misij po vsej Sloveniji, ki jih lahko sami odkrivamo, kadar imamo že naloženo aplikacijo na telefonu.

5. LITERATURA IN VIRI

Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. 2005 [online]. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 27. 3. 2020 na spletnem naslovu: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Podaljsano_bivanje.pdf

Aplikacija SŠOD misija, naložena 20. 11. 2019: http://misija.csod.si/si/misije/

Predstavitev Ekošole. Pridobljeno 27. 3. 2020 na spletnem naslovu: https://ekosola.si/predstavitev-ekosole/

Slike 1, 2, 3, 4, 5: osebni arhiv Julije Šošter, posnetki zaslona aplikacije CŠOD misija, Sprehod po Ljudskem vrtu Ptuj.

Kuhinja moje babice je bila odlična

Bernardka Božič
OŠ Raka
bernardka.bozic@gmail.com

Danes, ko ljudje vse prepogosto segamo po hrani iz supermarketov, ali pa celo po hitro pripravljeni hrani, je še kako pomembno pri otrocih ozaveščati pomen lokalno pridelane hrane. Pa ni dovolj le teoretiziranje. Učenci sicer poznajo prednosti hrane iz domačega okolja. Del zaslug gre pripisati tudi projektu Slovenski tradicionalni zajtrk. Naš namen je bil delovati. Učenci so raziskovali, preizkušali, utemeljevali in kritično vrednotili. Tekom naših aktivnosti so hrano povezali s tradicijo in zgodovino kraja. Posebno pozornost smo namenili raški č'buli in čebelarstvu.

Ključne besede: lokalno pridelana hrana, recepti naših babic, raška č'bula, čebelarsvo

Abstract
Today, when we all too often reach for food from supermarkets, or even for fast-food, it is even more important for children to be aware of the importance of locally grown food. But just theorizing is not enough. Students are aware of the benefits of food from their home environment. Part of the credit goes to the SlovenianTraditional Breakfast project. Our purpose was to act. The students were researching, testing, argumenting, and critically evaluating. During our activities, food was linked to the tradition and history of our village. Particular attention was paid to Raka onion and beekeeping.

Keywords: locally grown food, grandmother's recipes, Raka onion, beekeeping

1. UVOD

Ljudje smo se v današnjem času vse preveč razvadili. Najlaže je oditi v bližnji supermarket in kupiti hrano, lepo in trajno zapakirano ter privlačnega videza. Pa je takšna hrana res najboljša izbira za nas? V glavnem vsi vemo, da ne. Toda kaj, ko nas življenjski stil, nenehno hitenje in boj s časom vse prevečkrat peljejo v to, da kupimo izdelke in pridelke, ki so najhitreje dosegljivi, če se le da, vse na enem mestu in bodo vsaj teden dni vzdržali v našem hladilniku.

Vsekakor je priporočljivo uživanje hrane iz lokalnega okolja. Tovrstna hrana je običajno bolj dozorela in ima višjo hranilno vrednost. Hranilna vrednost plodu namreč začne upadati, ko je odrezan od svojega vira hrane ter vode in mora zaradi tega začeti uporabljati lastna hranila. Lokalno pridelana hrana je lahko sicer manj privlačnega videza, vsebuje pa več vitaminov in hranilnih snovi,

ki so pomembne za naše telo ter ima bolj svež, zrel in polnejši okus. V Sloveniji imamo na voljo veliko domače, lokalno pridelane hrane, le potruditi se moramo in poiskati pridelovalce. Hrano lahko pridelamo tudi sami. Najpogostejša lokalno pridelana ali predelana živila so: zelenjava, sadje, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, žito, moke, kruh, med ... S porabo in potrošnjo lokalno pridelane hrane tudi podpiramo čisto okolje in naravo, ker gre v tem primeru za »KRATKO VERIGO« med pridelovalcem in potrošnikom. Če želimo od sadja in zelenjave čim večjo korist je pomembno, da to optimalno dozori in je pot do potrošnika čim krajša.

Ne morem mimo tega, da se ne bi ozrla na trenutno dogajanje v svetu in pri nas. Le kdo izmed nas se ni v tem času pandemije vprašal: Ali imamo v Sloveniji dovolj hrane za samooskrbo? Kaj se bo zgodilo, če se meje zaprejo? Bomo lačni? Pa je dovolj, da si le v času krize postavljamo tovrstna vprašanja? Prav gotovo ne. Za lokalne pridelovalce bi morala skrbeti država, pa ne samo država. Vsi lahko skrbimo zanje tako, da od njih, tudi v času blagostanja kupujemo pridelke.

Namen in učni cilji, ki smo si jih zadali:

- Uzavestiti pomen izbire lokalno pridelane hrane.
- Učence seznaniti z lokalnimi pridelovalci hrane in njihovimi pridelki.
- Razvijati pozitiven odnos do znamenitih lokalnih pridelkov. Na Raki je to predvsem »raška č'bula«
- Pridobiti znanje o prehranski pismenosti.
- Pridobljeno znanje uporabiti pri sestavi jedilnikov.
- Raziskovati preteklost in stare recepte.
- Razvijati kuharske sposobnosti, spretnosti in veščine pri učencih.
- Seznaniti se z zgodovino čebelarstva na Raki in najbolj znanim raškim čebelarjem Martinom Humekom. (1870 – 1943)
- Raziskovati pomen čebelarstva danes. Seznaniti se z lokalnimi čebelarji in njihovimi pridelki.

2. AKTIVNOSTI, KI SMO JIH IZVAJALI SKOZI ŠOLSKO LETO

Ko si v šoli, kot učitelj zadaš neko nalogo, se vprašaš, kdaj bom to izvajal? Katero uro bom pripravljen za to »žrtvovati«. Prva misel je, saj to ni mogoče. Ko pa se v vso stvar nekoliko bolje poglobiš, ugotoviš, da je tematika združljiva s cilji številnih učnih predmetov. Pomembno si je le natančno zadati cilje in definirati dejavnosti.

V sklopu katerih predmetov smo v 4. razredu izvajali naštete dejavnosti? Pri urah naravoslovja in tehnike (prehranska piramida, sestava jedilnika), razrednikovih urah (skrb za zdravje), pri družbi (kulturna dediščina), uri matematike (tehtanje živil) in urah dodatnega pouka (razvijanje spretnosti).

Aktivnosti, ki smo jih izvajali skozi šolsko leto:

- **Pogovarjali smo se o pojmu lokalno pridelana hrana.**
- **Odgovorili smo na vprašanji:**

Zakaj je lokalno pridelana hrana kvalitetnejša? Velik del znanja o tem so učenci pridobili ob projektu Slovenski tradicionalni zajtrk.
Kaj je prehranska pismenost in zakaj je potrebno biti prehransko pismen?

- **Raziskovali smo ter izdelali plakat o najpogostejših pridelkih in živilih pridelanih na Raki in v okolici.**
- **Skupina učencev je poiskala podatke o »raški č'buli«.**

Na Raki so se v povezavi s čebulo razvili in obdržali mnogi običaji, navade, reki in tradicionalne jedi, ki jih je potrebno ohranjati, oziroma oživljati tudi v prihodnje. Med običaje, ki so se med Račani prijeli, sodi prav gotovo čebularski pohod, ki se ga vsako leto tradicionalno udeležijo številni pohodniki.

- **Raziskali smo znamenitosti o raški č'buli:**

V zgodovini so domačinke čebulo, zaradi trde zemlje čez zimo obstojno in spleteno v kite, množično prodajale na sejmih vse od Novega mesta do Zagreba. Nekateri viri omenjajo, da so se oskrbniki dvora Marije Terezije, ki so na Kranjsko z vozovi prihajali po hrano, ustavili tudi na Raki. V Brusnicah so dobili češnje, pri nas pa so menda naložili čebulo.

Pred tremi leti se je za seme raške č'bule zanimalo celo podjetje, ki skrbi za vrt Bele hiše. Zasluga za to gre predvsem dedku Melanije Trump Antonu Ulčniku, ki je na leto pridelal kar 50 ton raške č'bule in je razvil sodobno različico današnje č'bule. Podal se je na pot vzgoje velike in odporne čebule. Križal je rdečo, rumeno, ptujsko in indijsko čebulo. (Vir: https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/clanek/foto-rasko-cebulo-sadil-tudi-dedek-melanie-trump-238093)

- **Odkrivali smo jedi iz raške č'bule.**

Jedi iz raške č'bule: čebulni kruh, čebulna juha, čebulna solata z domačimi rezanci, krompir v oblicah posipan s prepraženo raško č'bulo, žganci s čebulo, čebulna solata, pogača s kislo smetano, špehom in raško č'bulo, čebulni štrudl, marmelada iz čebule, file postrvi v marinadi iz raške č'bule na mladi solati, raška č'bula nadevana s kamutom in jurčki na podušenem paradižniku z baziliko in sveže narezana raška č'bula s suhomesnatimi izdelki.

Slika 1: Pogača z raško č'bulo

- **Zdravilni učinki čebule**

Namesto kamilic so obolelim za pljučnico na prsi dajali čebulo. Za kašelj je med v čebuli boljši kot med v črni redkvi. Gnojne rane so obvezovali s čebulo, ture čistili s kapljicami zelenjave. S čebulo so nižali visoko temperaturo, nekatere ženske so si s sokom krepile lasišče. (Vir: https://www.delo.si/prosti-cas/kulinarika/cebula-na-krozniku-v-caju-in-na-turu.html)

- **Učenci so od svojih babic in prababic pridobili recepte, po katerih so kuhali in pekli v preteklosti.**
- **Iz sestavin, ki so jih prinesli učenci v glavnem od doma, oziroma lokalnih pridelovalcev, smo spekli POGAČO Z RAŠKO Č'BULO IN SLANINO, MEDENJAKE PO BABIČINEM RECEPTU in DOMAČE PIŠKOTE.**

Slika 2: Otroci pri peki

Slika 3: Otroci pri peki piškotov

- **Raziskovali smo zgodovino čebelarstva na Raki**

Čebelarstvo na Raki ima dolgo tradicijo, katere pomemben del je raški rojak gospod Martin Humek (1870 – 1943), ki je med drugim končal tudi čebelarsko šolo na Dunaju ter o sadjarstvu in čebelarstvu pisal v časnikih in časopisih. Martina Humeka se v domačem kraju vsako leto spominjamo ob Svetem Lovencu – krajevnem prazniku. Danes se s čebelarstvom v našem kraju aktivno ukvarja g. Jože Cemič.

3. ZAKLJUČEK

Za zaključek se mi zdi pomembno poudariti spoznanje, da je lokalno pridelana hrana tudi močno povezana z zgodovino domačega kraja. Skozi vse naše aktivnosti se je pojem lokalno pridelana hrana močno povezoval s pojmom kulturna dediščina Rake. Ko smo govorili o lokalno pridelani hrani, nismo mogli mimo raške č'bule, katere sloves je po zaslugi Melanije Knaus, aktualne prve dame Amerike in njenega dedka, ki je vzgojil raško č'bulo, kot jo poznamo danes, prišel celo do bele hiše. Raziskali smo dogodke v zgodovini, ki so botrovali nastanku te odlične in obstojne vrste. Pogovor o čebelarstvu na Raki nas je pripeljal do Martina Humeka, čebelarja, ki ni deloval zgolj na Raki. Kot velik poznavalec je bil poznan v širšem slovenskem okolju. Pot pa nas je nenazadnje vodila tudi do kuhinj naših babic, njihovih receptov in kuharskih modrosti, ki so jih z veseljem podelile s svojimi vnuki, vnukinjami in celo s svojimi pravnuki. Ni lepšega, kot opazovati veselje na otroških obrazih ob pripravljanju in peki jedi. Te vrste aktivosti toplo priporočam vsem učiteljem.

4. LITERATURA

Tanja Jakša Gazvoda: Raško čebulo sadil tudi dedek Melanije Trump. Spletni portal. Objavljeno: 20. 10. 2019. Pridobljeno: 13. 11. 2019. Dostopno na: https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/clanek/foto-rasko-cebulo-sadil-tudi-dedek-melanie-trump-238093

Janoš Zore: Raška č'bula. Na krožniku, v čaju in na turu. Spletni portal. Objavljeno: 29. 9. 2014. Pridobljeno: 2. 10. 2019. Dostopno na: https://www.delo.si/prosti-cas/kulinarika/cebula-na-krozniku-v-caju-in-na-turu.html

Nacionalni inštitut za javno zdravje: Z znanjem do boljšega zdravja. Izbirajmo lokalno pridelano hrano. Spletni portal. Objavljeno: 15. 12. 2016. Pridobljeno: 18. 9. 2019. Dostopno na: https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano

Manca Urankar in Lucija Urbanija: Prednosti lokalno pridelane hrane. Z lokalno hrano zmanjšujemo onesnaževanje inpomagamo lokalnemu kmetijstvu in gospodarstvu. Spletni portal. Objavljeno: 10. 3. 2017. Pridobljeno: 18. 9. 2019. Dostopno na: https://www.delo.si/novice/okolje/prednosti-lokalno-pridelane-hrane.html

Miloš Humek: Čebelar in sadjar z Rake. Martin Humek (1870 – 1943). Orbis. Ljubljana, 2013. Naklada: 250 izvodov.

V svetu rastlin

Eva Kink Žerjav
OŠ Leskovec pri Krškem
eva.kink@gmail.com

Narava predstavlja ogromno med seboj povezanih neverjetnih in čudovitih dogodkov. Del čudes v našem življenju je tudi svet rastlin, ki ljudem predstavlja glavni vir prehrane. Velik poudarek na šoli namenjamo lokalno pridelani prehrani. Učence 1. razreda navajamo na zdravo prehrano iz domačega okolja ter jih uvajamo v lastno pridelavo. Pri mlajših učencih je praktična metoda izjemno pomemben vidik usvajanja znanja. Sodelujejo pri vseh opravilih na šolskem vrtu, pridelke tudi pripravimo in zaužijemo, aktivni pa smo tudi v širšem lokalnem območju in si vsako leto ogledamo mlin, kjer pridelujejo moko. Izvedli smo letni projekt V svetu rastlin, preko katerega so učenci ob številnih aktivnostih spoznavali šolski vrt in zdravo prehrano.

Ključne besede: rastline, šolski vrt, priprava hrane, moka

Abstract

Nature consists of countless connected incredible and beautiful events. A part of the wonders in our life is the world of plants which are the main source of food for humankind. We put immense stress on the importance of locally sourced food at our school. We introduce the first-grade students to healthy food from our local environment and get them interested in growing food at home. With younger students, the practical method is the most important part of gaining knowledge. They participate in all of the activities at the school garden, we prepare and eat the harvest, and we're active in the local community and visit a flour mill each year. We carried out the yearly project "In the world of plants" and with the help of its numerous activities, the students got to know and learn about the school garden and healthy nutrition.

Keywords: plants, school garden, food preparation, flour

1. UVOD

Rastline so za nas zelo pomembne. So temeljni vir hrane in kisika. George Oshawe je rekel: »Si to, kar poješ.« Tema, katera se navezuje na prehrano, sestavljeno iz polnovrednih živil, pridelanih v domači pokrajini (Baczala et al, 1997).

Ne moremo vedno vplivati na to, kako pridelujejo hrano na večjih farmah in plantažah, lahko pa se sami odločimo, kako jo bomo pridelovali na svoji zemlji. Vrt je koristen iz več razlogov: če ga imamo blizu hiše, porabimo manj časa za nakupe in še osnovna zelenjava in sadje so vedno pri roki, na vrtu se razgibaš in si na svežem zraku. Vrt lahko obdelujemo brez kemičnih

dodatkov, na star način. S tem je zemlja bolj zdrava, skrbijo za ravnovesje v naravi, manj onesnažujejo okolje ter jedo bolj zdravo zelenjavo in sadje (Lobnik-Zorko in Železnik, 1992).

2. METODA

Zastavili smo si letni projekt V svetu rastlin. Načrtovali smo več dogodkov: urejanje šolskega vrta, peka zdrave jabolčne pite in obisk lokalnega mlina. Vse dejavnosti smo izvedli z učenci 1. razreda, zato sem si izbrala praktično metodo, saj menim, da otroci potrebujejo konkretno izkušnjo. Želela sem, da vse dejavnosti izvajajo samostojno ter da spoznajo vse faze načrtovanih dejavnosti.

V projekt je bilo vključenih 23 otrok 1.a razreda. Sodelovala je še vzgojiteljica in spremljevalka deklice, ki ima sladkorno bolezen tipa 1. Projekt se je odvijal celo šolsko leto. Pri vsaki dejavnosti smo učence najprej povprašali o njihovem mnenju in skupaj oblikovali hipoteze ter po koncu projekta ugotavljali pravilnost hipotez.

3. REZULTATI

V okviru letnega projekta V svetu rastlin se je odvilo kar nekaj dejavnosti. Vseskozi sem otroke usmerjala k zdravi prehrani, ki je lokalno pridelana. Učenci so bili vključeni v vse faze, tako da so spoznali tudi pripravo, izvedbo glavne dejavnosti ter pospravljanje, če je bilo potrebno.

3.1 Šolski vrt

Pomembno je, da učenci spoznajo, kako se hrana pridela. Ker redno skrbimo za šolski vrt, smo dejavnost najprej začeli prve dni šolskega leta z ogledom gredic. Nekateri otroci so že imeli izkušnje, zato so pripovedovali o svojih vrtičkih, ki jih imajo doma ali pri starih starših, drugi so že sejali ali sadili v vrtcu, ostali pa niso imeli še nobene izkušnje.

Najprej smo naredili načrt, kaj je potrebno narediti, da bomo lahko posejali solato. Že isti dan smo očistili vrtiček, ki je skozi poletje večino časa sameval. Odstranili smo plevel, ga dali v samokolnico in odpeljali na kup, kamor odlagamo ostanke z vrta. Dodali smo še zemljo in posejali solato. Večkrat tedensko smo odšli pogledat, če je seme vzklilo. Solato, ki je zrastla, so otroci pojedli zraven sendviča z rženo štručko. Nekaj solate pa smo namenili tudi za želvi, ki ju ima sosednja skupina.

Spomladi smo vrt ponovno očistili. V njem smo našli še veliko korenja, ki smo ga dobro očistili in pojedli zraven sadja. Dodali smo še malce zemlje. Določena semena smo posejali v plastične posode (recikliranje). Narediti smo želeli sadike, katere bomo kasneje posadili v vrt. Po seme smo se odpravili v bližnjo cvetličarno, kjer smo kupili solato, papriko, paradižnik, redkev, bučke in razna zelišča. Vse smo posejali v vrt ter zeliščni vrt, razen paradižnika in paprike, ki smo ju posejali v plastične posode. V razredu smo dnevno opazovali, kako rastline rastejo. Ob tej dejavnosti smo se učili, kaj rastlina potrebuje, da vzklije in kaj, da zraste. Otroci so dobro spoznali vse dele rastlin ter opazovali različne koreninske sisteme. Naučili so se tudi, kako se

pravilno skrbi za rastline. Vzgojene sadike paradižnika in paprike smo posadili v vrt. Pozornost otrok se je v celoti prenesla na nego rastlin, skrbjo za vrt in občasno zalivanje. Čez čas so učence razveselili že prvi pridelki – zelišča (drobnjak, peteršilj) in solata. Večina otrok je naš šolski pridelek tudi poskusila.

Slika 1: Semena (lasten vir)

Slika 2: Sejanje v posode (lasten vir)

Slika 3: Dodali smo še zemlji (lasten vir)

3.2 Obisk lokalnega mlina

Vsako šolsko leto prvošolce peljemo na ogled lokalnega mlina. Otroci na kmetiji Mežič spoznajo poleg kmetijskih strojev in živali tudi različne vrste žit (pšenico, piro, rž, koruzo, ajdo, tritikalo, proso, ječmen, oves). Otroci so si žita ogledali, potipali, nekatera tudi poskusili. Sledil je ogled večjega mlina za mletje žit. V manjšem ročnem mlinu si je vsak otrok zmlel piro ter moko zapakiral v vrečko in jo odnesel domov. Nato je otrok zamesil testo in spekel dve žemljici. Otroci so spoznali, kako nastane moka ter peko kruha. Vsi otroci so bili prvič v mlinu in predhodno niso poznali pridelave moke.

Slika 4: Mletje pire (lasten vir)

3.3 Peka jabolčne pite

Ena izmed dejavnosti pa je potekala v gospodinjski učilnici. V razredu imamo deklico s sladkorno boleznijo, zato smo morali prilagoditi recept in uporabiti zdrave sestavine (polnozrnata moka, rjavi sladkor). Uporabili smo moko iz lokalnega območja (mlin Mežič) ter jabolka. Naše območje je znano po pridelavi jabolk. Tudi v našem šolskem znaku so jabolka. Naokoli je vse polno sadovnjakov, ki so nam odličen vir sadja, zdravja in priložnosti za učenje.

Učenci so jabolka olupili, naribali ter pripravili tudi testo za jabolčno pito. Pri pripravi so zelo uživali. Komaj so dočakali, da se je pita spekla in ohladila. Čisto vsi so jo poskusili. Recept so odnesli domov in veliko otrok je poročalo, da so ga tudi doma s starši preizkusili. Po koncu je sledilo še pospravljanje. Olupke jabolk smo dali med biološke odpadke. Dejavnost je bila zelo kompleksna, saj smo ponovili od kod prihajajo sestavine, uporabljali merske enote, spekli zdravo pecivo, pospravili za seboj ter se učili o ločevanju odpadkov.

Priprave so se lotili z veliko vnemo, najtežji del pa je bilo pospravljanje. Tu so potrebovali več motivacije za delo.

Slika 5: Lupljenje jabolk (lasten vir)

4. RAZPRAVA

Dejavnosti smo uspešno izvedli. Otroci so bili nad projektom navdušeni. Znotraj projekta se je odvilo še veliko manjših dejavnosti – peka kruha, priprava smutija, v jesenskem času smo poskušali surovo zelenjavo, ki je zrastla na polju, opazovali smo polja in sadovnjake v okolici šole ter se pri malici večkrat pogovarjali od kod prihajajo izdelki.

Metoda, ki smo si jo izbrali, se je izkazala za najbolj primerno. Mlajši otroci morajo dejavnost preizkusiti, če je možno tudi otipati, vonjati, poskusiti. S tem se celostno razvijajo. Hipoteze, ki smo si jih zastavljali v obliki vprašanj pred pričetkom posamezne dejavnosti, smo večinoma potrdili. Kar nekaj otrok je imelo že izkušnje, zato so poznali odgovore. Še bolj se je izkazalo, kako pomembno je, da so v družinskem okolju vključeni v pripravo obrokov, delo na vrtovih in ločevanje odpadkov. Večina otrok se je prvič srečala z ribanjem jabolk, nihče pa tudi še ni mlel žit.

5. ZAKLJUČEK

Dejavnosti, ki razvijajo vse čute otrok, so v šolskem prostoru izjemno pomembne. Otroci morajo tipati, vonjati, poslušati, gledati in okušati. Aktivnosti so bile zato tako zasnovane, da so otroci se lahko celostno razvijali in smo zadostili njihovim potrebam, da so aktivni, tako gibalno kot tudi miselno.

Učencem so bile dejavnosti zelo všeč. Radi preizkušajo nove stvari, praktične aktivnosti in so želeli vsi preizkusiti vse faze. Z zanimanjem so opazovali, kako se pita peče, kaj je zrastlo iz semen in kako nastaja moka. Tudi pri razgovoru so bili aktivni, saj so si pridobili lastne izkušnje in so bili vsi lahko uspešni sogovorci.

Pomembno je bilo, da smo jih vključili v vse faze, saj so tako spoznali vse dejavnosti od začetka do konca – čiščenje gredic, nakup semen, sejanje, pobiranje pridelkov, priprava živil za peko, peka, čiščenje … Verjamem, da so na ta način dobili prvovrstno izkušnjo, o kateri so govorili še dolgo.

Projekt je bil dobro zastavljen. Otroci so pridobili veliko na samostojnosti. Pomembno je, da jim pri vsaki dejavnosti damo dovolj časa in priložnosti za delo. Vanje je treba verjeti in jim dovoliti, da se učijo s svojim tempom, ob napakah in nagradi, ki so jo bili deležni na koncu (pečena pita, pridelki, ki jih poskusijo, moka, ki jo odnesejo domov in uporabijo pri peki).

6. LITERATURA IN VIRI

Baczala, K., Hindson, J., Kozniewska, B., Kulinek A., Sieminski, M., Smuk-Stratenwerth, E., Tilling, S., Wester, M., 1997. Po zeleni stezi: Okoljska vzgoja, Vodnik za učitelje. Ljubljana: DZS.

Lobnik-Zorko, A. in Železnik, N., 1992. Zeleno gospodinjstvo: splošni, varčevalni in ekološki nasveti. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Gibalne urice

Mateja Dolgan
OŠ Notranjski odred Cerknica
dolganmateja@gmail.com

Gibanje je eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Ko otrok obvlada svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, dobi občutek samozaupanja in samozavesti. Otroci naj bi v času, ko nanje starši in učitelji še lahko vplivamo, zgradili zdrav življenjski slog. Otroci svojo prvo gibalno abecedo osvojijo v okviru svoje družine. Ker pa je kasneje v otroštvu spontanega gibanja, kot smo ga poznali včasih, vse manj, je vloga učitelja športa še toliko pomembnejša. Svoje poslanstvo vidim v tem, da najdem način, kako bi k interesni dejavnosti s področja športa pritegnila otroke, ki ne marajo športa oziroma imajo do njega odpor iz različnih razlogov, otroke, ki se gibajo izključno pri urah športa, otroke, ki imajo preveliko telesno težo in so gibalno podhranjeni oziroma imajo znižane sposobnosti na področju športa. Interesna dejavnost Gibalne urice so zato nastale s ciljem približati šport in gibanje otrokom, ki to resnično potrebujejo. Počasi, a vztrajno se približujemo temu cilju.
Ključne besede: življenjski slog, gibanje, šport

Abstract
Being active is one of the most important aspects of child's developement. When kids manage to control their bodies, they feel happy, safe and self-confident. Kids should obtain the best possible habits and routines in the phase of development when parents and teachers can still influence it. Every activity starts in the family. In the past kids were active spontaneously in many different ways which is nowadays not the case so the role of sports teachers is even more important. I want to find a way to include in the sports club children who need to be active the most: those who don't like sports for different reasons, those who are active only at the sports classes at school, those who are overweight and those who are less able to be active in sports. The aim of the club »Gibalne urice« is to make being active possible for those who need activities and exercising the most. We are slowly but persistently achieving our goals.

Key words: lifestyle, active life, sports

1. UVOD

1. Športna dejavnost, telesna dejavnost ter športna vadba

Za vse zgoraj navedene termine obstajajo različne definicije. Šport oziroma športna dejavnost je prostovoljna prostočasna tekmovalna ali netekmovalna dejavnost, ki se je človek udeležuje z namenom razvedriti se in hkrati ohranjati ali povečati telesne zmogljivosti. Izraz *tekmovanje* je treba razumeti v najširšem pomenu te besede: kot tekmovanje s samim seboj, tekmovanje z drugimi in tekmovanje z naravo (Kristan v: Škof, 2010, str. 30), medtem ko lahko s terminom telesna oziroma gibalna dejavnost zajamemo širši spekter človekovih dejavnosti (zlaganje drv, delo na polju, sprehodi, kolesarjenje v službo itd.). O sami vadbi pa govorimo takrat, ko gre za sistematično ponavljanje športne dejavnosti s ciljem napredka.

1.2 Zdrav življenjski slog

Ko govorimo o življenjskem slogu je prav, da vemo, da lahko govorimo o nezdravem oziroma zdravem življenjskem slogu. Slednjega lahko opišemo kot takega, ki izključuje škodljive razvade in je usmerjen k telesni dejavnosti, k hoji, teku, planinarjenju, kolesarjenju, plavanju itd. Ljudje namesto dvigala raje uporabijo stopnice, namesto z avtom se odpravijo v trgovino peš itd. K zdravemu življenjskemu slogu sodi tudi skrb za ustrezno telesno težo. V mladih letih osvojen in v odrasli dobi dograjevan zdrav življenjski slog lahko ohranja svežino telesa in duha v pozna leta (po Turk v: Škof, 2010, str. 29).
Odgovor na vprašanje, ali ima aktiven življenjski slog v mladosti vpliv na aktiven življenjski slog v odraslosti, pa ni vedno pritrdilen, čeprav bi si to želeli. Otroke seveda moramo spodbujati h gibalnim aktivnostim, ki pa morajo biti ustrezno prilagojene, časovno pravilno odmerjene, dovolj intenzivne in seveda dostopne. V nasprotnem primeru lahko na dolgi rok negativno vplivamo na motivacijo za telesno dejavnost v kasnejših obdobjih življenja.

2. VLOGA STARŠEV IN UČITELJA

Življenjski slog se začne oblikovati že zelo zgodaj. Zato naj bi otroci v času, ko nanje starši in učitelji še lahko vplivamo, zgradili zdrav življenjski slog. To pomeni, da lahko v prvi vrsti starši s svojim zgledom vplivamo na pogostnost ter obliko gibalnih dejavnosti svojih otrok v bodoče. Celostnega razvoja otroka si brez napredovanja njegovih gibalnih sposobnosti ne moremo predstavljati. In vendar imajo odrasli otrokovo gibanje pogosto za nekaj samoumevnega, za skupek sposobnosti ali spretnosti, ki se dovolj razvijajo kar same in zgolj na osnovi bioloških in naravnih danosti. Mnogo staršev niti ne pomisli na to, da je otrokove gibalne sposobnosti mogoče kultivirati, dejavno in smiselno spodbujati, spremljati in usmerjati njihov razvoj ter jih razvijati v smeri, ki bo prispevala k oblikovanju otrokovega odnosa do sebe in svet (Škof, 2010, str. 116).

Tudi vloga učitelja ni zanemarljiva. Njegova prava sposobnost je v tem, da jih uči, vodi in vzgaja. Pri delu z učenci se prepletajo njegove številne vloge, v razredu poskuša ustvariti dobre medsebojne odnose in vzpostaviti zaupanje, kar je temelj in pogoj za uspešno pedagoško delo. Njegova naloga je tudi, da ozavešča starše o gibalnem razvoju njihovih otrok in o pomenu ustreznih gibalnih dejavnosti za otrokov celostni razvoj.

Ali se učitelji športa dovolj dobro zavedamo, kako veliko vlogo imamo v otrokovem razvoju in življenju nasploh?

3. POZITIVNI IN NEGATIVNI VPLIVI GIBALNE AKTIVNOSTI OZIROMA NEAKTIVNOSTI

Ko govorimo o gibalni neaktivnosti, ne moremo mimo nekaterih znanstvenih dokazov, ki govorijo o dejavnikih tveganja za razvoj posameznih bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, astma in skeletne bolezni). Dodamo lahko še dve najpogostejši razvadi mladih (kajenje in pitje alkohola) (po Škof, 2020, str. 61).
Prav je, da se o tem govori in piše. Trend gre vedno najprej navzdol, predno se spet začne dvigati. Ključnega pomena pa je zavedanje o problematiki gibalne neaktivnosti.

3.1. Samozavest in obvladovanje stresa

Z gibalno aktivnostjo se razvijajo gibalne sposobnosti, otroci se celostno razvijajo, skrbijo za svoje zdravje, telo in samopodobo. Občutek, da otrok nekaj zmore in da je kos preizkušnjam ter da je do tega prišel z lastnim trudom, daje otroku samozavest in zaupanje vase ter ga opremlja za uspešno obvladovanje stresa.

3.2 Sprostitev in vpliv na počutje ter razpoloženje

Telesna sprostitev otroku zrahlja duševne napetosti, skrbi ali bojazni ter mu pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje. Telesno sproščen otrok se lažje posveti opravilom, ki zahtevajo potrpljenje in vztrajnost, lažje vzdrži pri miru, kadar je to potrebno. Telesna sproščenost olajšuje usmerjanje pozornosti in osredotočanje misli pri intelektualnem delu (glej Škof, 2010, str. 120). Lahko rečemo, da je telesna dejavnost pomagalo, ki zmanjšuje stres in lajša depresijo. Otroka na prijeten in spodbuden način druži z vrstniki in ga osvobaja zaprtosti vase.

Andrej Miklavc (2015, str. 9), naš nekdanji uspešni smučar, v svoji knjigi Šepetalec športnim otrokom navaja, da te šport nauči, da moraš za razvoj svojih sposobnosti vaditi. Nauči te uporabljati svoj um in telo. Vlije ti disciplino in potrpežljivost. Pokaže ti, da je padec in neuspeh korak na poti k uspehu.

4. INTERESNA DEJAVNOST »GIBALNE URICE«

Dejstvo je, da se v interesne dejavnosti s področja športa, ki se izvajajo predvsem z namenom usposabljanja in koristnega preživljanja prostega časa, kar posameznik doživi kot krepitev, druženje, sprostitev in zabavo, vključujejo predvsem otroci, ki imajo pouk športa radi in ki so tudi v popoldanskem času vključeni v katero izmed športnih dejavnosti.

Veliko razmišljam o tistih učencih, ki kažejo nezanimanje za športno dejavnost, kljub temu da že kažejo znake prekomerne telesne teže, težkega dihanja in imajo težave s sklepi in tistih, ki so gibalno zelo osiromašeni. Zato je tudi nastala interesna dejavnost Gibalne urice, lahko bi rekla, da gre za t.i. dopolnilni pouk oziroma korektivni pouk.

Seveda je bil pravi izziv, kako te učence motivirati za interesno dejavnost, ko pa ima šport zanje negativen predznak. Potrebno je bilo najti pravo »dozo« glede količine in intenzivnosti. Vadba mora biti prilagojena in dostopna tudi izven okvira šole.

Šola otroka s težavami vključi v petstopenjski projekt pomoči, vendar je bolj pozorna na otroke z učnimi težavami kot na otroke s težavami na področju športa.

4.1 Moj cilj in pravi izziv

Glavni izziv na začetku je bil:
1. kako k interesni dejavnosti s področja športa pritegniti:
- otroke, ki ne marajo športa oziroma imajo do njega odpor iz različnih razlogov,
- otroke, ki gibajo izključno pri urah športa,
- otroke, ki imajo preveliko telesno težo in so gibalno podhranjeni oziroma imajo znižane sposobnosti na področju športa;

2. kako izbrati prave načine, kako te posameznike vključiti v športno dejavnost in pripomoči, da šport postane del njihovega vsakdana:
- najprej se otroku prilagodim glede dneva in ure ID (izgovor »nimam časa« odpade),

- najpomembnejše je gibanje, zato poskrbim, da zadovoljim različne temperamente, motive in cilje, da so v skladu s posameznikovimi željami, potrebami, interesi in sposobnostmi,
- dovolim, da k uri pride tudi njegov/njen najboljši prijatelj/-ica,
- peljem jih v naravo, kjer se pogovarjamo o zdravi prehrani, zdravem načinu življenja, o pomenu gibanja za naše zdravje (pomanjkanje zadostne količine gibanja lahko v kasnejši dobi privede do različnih stanj in obolenj - čezmerna telesna teža oziroma debelost, bolezni srca in ožilja), o oblikovanju pozitivne samopodobe, o razvoju samodiscipline itn.,
- v ure poskušam vnesti nekaj novosti in svežine, da so otroci bolj motivirani, kajti teh vsebin pri rednih urah športa zaradi začrtanega programa ne izvajamo. Uporabim različne pripomočke (velike žoge, kolebnice, drsnike, ritmične trakove, obroče…),
- trudim se izbrati pravo vadbo in prave vaje. Velikokrat namenim del ure tudi korekcijskim vajam, da ustvarim dobro bazo, na kateri potem lahko gradim dalje.

Rdeča nit je aerobna vadba (hoja, nordijska hoja, kolesarjenje, plavanje, tek), nato vaje za gibljivost in moč (funkcionalna vadba kot sodobna telovadba) ter korekcijske vaje. Otrokom želim predstaviti, kako lahko s športom razvijamo delovne navade, potrpežljivost in odgovornost za svoje zdravje.

5. ZAKLJUČEK

Ključnega pomena je, da namenimo dovolj pozornosti spodbujanju otrok h gibanju in da omejimo negativne vplive sodobnega načina življenja. V realnem življenju je potrebno otroke naučiti delati tudi stvari, ki jim ne gredo od rok. Potrebno jim je razložiti, zakaj je to zanje tako pomembno in potrebno ter jim pomagati pri razumevanju, šele nato lahko pričakujemo povečano motivacijo.
Zato iščem nove ideje, kako otroke pritegniti k čim pogostejšemu in kakovostnejšemu gibanju. Interesna dejavnost Gibalne urice so nastale s ciljem približati šport in gibanje otrokom, ki to resnično potrebujejo ter jih navajati na aktivno preživljanje prostega časa, ki ga bodo z veseljem in spontano vključili v svoj življenjski slog.

6. LITERATURA

Miklavc, A., 2015. *Šepetalec športnim otrokom*. Domžale: Minat.
Škof, B., 2010. *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Spoznajmo lokalno pridelano hrano

Janja Sunčič
OŠ Karla Destovnika Kajuha
janja.suncic@gmail.com

Na naši šoli učence formalno in neformalno izobražujemo o prehrani. V okviru ur dodatne strokovne pomoči namenjam tej temi veliko pozornosti. Velik poudarek je na ozaveščanju pomembnosti lokalno pridelane hrane, zakaj je pomembno uživanje lokalno pridelane hrane. Učenci razredne stopnje imajo v okviru učnega načrta veliko tem o prehrani. Pomembno je, da imajo učenci možnost tudi izkustvenega učenja, preko obiska tržnice, kmetije, polja.

Ključne besede: dodatna strokovna pomoč, lokalno pridelana hrana, izkustveno učenje

Abstract
At our school students are formally and not formally educated about nutrition. Within the hours of ddditional professional help, I pay a lot of attention to this topic. There is a great deal of emphasis on raising the importance of locally produced food, why eating locally produced food is important. Grade students have many nutritio topics within the syllabus. It is important that students also have the opportunity of experiential learning through visit to the market, farm, field.

Key-words: additional professional help, locally sourced food, experiential learning.

1. UVOD

V današnjem času se na veliko »propagira« lokalno pridelana hrana. Mediji, gospodarstvo, šolstvo, zdravstvene organizacije nas vsakodnevno opominjajo na pomen pridelovanja in uživanja lokalno pridelane hrane. Učenci se na to temo izobražujejo formalno, preko učnega načrta in neformalno preko različnih delavnic, krožkov, interesnih dejavnosti. Veliko premalo pa se učence izobražuje izkustveno, kar pomeni, da se veliko otrok, ki imajo šibka splošna znanja, to tematiko uči na pamet. Pomembno je, da otrokom predstavimo temo tako teoretično, kot praktično.

V obdobju otroštva in odraščanja je pomembno, da je hrana zdrava in varna. V današnjem času ni dovolj zadostiti samo potrebam organizma z uravnoteženo hrano, temveč je zelo pomembno, da je hrana tudi varna. Hrana na policah trgovskih središč je iz vsega sveta.

Kakovost te hrane je vprašljiva tako z vidika varnosti kot tudi njene prehranske vrednosti. Iz konteksta hrane zdravje ne nastaja le v zdravstvenem sektorju, ampak predvsem na kmetijah in obratih, kjer se hrana predeluje, na policah, kjer lahko izberemo bolj ali manj do zdravja prijazno hrano (Gabrijelčič Blenkuš, 2012).

Otrokom je potrebno predstaviti, kako pomembno je uživanje hrane, pridelane v Sloveniji. Učence naj bi čim več znanja pridobili preko izkustvenega učenja. Mijoč (2000) pravi, da se v življenju največ naučimo z izkušnjami. Določene razlage, interpretacije in teorije lahko sprejmemo kot pravilne, vendar vanje verjamemo šele, ko mišljenje potrdimo z izkušnjo.

2. IZKUSTVENO UČENJE

Izkustveno učenje se je povečalo v zadnjih nekaj desetletjih kot odgovor na učenje, ki je zasnovano na knjigah, torej abstraktno učenje. Izkustveno učenje je način, kako se povežeta teorija in praksa, bistveno vlogo pa ima seveda osebna izkušnja, saj je za izkustveno učenje značilno, da se najbolje učimo, če nekaj naredimo sami (Garvas, 2010).

Pri izkustvenem učenju gre za neposredno srečanje s pojavom in ukrepanje v resnični situaciji, ne več samo za razmišljanje o pojavu ali o možnosti, da bi nekaj naredili v določeni situaciji. Posameznik je lahko v procesu izkustvenega učenja sam ali pa v interakciji z drugimi ljudmi. Nekateri se uspešneje učijo tako, da se učenje začne pri konkretni izkušnji, potem pa sledi razmišljanje o dani situaciji ter učenje na abstraktni ravni. Drugi pa se raje najprej poučijo, nato pa znanje utrdijo z osebno izkušnjo. Izkustveno učenje temelji na konkretnih osebnih izkušnjah, vsak posameznik pa v nove izkušnje vstopa z že nekim predznanjem, prejšnjimi izkušnjami, svojimi teorijami ter svojo osebnostjo. Zato je tudi vsaka situacija za posameznika lahko povsem drugačna izkušnja. Vsakdo situacijo doživlja drugače, glede na prejšnje izkušnje (Garvas, 2010). Izkustveno učenje je tako pomembno na razredni in na predmetni stopnji. Veliko raziskav potrjuje dejstvo, da učenci preko izkustvenega učenja lažje usvajajo snov, njihova motivacija za učenje je boljša. Kot specialna pedagoginja stremim k takšnemu učnemu pristopu.

Izkustveno učenje pomaga pridobivati lastnosti, ki bodo ljudem potrebne v prihodnosti. Med te lastnosti lahko prištejemo: občutljivost za sebe in druge, sposobnost prilagajanja na nove okoliščine, sposobnost komunikacije in sodelovanja, osebna avtonomija, zmožnost celovitega dojemanja. Gre za zmožnost znajdenja v nepredvidljivih, kompleksnih socialnih situacijah, za katerega ni enega vnaprej opredeljenega pravilnega odgovora oz. rešitve (Marentič Požarnik, 1992). Pri izkustvenem učenju je pomembna motivacija, ki pa je načeloma višja kot pri ostalih načinih poučevanja. Motivacija za delo pa je odvisna tudi od učitelja, kako kakšno snov predstavi. Z dobro komunikacijo učitelj vpliva na prijetno in sproščeno vzdušje. Izkustveno učenje povezuje s teorijo in prakso in temelji predvsem na konkretni izkušnji. Da iz izkušnje

pridobimo novo znanje, moramo o izkušnji razmišljati, jo razumeti in povezati z našim dosedanjim znanjem in pridobljenimi izkušnjami.

3. POTEK DELA

Kot specialna pedagoginja na eni izmed ljubljanskih osnovnih šol dajem velik poudarek izkustvenemu učenju. Predvsem pomemben se mi zdi tak način učenja na razredni stopnji. Učenci prihajajo iz najrazličnejših okolij. Pri nekaterih učencih je opaziti večjo splošno poučenost, pri nekaterih manj. Učenci z višjo splošno poučenostjo se lažje učijo, že naučeno snov nadgrajujejo z novo. Učenci, kjer je splošna poučenost šibka, imajo težave pri dojemanju snovi, težje si zapomnijo naučeno. Z izkustvenim učenjem se tudi sicer pri manj motiviranih otrocih za učenje, poveča motivacija.

Aprila leta 2019 sem z dvema učencema drugega razreda obravnavala snov o sadju in zelenjavi. Učenca prihajata iz manj spodbudnega okolja. Bila sem presenečena, da je bilo njuno splošno znanje zelo šibko. Njuno domače okolje ju ne spodbuja za nova znanja. Učenka in učenec sta imela težave pri razporejanju sličic zelenjave in sadja. Vsak od njiju je naštel 3 vrste sadja in 3 vrste zelenjave.

Po razmisleku sem se na podlagi njunega znanja odločila, da ju peljem na bližnjo tržnico, da na konkreten način vidita in opazujeta sadje in zelenjavo. Nad idejo sta bila zelo navdušena. Po dogovoru z učiteljico sem izvedla obisk tržnice 21.5.2020.

Na tržnico Moste smo se odpravili ob 8.40. S seboj sta vzela brezčrtni zvezek in peresnico. Med potjo smo opazovali naravo. Povedala sta, da še nikoli nista bila na tržnici. Učenca sta mi postavljala zanimiva vprašanja, od tega kaj sploh je tržnica, kdo prodaja na tržnici. Ko smo prišli na cilj, jima je bilo čudno, da se prodaja sadja in zelenjave vrši zunaj, na ploščadi. Najprej smo se ustavili pri gospodu, ki je ponujal le sadje. Gospod je bil zelo prijazen in pripravljen jima razložit od kje prihaja vso sadje, ki ga prodaja. Učenca sta z navdušenjem poslušala gospoda in mu postavljala tudi vprašanja. Preden smo se poslovili od te stojnice, sta vsak posebej pokazala in naštela sprva zelenjavo in nato sadje. Nato smo se ustavili pri gospe, ki je ponujala le zelenjavo. Z veseljem jima je gospa naštela zelenjavo. Povedala jima je, da zelenjavo goji doma, na kmetiji in je lokalno pridelana hrana. Učenca sta bila zmedena, ker nista poznala izraza lokalno. Povem jima, da je ta zelenjava pridelana v Sloveniji, na bližnji kmetiji. Po uri in pol smo se odpravili proti šoli. Med potjo sta povedala o vtisih. Zahvaljevala sta se mi, ker sem ju peljala na tržnico, kjer jima je bilo zelo lepo.

Naslednji dan sta na uri dodatne strokovne pomoči povedala, kaj vse sta izvedela novega. Nato sta po navodilu na desno stran papirja narisala zelenjavo, ki sta jo videla, na levo stran pa sadje. Vso zelenjavo in sadje sta tudi zapisala. Risala sta z barvicami. Po nalogi sem ju spraševala ali banane, ananas rastejo pri nas in kje rastejo. Učenca sta mi postavljala veliko vprašanj. Nato smo se pogovorili o lokalno pridelani hrani. Povesta, da banana ni lokalno pridelano sadje, ker uspeva v daljnih in toplih krajih. Učencema sem na koncu ure naročila, naj od doma prineseta kakšno sadje, da bomo naredili sadno solato.

27. 5.2020 sta učenca na uro dodatne strokovne pomoči prinesla dve banani, 2 pomaranči, jagode in tri jabolka. Sadje smo porazdelili po mizi. Vsak učenec je povedal ali sadje uspeva pri nas ali je iz daljnih krajev. Pri jagodah jima ni bilo jasno, ker sem jima povedala, da so te jagode iz Španije (pisalo na deklaraciji) in da te jagode niso zrasle v Sloveniji. Jabolka, ki ju je prinesel učenec so bile z dedkovega vrta (shranjene v kleti). Pove, da jabolki nista »lepi« in da so tiste, kupljene v trgovini lepšega izgleda. Povem, da ti dve jabolki vsebujeta več vitaminov, nista škropljeni in da so boljšega okusa kot jabolka, ki prihajajo od daleč.

Pomaranči sta učenca olupila, jagodam smo odstranili peclje ter jagode in jabolka umili pod tekočo vodo. Naredili smo slastno sadno solato. Ostanek sta učenca odnesla učiteljici, da se je tudi ona posladkala.

4. ZAKLJUČEK

Zelo pomembno je, da učencem konkretiziramo snov, če je le mogoče. Ta dva učenca sta preko konkretne izkušnje usvojila snov. Če teorijo povežemo z izkušnjo, je pridobljeno znanje dolgotrajnejše, učenec že usvojeno znanje lažje poveže z novim. Učitelji bi morali dati veliko več poudarka izkustvenemu učenju. Z vidika učenca je takšno učenje mnogo bolj naravnano motivacijsko, kot samo sedenje v klopi in poslušanje učiteljeve razlage.

5. VIRI

Gabrijelčič Blenkuš, M. (2012). Vidiki zdrave prehrane s poudarkom na zajtrku. Pridobljeno 9. 3. 2020, s https://www.slideserve.com/lowri/vidiki-zdrave-prehrane-s-poudarkom-na-zajtrku-mag-matej-gregori

Mijoč, L. (2000). Odrasli se učimo z delovanjem: izkušnje so bistvo učenja. Andragoška spoznanja,6(3), 68-74.

Garvas, M. (2010). Izkustveno učenje kot praksa in teorija izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vrtcu Trnovo. Andragoška spoznanja, 16(1), 35-46

Marentič Požarnik, B. (1992). Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model pomembnega učenja? Sodobna pedagogika, 43(1-2), 1-16

Z gibanjem in zdravo prehrano do boljšega znanja

Karmen Planinc
OŠ Belokranjskega odreda Semič
karmen.planinc@gmail.com

Vse več učiteljev danes pri svojih učencih opaža pojav pomanjkanja pozornosti. Kvalitetna priprava in dobra izvedba učne ure mnogokrat ne zadoščata ohranjanju učenčeve koncentracije. Potrebno je mnogo več kot le to. Vse več raziskav kaže na pozitivne učinke dinamičnega pouka, v katerem se menjata čas za delo in čas za odmor. Velikokrat se učitelji osredotočijo na sam pouk, pozabijo pa na velik pomen kvalitetnega in organiziranega počitka. Ta je za učence nujno potreben, saj se med počitkom razbremenijo, razvedrijo, si izboljšajo počutje in razbijejo monotonost vsakodnevnega, že tako preobremenjenega, šolskega urnika. Zdrav življenjski slog tako širimo tudi na naši osnovni šoli. Trudimo se, da je gibanje in zdrav način življenja ne samo slogan šole, ampak tudi slogan vseh učencev, ki jo obiskujejo in da je gibanje del našega in njihovega vsakdana.

Ključne besede: gibanje, zdravje, zdrava prehrana, sprostitvena dejavnost, učna uspešnost

Abstract

More and more teachers are noticing a lack of attention in their students. The quality of preparation and the good performance of the lesson are often not sufficient to maintain student focus. It takes much more than that. Research shows the positive effects of more dynamic classes, which alternate between work and rest time. Often teachers focus on the lessons themselves, but forget about the importance of quality and organized rest. This is absolutely necessary for the students as they are relieved, rested and relaxed in the monotony of everyday, already overloaded, school curriculum. This is how healthy lifestyles are spread at our elementary school. We strive for movement and a healthy lifestyle to be not only the slogan of the school, but also the slogan of all students attending it, and that movement is part of ours and their daily lives.

Key words: exercise, health, healthy eating, relaxation activity, learning performance

1. UVOD

Gibanje (šport) je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen, ter se razvija v celovito osebnost. Današnji način življenja dela iz otrok pretežno sedeča bitja. Otroci radi sedijo pred televizijo in računalniki. Tudi starši jih v šolo pripeljejo z avtomobilom. Otrok svet v najzgodnejšem obdobju zaznava preko gibanja, saj mu slednje omogoči, da spozna

zakonitosti in lastnosti posameznih elementov (voda je mokra, je tekoča, se razlije, pljuskne... otrok lahko to spozna le preko tega, da se z vodo igra, po njej skače, teka, se potaplja, nikakor pa ne z gledanjem oddaj po televiziji ali igranjem računalniških iger).

Otrokov razvoj in njegovo dojemanje sveta sta zelo celostna, zato primanjkljaj na enem področju neogibno povzroči tudi primanjkljaje na drugih področjih. Pomanjkanje gibanja se tako odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu. Gibanje in gibalne igre (lovljenje, skrivanje, sankanje, smučanje ...) pozitivno vplivajo na razvoj mišic in okostja otroka, kar je za otrokov razvoj velikega pomena. Otrok, ki bo gibalno aktiven, bo imel tudi bolje razvito muskulaturo, trdnejše kosti. Šport je pomemben za otrokov celostni razvoj, saj vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, in njegov socialni razvoj; tovarištvo, spoštovanje, medsebojna pomoč, spoznava pravila, spoznava prve zmage in poraze. Šport prispeva k ohranjanju njegovega zdravja. Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju, domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Razvijamo koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje. Pomankanje gibalne aktivnosti med otroki postaja v današnjem času vse večja težava, saj so posledice vidne pri zdravju in celostnem otrokovem razvoju. Glede na to, da otroci velik del dneva presedijo tudi v šoli, smo se na šoli odločili, da veliko pozornost namenimo zdravemu načinu življenja otrok, ki ga spodbujamo z zdravimi prehranjevalnimi navadami in s spodbujanjem gibanja. Trudimo se spodbujati zdrav življenjski slog s pravilnimi prehranjevalnimi navadami in s spodbujanjem gibanja. V izziv smo si zadali nalogo in raziskali kako vpliva gibanje sredi dopoldneva na učenčevo koncentracijo, pripravljenost za nadaljnje delo pri pouku. Pri tem nismo misili le na ure športa, ki so že na urniku in ne na 5-minutne odmore med katerimi se imajo učenci čas pripraviti na naslednjo učno uro, ampak na aktivni ali kot mu učenci pravijo rekreativni odmor sredi dopoldneva, ki pri nas trenutno vsakodnevno taja 15 minut. Hipotetično smo se vsi učitelji strinjali, da pozitivno, menili smo, da bodo učenci bolje sodelovali pri pouku, bili bolj zbrani in motivirani za naprej, a porajale so se tudi misli, da jih bo to preveč zmotilo, da bomo porabili preveč časa in bo kvantiteta naslednjih učnih ur slabša. Načela aktivnega odmora so, da v šoli :

- zadovoljujemo potrebe po igri, sreči, veselju, zadovoljstvu
- zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja (poživljamo krvni obtok in frekvenco dihanja, aktiviramo sklepe...
- sproščamo in obnavljamo miselno energijo
- vplivamo na motivacijo za delo ter lažje in bolje delamo
- ustvarjamo sproščeno vzdušje
- navajamo se na zdrav način življenja v bodočnosti.

Cilji aktivnega odmora:
Krpač navaja naslednje cilje:
- »vplivati na human odnos do dela in življenja v šoli,
- sodelovati pri zmanjšanju stresnih situacij v šoli in krepiti odpornost proti stresu,
- zadovoljiti potrebe učencev po igri, gibanju, veselju in zadovoljstvu,
- povečati storilnost,

- ohranjati in izboljšati njihovo zdravstveno stanje, vplivati na večjo motivacijo za delo,- zmanjšati negativne posledice sedenja, slabega zraka in drugih motečih dejavnikov v delovnem okolju,
- pospešiti prekrvavitev in s tem vplivati na izboljšanje telesnih funkcij, zlasti živčnega sistema,

- pospešiti proces socializacije,

- vplivati na učenca, da bo znal tudi pozneje v življenju uporabljati koristne učinke aktivnega odmora.«(Krpač, 2002)

Dežman navaja za cilje:

- »odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov),
- psihično sproščanje otrok,-zadovoljevanje osnovnih potreb po igri in gibanju,- razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja),
- razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci.«(Dežman, 1988: 4)

Poleg aktivnih odmorov smo uvedli izvajanje učnih ur v naravi, preko gibanja v čim večji meri, potrudili pa smo se tudi pri oblikovanju jedilnikov, ki spodbujajo zdrav način prehranjevanja, z manj sladkorja.

2. METODE IN MATERIALI

Zaradi današnjega hitrega načina življenja vse več učiteljev v razredu opaža pojav slabe zbranosti učencev. Preobremenjenost se največkrat odraža v nemirnosti in razdražljivosti, kar je moč opaziti pri učencih, ki se težje zberejo in težko zdržijo dalj časa pri eni aktivnosti. Tako danes učiteljem predstavlja velik problem nemotiviranost, pomanjkanje interesa, naveličanost in nesodelovanje učencev. Uranjekova meni, da učitelji večkrat iščejo vzroke v učencih samih, ne pomislijo pa, da morda težava tiči v preobremenjenem šolskem sistemu (Uranjek, 1995).

Namen naše šole je bil preveriti, če organiziran odmor res izboljša koncentracijo in učne dosežke, tako kot kažejo številne raziskave. Preden smo se lotili prerazporeditve urnika smo se učitelji spraševali? Ali učenci danes potrebujejo fizično sprostitev v obliki gibanja zaradi preobilice sedenja? Ali morda potrebujejo le voden sprostitveni umik in umiritev od že tako prenatrpanega in stresnega urnika? Ali so morda preveč nasičeni z vsemi dejavnostmi, ki jih organiziramo samo za njih in bi si morda samo želeli delati, kar se jim ta trenutek zahoče, brez pretirane organiziranosti in nadzora?

Postavili smo hipotezo, da učenci bolje razmišljajo in so miselno bolj aktivni po športnih dejavnostih in ob zdravemu načinu življenja. Zadali smo si cilj spodbujati učence k zdravemu načinu življenja.

V raziskovanju sem izpostavila, da naša šola dovolj spodbuja učence k gibanju.

Z razvijanjem in spodbujanjem zdravja smo na šoli že nekaj let udejanjali preko Zdrave šole, Sheme šolskega sadja in dejavnosti pri pouku, a piko na i je dala ideja rekreativnega odmora,

ki jo imamo na šoli že 4. leto. To je organizirana gibalno-športna aktivnost, ki je v osnovni šoli ponujena kot dodatna ali razširjena dejavnost, z namenom, da zadovolji otrokovo naravno potrebo po gibanju. Praviloma naj bi trajala 15–20 minut (Krpač, 2002) oz. 20–30 minut (Dežman, 1988) po drugi ali tretji uri in ne sme biti v okviru odmora za malico. Dejavnost je najučinkovitejša, če jo izvajamo na prostem, v slabem vremenu pa gibanje učencem omogočimo v zaprtih prostorih šole (telovadnica, avla, učilnica, hodnik) (Stergar, 1996).

Učenci so vsakodnevno deležni 15 - minutnega odmora na svežem zraku. Izkazalo se je, da so učenci po odmoru veliko bolj skoncentrirani in pripravljeni za delo. Pogosto se tudi zgodi, da učenci med poukom postanejo nemirni, saj ne zmorejo več slediti učiteljevi razlagi. V takšnih primerih učitelji izvedemo minuto za zdravje, ki predstavlja krajši odmor (3–5 minut), v sklopu katere se učenci z gibalnimi vajami psihično sprostijo. Na šoli imamo tudi kar nekaj interesnih dejavnosti, ki spodbujajo gibanje in zdrav življenjski slog.

Vrsto let sodelujemo tudi v projektu Shema šolskega sadja. Učencem je vsakodnevno nudena sveža zelenjava in sadje, ki jo imajo možnost zaužiti pred, med ali po pouku. Vsako leto se vključimo v projekt Tradicionalni slovenski zajtrk in s tem spodbujamo zdravo lokalno pridelano hrano. Učence navajamo na zdrav zajtrk. Na šoli prav tako uspešno poteka kuharski krožek pri katerem spodbujamo zdrav način življenja in pripravo hrane. Učenci preizkušajo zdrave recepte, ki jih sestavljajo tudi sami iz kvalitetnih, lokalno pridelanih in zdravih sestavinah. Zdrav življenjski slog tako širimo tudi v okviru Zdrave in Ekošole, saj se velikokrat odločimo, da v sklopu eko dneva pripravljamo in se z učenci naučimo pripraviti zdrave namaze, napitke, obroke iz sestavin, ki bi jih drugače zavrgli in podobno. Vsako leto pa si z učenci ogledamo Učni vrt dr. Derganca, kjer spoznavamo različne vrste sadja, jagodičevja, začimb ter s tem učence spodbujamo k lokalni pridelavi hrane.

Prav tako se trudimo, da bi gibanje vpeljali tudi v druge učne ure, ne samo v šport, zato veliko dejavnosti izvajamo v naravi, na prostem, na svežem zraku. Učenci drugače funkcionirajo, če ne sedijo v klopi, če so aktivni in v gibanju. Pri pouku zato, izvajamo razne gibalne igre, igre vlog in uprizarjanje, gibalno didaktične igre, v prvem razredu vključujemo gibalno abecedo… Pri likovni umetnosti se poslužujemo ustvarjanja v naravi. Veliko se poslužujemo šolskega ekovrta, ki je naša učilnica v naravi, bližnjega travnika, gozda in lipovega parka, ki je v neposredni bližini šole. Trudimo se, da je gibanje in zdrav način življenja ne samo slogan šole, ampak tudi slogan vseh učencev, ki jo obiskujejo in da je gibanje in zdrav način življenja del našega in njihovega vsakdana.

3. REZULTATI

Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj učenca vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. V okviru športa so na šoli ponujeni in dobro obiskani tudi neobvezni izbirni predmeti šport (4.,

5. in 6. razred) ter obvezni izbirni predmet šport za sprostitev (nogomet in odbojka). Izbirni predmet je na urniku zjutraj ali po pouku.

Rekreativni odmor je najdaljši odmor in je namenjen rekreaciji. Ta je med poukom nujen, saj z rekreacijo zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja. Z rekreacijo tudi vplivamo na motivacijo za delo ter ustvarjamo sproščeno vzdušje. Rekreativni odmor poteka na dveh lokacijah, in sicer se učenci nižjih razredov zberejo na travniku ob učilnici v naravi ter se igrajo različne socialne igre ali na igrišču. Učenci višjih razredov pa se sprehodijo okoli šole v spremstvu učiteljev ali se prav tako sprostijo na šolskem igrišču. Pred šolo, na igrišču, na bližnji zelenici ali v telovadnici v primeru dežja potekajo razne igre.

Šola organizira športne dneve po težavnosti od prvega do devetega razreda. Športni dnevi spadajo v redno šolsko delo in se izvedejo v skladu z učnim načrtom in letnim delovnim načrtom šole.

Učenci se tudi z veseljem in velikim zadovoljstvom posladkajo v času malice s svežim in lokalno pridelanim sadjem ali z zelenjavo. Z velikim zanimanjem in v velikem številu obiskujejo kuharski krožek kjer se učijo zdrave priprave hrane. Obiskan pa je tudi vrtičkarski krožek, kjer učenci skrbijo za pridelavo in predelavo hrane. Vključenost učencev v različne gibalne dejavnosti je pokazatelj, da delamo dobro.

4. RAZPRAVA

Izvajanje dejavnosti povezane s športom, gibanjem in zdravim prehranjevanjem je na naši šoli obrodila sadove. Učenci so sprejeli nekoliko drugačen pristop prehranjevanja, sprejeli so dejavnosti, ki temeljijo na pripravi zdravih obrokov, saj se vsako leto vse več otrok prijavi na kuharski krožek. Učenci se poleg priprave hrane vključujejo tudi v veliko športnih dejavnosti ter tudi k vrtnarskemu krožku, ki poteka na prostem kjer se učimo gojenja rastlin. Metode, ki smo jih izbrali za raziskovanje so se pokazale za dobre, saj smo z njimi lahko preverili ali so izbrane naloge pozitivne ali ne. Raziskava potrjuje hipotezo, ki smo si jo zadali in je bila v našem primeru dobro izhodišče za razvijanje učnega procesa v tej smeri. Ravno zaradi tega se vse bolj poslužujemo metod, ki vsebujejo elemente športa pri različnih predmetih.

5. ZAKLJUČEK

Gibanje ima za otroke pomembno vlogo, saj je gibanje naravna potreba otrok, hkrati pa gibanje otrokom omogoča vključevanje v okolje in interakcijo z njim. Otroci med gibalnimi dejavnostmi razvijajo svoje motorične spretnosti in sposobnosti, gibanje pa pozitivno vpliva tudi na telesno in duševno zdravje. Raziskave (npr. Drev, 2010) kažejo, da se otroci v današnjem času premalo gibajo, zato je spodbujanje otrok h gibanju še posebej pomembno, saj otroci preko gibanja razvijajo različna področja –telesno, čustveno in socialno.

Gibalne dejavnosti lahko učitelji v pouk vključijo na različne načine – kot učno metodo, kot skrb za zdravje, kot sprostitev in kot dejavnosti za razvijanje motoričnih spretnosti in sposobnosti. To smo ozavestili tudi na naši osnovni šoli in spodbudili učence k zdravemu načinu življenja na različne načine. Ključni način je bil vpeljava rekreativnega odmora s čimer smo poleg zdravja nadgradili tudi mero koncentracije pri pouku. Domnevam, da naša šola dovolj spodbuja gibanje svojih učencev. Ta trditev zagotovo drži. Naša šola poleg rednega in predpisanega programa izvaja veliko gibalnih predmetov. Zagotovo je prednost tudi to, da je vključeno gibanje v pouk. Naši možgani za pravilno delovanje potrebujejo gibanje in če je veliko gibanja, potem tudi bolj optimalno delujejo. Veliko učencev obiskuje tudi planinski krožek. Ta krožek je prerastel že v druženje.

Kljub vsem organiziranim vadbam se moramo zavedati, da kljub temu vsakodnevno opravimo ogromno gibanja, ki se ga mogoče niti ne zavedamo. Na primer domača opravila, kot so pomivanje oken, pometanje, sesanje, umivanje avtomobila so tudi zdravju koristne telesne dejavnosti. Tudi nošenje nakupovalnih vrečk iz trgovine, odnašanje smeti, košnja trave je gibanje. Če bi vsak od nas sleherni dan opravil kakšen opravek peš (šola, trgovina, služba, vrtec ...), bi se hkrati gibal in hkrati bi naredili nekaj dobrega za naš planet.

6. LITERATURA IN VIRI

Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Uranjek, A. (1995). Sprostitvene igre za vrtec in šolo. Ljubljana: svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Trajnostno kmetovanje in zdrava prehrana

Klavdija Murko
OŠ Kidričevo s podružnico Lovrenc na Dr. polju
klavdija.murko@os-kidricevo.si

V prispevku je predstavljen primer dobre prakse, na podlagi katerega lahko učenci v svojem lokalnem okolju ugotavljajo, s kakšno stopnjo kmetije iz njihovega okolja obremenjujejo okolje. V povezavi z uporabo visokih vnosov energije je namreč povezana tudi kasnejša kakovost živil oz. prehranskih izdelkov. Osnovo za raziskovanje predstavlja delo Metodološki vidiki preučevanja kmetijskega obremenjevanja okolja v slovenskih pokrajinah, avtorice I. R. Brancelj, kjer so predstavljene metodološke osnove za raziskovanje kmetijskega obremenjevanja okolja v različnih slovenskih pokrajinah. Na osnovi metod, kot so energetska intenzivnost kmetij, dušični vnosi in skupni kazalec kmetijskega obremenjevanja, se lahko ugotavlja obremenjevanje, ki ga kot razpršeni vir povzročajo kmetije. Pridobljeni rezultati se lahko primerjajo z rezultati omenjene raziskave ali z današnjimi raziskavami. V prispevku je predstavljeno tudi spletno orodje za izračun okoljskega odtisa kmetij, ki preračuna okoljski odtis vseh direktnih in indirektnih porabljenih osnovnih sredstev tekom pridelave v kvadratnih metrih. Ne glede na rezultate, pa moramo na vseh ravneh spodbujati trajnostne sisteme kmetovanja, med katere sodi ekološki, saj bomo s tem uživali bolj zdravo, uravnoteženo in trajnostno pridelano prehrano.

Ključne besede: kmetijstvo, obremenitev, energijski vnosi, okoljski odtis, ekološka hrana

Abstract
This paper presents an example of good practice that allows students in their local environment to determine the extent to which farms in their environment are burdening the environment. In connection with the use of high energy inputs, the later quality of the food are also linked or food products. The basis for the research is the work Methodological aspects of the study of agricultural pollution in the Slovenian regions, by I. R. Brancelj, where methodological bases for the research of the agricultural pollution in the different Slovenian regions are presented. Methods such as farm energy intensity, nitrogen inputs and a common agricultural load indicator can be used to identify farm-borne loads. The results obtained can be compared with the results of the mentioned research or with today's research. The paper also presents an online tool for calculating the farm's environmental footprint, which calculates the environmental footprint of all direct and indirect consumed fixed assets during production in square meters. Regardless of the results, sustainable farming systems, including organic ones, must be promoted at all levels, in order to eat healthier, more balanced and sustainable food.

Key words: agriculture, load, energy inputs, environmental footprint, organic food

1. UVOD

V zadnjem obdobju postaja vse pomembnejše zavedanje o uživanju lokalne in sezonske hrane z vidika zdravja in dobrega počutja. Ob tem pa se postavlja vprašanje, kako kvalitetno hrano proizvajajo kmetje iz lokalnih območij in predvsem, kako močno pri proizvodnji obremenjujejo okolje. Ali se obremenjevanje kmetijskih površin v primerjavi s preteklostjo povečuje ali pa ukrepi, ki jih v zadnjih dvajsetih letih sprejemajo države, pripomore k nižji stopnji obremenitve. Pomemben člen v paradigmi trajnostnega razvoja namreč predstavlja trajnostno kmetovanje, ki proizvaja kakovostno hrano ter hkrati ohranja čisto okolje, kmetovalcem pa nudi ekonomsko preživetje (Slabe, 2009). V skladu s tem bodo predstavljene metode in rezultati raziskovalnega dela, kako lahko učenci ugotavljajo trajnostno obnašanje kmetij v lokalnem okolju, kot smo ga raziskovali na naši osnovni šoli. Raziskovanja sta se lotili dve učenki iz devetega razreda. Ena večjih raziskav o stopnji kmetijskega obremenjevanja je bila v Sloveniji izvedena leta 1996 (Rejec Brancelj, 2001), zato je možno podatke o stopnji obremenjevanja primerjati s preteklimi in slednja predstavlja temelj za nadaljnje raziskovanje. Cilj raziskovanja je bil ugotavljanje stopnje obremenjevanja okolja s strani lokalnih kmetij ter preveriti zanimanje za ekološko kmetovanje. Namen je bil tudi ugotoviti razlike v kmetijskem obremenjevanju okolja med konvencionalnimi, integriranimi in ekološkimi kmetijami na območju ter podati povratno informacijo kmetovalcem o rezultatih raziskave z namenom ozaveščanja.

2. METODOLOGIJA

V raziskovalni nalogi je bila intenzivnost kmetijskega obremenjevanja okolja v domači občini Kidričevo ugotovljena s pomočjo metod: energetske intenzivnosti kmetij, dušičnih vnosov, skupnega kazalca kmetijskega obremenjevanja in okoljskim odtisom kmetijskih gospodarstev. Podatke, ki so potrebni za izračun metod, sta učenki pridobili na podlagi anketiranja gospodarjev na kmetijah. Vprašalnike so gospodarji kmetij izpolnjevali na občnem zboru Strojnega krožka Dravsko polje, nekateri pa doma na kmetijah. Značilnosti kmetovanja v Občini Kidričevo so bile analizirane na podlagi 62-ih kmetij v dvanajstih naseljih Občine Kidričevo.

Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 36-ih vprašanj, ki so pokrivala tri večje tematske sklope: značilnosti kmetovanja, intenzivnost kmetovanja ter odnos kmetovalcev do okolja in kmetovanja v prihodnje. Osnova za izdelavo vprašalnika je bila v osnovi vezana na spodaj predstavljene metode.

2. 1 Energetska intenzivnost kmetij

Metodologija energetske intenzivnosti kmetijstva je eden od načinov, s katerim prikazujemo kmetijsko obremenjevanje okolja. Na osnovi posameznih energetskih vnosov in obdelovalnih površin izračunamo energijsko gostoto ali energijsko intenzivnost kmetovanja na posamezni kmetiji in kasneje v pokrajini (Radinja, 1996). Energijska gostota nam pove, koliko energije in materije vloži kmetijstvo na hektar obdelovalne površine. Po tej metodologiji, ki jo je leta 1975 postavil Slesser, ugotavljamo obremenjevanje okolja zaradi kmetijstva. (Rejec Brancelj, 1999)

Tabela 1: Energetske vrednosti posameznih členov energetske sestave

SREDSTVO	ENERGIJA (MJ)	SREDSTVO	ENERGIJA (MJ)
1 kg dušika	67,0	1 m³ gnojevke	257,8
1 kg kalija	9,6	1 l nafte	42,1
1 kg fosforja	14,0	1 l mešanice, bencina	45,8
1 kg uree	34,0	1 l motornega olja, petroleja	45,1
1 kg sredstva za varstvo rastlin	110,0	1 kWh električne energije	14,0
1 m³ gnoja	336,5		

Vir: Rejec Brancelj, 1999.

Posamezne vnose energij, ki so jih kmetje podali v anketnih vprašalnikih je potrebno na podlagi energijskih vrednosti pretvoriti v energijsko gostoto za vsako kmetijo posamezno (v GJ), nato pa vrednost energijske gostote deliti z velikostjo obdelovalnih površin posamezne kmetije. S tem se izračuna energetska intenzivnost za vsako kmetijo v GJ/ha, ki je osnova za izračun povprečne energijske gostote kmetij v posamezni občini ali regiji.

2. 2 Dušični vnosi

Med najpomembnejše onesnaževalce okolja sodijo dušikove spojine. V pokrajini so prisotne predvsem zaradi kmetijskega onesnaževanja z nitrati – zaradi reje živine in uporabe mineralnih gnojil. Tem vprašanjem posvečamo v Sloveniji vedno večjo pozornost, saj se je pokazalo, da so zlasti naše ravnine s podtalnico, med katere sodi tudi Dravsko polje, na katerem leži Občina Kidričevo, zaradi vnosov dušika precej ogrožene. (Rejec Brancelj, 1999)

Na anketiranih kmetijah so opredeljeni vnosi zaradi reje živine in uporabe mineralnih gnojil. Pri tem so za vnose upoštevani podatki Leskoška (1993), ki opredeljuje za 1 GVŽ goveda 70 kg dušika (N), za prašiče 85 kg ter za kokoši 75 kg dušika. (Rejec Brancelj, 1999) Nitratna direktiva

določa omejeno vrednost vnosa dušika, in sicer 170 kg/ha, zato bomo preverili stanje na področju Občine Kidričevo. (Dovoljene obremenitve, 2020)

2. 3 Skupni kazalec kmetijskega obremenjevanja

Skupni kazalec kmetijskega obremenjevanja je izračunan na osnovi izbranih kazalcev, ki imajo odločujoč pomen za kmetijsko obremenjevanje: indeks preobrazbe kmetijskih zemljišč, poraba gnoja, gnojevke, mineralnih gnojil in sredstev za varstvo rastlin, število živine v glavah velike živine (GVŽ), energetska intenzivnost kmetij in vnos dušika. (Rejec Brancelj, 1999)
Posamezni kazalci so razvrščeni z vidika vpliva na kmetijsko obremenjevanje in so različno točkovani (Tabela 2). Indeks preobrazbe kmetijske rabe je zasnovan na značilnostih rabe tal in kaže potencialni obseg oziroma razsežnosti preobrazbe in ne dejanske stopnje intenzivnosti kmetijske preobrazbe (Rejec Brancelj, 1999), zato ga nismo vključili v raziskavo.

Tabela 2: Kazalci in točkovanje posameznih kazalcev

KAZALCI/ VREDNOST	10	20	30	40	50
Indeks preobrazbe kmetijskih zemljišč	do 30	31–45	46–60	61–75	več kot 75
Poraba gnoja	1–4 m^3/ha	5–9 m^3/ha	10–14 m^3/ha	15–19 m^3/ha	več kot 20 m^3/ha
Poraba gnojevke	do 2 m^3/ha	2,1–4 m^3/ha	4,1–5 m^3/ha	5,1–10 m^3/ha	več kot 10 m^3/ha
Poraba mineralnih gnojil	do 100 kg/ha	101–200 kg/ha	201–400 kg/ha	401–800 kg/ha	/
Poraba sredstev za varstvo rastlin	do 1 kg/ha	1,1–3 kg/ha	3,1–6 kg/ha	6,1–9 kg/ha	več kot 9 kg/ha
Število živine v GVŽ	do 0, 5 GVŽ	0,6–1 GVŽ	1,1–1,5 GVŽ	1,6–2 GVŽ	nad 2 GVŽ
Energetski vnos v GJ	do 20 GJ/ha	20,1–30 GJ/ha	30,1–40 GJ/ha	40,1–50 GJ/ha	več kot 50 GJ/ha
Dušik v kg/ha	do 100 kg/ha	100,1–200 kg/ha	200,1–400 kg/ha	več kot 400 kg/ha	/

Vir: Rejec Brancelj, 1999.

Vrednosti posameznih kazalcev se seštejejo in delijo s številom kazalcev. Nova vrednost je poimenovana skupni kazalec kmetijskega obremenjevanja. Na podlagi skupnega kazalca kmetijskega obremenjevanja so pokrajine v Sloveniji razvrščene v štiri osnovne skupine (Tabela 3).

Tabela 3: Tipi kmetij v Sloveniji glede na stopnjo obremenjevanja

STOPNJA OBREMENJEVANJA	VREDNOST KAZALCA
Pokrajine z majhnim kmetijskim obremenjevanjem	do 16
Pokrajine z zmernim kmetijskim obremenjevanjem	do 24
Pokrajine z velikim kmetijskim obremenjevanjem	do 32
Pokrajine z zelo velikim kmetijskim obremenjevanjem	33 in več

Vir: Rejec Brancelj, 1999.

2. 4 Okoljski odtis kmetij

Splošno veljavnih indikatorjev za oceno trajnosti pridelovalnih sistemov v Sloveniji ni, je pa v slovenskem prostoru moč zaslediti vrednotenje s pomočjo metode Sustainable Process Index (SPI). Spletno orodje je bilo razvito na Tehnični Univerzi v Gradzu v sodelovanju s Fakulteto za kmetijske in biosistemske vede Maribor in sicer v okviru projekta Footprintcalculator.
Spletno orodje vključuje več delnih okoljskih odtisov: površine posameznih poljščin, porabo električne energije, potrebo po ogrevanju, vrsto traktorjev in čas uporabe, vrsto in količino gnojila in sredstev za varstvo rastlin ter dokupljenih poljščin in ostalih krmil ter živil. Končni rezultat je prikazan v m².

Sustainable Process Index za kmetijska gospodarstva preračuna okoljski odtis vseh direktnih in indirektnih porabljenih osnovnih sredstev tekom pridelave v m². Orodje temelji na domnevi, da je trajnostna ekonomija osnovana le na sevanju sonca kot naravnem viru. Veliko naravnih procesov je na površini Zemlje vodenih s sevanjem sonca; za pretvorbo sevanja v proizvode je potrebna površina. Površina je v trajnostni družbi omejen vir, saj je Zemlja omejena, ravno zaradi tega je površina merilo za SPI. Večja, kot je površina proizvodnega procesa, več »stane« z okoljskega vidika. S pomočjo spletnega orodja lahko učinkovito preverjamo tudi alternativne načine praks od pridelave do predelave ter njihov vpliv na okolje (Alpe Jadran Biosimpozij, 2020). Spletno orodje se nahaja na spletni strani Tehniške Univerze v Gradzu (Ökologischer Fußabdruck für die Landwirtschaft, 2020). Dostopno je v nemškem jeziku.

3. REZULTATI

3.1. Ugotovitve raziskave

Rezultati so pokazali, da energetska intenzivnost kmetij v Občini Kidričevo znaša 32,8 GJ/ha ter da se je v letih 1996–2013 zmanjšala za 31 %, v primerjavi z ostalimi pokrajinami. Kljub temu je dosežena vrednost še vedno dokaj visoka, predvsem zaradi višjih vnosov organskih in mineralnih gnojil ter tekočih goriv. Poraba mineralnih gnojil je za več kot tretjino višja, kot je

povprečje v Sloveniji. Z visoko porabo organskih in mineralnih gnojil se ujemajo tudi nadpovprečni dušični vnosi, ki so za 16 % višji od povprečja v Sloveniji.

Kmetijsko obremenjevanje okolja se je v Občini Kidričevo sicer v letih 1996–2013 zmanjšalo za eno stopnjo, saj je leta 1996 sodilo med pokrajine z zelo velikim kmetijskim obremenjevanjem, danes pa se uvršča med pokrajine z velikim kmetijskim obremenjevanjem. Po vrednostih kazalcev, se je kmetijsko obremenjevanje na območju zmanjšalo predvsem zaradi omejitve obtežbe kmetijske zemlje z živino, zaradi česar se je posledično znižala poraba organskih gnojil, najbolj pa se je znižala poraba mineralnih gnojil, kar za tretjino. Dušični vnosi so se zmanjšali za slabo desetino. Primerjava pridelave v konvencionalnih in integriranih kmetijah z okoljevarstvenega vidika govori v prid integrirani pridelavi, saj so imele kmetije v integrirani pridelavi nižjo energetsko intenzivnost in nižji okoljski odtis. Primerjali pa smo okoljski odtis med kmetijami v konvencionalni in integrirani pridelavi in ugotovili, da imajo kmetije v integrirani pridelavi nižji okoljski odtis od konvencionalnih. Na kmetijah, vključenih v integrirano pridelavo, je namreč okoljski odtis znašal 3166 hektarjev in je bil za 226 hektarjev nižji od konvencionalnih. Predvidevamo, da imajo kmetije v integrirani pridelavi nižji okoljski odtis zaradi bolj smotrne uporabe pesticidov in predvsem zaradi nižje porabe gnojil, ki jih v skladu s standardi integrirane pridelave vnašajo na podlagi gnojilnega načrta in rednih analiz tal. Kmetovalci v Občini Kidričevo niso pokazali interesa za ekološko kmetovanje in tudi prihodnje ne načrtujejo preusmeritve svoje kmetije v ekološko, predvsem zaradi večjega obsega ročnega dela in manjših pridelkov.

3. 2 Sodelovanje z ekološkimi kmetijami iz lokalnega okolja

V mesecu novembru, ko vsako leto obeležujemo Tradicionalni slovenski zajtrk, smo letošnjem šolskem letu ta dan posvetili ozaveščanje o pomenu ekološkega kmetovanja v naši Občini. Na šolo smo povabili go. Maja Lamberger Khatib, ki je ena izmed začetnic ekološkega kmetovanja v Občini Kidričevo, njena ekološka kmetija se imenuje Pri omi Neži.

Ga. Lamberger Khatib, je za učence pripravila referat o značilnostih in pomenu ekološkega kmetovanja za okolje in zdravo prehrano. Sledila je razprava z učenci, ki so imeli veliko vprašanj na to temo. S sabo je prinesla tudi svoje izdelke, ki jih je možno kupiti tudi preko spletne prodaje. Učenci so lahko degustirali ekološko pridelana živila, kot so pečene bučnice.

Slika 1: Izdelki ekološke kmetije Pri omi Neži (Foto: A. Vidovič, 2019)

4. ZAKLJUČEK

Uporabljene metode energetska intenzivnost kmetij, skupni kazalec kmetijskega obremenjevanja, dušični vnosi in okoljski odtis podajo oceno stanja trajnostnega obnašanja kmetij. Ker ekološko kmetovanje prinaša bolj zdravo hrano si želimo, da bi bilo na našem območju več ekoloških kmetij. V anketnem vprašalniku se je tudi veliko vprašanj nanašalo na ekološko kmetovanje, vendar kmetovalci o prestrukturiranju svoje kmetije v ekološko niso razmišljali, predvsem zaradi ročnega dela in ekonomske (ne)upravičenosti. Na naši šoli učence že vrsto let izobražujemo v smeri zavedanja o trajnostnem kmetovanju, zato sodelujemo z ekološkimi kmetijami iz lokalnega okolja. Kmetija Pri omi Neži, kot ena izmed prvih na Dravskem polju predstavlja dober primer prakse, da se tudi na kmetijsko intenzivno usmerjenem Dravskem polju lahko kmetuje na ekološki način. Želeli bi si, da bi naši učenci lahko hrano, pridelano na ekološki način, vsakodnevno zaužili pri šolskih obrokih.

6. VIRI IN LITERATURA

Alpe Jadran Biosimpozij. Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede. Dostop:http://fk.uni-mb.si/fkbv/index.php/home/623-13-alpe-jadran-biosimpozij(17. 1. 2020)

Gnojenje po zahtevah nitratne direktive. Kmetijsko-gozdarski zavod Ljubljana. Dostop: https://lj.kgzs.si/strokovni-clanki/ArtMID/1191/ArticleID/933 (15.2.2020)

Ökologischer Fußabdruck für die Landwirtschaft. TU Graz. Dostop: http://www.fussabdrucksrechner.at/bauern_rechner/agri_start.php (10. 3. 2020)

Rejec Brancelj I. 1999. Metodološki vidiki preučevanja kmetijskega obremenjevanja okolja v slovenskih pokrajinah. Geografski vestnik, 71, 135−150, Ljubljana.

Slabe, A. 2009. Kmetijska zemljišča v kontekstu trajnostnega razvoja Slovenije. Ministrstvo za kmetijstvo in okolje. Ljubljana. Dostop: http://www.mko.gov.si/fileadmin/mko.gov.si /svo/53seja_Slabe.pdf (10. 3. 2020)

Gibanje v gozdu in piknik na jasi

Breda Gruden
OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas – PŠ Lučine
breda.gruden@gmail.com

Namen dejavnosti je bil, da se učence čimbolj spodbudi k pogostejšemu gibanju v naravi. Dejavnost je bila izvedena tudi zaradi pozitivne povezave med gibanjem na prostem s povečano zmožnostjo pomnjenja. Kot taka predstavlja alternativni način učenja. Z gibanjem v naravi v domačem okolju so otroci krepili orientacijo, občutek za okolico, ravnotežje, zmožnost opazovanja in motiviranost za aktivno preživljanje časa v naravi. Ker pa gresta gibanje in zdrava prehrana z roko v roki, so se aktivnosti zaključile s piknikom na jasi. Namen piknika je bil otrokom predstaviti lokalno hrano, ki je narejena iz sezonskih gozdnih sadežev, plodov in rastlin. Že z mlajšimi je potrebno spregovoriti o pomembnosti lokalno pridelane hrane, o njenih prednostih pred uvoženo hrano, o tem, kakšen je njen vpliv na naše zdravje ter o povezavi zdravega prehranjevanja skupaj z gibanjem.

Ključne besede: gibanje, narava, zdravje, lokalno pridelana hrana.

Abstract

The point of this activity was to encourage the students to workout in the nature. The activity was also given because of the positive connection between physical activity outdoors and the increased memorizing ability. This also presents an alternative way of learning. Children are strengthening their orientation, sense for the surroundings, balance, the capability of observing and motivation to spend their time in nature by outdoor activities in their home environment. Because exercise and a healthy diet go hand in hand, the students ended the activity with a picnic. The point of the picnic was to show the children local food made from seasonal fruits and vegetables. It is important to speak with young students about the importance of locally produced food, it's advantages over imported food, the way it influences our health and about the connection of a healthy diet and exercise.

Key words: movement, nature, health, locally produced food.

1. UVOD

V prispevku želim prikazati gibalno – raziskovalne dejavnosti, ki jih z učenci izvajamo na prostem. Spodbujanje učencev h gibanju na prostem, je naloga domačega okolja in šole, zato se večkrat preselimo v učilnico na prostem – v gozd, kjer izvedemo ure športa, glasbene in likovne umetnosti ter dneve dejavnosti. Tako se učenci naučijo ceniti domače okolje in ga ohraniti tudi za prihodnje generacije.

Na naši šoli poudarjamo pomen lokalno pridelane hrane in pomen zdrave prehrane, zato sem gibalno – raziskovalnim dejavnostim v gozdu dodala še piknik na jasi. Učencem sem ponudila lokalne pridelke.

Učence sem ob lepem vremenu nagradila z nenapovedanim izletom v bližnji gozd. Tako so te aktivnosti učencem predstavljale presenečenje na lep sončen dan.

Dan dejavnosti sem načrtovala vnaprej. V pomoč pripravi in pri izvedbi mi je bila druga strokovna sodelavka v 1. razredu. Pripravila sem pet gibalno – raziskovalnih dejavnosti na prostem. Učenci so morali reševati naloge in pridobivati zastavice, sestavljati so morali besede in pot prehoditi med opravljanjem raznolikih aktivnosti. Za nagrado jih je na koncu vsake naloge čakala zastavica s črko, na koncu pa veliko presenečenje, ki so ga morali odkriti preko aktivnosti.

2. VSEBINA GIBALNO – RAZISKOVALNIH DEJAVNOSTI

Poleti odmore z učenci 1. in 2. razreda najraje preživimo na šolskem dvorišču. Tako smo na izbrani dan na dvorišču našli skrivnostno pismo in zastavico **s črko P**. Nihče ni vedel, kdo je izgubil pismo. Skrivnostno pismo je učence zelo pritegnilo. Naslovljeno je bilo na 1. in 2. razred. Pri branju so se izkazali učenci, ki so že znali brati. Pismo je učence vabilo na raziskovalni izlet v gozd. Z opravljanjem petih nalog pa si bodo pridobili še pet zastavic. Na koncu bodo črke vseh zastavic sestavili v besedo, ki ima povezavo z zaključkom. V pismu je bila zastavljena že prva naloga.

2.1 Tiha pot

Učenci so se do gozda morali sprehoditi v tišini. Pred šolo smo se pogovorili, kaj to pomeni, nato smo skupaj zagrnili »navidezno zaveso tišine« in se napotili proti gozdu. S seboj smo vzeli tudi pismo in zastavico. V gozdu smo »odgrnili navidezno zaveso tišine« in se pogovorili o opažanjih na poti, o občutkih. Na vidnem mestu ob smreki smo našli novo zastavico. Na njej je bila **črka I**.

2.2. Slepa pot

Nadaljevali smo pot. Naenkrat so učenci med dvema drevesoma zagledali zaveso (napeta vrv in blago). Zavesa je zakrivala vnaprej napeljano vrv, vendar učenci tega še niso vedeli. Pred zaveso je bila na tleh skrivnostna vrečka. Na njej je bilo novo pismo, v njej pa spalna očala za vse učence. Učenci so zopet pomagali pri branju navodil naloge. Vsak učenec je dobil spalna očala. Pot od zavese naprej so morali prehoditi z zakritimi očmi. Na poti jih je usmerjala napeljana vrv, ki so se je lahko držali. Ko so nalogo vsi opravili, smo se pogovorili o vtisih, njihovih občutkih, težavah. Za zaveso so našli naslednjo zastavico s **črko K.**

Slika 1: Začetek slepe poti

Slika 2: Slepa pot

2.3. Gledam in opazim

Šli smo po gozdu naprej. Učenci so nestrpno iskali vrečko z navodili ali kakšne druge znake. Našli so vrečko, v njej naslednje pismo, flomastre in plastificirane podlage z nalogami za vse učence. Pri tej dejavnosti so morali delati sami in v tišini. Na kontrolni seznam so beležili, kar so opazili v gozdu. Nagrada za opravljeno nalogo je bila zastavica s **črko N**.

Slika 3: Primerjanje opažanj

2.4. Bosih nog naokrog

Nadaljevali smo pot in prišli že kar globoko v gozd. Na drevesu so učenci zagledali obešene čevlje in prazno vrečo iz blaga. Pismo je bilo tokrat v čevlju. Učenci so se morali sezuti, čevlje pospraviti v vrečko in pot nadaljevati bosi. Hodili so po vnaprej pripravljenem delu poti. Ko so vsi končali, smo se pogovorili o njihovih občutkih, o tem kakšna je bila hoja, ali je bosa hoja zdrava in na kaj morajo paziti, kadar hodijo bosi. Nagrada za opravljeno nalogo je bila zastavica s **črko I**.

2.5. Detektivi

Nedaleč stran smo zopet našli novo pismo in vrečo. V njej so bile pripravljene škatle (jajčne) s slikovnimi nalogami. Škatel ni bilo dovolj za vse. Učenci so ugotovili, da bodo delali v skupinah. Določili smo jih z žrebanjem barvnih kartončkov, na katerih so bile zapisane črke. V skupini so bili tisti, ki so imeli kartonček iste barve. Ko so sestavili besedo (PRST, VODA, ZRAK, GOZD), so dobili

Slika 4: Škatla za detektive

škatlo s slikovnimi nalogami, kamor so dajali najdene predmete. V škatli je bil namenoma en prostorček prazen. V ta prostor je skupina lahko dala nekaj po lastni izbiri. Na koncu smo se pogovorili o vtisih, skupine so predstavile, kaj so dale v prazen prostor in zakaj. Za nagrado so dobili zadnjo zastavico s **črko K.**

2.6. Piknik na jasi

Učenci so ugotovili, da so zbrali vse zastavice. Uspeli so rešiti uganko: PIKNIK. Na poti nazaj jih je kot končna nagrada, ob robu jase, pričakal vnaprej pripravljen prostor za piknik. Našli smo še zadnje pismo. V njem je bilo zapisano, da je nagrada za vse opravljene naloge gozdna pojedina. V košarah smo našli: gozdni med, čemažev namaz, marmelado iz gozdnih borovnic, sirup iz smrekovih vršičkov, bezgov sok, lešnike, domači kruh.

Slika 5: Prostor za piknik

3. ZAKLJUČEK

Dejavnosti sem izvedla že prejšnja leta, vendar sem jih želela še nadgraditi. Na šoli poteka skozi celo šolsko leto precej aktivnosti, s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje in uporabo lokalno pridelane hrane, ki je pogosta tudi na šolskem jedilniku. Zato sem se odločila, da bom gibalne aktivnosti nadgradila s piknikom. Učencem sem tako predstavila lokalno hrano, ki je narejena iz sezonskih gozdnih sadežev, plodov in rastlin. Ob prijetnem druženju smo se pogovorili, od kod lahko dobimo sestavine za lokalno hrano in ugotovili so, da nekatere sestavine dobimo tudi v našem okolju – gozdu.

Z izvajanjem različnih dejavnosti v gozdu tako učenci spoznavajo, da je gozd prostor, ki nam nudi zelo veliko. Je prostor za gibanje, učenje, umirjanje, sprostitev in počitek. Učenci ozaveščajo, da imajo gozd v neposredni bližini in da vse prej našteto lahko dobijo takoj in to brezplačno. Njihova osebna povezanosti z gozdom jim spodbudi zanimanje in skrb za gozd. S skupinskim reševanjem nalog razvijajo socialne veščine in pridobivajo izkušnje, ki so pomembne za izobraževanje za trajnostni razvoj.

4. VIRI

Izbirajmo lokalno pridelano hrano. Pridobljeno 29. 3. 2020 s spletne strani http://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano

Zato bi morali uživati lokalno pridelano hrano. Pridobljeno 29. 3. 2020 s spletne strani https://www.zdravo.si/zato-bi-morali-uzivati-lokalno-pridelano-hrano/

Potrošniki in lokalno pridelana hrana: Ali lahko vplivamo na ponudbo? Pridobljeno 29. 3. 2020 s spletne strani https://www.bodieko.si/potrosniki-in-lokalno-pridelana-hrana-ali-lahko-vplivamo-na-ponudbo

Sprostitvene dejavnosti pri pouku tujega jezika

Brigita Barbarič, prof.
OŠ Kuzma
brigita.barbaric@guest.arnes.si

V današnjem digitalnem svetu smo neprestano obkroženimi s številnimi motečimi dejavniki, ki lahko vplivajo na našo koncentracijo, naš prosti čas, naše učenje, naš uspeh, na delovanje našega telesa, naše zdravje in počutje. Sprostitvene in gibalne dejavnosti, sprostitvene tehnike, lahko pozitivno vplivajo na ta proces in na proces učenja otrok v šolskem obdobju. Skupaj z učenci smo pri pouku tujega jezika spoznavali in praktično preizkusili različne tehnike sproščanja. Z opazovalno in raziskovalno dejavnostjo med poukom smo omogočali zdravo gibalno dejavnost v šolskem okolju. Učencem smo omogočili, da se naučijo uporabe različnih tehnik v šoli in v vsakdanjih situacijah. Učencem smo glede na njihovo starostno in razvojno stopnjo in učno okolje ter prostorske zmožnosti prilagodili načine izvajanja aktivnosti. Večjo pozornost smo namenili različnosti tehnik in uporabnosti v šolskih situacijah. Otroci so aktivno doživeli pozitivne učinke sproščanja, kar je prispevalo k boljši koncentraciji, boljšemu počutju in motivaciji pri pouku.

Ključne besede: učenec, pouk tujega jezika, sprostitvene dejavnosti, gibalne dejavnosti

Abstract
In today's digital world, we are constantly surrounded by many disturbing factors that can affect our concentration, our leisure, our learning, our success, our body's function, our health and well-being. Relaxation and movement activities, relaxation techniques, can have a positive impact on this process and the learning process of children during the school period. Together with the students, we learned and practically tested different relaxation techniques in foreign language lessons. Through observational and research activities during the lessons, we enabled healthy physical activity in the school environment. We enabled pupils to learn how to use different techniques in school and in everyday situations. The pupils were adjusted according to their age and developmental level and learning environment and spatial abilities in the ways in which the activities were performed. More attention was paid to the diversity of techniques and applicability in school situations. The children actively experienced the positive effects of relaxation, which contributed to a better concentration, well-being and motivation for their lessons.

Key words: pupil, foreign language lessons, relaxation activities, moving activities

1. UVOD

Sprostitvene in gibalne dejavnosti, t.i. sprostitvene metode in tehnike, lahko pozitivno vplivajo na proces učenja otrok v šolskem obdobju. Z željo po večji učinkovitosti učenja pri tujem jeziku, za več koncentracije, zdravja in naposled znanja, smo skupaj z učenci pri pouku raziskovali, spoznavali in preizkušali različne dejavnike, ki vplivajo na naše počutje, zdravje in znanje v šoli. Učencem smo omogočili, da se naučijo uporabe različnih tehnik sproščanja v šoli in v vsakdanjih situacijah. Izkušnje iz teh dejavnosti smo dokumentirali in se o njih pogovorili. Nastal je prispevek z vsebinsko pestrim naborom sprostitvenih situacij za uporabo v konkretnih šolskih situacijah, na primer pri pouku tujega jezika.

2. SPOZNAVAMO IN PREIZKUŠAMO

Učenci so spoznavali in preizkušali različne tehnike za sproščanje telesa, tehnike sproščenega učenja in pomena gibanja, ki bistveno vplivajo na koncentracijo, telesni in osebnostni razvoj ter motivacijo za delo v šoli.

Z opazovalno in raziskovalno dejavnostjo med poukom smo omogočali zdravo sprostitveno in gibalno dejavnost v šolskem okolju. Omogočili smo učencem, da se naučijo uporabe različnih tehnik v šoli in v vsakdanjih situacijah. Učencem smo, glede na njihovo starostno in razvojno stopnjo in učno okolje ter prostorske zmožnosti, prilagodili načine izvajanja aktivnosti. Učenci so aktivno preizkusili in izkusili različne oblike, metode in tehnike sproščanja pri pouku. Opazovali so namen, cilje in učinek lastne aktivnosti, aktivnosti in učinkov pri sošolcih ter učinkih na lastno počutje in motivacijo pri pouku.

Aktivnosti in dejavnosti učencev:
Učenci se lahko sprostijo na različne načine – preko izvajanja različnih aktivnosti, ki jih imajo radi (med njimi so na primer: športne aktivnosti, ukvarjanje s hobijem, vrtnarjenje, poslušanje glasbe ali igranje na inštrument, branje, ustvarjanje …), pri katerih je lahko sproščanje samo eden od ciljev/rezultatov aktivnosti. Prav tako se lahko sprostijo z uporabo različnih metod in tehnik sproščanja, ki so usmerjene neposredno v doseganje sprostitve.

Obstajajo številne tehnike sproščanja, ki jih lahko v grobem delimo na tiste, ki so bolj usmerjene na telo (npr. mišično sproščanje in raztezanje) in tiste, ki so bolj usmerjene na um, misli (npr. vizualizacija). Za redno vadbo in ustrezne učinke tehnike sproščanja je pomembno, da posameznik izbere tisto, ki mu najbolj ustreza. (Povzeto po: Tančič Grum: 2017)

3. UČINKOVITOST SPROSTITVENIH DEJAVNOSTI

„Avtorji različnih sprostitvenih tehnik, mnogi učitelji in vzgojitelji, ki izvajajo vaje, tehnike in igre za sproščanje, navajajo zelo veliko pozitivnih učinkov teh tehnik: sproščenost med učenci, boljša komunikacija med učenci ter med učenci in učiteljem, izboljšana razgibanost otrok, domišljija, ustvarjalnost, motivacija in delovna aktivnost, zmanjša se splošna utrujenost, odstrani stres in napetosti, daje več energije, daje jasne urejene misli, izboljša koncentracijo

in pozornost, omogoča lažje učenje, izboljša spomin, razvija ustvarjalnost in inteligentnost, izboljša sposobnost reševanja problemov, izboljša psihomotorično koordinacijo, razvija pozitivno samopodobo, odpravlja strah, tesnobo, bojazljivost in nemir ter slabo razpoloženje, poveča samozavest, razvija čustveno zrelost, izboljšuje sposobnost navezovanja stikov, poveča miselno aktivnost, omogoča učenje izražanja čustev na sprejemljiv način. Otroci se več in raje smejejo. Sprostitvene tehnike pozitivno vplivajo na vključevanje učencev v skupino, učinkujejo na zmanjševanje agresivnosti, povečujejo strpnost in prispevajo k boljšemu razumevanju med sošolci.“ (Rakar, 2014)

»Tehnike sproščanja so lahko učinkovite, kadar so izpolnjeni vsaj trije osnovni pogoji:

Ustrezen izbor tehnike: Pomembno je, da izberemo tehniko, ki nam ustreza, v katero zaupamo, in ki jo bomo lahko redno izvajali. Ustrezno izvajanje tehnike: Da lahko dosežemo sproščenost in druge pozitivne učinke tehnike, jo moramo izvajati pravilno. Zato je pomembno, da se tehnike dobro naučimo, in da jo izvajamo v skladu z navodili in priporočili.

Redna vadba: Izvajanje tehnike je veščina, kot je npr. igranje na inštrument. In za osvojitev vsake veščine je redna vadba nujen pogoj. Brez rednega izvajanja tehnike ne moremo zares osvojiti in doseči želenih ciljev.« (Tančič Grum: 2017) Sprostitev je učinkovita in uspešna, če se sproščamo ustrezno, individualno specifično. Nekaterim posameznikom bolj ustreza poudarek na telesu, drugim na mislih, nekaterim bodo ustrezale vse tehnike, nekateri pa bodo morali preizkusiti še kakšno tehniko, da bodo našli tisto, ki jo bodo lahko redno uporabljali in s katero bodo lahko dosegli pravo sprostitev. Nekateri pa bodo celo ugotovili, da se lažje sprostijo s pomočjo izvajanja kakšne naporne telesne aktivnosti, gibanja, telovadbe, plesa ali česa podobnega in ne nujno tehnike sproščanja.

4. IZVEDBA SPROSTITVENIH DEJAVNOSTI IN UGOTOVITVE

Zato so pri pouku tujega jezika bile predstavljene in izvedene naslednje sprostitvene metode in tehnike:

- Dihalne vaje (Tančič Grum: 2017)
- Vizualizacija pomirjujočega kraja (Tančič Grum: 2017)
- „*Fresh Up*“ vaje (Dittmer: 2014)
- Gibalne igre pri pouku: npr. ples, pantomima, igre (Prgić: 2018)

Dejavnosti je izbrala skupina učencev višjih razredov, ki se je o tehnikah in načinih sproščanja najprej seznanila. Prebrali so si strokovno literaturo in pogledali napotke, skice, navodila za izvajanje aktivnosti. Skupina učencev je aktivnosti preverila in preizkusila pod vodstvom mentorice, učiteljice tujega jezika. Posamezni učenci so si izbrali posamezno dejavnosti, ki bi jo radi predstavili sošolcem. Doma so se pripravili na vodenje dejavnosti in aktivnosti v šoli pri pouku tujega jezika v svojem razredu. Ti učenci so potem pri pouku vodili aktivnosti sproščanja pod mentorstvom učiteljice tujega jezika. Delavnice smo dokumentirali s fotografijami in

digitalnimi posnetki, ki smo si jih v razredu po dejavnostih tudi ogledali in jih skupaj komentirali. Učenci so se po opravljenih aktivnostih pogovarjali o sprostitvenih dejavnostih, ki so bile uresničene in izvedli kratko anketo, ki je pokazala naslednje: Več kot polovica učencev je izrazila mnenje, da so sprostitvene dejavnosti popestrile pouk tujega jezika. Učenci so povedali, da so jim dejavnosti sproščanja všeč in večina (80 %) učencev se je odločila, da bi te tehnike radi pri pouku ponovili. Učenci so bili mnenja, da niso vsi načini sproščanja zanimivi in uporabni.

Izbrali so najbolj všečno tehniko. Najljubša tehnika je bila seveda vizualizacija, sprehod v svetu domišljije. Na drugem mestu so sledile zabavne gibalne igre in ples pri pouku ter na tretjem mestu dihalne vaje, ki so se zaključile z obilo sproščujočega smeha in dobrega počutja.

In kaj so še povedali naši učenci? Učencem so bile tehnike enostavne, uporabne in sproščujoče. Učenci, ki so vodili aktivnosti, pa so želeli dejavnosti in aktivnosti predstaviti še drugje, doma, pri drugih dejavnostih v šoli in izven šole. Vsi učenci so občutili pozitivne učinke sproščanja, kar je po njihovem mnenju prispevalo k boljši volji, lažji in boljši koncentraciji, boljšemu počutju in motivaciji za delo pri pouku.

5. ZAKLJUČEK

Učenci so spoznavali in preizkušali različne tehnike za sproščanje telesa, tehnike sproščenega učenja in pomena gibanja. Ugotovili smo, da naša teza drži. Sproščanje pri pouku ugodno vpliva na koncentracijo, telesni in osebnostni razvoj ter motivacijo za delo v šoli. Posameznim učencem lahko ustreza poudarek na sproščanju telesa, drugim na sproščanju misli. Nekaterim ustrezajo vse tehnike, nekateri pa bodo morali preizkusiti še kakšno tehniko, da bodo našli tisto, ki jim bo všeč in jo bodo uporabljali za učinkovito sproščanje.

Vsekakor bomo pri pouku tujega pouka v prihodnje redno uporabljali nekaj od naštetih tehnik in oblik sproščanja, seveda po izboru učencev.

6. LITERATURA IN VIRI

Tančič Grum, A. (2017). Tehnike sproščanja: Priročnik za udeležence delavnice, Ljubljana: NIJZ.

Rakar, J. (2014). Sprostitvene tehnike za otroke v šoli. V Dolenjski list (april 2014). Priloga Živa, Slovenija. Pridobljeno, 30. 11. 2019, s https://www.magicnost-gibanja.si/index.php/clanki/44-sprostitvene-tehnike-za-otroke-v-soli.

Prgić, J. (2018). Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: z več kot 100 vajami in igrami. Griže, Svetovalno-izobraževalni center MI.

Dittmer, A. (2014). 33 Fresh Ups zur Aktivierung, Entspannung und Konzentration, Handorf: Lugert-Verlag

Test merjenja absolutne moči v sklopu naravoslovnega dne – zdravje

Darko Špacapan
OŠ Ormož
darko.spacapan@osormoz.si

V okviru naravoslovnega dne Zdravje smo na OŠ Ormož izvedli testiranje mišične moči učencev. Cilj našega testiranja je bil preveriti, ali se povprečna moč stiska pesti naših učencev nahaja v mejah normativov glede na posamezno starostno skupino in spol. Prav tako smo iskali vzroke pri posameznikih in preverili njihov aktivnejši način življenja v primeru, če so z meritvijo izkazali večjo ali manjšo mišično moč od normativnih vrednosti.
V skladu s predvidevanji smo ugotovili, da mlajši učenci izražajo manjšo mišično moč od starejših, prav tako so manjšo mišično moč, v vseh starostnih skupinah, izražala dekleta. Naše rezultate smo primerjali s sorodnimi raziskavami in podajamo ugotovitve. Izpostavili smo učence iste starostne skupine, ki so izrazili višjo ali nižjo mišično moč, kar je verjetno posledica njihovega hitrejšega (počasnejšega) dozorevanja ali aktivnega (neaktivnega) načina življenja.
Ključne besede: raziskava, mišična moč, dinamometer, kronološka starost

Abstract
As a part of the science day Health, we tested the muscular strength of students at Primary school Ormož. The purpose of our testing was to verify whether the average fist strength of our students is within the norms according to age group and gender. We also looked for causes in individuals and checked their active lifestyle if they showed greater or diminished muscle strength than normative values during measurements. In accordance with our assumptions, we found that younger students expressed lower muscle strength in comparison to older students, girls also expressed less muscle strength in all age groups. We have compared our results with related research and we state our findings. We exposed students of the same age group who expressed higher or lower muscle strength, which is probably due to their faster (slower) maturation or active (inactive) lifestyle.

Key words: research, muscle strenght, dynamometer, chronological age

1. UVOD

V času odraščanja otroci doživljajo spremembe in ena od njih je tudi razvoj mišične moči, kar je zelo povezano z vstopom otrok v puberteto. Sprememba ali večanje mišične moči je odvisna od kronološke starosti otrok. Gibalne sposobnosti in spremembe mišične moči so povezane tudi z biološko zrelostjo otrok, ki pa po navadi sovpada z njihovo kronološko starostjo ali pa tudi ne, saj nekateri otroci lahko prehitevajo ali zaostajajo v biološkem razvoju znotraj svoje starostne skupine. To se lahko kaže tudi v višji ali nižji mišični moči, ki pa je odvisna od dejavne mišične mase, tipa mišičnega krčenja in silovitosti mišičnega krčenja (Ušaj, 2003).

Vsakodnevna opravila in aktivnosti zahtevajo ustrezno zmogljivost mišičnih skupin. Ena izmed njih je mišična skupina, ki nam omogoča krčenje oziroma fleksijo v podlahti in dlani (moč stiska pesti). Moč prijema ima pomembno vlogo pri preprečevanju poškodb in razvoju splošne moči (Krstič, 2015; povzeto po Budoff, 2004). Pri gibanju podlahti in dlani je vključenih 35 mišic, večina teh pa se aktivira tudi pri prijemanju (Kasnik, 2017; povzeto po Waldo, 1996).

Eden najzanesljivejših testov za ugotavljanje splošne moči je moč prijema, na podlagi katerega se je izvedlo že kar nekaj raziskav. Raziskave so pokazale, da je moč prijema neposredno povezana s splošno telesno močjo in zmogljivostjo. Ugotovili so tudi, da fantom narašča moč pretežno linearno vse do odrasle dobe, medtem ko dekletom raste moč linearno nekje do 13. leta starosti, potem pa ostane bolj ali manj konstantna. Skozi vse starostne skupine dosegajo dekleta nižje vrednosti izražanja moči kot fantje, in sicer imajo fantje do 18. leta starosti že za 60 % močnejši stisk pesti kot dekleta. Na absolutno moč pa vplivata tudi višina in masa (Krstič, 2015; povzeto po Newman idr., 1984).

1.1 Sorodne raziskave

V Sloveniji so že potekale raziskave pod imenom Analiza razvojnih trendov v Sloveniji (ARTOS), ki so povezane s trendi gibalnih sposobnosti in telesnim fitnesom pri osnovnošolcih. Raziskavo so od leta 1970 ponovili še štirikrat, nazadnje leta 2013. Cilj te raziskave je bil ugotoviti trend spreminjanja v gibalnem in telesnem razvoju otrok glede na spreminjajoč način življenja. Raziskave so pokazale, da današnji bolj pasivni način življenja mladih vpliva na njihov telesni in gibalni razvoj, kar povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja (Krstič, 2015; povzeto po Jurak, Kovač in Starc, 2013). Raziskave, kjer so primerjali moč stiska pesti, so potekale tudi v drugih državah in njihove rezultate smo primerjali tudi z našimi povprečnimi vrednostmi.

2. EMPIRIČNI DEL

2.1 Namen raziskave

Namen raziskave merjenja moči s stiskom pesti je bil preveriti in analizirati, ali na našem vzorcu preizkušancev obstaja odstopanje od normativov. Pri tem smo se osredotočili tudi na raziskavo vzrokov odstopanja v smislu aktivnega preživljanja prostega časa posameznikov.

2.2 Cilj raziskave in hipoteze

Cilj raziskave je bil ugotoviti, kako se izmerjena mišična moč učencev razlikuje glede na starost in kako se v povprečju odraža glede na normativne vrednosti. Zanimala nas je moč učencev glede na spol po razredih, prav tako smo preverili, koliko je učencev, ki so pod mejo normativnih vrednosti in koliko jih je nad to mejo.

Hipoteze:

H1: Učenci, ki izkažejo višjo mišično moč od normativa, imajo aktivnejši način življenja.

H2: V vsaki starostni skupini dekleta v povprečju izkazujejo nižjo mišično moč kot fantje.

H3: Mlajši učenci v povprečju izkazujejo manjšo mišično moč kot starejši učenci.

3. METODE DELA

3.1 Vzorec testirancev

Vzorec testirancev predstavljajo učenci od 5. do 7. razreda OŠ Ormož. Čeprav so bile skupine sestavljene heterogeno, smo v analizi razvrstili učence homogeno po starosti (gl. Tabelo 1).

Tabela 1: Vzorec testirancev
(Lastni vir)

Starost (leta)	Spol		Skupaj
	Fantje	Dekleta	
10	25	19	44
11	27	23	50
12	24	24	48
Skupaj	**76**	**66**	**142**

3.2 Pripomočki in postopki obdelave podatkov

Najpogostejši način merjenja moči prijema je uporaba dinamometra. Za naš preizkus moči smo uporabili hidravlični dinamometer Saehan SH5001 (Saehan Corporation, Yangdeok-Donk, Korea), ki meri moč stiska od 0 do 90 *kg*, ima pet stopenjske nastavitve glede na velikost roke tako, da smo brez težav prilagajali oprijem glede na velikost dlani učencev.

Pridobljene podatke smo analizirali in predstavili s tabelami in z grafi programa Microsoft Excel. Vse izmerjene rezultate smo primerjali s podatki, ki so predpisani kot normativi za posamezno starostno skupino (gl. Tabelo 2).

Tabela 2: Normativi moči stiska pesti za fante in dekleta
(Vir: https://www.prohealthcareproducts.com/blog/hand-grip-strength-norms/)

	Predpisana moč – fantje (kg)			Predpisana moč – dekleta (kg)		
Starost	Šibak stisk	Normalen stisk	Močan stisk	Šibak stisk	Normalen stisk	Močan stisk
10-11	< 12,6	**12,6 – 22,4**	> 22,4	<11,8	**11,8 – 21,6**	>21,6
12-13	< 19,4	**19,4 – 31,2**	>31,2	<15,5	**14,6 – 24,4**	>24,4

3.3 Postopek izvajanja meritev

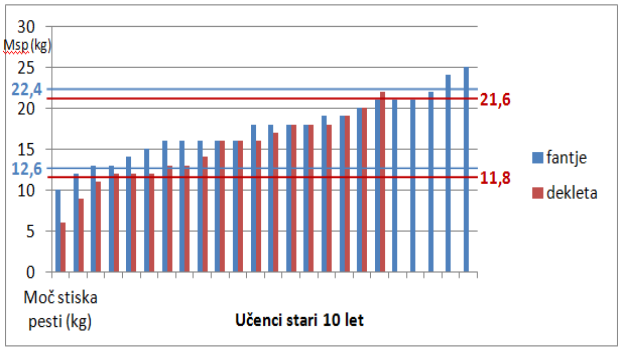
Za korektnost izmerjenih podatkov so bila upoštevana pravila, ki jih je vsaki skupini predstavila fizioterapevtka iz Zdravstvenega doma Ormož. Učenci so sedeli zunaj na klopi zravnano, roko v komolcu so imeli pod kotom 90^0 in ni bila podprta. Meritev vsakega učenca smo opravili dvakrat

z levo in dvakrat z desno roko. Vsak stisk dinamometra ni bil krajši od 3 sekund. Pri tem smo beležili boljši rezultat ene in druge roke. Čas med posamezno meritvijo vsakega poskusa je bil cca. 10-15 sekund. Učence, ki so izražali višjo mišično moč, smo pri beleženju rezultatov povprašali tudi, ali se aktivno ukvarjajo s kakim športom.

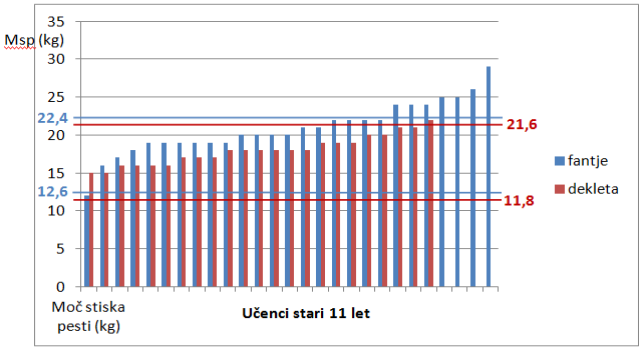
4. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

4.1 Mišična moč posameznikov glede na starost

Zbrane podatke smo uredili po velikosti in jih grafično predstavili glede na izmerjeno moč vsakega učenca posamezne starostne skupine ter jih primerjali s podatki iz Tabele 2.

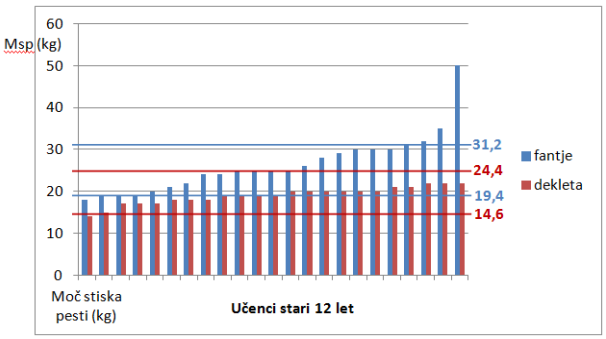


Graf 1: Moč stiska pesti učencev starih 10 let
(Lastni vir)



Graf 2: Moč stiska pesti učencev starih 11 let
(Lastni vir)

Iz Grafa 1 je razvidno, da pri fantih dva izražata manjšo in dva večjo moč od normativne vrednosti. Pri dekletih so tri dekleta izrazila manjšo in eno dekle večjo moč od normativa. Ostali fantje in dekleta so izrazili moč, ki je predpisana po normativu.
Iz Grafa 2 vidimo, da je samo en fant izrazil manjšo in da je kar sedem fantov izrazilo večjo moč od normativa. Pri dekletih nobena učenka ni izrazila manjše moči, ena učenka je izrazila le nekoliko večjo moč od zgornje meje.



Graf 3: Moč stiska pesti učencev starih 12 let
(Lastni vir)

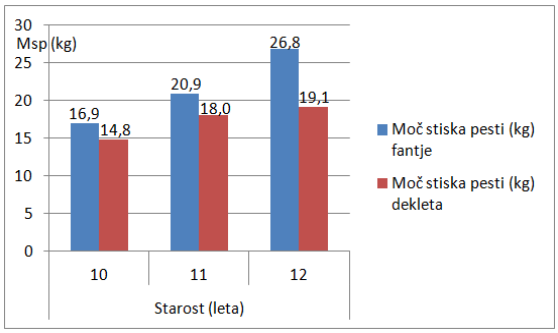
Iz Grafa 3 je razvidno, da je le en fant izrazil manjšo moč od spodnje meje. Trije fantje so bili na spodnji meji in trije so izrazili večjo moč od zgornje meje. Kar nekaj fantov se nahaja čisto pri zgornji meji normativa. Pri dekletih je samo ena učenka izrazila manjšo moč.

Učenci, ki so izkazali večjo moč v vseh starostnih skupinah, se v prostem času ukvarjajo rokometom, nogometom, judom, kickboxom ali fitnesom, torej svoj prosti čas preživljajo precej aktivno.

Glede na naše rezultate lahko potrdimo našo hipotezo H1, ki pravi, da imajo učenci, ki izkažejo višjo mišično moč od normativa, aktivnejši način življenja.

4.2 Povprečno izražena mišična moč glede na starost učencev

Med sabo smo primerjali tudi povprečno moč posamezne starostne skupine, posebej za fante in dekleta. Prav tako smo povprečne vrednosti primerjali z normativi iz Tabele 2.

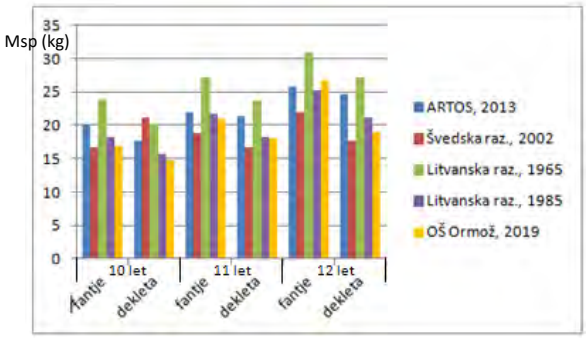


Graf 4: Povprečna moč glede na starost in spol
(Lastni vir)

Iz Grafa 4 je razvidno, da mlajši učenci, tako fantje kot dekleta, izražajo nižjo povprečno mišično moč kot starejši učenci. Glede na normative iz Tabele 2 smo ugotovili, da se učenci stari 10, 11 in 12 let v povprečju nahajajo v mejah normativnih vrednosti.
Tako lahko potrdimo hipotezi H2 in H3, ki pravita, da v vsaki starostni skupini dekleta v povprečju izkazujejo nižjo mišično moč kot fantje in da mlajši učenci v povprečju izkazujejo manjšo mišično moč kot starejši učenci.

4.3 Primerjava s sorodnimi raziskavami

Kot zanimivost smo v vseh starostnih skupinah primerjali povprečne rezultate z raziskavo ARTOS (2013) in nekaterimi ostalimi sorodnimi raziskavami, ki so bile narejene v drugih državah.



Graf 5: Primerjava povprečnih moči sorodnih raziskav
(Lastni vir)

Iz Grafa 5 vidimo, da so naši rezultati nižji od rezultatov ostalih raziskav, razen od rezultatov švedske raziskave iz leta 2002, v primerjavi s katero naši učenci izkazujejo nekoliko večjo povprečno moč, razen pri 10 let starih dekletih, kjer izkazujejo manjšo moč. Če se omejimo na slovensko raziskavo ARTOS (2013), vidimo, da le pri 12 let starih učencih izražamo večjo povprečno moč. Razlog za naše nižje rezultate je lahko tudi majhen vzorec, saj smo testirali le 142 učencev.

4.4 Sklep

Vse raziskave, ki so proučevale moč stiska pesti, potrjujejo enake ugotovitve, do katerih smo prišli tudi mi. Tudi mi potrjujemo, da razlika v povprečni moči med fanti in dekleti obstaja v vseh starostnih skupinah. Glede na aktivnejši način življenja učencev smo ugotovili, da se učenci, ki so izrazili večjo ali nekoliko manjšo mišično moč od zgornje meje normativa, ukvarjajo s športom, nekateri tudi z več športi. S kronološko starostjo se razvija in spreminja tudi mišična moč posameznika, kar smo ugotovili na podlagi izmerjenih moči. Čeprav so nekateri mlajši učenci izrazili večjo moč od nekaterih starejših, je lahko to posledica hitrejšega odraščanja ali aktivnejšega načina življenja.

5. VIRI IN LITERATURA

Budoff, J. (2004). *The Prevalence of rotator cuff weakness in patients with injured hands. The journal of hand surgery*, 29(6), 1154-1159.

Jurak, G., Kovač, M., Starc, G.: *The ACDSi 2013 - The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. Anthropological notebooks,* 19(3), 123– 143.

Kasnik, M. (2017). *Ocena mišične sile, vzdržljivosti v sili in mišičnega razmerja na podlagi sile stiska pesti za izbrano policijsko enoto*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Krstič, M. (2015). *Vpliv biološkega dozorevanja mladostnikov na mišično moč*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Newman, D. G., Pearn, J., Barnes, A., Young, C. M., Kehoe, M., Newman, J. (1984). *Norms for hand grip strength*. Archives of Disease in Childhood, 59, 453–459.

Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Waldo, B. (1996). *Grip strenght testing. Strength&Conditioning*, 18(5), 32-32.

Biotehnologija v domači kuhinji iz domačih sestavin

Irena Knafelc
OŠ Šturje Ajdovščina
irena.knafelc@os-sturje.si

V prispevku bom predstavila dan dejavnosti, ki sem ga izvedla z devetošolci. Pri biologiji obravnavamo poglavje Biotehnologija, kjer je med drugimi tudi cilj, da učenci spoznajo preprostejše biotehnološke postopke pridobivanja raznih prehranskih izdelkov. Vse sestavine, ki smo jih uporabljali, so bile iz domačega okolja, z namenom, da bi učenci spoznali, da ima lokalno pridelana hrana boljšo hranilno vrednost, je bolj sveža, hitro dosegljiva, pozitivno vpliva na zdravje in okolje. Izdelki izdelani v domači kuhinji iz domačih sestavin pa so tudi cenejši, takoj dosegljivi in ne potrebujejo embalaže. Delavnice, ki smo jih izvedli v petih urah, so učence izredno motivirale. Pripravili so kruh s kvasom in drožmi, jabolčni sok iz domačih jabolk, spoznali so alkoholno vrenje, kisali zelje in repo, izdelali jogurt, mlečni, vodni kefir in skuto. Iz kakijev, ki rastejo pred šolo so izdelali marmelado in sušili krhlje. Pripravili so tudi razne jedi iz buč ter skutni namaz z zelišči in po končanem dnevu dejavnosti na degustacijo povabili učence šole. Razlagali so jim, kako so pripravili posamezne jedi, poudarjali so, da so iz lokalno pridelanih živi, ozaveščali, kakšna je prednost doma pridelane in izdelane hrane.

Ključne besede: biotehnologija, biotehnološki izdelki, lokalno pridelana hrana, zdravje, ekologija

Abstract
In this article I will present a school activity day I did with the nine graders. At Biology we are studying chapter Biotechnology. The goal of this chapter is that students get introduced with some simple biotechnological procedures of making different food products. All the ingredients we used were local so that students would learn that local food is fresher, nutritional values are better and reachable faster. And it also has a positive effect on health and environment. Products made at home with domestic ingredients are also cheaper and do not need packaging. Students were very motivated during the five-hour workshop. The made bread, using yeast and homemade yeast. They made apple juice from homegrown apples. The were introduced to alcoholic fermentation. They made sour cabbage and turnip. Some other products were homemade yoghurt and cottage. They turned khakis that grow in front of the school to make jam and they dried some of the khakis. They prepared different dishes from pumpkins and cottage cheese with herbs. And at the end of the day, they invited other students to try everything. While other students were tasting the food, ninegraders were explaining how the food was prepared and stressed that all the ingredients are local. They also explain the benefits of homegrown and homemade food.

Key words: biotechnology, biotechnological products, local food, health, ecology

1. UVOD

Zdravo prehranjevanje je eden izmed najpomembnejših dejavnikov varovanja in krepitve zdravja, med odraščanjem pa zagotavlja optimalno rast in razvoj. Dobre prehranjevalne navade pridobljene v otroštvu vplivajo na prehranjevanje v odrasli dobi. Zato se zavedamo, da je v šoli ozaveščanje o pomenu zdrave, lokalne in trajnostno pridelane hrane zelo pomembno in potrebno. Naša šola se nahaja v Vipavski dolini, kjer imamo vse naravne danosti za poljedelstvo, sadjarstvo, tudi živinorejo. Kmetje pridelujejo in ponujajo svoje pridelke, a veliko družin raje zavije v velike nakupovalne centre, kjer dobijo vse na enem mestu. Učence, pa tudi njihove starše, želimo ozavestiti, da ima lokalno pridelana hrana veliko prednosti. Sadje in zelenjava imata višjo hranilno vrednost, saj sta pobrana v času optimalne zrelosti, medtem ko pridelki iz tujine dozorijo med transportom in skladiščenjem. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se zmanjša vsebnost vitaminov, predvsem vitamina C, A, B in E, poveča pa se vsebnost pesticidov in konzervansov. Za prevoz hrane se porabljajo fosilna goriva, ki oddajajo toplogredne pline, ki močno obremenjujejo okolje. S kupovanjem lokalne hrane pa seveda ohranjamo tudi delovna mesta in prispevamo k ohranitvi in razvoju podeželja.

V prispevku bom predstavila dan dejavnosti, ki sem ga izvedla z devetošolci. Pri biologiji obravnavamo poglavje Biotehnologija, kjer je med drugimi tudi cilj, da učenci spoznajo preprostejše biotehnološke postopke pridobivanja raznih prehranskih izdelkov. Spoznali so, da so izdelki izdelani v domači kuhinji iz domačih sestavin bolj zdravi, nimajo raznih aditivov, so tudi cenejši, takoj dosegljivi in ne potrebujejo embalaže. Posledično ugodno vplivajo na zdravje in okolje. V nadaljevanju bom predstavila vse delavnice, ki smo jih izvedli v petih urah in so učence izredno motivirale. Pripravili smo kruh s kvasom in drožmi, jabolčni sok iz domačih jabolk, spoznali smo alkoholno vrenje, kisali zelje in repo, izdelali jogurt, mlečni, vodni kefir in skuto. Iz kakijev, ki rastejo pred šolo smo izdelali marmelado in sušili krhlje. Pripravili smo tudi razne jedi iz buč ter skutni namaz z zelišči in po končanem dnevu dejavnosti na degustacijo povabili učence šole. Razlagali smo jim, kako smo pripravili posamezne jedi, poudarjali smo, da so iz lokalno pridelanih živi, ozaveščali, kakšna je prednost doma pridelane in izdelane hrane.

2. METODE, AKTIVNOSTI

Učenci so se na naravoslovni dan pripravljali že pri pouku biologije. Spoznali so, da je biotehnologija veda, ki uporablja žive organizme, celice in njihove dele za proizvodnjo človeku koristnih produktov in raziskali, katere biotehnološke izdelke so znali pripraviti že stoletja nazaj. Poiskali so tudi recepte na spletu. S pomočjo delovnega lista so raziskali mikroorganizme, ki so nepogrešljivi pri biotehnoloških postopkih. Ti organizmi so kvasovke in mlečnokislinske bakterije. Učenci so predlagali, da se na naravoslovnem dnevu sami poskusijo v izdelavi biotehnoloških izdelkov, ki jih drugače kupujejo v trgovini. Odločili smo se, da bomo vse sestavine nabavili pri okoliških kmetih ali jih prinesli od doma, če jih sami pridelujemo. Tako bodo izdelki še bolj zdravi, imeli bodo večjo hranilno vrednost. Tako bomo pustili tudi

manjši ogljični odtis na okolju in finančno pomagali kmetom iz naše okolice. Da pa ne bi znanje ostalo le med devetošolci so predlagali, da po koncu naravoslovnega dneva povabimo na degustacijo tudi ostale učence. Delavnice so potekale pet šolskih ur, učenci so se glede na zanimanje razdelili v štiri skupine, ki so izdelovale različne izdelke. Opisala bom posamezne delavnice.

2.1. Priprava jogurta

Mleko za vse mlečne izdelke smo nabavili pri okoliškem kmetu, kjer tudi sicer dobavljamo mleko za šolsko malico. Učenci so bili pozorni na higieno, pred delom so si dobro umili roke. Jogurt so izdelovali po naslednjem receptu:

Liter mleka najprej segrejemo na 95˚C, nato ga ohladimo na 45˚C. Dodamo mu tri žlice jogurta, dobro premešamo, nalijemo v posodice in postavimo za dve uri v pečico na 50˚C. Nato vzamemo iz pečice in ko se ohladi, damo jogurt v hladilnik.

2.2. Priprava vodnega in mlečnega kefirja

Kefir je mlečni napitek, proizveden z delovanjem skupka mikroorganizmov, kefirjevih zrn, v katerih so različne vrste bakterij in kvasovk. Najštevilčnejše so mlečnokislinske bakterije, ki predelajo mlečni sladkor in proizvedejo mlečno kislino, kar kefirju zniža pH, zaradi česar je veliko bolj obstojen od mleka. V kefirjevih zrncih je tudi veliko kvasovk, ki s pomočjo laktoze proizvedejo ogljikov dioksid in etanol, ki ju še posebej okusimo, če kefir zorimo v bolj zaprti posodi. V času enega zorenja kefirja se količina zrnc poveča za slabih 10 odstotkov.

Recept za izdelavo mlečnega kefirja: Kefirjeva zrna damo v stekleno posodo in jih prelijemo z mlekom. Posodo lahko pokrijemo s pokrovom, vendar ne neprodušno, lahko pa čeznjo le položimo gazo in jo pritrdimo z elastiko. Najhitreje bo kefir dozorel pri sobni temperaturi, hitrost zorenja pa je odvisna tudi od količine zrnc. Več jih dodamo mleku, hitreje bo kefir pripravljen. Za deciliter kefirja dodamo približno zvrhano žličko kefirjevih zrnc, na sobni temperaturi pa bo napitek tako pripravljen približno v štiriindvajsetih urah. Vsebino v posodi je dobro premešati vsaj na vsakih 12 ur. Ko kefir dozori do meje, ki nam ustreza, ga še zadnjič premešamo in precedimo v kozarec. S tem je končana priprava kefirja, takoj pa se začne nov krog, saj zrnca, ki ostanejo po precejanju, ponovno prelijemo z mlekom, da se začne nastajanje novega, svežega napitka.

Recept za izdelavo vodnega kefirja: Za izdelavo vodnega kefirja potrebujemo prozorne, želatinaste kristalčke, sestavljene iz mlečnokislinskih bakterij in kvasovk, ki v procesu fermentacije predelajo naravna sladila, dodana vodi, v lahko prebavljiva hranila, prisotni so številni encimi, koristne kisline ter bakterije. Dlje kot vodni kefir nastaja, manj sladkorja bo vseboval, povečala pa se bo vsebnost alkohola, ki pa ne preseže 1 – 3 % (1 % alkohola vsebuje tudi zelo zrelo sadje). V 1 liter prekuhane vode damo dve žlici nerafiniranega ekološkega trsnega sladkorja in tri žlice kefirjevih zrn. Po želji dodamo pol žlice suhih, nežveplanih rozin ali eno suho nežveplano figo oziroma slivo.

2.3. Priprava skute

Učenci so pripravili tudi skuto po naslednjem receptu:

Dva litra mleka segrejemo skoraj do vrelišča in vanj vlijemo 50 mililitrov belega alkoholnega kisa ter mleko brez mešanja pustimo na lahkem ognju približno tri minute, da se naredi sled tam, kjer smo vlili kis v mleko. Mleko se prične kosmičiti, hkrati pa nastaja bistra tekočina – sirotka. Po približno treh minutah mleko z žlico čisto počasi in narahlo premešamo in posodo grejemo na lahkem ognju še nadaljnjih pet minut. Nato izključimo temperaturo in pustimo posodo na grelni plošči, da se ohlaja. Ne mešamo več. Po preteku najmanj treh ur, skuto precedimo.

Slika 1. Priprava skute.

Učenci so nato zmešali skuto z zelišči in jo pripravili za kasnejšo degustacijo. Pripravili so tudi nekaj jedi iz buč.

2.4. Priprava kisle repe in zelja

Glavo zelja narežemo na primerne kose in jih naribamo. Zelje stavimo v kozarce, vmes solimo (2% soli) in pazimo, da je zelje prekrito z lastnim sokom. Nato kozarce zapremo in jih damo na sobno temperaturo, da poteče mlečnokislinsko vrenje. Enako naredimo tudi z repo, ki jo prej olupimo in zribamo.

2.5. Priprava kruha s kvasom in drožmi

<u>Kruh s kvasom:</u>

V kilogram moke naredimo jamico, damo kocko kvasa, posujemo z žličko sladkorja in zalijemo s toplo vodo. Pustimo, da kvas vzhaja, nato zamesimo testo. Hlebček pustimo še nekaj časa, da vzhaja, nato ga spečemo v pečici na 200˚C.

<u>Kruh z drožmi:</u>

Učenci so droži slabo poznali, zato smo se najprej pogovorili, kako jih pripravimo in kaj vsebujejo. Droži so združba mlečnokislinskih bakterij in kvasovk iz naravnega okolja, s katerimi pripravljamo kvašeno testo. Lahko jih pripravimo sami iz moke in vode, a je postopek dolgotrajen, lahko pa jih dobimo že pripravljene pri prijateljih, sosedih ... Zaradi

mlečnokislinske fermentacije je tako pripravljen kruh laže prebavljiv, telo lahko dostopa do mineralov in vitaminov, ki so v moki, podaljša se obstojnost, se ne drobi in ima izvrsten okus. Droži sem pripravila že prejšnji večer, nahranila sem jih, tako da so se čez noč precej namnožile.

70 dag domače moke iz mlina, ki je v sosednji vasi, smo zmešali s 15 dag droži, 18 g soli in pol litra vode. Vse smo premešali in čez pol ure dobro pregnetli. Nato smo še trikrat na pol ure testo prepognili v vseh štirih smereh. Nato smo oblikovali hlebček, ga dali v pomokano posodo in na vzhajanje v hladilnik za 20 ur. Naslednje jutro smo ga dali iz hladilnika v vročo pečico in spekli.

Slika 2. Priprava kruha.

2.6. Priprava jabolčnega soka in kisa

Dobili smo domača jabolka, ki so jih učenci najprej prebrali, umili in nato zmleli. Zmleta jabolka smo dali v majhno prešo in iztisnili sok. Ko se je goščava usedla, smo precedili sok skozi krpo, ga v loncu segreli na 80^{o}C in vročega nalili v steklenice. Nekaj soka pa nismo segreli, nalili smo ga v posodo in jo zaprli. V njej je sok čez čas zavrel, nastalo je jabolčno vino, ki smo ga pretočili in mu dodali droži – sluzasto gobo od prejšnjega kisa. Tako smo čez dva meseca dobili jabolčni kis.

2.7. Alkoholno vrenje

Z učiteljico kemije so učenci sestavili aparaturo za alkoholno vrenje. V jabolčni sok so dodali kvas, ogljikov dioksid so dokazali z apnico, merili so temperaturo. Postavili so si raziskovalna vprašanja: Kako temperatura vpliva na hitrost vrenja? Ali količina kvasovk vpliva na alkoholno vrenje? Spoznali so tudi kemijsko formulo, ime alkohola…

Slika 3. Alkoholno vrenje.

2.8. Priprava kakijeve marmelade in sušenje kakija

Učenci so ves dan spoznavali, kaj vse lahko pripravimo s pomočjo mikroorganizmov, pri tej delavnici pa smo se pogovarjali, da nam mikroorganizmi lahko hrano tudi pokvarijo. Če želimo določenim živilom podaljšati obstojnost in preprečiti delovanje mikroorganizmov, je potrebno konzerviranje. Ena izmed možnosti je odvzemanje vode s sušenjem. Kakije so narezali na krhlje in jih v pečici posušili. Ko so kuhali marmelado iz kakija pa so spoznali konzerviranje s segrevanjem in dodajanjem sladkorja.

3. ZAKLJUČEK

Po končanem dnevu dejavnosti so devetošolci povabili na degustacijo vse učence šole. Razlagali so jim, kako so pripravili posamezne jedi, poudarjali so , da so iz lokalno pridelanih surovin, ozaveščali, kakšna je prednost le teh in doma pridelane in izdelane hrane. Pripravili so nekaj plakatov, ki so bili razstavljeni v avli šole. Učenci so bili navdušeni in ponosni na svoje delo, poskusili so jedi, ki jih sicer ne marajo (kefir, skuta, kaki), vse recepte so tudi odnesli domov in obljubili, da se bodo preizkusili v vlogi biotehnologov in kuharjev.

Slika 4. Degustacija jedi.

4. LITERATURA

Erik Bačar: Droživetje (brošura)

Laura Javoršek: Razišči skrivnosti živega: učbenik za biologijo v 9. razredu, Pipinova knjiga

https://www.zdravje.si/kefir

https://www.nasasuperhrana.si/clanek/lokalna-hrana-ima-najvec-hranil/

https://www.mojezdravje.net/vodni-kefir-ali-sodavica/

https://oblizniprste.si/slastni-zdravi-obroki/domaca-skuta-2/

http://www.ognjic-logatec.si/recepti/domaci-kis

Juhe s šolskega vrta

Klara Trkaj
OŠ Antona Aškerca Rimske Toplice
klara.trkaj@os-rimsketoplice.si

V obdobju otroštva in mladostništva je potreba po vitaminih in mineralih večja, zato je pogosta in zadostna količina uživanja sadja in zelenjave še posebej potrebna. Raziskave kažejo, da omenjeni skupini uživata manj zelenjave kot je priporočeno.

V prispevku je predstavljen naravoslovni dan dejavnosti z naslovom »Juhe s šolskega vrta«. Učenci so spoznali uporabnost različne zelenjave, ki smo jo pridelali na šolskih visokih gredah. V nadaljevanju so po navodilih skuhali tri različne zelenjavne juhe. Ob tem so pridobili konkretne izkušnje in razvijali samostojnost. Ozaveščali so, kakšen je pomen zelenjave za zdrav razvoj, pomen lokalno pridelane hrane in samooskrbe.

Ključne besede: visoka greda, zelenjava, juhe, drugošolci

Abstract

During childhood and adolescence, the need for vitamins and minerals is greater, so frequent and sufficient consumption of fruits and vegetables is especially needed. Research shows that these groups consume less vegetables than recommended.

The article presents the Science day entitled »Soups from the School Garden«. The students learned about the usefulness of the various vegetables that we had grown on the raised garden beds. In addition, they cooked three different vegetable soups. They gained concrete experiences and developed autonomy. They were aware of the importance of vegetables for healthy development, the importance of locally produced food products and self-supply.

Key words: raised garden beds, vegetable, soups, second graders

1. UVOD

V današnjem hitrem življenjskem tempu nam vrt lahko predstavlja prostor, kjer se sprostimo od vsakodnevnih obveznosti in si naberemo nove energije. Ob vse večji ekološki osveščenosti in zavedanju, da industrijsko pridelana hrana ni zdrava, je to močna spodbuda, da si večino zelenjave pridelamo doma. Tudi učence ves čas učim v tem duhu, organiziram dejavnosti, kjer spoznavajo lokalno pridelano hrano, njen način pridelave in pot od semena do lonca.

Uživanje lokalne in sezonske hrane je zagotovilo, da jemo okusnejšo hrano, ki vsebuje več hranil. Ta hrana ne prepotuje dolgih razdalj, kar posledično pomeni tudi manj izpusta ogljikovega dioksida v naše ozračje. Sezonska hrana je za potrošnika cenejša. Lokalna hrana je dokazano bolj sveža, saj pred transportom ni dodatno tehnološko obdelana z najrazličnejšimi sredstvi za upočasnitev staranja. Pri njeni proizvodnji se porabi manj energije in vode. Z nakupom lokalne hrane podpiramo tudi lokalno gospodarstvo (Destrée, 2016).

Likar (2009) ugotavlja, da je razvijanje ljubezni do rastlin in vrta pri otrocih počasen in postopen proces. Od njih namreč zahteva precej potrpljenja, saj rastlina iz semena ne zraste v eni sami noči. Otroci razmišljajo o času drugače kot odrasli, saj težko ocenijo, koliko časa bo dejansko potrebno čakati na kakšno stvar. Prav zato se mi zdi pomembno začeti z izvajanjem takšnih aktivnosti čim prej.

Za zdrav razvoj je potrebna uravnotežena prehrana. V obdobju otroštva in mladostništva, ki ju zaznamuje hitra rast organizma, je potreba po vitaminih in mineralih večja. Prav zaradi tega je pomembna pogosta in zadostna količina uživanja sadja in zelenjave. Razpoložljive raziskave kažejo, da otroci in mladostniki v večini zaužijejo dovolj sadja, medtem ko je količina zaužite zelenjave manjša od priporočene (Jeriček Klanšček in drugi, 2012).

1.2 Ideja za izvedbo naravoslovnega dne

V šolskem letu 2018/19 smo s prvošolci dobili priložnost, da prevzamemo skrb za šolsko visoko gredo in zeliščno gredico. Sama rada delam na vrtu doma in na svoji zeliščni gredici, nabiram cvetlice po travnikih in jih sušim za čaj. V ponujenem sem videla enkratno priložnost, da svoje znanje in veselje do dela na zemlji prenesem na svoje učence. Hkrati mi je vrt predstavljal krasno učilnico na prostem, kjer bi lahko učenci z lastno dejavnostjo pridobivali uporabno znanje. Poleg tega bi lahko realizirala številne cilje več učnih predmetov. Visoko gredo in zeliščno gredico smo tako vzeli za svoji in čez leto pridno skrbeli za oboje. Sadove dela na visoki gredi smo lahko delno opazovali že v mesecu juniju, ko smo pobrali redkvice, solato in grah.

V letošnjem šolskem letu sem prvošolce popeljala v 2. razred. Že prvi dan malice so skozi okno jedilnice zagledali našo visoko gredo, ki se nahaja v atriju šole. Pogled na razbohoteno zelenjavo je bil res prekrasen in ideje, kaj bi lahko naredili z zelenjavo, so začele deževati.

Z učenci smo drugi šolski dan odšli k visoki gredi, da si našo zelenjavo pobliže ogledamo. Pridelali smo por, korenček, male paradižnike, hokaido buče, peteršilj, drobnjak. Nekaj zelenjave je sicer podleglo suši, a vseeno smo bili navdušeni nad pridelanim. Dogovorili smo se, da bomo tisto, kar smo pridelali, tudi uporabili. Tako bomo namreč lahko spoznali celotno pot rastline od semena do končnega produkta oz. še dlje, do lonca. Glede na to, kaj nam je uspelo pridelati, smo se dogovorili, da bomo skuhali različne juhe. V ta namen sem se odločila izvesti naravoslovni dan dejavnosti, ki sem ga poimenovala »Juhe s šolskega vrta«. Z dnevom dejavnosti sem popestrila dogajanje v tednu otroka.

Glavni cilji naravoslovnega dneva so bili:

- spoznati in poimenovati zelenjavo,
- obnoviti celotno pot rastline od semena do lonca,
- izboljšati praktično znanje učencev pri pripravi jedi,
- spoznavati nove okuse in jedi,
- spodbujati uživanje zelenjave,
- pridobivati na samostojnosti,
- spodbujati uživanje lokalne hrane,
- spodbujati uživanje sezonskih jedi.

2. METODOLOGIJA

2.1 Metode dela

Pri izvedbi naravoslovnega dne so bile uporabljene naslednje metode dela: razlaga, razgovor, opisovanje, pojasnjevanje, predstavitev, opazovanje, praktično delo, čutno zaznavanje in sodelovanje učencev.

2.2. Vzorec

V dejavnost je bilo vključenih 25 učencev 2.a razreda. Naravoslovni dan je potekal 5 šolskih ur, ki so se med seboj povezovale in se zaključile z okušanjem pripravljenega.

2.3 Potek naravoslovnega dne

Na dan dejavnosti sem z učenci odšla po zelenjavo na visoko gredo. Prvo šolsko uro smo spoznavali zelenjavo, jo opisovali, razvrščali, poimenovali njene dele. Povedali so, katero zelenjavo imajo najraje, katere ne jedo, katera je njihova najljubša juha in katere ne marajo. Pogovarjali smo se, kateri del zelenjave je užiten in za kaj vse bi ga lahko uporabili. Učenci so vedeli, da njihova mami določeno zelenjavo spravi tudi v skrinjo. Poleg tega so mi povedali, da lahko nekatero zelenjavo posušimo in jo tako shranimo za zimske dni. Pogovorili smo se, zakaj je pomembna zelenjava in čemu se toliko poudarja, da je najboljša doma pridelana zelenjava.

V nadaljevanju sem jim predstavila tri različne juhe, ki jih bodo skuhali. Učenci so se razdelili v tri skupine glede na to, katero juho so želeli skuhati. Izbirali so lahko med kremno porovo juho, juho in hokaido buče in mešano zelenjavno juho. Zatem sem se s skupino 25 mladih kuharjev in kuharic odpravila v gospodinjsko učilnico, ki je bila ta dan rezervirana samo za nas.

Vsaka skupina je dobila recept za svojo juho. Učenci so morali izmed vse zelenjave na mizi izbrati tisto, ki so jo glede na recept potrebovali. Pripravili so si tudi potrebne pripomočke za delo. Med seboj so se dogovorili, kaj bodo storili najprej in kaj bo kdo delal. Krožila sem od skupine do skupine, opazovala učence in jim usmerjala. Delo z lupilci in noži jim ni bilo tuje,

saj smo vse pripomočke pri pouku že uporabljali. Vsak se je lahko našel v tistem, kar mu je šlo najbolje od rok. V gospodinjski učilnici se je pralo, lupilo, rezalo, strgalo, sekljalo, pomivalo …

Slika 1: Kuhamo juhe
(Lasten arhiv, 2019)

Lonci so se polnili z narezano zelenjavo in po dobrih dveh urah dela smo enega za drugim postavili na štedilnik, da se naše juhe še skuhajo. Medtem so učenci pospravljali gospodinjsko učilnico in opazila sem, da so postali bolj aktivni nekateri drugi učenci kot prej. Skrbno so pazili, kdaj bodo juhe zavrele. Ko sta bili porova in hokaido juha kuhani, ju je bilo potrebno še dokončati. Palični mešalnik je romal iz roke v roko, saj so se vsi želeli preizkusiti tudi v tem opravilu.

Ko so bile juhe kuhane in pripravljene za pokušino, gospodinjska učilnica pa pospravljena, smo se odpravili nazaj v matično učilnico. S seboj smo odnesli naše kuhane juhe. V kuhinji smo dobili skodelice in pribor. Vsak učenec je sam napolnil svojo skodelico in se uril še v spretnosti rokovanja z zajemalko. Juhi iz hokaido buče smo dodali še nekaj bučnih semen za dekoracijo, v mešano zelenjavno juho pa smo dodali kislo smetano. Okušanje se je lahko pričelo. Učenci so vonjali in okušali dobrote, nastale izpod njihovih rok. Ni bilo učenca, ki ne bi poskusil vseh juh, res pa je, da štirje niso pojedli vsega. Veliko jih je hodilo po dodatek in lonca s porovo juho in juho iz hokaido buče sta bila kmalu prazna. Ostalo nam je nekaj zelenjavne juhe, vendar verjamem, da so bili trebuščki otrok že precej polni, sicer bi pojedli tudi to. Zadovoljno sem opazovala obraze otrok in poslušala njihove komentarje, kako je njihova juha boljša od mamine. Tu in tam je bil tudi kakšen otrok, ki mu juha ni bila najbolj všeč, vendar so se v večini potrudili in pojedli. Vse tri juhe smo odnesli tudi našim kuharicam, ki so izredno pohvalile naše delo in okus pripravljenega.

Slika 2: Naše juhe
(Lasten arhiv, 2019)

3. REZULTATI

Konkreten rezultat dela učencev na naravoslovnem dnevu so bile tri kuhane zelenjavne juhe.

Z dnevom dejavnosti, ki smo ga izvedli, sem učencem omogočila nadgrajevanje svojega znanja, razvijanje različnih spretnosti in sposobnosti, navajala sem jih na samostojnost za življenje, jim omogočila spoznavanje novih okusov in jih spodbujala k uživanju zelenjave, ki je otroci in mladostniki v večini pojedo premalo. Med dejavnostmi so se družili in sodelovali ter razvijali tudi to, za življenje pomembno, sposobnost.

Stolpčni prikaz, ki smo ga naredili ob koncu dneva je pokazal, da je bila večini učencev najbolj všeč porova juha. Najmanj jim je odgovarjal okus mešane zelenjavne juhe. Če bi juho spasirali, bi bilo njihovo mnenje morda drugačno.

4. RAZPRAVA

Učenci so bili motivirani za delo od začetka do konca naravoslovnega dne. K delu so aktivno pristopili tudi tisti učenci, ki so učno manj uspešni in imajo takšne ali drugače težave. Metode, ki sem jih uporabila, so bile primerne razvojni stopnji otrok in izbrani aktivnosti.

Učenci so bili pri delu s pripomočki različno spretni. Videlo se je, kdo je že od doma nekoliko vajen tovrstnega dela. Največ moje pomoči pri delu je potrebovala skupina, ki je pripravljala juho iz hokaido buče, saj je sami s svojimi nožki niso mogli razrezati.

V večini so bili učenci pri delu samostojni, nekaterim pa sem pomagala in jih učila pravilne uporabe potrebnega pripomočka. Menim, da lahko s takšnimi in podobnimi dejavnostmi pri učencih razvijamo različne spretnosti in sposobnosti, ki niso strogo vezane na pouk, so pa pomembne za življenje.

Pri kosilu juhe niso najbolj priljubljena jed učencev, zato velikokrat končajo med odpadno hrano. Kuharice so izrazile veliko zadovoljstvo, da učence navajam na okušanje jedi, ki jim gredo pri kosilu najmanj v slast. Tudi sama vidim v tem velik pomen, hkrati pa se zavedam, da sodelovanje otrok pri pripravi hrane vpliva tudi na to, ali bodo določeno jed poskusili ali ne.

5. ZAKLJUČEK

Delo s 25 učenci res da ni bilo preprosto, vendar sem iz gospodinjske učilnice, skupaj z mojimi malimi kuharji, odkorakala močno ponosna nanje. Uspelo nam je zaključiti z delom in realizirati zastavljene cilje. Izkustveno učenje je pozitivno vplivalo tudi na motivacijo učencev.

Najpomembneje se mi zdi, da učencem omogočim čim več izkušenj, pri katerih aktivno sodelujejo in razvijajo spretnosti, ki jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju. S takšnimi in podobnimi dejavnostmi jim hkrati omogočam učenje in zabavo, saj je pouk bolj razgiban in zanimiv. Hkrati jih navdušujem, da sodelujejo pri delu na vrtu in v kuhinji tudi doma in verjamem, da bo veselje do dela na zemlji marsikdo prenesel tudi v odraslo dobo.

6. LITERATURA IN VIRI

Destrée, A., 2016. *Jedilnik za spremembo: zakaj je odgovorno ravnanje tako pomembno*. Praga: Gropolis. [Online]. Dostopno na: https://www.eatresponsibly.eu/sl/materials/ [25. 3. 2020].

Jeriček Klanšček, H. in drugi. 2012. *Spremembe v vedenjih, povezanih z zdravjem mladostnikov v Sloveniji v obdobju*. [Online]. Dostopno na: https://www.nijz.si/sl/spodbujanje-uzivanja-zelenjave-med-ucenci [24. 3. 2020].

Likar, M., 2009. *Otroci in vrt*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Sprostimo se z branjem in gibanjem

Brigita Fridl
OŠ Ivanjkovci
fridlbrigita@gmail.com

V referatu sem se posvetila temi z gibanjem do zdravega življenjskega sloga. Kot knjižničarka in učiteljica v podaljšanem bivanju sem združila branje na temo zdrave prehrane in gibanja in tako usmerjen prosti čas v podaljšanem bivanju namenimo gibanju za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa, ki je pomembna vrednota v današnjem tempu življenja.

Zagotoviti želimo smiselno izrabo prostega časa ter razvoj zdravega življenjskega sloga, saj z gibanjem ohranjamo zdrav duh v zdravem telesu in pri učencih razvijamo in ohranjamo določene navade. Z učenci ustvarjamo pozitivno klimo in krog dobrega počutja. Opisala sem dejavnosti, ki jih izvajamo in na katere so se učenci odzvali zelo pozitivno, dobro so se počutili ob izvajanju vseh dejavnosti, prav tako so bili bolj motivirani za nadaljnje delo. Pomembno je, da se otroci sprostijo, da prosti čas preživijo aktivno, v pozitivni klimi in dobri družbi prijateljev.

Ključne besede: branje, gibanje, zdravje, sprostitev

Abstract

In the paper, I focused on the topic of exercise towards a healthy lifestyle. As a librarian and a teacher in extended school time, I combined reading about healthy eating habits and exercise and, thus, dedicated our focused leisure time to exercise towards spending free time in a healthy and active way, which is an important value nowadays.

We want to ensure a meaningful use of free time and the development of a healthy lifestyle, because we keep our spirit healthy in a healthy body by exercise and help to develop and maintain certain habits in students. We create a positive atmosphere and a circle of well-being with students. I described activities we carry out and to which the students responded very positively, felt well while performing them and were also more motivated for further work. It is important for the students to relax and spend their free time actively in a positive atmosphere in the company of friends.

Key words: reading, exercise, health, relaxation

1. UVOD

Kot šola smo se v šolskem letu 2018/19 vključili v projekt RaP, in s tem nadaljujemo tudi v šolskem letu 2019/20. Cilj projekta je razširiti pomen gibanja in zdravja za dobro psihično in fizično počutje otrok. V šoli smo skupaj pripravili bilten z opisom dejavnosti, ki smo jih objavili tudi na spletni strani. V članku sem navedla dejavnosti, ki jih izvajamo kot šola, ter cilje projekta, katerim sledimo. Potem sem se posvetila podaljšanemu bivanju, katerega izvajam

tudi sama. Kot knjižničarka in učiteljica v podaljšanem bivanju sem združila branje in gibanje. Beremo na temo zdrave prehrane in gibanja ter usmerjen prosti čas v podaljšanem namenimo gibanju za zdravo in aktivno preživljanje prostega časa, ki je pomembna vrednota v današnjem tempu življenja. Zagotoviti želimo smiselno izrabo prostega časa ter razvoj zdravega življenjskega sloga (zdravo prehranjevanje, gibanje itd.). Z gibanjem ohranjamo zdrav duh v zdravem telesu in pri učencih razvijamo in ohranjamo določene navade. Z učenci ustvarjamo pozitivno klimo in krog dobrega počutja. Pomembno je, da dejavnosti lahko izbirajo učenci in tudi med njimi prehajajo. Učenci se radi gibljejo ob glasbi, sprejeli so tehnike sproščanja, uživajo v igrah z žogo, v skupinskih vadbah, kot je aerobika, radi se igrajo v naravi, na prostem. Prav tako najmlajši uživajo, ko telovadimo s pomočjo računalniške aplikacije *Telovadimo z Juvijem.*

2. PROJEKT RaP

2.1 Cilji projekta Rap so:

- Zagotoviti spodbudno, inkluzivno, kreativno in varno (socialno in fizično) učno okolje.
- Razvijati interese učencev, področja nadarjenosti in talente, spodbujati inovativne poti učenja in kreativne učne dosežke.
- Omogočiti učencem samostojno individualno ali sodelovalno (skupinsko) učenje in pripravo na pouk.
- Razvijati različne vrste pismenosti, večjezičnost in sporazumevanje v različnih jezikih.
- Učence spodbuditi za izvajanje prve pomoči ter ustrezno odzivanje v stresnih situacijah.
- Zagotoviti smiselno izrabo prostega časa ter razvoj zdravega življenjskega sloga (zdravo prehranjevanje, gibanje itd.).
- Krepiti spoštovanje in vednost o tradiciji, nacionalni in svetovni kulturno-umetniški dediščini ter o drugih vsebinah po izboru šole in učencev.
- Učence podpirati za samostojno, samoregulativno (refleksije, metakognitivni procesi) vseživljenjsko učenje in načrtovanje nadaljnje izobraževalne poti ter trajnostni razvoj.

2.2 Dejavnosti, ki jih izvajamo v OŠ Ivanjkovci

V okviru **zdravja in prehrane izvajamo** naslednje dejavnosti: minuta za zdravje; pojem več sadja in zelenjave; priprava namazov, napitkov. **V okviru gibanja:** minuta za zdravje; razgibajmo se na igrišču, v telovadnici ali zunaj šole; z gibanjem spodbudimo svoje delo, ples, folklora, pohodništvo. Za **dobro psihofizično počutje** izvajamo tehnike dihanja, sproščanja ter skrbimo za primerno komunikacijo.

2.3 Izdali smo bilten

V šoli smo izdali bilten, z namenom pojasniti, kaj je projekt RaP, opisati sklope in vsebine projekta, predstaviti dejavnosti staršem in učencem. Starši lahko v njem kadarkoli poiščejo informacije glede posamezne dejavnosti. Zmeraj je na voljo v vseh domovih in na šolski spletni strani. Učencem omogoča, da si oblikuje svoj urnik dejavnosti. Ob koncu prvega leta sodelovanja v projektu smo izdali novo zloženko z opisom dejavnosti, dodali smo ji še PISMO ŠOLI, kjer so nam starši podali povratno informacijo.

3. DEJAVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU

V podaljšanem bivanju izvajamo dejavnosti iz sklopa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. Zavedamo se, da so aktivna telesna dejavnost, zdrava prehrana in varno okolje pomembni dejavniki, ki med odraščanjem otrokom zagotavljajo optimalno rast in razvoj, prispevajo k njihovemu dobremu počutju ter dolgoročno krepijo zdravje, povečujejo kakovost življenja. Učence vzpodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu, s čimer lahko pozitivno vplivamo na njihovo telesno in duševno zdravje.

Pozorni smo na to, da so dejavnosti dostopne vsem učencem, saj z njimi vplivamo na zdrav telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj posameznika ter ob tem poskrbimo tudi za njihovo dobro počutje in razvoj ter ohranjanje zdravih navad skozi vse življenje. Učencem ponudimo različne dejavnosti, katere lahko izberejo z učitelji ali s starši. Upoštevajo svoje interese, ob tem pa razvijajo in nadgrajujejo njihova močna področja ter krepijo šibka. Pomemben je tudi počitek, sprostitev in umiritev.

Učenec lahko vseskozi spremlja lasten napredek pri doseganju ciljev. Učitelji smo pa tisti, ki jih usmerjamo, vzpodbujamo, podpiramo. S tem učenci pridobivajo na samozavesti, odgovornosti do sebe, vrstnikov in družbe.

Pri dejavnostih sledimo naslednjim načelom:

- načelo odprtosti, fleksibilnosti in izbirnosti,
- načelo avtonomije in odgovornosti,
- načelo povezovanja, sodelovanja in timskega dela,
- načelo enakih možnosti ter upoštevanja potreb in interesov učencev,
- načelo formativnega spremljanja in samoregulacije,
- načelo spodbujanja ustvarjalnosti in inovativnosti, spodbujanja.

3.1 Dejavnosti v OPB na naši šoli Ivanjkovci

3.1.1 Sklop zdravje: z umetnostjo do zdravja: sproščanje s slikanjem; sproščam se z barvami; sprostim se in uživam: tehnike sproščanja in umirjenja; sproščam se z branjem; moja prva omarica; varujem svoje zdravje; jezični ŽIV ŽAV; pravljična ura; varujem svoje zdravje - sam svoj zdravnik.

3.1.2 Sklop prehrana: kultura prehranjevanja: bonton pri mizi, hranilne vrednosti živil; pripravim si svojo malico in napitek; pripravim si pogrinjek; tudi hrana je lahko umetnost; moja zdrava živila; jem, to sem; mali kuharčki.

3.1.3 Sklop gibanje: gibanje ob glasbi; igre z žogo; izberem in se igram sam; igre v naravi; rajalne igre; ples; izražam se z gibom; učim se skozi igro.

4. Z BRANJEM IN GIBANJEM SE SPROSTIMO

4.1 Branje sprošča

Kot knjižničarka v podaljšanem bivanju izvajam veliko dejavnosti, katere izhajajo iz prebranega. Pomagam si s poučno literaturo in s slikanicami, katere otroci zelo dobro sprejemajo. Prav iz zgodb se največ naučimo in nam je podlaga za ostale dejavnosti, ki jih kasneje izvajamo.

4.1.1 Poučna literatura

LESKOVŠEK Lasetzky, Petra. An ban pet podgan: priročnik klasičnih otroških iger.
IGRE mojega otroštva.
ADAMS, Susan. Imenitna knjiga iger: več kot 30 najbolj priljubljenih iger z vsega sveta.
IGRE za majhne in velike otroke.
SENKER, Cath. Šport in igra.
OTROKOVE ustvarjalne igre.

4.1.2 Slikanice

SUHODOLČAN, Primož. Lipko in KošoRok.
DIVJAK, Darja. Foksi in športni duh.
KRALJIČ, Helena. Rakun Raško, košarkar.
Enci benci na kamenci.

4.2 Po branju pa gibanje

Gibanje je pomembno za celostni razvoj otroka, zraven pa je pomemben tudi vidik za dobro psihofizično počutje, vidik sprostitve, umirjanja in počitka. Otroku v podaljšanem bivanju je potrebno pokazati, kako aktivno in kvalitetno preživljati prosti čas. Zavedamo se, da preko športa poteka tudi socializacija, otrok se uči športno prenesti poraz in se kot zmagovalec veseliti in se hkrati ne postavljati pred drugimi. Pomembno je, da športna dejavnost poteka skozi igro.

4.2.1 Gibalne igre

- Sproščen tek v naravi, in sicer na krajše razdalje. Štartamo lahko iz različnih položajev: ležimo na trebuhu, hrbtu, sedimo, visoki in nizki start.
- Igre, kjer je potreben hiter odziv: dan in noč, črni mož, mačka in miš.
- Štafetne igre: prenašanje palčk v obroče, predaja palčk.
- Različni skoki in poskoki, preskoki, premagovanje ovir.
- Gimnastične vaje z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi.
- Valjanje.
- Preval: naprej, nazaj.
- Plezanje.
- Vaje z obroči.
- Preskakovanje kolebnice.
- Vaje ravnotežja na ožji površini (klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh.

- Gibanje posameznih delov telesa in celotnega telesa (nihanje, valovanje, kroženje, padanje).
- Posnemanje predmetov: ura, kosilnica, čoln na vodi,…
- Posnemanje živali: riba, žaba kača, medved,…
- Pantomima.
- Preprosti plesi, rajalne igre, izštevanke.
- Joga za otroke.
- Vaje dihanja in sproščanja.
- Igre z žogo.
- Telovadimo z Juvijem.

5. ZAKLJUČEK

V članku sem opisala pomen gibanja in zdravja za dobro psihično in fizično počutje otrok. Navedla sem dejavnosti, ki jih izvajamo kot šola, ter cilje projekta, katerim sledimo. Osredotočila sem se na podaljšano bivanje, kjer veliko beremo in se gibamo, in tako aktivno preživljamo prosti čas ter razvijamo in ohranjamo določene navade. Pomembno je, da se otroci veliko gibljejo na prostem, da razvijajo gibalne sposobnosti. Z dejavnostmi na posameznih področjih spodbujamo in razvijamo znanje, spretnosti in veščine učencev, ki vodijo k doseganju ciljev in razvoju osebnosti. Pridobivajo izkušnje v medsebojni interakciji ter s tem udejanjajo svoje zamisli, ki imajo zanje smisel in so lahko pomembne tudi za širšo družbo. Razvijajo praktične življenjske veščine, ustvarjalne sposobnosti, sodelujejo z drugimi, rešujejo probleme in prevzemajo pobude. Učitelj pa je tisti, ki poskrbi za sproščeno ter pozitivno vzdušje in varnost. Učitelj poskrbi za vedro razpoloženje, motiviranost, vzpodbude, spoštljive odnose. Skupaj krepimo pristne odnose in samospoštovanje.

6. VIRI IN LITERATURA

ADAMS, Susan. Imenitna knjiga iger: več kot 30 najbolj priljubljenih iger z vsega sveta. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1998.

DIVJAK, Darja. Foksi in športni duh. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017.
ENCI benci na kamenci 4: slovensko ljudsko izročilo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2018.
IGRE mojega otroštva. Grosuplje: Knjigca, 2015.
IGRE za majhne in velike otroke. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2014.
KRALJIČ, Helena. Rakun Raško, košarkar. Jezero: Morfemplus, 2017.
LESKOVŠEK Lasetzky, Petra. An ban pet podgan: priročnik klasičnih otroških iger. Maribor: Založba Pivec, 2018.
OTROKOVE ustvarjalne igre. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1998.
RAZŠIRJENI program osnovne šole. Delovno gradivo. Ljubljana: ZRSŠ, 2018.
SENKER, Cath. Šport in igra. Ljubljana: Grlica, 2006.
SUHODOLČAN, Primož. Lipko in KošoRok. Ljubljana: DZS, 2013.
https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22061440SuboticLucija.pdf (pridobljeno 13.3.2020).

Zdrav življenjski slog z družinskim pohodništvom

Dušanka Štamfelj
OŠ Vavta vas
dusanka.stamfelj@guest.arnes.si

Planinski krožek na OŠ Vavta vas spodbuja družinsko planinarjenje, medsebojno druženje družinskih članov in srečevanje z ostalimi udeleženci. Enkrat na mesec učence in njihove družinske člane povabim in spremljam na planinske izlete v organizaciji lokalnega planinskega društva. Planinsko društvo organizira planinske ture, vodnike in avtobus. Tako družinam ni potrebno organizirati prevoza, cilja in poti pohoda. S tem, ko se planinskega pohoda udeleži več družinskih članov, spodbujamo dobre odnose in kvalitetno preživljanje prostega časa. Družinsko planinarjenje krepi družinske vezi. Predstavila bom analizo odgovorov anonimne ankete o planinskem krožku, ki so jo izpolnili starši mladih planincev. Rezultati so pokazali, da starši podpirajo družinsko planinarjenje in jim je všeč, da se lahko udeležijo planinskih pohodov skupaj s svojimi otroki.

Ključne besede: planinski krožek, družina, družinsko planinarjenje, hribi, gore.

Abstract
The Mountain Club at the Vavta vas Elementary School promotes family mountaineering, family members' meeting and meetings with other participants. Once a month, students and their family members are invited and accomponied to mountain excursions in the organization of the local Alpine society. The Mountain Club organizes mountain tours, guides and buses, so there is no need for families to organise transport, destination and hiking trails. While several family members are attending mountain hike, we encourage good relationships and quality leisure. Family mountaineering strengthens family ties. I will present an analysis of answers summeries of the anonymous survey on the Mountain Club, done by the parents of young mountaineers. The results showed that parents are supportive towards family mountaineering and they like to be able to attend mountain walks, along with their children.

Key words: mountain club, family, family mountaineering,hills, mountains.

1.UVOD

Gibanje ima v človekovem življenju pomembno vlogo za fizično in duševno zdravje. Z rednim gibanjem poskrbimo za fizično zdravje telesa: krepimo mišice, izboljšujemo gibčnost, ravnotežje, kondicijo in vzdržljivost. ˝Z bolj dinamičnimi oblikami hoje, predvsem s hojo navkreber in navzdol po strmini, lahko vplivamo na krepitev nog in spodbudimo k delovanju na višji ravni večje funkcionalne sisteme, kot sta krvožilni in dihalni.˝ (Pistotnik, Pinter in

Dolenec, 2003, str. 49) Gibanje spodbudi občutke sreče, zadovoljstva in uspešnosti. Ko se gibamo v naravi, smo še bolj umirjeni in sproščeni, saj dihamo sveži zrak, opazujemo živo naravo in smo odmaknjeni od modernih tehnologij. Eden od takih načinov gibanja je planinstvo oz. pohodništvo. To ni tekmovalna dejavnost, posameznik hodi v gore iz lastnega veselja, ker v tem uživa, ob neprimernem vremenu pa se zna obrniti nazaj v dolino, kljub temu da ne bo dosegel vrha. Planinarjenje ne predstavlja velikega finančnega zalogaja. Pohodnik mora biti le primerno obut in oblečen, pripeljati se mora do izhodišča in imeti nahrbtnik s hrano, pijačo, prvo pomočjo, rezervnimi oblačil itd. Ljudje, ki hodijo v hribe, so največkrat prijazni, nasmejani in ekološko ozaveščeni. Hoja v hribe ali gore lahko poteka v skupini (družina, planinsko društvo, šola) ali individualno. Skupinsko planinarjenje spodbuja druženje z ostalimi planinci, spoznavanje novih ljudi, posamezniku da občutek sprejetosti in uspešnosti. Če tovrstno dejavnost izvajajo družinski člani, to pozitivno vpliva na njihove odnose, saj se v naravi družijo, pogovarjajo in skupaj dosegajo cilje. V naravi tako kakovostno preživljajo svoj prosti čas in krepijo družinske vezi.

1.1. Družinsko gibanje

Na naši šoli spodbujamo družinsko planinarjenje, saj želimo družinskim članom omogočiti kakovostno preživetje časa v naravi. Otroci se največ naučijo z zgledom starejših ljudi. Če so jim ti ljudje blizu, je vpliv na njih še večji. Učitelji oz. mentorji planinskih skupin hodimo z otroki v hribe, jih motiviramo za hojo in dajemo zgled za zdrav življenjski slog. Če z otroki v hribe hodijo bližnji družinski člani, se ta vpliv še poveča. Otrok zazna, kako njegovi bližnji (starši, stari starši, bratje in sestre) skrbijo za zdravje, se družijo z drugimi ljudmi, se počutijo dobro itd. Od svojih bližnjih prevzamejo pozitiven odnos do gibanja. ˝Verjetnost, da bo otrok, ki ima dejavna starša telesno dejaven, je šestkrat večja kot pri otroku, ki takšnih staršev nima.˝ (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007, str. 53) Pomemben vidik družinskega planinarjenja so tudi odnosi. Družinski člani, ki skupaj hodijo v hribe, se veliko pogovarjajo, sodelujejo, rešujejo težave, se smejejo, uživajo v naravi itd. Vse to krepi družinske vezi in je pomembno za uspešnejše in hitrejše reševanje nadaljnjih morebitnih težav, ki bi se pojavile v družini. ˝Podobno kot družinski obedi je tudi družinsko razgibavanje dobra priložnost, da starši in otroci navežejo pristne stike˝ (Gavin idr., 2007, str. 28).

1.2. Planinski krožek

Na naši osnovni šoli se lahko učenci vpišejo v planinski krožek (v nadaljevanju bom te učence poimenovala mladi planinci). Na šoli izvajam ta krožek kot mentorica planinskih skupin. Učenci se pri tem krožku naučijo teoretičnih vsebin planinstva: hoja v gore, oprema, markacija, rastlinstvo in živalstvo itd. Pripravim jim učne liste, pobarvanke, fotografije gora in izletov ter planinske opreme. Planinsko opremo jim pokažem tudi v živo. Mladi planinci se tako seznanijo z osnovami planinstva in varno hojo v gore. Enkrat mesečno lokalno planinsko društvo organizira planinski izlet z avtobusom. Na šoli razdelim mladim planincem vabilo na izlet. V

prijavnici povabim k planinskemu izletu tudi družinske člane. Prijavljene mlade planince in njihove družinske člane seznanjam z informacijami o izletih in jih spremljam na planinskem izletu. Na izletu motiviram mlade planince za hojo z raznimi igrami, bajkami in povestmi ter merjenjem korakov ali porabljenimi kalorijami ter vzpostavim stik z ostalimi družinskimi člani. Tako navežem dober odnos z družinskimi člani mladih planincev. Na izletu se mladi planinci družijo s sovrstniki, mentorji, planinskimi vodniki in s svojimi družinskimi člani. Ko začutijo potrebo po bližini, jo dobijo pri svojih starših, ko začutijo potrebo po igri s sovrstniki, se družijo z njimi itd. Planinsko društvo, vodniki in mentorji poskrbimo za organizacijo planinskega izleta (prevoz, lokacija, vodenje, prva pomoč), tako se lahko družina brez večjih organizacijskih skrbi odpravi na izlet. Poskrbijo le za planinsko opremo, hrano in pijačo. Družinam vedno priznamo popust pri plačilu prevoza. Tako omogočimo družini kakovosten in poceni preživet prosti čas. Občasno mlade planince odpeljemo na planinski izlet v bližnjo okolico tudi mentorice planinskega krožka brez spremstva staršev. Ob koncu šolskega leta jih povabimo na večdnevni planinski tabor, kjer skupaj z ostalimi učitelji, planinskimi vodniki in mentorji organiziramo različne planinske dejavnosti in jih vodimo po naših visokogorjih. Na taboru so otroci brez svojih staršev.

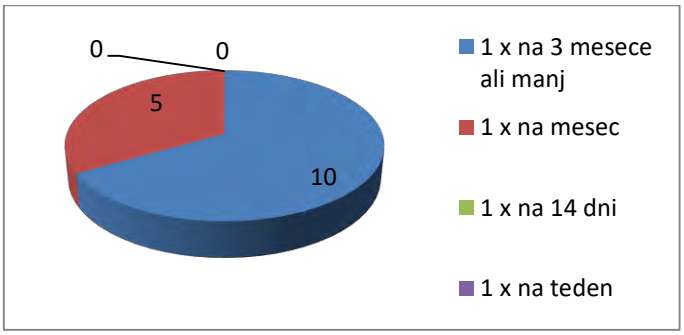
2. RAZISKAVA

2.1. Metoda in metodologija

Starši mladih planincev naše šole so izpolnili anonimno anketo o družinskih planinskih izletih. Zanimalo me je, kakšen odnos imajo do družinskega planinarjenja, kdo se najpogosteje udeleži planinskih izletov in kako pogosto gredo v hribe. Z anketo sem želela izvedeti, v kolikšni meri planinski krožek spodbuja planinarjenje pri družinskih članih. V vzorec je bilo zajetih 15 anketirancev. Anketa je bila sestavljena iz 7 vprašanj izbirnega tipa.

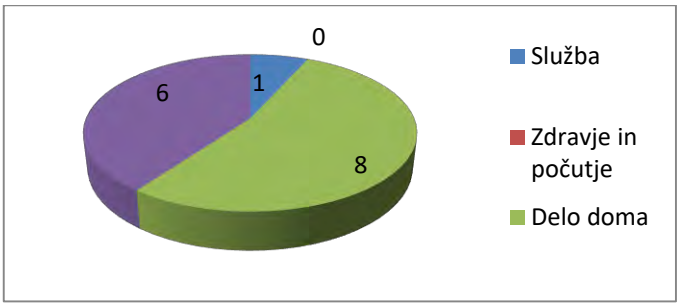
2.2. Rezultati ankete in razprava

Rezultate ankete sem strnila v grafikone – tortni ali stolpčni prikaz, pod njimi pa dodala razpravo rezultatov.



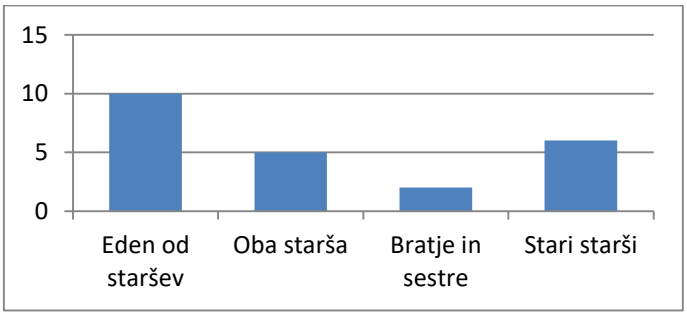
Slika 1. Število dogovorov na vprašanje Kolikokrat v povprečju hodite z otroki v hribe/gore?

Rezultati so pokazali, da velika večina družin obiskuje hribe ali gore približno enkrat na 3 mesece ali manj, tretjina družin enkrat na mesec, nobena družina pa vsak teden ali na 14 dni. Kar priča o hitrem tempu, ki ga doživlja človeštvo v sedanjem času in se navezuje tudi na organizirane planinske izlete, ki jih ponujamo družinam samo enkrat na mesec.



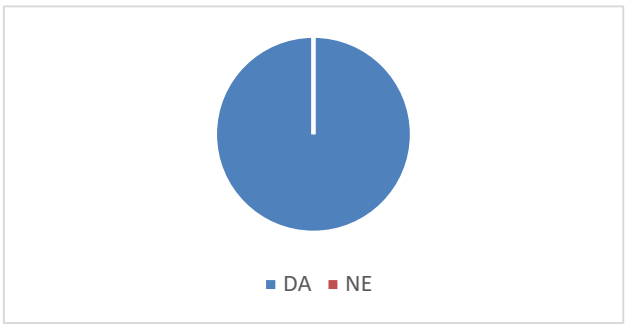
Slika 2. Število odgovorov na vprašanje Kaj je najpogostejši razlog, da ne morete iti na planinski izlet?

Najpogostejši vzrok za izostanek na planinskem izletu je na prvem mestu delo doma. Velikokrat mi otroci povedo, da niso šli na izlet, ker so imeli delo doma (okoli hiše, na vrtu, na kmetiji ipd.). Pod drugo so starši zapisali naslednje vzroke: gradnja hiše (1 x), druge aktivnosti(4 x) in slabo vreme (1 x). Najpogostejši vzrok druge aktivnosti je pokazatelj, da imajo današnji otroci veliko različnih aktivnosti ne samo med tednom v popoldanskem času, temveč tudi za vikend.



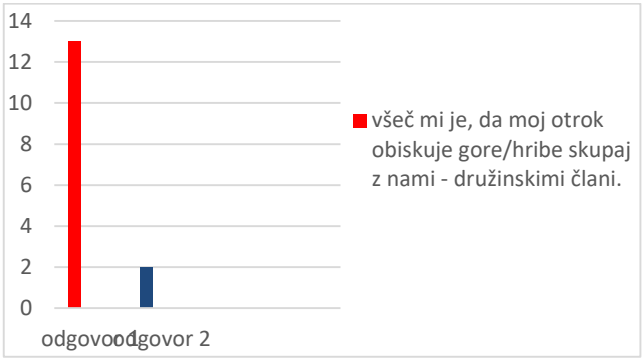
Slika 3. Število odgovorov na vprašanje Kdo največkrat spremlja vašega otroka na planinskih pohodih?

Na planinskih pohodih največkrat otroke spremljajo starši, kar tudi dokazujejo rezultati ankete. Takoj za njimi so stari starši. Starejši ali mlajši bratje in sestre se velikokrat pridružijo družini na planinskem pohodu.



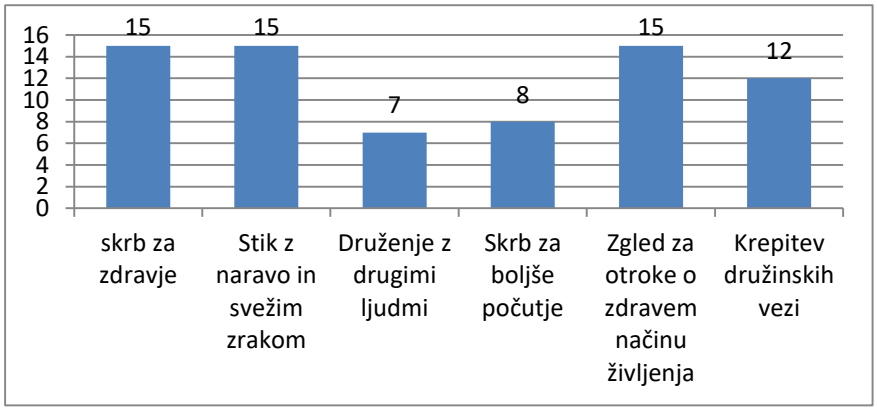
Slika 4. Število dogovorov na vprašanje Ali vas planinski krožek na osnovni šoli spodbudi k številčnejšim obiskom gora/hribov?

Vseh 15 anketiranih staršev je odgovorilo, da jih planinski krožek spodbuja k obisku gora oz. hribov.



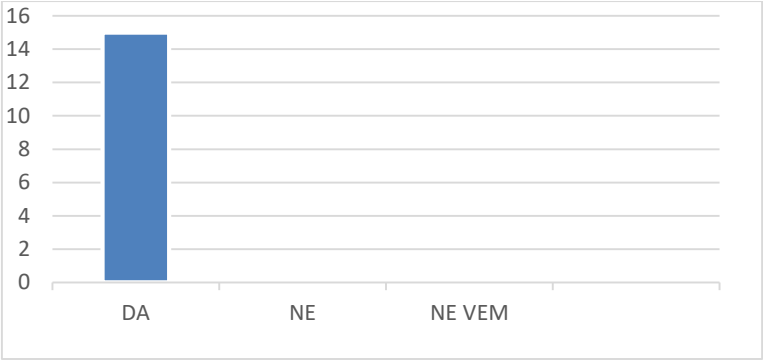
Slika 5. Število obkroženih trditev.

Stolpčni diagram prikazuje, da je kar 13 staršev odgovorilo, da jim je všeč, da hodijo skupaj s svojimi otroki in ostalimi družinskimi člani na planinske izlete. Dva starša sta odgovorila, da jima je bolj všeč, da njun otrok hodi na planinske izlete brez družinskih članov v spremstvu planinskih vodnikov in mentorjev. Pri tem vprašanju je anketiranec lahko obkrožil več odgovorov. Vsi anketiranci planinstvo povezujejo z zdravjem in naravo, družinsko



Slika 6. Število dogovorov na vprašanje Kaj vam planinstvo predstavlja.

planinarjenje pa jim predstavlja dober zgled svojim otrokom in možnost za krepitev družinskih vezi.



Slika 7. Število odgovorov na vprašanje Ali menite, da družinski planinski pohodi izboljšujejo odnose in počutje v družinskem krogu?

Vsi anketiranci so odgovorili da družinski planinski pohodi izboljšujejo odnose in počutje v družinskem krogu.

3. ZAKLJUČEK

Za zdravje skrbimo z zdravim prehranjevanjem, gibanjem in dobrim počutjem. Planinstvo je ena izmed najcenejših oblik gibanja, zanj posameznik ne potrebuje specifičnih sposobnosti in ne doživlja porazov in neuspehov, ker to ni tekmovalni šport. Planinarjenje poteka v naravi, kar pomeni še dodatno sprostitev ob doživljanju žive narave in dihanju čistega zraka. Če vsem zgoraj naštetim komponentam dodamo še družino, je planinstvo lahko enkratno družinsko gibanje, ki lahko ob rednem izvajanju preraste v zdrav življenjski slog družine. Planinstvo v takšnem primeru spodbuja pri posamezniku čustveno-socialni razvoj in tesnejše družinske stike. Preko ankete smo izvedeli, da velik pomen družinskemu planinarjenju pripisujejo tudi starši naših mladih planincev.

4. VIRI

Gavin, Mary L., Dowshen, Steven A. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M. (2003). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Lokalna prehrana na Podružnični šoli Pertoča

Sandra Forjanič Čantala
OŠ Sveti Jurij
sandraforjanic@gmail.com

Na Podružnični šoli Pertoča smo uredili domačo gredico, na kateri gojimo sezonsko zelenjavo. Gredica na šolski parceli se je izkazala kot dobra poteza, saj je učence spodbudila k razmišljanju o lastni pridelavi zelenjave. Izkazalo se je, da je izkustveno učenje za učence veliko zanimivejše. Rastline, ki jih vidiš, se jih dotakneš, jih povohaš, se bistveno bolj vtisnejo v spomin in sprožijo željo, da jih tudi poskusiš. V šoli učenci jedo tudi lokalno pridelano hrano, večkrat pa obiščemo tudi bližnjo Turmanovo kmetijo, na kateri se seznanimo s pridelano hrano.

Ključne besede: domača gredica, lokalna prehrana, Turmanova kmetija

Abstract
At our branch school Pertoča we made a beam, where we grow seasonal vegetables. This beam on the school plot has proven to be a great idea. It contributed to pupils' thinking about their own way of growing vegetables. It has shown that learning by experience is much more interesting for pupils. They memorize much easier the plants they can see, touch or smell. This experience makes them want to taste the vegetables. Pupils have some local food at school. We visit Turman's farm often and we learn about locally grown food.

Key words: home beam, local food, Turman's farm

1. UVOD

Podružnična šola Pertoča se nahaja sredi podeželja na goričkih gričih. Na prvi pogled bi rekli, da nas globalizacija še ni dosegla, a je ravno obratno. Živimo na meji z Avstrijo, ki predstavlja glavni vir dohodka staršem naših učencev. Zaslužek v tujini in celodnevna odsotnost ljudi pomenita tudi opuščanje domačih njiv in upadanje interesa za gojenje domače zelenjave. Nenazadnje nam je vse dostopno v trgovinah in to v vseh letnih časih. Veliko ljudi postavlja ceno živil pred kakovost in ne preverja, od kod prihaja hrana. Pred dvema letoma smo si na šoli zato zastavili izziv, kako pri učencih in posledično tudi pri njihovih starših, zbuditi zanimanje za lokalno prehrano in jih navdušiti za gojenje lastne zelenjave. V veliko pomoč nam je bila bližnja Turmanova kmetija, na kateri smo se seznanjali z lokalno prehrano in njeno pridelavo.

2. OBLIKOVANJE LASTNE GREDICE

Pri postavitvi lastne gredice smo najprej razmišljali o visoki gredi, a bi zanjo potrebovali nekaj finančnih sredstev, zato smo se odločili, da za začetek naredimo čisto preprosto domačo

gredico, ki zahteva od nas le interes in nekaj dela. Oktobra 2018 smo v času podaljšanega bivanja z učenci od 1. do 3. razreda prekopali del zelenice ob šolskem igrišču in naredili gredico. Dečki so poprijeli za lopato, razsekali grude in rahljali zemljo.

Slika 1: Priprava gredice

Ko je bila gredica pripravljena, smo se pogovorili o zelenjavi, ki se seje v jesenskem času in posejali motovilec ter posadili jesenski česen. Učenci so ob delu neizmerno uživali. Deklice so sadile česen in sejale motovilec. Vsi otroci so želeli nekaj delati in soustvarjati gredico.

Slika 2: Sajenje česna

3. OBISK TURMANOVE KMETIJE IN LOKALNA PREHRANA

Jesen je bila topla in primerna za obisk bližnje Turmanove kmetije, ki je od šole oddaljena 300 m. Z obiskom na kmetiji smo se seznanili z lokalno pridelano hrano. Prednost lokalne prehrane je, da je pobrana v optimalni zrelosti, kar predstavlja poseben okus svežine. Na kmetiji

ponujajo široko paleto domačih proizvodov, kot so kislo zelje, kisla repa, mešana solata, marmelade, sezonska zelenjava, sadje in še marsikaj. Jeseni se pripravlja ozimnica in z učenci smo si ogledali tradicionalni postopek priprave na kisanje zelja.

Z lokalno pridelano hrano se naši učenci seznanjajo in jo okušajo tudi v šoli. Veliko hrane, predvsem sadja, šola nabavi pri lokalnih pridelovalcih. Učenci imajo npr. vedno na voljo kakovostna jabolka lokalnega pridelovalca. Najbolj so navdušeni nad sezonskim sadjem, ko jim v šoli ponudimo sveže češnje ali jagode. Šola ima tudi lastni čebelnjak in prideluje med. Ta med se učencem pogosto ponudi v prehrani. Učenci pravijo, da je odličnega okusa in slajši od sladkarij.

4. LASTNA PRIDELAVA ZELENJAVE

Pozimi je gredica mirovala, učenci pa še zdaleč ne. Že februarja so prinesli jogurtove lončke, v katere smo nasuli organsko zemljo ter posejali papriko in paradižnik. Posevke smo redno zalivali. Seme je hitro vzklilo in na notranjih policah šolskih oken smo opazovali rast sadik. Učenci so na izkustven način pridobivali znanje, da sadike za rast potrebujejo svetlobo, toploto in primerno vlago.

Na gredici nam je aprila zrasel prvi pridelek – motovilec. Bil je naš, saj je zrasel na naši gredici. Z učenci smo ga pobrali in prinesli v učilnico. Podrobneje smo se pogovorili, kaj vse predstavlja ta motovilec. Bil je pravkar odrezan, zato je svež, brez kakšnih dodatkov za daljši obstoj. Pridelan je bil v našem lokalnem okolju, zato spada med lokalno pridelano hrano. Pomlad je čas za pobiranje motovilca, zato ga uvrščamo med sezonsko zelenjavo. Je tudi ekološko pridelan, saj pri njegovem gojenju nismo uporabljali kemičnih sredstev. Pobran motovilec smo očistili, oprali in pripravili z lokalnim bučnim oljem. Poskusili so ga tudi učenci, ki solate ne marajo preveč.

Slika 3: Solata iz motovilca

Gredico smo ponovno prekopali in pripravili za spomladansko setev. Učenci so bili navdušeni nad paketom semen za šolsko vrtilnico. S pomočjo navodil na hrbtni strani vrečk smo skupaj preučevali kdaj, kako globoko in v kakšni razdalji sejemo določena semena. Na gredico smo

zasadili nekaj čebulčka, posejali korenček, peteršilj, solato, kumare, bučke in fižol. Na prosto smo presadili tudi sadiko paprike in paradižnika. Ob robu gredice se je našel prostor še za sadiko jagode.

Nekaj semen so učenci odnesli domov. Staršem smo na roditeljskem sestanku na kratko predstavili prednosti lokalne prehrane in jim predlagali, da svojim otrokom dovolijo oz. omogočijo vzdrževanje lastne mini gredice tudi doma.

V mesecu juniju so učenci v času podaljšanega bivanja veliko časa preživeli na prostem. Pogosto so se samoiniciativno odločili za puljenje plevela na gredici in prepoznavanje rastlin. Opazovali so podobnosti in razlike med česnom in čebulo, peteršiljem in korenčkom. Liste rastlin so tudi podrgnili med prstmi in prepoznavali njihov vonj. Največ pozornosti učencev je pritegnila sadika jagode. Za to sadiko so še posebej skrbeli, jo zalivali in se veselili debelih plodov. Jagode so obrodile dovolj plodov, da so jih lahko vsi degustirali.

Slika 4: Jagode

5. ZAKLJUČEK

Lokalna prehrana postaja zmeraj bolj cenjena. Promovirajo jo mediji in ljudje so zmeraj bolj ozaveščeni o njeni kakovosti. Začeli smo se zavedati, da ima ta hrana višjo hranilno vrednost in bistveno manj konzervansov kot uvožena hrana. Družine so začele del hrane nabavljati pri lokalnih pridelovalcih, kar predstavlja obojestransko zadovoljstvo in korist. Z ureditvijo gredice smo motivirali nekatere učence, da so svojo gredico dobili tudi doma. Starši jim pomagajo pri urejanju in zasajanju gredice. V tem vidimo nek začetni korak k nastajanju, lahko bi rekli tudi

k obujanju, samooskrbnih vrtov. Učenci bolj poznajo rastline in predmet spoznavanje okolja je otrokom postal bolj razumljiv. Šolsko gredico bomo ohranjali še v prihodnje, saj je prinesla veliko pozitivnih izkušenj.

6. LITERATURA IN VIRI

Doria, J., 2014. *Samooskrbni organski vrt: priročnik za sonaravno eko vrtnarjenje*. Ljubljana: Atelje Doria.

Ekošola. Dostopno na: https://ekosola.si/ [25.1.2020].

Henigman, A., 2015. *Vrtnarček: enostavni napotki za ekološko vrtnarjenje*. Ljubljana: eBesede.

Turmanova kmetija. Dostopno na: https://www.park-goricko.org/vsebina/819/Turmanova-kmetija [3. 2. 2020].

Pojdimo v šolo peš

Katarina Mezeg
OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas
kati.mezeg@siol.net

V letošnjem šolskem letu smo v tednu trajnostne mobilnosti želeli učence spodbuditi, da bi prihajali v šolo na trajnostni način. Pomanjkanje gibanja je danes eden večjih problemov šolske mladine. Prav zato je bil osnovni namen naših aktivnosti ozavestiti učence o pomenu hoje, kolesarjenja in uporabe javnega prevoza v vsakdanjem življenju. Z izbranimi dejavnostmi smo želeli prispevati k spreminjanju potovalnih navad naših učencev na poti v šolo in domov. S tem bi zmanjšali onesnaženje zraka v okolici šole, izboljšali prometno varnost ter navajali učence na gibanje. Raziskave so namreč pokazale, da so otroci, ki aktivno prihajajo v šolo, bolje psihično in fizično pripravljeni za pouk, pri prvih urah pa so bolj zbrani. Učenci so s svojimi ugotovitvami in kritičnim razmišljanjem opozorili na pomen in prednosti uporabe trajnostnih potovalnih sredstev za ohranjanje čistega okolja in krepitev lastnega zdravja in odpornosti. Z aktivnostmi so se spodbudili h gibanju ter prispevali k zmanjšanju motoriziranega prometa v okolici šole. Našo raziskavo smo zaključili z ugotovitvijo, da ljudje s svojim vsakodnevnim delovanjem in odločitvami vplivamo na okolje ter posledično tudi na svoje zdravje. Prav zato je skrajni čas, da tudi trajnostna mobilnost postane del našega vsakdana.

Ključne besede: hoja, zdravje, trajnostna mobilnost, učenci

Abstract

As part of this year's Sustainable Mobility Week, we wanted to encourage the students to arrive to school using sustainable transportation. One of the largest issues in today’s student population is lack of movement, which is why our main goal was to raise awareness about the importance of walking, cycling and using public transport as part of our everyday life. We implemented selected activities to encourage the students to change their transportation habits when arriving to school and going home. Our aim was also to improve air quality and road safety in the school area, and to help the students build heathy habits that include movement, as studies have shown that children whose transportation to school includes some sort of active movement are better mentally and physically prepared for learning and show improved concentration during their first class of the day. Using critical thinking, the students came to their own conclusions about the importance of using sustainable transportation and the benefits of sustainable mobility for the environment as well as for their personal health and resistance to diseases. They promoted their conclusions among the entire school population with activities that encouraged movement and contributed to a decrease in motor traffic around the school.

Our final conclusion was that individual everyday activities and choices do impact our environment as well as our health. It is thus imperative that sustainable mobility becomes part of our everyday life as soon as possible.

Key words: walking, health, sustainable mobility, students

1. UVOD

Pritiski prometa so v zadnjih letih zaradi hitre rasti motornega prometa vse večji. Poleg povečanih koncentracij toplogrednih plinov, ki preidejo v ozračje, in hrupa promet uničujoče vpliva tudi na ekosisteme, onesnažen zrak pa škoduje zdravju ljudi, rastlin in živali.

Prav zaradi teh dejstev smo se na naši šoli v letošnjem šolskem letu odločili, da v tednu trajnostne mobilnosti učence in njihove starše spodbudimo, da bi v šolo prihajali na trajnostni način: peš, s kolesom ali javnimi prevoznimi sredstvi. Na zanimiv način smo želeli vpeljati elemente trajnostne mobilnosti v vsakodnevne potovalne navade učencev in na ta način zmanjšati motorni promet in onesnaženje zraka v okolici šole, izboljšati prometno varnost ter spodbuditi gibanje in krepitev zdravja otrok.

Osnovni namen je bil ozavestiti učence o pomenu hoje, kolesarjenja in uporabe javnega prevoza v vsakdanjem življenju.

Hoja je namreč še vedno najbolj naraven in zdrav način premikanja. Primerna je za krajše razdalje (do 2 km).

Tudi kolesarjenje ugodno vpliva na zdravje, poleg tega je kolo najsmoternejše prevozno sredstvo za razdalje do 5 km, je dokaj poceni, okolju prijazno in ne zaseda veliko prostora. Učinkovit javni potniški promet pa v kratkem času in z nizkimi stroški prepelje največ ljudi.

Motoriziran promet povzroča izpuste plinov, ki povzročajo bolezni dihal, srca in ožilja. Tudi nezadostna telesna aktivnost je posledica prevelike rabe avtomobilov. Ljudje bi se morali zavedati, da že pol ure zmerne telesne dejavnosti dnevno zmanjša tveganje za nastanek kroničnih bolezni. To pa lahko dosežemo že z aktivnim načinom mobilnosti na poti v šolo, službo in po vsakodnevnih opravkih. Ta znanstvena dognanja so vsekakor vzpodbuda, da se odločimo za hojo, kolesarjenje in uporabo javnega potniškega prometa.

V Sloveniji ima zelo veliko učencev dobre pogoje za aktivno pot v šolo. Največ otrok, ki jih starši pripeljejo v šolo z osebnimi avtomobili, živi manj kot 2 km od šole. To pa je primerna razdalja za aktivno pot v šolo peš ali s kolesom. Prihajanje v šolo peš omogoča učencem prvega razreda, da se v spremstvu odrasle osebe bolje spoznajo s potjo, postanejo samozavestnejši udeleženci v prometu, kasneje pa z manj težavami začnejo samostojno pot v šolo. S premagovanjem krajših razdalj v prometu učenci postopoma usvajajo tudi prometne predpise in pravila vedenja v prometu. Za učence višjih razredov pomeni pot v šolo peš ali s kolesom spodbudo za njihov osebnostni razvoj, razvoj samostojnosti in odgovornosti. Učenci med hojo ali kolesarjenjem tudi bolje spoznavajo in dojemajo okolje, v katerem živijo. Vožnja z

avtomobilom jih namreč prikrajša za marsikatero prepomembno izkušnjo, ki jim jo ponuja okolje.
Za konec še nekaj dejstev, ki naj spodbudijo tako starše kot učence, da se bodo odločili za trajnostne načine mobilnosti. Zadrževanje velikega števila avtomobilov v okolici šole zmanjšuje varnost otrok, tako tistih, ki izstopajo iz avtomobilov, kot tudi tistih, ki v šolo pridejo peš. Otroke, ki živijo v večji oddaljenosti od šole, lahko starši odložijo na mestu, ki je vsaj deset minut hoje oddaljeno od šole. Učenci, ki aktivno prihajajo v šolo, so bolje psihično in fizično pripravljeni za začetek pouka, so bolj zbrani in lažje sodelujejo. Učenci, ki imajo možnost, naj uporabljajo javni prevoz. Na ta način jih navajamo na izbiro trajnostnega načina mobilnosti.
Sodelovanje z drugimi starši, s šolo, lokalno skupnostjo omogoča že ob začetku pouka priložnost, da otroke naučimo varnega gibanja v prometu.

Cilji učnih dejavnosti so bili naslednji:

- izpostaviti pomembnost hoje in preživljanja časa na prostem,
- povečati psihofizično kondicijo učencev,
- povečati samostojnost,
- povečati odgovornost v prometu,
- prispevati k boljši ozaveščenosti učencev o pomenu trajnostne mobilnosti,
- povečati prihode otrok v šolo na trajnostni način,
- spodbujati gibanje učencev in s tem krepiti njihovo zdravje.

2. METODE IN METODOLOGIJA

V tednu trajnostne mobilnosti smo se na naši šoli odločili, da čim večje število učencev spodbudimo, da bi v šolo prihajali na trajnostni način: peš, s kolesom ali javnimi prevoznimi sredstvi. Pred samim potekom aktivnosti smo starše na roditeljskem sestanku seznanili s potekom naših dejavnosti. Pogovorili smo se tudi o številnih pomislekih, ki so velikokrat vzrok, da učenci v šolo ne prihajajo peš. Starši so se s predstavljenimi aktivnostmi strinjali in obljubili, da bodo po svojih najboljših močeh sodelovali ter s tem prispevali k spreminjanju potovalnih navad učencev na poti v šolo in domov.

Metodologija naših dejavnosti je vsebovala naslednje elemente:

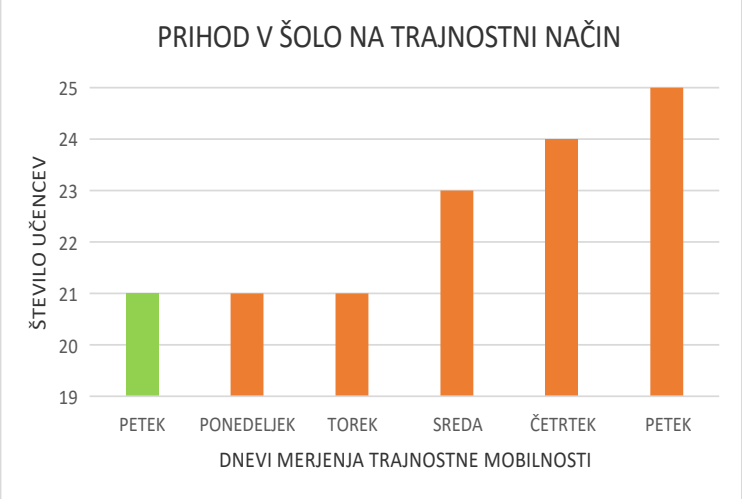
- zbiranje podatkov,
- obdelava podatkov,
- interpretacija podatkov,
- oblikovanje zaključkov in ugotovitev.

2. 1. Načrt varnih šolskih poti

Pred samim začetkom naše akcije trajnostnega prihoda v šolo smo skupaj z učenci petega razreda pregledali načrt varnih šolskih poti, saj je bil naš cilj, da imajo učenci, ki bodo prihajali v šolo peš, možnost izbire varnih poti. V razredu smo skupaj natančno pregledali satelitske posnetke okolice šole, kjer so označene varne poti za učence, ki prihajajo v šolo peš. Še posebej smo pozornost namenili nevarnim točkam, ki so bile prav tako označene na zemljevidu. Učenci so z natančnim pregledom ugotovili, da je največ nevarnih točk na prehodih za pešce. Varne šolske poti smo skupaj tudi prehodili na terenu. Ugotovili smo, da je prečkanje ceste izredno zahtevna naloga, ki zahteva znanje, pozornost in previdnost. Ne smemo pa pozabiti na pravilno in varno obnašanje v prometu. Učenci so se seznanili, da so prav otroci najbolj ranljiva skupina v prometu, ker še nimajo tako širokega vidnega polja kot odrasli in zato kasneje vidijo vozila, ki prihajajo z leve ali desne. Prav zaradi tega tudi kolesarski izpit učenci opravljajo šele v petem razredu osnovne šole. Za vse udeležence v prometu je pomembno biti viden, zato moramo ob slabi vidljivosti nositi svetlobna telesa.

2. 2. Trajnostni načini mobilnosti

Z učenci petega razreda smo najprej ugotavljali, s katerim prevoznim sredstvom oz. na kakšen način prihajajo v šolo. V učilnico smo nalepili šolski transparent z grafom, s pomočjo katerega smo merili in spremljali število učencev, ki so prihajali v šolo na trajnostni način. Namen šolskega transparenta je bil, da motivira učence, da prihajajo v šolo na način trajnostne mobilnosti, in jim preko grafa sporoča trenutno stanje trajnostnih prihodov sošolcev in napredovanje h končnemu cilju.
V petek pred tednom aktivnosti smo označili trenutno stanje trajnostnih prihodov učencev. Zastavili smo si cilj, da do konca tedna vsi učenci pridejo v šolo na trajnostni način.



Naš zastavljeni cilj je bil dosežen, saj so zadnji dan naših aktivnosti vsi učenci prišli v šolo na trajnostni način. Z razredno raziskavo smo ugotovili, da je osem učencev, ki so oddaljeni od šole manj kot 2 km, prišlo od doma do šole peš. Od teh osmih so se štirje učenci na svoji poti priključili Pešbusu, ki v organiziranih skupinah, po začrtanih poteh in po stalnem urniku pospremi učence v šolo. Ostali učenci, ki so se pripeljali z organiziranim javnim šolskim prevozom, so prepešačili pot od avtobusne postaje do šole.

Ko smo primerjali dejansko stanje prihajanja v šolo na trajnostni način in želje učencev, smo ugotovili, da bi kar 12 učencev od 25 želelo prihajati v šolo s kolesom. Ta ugotovitev je vsekakor spodbudna, saj se učenci petega razreda pripravljajo na kolesarski izpit. Njihove želje pomenijo še večjo motivacijo, da so pri pripravi na izpit še bolj uspešni in dosledni ter da trajnostni način prihajanja v šolo tudi ohranijo.

3. RAZPRAVA

Hiter razvoj motorizacije je močno spremenil življenje. Pešačenja v šolo je vse manj, saj zaradi naglice vse več staršev svoje otroke v šolo pripelje z avtomobilom. Posledica tega je, da se otroci bistveno manj gibajo kot včasih, njihove fizične sposobnosti in kondicija pa so manjše kot nekoč.
Pri naših dejavnostih smo želeli, da so učenci skozi izkustveno učenje motivirani in da razvijajo pozitiven odnos do trajnostne mobilnosti. Pri izbranih aktivnostih so učenci oblikovali svoja stališča in vrednote ter kritično razmišljali. Spoznali so, da ljudje s svojim vsakodnevnim delovanjem in odločitvami vplivajo na okolje. Znanje učencev smo gradili na njihovih osebnih izkušnjah, ki smo jih nadgradili z dejavnostmi na terenu. Na ta način smo pri učencih razvijali pozitiven odnos do trajnostne mobilnosti.
Naše dejavnosti smo zaključili z ugotovitvijo, da sta hoja in kolesarjenje v bližini šole koristna. Poleg tega, da krepita naše zdravje in odpornost, prispevata tudi h krepitvi medosebnih odnosov. Ne smemo pa pozabiti, da so ravno starši in šola tisti, ki s svojim pozitivnim zgledom močno prispevajo k uveljavljanju trajnostne mobilnosti .

4. ZAKLJUČEK

V zadnjih letih se je pojavil povečan motoriziran prihod učencev v šolo. Pešačenje ni bilo več v trendu. Ta vedenjski vzorec se je prenesel tudi k pouku, saj vse več učencem pohodi predstavljajo bolj negativno izkušnjo kot sprostitev. Da ta proces ustavimo, moramo spremeniti način razmišljanja. Zavedati se moramo, da tudi šolski sistem prispeva k oblikovanju navad in vrednot, ki oblikujejo posameznika. Spreminjanje potovalnih navad prispeva k izboljšanju bivanja, navajanje učencev na zdrav življenjski slog pa pripomore k trajnostnemu razvoju. Prav tako ne smemo pozabiti, da se tudi pozitiven odnos do trajnostne mobilnosti začne s pozitivnim zgledom, ki ga lahko otroci vidijo pri nas odraslih.

Če želimo kakovostno življenje in zdravo okolje tudi za prihodnje generacije, moramo svoje ravnanje spremeniti. Slediti vrednotam trajnostnega načina življenja je namreč naloga vsakega izmed nas.

5. LITERATURA

Načrt varnih šolskih poti (2015). Pridobljeno 21. 2. 2020, http://www.os-ivantavcar.si/files/2019/09/prometnovarnostni_nacrt.pdf.

Nacionalna preventivna akcija za večjo varnost pešcev »Bodi viden – bodi previden« (2016). Pridobljeno 21. 2. 2020, http://www.obcina-gvp.si/sl/news/nacionalna-preventivna-akcija-za-vecjo-varnost-pescev-bodi-viden-bodi-previden.html.

Ogrin, Matej idr. (2019). *Trajnostna mobilnost: Priročnik za učitelje v osnovnih šolah.* 2. izdaja. Ljubljana. Ministrstvo za infrastrukturo, 2019.

Trajnostna mobilnost – Zbirka gradiv za učitelje in učence od 1. do 4. razreda osnovne šole. Pridobljeno 21. 2. 2020, https://focus.si/files/Publikacije/paket_gradiv.pdf.

Krožne učne aktivnosti v sklopu naravoslovnega dne - zdravje in rezultati testiranja učencev v hitri hoji

mag. Maja Korban Črnjavič
OŠ Ormož
maja.korban1@guest.arnes.si

Živimo v času, ki nam prinaša spremembe na mnogih področjih življenja. Ker se učitelji na OŠ Ormož tega zavedamo, smo namenili zdravemu načinu življenja dan dejavnosti, ki smo ga izpeljali tako, da so se učenci med seboj pomešali glede na starost in v sklopu novo nastalih skupin izvedli krožno menjavo med štirimi pomembnimi učnimi sklopi zdravega načina življenja: prehrana, gibanje, higiena in preventiva. V posameznih učnih sklopih so znanje delili tudi fizioterapevtka, kineziologinja, doktorica medicine, prehranska strokovnjakinja, diabetičarka, trenerji in športni pedagogi. Znotraj učnega sklopa gibanje smo izvedli testiranje vzdržljivosti učencev v hitri hoji. Osnovni namen raziskave je bil ugotoviti, kakšna je sposobnost učencev od 5. do 7. razreda v hitrosti hitre hoje v določenem časovnem okvirju (2 minuti). Glavni rezultati raziskave so pokazali, da se s starostjo otrok ne veča dolžina prehojene poti in da fantje v starosti od 10 do 13 let nimajo boljših rezultatov kakor dekleta v istem starostnem obdobju. Iz tega smo povzeli bistven sklep, da na hitrost hoje in na dolžino prehojene poti v večji meri vplivajo gibalna spretnost učencev, njihova športno-kondicijska pripravljenost, teža in vzdržljivost.

Ključne besede: naravoslovni dan, test hitre hoje, gibanje, vzdržljivost

Abstract
We live in a time that brings us change in many areas of life. As teachers at Primary school Ormož we are aware of this, that is why we dedicated an activity day to healthy lifestyle. The day was carried out in such a way that we mixed students of all age groups and, in the newly formed groups, made a circular rotation of groups between four important learning lifestyles: nutrition, movement, hygiene, prevention. A physiotherapist, a kinesiologist, a doctor of medicine, a nutrition expert, a diabetic, coaches and sports educators also shared their knowledge in individual groups. Within the group movement, we conducted a test of students' endurance in a fast walk test. The primary purpose of the study was to determine students' ability in grades 5 to 7 in the fast walk test within a fixed time frame (2 minutes). The main results of the study showed that the length of the walked path does not increase with the age of the children and that boys between the ages of 10-13 do not have better results than girls in the same age range. From this, we have come to the essential conclusion that the speed of walking and the length of the path are more influenced by students' movement skills, their fitness condition, weight, endurance.

Keywords: science day, fast walk test, movement, endurance

1. UVOD

Medijska in informacijska tehnologija v sodobnem času otroku kreirata način življenja. Veliko otrok živi velik del življenja v virtualnem svetu, ki je zelo oddaljen od tistega načina življenja, ki naj bi otroke spodbujal k hoji, teku, gibanju, plezanju itd. Gibanje je otrokova naravna potreba in bi morala predstavljati pomemben del njegovega vsakdana.

1.1 Raziskave s področja športa

Na področju športne psihologije je v tujini raziskovanje osebnosti športnika potekalo v več smereh. Prva od teh je bila iskanje razlik med športniki in nešportniki, in sicer so ugotovili, da so športniki v primerjavi z nešportniki (Kajtna, Tušek, str. 38–39):

- navzven bolj odprti v komunikaciji z okoljem,
- imajo močnejšo potrebo po storilnosti,
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji,
- so bolj agresivni,
- so bolj psihično stabilni,
- imajo boljšo emocionalno samokontrolo,
- so manj anksiozni,
- so bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase,
- izražajo višjo dominantnost,
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Solina (2009) ugotavlja, da med deklicami in dečki v rezultatih motoričnih sposobnosti ni razlik. Rezultati pri vseh doseženih motoričnih testih namreč kažejo minimalne razlike med dečki in deklicami. Hkrati pridobljeni rezultati raziskave kažejo, da so na testih motoričnih sposobnosti starejši otroci dosegli boljše rezultate od mlajših otrok.

Bos (str. 21) opozarja, da rezultati, pridobljeni pri testiranju hitre hoje, niso odvisni le od telesne pripravljenosti in starosti, temveč tudi od spola. Dekleta so lažja in imajo manj mišične mase. Ob tem je pomembna tudi velikost srčne mišice in volumen srca, torej količina krvi, ki srce z vsakim utripom požene po telesu. Vse to določa, koliko kisika prejme telo in kolikšna je telesna zmogljivost.

1.2 Hoja kot športna panoga

Hoja je zelo nezahtevna športna panoga, ki je primerna skorajda za vsakogar, pa naj bo zagnan športnik ali umirjen rekreativec. V nasprotju s tekom pri hoji ni faze poleta, zato manj obremenjuje sklepe in je primernejša za začetnike, otroke in starejše.

Znanost o športu hojo opredeljuje kot športno in zdravju koristno gibanje s srčnim utripom od 120 do 140 na minuto pri hitrosti od 6,5 do 8,5 kilometra na uro (Bos, str. 5).

Pri testiranju hitre hoje ima pomembno vlogo tudi dolžina in frekvenca koraka. Hitreje kot hodimo, večja je frekvenca, torej število korakov, koraki pa so vse krajši. Če pa želimo določeno razdaljo prehoditi v istem času, vendar z dolgimi koraki, bo število teh manjše (Bos, str. 25). Dolžina korakov je odvisna od antropometrijskih značilnosti, sile odriva – moči, gibljivosti v kolčnem sklepu in od odrivnega kota. Frekvenca korakov pa je odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema in medmišične ter znotraj mišične koordinacije. Hitrost je v ožjem pomenu psihomotorična sposobnost, ki nam omogoča, da izvedemo enega ali več zaporednih gibov čim hitreje (Čoh in Bračič, str. 13).

1.3 Dan dejavnosti

Dan dejavnosti, ki je potekal na OŠ Ormož, je bil zamišljen tako, da bi učenci ob različnih aktivnostih in s pomočjo zunanjih sodelavcev usvojili cilje, predvidene po učnem načrtu, v okviru katerih učenci:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje,
- razložiti pomen pestre in uravnotežene prehrane za rast, razvoj in zdravje ljudi,
- utemeljiti, da so tudi sami odgovorni za svoje zdravje (varno sončenje, higiena idr.),.
- razumejo priporočila zdrave prehrane,
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (skladnost (koordinacija), gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost), (Učni načrti za spoznavanje okolja, naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo, šport)

Dejavnosti so bile organizirane konkretno, z raziskovanjem v in izven razreda. Izkoristili smo telovadnico šole, park, igrišče pred šolo, gospodinjsko učilnico. Tako so učenci razvijali tudi vrednote, kot so razumevanje znanja, skupinsko delo, socialna interakcija in komunikacija. Povratna informacija učencev pa je bila zelo pozitivna z željo po še večjem številu takšnih dnevov dejavnosti.

2. EMPIRIČNI DEL

2.1 Namen in cilj naloge

Namen zastavljenega empiričnega dela je bil analizirati motorično sposobnost učencev od 5. do 7. razreda in ugotoviti trenutno stanje v vzdržljivosti hitre hoje. Dobljene rezultate smo primerjali ter analizirali glede na zastavljeni hipotezi.

2. 2 Podrobna opredelitev raziskovalnega vprašanja

- Ali je opazna razlika v dolžini prehojene poti med učenci iz 5. razreda v primerjavi z učenci iz 7. razreda?
- Ali obstaja razlika v dolžini prehojene poti glede na spol?

2.3 Raziskovalni hipotezi

H1: Učenci in učenke 7. razredov imajo pri testu hoje boljše rezultate kakor učenci 5. razredov.

H2: Fantje so pri testu hoje dosegli boljše rezultate kakor dekleta v istem starostnem obdobju.

2.4 Spremenljivke

Otroke smo testirali tako, da smo označili dolžino 30 metrov, določili časovni okvir (2 minuti), nato pa spremljali dolžino prehojene poti. Rezultate smo sproti vpisovali v testni karton otroka.

2.5 Metodologija

2.5.1 Raziskovalne metode

Za pridobivanje rezultatov smo uporabili eksperimentalno metodo dela. Kot instrument raziskovalnega dela smo uporabili test hitre hoje, s katerim smo želeli ugotoviti nivo razvitosti motoričnih sposobnosti in vzdržljivost v hitri hoji učencev.

2.5.2 Postopki zbiranja podatkov

Za zbiranje podatkov smo uporabili kvantitativno tehniko. Da bi zagotovili korektnost rezultatov testiranja, smo upoštevali naslednje:

- otroci so bili v času testiranja zdravi;
- otroci so bili primerno obuti in oblečeni;
- otroci so bili primerno ogreti in razgibani;
- otrokom smo predhodno prikazali način testiranja;
- otroci so pred merjenjem poizkusno opravili nekaj ponovitev vaje;
- testiranje je bilo veljavno takrat, ko so otroci nalogo pravilno opravili.

Rezultate testov in osnovne podatke otrok (šifra, spol, razred, starost) smo vpisovali na za to pripravljen zbirni list. Pri meritvah sta pomagala še dodatni učitelj in fizioterapevtka, zaposlena v Zdravstvenem domu Ormož.

2.5.3 Raziskovalni vzorec

Raziskovalni vzorec so predstavljali učenci od 5. do 7. razreda OŠ Ormož.

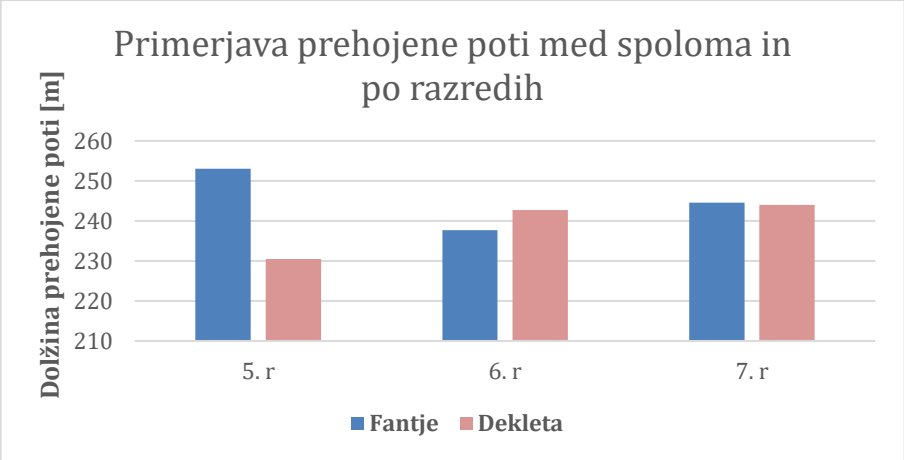
Tabela 1: Prikaz sodelujočih v raziskavi

Razred	Spol		Skupaj
	Fantje	Dekleta	
5. r	25	19	44
6. r	27	23	50
7. r	24	24	48
Skupaj	**76**	**66**	**142**

2.5.4 Postopki obdelave podatkov

Pri obdelavi podatkov smo uporabili osnovno statistiko. S statistično obdelavo smo obdelali podatke testiranj, analizirali rezultate ter jih grafično prikazali. Za obdelavo podatkov smo uporabili statistični program Microsoft Excel.

2. 6 Rezultati in interpretacija



Graf 1: Primerjava prehojene poti med spoloma in po razredih

Iz pridobljenih podatkov lahko izluščimo, da so največ prehojene poti zmogli učenci (fantje) 5. razreda, kar pa ne velja za dekleta iz 5. razreda. Te so med vsemi testiranimi dekleti dosegle najslabše rezultate. Tako lahko prvo hipotezo (H1) ovržemo, saj učenci in učenke 7. razreda niso dosegli boljših rezultatov kot učenci iz 5. razreda.

Iz Grafa 1 lahko odčitamo, da so boljše rezultate na testiranju dosegli fantje iz 5. in 7. razreda, medtem ko pa so fantje, ki obiskujejo 6. razred, dosegli slabše rezultate kakor dekleta iz 6. razreda. Tudi to hipotezo (H2) lahko ovržemo, saj fantje v istem starostnem obdobju niso dosegli boljših rezultatov od deklet.

3. SKLEP

V raziskavi smo se ukvarjali s testiranjem hitre hoje učencev od 5. do 7. razreda, saj smo želeli preveriti, kakšna je vzdržljivost učencev pri testiranju hitre hoje. Ugotovili smo dve zelo pomembni dejstvi. Prvo spoznanje kaže na to, da se s starostjo učencev njihova telesna pripravljenost na hitrost hoje in vzdržljivost v določenem časovnem obdobju ne viša. Drugo spoznanje pa nam potrjuje dejstvo, da spol učencev v določenem starostnem obdobju ne vpliva na boljšo pripravljenost učencev na hitro hojo. Ker so nas rezultati presenetili, nas je zanimalo, kdo so tisti učenci in učenke, ki imajo boljše rezultate in odstopajo od povprečja. Pregledali smo zbirne kartone učencev in ugotovili, da izstopajo v boljšem rezultatu:

- vsi tisti učenci, ki se v prostem času ukvarjajo z določenim športom (nogomet, rokomet, košarka, judo itd.) in ga tudi trenirajo,
- tisti, ki so uspešni v krosu,
- tisti, ki nimajo visokega indeksa telesne mase,
- tisti, ki imajo boljše rezultate pri testiranju za športno-vzgojni karton.

Pridobljene podatke smo primerjali z normativnimi vrednostmi testa hoje Nacionalnega instituta za javno zdravje in ugotovili, da se dekleta iz 5. razreda nahajajo na meji med povprečnim in podpovprečnim, izstopajo pa fantje iz 5. razreda, ki se nahajajo nad povprečjem.

4. VIRI IN LITERATURA

Bos, K. (2006). *Hoja in lahkoten tek.* Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener –športna psihologija in trenerji.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M. (2010). *Youth sport 2010 - Book of Abstracts.* Ljubljana: Faculty of Sports.

Čoh, M. in Bračič, M. (2010). *Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Solina, D (2009). *Vpliv hoje na razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti predšolskih otrok.* Maribor: Pedagoška fakulteta.

**Učni načrti po posameznih predmetih*

Od semena do zdrave hrane

Karmen Pevec
SŠ Zagorje
postakp@gmail.com

V Srednji šoli Zagorje se zavedamo, da na mladih svet stoji, zato želimo dijakom na prijeten način preko praktičnih primerov približati znanja, ki so potrebna za dobro vrtnarjenje in samooskrbo. Želimo podajati celovito znanje o vrtnarjenju (kvaliteta semen, kaljivosti semen, dobri in slabi sosedje), ki je pogoj za kvalitetno pridelano zelenjavo in zdravo prehrano. Odločili smo se, da naredimo preizkus kaljivosti semen. Da bi bili naš pridelek dober, smo pogledali, kateri so dobri in slabi sosedje vrtnin in katera zelišča je potrebno saditi, da v vrtu nimamo škodljivcev. Naš cilj je vzpodbujanje mladih za skrb lastnega vrtička ter samooskrba. Le na tak način si lahko zagotovimo zdravo, svežo in okusno hrano, hkrati pa aktivno preživljamo čas na prostem. Med poukom je nastalo ogromno lepih in poučnih fotografij, zato smo se odločili, da jih združimo v kratek film in s tem so dijaki pridobili nova dodatna znanja ter tako multiplicirali svoje znanje. Da nam je to uspelo, so dijaki med šolskim letom skrbno spremljali in skrbeli za razvoj in rast rastlin in pri tem spoznavali, kako pridobivamo povrtnino.

Ključne besede: semena, sejanje, kaljivost, aktivnosti v naravi, hrana.

Abstract
Secondary School Zagorje is well aware that young people are the ones who are going to be in charge of the world in the future. Therefore, we teach them the basics of gardening and how to try to be self-sufficient in a pleasant way and through practical examples. As it was stated earlier, we want to provide basic knowledge about gardening (seed quality, seed germination, be careful what you plant together, etc.), which is a precondition for quality vegetables and a healthy diet. We decided to perform a seed germination test. The students were also explained that in order to achieve crop quality we need to be careful which vegetables we plant together, since some are antagonistic. Furthermore, the students were explained and showed which herbs need to be planted so that we do not have trouble with the pest. Our goal is to encourage young people to take care of their own garden and to be self-sufficient. This is the only way to ensure that our table is full of healthy, fresh and tasty food. At the same time we actively spend time outdoors. During our lessons we managed to take a lot of beautiful and educational pictures. These were selected and put together in a short film. This way the students got some new knowledge in IT and revised their gardening knowledge.To take things further, the students carefully monitored and took care of the development and growth of plants during the school year and saw what it takes to get from seed to plant.

Key words: seeds, planting, germination, outdoor activities, food.

1. UVOD

Dijakom želimo prikazati, da je doma pridelana hrana kvalitetnejša od tiste, ki jo kupimo v trgovini, katera ima za sabo dolgo pot in pogosto tudi dolgotrajna skladiščenja. Znano je, da je Slovenija nezadovoljivo samooskrbna z zelenjavo, saj je naši kmetje ne pridelajo dovolj, da bi zadostili povpraševanje na trgu. Zelenjava domačih kmetov je za marsikoga tudi predraga. Zavedamo se, da je potrebno srednješolce na tej stopnji usmerjati v uporabo živil iz lokalnega okolja, saj nimajo dovolj znanja in tudi interesa za pridelavo zelenjave, zato smo se na šoli, kot izobraževalni ustanovi, odločili, da jim tovrstne vsebine približamo in s tem navdušimo za samooskrbo z zelenjavo. V šolskem letu 2018/2019 smo pri predmetu čiščenje in urejanje prostorov vključili različna dela, ki so povezana z vrtom in pridelavo zelenjave.

Srednja šola Zagorje že od vsega začetka sodeluje z društvom Vrt tete Johance, ki je svoj zeliščni vrt odprl v Evroparku Zagorje, v letu 2013. Že v prvem letu so nam ponudili sodelovanje in odstopili prostor za visoko gredo. Pri urah predmeta čiščenje in urejanje prostorov smo z dijaki in s pomočjo vrtnarja izdelali visoko gredo. Tako je naš pouk pogosto potekal kar v okolju, saj je bilo potrebno visoko gredo pravočasno urejati. Namen aktivnosti je bil spoznavanje načrtovanja vrtov, različnih semen, kaljivosti semen, sejanja in sajenja. Dijaki so tako spoznavali rastline, plevel, škodljivce, dobre in slabe sosede. Spoznavali pa so tudi namen in uporabo kompostnika oz. kompostiranja, vse s ciljem, da znajo sami pridelati eko zelenjavo in iz nje pripraviti zdrav obrok. Naš moto je bil: Zelenjava iz vrta na krožnik.

Naša hipoteza je temeljila na zmožnosti animiranja dijakov za tovrstno tematiko in njihovo samostojno pridelavo zelenjave na vrtu.

V 1. poglavju: Skica vrta, je predstavljen vizualni pogled na vrt glede na prostor i pravilna razporeditev gredic. V poglavju 2, Informacije o semenu, so podane vse potrebne in koristne informacije o posamezni sorti semen. V poglavju 3, Preizkus kaljivosti semen, je prikazan postopek preizkusa kaljivosti različnih semen. V poglavju 4, Sejanje semen v lončke, je predstavljen postopek sejanja semen. V poglavju 5, Sadike, je obrazloženo pravilno vzgajanje in presajanje sadik. V poglavju 6, Zaključek, so navedena ugotovitve in spoznanja ter potrjevanje hipoteze.

Pri izvedbi projekta Šolska vrtilnica so bile uporabljene naslednje znanstveno raziskovalne metode: metoda kompilacije pri primerjavi kaljenja semen, metoda analize in sinteze pri spremljanju kaljenja in rasti, metoda opazovanja pri spremljanju semen in sadik ter metoda dokazovanja pri dokazovanju hipoteze.

2. SKICA VRTA

Dijaki so v zimskem času risali skice vrtov zanimivih oblik, gre za vzpodbujanje razmišljanja o vrtovih pri njih doma oz. v njihovi okolici. Pogosto prevladuje mišljenje, da ni prostora za vrt,

zato je pomembno, da izkoristimo vsak delček zemlje in načrtujemo ter oblikujemo vrt, ki pa je lahko različnih in zanimivih oblik. Lahko se poigravamo z oblikami in vrt ponazorimo v obliki črke, žoge, roke, kače … oz. izberemo obliko, ki je za naš teren primerna. V skici vrta so dijaki ponazorili dobre in slabe sosede. Namen tega dela naloge je bil, da dijaki spoznajo, kaj pomenita besedni zvezi dober in slab sosed in kako lahko prenesejo podatke iz tabele, kjer so objavljeni dobri in slabi sosedje, na njihovo skico. Pri tem so se naučili, kako lahko sami izdelajo skico vrta in kako je potrebno na vrtu sejati, da upoštevamo dobre in slabe sosede. Za dobre sosede je potreben podatek, čas setve semen, da vrt zapolnimo približno v istem času. Za pridobitev teh informacij je potrebno funkcionalno znanje branja teksta iz embalaže semen.

3. INFORMACIJE O SEMENU

Sorta semen nam pove, kakšna rastlina bo pravzaprav zrasla. Semena razlikujemo glede na sorto. Seme nosi informacijo za bodočo rastlino. Pomembno je, kako so bile rastline pridelane, da so rastline rastle v dobrih razmerah, da so bile močne, zdrave in velike. Poznamo: **Tradicionalna semena** so semena naših babic, ki so se ohranila skozi stoletja. Pri pridelavi in ohranjanju semen starih sort je pomembno, da so matične rastline tretirane in vzgojene na ekološki način. Primer: ljubljanska ledenka. Poznamo pa tudi **gensko spremenjena semena**, kjer dodajo rastlinam gene, ki povečajo odpornost na sušo in fitopatogene, izboljšajo okus, povečajo rodnost itd. Znani so primeri GSO semen koruze, soje in bučk. Nezaželena so zaradi dolgoročnih negativnih učinkov na naše zdravje in okolje.

Pogosto se poraja vprašanje Zakaj iz semen ni nič zraslo. Da bi odgovorili na to vprašanje, smo se odločili, da iz semen, preden jih posejemo v posode in visoko gredo, naredimo preizkus kaljivosti in ugotovimo vzroke, zakaj seme ni vzkalilo, kakšni morajo biti pogoji, da seme skali. Pomembno je prebrati vse podatke na embalaži, kdaj sejemo in sadimo rastlino, na kakšni razdalji sadimo, navedeno je tudi, kako visoko rastlina zraste in kdaj pobiramo pridelek. Sproti so se dijaki naučili sejanja v posode in presajanja v vrt. Iz zelenjave so si pri pouku kuharstva izdelali zdrav obrok – solato. Na ta način smo pri osvajanju ciljnih znanj osvajali tudi druga koristna znanja in tako multiplicirali znanja.

Pri tem smo spoznali, da lahko iz vrečke s semeni marsikaj razberemo, ali je to seme dobro ali slabo ali bo uspevalo v našem okolju.

4. PREIZKUS KALJIVOSTI SEMEN

Dijaki so skrbno pristopili do svojega dela. Vsak dijak si je zbral svoj paket s semeni. Za poizkus kaljivosti semen so potrebovali: papirnato brisačko, belo samolepilno nalepko, folijo, vodo in semena. Na belo nalepko so najprej napisali sorto semena, čas kaljivosti in datum začetka preizkusa. Papirnato brisačko so zložili na tri dele, jo zmočili in na sredino potresli semena. Brisačko so zložili še iz leve in desne strani proti sredini in zavili v folijo. Vsak od dijakov je imel drugo seme. Spremljali smo kaljivost semen, opazovali smo kalčke skozi prozorno folijo.

Zapisali smo datum kaljenja semen. Semena, ki so imela za kaljenje bolj topo okolje kot je za njih predvideno, so kalila krajši čas, kot je kaljenje v naravnem okolju. Pri odpiranju folij smo natančno spremljali, katera semena so vzkalila prej in katera kasneje. Dijaki so ugotovili, da semena, ki imajo manj vlage, skalijo počasneje in kalčki so krajši. Ugotovili so, da naša semena kalijo prej kot piše na embalaži. Sklepali smo, da je vzrok višja temperatura v prostoru. Pri kaljenju semen pa ima pomemben vpliv tudi vlaga.

5. SEJANJE SEMEN V LONČKE

Za setev lahko uporabljamo različne plastične lončke od jogurta, sladoleda, potrebno je le spodaj narediti luknjice. Lončke napolnimo z zemljo, toda ne čisto do vrha, nanj potrosimo s semeni in še malce posujemo s tanko plastjo zemlje ter vse skupaj navlažimo. Koristno je, da čez lonček pokrijemo folijo, da se zemlja prehitro ne izsuši.

Ugotovitve:
- V kolikor je zemlja prevlažna, lahko seme zgnije, zato se posode postavijo v toplejši del prostora, kjer se bo substrat nekoliko posušil.
- V kolikor je zemlja presuha, seme ne bo začelo kliti, zato v tem primeru substrat rahlo zalijemo.

Dijaki so pri setvi semen v lončke spoznavali semena: različne barve, oblike in velikosti. Pri setvi je pomembno, kako semena posejemo in pokrijemo z zeljo. Na kaljivost semen pa pomembno vpliva vlaga.

6. SADIKE

Sadikam moramo zagotoviti dovolj svetlobe, če ne, se bodo potegnile proti izvoru svetlobe. Zagotoviti jim moramo tudi primerno temperaturo v prostoru, ki naj bo 16–20 stopinj Celzija, v primeru, da je v prostoru pretoplo, se sadika pretegne.

Pri presajenju sadik v visoko gredo so dijaki uporabljali klin in izdelali luknjico v zemljo, vanjo ulili malo vode in vstavili koreninico sadike, ki ne sme biti predolga, saj se sadika lažje prime. Ugotovitev: Če želimo imeti zdrave rastline, morajo biti sadike, ki jih vzgojimo sami, močne. Zelenjavo in zelišča, katera smo pridelali, so dijaki uporabili in pojedli pri pouku kuharstva in strežbe.

7. RAZPRAVA

Iz opravljenega poučevanja in aktivnosti z dijaki je mogoče ugotoviti, da so dijaki pokazali interes za tematiko in pridobili koristna znanja za gojenje vrtnin. Dijaki so s pomočjo mentorice pridobili nove spretnosti in izkušnje, ki so ključnega pomena za pridelavo vrtnin in zdravo prehrano, kar potrjuje postavljeno hipotezo v uvodu, kar je bilo moč ugotoviti z uporabljenimi metodami raziskovanja. Vse aktivnosti so potekale brez težav, dijaki so bili

zainteresirani, na voljo so bila vsa razpoložljiva sredstva. Za bolj natančne ugotovitve bi morali izvesti več ponovitev v različnih pogojih kaljenja in s semeni različnih proizvajalcev. Med poukom je nastalo ogromno lepih in poučnih fotografij, zato smo se odločili, da jih združimo v kratek film in s tem so dijaki pridobili nova video-avdio znanja.

8. ZAKLJUČEK

Realizacija tega projekta je pokazala, da je mogoče z aktivnim delom in dobro organizacijo profesorja pritegniti dijake tako, da skozi učni proces teoretične podlage pretvorijo v koristna praktična znanja.

9. VIRI

Jošar J. Ekološko vrtnarjenje za vsakogar. Ljubljana. Mladinska knjiga, 2015
https://homeogarden.com/portfolio-posts/poimenovanja-in-vrste-semen/ (vzeto 31. 5. 2020)
https://www.kalia.si/f/docs/clanki/Kalia-Dobri-sosedje-v-vrtu.pdf (vzeto 31. 5. 2020)
https://homeogarden.com/portfolio-posts/sejanje-vzgoja-lastnih-sadik/ (vzeto 31. 5. 2020)

Z roko v roki proti naraščanju podnebnih sprememb

Zdenka Resnik
SŠ Zagorje
zdezgo@gmail.com

Prispevek se osredotoča na aktivnosti Ekošole v Srednji šoli Zagorje. Vanje ne vključujemo le učiteljev in dijakov, ampak tudi zunanje deležnike, kot »pasivne« udeležence in kot promotorje bolj zdravega načina življenja in skrbi za okolje.

Ključne besede: nevladne organizacije, NIJZ oz. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ekošola, hoja, objem

Abstract

The article focuses on the activities of the Eco-school at the Zagorje Secondary School. We include not only teachers and students but also external stakeholders, as "passive" participants and as promoters of a healthier lifestyle and care for the environment.

Key words: Eco-school, walk, non-governmental organizations, National institute of public health, embrace

1. UVOD

Čeprav se je zgodba Ekošole Srednje šole Zagorje začela že mnogo let prej, bom današnjo začela z letom 2016 , ko smo se priključili programu Ekošola Odgovorno s hrano. Ne le statistični podatki tega leta, tudi slike iz našega vsakdana so dokazovale in še vedno dokazujejo, da bi morali spremeniti odnos do hrane. V naših smetnjakih je še vedno preveč zavržene hrane [1] in še vedno uživamo živila, ki niso, pa bi lahko bila, lokalnega [2](t.j. slovenskega) izvora. NIJZ pa je leta 2018 potrdil našo domnevo, da se naši (zasavski) otroci oz. mladostniki prehranjujejo nepravilno, da imajo prekomerno težo in so posledično zaradi tega vedno manj telesno aktivni.[3] Ob vsem tem smo prišli do spoznanja, da bi lahko projekt zastavili širše in v naše aktivnosti vključili različne organizacije, društva in posameznike. Neodgovorno ravnanje s hrano pomeni tudi nesmotrna uporaba vode in drugih virov energije, onesnaževanje okolja, podnebne spremembe, bolezni, migracije, družbeni konflikti …

1.1 Šola mora biti družbeno odgovorna in trajnostno naravnana.[4]

Šola danes ni le izobraževalna ustanova ampak tudi vzgojna ustanova. Preko različnih aktivnosti spreminja dijakov odnos do naravnega in družbenega okolja. Pri tem pa je pomembna:

- Podpora in sodelovanje zaposlenih.
- Podpora vodstva šole.
- Vključevanje zunanjih deležnikov (kot poslušalci in izvajalci) ter modernih metod širjenja znanja.

2. VKLJUČEVANJE ZUNANJIH DELEŽNIKOV V ŠOLSKEM LETU 2018/2019

Ali bi lahko dosegali cilje trajnostnega razvoja, če ne bi imeli podpore lokalne skupnosti in njenega župana Matjaža Švagana?

Kdo lahko več pove o terapevtskih učinkih psa na človeka kot Zavod 5 in Kinološko društvo Zagorje?

Kdo nas pouči, kako deluje čistilna naprava in kako ravnati z odpadki kot Javno komunalno podjetje?

Kdo nam predstavi Rdeči križ kot organizacijo, ki »ne samo« zbira in deli hrano in oblačila, ampak pomaga skupnosti v izrednih razmerah? Odgovor, RK.

Gotovo je pot v naravo bolj varna in zanimiva, če nas spremljajo planinci Planinskega društva Zagorje in člani TD Ruardi, sekcije za nordijsko hojo in če nas o njenih prebivalcih in skrbi zanje podučijo čebelarji Zagorskega čebelarskega društva in Društva za zdravilne rastline Zasavje.

Na naših pohodih »Objem Zagorske doline« sledimo staremu slovenskemu pregovoru, ki pravi, da gre »ljubezen skozi želodec«, ter promociji lokalno pridelane hrane. 7 zagorskih pridelovalcev hrane nam je do sedaj odprlo svoja vrata in z njimi sodelujemo tudi ob drugih priložnostih.

Ne le hrana za telo, pomembna je tudi hrana za »dušo«. Zanjo pa so do sedaj poskrbeli: člani rudarskega društva Srečno, lokalni gledališčnik, umetnostna zgodovinarka, harmonikaš, orglistka in solo pevka ter župnik župnije na Izlakah.

Vse te organizacije so v lanskem šolskem letu izvedle delavnice, v katerih niso uporabljali le frontalnega načina podajanja vsebin, ampak tudi igro vlog ter interaktivno metodo z dogajanjem na terenu. Dijaki zelo dobro sprejemajo tudi metodi, da mladi učijo mlade ter mladi se predstavijo.

3. 7. 3. 2020 - 7. OBJEM ZAGORSKE DOLINE

Objemi Zagorske doline so primer dobrega sodelovanja z lokalnim okoljem, nevladnimi organizacijami in posamezniki.

Slika 1: Vabilo na 7. objem Zagorske doline

3.1 Cilji pohoda oz. pohodov

- večja prepoznavnost šolskega oz. lokalnega okolja in s tem varovanje naravne in kulturne dediščine,
- druženje med mladimi v prostem času,
- medgeneracijsko druženje,
- promocija hoje kot najcenejše »dopolnilo« v skrbi za naše zdravje,
- promocija lokalnih pridelovalcev hrane.

3.2 Dejavnosti

- hoja,
- z gledališko metodo so se pohodniki seznanili z našo kulturno dediščino (grad Gamberg in cerkev Sv. Miklavža),
- ogled kmetije in degustacija lokalno pridelane hrane.

3.3 Udeleženci

- dijaki SŠ Zagorje,
- učitelji SŠ Zagorje,
- člani Planinskega društva Zagorje
- občani.

3.4 Sodelujoči

- posamezni učitelji SŠ Zagorje,
- ljubiteljski gledališčnik Andrej Dolšina,
- posamezni člani Planinskega društva Zagorje,
- kmetija Kos z Razborca in
- Inštitut za afriške študije.

3.5 V prihodnje želimo

- poiskati metodo, s katero bi povečali število dijakov na naših pohodih,
- vključiti aktivnosti, ki so blizu dijakom in
- nadaljevati s promocijo dogodka v občini in regiji.

4. ZAKLJUČEK

Čeprav še nismo dosegli 10 odstotkov dijakov, ki bi na sobotno jutro odšlo na pohod, je zadovoljstvo vseh udeležencev plačilo za trud, ki ga vlagamo. Vrata Srednje šole Zagorja niso odprta le za »lokalce«, ampak tudi za nevladne organizacije: Ekošolo, Humanitas, Mirovni inštitut, Unicef, Inštitut za afriške študije, Karitas, Sloga …, ki naše delovanj nadgrajujejo v smislu **»Deluj lokalno, misli globalno.«**

5. VIRI

[1] https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7826 , 31.5.2020

[2] https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/86503 , 31.5.2020

[3] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/stroski_otroske_debelosti_0.pdf 31.5.2020,

[4] https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZZ/Dokumenti/multilaterala/razvojno-sodelovanje/5cb3a54cbc/Cilji-trajnostnega-razvoja-SLOGA.pdf , 31.5.2020

Spanje in počitek

Miha Indihar
Dijaški dom Ivana Cankarja
miha.indihar@dic.si

Kakovosten spanec in počitek sta ena izmed ključnih elementov za zdrav življenjski slog, hkrati pa prepogosto spregledano in premalo poudarjeno dejstvo, ki tako pomembno vpliva na razvoj vsakega človeka. V začetku šolskega leta 2019/2020 smo v Dijaškem domu Ivana Cankarja temu namenili nekaj več pozornosti. Dijake smo dva tedna spremljali pri njihovem spanju in počitku in tako prišli do nekaterih pomembnih ugotovitev. V povprečju se dijaki, ki so sodelovali v raziskavi, zbujajo ob 6:52:47, spat pa se v povprečju odpravljajo ob 23:28:58. V povprečju je torej njihov spanec dolg 7:23:49. Njihovo počutje in utrujenost sta povezana z dolžino spanca; manj kot spijo, slabše se počutijo in večja je njihova utrujenost. Sklep – mladi v dijaškem domu sicer spijo v skladu s priporočili strokovnjakov, čeprav se čas, ki ga temu namenijo, giblje na meji teh priporočil.

Ključne besede: Dijaški dom, mladi, spanec, počitek

Abstract
Good quality sleep and rest are one of the key elements for a healthy lifestyle, while at the same time an overlooked and under-emphasized fact that has such an important impact on each person's development. At the beginning of the 2019/2020 school year, we paid a little more attention to the Ivan Cankar Student Home. The students were monitored for two weeks in their sleep and rest periods, thus making some important findings. On average, the students who participated in the study wake up at 6:52:47 and go to bed on average at 23:28:58. So, on average, their sleep is 7:23:49. Their well-being and fatigue are related to the length of their sleep; the less they sleep, the worse they feel and the more tired they feel. Conclusion - Young people in boarding schools are sleeping according to the recommendations of the experts, although the time allocated for them varies along the lines of these recommendations.

Key words: Boarding School, youth, sleep, rest

1. UVOD

Spanje je ena izmed osnovnih fizioloških funkcij človeka, oziroma aktiven fiziološki proces (Zagorc, 2012) in je nujno potreben za preživetje, pa tudi za dobro kakovost življenja, delovno učinkovitost in učno uspešnost. V spanju se namreč obnavljajo celice telesa, kratkoročni spomin se spreminja v dolgoročnega (Gorišek, 2017), kar Gnidovec Stražišar (2012) šteje med

enega najpomembnejših procesov predvsem otrok in mladostnikov. Spanje ugodno vpliva tudi na počutje in koncentracijo, na razpoloženje, telesne in kognitivne sposobnosti, na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. V zadnjem času nekateri strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti, saj manj spanca povečuje apetit (NIJZ, 2016). Gorišek (2017) poudarja, da se v spanju izločajo tudi nevrodegenerativne substance, zato je spanje tudi preventivni oziroma zaščitniški proces pred degenerativnimi boleznimi možganov.

Pomena spanca se navadno zavemo takrat, ko začutimo posledice njegovega pomanjkanja. Pri posameznikih z motnjami spanja se pojavijo presnovne nepravilnosti, največkrat kot prej omenjena debelost in sladkorna bolezen tipa 2, neprepoznane in neozdravljive motnje spanja pa lahko vodijo tudi v srčno-žilne bolezni. Prekomerna dnevna zaspanost je lahko tudi vzrok nesreč na delovnem mestu in v prometu (Gorišek, 2017). Posledice nekakovostnega spanca se kažejo v utrujenosti, večjem tveganju za padce, mentalnih in fizičnih spremembah ter kognitivnih težavah (Lipar, 2011).

Ritem spanja vsakega posameznika uravnava biološka ura, ki nenehno vpliva na vse fiziološke procese v telesu (Španinger et al., 2009). Katera koli motnja v tem ritmu lahko zmoti spanec in posledično povzroči številne težave (Lipar, 2011).

Spanje sestavljata dve spanji: REM in neREM. V neREM fazi sta dihanje in srčni utrip počasnejša, zniža se krvni tlak in telesna temperatura, aktivnost možganov je zmanjšana. Otrok pri enem letu spi približno 11ur v neREM fazi, 3 ure pa v REM fazi. Z leti se delež REM faze drastično zmanjša, količina neREM faze pa ostaja bolj ali manj v istih nivojih. Na splošno se z leti ure spanja zmanjšajo (Scadding in Losseff, 2011).

Tabela 1: Primerjava faze spanja z budnostjo

Faza, ko še ne spimo	NeREM spanje	REM spanje
Močno dojemamo in občutimo predvsem stvari iz zunanjosti. Naše razmišljanje je logično in stopenjsko. Nenehno se premikamo, gibi so pod vplivom naše volje.	Dojemanje in občutenja ni. Naše razmišljanje je še vedno logično. Gibi niso več pod vplivom volje, temveč so bolj epizodični.	Dojemanje in občutenje je spet živahno, vir le-tega pa je naša notranjost. Razmišljanje je nelogično in bizarno. Ukazi za gibe so sproženi, vendar ti niso izvršeni.

Vir: Scadding in Losseff, 2011

Spalne navade so od posameznika do posameznika različne, kljub temu pa veljajo nekatera okvirna priporočila glede dolžine spanja v različnih starostnih obdobjih. Raziskave (NIJZ, 2016) kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo. Spat hodijo nekoliko pozneje, zjutraj težje vstajajo, čez dan pa so pogosti zaspani. V obdobju pubertete in adolescence je namreč notranja biološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melantonin se takrat izloča kasneje kot pri odraslih in otrocih, zaradi česar najstniki zaspijo kasneje. Razlogi za manj spanja so tudi v potrebi mladostnikov po učenju, številnih obšolskih dejavnostih in socialni interakciji. Zgodnje šolske ure ob poznem odhajanju spat še dodatno vplivajo na pomanjkanja spanca med mladimi, kar v mejah normale ni problematično, težave pa nastopijo, če se pomanjkanje spanca kopiči.

Štukovnik in Dolenc Grošelj (2013) navajata nekatera pravila higiene spanja, ki so lahko v pomoč pri uravnavanju spalnih navad, posledično pa izogibanju težav v povezavi s spanjem:

- Čez dan ne dremaj in ne leži v postelji.
- Izogibaj se kofeinskim napitkom 6 ur pred spanjem.
- Izogibaj se nikotinu (predvsem ponoči in zvečer).
- Izogibaj se pitju alkohola pred spanjem.
- Izogibaj se spanju z domačimi ljubljenčki.
- Ne uporabljaj alkohola kot hipnotika.
- Pred spanjem pojej lahek prigrizek.
- Spalno okolje naj bo udobno in namenjeno spanju.
- Telesna dejavnost naj bo preko dneva, vendar ne pozno zvečer.
- Z jutranjo budilko vzdržuj reden urnik spanja.
- Za blaženje hrupa uporabljaj čepke za ušesa ali glasbo.

Kakovosten spanec je torej eden ključnih elementov za zdrav življenjski slog, hkrati pa prepogosto spregledano in premalo poudarjeno dejstvo, ki tako pomembno vpliva na razvoj vsakega človeka. Gre namreč za enega najpomembnejših, če ne celo bistvenih elementov, saj spanje in počitek prispevata tako k boljšemu počutju, ohranjanju spomina in dvigu koncentracije, ki sta tako pomembni za učenje, kot k boljšemu imunskemu in živčnemu sistemu ter telesnemu razvoju.

V začetku šolskega leta 2019/2020 sem v Dijaškem domu Ivana Cankarja temu namenil posebno pozornost, saj sem želel mlade ozavestiti o pomembnosti primernega spanca in kvalitetnega počitka. Ob tem sem postavil dve hipotezi:

1. Mladi spancu namenjajo premalo pozornosti.
2. Spalne navade vplivajo na počutje in utrujenost.

Namen pilotske raziskave je v ozaveščanju mladih glede spalnih navad in počitka. Menim namreč, da je mlade potrebno celostno spodbujati k različnim aspektom zdravega življenjskega sloga in jim biti pri tem v pomoč pri kvalitetnem odraščanju ter nadaljnjem življenju.

3. METODE

V začetku šolskega leta 2019/2020 sem 44 dijakom[1] v Dijaškem domu Ivana Cankarja (v nadaljevanju DIC) razdelil liste s tabelo, v katero so štirinajst dni vpisovali čas odhoda k spanju, čas bujenja, čas počitka čez dan, v posebno razpredelnico pa še oceno njihovega splošnega počutja preko dneva in utrujenost. S tem sem želel preveriti kdaj mladi v povprečju odhajajo spat, koliko časa spijo in kdaj se v povprečju zbujajo. Želel sem preveriti tudi njihovo splošno počutje in utrujenost ter poskušal poiskati vzporednice s spanjem in počitkom.

[1] DIC je največji dijaški dom v Sloveniji, v katerem biva okoli 550 dijakov. Vključitev v raziskavo večjega števila dijakov bi bila logistično izjemno zahtevna, saj dijaki bivajo v dveh stavbah, v dvajsetih vzgojnih skupinah.

Preverjanje njihovih spalnih navad in počutja sem preverjal v drugi polovici meseca novembra. V tem času se srednješolci že intenzivno posvečajo učenju, oziroma mnogo bolj kot v popočitniškem času v mesecu septembra ali v drugi konferenci, po prvem ocenjevalnem obdobju, v mesecu januarja. S tem sem se želel čim bolj približati nekemu povprečju aktivnega srednješolskega ritma, ki se sicer ves čas intenzivno spreminja.

Dijakom dveh vzgojnih skupin sem pred začetkom pojasnil namen pilotske raziskave, način izpolnjevanja in rok oddaje. Pojasnil sem jim, da je zelo pomembno, da vse rubrike izpolnjujejo sproti, saj je za nazaj ugotavljanje počutja, utrujenosti in natančne ure zbujanja praktično nemogoče, oziroma bi prišlo do prevelikih približkov. V zakup sem vzel, da bo kdo izmed njih kdaj pozabil na izpolnjevanje, zato sem pri analizi poskušal povzeti povprečne vrednosti in ne posamezne navade, ki se od posameznika do posameznika zelo razlikujejo. V spodnji tabeli je vzorec tabele, ki sem jo razdelil med dijake.

Tabela 2: samoevalvacijsko ocenjevanje spalnih navad ter počutja in utrujenosti

1 zelo slabo POČUTJE odlično počutje 5 / 1 zelo majhna UTRUJENOST zelo velika 5

dan	datum	bujenje	spanje	Počitek čez dan (od – do)	Počutje čez dan (1 - 5)	Utrujenost čez dan (1 - 5)
nedelja	17.11.2019					
Ponedeljek	18.11.2019					
Torek	19.11.2019					
Sreda	20.11.2019					
četrtek	21.11.2019					
nedelja	24.11.2019					
Ponedeljek	25.11.2019					
Torek	26.11.2019					
Sreda	27.11.2019					
četrtek	28.11.2019					

Analizo rezultatov sem opravil s pomočjo programa Excel, rezultate pa predstavil v obliki grafov.

Ob pobiranju izpolnjenih tabel sem se z večino posameznikov tudi pogovoril glede njihovih navad in jim svetoval, da so pozorni do teh vprašanj, predvsem ob koncu tedna, ko naj ne bi imeli šolskih obremenitev.

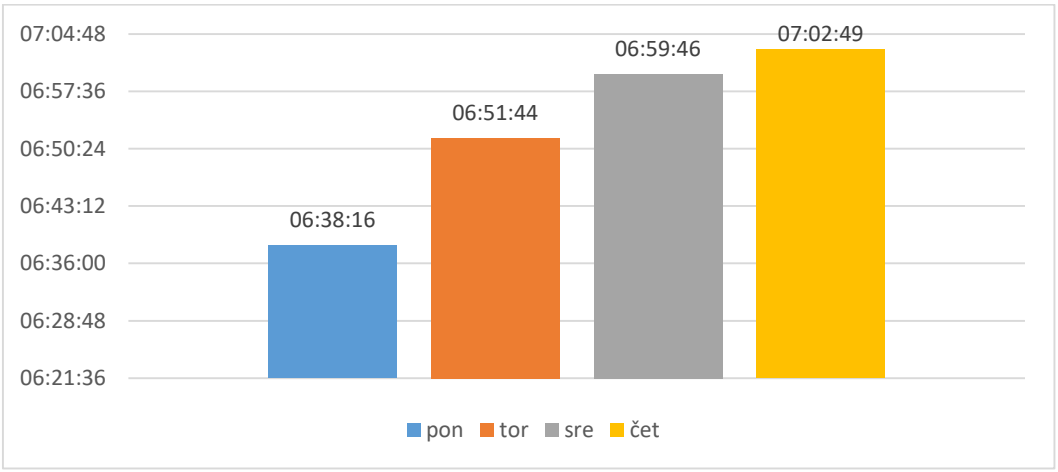
Pri analizi počutja in utrujenosti sem poskušal oceniti povprečno vrednost vseh zbranih podatkov. Dijaki so svoje počutje ocenili na petstopenjski lestvici, na kateri 1 pomeni zelo slabo počutje, 5 pa pomeni odlično počutje. Prav tako so dijaki svojo utrujenost ocenjevali na petstopenjski lestvici, kjer 1 pomeni zelo majhna utrujenost, 5 pa pomeni zelo velika utrujenost. Oceno počutja in utrujenosti sem želel primerjati z njihovimi navadami spanja in poiskati določene parametre, ki bi bili lahko v pomoč pri predstavitvi in ozaveščanju dijakov o pomembnosti spanja in počitka. V tabelo sem vključil tudi rubriko »počitek čez dan« s katero sem želel preverjati, koliko časa namenijo počitku. Pri analizi teh podatkov kasneje nisem upošteval, saj je počitek zelo kompleksen pojem, ki potrebuje nekaj več prostora za razčlenitev. Ker ta rubrika ni bila natančneje definirana, je bilo izpolnjevanje zelo netočno,

podatki pa bolj ali manj neuporabni. Nekateri dijaki so recimo ocenili, da so čez dan počivali tudi več kot deset ur, nekateri pa da v dveh tednih niso imeli niti minute počitka.

4. REZULTATI

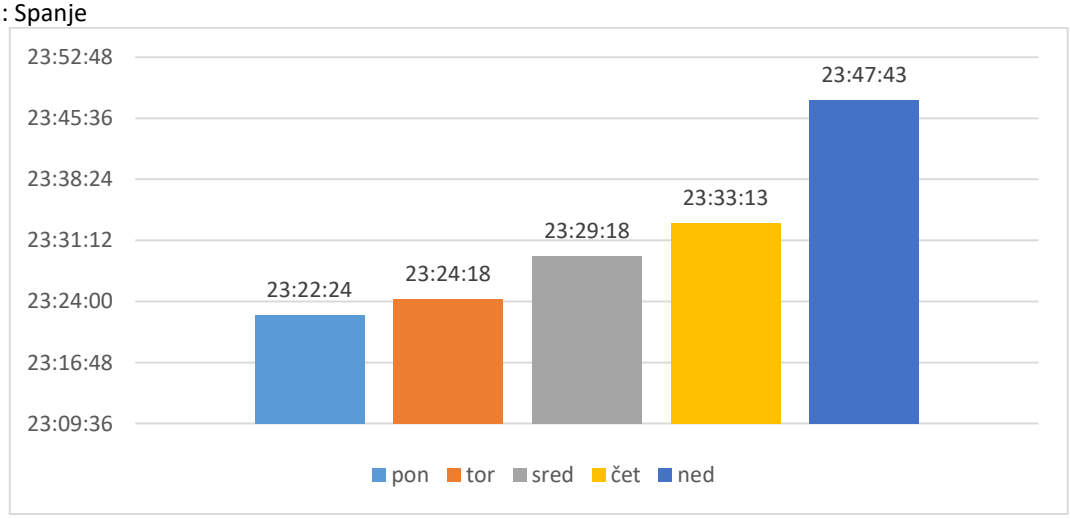
Vsi rezultati, ki so prikazani v spodnjih grafikonih so povprečne vrednosti dijakov, ki so sodelovali v raziskavi. Zaradi različnih navad in obveznosti, lahko rezultati posameznikov močno odstopajo. Predstavljeni rezultati so le od (vključno) ponedeljka do (vključno) četrtka, saj so dijaki dobili navodilo naj vnašajo le tiste podatke, ki veljajo za njihovo bivanje v dijaškem domu in ne doma. Ob petkih zvečer se odpravljajo spat doma, prav tako pa se ob nedeljah zbujajo doma.

Graf 1: Čas bujenja



Graf 1 prikazuje povprečen čas zbujanja dijakov. Iz grafa lahko vidimo, da se dijaki najhitreje zbujajo ob ponedeljkih (ob 6:38), najkasneje ob četrtkih (ob 07:02), čas njihovega bujenja pa je vsak dan nekoliko kasnejši. Čas bujenja je pogojen predvsem glede na šolski urnik, saj imajo nekateri dijaki pouk tudi v popoldanskem času.

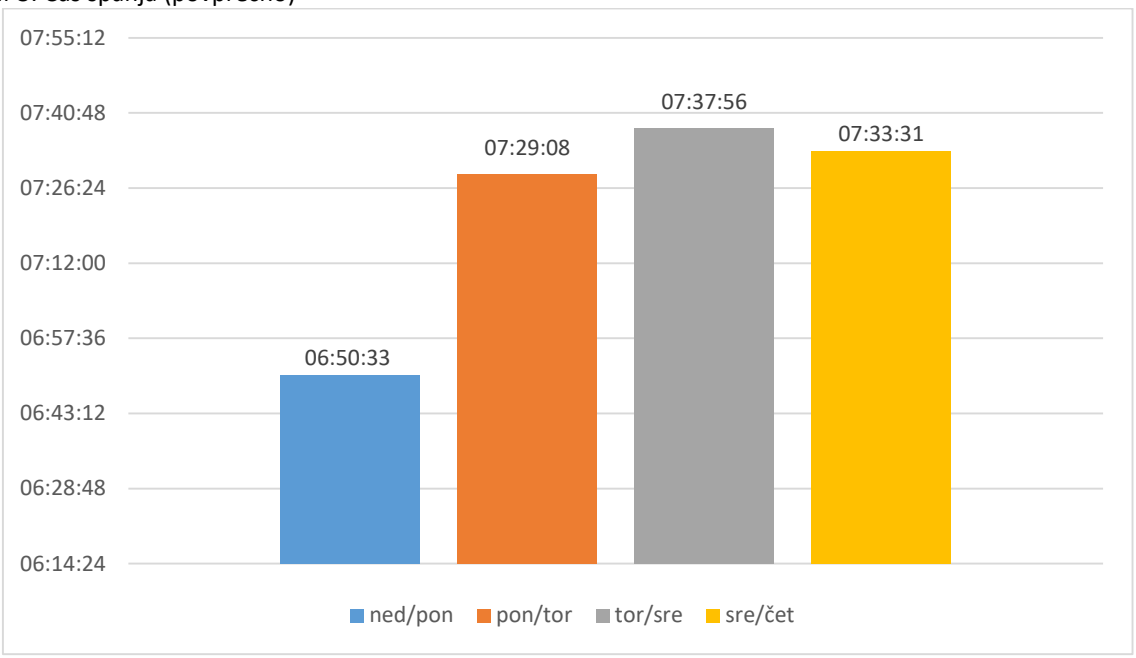
Graf 2: Spanje



Graf 2 nam prikazuje ob kateri uri se dijaki povprečno odpravljajo spat. Vidimo, da se preko tedna čas odhoda k spanju nekoliko podaljša, posebej ob četrtkih. Najbolj zgodaj hodijo dijaki

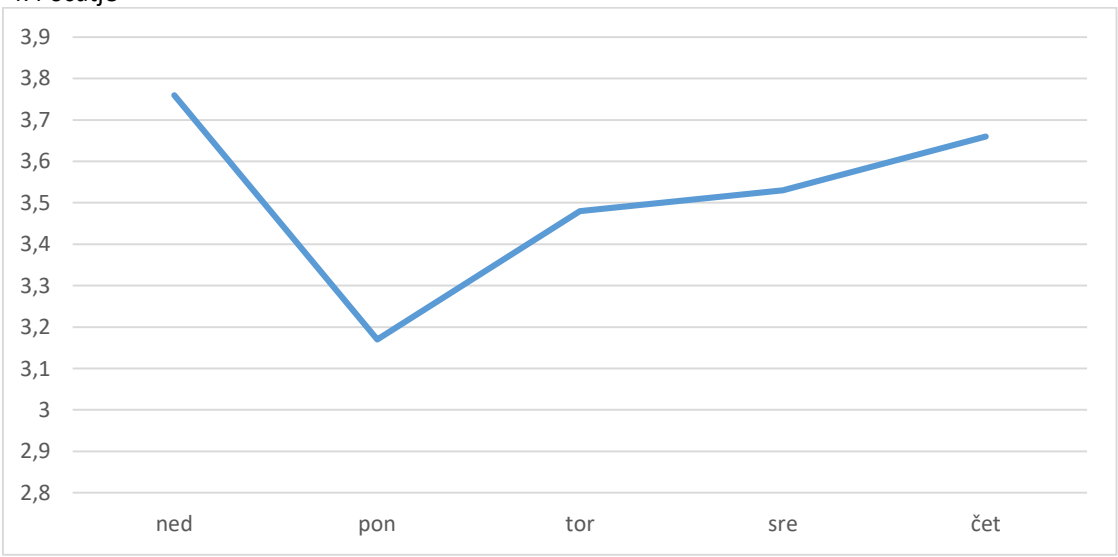
v povprečju spat ob ponedeljkih (ob 23:22), najkasneje pa ob četrtkih (ob 23:47). Od ponedeljka do četrtka se čas odhoda k počitku vsak dan nekoliko podaljša.

Graf 3: Čas spanja (povprečno)



Graf 3 nam prikazuje koliko časa povprečno dijaki spijo med tednom. Najkrajši spanec imajo iz nedelje na ponedeljek, ko spijo v povprečju nekaj manj kot sedem ur (6:50), nato pa se spanec ob torkih, sredah in četrtkih podaljša na povprečno sedem ur in pol. Razlike v dolžini spanja v torek, sredo in četrtek so premajhne, da bi iz tega lahko naredili določene zaključke. Prav tako se za razliko od odhoda k počitku in bujenju, čas spanja preko tedna ne stopnjuje enakomerno.

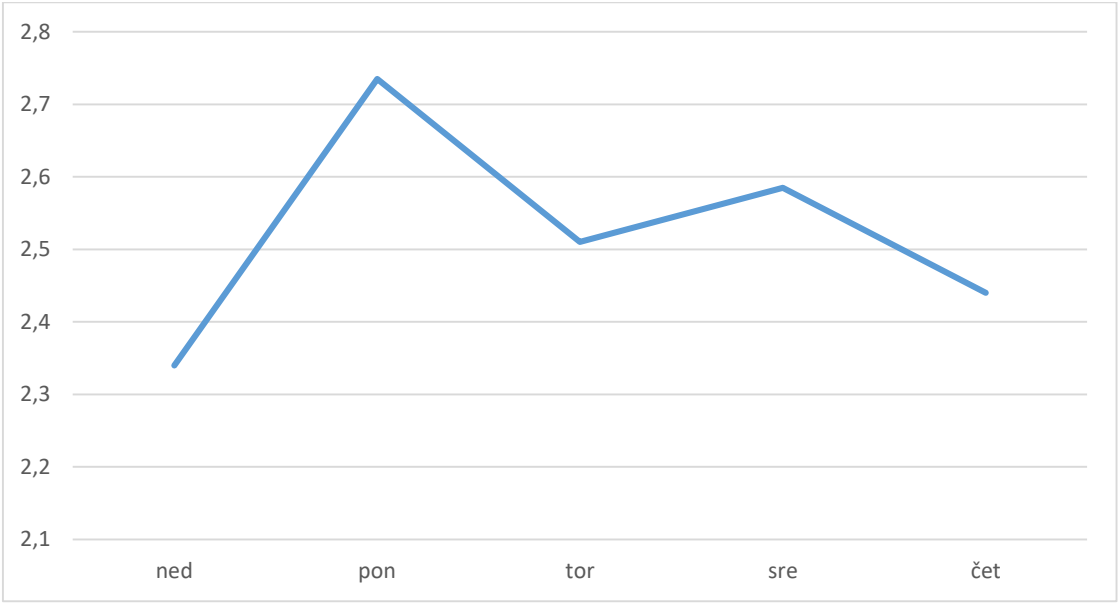
Graf 4: Počutje



Graf 4 nam prikazuje, kako so dijaki ocenili svoje počutje za posamezen dan. Najboljše počutje je po pričakovanjih v nedeljo (3,76), ko še nimajo šolskih obveznosti. Najslabša ocena počutja je ob ponedeljkih (3,18), kar pomeni, da se njihovo počutje iz nedelje na ponedeljek poslabša

za dobrih 15 odstotkov. Počutje se preko tedna postopoma izboljšuje in se do četrtka (3,66) skoraj približa oceni počutja iz nedelje.

Graf 5: Utrujenost



Graf 5 nam prikazuje kako so dijaki v povprečju ocenili njihovo dnevno utrujenost. Najmanj so dijaki utrujeni v nedeljo (2,34), najbolj pa ob ponedeljkih (2,735). Njihova utrujenost se iz nedelje na ponedeljek poveča za slabih 15 odstotkov, kar je kompatibilno z oceno počutja. Tako kot počutje, se tudi utrujenost proti koncu tedna zmanjšuje in se v četrtek (2,44) približa oceni utrujenosti iz nedelje.

5. RAZPRAVA

Analiza rezultatov je pokazala, da se mladi v dijaškem domu v povprečju zbujajo ob 06:53. Na njihovo bujenje ima največji vpliv šolski urnik ter odločitev o tem, kdaj se bodo od doma vrnili v dijaški dom (ob ponedeljkih). V primeru, da imajo pouk kasneje (popoldan) se tudi njihov čas bujenja premakne na poznejšo uro. Kako močno organizem (predvsem med mladimi) potrebuje daljši spanec, lahko vidimo takrat, ko mladi zaradi daljšega spanca celo izpuščajo zajtrke, pa čeprav je zaradi tega spanec daljši le za nekaj minut. Analiza rezultatov je tudi pokazala, da se spanec proti koncu tedna podaljšuje. Iz raziskave ne moremo trditi, da gre za posledico utrujenosti, lahko pa o tem zgolj sklepamo.
Iz grafa 2 smo pridobili rezultate o tem, kdaj se dijaki v povprečju odločajo za spanje. Podobno kot čas bujenja, se tudi čas odločitve k spancu preko tedna podaljšuje. Če se ob ponedeljkih dijaki zbujajo prej, potem lahko to vpliva na njihov odhod k spanju. V povprečju se dijaki najpozneje zbujajo ob četrtkih, torej lahko to vpliva, da se tudi k počitku odpravijo nekoliko

kasneje. Še največji vpliv na kasnejši odhod k spanju ob četrtkih pa je v tem, da dijaki ob četrtkih tradicionalno podaljšajo večerni izhod[2].

Cherney (2019), poudarja da je najpomembneje za primerne spalne navade čas odhoda k spanju in zadostna količina. Predlaga, da je najboljši čas za spanje nekje med 20. uro in polnočjo, natančen čas pa odvisen od tega, kdaj se bo posameznik zjutraj zbujal. Glede na njene ugotovitve lahko vidimo, da se dijaki v dijaškem domu odpravljajo spat v priporočenih okvirih, čeprav so njihove odločitve zelo na meji priporočljivega.

Številni strokovnjaki (Smith, Robinson in Segal, 2019; Gavin, 2019; Kittredge, 2018) trdijo, da večina najstnikov vsako noč potrebuje med 8 in 10 ur spanja. Nacionalna fundacija za spanje (SleepFundation) pa ob tem opominja, da manj kot 7 ur spanja ni priporočljivo, prav tako pa ni priporočljivo, da najstniki spijo več kot 11 ur, ob tem pa je potrebno omeniti, da se potrebe od posameznika do posameznika spreminjajo. Analiza rezultatov (graf 3) je pokazala, da mladi v dijaškem domu (z izjemo ponedeljka) spijo dovolj (nekaj manj ko 7 ur in 24 minut), vendar se v povprečju njihov čas spanja giblje na meji priporočljivega. Pri tem nismo preverjali koliko dijakov spi znotraj teh priporočil in koliko je takih, ki imajo porušene spalne navade. Ob tem je potrebno poudariti, da tudi nimamo podatka o njihovih spalnih navadah preko vikenda, za katerega sklepamo, da je nekoliko drugačen.

Analiza rezultatov je tudi pokazala, da se dijaki v povprečju najslabše počutijo v ponedeljek, hkrati pa se v ponedeljek tudi počutijo najbolj utrujene. Korelacije med temi spalnimi navadami, počutjem in utrujenostjo nismo računali posebej, lahko pa sklepamo, da so slabši rezultati posledica krajšega spanja. Rezultati analize rezultatov so zanimivi tudi zato, ker se počutje proti koncu tedna stopnjuje, kar lahko pomeni, da šolske obveznosti preko tedna ne vplivajo na njihovo (slabše) počutje.

6. SKLEP

Rezultati raziskave so pokazali, da so spalne navade dijakov v dijaškem domu v skladu s priporočili različnih strokovnjakov, čeprav so zelo mejne. Na te navade gotovo vplivajo šolske obveznosti, zelo pomemben vpliv pa ima gotovo tudi dinamika bivanja v dijaških domovih, kjer je gotovo večja intenzivnost (večernega) dogajanja kot doma (večje število ljudi, usklajevanje pri večernih opravilih (tuširanje, več hrupa,…). Rezultati raziskave so tako ovrgli prvo hipotezo, saj se čas njihovega spanja giblje v meji priporočljivega. Ob tem velja opozorilo oziroma želja, da bi spancu namenili še več pozornosti, predvsem pa, da bi se k spanju odpravili prej, kot se. S pridobljenimi rezultati pa lahko potrdimo drugo hipotezo, saj analiza kaže, da njihove spalne navade, predvsem premalo spanca, vplivajo na njihovo slabo počutje in večjo utrujenost, kljub temu, da gre za prvi dan po prostem vikendu. Ali pa gre za psihološki vpliv, ko se ljudje tradicionalno (pogovorno) počutijo na prvi dan v tednu nekoliko slabše.

Pri ugotavljanju spalnih navad najstnikov gre za pilotsko raziskavo, v katero smo vključili le 44 dijakov, zato ostaja odprto vprašanje glede njihovih navad, če bi k temu pritegnili večje število

[2] Po Pravilniku o bivanju v dijaškem domu (DIC je zakon) imajo dijaki prvega letnika možnost podaljšanega večernega izhoda do 22:00 ure, starejši letniki pa do 23:00 ure. Dijaki s statusom odgovornega dijaka, lahko svoj izhod, v izjemnih primerih, podaljšajo tudi do polnoči.

mladih. S pridobljenimi rezultati ne moremo posplošiti navade vseh mladih, saj gre za premajhen vzorec, na rezultate pa lahko vplivajo tudi druge okoliščine, kot je recimo dinamika v dijaškem domu, celo dinamika na posameznem oddelku. Še boljše rezultate pa bi pridobili, če bi merili omenjene navade dalj časa in preko vikenda.

7. LITERATURA IN VIRI

Bilban, M. (2013. Nočno delo in vpliv na zdravje. *Delo in varnost*, letnik 58, št. 1. str. 42-54.

DIC je zakon. Spletna stran: https://www.dic.si/wp-content/uploads/2019/06/Pravila_zivljenja_in_dela_v_DIC-u-_DIC_je_zakon.pdf, pridobljeno, 22.2.2020.

Gavin, M.L. (2019). How much sleep do I need? Spletna stran: https://kidshealth.org/en/teens/how-much-sleep.html. Pridobljeno, 21.2.2020.

Gnidovec S., B. (2012). *Spanje in motnje spanja pri otrocih*. Ljubljana: Medis.

Gorišek, D. (2017). Center za motnje spanja otrok in mladostnikov. *Monitor*, številka 1, letnik 15, str. 3-7.

Cherney, K. (2019). Best time to sleep and wake up. Spletna stran: https://www.healthline.com/health/best-time-to-sleep. Pridobljeno, 21.2.2020.

Kittredge, C. (2018). How much do you really need each night? Spletna stran: https://www.everydayhealth.com/sleep/101/how-much-sleep-do-you-need.aspx. Pridobljeno, 21.2.2020

Lipar, T. (2011). Obravnavanje težav s spanjem pri starejših. *Kakovostna starost*, letnik 14, številka 4. str. 65-66.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). *Spanje in šolarji*. Spletna stran: https://www.nijz.si/sl/spanje-in-solarji. Pridobljeno, 18.2.2020.

Španinger, K., Košir, R., Fink, M., Debeljak, N. in Rozman, D. (2009). Cirkadiani ritem pri ljudeh. *Zdravstveni vestnih*, letnik 78, št. 11, str. 651-657.

Scadding, J.W. in Losseff, N.A. (2011). *Clinical Neurology*, 4th ed. Oxford: Oxford Univ. Press.

SleepFundation. (2015). For Immediate&release. Spletna stran: https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times. Pridobljeno, 21.2.2020.

Smith, M., Robinson, L., Segal, R. (2019). Sleep Needs. HelpGuide. Spletna stran: https://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-needs-get-the-sleep-you-need.htm?pdf=13843. Pridobljeno, 21.2.2020.

Štukovnik, V. in Dolenc G., L. (2013). Nefarmakološki pristopi pri obravnavi kronične nespečnosti. *Zdravstveni vestnik*, letnik 82, št. 5, str. 316-325.

Zagorc, B. (2012). Spanje in cirkadiani ritmi. *Psihologija spanja in sanj: zbornik strokovnih prispevkov (39-44)*. Ljubljana: društvo študentov psihologije Slovenije.

Z manj sladkorja do več zdravja

Maja Prodanovič
OŠ borcev za severno mejo
vidpro2005@gmail.com

Prvošolci so spoznavali svoje prehranjevalne navade in ugotovili, da veliko živil, ki jih redno in radi uživajo, vsebuje vse preveč sladkorja. Iskali so alternative za nezdravo pijačo, prigrizke in sladice. Naučili so se pripraviti nekaj zdravih napitkov, prigrizkov in sladic, s katerimi je moč nadomestiti nezdrave. Z namenom, da bi jih pripravili čim večkrat, so jih zbrali v knjižici receptov.
Določili smo skupni cilj: nezdravo pijačo, prigrizke in sladice bomo v čim večji meri nadomestili z zdravimi.

Ključne besede: prehranjevalne navade, sladkor, nezdrava hrana in pijača, zdrava hrana in pijača

Abstract
First-graders learned about their eating habits and found that many foods they regularly and love to consume contained too much sugar. They were looking for alternatives to unhealthy drinks, snacks and desserts. They have learned to prepare some healthy drinks, snacks and desserts to replace the unhealthy ones. In order to prepare them as often as possible, they were collected in a recipe booklet.
We have set a common goal: we will replace unhealthy drinks, snacks and desserts with healthy ones as much as possible.

Key words: eating habits, sugar, unhealthy food and drink, healthy food and drink

1. UVOD

Tako kot vse druge navade in znanja, si tudi prehranjevalne navade začnemo pridobivati že v zgodnjem otroštvu. Govorimo o sestavi hrane, številu obrokov in njihovi razporejenosti.
Med zgoraj omenjenimi dejavniki prehranjevalnih navad sem se omejila na sestavo otrokove hrane, ki v našem prostoru vsebuje veliko sladkorja. Najdemo ga povsod: v sladkarijah, tortah, piškotih, oslajenih kosmičih, številnih pijačah.
Prečiščen sladkor je med hujšimi krivci za utrujenost, prekomerno telesno težo in gnitje zob pri otrocih. Povzroča tudi oteženo zbranost, pozornost in razmišljanje, razdražljivost in utrujenost. Vse to je posledica nihanja sladkorja v krvi in posledično nestalnega dovoda energije. Hrana, ki je bogata s sladkorji, pa po navadi vsebuje tudi veliko maščobe. Ta se presnavlja veliko časa in povzroča slabo delovanje možganov.

Uživanje veliko sladkorja pri otroku lahko poslabša imunski sistem, onemogoči vsrkavanje določenih hranil in vodi v neravnovesje glukoze. Telo ima težave z uravnavanjem sladkorja v krvi, kar pa vodi v razdražljivost, jok, nezbranost, nespečnost. (Graimes, N.: Prava hrana za otroške možgane. Izola: Meander, 2005).
Glede na strokovne izsledke sem se odločila nekoliko raziskati prehranjevalne navade naših prvošolcev in ugotoviti, v kolikšni meri je v njihovi vsakodnevni prehrani prisoten sladkor.
Analiza stanja je pokazala, da otroci preveč posegajo po sladkih živilih oz. hrani/pijači z dodanim sladkorjem.
Ker učencem podatek, da neka hrana/pijača vsebuje preveč sladkorja, ne pomeni prav veliko, smo izvedli delavnico, na kateri smo merili količino sladkorja v različnih pijačah in živilih: coca-coli, pomarančnem soku, kosmičih in piškotih. Količino sladkorja smo prikazali v kozarčkih. Sledila je delavnica, na kateri smo pripravili nekaj zdravih napitkov, prigrizkov in sladic: sadni smuti, sadni jogurt in zdrave piškote s suhim sadjem.
Preizkušene recepte in še več receptov za zdrave napitke/prigrizke smo zbrali v knjižici receptov za domačo kuhinjo z namenom, da bi jih doma še večkrat pripravili.

2. METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

Prvi del raziskave – analizo prehranjevalnih navad s poudarkom na uživanju sladkanih živil smo opravili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki so ga učenci reševali v šoli ob vodenju učiteljic. Sodelovalo je 18 prvošolcev. Sledila je obdelava rezultatov, na podlagi katerih smo nadaljevali z aktivnostmi. To so bile tri delavnice z različno vsebino.
Prvo delavnico smo izvedli v novembru. Na njej smo na zelo nazoren način prikazali količino sladkorja v nekaterih živilih, ki jih učenci vsakodnevno uživajo bodisi za zajtrk, malico ali večerjo. Najprej smo odmerili obrok posameznega živila (npr. skodelica kosmičev, kozarec soka) in ga na kuhinjski tehtnici stehtali. Na embalaži živil smo poiskali podatek o količini sladkorja. Le-ta je izražen v gramih na 100 gramov živila. S sklepnim računom sem izračunala količino sladkorja v obroku posameznega živila. S pomočjo kuhinjske tehtnice smo stehtali izračunano količino sladkorja in ga presipali steklen kozarec (za lažjo predstavo). Kozarcev z različnimi količinami sladkorja nismo razvrščali, saj nismo imeli enakih količin živil.

Na drugi delavnici smo se naučili pripraviti nekaj zdravih živil, s katerimi bi lahko večkrat nadomestili manj zdrava živila. Pripravili smo navadni jogurt s sadjem, sadni smuti in piškote s suhim sadjem. Vse smo tudi poskusili in se prepričali, da so zares dobri.

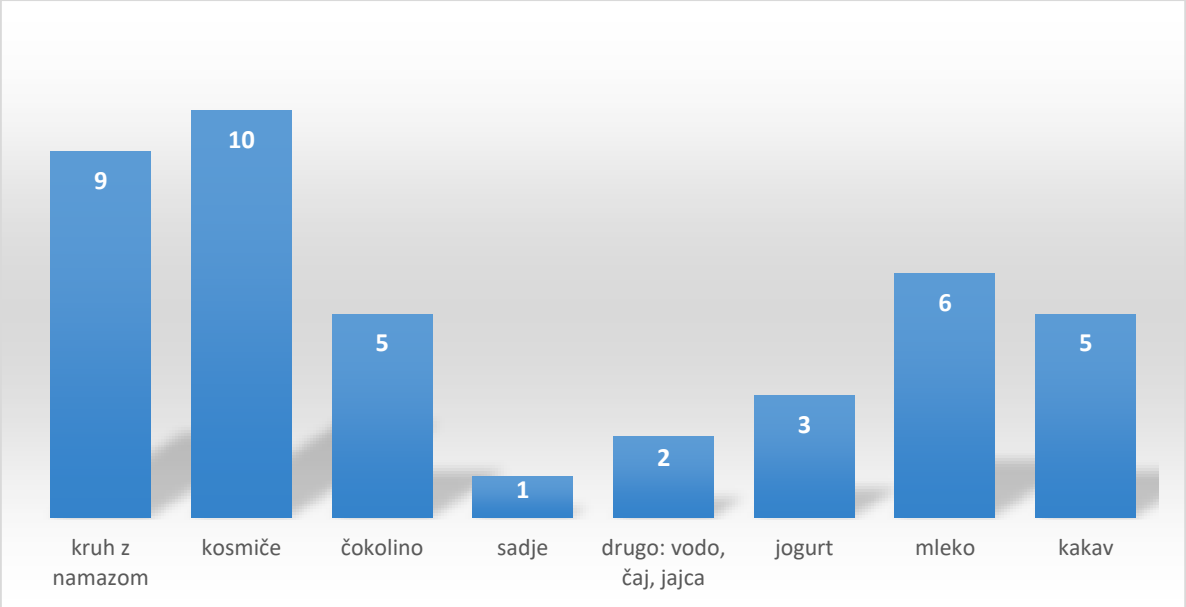
Tretjo delavnico, izvedeno v januarju, smo namenili izdelavi knjižice receptov, v kateri smo zbrali preizkušene recepte ter druge recepte z zdravimi prigrizki, sladicami in napitki.
Naslovili smo jo »Z manj sladkorja do več zdravja«. Iskali smo okusne recepte z minimalno količino dodanega sladkorja ali brez sladkorja, jih natisnili in zvezali v knjižico. Učenci so jih odnesli domov z namenom, da bi večkrat pripravili zdrav prigrizek ali napitek.

3. REZULTATI

Po opravljeni obdelavi podatkov anketnega vprašalnika sem učence seznanila z rezultati:

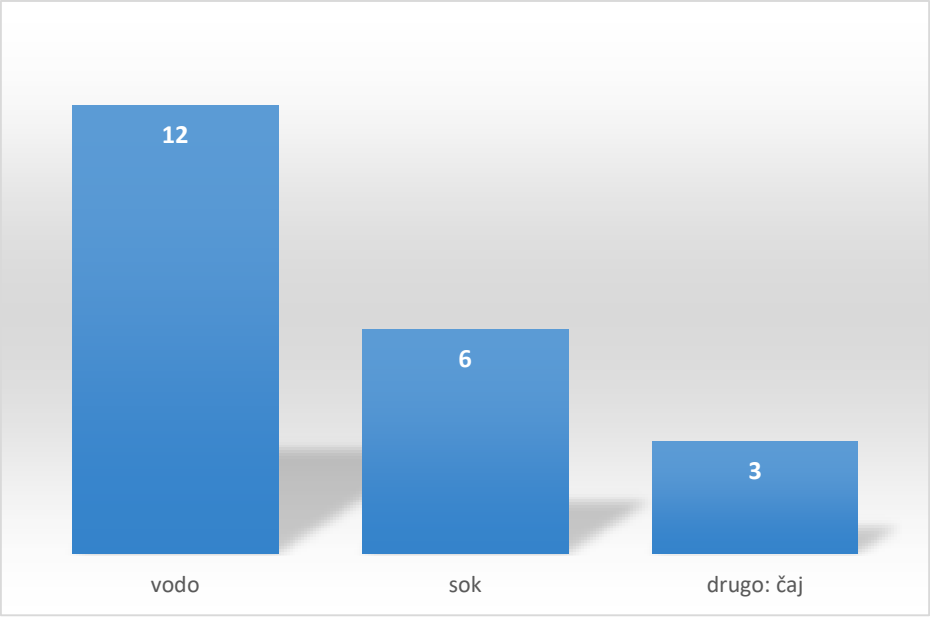
- vsi anketirani učenci vsakodnevno uživajo vsaj štiri obroke: zajtrk, malico, kosilo in večerjo;

Tabela 1: *Kaj najpogosteje zajtrkuješ?* (možnost izbire več odgovorov)



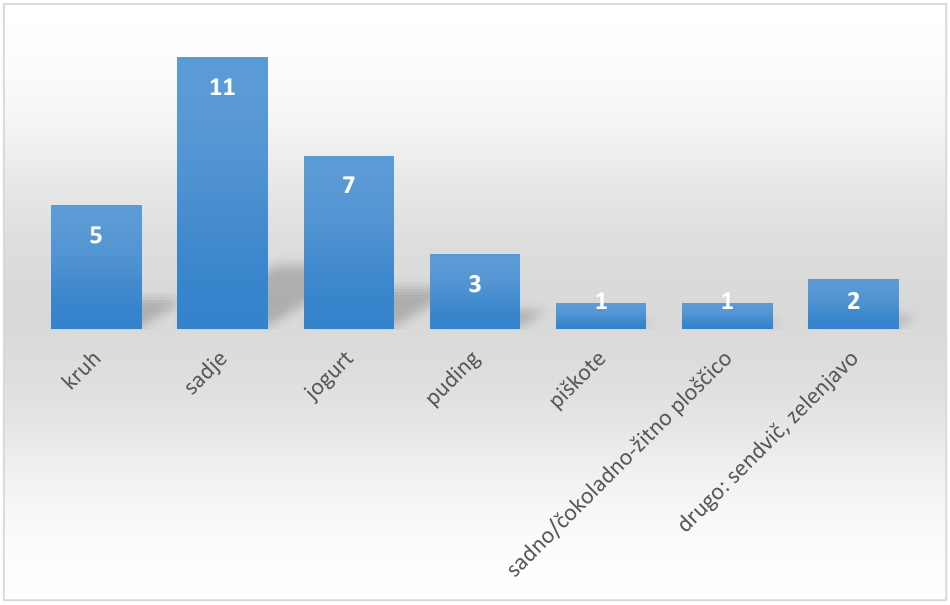
- anketirani učenci za zajtrk najpogosteje jedo kruh z namazom in kosmiče ter pijejo mleko ali kakav;

Tabela 2: *Kaj najpogosteje piješ za žejo?*



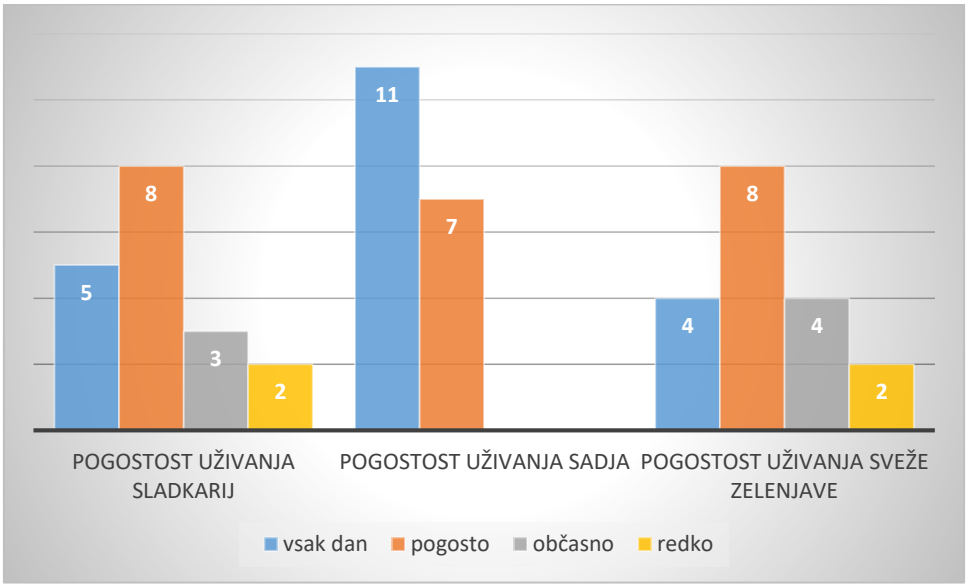
- 2/3 anketiranih učencev za žejo pije vodo, 1/3 sok, nekateri pa imajo najraje ohlajen čaj.

Tabela 3: *Kaj najpogosteje malicaš?* (možnost izbire več odgovorov)



- največ anketiranih učencev poseže po sadni malici in jogurtu;

Tabela 4: *Kako pogosto uživaš sladkarije/sadje/svežo zelenjavo?*



- večina anketiranih učencev pogosto uživa sladkarije in svežo zelenjavo, medtem ko sveže sadje uživajo vsakodnevno.

Delavnica merjenja količine sladkorja v živilih nam je dala naslednje rezultate:

- v skodelici kosmičev (50 g kosmičev) je 15 g (3 žličke) sladkorja
- 4 piškoti (100 g) vsebujejo 29 g (6 žičk) sladkorja
- 0,5-litrska plastenka coca-cole vsebuje kar 56 g (12 žličk) sladkorja
- kozarec pomarančnega soka (2 dl) vsebuje 18 g sladkorja.

Slika 1: *količina sladkorja v skodelici kosmičev*

Slika 2: *količina sladkorja v 4 piškotih*

Slika 3: *količina sladkorja v kozarcu pomarančnega soka*

Slika 4: *količina sladkorja v mali 0,5-litrski plastenki coca-cole*

4. RAZPRAVA

Analiza prehranjevalnih navad skupine prvošolcev je pokazala, da učenci čez dan »pospravijo« veliko sladkorja, saj ga vnašajo z zajtrkom, malico, vmesnimi prigrizki in s pijačo. Nekoliko je presenetil podatek, da nobeden od anketiranih učencev za žejo ne uživa sladkih gaziranih pijač kot so coca-cola, fanta in sprite.
Raziskavo bi bilo smiselno razširiti tako, da bi pridobili podatke o vrsti namazov (razlika je, če pojemo kruh z nutello ali s skutinim/zeliščnim namazom) ali vrsti kosmičev, ki jih otroci redno uživajo.

5. ZAKLJUČEK

Raziskava o prehranjevalnih navadah je pokazala, da imajo prvošolci dnevno več enakomerno razporejenih obrokov. Večinoma zajtrkujejo namazan kruh ali kosmiče in popijejo mleko ali kakav. Večina učencev se odžeja z vodo, za malico pa pojedo sadje ali jogurt.
Raziskava je tudi pokazala, da prvošolci pogosto posegajo po sladkarijah, prav tako pa pogosto uživajo tudi svežo zelenjavo in vsakodnevno sveže sadje.
Na podlagi rezultatov lahko potrdim hipotezo, da otroci vsakodnevno zaužijejo preveč sladkorja, zato jih je potrebno v šoli poučiti o vsebnosti škodljivega sladkorja in jim pokazati alternative.

6. LITERATURA IN VIRI

Graimes, N.: Prava hrana za otroške možgane. Izola: Meander, 2005
Bajt, M. Najti pot k zdravemu: kaj vse vpliva na prehranjevanje otrok in kako privzgojiti zdrave prehranske navade. Dostopno na: https://www.nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu-dosedanja-izobrazevanja Suwa Stanojević, M. Prehranjevalne navade. V: Dober tek [online]. 2012. Dostopno na: https://www.dobertek.com/prehranjevalne-navade/#top
Širca Čampa, A. Prehrana v zgodnjem otroštvu vpliva na zdravje pozneje v življenju. V: Sladkorna bolezen [online]. 2017, str. 19-24. Dostopno na: https://www.diabetes-zveza.si/wp-content/uploads/2018/06/SB119_19do24_junij2017-prehrana-otrok.pdf

Lokalno je zdravo

Natalija Salmič
OŠ Adama Bohoriča Brestanica
natalija.salmic@gmail.com

Da bi učenci bolje razumeli pomen lokalno pridelane hrane in njen pozitiven vpliv na naše zdravje, so projekti, kot sta Tradicionalni slovenski zajtrk ter Šolska shema, še kako dobrodošli v naših šolah. Kot vodja omenjenih projektov se na naši šoli že vrsto let poslužujem različnih aktivnosti ter promocij projektov s ciljem, da bi učencem približala zavedanje, da je lokalna hrana okusnejša, bolj zdrava in kakovostnejša. Poleg tega skušam učencem pojasniti, kako pomembna je njihova vloga v prehranski verigi, ter razviti njihovo kritično mišljenje pri izbiri kakovostnejših izdelkov iz lokalne proizvodnje in tako zagotavljati ohranjanje trajnostnega kmetijstva. Da učenci ozavestijo pomen samooskrbe za boljšo skupno prihodnost, je potrebno najti pravi način, s katerim jih ustrezno motiviramo za sodelovanje pri projektih in jih tako spodbudimo, da se učijo na lastnih izkušnjah, z lastnim delom, s sodelovanjem. Pri pouku gospodinjstva v 6. razredu so učenci na spletu iskali lokalne pridelovalce in predelovalce hrane v bližnji in daljni okolici naše šole in na zemljevidu Slovenije označili ciljne točke ter zapisali najdene produkte. Nato so ob vodenju učiteljice izbrali enega lokalnega pridelovalca in en njihov produkt, ki ga sicer jedo zelo malo ali nikoli, a bi ga želeli poskusiti na okusnejši, zanimivejši način. Pri praktičnem delu so učenci po recepturah pripravili različne jedi, ki so vsebovale lokalni navadni jogurt. Na ravni cele šole smo se odločili izvesti samopostrežno malico, pri kateri smo učencem postregli navadni jogurt izbranega lokalnega proizvajalca kot glavno živilo, v katerega so si poljubno vmešali različne kosmiče in suho sadje ter si na tak način sami pripravili zdravo in okusno jed.

Ključne besede: lokalno pridelana hrana, projektno delo, lokalni proizvajalci, praktično delo, samopostrežna malica

Abstract

Projects such as The School Scheme and The Traditional Slovenian Breakfast aim to a better understanding of the importance of locally grown food and its positive value for our health and are more than welcome in our schools. As a manager of the projects I have made use of various activities and project promotions at our school for many years to make students aware that local food is tastier, healthier and of better quality. In addition, I try to explain to students the importance of their role in the food chain and to develop their critical thinking in selecting better quality products of local production to ensure the preservation of sustainable agriculture. In order to make students aware of the importance of self-supply for a better common future, it is necessary to find the right way to properly motivate them to participate in projects and encourage them to learn from their own experience, through their own work,

through collaboration. During the home economic lessons in the 6th grade, students searched for local food producers and processors of the near and far school surroundings online, marked the destination points on the map of Slovenia and listed the products found. With the help of the teacher they later selected a particular local producer and one of their products which they rarely or never eat, but would like to try in a more delicious, interesting way. During the practical work, the students prepared various dishes containing local plain yogurt according to different recipes. I decided to organize a self-service school breakfast at the school level. We served plain yogurt of the chosen local producer as the main dish with the option for students to mix in various cereals and dried fruits to prepare a healthy and tasty meal.

Key words: locally grown food, project work, local producers, practical work, self-service breakfast

1. UVOD

Zdrava prehrana je za ohranjanje našega zdravja nujno potrebna, saj vsebuje hranilne snovi, ki jih telo potrebuje za normalno rast in razvoj telesa in nam daje energijo. Hrana naj bo visoko kvalitetna, izbrana premišljeno, s čim manj aditivi.

Varno živilo je tisto živilo, ki ni škodljivo, če ga pravilno pridelamo, predelamo, skladiščimo in pojemo (Požar, 2003).

Dobra izbira kakovostne hrane je lokalna hrana, saj je njena hranilna vrednost višja in zaradi bližine vsebuje manj dodatkov, kot so barvila in konzervansi. Ker jo pridelujejo v bližini, takšna hrana ne prepotuje dolgih razdalj, zato se v njej ohranjajo vitamini in minerali, pušča pa tudi manjši ogljični odtis. Lokalna hrana je lahko manj privlačnega videza zaradi odsotnosti aditivov, vendar je kakovostnejša, okusnejša in bolj zdrava. Ima višjo hranilno in biološko vrednost. Z nakupovanjem lokalne hrane ohranjamo delovna mesta slovenskega podeželja in dajemo priložnost samooskrbi ter trajnostnemu razvoju naše dežele.

Za boljšo prehrano otrok so potrebni ustrezna prehrambna vzgoja otrok in tudi njihovih staršev, nadzor nad kvaliteto in higiensko neoporečnost prehrane v vzgojno izobraževalnih ustanovah ter stalen zdravstveni nadzor otrok (Pokorn, 1990).

V šolah in vrtcih poznamo več projektov, ki so usmerjeni k trajnostnemu razvoju in spodbujajo lokalno samooskrbo s kakovostno lokalno hrano ter nudijo podporo slovenskim pridelovalcem in predelovalcem. Projekti, kot so Tradicionalni slovenski zajtrk, Dan slovenske hrane in Šolska shema so naravnani h kvalitetnejši prehrani otrok, mladostnikov in širše. To so tudi projekti, ki jih že od samega začetka izvajamo na naši šoli ter v vrtcu. Vsako leto se trudimo, da bi našim učencem, njihovim staršem in zaposlenim kvalitetno predstavili njihovo promocijo, namen in prepoznavnost. Pri tem se trudimo povezovati tudi z lokalnimi proizvajalci, ki našo šolo oskrbujejo z lokalnimi živili.

V prispevku predstavljam primere promocije lokalne hrane, pojasnjujem, od kod izvira in zakaj je pomembna za naše zdravje ter okolje in predlagam, na kakšne načine jo lahko pripravimo in kako jo lahko postrežemo pri šolski malici.

2. PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI

2.1. Iskanje lokalnih proizvajalcev, predelovalcev hrane pri pouku gospodinjstva s pomočjo informacijske tehnologije

V šestem razredu smo pri pouku gospodinjstva izvedli učno uro, v kateri so učenci samostojno poiskali lokalne proizvajalce oz. predelovalce lokalne hrane po Sloveniji, predvsem v okolici naše šole. V uvodu sem jim predstavila območje Slovenije kot lokalno okolje, saj vsa hrana, pridelana znotraj Slovenije, velja za lokalno. Učenci so se razdelili v štiri skupine, vsaka je imela zemljevid Slovenije, tablični računalnik ter za pomoč pri delu seznam lokalnih proizvajalcev oz. predelovalcev hrane posameznih regij Slovenije. Raziskovali so posavsko, primorsko, notranjsko in gorenjsko območje. Učenci so na seznamu pregledali imena kmetovalcev, s pomočjo tabličnih računalnikov poiskali njihovo lokacijo ter produkte, ki jih pridelujejo ali predelujejo, ter jih s piko označili na zemljevidu. Po končanem skupinskem delu smo si ogledali rezultate. Ugotovili smo, da imamo na območju Slovenije veliko slovenskih lokalnih ponudnikov s široko paleto kakovostne lokalne hrane.

Naša šola leži v posavski regiji, zato smo se bolj podrobno osredotočili nanjo. Našli smo 17 različnih pridelovalcev oz. predelovalcev živil v naši bližini, ki nam ponujajo med, piro, rž, olje, ajdovo moko, pirino moko, polnozrnato moko, različno sezonsko sadje in zelenjavo, mleko in mlečne izdelke, jajca, meso in mesne izdelke. Veliko jih ima certifikat ekološkega porekla ali certifikat najvišje kakovosti. Izmed vseh pridelovalcev oz. predelovalcev smo izbrali Kmetijo Sinkovič iz Buč, ki je od naše šole oddaljena 24 kilometrov. Turistično kmetijo vodi gospa Katja Sinkovič, ki je nosilka dopolnilne dejavnosti na kmetiji. Na kmetiji pridelujejo mleko kot samostojno živilo, iz mleka pa izdelujejo jogurt, sir, skuto, mlečne namaze in še druge mlečne izdelke s certifikatom, ki potrjuje, da živila ne vsebujejo gensko spremenjenih organizmov. S kmetijo Sinkovič sicer sodelujemo že več let. Preko projekta Šolska shema nam tedensko dostavljajo sveže mleko in mlečne izdelke. Učencem je najmanj od vseh mlečnih izdelkov všeč navadni jogurt, zato smo ravno tega izbrali za živilo, ki ga bomo pri praktičnem pouku z malo domišljije naredili okusnega in med učenci bolj zaželenega.

Fotografija 1: Samostojno delo

Fotografija 2: Samostojno delo

2.2. Kuharske delavnice

Kuharske delavnice smo izvajali pri praktičnem pouku gospodinjstva z učenci šestega razreda. Glavna sestavina vseh receptov je bil navadni jogurt kmetije Sinkovič, ki so ga učenci s kuharskimi spretnostmi pripravili v privlačno in okusno jed.

Uvodoma smo se pogovorili o pomembnosti nakupovanja lokalnih živil, o tem, kje jih lahko kupimo in zakaj so lokalna živila boljša od tujih. Učenci so se razdelili v tri skupine in vsaka si je izbrala svoj recept. Izbrali smo recepte za pripravo naslednjih jedi: jogurtova strjenka, jogurtovi mafini ter preprosta hitra jed navadni jogurt s poljubnim suhim sadjem.

Učenci so se hitro znašli v šolski kuhinji in pripravili res privlačne jedi. Ko so bile vse pripravljene, so sedli za pogrnjeno mizo in jih poskusili. Presenetil jih je okus navadnega jogurta s suhim sadjem, saj je bil odličen. Poljubno so si lahko vmešali suhe marelice, rozine, suhe slive, drobljene lešnike. Tudi jogurtova strjenka in jogurtovi mafini so bili zelo okusni.

Fotografija 3: Jogurtovi mafini

S praktičnim poukom smo želeli doseči, da bi učenci na lastnih izkušnjah in s praktičnim delom pripravili okusne jedi iz lokalnega živila, za katerega so menili, da ni najbolj okusno. Z navdušenjem so dejali, da bodo odslej večkrat posegli po navadnemu jogurtu in ga uporabili kot sestavino ali samostojno živilo. Naš cilj je bil torej dosežen.

2.3. Samopostrežna malica

Na naši šoli imamo že dve leti navado, da približno na vsake tri mesece izvedemo samopostrežno malico, s katero želimo učencem in zaposlenim ponuditi lokalno, domačo hrano na nekoliko drugačen način.

Za samopostrežno malico izbiramo različne tematike, preizkusili smo jih že kar nekaj: promocija različnih vrst kruha, pečenega v šolski kuhinji iz lokalne moke, ponudba različnih vrst sirov lokalnih ponudnikov, promocija palete sadnih jogurtov kmetije Sinkovič, promocija mesnih izdelkov lokalnih ponudnikov …

Med samopostrežnimi malicami, ki se navezujejo na promocijo lokalne hrane, smo izpeljali tudi samopostrežno malico, kjer smo učencem in zaposlenim ponudili navaden jogurt lokalne

Kmetije Sinkovič, v katerega so si lahko poljubno dodajali navadne kosmiče, koruzne kosmiče ter suho sadje (brusnice, drobljene lešnike, bele in rdeče rozine). Učenci so zelo lepo sprejeli ponujeno hrano, si lepo postregli z njo in jo pojedli, pri čemer ni bilo nobenih bioloških odpadkov, kar je zelo pohvalno. Navdušenje nad okusom navadnega jogurta je bilo precejšnje.

Trudimo se, da bi samopostrežno malico izpeljali tako vzgojno kot tudi ekološko, saj želimo, da hrana ne bi ostajala, zato učence že vnaprej nagovorimo, naj vzamejo samo toliko, kolikor bodo pojedli, brez zavržene hrane.

3. ZAKLJUČEK

Promocija lokalne hrane v vzgojno izobraževalnih ustanovah je nujno potrebna, saj postajata v današnjem času hrana in prehrana zelo pomemben dejavnik splošnega počutja in zdravja ljudi, našega vsakdana. Na več različnih nivojih in na različne načine je potrebno učencem in posledično staršem približati dejstvo, da je lokalna hrana tista, ki je visoko kakovostna in varna in naj bo naša prva izbira. V sodobnem času je prehranska industrija preplavila trgovinske police z živili različnih kakovosti in različnega porekla, ki nam lahko s svojo nizko ceno zameglijo presojo nakupa kvalitetnejših izdelkov.

Na območju Slovenije imamo široko paleto lokalnih živil. S kupovanjem lokalne hrane podpiramo lokalno samooskrbo, višamo kakovost lastne prehrane in prispevamo k manjšemu onesnaževanju okolja.

Pomembno je, da kritično razmišljamo, kje bomo kupovali hrano in kaj z njo pridobimo. S spodbujanjem nakupovanja hrane pri lokalnih ponudnikih krepimo slovensko kmetijstvo in trajnostno oskrbo z različnimi živili in s tem manjšo odvisnost od sosednjih držav.

4. LITERATURA

Pokorn, D: *Zdravje gre skozi želodec*. Ljubljana: TDS, 1990.
Požar, J: *Hranoslovje – zdrava prehrana. Učbenik za predmet zdrava prehrana in dietetika v drugem letniku srednjih zdravstvenih šol.* Maribor: Obzorja, 2003.
Spletna stran: https://www.nasasuperhrana.si/, pridobljeno, 6. 3. 2020.
Fotografije: osebni arhiv.

Z zdravim zajtrkom v razgiban dan - primer dobre prakse v 1. razredu osnovne šole

Sonja Šavel Horvat
OŠ Beltinci
sonjasavel@gmail.com

V sodobnem času, ko vsi hitimo in nimamo časa, ko mnogi otroci vse več časa preživijo s pametnimi napravami, je nujno spodbujanje zdravega načina življenja. Prav to je tudi pomembna naloga učitelja. Med drugimi vzgojnimi nalogami moramo osveščati in spodbujati učence k zdravemu načinu življenja. Za ohranjanje zdravja smo odgovorni sami. Biti zdrav namreč ni le naša pravica, temveč tudi dolžnost, to resnico pa morajo naši učenci šele spoznati in jo ponotranjiti.

V 1. c razredu OŠ Beltinci je 27 učencev. Z dobrim timskim načrtovanjem s sodelavko motivirava in spodbujava učence z različnimi vrstami in oblikami dela. V članku opisujem »drugačen« dan, ki je bil še bolj razgiban, saj smo na obisk povabili tudi zunanjo sodelavko, višjo medicinsko sestro, ki nam je pripravila kratko predavanje o zdravem življenju. Vključili smo še nekaj minut za gibanje in tako poskrbeli, da je bil dan res razgiban.

Ključne besede: zdrav način življenja, prehrana, gibalne aktivnost, higiena

Abstract

In a modern world when we are in a hurry all the time and don´t have much free time, when the children spend more and more time in front of a computer, TV, on their phones and tablets, it is necessary to encourage a healthy style of life. Promoting health is an important task of a teacher. Besides other educational activities we should also make the students aware about the importance of health and healthy living. We are responsible for our own health. To stay healthy is not only our right, but also our duty, and it is very important that we teach students that.

In 1. c there are 27 students. With my co-worker we motivate and encourage the students with different activities. In my article I am presenting a school day, when we carried out the activities together with a nurse from a local medical centre, who presented the students the importance of a healthy lifestyle. We also involved physical activites of the students and we spent the day in a healthy way and a bit differently from the other days.

Key words: healthy lifestyle, nutrition, physical activities, hygiene

1. UVOD

1.1 Dejavniki zdravega načina življenja

K zdravemu načinu življenja prispevajo pravilna, zdrava in uravnotežena prehrana, pitje zadostne količine čiste pitne vode, primerna osebna higiena in gibanje na svežem zraku ter sončni svetlobi.

1.1 Prehranjevalne navade

Prehranjevalne navade se pričnejo oblikovati že v otroškem obdobju. V domačem okolju se prenašajo od staršev na otroka. Pri tem je pomembna tudi izbira živil v družinski prehrani. Vse več je nepojasnjenih alergij in intolerance na različna živila, vse več učencev je mora upoštevati razne diete. Pri otrocih in mladostnikih neuravnotežena prehrana povzroča utrujenost, manjšo delovno storilnost, manjšo sposobnost učenja in začetek kroničnih bolezni, med katere sodi tudi debelost. Mnoge raziskave so pokazale, da so prehranjevalne navade pri otrocih in mladostnikih slabe predvsem zaradi premajhnega števila obrokov na dan, v dnevni prehrani je premalo sadja in zelenjave, obroki vsebujejo preveč maščob, veliko je poseganja po »hitri hrani« in neustreznega načina uživanja hrane. Prehranjevanje v otroštvu pa je naložba za zdravje v odrasli dobi. Nikakor pa ne smemo pozabiti, da k zdravemu prehranjevanju sodi tudi uživanje zadostne količine tekočine.

1.2 Telesna aktivnost

Redna in zmerna gibalna telesna dejavnost za posameznikovo telesno zdravje izboljša gibalne sposobnosti in pozitivno vpliva na telesni razvoj, poveča imunski sistem, telesno odpornost in prispeva k boljšemu počutju.

Telesna vadba ima pozitivni vpliv na osebnostne lastnosti, na zdravje možganov in ugodno vpliva tudi na naše razpoloženje. V šoli učence vzgajamo v duhu čim večje športne aktivnosti in jih spodbujamo, da so športno aktivni tudi izven šolskega časa. Ker živimo na podeželju, se večina naših učencev vsakodnevno giblje na svežem zraku, kar nekaj pa jih je tudi vključenih v razne športne aktivnosti klubov, ki delujejo izven šole.

1.3 Namen in cilji dneva dejavnosti

Naš namen je:

1. Učencem predstaviti domačo ekološko pridelano hrano. pripravo drugačne hrane in jih popeljati do spoznanja, da je lokalno pridelana hrana bolj zdrava.
2. Učencem pokazati pot do zdravja tudi skozi gibanje kot del dnevne rutine.

Cilji, ki smo si jih zastavili:

1. Učenci pridejo do spoznanja, da je zdrava prehrana pomembna za naše zdravje.
2. Učenci se zavedajo kaj pomeni gibanje za naše zdravje.

3. Učenci se spoznavajo s pridelavo hrane in spoznavajo pomen lastnega pridelovanja hrane ter razvijajo odgovornost.
4. Učenci se seznanijo s pripravo hrane in jo tudi pripravijo.

2. METODE IN OBLIKE DELA

Na podlagi dejstev, da smo se dela lotile s 6 letniki, da je v oddelku 28 učencev, ter na podlagi dolgoletnih delovnih izkušenj, smo izbrale metode in oblike dela, ki so nam dobro znane. Tudi učencem so metode in oblike znane in primerne, predvsem zaradi njihovih psihosocialnih in razvojnih značilnosti. Tudi prostorske in časovne omejitve so imele velik vpliv na samo izbiro metod in oblik dela.

Tako smo izbrale naslednje metode dela:

verbalno tekstualna – razlaga, razgovor, pripovedovanje, poročanje, grafično delo
demonstrativno ilustracijska – prikazovanje oz. demonstracija, opazovanje
eksperimentalna – eksperimentiranje
izkustveno učenje – učenje na podlagi izkušenj, praktičnega dela

Oblike dela: frontalna, individualna, skupinska, delo v dvojicah, delo v skupini.

3. DAN DEJAVNOSTI

3.1 Načrtovanje dneva dejavnosti

V začetku šolskega leta načrtujemo tudi dneve dejavnosti med celotnim šolskih letom in s sodelavko sva že takrat postavili okvirje dnevu dejavnosti, ki bo obarvan drugače. Tako sva načrtovali, da se bomo o zdravi in lokalno pridelani prehrani z učenci pogovarjali ves teden, do osrednjega dogodka ob dnevu slovenske hrane. Odločili sva se da bomo z učenci poskusili ustvarjati na drugačen način, da se bomo lotili peke ali kuhanja, kar se nama je zdel ob šestletnikih kar velik podvig. Odločili pa sva se tudi, da bova povabili zunanjo sodelavko, kar pri učencih vzbudi večjo motivacijo.

3.2 Dan dejavnosti

Ob dnevu slovenske hrane, ki smo ga obeležili v petek, 15. novembra 2019, smo s sodelavko in z zunanjo sodelavko – medicinsko sestro, učence popeljale skozi nenavadno razgiban dan.

Ob načrtovanju Slovenskega tradicionalnega zajtrka smo se z učenci v 1. razredu veliko pogovarjali o zdravi prehrani in prišli do zaključka, da sodi med zdravo prehrano predvsem

lokalno pridelana hrana, ki vsebuje več vitaminov, hranil pomembnih za naše telo, ima pa tudi boljši in polnejši okus. Z uporabo lokalno pridelane hrane pa skrbimo tudi za čistejše okolje.

Naš cilj je bil spoznati vrste in oblike lokalno pridelane hrane in njene prednosti.

Med živili, ki jih pridelajo okoliški kmetje, smo se spomnili tudi ajde, ki je učencem kot rastlina bila dokaj neznana. Prav to pa je bil naš izziv, torej spoznati ajdo kot žitarico, ki je zelo pomembna zaradi svoje hranilne vrednosti, ker ne vsebuje glutena in jo lahko uživajo tudi ljudje, ki imajo celiakijo. Prav tako pa je ajda trava, ki za svojo rast ne potrebuje mineralnih gnojil in škropiv, tako je dobrodošla tudi kot poljščina na eko kmetijah. Ajda je zelo pomembna tudi za čebelarje, saj s svojim cvetom privabi številne čebele.

Da bi bolje spoznali ajdo, smo z učenci zbrali kar nekaj receptov jedi naših babic. Odločili smo se, da bomo skuhali polnovredni obrok iz ajde. Ob obilici receptov in zaradi navdušenja učencev nad drugačno obliko dela, smo se odločili, da bomo iz ajde pripravili ajdovo »zlevanko« z jabolki za zajtrk, za kosilo pa ajdovo kašo z jurčki kot glavno jed.

Dan tradicionalnega slovenskega zajtrka so učenci nestrpno pričakali zaradi napovedanih dejavnosti, ki smo jih načrtovali. Pred zajtrkom smo se spomnili vseh dejstev in spoznanj, do katerih smo v času pouka. Tako smo se pogovarjali o zdravi lokalno in ekološko pridelani hrani. Ogledali smo si tudi pripravljene sestavine našega zajtrka in se pogovorili, zakaj zajtrkujemo ravno to hrano. Pred zajtrkom smo zapeli pesem Čebelar ob spremljavi ansambla Lojzeta Slaka. Nato smo si na pogrnjenih mizicah postregli s svežim kruhom, namazanim z maslom in medom, zraven smo pili mleko z bližnje in nam znane kmetije, nato pa smo se posladkali še z lokalno pridelanimi jabolki.

Po zajtrku se nam je pridružila zunanja sodelavka, višja medicinska sestra. Učenci so jo pričakali z velikim navdušenjem.

Učence smo razdelile v dve skupini, ena se je odpravila v gospodinjsko učilnico, druga skupina pa je ostala v učilnici.

3.2.1 Delavnica z višjo medicinsko sestro

Skozi kratko predavanje, podkrepljeno s primeri in slikovnim gradivom, primernim razvojni stopnji učencev, je višja medicinska sestra popeljala učence skozi vse dejavnike zdravega življenja. Tako so učenci nekatera znanja obnovili, utrdili, nekaj pa so se tudi naučili novega. Velik poudarek je bil seveda na osebni higieni in gibanju na svežem zraku. Učencem je demonstrirala pravilno umivanje rok in higieno kašlja. Pri higieni zob smo le ponovili način pravilnega ščetkanja, saj k nam redno prihaja medicinska sestra, s katero mesečno ščetkamo zobe. Pogovor in pozneje delavnica z učnimi listi pa je stekla tudi v smer zdrave prehrane. Prišli smo do zaključka, da je redno in zdravo prehranjevanje pomembno pri ohranjanju zdravja, najpomembnejši obrok pa je zajtrk. Ogledali smo si prehransko piramido. Žal smo ugotovili da skoraj polovica učencev doma ne zajtrkuje in je malica v šoli njihov prvi obrok. Dotaknili smo

se tudi higiene našega okolja, pospravljanja, čiščenja in zračenja bivalnih prostorov. Ob pogovoru o gibanju na svežem zraku smo odprli okna in naredili nekaj vaj, ki jih lahko naredimo kar v učilnici. Teh vaj se pogosto poslužujemo med poukom, ko so učenci že utrujeni in jim pade koncentracija. Te vaje imenujemo kar »minuta za zdravje«. Za konec pa je zunanja sodelavka pripravila še učne liste, ki smo jih skupaj rešili in zalepili v zvezek. Tako bodo v trajno pomoč pri nadaljnjem delu.

3.2.2 Priprava obrokov

Ajdova zlejvanka

Z učenci smo si najprej ogledali gospodinjsko učilnico, si umili roke in pripravili recept. Na mizo smo pripravili sestavine (mleko, ajdovo moko, jabolka, sladkor in olje) in potrebne kuhinjske pripomočke. Pogovorili smo se o tem, kako ravnamo s posameznimi pripomočki in kako poskrbimo za svojo varnost. Posebej pozorni moramo biti pri lupljenju jabolk. Pripravili smo ajdovo »zlejvanko« z jabolki. Ker je v oddelku kar 27 učencev in smo želeli, da vsi dobijo vsaj košček, smo pripravljali večjo količino te jedi. Tako smo olupili in naribali nekoliko več jabolk. Učenci so z veseljem pomagali tudi pri mešanju. Vsak učenec je aktivno sodeloval pri pripravi jedi.

Ko smo pekač položili v že ogreto pečico, smo za sabo pospravili delovno površino in se odpravili nazaj v učilnico. Učenci iz druge skupine bili pripravljeni na drug del naše kuhe. Ob prihodu naslednje skupine je bila »zlejvanka« ravno pečena in učence je zelo mikalo, da bi jo poskusili.

Ajdova kaša z jurčki

Tudi z drugo skupino učencev smo se pripravili na delo v kuhinji. Pripravili smo recept in sestavine (ajdovo kašo, jurčke, čebulo, olje, sol in peteršilj). Pri sekljanju čebule so sodelovali vsi učenci in kljub temu da so nam tekle solze, so pozneje pripovedovali, kako jim je šlo delo dobro od rok. V času, ko smo pripravljali obrok, smo prišli do ugotovitve, da veliko učencev doma ne pomaga pri pripravi obrokov ter da zelo redko ali nikoli na jedilniku ni ajdove kaše.

Obe pripravljeni jedi smo poskusili v naši učilnici. Seveda smo potem po skupinah predstavili tudi naše delo v kuhinji. Učenci so bili navdušeni nad pripravljenimi jedmi, posebej nad »zlejvanko«, saj je to jed okusilo večina učencev prvič. Ajdovo kašo in ajdovo moko sva s sodelavko kupili v mlinarstvu, kjer meljejo ajdo na tradicionalni način, »na kamen«.

4. RAZPRAVA

Ob evalvaciji dneva dejavnosti, ki seveda ni potekal brez zapletov, smo s sodelavkama ugotavljale na katerih področjih bi se dalo delo izboljšati in prilagoditi. Čeprav so bili naš cilji in naš namen dneva dejavnosti v celoti realizirani, se odpira vprašanje koliko pridobljenega znanja bodo učenci prenesli na svoje življenje. Ključen dejavnik v življenju mladostnikov in otrok, je namreč vzgoja in domače okolje, na katerega pa žal nimamo dovolj velikega vpliva. Porajala se nam je ideja o delavnicah na temo zdrave in lokalno pridelane hrane. Tega projekta se bomo gotovo lotile v naslednjem šolskem letu, ob podpori vodstva in staršev, ki so že sedaj kazali veliko zanimanje za takšne oblike in metode dela. Na to temo bi lahko opravili popoldanske delavnice ali pa jih pripravili v Tednu vseživljenjskega učenja.

5. ZAKLJUČEK

Učenci so bili ves dan aktivni in so z veseljem sodelovali v vseh dejavnostih. Ta dan nismo imeli težav z neposlušnostjo, tako je delo potekalo tekoče.

S sodelavko sva v evalvaciji dne zapisali, da bova še načrtovali in izvajali podobne dneve dejavnosti, saj meniva, da je tako delo bolj učinkovito kot tradicionalni pouk. Učenci pa so ob koncu dneva povedali, da bodo doma opravili zajtrk, preden bodo prišli v šolo in da bodo staršem tudi sami pomagali pri pripravi polnovrednih, zdravih obrokov.

S svojim zgledom in vzgojo bomo vzgojili učence, ki bodo spoštovali lokalno pridelano in ekološko hrano, učence, ki bodo znali poskrbeti tudi za svoje fizične aktivnosti in bodo s tem ohranjali zdravje.

6. LITERATURA

Tomori, M. (2002). Duševno zdravje mladostnika. Zdrava šola 1, 13–14.
Zurc, . (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didacta.
NIJZ (2018). Telesna dejavnost, sneto s: http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/telesna-dejavnost, datum dostopanja: 24. 2. 2020, 26. 3. 2020

Živeti zdravo je moja dolžnost

Svetina Paulič
OŠ Raka
svetina.paulic@guest.arnes.si

Namen projekta je bil, da so učenci skozi vodene dejavnosti spoznali, da je njihova dolžnost skrbeti za svoje psiho fizično zdravje. Kot učiteljica sem ugotovila, da bi na tem področju z učenci lahko naredila več, zato sem v tem šolskem letu uvedla 4 razredne korake: umijem zobe, pijem vodo, 10 minut za moje telo in jem sadje in zelenjavo. Te jasno zapisane korake smo obdržali skozi dolgotrajno in včasih težavno obdobje spreminjanja njihovih navad. Vsaka posamezna naloga je bila uresničljiva takoj – vsak dan v točno določenem času. Vsak učenec je bil neprestano vključen v izpeljavo teh nalog. Z malimi koraki smo prišli do pomembnega cilja. Z razumnim prizadevanjem, domiselnostjo in skrbnim načrtovanjem lahko zdrav način življenja postane naravni del življenja naših učencev, s katerim bi jim omogočili boljše in bolj kvalitetno nadaljnjo življenje.

Ključne besede: projekt Zdravo življenje, 4 razredni koraki, dejavnosti, dolžnost, spremenjene navade.

Abstract

The purpose of the project was to guide my pupills through activities so that they would accept the care of their psyho physical helath as their own obligation. As a teacher I realised I could do more on the health field, so I introdused my pupils with 4 Class steps: Wash my teeth, Drink only watter, 10 minutes workout, Eating vagetables and fruits.We kept this concrete steps throughout the whole sometimes difficult times of changing their habits. Each activity was realised every day at a specific time. All pupils were active in performing the tasks. We reach the significant goal with small staps. With reasonable effort, kreativity and careful planning healthy lifestyle becomes a natural component of our pupils lifes and that is how we can enable better quality of their future life.

Key words: projekt Healthy life, 4 Class steps, activity, obligation, changed habits

1. UVOD

Učence tretjega razreda sem želela s projektom ozavestiti, da je njihova dolžnost skrbeti za svoje psiho fizično zdravje. Od malih nog jim je potrebno privzgojiti potrebo po gibanju, skrbi za higieno telesa, zdravo prehrano, pitje vode, aktiven počitek in kakovosten spanec, skrb za čistočo obleke, obutve in prostorov. Kot učiteljica iz dneva v dan ugotavljam, da na tem

področju z učenci naredimo premalo. Učenci potrebujejo gibanje, smernice za zdravo življenje in navajanje nanj. V tem šolskem letu sem uvedla 4 razredne korake:

- umijem zobe,
- pijem vodo,
- 10 minut za moje telo,
- jem sadje in zelenjavo.

Vse razredne korake smo redno izvajali vse šolske dni v tednu. Če učitelj želi, da bi se učenci ukvarjali s športom, skrbeli za osebno higieno, jedli zdravo hrano in se znali pravilno sprostiti, mora poskrbeti za redne stalne dejavnosti in okolje, ki jih bo k vsemu temu ustrezno spodbujalo. Če želimo svoje cilje uresničiti, moramo vedeti, da pomembne spremembe potekajo dlje časa in ne od danes na jutri. Učence je potrebno naučiti, izuriti in navaditi, da bodo uživali v zdravem načinu življenja. Ob razumnem prizadevanju, domiselnosti in z nekaj načrtovanja lahko zdrav način življenja postane naravni del življenja naših učencev, s katerim bi jim omogočili boljše in bolj kvalitetno nadaljnjo življenje.

2. POTEK RAZISKAVE

2.1. Opredelitev problema

Vrsto let poučujem tretješolce. Ugotavljam, da na področju zdravega načina življenja učitelji naredimo premalo, ker se morajo učenci zdravega načina življenja priučiti. Zanimalo me je, ali lahko z načrtovanimi dejavnostmi naredim več na tem področju.

2.2. Cilji in naloge

1. **cilj : Umiti zobje.**
2. **cilj: Piti vodo in ne sladkih pijač.**
3. **cilj: Znati se sprostiti in razgibati.**
4. **cilj: Jesti sadje in zelenjavo.**

Učenci so imeli jasno zapisane naloge tudi na stenah v razredu v obliki koraka in so jih tudi sprejeli. Drug drugega so opominjali, preverjali in se tudi kritično odzvali, če kdo ni izpolnil določene naloge ali koraka.

1. : Zjutraj si umijem zobe.
2. : Pijem vodo iz steklenice. Poskrbim, da popijem dovolj tekočine. Popijem čaj pri malici ali kosilu.
3. : 10 minut za moje telo.
4. : Pojem sadje in zelenjavo.

Te jasno zapisane korake, smo obdržali skozi dolgotrajno in včasih težavno obdobje spreminjanja njihovih navad. Vsaka posamezna naloga je bila uresničljiva takoj – vsak dan v točno določenem času. Vsak učenec je bil neprestano vključen v izpeljavo teh nalog. Vsak posamezen korak, ki smo ga opravili v okviru svojega načrta se morda zdi nepomemben, vendar pa so prav ti mali koraki pripeljali do uresničitve cilja.

2.3. Metodologija

Metode

Uporabila sem raziskovalno metodo, saj sem izvajala naloge s tretješolci, ki sem jih poučevala, metodo opazovanja, spraševanja in analize podatkov.

Populacija in vzorec

Projekt temelji na vzorcu učencev tretjega razreda OŠ Raka. V njem je sodelovalo vseh 16 učencev, 10 deklic in 6 dečkov, starih od 8 do 9 let.

Tehnike zbiranja podatkov

Za ugotavljanje, kako učenci skrbijo za svoje zdravje sem uporabila intervju z vsakim učencem posebej. Spraševala sem jih o umivanju zob, pitju vode, gibanju in uživanju sadja in zelenjave. Odgovore sem beležila in jih zbirala v preglednicah.

Glede na to , da je bil moj cilj izboljšati konkretne razmere v dani situaciji, sem se odločila za akcijsko raziskovanje. Raziskovanje je potekalo od septembra 2019 do marca 2020. Najprej sem torej z intervjujem vsakega učenca in opazovanjem učencev glede na določene cilje, ugotovila obstoječe stanje. Na podlagi teh ugotovitev sem izdelala načrt in ukrepe – razredne korake za izpeljavo, opazovala in spremljala učinke teh razrednih korakov, ki so jih izvajali učenci vsak dan ob točno določenem času. Stanje določenih ciljev se je preverjalo oktobra, novembra, decembra in februarja s pomočjo pregledov zob, vpisom učencev v tabele pijem vodo, jem sadje in zelenjavo, odgovorov učencev in opaženim v razredu. Za boljšo preglednost sem si svoja opažanja mesečno zapisovala.

Raziskovalna vprašanja

- Ali si bodo učenci redno in temeljito umivali zobe?
- Ali bodo pitje sladkih pijač zamenjali z vodo?
- Ali so po 10 minutni vadbi učenci bolj zbrani, umirjeni in motivirani za delo?
- Ali bodo v šoli pojedli sadje in zelenjavo?

3. PRVI KORAK: ZJUTRAJ UMIJEM ZOBE

Učiteljice OŠ Raka v okviru tekmovanja za čiste in zdrave zobe z ZD Krško vsako leto spodbujamo in vzgajamo učence, da bodo znali poskrbeti za svoje ustno zdravje in se zavedali, da so čisti in zdravi zobje, odgovornost vsakega posameznika.

Tekmovanje za čiste in zdrave zobe poteka v občini Krško in Kostanjevica na Krki v vseh devetih osnovnih šolah od 2. do 5. razreda. Tekmovanje pomeni preverjanje učinkovitosti ustne higiene, vzbujanje interesa, motivacijo in spodbudo za umivanje zob.

Šolsko leto	šola	mesto
2016/2017	OŠ Raka	8. mesto
2017/2018	OŠ Raka	5. mesto
2018/2019	OŠ Raka	1. mesto

Učiteljice razredne stopnje smo se že lansko šolsko leto odločile, da bomo učence redno spodbujale in navajale na umivanje zob, ker je bila na naši šoli higiena zob slaba. Učenci so v svojem razredu vsako jutro umili zobe. Rezultat je bil viden, saj smo bili na koncu šolskega leta prvi v občini Krško. Z jutranjim umivanjem zob nadaljujemo tudi v tem šolskem letu.

Učenci tretjega razreda so se navadili, da si zjutraj pred poukom umijejo zobe. S tem so opravili 1. korak. Nekateri učenci so odšli samostojno umiti zobe, ko so prišli v razred. Nekaj pa jih je bilo potrebno opomniti. Dva učenca pa sta skoraj vsako jutro odklonila umivanje zob. Povedala sta: »Sem jih že umil.« Ko se je pa izvajala kontrola zob, sta imela neumite ali slabo umite zobe. Na pritisk sošolcev in sošolk sta si začela tudi onadva redno umivati zobe. Stanje umitih zob se je z vsako kontrolo izboljševalo. Če kontrol ne bi bilo, učenci ne bi bili tako močno motivirani za umivanje zob. Z medicinsko sestro gospo Damjano Grubar sva jih nenehno opominjali, da štampiljka zajček ni nagrada za umite zobe, ampak so nagrada lepi zdravi zobje.

Rezultat z razpravo

	oktober	november	december	februar
Zajček - umiti zobje	7	6	10	12
Polž – delno umiti	7	10	6	4
Črv – neumiti zobje	2	0	0	0
Učenci skupaj	16	16	16	16

Iz tabele je razvidno, da so učenci iz meseca v mesec izboljšali svojo ustno higieno. Najbolj spodbudno pa je bilo, da so ob prihodu v razred odhajali k umivalniku v razredu samostojno umivati zobe v dvojicah. Niso se prepirali in gnetli ob umivalniku, ampak so se lepo razvrstili. Že v mesecu novembru so vsi učenci zjutraj umili zobe, vendar jih je kar 10 umilo tako, da so na določenih zobnih površinah ostale obloge. V mesecu februarju pa je samo četrtina učencev površno umila zobe.

- Učenci so izboljšali svojo ustno higieno.

4. DRUGI KORAK: PIJEM VODO IN POPIJEM ČAJ PRI MALICI

Primerna oskrba telesa z vodo je nujna za optimalno zdravje in delovanje možganov. Ljudje običajno pijejo, ko začutijo žejo. Toda v okolju, kjer se veliko dogaja, tako kot v šoli, lahko učenci zlahka pozabijo na žejo. (www.zdravo.si/razlogi-zakaj-je-potrebno-piti-vodo)

Pomanjkanje vode pa se lahko hitro pokaže, da postanejo učenci razdražljivi, se slabo počutijo, boli jih glava.

V razredu spodbujam pitje vode v času šolskih ur, tudi v času športa. Tretješolci imajo v razredu svoje stekleničke z vodo ali nesladkanim čajem na mizi. Le redki so prinesli v šolo sladke pijače. Zavedajo se, da pitje sladkih pijač škodi njihovim zobem in zdravju. Tisti, ki je prinesel sladko pijačo, je ni smel piti med poukom. Lahko pa je šel pit vodo iz pipe. Nekatere učence moram še zmeraj opozarjati na pogostejše pitje vode. Pri eni učenki pa sem opazila, da se je pogosto igrala s svojo stekleničko, pretakala je vodo iz stekleničke v zamašek, iz zamaška v usta ali nazaj v stekleničko… Ta učenka ima svojo stekleničko na plakatni omari in lahko gre pit vodo enkrat med šolsko uro.

Ob dežurstvu med malico ali kosilom smo se učitelji dogovorili, da spodbujamo pitje čaja ali vode. Pri malici namreč veliko učencev ne vzame skodelice čaja ali vode. Dežurni učitelji jih nagovarjamo, da naj vzamejo skodelico čaja. Nekateri učenci pa kljub nagovarjanju, pitje čaja zavračajo. Opažam tudi, da si gredo raje natočit vodo iz pipe, ker čaja ne pijejo. Ker vsi učitelji pri izvajanju te naloge niso dosledni, se zgodi, da določeni učenci med malico ne popijejo nič.

Rezultat z razpravo

- Učenci so se navadili na pitje vode. Le občasno se še zgodi, da učenci v šolo prinesejo sladke pijače. Nekateri učenci si gredo svojo prazno stekleničko ponovno napolniti z vodo. Učenci so v mesecu februarju popili več vode kot v septembru in pogosteje posegajo po pijači pri malici in kosilu.
- Nekateri učenci so si vodo prinesli v šolo v plastenkah, ki so na dnu označene s številko 1. To pa pomeni, da ta plastenka ni primerna za ponovno uporabo, saj povečuje rast bakterij, vsebuje pa človeku potencialno rakotvorne snovi, kot so antimon, BPA in Deha. Pomembno bi bilo, da bi pred izvajanjem projekta tudi starše ozavestila o slabostih uporabe teh plastenk.

5. TRETJI KORAK: 10 MINUT ZA MOJE TELO

Učitelji pogosto pozabljamo, da učenci potrebujejo gibanje. Gibanje namreč pripomore, da se učenci boljše počutijo, poveča se jim motorična sposobnost, krepi se jim odpornost, njihovemu telesu pomaga pri rasti in izboljša se njihova telesna drža, krepijo se jim kosti, izboljša si jim prebava… Pri pouku so bolj zbrani, manj motijo pouk in so bolj motivirani za delo.

To šolsko leto sem uvedla 10 minutno vadbo po malici. Opažala sem namreč, da jim tretjo šolsko uro pade motivacija za delo in postanejo bolj nemirni.
Z učenci smo se dogovorili, kje in kako bo vadba potekala. Najprej sem jih pri vadbi vodila in pogosto opominjala, da naj bodo pri izvajanju vaj dosledni. Opozarjala sem jih, naj pazijo na svojo varnost in varnost sošolcev. Večkrat smo se morali pogovoriti o smotrni izrabi časa in

ustreznem vedenju. Po treh mesecih sem jih lahko samo opazovala, ker so samostojno izvedli vse vaje razen dihalnih vaj za umirjanje.
Učenci so imeli v času lepega vremena vadbo na šolskem dvorišču. Ob slabem vremenu smo bili v razredu.

1. Tek na šolskem dvorišču. / Tek na mestu v razredu.
2. Nizki in visoki poskoki na mestu.
3. Kroženje z rokami.
4. Počepi.
5. Sledil je odhod v razred. V razredu smo izvedli še dihalne vaje, da smo se umirili.

Učenci sedijo na tleh, po turško. Spomnimo jih na pravilno držo. Dlani sklenejo pred prsnim košem. Dihajo skozi nos. Pri vdihu dlani razprejo, pri izdihu jih ponovno sklenejo. Vajo nekajkrat ponovijo, učitelj jim pomaga z navodili: vdih - dlani narazen, izdih – dlani skupaj.

Učenci se v krogu primejo za roke in zaprejo oči. Trudijo se, da enakomerno in globoko dihajo. Osredotočijo se na roke svojih sosedov. Mirujejo približno eno minuto, potem na rahlo spustijo roke. (Srebot in Menih, 1996)

Rezultat z razpravo

- Učenci so po 10 minutni vadbi bolj umirjeni, zbrani in motivirani za delo. Znajo slediti dihalnim vajam in se umiriti.
- Učenci so potrebovali več časa, da so se navadili koristno izrabiti vadbeni čas. Pri izvajanju tega koraka sem morala biti dosledna in vztrajna, saj sem prve tedne imela obraten rezultat od pričakovanega.

6. ČETRTI KORAK: JEM SADJE IN ZELENJAVO

Veliko učencev odklanja uživanje sadja in predvsem zelenjave. V razredu smo se dogovorili, da je reditelj prinesel sadje v razred, nato pa sem poskrbela, da se je sadje med odmorom pred četrto šolsko uro tudi pojedlo. Določene učence sem navajala, da so pojedli vsaj grižljaj.
Naredili smo tabelo, v katero so učenci označili, kaj od sadja so pojedli. Hitro smo ugotovili, da pet učencev sadja ne je. Večina učencev ni marala hrušk, ananasa in kakijev. Radi so pojedli jabolko, banano, mandarino, pomarančo, kivi, lubenico in melono. Radi so imeli orehova jedrca, lešnike, posušena jabolka, le redki so jedli suhe slive, fige in marelice. Določene učence je motiviralo, da so si sami olupili pomarančo, kivi ali kaki z desertnim nožem.

Rezultat

- Od petih učencev, ki niso jedi sadja, so štirje učenci začeli počasi jesti sadje. En učenec ga še vedno ne je.

En mesec smo tekmovali in beležili v tabelo, kdo poje največ različne zelenjave, ki smo jo dobili v šoli. Skupaj smo ugotovili, da pojejo zelo malo zelenjave pri malici in pri kosilu. Dve tretjini tretješolcev v šoli ni uživala zelenjave. Ena tretjina je pojedla večino ponujene zelenjave. Najraje so pri malici pojedli narezano čebulo in kisle kumarice. Pri kosilu pa zeleno solato in paradižnik. Več učencev je jedlo zelenjavo takrat, ko so si sami naredili zelenjavna nabodala.

Rezultat z razpravo

- Uživanje zelenjave pri učencih v tretjem razredu se ni bistveno povečalo.
- Več učencev je jedlo zelenjavo, kadar so si jo lahko sami izbrali in naredili zelenjavna nabodala.
- V tretjem razredu so predvsem dekleta pogosteje posegala po zelenjavi, fantje manj.
- Ugotavljam, da tretješolci v glavnem dobro poznajo nasvete, priporočila in koristi o uživanju zelenjave, omenjene nasvete in priporočila le slabo upoštevajo. Pomembno bi bilo, če bi učenci sodelovali pri pripravi zelenjavnega jedilnika. V anketi smo ugotovili, da bi lahko pri kosilu ponudili količinsko manj zelenjave, vendar bi lahko ponudili na izbiro vsaj dve vrsti zelenjave. Nakazal se je še drug problem – problem odvržene hrane.

7. ZAKLJUČEK

Ljudje uživamo in smo srečni, kadar ne vlagamo veliko truda, da opravimo delo. Hitro se polenimo. Nič drugačni niso otroci. Živeti zdravo je težko, dokler nam ne pride v navado. Za navade pa vemo, da so ritual, ki ga opravimo brez velikega razmišljanja in napora. Učence je potrebno naučiti, izuriti in navaditi, da bodo uživali v zdravem načinu življenja. Uvedeni štirje koraki so se pokazali v razredu za izredno učinkovite. Vse zastavljene štiri cilje so učenci osvojili. Imajo umite zobe, navadili so se piti vodo iz stekleničke, radi so telesno aktivni in več posegajo po zelenjavi in sadju. Naloge so izvajali brez napora, postale so jim ritual, ki se je opravljal v točno določenem času dneva. Menim, da so se s temi malimi koraki bolj približali h končnemu cilju - zdravemu načinu življenja. Privzgojiti učencem zdrav način življenja je naša dolžnost. Dolžnost vsakega učenca pa je živeti zdravo.

8. VIRI IN LITERATURA

Goodman, P. (2006). Šport in tvoje telo. Ljubljana. Grlica.

Srebot, R., Menih K. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.

Weare, K., Gray, G. (1996). Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

https://www.zdravo.si/razlogi-zakaj-je-potrebno-piti-vodo/

http://www.waterschools.eu/user_uploads/Resources/VODNA%20SOLA_Smernice_EU_SL.pdf

Evropske olimpijske igre – z gibanjem in zdravo prehrano do odličnosti

Tina Grobin
OŠ Zadobrova
tinagrobin@gmail.com

Eden izmed izzivov sodobne družbe in šole je promocija gibanja in zdravega življenjskega sloga. Osnovna šola Zadobrova je s partnerskimi šolami izvedla projekt *Evropske olimpijske igre*, z namenom ozaveščanja na področju gibanja in zdrave prehrane. Projekt smo zasnovali na osnovi treh ciljev. Prvi cilj je bil ustvariti učno okolje, znotraj katerega se bodo učenci gibali in razvijali pozitiven odnos do fizične aktivnosti. Drugi cilj je bila promocija zdrave prehrane in njene pridelave. Ker je bil projekt medkulturen, je bil tretji cilj ustvariti okolje za razvijanje medosebnih, medkulturnih in jezikovnih kompetenc ter delovanje v duhu olimpijskih vrednot spoštovanja, prijateljstva, fair playa in odličnosti. Referat bo na podlagi postavljenih hipotez in zasledovanja projektnih ciljev ponudil konkretne ideje za izvedbo aktivnosti s področja gibanja in prehrane ter nekaj načinov diseminacije projekta.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, gibanje, zdrava prehrana, olimpijske igre, jezikovne in medkulturne kompetence.

Abstract
Of the key challenges of contemporary society and education has been the promotion of physical activity and healthy eating habits. A team of Zadobrova Primary School teachers addressed this issue by launching a multilateral partner project, entitled *European Olympics*, that encouraged physical exercise and healthy diet. The project had three aims: the increase of physical activity in participating students, the promotion of healthy food preparation and intake and the development of linguistic and intercultural competences based on the values of respect, friendship, excellency and fair play. The paper presents the methodology, implementation and assessment of the project activities which can serve as an example of good practices in the field of raising awareness and promoting the importance of a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, physical exercise, healthy diet, Olympic games, linguistic and intercultural competences.

1. UVOD

O pomenu zdravega življenjskega sloga je veliko govora v poljudni in strokovni literaturi ter medijih. Vemo, da se v zahodnem svetu soočamo s porastom debelosti. Kot navaja obsežna

študija trendov v spremembi indeksa telesne mase na širokem vzorcu populacije, smo v zadnjih štirih desetletjih prvič priča stanju, ko je več ljudi v vseh svetovnih regijah, z izjemo delov podsaharske Afrike in Azije, nad mejo primerne teže (NCD Risk Factor Collaboration, 2016, 1389). Pomembno vlogo za zdravje ima zdrav življenjski slog, namreč »pomanjkanje fizične aktivnosti prispeva k prekomerni teži, debelosti in številnim kroničnim obolenjem, kot so obolenja srca in ožilja ter diabetes, ki zmanjšujejo kakovost življenja, ogrožajo življenje posameznika in obremenjujejo zdravstveni proračun in gospodarstvo« (Bela knjiga o športu, 2007, 3). Zdrav življenjski slog pa predvideva dovolj gibanja in primerno prehrano: **»**Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitve zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in k vzdržnosti zdravstvenih sistemov« (Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti, 2015, 1).

Svetovna zdravstvena organizacija priporočila za fizično aktivnost razdeli v tri starostne skupine. Za zdrave mlade med petim in sedemnajstim letom predvideva, da bi se naj dnevno ukvarjali z najmanj šestdeset minutno zmerno do zahtevno fizično aktivnostjo, kar je več, pa ima dodatne prednosti (WHO, 2020). Istočasno pa Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 postreže s podatkom, da »predmeta šport oziroma športna vzgoja predstavljata edino redno športno dejavnost za celotno populacijo otrok (od 6. do 15. leta) ter za velik delež mladine (nekaj več kot 95 % mladih med 15. in 17. letom oziroma okrog 80 % mladih med 17. in 19. letom) [...]« (ReNPPTDZ, 2015, 3104). Posledično je izjemnega pomena, da se mladim omogoči čim več možnosti za udeležbo pri fizičnih aktivnostih, se jih motivira in jim privzgoji pozitiven ter odgovoren odnos do zdravja.

V duhu spodbujanja zdravega življenjskega sloga smo na Osnovni šoli Zadobrova s partnerskimi šolami iz Španije, Portugalske in Bolgarije v okviru programa Erasmus+ izvedli projekt z naslovom *Evropske olimpijske igre*, katerega osnovni namen je bil promocija gibanja, zdrave prehrane in medkulturnosti. Izhajali smo iz hipoteze, da učenci večinoma poznajo osnove in prednosti fizične aktivnosti ter zdrave prehrane za kvaliteto življenja, istočasno pa se v praksi priporočil ne držijo v optimalni meri. Druga hipoteza se je nanašala na področje kompetenc. Predvideli smo, da bodo udeleženci projekta v okviru medsebojnega sodelovanja in štirih gostovanj na partnerskih šolah okrepili osebne, medosebne, medkulturne in jezikovne kompetence. Namen projekta je bil preveriti hipoteze in kot odgovor na ugotovljeno stanje ustvariti okolje, kjer bodo udeleženci imeli možnost fizične aktivnosti, priprave zdrave hrane in izobraževanja, razvijanja pozitivnih občutkov do zdravega načina življenja, oblikovanja zdravih navad in krepitve osebnih, medkulturnih in jezikovnih kompetenc, ki predstavljajo trajnostni vidik projekta in diseminacijo v neposredno okolje udeležencev projekta.

2. RAZISKOVALNE METODE IN REZULTATI

Raziskovanje smo začeli z anketnim vprašalnikom o gibanju in prehrani. Namen anketnega vprašalnika je bil ugotoviti odnos sodelujočih do fizične aktivnosti in zdrave prehrane,

poznavanje pomena fizične aktivnosti in zdrave prehrane, frekvenco udejstvovanja pri fizičnih aktivnostih ter pogostost zdravih obrokov. Izhajali smo iz hipoteze, da imajo učenci precej pozitiven odnos do gibanja, da se večinoma zavedajo pomena gibanja za zdravje ter da se gibajo različno, eni več, drugi manj. Na področju prehrane smo predpostavili, da se učenci večinoma zavedajo pomena zdrave prehrane, da se večinoma zdravo prehranjujejo in da jim zdrava prehrana ni vedno okusna.

Anketni vprašalnik je vseboval šest vprašanj, rešilo ga je osemnajst učencev na državo, torej skupno dvainsedemdeset učencev iz štirih držav. Anketo smo ob koncu projekta ponovili. Anketiranci so bili v starostni skupini od trinajst do šestnajst let, ženskega in moškega spola. Anketne vprašalnike so izpolnili tisti učenci, ki so se udeležili gostovanja na partnerski šoli. Pri izvedbi projekta je sicer sodelovalo več učencev posamezne šole, vendar smo se pri izvedbi ankete zaradi lažje obdelave podatkov in primerljivosti osredotočili na skupino učencev, ki so bili gostujoči.

Analiza izpolnjenih vprašalnikov je potrdila hipotezo v delu, ki se je nanašal na poznavanje pomena gibanja in zdrave prehrane za zdravje. Prav tako se je potrdila domneva, da je velik razpon pri športnem udejstvovanju, kjer smo beležili približno izenačeno število najnižje in najvišje frekvence udejstvovanja. Potrdili smo predvidevanje, da sodelujočim zdrava hrana ni vedno všeč, medtem ko smo bili pri domnevi, da se večinoma zdravo prehranjujejo preveč optimistični, vprašalniki namreč te predpostavke niso potrdili, kakor tudi ne, da imajo anketiranci večinoma pozitiven odnos do fizične aktivnosti.

Ob koncu projekta smo želeli preveriti, ali se je odnos, poznavanje in frekvenca na področju gibanja in zdrave prehrane spremenila ter ali je projekt prispeval k morebitnim spremembam v življenjskem slogu in navadah sodelujočih. Pričakovano smo zabeležili porast frekvence športnega udejstvovanja in zdravega prehranjevanja, kar je bila tudi logična posledica načrtovanih projektnih aktivnosti. Zabeležili smo nekoliko višje vrednosti pri odnosu do športa in zdrave prehrane, poznavanje področij je bilo, kot na prvem vprašalniku, nadpovprečno.

Za preverjanje hipotez s področja medkulturnih kompetenc smo oblikovali anketni vprašalnik o poznavanju kulturnih značilnosti sodelujočih držav, ki so ga rešili gostujoči udeleženci na vsakem gostovanju, na prvi in zadnji dan gostovanja. Skupaj je bilo rešenih šestintrideset vprašalnikov na posamezni destinaciji. Starostna skupina je bila enaka kot pri anketnem vprašalniku o gibanju in zdravi prehrani, prav tako sta bila zastopana ženski in moški spol. Namen vprašalnika je bil, da se potrdi hipoteza, da bodo udeleženci gostovanj pridobili medkulturna znanja ob zaključku projekta, kar je analiza odgovorov tudi potrdila. Gostujoči učenci so ob zaključku gostovanja potrdili boljše poznavanje gostiteljevega okolja in navedli nekaj osnovnega besedišča države gostiteljice, primerov tipične hrane, nekaj geografskih značilnosti in znamenitosti.

Na zadnji dan gostovanja so udeleženci izpolnili še samoevalvacijski vprašalnik s področja medosebnih kompetenc, ki je vseboval štiri vprašanja. Zanimalo nas je, ali so komunicirali več kot sicer, kako ocenjujejo svojo uspešnost pri komunikaciji ter ali so se morali prilagajati in biti strpni. Namen vprašalnika je bil preveritev hipoteze, da bodo udeleženci projekta okrepili osebne in medosebne kompetence, kar je analiza odgovorov potrdila. Samoevalvacija je bila mišljena tudi kot vzpodbuda sodelujočim, da razmišljajo o pozitivnih učinkih, ki so nastali kot posledica participacije pri medkulturni izmenjavi.

Na področju jezikovnih kompetenc smo predvideli, da bodo udeleženci razširili besedišče s področja športa in olimpijskih iger ter da bodo izboljšali komunikacijske spretnosti. Predpostavko smo spremljali s primerjalnim testom, ki je preverjal sklope besedišča in komunikacijske situacije pred in ob zaključku projekta. Analiza rezultatov testa je potrdila predvidevanje, da bodo učenci usvojili ciljno besedišče in izboljšali komunikacijske veščine.

3. ZAKLJUČKI IN UČINKI

Na podlagi analize rezultatov anketnih vprašalnikov o gibanju in prehrani smo sklenili, da mora projekt udeležencem ponuditi oblike gibanja in možnosti zdrave prehrane ter pozitivno vplivati na odnos do fizične aktivnosti in zdrave prehrane. V okviru gostovanj na partnerskih šolah smo načrtovali najmanj tri športne aktivnosti v tednu, vsaj tri zdrave obroke in najmanj eno predavanje ali delavnico na temo zdrave prehrane. Projektne aktivnosti so naslavljale sodelujoče v projektu, njihove družinske člane in predstavnike lokalnih skupnosti. Poleg dogajanja na gostovanjih, je vsaka šola organizirala tudi druge dogodke za promocijo gibanja v svojem okolju. V okviru projekta je nastal še vodnik po planinskih poteh za šole, ki služi kot zbirka predlogov za šolske izlete in je dostopen na spletni strani projekta.

Na vseh gostovanjih smo izvedli dan olimpijskih iger, ki so ponudile nabor športnih disciplin za vse okuse. Na gostovanju v Sloveniji smo olimpijski dan izpeljali tako, da so sodelujoči tekmovali v timskih socializacijskih igrah, ob katerih so se poleg gibanja tudi zabavali in urili jezikovne kompetence. Posebnost olimpijskih iger na Portugalskem je bila pestra ponudba športnih iger, kjer so sodelovale tudi druge lokalne osnovne šole, in je dogodek dosegel veliko število deležnikov ter široko diseminacijo. V Bolgariji so športne igre popestrili z obiskom olimpionikov Verke Stoianove in Yordana Yovcheva, ki sta mlade športnike motivirala za športno življenje. Španski partner je pokazal model sodelovanja med šolo in fakulteto za šport ter k sodelovanju pri izvedbi olimpijskih iger je povabil študente, ki so ob mentorstvu izvajali študijsko prakso.

Poleg olimpijskih iger smo na vseh gostovanjih organizirali udeležbo pri lokalno specifičnem športu in dnevni pohod. Gostovanje v Sloveniji je sovpadalo s Svetovnim prvenstvom v smučarskih poletih, ki smo si ga ogledali in se nato podali na pohod v dolino Tamar. Kot priljubljena športa smo predstavili še plezanje in kolesarstvo ter v sodelovanju z lokalnima

društvoma izvedli praktični delavnici. Portugalski partner je pripravil športni dogodek deskanja na valovih atlantskega oceana ter dnevni pohod ob obali polotoka Peniche. V Španiji so učenci preživeli dan ob vodnih športih na lokalni reki in jezeru, ter prehodili poti nacionalnega parka Barcarrota, v Bolgariji pa so pripravili adrenalinski dan v športnem parku, jahanje konjev in pohod v nacionalnem parku Vitoša.

Naša šola je poleg projektnih dogodkov izvedla še dodatne načine promocije gibanja. Organiziran je bil dan odprtih vrat, kjer je bilo k sodelovanju in predstavitvi svojih aktivnosti povabljenih veliko število lokalnih športnih društev, ki so pripravila športne delavnice. Za dodatno priljubljenost športa smo predstavili športne tekme, kjer se učenci pomerijo proti učiteljem v odbojki, košarki in nogometu, na dnevu odprtih vrat pa so se v ekipe pridružili še starši oziroma obiskovalci dogodka, in tako poskrbeli za široko domet in diseminacijo.

Na področju promocije zdrave prehrane so bile izvedene štiri delavnice, ki so predstavile izzive ekološkega kmetovanja in samooskrbe, pasti hitre prehrane, načine priprave uravnoteženega obroka in pripravo zdravih prigrizkov. Portugalski partner je v času mednarodnega gostovanja organiziral pomoč učencev pri pripravi obrokov v šolski kuhinji, kjer so ves teden ob mentorstvu učiteljev pripravljali zdrave obroke. V okviru projekta je nastala knjižica o zdravi prehrani za mlade športnike in zbirka video gradiva na temo zdrave prehrane, oboje je na voljo na spletni strani projekta.

Na naši šoli smo izvedli še nekaj aktivnosti za promocijo zdrave prehrane. Lanskoletni dan odprtih vrat je ponujal delavnico priprave zdravih prigrizkov, kjer so sodelovali starši, stari starši, učenci in učitelji, ki so se pri pripravi hrane učili, zabavali in pogostili vse udeležence dogodka. Učenci so pod mentorstvom čez leto pridelali nekaj zelenjave na šolskem vrtičku, ob dnevu odprtih vrat se je organizirala tudi izmenjava sadik in sajenje rastlin v šolski okolici.

Ker je bil projekt medkulturen, smo si kot tretji cilj zastavili, da ustvarimo učno okolje v katerem bodo sodelujoči razvijali medosebne, medkulturne in jezikovne kompetence ter sodelovali v duhu olimpijskih vrednot spoštovanja, prijateljstva, fair playa in odličnosti. Učenci so med gostovanji bivali pri gostiteljih, kjer so spoznavali kulturne značilnosti ljudi in dežele. Med vsakim gostovanjem smo izvedli kulturno delavnico, kjer so udeleženci spoznavali kulturno-specifične značilnosti sodelujočih držav in tako presegali morebitne stereotipe in predsodke. Poskrbeli smo tudi za obisk vsaj enega muzeja ali kulturne predstave ter celodnevni ogled turističnega mesta ali vasi. Poleg tega smo pripravili večerjo tradicionalnih lokalnih specialitet, kjer smo k sodelovanju povabili starše in učitelje, ki so priskočili na pomoč pri pripravi dobrot in multikulturnega kulinaričnega druženja. Jezik sporazumevanja je bil angleški, kar je doprineslo k razvijanju jezikovnih kompetenc.

Projekt je temeljil na načelu, da olimpijske vrednote spoštovanja, prijateljstva, fair playa in odličnosti niso vodilo le na področju športnega udejstvovanja, temveč so ključ

sporazumevanja med projektnimi partnerji in sporočilo, ki ga želimo prenesti med vse sodelujoče. V ta namen je bolgarska partnerska šola raziskovala zgodovino olimpijskih iger in razvoj disciplin, pravil in vrednot, portugalski partner pa je izdelal spletni vodnik in igro o olimpijskih vrednotah. Vodnika in spletna igra so na voljo na projektni spletni strani. Olimpijske vrednote so udeleženci imeli možnost deliti med seboj vsak dan, saj so morali preseči jezikovne, osebne in kulturne razlike ter morebitne predsodke s spoštovanjem, potrpežljivostjo, prilagodljivostjo in osebnostno zrelostjo. Za vse sodelujoče je bila medkulturna izkušnja popotnica za življenje v multikulturni družbi prihodnosti.

4. LITERATURA IN VIRI

Evropska komisija. 2007. *Bela knjiga o športu (COM 2007 391, konč.)*.
Dostopno na: https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2007/SL/1-2007-391-SL-F1-1.Pdf, EUR-Lex. [31. 3. 2020].

NCD Risk Factor Collaboration. 2016. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet.* [elek. izd.]. 10026 (387), 1377-96. Dostopno na: https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30054-X/fulltext#seccestitle140, The Lancet. [31. 3. 2020].

Resolucija o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ). 2015. Uradni list RS, št. 58/2015. Dostopno na https://www.uradni-list.si/_pdf/2015/Ur/u2015058.pdf, Uradni list RS. [31. 3. 2020].*Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014-2023 (ReNPŠ14-23).* 2014. Uradni list RS, št. 26/2014. Dostopno na: https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2014-01-1071/resolucija-o-nacionalnem-programu-sporta-v-republiki-sloveniji-za-obdobje-2014-2023-renps14-23, Uradni list RS. [31. 3. 2020].

World Health Organization. 2020. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Physical Activity and Young People.* Dostopno na: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/, WHO. [31. 3. 2020].

5. POJASNILO

Izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, so rabljeni nevtralno in veljajo za oba spola. Projektni izdelki se nahajajo na spletni strani projekta: euolympics.wixsite.com/erasmusplus

Pomen vsakodnevnega gibanja za osebe z motnjo v duševnem razvoju

Mateja Sajovic
OŠ IV Murska Sobota
zizek.mateja@gmail.com

Gibanje je nujno za ohranjanje zdravja in dobrega psihičnega počutja. V članku sem se ukvarjala z načini spodbujanja h gibanju v želji po ohranjanju gibljivosti, moči, ravnotežja in vzdržljivosti. Namen je bil preveriti, ali redna vadba in več gibanja vplivata na gibalne sposobnosti oseb z motnjo v duševnem razvoju. Z učenci sem opravila merjenja vzdržljivosti in spremljala njihovo izboljšanje z različnimi oblikami gibanja. Rezultati raziskave so bili zelo vzpodbudni.

Ključne besede: osebe z motnjo v duševnem razvoju, gibanje, vzdržljivost, merjenje

Abstract
Physical activity is essential for maintaining health and mental well-being. In the present article different approaches to encouraging exercise are discussed with the objective of preserving physical strength, flexibility, balance and endurance of persons with intellectual disability. The impact of regular exercise and more physical activity on students' physical mobility was examined. To that end, measurements of students' endurance were carried out and its improvement through different types of physical activity was monitored. The results are highly encouraging.

Key words: persons with intellectual disability, physical activity, endurance, measuring

1. UVOD

Za mlade, še posebej pa za mlade z motnjo v duševnem razvoju, so izrednega pomena vsakodnevne spodbude k različnim vrstam gibanja. Mladi, ki v motoričnem razvoju niso dosegli nivoja razvitosti svojih vrstnikov, kažejo neurejeno gibalno vedenje. To opazimo pri njihovem vsakdanjem gibanju, še posebej v nevsakdanjih situacijah, pri zaznavanju in odzivanju ter prilagajanju zunanjemu okolju ter tudi v stikih z odraslimi in vrstniki.

Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju obstaja velika nevarnost, da se »zasedijo«. V praksi tako šola kot sama skrbim za raznorazna gibanja učencev naše šole. Trudimo se, da bi učencem po večurnem sedenju ponudili različne možnosti gibanja. Tako hodimo na sprehode, učimo se nordijske hoje, radi obiščemo novo postavljena fitnes igrala, skačemo gumitvist, igramo se razne gibalne igre, gremo v park, po poljskih poteh in tudi tam skušamo učencem prikazati možnosti različnih gibanj brez posebnih pripomočkov.

V raziskavi sem skušala ugotoviti, kako redno, raznovrstno gibanje pripomore k večji vzdržljivosti. Tako sem merila število pravilno izvedenih počepov v časovnem intervalu 1 minute od začetka oktobra 2019 do februarja 2020. V meritve sem vključila zelo različne učenke nižjega izobrazbenega standarda in posebnega programa vzgoje in izobraževanja. Predpostavila sem (hipoteza 1), da se bo ob rednem gibanju število počepov v istem časovnem intervalu povečalo.

V prispevku bom opisala teoretska izhodišča, podala svoja videnja problema, ki nastane zaradi premalo gibanja, kaj kot šola ponujamo učencem ter strnila rezultate izvedene raziskave.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2015) navajajo definicijo, ki se glasi: »Motnja v duševnem razvoju je nevrološko pogojena razvojna motnja, ki nastopi pred dopolnjenim osemnajstim letom starosti in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih prilagoditvenih spretnosti.« Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju ugotavljamo:

- Pomembno znižano splošno intelektualno raven/funkcioniranje vključno z znižanimi sposobnostmi učenja, sklepanja in reševanja problemskih okoliščin ter znižanimi sposobnostmi abstraktnega mišljenja in presojanja.
- Znižane prilagoditvene funkcije oz. spretnosti. Primanjkljaji v prilagoditvenih spretnostih se pomembno odražajo na področjih govora in komunikacije, skrbi zase, samostojnosti, socialnih spretnostih, učnih in delovnih zmožnostih, funkcionalnih učnih sposobnostih, sposobnostih praktičnih znanj, skrbi za lastno varnost.

Motnje v duševnem razvoju se lahko pojavljajo skupaj z drugimi razvojnimi motnjami. Stopnjo motnje ne definiramo le na osnovi skupnega IQ rezultata, temveč na osnovi ugotovljenih prilagoditvenih funkcij. Ločimo lažjo, zmerno, težko in težjo motnjo v duševnem razvoju.

Potreba po gibanju je za človeka naravna, saj posameznik tako razvija in krepi svoje telo. Usklajuje se motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo posameznikove spretnosti (Škof et al., 2016).

Vsako gibanje (vsakdanje in športno) je v veliki meri odvisno od človekovih gibalnih sposobnosti in tudi njegovih značilnosti ter gibalnih znanj (spretnosti). Sposobnosti so naravne danosti človeka, ki so odvisne od delovanja različnih upravljavskih sistemov v telesu in se kažejo v zmožnosti izkoristka teh ciljev pri doseganju zastavljenih gibalnih ciljev. Značilnosti so tisti elementi, ki opredeljujejo videz človeka ter njegove reakcije na okolje, od njih sta odvisna samopodoba ter učinkovitost v izbrani gibalni dejavnosti.

Gibalne spretnosti predstavljajo z učenjem oz. vadbo pridobljene gibalne obrazce, katerih izvedba temelji na sposobnostih in značilnostih človeka (npr. dva z enakimi sposobnostmi, vendar z različnimi telesnimi značilnostmi, bosta isto gibanje izvedla drugače). Gibalne sposobnosti so tako kot tudi druge človekove sposobnosti v določeni meri prirojene, v določeni meri pa tudi pridobljene (Pistotnik, 2017).

Možni vzroki za počasnejši motorični razvoj pri osebah z motnjo v duševnem razvoju so (Kaštrun, 2006):

- mišično-skeletne nepravilnosti – npr. skolioza,

- povečana mišična ohlapnost – hipotonija,
- slabo razvite vse motorične sposobnosti, še posebej ravnotežje,
- nagnjenost k povečani telesni teži,
- slabši sluh in vid,
- slabši dolgoročni spomin,
- možne prirojene srčne napake,
- šibkejši splošni zdravstveni status.

Gibalne sposobnosti delimo na: gibljivost, moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost (Pistotnik et al., 2002).

Vzdržljivost je sposobnost, da lahko opravljamo neko aktivnost dlje časa ne da bi jo zaradi utrujenosti morali prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost sodi med funkcionalne sposobnosti. Odvisna je predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema (Ušaj, 2003).

Funkcionalno sposobnost učinkovitega delovanja srčno-žilnega in dihalnega sistema, je v odraslosti mogoče vzdrževati z aerobno vadbo. V organizmu pride z vadbo do številnih prilagoditvenih procesov, ki imajo pozitiven funkcionalni in zdravstveni pomen (Ušaj, 2003).

3. METODOLOGIJA

V empiričnem delu se sodelovale učenke višjih razredov in oddelkov vzgoje in izobraževanja, ki obiskujejo interesno dejavnost aerobika. Gre za učenke z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju. Preveriti sem želela, ali in koliko redna telesna dejavnost vpliva na izboljšanje vzdržljivosti, moči in kondicije.

Z učenkami smo se ob pričetku izvajanja interesne dejavnosti v tem šolskem letu (oktobra) dogovorile, da bomo v tem letu pozorne na našo kondicijo in vzdržljivost. Že na prvem srečanju smo izmerile, koliko pravilnih počepov lahko naredi katera učenka v časovnem intervalu 1 minute. Poleg količine me je zanimalo tudi, ali lahko vse učenke brez večjih težav (velika zadihanost, utrujenost …) zdržijo trening čez celotno interesno dejavnost.

Z učenkami smo se dogovorile, da se bodo ne le v šoli, ampak tudi doma poskušale redno, raznoliko gibati tako, da bodo vsaj 5-krat tedensko izvedle 30-minutni sprehod, kolesarjenje ali različne vaje. O svojem gibanju doma so tedensko poročale v obliki kratkih ustnih anket.

3.1 Različna gibanja

Učitelji se zavedamo, da so naši učenci pogosto prikrajšani za razne obšolske dejavnosti in vključevanja v društva, zato se trudimo, da jim ponudimo čim več gibalnih dejavnosti in nasploh zanimivih gibanj. Le-te izvajamo v obliki interesnih dejavnosti in pri pouku podaljšanega bivanja.

Slika 1: Gibanje v gozdu

Slika 2: Gibanje na šolskem dvorišču

Slika 3: Gibanje na šolskem dvorišču – gumitvist

Slika 4: Zimski pohod planinskega krožka

3.2 Aerobika

Že vrsto let vodim interesno dejavnost aerobika. Vanjo se vključujejo učenke naše šole.

V naši družbi ima zdravje vedno večji pomen, zato so se razvile moderne vadbe, kot je npr. aerobika. Cilji aerobike so predvsem pridobivanje oz. povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, gibalnih sposobnosti – moči, vzdržljivosti, koordinacije, gibljivosti in ravnotežja – ter takšnih osebnostnih lastnosti, ki ugodno vplivajo na samozavest in pozitivno samopodobo. Skladno z naštetimi cilji avtorji novih oblik tega športa izbirajo gibalne strukture, ki vplivajo na krepitev vseh večjih mišičnih skupin in na izboljšanje koordinacijskih sposobnosti. Ker traja vadba dovolj dolgo (od 30 do 60 minut) in ker je intenzivnost obremenitve dovolj velika, učinkuje praviloma aerobno, krepi notranje organe in razvija aerobno vzdržljivost (Bergoč in Zagorc, 2000).

Pri aerobiki razvijamo vzdržljivost predvsem z dalj časa trajajočo aktivnostjo. To pri aerobiki dosežemo tako, da postopoma oblikujemo koreografijo, in sicer da posamezne korake neprekinjeno večkrat ponovimo, jih nato en za drugim povezujemo ter jih dalj časa ponavljamo. Aerobika predstavlja našim učenkam zanimivo, sproščujočo vadbo.

Slika 5: Aerobika

4. REZULTATI

S podrobnejšim spremljanjem učenk v tem šolskem letu pri interesni dejavnosti aerobika in spodbujanjem k čim več gibanja tako pri podaljšanem bivanju kot doma so se pokazali spodbudni rezultati pri merjenju števila pravilno izvedenih počepov v razkoraku v časovnem intervalu 1 minute.

Tabela 1: Opravljeno število počepov v razkoraku v časovnem intervalu 1 minute v posameznem mesecu

učenka/mesec	oktober	december	januar	februar
učenka J.	11	13	13	14
učenka V.	15	15	17	18
učenka Ž.	12	14	14	16
učenka U.	13	14	14	15
učenka N.	12	13	13	14
učenka T.	10	10	10	11

Pri urah aerobike sem opazila, da učenke, ki poročajo o več gibanja doma, lažje sledijo zastavljenemu delu pri interesni dejavnosti. Manjkrat smo morali narediti nenačrtovano prekinitev. S tem sem lahko hipotezo raziskave potrdila.

5. SKLEPI

Spodbujanje k raznolikemu gibanju se je za naše učence izkazalo za izjemno pozitivne. Pomembno je, da se znamo učencem približati in predstaviti gibanje kot čim bolj zabavno dejavnost. Opazno je, da z več gibanja in posledično večjo vzdržljivostjo, narašča tudi veselje do gibanja, prav tako pa sem opazila, da se je nekoliko izboljšala drža učenk. Nasploh opažamo, da se učenci, ki se več gibajo, lažje zberejo pri urah pouka, so bolj zainteresirani za delo in bolj vedoželjni.

6. LITERATURA IN VIRI

Bergoč, Š. in Zagorc, M., 2000. *Metode poučevanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kaštrun, R., 2006. *Gibalni program za otroke z Downovim* sindromom-Čebelica. V: Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. Letnik 54, številka 1, str. 28-32.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M., 2002. *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., 2017. *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Popravljena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Škof, B. s sodelavci., 2016. *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. 2. dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Ušaj, A., 2003. *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ponatis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vovk - Ornik, N. (ur.), 2015. *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf [19. 3. 2020].

Ozaveščen mladostnik-naložba v prihodnost

Nataša Rejc
OŠ Dušana Muniha Most na Soči
natasa.rejc@guest.arnes.si

Pri večini osnovnošolskih učencev matematika ni eden izmed najbolj priljubljenih predmetov. Trudim se, da bi učencem pokazala, da je matematika lahko tudi zelo uporabna.
Skozi vrsto aktivnosti sem poizkušala ozavestiti učence o tem, kako je pomembno, da mladostnik zajtrkuje, da se dovolj giba, da čim manj časa preživi pred mobilnimi napravami…
Spodbujala sem jih naj bodo pozorni na to, kakšnega izvora je sadje in zelenjava v trgovini in zakaj je dobro, da kupujejo lokalno pridelano hrano.
Z aktivno udeležbo vseh učencev 9. razredov smo dokazali, da je matematika zelo uporabna stvar, naučili smo se opazovati in na različne načine prikazati zbrane podatke. Raziskovalno eksperimentalni pristop pritegne učence in podkrepi teoretske osnove.

Ključne besede: raziskovalni pristop, empirična raziskava, prikaz podatkov

Abstract

Maths is not the most popular school subject with most primary school pupils. I try to show my pupils that maths can also be very useful. Through different activities I tried to make pupils aware of the importance of having breakfast, taking enough exercise, not spending too much time using electronic devices, etc. I encouraged them to pay attention to the origin of fruit and vegetables in shops and explained why it is good to buy locally produced food.

By taking active part in the project, my 9 year pupils have been shown that maths can be very useful, have learned to observe and present data in different ways. The experimental research approach appeals to pupils and reinforces the theoretical basic knowledge.

Key words: research approach, empirical reasearch, data presentation

1. UVOD

Veliko projektov in dnevov dejavnosti je na naši šoli, s katerimi želimo učencem približati naravo, skrb za naravo in pomen lokalnega okolja. Na šoli vedno bolj strmimo k uporabi lokalno pridelanih živil.
Sodobnemu človeku ne sme več biti vseeno, kakšno hrano uživa. Iz zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja. Takšna hrana je sicer lahko

manj privlačnega videza, vsebuje pa več vitaminov in hranilnih snovi, ki so pomembne za naše telo. V Sloveniji imamo srečo, saj je na voljo veliko domače, lokalno pridelane hrane, le potruditi se moramo in poiskati pridelovalce ali trgovine, ki jo ponujajo.
Za zdravo telo je poleg zdrave hrane potrebno tudi redno gibanje. Ker se pri predmetu, ki ga učim redko pogovarjamo o teh temah sem se odločila, da bomo z devetošolci letos to temo obdelali v okviru učne snovi.
Učenci z aktivnim učenjem, z medsebojnim sodelovanjem in lastnimi izkušnjami razumejo snov bolje in bolj poglobljeno, svoje znanje nadgrajujejo in utrjujejo, s tem se povezujejo učne vsebine in cilje. Pri njih razvijamo ustvarjalnost in zmožnost/nuja povezovanja različnih vsebin.
Z devetošolci smo si zastavili nalogo, da bomo v okviru pouka matematike, kjer obravnavamo tudi empirično preiskavo raziskali, kako se učenci naše šole prehranjujejo, koliko se gibljejo, ter kakšno sadje in zelenjavo lahko kupijo v bližnji trgovini.
Ker pa so učenci vsako leto deležni tudi tradicionalnega slovenskega zajtrka, kjer je vsa hrana lokalnega izvora smo z učenci raziskali tudi to področje.

2. EMPIRIČNA PREISKAVA

V vseh letih šolanja se učenci pri matematiki srečujejo z zbiranjem in obdelavo najrazličnejših podatkov. V devetem razredu to znanje poglobijo, nadgradijo.
V okviru pouka smo izvedli empirično preiskavo. Le-ta je vključevala:

- načrtovanje raziskovanja
- zbiranje podatkov
- analizo podatkov
- interpretacijo ugotovitev
- predstavitev raziskave

2.1. Priprava vprašalnikov

Učenci so pri pouku spoznali različne tipe vprašanj, ki jih uporabljamo v anketah. Ker je naloga od njih zahtevala, da naj bodo vprašanja različnih tipov, so se v skupinah morali veliko pogovarjati o temi, ki jim je bila dana, saj so lahko le na ta način zapisali vprašanja, s katerimi so potem dobili odgovore, ki sem jih od njih zahtevala.
Med delom sem jih usmerjala, odgovarjala na njihova vprašanja, z njimi razjasnjevala dileme, se z njimi pogovarjala o temi…
Učenci so pripravljali dva vprašalnika: o gibanju in o prehranjevalnih navadah.
Vprašanja, ki so jih zastavili, so bila zelo raznolika:

- Koliko časa se giblješ v popoldanskem času?
- Koliko časa spiš ponoči?
- Ali redno obiskuješ rekreativni odmor?
- Ali je šport v šoli tvoja edina rekreacija?
- Koliko časa na dan uporabljaš mobilne naprave?
- Ali redno zajtrkuješ?

- Kako pogoste ješ sadje?
- Kaj piješ za zajtrk?
- Ali rad ješ zelenjavo?

2.2. Zbiranje podatkov

Pripravljene vprašalnike smo nato razdelili med učence 6., 7., 8. in 9. razredov. Ko so vsi učenci rešili vprašalnik, smo podatke zbrali.
Učenci so ugotovili, da je to zelo mukotrpno delo, če na voljo nimaš računalniške podpore, ki bi avtomatično zbirala podatke.
Že ob zbiranju podatkov so se med učenci vnele različne debate o navadah nekaterih učencev.

2.3. Analiza podatkov

Kot vsak pravi vprašalnik je tudi ta zahteval analizo, ki nam je dala podatke, ki smo jih iskali.
Pri delu smo uporabljali različne metode in pristope obdelave zbranih podatkov.
Spoznali smo računalniški program Excel, v katerem smo podatke uredili v preglednice, preračunali podatke v odstotke in narisali diagrame.
Za nekatere vrste podatkov smo določili povprečno vrednost in modus.
Zanimala nas je tudi razpršenost podatkov, zato smo določili mediano, kvartile, medčetrtinski razmik in narisali škatlasti diagram. To je bilo za učence nekaj novega. Poleg tega, da smo se pogovarjali o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja, smo osvojili tudi veliko matematičnega znanja.

2.4. Interpretacija ugotovitev

Ko so učenci vse podatke analizirali, smo rezultate interpretirali. Nekateri rezultati so bili za učence zelo presenetljivi. Ob vsakem vprašanju smo pokomentirali odgovore in podali ugotovitve, kaj bi bilo bolje, ali bi lahko kako vplivali na to, da bi bil rezultat drugačen…

2.5. Predstavitev raziskave

Vsem učencem, ki so sodelovali v raziskavi smo predstavili rezultate ankete. Pripravili smo plakate, ki smo jih izobesili na oglasni deski na hodniku šole, v sodelovanju z novinarskim krožkom pa smo pripravili tudi prispevek, ki so ga učenci prebrali na šolskem radiju.

3. KAJ LAHKO KUPIM V BLIŽNJI TRGOVINI

V skladu s cilji, ki jih z učenci vsako leto ponavljamo novembra, ko poteka tradicionalni slovenski zajtrk, smo tudi mi želeli poudariti pomembnost kmeta kot pridelovalca hrane, domačega čebelarstva, lokalne pridelave in predelave hrane.
Učenci so dobili domačo nalogo, naj v bližnji trgovini poiščejo, kakšnega porekla je sadje in zelenjava, ki jo lahko kupijo. Izpisati so morali tudi ceno, da smo potem lahko pri pouku analizirali ponudbo v trgovinah. Omejili smo se na pridelke, ki so taki, da jih lahko pridelamo v lokalnem okolju.
Nastala je tabela:

	TRGOVINA 1		TRGOVINA 2	
krompir	Slovenija	1,04 €	Slovenija	0,88 €
korenje	Italija	1,09 €	Slovenija	0,79 €
paradižnik	Slovenija	2,69 €	Slovenija	2, 19 €
rukola	Slovenija	1,09 €	Italija	1,29 €
česen	Slovenija	1,09 €	Slovenija	2,49 €
kivi	Grčija	1,95€		
radič	Italija	1,55 €	Slovenija	5,29 €
jabolka	Slovenija	1,35 €	Slovenija	1,29 €

Z učenci smo primerjali cene artiklov, računali smo delež slovenskih artiklov v posamezni trgovini. Opazovali so tudi, kakšnega izgleda so izdelki na policah trgovin.

Veliko časa smo namenili tudi opozarjanju na pomen slovenskih pridelovalcev in predelovalcev hrane. Pogovorili smo se tudi o tem, da z nakupom lokalnih izdelkov pomagamo pri ohranjanju čistega, zdravega okolja in podeželja ter spodbujamo zanimanja za kmetijstvo. Ker živimo v okolju, kjer ima večina učencev doma tudi kmetijo ali vsaj vrtiček oziroma njivo, je še toliko bolj pomembno, da v času osnovnega šolanja vzgajamo odgovornega potrošnika, kajti to je naložba v prihodnost. Tako posredno in neposredno tudi ohranjamo delovna mesta na podeželju, kar je izredno pomembno za samooskrbo.

4. ZAKLJUČEK

Skozi celotno delo se je izkazalo, da učenci naše šole živijo dokaj zdravo. Veliko se gibljejo zunaj tudi v popoldanskem času, kar je vsekakor prednost okolja, v katerem živimo. Sicer je res, da imajo učenci nekoliko manj možnosti, kar se tiče organiziranih treningov športa, ampak smo bili z učenci enotnega mnenja, da jim to ne predstavlja ovire, da se nebi veliko gibali.
Njihove prehranjevalne navada so dobre, učenci so izpostavili, da jih nekoliko preseneča, da visok procent otrok ne mara zelenjave.
Skozi raziskavo se je tudi pokazalo, da je v našem okolju v trgovinah veliko sezonskega sadja in zelenjave, ki je lokalne pridelave.
Z učenci smo tudi ugotovili, da ni nujno, da je hrana, ki je lokalnega izvora dražja in manj privlačnega videza.

Taka oblika dela se je izkazala kot naložba v prihodnost, saj bo le mladostnik, ki bo dovolj informiran v prihodnosti potrošnik, ki bo znal ceniti in kupovali lokalno pridelano hrano in s tem podpiral lokalne pridelovalce hrane.

5. LITERATURA

UČNI načrt. Program osnovna šola. Matematika [Elektronski vir] /
Jože Berk, Jana Draksler in Marjana Robič(2013): Skrivnost števil in oblik 9, učbenik za matematiko v 9. razredu.

Tako malo pa vendar tako veliko – gibanje in napredek otroka z ADHD motnjo

Polona Markovič
OŠ Karla Destovnika-Kajuha
polona.markovic@os-kdk.si

Različna literatura navaja, da je ADHD motnja vedenjska motnja otrok, ki je najbolj v porastu v zadnjih letih. Prizadene 3-5% šoloobveznih otrok, kar pomeni, da je v povprečju v vsakem slovenskem razredu vsaj en otrok z ADHD motnjo. V primerjavi z vrstniki imajo otroci z ADHD motnjo večjo potrebo po gibanju. To se med poukom izraža kot mencanje na stolu, obračanje, brskanje po puščici, igranje se s šolskimi pripomočki ipd. Sprehajajo se po razredu brez dovoljenja, motijo učiteljičino razlago z neprimernimi komentarji, vedno želijo biti prvi v vrsti. Med odmori je povsod – v istem hipu pri vratih in v naslednjem že vzame sošolcu iz 1. klopi puščico. Vse našteto zelo dobro opiše vedenje tudi učenca 5. razreda naše šole. Je povprečen učenec, s povprečno oceno 4 in nadpovprečno uspešen pri vseh športih. 4x tedensko trenira rokomet. Je iskren in pozitiven. Med sošolci je priljubljen, radi ga posnemajo in mu sledijo, je vodja razreda.
Z uvedbo rednih gibalnih aktivnosti v pouk in izvajanjem DSP v naravnem okolju s poudarkom na gibanju in sočasnem utrjevanju učne snovi je bil v 32% bolj dejavno vključen v pouk kot pred uvedbo sprememb. V nadaljevanju bom predstavila študijo primera – vpliv gibalne dejavnosti na otroka z ADHD.

Ključne besede: ADHD motnja, gibanje, študija primera

Abstract
ADHD is a behavioral disorder. It affects about 3-5% of school children, which means that on average there is at least one child with ADHD disorder in each Slovenian class. Compared to their peers, children with ADHD have a greater need for exercise. This is expressed during class as changing in a chair, turning around, playing with school supplies, etc. They walk around the classroom without permission , disturb the teacher`s explanation with inappropriate comments, always want to be first in line. During breaks, he is everywhere – at the same moment at the door and in the next moment already takes a ruller from a classmate from the st bench. All of this also describes the behavior v of my student ery well. He is a 5th grade student of our school. He is an average student, with an average grade four (B), and above average performance in all sports. He trains handball four times a week. He is honest and positive pupil. He is popular among classmates, they like to imitate him and follow his ideas, he is a leader in the class. We make some »small« changes - the introduction of regular physical activities in the classroom and the implementation of DSP in the natural environment. After 3 months, he was 32% more actively involved in lessons than before the introduction of changes. In the following paper, I will present a case study- the impact of physical activity on a child with ADHD.

Key words: ADHD disorder, case study, physical activity

1. UVOD

V 5. razredu naše šole je učenec z motnjo ADHD. Je povprečen učenec, s povprečno oceno 4 in nadpovprečno uspešen pri vseh športih. 4x tedensko trenira rokomet. Je iskren in pozitiven. Med sošolci je priljubljen, radi ga posnemajo in mu sledijo, je vodja razreda. Vendar ima zaradi motnje ADHD težave pri pouku. Težko je vzdrževal pozornost. Prvi dve šolski uri je sledil učiteljičini razlagi in uspešno reševal naloge, medtem ko je bilo po malici opaziti veliko motoričnega nemira in preverjanja razumevanja navodil. Zaradi svoje impulzivnosti dela napake pri postopku reševanja (izpusti korak, zamenja številke, izpušča ločila in veliko začetnico ipd.).

Med učiteljičino razlago se je igral z lasmi, puščico, flomastri, vrti se na stolu ali moti pouk s komentiranjem (5-7x/uro).

K samostojnemu delu ga je učiteljica ustno spodbujala, pristopila je k njegovi mizi in mu dodatno pojasnila navodila. Obljubila mu je gibalno sprostitev, ko bo uspešno končal nalogo.

Učiteljica ga je ustno opozarjala (nehaj se vrteti, obrni se naprej, nehaj govoriti), vendar kljub njenim opozorilom je z motenjem nadaljeval. Šolske potrebščine je imel razmetane po celem razredu. V zadnjem mesecu je kar 5x pozabil prinesti šablono.

Od sošolcev je izstopal po precej večji potrebi po gibanju. Med odmori je bil povsod – v istem hipu pri vratih in v naslednjem že vzame sošolcu iz 1. klopi puščico. To naredi, ker to mora narediti (Tako je sam pojasnil, ko sem ga vprašala, zakaj sošolcu vzame puščico in jo da na drugo mesto.) Vedno govori resnico, je iskren in pozitiven. Med sošolci je priljubljen in je vodja razreda, sošolci ga radi posnemajo in mu sledijo.

S študijo primera sem želela raziskati vpliv gibalne aktivnosti na tega učenca.

2. VPLIV GIBALNE AKTIVNOSTI NA OTROKA Z ADHD, ŠTUDIJA PRIMERA

2.1 Načrtovanje in izvedba

Kakšen učinek ima vpeljana gibalna aktivnost na otroka z ADHD, sem ugotavljala s pomočjo opazovanja. Uporabila sem intervalno beleženje vedenja. Izbrala sem beleženje delnega intervala s pomočjo obrazca za pridobivanje podatkov o dejavni vključenosti in vedenju učenca – intervalno beleženje. Izbrala sem vsakodnevno 15 minutno beleženje učenčevega vedenja pri pouku pri 3. šolski uri, po malici. Beležila sem, ali je njegovo vedenje želeno ali moteče (glede na zahtevo učiteljice in sošolce). Pred načrtnim uvajanjem sprememb v pouk sem merila tri zaporedne tedne in učenec 55% časa intervalov merjenih učnih ur ni bil dejavno vključen, njegovo vedenje je bilo neželeno.

Po opravljeni analizi pridobljenih podatkov, smo načrtno uvedli tri spremembe v pouk in individualno delo z učencem. Predpostavljala sem, da bodo uvedene spremembe pozitivno vplivale na učenca, otroka z ADHD, in njegovo dejavno vključenost v pouk in da se bo moteče vedenje zmanjšalo oziroma se bo spremenilo v želelno vedenje.

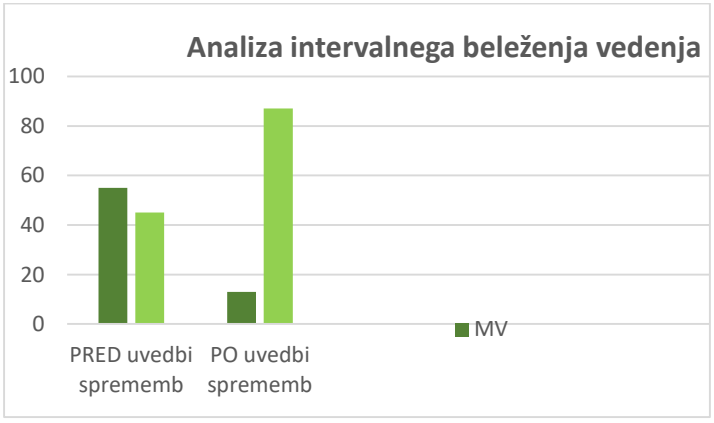
V pouk smo uvedli redno izvajanje gibalne aktivnosti, učencu smo v razredu uredili prostor in mu prilagodili način dela - izvajanje dodatne strokovne pomoči v naravnem okolju. Pri pouku je učiteljica tako redno izvajala kratke gibalne aktivnosti (poskoki, počepi, stoja na eni nogi, kriljenje z rokami, vrtenje, igra dan-noč ipd.), ki so se mu zdele zabavne in so ga sprostile. Te kratke gibalne aktivnosti je učiteljica izvajala vsak dan, 3. šolsko uro, po malici, torej v času, v katerem sem predhodno opazovala učenca. Druga sprememba, ki smo jo uvedli, je njegov osebni prostor v

razredu. Prostor v razredu smo mu uredili tako, da je imel dovolj svobode in je lažje nadzoroval svoj nemir, hkrati pa je bil dovolj umaknjen, da s svojim gibanjem ni motil sošolcev. Sošolci so lahko v njegov prostor vstopali le na njegovo povabilo oziroma na njegovo privolitev. Poleg tega smo z barvnim trakom omejili njegovo »kraljestvo«.

Tretja sprememba, ki smo jo uvedli, je bila prilagojeno izvajanje ur DSP. Uri DSP (2) sem izvajala v naravnem okolju, izven šole – šolsko igrišče, neposredna okolica šole, trgovina, pošta, sprehod ob Ljubljanici ipd. Tako je učenec lažje zadovoljil potrebo po gibanju in raziskovanju, hkrati pa je utrjeval učno snov na dinamičen in nevsakdanji način (med podajanjem žoge, sprehodom ipd.).

2.2 Analiza rezultatov in razprava

Tri mesece po tem, ko smo uvedli spremembe, sem ponovila tritedensko merjenje s pomočjo obrazca za pridobivanje podatkov o dejavni vključenosti in vedenju učenca – intervalno beleženje. Rezultati merjenja so pokazali, da je učenec po vpeljavi sprememb bil dejavno vključen v pouk v 87 % časa intervalov merjenih učnih ur in je tako njegovo vedenje želeno. Glede na začetno stanje, se je dejavna vključenost učenca v pouk izboljšala kar za 32%. Rezultati merjenja kažejo, da je po vpeljanih spremembah le še v 13% izkazoval neželeno vedenje. Vpeljane spremembe so imele pozitivne vplive tudi na učenčevo samopodobo in odnose z vrstniki in učitelji. Učiteljici ga ni bilo potrebno več nenehno opozarjati, da se umiri, nagovarjati, da naj dela in učenec ni zahteval več toliko njene pozornosti. Tudi sošolci so opazili, da se je njegovo vedenje spremenilo in kljub temu, da je bil priljubljen že pred uvedenimi spremembami, so mu bili še bolj naklonjeni in sociogram razreda je pokazal, da je absolutni »zmagovalec« po številu zbranih 1. mest.



Beleženje delnega intervala, 1min s pomočjo **Obrazca za pridobivanje podatkov o dejavni vključenosti in vedenju učenca.**

Merjenje:
-3 tedne zaporedoma, 3. šolsko uro, po malici, 15 minut

September 2019 (9.9. – 27.9.):
MV 55%, ŽV 45%

December 2019 (2.12. – 20.12):
MV 13%, ŽV 87%

Tudi učenec sam je opazil in komentiral, da je lažje zdržal pri miru do konca 5. šolske ure in da se je manjkrat počuti kot da bo eksplodiral.

3. ZAKLJUČEK

Opravljena študija primera in potrjena hipoteza – z rednim izvajanjem kratkih gibalnih aktivnosti med poukom, prilagojen osebni prostor v razredu in izvajanje ur DSP izven šole se bo izboljšala njegova dejavna vključenost v pouk – sta zadosten dokaz, da bom v prihodnje v delo z učenci z ADHD vpeljala veliko več gibanja.

Zavedati se moramo, da imajo otroci z ADHD veliko energije ter številne pozitivne lastnosti. Za uspešno delo z njimi, se jim je potrebno približati in jih sprejeti takšne kot so. Če njihova močna področja krepimo tudi z redno gibalno aktivnostjo, bomo dosegli pozitivne rezultate na vseh področjih njihovega funkcioniranja. Gibanje torej pomeni napredek, veselje, pozitivnost in zagotovo zdrav življenjski slog.

4. LITERATURA

Kesič Dimic, K. (2009). ***Adrenalinske deklice, hitri dečki – Svet otroka z ADHD.*** Nova Gorica: Založba Educa, Melio.

Pišot, R. (2012). ***Osnove gibalnega razvoja in motorično učenje.*** Interna skripta za študente Aplikativne kineziologije. Neobjavljeno delo.

Pulec Lah, S. (2011): V: Rotvejn Pajič, L. (2011). ***Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok?*** Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Škof, B. (2007). ***Šport po meri otrok in mladostnikov*****.** Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurišić, B. D. (2018): **Intervalno beleženje dejavne vključenosti v razredu**. Pridobljeno s https://icpika.si/gradiva-za-strokovnjake/56-odgovorili-smo-intervalno-belezenje-dejavne-vkljucenosti-v-razredu/.

Pomen, nujnost in učinki gibanja pri urah dodatne strokovne pomoči

Tanja Cedilnik
OŠ Leskovec pri Krškem
tanja.cedilnik@gmail.com

V prispevku predstavljam pomen gibanja med urami dodatne strokovne pomoči. Predstavila bom, da je tudi v individualni situaciji, ko delamo z otroki s posebnimi potrebami, nujno, da se otroci med izvajanjem ure gibajo. Izkušnje kažejo, da se s kratkimi gibalnimi popestritvami pouka otroci lažje zberejo, so bolj osredotočeni, učijo se načrtovanja, bolje si zapomnijo. Najbolj pomembno pa je, da se zraven zabavajo, se dobro počutijo in so veseli. Otroci, ki se dobro počutijo, pa se lažje učijo. V prispevku predstavljam tudi nekaj preprostih gibalnih dejavnosti, ki jih lahko uporabimo pri pouku dodatne strokovne pomoči in so nam v pomoč pri doseganju ciljev.

Ključne besede: pomen gibanja, otroci s posebnimi potrebami, dodatna strokovna pomoč, čustva, uspeh.

Abstract: In this survey, I present the importance of movement during the lessons of additional professional help. It is very important that children with special needs move around during this lessons. Experience shows that short movement brakes makes it easier for children to pay attantion, they are more focused, they learn to plan and they remember better. Most importantly they have fun, feel good and are happy. Children who feel good, however, learn easily. I also present some simple physical activities that can be used in additional professional help lessons and helps us achive our goals.

Key words: importance of movement, children with specialn needs, additional proffesional help, emotions, success

1. UVOD

Želela bi, da bi vsi strokovni delavci v šoli razumeli, da je gibanje nujno potrebno vnašati v vsakodnevno učno okolje. Ne samo pri pouku športne vzgoje. Želela bi, da bi gibanje postala vsakodnevna nuja, rutina, del nenapisanega kurikuluma in bi ga vključevali v prav vsak predmet, ki ga poučujejo. Želela bi, da mi mlajša kolegica ne bi odgovorila: »Ne moremo na igrišče, smo v zamudi pri matematiki.« Izkušnje kažejo, da gibanje učitelji prevečkrat jemljejo kot izgubo časa, kot nekaj, kar otroke še bolj vznemirja in ne pripelje do pričakovanega učinka.

Gibanje je osnovna potreba vseh ljudi, tako se življenje začne. Potreba po gibanju se izraža že v maternici in nadaljuje do pozne starosti. O pomenu gibanja za otroke je že veliko

povedanega, želela bi, da bi se govorilo še več in da bi povedano tudi slišali. Kajti to je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Današnji način življenja otrok je bolj statičen, večino časa presedijo, tudi in še sploh v šoli. Hierarhija potreb narekuje, da moramo ljudje najprej zadovoljiti osnovne potrebe, potem lahko zadovoljimo še višje. Če bo torej otrok naspan, sit, pil dovolj vode, varen in če se bo dovolj gibal, bo zadovoljen, vesel, uspešen in se bo razvijal v celovito osebnost. Celovito osebnost pa lahko razumemo tudi tako, da lahko primanjkljaj na enem področju povzroči primanjkljaje na drugih področjih.

Zame, kot socialno pedagoginjo in izvajalko dodatne strokovne pomoči to pomeni dvoje: da bo imel otrok lahko zaradi pomanjkanja gibanja težave na primer na področju pisanja, branja, zbranosti, hiperaktivnosti, pozornosti; ali pa se bo ravno zaradi omenjenih težav manj gibal. In obratno; s primernim načinom gibanja, bi lahko posameznik zapolnil nekatere vrzeli, ki se kažejo kot primanjkljaji na različnih področjih učenja. Sama že vrsto let ugotavljam, da z gibanjem pri uri dodatne strokovne pomoči povečamo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj, razumevanje navodil, razvijamo koordinacijo, gibljivost, natančnost, zavedanje telesa v prostoru, ravnotežje. S preprostimi gibalnimi vajami, ki jih otroci velikokrat razumejo kot igro, lahko dosežemo izjemne učinke. Gibanje ustvarja ugodje, veselje, dobro počutje. Otroci, s katerimi pa se sama vsakodnevno srečujem, nemalokrat v šoli doživljajo neugodje, žalost, strah, slabo počutje. Zato menim, da je uvajanje gibanja v individualne ure nujno. Otroci, ki imajo dodatno strokovno pomoč socialnega pedagoga, je nimajo brez razloga. »Komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami dodelijo pomoč socialnega pedagoga takrat, ko imajo otroci težave na področju čustvovanja in vedenja ter kažejo primanjkljaje na naslednjih področjih:

- socialne veščine,
- samopodoba,
- prepoznavanje in izražanje čustev,
- vedenjski odzivi,
- organizacijske veščine,
- medosebni odnosi …« (Rogič Ožek, 2017, 63)

Pri vzgoji in izobraževanju otrok se mnogokrat pojavi vprašanje, s katerimi pristopi si strokovni delavci lahko pomagamo, da bomo dosegli želene in potrebne učinke in pa seveda kako to izvajati, pri tako heterogeni skupini otrok. V letih delovanja kot izvajalka dodatne strokovne pomoči opažam, da imajo otroci z vedenjskimi težavami in nizkim učnim uspehom, nizko motivacijo in nizko učno storilnostjo precej okrnjene gibalne vzorce. Zaradi narave svoje motnje, imajo nemalokrat težave pri športni vzgoji, saj so impulzivni, težko prenesejo poraz, ne razumejo pravil, ne znajo sodelovati v skupini, kadar je to potrebno, tako pridejo od športne vzgoje razočarani, jezni, nestrpni. In ker se težko pomirijo, jih ta čustva spremljajo skozi cel dan. Ker je o čustvih težko govoriti, morda niti še ne znajo, predvsem mlajši otroci niti ne vedo kako. Ne vedo, kaj jim je, samo ne počutijo se dobro. Iz istih razlogov se težko vključijo v

športne interesne dejavnosti. Otroci s težavami so velikokrat osamljeni, ne znajo se vključiti v skupine vrstnikov, preproste gibalne igre pa jim to omogočajo in jih učijo na najlepši možni način, z nasmehom. In napake niso usodne. Gibanje med poukom deluje kot odmor med delom, je zabavno, kratkočasno.

2. METODE DELA

Za umirjanje organizma je nujno, da se vsi dražljaji, ki jih sprejemamo iz okolja, ustrezno integrirajo. Pomembno je, da se pravilno organizirajo, pri tem pa lahko pomagamo z urjenjem različnih sistemov. V nadaljevanju bom predstavila nekaj sistemov in preprostih gibalnih vaj, ki jih izvajam pri pouku dodatne strokovne pomoči z namenom, da bi se otroci lažje učili, bolje zaznavala okolico in obvladovali svoje vedenje. »Proprioceptivni in senzorni pripomočki spodbujajo senzorno integracijo ter integrirajo celoten živčni sistem. Veliki terapevtski pripomočki spodbujajo celotno telo, vsa čutila, še posebej pa vestibularni, proprioceptivni in taktilni sistem, kar se kaže v umirjenosti, zbranosti, večji motivaciji za učenje in zadovoljstvu…« (Černe, 2017, 47) Menim, da je zelo pomembno, da otroci pijejo dovolj vode, zato jih na začetku ure povabim, da si gredo po vodo in umijejo roke. Tako že uro začnejo s preprostim gibanjem.

2.1 Vaje

Vaje za ravnotežje in vaje za propripcepcijo, ki sta izjemno pomembni čutili, povezani s pozornostjo in koncentracijo

- sedenje na žogi med izvedbo učne ure, pri čemer poudarjam, da mora biti žoga ravno prav velika, da otrok z nogami seže do tal, ugotavljam, da sedenje na žogi vsem otrokom ne ustreza;

- uporaba kinestetične mize, kjer otrok bodisi sedi ali stoji ob mizi in z nogo, naslonjalo za nogo, ki je v obliki gugalnice, pa omogoča nenehno gibanje, saj otrok z nogo potiska naslonjalo in se tako nikoli ne znajde v statičnem položaju;

- potiskanje in vlečenje različnih predmetov; otrok se nasloni na steno in se vanjo upre z vso silo, tako izmenično napenja in sprošča mišice, kar ga aktivira in hkrati pomiri;

- vaje čuječnosti; učenci zelo radi izvedejo vajo, ko se naslonijo ob steno, zaprejo oči, se najprej s hrbtom močno uprejo vanjo, nato sprostijo in umirjeno dihajo, se skušajo zavedati svojega dihanja, kje so, kaj je okoli njih, kje sem jaz, kaj čutijo;

- vaje z elastiko, ko naredimo različne vzorce, poligon (starejši bralci boste morda poznali igro »Šlik, šlak, šlok.«), otrok pa mora mimo elastike, ne da bi se je dotaknil in seveda pozabljeni »gumitvist«, ki je odlična popestritev učnega procesa;

- vaje s kolebnico, obroči, kjer ravno tako naredim bodisi poligon, kjer se ne smejo dotakniti ali pa postavim na tla in hodijo bosi po kolebnici ali obroču. Všeč jim je tudi vaja, ko sedejo znotraj obroča, zaprejo oči in mirno sedijo;

- otroci, še posebej mlajši, imajo radi različne izštevanke, pri čemer masiram njihove roke, ramena, zaradi njihove taktilne občutljivosti, uporabljam žogo, ročne lutke, rokavice, še posebej jih veseli, če izštevanko napišejo sami, na tablo;

- sprehod po prostoru, včasih celo po hodniku ali stopnicah s knjigami, peresnico ali zvezkom na glavi, kar jih zelo zabava, hkrati pa se morajo zelo obvladovati, da jim ne pade na tla;

- razne igre kot: »Stop – pojdi«, ki jo imajo otroci zelo radi, še posebej, če zaprejo oči ali pa hodijo ob glasbi in ko jo ugasnem, se morajo ustaviti; »Premikaj se kot medved, slon, ptiček, čebelica, žaba, zajček, kača…« je izjemno priljubljena med mlajšimi in je kar ne želijo končati, »Vroče / mrzlo, Dan / noč, Požar / poplava / potres, Čarovnik reče« (otroci lahko delajo enako navodilom ali obratno navodilom);

- sedenje na vrtljivem stolu, ki ga imam v kabinetu zase in za učence in ugotavljam, da pri veliko učencih pride do lažje zapomnitve, če se na stolu vrtijo;

- igre z balonom, od tega, da spremljajo balon z očmi, ko pada proti tlom, če imamo več balonov, lahko spremlja pot balona ene barve (npr. rdečega), udarjanje balona z različnimi deli telesa, udarjanje z muholovcem, udarjanje z zaprtimi očmi;

- hoja po stopnicah naprej, nazaj, z zaprtimi očmi, poskakovanje po stopnicah.

2.2 Ritem

- poslušanje glasbe in risanje po tabli;

- udarjanje z bobnom, palčkami ali samo po prazni škatli in hoja po prostoru;

- ples s časopisom, ko po tleh razgrnemo časopis, otrok stopi nanj in ob glasbi pleše, pri tem pa ima nalogo, da ne raztrga časopisa ali pa, da ga mora čimbolj raztrgati – potem časopis pobere, naredi kroglice in meče v/na koš (pa še takoj je pospravljeno);

- plesanje v obroču, z različnimi navodili (»Gibajo samo roke, giba samo glava, gibajo noge.«).

2.3 Gibalne vaje

Razne gibalne vaje, ki jih imajo otroci zelo radi, med drugim zgodbe, kjer morajo napraviti nek gib (poskok, počep), kadar zaslišijo neko besedo (npr. žaba, ata, avto) ali skupino besed (npr.: vrste vozil). Zelo radi si vzamemo gibalni odmor z veliko rdečko kocko, ki ima ob straneh žepke, v katere namestim kartončke z raznimi gibalnimi vajami in kocka je velikokrat uvodna motivacija ali nagrada za opravljeno nalogo.

Pri izvajanju določenih dejavnosti otroke občasno posnamem in lahko po določenem času primerjajo posnetke. Mnogokrat so zadovoljni, ko vidijo, da zmorejo več vaj in da zmorejo vztrajati pri eni vaji dalj časa. Tako se lahko tudi sami prepričajo v uspeh.

3. REZULTATI

Ob rednem izvajanju gibalnih dejavnosti in uvajanju novih se pri otrocih kaže izboljšanje na več področjih. Pri deklici, kjer sem se sistematično lotili izvajanja gibalnih dejavnosti zaradi strahu pred športno vzgojo je bilo opaziti bistveno spremembo v njenem doživljanju športa, saj je bolj sproščena, bolj zaupa vase, kar se prenaša tudi na druge vidike šolskega dela. Bolj je samozavestna pri govornih nastopih, manj jo je strah, lažje komunicira s sošolci. Sicer pa se ob redni uporabi gibalnih aktivnosti kažejo pozitivni učinki pri vseh otrocih, saj imajo boljšo držo telesa, pisala. Ker sedijo na žogi ali stojijo pri mizi, so bolj zravnani, ne naslanjajo glave na roke

in ne ležijo na mizi. Imajo boljše ravnotežje, ni jih toliko strah hoje po stopnicah, se lažje pridružijo igri na igrišču. Imajo boljšo pisavo, lažje berejo. Predvsem pa vidim, da se bolje počutijo, lažje naredijo naloge, podaljšujejo pozornost, jo lažje usmerijo. Izboljšanje je vidno pri razumevanju navodil, predvsem večstopenjskih in načrtovanju dejavnosti. O izboljšanju nemalokrat poročajo tudi učitelji ali starši otrok.

4. ZAKLJUČEK

»Kadar otrok ni bil deležen ustreznih gibalnih spodbud, se pojavijo socialno-vedenjske motnje ter težave na področju motorike, govora, senzorike in čustvovanja. Primer: otroci z motnjo pozornosti in aktivnosti se z gibanjem umirijo, pridobijo nadzor nad svojim vedenje, postanejo samostojni in manj napeti…« (Černe, 2016, 46)

Zdaj, ko že vrsto let tudi sama uporabljam gibanje pred poukom, med poukom in ov zaključku ure, opažam, da so učenci bolj zbrani, lažje sledijo nalogam, lažje se osredotočijo na zaključevanje naloge, učijo se razumeti pravila, spoznavajo sebe, so manj prestrašeni in bolj samozavestni. In krasno mi je, ko mi je letos, po tem, ko je izračunal vse zadane račune, učenec rekel:« Veš, pri tebi sem jaz na play mode.«

Pri poligonih otroke velikokrat vprašam:« Kaj misliš, kako najbolj počasi bi lahko prišel čez tale poligon?« In takrat se morajo umiriti, načrtovati, premisliti, predvideti gibanje, analizirati svoj uspeh ali neuspeh,

In to je zame učenje za življenje.

5. VIRI IN LITERATURA

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdfGibalne aktivnosti otrok pri motnjah pozornosti in koncentracije, Lota Gasser, OŠ Spodnja Šiška, Ljubljana, splet: http://www.pef.unilj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motnjah_pozornosti.pdf

Ayres, A. Jean. 2002. Dijete i senzorna integracija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Cedilnik, Tanja, Rostohar, Dženi: Dajmo nemirnemu otroku priložnost za učenje. Vzgoja in izobraževanje, 5-6, 2016 (65-71).

Černe, Tanja. 2016. Pomoč otrokom z motnjo pozornosti in aktivnosti. Ljubljana: Svetovalni center Ljubljana.

Passolt, Michael. 2002. Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija. Ljubljana: Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.

Rogič Ožek, S., Cedilnik, T., Rostohar, D. (2017). Formativno spremljanje v podporo učenju pri izvajanju dodatne strokovne pomoči za učence s posebnimi potrebami. V: J. Grah, idr., Vključujoča šola. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Sher, Barbara. 2009. Early intervention games. San Francisco: Josey-Bass.

The HANDLE Introductory and Basics Course, zapiski predavanj.

Zdrav način življenja – didaktične igre

Urša Ribič Hribernik
OŠ Ob Dravinji
ursa.ribic.hribernik@gmail.com

V prispevku so predstavljene didaktične igre, ki smo jih pripravili z učenci Žano, Ajšo, Marušo, Lano, Nejo, Mio, Alenom in Domnom, za učence 1. triade in učence 4. in 5. razreda. Didaktične igre so odličen primer dinamične metode dela. Z učno igro „uresničujemo“ tako vzgojne kot izobraževalne učne cilje. Cilji iger so tudi sprostitev, zabava, druženje. Učenci so izdelali naslednje igre: spomin – Zdravo v naravo, črni – zdravi Peter, brainbox – Za zdrav dan, potapljanje ladjic – Živimo zdravo in »kartice zdravja – sadje in zelenjava«. S pripravljenimi igrami bomo popestrili aktivnosti, namenjene promociji zdravega načina življenja. Igre bomo predstavili učencem ob svetovnem dnevu okolja, ki ga obeležujemo 5. junija. Z njimi bomo izvedli učno uro z metodo didaktičnih iger. Ob koncu ure se jim bomo zahvalili za sodelovanje in jih pogostili z zdravim prigrizkom (oreščki, sadje, zelenjava).

Ključne besede: didaktične igre, zdrav način življenja, sprostitev in druženje

Abstract
The article presents the didactic games that were prepared with our students (Žana, Ajša, Maruša, Lana, Neja, Mia, Alen and Domen). They are designed for our students, from 1st to 5th grade of primary school. Didactic games are excellent examples of dynamic teaching methods. Using the didactic games, we can reach our educational goals. Our games are also aimed at relaxation, fun and socialising.
Our students designed the following games: a memory game – *Let's be healthy in nature*, a card game *Black – Healthy Peter*, a board game *Sink the Ship – Let's live a healthy life* and a set of playing cards for good health – *Fruit and vegetables*. Those games are all intended for enriching our school activities and for promoting the healthy lifestyle. The games will be presented to our students on the World Environment Day that takes place on 5th of June. We intend to prepare a lesson using the method of didactic games. At the end of our lesson, we will thank the students for their participation. We will also prepare some healthy treats for them (fruit, nuts, vegetables).

Key words: Didactic games, a healthy lifestyle, relaxation and socialising

1. UVOD

V prispevku so predstavljene didaktične igre, ki smo jih pripravili z učenci Žano, Ajšo, Marušo, Lano, Nejo, Mio, Alenom in Domnom, za učence 1. triade in učence 4. in 5. razreda.

Naši cilji so bili:

- Izdelati različne didaktične igre (spomin, »kartice zdravja«, BrainBox, potapljanje ladjic, Črni Peter).
- Predstaviti igre učencem ob svetovnem dnevu zdravja in z njimi izvesti učno uro z metodo didaktičnih iger.
- Popestriti aktivnosti, namenjene promociji zdravega načina življenja.

Didaktične igre so odličen primer dinamične metode dela. Z učno igro „uresničujemo“ tako vzgojne kot izobraževalne učne cilje.
Z njimi učitelji popestrimo pouk. Učenci se zabavajo in nevede učijo. Didaktične igre pripomorejo k boljši motivaciji učencev, jih spodbujajo k medsebojnemu sodelovanju in v njih vzbudijo pozitivna čustva. Učenje skozi igro pri učencih spodbuja spontanost.

Poznamo več vrst didaktičnih iger: simbolne igre, igre s pravili in konstrukcijske igre. Med igre s pravili prištevamo igre na srečo, strateške igre in družabne igre.
Spomin sodi med strateške igre (slikovne strategije), kjer učenci izražajo določene sposobnosti – spretnost, hitrost, kombinatoriko itn.
Igre na srečo so tekmovalne igre, o izidu ne odloča tekmovalnost učencev, pač pa naključje. Prav to naj bi bila vrednota teh iger, ker omogočajo tudi slabšim učencem doživetje uspeha in zmage (prim. Bognar, 1987).
Bistvene značilnosti družabnih iger so družabnost, zabava, razvedrilo, druženje, pričakovanje. Igre imajo uveljavljena pravila igranja. Privlačnost igre je v zavajanju nasprotnika, presenečenjih in zabavnih preobratih pri posameznih igralcih. Cilji iger so sprostitev, zabava, druženje.

2. KAKO JE POTEKALO NAŠE DELO?

Idejo za izdelavo didaktičnih iger na temo Zdrav način življenja smo dobili po izdelavi didaktičnih iger pri predmetu kemija in po izvedbi treh tehniških dni Zdrav način življenja v preteklih šolskih letih.
Naši učenci že imajo izkušnje z aktivnimi obiski mlajših učencev, saj smo v preteklih letih kar devet let izvajali teden zdravja tako, da so starejši učenci obiskali mlajše in z njimi izpeljali različne aktivnosti.
Pri vsebinskem izboru iger smo se odločili za že omenjen sklop Zdrav način življenja (vsakodnevno gibanje, dovolj spanja, pestra prehrana s sadjem in zelenjavo, vnos tekočine – vode, nesladkanih čajev),
saj želimo, da učenci sleherni dan skrbijo zase. Učenci vedo, kako pomembna je celostna skrb za zdravje. Takšen življenjski slog dobro vpliva tudi na učenčevo počutje v šoli.
Metode didaktičnih iger smo izbrali z namenom, da so učenci bolj aktivni, motivirani in nevede ponovijo in utdijo snov.

3. PREDSTAVITEV IDEJE

Na srečanju razrednih predstavnikov Eko in Zdrave šole sem učencem predstavila metodo didaktičnih iger ter igre, ki so jih učenci izdelali pri pouku kemije.
Učenci, ki so izkazali željo po sodelovanju, so dodali še svoje predloge za igre. Dogovorili smo se, da do naslednjega srečanja pripravijo svoje osnutke iger.
Na naslednjem srečanju smo izbrali didaktične igre, ki jih bomo izdelali: črni Peter, brainbox, spomin, potapljanje ladjic in "kartice zdravja". Ob tem smo se dogovorili, da bomo igram dodali še naše ime.
Učenci so se nato lotili izdelave didaktičnih iger. Sama sem jih ob tem vzpodbujala, dodala kakšno pripombo in seveda tudi pohvale, da so z delom nadaljevali in ga tudi končali.

4. PREDSTAVITEV DIDAKTIČNIH IGER

4.1 Potapljanje ladjic – živimo zdravo (za učence 4. in 5. razreda)

Igra se igra v parih. Vsak učenec dobi igralno mrežo, kamor nariše ladjice, in prazno mrežo, kjer označuje zadetke in zgrešene poskuse nasprotnikovih ladij. Nasprotni učenec ne sme videti ladjic drugega učenca, saj bo ugibal, kje se le-te nahajajo.
Učenci narišejo naslednje ladje: letalonosilka (pet polj), podmornica (štiri polja), križarka (tri polja), minolovec (dve polji) in rešilna ladja (eno polje).
Ladje rišejo v vodoravni, navpični in diagonalni smeri. Okrog vsake ladje je eno prazno polje (voda). Nato učenci izmenično ugibajo, kje so postavljene ladjice (npr. Ali se del ladje nahaja na polju voda in igranje tenisa? Ali se ladja nahaja na polju solata in vožnja s kolesom? Ali se ladja nahaja na polju korenje in smučarski skoki? Ali je ladja na polju žito in igranje tenisa? itn.).
Kdor prvi potopi vse ladjice, je zmagovalec. Slike v mreži je narisala Neja Kovač.

Slika 1: Mreža za potapljanje ladjic.

4.2 Črni – zdravi Peter (za učence 1. triade)

Igra je namenjena 2–6 igralcem. Karte izbrani učenec najprej premeša in nato razdeli med vse učence. Učenec vleče karto od soseda (v smeri urinega kazalca). Ko dobi karto s sličico, ki se ujema z njegovo sličico, ima par in ga odloži na mizo. Tisti učenec, ki ima v roki karto črnega – zdravega Petra, ki ponazarja hidriranje učencev, se mora te karte čim prej znebiti, saj pravilo veleva, da "izgubi" prav tisti učenec, ki mu na koncu v roki ostane ta karta. Igro je pripravila Lana Kumer.

Slika 2: Prikazani pari igre črni – zdravi Peter.

4.3 Spomin – zdravo v naravo (za učence 1. triade)

Na mizo razvrstimo obrnjene kartončke. Učenci odkrivajo po dva kartončka in iščejo enake pare. Ko učenec najde par, vzame kartončka in lahko ponovno odkriva, dokler se ne zmoti. Zmaga, kdor ima največ parov. Igro sta pripravili Žana in Ajša Sivka.

Slika 3: Prikazani kartončki igre spomin.

4.4 Kartice zdravja – sadje in zelenjava (za učence od 3. do 5. razreda)

Igra se igra v skupini štirih ali petih učencev. Vsak učenec skupine dobi svoje karte, ki jih premeša. Skupina izbere učenca, ki začne igro. Učenec si na karti ogleda lastnosti sadeža ali zelenjave in izbere lastnost, ki se primerja z ostalimi kartami (npr. Energijska vrednost, OH, sladkor, vitamin C).

Učenec z največjo ali najmanjšo karto (odvisno od izbora učenca) pobere vse karte.

V primeru, da imata dva igralca enako lastnost, odloča igra kamen, škarje, papir.

Zmaga igralec, ki ima na koncu največ kart. Igralne kartice je izdelala Maruša Ljubič.

Tabela energijskih vrednosti živil (100 g živila).

ANANAS **ENERGIJSKA VREDNOST:** 50 kcal **OGLJIKOVI HIDRATI**: 13 g **SLADKOR:** 10 g **MAŠČOBE:** 0,1 g **VLAKNINE:** 1 g **KALIJ:** 109 mg **VITAMIN C:** 47,8 mg	**RIBEZ** **ENERGIJSKA VREDNOST:** 25 kcal **OGLJIKOVI HIDRATI:** 9,5 g **SLADKOR:** 4,7 g **MAŠČOBE:** 0,2 g **VLAKNINE:** 6,6 g **KALIJ:** 252 mg **VITAMIN C:** 35,3 mg	**LUBENICA** **ENERGIJSKA VREDNOST:** 30 kcal **OGLJIKOVI HIDRATI**: 7,55 g **SLADKOR:** 6 g **MAŠČOBE:** 0,15 g **VLAKNINE:** 0,4 g **KALIJ:** 112 mg **VITAMIN C:** 12,45 mg
SOLATA **ENERGIJSKA VREDNOST:** 14,8 kcal **OGLJIKOVI HIDRATI:** 2,9 g **SLADKOR:** 0,8 g **MAŠČOBE:** 0,2 g **VLAKNINE:** 1,3 g **KALIJ**: 194 mg **VITAMIN C:** 9,2 mg	**ŠPINAČA** **ENERGIJSKA VREDNOST:** 26 kcal **OGLJIKOVI HIDRATI:** 3,4 g **SLADKOR:** 0 g **MAŠČOBE:** 0,6 g **VLAKNINE:** 2,4 g **KALIJ:** 449 mg **VITAMIN:** 54 mg	**KUMARE** **ENERGIJSKA VREDNOST:** 14 kcal **OGLJIKOVI HIDRATI:** 3 g **SLADKOR:** 2 g **MAŠČOBE:** 0 g **VLAKNINE:** 0,5 g **KALIJ:** 147 mg **VITAMIN C:** 2,8 mg

Slika 4: Prikazane kartice zdravja – sadje in zelenjava.

4.5. Brainbox – za zdrav dan (za učence 4. in 5. razreda)

Igrata se 2 ali več učencev. Najmlajši med učenci vzame iz komplet brainbox – Za zdrav dan 1 karto in obrne peščeno uro. Sliko si ogleduje 10 sekund.

Nato preda karto drugemu igralcu in vrže kocko. Odgovoriti mora na ustrezno vprašanje (npr. če vrže št. 4, mora odgovoriti na vprašanje št. 4).

Drugi igralec prebere vprašanje in preveri, če je odgovor pravilen. Če je bil odgovor pravilen, igralec karto obdrži, v nasprotnem primeru karto vrne v škatlo, naslednji učenec pa vzame novo karto.

Zmagovalec je tisti učenec, ki ima po 10 minutah v rokah največ kart.

Igro sta pripravila Mia Zorman in Alen Grm, računalniško je kartice oblikoval Domen Marguč.

Slika 5: Prikazani primer brainbox kartice.

5. IZVEDBA

Ob začetku priprave didaktičnih iger smo se dogovorili, da bomo pripravljene igre predstavili učencem od 1. do 5. razreda v tednu, ko je svetovni dan zdravja (7. 4. 2020); nekaterim razredom v času pouka ali razrednih ur, drugim v času OPB.
Obisk učencev bi potekal takole:

- Učenci – učitelji po uvodnem pozdravu predstavijo svoj namen obiska.
- Učence razdelijo v pare ali skupine in jim razdelijo didaktične igre.
- Sledi igranje.
- Ob koncu ure sledita zahvala za sodelovanje in pogostitev z zdravim prigrizkom (oreščki, sadje, zelenjava).

6. ZAKLJUČEK

Zastavljen cilj – izdelati didaktične igre: spomin – Zdravo v naravo, črni – zdravi Peter, potapljanje ladjic – Živimo zdravo, brainbox – Za zdrav dan in kartice zdravja – sadje in zelenjava smo uresničili. S pripravljenimi igrami bomo popestrili aktivnosti, namenjene promociji zdravega načina življenja. Igre bomo predstavili učencem ob svetovnem dnevu okolja (datum smo prestavili zaradi izrednih razmer), ki ga obeležujemo 5. junija. Z njimi bomo izvedli učno uro z metodo didaktičnih iger. Ob koncu ure se jim bomo zahvalili za sodelovanje in jih pogostili z zdravim prigrizkom (oreščki, sadje, zelenjava).

7. LITERATURA

Jean Carper, 2000: Hrana – Čudežno zdravilo. Arkadija d. o. o. Ljubljana.
Petra Plot: Uporaba didaktičnih iger pri začetnem opismenjevanju v prvem in drugem razredu devetletne osnovne šole. Diplomsko delo. Ljubljana 2013.
Ladislav Bognar, 1987: Igra pri pouku v začetku šolanja. Ljubljana. Državna založba Slovenije.
Drev, A., Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169, pridobljeno marec 2018.
Gabrijelčič Blenkuš, M., Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, IVZ RS, Ljubljana 2000.
Chapman, G., Pellicane, A., 2015: Družabno odraščanje : Kako vzgojiti družabne otroke v času zaslonov, Ljubljana: Družina.

Upočasnimo hitro prehrano (Let's slow down fast food)

Metka Kavčič Feltrin
OŠ Dušana Muniha Most na Soči
metkakf@gmail.com

Cilj projekta je bil raziskati življenjski slog, predvsem način prehranjevanja, pri najstnikih in jih prepričati, da priljubljene nezdrave prigrizke zamenjajo z bolj zdravimi, doma izdelanimi iz lokalno pridelanih surovin. Ker se je projekt izvajal pri angleščini, je bil namenjen tudi urjenju različnih jezikovnih veščin v angleščini. Učenci so oblikovali anketo, s katero so raziskali prehranjevalne navade svojih vrstnikov. Potem so sošolcem predstavili izsledke ankete in jim ponudili možnosti za zdrave prigrizke iz lokalnih sestavin. Oblikovali so knjižico z recepti in posneli pripravo. S stojnico pa bodo sodelovali tudi na tradicionalnem dobrodelnem družinskem orientacijskem dogodku v organizaciji šolskega sklada naše šole. S tem bodo promocijo zdravega življenjskega sloga razširili še na ostale učence naše šole in njihove starše, ter poleg zdrave prehrane poudarili pomen gibanja, druženja in dobrodelnosti za polno življenje.

Ključne besede: zdrava prehrana, angleščina, prigrizki, dobrodelnost

Abstract
The purpose of the project was to do research on teenagers' life style with special emphasis on their eating habits, and consequently convince them to replace the unhealthy snacks with healthier equivalents made from local ingredients. As the project was carried out during English classes, it was also intended for pracising different linguistic skills. Pupils formed a questionnaire about their peer's eating habits, they analysed the results and presented them to their classmates. Then they offered suggestions for healthy snacks. They gathered some recipes in a booklet and recorded their preparation. They were also going to participate witha stall in the traditional school charity event – the orientation event for families, thus expanding the promotion to more pupils of our school and their parents to emphasise not only the importance of healthy eating habits, but also exercise, socializing and charitable activities for a full life.

Key words: healthy diet, English, snacks, charity

1. UVOD

1.1 Eko–projekt v angleščini

Jezikovno nadarjeni učenci si želijo več izzivov, kot jim jih kot učiteljica angleščine lahko ponudim pri pouku. Učno šibki in vedenjsko zahtevni učenci žal zahtevajo večino časa in energije učitelja med uro, kar pomeni, da učenci, ki zmorejo in želijo več, ne dobijo dovolj izzivov, sčasoma postanejo zdolgočaseni, izgubijo zanimanje in ne napredujejo kot bi lahko. V mojem letošnjem 7. razredu je jezikovno močnih učencev kar veliko, zato sem prišla na idejo, da se z njimi lotim projekta, pri katerem bodo lahko širili, uporabljali in nadgrajevali svoje jezikovno znanje, hkrati pa sledili ciljem projekta eko šola, del katerega je naša šola že vrsto let. Tema »Upočasnimo hitro prehrano« (Let's slow down fast food) jim je bila že ob prvi predstavitvi všeč in imeli so veliko svojih idej, kako bi še razširili in obogatili projekt. V projekt se je vključilo 5 učencev.

Projekt smo zastavili v več delih:
- učenci bodo sestavili anketo o prehranjevalnih navadah in jo izvedli med sošolci,
- analizirali bodo rezultate, jih ovrednotili in predstavili svojim sošolcem,
- zbrali bodo recepte za zdrave prigrizke, ki lahko nadomestijo najbolj priljubljene nezdrave prigrizke med njihovim vrstniki, ter jih pripravili,
- svojim sošolcem bodo predstavili rezultate ankete, jih poučili o pomenu lokalno pridelane hrane in jih poskušali navdušiti za svoje predloge zdravih prigrizkov,
- svoje ugotovitve in prigrizke bodo predstavili tudi s stojnico na športno-družabnem orientacijskem dogodku.

Za dodatno motivacijo smo se dogovorili, da bo njihova predstavitev ocenjena.

Hipoteza, ki smo jo postavili pred anketiranjem sošolcev je bila, da imajo sedmošolci veliko nezdravih prehranjevalnih navad, predvsem ko gre za prigrizke, ki vsebujejo veliko sladkorja, maščob in umetnih dodatkov. Cilj projekta pa je bil predstaviti bolj zdrave alternative, po katerih bi sedmošolci z veseljem posegali.

1.2 Priprava in oblikovanje ankete

Začeli smo s pogovorom o njihovih prehranjevalnih navadah, jih ovrednotili glede vpliva na zdravje in se pogovorili o pomenu lokalno pridelane hrane. Učenci so približno že poznali pomen fraze 'lokalno pridelana hrana' in zakaj je pomembna, skupaj pa smo poiskali več podatkov in razširili poznavanje pojma Ter razloge za uporabo čimveč lokalno pridelanih sestavin v naši prehrani.

Prišli so do naslednjih zaključkov, zakaj uživati lokalno pridelano:

- sadje in zelenjava sta pri obiranju bolj dozorela, zato bolj okusna in z višjo hranilno vrednostjo,
- prispevamo k čistejšemu okolju zaradi krajšega transporta,
- manj je embalaže,

- vemo natančno, od kod pridelki prihajajo,
- z njihovim nakupom podpiramo domače pridelovalce.

Razmišljali so tudi, zakaj še vedno večina ljudi uživa uvoženo hrano:

- ker je cenejša,
- ker ljudje niso pozorni na izvor, ko nakupujejo,
- ker zaradi pomanjkanja časa radi kupujejo že delno pripravljeno hrane, ki ne samo da ni lokalno pridelana, ampak vsebuje tudi veliko umetnih dodatkov in konzervansov.

Po pogovoru so sestavili vprašanja za svoje sošolce in oblikovali anketo, s katero so preverili prehranjevalne navade svojih sošolcev. Pri tem so vadili tvorjenje vprašanj v angleščini ter ponovili in razširili besedišče povezano s hrano.

2. ANKETIRANJE IN OBDELAVA PODATKOV

2.1 Izpeljava ankete

Pri uri angleščine so sošolcem na kratko predstavili svoj projekt in jih prosili, da izpolnijo anketo. Med reševanjem so jim pomagali pri razumevanju vprašanj in odgovorov. Tudi njihovi sošolci so se pri izpolnjevanju ankete urili v bralnem razumevanju angleških vprašanj in odgovorov ter se ponovili besedišče za vrste hrane. Anketo je izpolnjevalo 21 učencev 7.a razreda.

2.2 Rezultati ankete

Rezultate ankete so obdelali in prišli do nepričakovanih rezultatov. Vrstniki se veliko gibljejo, čeprav pa imajo radi nezdrave prigrizke, ki vsebujejo veliko sladkorja, maščob, soli in konzervansov (čips, sladoled, čokolada, sladki kosmiči, žitne ploščice – frutabela, čokoladni namaz, bonboni), jih uživajo le občasno. Pogosto si za malico privoščijo sadje.

Tabela 1: Kako pogosto posežeš po naslednjih prigrizkih za popoldansko malico?

	vsak dan	**pogosto**	**včasih**	**nikoli**
sendvič	/	2	12	7
kosmiči	/	6	11	4
kruh z nutelo	/	6	9	6
čokolino	/	2	4	15
čokolada	/	3	10	8
Sadno-žitne ploščice	/	5	10	6
sadje	2	11	8	/
zelenjava	/	2	16	3
čips	/	2	8	11
bonboni	/	/	12	9
sladoled	/	1	13	6

jogurt	2	4	10	5
piškoti	/	6	11	4

Najbolj priljubljene pijače so voda, mleko in čaj, skoraj vsi pa občasno pijejo tudi gazirane pijače in sokove. Spodbuden je podatek, da imajo prav vsi učenci doma zelenjavni vrt ali celo večjo njivo za pridelavo lastne zelenjave, nekateri pa tudi sadovnjak. Nekaj učencev prihaja s kmetij, zato njihove družine uživajo mleko, mlečne izdelke, meso in mesne izdelke pridelane doma.

3. OZAVEŠČANJE O ZDRAVIH PRIGRIZKIH

3.1 Predstavitev v razredu in degustacija

Odločili smo se, da poiščemo bolj zdrave možnosti za priljubljene a nezdrave prigrizke, ki bi bili sošolcem še vedno všeč in bi jih z veseljem jedli. Poiskali smo recepte za:

- domači čokoladno-lešnikov namaz,
- domači jogurt z gozdnimi sadeži ali medom,
- domače žitne ploščice,
- domač krompirjev čips,
- domačo granolo,
- in druge enostavne sladice.

Nekatere smo pripravili skupaj v učilnici za gospodinjstvo. Da bi popestrili pripravo in se preizkusili še v angleščini, smo posneli učence med pripravljanjem jedi – podobno kot v kuharskih oddajah, ki jih lahko gledamo po televiziji (Jamie Oliver, Ana kuha). Učenci so seveda med pripravo dajali napotke za kuhanje v angleščini. Pri tem so ponovili in razširili besedišče povezano s pripravo hrane in pripomočki v kuhinji, poleg tega pa so se tudi izredno zabavali. Strinjali so se, da je bil to njihov najljubši del projekta.

Recepte so zbrali v knjižici, jih predstavili sošolcem, jim pokazali posnetke in jim prinesli poskusiti pripravljene prigrizke. Sošolci so z veseljem prisluhnili in poskusili pripravljeno hrano, ki jim je bila všeč, čeprav so okusi nekoliko drugačni od tistih, ki so jih vajeni

3.2 Sodelovanje na dobrodelnem športnem dogodku

Na naši šoli zelo dobro deluje Šolski sklad, katerega glavni namen je zbiranje denarja z namenom sofinanciranja dejavnosti socialno šibkim učencem, učencem z zdravstvenimi težavami, pa tudi nadarjenim učencem ali celim oddelkom. Med njegovimi cilji je tudi nagrajevanje učencev, sofinanciranje raziskovalne dejavnosti in nakup nadstandardne opreme. Vsako leto organizira različne dogodke, ki so poleg zbiranja denarja namenjeni tudi druženju učencev, njihovih, staršev, starih staršev in učiteljev šole. Nekaj akcij je že tradicionalnih, npr. sejem rabljenih igrač, nogometni turnir trojk in tombola za babice in

dedke. Lani je sklad prvič organiziral tudi »Orientacijsko dogodivščino za družine«, dogodek, ki gibanje na svežem zraku povezuje z dobrodelnostjo in je bil izredno lepo sprejet. Letos je bil planiran v aprilu, a je zaradi izrednih razmer (epidemija korona virusa) trenutno preložen za nedoločen čas.

Načrtovani zaključek projekta »Upočasnimo hitro prehrano« je bil sodelovati na orientacijskem dogodku s stojnico, na kateri bi predstavili svoj projekt, promovirali uživanje zdrave, lokalno pridelane hrane in gibanje za zdrav življenjski slog. Hkrati bi ponujali svoje zdrave prigrizke in recepte zanje. Učenci bi tudi pomagali pri organizaciji in izpeljavi dogodka, s čimer bi v projekt vpeljali še eno dimenzijo – dobrodelnost, nesebično prostovoljno delo v dobro vseh – učencev naše šole in njihovih družin.

4. ZAKLJUČEK

Čeprav projekta nismo uspeli izpeljati do konca, ocenjujem, da je bil zelo uspešen. Predvsem se mi zdi pomembno, da se je z majhne skupine učencev, ki so bili aktivno vključeni v raziskovalno delo, razširil na vse učence 7.a razreda, v končni fazi pa tudi na druge učence in starše naše šole. Doseženi so bili vsi cilji projekta, tako jezikovni kot ozaveščevalni. Skupina učencev, ki je izvedla projekt, je bila zelo motivirana za delo, vsem je bilo najbolj všeč snemanje priprave hrane, težko smo se le usklajevali in našli čas za sestajanje. Še vedno upam, da nam bo uspelo izpeljati tudi zaključek projekta s predstavitvijo na dobrodelnem dogodku, če ne v tem pa v naslednjem šolskem letu.

5. VIRI IN LITERATURA

https://www.delo.si/novice/okolje/prednosti-lokalno-pridelane-hrane.html

https://www.lokalno.si/2019/12/12/230338/zgodba/Lokalno_pridelana_hrana_in_njen_vpliv_na_okolje/

http://okusno.je/priloznostno/hrustljavi-prigrizki-za-solarje.html

Postati kmet na ekološki kmetiji za en dan

Petra Pipenbaher
OŠ Rače
petra.pipenbaher@gmail.com

Predstavitev zajema tradicionalni jesenski obisk na ekološki kmetiji prvošolcev naše šole. Učenci so spoznali način košnje trave s koso, krmili so živali in jih opazovali. Prvič so videli kokošje jajce v gnezdu. Ogledali so si pašnike in hleve. Med spoznavanjem kmetije so se igrali tudi različne gibalne kmečke igre iz starih časov. Iz zelišč, ki so jih nabrali v zeliščnem vrtu, so po skupinah pripravili različne namaze z lokalno pridelano skuto in drugimi lokalno pridelanimi živili. Ugotovili so, da so domači namazi, ki so jih pripravili sami, boljši od kupljenih. Poskusili so tudi doma pridelan nesladkan čaj in jabolčni sok. Pogovorili smo se tudi o zdravih napitkih in pijači. Otroci so aktivno in z navdušenjem sodelovali pri naštetih dejavnostih in spoznali poklic kmeta in delček življenja na kmetiji. Ob koncu dneva so prejeli potrdila. S pomočjo na videz preprostimi dejavnostmi smo otrokom približali zdrav način prehranjevanja, pomen gibanja in koristi lokalno pridelane hrane.

Ključne besede: ekološka kmetija, prvošolci, lokalno pridelana hrana, poklic kmeta, živali

Abstract
The presentation covers our school's first-graders traditional autumn visit to the organic farms. The pupils learned how to mow the grass with a scythe, feed the animals and observe them. They saw a chicken egg in a nest for the first time. They also looked into a barn and saw the farms' pastures. While exploring the farms, they also played games that used to be played by children on farms in old days. They made spreads form the herbs they had to harvest in the herb garden and which they added to locally produced curd cheese and other locally produced foods. They found that homemade spreads they made themselves were better than the bought ones. While we were talking about healthy drinks they also tried home-made unsweetened tea and apple juice. The children actively and enthusiastically participated in the activities listed above and got to know the farmer's profession. They also discovered a small part of life on the farm. At the end of the day, they received certificates. By vaguely simple activities, we bring children closer to healthy eating, the importance of exercise and the benefits of locally grown food.

Key words: organic farm, first-graders, locally produced food, farmer's profession, animals

1. UVOD

Drobni, a zelo pomembni koraki v svetu ekološkega osveščanja in sobivanja z naravo, se začnejo oz. nadaljujejo v prvem razredu. Tega se dobro zavedamo tudi na Osnovni šoli Rače in učencem čez vso šolsko leto ponujamo več dejavnosti na to temo. Učence učimo ločevati odpadke, pri kulturi prehranjevanja v razširjenem programu in v času tradicionalnega slovenskega zajtrka se pogovarjamo o lokalno pridelani hrani, na šoli učencem ponujamo vse več lokalno pridelane hrane, na pomlad sodelujemo z Lovsko družino Rače in očistimo kraj, obiščemo šolski eko vrt, starše spodbujamo, da ne kupujejo plastičnih ovitkov za zvezke in obiščemo ekološko kmetijo.

2. CILJI NARAVOSLOVENGA DNE

- Učenci spoznajo in sodelujejo pri vsakodnevnih kmečkih opravilih,
- si ogledajo in krmijo živali na kmetiji,
- spoznajo vrste zelišč in njihovo uporabo preizkusijo v praksi (priprava čaja in različnih namazov),
- spoznajo različna življenjska okolja,
- spoznajo in poskusijo nekaj lokalno pridelane hrane in pijače ter
- aktivno izvajajo gibalne kmečke igre.

3. POSTATI KMET NA EKOLOŠKI KMETIJI ZA EN DAN

a) Prihod na kmetijo in pozdrav gospodarja

Gospod Uranjek, gospodar Ekološke kmetije, nas je prijazno sprejel in nam predstavil družinske člane in na kratko opisal kmetijo. Ker se na kmetiji več dela, kot govori, nas je povabil na delo.

b) Košnja trave

Vzel je samokolnico in koso, ter nas povabil, da gremo z njim na bližnji travnik. Z varne razdalje smo opazovali kmetovo spretnost. Nekateri otroci so prvič videli koso in košnjo trave na ta način. Gospodarjeva spretnost s koso ni navdušila samo otrok, temveč tudi učiteljice. Gospodar je izzval tudi učiteljice, ki smo se pogumno preizkušale v košnji trave. Ko smo s skupnimi močmi pokosili primerno količino trave, je kmet spodbudil otroke, da so travo pobrali v samokolnico. Z rokami so metali kupe trave v samokolnico in pri tem neizmerno uživali.

c) Hranjenje živali in telesni stik z njimi

Samokolnico polno trave smo odpeljali do zajčnika. Tam so otroci nahranili zajčke in jih lahko tudi pobožali. Navdušenje otrok je bilo veliko. Preostalo hrano so odnesli prašičkom, kozam in drugim živalim. S koruzo in drugimi semeni so nahranili tudi kokoši in goske. Med hojo do travnika smo si ogledali še prašiče in koze slovenskega porekla. (Krško poljski prašič).

d) Tekalne igre

Učencem smo na vsaki postaji predstavili tudi delček kmetovih opravil. Pomembna lastnost kmeta je, da ima veliko moči, vztrajnosti in dobre volje. Kmet se mora zelo zgodaj vstati, se dobro najesti in začeti z delom. Zato je kmet otroke spodbudil, da so čim hitreje stekli na bližnji hrib. Tam smo se razdelili v skupine in izvajali različne štafetne igre po navodilih kmeta. Nekoč pastirčki niso imeli kupljenih igrač, zato so se igrali z vejicami in kamenčki. Otroci so sodelovali v štafetnih igrah s palicami. Pridobili

so veliko novih izkušenj v teku po neravnem terenu, pri izogibanju kravjih iztrebkov in z rokovanjem s palicami. Ker so bili obuti v gumijaste škornje, je bil tek še bolj oviran.

e) Ogled čebelnjaka

Sledil je ogled čebelnjaka. Kmet jim je predstavil osnovne podatke njihovega čebelnjaka in čebelje družine. Pogovorili smo se o različnih vrstah medu in o slovenski čebeli, Krajnski sivki. Doma pridelan med so kasneje dodali k namazu iz skute. Ponovno je sledil tek do kmetije. Nekateri otroci so bili že vidno utrujeni in ob tem ugotovili, da mora kmet v enem dnevu prehoditi velike razdalje.

f) Umivanje rok z doma narejenim milom

Ob vrnitvi na kmetijo smo si roke umili z doma narejenim milom. Večina otrok ni vedela, da si lahko milo izdelamo tudi doma. Ugotovili smo, da si lahko doma izdelamo in pripravimo veliko dobrin potrebnih za življenje in da kmet nima potrebe, da bi hodil pogosto v trgovino.

g) Priprava namaza

Učenci so postajali lačni in žejni. Ko je kmet to slišal, jim je povedal, da si bodo malico danes pripravili kar sami. Nekateri učenci so bili navdušeni, nekateri zaskrbljeni. Učence smo razdelili v štiri skupine. Vsaka skupina je dobila navodila za delo in material. Osnovna sestavina je bila lokalno pridelana skuta. Delo se je pričelo. Učenci so luščili orehe, ribali jabolka in korenje. Urili so svoje spretnosti, nekateri so pristopili s strahom in pogumno zaključili. Pri namazu so potrebovali še zelišča.

h) Obisk zeliščnega vrta

Kmet jih je povabil v zeliščni vrt in jim predstavil nekaj osnovnih zelišč. Ko so vse to slišali, so seveda pozabili, katero zelišče sodi v njihov namaz. Vrnili so se k mizi, na kateri je bil recept in si prebrali, katero zelišče potrebujejo. Zelišča so na drobno z malimi nožki narezali in jih dodali namazu. Ob koncu so namaze namazali na domač črni kruh, ki ga je spekla gospodinja in namaze ponudili še ostalim skupinam. Ugotovili so, da so domači namazi, ki so jih pripravili sami, boljši od kupljenih. Najboljši je bil namaz, ki je vseboval naribana jabolka, orehe in med.

i) Zeliščni čaj ali domači sok

Lakoto smo potešili, nato smo postali še žejni. Pogovorili smo se o doma pridelanem soku in zeliščnem čaju, ki ga gospodinja pripravlja celo poletje. Na kratko so spoznali postopek pridelave domačega zeliščnega čaja. Otroci so poskusili tudi doma sušen peteršiljev čips in ga proti pričakovanju veliko pojedli. Ob koncu smo pospravili mize, posodo, pribor, kozarce in krožnike, ki so jih sami odnesli v hišo h gospodinji.

j) Igra s starim škornjem

Sledila je igra s starim škornjem, ki je bil navezan na vrvici. Cilj igre je bil, da s potiskanje škornja na vrvici podrejo čim več nastavljenih ovir. Igra je bila otrokom zelo zanimiva in vsi so komaj čakali, da pridejo na vrsto. Spoznali so, da je življenje na kmetiji prav zanimivo.

k) Podelitev priznanj in slovo

Ob koncu je gospod Uranjek otrokom podelili še priznanje in jim čestital, da so uspešno opravili vse dejavnosti in tako postali kmetje za en dan. Povabil jih je tudi na druga jesenska opravila kot so obiranje jabolk, spravljanje korenja, koruze in drugih jesenskih pridelkov. Otroci so se polni novih izkušenj, spoznanj in iskric v očeh poslovili s pesmijo in s pozdravom.

4. ZAKLJUČEK

Otrokom smo na njim primeren način prikazali, da je ekološko kmetijstvo, spoštljiv odnos do narave in lokalno pridelana hrana v veliko korist za človeka. Vsaki generaciji otrok, ki jih poučujem, sporočam, da je z naravo potrebno sodelovati, ne pa se bojevati proti njej. Obisk ekološke kmetije in doživetje trenutka življenja na njej, je zagotovo pomemben kamenček v mozaiku ekološkega osveščanja rastočega človeka.

5. LITERATURA

Krišković, P., 1993. Biološko pridelovanje hrane. Ljubljana: Kmečki glas.
Mckay, K. in Bonnin, J., 2010. Postati ekofaca. Ljubljana: Rokus Klett.

Od angleščine do šolskega vrta

Sanja Pavlinić Vidic
OŠ Toneta Pavčka
sanja.pavlinic@ostpavcka.si

Namen projekta *Od angleščine do šolskega vrta* je ozavestiti učence o zdravem načinu življenja, o pomenu lokalno pridelane hrane, ki vsebuje veliko več vitaminov in hranilnih snovi ter je ni potrebno dolgo skladiščiti in dodajati konzervansov, da bi ohranjali njeno svežino. Pri pouku tujega jezika angleščina v 4. in 5. razredu se učenci v učnem sklopu Hrana poleg osnovnega besedišča seznanijo z besediščem in vsebinami s področja naravoslovja in družbe ter učni sklop zaključijo z urejanjem šolskega vrta. Poleg ciljev tujega jezika angleščine (spoznavanje besedišča, širjenje besednega zaklada) se učenci seznanijo z zdravo in nezdravo hrano, spoznajo izvor hrane, ki jo uživajo, sadijo oz. sejejo lokalna semena in opazujejo rast rastlin, na koncu pa dodajo svoj prispevek tudi k ureditvi šolskega vrta. Ob tem se urijo v oblikovanju preglednic, rišejo zemljevide ter iščejo podatke po različni literaturi.

Ključne besede: angleščina, hrana, šolski vrt

Abstract

The purpose of the project "*From English to a School Garden*" is to make students aware of a healthy lifestyle, of the importance of local foods that contain many more vitamins and nutrients than those from far away, of the foods that do not need to be stored for a long time and that need no added preservatives to keep them fresh. In English classes, the fourth and fifth graders get familiar with the basic vocabulary in the field of food, then they are involved in cross-curricular activities with natural and social sciences and finally, they are engaged in arranging the school garden. In addition to the learning objectives in English as a foreign language (acquiring and expanding the vocabulary), students become acquainted with healthy and unhealthy food, they learn about the origin of the food they consume and plant. They sow local seeds and observe the growing of plants. So, in the end they contribute to the arrangement of the school garden. And last but not least, they learn to design charts, draw maps, and search for information in different sources.

Key words: English, food, school garden

1. UVOD

»Prihajamo v obdobje, ko bo lastni košček obdelovalne zemlje še posebej pomemben,« je v svoji knjigi zapisala Jerneja Jošar ter nadaljevala, »v naravi je vse med seboj povezano, vsaka rastlina in vsaka, še tako majhna žival imata svojo vlogo.«(Jošar, 2017, str. 7) Tudi človek je del narave, zato je zelo pomembno, da se v današnji družbi čedalje bolj zavedamo pomena zdravega načina življenja. V ta namen želimo učence ozavestiti o pomenu lokalno pridelane hrane, ki vsebuje veliko več vitaminov in hranilnih snovi, o hrani, ki je ni potrebno predčasno obirati, dolgo skladiščiti in dodajati konzervansov, da bi ohranili njeno svežino.

V prispevku bodo predstavljene dejavnosti, ki so jih izvedli učenci 4. in 5. razreda, z namenom, da raziščejo, koliko že sami vedo o hrani, ali jo znajo poimenovati v angleščini, kako pripraviti sadike za vrt in kako pomembna je samooskrba.

Okus domače zelenjave je neprecenljiv in ta dar je potrebno prenesti do vseh, ki bi se radi naučili samooskrbe s hrano. Množična industrijska pridelava in predelava z vsemi svojimi slabostmi ter sodoben način življenja so tako povzročili, da varna, sledljiva, kakovostna in lokalna hrana postaja vse pomembnejša za potrošnike. Rešitev pred negativnimi ekološkimi in zdravstvenimi posledicami mnogi vidijo v izobraževanju, lokalni pridelavi in lokalnemu trgu ter temu prilagojenih spremembah infrastrukture. Lokalna samooskrba temelji na pridelavi hrane, ki izkorišča lokalne potenciale in je porabljena na trgih, ki se nahajajo v neposredni bližini. Lokalno pridelana hrana je zdravju koristna, sezonska, polna vitaminov in mineralov. Tako imajo živila višjo hranilno vrednost, ki je ne izgubijo zaradi kratkih transportnih poti, saj dolgi transporti živil prispevajo k večji porabi fosilnih goriv, onesnaženju zraka, hrupu in povečani uporabi embalaže. Zaradi lastne pridelave zmanjšamo odvisnost od tujih trgov in hkrati varujemo okolje. Ohranjamo delovna mesta na podeželju in skrbimo za urejenost in obdelanost površin. Lokalna samooskrba pa ni vezana le na podeželje, temveč lahko uspešno gojimo živila tudi v urbanem okolju, v središčih mest, na javnih površinah, vrtcih in šolah. (http://www.osic.si/wp-content/uploads/2018/10/Zgibanka-Samooskrba-Zavod-Socios-okt.-2018.pdf, 1. 3. 2020)

V povezavi z navedbo porekla živil in tudi splošne uporabe je pomembna sledljivost oziroma poreklo živil. Tako se na primer sledljivost sadja in zelenjave preverja na podlagi dokumentacije, ki spremlja blago in s tem hkrati tudi poreklo blaga, ki je obvezen element označb. Poleg porekla mora biti naveden tudi podatek o razredu, sorti in komercialnem tipu, če to zahteva poseben tržni standard. (https://www.nasasuperhrana.si/clanek/kako-prepoznamo-lokalno/)

V začetku so si učenci postavili raziskovalna vprašanja. Zanimalo jih je, ali vedo, katera hrana je tista, ki je zdrava oz. tista, ki pri človeku povzroča težave, prekomerno težo kot tudi kardiovaskularne težave; poleg tega jih je zanimalo, ali učenci vedo, od kod prihaja hrana na

naš krožnik; nadaljevali so z raziskovanjem, kako pridobiti semena in pripraviti sadike ter kako jih posaditi na šolskem vrtu.

Po besedah Jožefa Škofa je bil šolski vrt že od nekdaj sestavni del vsake šole. Je okras in ogledalo šole in osebna izkaznica predstojnika šole. Dandanes ni šolski vrt samo šolski okras, marveč veliko več – je učilnica v naravi in se bistveno razlikuje od učilnice med štirimi stenami (Škof, 2013, str. 9). Pri urejanje šolskega vrta se učenci navajajo na sodelovanje, delo v timu oziroma skupini ter pridobivajo nova znanja in spretnosti, ki so ključnega pomena za učinkovit trajnostni razvoj 21. stoletja.

2. METODE IN MATERIALI

Raziskovalne naloge so se učenci lotili z namenom, da ugotovijo, kakšen pogled oz. koliko znanja imajo učenci v 4. in 5. razredu naše šole na izvor hrane ter kako lahko vsak posameznik pripomore k pridelavi lokalne hrane.

V začetku so učenci oblikovali vprašalnik, s katerim so želeli izvedeti, v kolikšni meri učenci 4. in 5. razreda poznajo izvor hrane, kakovost uvožene hrane, kako dobro poznajo angleške izraze za izbrana živila, pomen besedne zveze »lokalno pridelana hrana«, zanimalo jih je tudi, ali imajo doma vrt, kje lahko dobijo semena in ali jih znajo uporabiti, pravilno posaditi.

Po pridobljenih podatkih ankete so učenci izdelali plakat »Zdrava in nezdrava hrana« oziroma “Healthy and unhealthy food”. Uporabili so različno literaturo ter raziskovali, katera hrana je zdrava in nezdrava.

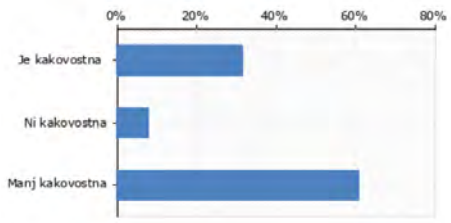
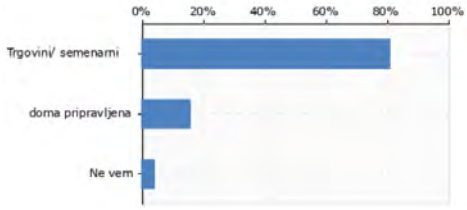
Nadaljevali so z raziskovanjem izvora hrane, natančneje od kod prihaja, iz katere države oziroma celine. Po pogovoru in brskanju po literaturi so ugotovili, da je hrana, ki jo uživajo, pogosto pripeljana iz oddaljenih držav. V ta namen so učenci narisali zemljevid sveta, izbrali njim najljubši sadež oz. zelenjavo, ki jo radi uživajo, poiskali angleški izraz ter z uporabo različne literature predvsem pa spletnega brskalnika poiskali izvor izbranega živila. Svojo ugotovitev so vrisali na zemljevid sveta.

Sledila je priprava sadik. K pouku angleščine so učenci prinesli različna lokalna semena, le-ta poimenovali ter jih posadili oziroma posejali. Pred tem so pripravili lončke, odpadno embalažo, v katero so vsuli zemljo in nato semena. Lončke so postavili na svetlo, redno zalivali ter spremljali rast rastline. Pripravljene sadike bodo postale del šolskega vrta.

3. REZULTATI

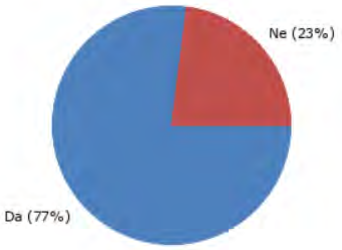
a) Rezultati ankete

V anketi je sodelovalo 52 učencev 4. in 5. razreda. V prispevku so prikazani le rezultati izbranih vprašanj.

Kaj meniš o kakovosti uvožene hrane?	Kje lahko dobiš semena?
	

60 % učencev je mnenja, da je uvožena hrana manj kakovostna, kar visok odstotek, 40 %, pa meni, da je kakovostna.

80 % učencev meni, da semena lahko dobimo v trgovini oz. semenarni, okrog 18 % učencev pa je mnenja, da jih lahko pripravimo doma.

Ali imate doma vrt?	Ali veš, kako se posadi koruza?
	

94 % učencev je izrazilo, da imajo doma vrt, le 6 % učencev vrta doma nima.
77 % učencev je potrdilo, da zna posaditi koruzo, 23 % učencev pa tega znanja nima.

b) Dejavnost: Oblikovanje plakata »Healthy & Unhealthy food«.

c) Dejavnost: Raziskovanje izvora hrane.

d) Dejavnost: Sajenje semen.

4. ZAKLJUČEK

Učenci so spoznali, da marsikatero sadje in zelenjava pride k nam iz daljnih krajev in prepotuje dolgo pot. Poleg tega, da na svoji poti izgubi kakovost, so tudi mnenja, da se s tem povzroča tudi velika onesnaženost zraka, vode in narave. Ugotovili so, da ima velika večina učencev doma vrt, vendar so pri dejavnostih spoznali, da je za pripravo sadik potrebno veliko znanja, volje in potrpežljivosti.

5. LITERATURA IN VIRI

http://www.osic.si/wp-content/uploads/2018/10/Zgibanka-Samooskrba-Zavod-Socios-okt.-2018.pdf, 1. 3. 2020.
https://www.nasasuperhrana.si/clanek/kako-prepoznamo-lokalno/, 4. 3. 2020.
https://ekosola.si/solska-vrtilnica-3/, 6.3.2020.
Jošar, Jerneja, 2015. Ekološko vrtnarjenje za vsakogar. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
Škof, Jožef, 2013. Šolski vrt – Korak k samooskrbi. Ljubljana: Samozaložba.

Telesna aktivnost pri otrocih z lažjo motnjo v duševnem razvoju

Tina Korče
OŠ Kozara Nova Gorica
tina.korce@os-kozara.si

V telesnem razvoju se otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju bistveno ne razlikujejo od povprečnih vrstnikov. Večji primanjkljaji pa so vidni v gibalnem razvoju, v telesni sposobnosti in zmogljivosti ter v skladnem delovanju posameznih gibov, tako grobe kot fine motorike. Zato je zelo pomembno, da učence v šoli spodbujamo h gibanju in jih poučimo o zdravi telesni aktivnosti. Na OŠ Kozara Nova Gorica, kjer izvajamo prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom, smo se odločili, da učencem gibanje približamo tako, da jim ponudimo čim več organiziranih telesnih aktivnosti. V ta namen so vsi učenci šole izpolnili vprašalnik o gibanju. Na podlagi rezultatov, smo učitelji izbrali telesne aktivnosti, ki jih z učenci redno izvajamo. To so: Zdrava pot, Senzorična pot, Minute za zdravje, Ples za dobro jutro, Zdrav dan v šoli, Gibalne urice, Gibalna soba, Usvajanje učne snovi s pomočjo gibalnih aktivnosti, Zdrav dan doma oz. Zdrave počitnice. Učitelji sledimo načelu, da se vsak učenec dnevno udeleži vsaj ene telesne aktivnosti. Učenci so nove načine gibanja sprejeli z navdušenjem. Prišli so do spoznanja, da je gibanje lahko zabavno in da enostavno mora biti del našega življenja.

Ključne besede: gibanje, telesna aktivnost, učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju, zdravje

Abstract
In physical development, children with mild intellectual disabilities are not significantly different from average peers. Larger deficits, however, are evident in motor development, physical fitness and performance, and in the coherent operation of individual movements, both gross and fine motor skills. Therefore, it is of crucial importance to encourage students at school to exercise and to teach them about healthy physical activity. At Primary School Kozara Nova Gorica, where the adapted program of a lower educational standard is implemented, we consequently decided to bring movement closer to students by offering them as many organized physical activities as possible. To this end, all our students were asked to complete a questionnaire on movement. Based on the results, the teachers selected the physical activities that we regularly perform with the students. These are: Healthy path, Sensory path, Minutes for health, Dancing for good morning, Healthy day at school, Exercise hours, Exercise room, Learning a content through exercise activities, Healthy day at home and Healthy holidays. Teachers follow the principle that each student attends at least one physical activity daily. The new modes of movement were accepted by the students with enthusiasm. They also realized that movement can be entertaining and it simply has to be part of our lives.

Key words: exercise, physical activity, students with mild intellectual disabilities, health

1. UVOD

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka in predstavlja pomemben element kakovosti življenja. Splošno znano je, da gibanje pozitivno vpliva na zdravje posameznika ter na njegovo čustveno in socialno delovanje. Manj znano pa je, da izvajanje gibalnih dejavnosti vpliva tudi na učenje in lažje pomnjenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja. Za otroke in mladostnike je priporočena vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu (Drev, 2013). Otroci potrebujejo veliko gibanja in potreba po njem je zanje naravna (Tomori, 2010). Majhen otrok to potrebo pogosto spontano zadovoljuje. Ob tem razvija in krepi svoje telo in razvija motoriko. Z leti pri večini otrok in mladostnikov želja po gibanju upada. Zato imajo pomembno vlogo učitelji, ki jim z zgledom, nasveti in načini poučevanja približamo gibanje kot nekaj naravnega, nujnega in zanimivega. Še posebno je to pomembno za otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju (v nadaljevanju LMDR).

Na OŠ Kozara Nova Gorica, kjer izvajamo prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom, kamor so vključeni otroci z LMDR, se že vrsto let trudimo, da učencem, ki jim gibanje ni samoumevno, približamo tako, da ga vključujemo v čim več šolskih dejavnosti. V lanskem šolskem letu pa so se na nas obrnili starši s prošnjo, da bi ponudili učencem več gibanja in različnih športnih dejavnosti. Zavedali smo se, da je ukrepanje nujno in da moramo k temu pristopiti temeljito. Odločili smo se, da učencem ponudimo zanimive telesne aktivnosti, ki jih bodo privlačile. Tega smo se lotili tako, da so vsi učenci najprej izpolnili vprašalnik o gibanju. Ugotovili smo, da učenci v glavnem menijo, da se dovolj gibajo, čeprav jih zelo malo obiskuje popoldanske športne aktivnosti. Kar nekaj učencev ima prekomerno telesno težo, čeprav sami ne menijo tako. Na podlagi analize vprašalnikov smo izbrali aktivnosti, ki si jih učenci želijo in jih je mogoče izvajati v šoli. Te so sledeče: Zdrava pot, Senzorična pot, Minute za zdravje, Ples za dobro jutro, Zdrav dan v šoli, Gibalne urice, Gibalna soba, Usvajanje učne snovi s pomočjo gibalnih aktivnosti, Zdrav dan doma oz. Zdrave počitnice. Učitelji smo si zadali cilj, da se mora vsak učenec dnevno udeležiti vsaj ene telesne aktivnosti. Podrobno bom aktivnosti opisala v nadaljevanju.

2. POMEN TELESNE AKTIVNOSTI PRI OTROCIH Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

V telesnem razvoju se otroci z LMDR bistveno ne razlikujejo od povprečnih vrstnikov. Večji primanjkljaji pa so vidni v gibalnem razvoju, v telesni sposobnosti in zmogljivosti ter v skladnem delovanju posameznih gibov, tako grobe kot fine motorike. Zaostanek v psihomotoričnem razvoju se kaže že zelo zgodaj. Večkrat se opazijo težave že pri osvajanju osnovnih gibalnih spretnosti, kot so sedenje, plazenje, hoja, ravnotežje, koordinacija. Prav zato je pri poučevanju otrok z LMDR spodbujanje in vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk, odmore in ostale šolske dejavnosti še posebej pomembno. Z vključevanjem gibanja oseb z LMDR, lahko učitelj poleg učenčevih motoričnih spretnosti in sposobnosti razvija tudi kognitivno, čustveno in socialno področje učencev (Sorić, 2017). Seveda je gibalna dejavnost ob učenju odvisna predvsem od znanja in naklonjenosti posameznih učiteljev ali od

pedagoškega pristopa, ki ga posamezen učitelj izvaja. Večina učiteljev, ki poučujemo v prilagojenem programu z NIS, imamo pozitivna prepričanja o gibanju in uporabi gibanja pri poučevanju in večina nas pogosto in na različne načine vključuje gibalne dejavnosti v poučevanje (glej Sorić, 2017, str. 60).

Spodbujanje gibalnih spretnosti je za učence z LMDR zelo pomembno, saj so pri njih primanjkljaji opazni na različnih področjih gibalnega razvoja. Hkrati pa se manj družijo z vrstniki v svojem prostem času in se zato posledično manj gibajo. Malo otrok z LMDR obiskuje popoldanske športne aktivnosti, saj jim te v glavnem niso prilagojene. Poleg tega pa primanjkuje usposobljenega kadra, ki bi vodil tovrstne aktivnosti. Zato je še bolj pomembno, da v OŠ s prilagojenim programom z NIS poskrbimo, da se učenci z LMDR čim več gibajo v šoli. To smo poskrbeli tudi mi. Izvedba je opisana v nadaljevanju.

3. METODOLOGIJA

Septembra 2019 smo dali vsem učencem šole vprašalnik o gibanju, iz katerega smo poskušali ugotoviti koliko se gibajo, kakšne gibalne aktivnosti so jim všeč in kakšno mnenje imajo o svoji teži.

3.1 Populacija in vzorec

53 učencev z lažjo motnjo v razvoju je, septembra 2019, rešilo vprašalnik o pomenu gibanja. Vprašalnik je imel 5 vprašanj s ponujenimi odgovori, to pa predvsem zato, da je bilo učencem lažje odgovarjati. Nekateri učenci so kljub temu potrebovali pomoč učitelja, kar je pričakovano glede na to, da gre za otroke LMDR. Učenci so obkrožili odgovor, s katerim so se najbolj strinjali.

3.2 Vprašalnik

a) Se ti zdi, da se gibaš dovolj? DA NE

b) Si vključen/a v kakšno popoldansko športno aktivnost? DA NE

c) Bi rad/a bil/a v času, ko si na šoli, bolj športno aktiven? DA NE

d) Kaj ti je najbolj všeč?

TEK PLES TELOVADBA GIBALNE IGRE IGRE Z ŽOGO POLIGON

e) Kakšno telesno težo imaš? PRENIZKO NORMALNO PREVELIKO

3.3 Analiza vprašalnika

Na podlagi analize vprašalnika smo ugotovili, da se 51% vprašanih zdi, da se dovolj gibajo. Samo 7% vprašanih obiskuje popoldanske športne aktivnosti. 42% vprašanih bi radi, med časom preživetim v šoli, več gibali. Med ponujenimi športi jih je 41% izbralo igre z žogo, 22% gibalne igre, 12% ples, 11% poligon, 9% telovadbo, 5% pa tek. 82% vprašanih meni, da imajo normalno telesno težo, 11% previsoko in 7% prenizko.

3.4 Cilji

Glede na analizo vprašalnika smo si na šoli začetek šolskega leta 2019/2020 zastavili naslednje cilje:

- povečati fizično aktivnost učencev z LMDR,
- pridobiti spoznanje pri učencih, da je gibanje pomembno za zdravje in življenje in da je gibanje lahko zabavno in poučno,
- povezati gibanje z učenjem pri učencih z LMDR,
- zagotoviti učno okolje, ki omogoča telesno aktivnost ne le pri pouku športa, ampak nasploh pri pouku, v odmorih in v času podaljšanega bivanja,
- na drugačen način usvajati učne cilje,
- povečati druženje s prijatelji in stkati nove prijateljske vezi.

3.5 Načrt

Učitelji smo se odločili, da učencem ponudimo raznolike telesne aktivnosti. Učitelji oddelkov podaljšanega bivanja smo naredili načrt, kako se bomo dela lotili. Zadali smo si, da bomo vse učence poskusili dnevno vključiti v vsaj eno telesno aktivnost. Na razpolago smo učencem ponudili nove športne aktivnosti in nekaj že obstoječih, ki jih bom predstavila v nadaljevanju.

4. AKTIVNOSTI

Na šoli izvajamo poleg športne vzgoje in športnih krožkov naslednje aktivnosti, ki vam jih bom podrobneje predstavila.

- **Zdrava pot**

V letošnjem šolskem letu smo začeli izdelovati več gibalnih poti na šoli. Zaenkrat smo naredili dve in sicer rumeno ter oranžno. Ena ima start v pritličju, druga v 1. nadstropju. Raztezajo se po celi šoli. Vsaka je označena s svojo barvo. Na tleh so zalepljeni različni znaki v barvi poti, ki ponazarjajo kaj mora učenec delati. Rumena je namenjena mlajšim učencem, kjer morajo skakati kot različne živali, hoditi, plesati, se gibati po navodilih, oranžna pa je namenjena starejšim učencem, ker vsebuje vaje za ogrevanje, tek, poskoke,…

- **Senzorična pot**

Na atriju smo postavili senzorno pot iz različnih materialov, ki jih večkrat menjamo. Po tleh smo položili 10 lesenih zabojčkov z nizkim robom ter jih nasuli s peskom, žagovino, kamenčki, mivko, senom, travo, vato,… Učenci bosi hodijo po zabojčkih in uživajo ob novih občutkih, ki jih poskušajo opisati. Za popestritev, jim zavežemo oči, premešamo zaboje, učenci pa ugibajo po čem stopajo in se ob tem zabavajo.

- **Minute za zdravje**

Gre za krajši odmor med poukom, ki traja 3-5 minut in je namenjen učencem, da se telesno razgibajo in sprostijo. Učenci skupaj z učiteljem v prezračenem prostoru izvedejo 2 do 4 gibalne vaje. Največkrat jih izvajamo na začetku pouka, včasih pa tudi med poukom, če vidimo, da učenci potrebujejo predah.

- **Ples za dobro jutro**

V jutranjem varstvu in med glavnim odmorom dežurni učitelji izvajamo ples ali aerobiko oz. različne vaje ob glasbi. Seveda sta način in zahtevnost izvedbe odvisna od samega učitelja.

- **Zdrav dan v šoli**

Nekajkrat na leto izvedemo zdrav dan dejavnosti (športni dan, naravoslovni dan,…). Takrat resnično pazimo, da zaužijemo zdravo hrano in pijačo, da se gibamo, da smo ekološki. Učenci višje stopnje dvakrat letno pripravijo Kavarno pod kupolo, kjer ponujajo za prostovoljne prispevke, zdrave prigrizke in pijačo pripravljeno iz domačih šolskih zelišč.

- **Gibalne urice**

V podaljšanem bivanju izvajamo gibalne urice, ki so največkrat vezane na letni čas. V skupnem prostoru ali na atriju naredimo športno tekmovanje za vse učence. Poleti v tekmovalne igre vključimo vodne balone, jeseni kostanj in tako naprej. Seveda igre popestrimo tudi s športnimi rekviziti, glasbo, navijanjem. Velikokrat priredimo tudi tekmovanje nogometa, košarke, odbojke. V sklopu gibalnih uric spoznavamo tudi igre, ki so se igrale včasih in so skoraj pozabljene: skakanje z elastiko, ristanc, zemljo krast,…
V mesecu marcu smo na atriju postavili indijanske šotore, ki so jih učenci sami poslikali. Okrog njih smo plesali in rajali kot pravi indijanci. Imeli smo pester, barvit in glasen indijanski teden.

- **Gibalna soba**

Že 7 let imamo multisenzorno – gibalno sobo. Tja odpeljemo učence, ki potrebujejo mir ali gibanje. Je pa namenjena samo enemu učencu, največ dvema.

- **Usvajanje učne snovi s pomočjo gibalnih aktivnosti**

Pri pouku se učimo s pomočjo gibov, ker si tako učenci več zapomnijo. To poskusimo pri vseh predmetih, najbolj pa pri matematiki, slovenščini in angleščini, spoznavanju okolja.

- **Zdrav dan doma in Zdrave počitnice**

Nekajkrat letno damo učitelji učencem zdrava navodila tudi domov. Učenci dobijo zdravo zgibanko, kjer imajo zapisane naloge po dnevih (prehrana, gibanje, igra,…) in tabelo v katero vpisujejo narejeno

5. RAZPRAVA

Učitelji sledimo načelu, da se mora vsak učenec dnevno udeležiti vsaj ene telesne aktivnosti. Vse te dejavnosti so se izkazale kot pozitivne gibalne izkušnje pri učencih, kar so nam jasno pokazali. Za telesne aktivnosti kažejo izredno veliko zanimanje.
Pomembno je, da aktivnosti zbiramo glede na starost, oviro, motnjo, primanjkljaj, zdravstveno stanje in potrebo vsakega učenca. To pa pomeni, da moramo učence res dobro poznati, da jim lahko ponudimo pravo telesno aktivnost, ki jim bo koristila in ne škodovala. Veliko učencev na šoli ima motnje pozornosti in koncentracije in čustveno vedenjske motnje. Ti učenci potrebujejo veliko gibanja med odmori, včasih pa potrebujejo »time out« tudi med poukom. Takrat se poslužujemo zdrave poti ali gibalne sobe. Učenci z avtističnimi motnjami, ki so hipersenzibilni, potrebujejo veliko skakanja, guganja in ponavljajočega gibanja. Otroci z okvaro vidne funkcije so veliko bolj senzibilni z drugimi čutili, zato še močneje občutijo vsa gibanja, toplotne spremembe, zvok, vonj, dotik. Gibalno oviranim učencem moramo pazljivo izbirati telesno aktivnost, da jim ne škodimo ali jih celo poškodujemo.
Z uvedbo vseh aktivnosti smo na šoli izredno zadovoljni. Vsi učenci kažejo veliko zanimanje in komaj čakajo izvedbo telesnih aktivnosti. Torej je naš ključni cilj dosežen. Moram pa priznati,

da smo na začetku imeli kar nekaj težav, da smo vse učitelje prepričali, da je nujno ponujati učencem zadane aktivnosti. S časom so to sprejeli in sedaj delo poteka tako kot je treba.

6. REZULTATI

Moj namen je bil, da bi učenci v mesecu marcu izpolnili še en vprašalnik, kjer bi realno ocenila njihovo zadovoljstvo, jih spodbudila k dodatnim predlogom in analizirala izvedeno delo, a mi je zaprtje šol zaradi koronavirusa, to preprečilo. Vseeno pa po odzivu otrok menim, da gremo v pravo smer. Seveda pa tega ne morem z gotovostjo trditi, dokler ne izvedemo raziskave do konca. Kot kažejo trenutne razmere, je v letošnjem šolskem letu ne bomo mogli izvesti. Torej bo ta naloga za naslednje šolsko leto.

7. ZAKLJUČEK

Ponosni smo na to, da so v nove telesne aktivnosti vključeni čisto vsi učenci naše šole in da so dnevno vključeni v vsaj eno telesno aktivnost. Tako jih navajamo, da je gibanje nujno za lažje učenje in kakovostno življenje. Upam si trditi, da je večina učencev prišla do spoznanja, da je gibanje lahko zabavno in da enostavno mora biti del našega življenja. Ni lepšega občutka kot to, da te učenci sprašujejo kdaj bomo zaplesali, se skupaj igrali z žogo in kaj »pomigali«. Verjamemo, da smo na pravi poti.

8.LITERATURA IN VIRI

Drev, Andreja., 2013. *Gibanje: Telesno dejavni vsak dan*. [elek. vir]. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf
[28.3.2020].

Sorič, N., 2017. *Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbanim standardom* (magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

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?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010, str. 115-125.

Dnevnik kot močan motivacijski element za zdrave navade

Valentina Cuderman
OŠ Stražišče Kranj
valentina.cuderman@gmail.com

Zdravje je naše največje bogastvo, ki ga ne moremo kupiti in zanj moramo vsakodnevno skrbeti. Tako samoumevno, preprosto in resnično, pa vendarle vse prevečkrat pozabljeno in premalo upoštevano dejstvo. V svojem prispevku sem predstavila, kako lahko s pomočjo vodenja dnevnika pripravimo učence, da začnejo razmišljati, da so sami akterji svojega vsakdana in da imajo moč vplivati na svoj življenjski slog, naj si bo to zdrav ali nezdrav. Z organiziranimi dejavnostmi sem jih predramila, motivirala in usmerila k bolj zdravemu in aktivnejšemu načinu življenja ter tako dosegla, da so postali bolj aktivni na igrišču in v razredu. Dnevnik se je pri učencih izkazal kot močan motivacijski element za dosego zdravih navad. Z zavzetostjo, navdušenjem in zgledom pa smo h gibanju pritegnili tudi ostale oddelke podaljšanega bivanja ter tako širili pozitivne vibracije in zavest o pomenu zdravja in gibanja.

Ključne besede: zdravje, gibanje, dnevnik, motivacija, zgled;

Abstract
Health is our greatest treasure and it cannot be bought, which is why we need to take care of it on a daily basis. This is such a simple and real notion, but we often take it for granted, even though we should never forget about it. Through this article I will present how we can use journaling to convince students to start perceiving themselves as the main actors in their daily lives, and are as such the only people who can influence their lifestyle, be it healthy or unhealthy. I used organised activities to awaken, motivate and guide students towards a healthier and more active way of life, and thus achieved the goal, which entailed students becoming more active in the playground and in the classroom. Keeping a journal has proven to be a strong motivational element for attaining healthy habits. Through endeavour, enthusiasm and setting an example, we have also attracted students from other extended school day groups to join in on activities, thus spreading positive vibes and understanding the importance of being healthy and active.

Key words: health, being active, journal, motivation, setting a good example;

1. UVOD

Vsak si želi biti zdrav. Do pozitivnih sprememb se ne pride čez noč. Zdravja se ne da kupiti. Zdravo prehrano in gibanje je potrebno vključiti v svoj vsakdan … O vsem teoretičnem znanju so učenci poučeni. Ugotovila pa sem, da jim pogosto manjka le volje ali preprosto ideja kako in kje začeti. Zato sem jim za dosego pozitivnih sprememb ponudila v pomoč vodenje dnevnika, ki se je pri učencih izkazal kot močan motivacijski element za dosego zdravih navad. Namen mojega aktivnega dela z učenci je bil, da se predramijo in začnejo razmišljati, da s svojimi dnevnimi aktivnostmi sami vodijo svoje življenje tako ali drugače. Torej, da sami vplivajo na svoj življenjski slog, naj si bo to zdrav ali nezdrav. Želela sem, da se zavedajo oziroma spoznajo, da kljub temu, da do pozitivnih sprememb ne pridemo čez noč, so majhni koraki tisti, ki štejejo.

Cilji:

- Učenci postanejo bolj aktivni na igrišču in v razredu, tako doma kot v šoli;
- Učenci ponotranjijo vsaj nekaj zdravih gibalnih in prehranjevalnih vzorcev.
- Učenci s svojim zgledom pritegnejo h gibanju še učence drugih razredov, prijatelje, znance, ostale družinske člane.

Hipoteza: Učenci si želijo biti zdravi in aktivni. Želijo si takojšnjih sprememb in aktivnosti.

- V prvem delu je sledil pogovor o zdravem in nezdravem načinu življenja ter o posledicah posameznega načina življenja. Prebirali smo knjige, brskali po internetu, si ogledali nekaj kratkih filmčkov preko spleta.
- Sledila je izdelava plakatov v obliki skupinskega dela. Vsaka skupina je dobila gradivo, iz katerega so naredili povzetke v obliki miselnih vzorcev.
- V drugem delu smo iskali različne ideje, predloge in poti, da bi postali bolj aktivni in posledično bolj zdravi. Predlogi so bili različni: počepi na začetku vsake ure, hoja po stopnicah med odmori, tek v krogih po igrišču, pitje vode med pisanjem domače naloge in med igro, hoja v šolo peš ali skirojem, zračenje med vsemi odmori, izvajanje meditacije, vaje za zdravo hrbtenico, za malico več sadja, brez televizije in računalnika, brez uporabe pametnega telefona, brez sladkarij, ura aktivnosti na dan, 100 skokov s kolebnico, pojesti celo kosilo, poizkusiti česar ne maraš, skakanje gumitvista; Predlagala sem jim, da bi večino njihovih predlogov lahko združili v dnevnik zdravih aktivnosti, ki bi jih potem izvajali. Učenci so bili nad predlogom navdušeni.
- Sledila je skupna izdelava dnevnika, izbira aktivnosti, ki so merljive, zanimive, kratke, konkretne in izvedljive.

Aktivnosti so izvajali in ob pomoči učitelja spremljali, vodili 6 tednov. Ker so vsi pomagali pri izboru aktivnosti, so bili aktivni in motivirani vseh 6 tednov, kar je trajalo naše poskusno obdobje uvajanja zdravega življenjskega sloga v naš vsakdan. Aktivnosti smo tudi točkovali, da smo laže spremljali dnevni napredek vsakega posameznika. Ker so se zbirale točke, so bili učenci še bolj motivirani, celo tekmovalni med sabo, kar je doprineslo k še večji aktivnosti in

zavzetosti. Vsakodnevno so učenci zapisovali oziroma v razpredelnici kljukali, kaj so v prejšnjem dnevu naredili tako doma, kot v času podaljšanega bivanja. Učenci so med aktivnostmi lahko izbirali, a so se zelo trudili, da bi opravili skoraj vse aktivnosti, ki so bile v razpredelnici.

- V zadnji fazi je sledila analiza dela in vrednotenje dosežkov.

Učenci so bili mnenja, da so po končanem obdobju boljšega počutja, opazili so, da imajo več kondicije. Zelo so bili zadovoljni s seboj, da so nekateri ves čas zdržali brez sladkarij in televizije. Najteže pa se jim je bilo odpovedali računalniškim igricam, kar pa je uspelo le dekletom in nekaterim fantom. Nad izvedbo in idejo so bili navdušeni tudi starši, saj so nekateri z veseljem spremljali napredek svojih otrok in se čudili njihovi volji in vztrajnosti. Opazovali so vsakodnevne boje in zoperstavljanja sladkim in računalniškim skominam ter jih bodrili in spodbujali. Nekateri so z otroki tako sočustvovali, da so se tudi sami odpovedali sladkarijam in se jim pridružili pri popoldanskem sprehodu, teku. Prav tako so učenci s svojim zgledom širili pozitivno klimo na igrišču do te mere, da so po dnevnike prihajali tudi učenci drugih razredov. Nekateri so jih malce spremenili in tako so se igrišča v času podaljšanega bivanja večkrat spremenila v poligon ali tekaške steze. Po preteku 6 tednov sem vse dnevnike pobrala, pregledala, preštela točke in jih seznanila z rezultati. Nismo iskali zmagovalca, kar sem večkrat poudarila. Nismo izbrali zdravega življenjskega sloga zaradi točk. Učenci so se zavedali, da delajo spremembe zaradi sebe, za svoje zdravje. Ker je šest tednov kar dolga doba, so nekatere vzorce učenci ponotranjili, kar je bil tudi eden od ciljev.

2. METODE IN MATERIALI

Uporabljene so bile naslednje metode:

- **metoda razlage;**
- **metoda praktičnega dela** (izvajanje vaj);
- **metoda razgovora;**
- **metoda razprave oz. metoda reševanja problemov** (kaj lahko naredimo danes in s tem pripomoremo k boljšemu počutju, zdravju…);
- **metoda dela s slikami, knjigami** (slikovno gradivo z interneta…)
- **metoda dela z besedilom** (narediti povzetek iz besedila v obliki miselnega vzorca, poiskati ključne, bistvene podatke);
- **metoda dela z razpredelnico** (kljukanje aktivnosti in vsakodnevno spremljanje napredka preko razpredelnice);
- **metoda ovrednotenja dela (analiziranja)** – pogovarjali smo se o tem, kako so se počutili, ko so aktivno izvrševali dane aktivnosti, kakšen odziv so doživeli doma, kaj menijo o vplivu na druge, spremljanje osebnega napredka tekom projekta, izražanje konstruktivne kritike…)
- **debata** (pogovor o tem, kako bi lahko poglobili in nadgradili svoj zdrav vsakdan ter predvsem kako vztrajati še naprej);
- **diskusija** (o tem, kako verjeti, da tudi z majhnimi spremembami lahko pridemo do velikega cilja…)

2.1 Postopek merjenja

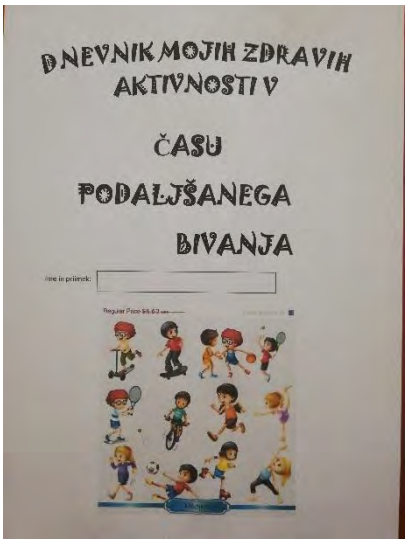
- Pri vodenju dnevnika zdravih aktivnosti je sodelovalo 25 učencev 4. razreda.
- Dnevnik so učenci vodili 6 tednov.
- V času podaljšanega bivanja so imeli možnost izbire med 11 aktivnostmi: vaje za zdravo hrbtenico, ura gibanja na svežem zraku, plastenka vode med igro, plastenka vode med pisanjem naloge, pojesti celo kosilo, poizkusiti česar ne maram, pojesti kos sadja, ki je za malico, 10 krogov teka po igrišču, 10 krat hoja po stopnicah iz kleti v 2. nadstropje, 100 krat skok s kolebnico, 10 minut skakanja gumitvista;
- Doma so lahko izbirali med 6 aktivnostmi: brez gledanja televizije, brez igranja računalnika ali tablice, brez sladkarij, ura aktivnosti, pojesti vsaj dva kosa sadja, zelenjave, popiti vsaj 2 plastenki vode;
- Aktivnosti smo ovrednotili s točkami. Aktivnosti na svežem zraku z 10 točkami, brez sladkarij, brez gledanja televizije, tablic s 5 točkami, ostale aktivnosti s po 3 točkami.

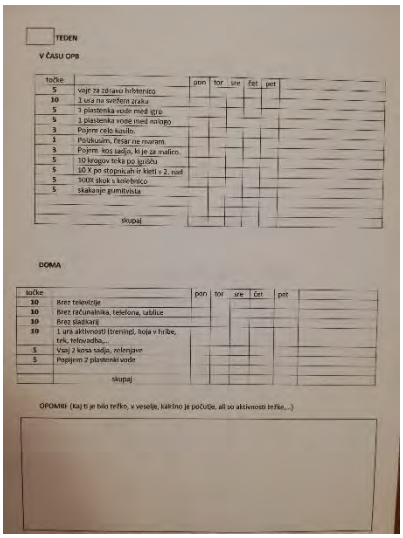
Uporabljena so bila naslednja sredstva in oprema: govor, slikovno in besedilno gradivo z interneta, listi A4 za dnevnik, risalni listi, flomastri, svinčnik, računalnik in projektor, kolebnice, blazine, žoge, igrišče, plastenke z vodo;

3. REZULTATI

Slika 1 – plakati

Učenci so povzeli podatke iz gradiv in svoje plakate nalepili na hodnik, kjer so jih lahko prebrali tudi drugi učenci šole. Naslovi plakatov so bili: 10 začetnih korakov za zdrav življenjski slog, Čezmerna telesna teža in debelost, Šport in rekreacija, Srčni utrip, Srčno - žilne bolezni;





Slika 2 – Naslovnica dnevnika Slika 3 – Vsebina dnevnika Slika 4 – Dnevniki učencev

Vsak učenec je vodil svoj dnevnik. V razpredelnico so vsakodnevno označevali, kaj jim je uspelo izvesti v prejšnjem dnevu. Moj namen ni bil ugotavljati, če govorijo resnico, saj so delali za svoje zdravje, česar so se tudi sami zavedali. Z mojim sprotnim preverjanjem in zanimanjem za njihovo delo pa sem jih spodbujala, pohvalila ali usmerjala, kje bi se še lahko izboljšali. Ker so me želeli navdušiti, razveseliti ali ker so bili radi deležni mojih pohval, so se še bolj trudili. Tekom celotnega vodenja dnevnika so učenci dokazali, da so radi aktivni in da znajo vztrajati, če le cilji niso tako dolgoročni. Obdobje šestih tednov je dovolj dolgo, da so se pokazale spremembe v načinu razmišljanja in v odnosu do gibanja, a hkrati ne preveč dolgo, da bi učenci popustili, se naveličali in vrgli puško v koruzo. Res, da so nekateri posamezniki po enem mesecu začeli malce popuščati v intenzivnosti in zagretosti, a so tudi ti dokončali zastavljene cilje.

4. RAZPRAVA

Vztrajno vodenje dnevnika in izvajanje različnih aktivnosti je potrdilo mojo hipotezo, da si učenci želijo biti zdravi in aktivni. Vsi v skupini so sodelovali in se trudili. Vsakodnevno so se sami spomnili na aktivnosti. Ker so se le teh udeleževali prostovoljno, niso čutili prisile, kar jih je še bolj spodbudilo k lastni aktivnosti in zavzetosti ter resnosti. Ker so oddaljeni in dolgoročni cilji za marsikoga nedosegljivi, se je vodenje vsakodnevnega dnevnika izkazalo kot primerno in učinkovito sredstvo za dosego zdravih navad in sprememb, ki se ne zgodijo čez noč. Učenci se niso obremenjevali s tem kako priti do cilja, ampak so preprosto iz dneva v dan rutinsko sledili nalogam, aktivnostim in izzivom. Začeli so verjeti, da vsak dan šteje in da vsak lahko doseže spremembe v svojem načinu življenja, če je le dovolj vztrajen.

5. ZAKLJUČEK

Gibanja v šolah je premalo, zato je prav, da se ga spodbuja na različne načine. Res, da gibalne aktivnosti terjajo svoj davek na račun tišine, reda in miru v razredu, a je prioriteta zdrav, aktiven in zadovoljen učenec. Tudi v mojem primeru so aktivnosti, ki so jih učenci izvajali v času podaljšanega bivanja, povzročale nekaj hrupa na stopnišču in igrišču. Pojavljali so se prepiri kdo bo prej skakal s kolebnico, kdo je bil hitrejši v teku, kdo je ali ni pojedel sadja za malice…ampak prav te male pikantnosti dajo občutek, da smo na pravi poti, da so učenci odzivni, aktivni, da živijo. Moja hipoteza se je potrdila in cilji so bili doseženi. Z organiziranimi dejavnostmi sem dosegla, da se učenci zavedajo pomena aktivnega in zdravega načina življenja, saj nekateri še vedno nadaljujejo z vodenjem dnevnika, vsekakor pa so bolj aktivni na igrišču in v razredu, kar je bil tudi moj namen. S premiki v glavi in željo po spremembi so stopili na pot, ki jo vsi tečemo celo življenje. H gibanju so pritegnili tudi ostale oddelke podaljšanega bivanja, starše, sestre, brate ter tako širili pozitivne vibracije in zavest o pomenu zdravja in gibanja. Res, da je vodenje dnevnika zahtevalo tako s strani učitelja kot učencev veliko doslednosti, časa, volje in energije. A ko se zavemo, da zdrav način življenja ni le kratek šprint, da je to vseživljenjski maraton, način življenja, ki ga moramo ponotranjiti in preprosto živeti, potem nam nič ni težko.

6. LITERATURA IN VIRI

Čezmerna telesna teža in debelost (splet). (citirano 6.2.2020). Dostopno na: https://www.lekarnar.com/clanki/cezmerna-telesna-teza-in-debelost

10 začetnih korakov za zdrav življenjski slog (splet). (citirano 24.2.2020). Dostopno na: https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/10-zacetnih-korakov-za-zdrav-zivljenjski-slog-418773

Infodrom: Brez gibanja ni nič. (splet). 2015. Dostopno na naslovu: https://www.youtube.com/watch?v=ByN1mA79NH8

Infodrom: Motnje hranjenja. (splet). 2015. Dostopno na naslovu: https://www.youtube.com/watch?v=ARB2s_-3soU

Infodrom: Šport je super za naše možgane. (splet). 2014. Dostopno na naslovu: https://www.youtube.com/watch?v=yGuV_N8B0Qc

Infodrom: Z gibanjem do zdravja. (splet). 2012. Dostopno na naslovu: https://www.youtube.com/watch?v=uj5auvXsjmI

Pons, M. , Bistroumni priročnik – Jem zdravo. 2010. Tehniška založba Slovenije

Srčno - žilne bolezni (splet). (citirano 5.3.2020). Dostopno na naslovu: https://www.lek.si/sl/skrb-za-zdravje/

Šport in rekreacija (splet). 2014. (citirano 26.3.2020). Dostopno na naslovu: https://fidimed.si/strokovni-clanki/sport-in-rekreacija

Tek in srčni utrip (splet). 2014. (citirano 1.3.2020). Dostopno na naslovu: https://fidimed.si/strokovni-clanki/tek-in-srcni-utrip

Vsi na kolo za zdravo telo

Miha Kimovec
OŠ Vodice
mihakimovec@gmail.com

Osnovna šola Vodice je obdana s številnimi gozdnimi, kolovoznimi in makadamskimi potmi, ki so več kot primerne za izvajanje učnih vsebin, povezanih s pohodništvom in kolesarjenjem. Učence skušamo skozi aktivnosti v naravi ozaveščati in opominjati o pomembnosti zdravega načina življenja. S ciljem po zmanjševanju »motoriziranega« načina potovanja prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov, čistejšemu zraku v mestih, večji kakovosti bivanja in javnemu zdravju. V sklopu izbirnih vsebin s področja športa smo se odpravili na daljši, okoli 30-kilometrski kolesarski izlet iz Vodic do Kranja in nazaj. Vseskozi smo kolesarili po poteh, ki niso primerne za avtomobile. Poleg ugodnega vpliva, ki ga ima kolesarjenje na srčno-žilni in mišični sistem, želimo učence navdušiti tudi za športno panogo, s katero bodo bogatili svoj prosti čas in skrbeli za vitalnost tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Med potjo se ustavimo na kmetiji, na kateri se ukvarjajo s pridelavo zelenjave. Učence tako seznanimo s pomembnostjo uživanja sezonske hrane, pridelane v lokalnem okolju.

Ključne besede: kolesarjenje, zdravje, vpliv na okolje, sezonska hrana.

Abstract

Primary school Vodice is surrounded by numerous forest, gravel and cart tracks. These are more than suitable for the implementation of educational contents related to hiking and cycling. We use outdoor activities to make pupils aware of the importance of maintaining a healthy lifestyle. With the goal of reducing the »motorised« ways of travelling, we contribute to the reduction of greenhouse gas emissions, cleaner urban air, a better quality of living and public health. As a part of elective sport subject activities, we went on a longer, 30km round cycling trip from Vodice to Kranj. We cycled on routes not suitable for cars the entire time. In addition to positive influences on the cardiovascular system, students are encouraged to develop a liking for the sport discipline that will enrich their leisure time and sustain their vitality in the later stages of their lives. Along the way, we stopped at a vegetable producing farm, where students learned the importance of consuming locally produced seasonal food.

Key words: cycling, health, environmental impact, season food

1. UVOD

Mesec maj predstavlja začetek kolesarske sezone tudi na naši šoli. Pogled na kolesarnico polno koles pove, da so učenci težko pričakovali toplejše dneve, ko kolo zopet postane njihovo

prevozno sredstvo za v šolo in odličen pripomoček za izboljšanje telesne pripravljenosti. Kolesarjenje je v tem času tudi del učnega procesa. Učenci opravljajo kolesarski izpit, kolesarijo pri izbirnih predmetih in je vsebina na športnih dnevih. Za učence, ki obiskujejo izbirna predmeta šport za zdravje in šport za sprostitev, že nekaj let organiziramo kolesarski izlet iz Vodic do Kranja in nazaj.

2. KOLESARJENJE V PROGRAMU OSNOVNE ŠOLE

Kolesarjenje je vsebina, ki se v učnem programu osnovne šole izvaja predvsem pri neobveznem izbirnem predmetu šport in pri izbirnih predmetih šport za zdravje in šport za sprostitev. Zakon o varnosti cestnega prometa nalaga osnovni šoli, da mora učence usposobiti za samostojno vožnjo s kolesom v prometu, preveriti znanje in sposobnosti za vožnjo ter izdati kolesarske izkaznice. Na naši šoli učenci kolesarijo tudi med rednimi urami športa in na športnih dnevih. Poleg tega vsako leto v sklopu šolskih športnih tekmovanj tekmujejo na šolskem državnem tekmovanju v vožnji na čas.

3. CILJI KOLESARJENJA V OSNOVNI ŠOLI

Teoretične vsebine zajemajo: nadomeščanje izgubljene tekočine in termoregulacija, vpliv kolesarjenja na organizem, varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine, varnost na cesti, nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah in pikih žuželk, ukrepanje ob nezgodah. Splošni vzgojno-izobraževalni cilji so: oblikovati pri učencih pristen, čustven, spoštljiv in kulturen odnos do narave kot posebne vrednote, oblikovati pri učencih pozitiven odnos do kolesarjenja kot najbolj dostopne in univerzalne športne dejavnosti, pridobivati spretnosti in zmožnosti pravilne presoje za varno vožnjo s kolesom, spoznati nevarnosti, ki na cesti ogrožajo varnost udeležencev v prometu, razvijati samostojnost, odgovornost, medsebojne odnose ter humano obnašanje v prometu, usposobiti mlade za samostojno kolesarjenje v poznejših starostnih obdobjih. S tem, ko na športnem dnevu ne uporabljamo motoriziranih prevoznih sredstev, učence opozarjamo na pomembnost trajnostne mobilnosti, ki se kaže na podnebnih spremembah. Cilj oziroma poudarek je na zmanjševanju osebnega motornega prometa in porabe energije ter na vzpodbujanju »nemotoriziranih« načinov potovanja. Z doseganjem teh ciljev prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov, čistejšemu zraku v mestih, večji kakovosti bivanja in javnemu zdravju.

4. PREDNOSTI KOLESARJENJA

Kolesarjenje je enostavna športna panoga, saj od nas ne zahteva posebnega tehničnega znanja, kot je to značilno za druge športne zvrsti. Izstopajoča lastnost kolesarjenja za zdravje je varnost, saj nikoli ne predstavlja nevarnosti za preobremenitev sklepov. Poleg tega predstavlja zaščito pred boleznijo srčnih žil, uravnava previsok krvni pritisk, krepi kosti in lajša

prebavo. S kolesarjenjem neposredno izboljšujemo fizično pripravljenost, če je prišlo do poškodbe pri drugi športni zvrsti. Za omenjeno športno zvrst ni omejitev glede športnih objektov, zato tudi ne potrebujemo veliko finančnih sredstev (Kristan, 1993). Dalj časa trajajoče kolesarjenje vpliva na motivacijo, vztrajnost, večа sposobnost prenašanja subjektivne bolečine ter vpliva na vrednostni sistem, nudi možnost za druženje, krepitev socialnih veščin in spoznavanje novih ljudi. Dejavnost je namenjena vzgoji in sprostitvi, kar pomeni, da v njej ni mesta za tekmovanje. Zmagovalec je vsak, ki pride do zastavljenega cilja.

5. POMEN KAKOVOSTNE HRANE PRI MLADIH

Vse večja prisotnost debelosti med otroki in mladostniki ter s tem pogojenih bolezni je dokaz, da je prehrana slovenskega prebivalstva v veliki večini nezdrava. Ker igra prehrana pomembno vlogo v obdobju odraščanja, ko mora otrok uživati čim bolj zdravo in uravnoteženo hrano, bogato z energijo in hranilnimi snovmi, se v vzgojno-izobraževalnih ustanovah zadnje čase posveča vedno več pozornosti zdravi oziroma lokalno pridelani hrani.

6. SEZONSKA, LOKALNO PRIDELANA HRANA

Včasih se je na tržnicah prodajalo samo lokalno zelenjavo in sadje, značilno za določen letni čas. Danes lahko v trgovinah kupimo hrano, ki je na voljo vse leto. Kljub temu je sezonska lokalno pridelana hrana še vedno najbolj zdrava. Ljudje so nekoč živeli bolj povezano z naravo, ki jim je v vsakem letnem času dala tista hranila, ki so jih potrebovali. Ko še ni bilo zamrzovalnikov, hladilnikov in določenih tehnik predelave, ki jih poznamo danes, so ljudje jedli samo sezonsko hrano, tisto, ki je bila na voljo. Naši stari starši niso razmišljali o poreklu hrane in o tem, ali je nekaj zdravo ali ne. Preprosto – pojedli so tisto, kar so imeli. V današnjem času, ko imamo vsak dan na voljo katero koli sadje ali zelenjavo, pogosto pozabljamo na pomen sezonskega in uravnoteženega jedilnika.

6.1. Prednosti sezonske, lokalno pridelane hrane

Značilnost sezonske hrane je, da je bolj dozorela, ima več antioksidantov, vitaminov in ostalih hranilnih snovi, potrebnih za zdravje. Ker lokalna hrana naredi krajšo pot do potrošnika, ima višjo hranilno vrednost in vsebuje manj aditivov (konzervansov, barvil) in pesticidov. Sadje in zelenjava, ki imata dolgo transportno pot, imata manj vitaminov A, B, C in E. Sezonska hrana povzroča tudi manj alergij. Poleg sadja in zelenjave velja uživati tudi druge lokalne izdelke – med, meso, mleko … Če kupujemo živila tujega izvora, v telo vnašamo snovi iz drugačnega okolja, kot je naše. To lahko spodbudi nastanek alergij. Živila, ki pripotujejo od daleč, veliko časa stojijo v skladiščih, zato obstaja nevarnost, da so manj obstojna in slabše kakovosti – to zagotovo velja za meso.

6.2. Skrb za okolje in lokalno ekonomijo

Kdor kupuje sezonske in lokalne pridelke, naredi veliko dobrega za skupnost. S tem namreč podpre lokalne kmete in okolje, zviša pa se tudi stopnja samooskrbe. Ko kupujemo lokalno hrano, prispevamo k utrjevanju domače proizvodnje in ohranjanju delovnih mest v našem okolju. Na tak način se ohranjajo poseljenost in urejenost ter obdelanost našega podeželja. Zelo pomembna vidika sezonske hrane sta tudi krajše transportne poti in manjša uporaba embalaže, kar prispeva k varovanju okolja. Prevažanje hrane na našem planetu namreč pusti posledice – povečajo se ogljični odtis, poraba fosilnih goriv, izpust toplogrednih plinov in raba gnojil ter pesticidov.

7. IZVEDBA

V mesecu septembru že nekaj let organiziramo kolesarski izlet, na katerem se z učenci izpred šole s kolesi odpravimo do Kranja in nazaj. Zdi se nam, da je v program izletov smiselno vključiti lokalne kolesarske poti. Učence nekaj dni pred izvedbo s pisnim obvestilom in pogovorom seznanimo o poteku izleta, opozorimo jih na obvezno opremo, primerno vedenje v prometu in na primeren odnos do narave. Aktivnost je za učence brezplačna. Učenci se po pouku s kolesi zberejo na velikem šolskem igrišču, kjer prisluhnejo navodilom vodje kolesarskega izleta. Učenci morajo imeti brezhibno delujoča kolesa in kolesarjenju primerna oblačila in obutev. Obvezna je uporaba varnostne čelade. Če kateri od učencev nima kolesa in čelade, ima možnost izposoje v šoli. Učenci so razdeljeni v skupine po 10, vsako skupino spremlja učitelj. Prvi in zadnji v skupini imata oblečen odsevni jopič za večjo varnost na cesti. Sledi približno 15-kilometrska vožnja do Kranja, kjer je čas za daljši počitek. Trasa poteka po stranskih, poljskih in gozdnih poteh, del pa po glavni cesti. Na ta način se skušamo izogniti prometno bolj obremenjenim cestam. Prvi gre na pot vodja s svojo skupino. Vodja zaradi poznavanja poti in tveganj na poti vozi na čelu skupine. V razmaku nekaj deset metrov vozijo ostale skupine. To je pomembno zlasti zaradi lažjega prehitevanja ostalih udeležencev v prometu. Učitelj se ves čas ozira nazaj in opazuje učence. Predvsem je pozoren na to, da učenci ne vijugajo po vozišču, da imajo primerno varnostno razdaljo in so osredotočeni na vožnjo. Učitelj mora poskrbeti za ustrezno hitrost in po potrebi, če ima kdo težave, temu primerno ukrepati. Na približno polovici poti se ustavimo na kmetiji, kjer se ukvarjajo s pridelavo zelenjave, predvsem zelja in repe. Gospodar nam razkaže način pridelave in nam predstavi pomembnost lokalno pridelane domače zelenjave.

Slika 1: Učenci na kolesarjenju

8. POVZETEK

Skozi gibanje v naravi posredujemo učencem vrednote in jih učimo obnašanja in odnosa do nje. S kolesarjenjem ne želimo le posredovati novih športnih znanj ter razvijati gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč želimo učence motivirati za zdrav način življena v kasnejšem obdobju in jih osveščati o pozitivnih vplivih kolesarjenja na okolje. Ker igra prehrana pomembno vlogo v obdobju odraščanja, ko mora otrok uživati čim bolj zdravo in uravnoteženo hrano, bogato z energijo in hranilnimi snovmi, se v vzgojno-izobraževalnih ustanovah zadnje čase posveča vedno več pozornosti zdravi oziroma lokalno pridelani hrani. Kljub vsem znanjem in izkušnjam, ki jih učenci pridobijo na opisani dejavnosti, naj bo cilj vsakega dneva dejavnosti predvsem varna vrnitev domov in zadovoljstvo učencev.

9. LITERATURA IN VIRI

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Muha, V. idr. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt.* Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

Kristan, S. (1993). *Izletništvo, pohodništvo in gorništvo*. Radovljica: Didakta.

Fit šolarček

Nataša Račič
OŠ Leskovec pri Krškem
racic.natasa@gmail.com

Z uzavestitvijo zdravega in aktivnega življenjskega sloga pri sebi sem posledično to začela prenašati tudi na učence tako pri pouku, kot pri interesni dejavnosti »Fit šolarček«, ki jo vodim s sodelavko že štiri leta. Že nekaj let se predvsem z analitičnim delom Športno vzgojnega kartona, ki se ukvarja z meritvami telesnega in gibalnega razvoja, ugotavlja, da upada pri otrokih vzdržljivost, upada moč ramenskega obroča, moč rok, hitrost, gibljivost in žal narašča tudi telesna teža. Zavedam se, da zgled, poučevanje, vztrajanje, doslednost rodijo sadove. Redna telesna aktivnost in zdrava prehrana že v otroštvu je preventiva pred debelostjo in srčno-žilnimi boleznimi v odrasli dobi, ki so med Slovenci v samem vrhu. Spodbujanje otrok, da sprejmejo »svoje« odločitve, ki so glede prehrane in gibanja zdrave, vodi do zdravih prehranjevalnih navad in aktivnega preživljanja prostega časa. Seveda imajo odločilno vlogo starši, v šoli pa lahko tako le dobijo dober vzor, ki ga hote ali nehote prenašajo v svoje domače okolje.

Ključne besede: pomen gibanja, pomen zdrave prehrane, hoja, zgled, vztrajanje

Abstract:

With the awareness of my healthy and active lifestyle I began to teach my students how to be aware of healthy lifestyle. I started to teach students about healthy lifestyle in the class and at the optional school subject »Fit schoolboy«, which I have run with my colleague for four years. For several years now, mainly with the analytical work of the Sports Education Card, which deals with measurements of physical and motoric development, it has been established that there is a decrease in children's endurance, shoulder girdle strenght, strength of hands, speed and mobility, but unfortunately, body weight increases. I am aware that role model, teaching, perserverance, constistency have an effect. Regular physical activity and a healthy diet in a childhood is a prevention againts obesity and cardiovascular diseases in adulthood, which are at the very top diseases in Slovenia. Encouraging children to make »their« healthy eating and movements decidions leads to healthy eating habits and active leisure. Of course, parents play a decisive role, but in school they can only get a good role model. Which they intentionally or unintentionally transfer to their home environment.

Keywords: the importance of movement, the importance of a healthy diet, walking, example, perseverance

1. UVOD

Z interesno dejavnostjo želim zajemati pomembne komponente zdravega razvoja otroka, gibanje in prehrano v smislu zdravih prigrizkov. Vse to uzaveščam pri ljudeh kot osebna trenerka in prehranska svetovalka v popoldanskem času, v šoli pa pridobljena znanja uporabljam pri delu z otroki. V prejšnjem šolskem letu so bili vključeni v interesno dejavnost Fit šolarček učenci prvih razredov, stari od 6 do 7 let. Tekoče šolsko leto pa nadaljujem s sodelavko z njimi v drugem razredu. Otroci v prvem triletju OŠ so v intenzivni razvojni fazi na različnih področjih – telesnem, gibalnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem in imajo željo po gibanju in športu. Lahko rečemo, da so v zlatem obdobju gibalnega razvoja, saj ima visok motorični potencial skupne osnove s kognitivnim funkcioniranjem. Gibanje vpliva na otrokov telesni, gibalni in psihični razvoj, torej so vplivi vsestranski. Otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let, bi morali po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije:

-vsaj 60 min na dan posvečati zmerni do intenzivni gibalni dejavnosti, pri čemer je večina dnevne gibalne dejavnosti aerobna, vadba daljša od 60 min pa še bolj blagodejno vpliva na razvoj kosti, mišic, srčno-žilnega sistema in vzdrževanje telesne teže.

- vsaj 3-krat tedensko v svojo dejavnost vključevati intenzivnejšo vadbo, ki vključuje tudi vaje za krepitev mišic in kosti (tek, poskoki).

Glede prehrane otrok pa obstajajo močni socialni in kulturni pritiski ter obstajajo tudi smernice zdravega prehranjevanja in neposredna praksa šolske prehrane. Obstajajo tudi močni reklamni pritiski po nakupovanju nezdrave prehrane, ki največkrat vključujejo tudi emocionalno povezavo med nezdravim okusnim in cenovno dostopnim izdelkom. Otroci pa so naše največje bogastvo, mi pa njihov najboljši možni zgled tudi v prehranskih navadah. Za vsako spremembo na bolje obstaja potreba po vloženem naporu in veščinah, ki dajejo spremembe v načinu življenja in na dolgi rok vodenje z zgledom. Interesna dejavnost Fit šolarček poteka enkrat tedensko, tako da sem se s sodelavko odločila mesečno vključiti štiri aktivnosti, ki si sledijo mesečno v zaporedjih.

2. METODE DELA IN GLOBALNI CILJI

2.1 Metode

Skozi vse aktivnosti je preplet večih metod. To so: pogovor, opazovanje, raziskovanje, opisovanje, predvidevanje, sklepanje, demonstracija, primerjanje, prikazi, praktično delo, aktivnosti, pridobivanje spoznanj ob lastni dejavnosti.

2.2 Globalni cilji:

- spodbujanje zdravega in aktivnega načina življenja,
- telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj,
- prijetno doživljanje športa, vzgoja z igro ter
- spoznavanje zdravih živil, pripravljanja zdravih jedi ter njihovo okušanje.

3. PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI

3.1 Talna vadba v telovadnici ali zunaj

Učinek na gibljivost, moč, hitrost, in koordinacijo giba, kjer se vzdržuje in ohranja omenjene lastnosti ter se jih tudi izboljšuje. Prispevek h gibalni učinkovitosti ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost, ki pa je v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema. Vključeni so predvsem elementi lastne teže, valjanja, zibanja, poskoki v različnih smereh, v opori na rokah, stoja na lopaticah, prevali naprej in nazaj, skoki, preskoki klopi, gredi z oporo rok, plezanje po letvenikih, predkloni, upogibi in stoje na rokah ob letvenikih, plezanje po žrdi, plazenje, plezanje, hoja v različnih smereh,…

Slika 1, 2, 3: funkcionalno gibanje z lastno težo, krepitev celotnega telesa brez orodij

3.2 Pohod ne glede na vreme

V prostem času se otroci na splošno premalo gibajo. Pri prostočasnih dejavnostih sta začela odpadati predvsem elementa narave in spontanosti, zato tudi porabijo manj energije in vse pogosteje preživljajo prosti čas v uporabi sodobne tehnologije in so v zaprtih prostorih. Gre za zavedanje o tem, kaj prinašajo premiki iz učilnic v naravo. Hoja sprošča, izboljša se razpoloženje, znanstveniki dokazujejo tudi, da čas, ki ga preživimo s hojo in tekom v naravi, vpliva na fizične spremembe v možganih, velik vpliv na razvoj kognitivnih sposobnosti, poveča se tudi kreativno razmišljanje, zmanjša se stres, poveča samozavest in spodbudi se izločanje endorfinov – hormonov sreče. Hoja n<e vpliva pozitivno le na fizično telo, temveč tudi na duševno zdravje, psihični, socialni in gibalni razvoj.

Slika 1, 2,3: pohodi po različnih terenskih poteh in vremenskih situacijah

3.3 Vadba z orodji/rekviziti v telovadnici ali zunaj

Učinki so ravno takšni kot pri talni vadbi, le da športna orodja in pripomočki predstavljajo pomoč pri izvedbi. Veliko je načinov, kako jih premagovati in uporabiti. Uporabljamo letvenike, blazine, gredi, skrinje, odrivne deske, koze, prožno ponjavo, drogove, žrdi, padalo, različno sestavljena plezala, tudi drobno orodje kot so kolebnice, obroči, žoge, kiji, naskoki v oporo klečno ali čepno na skrinjo, vese, plezanje po letvenikih, žrdi,… Zelo se obnesejo obhodne vadbe, ki jih imajo radi.

Slika 1, 2, 3, 4: uporaba različnih vadbenih orodij/rekvizitov v in zunaj telovadnice

3.4 Priprava zdravega prigrizka

Glede na današnji način prehranjevanja, vse bolj hitrih priprav ter veliko uporabo predelane nezdrave prehrane, sem se kot prehranska svetovalka odločila, da že otroke začnem osveščati z zgledom uporabe zdravih živil. Priprava zdravega in fit prigrizka, kot jih imenujemo vključuje

od branja enostavno izbranih receptov, predstavitve živil, razdelitev dela, uporabe gospodinjskih aparatov in pripomočkov kot so lupilniki, kuhinjski nožki in podobno, priprava pogrinjkov, postrežba pripravljene hrane ter pomivanje in pospravljanje za seboj. Trudimo se tudi na ozaveščanju, da ni veliko odpadkov ter da okušajo in pojedo toliko, kolikor si postrežejo. Okušanje pa obrodi sadove, predvsem v skupini, saj vsako jed sprejmejo kot okusno in jo tudi pojedo, saj je čar ravno v tem, da si jo pripravijo sami. Poskušam pa vključevati živila, ki jih doma ravno ne uporabljajo, kot nap. datelje namesto sladkorja, oreščke namesto olj, kakav namesto čokolade, polnovredno moko, zdrob, navadne kosmiče, proso, ajdo, sezonsko lokalno sadje in zelenjavo, rastlinsko mleko, stročnice…Tako nastajajo različni namazi kot so domača nutela, humus, sadni sendviči, zelenjavni krožniki, različne kaše s sadjem, polnovredne palačinke, piškotki, zelenjavno-sadni smutiji, proseno sadni pudingi, domač sadni sladoled,..

Slika 1, 2, 3, 4: priprava, postrežba in poizkušanje različnih zdravih prigrizkov

4. RAZPRAVA

Otroci se v interesni dejavnosti seznanijo s/z:

- primernim športnim oblačilom in obutvijo,
- položajem in uzaveščanjem telesa in gibov,
- različnimi športnimi napravami, orodji in rekviziti,
- preprostimi pravili elementarnih in drugih iger,
- osnovnimi načeli varnosti v telovadnici, na igrišču in v okolici,
- z zdravimi živili, preprostimi recepti, pripravo zdravega prigrizka in okušanje le-tega oziroma navajanje na okuse.

S sodelavko vedno vnaprej načrtujeva izvedbo aktivnosti v sodelovanju z otroci, da imajo možnost tudi oni izraziti, kaj si želijo pri telovadbi, kaj bi ustvarili za prigrizek in kam bi se napotili na pohod. Upoštevaje njihove predloge se čuti še večje pričakovanje preživljanja našega skupnega časa. Najbolj so navdušeni nad pripravami zdravih prigrizkov, saj o receptih ter okusih radi poročajo svojim staršem, ki večkrat zaprosijo zaradi navdušenja svojega otroka tudi za recepte, kar mi je v veselje, saj se tako prenašajo dobri vzorci zdravih prigrizkov v družine. Opazno je tudi dobro počutje, sproščenost, medsebojna pomoč in komunikacija na pohodih. Tkejo se prijateljske vezi in v naravi dostikrat postojimo ob kakšni zanimivi opaženi stvari v okolju ter o njej tudi pokomentiramo. Na takšen način usvajajo prijetno preživljanje

prostega časa, postajajo pozorni opazovalci in naravo doživljajo kot nekaj prijetnega in poučnega. Najljubši in doživeti pohodi so jim ravno pohodi v dežju, kar nakazuje, da se tega v domačem okolju redko ali sploh ne poslužujejo. Pri gibanju pa imajo najraje orodja in rekvizite, ki jih ne srečujejo pogosto, predvsem ponjave, izvajanje salt, preskoki čez kozo, naskakovanje skrinje, skoki v globino…, kjer občutijo lastno premagovanje strahu ter lastne napredke, kar je nekaterim v velik izziv in največji užitek je gledati otroka, kako je srečen, ko mu uspe premagati strahove in pridobiva na samozavesti. S sodelavko z interesne dejavnosti nazaj v razrede pripeljeva vedno nasmejane in sproščene otroke, prav tako se počutiva midve, saj je delo opravljeno brez stresa, v sproščenem vzdušju, z dobrim skupnim načrtovanjem in v zaključku z dobrim počutjem, ki je rezultat kakršne koli telesne aktivnosti. Zavedanje, da z opravljenimi aktivnostmi opremljaš otroke za bolj zdravo in aktivno življenje pa je najdragocenejše poslanstvo interesne dejavnosti Fit šolarčka.

5. ZAKLJUČEK

Menim, da bi bilo potrebno poleg osveščanja otrok v šoli spodbujati na različne načine tudi starše, ki gibanju otrok in zdravi prehrani še ne posvečajo dovolj pozornosti, morda preko šol, vrtcev, medijev,… Prepotrebno ozaveščanje o pomenu gibalne/športne dejavnosti za otrokov celostni razvoj in zdravih prehranjevalnih navad, saj se nekateri starši še vedno ne zavedajo, da so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – zelo tesno povezana in da so jim oni glavi vzor. Če otrok razvija gibalne sposobnosti, ohranja in krepi svoje zdravje, gradi stike z ljudmi ter tako napreduje tudi na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju. Športna dejavnost prinaša določeno disciplino in red v posameznikov način in ritem življenja. Otroci se preko skupnih aktivnosti navadijo na sodelovanje v skupini, biti pošten v igri, spoznavajo in opazujejo svoje gibalne sposobnosti in spremembe, uživajo ob uspehu in napredku ter se naučijo prenašati poraz. Primerna energetska opremljenost z zdravimi živili ter primerna aktivnost otroku omogoča obvladovanje stresa, tesnobe in potrtosti, omogoča sprostitev, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pripomore pri socializaciji in oblikovanju aktivnega odnosa do samega sebe in sveta. Najbolj pomembno dejstvo pa je, da aktiven otrok ponavadi postane aktiven odrasel človek.

6. VIRI IN LITERATURA

Strel , J., Starc, G., Kovač, M.,(2009). Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2008/2009. Spletna stran: http://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_SVK_08-09.pdf. Pridobljeno 18.2.2020.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2003). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ali so lahko sladice tudi zdrave?

OŠ Glazija
Polona Siussi Podergajs, prof. def.
flamenko1@gmail.com

Čeprav se mogoče sliši nemogoče, so sladice lahko zelo zdrave in kljub temu okusne. Kako? S pravilno izbiro sestavin, ki morajo biti naravne in zdravih alternativ sladkorju in beli moki. Tako smo na naši šoli organizirali teden zdravega sladkanja. Otrokom smo z njim želeli pokazati, kako se lahko posladkamo na zdrav način. Predvsem aktivno sodelovanje otrok pri pripravi zdravih sladic se je izkazalo kot dobra oblika pospeševanja zdravega prehranjevanja in prizadevanja odraslih, da otroke odvrnemo prekomernega uživanja nezdravih sladic.
Ključne besede: zdrave sladice, zdravje, spremembe, šola

Abstract

Although it sounds impossible, the desserts can be very healthy and delicious. How? With the right choice of ingredients that must be natural and healthy alternatives to sugar and white flour. This is how we organized a healthy sweetening week at our school. We wanted to show the kids how to treat them in a healthy way. Particularly active participation of children in the preparation of healthy desserts has proven to be a good form of promoting healthy eating and the efforts of adults to discourage the children from consuming unhealthy desserts.

Key words: healthy desserts , health, changes, school

1. UVOD

Sladica je tista majhna pregreha, ki si jo vsi radi privoščimo, saj so občutki in zadovoljstvo, ki se porajajo ob uživanju, tako polni. Predvsem otroci obožujejo sladkarije in težko jih je ustaviti pri eni sami. Gre za nezdrave razvade in predvsem razvade, ki nam v življenje prinašajo nepotrebne kalorije, ki vplivajo na našo težo in naše splošno slabo počutje. Zaradi vse večje osveščenosti ljudi, se vse več ljudi odloča, da se sladkim stvarem in sladicam odrekajo ali celo popolnoma odpovejo. Pa se je res potrebno celo življenje odpovedovati sladkarijam?
Ko govorimo o zdravih sladicah, številni zamahnejo z roko in si mislijo, sladica pač mora biti nezdrava, saj je vendarle sladica. A ni nujno tako. Zdrava pomeni predvsem v tem smislu, da je v njej čim več naravnih sestavin in zdravih alternativ sladkorja in moke. S pravilno izbiro

sestavin je tako lahko pregrešno dobra sladica dejansko tudi zdrava. Pomembno je le, da vsebuje polnovredne rastlinske sestavine, ki imajo veliko vlaknin, mineralov, vitaminov in ogljikovih hidratov. Takšna sladica nas nahrani v vseh pomenih, po njej nimamo občutka, da nam še 'nekaj manjka', zato odpade tudi želja po nezdravi hrani in prenajedanju. Dokazano je, da človek okus po sladkem povezuje z nagrado. Ob vnosu sladkorja nas telo nagradi z merico dopamina, hormona sreče in zadovoljstva. Tako otroke kot odrasle.

2. ZDRAVI NADOMESTKI

Slaščica je prehrambeni izdelek, katerega glavna sestavina je sladkor ali kakšno drugo sladilo. Poleg sladkorja pa sta klasični sestavini za izdelavo sladic še bela moka in maščoba. Vse naštete sestavine pa so na seznamu živil, ki jih ni priporočljivo uživati v velikih količinah. Mnogim se ob tem takoj pojavi vprašanje: Kako je sploh možno pripraviti zdravo sladico?
Odgovor na to vprašanje je preprost. Vse omenjene sestavine lahko nadomestimo z bolj zdravimi. Pa poglejmo kako.

2.1 Sladkor

Danes je na voljo ogromno alternativ belega sladkorja. Za pripravo sladic ga lahko najlažje nadomestimo s trsnim sladkorjem**.** Pri sredstvih za sladkanje so zelo dobra in zdrava nadomestila med, različni sirupi (npr. agavin, javorjev, palmin) in kokosov sladkor. Vsa omenjena živila so zelo bogata z mikrohranili. Pri nadomeščanju sladkorja lahko uporabimo tudi naravna sladila (npr. stevija), ki pa so bistveno slajša od sladkorja, zato jih uporabljamo v manjših količinah. Sladkor pa lahko nadomestimo tudi s suhim ali svežim sadjem ter zgoščenim jabolčnim sokom.

2.2 Moka

Belo pšenično moko nadomestimo s polnozrnato, pirino, riževo, amartovo, čičerikino, kvinojino, proseno ali koruzno moko. Pirina moka je ena bolj zdravih, saj vsebuje več beljakovin kot pšenična, manj kalorij in je lahka za prebavo. Med najbolj priljubljenimi nadomestki moke so še moke iz različnih oreščkov (mandljeva, kokosova in sezamova moka). Te moke pa imajo v primerjavi z belo moko eno pomanjkljivost - ne vsebujejo glutena. Zato moramo pri peki elastičnost testa in sposobnost vzhajanja nadomestiti z indijskim trpotcem, pecilnim praškom ali sodo bikarbono.

2.3 Škrob

Pri zgoščevanju sladic (npr. puding) ima pomembno vlogo tudi škrob. Namesto škroba uporabimo chia semena, indijski trpotec, želatino ali agar agar.

2.4 Maščobe

Pri maščobah se je potrebno na veliko izogibati nasičenim maščobam in trans maščobam. Namesto margarine se torej raje odločimo za naravno maščobo, kot sta maslo ali kokosovo olje, ki lahko pri peki nadomesti tako trde maščobe kot vsa olja. V presnih sladicah pa

uporabljamo maščobe, ki so čim bolj presne in hladno stiskane ter v obliki živil, kot so avokado, oreščki, sončnice ali bučnice.

2.5 Sredstva za rahlost

Za rahlost biskvitov in peciv uporabljamo pecilni prašek ali sodo bikarbono. Rahlost biskvitov dosežemo tudi, če vmešamo sneg iz beljakov in sladkorja; takrat uporaba pecilnega praška ni potrebna.

2.6 Posipi

Izogibati se je potrebno dodatnemu posipanju sladic s sladkorjem. Namesto tega raje uporabimo mlete lešnike, cimet ali mlete pistacije.

Kako otroke navaditi na zdravo hrano? Otroci se niso rodili z željo po ocvrtem krompirčku in zavračanjem brokolija. Želje glede hrane razvijejo z vzgledom odraslih in predvsem glede na to, kako jim predstavimo zdrava živila**.** Tako je pomembno, da jim že od malih nog ponujamo zdrave polnovredne obroke iz naravnih sestavin**.**

3. TEDEN ZDRAVEGA SLADKANJA

Tako smo na naši šoli organizirali teden zdravega sladkanja. Otrokom smo z njim želeli pokazati, kako se lahko posladkamo na bolj zdrav način, brez sladkorja in raznih sladil, z uporabo naravnih in kolikor se da lokalnih sestavin. Pa še kuhanje samo je zabavno, prav tako kot igra in ustvarjanje, najboljša stvar pri tem pa je, da je na koncu na mizi nekaj slastnega. Tako so učenci z veseljem sodelovali pri pripravi sladkih dobrot. Delo je potekalo v manjših skupinah, učenci pa so se zelo aktivno vključili v pripravo. Spoznavali in sodelovali so pri celotnem poteku dela. Ko je iz šolske kuhinje tudi zadišalo, pa je bilo veselje in pričakovanje po okušanju še večje. Otroci so tako cel teden spoznavali različne zdrave sladice in si pridobivali navade zdravega prehranjevanja. Količino sladkorja v sladicah smo zmanjševali tako, da smo namesto s sladkorjem sladice pripravljali s suhim in svežim sadjem ali z zgoščenim jabolčnim sokom, z zmletimi oreščki pa nadomestili večji del moke. Vsak dan je nastalo kup novih zdravih sladic, preizkušali pa so tudi nove okuse in nore kombinacije. Tako so med drugim nastale zdrave korenčkove palačinke s čokolado in veganski mafini s korenčkom in vanilijo.
Poleg priprave sladic pa smo se učili pri svojem delu uporabljati tudi kuharske knjige in recepte. spoznavali pripomočke in aparate za obdelavo živil in pripravo hrane, iskali zdrave nadomestke sladkorja in moke ter pripravljali pogrinjke za različne priložnosti. Predvsem pa smo pri delu zelo uživali.

4. SMO OTROKU ZGLED V TEM, KAKO SE PREHRANJEVATI?

Zdrave prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, so zelo pomembne, saj vplivajo na način prehranjevanja tudi kasneje. Pri tem je ključen naš odnos do hrane. Otroka pač ne moremo naučiti jesti zdravo, če se sami ne prehranjujemo zdravo. Hkrati pa bo aktivna vloga otroka kot kuharja ali peka vlila samozavest in krepila njegovo ustvarjalno naravo, poleg tega

pa bo z veščinami kuhanja ali peke ustvaril lepo popotnico za celo življenje. Ne nazadnje - otroci, ki aktivno sodelujejo v kuhinji pri pripravi hrane so bolj ješči in hrano bolj cenijo. Pa še to, če si hrano pripravljajo sami oziroma sodelujejo pri tem, tudi razumejo, koliko truda je vloženega vanjo, in je nimajo za samoumevno.

5. LITERATURA IN VIRI

Nassauer, L., Froehlich-Kroehlich, A., (2004). Grižljaji zdravja: lahke jedi, primerne tudi za diabetike. Ptuj, In obs medicus, 2004.

Grom, G., Grom, S., Maherl, T., (2017). Bemumast 3: Imate jajca?. Ljubljana: Maksimum, 2017.

-Gregorič M. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: IVZ RS, 2010 .

spletni portal Nacionalnega inštituta za javno zdravje: Za boljše zdravje otrok in mladostnikov, priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje (www.nijz.si/publikacije)

Vogel, A. Zakaj zdravo sladkanje za otroke. (www.avogel.si)

spletna stran Nutriholis. Prepoved sladkorja za otroke. (www.nutriholis.si)

Kaj najraje piješ?

OŠ Tabor I Maribor
Saša Simonovič
sasa.simonovic@gmail.com

Kljub vztrajnemu ozaveščanju o zdravih prehranjevalnih navadah ima vedno več otrok težave s prekomerno telesno težo.
Otroci zelo radi posegajo po pijačah, ki vsebujejo veliko sladkorja. Ob tem pa si ne znajo predstavljati, kako veliko vsebnost sladkorja ima določena pijača. Z učenci petega razreda smo zato naredili raziskavo o količini sladkorja v pijačah.
Rezultate smo s pomočjo stolpičnega diagrama zbrali na velikem plakatu.
Kasneje smo skupaj sestavili tudi preprosto anonimno anketo z naslovom »*Kaj najraje piješ?«.* Anketirali smo učence četrtih razredov. Podatke smo obdelali in jih anketirancem skupaj z rezultati raziskave tudi predstavili. Upam, da bodo učenci po tej aktivnosti redkeje posegali po sladkih pijačah ali pa bodo raje izbrali vodo.
Ključne besede: sladkor, pijača, anketa, diagram

Abstract
Despite constant awareness of healthy eating habits, more and more children are experiencing problems with overweight.
Kids are very fond of drinking drinks containing a lot of sugar. However, they cannot imagine how high a sugar content of a particular drink is. Therefore, we did a study with the students of the fifth grade about the amount of sugar in the drinks.
The results were presented using a bar chart on a large poster.
Later, we also put together a simple anonymous poll entitled "What do you like drinking the most?" We surveyed fourth grade students. Data were processed and presented to the respondents together with the results of the survey. After this activity, I hope that the students will less often choose a sweet drink, or will prefer water instead.
Key words: sugar, drink, survey, diagram

1. UVOD

Pri svojem delu opažam, da ima veliko otrok težave s prekomerno telesno težo, kar je glede na vso ozaveščanje otrok in staršev v današnjih časih o pomenu ustrezne telesne teže pravzaprav nekoliko nenavadno. S prekomerno težo se pojavijo zdravstvene težave, pa tudi težave s samopodobo, odzivnostjo, aktivnostjo.

Otroci se prehranjujejo nepravilno, neredno, neuravnoteženo. Pojejo velike količine nezdrave hrane, izpuščajo obroke, jedo samo to, kar imajo radi ali kar se jim zdi okusno.

Mladi in tudi odrasli radi posegamo po sladkih pijačah, ker so enostavno okusne. Otroci zelo radi pijejo sladke pijače, gazirane pijače, zelo hitro posežejo tudi po energijskih pijačah. Pri tem se sploh ne zavedajo, koliko sladkorja dejansko vnesejo v svoje telo.

Res pa je, da so današnji otroci v dokaj nezavidljivi situaciji, saj jim tudi okolje oziroma modernizacija kaj dosti ne prizanašata. Moderna tehnologija jih sili k pasivnosti in neaktivnemu preživljanju prostega časa.

Ko vse te dejavnike združimo, dobimo skupek nezdravih navad, ki se jih ne da tako zlahka spremeniti.

Ali dejansko vemo, koliko sladkorja vsebujejo pijače z dodanim sladkorjem? Katere vse bolezni povzroča prekomerno uživanje sladkorja?

Petošolci so vedeli, da pijače, ki jih pijejo, vsebujejo tudi sladkor in da ima coca cola največ sladkorja, niso pa vedeli, kolikšna je dejanska količina tega dodanega sladkorja.

Zaradi tega smo izvedli raziskavo o količini sladkorja v pijačah, izdelali nazoren plakat, sestavili enostavno anketo, ki smo jo izvedli med četrtošolci, in jim predstavili svoje ugotovitve.

Pogovorili smo se o sladkorju nasploh, o učinkih sladkorja in o koristi vode.

1.1 Definicija sladkorjev

PROSTI SLADKORJI

a) Dodani v hrano s strani proizvajalca, kuharja med predelavo ali samo pripravo.

b) Naravno prisotni sladkorji v medu, sirupih in sadnih sokovih.

Ali je bil sladkor dodan ali ne, lahko ugotovimo iz prehranske deklaracije. Med proste sladkorje ne štejemo naravno prisotnih sladkorjev v celem sadju ter laktoze v mleku.

1.2 Priporočen vnos sladkorja

Naravni sladkor predstavlja tisto količino sladkorja, ki jo telo potrebuje, in le-to ne potrebuje dodatnih obrokov industrijskega sladkorja. Vnosa prostih sladkorjev telo pravzaprav sploh ne potrebuje. Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa. 7–9 let stari otroci bi naj dnevno zaužili do 46 gramov enostavnih sladkorjev, 10–12-letni pa 56 g enostavnih sladkorjev. (Smernice 2005, str. 23). Težavo predstavlja vnos prostih sladkorjev s pitjem sladkih pijač.

2. NEUGODNI UČINKI SLADKORJA

Raziskave kažejo, da sladke pijače oz. pijače z dodanimi sladili ne potešijo občutka lakote, celo nasprotno, po pitju sladkih pijač pojemo več, kot potrebujemo. Prekomerno pitje sladkih pijač lahko povzroči tudi marsikatero bolezen. Najpogostejše so: debelost, sladkorna bolezen, zvišana vrednost krvnega sladkorja, povišan krvni pritisk, motnje v presnovi krvnih maščob in zobna gniloba.

Prekomeren vnos pa vpliva tudi na VEDENJE OTROK – zmanjšana koncentracija, zaspanost, utrujenost, hiperaktivnost, razdražljivost, nemir.

3. METODE IN MATERIALI

Učenci so, razdeljeni v skupine, najprej ocenili, koliko vrečk sladkorja vsebujejo pijače, ki so jih prinesli. Kasneje so iz etiket razbrali dejansko količino sladkorja, jo preračunali za količino pol litra pijače in izdelali plakat. Pri tem je le ena skupina takoj ugotovila, da je podatek na plastenki naveden samo za 100 ml in da ga je potrebno pomnožiti s pet. S tem smo preverili tudi njihovo bralno pismenost. Izogniti pa se ni dalo matematiki, saj je bilo potrebno množiti. Naša merska enota je bila vrečka sladkorja, in sicer 5 g. Učenci so bili razdeljeni v heterogene skupine, v katerih so dobro sodelovali. Vsaka skupina je svoj plakat tudi predstavila. Dejanski oziroma pravilni rezultati so učence zelo presenetili. Ugotovili so, da je v pijačah veliko več sladkorja, kot so sami na začetku raziskave predvidevali. Predvidevali so na primer, da je v Coca-coli približno 6 vrečk sladkorja, v vodi z okusom pa samo dve vrečki sladkorja po 5 g. V resnici vsebuje Coca-cola približno 11 vrečk sladkorja po 5 g, voda z okusom pa 4 vrečke.

S pomočjo njihovih plakatov smo nato skupaj izdelali en velik stolpični diagram, ki nam nazorno pokaže dejansko količino sladkorja v posameznih pijačah.

4. REZULTATI

Največ sladkorja vsebujeta Coca-cola in Multi sola. V pol litru te pijače se nahaja kar 56 g sladkorja. Coca-cola je bil pričakovan zmagovalec, Multi sola pa je vse presenetila. Hitro za njima se je znašla Ora z 49 g ter Schweppes in Juice z 48 g sladkorja ali desetimi vrečkami po 5 g. Nekoliko manj sladkorja, 31 g, vsebuje ledeni čaj. Najmanj sladkorja pa vsebuje voda z okusom, 21 g. Pa vendar je tudi to veliko. Brez dodanega sladkorja je le navadna voda.

Ob ugotovitvi, da s pitjem Coca-cole vnesemo v telo tudi 11 vrečk sladkorja po 5 g, se je veliko učencev zamislilo.

Slika 1: Plakat: stolpčni diagram (vir: lasten)

Naše raziskovanje smo nadgradili z izdelavo preproste ankete z naslovom »*Kaj najraje piješ?*«. Anketirali smo 24 učencev 4. razreda, zbrali rezultate in jim jih kasneje tudi predstavili. Pri predstavitvi so si učenci pomagali s plakatom.

Rezultati ankete so bili sledeči:

1. **Koliko decilitrov sladkih pijač povprečno popiješ na dan?**

0 dl	**do 5 dl**	**do 1 l**	**več kot 1 l**
2	**17**	**2**	**3**

17 učencev popije do 5 dl sladkih pijač na dan, do enega litra 2 učenca, več ko en liter popijejo 3 učenci, 2 pa ne pijeta sladkih pijač. Več kot polovica učencev torej vsak dan pije sladke pijače.

2. **Katere sladke pijače najraje piješ?**

Gazirane (Coca-cola, Fanta …)	**Vode z okusom**	**Ledeni čaj**	**Kupljeni, domači sokovi**	**Sirupi**	**Drugo**
11	**3**	**4**	**2**	**3**	**1**

11 učencev najraje pije gazirane pijače, 4 ledeni čaj, 3 sirup, prav tako 3 vodo z okusom, 2 kupljene ali domače sokove in 1 drugo.

3. Katera pijača, od naštetih, po tvojem mnenju vsebuje največ sladkorja?

Voda z okusom	Fanta	Schweppes	Coca-cola	Ledeni čaj
1	1	2	18	2

Kar 18 učencev je vedelo, da največ sladkorja vsebuje Coca-cola. Dva sta bila mnenja, da je to Schweppes, dva sta predvidevala, da bi to lahko bil Ledeni čaj, eden je bil za Fanto in eden za vodo z okusom.

4. Koliko gramov sladkorja, misliš, da vsebuje Coca-Cola (pol litra)?

1–3 vrečke sladkorja	4–6 vrečk	7–9 vrečk	10–12 vrečk	13 in več vrečk
7	5	4	6	2

6 učencev je vedelo, da Coca-cola vsebuje od 10–12 vrečk sladkorja po 5 g, dva sta menila, da ga vsebuje celo več, 16 učencev pa je Coca-coli pripisalo manj sladkorja, kot ga dejansko ta vsebuje. Kar 7 učencev je mislilo, da vsebuje Coca-cola samo od eno do tri vrečke sladkorja. Več kot polovica pa za natančno količino ni vedela.

5. Ali piješ tudi vodo?

da	ne	včasih	nikoli
21		3	

21 učencev od 24 poseže tudi po vodi, trije pa le včasih.

Učenci petega razreda so četrtošolcem na njihovi razredni uri predstavili rezultate ankete in prav tako rezultate naše male raziskave. To jim je veliko pomenilo, počutili so se pomembne. Tudi četrtošolci so bili nad rezultati presenečeni.

5. RAZPRAVA: PRIPOROČENA PIJAČA – VODA

Po zaključeni raziskavi smo pokomentirali najbolj priporočeno pijačo – vodo – in ugotovili, da je za nas res neprecenljiva. Najboljša je voda iz pipe. Vedno nam je na dosegu roke, je zastonj,

ne vpliva na povečanje telesne teža, odstranjuje škodljive snovi v telesu, nam daje energijo in skrbi za lepšo kožo.

6. ZAKLJUČEK

Učenci so z velikim zanimanjem izpeljali dano raziskavo, bili so zelo aktivni, medsebojno so lepo sodelovali in ob vsem razvijali kritično mišljenje.
Le majhna sprememba lahko ima pozitivne učinke na njihovo zdravje oziroma na življenje nasploh.
Verjamem, da bodo po tej aktivnosti redkeje posegali po sladkih pijačah in pogosteje po vodi.
Najbolj zanimivi so se mi zdeli komentarji učencev po raziskavi.

Adnan: Postalo mi je slabo, ko sem videl, koliko sladkorja vsebuje Coca-cola. Pil jo bom samo še ob posebnih priložnostih.
Aljaž: Užival bom manj sladkorja.
Eva, Tinkara: Nisem vedela, da ima voda z okusom toliko sladkorja.
Zala: Odslej bom redkeje pila sladke pijače.
Kaja: Veliko bolj bom pazila, kaj pijem.
Maks: Sedaj se komaj zavedam, koliko sladkorja vsebujejo razne pijače. Ne bom več pil toliko sladkih pijač.
Lua: Vedela sem, da vsebuje Coca-cola sladkor, nisem pa vedela, da ga toliko.
Eva: Mislila sem, da ima Coca-cola manj sladkorja.
Rok: Všeč mi je, da smo količino sladkorja prikazali z vrečkami sladkorja.
Lana, Lija: Plakat mi je zelo všeč, sploh ker je barven in pregleden.

7. LITERATURA IN VIRI

Več avtorjev (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje.

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sladkor_v_prehrani_otrok_in_maldostnikov.pdf , 15.10.2019

S hrano do zdravja

Zdenka Rakuša
OŠ Ivanjkovci
zdenka.rakusa@guest.arnes.si

Z predstavitvijo eko dneva želim predstaviti primer dobro načrtovanega in izvedenega dneva dejavnosti, ki smo ga izvedli v širšem lokalnem okolju, vključili strokovnjake s področja zdravstvenega varstva, kmetijske svetovalne službe, varovanja narave, pridelovalce lokalne domače hrane, ekološkega kmeta, strokovnjaka permakulture, zeliščarko. Osnovni cilj, kateremu smo sledili je bil, da izobrazimo odraščajoče otroke, v ozaveščene in odgovorne potrošnike in uživalce zdrave, domače, sveže in lokalne hrane, za kar lahko veliko naredijo sami z odgovornim ravnanjem. Izvedli smo predavanji na temo; zdrave in varne hrane za človeški organizem ter kako si pridelati in spoznati zdravo, domačo, lokalno hrano. Izvedli smo delavnice po skupinah, aktivnosti, ki smo jih izvajali so učence zelo motivirale, navduševali so se nad primerjanjem okusov, vonjev, občudovali okus svežega mleka, sveže pečen kruh, solate , sokove….ob vsem dogajanju smo razvijali ekološko zavest, vpliv posameznika in lastno odgovornost do onesnaževanja planeta. Spoznali so, da lahko kupijo živila pri lokalnem eko kmetu, ki so kvalitetnejša in s tem razvijali pri odraščajočih otrocih prehransko pismenost , ki jih bo vodila v odgovorno prehranjevanje. Spoznavali zakonitosti permakulture, spoznavali zeli in zelišča, spoznali idejo zelemenjave in uredili šolski vrt.
Po izpeljanih aktivnostih smo izvedli anketo o poznavanju, uporabi in pomenu lokalno pridelane hrane in ugotavljali ozaveščenost lokalne skupnosti. Ugotovili smo, da je poznavanje in uporaba lokalne hrane zadovoljiva, prav tako poznavanje prednosti le te za zdravje in planet.

Ključne besede: ekodan, lokalna hrana, zdravje, ozaveščanje, pridelovanje hrane

Abstract
The purpose of the project The Ground Life Around us is that with the help of the targeted guided observation, the children learned about the soil on their children's playgrounds in the kindergarten and the surrounding area from autumn to spring. These are the primary forms of discovery, getting to know and understanding life events in and on the ground. Through the observation and research activity, we enabled children to take action in their environment and stimulate the formation of basic concepts such as space, time, movement, relationships between living beings and inanimate environments. At this age level, we have paid more attention to skills through the research activities of the project. The observation environment and the content, in this case, the animals of the soil, have come to life in the planning of science-based activities for observation and research, with the aim of the children experiencing nature and natural situations, which have influenced the growth of their self-initiative and self-esteem.

Key words: child, early childhood, research activities, observation, natural sciences.

1. UVOD

Veliko sodobnih bolezni je neposredno povezanih s hrano in nezdravim načinom življenja. Če želimo napačni življenjski slog spremeniti, ga seveda moramo najprej prepoznati. V šolah želimo odraščajoče otroke ozaveščati o vplivu hrane na njihovo zdravje, saj so ravno oni najbolj občutljive populacije zaradi načina življenja, ki ga ponuja sodoben čas. Obdaja nas nepregledna množica informacij, težko je izbrati informacije, ki so resnične, strokovno utemeljene. Res je, da lahko hrana neposredno povzroča veliko bolezni: bolezni srca, ožilja, sladkorno, avtoimunske bolezni. Med obolelimi je čedalje več otrok. Večina meni, da vedo, kaj je zdrava hrana, da je njihov način življenja zdrav, ampak število tistih, ki se res zdravo prehranjujejo in zdravo živijo, je v resnici majhno. Dejstvo je, da ljudje jedo slabo in se tega ne zavedajo, velik problem pa predstavlja hitra, nekvalitetna prehrana mladostnikov in otrok.

Dilema, kaj je zdravo in kaj ne, je vedno znova predmet debat med različno mislečimi. Osnovno vodilo razmišljanja je, kako se čim bolj pravilno prehranjevati in kako ostati zdrav?

2. HRANA NAJ BO TVOJE ZDRAVILO IN TVOJE ZDRAVILO NAJ BO HRANA (Hipokrat)

2.1 Z zdravo prehrano do zdravega telesa

Uživanje zdrave in uravnotežene prehrane je pomembno za ohranjanje splošnega zdravja, zdrava prehrana je prav tako vodilo do dobrega počutja. V osnovni šoli otrokom predstavljamo prehransko piramido, ki se je v času spreminjala, vendar je upoštevanje njenih priporočil preprost in zanesljiv način, da vnašamo v svoje telo vse potrebne hranilne snovi. Uravnotežena prehrana pomeni pravilno razmerje med zaužitimi skupinami živil. Če telesu ne zagotovimo dovolj hranilnih snovi, bo teh v telesu začelo primanjkovati. Pomanjkanje hranil vodi v prebavne težave, bolezni kosti, slabokrvnost in težave s kožo. Največje tveganje za pomanjkanje hranilnih snovi obstaja pri otrocih, zato je pomembno, da najmlajšim zagotovimo zdrave in uravnotežene obroke. Nezdrava prehrana povzroči porast telesne teže. Prehrana z visoko vsebnostjo predelanih živil in nizko vsebnostjo sadja, zelenjave, dobrih maščob ter drugih potrebnih hranil, vodi v nastanek prekomerne telesne teže, ki jo spremljajo slaba samopodoba, nezadovoljstvo, slabo počutje, nemalokrat pa tudi resnejša obolenja, ki so lahko celo smrtno nevarna. Posebej pri otrocih in mladostnikih lahko nezdrave prehranjevalne navade povzročijo slabo koncentracijo, socialne težave in hiperaktivnost. Nezdravo prehrano prav tako povezujemo s pojavom duševnih težav pri otrocih.

2.2 Kako lahko izboljšamo prehranjevalne navade in si zagotovimo boljše počutje?

Z upoštevanjem preprostih nasvetov lahko spremenimo razmišljanje in veliko doprinesemo k zdravju in dobremu počutju. Nekaj nasvetov;

- Hrana naj bo čimbolj pestra in raznobarvna.
- Uživajmo več živil rastlinskega izvora.

- Uživajmo živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- Večkrat dnevno uživajmo sadje in zelenjavo.
- Prednost dajmo lokalno pridelanemu sadju in zelenjavi.
- Živalske maščobe poskušajmo nadomestiti z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- Vsaj dvakrat tedensko uživajmo ribe.
- Zmanjšajmo količino soli, sladkarij in predelanih živil.
- Ne pijmo sladkih, gaziranih pijač.
- Bodimo telesno aktivni.

Razvijanje zdravih prehranjevalnih navad je zelo pomembno za odraščajoče otroke, z majhnimi koraki lahko naredimo velike spremembe. Začnemo z osveščanjem v vrtcu, šoli, osnovno vlogo ima primarna družina. Pomembno je, da posvetimo tej tematiki veliko časa, smo sami vzor in poskušamo razvijati pri odraščajočih ljudeh zavedanje, kako pomembno je vnašati v telo samo najboljše, kvalitetno, domače, lokalno, vzgojeno doma in zato veliko bolj zdravo.

3. PREDNOSTI LOKALNO PRIDELANE HRANE

3.1 Lokalno pridelana hrana pomaga lokalnemu kmetijstvu in okolju.

Sezonska in lokalna hrana ima višjo hranilno vrednost, saj ima krajšo pot do potrošnika. Lokalno pridelana hrana je pridelana v domačem okolju, kar pomeni v naši državi, širše pa v Evropi. Za to hrano je značilno, da je bolj sveža, zrela in posledično ima boljši okus saj ni potrebno predčasno pobiranje, dolgotrajno skladiščenje in prevoz. V Sloveniji je na voljo veliko domače, lokalno pridelane hrane, lahko pa marsikaj pridelamo tudi sami. Najpogostejša lokalno pridelana ali predelana živila so zelenjava, sadje, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, žita, moke, kruh in podobno.

Če kupujemo lokalno hrano varujemo okolje in naravo, zmanjšujemo onesnaženost zraka, spodbujamo razvoj lokalne skupnosti. Ohranjamo zelene površine, preprečujemo zaraščenost obdelovalnih površin, ohranjamo ravnovesje v naravi in vplivamo na biodiverziteto. Ali smo odgovorni potrošniki in bomo izbrali hrano, ki je polnovredna, sezonska, lokalna in zato posledično dobra za naš organizem je odvisna od naše osveščenosti in odgovornosti .

3.2 Zakaj je lokalno pridelana hrana najboljša izbira?

Lokalno pridelana spodbuja samooskrbo, zagotavlja delovna mesta in krepi lokalno skupnost. Njeno poreklo je zanesljivo, uporablja manj embalaže, prihodek ostane v domačem okolju, zaradi bližine je sveža in vsebuje manj konzervansov, ki so sicer potrebni za skladiščenje. Hrana, ki jo kupite neposredno v domačem okolju, je varna, njeno poreklo je znano, njen okus je domač. Z uživanjem lokalno pridelane hrane zmanjšujemo ogljični odtis v okolju, ki nastane pri daljših prevozih.

Tematiki o zdravi hrani in pomenu lokalne hrane smo posvetili eko dan z naslovom Z hrano do zdravja.

4. S HRANO DO ZDRAVJA, EKO DAN

4.1 Cilji dneva dejavnosti:

- spoznati pomen hrane za človeško telo
- spoznati vpliv hrane na človeško telo in razvoj bolezni
- seznaniti se z razlikami med različnimi živili in pripravljeno hrano
- spoznavati različne organoleptične lastnosti živil in hrane
- spoznati načine priprave hrane
- spoznati načine pridelave hrane in živil
- seznaniti se z metodami bio, integrirane pridelave hrane
- spoznati primere permakulture
- uriti se v delu na vrtu, spoznati načine vzgoje rastlin
- razvijati ekološko zavest in odgovornost do okolja
- razvijati pozitiven odnos do dela in lastno odgovornost za doprinos k uspehu
- spoznati pomen kmetijstva in kmetijskih poklicev
- razvijati zavedanje o pomenu domače, lokalno pridelane hrane za zdravje
- razvijanje ročnih spretnosti in skupinskega dela
- razvijati ekološki odnos do šolskega okolja, lokalne skupnosti
- razvijati lepe medsebojne odnose

Vse učenci smo razdelili v dve tematski skupini: Okušamo in primerjajmo ter Pripravljamo in pridelujemo hrano. Povabili smo strokovnjaka s posameznega področja, ki sta učencem predstavila posamezno tematiko. Predavateljica iz občinske organizacije Rdečega križa je učencem predstavila pomen zdrave, uravnotežene hrane za zdravje in odraščajoče telo. Pomen zdravega načina življenja, gibanja za dobro telesno in psihofizično počutje. Predavateljica s kmetijske svetovalne službe je učencem predstavila pridelovanje hrane, integrirano, bio pridelavo. Seznanila jih je s prednostmi lokalno pridelane hrane, pomenom za lokalno skupnost, varovanje okolja in pomenom kvalitete za človeka. Po izvedenem predavanju so se učenci razdelili v delavnice. Učenci od 1. do 5. razreda so bili kot celoten razred v enaki delavnici, učenci od 6. do 9. razreda so imeli možnost, da si izberejo naslov delavnice, glede na tematiko, ki jih zanima.

4.2 Naslovi delavnic:

S kanglico po mleko, Po kruhu diši, Sladke kapljice sadja, Pisan solatni svet, Zeli in zelišča, Zelemenjava, Permakultura, Eko kmetija, Vrt v jeseni.

4.3 In kaj smo delali po delavnicah?

S kanglico po mleko - Učenci 1. razreda so po predavanju, kjer so se seznanili, kako so beljakovine, mleko pomembni za uravnotežen obrok in za zdravje, odpravili s kanglico na sosednjo kmetijo. V hlevu so jim pokazali kako poteka molzenje krave, imeli so možnost okusiti sveže namolzeno mleko. Okušali so in primerjali, napolnili so svojo kanglico, odnesli v šolo, skuhali in si pripravili zdrav, sveži napitek. Pogovarjali so se o pridelovalcih mleka, lokalnih kmetih, ki proizvajajo mleko za mlečno industrijo. Veliko so se pogovarjali o tem, katero mleko bi bilo bolj zdravo za njihovo telo in zakaj. Spoznavali so pomen lokalno pridelane hrane in vpliv na okolje.

Po kruhu diši - Učenci 2. razreda so se po predavanju odpravili k ga. Fergula, ki še peče domači kruh v krušni peči. Učenci so spremljali pripravo testa za kruh iz različnih vrst moke in peko kruha. Tudi sami so imeli možnost oblikovati svoj hlebček kruha. Sveže pečen kruh so prinesli v šolo, kjer so kruh pripravili za degustacijo za druge učence prve triade. Okušali, vonjali in tipali so domači kruh iz peči ter tako spoznavali tradicijo peke kruha v krušnih pečeh in okuse, ki jih nudijo različne vrste mok.

Sladke kapljice sadja - Učenci tretjega razreda so prinesli sadje iz domačih sadovnjakov, ki ga je bilo v tem času veliko na razpolago. Veliko je bilo starih in neškropljenih sort jabolk in hrušk, iz katerih so učenci iztisnili sladke kapljice sokov. Sokovi so bili različnih barv, okusov, učenci so jih okušali in primerjali okuse, barve in se navduševali nad preprostim postopkom izdelave zdravega napitka. Spoznavali so naravne sokove, brez dodanega sladkorja, razmišljali in se pogovarjali o pomenu teh sokov za telo. Primerjali so stisnjene sokove s sokovi, ki so bili kupljeni v trgovini. Spoznanja otrok so temeljila na izkustvenem prikazu in izkušnji primerjave in oblikovanju lastnega razmišljanja o tem, kaj je boljše za človeški organizem in kaj predstavlja delček pri varovanju in ohranjanju narave.

Pisan solatni svet - Učenci četrtega razreda so prinesli z domačih vrtov vso zelenjavo, ki jo je ponujal ta letni čas in so jo pridelali na domačem vrtu ali vrtu sosedov, babic. Otroci so odgovorno zbirali in prinašali zelenjavo za izdelavo različnih solatnih mešanic in jedi. V delavnici so pripravili zelo izvirne solatne krožnike, jedi iz zelenjave, namaze in jih okušali, primerjali po videzu, okusu. Tudi učenci, ki ne marajo zelenjave so vztrajno poskušali in spoznavali okuse posamezne zelenjave. Veliko so se pogovarjali o pomenu različnih vrst zelenjave za zdravje človeka, o vsebnosti vitaminov, mineralov in vlaknin za prebavo človeškega organizma…

Zeli in zelišča - Učence petega razreda je obiskala Teta Marta s polnim košem zeli in zelišč, ki jih je nabrala v domačem okolju. Skupno so pripravljali napitke, namaze, jedi iz divjih in gojenih rastlin, spoznavali njihovo zdravilno in hranilno vrednost, pomen za organizem. Spoznavali so pestrost rastlinskega sveta in možnosti, ki nam jih nudijo rastline.

Zelemenjava - Skupini učencev je predstavila idejo zelemenjave ga. Anita Bolčevič, ki je razvila to idejo in skrbi za njeno izvedbo vsako pomlad na ravni občine. Učenci so menjavali sadike in semena. Spoznali so naravna čistila, mila in jih tudi sami izdelali. Razvijali so miselnost varovanja okolja in skrbeli za zmanjševanje posegov v okolje.

Permakultura - Skupini učencev, ki jih je zanimala ta oblika vrtnarjenja je strokovnjak s tega področja predstavil načine vrtnarjenja in ravnanja z naravo po načelih permakulture. V okolici šole so zasnovali vrt, kotičke z namenom sožitja z naravo. Veliko pozornost so namenili tudi ohranjanju biodiverzitete, postavili bivališča za različne živali s katerimi si delimo okolje.

Eko kmetija - Učenci so obiskali eko kmetijo Kosec, kjer se ukvarjajo s pridelavo senenega mesa. Ogledali so si celotno kmetijsko dejavnost, spoznavali načine kmetovanja, vzgoje živali, pridelavo mesa. Prodajo. Spoznali so ponudbo lokalnih pridelkov v okviru združenja lokalnih pridelovalcev, imeli možnost pomagati pri delu in preživeli dopoldan v naravi.

Vrt v jeseni - Učenci so se ukvarjali s šolskim vrtom, pobrali so pridelke, uredili in pripravili gredice za zimski počitek, naredili zastirke in vrt uredili. Načrtovali so zasaditve in semenske načrte za drugo rastno sezono. Učenci z navdušenjem delajo na vrtu in se veselijo pobiranja zelišč, zelenjave in jagod, ki dozorijo pred začetkom počitnic.

4.4 Evalvacija dneva dejavnosti

Evalvacijo dneva dejavnosti smo izvedli po triletjih. Na šolskem hodniku smo postavili panoje s plakati, na katere so učenci zapisali svoja občutja, mnenje in zaznave o dejavnosti, ki so jo izvajali. Povratne informacije o dejavnostih in poteku so bile spodbudne, učenci so bili navdušeni, delo je bilo zanimivo, veliko so se naučili, spoznali nove stvari, ugotovili kaj zanimivega. Bili so aktivni in čas je hitro minil. Radi bi še več takih dejavnosti.

5. ANKETA O POZNAVANJU IN UPORABI LOKALNO PRIDELANE HRANE

Pripravili smo kratko anketo o poznavanju, uporabi lokalno pridelane hrane. Hoteli smo ugotoviti, koliko starši naših učencev poznajo lokalne proizvajalce hrane in njihove proizvode, ali poznajo prednosti tako pridelane hrane, koliko jo uporabljajo. Anketo so reševali starši s pomočjo učencev, ki so bili pomočniki z znanjem pri osveščanju o tej tematiki. Anketo je rešilo 26 anketirancev, staršev s pomočjo učencev 8. in 9. razreda. Rezultati ankete: Večina staršev, 23 pozna vsaj štiri lokalne pridelovalce hrane, trije starši tri lokalne pridelovalce hrane, eden starš samo dva lokalna pridelovalca hrane. Večina staršev (22) si veliko hrane, živil pridela doma, kot sezonsko sadje in zelenjavo, v zimskem času pa večina staršev kot uporabnikov kupuje sadje in zelenjavo v trgovini, ki pa žal ni lokalno pridelana. Razlog je v slabi ponudbi in višjih cenah. Starši kot uporabniki največ kupujejo lokalno pridelano meso, 10 staršev, 3 starši pa jajca in mleko, ostali kupujejo ta živila v trgovinah, kjer pa niso lokalno pridelana. Starši se zavedajo pomena lokalno pridelane hrane, njihove prednosti, vendar je ponudba preskromna in velikokrat je cena dejavnik, ki pretehta v nasprotno smer.

6. ZAKLJUČEK

S predstavitvijo dneva dejavnosti sem hotela predstaviti primer, kako lahko odraščajoče otroke vzgajamo v kritične potrošnike in odgovorne osebe, ki se zavedajo pomena zdrave prehrane za svoje zdravje. Z lokalno pridelano hrano in uporabo domače pridelane hrane, sadja in zelenje bomo obvarovali tudi dobrine zemlje in vplivali na varovanje narave. Vsi dejavniki so posredno ali neposredno povezani, osveščenost odraslih lahko izboljšamo tudi s tem, da izobražujemo otroke, ki so prenašalci teh znanj v domače okolje. Delno nam to že uspeva, vsaka pot se začne s prvim korakom.

7 VIRI IN LITERATURA:

https://www.si21.com/Svet/HRANA__ZDRAVJE_OD_A_DO_Z/(pridobljeno, 15. 2. 2020
https://www.slovenec.org/2017/12/17/z-zdravo-prehrano-do-zdravega-telesa/(pridobljeno, 20. 2. 2020)https://www.nadlani.si/novice/lokalno-pridelana-hrana/ (pridobljeno, 1. 3. 2020)
https://www.nasasuperhrana.si/clanek/prednosti-lokalne-hrane/ (pridobljeno, 12. 3. 2020)

Pomen medgeneracijskega povezovanja pri Simbiozi giba

Monika Randjelović
OŠ Antona Aškerca Rimske Toplice
monika.randjelovic@os-rimsketoplice.si

Redna telesna aktivnost ima številne pozitivne učinke na telo in duha. Zato se pojmuje kot pomembna sestavina zdravega življenjskega sloga vseh ljudi, ne samo starejših. Namen projekta Simbioza giba je, da vse prebivalce Slovenije spodbuja in ozavešča o pomenu dnevnega gibanja za zdravje slehernega posameznika, hkrati pa spodbuja medgeneracijsko druženje in učenje z izmenjavo izkušenj. S spontano in neprisiljeno interakcijo skozi gibanje učencem omogočimo, da se na enostaven način družijo z odraslimi udeleženci programa. Medgeneracijsko druženje tako predstavlja zavestno odločitev, ki jo uresničujemo med druženjem in učenjem z izmenjavo izkušenj in pomočjo ene generacije drugi. Pridobljeno znanje starejši uporabijo za aktivnejše preživljanje svojega prostega časa z vnuki. Posredno s tem širimo in ohranjamo socialno mrežo. Mlajši pa se učijo sodelovanja, strpnosti. Tako šolska telovadnica postane kraj, kjer se energija mlajših skozi socialni dialog prepleta z izkušnjami starejših.

Ključne besede: Simbioza giba, šport, medgeneracijsko povezovanje, sodelovanje, medgeneracijski odnosi

Abstract
Practicing regular physical activity has many benefits for our body and mind. Physical activity is therefore an essential part of all people's healthy lifestyles and not only the elderly's. The purpose of Simbioza Giba Project is to promote and make every citizen of Slovenia aware how significant daily physical activity is to remain healthy, at the same time it encourages intergenerational socialization and mutual learning by exchanging experiences. Spontaneous and natural interaction while carrying out activities, enables students to socialize with the adult members of the programme in a simple way. Intergenerational socialization hereby presents a conscious decision realised during socialising and learning by experience exchange and generations helping one another. Acquired knowledge enables elderly people to spend their time with their grandchildren more actively. Indirectly this also results in spreading and maintaining social contacts. Yet the young gain the experience of cooperation and tolerance. Thus school gym presents a place where the young energy intertwines with experiences of elderly people through a social dialogue.

Key words: Simbioza Giba, sport, intergenerational socializing, cooperation, intergenerational relationships

1. UVOD

Številne raziskave potrjujejo, da so rekreacija, šport in gibanje pomembni elementi kakovostnega in zdravega življenjskega sloga vsakega posameznika (Berčič, 2002). V prispevku je predstavljen potek projekta Simbioza giba na Osnovni šoli Antona Aškerca Rimske Toplice, ki ga na razredni stopnji izvajam že četrto leto. V letošnjem šolskem letu je od 1. do 5. razreda sodelovalo več kot 120 učenk in učencev ter njihovih sorodnikov.
V začetku oktobra učenci domov odnesejo prijavnico, staršem pa projekt predstavimo tudi na prvem roditeljskem sestanku. Odrasli so prisotni na eni šolski uri športa v razredu, ki ga obiskuje učenec, ki je z njim v sorodu. K prijavnici so podana navodila, kako bo ura športa izgledala. Sodelujejo lahko vsi, ki to želijo, ne glede na stopnjo njihove psihofizične pripravljenosti ali stopnjo invalidnosti.

2. PROJEKT SIMBIOZA GIBA

Projekt Simbioza je luč sveta ugledal jeseni 2011 v vseslovenski akciji računalniškega in internetnega opismenjevanja. Cilj tega prostovoljnega projekta je bil razvoj brezplačnega modela računalniških delavnic za starejše, ki bi temeljile na medgeneracijskem sodelovanju in prenosu znanja z mladih na starejše. Poteka v obliki delavnic, ki se odvijajo v šolah, knjižnicah, fakultetah, domovih za starejše in v drugih centrih (Simbiozagiba).

2.1 Simbioza giba

Tri leta kasneje je sledil projekt Simbioza giba. Pod geslom “Gibanje je življenje in življenje je gibanje” je organizator, Zavod Ypsilon, želel generacije povezati preko športa. Že prvo leto je svoja vrata odprlo več kot 300 različnih ustanov in društev, vrtcev, osnovnih ter srednjih šol, kjer so učenci k uri športa povabili svoje mame in očete, tete, strice, babice in dedke.
Projekt Simbioza giba je v teh letih postal nacionalni projekt ozaveščanja in spodbujanja k neposredno gibalno-športnim aktivnostim vseh generacij in je vseslovenski projekt na področju gibanja in medgeneracijskega sodelovanja.

Projekt naslavlja predvsem dve prednostni področji: povečanje deleža telesno dejavnih posameznikov in ustvarjanje okolij za spodbujanje telesne dejavnosti.
Eden najpomembnejših ciljev je zagotovo promocija in animacija k aktivnemu in zdravemu načinu življenja v vseh življenjskih obdobjih, pri tem pa ne smemo prezreti neposrednega vpliva na povezovanje deležnikov izvajalcev in ustvarjanje harmonije medgeneracijskega sodelovanja.

3. MEDGENERACIJSKI ODNOSI

Starost je socialni konstrukt, ki se sooblikuje med posameznikom in družbo (Kobentar, 2008, str. 145). Vpliva na izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in način, kako ohranjamo socialno mrežo (Dragoš, 2000, str. 293; Mlinar, 2009).

V tradicionalni družbi je za starejše skrbela družina. Babice in dedki so z zgledi posredovali svoje življenjske izkušnje in spoznanja mlajšim generacijam. Medgeneracijski prenos je potekal priložnostno in naključno kot del skupnega življenja. Kump in Jelenc Krašovec (2009, str. 43) pa v 21. stoletju opažata medgeneracijski razkorak, ki ga pripisujeta kulturnemu prepadu med generacijami. Kot vzroke ugotavljata prehod razširjene oblike družine v nuklearno ter spremembo njenih osnovnih funkcij iz socialno-institucionalnih k emocionalno-podpornim. Danes različne generacije pogosto ne bivajo več skupaj, mladi pa pod vplivom sodobne tehnologije redkeje iščejo pristne človeške stike s fizičnim okoljem. Ob hitrem tempu življenja in teženju k boljšemu življenjskemu standardu je prosti čas postal dragocena dobrina. Posledica tega je vedno manj medgeneracijskega dialoga, to pa je hkrati paradoks, saj imajo družine danes pogosto več starih članov kot članov mlajših generacij, trajanje družinskih vezi med generacijami pa je danes bistveno daljše kot v preteklosti (Kump in Jelenc Krašovec, 2009, str. 49). Babice in dedki občasno že nadomeščajo funkcije nuklearne družine, zato je pomen medgeneracijskega sožitja in sodelovanja še toliko večji in nujno potreben.

4. URA SIMBIOZE GIBA

4.1 Načrtovanje

Ob srečanjih želim ustvariti sproščeno vzdušje. Pri tem sem pozorna tako na podobnosti kot na razlike med generacijami. Pri načrtovanju vaj izberem raznovrstne vaje, ki jih prilagodim starosti učencev in ostalim udeležencem programa, ki so jim blizu in niso prezahtevne zanje. Vedno izberem vaje, ki krepijo mišično moč, gibljivost, hitrost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost.

4.2 Izvedba

V telovadnici učno uro začnemo z ogrevalno vajo v krogu. Pri uvodni dejavnosti se udeleženci spoznamo med seboj in zgradimo zaupanje za naslednje skupne korake. Udeleženci se držijo za roke. Po sklenjeni verigi potuje obroč, ki ne sme pasti na tla, in veriga se ne sme pretrgati. Vaja krepi ravnotežje, gibčnost, grobo in fino motoriko. Sodelujoči si morajo med seboj pomagati in sodelovati.

Slika 1: Ogrevanje v krogu (Lasten vir)

Vse vaje so skupinske, določene so tekmovalnega duha, igre lovljenja, štafete … Kjer pa je doseženo mesto postranska stvar, šteje sodelovanje in strpnost. Pri vajah uporabljam tudi različne rekvizite.

Nobena ura ne mine brez plesa. Tu stopita v ospredje zabava in občutek za ritem. Znana melodija in besedilo učence prepričajo, da zraven tudi zapojejo. Koreografija je enostavna, sestavljena iz večkratnih ponovitev osnovnih korakov, zato si jo vsi z lahkoto zapomnijo. Pleše se individualno, v parih in skupini.

Slika 2: Lovljenje (Lasten vir)

Zadnja vaja je namenjena ohlajanju telesa. Pri človeškem spominu se par dogovori za enak simbol. Ugibajoči, ki išče pare, pokliče dve naključno izbrani osebi, ki pokažeta dogovorjeni gib. Pri enakem gibu smo odkrili par, ki lahko zapusti prostor. Lažja oblika vaje od sodelujočih ne zahteva velikega fizičnega napora, ampak se telo počasi umiri, na vrsto pridejo možganske celice.

Slika 3: Razgibavanje na prostem (Lasten vir)

Če je vremenska napoved ugodna, se podamo na sprehod po kraju. Takrat stopim v stik s posameznimi prijavljenimi osebami in jih prosim, če bi bili pripravljeni razredu predstaviti utrinke iz svojega otroštva, ki se hkrati navezujejo na zgodovino kraja. Učenci med sprehodom skozi kraj izvedo marsikatero, za njih razburljivo zgodbo. Odrasli pripovedujejo, kako je potekal njihov pouk, s čim so se zaposlili, ko še ni bilo elektrike, televizije, telefona ali računalnika. Opišejo jim, kako je kraj izgledal v preteklosti, kje so bile trgovine, kako je takrat potekalo vaško življenje. Slikoviti opisi, kako so živeli na kmetih, kaj je mama ob nedeljah skuhala za kosilo … učence pritegnejo bolj, kot če bi to le prebrali v knjigah.

Ob koncu projekta odrasli prejmejo diploma za sodelovanje. Za marsikaterega starejšega to predstavlja več kot le lično oblikovan kos papirja, ampak potrditev, da ga družba ni pozabila, da je še vedno koristen. Pomeni zaupanje, spoštovanje in navdih za nove projekte.

Slika 4: Skupinska fotografija ob zaključku projekta (Lasten vir)

5. ZAKLJUČEK

Mlinar (2009) meni, da namerni in dobro premišljeni medgeneracijski programi zavestno delajo na vezeh med ljudmi, saj dovoljujejo ljudem različnih starosti in sposobnosti medsebojno deljenje talentov, prizadevanj in znanj ter s tem utrjevanja medsebojne vezi in skupne rasti.

Medgeneracijski odnosi temeljijo na vzajemni pomoči in povezovanju mladih in starejših v skupne aktivnosti. Takšno povezovanje spodbuja večje razumevanje in spoštovanje med generacijami ter krepi samopodobo. Vsako leto nam udeleženci programa dokažejo, da so pomemben vir izkušenj in znanja, ki ga prenašajo na mlade, ti pa starejšim mladostno energijo in utrip sodobne družbe.
Na tej delavnici vsi sodelujoči premagajo strah drug do drugega, zato je to odličen primer spontanega in neprisiljenega druženja različnih generacij.
Naša družba se stara. Danes so babice in dedki nepogrešljivi pri varstvu otrok in pomemben člen otrokove primarne ter sekundarne socializacije, ki ga žal prepogosto zamenja televizija, računalnik ali pametni telefon, zaradi česar se počutijo odrinjene in nezaželene.
Ta program namensko spodbuja različne načine, kako pristopiti drug k drugemu in vzpostaviti kakovosten socialni dialog.

5. LITERATURA

Berčič, H., 2002. Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa,* letnik 50 (št. 2), str. 26–31.
Dragoš, S., 2000. Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, letnik 39 (št. 4-5), str. 293–314.

Kobentar, R., 2008. Socialni odnosi v starosti. *Socialna pedagogika*, letnik 12 (št. 2), str. 145–160.
Kump, S. in Jelenc Krašovec, S., 2009. *Vseživljenjsko učenje - izobraževanje starejših odraslih.* Ljubljana: Pedagoški inštitut.
Mlinar, A., 2009. Medgeneracijski dialog, trajnostni družbeni razvoj in primeri dobrih praks. *Kakovostna starost*, letnik 12 (št. 2), str. 9−22. Inštitut Antona Trstenjaka. Dostopno na: https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2RLMXJGD/16be3f46-c458-4d47-9dae-66cb1072c5ab/PDF [7. 2. 2020]
Simbiozagiba. Dostopno na: https://www.simbiozagiba.com/projekt [7. 2. 2020]

Z zdravim življenjskim slogom do olimpijske medalje

Sabina Peternel
OŠ Železniki
sabina.peternel@os-zelezniki.si

Kako pomemben je zdrav življenjski slog za kakovost našega življenja, slišimo že na vsakem koraku. Tudi učenci v šoli prejmejo veliko informacij kako preživljati prosti čas in kaj je zdrava prehrana. Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje. V letošnjem šolskem letu smo izpeljali tabor za nadarjene učence na temo zdravega življenjskega sloga v povezavi z vrhunskimi športniki, dobitniki olimpijskih medalj in njihovim načinom življenja. Učenci so bili z različnimi dejavnostmi spodbujeni, da razmišljajo, povezujejo in uresničujejo znanja, ki so jih pridobili o zdravem načinu življenja. Zdrav življenjski slog obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu. Učenci so spoznali, da je človek samoodgovoren za svoje zdravje s skrbjo za uravnoteženo zdravo prehrano, telesnim gibanjem in osebno sprostitvijo ob zadostni osveščenosti za okolje.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, vrhunski športniki, tabor za nadarjene učence, nadarjeni učenci, sodelovalno učenje

Abstract

The importance of a healthy lifestyle for the quality of our lives is commonly talked about. At school students obtain an abundance of information on how best to spend their free time and what a healthy diet is. A healthy lifestyle is the basis of health. This year we organized a camp for talented students themed healthy lifestyle in connection with elite athletes, Olympic medal winners and their lifestyle. Through various activities the students were encouraged to think, connect, and apply the knowledge they had acquired about healthy lifestyles. A healthy lifestyle encompasses healthy food, physical exercise, abandonment of unhealthy habits and avoidance of stress. The students realized that everybody is responsible for their own health by cultivating a balanced healthy diet, physical exercise and personal relaxation with sufficient environmental awareness.

Key words: healthy lifestyle, elite athletes, camp for talented students, talented students, collaborative learning

1. UVOD

Vsako leto na šoli organiziramo raziskovalni tabor, ki je namenjen učencem, ki izkazujejo nadarjeno vedenje. Cilji tabora so poglabljanje posameznih naravoslovnih in družboslovnih vsebin, spodbujanje raznovrstnih nadarjenosti, ustvarjalnosti in voditeljskih sposobnosti, v

povezavi z razvijanjem medosebnih odnosov in prijateljstev ter s skrbjo za zdravo in telesno aktivno življenje. Tabor se izvaja v okviru dela z nadarjenimi učenci in ponuja novo možnost uveljavljanja aktivnih metod poučevanja. Glavni cilji letošnjega tabora so bili spoznavanje življenjskega sloga vrhunskih športnikov, izdelava zdrave sladke malice, kreativno sodelovanje skupin pri poslikavi majic in preoblikovanju športnih disciplin, spoznavanje osnov programiranja robota in krepitev timskega duha.

Velik vpliv na življenje mladih ljudi imajo vrhunski športniki, zlasti če le-ti izhajajo iz njihovega domačega okolja. Želijo jih posnemati v vseh njihovih dejanjih. Dobro je, če učenci spoznajo vse korake, ki vodijo do vrhunskih rezultatov. Med njimi je zagotovo najpomembnejši zdrav življenjski slog.

V nadaljevanju bom predstavila področje nadarjenosti in zdravega življenjskega sloga, opisala zasnovo, cilje in organizacijo raziskovalnega tabora ter predstavila uporabljene metode in samo izvedbo tabora. Sledita razprava in zaključek.

1.1 Nadarjenost

Slovar slovenskega knjižnega jezika nadarjenost opredeli kot: »*nadárjenost -i ž (â)* sposobnost hitro, brez večjega napora pridobiti si potrebno znanje, spretnost za dobro opravljanje kake dejavnosti: kazati nadarjenost; glasbena, tehnična nadarjenost; nadpovprečna nadarjenost; nadarjenost za šah.« (Fran 2019).

Pri delu z nadarjenimi učenci izhajamo iz naslednjih temeljnih načel (Žagar idr. 1999):

- širitev in poglabljanje temeljnega znanja;
- hitrejše napredovanje v procesu učenja;
- razvijanje ustvarjalnosti;
- uporaba višjih oblik učenja;
- uporaba sodelovalnih oblik učenja;
- upoštevanje posebnih sposobnosti in močnih interesov;
- upoštevanje individualnosti;
- spodbujanje samostojnosti in odgovornosti;
- skrb za celostni osebni razvoj;
- raznovrstnost ponudbe ter omogočanje svobodne izbire učencem;
- uveljavljanje mentorskih odnosov med učenci in učitelji oziroma drugimi izvajalci programa;
- skrb za to, da so nadarjeni učenci v svojem razrednem in šolskem okolju ustrezno sprejeti;
- ustvarjanje možnosti za občasno druženje glede na njihove posebne potrebe in interese.

1. 2 Zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog je način življenja, pri katerem upoštevamo zdrave oz. koristne navade in se izogibamo škodljivim navadam (Petrovec idr. 2016).

Koristne navade:

- gibanje oziroma ukvarjanje s športom, dobra telesna kondicija,
- dovolj spanca,
- uravnotežena prehrana,
- osebna higiena,
- varno sončenje.

Škodljive navade:

- pri otrocih: nezdrava prehrana (preveč sladkarij in sladkih pijač, hitra in mastna prehrana), pretirano sedenje pred televizijo in pred računalnikom (igranje iger, družbena omrežja), premalo spanca,
- pri odraslih: nezdrava prehrana (neuravnoteženo in čezmerno prehranjevanje), kajenje, uživanje drog oz. mamil, čezmerno uživanje alkohola, druge zasvojenosti.

1. 3 Raziskovalni tabor

Nadarjeni učenci kažejo velike potenciale na različnih učnih področjih, kot so: intelektualno področje, ustvarjalno, akademsko, vodstveno, umetniško in psihomotorično področje. Ti učenci poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebej prilagojene programe in aktivnosti. Raziskovalni tabor je namenjen ravno tem učencem. Tabor se izvaja v okviru koncepta dela z nadarjenimi učenci in ponuja novo možnost uveljavljanja aktivnih metod poučevanja, ki vključujejo projektno delo učencev, sodelovalno učenje in s tem spodbujajo aktivnost učencev.

1. 4 Namen in cilji raziskovalnega tabora

Glavni cilji letošnjega tabora so bili spoznavanje življenjskega sloga vrhunskih športnikov, izdelava zdrave sladke malice, kreativno sodelovanje skupin pri poslikavi majic in preoblikovanju športnih disciplin, uporaba osnov programiranja robota in krepitev timskega duha. Program raziskovalnega tabora spodbuja kreativnost, sodelovalno učenje, radovednost, skupinsko delo. Učenec ima aktivno vlogo. V sodelovanju z vrstniki in učitelji učenci krepijo tudi socialne veščine.

Učenci so bili izzvani kot novinarji. Na pogovorni večer so se morali pripraviti z vprašanji. Najprej so morali poiskati podatke o gostih, preučiti življenjepis gostov, poiskati zanimivosti in z njimi načrtovati intervju. V skupini so si morali razdeliti vloge. Določiti so morali voditelja intervjuja, razdeliti področja iskanja informacij o določenem vrhunskem športniku. Dobljene informacije so kritično ovrednotili in iz njih sestavili vprašanja. Učenci so bili v drugačni vlogi kot pri pouku. Postavljeni so bili v drugo okolje in komunicirali so s slavnimi osebami, ki jih vidijo le preko televizijskih ekranov. Zanimala nas je komunikacija učencev v formalnem druženju z olimpijskimi junaki v primerjavi s komunikacijo učencev v razredu. Mentorji smo lahko opazovali učence v novih okoliščinah, opazovali njihovo skupinsko delo, ocenili učenčevo spretnost iskanja informacij in sestavljanje zanimivih vprašanj.

2. METODE IN MATERIALI

2.1 Sodelovalno učenje

Sodelovalno učenje je učenje v majhnih skupinah, ki so oblikovane tako, da vsak učenec doseže najboljši učinek pri lastnem učenju. Z izmenjavo znanja v skupini pomaga sošolcem, da vsi dosežejo kar najboljše rezultate. (VIR: učenje učenja). Če želimo da je tako učenje uspešno mora delo potekati v skupinah, v kateri so člani pozitivno soodvisni. V skupini je vsak odgovoren za svoj del naloge. Pomembno je, da učenci obvladujejo sodelovalne veščine.

Učenci so si pri vsaki dejavnosti razdelili vloge in naloge. Učence smo spodbujali k aktivnemu udejstvovanju, s pomočjo katerega niso pridobivali samo znanja, ampak predvsem izkušnje, veščine, kritično distanco, razmišljujočega duha, poleg tega smo jim omogočali prostor za razčiščevanje stališč. Učenci s taborom pridobijo nove izkušnje, se preizkusijo v spretnostih, kreativnosti, iznajdljivosti in različnih veščinah. Tabor jim ponuja nenehno komunikacijo s sovrstniki ter timsko izvajanje nalog.

2.2 Vključenost vrhunskih športnikov

Velik izziv mentoricam je predstavljala želja, da v goste povabimo znane odlične športnike. Tabor smo pričele načrtovale že maja, tako da smo datum postavile takrat in takoj poslale vabila športnikom. Vsi so se z veseljem hitro odzvali. V goste smo povabili Matejo Pintar Pustovrh, dobitnico zlate in bronaste medalje v namiznem tenisu na paraolimpijskih igrah leta 2004 in 2008, Simono Gaser, kolesarko, dobitnico zlate in bronaste medalje na specialnih olimpijskih igrah 2019 v Abu Dabiju, in Petra Prevca, enega najboljših slovenskih skakalcev, dobitnika srebrne in bronaste medalje na zimskih olimpijskih igrah leta 2014 v Sočiju in dobitnika številnih drugih priznanj in nagrad.

2.3 Organizacija

V mesecu septembru smo pripravile prijavnice in jih razdelile vsem evidentiranim nadarjenim učencem od 5. do 8. razreda. Tabora se je udeležilo 27 učencev, ki smo jih razdelili v pet skupin. Skupine so bile enakovredne po spolu in starosti.

3. POTEK RAZISKOVALNEGA TABORA

Tabor je potekal od petka popoldan do sobote zvečer. Učenci so v različnih delavnicah ustvarjali, se učili in športno udejstvovali, vse na temo olimpijskih iger. Letošnji tabor smo naslovili »Olimpijske igre po selško«. Učenci so spoznali, da obstajajo poleg klasičnih olimpijskih iger še paraolimpijske igre in specialne olimpijske igre. Učenci so o vabljenih športnikih raziskovali sami s pomočjo knjig in svetovnega spleta. Poročali so drug drugemu o zgodovini in pomenu olimpijskih iger, o Slovencih, ki so tekmovali na poletnih olimpijskih igrah, in njihovih dosežkih, o Japonski, gostiteljici naslednjih poletnih olimpijskih iger, in spoznali tri naše rojake, ki so se olimpijskih iger že udeležili in tam dosegli velike uspehe.

Učenci so gostom zastavljali vprašanja o njihovem načinu življenja in prehranjevanju. Ko so izčrpali pripravljena vprašanja, so bila na vrsti vprašanja, ki so se učencem porodila med pogovorom z gosti. Vprašanja so bila raznovrstna, duhovita in razmišljujoča. V nadaljevanju tabora so učenci izdelali energijske ploščice brez sladkorja in moke ter jih z veseljem tudi pomalicali med svojim tekmovanjem. Tekmovanje je potekalo tako, da je vsaka skupina predrugačila pravila kake igre ali olimpijske discipline. Lahko so le priredili ali spremenili pravila posamezne igre, lahko pa so igro zasnovali tudi kot tekmo športnikov invalidov in niso smeli uporabljati katerega od delov telesa. Izdelali smo tudi svojo olimpijsko uniformo – z olimpijskimi motivi smo poslikali majice. Priredili smo tudi tekmo z roboti v streljanju na gol. Učenci so se s pomočjo robotov Lego Mindstorms Education naučili osnovnih ukazov za programiranje. Najprej so sestavili osnovni model robota in spoznali osnove programiranja, v drugem delu pa so dobili nalogo, da sprogramirajo robota, da žogo usmeri v gol. Naloga je zahtevala logično mišljenje in sklepanje, za dosego dobrega rezultata pa je bilo zelo pomembno tudi sodelovanje v skupini.

4. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Opažamo, da se učenci na taborih pokažejo v nekoliko drugačni luči kot v šoli. Njihova nadarjenost se kaže v široki razgledanosti, visoki učni uspešnosti, bogatem besedišču, hitrem branju in spretnosti iskanja bistvenih informacij. Pomemben uvid pa smo dobile v druge lastnosti nadarjenih učencev. Ti učenci so slabši v motoričnih spretnostih in vzdržljivosti. Najpomembnejše in v oči bodeče pa je spoznanje, da je pri številnih učencih zelo slabo razvita socialno-čustvena komponenta, zato bomo v bodoče dali taborom večji poudarek predvsem na socialnih in čustvenih veščinah.

Učenci so navdušenje kazali predvsem pri prebiranju življenjepisov naših olimpijskih prvakov, izdelovanju ter degustaciji energijske ploščice.

Nas, mentorice, pa zanima, koliko časa in v kakšnem obsegu bodo novo pridobljene informacije o zdravem življenjskem slogu zasidrane v njihovem načinu življenja. Naš cilj je bil, da bi bilo to njihovo vseživljenjsko vodilo.

5. LITERATURA

Ažman T., Brejc M. in Koren A., 2014. Učenje učenja: primeri metod za učitelje in šole. Dostopno na: https://solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6637-61-9.pdf

Petrovec V., Bizjak M., Rednak Robič B., Kopasić M. in Kramar J., 2016. Naravoslovje in tehnika 5, i-učbenik za naravoslovje in tehniko v 5. r. OŠ.
Dostopno na: https://eucbeniki.sio.si/nit5/1398/index.html

Več avtorjev, 2019. Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. (3. 12. 2019). Dostopno na: https://fran.si/

Žagar D., Artač J., Bezič T., Nagy. M in Purgaj S, 1999. Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli.
Dostopno na: https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/koncept-dela-z-nadarjenimi-ucenci.pdf

Razmigajmo se v naravi

mag. Vanja Guček
OŠ Ivana Skvarče
vanja.gucek@gmail.com

V današnjem času učenci vse več časa preživijo sede tako v šoli kot tudi doma. Raziskave so pokazale, da tudi s pomočjo daljše fizične aktivnosti ne moremo odpraviti vseh negativnih efektov dolgotrajnega sedenja. Prakticiranje aktivnih odmorov, med katerimi rahlo pospešimo krvni pretok, se predihamo, naredimo nekaj razteznih in krepilnih vaj, je tako ključnega pomena za naše telo, hkrati pa se učenci med takšnimi odmori razbremenijo, razvedrijo in si izboljšajo počutje.

Od otrok se velikokrat zahteva neprestana zbranost, a tega niso vedno zmožni. Dober učitelj jim lahko pomaga, da utrujenost premagajo s pomočjo aktivnega počitka. Le tako bodo pripravljeni na nove naloge in izzive, ki jim jih ponuja življenje, zato že veliko let izvajam minute za zdravje in aktivne odmore med posameznimi šolskimi urami. Tokrat pa sem se odločila (tudi na pobudo učencev), da storim korak naprej in omogočim učencem gibanje na svežem zraku – v naravi.

Projekt Razmigajmo se v naravi se je izvajal v 2. razredu v šolskem letu 2019/20 in sicer od septembra do marca. Glavna cilja projekta sta bila omogočiti učencem sprostitev med delom in s tem izboljšati učinkovitost učenja.

Ključne besede: narava, minuta za zdravje, aktivni odmor, gibanje

Abstract

Nowadays, students spend more and more time sitting in school and at home. Research has shown that even with the help of prolonged physical activity, it is not possible to eliminate all the negative effects of prolonged sitting. Practicing active breaks, during which we slightly accelerate blood flow, take a breather, do some stretching and strengthening exercises, is crucial for our body, while at the same time, students are relieved and their well-being is improved during such breaks.

Children are often required to remain alert, but they are not always able to. A good teacher can help them to overcome fatigue through active rest. In that way they can be ready for new tasks and the challenges life offers. That is why I have been implementing minutes for health and active breaks during individual school hours for many years. This time, I have decided (also on the initiative of pupils) to do a step forward and enable students to move on fresh air – in nature.

The project Let's take a break in nature was carried out in the 2nd class in the school year 2019/20, from September to March. The main objectives of the project were the potential for students to relax while working and to improve the effectiveness of learning.

Keywords: nature, minute for health, active break, movement

1. UVOD

Učenci so danes vedno bolj obremenjeni z veliko količino informacij in negativnimi posledicami sedenja. Vse to znižuje njihovo budnost, kar vodi k upadu storilnosti in slabši prekrvavitvi možganov. Tem obremenitvam se lahko zoperstavimo z gibanjem in redno telesno aktivnostjo.

Ena od dejavnosti je lahko tudi aktivni odmor, ki je organizirana gibalno-športna aktivnost, z namenom, da zadovolji otrokovo naravno potrebo po gibanju. Praviloma naj bi trajal 15–20 minut in ga izvajamo v času, ko prične upadati krivulja storilnosti (Krpač, 2002). Stergar (1996) pa še dodaja, da je dejavnost še učinkovitejša, če jo izvajamo na prostem.

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja 3–5 minut. Namenjen je temu, da se učenci psihično sprostijo, razgibajo in obnovijo miselno energijo. Učenci z učiteljem izvedejo 2 do 4 gibalne naloge. V pedagoški proces jo vključimo, ko opazimo, da so učenci nemirni in nezbrani (Štemberger in Krpač, 2006).

Minuta za zdravje in aktivni odmor sta dejavnosti, ki sta opredeljeni tudi v učnem načrtu za šport (Kovač idr. 2011), a jih v praksi na šolah izvajajo zelo različno. Zelo redko je aktivni odmor načrtovan s smeri vodstva, običajno razredni učitelj prevzame pobudo za njuno izvajanje. Krpač in Krunovič (2005) v nadaljevanju pravita, da mora biti učitelj, ki prevzame izvajanje aktivnega odmora, za to motiviran in osveščen, da zna učencem ponuditi številne, raznovrstne, in zanimive vsebine. Praviloma delovna doba in stopnja izobrazbe ne vplivata na pogostejšo uporabo aktivnega odmora, res pa je, da se za izvajanje največkrat odločijo tisti učitelji, ki imajo višjo samopodobo in dobre materialno-organizacijske pogoje.

Pomembno je, da pri izvajanju minute za zdravje in aktivnega odmora na prostem ne pozabimo na vidike varnosti:

- Učiteljev nadzor med izvajanjem aktivnosti.
- Uporaba rekvizitov in pripomočkov, ki so primerna glede na razvojno stopnjo otrok.
- Omejitev prostora gibanja, zavarovanje nevarnih mest.
- Primerna obutev in oblačila glede na vrsto aktivnosti.

Cilji, ki sem jih želela doseči s kakovostno minuto za zdravje in aktivnim odmorom na prostem, se povezujejo tudi z drugimi predmetnimi področji in se ne navezujejo samo na področje gibanja:

- Omogočiti učencem psihično sprostitev med delom.
- Zmanjšati motnje pozornosti.
- Izboljšati učinkovitost učenja.
- Izboljšati fizično in mentalno zdravje učencev.
- Povečati motivacijo učencev za šolsko delo.
- Zmanjšati negativne posledice dolgotrajnega sedenja in slabega zraka v razredu.

1. METODOLOGIJA

3. 1 Raziskovalne metode

Pri raziskovanju sem uporabila deskriptivno in kavzalno-neeksperimentalno metodo empiričnega pedagoškega raziskovanja. Vključila sem metodo pogovora, demonstracijo, praktično delo, sodelovanje med učenci, izkustveno učenje, opazovanje in čutno zaznavanje.

3. 2 Vzorec

V projektu je sodelovalo 27 učencev 2. razreda OŠ Ivana Skvarče, Zagorje. Projekt v šoli je trajal sedem mesecev, in sicer od septembra 2019 do marca 2020.

3. 3 Tehnike zbiranja podatkov

Z učenci smo se na začetku šolskega leta pogovarjali o pomenu gibanja ter na kakšne načine bi lahko vključili gibanje v pouk. Učenci so predlagali, da bi se gibali tudi na prostem. Ker ima naša učilnica vrata z izhodom na tlakovano ploščad in naprej na travnik, v bližini pa je tudi igrišče, smo se dogovorili, da bomo vsak dan namenili gibanju na prostem en aktivni odmor (10–15 minut) in eno minuto za zdravje (2–5 minut).

Kdaj bomo izvedli minuto za zdravje in aktivni odmor na prostem je bilo odvisno od:

- Vremena. (V dnevih, ko je bilo vroče, med prvimi urami. V dnevih, ko je bilo hladneje med kasnejšimi urami.)
- Počutja učencev. (Ko se je pojavil nemir pri učencih in so potrebovali sprostitev.)
- Dnevnega urnika. (Ne pred ali takoj po uri športa.)

Gibanje na prostem je potekalo v vsakem vremenu, velikokrat tudi v primeru dežja. Takrat so učenci oblekli pelerino ali se sprehodili z dežnikom.

AKTIVNI ODMORI

Aktivni odmori na prostem so potekali enkrat na dan, večinoma v drugi polovici pouka. Največkrat na ploščadi ali travniku pred razredom, občasno pa tudi na bližnjem igrišču. Vsak teden so bili izvedeni ob drugi tematiki:

- Gimnastične vaje.
- Gimnastične vaje z rekviziti (trakovi, kiji, podloge, žoge).
- Hoja.
- Različni teki (vzdržljivostni tek, šprint) in poskoki.
- Ples ob glasbi (prosto, vodeno).
- Rajalne igre.
- Igre z žogo in baloni.
- Štafetne igre s pripomočki ali brez.
- Preskakovanje kolebnice (samostojno, v krogu).
- Igre z elastiko ('gumitvist').
- Skok v daljino z mesta.
- Zadevanje cilja z različnimi žogami.
- Elementarne igre.
- Izvajanje nalog po postajah (medpredmetno povezovanje MAT, SLJ, SPO, ŠPO).
- Prosta igra.

Na začetku šolskega leta so bile dejavnosti vodene večinoma s strani učitelja. Kasneje so pod nadzorom učitelja občasno vodenje prevzeli tudi posamezni učenci, ki so se menjavali ali pa so dejavnosti potekale prosto.

Slika 1: Gimnastične vaje s trakovi

Slika 2: Hoja

Slika 3: Igra z žogo

Slika 4: Preskakovanje kolebnice

MINUTA ZA ZDRAVJE

Minuto za zdravje sem izvajala večinoma vsako uro od tega enkrat na dan na prostem.

V okviru minute za zdravje smo izvajali predvsem:

- Gimnastične vaje.
- Gimnastične vaje ob glasbi.
- Ples.
- Vaje za sproščanje.
- Vaje za pravilno telesno držo.
- Elementarne igre.

Če je bilo vreme suho in primerno toplo in se je gibalna dejavnost odvijala na ploščadi pred razredom, so učenci opravili minuto za zdravje kar v copatih, da nismo izgubljali časa s preobuvanjem.

Slika 5: Gimnastične vaje s trakovi

Slika 6: Izvajanje nalog po postajah

2. REZULTATI IN RAZPRAVA

Na začetku šolskega leta sem si zastavila cilj, da bom izvajala minuto za zdravje med vsako šolsko uro, od tega eno na prostem in aktivni odmor na prostem enkrat na dan. Tekom šolskega leta sem ugotovila, da je včasih zaradi različnih vzrokov to težko doseči. Včasih zaradi vremenskih razmer, opozoril zaradi onesnaženja zraka ali nenačrtovanih dogodkov v razredu. So bili pa učenci sami tisti, ki so me med poukom spomnili in vprašali, kdaj bomo imeli minuto za zdravje, kdaj bomo šli ven, kar dokazuje, da učenci radi svoj čas namenijo aktivnim odmorom na prostem.

Učenci so dobili na začetku šolskega leta jasna navodila glede izvajanja dejavnosti izven razreda. Na začetku so potrebovali za upoštevanje navodil več nadzora in opozoril, več časa so porabili tudi za obuvanje in oblačenje, a kasneje so se navadili in je vse potekalo hitreje in bolj tekoče.

Nekateri cilji, ki sem si jih zadala na začetku projekta so dolgoročni in je trenutno težko oceniti vpliv izvajanja gibalnih aktivnosti na njih. Vsekakor pa lahko rečem, da so se jih učenci veselili in sprejeli aktivne odmore kot nekaj pozitivnega in sproščujočega. Še posebej je prišlo to do izraza v tistih dneh, ko na urniku ni bilo športa. Učenci so na ta način zadovoljili svoje potrebe po igri in gibanju ter bili po izvedenih gibalnih aktivnostih na prostem večinoma bolj umirjeni med delom in so hitreje opravili svoje pisne zadolžitve.

V načrtovanje dejavnosti za aktivne odmore na prostem so se vključevali tudi sami z idejami, bili pri tem zelo ustvarjalni in izkazali sposobnost medpredmetnega povezovanja.

Izvajanje minute za zdravje in aktivnih odmorov v razredu je pomembno in njihovo izvajanje izven šole, v naravi, je prav gotovo nadgradnja. Tudi Šenica (2014) v svoji raziskavi ugotavlja, da učence slab zrak v učilnici zelo utrudi in spodbudi slabost ali glavobol ter posledično zmanjša njihovo storilnost.

3. ZAKLJUČEK

Vzdrževanje učenčeve aktivnosti in sodelovanje pri pouku je tisto, za kar si prizadeva prav vsak učitelj. Dober učitelj mora pri učencih prepoznati preobremenjenost in upad pozornosti ter poskrbeti za pravilno mero sprostitve in gibanja.

Zavedati se moramo, da ima na gibanje otroka poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva. Z vključevanjem aktivnih odmorov na prostem učence navajamo, da si bodo tudi v kasnejšem obdobju znali sami organizirati čas za delo in sprostitev ter bodo sprejeli gibalno aktivnost na prostem (v naravi) kot pomemben vidik življenja.

Ker se je izkazalo, da je gibanje učencev na prostem med posameznimi učnimi urami pozitivno vplivalo na njihovo delo med poukom, bom s takšnimi aktivnostmi nadaljevala tudi v prihodnjem šolskem letu.

Naj bodo aktivnosti med poukom raznolike. Tako bo pouk zadostoval potrebam današnjih otrok, ki bodo radi prišli v šolo, njihov dan pa bo bogat in poln prijetnih izkušenj, ki jih bodo spremljale v nadaljnjem življenju.

4. LITERATURA

Drev , A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Zdrav življenjski slog v šoli. Dostop: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169 (16. 4. 2020)

Krpač, F. (2002). Je aktiven odmor še aktualen? Razvojne smernice športne vzgoje, Zbornik referatov, Ljubljana: Zveza športnih društev pedagogov v Sloveniji, str. 339–341.

Kovač, M. idr. (2011). Učni načrt. Šport. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Krpač, F., Krunovič, M. (2005). Vpliv programiranega in vodenega aktivnega odmora na trenutno počutje učencev na razredni stopnji. Zbornik, Rogaška Slatina (17.–19. 11. 2005).

Stergar, E. (1996). Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati.

Šenica, V. (2014). Minuta za zdravje v drugem triletju osnovne šole. Magistrsko delo. Ljubljan: Pedagoška fakulteta.

Štemberger, V. in krpač, F. (2010). Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. Zbornik 3. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti, str. 167–179.

Teden otroka – preživimo ga v gibanju

Zvonka Klajnšek
OŠ Tabor I Maribor
zvonka.klajnsek@guest.arnes.si

V tednu otroka, ki poteka prvi teden oktobra, vsako leto poskusimo našim učencem ponuditi čim več različnih in zanimivih vsebin. Zadnja leta opažamo, da se učiteljice odločamo za vedno več vsebin, ki so povezane z gibanjem in zdravo prehrano. Letos nam je uspelo načrtovati teden otroka tako, da so se imeli možnost vsak dan vključiti v eno dejavnost, kjer je bil poudarek na gibanju ali zdravi prehrani. Seznanili smo jih s pravicami otrok, s poudarkom na pravici do obiskovanja šole in igre in življenja v zdravem okolju. Sami so si pripravili zdravo malico in tri dni smo izvajali gibalne aktivnosti. Interes otrok za delo je bil velik, prav tako so se v velikem številu vključili v gibalne dejavnosti, kar potrjuje naša predvidevanja, da je otroke ob ustrezni motivaciji lahko pripraviti do gibanja in uživanja zdrave prehrane. Tudi starši se pozitivno odzovejo na tako načrtovane dejavnosti, ki bodo v bodoče stalnica v našem pedagoškem delu.

Ključne besede: teden otroka, pravica do obiskovanja šole, pravica do igre in življenja v zdravem okolju, zdrava malica, gibalne aktivnosti

Abstract

During the Week of the child, that is happening each year in the first week of October, we try to offer our students as many interesting and various contents as possible. Lately the teachers have been offering more and more activities related to motion, outdoor activities and healthy diet. This year we managed to design the Week of the child in a way, that each day children were able to participate in one activity that was focused on motion and healthy diet. We informed students on their rights and emphasized the right of education and play and the right to a healthy environment. Together, we prepared healthy lunch and preformed outdoors and indoors activities for three days. Children were very engaged in the work, majority of them participated in motion activities, which proves the rule that with the right encouragement children do enjoy in indoor/outdoor activities and in eating healthy. The parent's response to our planed activities was very positive, so we will try and perform them on daily basis in our pedagogic work.

Key words: week of the child, the right of school, the right to a healthy environment, healthy diet, motion activities

1. UVOD

V ponedeljek, 7. oktobra se je pričel Teden otroka v šol. letu 19/20. Letos na temo Naše pravice. V tem tednu so zveze in društva prijateljev mladine organizirala različne prostočasne in razvedrilne programe za otroke v vseh večjih krajih po Sloveniji, obeležili pa smo ga tudi vrtci in šole. Ker v letošnjem letu obeležujemo 30 let od sprejetja Konvencije o otrokovih pravicah (20. novembra 1989 jo je sprejela Generalna skupščina Združenih narodov), so se v Zvezi prijateljev mladine Slovenije odločili, da bodo ravno pravice otrok osrednja tema letošnjega Tedna otroka. V tednu otroka vsako leto poskusimo tudi našim učencem ponuditi čim več različnih in zanimivih vsebin. Zadnja leta tudi opažamo, da se učiteljice odločamo za vedno več vsebin, ki so povezane z gibanjem in zdravo prehrano. Letos nam je uspelo načrtovati teden otroka tako, da so se imeli možnost vsak dan vključiti v eno dejavnost, kjer je bil poudarek na gibanju ali zdravi prehrani.

2. METODE

Za tak način dela smo se odločile v vseh treh oddelkih prvih razredov, ker smo želele ugotoviti, kakšen vpliv imajo praktične izkušnje, ki jih otroci pridobijo v procesu aktivnega učenja. Zanimalo nas je, ali neposredne izkušnje vplivajo na znanje otrok o pomenu zdrave prehrane. Ugotoviti smo želele, ali se bo po izvedeni dejavnosti spremenil odnos otrok do zdrave prehrane. Prav tako smo želele, da otroci z novimi gibalnimi izkušnjami izboljšajo svoj odnos do gibanja kot načina življenja. Tu smo želele pritegniti tudi tiste otroke, ki doma nimajo pozitivnega gibalnega vzorca. Metode: Pri izvajanju dejavnosti so bile uporabljene naslednje metode: metoda poslušanja, metoda opazovanja, metoda likovnega ustvarjanja, metoda čutenja, metoda lastnih aktivnosti, metoda raziskovanja, metoda igre.

3. REZULTATI

Rezultati takega načina dela so, da otroci vedo, da vsi otroci na svetu nimajo možnosti, da bi obiskovali šolo. Brez dodatnih vzpodbud posegajo po bolj zdravi hrani (črn kruh, zelenjava). Prav tako jih ni potrebno dodatno prepričevati naj poskusijo kaj novega z jedilnika. Seveda pa nas veseli, ko povedo, da so doma spekli bananin kruh ali si naredili večjo količino Čokolešnika, da ga bodo jedli za zajtrk. Prav tako starši povedo, da jih otroci opomnijo, da bi lahko šli peš po opravkih ali pa navdušeno pripovedujejo o pohodu in si želijo, da bi pohod ponovili s starši. Učiteljice pa smo posebej vesele, ko opazimo, da se v podaljšanem bivanju igrajo katero od iger iz nabora Iger brez meja.

Menim, da smo na ustrezen način izpostavile probleme, ki smo se jih želele dotakniti, da je bilo delo dobro načrtovano in osmišljeno, da so otroci razumeli, kaj je pomembno za njihov zdrav razvoj in da vedo, da vsi otroci na svetu nimajo zagotovljenih teh pogojev.

4. RAZPRAVA

V ponedeljek smo se seznanili s pravicami otrok in posebej izpostavili pravice do obiskovanja šole, igre in življenja v zdravem okolju. Konvencijo o otrokovih pravicah (OZN) je sprejela

Generalna skupščina Združenih narodov z resolucijo št. 44/25 z dne 20. novembra 1989. Veljati je začela 2. septembra 1990.

Mi smo izpostavili dva člena in sicer 28. člen, ki govori o pravici do izobraževanja, da ima vsak otrok pravico hoditi v šolo in se učiti. Iz tega pa seveda izhajajo dolžnosti odraslih (države) in tudi otrok. 31. člen govori o pravici do igre in pravici živeti v dobrem okolju.

Seveda smo otrokom predstavili pravice na njim razumljiv način in se o dolžnostih odraslih in otrok tudi pogovorili. Pogledali smo si tudi dva filmčka, ki govorita o otrocih, ki ne hodijo v šolo, ker morajo delati za preživetje, bi pa zelo radi hodili v šolo.
Prijavili smo se tudi na likovni natečaj Naše pravice, zato smo likovno ustvarjali na temo teh dveh pravic.
V torek smo pripravljali zdravo malico. Sami smo iz ekoloških sestavin naredili Čokolešnik, namesto sadne malice smo spekli Bananin kruh iz pirine moke in rjavega sladkorja. Tu sta recepta:

Bananin kruh

- 3 ali 4 zmečkane banane
- Polovico zavitka masla
- 8 zvrhanih žlic rjavega sladkorja
- 2 stepeni jajci
- čajna žlička vanilije v prahu
- zavitek pecilnega praška
- ščepec soli
- čajna žlička cimeta (lahko več)
- pol čajne žličke mletega muškatnega oreščka
- 10 zvrhanih žlic pirine moke

Banane zmečkamo in jih prelijemo s stopljenim maslom. Med mešanjem dodamo jajci, sladkor in začimbe. V skledo stresemo pecilni prašek in moko ter dobro premešamo. Zmes vlijemo v namaščen pekač in pečemo približno 50 minut pri 180 stopinjah.

Domači čokolešnik

- 2 dl mleka (ena skodelica)
- mleti ovseni kosmiči, 3 zvrhane jušne žlice (lahko tudi več ali manj, odvisno od zaželene gostote)
- mleti lešniki, 1 zvrhana jušna žlica
- čokolada, 1 malo rebro

Ovsene kosmiče zmelji, prav tako lešnike (lahko pa kupiš zmlete). Čokolado nareži. Vse sestavine dodaj toplemu mleku v skledici ali globokem krožniku.
V receptih smo prilagodile količine tako, da jih otroci razumejo in lahko recepte samostojno uporabljajo.
Sami smo zmešali zrezali in zmešali vse sestavine. Najprej smo dali peči bananin kruh, da se je ohladil do sadne malice, nato pa smo si pripravili malico, ki nam je zelo teknila.

Slika 1: Priprava bananinega kruha

Slika 2: Domači Čokolešnik

V sredo smo se peš odpravili do knjižnice na pravljično uro. Tudi sicer zelo pazimo, da se izogibamo prevozu, oz. uporabljamo javni prevoz (mestni avtobus, vlak). V knjižnici smo bili prvič, zato so nas seznanili s knjižnico, poslušali smo pravljico in se še malo poigrali v igralnem kotičku, kar vedno težko čakamo. V četrtek smo v okviru podaljšanega bivanja pripravili Igre brez meja. Pripravili smo deset postaj, na njih so otroci izvajali različne gibalne spretnosti. Tako kot so razdeljeni v oddelke OPB (pri nas do petega razreda skoraj vsi učenci obiskujejo OPB), so pod vodstvom učiteljic krožili po postajah. Učiteljice razredničarke, pa smo vodile delo na posamezni postaji. Imeli so tudi kartonček, v katerega so si vpisovali obisk postaj, vendar je ta bolj oviral delo, kot koristil. Na začetku smo imeli tudi pravo praznično otvoritev iger, z nagovorom pomočnice in slavnostnimi gosti. To so bili nogometaši NK Maribora.

Slika 3: Obisk nogometašev

Slika 4: Utrinek z iger

V petek smo se z Malimi pohodniki odpravili na pohod od Rošpoha do Mestnega parka. Male pohodnike obiskujejo učenci od prvega do tretjega razreda. Vsak razred ima svojo mentorico.

Že sama pot do Rošpoha je posebno doživetje, saj smo menjali dva avtobusa in nato izstopili na obračališču, na cesti Kamnica – Kungota. Takoj smo se vzpeli v breg in dosegli vrhnji del naselja Rošpoh. Pot smo nadaljevali po označeni gozdni poti do Ribniškega sela in v Mestni park. Tam so nas tik pred nočjo pričakali starši, ki so otroke utrujene in zadovoljne odpeljali domov.

Slika 5. Malica

5. ZAKLJUČEK

Teden otroka navadno obeležujemo s kako predstavo za otroke, se posladkamo s kostanji, imeli smo že tudi igralni dan. Letos pa smo se odločile, da ga bomo preživeli zdravo, z zdravo prehrano in v gibanju. Zadovoljne smo z odločitvijo, saj je bil interes otrok za delo velik, prav tako so se v velikem številu vključili v gibalne dejavnosti, kar potrjuje naša predvidevanja, da je otroke ob ustrezni motivaciji lahko pripraviti do gibanja in uživanja zdrave prehrane. Tudi starši se pozitivno odzovejo na tako načrtovane dejavnosti, ki bodo v bodoče stalnica v našem pedagoškem delu.

6. LITERATURA IN VIRI

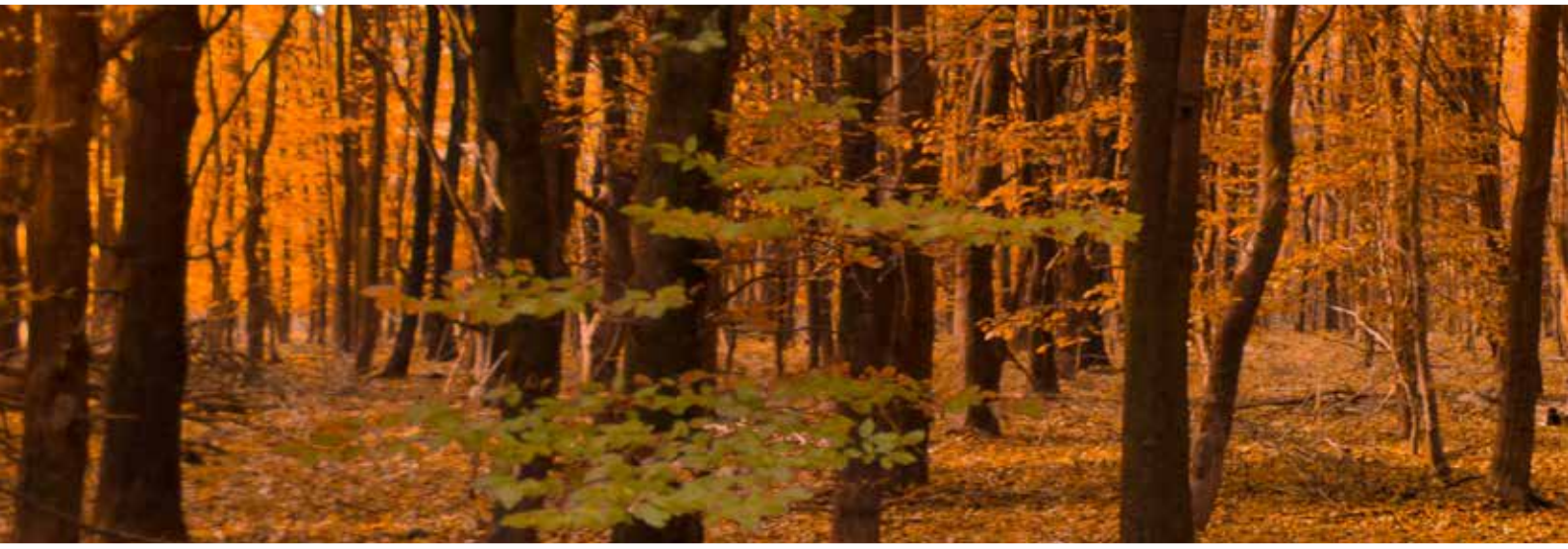
Cerar Drašler Irena. Pravljične poti Slovenije - družinski izletniški vodnik. Ljubljana: Sidarta, 2007

Stritar Andrej, Urška. Z otroki v gore: družinski izleti. Ljubljana: Sidarta, 1998

https://www.hribi.net/izlet/maribor_sv_urban_nad_mariborom_po_poti_cez_kozjak_-_razpotje_nabasec/4/2335/6582, dostop 31. 3. 2020

https://www.unicef.si/projekti-v-sloveniji/zagovornistvo/konvencija-o-otrokovih-pravicah, dostop 31. 3. 2020

https://www.zpms.si/programi/teden-otroka/_, dostop 31. 3. 2020



www.ekosola.si
www.drustvo-doves.si