X. MEDNARODNA ZNANSTVENA KONFERENCA,
RIS DVOREC RAKIČAN

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

od 25. 11. do 27. 11. 2019, Rakičan

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

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

MEDNARODNA znanstvena konferenca Prehrana, gibanje in zdravje (10 ; 2019 ; Rakičan)

Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] / X. mednarodna znanstvena konferenca, RIS Dvorec, Rakičan, od 25. 11. do 27. 11. 2019, Rakičan ; [urednici Sabina Kerec, Nataša Vuk]. - El. publikacija. - Rakičan : RIS Dvorec, 2019

Način dostopa (URL): http://www.ris-dr.si

ISBN 978-961-94331-6-4
1. Kerec, Sabina
COBISS.SI-ID 97671425

KAZALO VSEBINE

POVZETKI PREDAVANJ **1**

dr. Karmen Pažek in dr. Martin Pavlovič **1**

SIMULATION MODELLING AND MCDA IN ORGANIC PLANNING PROCESS **1**

dr. Matej Plevnik **2**

MONITORING PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS IN LOCAL COMMUNITY AS A PART OF INHABITANTS´ ACTIVE LIFESTYLE PROMOTION: A PILOT STUDY **2**

dr. Samo Fošnarič , Nataša Rizman Herga in Andreja Kolar **3**

HOMO SEDENS NA PREDMETNI STOPNJI OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA **3**

HOMO SEDENS AT THE SUBJECT LEVEL OF PRIMARY SCHOOL **3**

dr. Urška Čeklić **4**

DIFFERENCES BETWEEN GYMNASTS AND NON-GYMNASTS IN FLEXIBILITY AND STRENGTH **4**

Lazar Radenković, dr. Milan Milošević in dr. Ljubiša Nešić **5**

HOW PLATE CHOICE AFFECTS POWERLIFTING PERFORMANCE **5**

Mustafa Alper Kutsal in dr. Robert Repnik **6**

CONCRETIZATION IN THE TEACHING OF ASTRONOMY FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS **6**

Sara González Cubas in dr. Robert Repnik **7**

LIGHT POLLUTION: AN OBSTACLE FOR ASTRONOMY AND A RISK FOR HUMAN´S HEALTH **7**

SVETLOBNO ONESNAŽEVANJE: OVIRA ZA ASTRONOMIJO IN TVEGANJE ZA ZDRAVJE LJUDI **7**

Jennifer Santos Afonso in dr. Robert Repnik **8**

ASTRONOMY AND PHYSICAL EDUCATION LESSON PLAN: A MULTIDISCIPLINARY APPROACH FOR PRIMARY EDUCATION **8**

UČNA URA ASTRONOMIJE IN ŠPORTNE VZGOJE: MULTIDISCIPLINARNI PRISTOP V OSNOVNI ŠOLI **8**

Ovidia Cabrera Maroto in dr. Robert Repnik **9**

FOOD IN THE SPACE: COULD CHILDREN HAVE AN ASTRONAUT'S DIET? **9**

HRANA V VESOLJU: ALI IMAJO OTROCI MOŽNOST JESTI ASTRONAVTOVO HRANO? **9**

STROKOVNI PRISPEVKI **10**

VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE **10**

Neža Ahčin **10**

MERJENJE OSTANKOV HRANE **10**

MEASUREMENT OF FOOD RESIDUES **10**

Ivanka Adlešič Lebar **19**
TRI PLUS DVA JE PET NA DAN **19**
THREE PLUS TWO IS FIVE A DAY **19**
Simona Agrež Franko **28**
PREHRANJEVANJE – ZELO POMEMBEN DEJAVNIK DNEVNE RUTINE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU **28**
NUTRITION – A VERY IMPORTANT FACTOR IN THE DAILY ROUTINE DURING THE PRESCHOOL PERIOD **28**
Marija Bedek **36**
»PROMOCIJA ZDRAVJA SKOZI OTROŠKO LIKOVNO DELO« **36**
» HEALTH PROMOTION THROUGH ART WORK« **36**
Justi Barle **44**
ORIENTACIJSKI IZZIVI NA NAŠI ŠOLI **44**
ORIENTATION CHALLENGES AT OUR SCHOOL **44**
Irena Bezjak **50**
ZDRAVA PREHRANA IN UČENCI **50**
PUPILS AND HEALTHY FOOD **50**
Andreja Blimen Majcen **59**
POMEN KOMUNIKACIJE ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA **59**
IMPORTANCE OF COMMUNICATION FOR INDIVIDUAL DEVELOPMENT **59**
Jana Bučar **69**
GLOBALNO UČENJE - IZZIV ZA UČITELJE **69**
GLOBAL EDUCATION - CHALLANGE FOR TEACHERS **69**
Tatjana Car **78**
POZITIVNA SAMOPODOBA VPLIVA NA ZDRAVJE UČENCEV **78**
POSITIVE SELF-ESTEEM INFLUENCE ON PUPILS' HEALTH **78**
Barbara Čeh **85**
ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA **85**
HEALTHY DIET IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES **85**
Tamara Čeh **91**
GIBALNO SOCIALNE IGRE V ŠOLI **91**
GROSS MOTOR AND SOCIAL SKILLS ACTIVITIES IN SCHOOL **91**
Branka Čenčič **97**
ŠPORTNI IN NARAVOSLOVNI DNEVI V SREDNJI ŠOLI **97**
SPORTS AND SCIENCE DAYS IN SECONDARY SCHOOL **97**
Lidija Čepin **104**
POT DO ZDRAVJA **104**
WAY TO THE HEALTH **104**

Nina Demšar ... **112**
PRIPRAVIMO SI ŠOLSKO MALICO ... **112**
LET US MAKE OUR SCHOOL LUNCH ... **112**
Irena Dirjec ... **118**
GIBALNE AKTIVNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI ... **118**
PHYSICAL ACTIVITIES IN ADDITIONAL EXPERT ASSISTANCE LESSONS ... **118**
Lidija Domanjko ... **125**
VKLJUČEVANJE PLESNO-GIBALNIH IGER V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES ... **125**
INTRODUCING DANCE-MOVEMENT GAMES IN THE EDUCATION PROCESS **125**
Mihelca Ekart ... **132**
ZDRAV OTROK JE VESEL OTROK ... **132**
A HEALTHY CHILD IS A HAPPY CHILD ... **132**
Blanka Erjavec ... **141**
STRES PRI UČITELJIH ... **141**
STRESS IN TEACHERS ... **141**
Nina Golob ... **150**
PROJEKT BITI V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA ... **150**
PROJECT BEING AT BOARDING SCHOOL IVAN CANKAR ... **150**
Tina Gorenšek ... **158**
VLOGA ŠOLE IN RAZREDNIKA PRI RAZVOJU POZITIVNE SAMOPODOBE DIJAKOV ... **158**
THE INFLUENCE OF SCHOOL AND CLASS TEACHER ON THE DEVELOPMENT OF POSITIVE SELF-ESTEEM OF STUDENTS ... **158**
Tatjana Goršek ... **167**
SKUPAJ IZOBRAŽUJEMO IN VPLIVAMO NA ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV ... **167**
WE EDUCATE TOGETHER AND AFFECT THE LIFESTYLE OF THE ADOLESCENTS ... **168**
Nataša Grabovac ... **177**
»ZDRAVJE JE VREDNOTA« ... **177**
»HEALTH IS A VALUE« ... **177**
Verica Gradišek ... **185**
GEOGRAFIJA ZA ZDRAVJE ... **185**
GEOGRAPHY FOR HEALTH ... **185**
Nuša Grah ... **194**
GIBANJE IN SPROSTITVENE TEHNIKE KOT MOTIVACIJA PRI POUKU SLOVENŠČINE ... **194**

MOVEMENT AND RELAXATION TECHNIQUES AS MOTIVATION IN SLOVENE LESSONS 194

Gabrijela Granfol Peurača 201

KAKO CELOSTNO IZKORISTITI STROKOVNO EKSKURZIJO V PROGRAMU STROJNI TEHNIK 201

HOW TO MAKE FULL USE OF A PROFESSIONAL EXCURSION IN THE MECHANICAL TECHNICIAN PROGRAM 201

Tina Grobin 208

Z USTVARJALNIM GIBANJEM DO KREPITVE VREDNOT IN RAZVIJANJA KOMPETENC V MEDNARODNEM UČNEM OKOLJU 208

CREATIVE PHYSICAL ACTIVITY PROMOTES POSITIVE VALUES AND KEY SKILLS WITHIN MULTICULTURAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT 208

Špela Grum 217

HIŠO ZDRAVJA GRADIMO Z ZGLEDOM 217

BUILDING A HEALTH HOUSE BY SETTING AN EXAMPLE 217

Jelka Hedžet 225

GIBANJE V MATEMATIKI 225

MOTION IN MATHEMATICS 225

Maruša Hočevar 233

GIBANJE IN ZNAKOVNI JEZIK PRI BRANJU SLIKANICE ZVERJASEC 233

MOVEMENT AND SIGN LANGUAGE IN READING GRUFFALO PICTURE BOOK 233

Vesna Hojnik 240

KRVNI PRITISK – INOVATIVNI PRISTOP K POUČEVANJU PRI GIMNAZIJSKI BIOLOGIJI 240

BLOOD PRESSURE - AN INNOVATIVE APPROACH TO TEACHING IN HIGH SCHOOL BIOLOGY 240

Janja Horvat 248

UNESCO DNEVI V VRTCU 248

UNESCO DAYS IN KINDERGARTEN 248

Greta Hostnik 258

GIBANJE IN USTVARJANJE Z ROKO V ROKI 258

WHEN MOVING AND CREATING GO HAND IN HAND 258

Hana Hozjan 267

ZDRAVO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA 267

SPENDING FREE TIME HEALTHILY 267

Damijana Hrastelj Ploj 273

SKRITI SLADKORJI 273

HIDDEN SUGARS 273

Andreja Hvalec Žitnik 281

UČENJE Z GIBANJEM PRI UČENCIH ROMIH ... **281**
LEARNING THROUGH MOVEMENT WITH ROMA STUDENTS ... **281**
Miha Indihar ... **289**
ODNOS MLADIH DO GIBANJA ... **289**
THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TO MOVEMENT ... **289**
Maša Janež ... **297**
DAN PREŽIVET S KONJI ... **297**
A DAY SPENT WITH THE HORSES ... **297**
Romana Jankovec ... **304**
IZRAŽANJE ČUSTEV V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ... **304**
EXPRESSION OF EMOTIONS IN PRESCHOOL PERIOD ... **304**
Bernarda Jernejc ... **313**
DREVO SKOZI KULINARIKO IN GIBANJE ... **313**
A TREE THROUGH CUISINE AND MOVEMENT ... **313**
Nina Jesenšek ... **320**
POMEN GIBANJA IN IGRE V PRVEM TRILETJU OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA ... **320**
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT AND PLAY IN THE FIRST THREE YEARS OF PRIMARY EDUCATION ... **320**
Sandra Kapus ... **329**
S PLAVANJEM DO VEČ GIBANJA ... **329**
PARTICIPATE IN SCHOOL SWIMMING TO BE MORE ACTIVE ... **329**
Judita Kalamar ... **337**
PROJEKT TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK VEČ KOT LE OZAVEŠČANJE O POMENU ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA ... **337**
TRADITIONAL SLOVENIAN BREAFAST PROJECT MORE THAN JUST RAISING AWARNESS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE ... **337**
Branka Kavaš ... **346**
Z IGRO IN GIBANJEM DO ZNANJA ... **346**
THROUGH PLAY AND MOVEMENT TO KNOWLEDGE ... **346**
Bernarda Kejžar ... **354**
ZDRAV, AKTIVEN IN ZADOVOLJEN UČENEC – IN KAJ LAHKO UČITELJICA ANGLEŠČINE STORI ZA TO? ... **354**
A HEALTHY, ACTIVE AND HAPPY STUDENT – AND WHAT CAN AN ENGLISH TEACHER DO FOR IT? ... **354**
Zorica Kerin ... **361**
OSNOVNOŠOLSKA PREHRANA: PRIMER OSNOVNE ŠOLE JURIJA DALMATINA KRŠKO ... **361**
ELEMENTARY SCHOOL NUTRITION: CASE STUDY OF ELEMENTARY SCHOOL JURIJ DALMATIN KRŠKO ... **361**

Darja Kogovšek Grubelić **371**
CELOSTNI PRISTOP K ZMANJŠEVANJU CELULITA **371**
HOLISTIC APPROACH TO CELLULITE REDUCTION **371**
Alenka Kladnik **378**
NE ČAKAJ, DA TE STRAH PREPLAVI **378**
DON'T LET THE FEAR OVERFLOW YOU **378**
Bojana Klančičar **386**
V PROGRAMU DODATNEGA USPOSABLJANJA ORGANIZIRAMO DNEVE AKTIVNOSTI ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI **386**
IN THE ADDITIONAL TRAINING PROGRAM WE ORGANIZE ACTIVITY DAYS FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS **386**
Klemen Klavčič **395**
STRUKTURIRANO UČENJE **395**
STRUCTURED LEARNING **395**
Svetlana Klemenčič **402**
SODOBNE PREHRANSKE NAVADE IN INOVATIVNI PRISTOP K OZAVEŠČANJU MLADOSTNIKOV **402**
TRENDY NUTRITION HABITS AND AN INOVATIVE APPROACH TO AWARENES OF THE ADOLESCENTS **402**
Janja Kocbek **408**
GLASOVNO ZAVEDANJE IN GIBANJE **408**
VOCAL AWARENESS AND MOVEMENT **408**
Olga Kolar **416**
KOMUNIKACIJA MED UČITELJEM IN UČENCEM – IGRA VLOG **416**
COMMUNICATION BETWEEN TEACHER AND STUDENT – PLAYING ROLES **416**
Tadej Kolar **425**
PRAKTIČNI POUK RAČUNALNIŠTVA NA DRUGAČEN NAČIN **425**
A DIFFERENT WAY OF PRACTICAL LESSONS IN COMPUTER SCIENCE **425**
Mateja Kolmanič Šuštar **429**
PRAVILNA DRŽA KOZMETIČNEGA TEHNIKA PRI MASAŽI Z VROČIMI KAMNI **429**
CORRECT POSTURE OF A COSMETIC TECHNIQUE FOR HOT STONE MASSAGE **429**
Klavdija Kropec **438**
ČIČ NE DA NIČ ALI ZAKAJ V POUK VKLJUČEVATI VEČ GIBANJA **438**
WHEN YOU SIT THERE IS NO PROFIT OR WHY INCLUDE MORE MOVEMENT INTO THE LESSONS **438**
Ljubica Koprivc Bertoncelj **447**
ISKANJE DUŠEVNEGA RAVNOVESJA MLADIH SKOZI KNJIŽEVNOST **447**

IMPROVING MENTAL BALANCE OF YOUTH THROUGH LITERATURE..... 447
Nataša Koprivnik 455
OSNOVNOŠOLCI V ČEVLJIH OSEBE Z OKVARO VIDA..... 455
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE SHOES OF A PERSON WITH VISUAL IMPAIRMENT..... 455
Tina Korče 461
GIBANJE IN UČENJE Z ROKO V ROKI 461
MOVING AND LEARNING HAND IN HAND..... 461
Nataša Korošec 470
ŠPORT, KOT SREDSTVO SPROSTITVE..... 470
SPORTS AS A MEANS OF RELAXATION 470
Dejan Korotaj 477
INOVATIVEN POGLED NA IZVAJANJE URE ŠPORTNE VZGOJE 477
INNOVATIVE APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION..... 477
Aleksandra Kosmač Subotić..... 484
MEDPREDMETNA POVEZAVA POUKA MATEMATIKE IN ŠPORTA 484
CROSS-CURRICULAR INTEGRATION BETWEEN MATHEMATICS AND PHYSICAL EDUCATION..... 484
Katja Kovačič 490
Z LUTKO V ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE..... 490
A PUPPET AS A MEAN TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE..... 490
Irena Kozlevčar 497
CEPETANJA V IGRALNICI NARAVE 497
BREEZING ON THE PLAYGROUND OF THE NATURE 497
Kozmus Andreja..... 505
POMEN GIBANJA PRI IZVAJANJU UR DODATNE STROKOVNE POMOČI, ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI, V SLOVENSKI OSNOVNI ŠOLI..... 505
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT IN PROVIDING HOURS OF ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE, FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS, IN SLOVENIAN PRIMARY SCHOOL..... 505
Dijana Kožar Tratnik 511
OSVEŠČANJE O POMENU ZDRAVE PREHRANE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA MLADIH LJUDI..... 511
RAISING AWARNESS OF YOUNG PEOPLE ON INFLUENCE OF EATING HEALTHY FOR BETTER QUALITY OF LIFE..... 511
Bojana Kronvogel..... 520
RAZISKAVA O GIBANJU UČENCEV 520
RESEARCH ABOUT MOVEMENT OF THE STUDENTS 520
Klavdija Kropec 528

ČIČ NE DA NIČ ALI ZAKAJ V POUK VKLJUČEVATI VEČ GIBANJA 528
WHEN YOU SIT THERE IS NO PROFIT OR WHY INCLUDE MORE MOVEMENT INTO THE LESSONS 528
Edita Krošl 537
ŠPORTNA AKADEMIJA ETWINNING E.S.A 537
ETWINNING SPORTS ACADEMY E.S.A 537
Mateja Krumpak 545
TERENSKO DELO PRI POUKU GEOGRAFIJE V GIMNAZIJI 545
FIELDWORK IN GRAMMAR SCHOOL GEOGRAPHY LESSONS 545
Lucija Kuntarič 554
MAJHNI KORAKI ZA VELIKE SPREMEMBE 554
SMALL STEPS FOR BIG CHANGES 554
Barbka Lamovšek 560
SPROSTITEV PRED AKTIVNOSTJO 560
RELAXATION PRIOR TO ACTIVITY 560
Tjaša Lepoša 569
PREVENTIVNO DELOVANJE ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE NA PODROČJU MOTENJ HRANJENJA 569
SCHOOL COUNSELING SERVICE PREVENTION OF EATING DISORDERS 569
Dominik Letnar 578
DIJAKI IN EPILEPSIJA. KAJ ZDAJ? 578
STUDENTS AND EPILEPSY. WHAT ABOUT NOW? 578
Marijana Levstik 587
PREHRANA, GIBANJE IN MATEMATIKA 587
NUTRITION, MOVEMENT AND MATHEMATICS 587
Franc Lipuš 595
SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA DIJAKOV NA RAZREDNIH URAH 595
PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS DURING CLASS TIME . 595
Nuša Lončar Šućur 603
FOTOORIENTACIJA 603
PHOTO ORIENTEERING 603
Jožica Lukač 611
ZDRAVA PREHRANA V ŠOLI IN ZMANJŠANJE KOLIČINE BIOLOŠKIH ODPADKOV 611
HEALTHY FOOD IN THE SCHOOL AND REDUCING THE AMOUNT OF BIOWASTE 611
Mateja Matko 619
GIBALNE DEJAVNOSTI V GOZDU ZA PREDŠOLSKE OTROKE 619

MOVEMENT ACTIVITY IN THE FOREST FOR PREESCHOOLERS 619
Katja Medvešek 628
SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU VIŠNJA GORA 628
CARING FOR THE HEALTHY LIFESTYLE OF ADOLESCENTS IN THE EDUCATIONAL INSTITUTION VIŠNJA GORA 628
Barbara Meglič 636
MEDPREDMETNE POVEZAVE NA ŠPORTNEM DNEVU 636
CROSS-CURRICULAR CONNECTIONS TO SPORTS DAY 636
Tina Merela 646
MINUTE ZA LEPŠI DAN 646
MINUTES FOR A BETTER DAY 646
Anita Mlinarič 652
IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT V 1., 2. IN 3. RAZREDU NA OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA 652
PHYSICAL EDUCATION COURSE IN THE 1ST, 2ND, AND 3RD GRADE OF THE PRIMARY SCHOOL – OSNOVNA ŠOLA GORNJA RADGONA 652
Suzana Mojzer 659
"EKSKURZIJE V TUJINO – POMEN VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV ZA ZDRAVJE DIJAKOV IN UČITELJEV SPREMLJEVALCEV" 659
"EXCURSIONS ABROAD – THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESSES FOR HEALTH OF STUDENTS AND ACCOMPANYING TEACHERS" 659
Tanja Nedeljko 667
MEDVRSTNIŠKA MEDIACIJA V PRVEM TRILETJU OŠ 667
PEER MEDIATION IN FIRST THIRD OF SCHOOL 667
Tatjana Nemet 674
Z GIBANJEM V ZAČETEK POUKA 674
WITH PHYSICAL ACTIVITIES INTO THE LESSONS 674
Franci Oblak 680
SMUČARSKI PROJEKTNI TEDEN V AVSTRIJI 680
SKI PROJECT WEEK IN AUSTRIA 680
Rajko Palatin 688
NUJNOST ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI PRAKTIČNEM POUKU ELEKTROTEHNIKE 688
THE IMPORTANCE OF HEALTHY LIFESTYLE AT THE PRACTICAL LESSONS OF ELECTRICAL ENGINEERING 688
Magda Papić 696
PROGRAM MEPI NA SREDNJI TEHNIŠKI ŠOLI KRANJ 696
THE MEPI PROGRAM AT SECONDARY TECHNICAL SHOOL KRANJ 696

Lara Pavšič **703**
PREHRAMBNA VZGOJA V TEORIJI IN PRAKSI **703**
NUTRITION EDUCATION IN THEORY AND PRACTICE **703**
Ana Pečar **711**
UVAJANJE DODATNIH GIBALNIH DEJAVNOSTI V VRTCU PLAVČEK **711**
INTRODUCING EXTRA MOVING ACTIVITIES AT THE PLAVČEK KINDERGARTEN **711**
Irma Peran **720**
VPLIV ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA ZDRAVJE MOŽGANOV **720**
THE IMPACT OF LIFESTYLE ON BRAIN HEALTH **720**
Tatjana Peršuh **729**
SPOZNAJMO TRADICIONALNE JEDI HALOŠKEGA PODEŽELJA **729**
MEETING TRADITIONAL FOODS FROM THE HALOZE COUNTRYSIDE **729**
Mina Pišljar **738**
VZPODBUDE NA PODROČJU GIBANJA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU **738**
MOVEMENT INCENTIVES FOR PRESCHOOLERS **738**
Nataša Plevnik. **746**
PESEM IN GIB PRI POUKU SLOVENSKE KNJIŽEVNOSTI V 6. RAZREDU **746**
A POEM AND A MOVEMENT AT SLOVENIAN LITERATURE TEACHING IN THE 6TH CLASS **746**
Polonca Počivalšek **753**
GIBAM – POMAGAM **753**
I MOVE – I HELP **753**
Barbara Pogačar **760**
OBČUTEK VARNOSTI V ŠOLSKEM OKOLJU ZA OTROKE Z AVTIZMOM **760**
A SENSE OF SAFETY IN THE SCHOOL ENVIRONMENT FOR CHILDREN WITH AUTISM **760**
Sabina Pokovec **766**
MATEMATIKA IN GIBANJE **766**
MATHS AND MOVEMENT **766**
Vesna Potočnik **772**
PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV IN VPLIV ŠOLSKE PREHRANE V ŠC ŠKOFJA LOKA **772**
STUDENTS' EATING HABITS AND THE IMPACT OF SCHOOL NUTRITION AT THE SCHOOL CENTER OF ŠKOFJA LOKA **772**
Alenka Potočnik Zadrgal **783**
UPORABA ZDRAVIL NA SREDNJI TEHNIŠKI ŠOLI **783**
THE USE OF PAIN AND STRESS RELIEF MEDICAMENTS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS **783**

Matej Povž **789**
ORIENTACIJSKI TEK KOT AKTIVNA OBLIKA ŠPORTNEGA DNE **789**
ORIENTEERING AS AN ACTIVE WAY OF A SPORTS DAY **789**
Monika Prašnikar **797**
MINUTA ZA ZDRAVJE V ŠOLI **797**
MINUTE FOR HEALTH IN SCHOOL **797**
Nataša Preglau Borko **802**
KAKO PRI ZADNJIH URAH POUKA SLOVENŠČINE OHRANJATI ZBRANOST **802**
HOW TO MAINTAIN CONCENTRATION IN THE LAST LESSONS OF SLOVENE **802**
Alenka Premrl Lemut **809**
ČUJEČNOST **809**
MINDFULNESS **809**
Marijana Pšeničnik **817**
Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA ZNANJA IN KVALITETNEJŠEGA ŽIVLJENJA ... **817**
BY MOVING TO BETTER KNOWLEDGE AND A BETTER QUALITY OF LIFE .. **817**
Sonja Pučko **825**
ČUJEČNOST V RAZREDU – VAJE IN UPORABA RAZLIČNIH PRISTOPOV **825**
MINDFULNESS IN THE CLASSROOM PRACTICE AND USE OF DIFERENT APPROACHES **825**
Lidija Puklavec Petek **833**
ISKANJE TEM IN MOTIVOV HRANE IN PREHRANJEVANJA PRI SLOVENŠČINI V ŠOLSKIH UČBENIKIH – BRANJIH **833**
EXPLORING THEMES AND MOTIVES CONNECTED WITH FOOD AND EATING HABITS IN READERS FOR SLOVENIAN **833**
Mirjana Purnat **840**
SAMOPODOBA UČENCA **840**
STUDENT`S SELF – IMAGE **840**
Rajko Palatin **847**
NUJNOST ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI PRAKTIČNEM POUKU ELEKTROTEHNIKE **847**
THE IMPORTANCE OF HEALTHY LIFESTYLE AT THE PRACTICAL LESSONS OF ELECTRICAL ENGINEERING **847**
Dolores Rijavec Strosar **855**
MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ GIBANJA IN FONOLOŠKEGA ZAVEDANJA PRI RAZVIJANJU PREDBRALNIH IN PREDPISALNIH VEŠČIN ... **855**
POSSIBILITIES FOR LINKING PHYSICAL ACTIVITY AND PHONOLOGICAL AWERENESS IN DEVELOPMENT PRE-READING AND PRE-WRITING SKILLS **855**
Suzana Robek **863**

UČENJE GRE SKOZI ŽELODEC – UČITELJ IN PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK ... 863

LEARNING GOES THROUGH STOMACH – A TEACHER AND THE EATING HABITS OF CHILDREN ... 863

Mateja Rožanc Zemljič ... 870

PROUČEVANJE NAREČIJ – DELOVNO VZDUŠJE, KI GRADI SAMOPODOBO IN SAMOSPOŠTOVNJE DIJAKOV ... 870

STUDYING DIALECTS – A WORKING ATMOSPHERE BUILDING SELF-IMAGE AND SELF-RESPECT OF STUDENTS ... 870

Liljana Rupnik ... 879

PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA IN RAZVIJANJE POZITIVNE RAZREDNE KLIME ... 879

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AND DEVELOPING POSITIVE CLASSROOM CLIMATE ... 879

Andreja Rupnik ... 886

PROJEKT MISIJA MOGOČE – PROJEKTNI TEDEN V LJUBLJANI ... 886

THE MISSION POSSIBLE PROJECT – PROJECT WEEK IN LJUBLJANA ... 886

Špela Rus ... 898

PREHRANJEVALNE NAVADE V NAŠEM VRTCU ... 898

EATING HABITS IN OUR KINDERGARTEN ... 898

Polonca Sabolek ... 907

KAKOVOSTNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA UČENCEV OŠ MAKSA DURJAVE MARIBOR ... 907

QUALITY FREE TIME SPENDING OF STUDENTS AT PRIMARY SCHOOL MAKS DURJAVA MARIBOR ... 907

Nataša Safran ... 916

KUHARSKI SLOVAR ... 916

COOKING DICTIONARY ... 916

Maja Sakelšek ... 921

GIBANJE V GLASBI ... 921

MOVEMENT IN MUSIC ... 921

Aleksandra Selinšek ... 926

POŠKODBE OTROK V VRTCU ... 926

INJURIES OF CHILDREN IN KINDERGARDEN ... 926

Irena Skutnik ... 934

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V PODALJŠANEM BIVANJU ... 934

A HEALTHY LIFESTYLE IN THE EXTENDED SCHOOL PROGRAMME ... 934

Nina Slanšek Slokan ... 944

MATEMATIKA V NARAVI ... 944

MATHEMATICS IN NATURE ... 944

Mateja Slapnik ... **951**

PREDSTAVITEV DELA TERAPEVTSKEGA PSA NA OSNOVNI ŠOLI IN OSNOVNI ŠOLI S PRILAGOJENIM PROGRAMOM V NIŽJEM IZOBRAZBENEM STANDARDU V PROJEKTU ERASMUS+ ... **951**

PRESENTATION OF THE WORK OF THERAPEUTIC DOG IN THE PRIMARY SCHOOL IN THE PRIMARY SCHOOL WITH THE ADJUSTED PROGRAMS IN THE LOWER EDUCATIONAL STANDARD IN THE ERASMUS+ PROJECT ... **951**

Doroteja Smej Skutnik ... **959**

KO UČENCA STRESE STRES ... **959**

WHEN A PUPIL GETS HIT BY STRESS ... **959**

Dušanka Stanič ... **967**

OZAVEŠČANJE POMENA GIBANJA IN PREHRANE Z METODO AKCIJSKEGA RAZISKOVANJA ... **967**

HIGHLIGHTING THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY FOOD BY METHOD OF ACTION RESEARCH ... **967**

Andreja Šiško ... **975**

GEOGRAFIJA IN GIBANJE V NARAVI ... **975**

GEOGRAPHY AND OUTDOOR ACTIVITY ... **975**

Miroslava Škoberne ... **984**

GIBANJE KOT OBOGATITVENA VREDNOTA V SOŽITJU VREDNOT ... **984**

MOVEMENT AS AN ENRICHED VALUE IN IN THE COEXISTENCE OF VALUES ... **984**

Romana Šnurer Cifer ... **993**

MLADI USTVARJAJO GLEDALIŠČE ... **993**

THE YOUNG CREATE THEATER ... **993**

Sašo Šonc ... **1001**

UGLAŠENE GLASBENE CEVI ... **1001**

BOOMWHACKERS ... **1001**

Suzana Štefanec Kodila ... **1011**

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA TRETJEŠOLCA ... **1011**

ACHIEVING HEALTH IN THIRD-GRADERS WITH HEALTHY FOOD AND EXERCISE ... **1011**

Dušica Štiblar Božović ... **1023**

VPLIV POUKA KNJIŽEVNOSTI NA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV Z VIDIKA DIJAKOV PROGRAMA MEDNARODNE MATURE ... **1023**

THE IMPACT OF LITERATURE LESSONS ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS FROM THE PERSPECTIVE OF STUDENTS IN THE INTERNATIONAL BACCALAURETE PROGRAMME ... **1024**

Brigita Štumpf Sovič ... **1032**

KRALJEVSKA HRANA IN SLOVENŠČINA ... **1032**

FOOD FIT FOR KINGS AND SLOVENIAN LANGUAGE 1032
Janita Tomažin 1041
POMEN SPANJA IN POČITKA NA NAŠE ZDRAVJE IN USPEŠNOST PRI DELU 1041
THE MEANING OF SLEEP AND REST FOR OUR HEALTH AND SUCCESSFULNESS 1041
Marija Tratnik Rupar 1050
Z ZDRAVO VEČERJO, Z DOVOLJ SPANJA DO NOVEGA ZNANJA 1050
WITH HEALTHY DINNER AND ENOUGH SLEEP TOWARDS NEW KNOWLEDGE 1050
Tomaž Tramšek 1059
SMISELNA RABA IKT PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE 1059
THE RELEVANT USE OF ICT IN PHYSICAL EDUCATION 1059
Vida Vajda 1064
"UČENJE DRUGEGA TUJEGA JEZIKA Z GIBANJEM" 1064
"TEACHING SECOND FOREIGN LANGUAGE WITH THE PHYSICAL ACTIVITIES" 1064
Tanja Vičič 1072
PREHRANA IN GIBANJE KOT DEL RAZŠIRJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE DRAGOTINA KETTEJA ILIRSKA BISTRICA 1072
NUTRITION AND EXERCISE AS A PART OF THE EXPANDED PROGRAMME AT DRAGOTIN KETTE ILIRSKA BISTRICA ELEMENTARY SCHOOL 1072
Bergit Vrečko 1081
OD ŽGANCEV IN KISLEGA ZELJA DO PEČENIH JEREBIC IN STRNADOV S TARTUFI (POMEN HRANE V LITERARNIH BESEDILIH) 1081
FROM ŽGANCI AND SAUERKRAUT TO ROASTED PARTRIDGES AND YELLOWHAMMERS WITH TRUFFLES (THE MEANING OF FOOD IN LITERARY TEXTS) 1081
Tatjana Vöröš 1088
IGRALNICA NA PROSTEM 1088
OUTDOOR PLAYGROUND 1088
Milica Vukajlović 1095
UČENJE ANGLEŠČINE Z GIBANJEM 1095
LEARNING ENGLISH THROUGH MOVEMENT 1095
Jadranka Zajec 1102
SKRB ZA ZDRAVJE KOT NAČIN ŽIVLJENJA V NAŠEM VRTCU 1102
HEALTH CARE AS A WAY OF LIFE IN OUR KINDERGARTEN 1102
Antonija Zakšek 1112
PLES NAS ZDRUŽUJE 1112
DANCE COMBINES PEOPLE 1112
Saša Zupan 1119

NARAVOSLOVNI DAN POT DO ZDRAVJA 1119
NATURAL SCIENCE DAY: THE PATH TO HEALTH 1119
Simona Zupan Šmigič 1128
TERAPEVTSKI PES V RAZREDU 1128
THERAPY DOG IN A CLASSROOM 1128
Helena Zupanc 1135
PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA PRI FRANCOŠČINI V VIŠJEŠOLSKEM PROGRAMU GOSTINSTVO IN TURIZEM 1135
PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE DURING FRENCH CLASSES IN THE HIGHER VOCATIONAL COLLEGE PROGRAMME HOSPITALITY AND TOURISM 1135
Marinka Žarn 1144
HORTIKULTURA SKOZI ZGODOVINO NA OSNOVNI ŠOLI XIV. DIVIZIJE SENOVO 1144
HORTICULTURE THROUGH HISTORY AT SENOVO PRIMARY SCHOOL 1144
Iztok Žižek 1154
PREHRANJEVALNE NAVADE MLADIH ŠPORTNIKOV 1154
EATING HABITS OF STUDENT ATHLETES 1154
Janja Žnidarčič 1162
ŠOLSKI VRT IN SADOVNJAK – SPODBUDNO UČNO OKOLJE ZA UČENCE POSEBNEGA PROGRAMA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA 1162
SCHOOL GARDEN AND ORCHARD – A STIMULATING LEARNING ENVIRONMENT FOR STUDENTS IN THE SPECIAL EDUCATION PROGRAM 1162
ZDRAVJE 1170
Helena Derstvenšek 1170
VARSTVO PRI DELU V ŠOLSKI DELAVNICI 1170
SCHOOL WORKSHOP SAFETY 1170
Tadeja Florjančič Zupančič 1177
SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA SREDNJI ŠOLI 1177
PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AT HIGH SCHOOL 1177
Ines Gorenšček 1185
UČILNICA V NARAVI ZDRAVI 1185
NATURE'S CLASSROOM HEALS 1185
Suzana Gregorčič 1188
ZAPRI OČI-PRISLUHNI SI 1188
CLOSE YOUR EYES - LISTEN TO YOURSELF 1188
Elizabeta Hernaus Berlec 1196
DAN NA SREDNJI ŠOLI SE ZAČNE Z ZAJTRKOM ZA VSE 1196
A DAY AT HIGH SCHOOL STARTS WITH BREAKFAST FOR ALL 1196

Maša Ivanjko **1204**
“VPLIV TERAPEVTSKEGA JAHANJA NA OTROKE Z MAS” **1204**
“THE INFLUENCE OF THERAPEUTIC HORSE RIDING ON CHILDREN WITH ASD” **1204**
Tanja Jagarinec **1212**
ZDRAV VID **1212**
HEALTHY EYESIGHT **1212**
Irena Knafelc **1218**
SEJEM ZDRAVJA NA NAŠI ŠOLI **1218**
HEALTH FAIR IN OUR SCHOOL **1218**
Mateja Kravcar **1227**
ZA VSAKO BOLEZEN ROŽCA RASTE **1227**
A FLOWER GROWS FOR EVERY DISEASE **1227**
Zlatka Lebar **1237**
PRIBLIŽATI, DOŽIVETI IN ZAŽIVETI **1237**
TO GET CLOSER, EXPERIENCE AND REVIVE **1237**
Sabina Lukežič **1245**
ZDRAV ŠOLAR – IZZIV ALI DOLŽNOST ŠOLE? **1245**
A HEALTHY PUPIL – SCHOOL’S CHALLENGE OR OBLIGATION? **1245**
Sergej Mijatovič **1253**
OSEBNOSTNI RAZVOJ PRI OTROKIH IN MLADOSTNIKIH TER NJEGOV VPLIV NA STRES **1253**
PERSONAL DEVELOPMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS **1253**
Monika Ravnjak **1262**
SKRB ZA ZDRAVJE V PRVI TRIADI **1262**
HEALTH CARE IN THE FIRST CYCLE OF EDUCATION **1262**
Andreja Stegenšek **1273**
VRTEC ZDRAVIH NAVAD **1273**
A KINDERGARTEN OF HEALTHY HABITS **1273**
Alenka Šribar **1279**
V NESREČI NISEM SAM **1279**
I AM NOT ALONE IN DISTRESS **1279**
Maja Štempihar **1287**
KO SE SRCE USTAVI **1287**
WHEN THE HEART STOPS **1287**
Nina Zorko **1293**
PROJEKTNO DELO Z LUTKO: KAKO OTROKOM SKOZI LUTKOVNO UMETNOST – LUTKO – PRIBLIŽATI RAZNOLIKO IN ZDRAVO PREHRANO **1293**

PROJECT WORK WITH A PUPPET: INTRODUCING FOOD VARIETY AND HEALTHY DIET TO THE YOUNGEST THROUGH THE ART OF PUPPETRY ... 1293

GIBANJE ... 1300

Nataša Benko ... 1300

GIBALNA ABECEDA ... 1300

MOVEMENT ALPHABET ... 1300

Barbara Bezjak ... 1305

POSKOČEN KORAK ZA ZDRAV UM IN TELO ... 1305

A JUMPING STEP FOR A HEALTHY MIND AND BODY ... 1305

Simona Bežan ... 1311

AKTIVNI POUK DRUŽBE V NARAVI ... 1311

TEACHING SOCIAL SCIENCE IN NATURE ... 1311

Lucija Bivšek ... 1320

PLES KOT NAČIN IZRAŽANJA IN KOMUNICIRANJA TER POVEZAVA PLESA Z GLEDALIŠKO IGRO ... 1320

DANCE AS AN EXPRESSION AND COMMUNICATION FORM AND INTEGRATING DANCE IN THEATRE ... 1320

Andreja Blazina ... 1328

DEVETOŠOLCI NA ŠPORTNO- GEOGRAFSKEM TABORU ... 1328

SPORT-GEOGRAPHY CAMP FOR 9TH GRADERS ... 1328

Arlena Bosnar Krajnc ... 1338

IGRE NA SNEGU IN PRVI »KORAKI« NA SMUČEH – INTERESNA DEJAVNOST V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA ... 1338

GAMES ON THE SNOW AND FIRST »STEPS« ON SKI – EXTRACURRICULAR ACTIVITY IN OPB ... 1338

Goran Bukarica ... 1350

VZROKI, POSLEDICE IN PREVENTIVA NEZADOSTNEGA GIBANJA PRI MLADOSTNIKIH ... 1350

CAUSES, CONSEQUENCES AND PREVENTION OF INSUFFICIENT MOVEMENT IN ADOLESCENTS ... 1350

Sonja Cesar ... 1356

TELESNA AKTIVNOST STAROSTNIKOV ... 1356

PHYSICAL ACTIVITY OF THE ELDERLY ... 1356

Sanja Cvar ... 1363

NARAVOSLOVNI TABOR – USPEŠNA POVEZAVA GIBANJA V NARAVI IN EKSPERIMENTALNEGA PRISTOPA K UČENJU ... 1363

SCIENCE CAMP - A SUCCESSFUL LINK BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY IN NATURE AND THE EXPERIMENTAL APPROACH TO LEARNING ... 1363

Petra Cvikl Marušič ... 1372

IZVEDBA ORIENTACIJSKEGA ŠPORTNEGA DNE S POMOČJO QR KOD ... 1372

THE REALIZING OF THE ORIENTATION SPORTS DAY WITH THE HELP OF QR CODES 1372

Marjeta Čampa 1380

GIBALNE DEJAVNOSTI V KONTEKSTU ZGODNJEGA POUČEVANJA TUJEGA JEZIKA 1380

MOVEMENT ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF EARLY LANGUAGE TEACHING 1380

Marija Ditner 1387

GIBALNE DEJAVNOSTI V MED POUKOM 1387

EXERCISE ACTIVITIES DURING LESSONS 1387

Alenka Ferenc Mlinarič 1396

LJUDSKI PLES KOT NAČIN GIBANJA 1396

FOLK DANCE AS A WAY OF MOVEMENT 1396

Valentina Gartner 1403

GIBALNE DEJAVNOSTI V PRILAGOJENEM PROGRAMU Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM 1403

PHYSICAL ACTIVITIES IN MODIFIED CURRICULUM WITH A LOWER EDUCATIONAL STANDARD 1403

Monika Gasser 1412

GIBANJE IN MATEMATIKA 1412

MATHS AND MOVEMENT 1412

Irena Grašič Arnuš 1420

GIBANJE PRI ZGODNJEM POUČEVANJU TUJEGA JEZIKA 1420

MOVEMENTS IN EARLY FOREIGN LANGUAGE TEACHING 1420

Grobelnik Tomaž 1428

JOGA KOT DEL RAZŠIRJENEGA PROGRAMA 1428

YOGA AS A PART OF EXTENDED PROGRAMME 1428

Sergeja Harinski 1437

S PLESOM IN GIBANJEM DO LAŽJEGA UČENJA PRI POUKU ANGLEŠČINE 1437

FROM DANCING AND MOVING TO EASIER LEARNING IN ENGLISH LESSONS 1437

Darja Hitrec 1447

NA TEKAŠKE SMUČI ZA DUŠO IN TELO 1447

CROSS-COUNTRY SKIING FOR BODY AND SOUL 1447

Karolina Hostnik Amon 1457

GIBALNE DEJAVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI LESIČNO 1457

MOVEMENT ACTIVITIES AT LESIČNO ELEMENTARY SCHOOL 1457

Lidija Jesenovec 1465

PLANINCI SREDI MESTA 1465

MOUNTAINEERS IN THE MIDDLE OF THE CITY 1465

Maruša Jug 1473

ŠPORTNA AKTIVNOST UČENCEV/GLASBENIKOV GLEDE NA STATUS DRUŽINE 1473

SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS/MUSICIANS ACCORDING TO FAMILY STATUS 1473

Branka Kastelic 1484

ZAGOTAVLJANJE ZDRAVJA OTROK Z GIBALNIMI/ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI NA PROSTEM 1484

PROVIDING THE HEALTH OF CHILDREN WITH MOVEMENT / SPORTS OUTDOOR ACTIVITIES 1484

Zemka Kečanović 1490

VLOGA RAČUNALNIKA PRI DNEVNI GIBALNI AKTIVNOSTI ŠOLSKIH OTROK 1490

THE COMPUTER S ROLE IN THE DAILY EXERCISE OF SCHOOL CHILDREN 1490

Zvonka Klajnšek 1495

KAKO SE V PRVEM RAZREDU SPOPRIJEMAMO S STRESOM 1495

HOW TO TAKE STRESS IN FIRST CLASS 1495

Irena Klinar Hajdinjak 1502

POMEN PRAVILNEGA SEDENJA IN TELESNA DRŽA PRI POUKU 1502

THE IMPORTANCE OF BODY POSTURE IN SCHOOL 1502

Kobale Potočnik Gordana 1509

UČENJE NEMŠČINE PREKO GIBALNIH DEJAVNOSTI 1509

TEACHING GERMAN THROUGH MOVEMENT ACTIVITIES 1509

Tanja Kočar Vučko 1517

Z GIBANJEM DO BOLJŠIH UČNIH DOSEŽKOV PRI POUKU MATEMATIKE .. 1517

WITH MOVEMENT TOWARDS THE IMPROVEMENT OF THE LEARNING ACHIEVEMENTS IN TEACHING MATHS 1517

Jelena Komel 1524

MINUTE ZA REKREACIJO V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA 1524

MINUTES FOR RECREATION IN A SPECIAL EDUCATIONAL PROGRAM 1524

Mihaela Korošak 1530

GIB V UČENJU JEZIKA 1530

MOVEMENT IN LANGUAGE LEARNING 1530

Jože Korošec 1538

Z RAZTEZNIMI VAJAMI PRI PRAKTIČNEM POUKU DO BOLJŠE KONCENTRACIJE 1538

WITH STRETCHING EXERCISES AT PRACTICE CLASS TO A BETTER CONCENTRATION 1538

Kranjc Roškar Tamara 1543

TEHNIŠKI DAN KOT PRIMER DOBRE PRAKSE PRI MEDPREDMETNEM POVEZOVANJU TEHNIKE IN TEHNOLOGIJE TER ŠPORTA V OSNOVNI ŠOLI 1543

TECHNICAL SCIENCE DAY AS AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE OF INTEGRATED TEACHING OF TECHNOLOGY AND DESIGN AND PE IN PRIMARY SCHOOL 1543

Zdenka Krošl 1550

SPODBUDNO GIBALNO OKOLJE 1550

PROMOTING MOVING ENVIRONMENT 1550

Ida Krušič Smrekar 1556

GIBANJE, POMEMBEN DEJAVNIK ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA 1556

PHYSICAL ACTIVITY, IMPORTANT FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE .. 1556

Marjeta Kuhar 1564

Z GIBANJEM DO ZNANJA PRI NARAVOSLOVJU IN TEHNIKI 1564

INTEGRATING MOVEMENT INTO SCIENCE AND TECHNOLOGY LESSONS 1564

Barbara Lenart Bregar 1571

POMEN GIBALNEGA ODMORA ZA DIJAKE S SPECIFIČNIMI UČNIMI TEŽAVAMI 1571

THE SIGNIFICANCE OF MOVEMENT BREAKS FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS WITH SPECIFIC LEARNING DIFFICULTIES 1571

Živa Logar 1577

ŠTIRINAJST-DNEVNI PODPORNI PROGRAM JAHANJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI 1577

“FOURTEEN DAYS THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING PROGRAMME FOR INDIVIDUALS WITH SPECIAL NEEDS” 1577

Marija Majzelj-Oven 1587

GIBANJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE IN BOLJŠE UČENJE 1587

EXERCISING FOR HEALTHIER LIFE AND BETTER LEARNING 1587

Karel Maček 1592

UPORABA IKT ZA SPREMLJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI TEKOM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA 1592

USE OF ICT TO MONITOR LOCOMOTOR PROGRESS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS 1592

Tanja Majerič 1600

POPOLDANSKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE 1600

AFTERNOON SCHOOL ACTIVITIES FOR PRE-SCHOOL CHILDREN 1600

Andreja Masten 1607

PRIVZGAJANJE POHODNIŠTVA V ŠOLI 1607
IMPARTING HIKING IN SCHOOL 1607
Monika Mihelič 1614
ANGLEŠČINA SKOZI GIBANJE PRI MOTNJI AVTISTIČNEGA SPEKTRA 1614
ENGLISH THROUGH MOVEMENT WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER ... 1615
Maja Miklavž Sintič 1622
RAZVIJANJE PLESNOSTI 1622
DEVELOPING DANCEABILITY 1622
Mitko Nasevski 1627
REGENERACIJA PO ŠPORTNI AKTIVNOSTI 1627
REGENERATION AFTER SPORTS ACTIVITY 1627
Marija Pajtler 1634
POMEN ZDRAVJA IN GIBALNIH DEJAVNOSTI V RAZŠIRJENEM PROGRAMU OSNOVNE ŠOLE 1634
THE MEANING OF HEALTH AND SPORT ACTIVITIES IN THE PRIMARY SCHOOL EXPANDED PROGRAMME 1634
Jasmina Petek Pelcl 1644
MINUTE ZA ZDRAVJE PRI MATEMATIKI 1644
MINUTES FOR HEALTH IN MATHS 1644
Maja Prosenjak 1649
GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA IN GIBALNE DEJAVNOSTI, KI JIH IZVAJAMO V VRTCU 1649
MOVEMENT DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD AND MOVEMENT ACTIVITIES WE PERFORM IN OUR KINDERGARTEN 1649
Lučka Rednak 1658
VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK ŠPANŠČINE 1658
PHYSICAL ACTIVITIES DURING SPANISH CLASSES 1658
Nataša Rodeš 1668
TRIKRAT BRAVO ZA NARAVO 1668
THREE TIMES BRAVO FOR THE NATURE ..... 1668_Toc49947214
Mateja Rokavec 1677
SLOVENŠČINA V GIBANJU 1677
SLOVENE IN MOVEMENT 1677
David Roškar 1685
TELESNA AKTIVNOST 1685
PHYSICAL ACTIVITY 1685
Darja Smole 1693
VZGOJA ZA REKREATIVNI ŠPORT V OKVIRU POSKUSA PRENOVE RAZŠIRJENEGA PROGRAMA V OSNOVNI ŠOLI 1693

EDUCATION FOR RECREATIONAL SPORT THROUGH THE ATTEMPT OF REFORMING EXTENDED PROGRAM OF PRIMARY SCHOOL ... 1693

Špela Sešlar ... 1701

FARTLEK – METODA ZA POVEČANJE VZDRŽLJIVOSTI PRI TEKU ... 1701

FARTLEK - A METHOD FOR INCREASING ENDURANCE IN RUNNING ... 1701

Nataša Strah ... 1708

VLOGA STARŠEV PRI RAZVOJU GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ... 1708

THE ROLE OF PARENTS IN THE DEVELOPMENT OF EXERCIVE IN PRE-SCHOOL PERIOD ... 1708

Božena Svet ... 1713

TABORNIŠTVO ... 1713

SCOUTING ... 1713

Španan Karmen ... 1726

POMEN REDNEGA GIBANJA ZA UČENCE ... 1726

IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY FOR SCHOLARS ... 1726

Jana Štojs ... 1733

POUK SLOVENŠČINE Z GIBALNIMI IGRAMI ... 1733

MOVEMENT ACTIVITIS IN THE SLOVENE LANGUAGE LESSONS ... 1733

Tomaž Tičar ... 1740

GIBANJE V TEMATSKIH SKUPINAH V ČASU ODDELKA POPOLDANSKEGA BIVANJA ... 1740

MOVEMENT IN THEMATIC GROUPS DURING AFTER-CLASS CARE ... 1740

Blanka Tomac ... 1747

MOTIVACIJA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA GIMNAZIJI LEDINA ... 1747

HOW WE MOTIVATE STUDENTS OF GIMNAZIJA LEDINA TO LIVE HEALTHFULLY ... 1747

Karmen Toplak ... 1753

PRIVZGOJIMO OTROKOM VESELJE DO GIBANJA ... 1753

GETTING CHILDREN INTERESTED IN PHYSICAL ACTIVITY ... 1753

Anita Uran ... 1761

ORGANIZACIJA STROKOVNIH EKSKURZIJ V PROGRAMU ELEKTROTEHNIK ... 1761

ORGANIZATION OF PROFESSIONAL EXCURSIONS IN THE ELECTRICAL ENGINEERING PROGRAM ... 1761

Špela Vadlan Jaušovec ... 1767

GIBANJE PRI POUKU SLOVENŠČINE ... 1767

MOVEMENT ACTIVITIES IN SLOVENE LESSONS ... 1767

Vesna Vozar ... 1776

POLETNA ŠOLA V NARAVI ... 1776

SUMMER SCHOOL IN NATURE 1776
Miroslava Vučko 1784
GIBANJE ZA ZDRAVJE 1784
MOVEMENT FOR HEALTH 1784
PREHRANA 1794
Ajda Bivic 1794
OTROK ODKLANJA HRANO 1794
CHILD REFOUSING FOOD 1794
Tatjana Cesnik 1802
RAZVIJANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD PRI UČENCIH NAŠE ŠOLE V OKVIRU ORGANIZIRANE ŠOLSKE PREHRANE 1802
DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS OF OUR PUPILS THROUGH ORGANIZED MEAL 1802
Ingrid Čandek 1810
SLADKOR V PREHRANI PREDŠOLSKEGA OTROKA 1810
SUGAR IN PRESCHOOL CHILD'S NUTRITION 1810
Sergeja Groleger Rauter 1817
GENSKO SPREMENJENA HRANA - DA ALI NE? 1817
GENETICALLY MODIFIED FOOD – YES OR NO? 1817
Darko Horvat 1827
MOTNJE HRANJENJA PRI MLADOSTNIKIH 1827
EATING DISORDERS DURING ADOLESCENCE 1827
Špela Hribar Maglić 1833
DEJAVNOSTI V POVEZAVI S HRANO PRI ANGLEŠČINI V PRVEM TRILETJU 1833
ACTIVITIES ABOUT FOOD IN ENGLISH CLASS IN THE FIRST TRIAD 1833
Janja Hunjet 1838
OD KOD PRIHAJA NAŠA HRANA 1838
WHERE DOES OUR FOOD COME FROM 1838
Viktor Klampfer 1845
ŠPORTNA PREHRANA 1845
SPORT FOOD 1845
Helena Korat 1852
OTROCI ZA OTROKE – OZAVEŠČANJE OTROK O POMEMBNOSTI REDNEGA ZAJTRKOVANJA 1852
CHILDREN FOR CHILDREN – MAKING CHILDREN AWARE OF THE IMPORTANCE OF HAVING BREAKFAST REGULARLY 1852
Boštjan Koren 1858
ŠPORTNA PREHRANA MLADEGA ODBOJKARJA 1858

TRAINING DIET FOR YOUNG VOLLEYBALL PLAYER 1858
Doroteja Kostanjevec 1866
VPLIV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA NA UČNI USPEH 1866
THE INFLUENCE OF HEALTY EATING ON EDUCATIONAL ACHIVEMENTS 1866
Nives Kostevc Arzenšek 1875
DRNULJA IN JABOLKO – VIR ZDRAVJA 1875
CORNUS MAS AND APPLE – SOURCE OF HEALTH 1875
Barbara Kovše 1884
ČOKOLADA SKOZI OČI NEMŠČINE 1884
CHOCOLATE AND LEARNING GERMAN 1884
Veronika Lazarini Filo 1890
AVTENTIČNA NALOGA O PREHRANI PRI PREDMETU GEOGRAFIJA 1890
AUTHENTIC GEOGRAPHY TASK ABOUT FOOD PRODUCTION 1890
Lešnik Jelka 1898
ZDRAVA PREHRANA V VRTCU 1898
A HEALTHY DIET IN THE KINDERGARTEN 1898
Nataša Lešnik Štrafela 1907
DVIGANJE OZAVEŠČENOSTI NA PODROČJU ZDRAVJA IN PREHRANE PRI POUKU NEMŠČINE 1907
RAISING AWARENESS IN THE AREA HEALTH AND NUTRITION IN THE GERMAN TEACHING LESSONS 1907
Nejc Marinšek 1913
KAJ NAJ SPLOH ŠE JEM? 1913
WHAT ELSE SHOULD I EAT? 1913
Anita Mustač 1920
ALKOHOL PRI KEMIJI - TITRACIJA VINA 1920
ALCOHOL IN CHEMISTRY - TITRATION IN WINE ANALYSIS 1920
Andreja Plut 1925
MED V PREHRANI 1925
HONEY IN THE DIET 1925
Janja Sunčič 1938
SPREMINJANJE PREHRANJEVALNIH NAVAD PRI UČENCU Z ADHD 1938
CHANGING EATING HABITS OF A STUDENT WITH ADHD 1938
Marjana Tratnjek Pavc 1944
NAŠA PREHRANA – TO SMO MI 1944
OUR DIET - THAT'S US 1944
Vesna Vrhovski 1953

ZAJTRK OTROK IN DIJAKOV, IZHODIŠČE PRISTOPA K PREHRANSKI PISMENOSTI 1953

BREAKFAST FOR CHILDREN AND STUDENTS, THE STARTING POINT OF THE APPROACH TO FOOD LITERACY 1953

Tanja Vesel 1962

ZDRAVA MALICA 1962

HEALTHY SCHOOL SNACK 1962

Sonja Zver 1968

SPOZNAVANJE ZDRAVE PREHRANE PRI POUKU NEMŠČINE S POMOČJO BRALNEGA RAZUMEVANJA 1968

LEARNING ABOUT HEALTHY NUTRITION IN GERMAN CLASS VIA READING COMPREHENSION 1968

PREDSTAVITEV PLAKATOV 1976

Mašenka Rodman Madric 1976

SPODBUJANJE PLAVANJA PRI OSEBAH S TEŽKO MOTNJO V RAZVOJU 1976

PROMOTING SWIMMING IN PERSONS WITH DEVELOPMENTAL DISORDERS 1976

Simona Slogovič Brumen 1977

DOLGOTRAJNO BOLANI OTROCI V OSNOVNI ŠOLI – UČENEC S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 1 1977

LONG - TERM ILLNESS CHILDREN IN SCHOOL – STUDENT WITH DIABETES TYPE 1 1977

POVZETKI PREDAVANJ

dr. Karmen Pažek, dr. Martin Pavlovič

SIMULATION MODELLING AND MCDA IN ORGANIC PLANNING PROCESS

ABSTRACT

Organic farm planning process use modern decision support methods. The methodological approach of a simulation system application aid for decision-making support (MCDA) on sample organic farms is described in the paper. The deterministic simulation system named KARSIM 1.0 consists of 148 production simulation models that enable economic and financial feasibility assessment for organic product. Five alternatives were analyzed. The simulation model results are further evaluated with analytical hierarchical process (Expert Choice Decision Support System software) and DEX-i expert system. Results showed that Alternative 3 (spelt grain processing) results with the best multi-objective decision assessment (Expert Choice = 0,275 and DEX-i evaluation = very good) and Alternative 2 (goat milk processing into cheese) with the lowest assessment.

KEYWORDS: simulation model, KARSIM 1.0, multi – decision making, organic farming.

dr. Matej Plevnik

MONITORING PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS IN LOCAL COMMUNITY AS A PART OF INHABITANTS´ ACTIVE LIFESTYLE PROMOTION: A PILOT STUDY

ABSTRACT

Background: The link between physical activity patterns and the environment presents an important part of a healthy and active lifestyle promotion. It has been suggested that the characteristics of the natural and the built environment are associated with the level of physical activity and health characteristics of the population in a community. The purpose of this paper is to present a possible approach for monitoring patterns of inhabitants´ physical activity in correlation to the natural and the built environment in a local community.

Methods: The monitoring was performed by using the cross-sectional approach and the observational method. In selected days from March to July 2018, the monitoring of inhabitants´ physical activity patterns was performed in the Municipality of Brezovica, a municipality in Central Slovenia statistical region.

Results: The most frequent physical activity patterns were walking and cycling, however, there were many individual characteristics at selected locations. In a week-to-weekend comparison, a noticeable pattern could be seen; inhabitants were namely more active in the suburban than in the urban settlements in the municipality. Natural environments near the two lakes in the municipality were visited more than other natural and urban sports infrastructure and playgrounds.

Conclusions: The proximity and quality of natural and built environments are associated with recreational and transportation activities. Ensuring an appropriate environment, which stimulates and promotes an active lifestyle, is of great importance for the health of the community. Insights into the state of physical activity patterns can contribute to the process of planning and designing the environment, which will support the programmes of promoting physical activity in a local community.

KEYWORDS: physical activity, infrastructure, habits, healthy lifestyle, environment.

dr. Samo Fošnarič , Nataša Rizman Herga in Andreja Kolar

HOMO SEDENS NA PREDMETNI STOPNJI OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

POVZETEK

Naše telo je ustvarjeno za gibanje Ljudje postajamo vse bolj sedeča populacija. Tudi mlajša populacija večino svojih aktivnosti opravi v sedečem položaju. Pasivno sedenje negativno vpliva na zdravje učencev. Skrb za zdravje in varnost otrok spada med glavne naloge v šolah, zato sta ureditev prostora za delo in pravilna izbira šolskega pohištva pomembna dejavnika, ki vplivata na ohranjanje zdravja učencev. Šolski prostori morajo biti urejeni po meri učencev tako z vidika zdravja kot z vidika njihovih potreb. Namen raziskave je ugotoviti, koliko časa dnevno opravljajo naši učenci (N = 202) različne aktivnosti v sedečem položaju, katere aktivnosti opravljajo sede, kakšno je njihovo mnenje o šolskih stolih in kakšne stole ter zakaj si želijo. V raziskavi smo uporabili različne metode dela: analiza virov, nevihta možganov, anketiranje. Kvalitativni del raziskave (z željo opremiti učilnico s stoli po željah in predlogih učencev) predstavlja izvedba didaktičnega eksperimenta. Raziskava je pokazala, da učencem obstoječi šolski stoli niso všeč in si pri pouku želijo udobne, mehke vrtljive stole z naslonjali za roke in hrbet. Najbolj pomemben kriterij za izbiro stola je tisti, ki omogoča gibanje – dinamično sedenje.

KLJUČNE BESEDE: sedenje, zdravje, stol, šola

HOMO SEDENS AT THE SUBJECT LEVEL OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Our body is created for movement. People are becoming an increasingly sedentary population. Even the younger population performs most of their activities in a sitting position. Passive sitting has a negative impact on the health of pupils. Care for the health and safety of children is one of the main tasks in schools. Therefore, the arrangement of the place to work and the correct choice of school furniture are important factors that influence the preservation of pupils' health. School premises should be arranged both in terms of pupils' health and in terms of their needs. The purpose of the research is to determine how much time our students (N = 202) spend each day on the various sedentary activities, what are these activities, what is their opinion about school chairs and what kind of chairs they want and why they want them. Various methods of work are used in the research: method of resource analysis, brain storming and a survey. The qualitative part of the research (with the desire to equip the classroom with the chairs according to the wishes and suggestions of the pupils) presents the implementation of a didactic experiment. The research showed that students do not like the existing school chairs and want comfortable, soft swivel chairs with armrests and backrests. The most important criterion for selecting a chair is the one that enables movement - dynamic sitting.

KEY WORDS: sitting, health, school, chair.

dr. Urška Čeklić

DIFFERENCES BETWEEN GYMNASTS AND NON-GYMNASTS IN FLEXIBILITY AND STRENGTH

ABSTRACT

Introduction: The acquisition of motor abilities and skills depends on the physical activities of an individual. There are many research studies that confirm that physical activities can contribute to an improved level of motor abilities and skills.

Methods: The purpose of this study was to compare the acquisition of motor abilities, such as flexibility and strength, of gymnasts and non-gymnasts.

The sample consisted of 30 girls, aged 11,05 ± 1,98 years. The measurements included the measurement of isometric strength using a hand-held dynamometer and flexibility measurements. To determine the differences between the groups, we used the T-test of independent variables and the Mann-Whitney U test.

Results: The results acquired with a hand-held dynamometer did not show statistically significant differences ($p > 0,05$) between the gymnasts and the non-gymnasts. Meanwhile, some of the flexibility measurements of the lower limbs showed statistically significant differences between the groups in: i) hip flexion with extended knee ($p < 0,001$), ii) hip adduction ($p < 0,05$), iii) hip internal rotation ($p < 0,05$); and iv) ankle dorsiflexion with flexed knee ($p < 0,001$). The measurements of lateroflexion of the trunk did not show statistically significant differences.

Discussion: On the basis of previous research studies done on gymnasts and non-gymnasts, we assumed that gymnasts would reach a statistically significant major range of motions (ROM) in all measured types of flexibility of the lower limbs and in the grip strength of both arms.

KEYWORDS: girls, hand-held dynamometry, goniometry.

Lazar Radenković, dr. Milan Milošević in dr. Ljubiša Nešić

HOW PLATE CHOICE AFFECTS POWERLIFTING PERFORMANCE

ABSTRACT

Powerlifting is a popular and safe sport which can be used as an interesting example in physics class. We examined how plate choice affects the performance of three powerlifts - squat, bench press and deadlift. We also provided an explanation and a demonstration using simple tools and free software. This example could bring physics concepts closer to students' everyday life and, thus, make them more appealing.

KEYWORDS: powerlifting, physics, mass distribution, moment of inertia, video analysis.

Mustafa Alper Kutsal in dr. Robert Repnik

CONCRETIZATION IN THE TEACHING OF ASTRONOMY FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

If we consider the age range of primary school children between 6 to 10 years, we can say that this age range corresponds to one of the four Piaget's cognitive development periods, “Concrete Operations (7-11 years)” period. In this period, students can perceive, cognitively function and react with only 5 sensory organs. If we pay attention to this cognitive structure of primary school children, we can clearly state that we will have difficulty in teaching Astronomy as prospective teachers, because the content of the taught astronomy cannot provide the student concrete material. Nowadays Astronomy teaching is sometimes carried out without showing the student photographs, using simulation programs or verbal expressions, in other words, not addressing all the senses of the student. Based on this reality, we discuss how to make Astronomy teaching useful, interactive, concrete and interesting for elementary school children. In particular, considering the physical and cognitive status of the audience addressed, we aim to contribute to the permanent learning activity by combining them with in-game teaching.

KEYWORDS: concretization, elementary school, Astronomy teaching.

Sara González Cubas in dr. Robert Repnik

LIGHT POLLUTION: AN OBSTACLE FOR ASTRONOMY AND A RISK FOR HUMAN´S HEALTH

ABSTRACT

This may not seem that astronomy and human´s health can be connected in anyway. But in this paper we demonstrate that both are influenced negatively by light pollution. So this project has as its main idea the study of light pollution, giving in the first place an overview of what is it and its general consequences, and then focus on how detrimental is for astronomy and human´s health. Furthermore, we allude to the observatories located in Canary islands, as an example of how the institutions try to keep suitable conditions for astronomy. And later on, it is giving an example of a lesson plan for students at the age of ten years, with the purpose of creating awareness of light pollution issue from early age.

KEY WORDS: light pollution, skyglow, astronomy, melatonin, Canary Islands, elementary education.

SVETLOBNO ONESNAŽEVANJE: OVIRA ZA ASTRONOMIJO IN TVEGANJE ZA ZDRAVJE LJUDI

POVZETEK

Povezava med zdravjem ljudi in astronomijo ni tako očitna. Vendar v tem prispevku prikažemo, da svetlobno onesnaženje na oboje vpliva negativno. Osnova tega prispevka je preučevanje svetlobnega onesnaževanja, ki daje pregled nad tem, kaj to sploh je in kakšne so njegove posledice, nato pa se osredotoči na to, kako škodljivo je svetlobno onesnaženje za astronomijo in za zdravje ljudi. Poleg tega omenimo astronomske observatorije, ki se nahajajo na Kanarskih otokih, kot primer, kako institucije poskušajo ohraniti primerne pogoje za astronomijo. Dodatno pa še predstavimo primer učne priprave za pouk učencev v starosti desetih let z namenom dviga ozaveščenosti o vprašanju svetlobnega onesnaževanja že v zgodnji mladosti.

KLJUČNE BESEDE: svetlobno onesnaženje, žarenje neba, astronomija, melatonin, Kanarski otoki, osnovnošolsko izobraževanje.

Jennifer Santos Afonso in dr. Robert Repnik

ASTRONOMY AND PHYSICAL EDUCATION LESSON PLAN: A MULTIDISCIPLINARY APPROACH FOR PRIMARY EDUCATION

ABSTRACT

This paper presents an interdisciplinary lesson plan than can be developed in elementary school. This didactic approach shows a possible way in which mental and physical health can be improved by the work on astronomical knowledge developed through different activities designed to be implemented in a Physical Education session. It is also a proposal about how Social Sciences can be learned outside the traditional classroom environment and the possible benefits in the teaching-learning process.

KEYWORDS: health, physical education, astronomy, elementary school, lesson plan, interdisciplinary approach.

UČNA URA ASTRONOMIJE IN ŠPORTNE VZGOJE: MULTIDISCIPLINARNI PRISTOP V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

V prispevku predstavimo medpredmetno učno uro, primerno za osnovno šolo. S tem didaktičnim pristopom pokažemo možnost, pri kateri se telesno in duševno zdravje lahko izboljša skozi pridobivanje astronomskega znanja. Te učenci pridobijo pri različnih astronomskih dejavnostih v sklopu športne vzgoje. Hkrati je predlog primer, kako lahko učenci usvajajo socialne veščine izven tradicionalnega učnega okolja in napredujejo v procesu učenja-poučevanja.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, športna vzgoja, astronomija, osnovna šola, učna priprava, interdisciplinarni pristop.

Ovidia Cabrera Maroto in dr. Robert Repnik

FOOD IN THE SPACE: COULD CHILDREN HAVE AN ASTRONAUT'S DIET?

ABSTRACT

There are some children that have the dream of becoming an astronaut, but how can a teacher help to achieve this dream? In the following lines, we are going to present the importance of a good diet and give a new and more motivating way to eat, like an astronaut would do. There will be a discussion about whether this diet is possible and the adaptation that children should need. Also, we will explain the possibilities that a student in Canary Islands - specifically in Gran Canaria - could have by giving an idea of how to make this project of eating like an astronaut possible.

KEYWORDS: food, children, space, teachers, good diet.

HRANA V VESOLJU: ALI IMAJO OTROCI MOŽNOST JESTI ASTRONAVTOVO HRANO?

POVZETEK

Nekateri otroci sanjajo o tem, da bi postali astronavti. Vprašanje je, kako lahko učitelj pomaga pri uresničitvi teh sanj? V prispevku predstavimo pomembnost ustrezne prehrane in možen način, kako bi motivirali otroke, da bi poskusili hrano astronavtov. V razpravi predstavimo, če je to mogoče in katere prilagoditve so pri tem potrebne. Predstavili bomo tudi možnosti, ki bi jih imeli otroci na Kanarskih otokih – natančneje na Gran Canariji – za podajo ideje, kako uresničiti projekt prehranjevanja kot astronavt.

KLJUČNE BESEDE: hrana, otroci, vesolje, učitelji, ustrezna prehrana.

STROKOVNI PRISPEVKI

VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE

Neža Ahčin

MERJENJE OSTANKOV HRANE

POVZETEK

Če so bili ljudje nekoč zadovoljni z manjšimi in skromnimi obroki, imamo v današnjem času hrane v izobilju, na eni strani in na drugi pomanjkanje le-te. Zato v dijaškem domu Ivana Cankarja tej problematiki namenjamo veliko pozornost.

Vprašanje ostankov zavržene hrane sistematično spremljamo, od leta 2011, z akcijo »Merjenje ostankov hrane«. Ob pomoči dijakov, predstavnikov Mreže zdravih šol in prehranske komisije s tem obeležimo svetovni dan hrane. Naše želje so ozaveščati dijake za bolj odgovoren in spoštljiv odnos do hrane, zdrav način prehranjevanja, zmanjšati količino zavržene hrane ter odkriti vzroke, zakaj hrana ostaja na pladnjih.

KLJUČNE BESEDE: ostanki hrane, dijaški dom, ozaveščanje dijakov.

MEASUREMENT OF FOOD RESIDUES

ABSTRACT

People were once satisfied with small and modest meals. Nowadays, on the contrary, there is plenty of food on the one hand, whilst on the other, there is a not enough of it. Therefore, we pay great attention to the issue at the Ivan Cankar boarding school.

The issue of food waste residues has been systematically monitored since 2011 with the Measurement of Food Residues campaign. With the help of students, representatives of the Healthy Schools Network and the Nutrition Commission, we celebrate World Food Day.

Our aspirations are to raise the awareness of students for a more responsible and respectful attitude towards food, a healthy eating, to reduce the amount of food discarded and to discover the reasons why food stays on trays.

KEYWORDS: food scraps, boarding school, student awareness.

1. UVOD

Po zadnjih podatkih je vsak osmi prebivalec našega planeta lačen, vsak tretji pa trpi zaradi pomankanja hrane in to kljub temu, da je proizvodnja hrane – vsaj za zdaj – še zadostna. Eden od problemov s katerimi se spopadamo je globalno neenaka razporeditev hrane, drugi problem pa sta odnos do hrane in količina zavržene hrane.

Zavržena hrana ni sporna le z moralnega in socialnega vidika, temveč tudi z vidika porabe naravnih virov (zemlje oziroma prsti, vode in energije). Posredno škodljivo vpliva na okolje tudi zaradi uporabe pesticidov in gnojil ter zaradi emisije toplogrednih plinov, ki nastajajo zaradi procesa pridobivanja hrane, npr. pri reji živali, bodisi zaradi predelave ali odstranjevanja odpadne hrane npr. pri kompostiranju in odlaganju odpadne hrane. S hrano, ki jo zavržemo, zavržemo tudi delo (čas, znanje) in energijo, ki je bila vložena v pripravo hrane (Žitnik, Vidic, 2016).

Če izpostavim znane podatke o količini zavržene hrane, ki konča v koših za smeti nam sveti rdeči alarm. V Evropski uniji letno zavržemo okoli 88 milijonov ton, kar predstavlja 22 % vse proizvodnje hrane. Tudi v Sloveniji so ti podatki visoki, saj zavržemo okoli 131.000 ton hrane, kar predstavlja 64 kg hrane na prebivalca.

Letošnji svetovni dan hrane, ki smo ga obeležili 16. oktobra, je potekal pod sloganom »Naša dejanja so naša prihodnost. Z zdravim prehranjevanjem za svet brez lakote« (NIJZ, 2019).

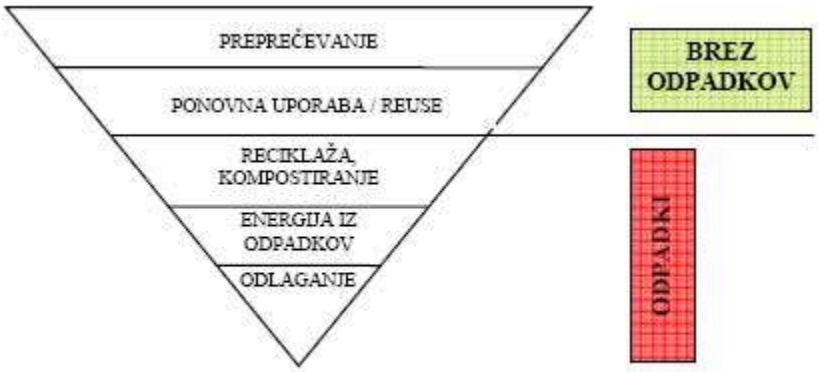
Sporočilo nas vse poziva k ozaveščanju in ukrepanju. Tega se v Dijaškem domu Ivana Cankarja dobro zavedamo, tako že nekaj let sistematično delamo na zmanjševanju ostankov hrane. Smo največji dijaški dom v Sloveniji, s svojo kuhinjo, v kateri dnevno pripravljamo sveže obroke za naše dijake (le-teh je 540), zunanje abonente, zaposlene in študente.

Izobraževanje mladih o zdravi pripravi hrane, seznanjanje z živili in postopki priprave hrane, pogovori o prehranjevanju naših prednikov in starodavnih živil, predstavlja strokovnim delavcem v dijaškem domu izziv in priložnost za delo z mladimi. Velik poudarek dajemo tudi urejenosti jedilnice, kjer lahko dijaki v družbi sošolcev in prijateljev sedejo za mizo in se kvalitetno prehranjujejo.

Organiziramo oglede ekoloških kmetij, predavanja strokovnjakov s področja zdrave prehrane, mesečno v jedilnici potekajo posamezni dogodki povezani s prehrano – praznične jedi posameznih slovenskih pokrajin in drugih nacionalnih kuhinj. Zavzemamo se za nabavo sveže, lokalno pridelane hrane.

A. Piramida zavržene hrane

Zavrženi hrani se ni mogoče izogniti, lahko pa jo poskušamo čim bolj zmanjševati. Na krožniku včasih dobimo preveč in vsega ne moremo pojesti. S prizadevanjem, da vzamemo manj hrane na krožnik in pojemo toliko kot lahko, da nas ne hranijo »lačne oči«, lahko začnemo količine zavržene hrane zmanjševati. Pripravljeno neoporečno hrano, pa lahko ponovno uporabimo, recikliramo ali darujemo filantropiji.



Vir: Okoljsko raziskovalni zavod

2. ORGANIZIRANOST PREHRANE V DIJAŠKEM DOMU

Organizacija prehrane v dijaškem domu poteka v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Udejanjanje priporočil smernic uresničujemo s pomočjo komisije za prehrano in Zdrave šole, v katero so vključeni predstavniki vzgojnih skupin, ki lahko podajajo predloge, pobude in pripombe. Komisija za prehrano, ki jo vodi organizator prehrane, skrbi tudi za ozaveščanje o zdravi, varni in varovalni prehrani, za razvijanje zdravih prehranjevalnih navad za optimalni razvoj in za odgovoren odnos do hrane ter kulture prehranjevanja (DIC je svet, 2019).
Trudimo se, da dijakom ponudimo hrano, ki je sveže pripravljena. Pri pripravi obrokov ne uporabljamo umetnih dodatkov, uporabljamo sveža in posušena zelišča in pripravke iz sveže zelenjave »DIC-arska vegeta«. Zmanjšujemo količino soli, sladkorja in bele moke. Za žejo imajo dijaki na razpolago nesladkane čaje, vodo ter dvakrat tedensko kompote.
Dijakom zagotavljamo tri polnovredne obroke dnevne in pri tem sledimo priporočilom smernic, da zaužitje zajtrka pokrije 25% celodnevnega energetskega vnosa, kosilo 35% ter večerja 25%. Preostanek (15%) dijaki zaužijejo z malico v šoli. Dijake spodbujamo, da vse obroke redno uživajo (DIC je svet, 2019).

A. Ponudba jedi pri posamezni vrsti obroka

Pri **zajtrku** imajo dijaki vsak dan ponujene naslednje samopostrežne jedi: več vrst kosmičev, navadni jogurt, med, maslo, dve različni marmeladi, različne vrste kruhov, mleko – toplo, hladno; domač nesladkan čaj, sezonsko sadje / občasno tudi: različni namazi, kuhane mlečne jedi (mlečni riž, prosena kaša, polenta,…), narezek (siri, salame), različno drobno pecivo, jajčne jedi.
Za **kosilo** dobijo dijaki glavno jed in sadje oziroma kompot na liniji, količinsko neomejeno pa imajo vsak dan na razpolago: dnevno 2 vrsti juh (govejo oziroma kostno ter zelenjavno), solate iz solatnega bara (najmanj 6 vrst solat) z dvema polivkama, različne vrste kruha.
Za **večerjo** dijaki dobijo glavno jed na liniji, količinsko neomejeno pa solate, kruh in pijačo.
Poleg navadnega menija se dijaki lahko odločajo za **vegetarijanski meni**, za večerjo pa se lahko odločijo za **sadno večerjo** (sezonsko sadje in jogurt) ter **lahko (mlečno) večerjo**.

Ob predložitvi zdravniškega potrdila imajo dijaki na razpolago tudi dietno prehrano (Erjavec, www.dic.si).



SLIKA 1: jedilnica doma



SLIKA 2: solatni bar v jedilnici doma

B. Spremljanje zadovoljstva dijakov in ostalih uporabnikov s prehrano v dijaškem domu
V jedilnici imajo vsi naši abonenti (dijaki, zaposleni, zunanji abonenti in študentje) pri vseh obrokih na voljo **anonimno anketo**, s katero sproti spremljamo zadovoljstvo s posameznimi obroki hrane.

3. AKCIJA »MERJENJA OSTANKOV HRANE«

V dijaškem domu v okviru projektov EKO šola in Zdrava šola, izvajamo merjenje ostankov hrane od leta 2011. Vsi trije obroki so na dan merjenja vsa leta spremljanja enaki. Pri izvedbi akcije sodelujejo predstavniki dijakov, ki so vključeni v Zdravo šolo in prehransko komisijo ter vzgojitelji.
Na pripravljenem obrazcu spremljamo, kakšna je količina vrnjenih ostankov hrane na krožnikih po obroku, ko abonenti vrnejo pladnje na pralno linijo. Pri zabeležki, da je ostalo na pladnju več kot polovico hrane, abonenta prijazno pozovejo, če izpolni anonimen vprašalnik in ga odvrže v priloženo skrinjico.

Priloga 1: Primer evidence merjenj ostankov hrane
Priloga 2: Anketni vprašalnik »Vzroki za ostajanje hrane na pladnju«

A. Namen akcije
Z akcijo vsako leto obeležimo svetovni dan hrane – 16. oktober, z željo in namenom, da spodbudimo odgovoren in spoštljiv odnos do hrane, hkrati pa ozaveščamo o posledicah zavržene hrane. Stanje zavržene hrane letno spremljamo in evalviramo količino in vzroke za ostanke hrane na krožnikih.



SLIKA 3: kosilo na dan merjenja



SLIKA 4: Večerja na dan merjenja

B. Rezultati celodnevnega merjenja ostankov hrane

Rezultati celodnevnega merjenja ostankov hrane pri enakem jedilniku - primerjava rezultatov od leta 2011 do 2019.

Šolsko leto	% ostankov hrane KOSILO	% ostankov hrane VEČERJA
2011 / 2012	20 %	29 %
2012 / 2013	18,4 %	15,5 %
2013 / 2014	13 %	18,4 %
2014 / 2015	15 %	16 %
2015 / 2016	7,5 %	8 %
2016 / 2017	8,5 %	7,2%
2017 / 2018	7,2 %	5,8 %
2018 / 2019	8 %	12,3 %
2019 / 2020	16 %	11 %

Zajtrk – na dan meritve ostankov hrane je bilo na zajtrku **333 oseb.**

Ostanki hrane:	2019	ob zadnjem merjenju 2018
sadje	0 kg	0 kg
kruh	0,75 kg	0,5 kg
ostanki hrane (pašteta, topljeni sirček, kosmiči,…)	1 kg	1,4 kg

Kosilo – 536 oseb (dijaki, abonenti, zaposleni, študenti)

Ostanki hrane:	2019	ob zadnjem merjenju 2018
sadje	0 kg	0 kg
kruh	0,50 kg	1 kg
ostanki hrane	47 kg	50 kg

Večerja – 388 oseb

Ostanki hrane:	2019	ob zadnjem merjenju 2018
sadje /	/	/
kruh	1,3 kg	0,45 kg
ostanki hrane	27 kg	12 g

4. ZAKLJUČEK

V Dijaškem domu Ivana Cankarja menimo, da je namen akcije dosežen, saj se količina zavržene hrane niža. Zanesljivo pa se lahko količine ostankov hrane na krožnikih še zmanjšajo:

- z opozorilom na liniji, če želimo manjšo porcijo (vzameš malo in prideš kasneje po še),
- s spoštljivim odnosom do hrane,
- z raznoliko prehrano – pestrim jedilnikom in
- s ponovno uporabo ostankov neoporečne hrane (solata iz testenin, kruhovi cmoki…).

Neoporečno hrano, ki ostane in ni primerna za ponovno uporabo podarimo Slovenski filantropiji (od jeseni 2016), ki je vzpostavila mrežo za posredovanje hrane pomoči potrebnim skupinam: socialno ogroženim družinam, beguncem…
Pomembno je, da dijakom na »zadnji stopnici« pred vstopom v svet, z zgledom pokažemo pravilen odnosa do hrane, varčevanja z njo in zavedanja, da je hrana bogastvo, ki ga je potrebno spoštovati.

Kratka filma, ki sta nastala v domski video delavnici na temo hrane:

- Od kmetije do Slovenske filantropije ali DIC-arska prehranjevalna veriga / maj 2017
- Merjenje ostankov hrane / oktober 2019

LITERATURA IN VIRI

[1] Erjavec, B. Prehrana v Dijaškem domu Ivana Cankarja. Pridobljeno s https://www.dic.si/wp-content/uploads/2019/07/Prehrana-v-Dija%C5%A1kem-domu-Ivana-Cankarja.pdf

[2] DIC je svet. (2019). Ljubljana: Dijaški dom Ivana Cankarja
Okoljsko raziskovalni zavod: https://www.orz.si/okoljske-akcije/manj-hrane-med-odpadki/139-prakticne-moznosti-zmanjsanja-odpadkov

[3] Zdravo prehranjevanje za svet brez lakote. Svetovni dan hrane. (2019). NIJZ. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/zdravo-prehranjevanje-za-svet-brez-lakote-svetovni-dan-hrane-2019

[4] Žitnik, M., Vidic, T. (2016). Hrana med odpadki. Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s https://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/9173/hrana_med_odpadki-splet.pdf

PRILOGA 1 Primer evidence merjenj ostankov hrane

	DIC																													
									VZROKI ZA OSTAJANJE HRANE NA PLADNJU																					
	OBROK: KOSILO (Kostna juha - korenčkova juha, sesekljan zrezek - zelenjavni zrezek, pire krompir, kremna špinača, solata, kompot)																													
	Količina ostankov hrane na pladnju?	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	več kot polovica																													
	manj kot polovica																													
	nič																													
	Vrsta ostankov hrane na pladnju?	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
	kruh																													
	juha																													
	solata																													
	ostala hrana																													

PRILOGA 2: Anketni vprašalnik »Vzroki za ostajanje hrane na pladnju«

OSTAJANJE HRANE NA PLADNJU

SPOL: M Ž (✎obkroži)

Označite kateri obrok ocenjujete:

- ☐ zajtrk
- ☐ kosilo
- ☐ večerja

Ocenjevalec:

- ☐ dijak Dic-a
- ☐ študent
  - ☐ zaposleni v Dic-u
  - ☐ zunanji abonent

◈ Razlogi za puščanje hrane:

❒ Nisem lačen ❒ Prevelika porcija ❒ ni mi všeč ❒ drugo:_____

Ivanka Adlešič Lebar

TRI PLUS DVA JE PET NA DAN

POVZETEK

V obdobju današnje sodobne tehnologije pridobivamo informacije iz različnih virov. Od nas kot posameznika pa je odvisno, kako bomo te informacije sprejeli, kako se bomo na njih odzvali in reagirali. Posebej ranljiva je pri tem tudi populacija osnovnošolcev. Ker je njihovo vedenje o številnih dejstvih v fazi pridobivanja in nadgrajevanja znanja, se kaj hitro lahko zgodi, da posrkajo napačne informacije kot pravilna dejstva. Zaradi nepopolnega predznanja in nerazumevanja delovanja človeškega organizma, številni učenci (večina) ne dosegajo stopnje, da bi bili dovolj kritični in bi zmogli pridobljene informacije zadovoljivo ovrednotiti. Tu pa nastopi vloga učitelja, ki je v tem procesu pomemben spremljevalec, usmerjevalec in nenazadnje tudi prenašalec pravih informacij (znanja).

V prispevku bom opisala primere dobre prakse, ki jo kot spremljevalno dejavnost »Šolske sheme« izvajamo pri učnih urah. Učenci sami iščejo podatke/informacije o posamezni vrsti zelenjave in sadja, o boleznih, ki so posledica pomanjkanja vitaminov in mineralnih snovi. Posredovano znanje od učitelja prav tako prejemajo in ga tudi prenašajo drugim, v obliki igre, ugank, križank, kvizov ali labirintov. S takim načinom motivirajo tudi učno slabše vrstnike. Razvijajo različne interese ter na sproščen in zabaven način osvojijo in utrjujejo številna znanja o sadju, zelenjavi, zdravju prebavil, kakor tudi o ostalih organskih sistemih. Vodilo nam je pravilo »5 na dan«, kar pomeni zaužitje vsaj petih porcij različnih vrst zelenjave in sadja, (3 predstavljajo zelenjavo in 2 sadje).

KLJUČNE BESEDE: sadje, zelenjava, vlaknine, vitamini, minerali, učni proces, učenje, znanje, prebavila, zdravje.

THREE PLUS TWO IS FIVE A DAY

ABSTRACT

In the era of modern gadgets and technology we can acquire information from different sources. But it depends from the individual how these information is accepted and reacted to. Elementary school students are the weak point here. Namely their knowledge about different things is still in acquiring and enriching stage – so it can quickly happen that they get the wrong information as the correct facts. Because of leaking of preknowledge and not understanding the work of a human organism, a lot of students (the majority) do not reach the stage where they could be critical enough or could use the acquired information properly. Here comes the role of a teacher as a companion, a guide and a carrier of the correct information (knowledge).

In my article I am going to describe the example of a good practice as the side activity of »School scheme« that we do at lessons. The students find data/information themselves about a certain kind of vegetables and fruit, about diseases that are the consequence of lacking vitamins and minerals. Students get information from the teacher, they receive the knowledge and pass it on to others. They can do that through playing, riddles, crossword puzzles, quizes and mazes. With that kind of learning they can motivate also the weaker students. They can develop different interests and acquire knowledge about fruit, vegetables, the health of digestive organs and other organ systems on a relaxed way. The motive is »5 a day«, which means eating at least five different portions of vegetables and fruit (3 represent vegetables and 2 represent fruit).

KEYWORDS: fruit, vegetables, fibre, vitamins, minerals, learning process, learning, knowledge, digestive organs, health.

1. UVOD

2. KORISTNO IN ZDRAVO?

Znano je, da nas različni mediji »bombardirajo« s številnimi informacijami. Temu sprejemanju informacij, ki pa niso vedno pozitivne, so tudi mladi - osnovnošolci zelo izpostavljeni.
Zdravje gradimo skozi celotno življenje. Zato je širjenje informacij in vzgajanje otrok v zdravem življenjskem slogu dolgotrajen proces. Pri tem ozaveščanju imamo učitelji in šola kot vzgojno izobraževalna institucija pomembno vlogo.
Redno uživanje sadja in zelenjave je odločilen dejavnik za boljše počutje in zdravje posameznika. Obroki v katere je vključeno dovolj zelenjave in sadja, veljajo za varovalno prehrano.
Prehranska priporočila ciljajo dnevno na vsaj pet porcij zelenjave in sadja (več zelenjave kakor sadja). Kajti mnogo vitaminov, mineralov, vlaknin in drugih za zdravje pomembnih sestavin se nahaja prav v zelenjavi in sadju.
V Evropi so poznane aktivnosti »5 a day«, ki vzpodbujajo uživanje zelenjave in sadja.
Zapisi kažejo, da so se ljudje prvič pričeli zavedati, kako so za zdravje potrebni vitamini in minerali v obdobju odkrivanja novih celin. Ker so raziskovalci na ladji preživeli več mesecev, so se v tem času prehranjevali zlasti s kruhom, mesom in vodo. Sadja in zelenjave pa niso uživali. Pričeli so obolevati za skorbutom (zaradi pomanjkanja C vitamina), dlesni so se jim vnele in krvavele, zobje so propadali. Tudi v sklepih in mišicah so se pojavljale hude bolečine. Le redki so se vračali iz teh odprav, pa še tisti so bili bolni. Tako so sčasoma ugotovili, da jim je primanjkovalo vitaminov in mineralov, kar je prisotno v zelenjavi in sadju.
Na Kitajskem je pred 200 leti postal beli oluščen riž simbol dobrega življenja. Posledično pa se je pri ljudeh množično pojavila bolezen beriberi. Vzrok je bil pomanjkanje B vitamina, ki se nahaja v ovojnici riževega zrna. Beseda beriberi pomeni v jeziku enega od ljudstev na Šri Lanki »ne morem, ne morem«. Oboleli zaradi pomanjkanja vitamina B namreč težko premikajo roke in noge.

3. MITI IN RESNICE

Veliko ljudi se ne zaveda, kako je zelenjava bogata s hranili in, da lahko po hranilni vsebnosti bistveno presega sadje. Lep primer je splošni mit, da npr. limone, pomaranče in ostali agrumi sodijo med najboljši vir za C vitamin. Pa vendar je resnica drugačna. Trikrat več npr. vitamina C kot ga ima limona, vsebuje paprika. Veliko ga vsebujejo tudi špinača, brstični ohrovt, cvetača, brokoli, ribez in kivi.

4. ŠOLSKA SHEMA (ŠS)

Podatki Ministrstva za zdravje RS navajajo, da Slovenci (tudi ostale države EU) zaužijemo premalo sadja in zelenjave. Še posebej pri dnevnem vnosu zaostajajo otroci. Zato je uvedba t. i. »Šolske sheme« pomemben ukrep skupne kmetijske politike EU. Šolska shema namreč otrokom v OŠ in zavodih za izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami

zagotavlja dodaten brezplačen obrok sadja in zelenjave (letna vrednost 6€/učenca), (ter mleka in določenih mlečnih izdelkov 4€/učenca).
Šola se lahko odloči za vsako posebej ali pa za oboje. Kot ustanova sodelujemo v tem izvajanju že od začetka.
V šolskem letu 2019/2020 so srede tisti dnevi, ko razdeljujemo sadje in zelenjavo iz ŠS. V delitvi prevladuje sveže sadje in zelenjava. Nabor obojega je določen.
Podlaga za izvajanje ŠS je šestletna strategija, sprejeta za obdobje od 2017/2018 do 2022/2023. Sprejela jo je delovna skupina na MKGP, minister pristojen za kmetijstvo, v soglasju z ministrico za izobraževanje in zdravje.



SLIKA 1: Plakat o vključenosti oš turnišče v šolsko shemo.
Foto: Ivanka A. Lebar

5. VIR PREHRANSKIH VLAKNIN, VITAMINOV, MINERALOV IN DRUGIH ORGANIZMU POTREBNIH SNOVI

Zelenjava in sadje sta bogata z vlakninami. Zato se po zaužitju zelenjave in sadja počutimo siti, saj prehranske vlaknine skupaj z vodo tvorijo t. i. balastne snovi. Prebavni encimi teh vlaknin ne morejo razgraditi, črevesje je napolnjeno, prebava je redna in vzdrževanje primerne telesne mase je enostavneje.
Imajo pa prehranske vlaknine tudi druge funkcije. Znižujejo glikemični indeks zaužite hrane, zavirajo razvoj nekaterih bolezni in služijo kot vir hranil (prebiotik) črevesni mikrobioti.
Seveda so razlike med različnimi vrstami zelenjave. Za gomoljnice velja pravilo, da imajo zelo malo vlaknin in veliko škroba. Stročnice pa imajo večji delež ogljikovih hidratov in tudi beljakovin.
V zelenjavi in sadju se nahajajo vitamini in minerali. Potrebni so za številne fiziološke funkcije v organizmu. Gre za življenjsko pomembne snovi. Vitamini delujejo kot kofaktorji v encimih, ki omogočajo številne biokemične procese sinteze, presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Soudeleženi so tudi pri nevrotransmisiji in rasti.
Pri določenih obolenjih, v obdobju intenzivne rasti, med dojenjem, pri psihofizičnih naporih, so povečani metabolični procesi, zato so takrat večje tudi potrebe po vitaminih.
Vodotopni so vitamini B skupine in C vitamin. V maščobah pa lipofilni: A, D, E in K.
Vodotopni se lahko izločajo iz organizma preko ledvic in se ne nalagajo v organizmu, izjema je B12.
Lipofilni pa se lahko izločajo le s predhodno presnovo v jetrih (biotransformacija), zato je bistveno večja nevarnost, da se kopičijo v organizmu. Najpogosteje so to jetra in maščobno tkivo.

6. VITAMINI TOPNI V VODI

Skupina B: tiamin (B_1), riboflavin (B_2), pantotenska kislina (B_5), niacin (B_3), piridoksin (B_6), biotin (B_7), folna kislina (B_9), kobalamin (B_{12}), orotat (B_{13}), pangamat (B_{15}), laetril (B_{17}) in para – amino – benzoična kislina (PABA).
C vitamin (askorbinska kislina).
Lipofili, v maščobah topni vitamini
Retinol (A), kalciferol (D), tokoferol (E) in K.
Premalo ali preveč ni dobro
Hipovitaminoza je pomanjkanje vitaminov v organizmu. Posledice se izražajo v obliki utrujenosti, slabši koncentraciji, izgubi apetita, krvavenju dlesni, slabosti.
Avitaminoza je bolezensko stanje, ki nastane pri dolgotrajnejšem pomanjkanju določenih vitaminov.
Skorbut, bolečine v sklepih in mišicah, razdražljivost so posledica pomanjkanja C vitamina.
Beriberi, glavoboli, motnje centralnega živčnega sistema je pomanjkanje B1.
Pri B2: razjede sluznice v ustni votlini, utrujenost, težave s koncentracijo, občutljivost na svetlobo, B3: vnetje žrela in požiralnika, raskava koža (pelagra), težave v področju prebavil, glavoboli, vrtoglavice, depresije, izguba spomina. B6: vnetje ustne sluznice, izguba apetita, driska, bruhanje, srbeči izpuščaji okoli oči, ust, nosa, slabokrvnost, razdražljivost, nespečnost, težave z vidom. B9 (folna kislina): slabokrvnost, prizadetost bronhijev, sečil, maternice, lahko pride do napak na plodu ali splava.
B12: slabokrvnost, oteklost jezika, izčrpanost, potrtost, mravljinčenje, bledo rumeno obarvane kože.
D: rahitis, kratkovidnost, izpadanje zob, povečani sklepi, oslabelost mišic.
K: bolezni jeter, krvavitve v kožo, iz nosu, v sečilih, v prebavilih, kronične bolezni prebavil.
Hipervitaminoza je stanje, ko je v telesu vitaminov preveč. Med vodotopnimi vitamini je to lahko B6. Drugače je pri vitaminih topnih v maščobah, zlasti pri A in D.
Pri A nastopijo glavoboli, poškodbe jeter, edemi, anoreksije, bolečine v sklepih, kostni izrastki, mehčanje kosti, razpokane ustnice, sušenje in luščenje kože, izpadanje las.
Pri D: slabost, povišana koncentracija kalcija in fosfata v plazmi, kalcifikacija mehkih tkiv, anoreksija, derminalizacija kosti, kalcijeve soli se odlagajo v mehka tkiva.
E: driska, slabost, utrujenost, mišična oslabelost.
MAKRO IN MIKROELEMENTI
Človeško telo vsebuje 70 elementov.
Makroelementi so: natrij, kalij, klor, kalcij, magnezij, fosfor, žveplo.
Mikroelementi pa: železo, jod, baker, cink, kobalt, krom, molibden, selen, fluor, mangan, silicij in vanadij. Pomembni pa so tudi nikelj, arzen in kositer.
Minerali so manj občutljivi na visoke temperature kot vitamini. So pa topni v vodi. Zato pripravljamo zelenjavo v majhni količini vode oz. v sopari, da se ohrani več mineralov in tudi vitaminov.

7. DELITEV SADJA IN ZELENJAVE

Sadje delimo na pečkato, koščičasto, jagodičasto in lupinasto. Glede na izvor pa na kontinentalno, sadje toplih krajev (npr. citrusi) in tropsko sadje. Poznano je tudi eksotično sadje. Zelenjavo ali vrtnine pa delimo glede na del rastline, ki se uživa (listi, steblo, cvet, plod, koren, gomolj, strok), na korenovke, kapusnice, plodovke, čebulnice, solatnice.

8. PRIMERI DOBRE PRAKSE:

A. ŠOLSKA SHEMA PRI UČNIH URAH KOT SPREMLJEVALNA DEJAVNOST DODANE VREDNOSTI DOBRE POUČEVALNE PRAKSE

Ker zaužijejo naši učenci premalo sadja in zelenjave, smo si ob vpeljavi »Šolske sheme« zadali naslednje cilje:

- med učenci povečati uživanje zelenjave in sadja,
- z vnosom vitaminov in mineralov dvigniti imunski sistem,
- razvijati zdrave prehranjevalne navade,
- prispevati k zdravemu načinu življenja, zdravem okolju, trajnostni pridelavi v lokalnem okolju,
- pridobivati znanje v širšem pogledu zato:
- vključevati vsebine sadja in zelenjave v medpredmetno povezovanje (biologija, gospodinjstvo, likovna umetnost, Rap, NIT, okolje, IP…),
- organizirati obisk ekološkega pridelovalca,
- predstaviti ŠS staršem.

Naš učni proces je potekal po določenem načrtu:

- reševanje anket,
- iskanje podatkov o različnih vrstah sadja in zelenjave, in spoznavanje tega,
- proučevanje prisotnost vitaminov, mineralov in ostalih sestavin v posameznem sadju in zelenjavi,
- spoznavanje bolezni kot posledica pomanjkanja posameznih vitaminov in mineralov,
- zapisovanje mineralov - izbranih kemijskih elementov v obliki kemijskih simbolov,
- zapisovanje informacij na plakate, oblikovanje in izdelovanje didaktičnih iger – kart spomina z različnimi pari, ustvarjanje kvizov, rebusov, izdelovanje labirintov, križank, pisanje rim, pantomima,
- predstavitev izdelkov,
- uporaba izdelkov,
- samoučenje, vrstniško učenje in vrednotenje.















KRIŽANKA








NAVODILA IGRE


















SLIKA 2: Foto utrinki spremljevalnih dejavnosti dobre učne prakse.
Foto: Ivanka A. Lebar

9. ZAKLJUČEK

Zelenjava in sadje so pomembni za organizem. Vsebujejo vitamine in minerale in so tako sestavni del posebnih beljakovin, ki v celici sodelujejo pri kemičnih procesih ter s tem zagotavljajo pravilno delovanje organizma in ščitijo telo pred boleznimi. Vitamini delujejo kot kofaktorji v encimih, ki omogočajo številne biokemične procese sinteze, presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Soudeleženi so tudi pri nevrotransmisiji in rasti. Minerali so pomembni tudi za gradnjo naših zob in kosti. Največ vlaknin, življenjsko pomembnih vitaminov C, E, A, karotenov, mineralov selena, bakra, cinka, mangana - antioksidantov, ki preprečujejo nastanek prostih radikalov, ki so pomembni v preventivi bolezni srca, ožilja ter nekaterih vrst raka je v zelenjavi in sadju, ki vsebuje tudi veliko vode. Zato se mora uživanje zelenjave in sadja ciljno še povečati. Posledično se bi zmanjšal delež otrok in mladostnikov s prekomerno telesno maso (tudi debelostjo). S tem pa se zmanjša tudi pojavnost kronično nenalezljivih bolezni, bolezni kot so diabetes tipa 2, srčno žilni zapletov, nekaterih vrst raka. Skozi večletno spremljavo ugotavljam, da se je poznavanje sadja in zelenjave med učenci močno povečalo. Povečalo se je tudi uživanje sadja in zelenjave, vendar je kljub temu še pod mejo priporočenega.
Naloga učitelja je, da učence ob sprejemanju vseh informacij naučimo odgovornosti do pridobljenega znanja, samo odgovornosti do samega sebe in zdrave kritičnosti do vseh vzročno posledičnih dejavnikov na človeški organizem, kakor na vso živo naravo in okolje v celotnem pogledu.

ZAHVALA

Zahvaljujem se podjetju Paradajz d. o. o., Renkovci 57 C, 9224 Turnišče, katerega vodstvo Martin Žigo, Aleš Okorn in Kristjan Magdič, so mi omogočili udeležbo na X. mednarodni znanstveni konferenci »Prehrana, gibanje in zdravje« v RIS Rakičan v novembru 2019.

LITERATURA IN VIRI

[1] R. Digest, Hrana in zdravje, Mladinska knjiga, Ljubljana 2006

[2] D. Pokorn, S prehrano do zdravja, Mladinska knjiga, Ljubljana 1996

[3] M. Jazbec, S. Vrabl, J. Juvanc, M. Babnik, D. Koron, Sadni vrt, ČZD Kmečki glas, Ljubljana 1999

[4] http://zdravo-sadje-zelenjava.50webs.com/zelenjava.html

[5] https://www.prehrana.si/clanek/282-zelenjava-in-sadje

[6] https://www.gov.si/zbirke/storitve/izvajanje-solske-sheme/

Simona Agrež Franko

PREHRANJEVANJE – ZELO POMEMBEN DEJAVNIK DNEVNE RUTINE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

POVZETEK

Kolektivno bivanje otrok v vrtcu zahteva urejenost, stalnost in osmišljenost nekaterih postopkov. Običajno, vsakodnevno dejavnost, ki je del dnevnega reda, imenujemo dnevna rutina. Slednja mora biti oblikovana glede na razvojne potrebe otrok, biti mora dovolj prožna za prilagajanje posebnim dogodkom, odzivati se mora na razpoloženje skupine otrok. Vzgojiteljica v vrtcu mora zagotavljati dovolj časa za prehode med dejavnostmi, predvsem pa mora biti dnevni red dovolj prožen, tako da otroku dopušča dovolj časa za delo in igro. V vrtcu je izjemno veliko pozornosti potrebno nameniti prehranjevanju kot segmentu dnevne rutine. Pojavlja se namreč vprašanje, ali odrasli res ve, koliko dejansko »mora« pojesti otrok. Za vzgojiteljico je zelo pomembno, da ne podleže stereotipu o »pridenem otroku«, ki mora vse pojesti. Ne sme izhajati iz svojih lastnih prepričanj in subjektivnih teorij, pač pa mora poiskati načine, da otroke navaja na poskušanje raznovrstne hrane, a jih z njo ne sili, da razmišlja o tem, kako bo organizirala čas in prostor za prijetno in kulturno uživanje hrane. V prispevku bom predstavila, kako smo vzgojiteljice v enoti Murenček Zdole pristopile k spodbujanju otrok, starih od tri do šest let, k samostojnosti in odgovornem odnosu do prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: predšolsko obdobje, dnevna rutina, prehranjevanje, samostojnost, odgovornost.

NUTRITION – A VERY IMPORTANT FACTOR IN THE DAILY ROUTINE DURING THE PRESCHOOL PERIOD

ABSTRACT

Collective residence of children in kindergarten requires the orderliness, continuity and rationality of some procedures. Typically, an everyday activity that is part of the agenda is called a daily routine. It should be tailored to the developmental needs of children, be flexible enough to accommodate specific events, and respond to the mood of a group of children. The kindergarten teacher must provide sufficient time for transitions between activities and, above all, the agenda must be flexible enough to allow the child sufficient time to work and play. In kindergarten, a great deal of attention needs to be paid to eating as a segment of the daily routine. The question is whether an adult really knows how much a child “really” needs to eat. It is very important for the educator not to succumb to the stereotype of the "possessed child" who must eat everything. The educator must not proceed from her own beliefs and subjective theories, but it must find ways to encourage children to try a variety of foods, but it does not force them. A kindergarten teacher has to think about organizing time and space for enjoyable and cultural feeding proces. In the article I will present how we educators at the Murenček Zdole Unit approached the encouragement of children from the age of three to six years to independence and a responsible attitude towards nutrition.

KEYWORDS: preschool period, daily routine, eating, independence, responsibility.

1. UVOD

V vrtcu so, poleg ciljev in vsebin, ki jih predpisuje Kurikulum za vrtce (1999), ravno tako pomembne dnevno-rutinske dejavnosti. Rutina otroke na vaja na določen red in jih uči pozitivnih življenjskih navad. Ob dnevno ponavljajoči se rutini otroci občutijo varnost in stalnost. Tako otroci niso nenehno izpostavljeni spremembam, ki jih, če so pretirane in prepogoste, čustveno izčrpavajo in begajo. Za vzgojitelja je pomembno, da v vseh segmentih svojega dela upošteva načelo demokratičnosti in pluralizma (Kurikulum za vrtce, 1999: 11), s katerim zagotavlja uresničevanje različnih metod in načinov dela s predšolskimi otroki in svoje delo fleksibilno prilagaja (prav tam) tako pri izvajanju področij dejavnosti, kot tudi pri oblikovanju dnevne rutine. Slednja mora biti oblikovana glede na razvojne potrebe otrok, biti mora dovolj prožna za prilagajanje posebnim dogodkom, posebnostim otrok, staršev in okolja. Med izvajanjem dnevne rutine v vrtcu in prehodom med dejavnostmi mora vzgojitelj zagotavljati dovolj časa, predvsem pa mora poskrbeti za ustrezno prepletanje načrtovanih in nenačrtovanih dejavnosti, hkrati pa mora omejiti čas, ki ga namenimo pospravljanju, čakanju in neaktivnosti (prav tam). Dnevni red v vrtcu mora biti dovolj prožen, da otroku dopušča tudi dovolj časa za delo, igro in prehranjevanje, tako smo v vrtcu Murenček Zdole vzgojiteljice pristopile k spreminjanju in prilagajanju dnevne rutine in prehranjevanja z veliko odgovornostjo.

2. PREHRANJEVANJE V VRTCU PRED IN PO UVEDBI KURIKULUMA

V preteklosti je veljalo, da naj bi odrasli najbolje vedel, kaj je za otroka dobro. V obdobju sedemdesetih in osemdesetih let preteklega stoletja so bili slovenski vrtci usmerjeni v varstvo in vzgojo predšolskih otrok (Devjak in Berčnik, 2018: 93), bili naj bi podpora družinski vzgoji, poskrbeli naj bi za varstvo otrok zaposlenih staršev. Program je bil osredinjen na skrb za nego in zadovoljitev osnovnih življenjskih potreb, ni pa dopuščal možnosti za prilagajanje otrokovim potrebam in bioritmu (prav tam). Vzgojni program za vzgojo in varstvo predšolskih otrok je v drugem delu na podlagi tedanjega Zakona o vzgoji in varstvu predšolskih otrok (1979) določal temeljne družbene usmeritve, ki so med drugim imeli namen (prav tam, 5) omogočiti skladnejši duševni in telesni razvoj otroka ter oblikovanje navad življenja v skupnosti … V vrtcu se je pričakovalo, da je bil vzgojitelj tisti, ki naj bi najbolje ocenil, kdaj in koliko mora otrok pojesti. Nemalokrat se je zgodilo, da so otroci in tudi njihovi starši doživljali stisko, ker po mnenju vzgojitelja otrok v vrtcu ni jedel »dovolj«, ni maral določene vrste hrane ali je bil pri hranjenju »prepočasen« in se ni dovolj »prilagajal« skupini. Siljenje otrok s hrano je bilo, predvsem pred uveljavitvijo Kurikuluma za vrtce (1999), pogost način discipliniranja otrok. V preteklosti je bilo prehranjevanje v vrtcu organizirano tako, da so hrano otrokom količinsko odmerili, narezali in postregli odrasli, uporabljalo se je manj pribora, med obroki pa se je hitelo, saj je bil čas zanje skopo odmerjen (Medved, 2004: 46). Z implementacijo Kurikuluma za vrtce (1999) smo na področju predšolske vzgoje pričeli z ozaveščanjem in uresničevanjem temeljnih ciljev, ki nas zavezujejo k temu, da otrokom omogočamo več individualnosti, drugačnosti in izbire, v nasprotju s skupinsko rutino, rekonceptualizirali in reorganizirali smo čas v vrtcu, vzgojitelji v vrtcu pa smo na podlagi večje avtonomije in strokovne odgovornosti dolžni načrtovati in evalvirati vse segmente življenja in dela v vrtcu (prav tam, 10), tako na ravni izvedbenega

kurikula, kot na področju dnevne rutine, med drugim tudi organizacije prehranjevanja v vrtcu. Predvsem v zadnjem desetletju je v ospredju težnja po zagotavljanju kakovosti na vseh področjih, med ostalim tudi pri prehranjevanju v vrtcu. Velja namreč, da si otrok pridobiva in razvija zdrave prehranjevalne navade na podlagi aktivnega učenja. Učinki prehranjevalnih navad, ki se oblikujejo v otroštvu, vplivajo na poznejši način prehranjevanja in samo izbiro živil (Lepičnik Vodopivec in Hus, 2007).

3. ZAKONODAJNI VIDIKI

V Sloveniji je v sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja standarde in normative za področje prehranjevanja pripravljal Center za napredek gospodinjstva, ki je pripravljal tipske jedilnike za vzgojno-varstvene organizacije. Ne glede na predpisane zahteve, pa s strani zdravstvenega ali šolskega sektorja ni bilo vzpostavljenega nadzora nad kakovostjo prehrane, namenjene otrokom v vzgojno-izobraževalnih organizacijah, nadzor nad izvajanjem ustreznih sanitarno-higienskih pogojev je občasno izvajala sanitarna inšpekcija (Gabrijelčič Blenkuš, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005: 11).
Po letu 1991 je bila prehrana otrok v vzgojno-izobraževalnih zavodih urejena s slovensko področno zakonodajo, med drugim z Zakonom o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja in Zakonom o vrtcih (prav tam, 14), kjer je opredeljeno, da mora vzgojno-izobraževalna ustanova zagotavljati kakovostno prehrano in privzgajati pravilen odnos do prehranjevanja, kar je nujen pogoj za uresničevanje pogojev za otrokov telesni in duševni razvoj. K temu sodi razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah, navajanje na zdravo in kulturno prehranjevanje, kot ene najosnovnejših spretnosti za krepitev in ohranjanje zdravja (prav tam). V vrtcih poteka naročanje živil preko javnih naročil, kar je urejeno z Zakonom o javnih naročilih, Zakon o veterinarstvu nadzoruje pravice in dolžnosti pravnih in fizičnih oseb, ki pridelujejo, predelujejo, skladiščijo in dostavljajo živila. Zdravstveno ustreznost živil ureja Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili, poleg zagotavljanja nadzora nad varno hrano opredeljuje tudi kriterije ustreznosti sestave, oziroma kakovosti in vsebnosti življenjsko pomembnih hranilnih snovi, ki vplivajo na biološko in energijsko vrednost živil, namenjenih prehrani otrok (prav tam). Omenjeni zakon je med drugim tudi podlaga za uradni nadzor nad ustreznostjo hrane, ki ga izvaja Zdravstveni inšpektorat Republike Slovenije, slednji pa pri kontroli upošteva tudi predpise Pravilnika o higieni živil in Pravilnika o uradnem zdravstvenem nadzoru živil (prav tam, 47).

4. SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005: 47), nas zaposlene v vrtcu usmerjajo k spodbujanju razvijanja zdravih prehranjevalnih navad otrok v vrtcu, za kar je potrebna podpora vodstva, sodelovanje s starši, zainteresiranost zaposlenih za delovanje v skupini za prehrano. Ob tem morajo vzgojitelji stremeti k ohranjanju in izboljšanju prehranjevalnih navad preko uresničevanja ciljev Kurikuluma za vrtce (1999), z razvijanjem veščin in spretnosti pri otrocih, ki so pomemben element dnevno-rutinskih dejavnosti, predvsem pa preko »skritega« kurikuluma skrbeti za dober zgled pri razvijanju veščin in stališč glede prehranjevanja v vrtcu.

Ustreznost zagotavljanja kakovosti pri prehranjevanju vrtci zagotavljajo tudi s funkcionalno in tehnično dobro urejeno kuhinjo. V vrtcih je priporočljivo izvajati tudi samonadzorni kontroling, kjer svoje delo na področju prehranjevanja preizprašajo z vprašalnikom o tem, ali imajo zaposlenega vodjo prehrane, ki ima ustrezno izobrazbo. Pri oblikovanju jedilnika naj bi bili vključeni tako zaposleni, vodstvo, kot tudi predstavniki staršev, objavljen naj bi bil na oglasni deski in javno dostopen. Pri nabavi živil je potrebno preveriti, če so zdravstveno in kakovostno ustrezna. V Smernicah je predlagan tudi tromesečni samonadzor glede enot hrane, ki jo zaužijejo otroci, zastopanosti vseh skupin živil, pitja ustreznih tekočin – predvsem vode ter spremljanja vrste in količin ostankov hrane (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005: 48-49). V primeru, da se med izvajanjem samokontrole v vrtcu v vprašalniku pojavijo negativni odgovori, je smiselno preveriti usmeritve in slediti Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (2005).

Zdrav življenjski slog, s tem tudi primerna prehrana, bistveno vpliva na počutje in zdravje. V predšolskem obdobju je, zaradi intenzivnega razvoja na fiziološkem, kognitivnem in psihosocialnem področju, zdrava prehrana izjemnega pomena in kot taka s pozitivnimi učinki predstavlja varovalni dejavnik pri ohranjanju zdravja (Prehrana v vzgojno-izobraževanih zavodih pomemben javnozdravstveni ukrep, 2017). V tem obdobju je pravilna ter količinsko in kakovostno ustrezna hrana pomembna za izgradnjo kosti, mišic, organov in za razvoj možganov (Letnar Žbogar, Đukić, Gregorič, Strmljan, 2015), za kar telo potrebuje energijo (Poličnik in Perčič, 2019), zadovolji se osnovna življenjska potreba po hrani – sitost, zagotavljamo pa tudi različne elemente kot so: vitamini, minerali, zaščitne snovi… Prehrana predšolskega otroka se razlikuje od prehrane odraslega, saj le-ta potrebuje bogatejšo hrano, kot odrasli (Prehrana predšolskih otrok, 2016), uživati pa mora pogostejše, manjše obroke. Za zadoščanje dnevnim energijskim potrebam morajo otroci zaužiti precej zdravih maščob in ogljikovih hidratov. V jedilnik predšolskega otroka mora biti v vsak obrok vključena raznolika sezonsko in lokalno pridelana zelenjava in/ali sadje, hrana mora biti pripravljena iz kakovostnih živil, kot so ribe, pusto meso, jajca, polnomastno mleko in mlečni izdelki brez dodatkov, polnovredna žita in žitni izdelki, stročnice in kakovostna olja, kot na primer repično, sončnično, bučno, oljčno… (prav tam). Ključno pri pripravi obrokov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je, da ne vsebujejo industrijsko pripravljene gotove in pol- izdelke ter mešanice začimb, ki lahko vsebujejo veliko količino neprimernih aditivov in soli, hrana pripravljena iz osnovnih sestavin ima praviloma boljši okus in vsebuje več hranilnih snovi (Prehrana predšolskih otrok, 2016, Letnar Žbogar idr., 2015). V vrtcu je potrebno skrbeti tudi za ustrezno hidracijo otrok, saj ti med igro velikokrat pozabijo na to, da so žejni (Prehrana predšolskih otrok, 2016), ponuditi jim je potrebno vodo, katere okus lahko obogatimo s sveže iztisnjenim limoninim ali pomarančnim sokom, narezanim sadjem, zelišči … (Letnar Žbogar idr., 2015). Sadni sokovi in sokovi z dodatkom sladkorja so še posebej odsvetovani, saj vsebujejo veliko sladkorja, občutek sitosti pa je po njih izjemno nizek. Pijače z dodanim sladkorjem predstavljajo dejavnik tveganja za razvoj debelosti, zobne gnilobe, povišane vrednosti krvnega sladkorja idr., pri mlajših otrocih pa lahko izrazito spodbudijo nagnjenost k uživanju dodatno sladkane hrane v poznejšem obdobju (Prehrana predšolskih otrok, 2016). Z uravnoteženo hrano skrbimo tudi za preventivo pred boleznimi (Poličnik in Perčič, 2019), izkušnje s prehrano v predšolskem obdobju pa pomembno vplivajo prehranske navade v odrasli dobi (Letnar Žbogar idr., 2015). Na oblikovanje prehranjevalnih navad pri otrocih vplivajo otrokove individualne značilnosti (izkušnje, apetit, osebna

prepričanja, čustvene potrebe, zdravstveno stanje…), prehranjevalne navade staršev (vzgled, dostopnost do različnih vrst hrane, stil vzgoje, vrednote staršev…), okolje (dostop do zdrave hrane, mediji, hrana kot del kulture, vrstniki…) in v predšolskem obdobju – vrtec (ponudba hrane, kultura prehranjevanja…). Cilj zagotavljanja kakovostnega prehranjevanja v vrtcu je pri otroku razviti zdrav in primeren odnos do hrane (Bajt, 2017).

5. SPODBUJANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD – POGLED IZ PRAKSE

Zgodnja izkušnja s hranjenjem in spoznavanje ter uživanje raznovrstne hrane otroku predstavlja osnovo za oblikovanje njegovih prehranjevalnih navad (Svetina, 2007). V vrtcu so organizirani štirje obroki, zajtrk, malica, kosilo in popoldanska malica. Izjemno pomembno je, da poteka prehranjevanje v vrtcu na miren način, da se pri mizi spodbuja kulturno vedenje in se spodbuja samostojnost. V prvih letih otrok spoznava okuse (Bajt, 2017) in usvoji prehranjevalne navade. V našem vrtcu obstaja skupina za prehrano že od leta 2010. Ta je upošteva želje zaposlenih, otrok in staršev pri vnosu sprememb na vrtčevski jedilnik, za upoštevanje smernic zdrave prehrane pa skrbita naš - vrtčevski organizator prehrane, organizator prehrane iz sosednje osnovne šole, kjer nam pripravljajo kosila in obe vodji kuhinje. Od začetka izvajamo mesečne sestanke, kjer pregledujemo jedilnike, podamo pripombe in predvsem opažanja o tem, kaj in koliko pojedo otroci. Ob tem smo predlagali nekaj smiselnih pripomb o tem, kako naj bo pripravljena hrana, še posebej za transport v termo posodah, saj nam kosilo pripravljajo v sosednji osnovni šoli, ki pa je do najbolj oddaljene enote oddaljena pet kilometrov, glede na to, da ima naš vrtec poleg centralne enote še pet dislociranih enot, potrebuje hišnik za dostavo kar veliko časa, hrana pa mora med tem ostati kakovostna, dovolj topla, ne razkuhana in na pogled estetska, saj tudi slednje vpliva na to, kako jo bodo otroci sprejeli. Potrebno je bilo veliko dogovarjanja, preizkušanja in usklajevanja, precej veliko dela so imeli v kuhinji s tem, da so za transport pravočasno pripravili živila, ki se v termo posodi rada »razkuhajo« (testenine, riž…). Posebno težavo nam je povzročala tudi solata, ki je v posebej zaprti posodi med transportom spremenila barvo in strukturo (postala je rjava, zmehčana), izgubil se je tudi njen okus. Rešitev se je pokazala s tem, da smo po dogovoru s kuhinjo pričeli dobivati solato, ki je bila očiščena, a brez preliva, ki je sedaj v posebni posodici. Vzgojiteljice ga tik pred serviranjem prelijemo na solato, ki sedaj ostaja okusna in tudi vizualno privlačna. Za oddelke otrok, starih 1-3 leta opravijo razrez mesa na manjše kose že v kuhinji, tako se hrana mlajšim otrokom ponudi hitreje, seveda pa jih spodbujamo k žvečenju in k uživanju ne več pretlačene hrane. Razrez večjih kosov hrane, ki se opravi v kuhinji je tudi iz sanitarno-higienskega vidika primernejši.

V našem oddelku smo se vzgojiteljice odločile, da bomo naredile tudi »premik« pri organizaciji in izvajanju dnevne rutine na področju prehranjevanja. Otroci so pred tremi leti večkrat izpostavili, da bi se zjutraj pred zajtrkom malo dlje poigrali. Tako smo vzgojiteljice ob pogovoru z njimi prišle do zaključka, da bi se del otrok lahko še poigral, tisti, ki pa so lačni, pa bi lahko k zajtrku odšli takoj ob 8. uri. V oblikovanje rutine pri zajtrku sva vključili tudi otroke, ki so povedali, da jim je miza zelo všeč takrat, ko imamo na njej prt (kar smo prej prakticirali ob posebnih dogodkih, rojstnih dneh…), da so jim doma všeč pogrinjki, ki jih imajo pod posodo in priborom. Tisto leto smo na našo dislocirano enoto Murenček dobili posodo za obroke, ki je iz arcopala, zaradi barvnih robov zelo estetska, izdelana iz trpežnejšega materiala, namenjena uporabi v vrtcu. Glede na to, da so otroci nanizali veliko idej, kako bi si lahko pripravili mizo

za obroke, sva bili v veliki dilemi ali bodo zmogli pripravo zahtevnejšega pogrinjka in seveda, kako bodo za sabo pospravili in počistili. Vzeli smo si kar veliko časa, približno šest tednov, da smo se prilagodili novemu načinu. S sodelavko sva opazili, da je postal otrokom nov način zajtrka zelo všeč, spontano so si pričeli pomagati pri pripravi in pospravljanju prostora, tudi z brisanjem pogrinjkov niso imeli velikih težav. Ob uvajanju novega načina izvedbe zajtrka sva bili zelo potrpežljivi a hkrati vztrajni in dosledni. Po približno dveh mesecih sva opazili, da se je pri otrocih okrepilo samozaupanje in izboljšala samopodoba otrok, saj so pogosto uporabljali stavek: »Sam-a bom!«.. Pri drsnem zajtrku tako otroci zajtrkujejo postopoma, tisti, ki hitreje zaključijo, se gredo lahko zopet igrat. Spodbujava jih k uporabi vljudnostnih izrazov, tako si »Dober tek!« zaželijo takrat, ko prisedejo k mizi. Pravila kulturnega vedenja ostajajo, kljub temu, da se otroci pri mizi izmenjujejo. Tako jih navajava na dosledno uporabo celotnega jedilnega pribora in posode. Pri mazanju namazov sva ugotovili, da si triletni otroci brez posebnih težav in pomoči namaz samostojno namažejo na kruh. Takoj po zajtrku si vsi otroci umijejo zobe, za red v umivalnici skrbi ena izmed naju, glede na to, da prihajajo z zamikom tako pri umivalnikih ni gneče. Najino načelo je, da ena poskrbi za nadzor v igralnici, druga na hodniku in v sanitarijah ter umivalnici. Pri kosilu si otroci samostojno pripravijo pogrinjek, hrano pa iz termo posode predevamo v manjše servirne posode v kotičku za prehranjevanje. Otroci si sami odmerijo količino hrane, ki jo bodo pojedli, ob tem jih še posebej v začetku opozarjava, naj si je vzamejo malo ter se ponovno vrnejo ponjo, če je bodo želeli še oziroma bodo še lačni. Pri različni vrsti hrane se lahko zgodi, da kdo ne mara kakšnega izmed okusov. Navajanje na nov okus lahko traja zelo dolgo, otroku jo je potrebno ponuditi tudi 10x do 12x, da jo morebiti sprejme, zato smo se dogovorili, da ob prvem nalaganju hrane vzamejo prav vsako vrsto in jo poskušajo poskusiti, da spoznajo okus. Hrano, ki jim res ni všeč, lahko pustijo ob robu krožnika in ob ponovnem nalaganju hrane vzamejo le tisto, kar jim je všeč. Pri mizi spodbujava starejše otroke, da pri rezanju mesa pomagajo mlajšim, po potrebi tudi midve učiva mlajše pravilne drže pribora in pravilnega rezanja z nožem. Ugotovili sva, da je otrokom veliko bolj všeč, da jim pri tem pomaga starejši vrstnik.

Praznovanje rojstnega dne v vrtcu izvajamo na način, da otroci naredijo sadni krožnik in sadna nabodalca. Hrane starši v vrtec več ne prinašajo, kar je v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (2005), poudarek pri praznovanju damo na to, da slavljenec izbere pesmice, ki mu jih zapojemo, vodi ali poda idejo kako se bomo razgibali, pove kateri ples bomo zaplesali, določi sedežni red pri slavnostnem omizju, izbere igrače in igre, ki se jih bomo igrali, pove, kaj bomo počeli zunaj in izbere zgodbico, ki jo bomo prebrali pred počitkom. Na naši enoti praznujemo tudi »slavljence meseca«, tako otroci rojeni v istem mesecu pripravijo skupno praznovanje z zdravo sladico – »ježkom iz skute«. Sestavine prispeva vrtec, tako zagotovimo neoporečnost in sledljivost živil. »Ježka« ob pomoči vzgojiteljic izdelajo slavljenci iz obeh igralnic naše enote, ob tem smo pozorne, da si vsi otroci umijejo roke, imajo predpasnik in kuharsko kapo. Mesečno praznovanje z »ježkom« je postalo naša tradicija, ki jo gojimo že pet let.

Na enoti vsako leto dajemo poudarek na to, da sodelujemo z lokalnim okoljem, tako v našo sredino povabimo čebelarja, ki predstavi pomen čebelarjenja in vzreje čebel za pridobivanje hrane in ohranjanje ravnovesja v našem ekosistemu. Med tradicionalnim slovenskim zajtrkom, ki ga pripravimo vsako leto otrokom ponudimo lokalno pridelamo hrano, domač kruh, med, maslo, mleko in jabolka.

6. ZAKLJUČEK

Predšolski otroci imajo pri hranjenju različne potrebe. Pri prehranjevanju v vrtcu se kljub smernicam zdravega prehranjevanja (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005) in Kurikulumu za vrtce (1999), ki nas zavezuje k temu, da so naša ravnanja skrbno načrtovana in še bolj temeljito evalvirana, še premnogokrat zgodi, da prevladujejo subjektivne teorije vzgojiteljic, ki so prepričane, da vedo, koliko mora otrok pojesti.
Menim, da je potrebno na področju prehranjevanja v vrtcu, kljub temu, da je bilo storjenega že veliko, še vedno v veliki meri pozornost nameniti izobraževanju in osveščanju strokovnih delavcev v vrtcu, kaj, zakaj, koliko in kako mora jesti predšolski otrok, da bo lahko razvil odgovoren odnos do hrane, kar bo bistveno vplivalo na njegov poznejši pogled na zdravo prehranjevanje in skrb za njegovo dobro počutje.

Vzgojitelj v vrtcu je zagovornik otroka in njegovih pravic. In NE – nikakor si ne sme dovoliti, da bi mu odrejal koliko in kaj bi naj otrok »moral« pojesti.

LITERATURA IN VIRI:

[1] Bajt, M.. (2017). Najti pot k zdravemu: kaj vse vpliva na prehranjevanje otrok in kako privzgojiti zdrave prehranske navade. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/najti_pot_k_zdravemu_kaj_vse_vpliva_na_prehranjevanje_otrok_in_kako_privzgojiti_zdrave_prehranske_navade_-_nijz.pdf Pridobljeno: 15. 11. 2019.

[2] Devjak, T. in Berčnik, S. (2018). Vzgoja predšolskega otroka. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Birografika Bori, d.o.o..

[3] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana. Ministrstvo za zdravje.

[4] Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: MŠŠ.

[5] Lepičnik Vodopivec, J., Hus, V. (2007). Z igro spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok v vrtcu. Maribor. Pedagoška fakulteta. https://pef.um.si/content/Studij/1stopnja/E_studijska_gradiva/ZDRAVKO.pdf Pridobljeno: 15. 11. 2019.

[6] Letnar Žbogar, N., Đukić, B., Gregorič, M., Strmljan, N. (2015). Zdrava prehrana v predšolskem obdobju. https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf Pridobljeno: 15. 11. 2019.

[7] Medved, I. (2004). Dnevna rutina v vrtcu nekoč in danes. V: Dolar Bahovec, E. in Bregar Golobič, K.. Šola in vrtec skozi ogledalo. Ljubljana: DZS.

[8] Poličnik, R., Perčič, S.. Prehrana in zdravje. (2019). https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prehrana_skozi_zivljenje.pdf Pridobljeno: 15. 11. 2019.

[9] Prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih pomemben javnozdravstveni ukrep. (2017). https://www.nijz.si/sl/prehrana-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih-pomemben-javnozdravstveni-ukrep Pridobljeno: 15. 11. 2019.

[10] Svetina, N. (2007). Spremljanje prehranjevalnih navad pri predšolskih otrocih. V: Potočnik, A. (ur.). S skupnimi koraki gradimo kakovost v vrtcih. Celje. Vrtec Anice Černejeve Celje.

[11] Vzgojni program za vzgojo in varstvo predšolskih otrok (1979). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Marija Bedek

»PROMOCIJA ZDRAVJA SKOZI OTROŠKO LIKOVNO DELO«

POVZETEK

Zdravje je vrednota, ki je osnova za normalen psihofizičen razvoj posameznika. Pomemben pogoj za to pa je način prehranjevanja. Lahko predstavlja dejavnik tveganja, ki ogroža naše zdravje, po drugi strani pa je lahko zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kvaliteto življenja. Prehranjevanje se v vedno večji meri prilagaja hitremu tempu življenja in temu podrejenim dejavnikom. Med izstopajočimi so vsekakor vizualni mediji, ki na mičen način oglašujejo bolj in manj zdravo hrano. Problematična je slednja, saj je v veliki meri tudi finančno dostopnejša. Vedno več je poseganja po prehranskih dopolnilih in medijsko zelo oglaševanih proteinih. Ravno to me vzpodbuja, da kot likovni pedagog v naloge pogosto vključujem teme, ob katerih otroci razmišljajo o prehranjevanju, krepijo zdrav odnos do narave in se zavedajo zdravja kot ene najpomembnejših vrednot. Likovno razmišljanje s tovrstno tematiko poskušam širiti tudi izven šolskega prostora z vključevanjem v natečaje, občinske projekte, pripravo lutkovnih predstav in organizacijo likovnih kolonij. V šoli se trudimo, da se v dejavnostih, natečajih in projektih na temo zdravja čim bolj medpredmetno povezujemo. Kolikor se da, naše delo delimo s starši in širšo javnostjo s predstavitvami ali preko medijev. Tudi sicer se šola veliko povezuje z lokalno skupnostjo in društvi, ki so aktivni na področju športa, zdravega prehranjevanja in bio dinamike. Takšno povezovanje se mi zdi izjemnega pomena, saj so učenci kot tudi ostali udeleženci preko različnih dejavnosti neposredno vključeni v proces izmenjave dobrih praks in aktivnosti s ciljem krepitve zdravja.

KLJUČNE BESEDE: **zdravje, prehranjevanje, narava, likovno delo, promocija zdravja.**

» HEALTH PROMOTION THROUGH ART WORK«

ABSTRACT

Health is a value, which is a foundation for a normal psychophysical development of each individual. Eating habits are very important factor in it. They can either represent a risk-factor, which threatens our health or on the other hand represent the factor, that builds up our health and improves the quality of our life. Eating habits are day by day increasingly adjusting to our fast paced daily routines. One of the most important factors that influences our eating habits is social media. It influences our habbits and can promote healthy or sometimes unhealthy food. Because of low cost, the latter is becoming more and more popular. More and more people substitute a healthy diet with food suplements and proteins which are widely promoted and advirtised lately. As a teacher of finearts I often integrate themes that promote healthy eating habbits and a relationship with nature, making sure the students learn and understant the importance of our health which is one of our highest values. I am trying to promote this way of thinking also outside of our school. We are acitvely participating in community projects, competitions as well as organising puppet shows and art colonies. We share our work with parents and our community through the media and presentations. Our school is very connected with the local people and different comunities who are physicaly acitve and interested in healthy nutrition and biodynamics. I belive that such connections are very valuable to our pupils and other participants who are through different activities directly included in the changing process of good practices and activities with the aim of strenghtening our health.

KEYWORDS: Health, eating manners, nature, art work, health promotion.

1. UVOD

Zdravje je vrednota, ki je osnova za normalen psihofizičen razvoj posameznika. Velikokrat lahko slišimo, da je skrb za zdravje in dobro počutje otrok in mladih naložba za prihodnost družbe. To je v veliki meri res, po drugi strani se pa moramo zavedat, kaj prinaša hiter tempo življenja in temu podrejeni dejavniki. Vsekakor ja to nagel razvoj medijske tehnologije, ki je predvsem mlado populacijo »prikoval« in jo omejil v gibanju, poleg tega pa v tržne namene na mičen način oglašujejo bolj ali manj zdravo hrano. Sploh otroci raje posegajo po slednji. Čeprav so otroci skupina, ki večinoma še ne čuti posledic nezdravega življenjskega sloga, je jasno, da lahko nezdrave izbire v otroštvu in mladosti pripeljejo do razvoja mnogih bolezni in drugih motenj v zdravju. Nekatere se odrazijo že v otroštvu in mladosti, medtem ko druge v kasnejših obdobjih življenja. Ravno zato je potrebno skrbeti za zdravje otrok in mladih, še posebej pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Ta se oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva naprej. Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, so starši, vrstniki, šola, pa tudi socialni, okoljski, ekonomski in kulturni dejavniki. V vrtcih in šolah imamo veliko možnosti in prilik, da mlado populacijo seznanjamo o pomenu gibanja, uravnoteženega prehranjevanja, nevarnostih zasvojenosti s tobakom, alkoholom, prepovedanimi substancami in drugimi oblikami zasvojenosti.
Ravno to me vzpodbuja, da kot likovni pedagog v naloge pogosto vključujem teme, ob katerih otroci razmišljajo o prehranjevanju, krepijo zdrav odnos do narave in se ob tem zavedajo zdravja kot ene najpomembnejših vrednot. Likovno razmišljanje s tovrstno tematiko poskušam širiti tudi izven šolskega prostora z vključevanjem v natečaje, občinske projekte, pripravo lutkovnih predstav in organizacijo likovnih kolonij. V šoli se trudimo, da se vključujemo v dejavnosti, natečaje in projekte z namenom promocije zdravja. V ta namen se veliko medpredmetno povezujemo. Kolikor se da, naše delo delimo s starši in širšo javnostjo v različnih oblikah predstavitev ali preko medijev. Šola se veliko povezuje z lokalno skupnostjo in društvi, ki so aktivni na področju športa, zdravega prehranjevanja in bio dinamike. Takšno povezovanje se mi zdi izjemnega pomena, saj so učenci kot tudi ostali udeleženci preko različnih dejavnosti neposredno vključeni v proces izmenjave dobrih praks in aktivnosti s ciljem krepitve zdravja.
V nadaljevanju predstavljam dejavnosti in oblike likovnega dela, ki jih že vrsto let izvajam ali se tako ali drugače vanje vključujem, z namenom ozaveščanja oziroma promocije zdravega načina življenja.

2. OBLIKE LIKOVNEGA DELA IN LIKOVNE DEJAVNOSTI

A. Likovni natečaji

Likovni natečaji so lahko ena od pomembnih oblik promocije zdravega načina življenja. Razpisanih likovnih natečajev za vse starostne stopnje je vsako leto več. Ponujene vsebine so zelo pisane in gotovo vsaka pomeni v nekem smislu dodano vrednost pouku oz. vsebinam pri posameznih predmetih. Ob vključevanju v likovne natečaje zadnja leta dajem prednost razpisanim likovnim temam, ob katerih otroci razmišljajo in likovno interpretirajo svoj odnos do družbe, okolja, narave in nenazadnje do samih sebe. Na ta način postajajo bolj subtilni, kritični in realni.

Kot primer dobre prakse omenjam likovni natečaj, ki je prepletel več dejavnosti v občini Sevnica. V mesecu oktobru je Zdravstveni dom Sevnica s Centrom za krepitev zdravja organiziral dobrodelni tek. Poimenovali so ga Rožnati tek za življenje, organiziran pa je bil v namen ozaveščanja meseca boja proti raku na dojki. Dogodek je bil izjemno obiskan. Ob tem je bil razpisan še likovni natečaj za učence osnovnih šol v občini Sevnica, z naslovom Zdrav duh v zdravem telesu. Povabilu smo se odzvale vse šole v občini, teh je sedem, na vseh starostnih stopnjah otrok. To pomeni, da so ob likovnem ustvarjanju o zdravem načinu življenja, prehranjevanju, gibanju in škodljivih substancah razmišljali praktično vsi osnovnošolci v občini Sevnica (**SLIKA 1**).



SLIKA 1: Razmišljanje o zdravem načinu življenja skozi otroško likovno delo.

Izbrana likovna dela so bila predstavljena na zaključni prireditvi z otvoritvijo likovne razstave v galeriji Eskulap v Zdravstvenem domu Sevnica. Na osnovni šoli Boštanj smo hkrati pripravili razstavo likovnih del, ki niso bila poslana na natečaj in likovnih del, ki so nastala pri likovnem krožku. S tem smo v mesecu oktobru skušali spodbuditi otroke in starše k razmišljanju o zdravem načinu življenja.

B. Likovni krožki

Likovni krožek je namenjen otrokom, ki imajo potrebo in željo po likovnem izražanju, kar je pomembno za otrokov celostni razvoj. Prednost likovnega krožka je v tem, da ima otrok možnosti bolj sproščenega likovnega izražanja. S tako ustvarjenimi izdelki sodelujemo na različnih likovnih natečajih, razstavah, razpisanih projektih in se vključujemo v lokalno dogajanje.

Omenila bi sodelovanje s Turističnim društvom Boštanj. »Mešjakov sejem« je dogodek, na katerem vsako leto z vsebino poudarijo pomen določene skupine lokalno pridelanih živil in vedno poteka pod drugim naslovom. Aktiv žena med drugim pripravi predstavitev avtohtonih jedi. Z likovnimi deli, ki jih ustvarimo pri likovnem krožku in kulturnim programom učenci popestrijo dogajanje (**SLIKA 2**). Gre za primer odličnega prepleta dejavnosti, ki ustvarjalce in obiskovalce dogodka nagovarja k zdravem prehranjevanju.



SLIKA 2: Likovna dela na Mešjakovem sejmu, ki je leta 2018 potekal pod naslovom »Repa in korenje za boljše življenje«.

Izpostavljanje tem, ki izhajajo iz lokalnega okolja, pomeni še lažji način, da otrokom približamo vidike zdravega življenja. Kot primer avtohtone dejavnosti bi omenila čebelarstvo. V našem okolju je to močno razvita panoga z skoraj že stoletno tradicijo. Šole poskušamo preko čebelarskih krožkov, dni dejavnosti in projektov otrokom čim bolj približati zavedanje, kako so čebele človeku koristne in neprecenljive pri zagotavljanju preskrbe s hrano. S tem namenom ima naša šola že vrsto let lasten čebelnjak. Pri likovnem krožku smo poslikali panje in čebelnjaku v celoti dodali pisano podobo. Vsako šolsko leto namenim nekaj ur likovnega ustvarjanja na temo čebel. Pozorna sem na raznolikost likovnih tehnik in likovnih področji. Iz tega smo razvili tudi šolski projekt Čebela. Fotografska in likovna razstava, kuharske delavnice, izdelovanje medenih svečk, poslikava panjskih končnic, gledališka predstava, lutkovna predstava, plesna delavnica, šolsko glasilo, izdelava miniaturnega čebelnjaka in oblikovanje satovja iz geometrijskih teles je samo nekaj namigov za medpredmetno povezovanje. Največ omenjenih dejavnosti izvedemo navadno v tednu tradicionalnega slovenskega zajtrka, ko postrežemo s šolskim medom in s tem še dodatno izpostavimo pomen lokalno pridelane hrane.

C. Likovne kolonije

Z istim namenom sem leta 2015 organizirala občinsko otroško likovno kolonijo. Otroške likovne kolonije, ki sem jih poimenovala Otroške razglednice, sicer izvajam vsako leto od leta 2012 na sevniškem gradu in v njegovi okolici. Po letih dela in spoznavanja raznih oblik sodelovanja med učenci se mi je porajala ideja o likovnem druženju otrok vseh šol v občini. Tudi sicer sem čutila, da bi se lahko šole v določenih vsebinah bolj povezovale. Vodila me je ideja, da bi druženje otrok na likovnem področju pripeljalo ne samo do pristnejših odnosov med njimi, ampak tudi do izmenjave dobrih idej, katere bi nenazadnje lahko vključili v načrtovane občinske projekte. V neposredni bližini gradu se nahaja čebelarski dom, kjer ima svoje uradne prostore Čebelarsko društvo Sevnica, ki ima že prej omenjeno bogato tradicijo. Ob obnovi grajskega parka so se v društvu odločili, da obnovijo tudi svoje prostore, vključno z okolico. Ker na OŠ Boštanj društvo čebelarjev že več kot dvajset let izvaja čebelarski krožek, so predlagali sodelovanje pri obnovi. V namen Otroških razglednic so nam zaupali petdeset let

stare čebelje panje in prosili za poslikavo panjskih končnic. Seveda smo z veseljem sprejeli ponudbo in tako so četrte Otroške razglednice potekale pod naslovom Bogastvo panjskih končnic – zakladnica ljudske ustvarjalnosti. Udeležence kolonije so čebelarji predhodno podrobneje seznanili s čebelarstvom kot avtohtono ljudsko panogo. Po tradicionalnem slovenskem zajtrku so mladi umetniki s svojim slikarskim prispevkom osvežili stare čebelje panje ter tako čebelnjak obogatili z novo podobo (**SLIKA 3**).



SLIKA 3: Stari panji v novi, pisani podobi, ki so jo ustvarili učenci sevniških osnovnih šol na likovni koloniji Otroške razglednice leta 2015

Ob zaključni prireditvi, ki so jo popestrili naši učenci z ljudskim plesom in krajšo gledališko predstavo, so nam člani čebelarskega društva postregli še s čebeljimi pridelki.

D. Sodelovanje z društvi, zavodi in občino

Sevnica se lahko pohvali z avtohtono vrsto jabolka, sevniško voščenko. Iz starih zapisov je mogoče razbrati zanimivost, da se je sevniško voščenko jeseni le nabralo, jedlo pa v božičnem času. Zato je pred nekaj leti preko umetniškega projekta Zavoda za mednarodno ustvarjalnost in kulturo MUK QRA, ki ima sedež v Sevnici, prišla pobuda, da bi vrtci in šole v občini izdelovali božično novoletne voščilnice z motivom sevniške voščenke in jih ponudili ljudem na božični tržnici, ki se je osnovala kot občinski projekt v istem letu. Ideja o tem je padla na plodna tla in v naslednjem letu postane v sodelovanju z občino »sevniška voščenka« zdaj že tradicionalni motiv božično novoletne okrasitve v Sevnici. Razpisan je bil tudi likovni in literarni natečaj za vrtce in šole. Natečaju so se odzvale vse šole, pa tudi posamezniki in društva (**SLIKA 4**).



SLIKA 4: Ko »sevniška voščenka« oživi v otroških likovnih delih.

E. Lutkovne predstave

Lutkovne predstave so odlična oblika, skozi katero lahko otroke odpeljemo v svet domišljije, jim odpremo vrata razmišljanja ali pa jim na simpatičen način približamo željeno vsebino. Vse je odvisno od tega, za katero starostno stopnjo gre ali kaj želimo doseči. »Lutka je univerzalen pripomoček in je lahko učitelju v veliko pomoč tako pri uresničevanju učnih ciljev kot tudi pri socializaciji otrok v skupino, reševanju konfliktov, izražanju čustev in razvijanju pozitivne samopodobe. Pri otrocih deluje kot motivacijsko sredstvo ali/in je njihov zaupnik. V njih prebuja domišljijo in ustvarjalnost, ki sta pomembni popotnici v svet izobraževanja in otrokovega razvoja.« (Korošec in Majaron, 2002)

V Sevnici ima v prostorih gradu sedež Grajsko lutkovno gledališče. Poleg avtorskih lutkovnih predstav izvajajo tedenske delavnice za otroke, v ponudbi imajo tudi delavnice z izdelavo lutk na šolah, seminarje za učitelje in nudijo strokovno pomoč šolskim lutkovnim sekcijam pri pripravi predstav. Ker jim občasno priskočim na pomoč pri izvedbi likovnih delavnic za otroke, mi kot mentorici šolske lutkovne skupine z veseljem priskočijo na pomoč. S šolsko lutkovno skupino Vrtavke smo do sedaj pripravili že šest avtorskih predstav. Izhodiščno temo ob pripravi posamezne predstave vedno prepustim otrokom. Zanimivo je, da vedno izhajajo ali iz kakšnega družbenega pojava, kot so ekološki problemi, pasti tehnologije in komuniciranja, bralna pismenost, človeške vrednote, medosebni odnosi in zdrav način življenja. Ob prej omenjenem projektu Sevniška voščenka so pripravili predstavo z naslovom Cesarsko jabolko, ki je bila že večkrat uprizorjena in tudi likovno poustvarjena (**SLIKA 5**).



SLIKA 5: Prizor iz lutkovne predstave Cesarsko jabolko.

Glede na dosedanje izkušnje lahko rečem, da je oblika lutkovne predstave, sploh v izvedbi šolskih otrok, zame najbolj prepričljiv prenos sporočila na ciljno publiko.

3. SKLEP

Natančnega odgovora na vprašanje, kako zdravo lahko živimo in kako zdravo je okolje, v katerem živimo, najbrž ni. Zagotovo pa velja, da lahko veliko naredimo za to, da se dobro počutimo. Tudi tako, da širimo ideje o možnostih zdravega načina življenja.
Likovno ustvarjanje je že samo po sebi dober namig za sprostitev. Likovno delo v osnovni šoli v vsej svoji razsežnosti daje ogromno možnosti kreativnega razmišljanja in vključevanja v medpredmetne dejavnosti, projekte in aktivnosti v vseh vsebinah in na vseh nivojih.
In če bomo zdrav način življenja vzeli kot prijeten, ustvarjalen izziv, smo na dobri poti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Korošec, H. in Majaron, E. (2002). Lutka iz vrtca v šolo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[2] https://www.kstm.si › pdf › arhiv-projektov › sevniska-voscenka

Justi Barle

ORIENTACIJSKI IZZIVI NA NAŠI ŠOLI

POVZETEK

Orientacija je zelo pomembna spretnost. Razvija se postopno, kar pomeni, da naj bo takšen tudi način učenja. Pomembno je, da se jo začnemo učiti že v zgodnjem otroštvu. Na začetku urimo orientacijo na lastnem telesu, šele kasneje v prostoru in naravi.

V prispevku so opisne tri, med seboj zelo različne, orientacijske aktivnosti. Prva se odvija v naravnem okolju, druga v urbanem in zadnja znotraj šolske stavbe. Okolje in naloge so prilagojene znanju in starosti otrok. Glavni cilj vseh pa je, da se učenci urijo v orientacijskih spretnostih, obenem pa družijo, sodelujejo med seboj in ob tem čim bolj uživajo.

KLJUČNE BESEDE: **orientacija, metode poučevanja, osnovna šola, orientacijske aktivnosti, iskanje zaklada.**

ORIENTATION CHALLENGES AT OUR SCHOOL

ABSTRACT

Orientation is a very important skill. It develops gradually, which means that such should be also a learning process. It is important that we start to learn orientation in early childhood. At the beginning, we focus on our own body and only later on the orientation in the space (room) and in the nature.

The paper describes three very different orientation activities. The first takes place in the nature, the second in an urban environment and the last inside a school building. The environment and tasks are adapted to the knowledge and age of children. The main objective of all is to train children (pupils) the orientation skills, while also socializing, interacting with each other and enjoying as much as possible.

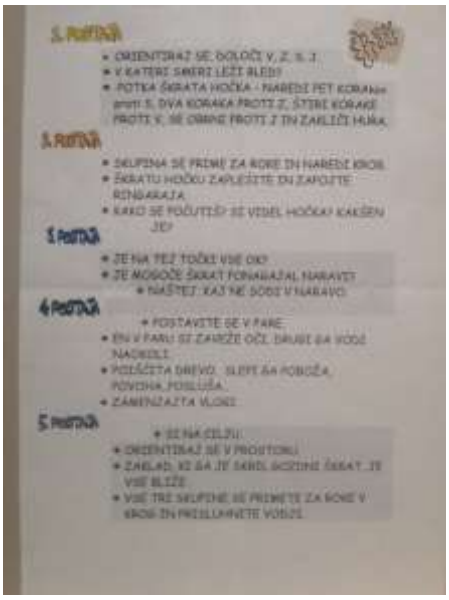
KEYWORDS: **orientation, teaching methods, primary school, orientation activities, treasure hunt**.

1. ORIENTACIJA

Orientacija je sposobnost, da se znajdemo na neznanem ali znanem terenu. To je lahko gozd, okolica šole, ali pa celo notranjost objektov. Bistvo orientacije je, da na osnovi položaja, ki ga poznamo, sprejmemo odločitev kam se bomo namenili, da dosežemo cilj. Učenci se orientacije učijo postopno, kar pomeni, da se postopno tudi razvija. Seveda je orientacija pomembna v našem življenju pa naj bo to za delo, šport ali rekreacijo.
Popolnoma na začetku se morajo orientirati na lastnem telesu, s čimer se začne kognitivno učenje. Že orientacija na drugem telesu je stopnička višje in povzroča učencem kar nekaj težav. Saj nekateri težko razumejo, da je njihova desna roka druga kot sošolčeva, ki je obrnjen proti njemu. Poleg pojmov levo ali desno se morajo naučiti tudi ostale pojme orientacije - spodaj in zgoraj, spredaj in zadaj, nižje in višje,… Šele kasneje se lahko usmerimo na orientacijo v prostoru in v naravi, kar naj bi veljalo za del splošne razgledanosti človeka.
Kot vse težje zapomljive stvari se je tudi orientacijo najlažje učiti preko igre. Nekako naj bi obstajale štiri vrste orientacijskih iger in sicer: po označeni poti, po opisani poti, skrito pismo in lov na lisico. Potek proge za orientacijske naloge ni nikoli točno določen. Pot si lahko prosto izbiramo glede na svoje znanje ali pa na telesno pripravljenost. Pomembno je, da sledimo označenim točkam in se odločamo premišljeno.
Na naši šoli organiziramo kar nekaj dejavnosti povezanih z orientacijo. Začnemo že v prvem razredu, kjer del orientacije priredimo v obliki Čutne poti okoli šole. Kasneje pa orientacijo naredimo nekoliko težjo in če se le da v skupine, ki naloge rešujejo, zmešamo učence različnih razredov in starosti. Pri tem se mlajši lahko učijo od starejših, pogosto pa se zgodi, da imajo mlajši boljše ideje, ker še niso tako obremenjeni z zunanjimi vplivi in lažje pridejo do pravilnih odločitev. Zelo pogosto pa orientacijske pohode in teke vključujemo tudi v šole v naravi in ostale dejavnosti, ki potekajo na šoli (razširjeni program, šport za sprostitev,…). Učenci so tovrstnim nalogam zelo naklonjeni in se jih radi udeležujejo.

2. ORIENTACIJSKA POT NA TABORU

Konec šolskega leta organiziramo tabor Hočem več, kjer se lahko prijavijo učenci od četrtega do devetega razreda. Okvirno gre na tabor okoli 35 učencev. Tabor izvajamo v domu CŠOD Trilobit na Javorniškem rovtu nad Jesenicami. Dom stoji v osrčju gozda poleg manjšega jezera. Okolica nam nudi neskončne možnosti orientacije.
Vsako leto učencem pripravim orientacijski pohod, kjer po poti rešujejo različne naloge. Seveda pa morajo do nalog tudi priti. Na poti jim pomagajo na drevesih in grmih obešeni trakovi iz krep papirja in opis poti na listu papirja. Na poti jih čakajo naloge, ki pa so prilagojene na trenutno stanje poti. Nekje morajo zapeti pesmico, nabrati različne liste, poslušati zvoke okoli sebe in zapisati, kaj so slišali, ugotoviti kaj ne paše v okolico, kjer se nahajajo (smeti), poiskati zanimivo vejico ali kamen,… Pri vsem skupaj jim tudi merimo čas. Skupine so mešane, kar pomeni da starejši vodijo mlajše in hkrati skrbijo, da so na poti varni, ter da pridejo nazaj na izhodiščno točko. Kadar je pot zahtevnejša oz. daljša, pri postavitvi pomagajo učenci osmega in devetega razreda. Oni so potem tudi spremljevalci skupin, da jih v primeru napačne odločitve, usmerijo na pravo pot. Hkrati pa tudi skrbijo, da so naloge pravilno opravljene.



SLIKA 1: Primer opisa poti, ki ga prejmejo učenci.

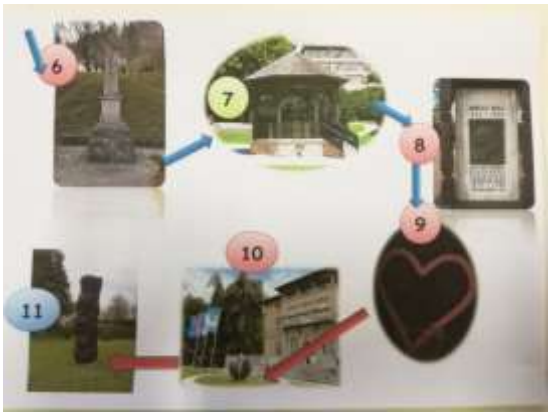
Na koncu za vsemi hodi tudi ena učiteljica, ki pobira oznake ter poskrbi, da pot ostane taka, kot je bila.
Kadar želim nalogo otežiti jim s seboj na pot damo tudi kompas, in na določeni točki se morajo usmeriti na točno določeno smer neba in pot nadaljevati v tisti smeri. Ko pridejo do naslednje točke, jih naprej spet usmerjajo trakovi.
Učenci so vedno navdušeni nad takim pohodom in nikoli ne jamrajo, koliko so morali prehoditi in koliko brega so morali premagati. Se pa tukaj pokaže tudi tekmovalnost nekaterih učencev, saj nekatere skupine ves čas tečejo, spet drugi hodijo počasi in premišljeno. Da pa se skupine ne srečujejo preveč, jih na pot spuščamo z deset minutnim presledkom. Na koncu sicer določimo, katera skupina je bila najbolj uspešna, za nagrado pa vsi dobijo sladkarije.

3. ORIENTACIJA PO DOMAČEM KRAJU

Znotraj Andersenove noči, smo pred dvema letoma organizirale iskanje skrite pravljice po Bledu. Učenci so morali poiskati enajst znamenitosti Bleda. Pri tem so si pomagali z lastnim poznavanjem Bleda, dobili pa so tudi manjši zemljevid Bleda, fotografirane znamenitosti, ki jih morajo poiskati in navodila za pot. Skupine so odšle na pot na vsakih deset minut.
Učenci so bili zopet razdeljeni v, po starosti, mešane skupine. Z vsako skupino pa je šla tudi po ena učiteljica, ki pa učencem na poti ni smela pomagati, tudi če so pot zgrešili. Bila je le kontrola za opravljene točke. Po opravljeni točki so od te učiteljice dobili en vilinski znak. Vodja skupine, ki so ga določili, med seboj, je moral na vsaki točki prebrati nalogo. Že na začetku so si morali ogledati drugo fotografijo, se posvetovati, kje se točka nahaja in se do nje odpraviti. Na ta način so se morali premikati od točke do točke, kjer pa so jih na rdečih točkah čakale posebne naloge za vilinske znake. Na ta način so morali zbrati sedem vilinskih znakov. Pri zadnji točki, jih je čakala legenda znakov, in s pravilno kombinacijo znakov, so dobili odgovor na vprašanje: Kako se imenuje današnji večer? - Mladi bralci gremo s pravljico okoli sveta.



SLIKA 2: Prvi del poti.



SLIKA 3: Drugi del poti.

Vsi učenci so uspešno našli vse naloge in iskane točke. Nekateri hitreje, drugi bolj premišljeno in počasneje. Važno pa je bilo, da so si uspešno in z nasmehom na ustih prišli v cilj, kjer jih je že čakala dišeča večerja.



SLIKA 4: Vilinski znaki z legendo.

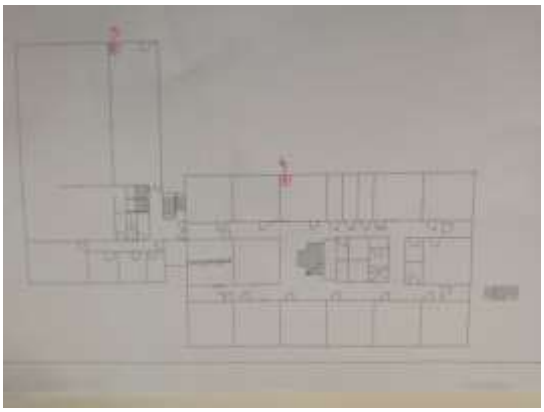
4. ORIENTACIJA PO ŠOLI

Iz orientacije po kraju, smo prišle na Idejo, da naredimo orientacijsko iskanje skritega zaklada po šoli. Po premisleku kako in kaj sem se odločila, da tokrat damo učencem tlorise šole z označenimi točkami.

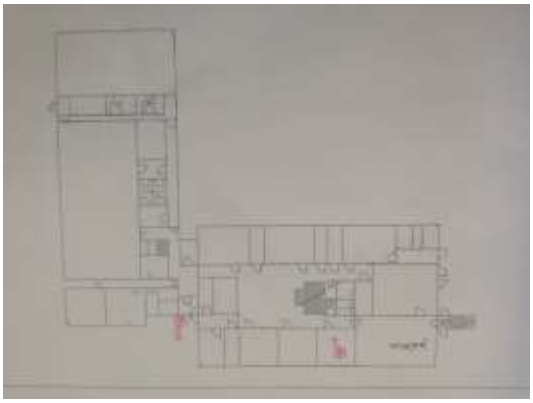
Najprej sem tako morala pridobiti tlorise vseh nadstropij šole, ki mi jih je priskrbel šolski hišnik. Tlorise sem kopirala na liste A3, vsako nadstropje na svoj list, tako so učenci dobili tlorise kletnih prostorov, pritličja, prvega in drugega nadstropja. Ker so učilnice in garderobe v večernem času zaklenjene, sem poskrbela, da so bili prostori, ki sem jih potrebovala odklenjeni. Učenci so morali s seboj imeti tudi žepne svetilke, saj šola ponoči ni osvetljena.

Vsaka sodelujoča skupina je poleg tlorisov šole prejela tudi svojo barvno ovojnico. Namreč, ko so našli določeno točko, označeno na tlorisu, jih je na tistem mestu čakala velika ovojnica, noter pa razrezane sličice. Na zadnji strani so bile označene z določeno barvo skupine. Tako, da je vsaka skupina iz ovojnice vzela samo svoj delček sestavljanke. Delčke so zbirali v svoji ovojnici.

Orientacijske točke niso bile označene po vrsti. Namreč prva točka jih je čakala v drugem nadstropju, v katerem smo igro tudi začeli. Nato so se vrstile po vrsti, da je bila druga v pritličju, tretja v prvem nadstropju, četrta v kletnih prostorih in tako dalje. Učencem sem povedala, da je zelo pomembno, da sledijo številkam točk, predvsem zato, da se skupine niso prevečkrat srečale v istem prostoru. Zanimivo je bilo to, da so se vrstnega reda vse skupine tudi držale. Ker je bila povečini po hodnikih in razredih tema, so se morali srečati tudi s strahom, ki so ga skupno premagali. Seveda so v prostoru, ki so ga našli, lahko prižgali tudi luč, vendar je po večini niso prižigali.



SLIKA 5: Označene točke v prvem nadstropju.



SLIKA 6: Označene točke v pritličju.

Ko so zbrali vse točke in s tem svoje delčke sestavljanke, so morali na koncu v enem od razredov svojo sestavljanko tudi sestaviti. Seveda je bila sestavljanka povezana z Andersenom. Namreč kopirala sem prve strani njegovih najbolj znanih pravljic. In naloga je bila opravljena, ko so sestavljanko prilepili na papir.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Radovljica: Didakta.

[2] Prosen, M. (1991). Orientacija. Ljubljana: Math.

[3] Rotovnik, B. idr. (2005). Planinska šola. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

[4] Zrimšek, N. (2003). Začetno opismenjevanje. Pismenost v Predšolski dobi in v prvem razredu devetletne osnovne šole. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.

Irena Bezjak

ZDRAVA PREHRANA IN UČENCI

POVZETEK

V današnji družbi se vedno bolj zavedamo pomena zdrave prehrane. Znanstveniki nas z novimi odkritji o povezanosti prehrane in našega zdravja vedno bolj osveščajo o tem, kako pomembna je le-ta za naše zdravje. Vedno večji poudarek pa je tudi na osveščanju otrok. Zavedati se namreč moramo, da zelo težko spreminjamo obstoječe prehranjevalne navade, zato je ključnega pomena, da o zdravi prehrani začnemo ozaveščati otroke že v vrtcu in šoli. Vendar sama teorija, vsaj pri manjših učencih, ni dovolj. Učenci si največ zapomnijo z izkustvenim učenjem. Tako smo v šoli ob spoznavanju zdravih prehranjevalnih navad, pripravili tudi preproste in zdrave obroke. Učenci so tako na konkretnem nivoju spoznavali zdravo prehrano.

KLJUČNE BESEDE: **zdrava prehrana, učenci in zdrava prehrana, zdrave prehranjevalne navade, priprava preprostih obrokov.**

PUPILS AND HEALTHY FOOD

ABSTRACT

In today's society the awareness about the importance of healthy food is increasing. Scientists are making new discoveries about the connection between our food and health, and are raising awareness about the connection between the two. There is also an increasing emphasis on raising the awareness of children; because of the already existing eating habits, it is crucial that we start raising their awareness about healthy food as early as in kindergarten and school. For pupils, theory alone is not enough; they learn the most through experiential learning. Thus, while learning about healthy eating habits they also learn how to prepare simple healthy meals. This gives them a chance to learn about healthy food at a concrete level.

KEYWORDS: **healthy diet, pupils and healthy diet, healthy eating habits, preparation of simple meals**.

1. UVOD

Ob tako hitrem življenjskem tempu, ki nam ga narekuje družba in ob vsej moderni tehniki in tehnologiji, se mi zdi zelo pomembno, da pri poučevanju manjših otrok damo velik poudarek na izkustveno učenje. Le-to daje otroku možnost, da konkretno izkušnjo lažje poveže in pretvori v abstraktno znanje. Otrok je lahko še tako spreten s telefonom in računalnikom, v realnem življenju pa težko sledi pouku. V prvem razredu se mi konkretne izkušnje zdijo še posebej pomembne. Otrok v tem obdobju potrebuje konkretne situacije, ki mu dajo možnost, da si slišano in videno, preko lastne dejavnosti lažje in boljše zapomni. Zato sem v razredu njihove izkušnje povezala s teoretičnimi znanji o zdravi prehrani, tem pa sem dodala še konkretne izkušnje za pripravo enostavnih zdravih jedi.

2. IZKUSTVENO UČENJE

A. TEORETIČNA IZHODIŠČA IZKUSTVENEGA UČENJA

Skozi zgodovino je postalo učenje vse bolj abstraktno in zato za mnoge otroke zelo zahtevno, predvsem zato, ker je zelo odtujeno od njihovih praktičnih življenjskih izkušenj. Sama vidim velik problem tudi v tem, da otroci vedno več časa presedijo za telefoni, tablicami in računalniki, torej v virtualnem svetu. Zaradi tega so njihove življenje izkušnje okrnjene. Zato moramo izkustveno učenje nujno vplesti v pouk, saj bodo le tako pridobili veščine, ki jim bodo omogočile predvideti prihodnost, da se bodo v novih situacijah bolje in lažje znašli ter bodo bolj občutljivi za okolico. Izkustveno učenje torej predstavlja nekakšen most, ki združuje teoretično in praktično delo ter omogoča celostno spoznavanje.

Izkustveno učenje ima spoznavnoteoretsko, pedagoško in psihološko utemeljenost. Za uspešno izvajanje, moramo poznati zakonitosti izkustvenega učenja. To je namreč učenje, ki mora potekati v sproščenem učnem okolju, v medsebojnem dialogu učitelj–učenci. Če se učenci učitelja bojijo, potem je potek takega modela učenja manj uspešen. Z različnimi didaktičnimi nalogami, igrami in izzivi, učenci spoznavajo nekaj novega. Ob tem pa ne pridobijo le novih znanj, temveč tudi oblikujejo svojo osebnost, zmožnost, da lažje komunicirajo z ostalimi učenci, da lažje in boljše sodelujejo z drugimi, se vedo bolje prilagoditi in so bolj strpni. Torej tak način dela pomaga razvijati lastnosti, ki jih bodo potrebovali v prihodnosti: da se bodo lažje prilagajali novim situacijam, da bodo razvili sposobnost komunikacije in sodelovanja, da bodo zaznavali celostno in se bodo lažje znašli v novih situacijah.

Pri tradicionalnem učenju poudarjamo usvajanje gotovih znanj, spretnosti in navad, ki temeljijo na aditivnem (učenje temelji na prenosu podatkov brez izkustev) in kognitivnem (pridobivanje, sprejemanjem in obdelovanjem abstraktnih simbolov) pojmovanju.

Z metodo izkustvenega učenja se je ukvarjalo veliko znanstvenikov. Najvidnejši predstavniki pa so zagotovo Dewey, Lewing in Piaget. Vsi trije so se ukvarjali s tem, kako je neposredna izkušnja povezana z razmišljanjem.

Dewey je ameriški filozof in pedagog, ki je med prvimi preučeval pomen izkušenj za učenje. Osebni izkušnji je podelil osrednjo vlogo v procesu izobraževanja.

Lewen, je nemški psiholog, ki mu izobraževanje predstavlja proces rasti, ki jih je razdelil na štiri faze. V prvi fazi se znanje začne pridobivati s konkretno izkušnjo, nato sledi zbiranje podatkov

in različna opažanja o tem, kar so učenci doživeli. V tretji fazi se podatki analizirajo in povežejo v abstraktne pojme in posplošitve. V zadnji fazi pa učenec že lahko na podlagi pridobljenih izkušenj, načrtuje nove akcije, ki vodijo do novih znanj. Torej uporabi pridobljeno znanje.
Piaget, ki je bil švicarski biolog in zdravnik, pravi, da se intelektualni razvoj človeka odvija v stalni interakciji med že obstoječimi miselnimi strukturami in med izkušnjami iz okolja. V razvoju smo sicer vedno manj odvisni od neposredne – konkretne izkušnje, vendar so te v zgodnjem razvoju neprecenljive.

B. KOLBLOV MODEL IZKUSTVENEGA UČENJA

David A. Kolbl je pedagog, ki pravi, da smo v procesu izobraževanja preveč zanemarili konkretne izkušnje posameznika, preveč poudarka pa smo dali abstraktnim in teoretičnim znanjem. Le-ta pa ostajajo nepovezana z učenčevim realnim okoljem. Pri tovrstnem učenju se med seboj povezujejo neposredne izkušnje iz življenja posameznika, opazovanje in spoznavanje.
Model izkustvenega učenja po Kolblu je proces, ki vključuje štiri ravni. Vse se začne na konkretni ravni s konkretno izkušnjo, nato sledi opazovanje, tretja raven je oblikovanje abstraktne posplošitve, četrta raven pa je aktivno eksperimentiranje, ki učenca pripelje do novih znanj in izkušenj. Torej pridobljeno znanje lahko prenese na nove situacije. Učenje poteka v prepletanju dveh dimenzij. Prva spodbuja neposredno, subjektivno doživljanje in povezovanje izkušnje s sistemom abstraktnih pojmov. Druga raven pa se osredotoča na opazovanje pojavov in aktivnega poseganja vanje. Pri uspešnem učenju se morata obe dimenziji prepletati, zato ni niti pomembno na kateri ravni smo začeli.
Po Marentič Požarnik navajam dejavnike in pogoje, ki so pomembni za izkustveno učenje po Kolblovi metodi (Marentič Požarnik, 1987):
dejavnost vseh učenčevih zmožnosti (spoznavna, čustvena in telesna);
problem naj izhaja iz posameznikovih življenjskih izkušenj;
v razredu je potrebna dobra klima, učenec se mora počutiti varno, sproščeno, komunikacija mora potekati mirno;
posamezniku omogočimo, da lahko v miru razmisli, opazuje, da dela sam, v paru ali skupini;
vodja mora biti primerno usposobljen za vodeno in usmerjeno delo.

S pomočjo metod izkustvenega učenja po Kolblu iščemo najboljše poti do pridobivanja znanja, sposobnosti in navad.
Osrednje metode izkustvenega učenja so simulacija in igra kot predstavitev dela izkušnje posameznika. Vaje, so strukturirane tako, da posameznika neposredno povežejo z izkušnjo, z igranjem vlog in telesnim gibanjem ter relaksacijo.
Podporne metode izkustvenega učenja so opazovanje procesa, avdiovizualni pripomočki, čas za razmišljanje, vprašalniki ali drugi elementi, ki spodbujajo samo opazovanje ter samostojni projekti.
Klasične metode izkustvenega učenja so predavanje, kot dopolnilna podpora izkustvenemu učenju. Branje, ki stabilizira naučeno, pisanje, ki predstavlja spominsko urjenje ter študija primera (analiza podatkov, načrtovanje akcije in utemeljevanje).
Učitelji naj bi učencem ponudili čim širšo paleto učnih navad, ki bi spodbujale in nadgrajevale posamezne učne stile.

3. TEORIJA V PRAKSI

Z učenci smo se o zdravi prehrani veliko pogovarjali. Ogledali smo si različne knjige, posnetke, slike. Da bi učenci čim bolj povezali svoje izkušnje z učno snovjo, sem jim zastavljala vprašanja, na katera smo skupaj iskali odgovore:
Kakšno hrano bi morali uživati?
Spoznali so, da obstaja pet glavnih skupin živil:
meso, ribe in nadomestki (fižol, stročnice, oreški in jajca), torej beljakovine;
sadje in zelenjava;
mleko in mlečni izdelki;
kruh, krompir, žita in testenine, torej ogljikovi hidrati;
hrana z maščobami in sladkorjem – sladkarije.

Vse te skupine smo poiskali in si ogledali tudi na piramidi zdrave prehrane. Spoznavali so, katere hrane je dobro pojesti največ in katere najmanj.
Katera hrana nam daje energijo?
Z učenci smo skupaj poiskali energijsko bogato hrano, ki je zdrava – torej kruh, krompir, žita, testenine, riž … Dodali smo, da so polnozrnati izdelki bolj zdravi od belih; torej temni bolj od belih.
Ali bi vedeli sami speči kruh?
Nekateri učenci so pri peki kruha že sodelovali, za mnoge pa je bila to nova izkušnja. Ob peki so spoznali tudi različne vrste moke. Ugotavljali so, kako se moke med seboj razlikujejo, ali različno dišijo … Spekli smo tri vrste kruha: koruznega, polnozrnatega in ajdovega. Navdušeni so bili nad vsemi.

Koliko sadja in zelenjave je zdravo pojesti?
Ugotovili smo, da učenci po sadju zelo radi posežejo, po zelenjavi pa nekoliko manj. Raziskali smo, zakaj sta sadje in zelenjava zdravi. Naučili so se, da sta obe skupini bogat vir vitaminov, mineralov in vlaknin. Zelenjavo, ki so jo učenci prinesli v šolo, smo razvrstili tudi glede na to, katero zelenjavo lahko jemo surovo in katero moramo pred zaužitjem skuhati.
Učence je zanimalo, kaj so vitamini, minerali in vlaknine. Predstavila sem jim le nekaj vitaminov, delovanje le-teh pa vezala na izkustvo, ki ga že imajo. Npr. Vitamin A nam daje oster vid, veliko ga je v korenčku, melonah in špinači. Korenček smo nato tudi prerezali. Ko so opazovali kolobarje korenčka so opazili podobnost korenčka z očesom. Vitamini skupine B so odlični za možgane in srce. Veliko jih je v avokadu, ribah, orehih … Opazovali so oreh, in ugotovili, da je podoben možganom. Otroci so zelo dobro poznali vitamin C. Vedeli so, da ga je veliko v limonah, pomarančah, kiviju ... Za naše zdravje so pomembni tudi minerali: kalcij je v mleku in mlečnih izdelkih in nam pomaga rasti, železo plemeniti kri, zato imamo več energije. Najdemo ga v mesu, rozinah … Vlaknine pa dobro denejo naši prebavi.
Spoznali so tudi, da se sveža zelenjava in sadje kar hitro pokvarita. Postavila sem jim izziv, kako bi lahko hrani podaljšali rok uporabe. S svojimi izkušnjami in mojimi namigi so začeli razmišljati o predelavi hrane, o pravilnem skladiščenju … Izzvala sem jih tudi z vprašanjem, kako je bilo nekoč, ko še ni bilo zamrzovalnikov in hladilnikov. Spoznali so, da je eden od načinov tudi kisanje zelja in repe. Učenci so spoznali proces kisanja zelja. Odločili smo se, da

shranimo del svežega zelja in tako opazujemo, če se bo res hitro pokvarilo, ali bo ostalo sveže dalj časa. Učenci so morali predvideti, kaj se bo z zeljem zgodilo. Nekateri so ugotavljali, da bo sveže zelje zgnilo, drugo pa se bo skisalo. Kasneje smo to tudi dokazali. Na sliki si lahko ogledate, kako so se spoznali z ročnim načinom ribanja zelja in se v njem tudi preizkusili.



SLIKA 1: Postopek ribanja zelja.

Ali so za moje zdravje pomembni mleko in mlečni izdelki?
Naučili so se, da so mleko in mlečni izdelki zelo pomembni za rast. Okrepijo nam zobe in kosti. Ugotavljali pa smo, da nekateri mlečni izdelki vsebujejo veliko sladkorja, zato teh izdelkov naj ne bi uživali prepogosto. Na lončku sadnega jogurta smo prebrali, koliko sladkorja vsebuje. Zato smo z učenci naredili domači sadni jogurt. Navadnemu smo dodali le sadno kašo. Nekaterim je bil zelo všeč, tisti ki imajo raje slajše stvari, pa so želeli bolj sladkega. V jogurt smo nato dodali še malo medu. S tem jogurtom so bili zadovoljni čisto vsi. S tem so spoznali, da ne potrebujemo predelanega sladkorja, da bi sladkali stvari. Lahko posežemo po naravnem in bolj zdravem sladilu.
Moramo pojesti veliko mesa in rib?
Beljakovine, ki jih dobimo iz mesa in rib so za rast zelo pomembne. Meso in ribe vsebujejo nekaj pomembnih vitaminov. Vendar moramo biti pri izbiri mesnih izdelkov previdni, saj nekateri vsebujejo veliko maščob (klobase, hrenovke). Meso je zelo pomembno za naše zdravje, ne smemo pa pretiravati pri količinah. Prav tako se izogibajmo ocvrti hrani, ker vsebuje veliko maščob.
Ali lahko sladkarije jemo vsak dan?
Skoraj vsi učenci so se strinjali, da so sladkarije dobre, vendar so kmalu ugotovili, da ni dobro, če jih jemo vsak dan. Ugotavljali so tudi, da jim je bilo od preveč sladkarij že slabo. Tako so sami povzeli, da če jih že jemo, naj bo to v manjših količinah.

Kaj se zgodi, če ne jem mesa?
Čeprav v razredu vsi jedo meso, sem jim postavila tudi to vprašanje. Ugotovili so, da lahko potrebne sestavine za rast dobimo tudi iz stročnic, jajc in oreškov. Sami so povedali, da imajo

oreške zelo radi. Znanstveniki ugotavljajo, da lahko beljakovine iz mesa nadomestimo z beljakovinami rastlinskega izvora. Ogledali smo si različne vrste stročnic (fižol, leča, čičerika …).

Ali moramo veliko piti?

Učenci so se naučili, da moramo za dobro počutje veliko piti. Za naše zdravje je najboljša voda ali nesladkani čaji. Sladke gazirane pijače in sokovi nas ne odžejajo, z njimi v telo vnesemo veliko sladkorja, kar pa ni zdravo, predvsem za zobe. Spoznali so, da voda raznaša po našem telesu hranilne snovi, da nas »hladi« kadar je vroče (s potenjem) in nam pomaga pri prebavi. Učenci so se spraševali, kaj bi se zgodilo, če ne bi pili? Spoznali so, da bi v nekaj dneh umrli. Najprej bi postali žejni, nato utrujeni in brezvoljni, kmalu ne bi mogli več zbrano razmišljati, nazadnje bi umrli.

Je pomembno, kakšne barve je hrana?

Nekateri učenci so povedali, da imajo na krožniku radi malo različnih barv hrane, nekateri pa imajo radi čim več različnih barv. Naučili so se, da različno obarvana hrana vsebuje različne hranilne snovi, zato je zelo pomembno, da imamo na krožniku raznobarvno hrano.

Živila pestrih barv najdemo predvsem med zelenjavo in sadjem. Z učenci smo pripravili sadno solato. Sadje smo dodajali postopoma, tako so učenci lahko opazovali igro barv. Sam postopek si lahko ogledate na sliki.



SLIKA 2: Učenci so pripravljali sadje za sadno solato.

Pripravili smo tudi avokadov namaz. Spoznali so super živilo, ki nekateri še niso poznali. Najprej so si avokado ogledali, povonjali, nato pa naredili namaz. Ker je bil namaz izrazito zelene barve, so bili kar nezaupljivi. Najprej je namaz poskusilo le nekaj učencev, nato so se opogumili tudi ostali in namaz poizkusili prav vsi. Na sliki si lahko ogledate postopek priprave namaza.



SLIKA 3: Učenci so najprej pretlačili avokado, dodali so mu limonin sok in sol.

Kolikokrat moramo jesti?
Učenci so najprej naštevali kolikokrat sami jedo. Ugotovili smo, da imajo skoraj vsi pet obrokov dnevno, nekateri sicer kakšnega manj ali kakšnega več. Ugotovili so, da je za naše zdravje pomembno, da imamo obroke razporejene čez cel dan, ker tako dobi naše telo dovolj energije za normalno delovanje. Najslabše za telo je, če imamo le en ali dva velika obroka. Takšen način prehranjevanja pogosto vodi do debelosti.
Kateri obrok mora biti najobilnejši?
Učenci so se naučili, da je najpomembnejši zajtrk. Le-ta jim da energijo, da v šoli dobro delujejo, da imajo dovolj energije za učenje in razmišljanje. Pomembno pa je, da zajtrk ni sestavljen iz sladkarij, pač pa iz živil, ki nam zagotavljajo enakomeren nivo energije.
Ali je že vnaprej pripravljena hrana zdrava?
Običajno vnaprej pripravljena hrana vsebuje veliko sladkorja, soli, barvil, umetnih arom in dodatkov, da hrana ostane dlje sveža. Zato je za naše zdravje zelo pomembno, da jemo hrano, ki je pripravljena doma. Nekaj preprostih jedi, smo pripravili tudi v šoli. Tako smo teoretična znanja povezali še z izkustvom. Učenci so sodelovali pri pripravi hrane. Med pripravo smo ponavljali in povezovali abstraktna znanja z njihovimi izkušnjami. Prav tako smo potem hrano lepo postregli in potem seveda z užitkom pojedli.
Z vsemi vprašanji, ki sem jih zastavila učencem, sem želela, da učenci najprej razmislijo o izkušnjah, ki jih že imajo. Te izkušnje in znanje smo povezali z novimi podatki, z novimi znanji, ki so jih preko primerov, izkušenj in konkretnega materiala uspeli povezati in dodati novo vrednost.

4. SKLEP

Menim, da so učenci preko izkustvenega učenja, pridobili trajno znanje in veščine, s pomočjo katerih bodo lahko usvojeno znanje uporabljali na novih področjih. Preko pogovorov, ogleda posnetkov in konkretnih situacij, so prišli do spoznanja, da moramo jesti uravnoteženo prehrano, kar pomeni, da je raznolika in se ne ponavlja. Da je pomembno imeti več manjših obrokov, ki so razporejeni skozi cel dan. Ugotovili so, da je pomembno, da jedo sadje in

zelenjavo, ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, saj le-tako dobi naše telo dovolj vitaminov, mineralov in vlaknin.
Z učenci bi na podoben način lahko iskali povezave med zdravjem in gibanjem. Njihove izkušnje bi povezali s teoretičnimi vsebinami. Tako bi pridobili znanje in veščine, ki so trajne.

LITERATURA IN VIRI

[1] Marentič Požarnik B. (1987). Nova pota v izobraževanju učiteljev. DZS Ljubljana

[2] Babuder Urška. (2010., *Izskustveno učenje po modelu Davida A. Kolbla.v galeriji*

[3] Ferluga Peter. (2013). Jem zdravo, živim zdravo. STT-EST Trst

[4] Senker Cath. (2006). Zdrava izbira. Grlica Ljubljana

[5] Dr. Sears Wiliam, Sears Marta, Wats Kelly Christie. (2005), Jej zdravo za počutje pravo. Didakta Radovljica

Andreja Blimen Majcen

POMEN KOMUNIKACIJE ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA

POVZETEK

Živimo v času, ko so migracije nekaj vsakodnevnega tako znotraj naše države kot širše. Z imigracijami pa je povezana večkulturnost, ki vključuje pisano paleto jezikov, narodnosti, običajev, verstev, oblačilne kulture … Vsako leto se v slovenski vzgojno-izobraževalni sistem vpiše več učencev priseljencev, za katere moramo kot družba poskrbeti, da se čim prej vključijo, integrirajo. Znanje slovenskega jezika, komunikacija, sprejetost in enakovrednost so ključni za napredovanje posameznika tako na osebnostni kot kognitivni ter zdravstveni ravni. Nekatere stvari na teh področjih še niso dobro urejene na državni ravni, zato pa se šole trudijo vsaka na svoj način.

KLJUČNE BESEDE: **učenci priseljenci, integracija, didaktični pripomočki, jezik, komunikacija.**

IMPORTANCE OF COMMUNICATION FOR INDIVIDUAL DEVELOPMENT

ABSTRACT

We live in a time when migration is something that happens daily, both within the country and beyond. Because of immigrations we are, as we were in the past, confronted with multiculturalism, which includes a colourful range of languages, nationalities, customs, religions, clothing culture ... Every year more immigrant pupils are enrolled in the Slovenian educational system, and we as a society must take care that they integrate as soon as possible. Knowing the Slovene language, communication, acceptance and equality are crucial for the progress of the individual on the personal, as well as the cognitive and health level. Some things in these areas are not yet well regulated at the state level, that is why schools are doing their best in their own way.

KEYWORDS: **immigrant students, integration, didactic tools, language, communication.**

1. UVOD

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova ponuja otrokom – učencem poligon za razvoj intelektualnih in socialnih veščin. Zelo pomembne za razvoj vsakega posameznika so socialne veščine, saj z njimi otrok vzpostavlja stike, sklepa prijateljstva, loči dobro od slabega, razvija empatijo in se razvija v družbi sprejemljivega posameznika. Omogoča mu lasten razvoj in družbeni položaj ob odsotnosti staršev. V obdobju osnovnošolskega izobraževanja prehaja skozi različne razvojne faze. Najbolj ključna ter najbolj intenzivna faza je med 12. in 15. letom, torej v obdobju pubertete. V tem času ima že dobro razvit jezik za sporazumevanje, pridobljen krog prijateljev, znotraj katerega se razvije njemu razumljen jezik, stil oblačenja, kultura iz okolja in pozicija v družbi.
Posameznik – učenec priseljenec se v tem občutljivem obdobju, ko pride iz druge države in je iztrgan iz njemu znanega in domačega okolja ter vržen v popolnoma novo okolje, sooča s težavami na vseh področjih (socialnem, družbenem, jezikovnem, kulturnem, zdravstvenem področju). Največja ovira je jezik, ki je osnova verbalne komunikacije s sovrstniki in mu določa pozicijo v njegovi družbi.
Kako jim lahko pomagamo pri lažji integraciji? Kakšno komunikacijo naj vzpostavimo? Kako lahko oni pomagajo nam za boljše razumevanje njihove kulture in jezika? Vse to so vprašanja, ki si jih zastavljam pri delu z učenci priseljenci.

2. VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE TER INTEGRACIJA

Vzgoja in izobraževanje sta za uspešno uresničevanje vključevanja otrok priseljencev v slovensko družbo tista pomembna dejavnika, ki najučinkoviteje prispevata k zagotavljanju enakih možnosti za uspešen osebni razvoj, vključevanje v delo in družbeno življenje vsem, ne glede na njihov izvor, spol, prepričanja ali druge značilnosti. Z dobrim načrtovanjem za učinkovito integracijo želimo otrokom priseljencem zagotoviti uspešno premagovanje težav, s katerimi se soočajo (Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole, 2012).

V SSKJ (Slovar slovenskega knjižnega jezika) je pojem integracija razložen kot:
integracija integrácija -e ž (á) *povezovanje posameznih enot, delov v večjo celoto, združevanje:* ali publ. integracija priseljencev v družbeno življenje *vključevanje* ali psih. integracija osebnosti *povezovanje človekovih telesnih in duševnih lastnosti, motivov v enovito*.
Krek (2005) navaja, da večkulturnost ni nič novega. V vseh državah živi več različnih skupin z lastno identiteto, ki vključuje določene značilnosti, kot na primer drugačen jezik, različne kulturne običaje, vero in drugo. Zato razlike med skupinami v eni državi niso nov pojav.
V slovenski vzgojno-izobraževalni sistem se vsako leto vključujejo učenci priseljenci, ki, kot se je izkazalo, težje sledijo pouku in drugemu dogajanju v šoli. Slabše se vključujejo v širše socialno okolje, saj je znanje slovenščine pomanjkljivo, ki je za njih drugi/tuji jezik. Še vedno niso izoblikovane strategije in instrumenti za integracijo učencev priseljencev v sistem vzgoje in izobraževanja. Obenem se premalo vključujejo v šolsko in širše socialno okolje tako otroci kot njihovi starši. Po določilih šolske zakonodaje imajo učenci priseljenci pravico do

vključevanja v osnovno šolo pod enakimi pogoji kot otroci slovenskih državljanov (Strategija, 2007).
V Smernicah (2012) je zapisano, da so pri načrtovanju in izvajanju vzgojno-izobraževalnih programov v šolah z vidika vključujočega pristopa pri uresničevanju pravic otrok priseljencev do izobraževanja za njihovo integracijo in oblikovanje medkulturne družbe posebej pomembna načela in cilji:
Načelo odprtosti, avtonomnost in strokovna odgovornost vzgojno-izobraževalnega zavoda in strokovnih delavcev v njem.
Načelo enakih možnosti z upoštevanjem različnosti med otroki (spoštovanje otrokove izvorne kulture) in razvijanjem večkulturnosti in raznojezičnosti.
Načelo zagotavljanja pogojev za doseganje ciljev in standardov znanja.
Načelo aktivnega učenja in zagotavljanja možnosti komunikacije in drugih načinov izražanja – učenje jezika.
Načelo sodelovanja s širšo lokalno skupnostjo.

Bistvenega pomena pri uspešnem vključevanju otrok priseljencev v pouk s slovenščino kot učnim jezikom je šolska klima. Temu bi morali tako učitelji kot drugi udeleženci nameniti več pozornosti, saj jim prav šolska klima omogoča emocionalno oporo, sprejetost in razvijanje pozitivne samopodobe. Različni avtorji (Suárez-Orozco in Suárez-Orozco 2001; Kobolt 2002; Peček, Čuk in Lesar 2005; Ngo 2009) poudarjajo, da se priseljeni otroci soočajo z mnogimi psihosocialnimi težavami. Učiteljeva temeljna naloga bi tako morala biti podpora učencem priseljencem. Ustvariti bi morali takšno razredno interakcijo, v kateri bi vsi ostali učenci – sošolci dajali oporo novopriseljenemu učencu in mu s tem dali občutek sprejetosti in enakovrednosti. (Budinoska,2013)

3. KOMUNIKACIJA

Nastran Ule (1992) v svoji knjigi o komunikaciji pravi, da o njej govorimo takrat, ko med nami in našimi partnerji teče kontinuiran tok sporočil. Sporočila od drugih moramo dekodirati, lastna pa kodirati, da jih bo lahko partner dekodiral. Sporočila so lahko verbalna ali neverbalna (slikovna sporočila, simboli, geste, izrazi, mimika …). Do komunikacije prihaja povsod, kjer se vzpostavlja odnos med ljudmi, ki je lahko zavesten ali nezavesten in posreden ali neposreden. Piše tudi o medosebni, znotrajosebni in množični komunikaciji. Pri slednji bi lahko potegnila vzporednice z učenci priseljenci, kjer je tok informacij – sporočil enosmeren, saj učenci priseljenci samo sprejemajo neka sporočila, ki jih ne znajo dekodirati zaradi neznanja jezika. Kot na primer radio ali televizija, kjer gledalec – prejemnik sporočila le sprejema, sistema pa ne more sooblikovati. S tem ne more opazovati učinka svojih sporočil drugim, niti ne more sprejematisporočil drugih. Ker korekcija in samokorekcija v danem trenutku nista mogoči, se oboje časovno in prostorsko premakne. Korekcija zaradi tega pogosto ni več ustrezna. Posledično pride do motenj in napak v komuniciranju. Število sporočil pade pod minimum, kar privede do »komunikacijske lakote« (Nastran Ule, 1992).
Naši učenci priseljenci so lačni komuniciranja, so shirani in omejeni le na ozek krog socialne mreže. Jezika ne obvladajo, zato se težave v komunikaciji (s prejemanjem sporočil z drugimi in samim seboj (miselna komunikacija)) le še poglabljajo.

»NI MOGOČE NEKOMUNICIRATI!« (Watzlawick v Nastran Ule, 1992)
Takoj, ko vstopimo v odnos z drugo osebo, se znajdemo v komunikaciji, pa naj bodo to verbalna ali neverbalna sporočila. Ker sporočamo z vsem svojim telesom, ni mogoče nekomunicirati. Vsaka komunikacija ima vsebinski in odnosni vidik:

Vsebinski vidik = semantična vsebina sporočila. Nanaša se na »KAJ« sporočila.
Odnosni vidik = pragmatska vrednost sporočila. Določa »KAKO« razumeti odnos med oddajnikom in prejemnikom sporočila (Nastran Ule, 1992).

A. VLOGA JEZIKA V ČLOVEŠKI KOMUNIKACIJI

»Jezik je univerzalen in tudi ena redkih kulturnih stvaritev človeka, ki jo poznajo prav vse človeške kulture.«
Bruner (1983) v Nastran Ule (1992) je na podlagi opazovanja otroške govorice prišel do sklepa, da sta nastanek socialnih kompetenc in socialne interakcije medsebojno povezana. Vygotski (1969) pa je zapisal, da je jezik najpomembnejše posredovalno sredstvo pri razvoju človekovih duševnih funkcij. Z njim vzbujamo višje duševne funkcije, pojmovno mišljenje, spomin, samoopažanje. Vygotski, Piaget in drugi teoretiki oziroma raziskovalci jezika so povedali, da jezik ni le sredstvo zunanje komunikacije, temveč je osnovno sredstvo mišljenja. Brez jezika si ne moremo zamišljati niti kulturnega niti individualnega razvoja. Učenje žargona pa je ena nujnih začetnih dejavnosti novinca, ki želi biti sprejet v skupino z lastno identiteto in je vedno težaven, saj zahteva obsežno jezikovno »akulturizacijo«. Kar pa je za učence priseljence toliko večja težava zaradi nepoznavanja slovenskega jezika, kaj šele jezika okolice v katero so se priselili.

B. UČENJE JEZIKA

Pred vstopom v šolsko okolje, med vrstnike, bi moral imeti vsak učenec priseljenec izpolnjen prvi pogoj za uspešno integracijo in komunikacijo z vrstniki, učitelji in drugimi in to je osnovno znanje slovenskega jezika. Učenec priseljenec bi znal na podlagi znanja jezika komunicirati in s tem sprejemati in oddajati sporočila, ki so za osebnostni razvoj in počutje izrednega pomena. Starejši, kot je otrok, ko se vključi v slovenski sitem izobraževanja, večje so težave, ki jih povzroča jezikovna bariera. Nekateri učenci priseljenci celo nazadujejo tako osebnostno kot kognitivno, pojavijo se tudi frustracije ali depresije. Iz izkušenj je najtežje učencem priseljencem iz albansko govorečega okolja (izkušnje našega okolja), saj njihov jezik ni niti malo podoben slovenskemu. Učitelji si vsak na svoj način pomagajo pri vzpostavitvi komunikacije z različnimi metodami in strategijami, saj se od teh učencev zahteva tudi znanje. Večkrat se zgodi tudi to, da učitelj misli, da ga je učenec razumel, ko je prikimal ali glasovno pritrdil. Izkaže pa se, da je bilo sporočilo bolj enosmerno s strani učitelja in ni bilo pravilno dekodirano s strani učenca priseljenca.

Pirih Svetina (2005) navaja dejavnike, ki vplivajo na ustvarjanje in učenje drugega jezika. To so:

- starost,
- osebnostne lastnosti,

- jezikovna nadarjenost,
- motivacija,
- kognitivni slog.

Zorman (2012) v svojem delu ponuja strategije in tehnike v podporo jezikovnemu razvoju:
Navesti merljive cilje in spremljati napredek ter potrebe pri učenju jezika.
Spodbujati jezikovno zavest in znanje o jeziku in komunikaciji (raziskovanje in eksperimentiranje z jezikom).
Povečati besedni zaklad (pravilna izbira besed, ki besedilo povezujejo v koherentno celoto).
Spodbujati transfer – med jeziki in med predmeti, med učnimi izkušnjami v različnih situacijah.
Podpirati avtonomijo otrok, tudi z uporabo instrumentov samoocenjevanja.
Izboljševati pisanje:
v večini sistemov pisanje predstavlja najpomembnejši del izkazovanja znanja,
razvijanje pisnega izražanja prispeva k razvoju akademskega jezika.
»Odranje« kognitivnih jezikovnih dejavnosti pri nejezikovnih predmetih najbolj združuje konstruktivistično didaktiko in poučevanje žanrov pri nejezikovnih predmetih. Učenci v tem procesu postopoma postajajo vse bolj samostojni uporabniki žanra, učitelj pa lahko umakne svojo (začasno) podporo.
Nuditi podporo učitelja pri otrokovem jezikovnem in kognitivnem razvoju.

Vendar Mihaela Knez (2008) opozarja, da otroci samo s pomočjo tečaja ne morejo doseči tako visoke sporazumevalne zmožnosti, kot bi jo potrebovali za aktivno sodelovanje pri pouku.
Osnovna sporazumevalna zmožnost omogoča sporazumevanje na medosebi ravni. Dobro razvita spoznavna/akademska zmožnost pa omogoča učinkovito usvajanje novih vsebin in znanj. Gre za zmožnost uporabe jezika kot inštrumenta pri razreševanju problemov. Rezultati raziskav so pokazali, da bi otrok, ki se z drugim jezikom sreča šele v šoli, potreboval od pet do sedem let, da bi dosegel raven sporazumevalne zmožnosti. Večina učencev priseljencev obvlada jezik do te mere, da lahko sodelujejo v vsakdanjih dejavnostih, medtem ko se ob zahtevnejših šolskih vsebinah pokažejo pomanjkljivosti. Že na ravni razumevanja težko sledijo novim vsebinam in govorijo »na pol« (poljezičnost) (Nećak Lük, 2008).

4. DIDAKTIČNA GRADIVA

Nekaj didaktičnega gradiva že obstaja in nam je lahko v pomoč. Lahko pa si ga skozi delo ustvarimo tudi sami. Učence lahko vzpodbujamo k neverbalnim izražanjem, kot na primer k likovnem izražanju. Spodbudimo ga, da nekaj nariše ali naslika in nato s pomočjo učitelja interpretira zgodbo ali posamezne dele, ki so na risbi oziroma sliki.
Pomagamo si lahko tudi s slikovnim gradivom slika jezika. To je didaktični pripomoček v obliki kartic, ki omogoča učenje besedišča in jezikovnih vzorcev pri pouku slovenščine kot drugega/tujega jezika. Obsega 1882 besednih in slikovnih kartic, ki so razporejene v 18 sklopov. Posamezen sklop zajema poimenovanja osnovnih pojmov izbranega tematskega področja. Slikovno gradivo je namenjeno za delo v razredu, kjer dejavnosti moderira učitelj, učeči pa imajo pri tem dejavno vlogo. Uporabno je še zlasti takrat, kadar učitelj in učeči nimata stičnega jezika.

Igre so namenjene razvijanju receptivne in produktivne jezikovne zmožnosti. Učitelj učeče spodbuja, da bodo pri igrah čim bolj jezikovno dejavni. Smiselno je, da slikovno gradivo izkoristi tudi kot izhodišče za govorjenje (slika jezika, 2010).
Učenje s sličicami pa lahko učenci priseljenci poskusijo z igricami na spletni strani Centra za učenje slovenščine kot drugega jezika (https://centerslo.si/za-otroke/gradiva/), kjer lahko najdejo še druga gradiva, I/E-gradiva, razne tečaje in projekte ter izobraževanja. V pomoč so nam lahko tudi različni slovarji, ki poleg ilustracij in prevodov vključujejo tudi primere rabe besed v stavkih v treh jezikih, razlage kulturnih posebnosti in avdioposnetke z dialogi. Na voljo je tudi različna literatura, ki jo najdemo v Založbi Zavoda RS za šolstvo in OŠ Koper ter Centru za slovenščino kot drugi/tuji jezik. Dragica Haramija v Otroški in mladinski književnosti opozarja na kriterije izbire kakovostnih knjig, Marijanca Ajša Vižintin pa nam ponuja nabor knjig na temo sprejemanje drugačnosti ter vključevanja večjezične mladinske književnosti v pouk slovenščine.
Več informacij lahko najdemo tudi na spletnih naslovih:

- https://www.zrss.si/sticisce/dopolnilni-pouk/ucbenikiucna-gradiva/
- http://www.medkulturnost.si/
- http://www.medkulturni-odnosi.si
- https://infotujci.si/

5. IZKUŠNJE UČITELJEV V PRAKSI

V šoli se že vrsto let spopadamo z enimi in istimi težavami, ki niso rešene sistemsko. Zato sem vprašala sodelavce za njihove izkušnje in predloge ter jih tudi posredovala ravnateljici z željo, da ne bodo prezrti.

A. PREDLOGI UČITELJEV ZA POMOČ OTROKOM IN NJIHOVIM STARŠEM PRED VSTOPOM V ŠOLO

Učenci se naj bi/morajo učiti slovenščine od pol leta do enega leta, in sicer po občinah, upravnih enotah v skupini do 10 učencev. Nato morajo opraviti izpit, ki dokaže, da imajo dovolj znanja za vključitev v šolo.
Tudi starši otok naj/morajo opravijo/-ti tečaj in izpit iz znanja slovenščine zaradi lažje komunikacije in lažjega socialnega vključevanja v okolico. Izkušnje so pokazale, da starši, ki prihajajo na govorilno uro za otroka, ne razumejo povedanega, zato je v vlogo prevajalca postavljen otrok, ki si tudi sam piše opravičila za izostanke. Ko se to ugotovi, se pokliče prevajalca, vendar je tudi to že pozno za reševanje nekega problema. Prevajalec pa zagotovo ni dolgoročna rešitev, saj vsi priseljenci ne bodo govorili istega jezika.
Dobrodošel bi bil dodatni kader za pomoč tuje govorečim učencem, ki bi ga zagotovila ministrstva, občine … Učitelji ob učni obveznosti in drugih nalogah ne zmorejo vsega kljub trudu, ki ga vložijo za pomoč tem učencem.
Pomembno je vključevanje otrok in njihovih staršev v različna društva oziroma aktivnosti na ravni občine v smislu, da spoznamo njihovo kulturo, jezik in način življenja. Tako jih bomo bolj spoznali, razumeli in sprejeli.

B. OPAŽANJA UČITELJEV PRI DELU Z UČENCI PRISELJENCI

Učenec, ki ne zna govoriti slovenskega jezika, tudi učno ne napreduje, saj se ves čas ukvarja le z razumevanjem jezika, ki pa je preskromno, da bi lahko pokazal še znanje določenega predmeta. Učenci z neznanjem slovenskega jezika postanejo nerazumljeni z vseh strani, v razredu ostanejo sami in osamljeni, samopodoba je vedno slabša, postanejo vase zaprti in komunicirajo le med odmori s svojimi sonarodnjaki. Težava je, ker so le otroci, ki so padli v sistem, ki jim ne omogoča postopnega in njim bolj prijaznega vključevanja v novo okolje,

znanje učencev, ki prihajajo iz albansko govorečega okolja (teh imamo na naši šoli največ), je bistveno nižje od znanja njihovi sovrstnikov v Sloveniji. Neznanje slovenščine pa razlike med njimi še povečuje, učitelji opravijo veliko prostovoljnih in neplačanih ur za pomoč tem učencem na različne načine po korakih: besedišče, konkretni primeri, z risbo, ponovno razlago učne snovi, pomoč pri domači nalogi, pri branju,…

Učitelji za pomoč tem učencem prosijo tudi njihove sošolce, ki so jim pripravljeni pomagati, a po določenem času ti obupajo, ker ne izkažejo interesa, so zaprti,…

Šolska specialna pedagoginja je na prošnjo učiteljica želela testirati učenko, če ima mogoče primanjkljaj na učnem področju. To ni bilo mogoče, saj učenka ni razumela skoraj ničesar,

učenci so pogosto brez domačih nalog in učnih pripomočkov, učenci se po navadi ne udeležujejo dni dejavnosti, pri skupinskem delu se težko vključijo, ne le v pogovor ampak tudi v praktično delo.

C. MNENJA UČITELJEV OŠ POD GORO SLOVENSKE KONJICE

1.

»Ko sem študirala v tujini, tako na Švedskem kot v Avstriji, smo tujci imeli na razpolago ogromno ur jezika okolja. V Avstriji sem obiskovala 7 šolskih ur nemščine na teden in lahko bi jih še več, če bi želela. Brezplačno in neskončno profesionalno in prijazno! Enako so za tujce poskrbeli Švedi. In kako pisana je bila predavalnica! Vsi tuji študentje smo istočasno morali pokazati znanje jezika že na sprejemnih izpitih.

Otroci se v razredih počutijo slabo. Ker ne govorijo jezika, se ne morejo izražati, zato se zaprejo vase in »čakajo, da mine«. Če ste kdaj preživeli vsaj dve uri med ljudmi, ki so okrog vas veselo kramljali v svojem jeziku, ki ga vi niste poznali čisto nič, poznate občutek, kako se človek počuti v takšni družbi. Ti otroci se počutijo dobesedno, kot da so gluhonemi. Mi učitelji pa za njih nimamo časa, pogledamo mimo njih, skozi njih, stopimo čez njih in ravno tako čakamo, da gredo iz naših rok. Vemo, da otrok nekje je, ampak ne vemo, kako naj z njim komuniciramo. Mogoče z znakovnim jezikom?

Zato sem mnenja, da bi morali ojačati ponudbo slovenščine tako za otroke kot odrasle. V roku desetih let bo samo v našem kraju že za eno osnovno šolo otrok, ki ne bodo razumeli našega jezika.

Rešitev je samo sistemska: poskrbeti za SKUPNO sredstvo za izražanje ljudi, torej skupen jezik, s katerim se bomo dogovarjali, pogovarjali, družili, spoznavali ... in tako videli, da nihče nikomur nič noče!«

2.

»Ocene njihovih znanj so nerealne, a drugače, kot da jim pokažem, katere povedi in obrazce naj se naučijo, ne gre, dokler ne bo njihovo znanje slovenskega jezika vsaj minimalno.«

3.
»Vsi tujci, s katerimi imam možnost delati (teh je 6), so zelo samozavestni, prepričani so, da vedo več in da se jim pogosto dela krivica, ko dobijo negativno oceno. To privede do jeze na učitelja in se v tem primeru ne jezijo sami nase. Njihov pogled na svet je drugačen kot naš. Velike razlike, ki se pojavijo, pa ne smejo negativno vplivati na naš odnos do njih. Če jim pustimo, da se z nami pogovarjajo in jim mi resnično prisluhnemo, opazimo, zakaj gledajo na neke stvari drugače kot mi. Želela bi, da bi jih tudi drugi vrstniki bolje sprejeli v družbo. Ne vem, zakaj ne morejo učitelji nameniti vsaj kakšno uro za predstavitev njihove kulture in jezika. Mogoče bi kakšno uro posvetili učenju albanskega jezika …«

4.
»Jaz vidim težavo predvsem v komunikaciji s starši - meni npr. učenka sama napiše opravičilo, za svojo odsotnost v šoli, ker so urejali papirje na Občini... Mama ne zna slovensko, očeta ni v šolo, ne vem ali zna slovensko ali ne... Ali pa je učenka spremljala mamo v zdravstveni dom, ker,da bo prevajala zdravniku
Težava tudi nastane pri govorilni uri s starši, kjer mora obvezno biti prisoten učenec, ki staršu prevaja - tu pa spet ne veš ali prevede prav, je otrok razumel bistvo...«

5.
»Učenka ima pri pouku angleščine same negativne ocene. Vem, da gre delno za težave pri razumevanju slovenščine, zlasti pri razlagi in prevodu. Je pa tudi slabo motivirana za delo, npr., med uro zelo redko sodeluje; si ne popravi, ko beremo nalogo, če ji posebej ne rečem, velikokrat je tudi brez naloge. Ves čas se zanaša na sošolko, od nje prepiše. Predlagala sem že, da bi se učili skupaj, ki bi ji lahko stvari razložila, saj je letos, ko so učne skupine, zelo lepo napredovala (sošolka). Sošolka je povedala, da učenka ni ravno zainteresirana, da bosta delali jutri. So stvari, ki bi se jih lahko naučila (npr. nepravilni glagoli), a se jih ne.Ko je bila vprašana prvi1. del snovi (popravljanje), ni bilo za pozitivno oceno. Naučila se je nekaj minimalnega ene snovi, pa še to na pamet.Nujno bi se morala učiti z nekom, ki bi ji stvari lahko razložil v njenem jeziku, vendar bi tudi sama morala pokazati malo več volje.«

6.
»V preteklem šolskem letu sem s prostovoljnim delom opravila preko 40 ur poučevanja slovenskega jezika z učenko , ki je prišla v 5. razred sredi šolskega leta. Ona je namreč hodila k meni v učno skupino SLJ in MAT, takrat sem ugotovila, da deklica ne more učno napredovati, če ne zna jezika. Imela je zelo slabo samopodobo in zelo malo zaupanja vase. Z njo sem začela po korakih, delala sem na besedišču, na konkretnih primerih, z risbo …
Z učenko je delala še knjižničarka in dve učiteljici… Ko je dve leti za tem ta učenka na svetovni dan jezikov v slovenščini po zvočniku povedala, kakšen dober občutek je, da si razumljen in da sama razume …, sem bila ponosna nase, da sem veliko prispevala k njenemu napredku.
Lansko šolsko leto je prišla v 5. razred učenka v mesecu februarju. Razumela ni nič. Težko je za učitelja, da ima poleg vseh učencev v razredu tudi učenca, ki zares nič ne razume in potem mora še napredovati v višji razred. Tudi z njo sem opravila zelo veliko prostovoljnih ur poučevanja SLJ v kabinetu, velikokrat sem ostala kar v razredu in ji med uro razlagala

besedišče. Hodila je tudi h knjižničarki. V razredu smo ji določili tudi dve sošolki, ki sta ji vedno pomagali med poukom, med odmori …«

6. SKLEP

Ob pisanju tega prispevka sem ugotavljala, kako široko je to področje in koliko je še odprtih možnosti za nove strategije in metode dela ter razvijanje lastnih didaktičnih pripomočkov pri izvajanju pouka z učenci priseljenci.

Na začetku pisanja sem razmišljala predvsem o metodah in didaktičnih pripomočkih ter o tem, kako v njihov razvoj vključiti likovno umetnost. Ko pa sem začela iskati in pregledovati informacije in literaturo, sem ugotovila, da je potreben širši vpogled v šolsko zakonodajo, da je potrebno razmisliti o pravicah posameznih skupin v naši državi in upoštevati kakšni dokumenti in zakonske podlage obstajajo na tem področju. Vse to me je pripeljalo do pomena komunikacije na osebnostni ravni, do učenja in vloge jezika kot posredovalnega sredstva pri razvoju človekovih duševnih funkcij.

Na koncu sem o didaktičnih gradivih zapisala le nekaj malega. Zdelo se mi je bolj pomembno, da zapišem, kje lahko kaj najdemo in kje lahko pridobimo še več informacij o delu z učenci priseljenci ter kje lahko oni sami najdejo informacije, ki jih potrebujejo. Pomembne pa so izkušnje učiteljev, ki z učenci delajo neposredno in so z njimi vsak dan v stiku.

LITERATURA IN VIRI

[1] Budinoska I., (2013): *Ali osnovnošolski učitelji aktivno vključujejo učence priseljence v pouk?.* Ljubljana: Jezik in slovstvo, letnik 58.

[2] Delovno gradivo za izvajanje programa *Uspešno vključevanje otrok priseljencev*, Regijsko usposabljanje za strokovne delavce osnovnih in srednjih šol Obalno-kraške regije 12. 2. 2014: Pridobljeno na spletni strani 10. 5. 2019: www.medkulturnost.si/wp-content/uploads/2013/12/Gradivo.pptx

[3] Knez, M. (2008): Jezikovna integracija otrok priseljencev v slovenski osnovni šoli. Jeziki v izobraževanju. Ljubljana: ZRSŠ. 155–164.

[4] Knez, M., Klemen, M., Kern, D., Alič, T.Kralj, K.,Markovič, A., Pisek, S., Stritar, M. (2010). slika jezika, Slikovno gradivo za poučevanje slovenščine kot drugega/tujega jezika. Center za slovenščino kot drugi/tuji jezik pri Oddelku za slovenistiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. www.ff.uni-lj.si/center-slo

[5] Krek, J. (2005) Večkulturalizem, pravice in izobraževanje učencev romske etnične manjšine v javni šoli. V: STABEJ, Marko (ur.). Večkulturnost v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi: zbornik predavanj. V Ljubljani: Center za slovenščino kot drugi/tuji jezik pri Oddelku za slovenistiko Filozofske fakultete. 2005, str. 82– 92.

[6] Krek J. in Metljak M. (ur.): Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: ZRSŠ, 2011.

[7] Nećak Lük, A. (2008): Učenčev jezik – učni jezik. *Jeziki v izobraževanju*. Ljubljana: ZRSŠ. 135–40.

[8] Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole. (2012). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 18. 3. 2109 s spletne strani: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2015/programi/media/pdf/smernice/cistopis_Smernice_vkljucevanje_otrok_priseljencev.pdf

[9] SSKJ, pridobljeno 25.2.2019 s spletnega naslova: http://bos.zrc-sazu.si/cgi/neva.exe?name=ssbsj&tch=14&expression=zs%3D21495

[10] Strategija vključevanja otrok, učencev in dijakov migrantov v sistem vzgoje in izobraževanja v Republiki Sloveniji. (2007). Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport.

[11] Ule, M. (1992). Socialna psihologija. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1992.

[12] Vključevanje otrok priseljencev v slovenski vzgojno-izobraževalni sistem. (2017). Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno s spletne strani 24. 6. 2019: http://www.mizs.gov.si/si/vkljucevanje_priseljencev_v_sistem_vzgoje_in_izobrazevanja/splosno/

[13] Zorman, M. (2012): Učni jezik – mednarodne dimenzije. Opolnomočenje učencev z izboljšanjem bralne pismenosti in dostopa do znanja. Ljubljana: ZRSŠ. 71–83.

Jana Bučar

GLOBALNO UČENJE - IZZIV ZA UČITELJE

POVZETEK

V šolskem kurikulumu prav posebej vsebin globalnega učenja oziroma učenja za doseganje ciljev trajnostnega razvoja ni mogoče najti. Učni načrti in predpisana šolska snov so zelo obsežni, zato učitelji te teme le omenimo, za poglobljeno obravnavo običajno zmanjka časa.

Ozaveščanje mladih o povezanosti in soodvisnosti v širši družbi in v svetu, o podnebnih spremembah in varovanju našega planeta, o spoštovanju človekovih pravic, odgovornem potrošništvu, enakosti spolov, sprejemanju in poznavanju različnosti in medkulturne povezanosti ter migracijah - vse te vsebine so zelo pomembne in jih poskušamo integrirati v šolske vsebine. Mnogo je običajno prepuščeno prostovoljnemu angažiranju zainteresiranih učiteljev in dijakov.

Občutljivost današnjih perečih, trajnostno naravnanih vprašanj in problemov pa od nas učiteljev pričakuje tudi vzgojo in ozaveščanje mladih, pravzaprav je to vseživljenjski proces učenja. Pri svojem delu sem vsebine globalnega učenja vpeljevala tako, da sem se povezala z različnimi nevladnimi organizacijami v Sloveniji. Z njihovo pomočjo sem pripravila delavnice, vključili smo se v različne akcije ob svetovnih dnevih strpnosti, človekovih pravic, ob dnevu zemlje, udeležili smo se poletne šole na te teme. Sodelovanje z nevladnimi organizacijami in vključevanje vsebin trajnostnega razvoja je prineslo tudi svežino in nove načine usvajanja šolskih vsebin, pomembne nove izkušnje ter vedenja, tako za dijake kot učitelje.

KLJUČNE BESEDE: **šolski kurikul, trajnostni razvoj, globalno učenje, nevladna organizacija.**

GLOBAL EDUCATION - CHALLANGE FOR TEACHERS

ABSTRACT

In school curriculum specific global education or teaching for achieving sustainable development goals can't be found. School curriculum and prescribed school topics are very extensive, that's why teachers can only mention these topics, but there is usually not enough time for further and more in-depth considerations.

Youth awareness about connectedness and interdependence in the wider society and the whole world, regarding climate changes, protecting our planet, on respecting humans rights, responsible consumption, gender equality, acceptance and knowledge about cultural diversity and intercultural connections and about migrations - all these topics are very important for raising actively participating youth and their responsibilities towards themselves, society and environment and that's why we are trying to integrate them into schools contents. Most of this is actually based on voluntarily engagements of interested teachers and students.

Important questions and problems regarding the future of the humanity, expects from us teachers to educate youth furthermore to actually integrate global topics into the learning process.

In my work I am fully engaged to integrate sustainable development goals into my activities with young people. I have connected with different nongovernmental organizations in Slovenia. With their support I prepared workshops, involved in different activities like preparing events for Word Day of Tolerance, Human Rights, Earth Day, we also participated at Summer school on these topics. Cooperation with non-governmental organizations and involving sustainable development topics, brought freshness and new ways of learning, important new experiences and knowledge for students and teachers as well.

KEYWORDS: **school curriculum, sustainable development, global education, nongovernmental organization.**

1. UVOD

Globalne teme se nam velikokrat zdijo abstraktne, ker jih ne povezujemo z lastnimi dejanji oziroma se ne zavedamo razsežnosti svojih dejanj v lokalnem okolju. Globalno učenje oziroma učenje za doseganje ciljev trajnostnega razvoja si prizadeva za razumevanje medsebojne povezanosti med državami v razvoju in Evropsko unijo.
Te vsebine so zelo pomembne za spodbujanje aktivne participacije mladih in njihovega odgovornega ravnanja do sebe, družbe in okolja, zato jih poskušamo integrirati v šolske vsebine.
Občutljivost današnjih perečih trajnostno naravnanih vprašanj in problemov od nas učiteljev pričakuje tudi vzgojo in osveščanje mladih, profesorji moramo biti pripravljeni na pogovore z mladimi in ne dopuščati, da večino informacij o trajnostnem razvoju najdejo na socialnih omrežjih. Mladi s tem pridobijo znanja, ki so del vseživljenjskega procesa učenja, hkrati pa jim ponudimo možnost, da so s pridobljenimi veščinami bolj konkurenčni v današnji družbi.
Mnogo od tega je danes žal običajno prepuščeno prostovoljnemu angažiranju zainteresiranih učiteljev in dijakov.

2. GLOBALNO UČENJE IN CILJI TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

Definicij globalnega učenja je več. V Maastrichtski izjavi o globalnem izobraževanju, ki so jo leta 2002 sprejeli na Vseevropskem kongresu globalnega izobraževanja v okviru Sveta Evrope, je globalno učenje opredeljeno kot »izobraževanje, ki ljudem odpira oči in um za resničnosti globaliziranega sveta ter jih prebuja, zato da bi bilo mogoče uresničiti pravičnejši svet, v katerem bi bilo več enakosti in človekovih pravic za vse.«
Globalno učenje vključuje različne vsebine, ki se nanašajo na posameznikovo vlogo v družbi ter poudarjajo njegovo soodvisnost in vpetost v globalno dogajanje. Koncept globalnega učenja se pogosto enači z izobraževanjem za trajnostni razvoj.
V širšem smislu gre za ozaveščanje o povezanosti in soodvisnosti globaliziranega sveta. Globalno učenje poudarja dimenzijo vseživljenjskega učenja in ga zato ne moremo enačiti z izobraževanjem, ki je vezano le na šolsko okolje.
Na Vrhu Združenih narodov o trajnostnem razvoju je bila sprejeta Agenda 2030 za trajnostni razvoj. Četrti cilj agende, ki stremi k zagotavljanju kakovostne izobrazbe za vse, se v podcilju 4.7 nanaša tudi na področje globalnega učenja, in sicer: "Do leta 2030 poskrbeti, da bodo vsi učenci pridobili znanje in spretnosti, potrebne za spodbujanje trajnostnega razvoja, tudi z izobraževanjem o trajnostnem razvoju in trajnostnem načinu življenja, človekovih pravicah, enakosti spolov, spodbujanju kulture miru in nenasilja, državljanstvu sveta ter spoštovanju kulturne raznolikosti in prispevka kulture k trajnostnemu razvoju". [1] [4]
Ob poglabljanju v vsebine ciljev trajnostnega razvoja ugotovimo, da so vsi ti različni cilji povezani ter da stremijo tudi k povezovanju nevladnih organizacij, šolskega sistema in ostalih, ki pridejo v stik v tem procesu. Ko obvladamo in razumemo vsebino, bistvo in smisel teh ciljev, opazimo, da so integrirani v aktivnosti, ki jih običajno izvajamo v vsakdanjem življenju. Tako jih lahko poimenujemo, opozarjamo nanje ter jih znamo povezovati.

3. NEVLADNE ORGANIZACIJE

V Sloveniji deluje več kot 27 tisoč nevladnih organizacij (NVO), ki so dejavne tako rekoč na vseh področjih življenja – od sociale, kulture, športa, zagovorništva, ekologije, zdravja do civilne zaščite in skoraj vseh področij delovanja današnje družbe.
Nevladne organizacije delujejo na mednarodni, nacionalni in regionalni ravni, nepogrešljive so tudi na lokalni ravni. Na teh ravneh uresničujejo oziroma zadovoljujejo interese in potrebe prebivalcev, združujejo, opozarjajo na nepravilnosti in na druge različne načine izboljšujejo kakovost življenja v okolju, kjer delujejo. So nepridobitne, neprofitne in neodvisne od drugih subjektov. NVO tvorijo nevladni sektor, ki ga nekateri imenujejo tudi tretji sektor ali civilna družba. Opravljajo vsaj dve pomembni funkciji – zagovorniško in storitveno. [2]
Šolski kurikul
V šolskem kurikulumu prav posebej vsebin globalnega učenja oziroma učenje za doseganje ciljev trajnostnega razvoja pravzaprav ni mogoče najti. Ob boljšem poznavanju ciljev trajnostnega razvoja in njihove prepletenosti, bi jih učitelji tudi lažje izluščili in poudarjali tudi te teme. V usmerjevalnih ciljih, ki so zapisani v katalogih znanj, najdemo med ostalimi naslednje: motiviranje za vseživljenjsko učenje, razvijanje odgovornosti do življenjskega okolja v svoji generaciji in prihodnjih. [3] Ti katalogi so pogosto zelo obsežni, zato učitelji te teme le omenimo, za poglobljeno obravnavo običajno zmanjka časa. Vsebine je torej mogoče brati med vrsticami, pogosto pa se učitelji osredotočimo predvsem na poklicne kompetence in operativne cilje, saj gre za predpisano šolsko snov, ki se preverja na maturi.
Ozaveščanje mladih o povezanosti in soodvisnosti v širši družbi in v svetu, o podnebnih spremembah in varovanju našega planeta, o spoštovanju človekovih pravic, odgovornem potrošništvu, enakosti spolov, sprejemanju in poznavanju različnosti in medkulturne povezanosti ter migracijah - vse te vsebine so zelo pomembne za spodbujanje aktivne participacije mladih in njihovega odgovornega ravnanja do sebe, družbe in okolja, prav zaradi tega jih je nujno integrirati v šolske vsebine.

4. GLOBALNO UČENJE V ŠOLI

Na naši šoli se že nekaj časa trudimo z ozaveščanjem mladih in ostalih o povezanosti in soodvisnosti v širši družbi in v svetu, predvsem na področju varovanja našega planeta. Vsako leto pripravimo ob Dnevu zemlje projektni dan na okoljske teme, ločujemo odpadke, sodelujemo pri različnih humantarnih akcijah.
Sama posebno pozornost posvečam spoštovanju človekovih pravic, sprejemanju in poznavanju različnosti in medkulturni povezanosti ter migracijam. Menim, da je za poklice v zdravstveni negi, medicini in oskrbi ranljivejših skupin prebivalstva v danjšnji Evropi in ob družbenih in naravnih razmerah v svetu, to še posebej pomembno.
Vsebine globalnega učenja ali drugače povedano vsebine, ki so naravnane na učenje za doseganje ciljev trajnostnega razvoja, bolj ali manj učitelji uspešno vpletamo v šolski kurikul. Motivacija, spodbujanje in prilagajanje učnega okolja so problemi, ki bi jih bilo potrebno v prihodnosti ustrezneje urediti, tudi z umestitvijo teh vsebin v šolski kurikul.

5. MIGRACIJE IN BEGUNCI

Leto 2015 je Evropo zaznamoval tako imenovani begunski val, ki je šel tudi skozi Slovenijo. V medijih in javnosti so se, in žal se še vedno, pojavljala različna nestrpna mnenja in predsodki o beguncih in migrantih. Vsemu temu sledi strah, ki pa ga je mogoče zmanjšati s pogovorom, učenjem in pripravljenostjo razumeti in sprejeti drugačnost. Na šoli smo v sodelovanju z društvom Slovenska filantropija - združenje za promocijo prostovoljstva, pripravili dogodek - okroglo mizo z naslovom "Migracije in migranti med nami." Prostovoljki, učiteljici naše šole, ki sva pomagali v sprejemnem centru za begunce, sva izpostavili, da so ti ljudje bolj kot medicinsko oskrbo in hrano, takrat potrebovali sočutje, empatičen pristop in spoštovanje.

Najhitreje in najlažje se strahu otresemo ob srečanju z ljudmi z begunsko izkušnjo, ki so šli po zapletenih poteh pridobitve mednarodne zaščite in živijo pri nas. Skupaj s predstavnikom Slovenske filantropije je prišla Shadi, prijetna in izredno simpatična mladenka, doma iz Irana. Pripravila nam je njihovo tradicionalno jed jufke, pogovor je hitro stekel, pozabili smo na razlike, premostili prepreke v jeziku in se navzeli njene odprtosti in sproščenosti. Pri nas smo običajno ljudje bolj zadržani in zaprti, vsaj sprva. Vsi ljudje smo lahko kdaj v stiski in potrebni podpore. Dijaki se po začetni zadržanosti sprostijo, razmišljajo in začenjajo razumevati in spoštovati druge kulture in drugačnost.

Ena od posebno zanimivih akcij, ki sem jih organizirala, je bil ogled interaktivne predstave Skozi oči begunca, ki jo je pripravilo društvo Humanitas. Ogled je bil prostovoljen za zainteresirane dijake in profesorje. V gledališki predstavi so igrali tudi posamezniki, ki so bili prisiljeni zbežati od doma in so na dolgotrajni in nevarni poti do Evrope veliko pretrpeli. Predstava je interaktivna, gledalci so aktivno vključeni v predstavo, in sicer v vlogo begunca. Predstava je pustila globok vtis pri vseh sodelujočih, na koncu je sledil pogovor z akterji predstave, z ljudmi z begunsko izkušnjo.
Nastal je tudi zapis, ki je našel svojo objavo in pohvalo na Facebook strani Humanitasa. Najboljša evalvacija je pravzaprav odziv. Dve dijakinji sta napisali pesem in jo pospremili tudi z risbo. Sami verzi povedo največ.
Priloga 1

6. DELAVNICE O ČLOVEKOVIH PRAVICAH

Pogovor v varnem okolju, kjer posameznik pove svoje mnenje in lahko razkrije svoje pomisleke in strahove, je pomemben člen pri usvajanju novih, tudi kompleksnih vsebin, ki se dotikajo vsakega posameznika. Stereotipi in predsodki so tisti, ki jih, kadar se nanašajo na nas, vsi občutimo kot vsaj neprijetne, nevede pa jih v okolju ponavljamo in sprejmemo, ker so zakorinjena in splošno sprejeta. Delavnice so način dela, ki nudijo tako okolje, motivirajo in spodbujajo k učenju.
Ob mednarodnem dnevu človekovih pravic smo na šoli gostili društvo Humanitas z delavnico Križišča kultur. S predstavnico društva je prišel g. Omar iz Palestine, ki je v Sloveniji na doktorskem študiju strojništva. Predstavil nam je svojo domovino in življenje v njej, ki je

nekoliko različno od tistega, ki ga poznamo mi. Naučil nas je tudi nekaj besed v arabščini, na primer »Ljubim te.«.
Skozi delavnico so dijaki spoznali, da se ljudje že od nekdaj selimo. Vzroki so različni, vse od osebnih - ljubezenskih, preživetvenih, ko so ljudje odhajali s trebuhom za kruhom po svetu, bežijo pa tudi zaradi vojn in v zadnjem času bo vedno več migracij zaradi okoljskih, podnebnih vplivov. Mladi so se zavedli, da vsak izmed nas pozna nekoga, ki se je preselil, lahko je iz naše družine, ali pa je to naš sosed, znanec. S priselitvijo nam ti ljudje omogočijo spoznati različne kulture, jezike, narode, hrano, običaje … kar nas vse dodatno bogati. Izkušnja je bila zanimiva, mnogi so se zazrli vase, po svojih spominih in občutkih. Začel se je proces refleksije in možnost za širjenje idej strpnosti in sprejemanja različnosti.
Z nevladno organizacijo Amnesty International Slovenija smo v okviru svetovnega dneva Zemlje izpeljali delavnice pod geslom Diskriminacija in revščina. Skozi različne igre in nadaljnje pogovore so mladi ugotavljali, kakšen pomen ima Deklaracija o človekovih pravicah. Ugotavljali so, kaj vse sta "pravica" in "svoboda" in kaj ti dve besedi predstavljata in pomenita znotraj naše države ter v ostalih predelih našega sveta. Podobno je pri revščini. Pri nas je nekdo reven tudi, če svojim otrokom ne more omogočiti ukvarjanja z željenim športom ali podobnim. Prav tako so v okviru zaključne diskusije dijaki prišli do spoznanja, da posamezne pravice veljajo le, dokler z njimi ne posegamo v pravice drugih.
UNESCO v Deklaraciji o načelih strpnosti, v podporo promocije strpnosti razglasil tudi mednarodni dan strpnosti, ki ga obeležujemo 16. novembra. V ustanovni listini je zapisano: »Če naj se mir ne razblini, mora biti izgrajen na temeljih intelektualne in moralne solidarnosti človeštva.«
V tednu globalnega učenja, ki ga promovira in koordinira SLOGA (SLOGA je platforma nevladnih neprofitnih organizacij, ki delujejo na področju mednarodnega razvojnega sodelovanja, globalnega učenja in humanitarne pomoči), [5] v zadnjem tednu novembra, pod sloganom »Svet se spreminja. Kaj pa mi?« sva s kolegico pripravili delavnici »Več kot ena zgodba« in »Limonce«. Nastale so zanimive zgodbice in razmišljanja, da smo vsi posebni, a različni, da se hitro lahko navežemo na drugega, če ima ta podobne značilnosti, interese, zgodbe. Med seboj smo povezani in čeprav se morda tega ne zavedamo, s svojimi dejanji in aktivnostmi pa vplivamo na življenje drugega.

7. PROJEKT LOKALNEGA GLOBALNEGA UČENJA

Mednarodni projekt globalnega učenja z imenom Global Education Goes Local – GEGL, v prevodu Lokalno globalno učenje, je triletni mednarodni projekt, ki ga podpira Europe Aid Evropske komisije. Projekt poteka pod okriljem IAŠ - Inštituta za afriške študije, ostali projektni partnerji pa so iz Avstrije, Španije, Cipra, Litve in Bolgarije.
Poudarek v projektu GEGL je namenjen uresničevanju naslednjih ciljev trajnostnega razvoja: enakosti spolov, odprtosti in razvoju trajnostnih mest in naselij ter zagotavljanju trajnostnih načinov proizvodnje in porabe. [1]
V šolskem letu 2018/19 se je poleg še petih slovenskih šol vključila tudi Srednja zdravstvena šola Murska Sobota. V projektu se osredotočamo najprej na lokalne tematike, ki jih nato povežemo z globalnimi razsežnostmi in s tem spodbudimo razmišljanje o globalni soodvisnosti

ter izvedbi konkretnih akcij za širjenje ozaveščenosti. Uporabljamo popularne medije in kulturo, da tematiko približamo mladim.
Skupina zainteresiranih dijakov se je na moje povabilo, kot mentorice, na prvih srečanjih ukvarjala z opredeljevanjem in definiranjem ciljev trajnostnega razvoja. S koordinatorico projekta z IAŠ smo prvič komunicirali prek videopovezave, kar je dalo delavnici poseben pridih povezanosti v današnjem času. Pogovarjali smo se o nekaterih razlikah med ženskami in moškimi v družbi, ki se kažejo v lokalnem okolju, pa tudi v šoli. Hitro smo trčili ob stereotipe, ki se običajno pojavljajo ob teh temah.
Z vidika odgovornega potrošništva so že zelo zrelo predlagali rešitve, med ostalimi to, da je včasih potrebno enostavno reči NE! Manj problemov imajo družine z manjšo kupno močjo, kar je morda vsaj en pozivitiven vidik pomanjkanja denarja, so ugotavljali. V pogovoru o razvoju trajnostnih mest z dobrimi prometnimi povezavami in lokalnih problemih ob uhajanju plinov pri bioplinarnah in naftih vrtinah pa poleg okoljevarstvenega vidika niso pozabili na ohranjanje kulturne dediščine in zagotavljanju delovnih mest v domačem okolju. Izmenjali smo ideje za aktivnosti v prihodnje in razdelili naloge za izpeljavo.

8. PROJEKT GEGL NA OTOKU LJUBEZNI V IŽAKOVCIH

Aktivnosti o zavedanju pomembnosti globalnih vprašanj smo želeli razširiti med vrstnike in ostale ljudi zato smo v okviru projekta GEGL pripravili delavnice. Izkoristili smo športni dan v čudovitem okolju na Otoku ljubezni v Ižakovcih. Opozorili smo na ohranjanje naše lokalne kulturne in naravne dediščino, na plavajoči mlin na Muri, ki je edini tovrsten v Sloveniji, popeljali smo se z brodom preko Mure in raziskali Bujraški muzej na prostem.
Z namenom zasledovanja ciljev trajnostnega razvoja smo se osredotočili še na temi enakost spolov ter odgovorna proizvodnja in poraba.
O razlikah in neenakostih med spoloma smo reševali mini kviz preko interneta, oblikovali smo plakate in brošure na te teme. Poizkusili smo lokalno proizvedene sokove, suho sadje - šklojce, ocvirkove pogače in ročno izdelano čokolado s slastnimi dodatki. Dogodek smo objavili v spletnih medijih in ga označili *s #* hashtagi (slovensko ključniki).

9. POLETNA ŠOLA NA PRIMORSKEM

Po enoletnem druženju in delu v projektu smo se udeležili Poletne šole, ki je del mednarodnega projekta GEGL – Lokalno globalno učenje. Linda Tot, aktivna članica naše skupine, je ob zaključku takole zrelo opisala letošnjo poletno šolo:
»Poletna šola za mlade zagovornike ciljev trajnostnega razvoja je trajala tri dni v začetku septembra 2019, v Strunjanu. Pri tem so sodelovali učenci in dijaki iz posameznih šol po Sloveniji: Srednja zdravstvena šola Murska Sobota, Srednja šola Zagorje, Gimnazija Koper, Osnovna šola Pohorskega bataljona Oplotnica, Osnovna šola Majšperk.
Pilotno smo preizkušali delavnice iz Priročnika POP Globalno učenje, ki ga je sestavila skupina strokovnjakov iz šestih partnerskih organizacij projekta GEGL.
Poudarek je bil na treh ciljih trajnostnega razvoja: cilj 5 - enakost spolov, cilj 11- trajnostna mesta in skupnosti, cilj 12 - odgovorna poraba in proizvodnja.

V sklopu projekta so nas mentorji spodbujali k kritičnemu razmišljanju, k aktivni participaciji naše države. Izvedli smo razne tematske delavnice, kjer smo izdelovali plakate, letake in brošure na temo pop kultura.
V čudovitem vremenu smo se imeli priložnost odpraviti na pešpot iz Strunjana do Portoroža, skozi star železniški predor iz začetka prejšnjega stoletja. Med potjo smo v naravi zavzeto iskali vire trajnostnega razvoja.«

10. SKLEP

Proces učenja je že sam po sebi lep, predvsem ko učitelji navajamo primere, ko se povezujemo in pritegnemo pozornost mladih. Vsebine globalnega učenja ali morda sprejemljivejši izraz - učenje za cilje trajnostnega razvoja, so zelo vseobsegajoče, kompleksne, na nek način zahtevne, pa vendar hvaležne, saj jih lahko integriramo skoraj v vsako tematiko. Potrebno se je seveda posebej pripraviti, usposobiti, razviti posebno občutljivost. Dobra, organizirana usposabljanja in izobraževanja so nujna. Zrušiti je potrebno marsikatero pregrado, prestopiti okvire, v katerih se varno gibljemo. Vpliva na osebni in profesionalni odnos učitelja do te tematike. Aktivira ga kot državljana tega planeta in te družbe.
Umestitev vsebin globalnega učenja v kurikulum bi bila zelo dobrodošla in nujna, saj bi bilo učiteljem bistveno olajšano delo. Vsebine in materiali, ki jih pripravljajo nevladne organizacije, so odlične, sveže, inovativne. Smiselno bi bilo, da bi se jih učitelje pogosteje posluževali in na ta način popestrili dosedanji pouk in podajanje učnih vsebin. Podpora v delovnem okolju in podpora s strani vodstva, je prav tako ključnega pomena.
Mladim globalno učenje prinaša pomembna znanja in veščine, ki jih pri običajnem delu v šoli ne dobijo. Drugačni, sveži pristopi skozi delavnice, interaktivne igre z vsebinami o katerih morda drugje glasno ne govorijo pogosto, jih opogumljajo in pripomorejo v njihovi osebnostni rasti. Pridobijo si kritično razmišljanje, ter urijo komunikacijske veščine. Dobro opremljeni tako konkurirajo na tržišču delovne sile in aktivno participirajo v družbi.

LITERATURA IN VIRI

[1] “ Globalno učenje.” (2018). Inštitut za afriške študije. [Online]. Dosegljivo: http://african-studies.org/?p=1136 [20.11.2019].

[2] “ Nevladne organizacije.” (2019). Republika Slovenija. [Online]. Dosegljivo: https://www.gov.si/teme/nevladne-organizacije/ [20.11.2019].

[3] “ Srednje strokovno izobraževanje.” Katalog znanj zdravstvena nega. (2017). Center za poklicno izobraževanje [Online]. Dosegljivo: http://www.cpi.si/srednje-strokovno-izobrazevanje.aspx [20.11.2019].

[4] “ Sustainable Development Goals.” (2016). Združeni narodi. [Online]. Dosegljivo: https://www.un.org/sustainabledevelopment/development-agenda/ [20.11.2019].

[5] “ Vizija in poslanstvo.” (2019). SLOGA-platforma [Online]. Dosegljivo: http://www.sloga-platform.org/o-slogi/poslanstvo-in-vizija/2 [20.11.2019].

PRILOGA 1

(pesem je nastala po ogledu Humanitasove izkustvene predstave Skozi oči begunca)

POGLED SKOZI NAJINE OČI

Če pogledaš skozi moje oči,
Se zdi vse tako preprosto.
Če pogledam jaz s tvoje strani,
vem, da nekateri ne vidijo vas kot ljudi.

Po težki poti hodite
z mislijo na srečen konec.
A na poti se najdejo ovire,
ki marsikaterega spravijo v
težke položaje in povzročijo nemire.

Vsi smo enaki, ni izjem!
Zato ti z veseljem poklonim objem.
Da ti bo lažje hoditi naprej
po tej težki poti, ki si je nisi izbral sam.

Zato povem vam,
Da gledam na vas kot ljudi.
Brez predsodkov in slabih misli.

Anja in Patricija (dijakinji SZŠ MS)

Tatjana Car

POZITIVNA SAMOPODOBA VPLIVA NA ZDRAVJE UČENCEV

POVZETEK

Obdobje pubertete in mladostništva je povezano z oblikovanjem samozavesti in samopodobe, kar lahko vpliva na poznejše sprejemanje samega sebe. Pomembno je oblikovanje pozitivne samopodobe, ki ima velik pomen pri oblikovanju medsebojnih odnosov, prijateljstva in partnerstva. Eden od pomembnih prostorov za krepitev pozitivne samopodobe sta razred in šola. Jaz kot razredničarka in pedagoginja sva skupaj izvedli sklop delavnic o samopodobi. Cilj delavnic je bil pri učencih krepiti sposobnosti, torej realno oceniti in spoznati samega sebe, se sprejeti in sprejemati tudi druge. Glavni cilj pa je vsekakor bil graditi in dvigovati pozitivno samopodobo učencev.

KLJUČNE BESEDE: **puberteta, odraščanje, samopodoba, razred, šola.**

POSITIVE SELF-ESTEEM INFLUENCE ON PUPILS' HEALTH

ABSTRACT

The period of puberty and adolescence is associated with self-confidence and self-esteem development, which can later affect the adoption of the self. It is important to create a positive self-esteem, which is of a great importance in relationships, friendships, and partnerships. One of the important spaces for strengthening positive self-esteem is the class at school. I, as a class teacher, and pedagogue carried out a series of self-esteem workshops. The aim of the workshops was pupils' ability strengthening to realistically evaluate and get to know themselves as well as accept themselves and others. The main aim, however, was to build and raise pupils' positive self-esteem.

KEYWORDS: **puberty, adolescence, self-esteem, class, school.**

1. UVOD

V obdobju pubertete in mladostništva ima oblikovanje samopodobe otroka in mladostnika pomembno mesto. Le-to vpliva na poznejše sprejemanje samega sebe. Eden pomembnih prostorov, kjer otroku dajemo povratne informacije, kjer mu pomagamo spoznati sebe z vsemi svojimi lastnostmi, kjer mu lahko dvigujemo samopodobo, je vsekakor razred.

2. KAJ JE SAMOPODOBA?

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti, je naša predstava o tem, kaj mislimo, da smo. Torej je posameznikovo doživljanje samega sebe. To je množica odnosov, ki jih posameznik zavestno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. Samopodoba (samopojmovanje, identiteta) je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem, kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih …
Značilnosti človeka s pozitivno samopodobo:
Se spoštuje, si zaupa in se ceni.
Si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel.
Sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje.
Se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati.
Je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih.
Se lažje prilagaja spremembam.
Prevzema odgovornost za svoje vedenje.
Prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

3. KDO IN KAJ SO GRADNIKI NAŠE SAMOPODOBE

Pri graditvi naše samopodobe imajo pomembno vlogo naši starši, ki so nam najbližji v zgodnjih letih, ko se samopodoba prvič izoblikuje. Seveda ne gre zanemariti bližnjega sorodstva in prijateljev. Ljudje, ki nas obdajajo, služijo kot osebnostno zrcalo, skozi katerega lahko vidimo sebe. Komentarje, mnenja in ideje o nas bomo ponotranjili in jih vgradili v svojo samopodobo in kasnejša dejanja. Prvi, ki lahko opazijo ta vpliv, so učitelji v osnovnih šolah, ki poznajo tako otroke in starše. Oni pa so lahko tudi eni izmed prvih, ki priskočijo na pomoč, če vidijo, da se otrok napačno ocenjuje. Sodobne raziskave kažejo, da je pozitivna samopodoba močno povezana z učno uspešnostjo pri učnih predmetih in splošnim učnim uspehom. Pomembno je tudi dejstvo, da pozitivna samopodoba pozitivno vpliva na duševno zdravje. Učitelj lahko pri svojem delu v razredu z različnimi dejavnostmi krepi pozitivno samopodobo učencev in je tudi sam bolj zadovoljen pri svojem delu. Tudi učitelji moramo skrbeti za svojo samopodobo, za svojo osebnostno rast in za kakovost svojega življenja. Tako bomo lažje vzpostavljali dobre odnose z učenci, reševali različne konfliktne situacije na profesionalni način. Z otroki in mladostniki ustvarimo spoštljiv in sprejemajoč odnos, tudi če je njihovo znanje ali vedenje manj ustrezno. Tako bodo lažje sprejemali sebe in tudi realno presojali svoje pomanjkljivosti. Učencem pomagamo, da si postavijo realne cilje in stremijo k njihovi uresničitvi. Cilji, ki si jih postavijo, jih motivirajo in usmerjajo njihovo vedenje k stvarem, ki se jim zdijo vredne in

koristne. Učenci brez ciljev in načrtov, hitreje podležejo vplivu slabe družbe in za svoje neuspehe krivijo druge. Učitelji lahko pomagamo učencem, da prepoznavajo, kaj si v življenju želijo, da se učijo organizirati svoj čas, da z zaupanjem začenjajo svoje delo, da vztrajajo pri delu, da razvijajo svoje sposobnosti in interese, da spoznajo, kako se lahko učijo iz napak, da znajo ovire na poti do ciljev spreminjati v izzive. Pomembno je, da si cilje postavijo učenci sami in ne njihovi starši ali učitelji. Postavljeni ne smejo biti prenizko in ne previsoko. Prenizki cilji ne predstavljajo izziva, previsoki pa jemljejo voljo in zaupanje vase. Učencem pomagamo, da se bodo spoštovali in sprejemali takšne, kakršni so. Tudi, če niso zadovoljni z vsemi svojimi lastnostmi, naj ne pretiravajo pri vrednotenju svojih pomanjkljivosti. Učitelji jim lahko svetujemo, kaj lahko glede svoje zunanjosti spremenijo in česar ne morejo, kaj lahko storijo za svoje zdravje. V času odraščanja se telo mladostnika zelo spreminja, z ustreznimi informacijami in znanjem jim lahko pomagamo, da lažje sprejemajo svojo drugačno zunanjost. Učence spodbujamo, da sodelujejo med seboj, sprejemajo drugačnost in krepijo prijateljstvo. Prijateljstvo je vrednota, ki je razen družine med najpomembnejšimi v življenju. Otrokom daje občutek sprejetosti, povezanosti, pomembnosti. Učence spodbujamo, da se ne izogibajo problemom, ampak jih poskušajo reševati, kajti le tako bodo postali osebnostno močni. Pomembno je, da odrasli otroku ne odstranjujemo vse ovire na poti, kajti uspešno premagovanje ovir ga bo krepilo in povečalo njegovo čvrstost. Učence učimo, kako se uspešno spopadamo s stresom, kajti živimo v času, ko je stres del našega življenja. Zmerna količina stresa je koristna, saj je lahko za človeka izziv in priložnost za osebno utrjevanje. Če pa so stresne situacije dolgotrajne in intenzivne pa lahko zmanjšajo našo učinkovitost in vodijo v stiske, osebne krize in bolezni. Zato je pomembno, da razumemo procese v telesu ob stresnih situacijah in ob telesnem in psihičnem sproščanju. Kako se čim učinkoviteje spoprijemati z življenjskimi obremenitvami in problemi, se lahko v življenju naučimo z učinkovitimi tehnikami in postopki. Učencem pomagamo razvijati pozitiven in realnejši pogled na zahtevne življenjske situacije. Življenjske okoliščine niso vedno prijetne in varne, lahko so nepričakovane in boleče. Ljudje jih pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa spremenimo svoj pogled nanje. Pozitiven pogled na življenje nas spodbudi k temu, da smo dejavni, aktivni in ne bežimo pred problemi, temveč se z njimi spoprimemo. Če bomo optimistično razmišljali, si bomo bolj zaupali in lažje obvladali situacije, ki nas obremenjujejo. Učencem pomagamo, da se učijo prevzemati odgovornost za svoje ravnanje. V življenju je potrebno sprejemati številne odločitve, bolj pomembne in manj pomembne. Odgovorno se vedemo takrat, kadar pri sprejemanju odločitev razmišljamo tudi o njihovih posledicah. Učencem pomagamo, da prepoznavajo, sprejemajo in izražajo svoja čustva. Čustva so lahko prijetna ali neprijetna. Prijetna čustva večino laže pokažemo drugim, neprijetna pa težje izražamo. Otroke je potrebo učiti, kako svoja čustva sprejeti, jih razumeti in jih izraziti tako, da drugih ne prizadenemo.

4. DELAVNICE O SAMOPODOBI

Učenci, ki sem jim bila razredničarka (ena mojih prejšnjih generacij), so bili v obdobju odraščanja in to je prineslo s sabo določene spremembe, na primer v njihovih medsebojnih odnosih, čustvih, vedenju in tudi v telesnem izgledu. Zaznala sem nekatera odstopanja, ki so bila mogoče tudi posledica nizke samopodobe. Zato sva skupaj s pedagoginjo izvedli sklop delavnic o samopodobi. Izvajali sva jih ločeno s fanti in dekleti.

A. SPREJEMAM SVOJE TELO

Prva delavnica je imela naslov Sprejemam svoje telo. Cilji delavnice so bili sprejemati svoje telo, spremembe na njem, iskati dobro in lepo na lastnem telesu, krepiti samospoštovanje.
Učenci so razmišljali o spremembah, ki so jih doživeli med pubertetnim razvojem in o delih telesa, na katere so ponosni. Zapisati so morali pet sprememb, ki so jih doživeli med pubertetnim razvojem in so jih najbolj presenetile. Zapisali so naslednje spremembe: razpoloženjska nihanja, rast samozavesti, čustvene spremembe: žalost, veselje, zanimanje za nasprotni spol, večja obremenjenost, večja mišična moč, rast in oblikovanje spolnih organov, poraščenost. Učenci niso našteli le telesnih sprememb, ampak tudi spremembe v čustvenem, osebnostnem in socialnem razvoju. Če primerjamo spremembe, ki so jih zapisali učenci s spremembami značilnimi za obdobje pubertete, se nič ne razlikujejo in ne odstopajo.
Nato so našteli nekaj telesnih lastnosti, na katere so ponosni. Deklice so najbolj ponosne na: lase, oči, ustnice, nos. Fantje pa na: mišično moč, velikost, postavo in roke. Velik in pomemben del samopodobe nam zgradijo drugi, kajti od drugih dobimo nekatere pomembne informacije, ki postanejo temeljni del naše samopodobe. Drugi nam namreč povedo, kakšni smo in kakšni naj bomo. Učence sem spodbudila, da so drug drugemu napisali nekaj lepega, kar opazijo na njem. Pri zapisovanju so izpostavljali nekatere telesne in tudi osebnostne lastnosti, kot so lepo obnašanje, prijateljstvo in pomoč drugim. Na koncu smo povzeli nekatera temeljna spoznanja: spremembe v puberteti so neizogibne in so korak do odraslosti. Vsak človek lahko na svojem telesu najde tisto, na kar je lahko ponosen, tako krepi svojo telesno samopodobo. Vsak od nas lahko pomaga ljudem okrog sebe graditi bolj pozitivno samopodobo s pozitivnimi trditvami.

B. KAKŠNA JE MOJA SAMOPODOBA

Druga delavnica je imela naslov Kakšna je moja samopodoba. Skozi to delavnico so učenci razmišljali o sebi, koliko verjamejo vase, koliko se poznajo, koliko poznajo svoja močna področja ter ob tem pomislijo na šibka področja.
Učenci so s pomočjo ocenjevalne lestvice odkrivali vpliv svoje samopodobe na svoje življenje. Ocenjevalna lestvica je zgrajena tako, da lahko raziščemo svoje izkušnje na ključnih področjih življenja in ugotovimo, kako vplivajo na našo samopodobo. Na področju, kjer prevladujejo pozitivni odgovori, je otrok močan. Na tem področju je njegova samopodoba dobra. Tako fantje kot dekleta so na prvo mesto postavili čustveno varnost. Učenec razvije visoko stopnjo čustvene varnosti, če čuti, da ga nihče ne ponižuje, zaničuje prizadeva z ostrimi in grdimi besedami. Je sočuten do sebe in drugih. Upošteva mnenja drugih, je družaben in prijazen. Ker so mu drugi izkazovali spoštovanje, je tudi on pozitiven in optimističen. Na drugo mesto so uvrstili občutek identitete. To pomeni, da se dobro poznajo, njihovo samopoznavanje jim odpira pot do sebe. Ker občutijo varnost, lahko drugim podarjajo komplimente in jih tudi pohvalijo. Na tretje mesto so uvrstili občutek kompetentnosti – vem, da zmorem. Taki učenci se zavedajo področij, kjer so prav posebej uspešni in sprejemajo področja, kjer imajo težave. Za svoja dejanja prevzemajo odgovornost. Sledili so: občutek poslanstva, pripadnosti in fizične varnosti. Fizično varnost, čustveno gotovost, identiteto in pripadnost v veliki meri pri otroku oblikujemo odrasli. Torej smo tudi mi učitelji odgovorni za stopnjo samopodobe, ki jo doseže mlad človek. Učencem sva s pedagoginjo razložili, da lahko na področjih, kjer so zbrali največ negativnih odgovorov, najbolj napredujejo. Na koncu vaje učence povprašamo, ali jim je bilo težko/enostavno

razmišljati o stvareh, pri katerih so dobri, kjer jih ostali cenijo? Izpostavimo vprašanje, kdaj sami sebe opravičeno pohvalimo, kdaj pa je samohvala neopravičena.

C. SPOŠTUJEM SE IN SE SPREJEMAM

Naslednja delavnica je imela naslov Spoštujem se in se sprejemam. Samospoštovanje predstavlja pomemben del samopodobe. V tej delavnici učenci spoznajo, da je človek, ki se spoštuje, zadovoljen sam s seboj in se ceni. Če imajo sošolci o učencu pozitivna mnenja, se lažje usmerijo v svoje dobre lastnosti. Cilj delavnice je bil utrjevanje pozitivnih prepričanj o sebi. Učenci so dobili seznam pozitivnih trditev, ki so jih mogli prebrati in o njih razmisliti. Nato je vsak učene iz seznama izbral pozitivno trditev, ki mu je najbližja oziroma zanj najbolj drži. Ko so učenci izbrali svojo pozitivno trditev, so jo predstavili sošolcem in zraven podali tudi utemeljitev. Primer: Lahko vplivam na veliko stvari v svojem življenju zato, ker sem mlad in vedoželjen. V drugem delu delavnice je vsak učenec izžrebal iz škatlice listič z imenom svojega sošolca. Na listek je nato zapisal pozitivno lastnost, ki jo je opazil pri sošolcu. Učence sva opozorili, da so pozitivne lastnosti pisali premišljeno, negativnih lastnosti niso smeli pisati. Nato je vsak učenec svoj listič vrnil v škatlico, učenci so vzeli listič s svojim imenom in tisti, ki je to želel, je lahko pozitivno lastnost o sebi prebral na glas. Na koncu delavnice smo se pogovorili, kako so se počutili, ko sami izbirali pozitivne trditve o sebi, in kaj so doživljali, ko so pozitivna mnenja slišali od sošolcev.

D. ČAROBNA ŠKATLICA

Na skupni razredni uri sva izvedli delavnico, s katero sva podali učencem sporočilo, kako pomembni in dragoceni so. Pripravili sva lepo in okrašeno škatlico. Učencem sva povedali, da je to čudežna škatlica, kajti v nej se skriva odgovor na silno pomembno vprašanje: “Kdo je najbolj čudežna oseba na svetu?” Učenci so sedeli v krogu in med njimi je krožila škatlica. Vsak jo je odprl, pogledal vanjo, jo zaprl in predal naprej. V škatlici je bilo ogledalo, tako da je vsak učenec videl samega sebe.

E. POVEJMO SI NEKAJ LEPEGA

Nato sva povabili starše na roditeljski sestanek in jim predstavili delavnice o samopodobi, kakšni so bili cilji delavnic, povedali nekaj o rezultatih delavnic, o samopodobi, kakšni so otroci s slabo/pozitivno samopodobo, kako samopodobo izboljšati. Na koncu smo s starši izvedli delavnico Povejmo si nekaj lepega. V enem prostoru so bili starši, v drugem pa otroci. Delo z otroci sem vodila jaz, delo s starši pa pedagoginja. Starši so na liste, pisma zapisali otrokom svoje osebno sporočilo o tem, kaj jih veseli pri njih, zakaj so nanje ponosni, v čem jim zaupajo. Istočasno sem kot razredničarka z učenci pripravljala lente za starše. Vsak učenec je iz papirja izdelal lento in se pripravil, kako jim jo bo prebral. Učenec je izdelal sporočilo za NAJ starše, s katerim jim je na svoj način povedal, da jih ima rad. Učenci so imeli pripravljen vzorec lente, da so lažje izdelali svojo lento. Ko sta obe skupini zaključili svoje delo, so vsi prišli v skupen prostor in otroci so staršem predali lente, starši pa otrokom napisana pisma. Nato je sledil kratek kulturni program, ki so ga pripravili učenci.Tako učenci kot starši so bili z delavnicami zelo zadovoljni. Povedali so, da so oboji nekaj pridobili.

5. SKLEP

Na koncu naj povzamem, da imamo kot učitelji pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe naših učencev. Pomembno je naše vedenje, mnenje o njih, odnos do njih, pripombe, pohvale … V mislih imejmo predvsem to, da delamo z mladimi, ki se šele oblikujejo in razvijajo. Učiteljem bi priporočila priročnik 10 korakov do boljše samopodobe. Delavnic ni potrebno izvajati po vrstne redu ali izbrati vseh. Izberimo predvsem tiste, za katere menimo, da bodo za naše otroke najbolj ustrezne. Pomembno je, da vključimo vse učence.

LITERATURA IN VIRI

[1] Tacol, Alenka (2011). 10 korakov do boljše samopodobe, Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

[2] Youngs, Bettie. B (2000). Šest temeljnih prvin samopodobe, Ljubljana: Educy.

[3] Zora Rutar Ilc, Simona Rogič Ožek in Jožica Gramc (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost - 4. zvezek, Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Barbara Čeh

ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Pravilna prehrana je v času odraščanja ključnega pomena, saj telo za svoj razvoj nujno potrebuje različne snovi iz hrane. Predvsem za otroke je pomembno, da jedo zdravo, kakovostno in raznoliko hrano. Prehrana v otroštvu vpliva na nadaljnji fizični in mentalni razvoj telesa ter na prehranjevalne navade v kasnejšem življenju. Med glavnimi obroki otroci radi uživajo hrano z visoko vsebnostjo sladkorjev in maščob, torej zelo kalorično hrano z veliko energije in manj hranilnih snovi. K nepravilni prehrani štejemo tudi opuščanje nekaterih obrokov, premalo zaužitega svežega sadja in zelenjave. Odrasli, predvsem starši, morajo svojim otrokom že od rojstva privzgojiti dober odnos do zdrave hrane. Tudi na Osnovni šoli Gornji Petrovci učence ozaveščamo o zdravi prehrani. Zato smo k pouku nemškega jezika v 6. razredu vključili temo »Zdrava prehrana in njena priprava«. V prispevku je opisano, kako učenci preko priprave zdravega obroka pridobivajo znanje tujega jezika in razvijajo zdrav odnos do hrane.

KLJUČNE BESEDE: **zdrava prehrana, priprava hrane, otroci, tuji jezik.**

HEALTHY DIET IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES

ABSTRACT

When a child grows up a proper nutrition is crucial, as the body requires various nutrients for its development. With children in particular it is significant to get quality, nutritious and various foods in order to stay healthy. Nutrition in childhood affects the future physical and mental development of the body as well as eating habits later in life. Inbetween the main meals children consume foods rich in sugars in fats, as well as high calorie foods with much energy and less nutrients. Improper diet also includes skipping the main meals and avoiding fresh fruits and vegetables. Adults, parents in particular, are the ones who should help develop positive attitudes towards healthy food starting with their child's birth. At Gornji Petrovci Elementary School we are also raising awareness about healthy nutrition. That is why we introduced the topic "Healthy diet and its preparation" in the 6th grade German language classes. The paper describes how students acquire a foreign language knowledge through healthy meal preparation and developing healthy attitudes towards food.

KEYWORDS: **healthy eating, food preparation, children, foreign language.**

1. UVOD

Za zdravje otrok je pomembno nenehno učenje, prilagodljivost, doslednost, predvsem pa vztrajnost. Dokazano je, da je ena najpomembnejših in največjih investicij v življenju ravno skrb za zdravo prehrano. K zdravju otrok pripomore tudi trud, da otroci že od malih nog razvijajo zdrav odnos in ljubezen do hrane.
Že od zgodnjega otroštva dalje je hrana ključnega pomena, saj telo za rast in razvoj mišic, notranjih organov, kosti in delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. Zato je pomembno, da predvsem v obdobju odraščanja otroci jedo kakovostno, zdravo, predvsem pa raznoliko hrano. Učni načrt pri pouku nemškega jezika v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (prvi tuji jezik) med izbranimi temami navaja tudi temo »Jedi in pijače: obroki hrane, priprava hrane«, kar smo vključili k pouku nemškega jezika v 6. razredu, kjer smo poleg priprave zdravega obroka vključevali tudi usvajanje novega besedišča v nemškem jeziku.

2. PREHRANA OTROK IN MLADOSTNIKOV

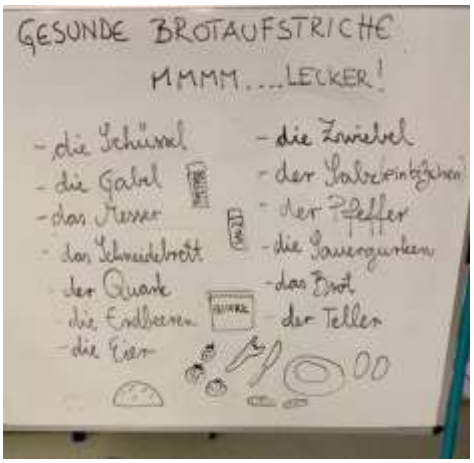
Učenci imajo v šoli precej obširen in zapolnjen urnik, ki se začne običajno že zelo zgodaj. Pouk traja med 5 do 8 šolskih ur, učenci imajo velikokrat še popoldanske dejavnosti. Zato je prehrana tekom šole (pouka) izrednega pomena, ker učenci potrebujejo hrano za rast in razvoj, kot tudi za dodatne obveznosti, ki od njih zahtevajo veliko fizičnega in psihičnega napora. Šolarji bi morali zaužiti 4 – 6 obrokov dnevno. (Nutris.org, 2011-2014). Zjutraj naj bi otroci redno uživali zajtrk, kar je koristno tudi z vidika uvajanja ustreznih prehranjevalnih navad že v otroštvu, ki jih bodo kasneje prenesli v dobo odraslosti. Otroci posnemajo starše, učijo se iz njihovih vedenjskih vzorcev in jih posnemajo. (Otrok v formi, 2007)
Na šolah imajo običajno dobro organizirano šolsko prehrano. Obroke sestavlja, načrtuje in pripravlja osebje, ki pozna in upošteva prehranska priporočila. V šoli naj bi učenci uživali ponujeno hrano, tudi sadje in zelenjavo in naj ne bi prinašali s seboj sladkih in slanih prigrizkov. (Otrok v formi, 2007). Učence je potrebno učiti, da je spoštljiv odnos do hrane zelo pomemben in da je pomembno, da spoznavajo nove jedi in jih ne odklanjajo zaradi nepoznavanja. Tudi na naši šoli imamo dobro organizirano prehrano. Z lanskim šolskim letom smo med obroke uvedli več sadja in zelenjave kot tudi polnozrnatih izdelkov in manj sladkorja. Zato je pomembno, da učenci tekom šolskega dne pojedo vsaj dva zdrava obroka. Če otrok v šoli nima kosila, je pomembno, da ustrezen obrok zaužije doma. Ker starši velikokrat pridejo domov šele pozno popoldan, je pomembno, da si učenci znajo pripraviti preprost obrok sami. Zato je pomembno, da starši otroka vključujejo v pripravo hrane; najprej kot pomoč pri kuhanju, nato pa naj otroci pripravijo kakšen preprost obrok še sami. (Nutris.org, 2011-2014)

3. ZDRAVA PREHRANA

Otroci, ki uživajo raznovrstno hrano, zagotovo bolj zadostijo zahtevam glede hranilnih snovi. Da otroka naučimo zdravega prehranjevanja, je čim bolj bogata izbira hrane in dober zgled pri uživanju le-te. (Otrok v formi, 2007). K zdravi prehrani spada redno uživanje zelenjave, saj je le-ta odličen vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, in hkrati vsebuje malo energije. Pomembno je tudi dnevno uživanje sadja, a v manjših količinah kot zelenjave, saj sadje običajno vsebuje več sladkorjev. Zelenjavo bi bilo dobro vključevati v vse obroke preko celega dneva. Otroci imajo radi prigrizke, ki so predvsem pri mladih mišljeni za potešitev lakote, ko ni časa za redni obrok ali ko sedijo pred televizijo ali računalnikom in so v družbi prijateljev. Ti prigrizki vsebujejo veliko soli, sladkorjev, predvsem pa maščob in ogromno kalorij. Pri rednih obrokih je potreba po prigrizkih veliko manjša. Pri prigrizkih je pomembno, da otroci izbirajo zdravo hrano – npr. neslani oreščki, sadje, zelenjava ali navadni jogurt, polnozrnati kruh. Ravno tako kot slane prigrizke, je potrebno pri otrocih omejevati sladko hrano, saj le-ta povzroča sladkorno bolezen, zobno gnilobo in v prvi vrsti prekomerno telesno težo. Veliko sladkorja se nahaja v sladkih brezalkoholnih pijačah, kosmičih in drugih sladkarijah. (5 na dan za otroke, 2009). Poleg sladkorja je za zdravo prehrano potrebno omejevati tudi prekomeren vnos soli v telo, saj sol povzroča tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Slovenski otroci so med tistimi, ki zaužijejo bistveno preveč soli. Ko otrok pije sladke pijače, hitro seže po slanih prigrizkih, v katerih se nahaja veliko soli. (Otrok v formi, 2007). Tudi pri vnosu maščob je potrebno biti previden, saj maščobe vsebujejo visok delež kalorij in pri prekomernem vnosu povzročajo prehranjenost oz. debelost. Velik delež maščob se nahaja v ocvrti in predelani mesni hrani. V manjših količinah so priporočljive omega 3 maščobe, ki jih najdemo v manjših ribah. (Prehrana.si, 2016)

4. ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU NEMŠKEGA JEZIKA

V učnem načrtu za nemški jezik so navedene učne teme, ki jih učitelj obravnava v posameznem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Teme so splošne in dopuščajo učiteljem svobodno izbiro v skladu z učenčevim miselnim in čustvenim razvojem ter področji zanimanja.
V okviru učnih tem so opisani standardi znanja, ki naj bi jih dosegali učenci. Standardi znanja izhajajo iz načrtovanih ciljev, vsebin in zmožnosti. Za to, da učenec doseže standarde znanja, poskrbi učitelj z načrtovanjem in izvedbo pouka, učenec pa s svojim delom in odgovornostjo v skladu s svojimi sposobnostmi. Standardi znanja so kot nekakšno merilo za vrednotenje učenčevega znanja; standard je količina in kakovost znanj. (Gov.si, 2016)
Glede na predznanje, sposobnosti učencev 6. razreda in učno temo »Jedi in pijače - obroki hrane, priprava hrane« sem k uri nemškega jezika vključila pripravo zdravega obroka. Pri pouku nemškega jezika smo že predhodno obravnavali prehransko piramido in ob tem spoznavali in osvajali nemške izraze za posamezne vrste živil ter hkrati spoznavali zdravo prehrano.
Z učenci smo se odločili, da bomo pri pouku pripravili zdrave namaze in pri tem komunicirali v nemškem jeziku ter tako utrdili novo besedišče. Pri tem bomo upoštevali, da so pripravljeni namazi iz osnovnih sestavin kot so skuta, jajca, zelenjava, sadje. Najprej so učenci pripravili pripomočke in jih poimenovali v nemščini. Nato so pripravili še sestavine in tudi te poimenovali v nemščini. Pripomočke in sestavine so učenci v nemškem jeziku napisali na tablo.



SLIKA 1: Učenci so napisali pripomočke in sestavine v nemščini.

Za pripravo namazov so učenci narezali čebulo, jajca, kisle kumarice in jagode. Dodali so še skuto in vse skupaj premešali. Jajčnemu namazu so dodali še začimbe.





SLIKI 2 in 3: Priprava sestavin in namazov.

Učenci so narezali kruh in koščke kruha namazali s pripravljenimi namazi.



SLIKA 4: Rezanje kruha in priprava zdravega obroka.

5. SKLEP

Učencem je priprava hrane zelo zanimiva, saj lahko skozi igro in zabavo tudi eksperimentirajo. Poleg tega jih učimo osnov, ki jih bodo znali uporabiti v svoj prid. Učenci so ugotovili, da je bila priprava zdravih namazov preprosta in je zahtevala manj časa in truda kot priprava raznih težkih jedi. V današnjem času dajemo velik pomen skupni pripravi obrokov, kjer lahko vsak s svojo kreativnostjo in domišljijo tako ali drugače pomaga. To omogoča tudi boljšo komunikacijo med učenci kot tudi doma med starši in otroki. Ugotavljam, da skupna priprava obrokov učence zbližuje. Pri vsem tem je najpomembneje, da so učitelji in starši sami dober vzor. Pomembno je, da učence opozarjamo, da ni toliko važna količina vnesene hrane v telo, ampak kakovost in izvor hrane, ki jo zaužijemo. Za zadovoljstvo in vzgojo otrok je pomembno, da tudi oni sodelujejo pri vsakodnevnih opravilih, kjer se bodo učili pomembnih življenjskih stvari in gradili pozitivno sliko o sebi. Med te dejavnosti sodi tudi priprava obroka - nakup, priprava obroka, pospravljanje. Na osnovi kakovostnega znanja in doslednosti lahko sledimo izzivom o zdravi prehrani naših učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gavin, Mary L., Otrok v formi. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2007

[2] Graimes, N. 5 na dan za otroke. Izola : Meander, 2009

[3] Prehrana.si. Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Prehrana.si, 2016.

Dostopno na: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki (Povzeto z interneta dne 11.11.2019)
[4] Nutris.org. Prehrana šolskih otrok. Nutris.org, 2011-2014.
Dostopno na: https://www.nutris.org/prehrana/novice/prehrana-otrok/142-prehrana-solarjev.html (Povzeto z interneta dne 11.11.2019)

[5] Kač, L. Učni načrt. Program osnovna šola. Nemščina. Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod RS za šolstvo, 2016
Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf (Povzeto z interneta dne 11.11.2019)

Tamara Čeh

GIBALNO SOCIALNE IGRE V ŠOLI

POVZETEK

Zaradi vedno večjega števila otrok s posebnimi potrebami v osnovnih šolah, predvsem otrok s čustveno vedenjskimi težavami ter otrok z motnjami pozornosti ter koncentracije, sem se odločila, da v učni proces vpeljem gibalno socialne igre. Gibalno socialne igre pripomorejo k dvigu pozitivne klime v razredu ter zadovoljijo otrokove potrebe po gibanju med učnimi urami, odmori ter na raznih dnevih dejavnosti. Cilji vključevanja gibano socialnih iger v razredu zajemajo široko paleto osnovnega znanja in spretnosti, ki ga udeleženci niso pridobili v času odraščanja in prilagajanja na skupino v vrtcu in začetku šolanja, zato si skupaj prizadevamo za pridobitev koristnega znanja, spretnosti in sposobnosti, s katerimi bodo učenci laže prepoznavali in reševali konflikte v razredu, laže obvladovali svoje vedenje, se laže vključevali v skupinsko dogajanje, spoštovali želje posameznikov, skrbeli za pozitivno vzdušje v razredu preko igre in gibanja.

KLJUČNE BESEDE: **otroci s čustveno vedenjskimi težavami, otroci z motnjami pozornosti in koncentracije, pozitivna klima, konflikti v razredu, igra, gibanje, pozitivno vzdušje.**

GROSS MOTOR AND SOCIAL SKILLS ACTIVITIES IN SCHOOL

ABSTRACT

Because of the increasing number of pupils with special needs in primary schools; especially children with emotional and behavioral difficulties and children with attention and concentration deficit disorders I have decided to implement gross motor and social skills activities into the learning process. They help to boost positive classroom atmosphere and to meet the child's need to move during lessons, breaks and various daily activities. Goals of implementing gross motor and social skills activities in the classroom include a wide range of basic skills that participants did not acquire while growing up, adapting to kindergarten groups and in their early school years. Therefore we work together to acquire useful knowledge, skills and abilities that help pupils to identify and resolve classroom conflicts; as well as to help pupils control their behavior, and to make it easier for them to engage in group events, respect individual’s wishes, and to care for positive classroom atmosphere through activities and motion.

KEYWORDS: **children with emotional and behavioral difficulties, children with attention and concentration deficit disorders, empathy, conflicts in classroom, activities, motion, positive atmosphere.**

1. UVOD

V osnovni šoli ugotavljamo, da v razredih narašča število učencev s čustveno-vednjskimi težavami. Predvsem je opaziti, da nekateri učenci nimajo empatije in se vedejo precej agresivno, kar negativno vpliva na izvedbo pouka ter počutje preostalih učencev v razredu. V okviru sestankov s šolsko svetovalno službo, Svetovalnim centrom za otroke, mladostnike in starše Maribor, učitelji na razredni stopnji ter ravnateljem smo sklenili, da bi razredno klimo »spremenili na bolje«. To pomeni, da bi želeli s programom Gibalno socialne igre v razredu bolj povezati učence v razredu, da bi vsi čutili odgovornost do pozitivnega socialnega vzdušja, solidarnosti s skupino in skupinsko moč.
V zadnjih dveh letih smo na naši šoli prepoznali več otrok s čustveno- vedenjskimi težavami, ki so se veliko teže vključevali in prilagajali razredni skupnosti.
Na sestankih strokovne skupine so učitelji prve triade izpostavili težave, ki jih doživljajo zaradi negativne socialne klime v razredu in zaradi tega sem se odločila, da program izpeljem v sodelovanju s Svetovalnim centrom za otroke mladostnike in starše Maribor. Pri izvedbi in načrtovanju programa Gibalno socialne igre v razredu sem sodelovala skozi šolsko leto 2018/19 in gibalne igre vključevala v učne vsebine.

2. NAČRT ZA IZVAJANJE GIBALNO SOCIALNIH IGER

Program Gibalno socialne igre v razredu sem skrbno pripravila in naredila načrt za njegovo izvajanje, saj sem želela s svojo motiviranostjo in željo po pomoči učencem in učiteljem pomagati dvigniti socialno klimo v razredu.
Najprej sem program Gibalno socialne igre v razredu predstavila učiteljem prve triade in z njimi izvedla nekaj delavnic ter jih seznanila s pozitivnimi učinki vpletanja gibalno socialnih iger v pouk in se z njimi dogovorila, da bom tudi zanje izvedla 5-urni program izobraževanja in delavnic na temo Pozitivna klima v razredu skozi gibalno socialne igre. Učitelji so se v tem kratkem izobraževanju naučili uporabljati gibalno socialne igre in jih vpenjati v učne vsebine ter s tem poskrbeli za boljšo razredno klimo.

3. CILJI GIBALNO SOCIALNIH IGER

Temeljna znanja in spretnosti:
Otrok se zna skozi gibanje predstaviti in je pri spoznavanju strpen do drugih otrok.
Otrok pridobi veščine komunikacija in oblikovanje skupine.
Otrok zna opazovati in poslušati druge otroke.
Otrok prepozna svojo identiteto.
Otrok zna obvladovati svoja čustva.
Otrok z veseljem sodeluje in se pogovarja s prijatelji.
Otrok zazna različne zvoke različnih predmetov.
Otrok se vseskozi neverbalno izraža – z gibanjem.
Otrok zna narisati sebe in se prepozna.
Otrok razvija svojo domišljijo.
Socialne spretnosti:

Izenačijo dominantne in manj aktivne otroke.
Vplivajo na šibkejša področja otrokovega medsebojnega delovanja.
Skozi igro in gibanje vplivajo na otrokove medsebojne odnose.
Skozi igro in gibanje vplivajo na pozitivno komunikacijo.
Skozi igro in gibanje vplivajo na izražanje različnih mnenj.
Skozi gibanje izrazijo počutje in občutke.
Pomagajo pri navezovanju stikov in odpravi občutkov manjvrednosti.
Povečajo sposobnost prepoznavanja lastnih potencialov

4. VSEBINA PROGRAMA GIBALNO SOCIALNE IGRE V RAZREDU

Oblikovala sem vsebino celoletnega programa gibalno socialnih iger, ki je prilagodljiva glede na želje in potrebe učencev ter vezana na učne teme. Pri vsebini sem se želela približati konkretni skupini učencev in prav tako s področji, ki jih zanimajo. Z vsebino programa sem se dotaknila splošnih področij, ki so učencem skozi gibanje pomagala pri pozitivni vključenosti v skupino.
Vsebine programa so gibalno socialne igre na različne teme, ki spodbujajo socializacijo, komunikacijo in dejavnosti skozi gibanje in sicer:

A. Igre predstavljanja in spoznavanja

Prve igre se skozi gibanje dotikajo osebnega področja posameznika in so usmerjene v to, da:
otroci zlahka navežejo stik z drugimi otroki;
se vživijo v drugo osebo in medsebojno predstavijo pred skupino;
predstavijo samega sebe s pomočjo risbe;
navezujejo pozitivne stike med seboj.
Medtem se otroci spoznavajo, navezujejo stike in utrjujejo prijateljstvo. Razvijajo strpnost, se poslušajo med seboj in krepijo samopodobo in samozavest, da stopijo pred ostale udeležence. Gre za socialne igre z naslovi Avtogrami, Portret in intervju, Spoznavanje z risbo, Igra s kamenčki ter Stol na moji desni je prost ter Ali imaš rad svojega sošolca.

B. Igre komunikacije in oblikovanja skupine

S temi gibalnimi igrami se otroci zavedajo odnosov do svojih prijateljev, in sicer:
da vsak posameznik potrebuje prijatelja;
pomembnosti pogovora;
pomembnosti sodelovanja;
pomembnosti skupnega sporočila;
pomembnosti neverbalne komunikacije oz. govorice telesa;
pomembnost prispevka posameznika v skupini;
pomembnosti mesta v skupini.
Otroci si med seboj sami poiščejo prijatelje, ker so prijatelji pomembni za vse življenje. Nekoga potrebuješ, da mu zaupaš in se lahko z njim pogovarjaš, ko si srečen, žalosten, tečen. Zelo učinkovita je tudi skupinska igra sestavljanja stavkov, tako otroci krepijo svojo domišljijo o prijateljstvu. Zelo koristna se pokaže tudi gibalno socialna igra, kjer se učenci s pantomimo, znajo izražati tudi neverbalno in se trudijo, da jih ostali otroci razumevajo. Izvajala sem socialne

igre z naslovi: Poišči si prijatelja, Sestavljanje stavkov, Pantomima v zrcalu in Dotakni se modre.

C. Igre opazovanja in percepcije

Te igre otrokom pomagajo bolj zavzeto poslušati.
Spoznajo, kakšen zvok dajejo različne snovi.
Urijo svoj dar za natančno opazovanje.
Urijo svoj spomin.
Sproščeno pripovedujejo.
Z igrami ponovno krepimo strpnost do drugih in samozavest. Skozi predvajane zvoke otroci prepoznajo, komu pripada zvok. Otrok skozi gibalno igro krepi spomin, kaj se je spremenilo. Vsak pripoveduje zgodbo skozi gibanje, ki se bo na neki način ujemala z zgodbo prejšnjega otroka oziroma jo bo nadaljeval, prav tako z gibi. V to delavnico so zajete naslednje igre: Kaj je to?, Kaj je spremenjeno?, Ročni telegram in Verižna zgodba.

D. Igre identitete in empatije

Te igre otrokom pomagajo doseči zaupanje v drugega in včasih prevzeti odgovornost tudi za nekoga drugega:
učenci razvijajo domišljijo;
naučili se pravilno odzvati na intonacijo, intenzivnost in čustveno razpoloženje glasu, neodvisno od besednega sporočila.
Pri otrocih je najpomembneje, da razvijajo in izražajo svojo domišljijo, zato skozi gibalno socialno igro Zaupaj prijatelju, razvijajo domišljijske zgodbe prijateljem. Naučijo se tudi, kako reagirati, ko je nekdo žalosten, srečen, jezen, prestrašen in vesel. Pomembno je, da zaznajo tudi pri drugih ljudeh, kako se počutijo. V tej delavnici so zajete naslednje igre: Zaupaj partnerju, Kača, Latovščina – brezsmiselno besedičenje, Zrcalo in Oseba pod rjuho.

E. Čustva

Otroci se naučijo sproščeno govoriti o svojih čustvih:
naučili se ne le jemati, ampak tudi zavestno dajati;
ugotovjo, kaj lahko zahtevajo od dobrega prijatelja.
Namen teh iger je, da otrok spregovori o čustvih in kako se počuti, ko dobi presenečenje, kako se počuti, ko nekdo joka zraven njega, ko naredi napako, ko se neprimerno vede. Pri teh igrah bi rada spodbudila otroke, da sami prepoznajo in govorijo o svojih čustvih, da povedo, kdo so prijatelji in kaj se od prijateljev lahko zahteva, pridobi in kako si lahko dober prijatelj. V ta sklop iger sem vključila tudi gibalno plesno igro, ob glasbeni osnovi Gradimo prijateljstvo, ter igri: Darilo kot presenečenje in Moj prijatelj.

5. EVALVACIJA

A. IZBOLJŠANJE RAZREDNE KLIME

Gibalno socialne igre sem začela vpenjati v vsebine pouka v mesecu novembru. Do meseca januarja še nisem čutila izboljšanja klime v razredu. Premiki glede izboljšanja klime v razredu so se začeli kazati v mesecu februarju in so se do konca šolskega leta pozitivno stopnjevali. Z

vključevanjem gibalno socialnih iger v razredu, sem ugotovila, da so postajali učenci veliko strpnejši, prijaznejši, tolerantnejši drug do drugega ter so zadovoljili svojo potrebo po gibanju.

B. POVRATNA INFORMACIJA UČITELJEV PRVE TRIADE

Pridobiti sem želela povratno informacijo od učiteljev prve triade. S tem namenom sem dodala tudi vprašalnik, v katerem sem učitelje prve triade spraševala, če je v tekočem letu prišlo da izboljšanja razredne klime v njihovem razredu in če bi tudi sami kaj sestavili, kaj spremenili, dodali. Sama evalvacija programa Gibalno socialne igre pri pouku je bila izredno pomembna, saj je pokazala, kako dobro je bil program sestavljen, kako uspešno deluje, kaj je potrebno pri programu dodati, odvzeti, spremeniti.

Tudi učiteljem prve triade je izvedeni program Gibalno socialnih iger v razredu pomagal vzpostaviti neposredne stike z otroki, da so lahko spoznali vsakega posameznika, se vživeli vanj in ga laže razumeli. Vprašalnik je pokazal, da so gibalno socialne igre tudi po poročanju učiteljev prve triade doprinesle k:

- izoblikovanju pozitivne klime v razredu;
- boljšemu sodelovanju in komunikaciji;
- poslušanju in sprejemanju drug drugega;
- sprejemanju in reševanju konfliktov;
- grajenju odnosov sodelovanja in ne tekmovalnosti;
- zadovoljitvi potrebe po gibanju otrok med poukom.

6. SKLEP

Gibalno socialne igre v razredu so zajemale široko paleto osnovnega znanja in spretnosti, ki ga učenci niso pridobili v času odraščanja in prilagajanja na skupino v vrtcu in začetku šolanja, zato sem si prizadevala za pridobitev koristnega znanja, spretnosti in sposobnosti, s katerimi so učenci laže prepoznavali in reševali konflikte v razredu, laže obvladovali svoje vedenje, se laže vključevali v skupinsko dogajanje, spoštovali želje posameznikov ter skrbeli za pozitivno vzdušje v skupini oz. razredu, sproščeno, preko igre in gibanja.

Ker sem želela razredno klimo »spremenili na bolje«, sem se odločila za postopno vključevanje gibalno socialnih iger med učence prve triade. S programom Gibalno socialne igre nam je učiteljem prve triade uspelo bolj povezati učence v razredu, jim dati občutek odgovornosti do pozitivnega socialnega vzdušja, solidarnosti s skupino in skupinsko moč.

Gibalno socialne igre so učenci opisali kot zabavo, sprostitev, gibanje, popestritev pouka in tkanje novih prijateljstev v razredu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ivanuš Grmek, Novak (2000). Modeli racionalnega in empiričnega dela evalvacije kurikula. V: zbornik Evalvacija. Pedagoški inštitut.

[2] Mlakar, M. Pridobljeno 20. 10. 2019 na:
https://www.csod.si/uploads/file/SVN_CLANKI/Socialne_igre_v_soli_v_naravi_matej_mlakar.pdf

[3] Prostovoljci. Pridobljeno 20. 10. 2019 na:
http://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/lepo_je_zivet/prostovoljci-5R.pdf

[4] Socialne igre. Pridobljeno 20. 10. 2019 na: http://igramose.blogspot.com/p/socialne-igre.html

Branka Čenčič

ŠPORTNI IN NARAVOSLOVNI DNEVI V SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Sestavni del predmetnikov izobraževalnih programov srednjega strokovnega izobraževanja so tudi interesne dejavnosti. V srednji šoli so del interesnih dejavnosti tudi športni in naravoslovni dnevi. Interesne dejavnosti naj bi dijakom omogočile odkrivati tudi področja, ki niso povezana s poklicem, za katerega se izobražujejo. Športni in naravoslovni dnevi so povezani z dejavnostmi v naravi, zato s spremembo okolja dosežemo poleg poučnosti tudi sprostitev in aktivnost dijakov. Tako realiziramo cilje, ki jih pri rednem vzgojno-izobraževalnem delu težko dosežemo. Z medpredmetnim povezovanjem vključujemo tudi vsebine drugih področij in dokazujemo, da znanje ni vezano samo na en predmet. Primeri dobrih praks ponazorijo, kako dijaki spoznajo, da je znanje smiselno in uporabno na različnih področjih.

KLJUČNE BESEDE: **interesne dejavnosti, športni dan, naravoslovni dan, medpredmetno povezovanje.**

SPORTS AND SCIENCE DAYS IN SECONDARY SCHOOL

ABSTRACT

The activities of interest are an integral part of the curriculum of secondary vocational education programs. In secondary school, sports and science days are part of the activities of interest. These activities should also allow students to discover areas which are not related to the profession for which they are educated. Sports and science days are related to activities in nature, which is why, by changing the environment, we achieve, in addition to teaching, the relaxation and activity of students. In this way, we realize the goals which are difficult to achieve in regular educational work. Through cross-curricular integration, we also integrate contents from other fields, and so we prove that knowledge is not tied to one subject only. Examples of good practice show us how students learn that knowledge is meaningful and useful in different fields.

KEYWORDS: **activities of interest, sports day, science day, cross-curricular integration.**

1. UVOD

V Škofji Loki se je poklicno in strokovno šolstvo 1. januarja 2009 povezalo v Šolski center Škofja Loka, ki ga sestavljajo štiri organizacijske enote: Srednja šola za strojništvo, Srednja šola za lesarstvo, Višja strokovna šola za strojništvo in lesarstvo in Medpodjetniški izobraževalni center. Na Srednji šoli za strojništvo izobražujejo za različne poklice, učenci pa lahko izbirajo med šolanjem, ki traja dve, tri ali štiri leta, po uspešno končanem 3-letnem programu pa lahko nadaljujejo še dve leti v programu poklicno tehniškega izobraževanja. Učenci, ki se vpišejo na Srednjo šolo za strojništvo, so bodoči pomočniki v tehnoloških procesih, oblikovalci kovin-orodjarji, strojni mehaniki, instalaterji strojnih instalacij, avtokaroseristi, avtoserviserji, strojni tehniki in avtoservisni tehniki.
Zdravje je vrednota, o kateri zdravi najstniki ne razmišljajo veliko. Ob besedi sprostitev in prosti čas danes največ mladih pomisli na igranje računalniških iger in sedenje pred računalniki, le redki prosti čas povežejo z gibanjem v naravi. Dijaki imajo na pragu srednje šole že izdelane neke vzorce obnašanja, ki včasih z zdravim življenjskim slogom nimajo veliko skupnega. Učitelji v srednjem strokovnem in poklicnem šolanju so zato pred zahtevno nalogo, saj se zavedajo, da se dijaki izobražujejo za poklic, ki ga bodo včasih opravljali tudi v okolju, ki ne bo vedno zdravo. Delali bodo s snovmi, ki so lahko nevarne za okolje, če z njimi ne ravnajo pravilno, zato je treba dijake vzgajati tako, da se bodo zavedali odgovornosti do sebe in okolja, v katerem živimo. Zdrav življenjski slog je tema, s katero lahko povežemo različne šolske predmete, tudi v okviru interesnih dejavnosti.

2. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Učitelji v srednjem strokovnem in poklicnem šolanju so lahko uspešni, če se povezujejo tako učitelji splošnoizobraževalnih kot strokovnih predmetov. Učitelji splošnoizobraževalnih predmetov vključujejo strokovna besedila. Pri pouku slovenščine lahko uporabijo za analizo neumetnostnega besedila tudi strokovne članke, ki govorijo o pomenu gibanja v naravi, pišejo komentarje o človekovem odnosu do okolja ali navodila za delo z nevarnimi snovmi.
Naloga medpredmetnega povezovanja je premagovanje ločnice med učnimi predmeti, zavestno vzpostavljanje zveze med sorodnimi učnimi vsebinami znotraj enega ali več predmetov, da bi dosegli čim bolj celostne izobraževalne učinke, ki bi učencem omogočili celostno razumevanje sveta. Takšno načrtovanje pouka prinaša tudi vsebinsko racionalnost, ekonomičnost, boljšo učno uspešnost. [3]
Takšen način dela je za dijake izziv, saj ni pričakovan, vzbudi pozornost. Dijake se prepriča, da je znanje uporabno in smiselno, saj ga lahko povežejo s poklicnim in zasebnim življenjem. Medpredmetno povezovanje uporabimo tudi pri organizaciji interesnih dejavnosti.

3. INTERESNE DEJAVNOSTI

Del izobraževalnih programov so tudi interesne dejavnosti. V srednjem strokovnem izobraževanju vsak dijak v štirih letih opravi 352 ur interesnih dejavnosti, in sicer v 1. letniku 96 ur, v 2. letniku 96 ur, v 3. letniku 96 ur in v 4. letniku 64 ur. V srednjem poklicnem izobraževanju vsak dijak v treh letih opravi 160 ur interesnih dejavnosti, in sicer v 1. letniku 64

ur, v 2. letniku 66 ur in v 3. letniku 30 ur. V poklicno tehniškem izobraževanju pa vsak dijak v dveh letih opravi 96 ur interesnih dejavnosti, in sicer v 1. letniku 66 ur in v 2. letniku 30 ur. Če dijak ne opravi interesnih dejavnosti, ne more napredovati v višji letnik.
Čeprav je namen interesnih dejavnosti razbremeniti dijake od šolskega pouka, pomenijo med drugim tudi enega od načinov za razširjanje in poglabljanje splošnega in posebnega znanja, povezanega s cilji izobraževalnih programov, še posebej pa z uresničevanjem ciljev ključnih kompetenc. Hkrati je z interesnimi dejavnostmi dijakom omogočeno, da odkrivajo tudi področja, ki niso opredeljena s programom, po katerem se izobražujejo, ter da spoznavajo svoje talente in jih razvijajo. [1]
Na Srednji šoli za strojništvo so interesne dejavnosti razporejene skozi šolsko leto, organiziramo pa tudi nadomestne dejavnosti, če so dijaki odsotni takrat, ko se dejavnosti izvajajo. Organiziramo kulturne, športne in naravoslovne dneve, zimsko in letno šolo v naravi, strokovne ekskurzije, ogled študijske knjižnice, obisk sejmov, zdravstveno vzgojo, različna predavanja, kjer dijake seznanimo z varstvom pri delu, z metodami učenja, z razvojem delovnih in učnih navad, zelo veliko pozornosti pa namenimo predstavitvam njihovega poklica, izvajamo poklicno usmerjanje in jih seznanjamo z možnostmi nadaljevanja izobraževanja.
V srednji šoli je organizacija interesnih dejavnosti zelo zahtevna tudi zato, ker se v izvedbo vključijo učitelji kot spremljevalci in organizatorji, hkrati pa zaradi tega potrebujejo nadomeščanje za izvedbo učnih ur, ki jih imajo na urniku. V izvedbo pa se seveda vključijo tudi starši, saj morajo plačati stroške, ki pomenijo dodatni finančni prispevek, to pa je za nekatere starše že problem. Interesne dejavnosti so obvezne za vse dijake, ne želimo, da bi dijake razslojevali, pač pa bi jih radi povezali, zato staršem omogočimo, da stroške poravnajo v več obrokih. Učitelji in dijaki zunaj šolskih sten vzpostavijo drugačen odnos.

A. Športni dnevi

Športni dan je oblika športne dejavnosti, ko učenci in učitelji v naravnem okolju doživijo športne vrednote, značilne za posamezne letne čase, vremenske razmere, športno tradicijo kraja in vrhunec športne sezone. [4]
Na športnem dnevu so najpogostejše vsebine pohodništvo, športne igre, orientacija, na zimskem športnem dnevu pa smučanje, drsanje in pohodništvo, včasih tudi plavanje. Izvedba športnega dneva je seveda povezana tudi z vremenom, saj vsi pričakujemo na športnem dnevu lepo sončno vreme. Za dijake pa je izbira, kaj delati na športnem dnevu, povezana tudi z opremo, ki jo imajo za določeno dejavnost. Izstopa predvsem smučanje, saj je oprema draga, kupiti pa je potrebno tudi smučarsko karto. Opremo si je mogoče tudi sposoditi, toda tega dijaki običajno ne naredijo. Dijakom, ki nimajo opreme, tako ostane bolj malo izbire, za mnoge je zato tudi zimski športni dan pohod, ker je to najceneje, saj nimajo dovolj finančnih sredstev za ponujene, a plačljive dejavnosti.
Na športnem dnevu naj bi se dijaki sprostili in razvedrili, medsebojno sodelovali, hkrati pa zadovoljili potrebe po gibanju in ustvarjalnosti v naravi. Utrjujejo si samozavest ter pridobivajo trajne športne navade, ki jim bodo sledili v vseh obdobjih svojega življenja. Športni dan bi zato moral ostati v spominu kot prijetno doživetje, povezano z zabavo in sproščenim vzdušjem. Hkrati pa želimo dijakom predstaviti dejavnost, ki bi jo kasneje mogoče izbrali kot rekreacijo in tako skrbeli za zdrav življenjski slog, torej je športni dan tudi promocija zdravja. Športni dan

naj bi bil za dijake tudi dan brez telefona, dan, ko se pogovarjamo in imamo čas za sošolce, za opazovanje narave, skratka za stvari, ki »izumirajo« predvsem med mladimi.
Šolanje na srednjih strokovnih šolah je povezano tudi z izbiro poklica, zato želimo dijake uzavestiti, da z rednimi športnimi dejavnostmi skrbijo tudi za dobro počutje, za zdravje, za ohranjanje delovnih sposobnosti, hkrati pa blažijo negativne vplive poklicnega dela. Športni pedagogi pa morajo skrbeti tudi za to, da na športnem dnevu pred dijake ne postavijo prezahtevnih ciljev, spoštovati morajo, da dijaki nimajo enakih zmožnosti in interesov. Na pohodu torej ne tekmujemo, kdo bo prvi na vrhu hriba, pač pa želimo na cilj pripeljati vse dijake, primerno utrujene in zadovoljne, ker so skupaj prišli na cilj. Tudi na poklicni poti bo lažje skupaj dosegati cilje in graditi odnose s sodelavci.
Športna vzgoja je pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. S svojimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela pripomore k skladnemu bio-psiho-socialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu. [2]
Organizator športnega dneva mora spoštovati predpisane standarde in normativna izhodišča in izbrati primerne spremljevalce, običajno so to razredniki. V šolskih kolektivih pa so seveda tudi učitelji, ki ne zmorejo več spremljati dijakov na športnih dnevih (starost, bolezen), zato je težko izpeljati športni dan. Rešitev je organizacija športnega dneva za dijake posameznih letnikov, problem take organizacije pa je organizacija pouka za dijake, ki imajo pouk.
Dijaki imajo v štirih letih izobraževanja 352 ur interesnih dejavnosti, od tega je 96 ur namenjenih izvajanju športnih dni. Pri tem obstaja nevarnost vsakoletnega ponavljanja istih vsebin, problem je povezan z organizacijo pohodov. Če želimo z izvajanjem te dejavnosti poskrbeti za to, da bo izvedba povezana s čim manj stroški in tako dostopna za vse dijake, je treba načrt pohodov uskladiti za vsa leta šolanja, torej tudi za tiste, ki se odločijo za nadaljevanje šolanja po triletni poklicni šoli v programu poklicno tehniškega izobraževanja.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE

Na Srednji šoli za strojništvo se v različnih programih izobražuje približno 750 dijakov, zanje organiziramo različne dejavnosti. Šolsko leto v septembru začnemo z jesenskim pohodom na bližnje hribe za vse dijake. Zahtevnost pohoda prilagodimo njihovim sposobnostim, športni dan naj bi spodbujal medsebojno sodelovanje in sprejemanje drugačnosti. Spremljevalci so razredniki in učitelji splošnoizobraževalnih in strokovnih predmetov, torej športni dan poveže tudi učitelje in ne samo učitelje in dijake. Dijaki Srednje šole za strojništvo prihajajo iz različnih krajev Gorenjske, zato je športni dan tudi priložnost za spoznavanje novega okolja, pogosto tudi naravne in kulturne dediščine. Pohod začnemo pred šolo, potem pa odidemo v različne smeri, cilji so: Lubnik, Sveti Ožbolt, Križna gora. Dijaki zadnjih letnikov pa se usedejo na avtobuse. Zapeljejo se v Bohinj: ena skupina se odpravi po krožni poti okrog Bohinjskega jezera, druga se povzpne na Vogar, potem pa skupaj proti Škofji Loki.
Vsako leto organiziramo tudi zimski športni dan, tako da dijaki izbirajo med smučanjem na Črnem vrhu ali na Starem vrhu ter drsanjem v Radovljici in zimskim pohodom na Križno goro. Pomladi pa je vsebina športnega dneva povezana z različnimi športnimi igrami: nogomet, košarka, odbojka. Organiziramo tekmovanje med razredi.

A. Naravoslovni dnevi

Vsako leto za dijake organiziramo naravoslovni dan. Ker se dijaki izobražujejo za različne poklice, v 1. letniku ob pomoči gasilcev iz različnih gasilskih društev, njihovi člani so tudi dijaki šole, organiziramo predstavitev njihovega dela in gasilske opreme. Gasilci prikažejo gašenje požara, eksplozijo embalaže pod tlakom, pomoč ponesrečenemu v prometni nesreči, razrez avtomobila in reševanje poškodovanega iz avtomobila, reševanje z višine. Reševalci demonstrirajo uporabo defibrilatorja. Na predavanju pa jih seznanimo, kako ravnamo z nevarnimi odpadki.

Organiziramo čistilne akcije, dijaki pa obiščejo tudi čistilno napravo. Z organiziranimi predavanji širimo zavest o odgovornosti, ki jo imamo do okolja.

5. PRIMER DOBRE PRAKSE

Z medpredmetnim povezovanjem organiziramo ekskurzije, kjer povežemo športni in naravoslovni dan. Dijaki se odpravijo na Primorsko. Ekskurzijo začnejo v Krajinskem parku Strunjan. Sprehodijo se po solinah, ki so najsevernejše in najmanjše še ohranjene soline v Sredozemlju, kjer se sol pridobiva po tradicionalnem postopku že več kot 700 let. V solinarski hiši si ogledajo film o Krajinskem parku Strunjan, kjer se seznanijo z geografskimi in botaničnimi posebnostmi parka. Stjuža je edina slovenska morska laguna, zapuščina naravnega ribogojstva, kjer lahko opazujejo različne vodne ptice. Pozornost vzbudi klif in prepadne flišne stene. Naravoslovni dan spremenimo v športni, ko se peš odpravijo iz Strunjana proti Piranu. Hodijo ob morju in opazujejo naravo. V Piranu obiščejo akvarij, kjer spoznavajo še življenje pod morsko gladino. V Muzeju podvodnih dejavnosti Piran pa so pozornost najprej vzbudili skafandri, potapljaška oprema s 35 kg težko potapljaško čelado, 20 kg težkimi čevlji, 30 kg težkimi utežmi in obleko iz gumiranega platna, potem pa so izvedeli še marsikaj zanimivega o potapljanju. Ekskurzijo so zaključili s sprehodom po Piranu, povzpeli so se do cerkve sv. Jurija in opazovali dogajanje na Tartinijevem trgu. Potem so se sprehodili ob morju proti Portorožu, kjer so jih čakali avtobusi in se prijetno utrujeni odpeljali nazaj na Gorenjsko.

V programu srednjega strokovnega izobraževanja za dijake 1. letnikov organiziramo na začetku šolskega leta šolo v naravi v Planici v CŠOD, v 3. letniku pa zimsko šolo v naravi. Z medpredmetnim povezovanjem združimo šolo v naravi s športnimi dnevi.

V letni šoli v naravi je tema gorništvo, pohode pa povežejo s taborniškimi veščinami, orientacijo v naravi, kolesarjenjem, plezanjem na umetni in naravni steni, športnimi igrami, nordijsko hojo, predavanjem o nevarnostih v gorah. Letna šola v naravi v Planici se organizira v prvem ali drugem tednu v 1. letniku srednjega strokovnega izobraževanja, saj so spremljevalci razredniki. Spoznavanje poteka na manj formalen način, v naravi, dijakom pa se omogoči manj stresen prehod iz osnovne v srednjo šolo, saj učitelji in dijaki vzpostavijo drugačen odnos.

V zimski šoli v naravi pa je tema smučanje, tek na smučeh, poleg dejavnosti na snegu pa je čas tudi za igre z žogo v telovadnici ali plavanje v bazenu in druženje.

6. SKLEP

V srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju je pri načrtovanju interesnih dejavnosti potrebno upoštevati, da se dijaki izobražujejo za poklice, ki jih bodo opravljali v okolju, kjer bodo morali paziti tudi na odgovoren odnos do sebe, sodelavcev in okolja. Z medpredmetnim povezovanjem športnih in naravoslovnih dni s poklicnim znanjem vključujemo tudi vsebine drugih področij, dijaki pa lahko odkrivajo tudi svoje druge sposobnosti, se razvijajo v odgovorne odrasle, ki se zavedajo, kako pomemben je zdrav življenjski slog.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2016/programi/Ssi/interesne_dejavnosti.htm (dostop 10. 11. 2019)

[2] http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2005/programi/noviKZ/SPI_SV_164.htm (dostop 10. 11. 2019)

[3] J. Perko: »Načrtovanje medpredmetnih didaktičnih sklopov«. Diplomsko delo. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru, 2009.

[4] M. Pirc: »Metodika šolske športne vzgoje«. Ljubljana: Fakulteta za šport, 1991.

Lidija Čepin

POT DO ZDRAVJA

POVZETEK

Sodobni pedagoški proces skrbi tudi za zdravje otrok. Njegov namen je vzgajati, motivirati in naučiti učence o skrbi za zdravje. V ta namen lahko izvaja različne vsebine in aktivnosti, pri katerih je učenec središče učnega procesa, ki skozi izkušenjsko učenje pridobiva vseživljenjska in trajna znanja. Priložnost za takšno učenje je dan dejavnosti, ki smo ga izvedli na OŠ Kozje. V delavnicah so učenci skozi različne aktivne oblike dela, igro in prijetno izkušnjo obogatili znanje o zdravi prehrani, duševnem zdravju ter gibanju, ki so nujno potrebni za dobro počutje in delo učenca v šoli in doma. Samoevalvacija učencev je pokazala, da si takšnega poučevanja želijo udi v prihodnje.

KLJUČNE BESEDE: **zdrava prehrana, duševno zdravje, gibanje, delavnice, zdrava živila, sladkor v pijačah, izkušenjsko učenje.**

WAY TO THE HEALTH

ABSTRACT

The modern pedagogical process also takes care of children's health. Its aim is to educate, motivate and teach students about health care. For this purpose, it can carry out various contents and activities in which the learner is the center of the learning process, which through lifelong learning acquires lifelong and lasting knowledge. The opportunity for this kind of learning is the day of activity that we conducted at Kozje Primary School. Through the various active forms of work, play and enjoyable experience, the workshops we enriched the students with knowledge about healthy nutrition, mental health and movement, which are essential for well-being and work at school and at home. Self-evaluation of students has also shown that they want such teaching in the future.

KEYWORDS: **healthy eating, mental health, exercise, workshops, healthy foods, sugary drinks, experiential learning.**

1. UVOD

Med ključne cilje sodobnega pedagoškega procesa spada tudi vzgoja za zdrav način življenja. Njen namen je vzgajati, motivirati in naučiti učence o skrbi za zdravje. Skozi šolski kurikulum so vsebine zajete na različnih ravneh delovanja šole. Z željo, da bi tem vsebinam dali še večjo pomembnost, se odzvali na vse večje probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov, ter izvajali programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše, se je OŠ Kozje v letošnjem šolskem letu vključila v Slovensko mrežo zdravih šol. Zavedamo se, da lahko z načrtno in sistematično zasnovanimi programi pomembno vplivamo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh. Veliko aktivnosti smo izvajali že v preteklih letih v okviru rednega pouka, razrednih ur, šolskih in mednarodnih projektih, v letošnjem šolskem letu pa smo načrtovali aktivnosti, s katerimi smo se usmerili k promociji zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja na dan dejavnosti. V prispevku predstavljam primer dobre prakse - aktivnosti v delavnicah za 3. triado, ki temeljijo na aktivnih oblikah dela, igri ter učencu prijetni izkušnji in so bile izvedene v okviru naravoslovnega dne.

2. POT DO ZDRAVJA NA DNEVU DEJAVNOSTI

Dan dejavnosti je potekal v obliki delavnic, ki so jih izvajali učitelji različnih predmetnih področij. Nekatere med njimi so bile tudi medpredmetno načrtovane. Delavnice so se odvijale v sklopu tem zdrave prehrane, duševnega zdravja in gibanja. Učenci so aktivno obiskali vse delavnice, po zaključku delavnic so izvedli tudi samoevalvacijo.

A. MOJ SMUTI

Za zdravo prehranjevanje je potrebno usvojiti praktične veščine. K temu je učence spodbudila delavnica *Moj smuti*. Učencem smo ponudili možnost priprave sadno-zelenjavnega napitka po lastnem izboru. Na voljo so imeli različne vrste sadja in listnate zelenjave. Nastali so napitki različnih okusov, vonjev in barv, s katerimi lahko nadomestimo izgubljeno tekočino, predvsem pa so bogati z ustreznimi vitamini, minerali in vlakninami (**SLIKA 1**).



SLIKA 1: Priprava smutija po lastnem izboru.

B. SLADKOR – TIHI UBIJALEC

Ker mladostniki zelo radi posegajo po sladkih pijačah, pri čemer pa se ne zavedajo vsebnosti sladkorja v njih, je učiteljica matematike pripravila delavnico z naslovom *Sladkor – tihi ubijalec*. Po ogledu posnetka (*https://www.youtube.com/watch?v=Su9ZoBjjaHY&feature=youtu.be)* so kritično ovrednotili uživanje sladkih pijač. Da bi pridobili občutek o količini sladkorja v posameznih pijačah, so učenci najprej prebrali podatke o vsebnosti sladkorja na embalaži in nato odtehtali ustrezno količino le-tega (**SLIKA 2**).



SLIKA 2: Branje podatkov iz embalaže.

Vizualizacija o količini sladkorja je pripomogla k lažji opredelitvi osebnega cilja vsakega posameznika za spremembo prehranskega vedenja (**SLIKA 3**).



SLIKA 3: Količina sladkorja v pijačah.

C. SADJE IN ZELENJAVA NA KROŽNIKU IN V KRIŽANKI

Med številnimi dejavniki, ki determinirajo zdravo prehrano, ima še posebej pomembno vlogo zadostno uživanje sadja in zelenjave. Po podatkih je uživanje sadja, še zlasti pa zelenjave, med otroci in mladostniki nepriljubljeno in ne dosega priporočil. Zato je bil naš namen, da s primernim vpletanjem in prepletanjem vsebin s področja prehrane pri učencih spodbudimo zanimanje o sadju in zelenjavi, njunem pomenu za zdravje ter posredno povečamo njuno uživanje.

Pripravili smo delavnico, v kateri so učenci razmišljali, na kakšen način bi lahko povečali uživanje sadja in zelenjave med učenci. Ustvarjalno so se lotili dela in pripravili zanimive krožnike, ki so vabili k zaužitju sadja in zelenjave (**SLIKA 4**). Delavnico so učenci zaključili s tekmovanjem, komu bo uspelo hitreje rešiti sadno-zelenjavno križanko (**SLIKA 5**).



SLIKA 4: Privlačni sadni in zelenjavni krožniki.



SLIKA 5: Izpolnjevanje sadno-zelenjavne križanke je poučno in zabavno.

D. IZBIRAM ZDRAVA ŽIVILA

Katera živila izbrati v množici živil, ki jih danes ponujajo na trgu? Katero živilo je zdravo? Na ti dve vprašanji velikokrat ne najdejo odgovora niti odrasli, kaj šele otroci. V delavnici *Izbiram zdrava živila* so se učenci učili izbirati med živili, ki so zdrava in jih lahko uživajo vsaki dan, živila, ki je potrebno v prehrani omejiti, in živila, ki vsebujejo veliko sladkorja in maščob ter so odsvetovana in se zato na jedilniku naj pojavljajo le enkrat mesečno (**SLIKA 6**). Učenci so znanje pridobivali s pomočjo prehranskih kart in skozi igro ustvarili prehranski semafor. Le-tega so izobesili v jedilnici šole, da jih bo opominjal k pravemu izboru živil na jedilniku (**SLIKA 7**).



SLIKA 6: S pomočjo prehranskih kart in igre do znanja.



SLIKA 7: Prehranski semafor.

E. DELAVNICE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

K zdravju otroka in mladostnika ne pripomorejo le zdrava prehrana, gibanje, osebna higiena ..., temveč nanj vplivajo tudi njegovo zadovoljstvo, samopodoba, primerni čustveni odzivi ... Zdravo jedro duševnosti se vzpostavi že v otroštvu in mladostništvu in pri oblikovanju le-te ima šola pomemben vpliv. Pri oblikovanju vsebin na delavnicah o duševnem zdravju smo upoštevali interaktivne, sodelovalne metode in oblike dela ter tako učence spodbujali k aktivnemu udejstvovanju, s pomočjo katerega niso pridobivali samo znanje, ampak predvsem izkušnje, veščine, kritično mišljenje, poleg tega pa smo jim omogočali prostor za razčiščevanje stališč in priložnosti za samoovrednotenje svojih vedenj. V delavnicah duševnega zdravja so učenci utrjevali samopodobo in samospoštovanje, urili so se v učinkovitem poslušanju in odzivanju, naučili so se prepoznavati, izražati in sprejemati čustva, reševati konfliktne situacije in biti odgovorni za svoja ravnanja (**SLIKA 8**).



SLIKA 8: Delavnica duševnega zdravja in življenjska črta.

F. Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Gibalna oziroma športna aktivnost je za učence eden najpomembnejših varovalnih dejavnikov, ki zagotavljajo zdrav telesni in psihosocialni razvoj. Vse gibalne izkušnje v otroštvu in mladosti so najboljša naložba za zdravo in gibalno aktivno življenje v kasnejših letih.

Zato tudi naš dan dejavnosti ni potekal brez gibanja. Sprostitvene aktivnosti in igre med delavnicami so pripomogle k učinkovitejšemu učenju, poglobljenem doživljanju tem, povečani motivaciji za delo in sprostitvi. Dan dejavnosti smo zaključili z različnimi oblikami gibanja, prilagojenimi različni starostni stopnji in motoričnim sposobnostim, ki so bile učencem v sprostitev in veselje. Z njimi smo želeli pri učencih ozavestiti, da je vsakodnevna gibalna aktivnost ključna za razvoj njihovih gibalnih spretnosti, da pripomorejo k temu, da bodo veseli in sproščeni, pri pouku pa bolj motivirani, pozorni in bodo učno snov zato lažje pomnili.

Učenci so se lahko vključili v raznolike gibalne dejavnosti: sprostitveni tek, igranje odbojke, badminton, namizni tenis, hoja s hoduljami, vleka vrvi, uporaba orodij fitnesa na prostem, igra v vrečah, poligon … (**SLIKA 9**).



SLIKA 9: Z gibanjem do zdravja.

3. ZAKLJUČEK

Šola je ključna pri spodbujanju in navajanju učencev na zdrav način življenja. Izbirati mora raznolike načine in možnosti za aktivno učenje s tega področja, predvsem izkušenjsko. Tako pridobljena znanja postanejo trajna. Največji dosežek naravoslovnega dne je, da so učenci uvideli, da znanje in izkušnje, ki so jih usvojili v delavnicah, lahko uporabijo v vsakdanjem življenju tako v šoli, kot tudi izven nje.

Vtisi učencev o delavnicah:

Delavnica mi je bila všeč, ker sem spoznala, na kakšen način razčiščujemo probleme, saj je to zelo pomembno za naše zdravje.

Na delavnici je bilo zanimivo. Všeč mi je bilo, da sem lahko po dolgem času izlila svoja čustva iz sebe. Naučila sem se, da če me kaj mori, da se nekomu zaupam.

Najbolj me je presenetila informacija, kako veliko sladkorja vsebujejo pijače, tega jim sploh ne bi pripisala. Zdaj bom zagotovo večkrat pila vodo.

Všeč so mi bili smutiji, sedaj si jih bom večkrat pripravil sam.

Najbolj všeč mi je bilo, ko smo merili srčni utrip in igrali badminton. Še bi šla na takšno delavnico.

Glede na samoevalvacijo in pozitivni odziv učencev bomo s tako zastavljenim delom nadaljevali tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Program osnovna šola. Gospodinjstvo. *Učni načrt* (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_gospodinjstvo.pdf

[2] *Slovenska mreža Zdravih šol.* (2018). Pridobljeno s http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol

[3] Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[4] Jeriček Klanšček, H., Bajt M. (2015). *Ko učenca strese stres: priročnik za učitelje in svetovalne delavce.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

[5] Weare, K., Gay, G. (2010). *Izboljševanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol*. *Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Nina Demšar

PRIPRAVIMO SI ŠOLSKO MALICO

POVZETEK

Osnovna vzgoja o zdravi prehrani se najprej začne doma, v družini, nato vpliva na način prehrane tudi vzgoja v vrtcu in v šoli. Le majhne spremembe in prilagoditve pri jedeh, ki veljajo za manj zdrave, so potrebne, da jedi spremenimo v precej bolj koristne, ki nam obenem dajo dovolj energije, ne zasičijo telesa in ne kopičijo maščobe v našem telesu. Če k temu prištejemo še to, da si zdrav obrok otroci pripravijo sami, je uspeh zagotovljen. Kadar otrok sam pripravi svoj obrok, vanj vloži veliko truda, zato bo svojo jed zagotovo poskusil. Prav tako pri pripravi obroka otroci pridobivajo delovne navade, zaupanje, si razvijajo fino motoriko, vztrajnost, se učijo pravilnega in varnega rokovanja z različnimi kuhinjskimi pripomočki, spoznavajo osnove kuhanja, predvsem pa se ob tem zelo zabavajo. Pomen zdrave prehrane smo ozaveščali skozi praktično delo, ko smo si skupaj pripravili zdravo šolsko malico: skutin namaz z vrtno krešo in domačo žitno kašo - ″čokolino″.

KLJUČNE BESEDE: priprava obroka pri pouku, zdrave prehranjevalne navade, zdrava prehrana, šolska malica.

LET US MAKE OUR SCHOOL LUNCH

ABSTRACT

Basic education on healthy diet begins at home, in the family, then education in preschool and school also influences our nutrition. Only small changes and adjustments to foods that are considered unhealthy are necessary to turn dishes into much more beneficial ones, which at the same time give us enough energy, do not saturate our body and do not accumulate fat in our bodies. If, in addition, children prepare a healthy meal for themselves, the success is guaranteed. When children prepare their own meal, they put a lot of effort into it, and they will definitely taste it. Also, when preparing a meal, children acquire work habits, confidence, develop fine motor skills, perseverance, learn the proper and safe handling of various kitchen utensils, learn the basics of cooking, and above all have a great time. We emphasized the importance of a healthy diet through practical work by preparing a healthy school lunch together: a cottage cheese spread with garden cress and homemade chocolate porridge - “čokolino”.

KEYWORDS: **preparing a meal in class, healthy eating habits, healthy diet, school lunch.**

1. UVOD

Ko gre za zdravje in dobro počutje, svojim otrokom želimo le najboljše. Zavedamo se, da sta hrana in dobra telesna pripravljenost izredno pomembna za trdno zdravje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. V tem obdobju je izjemno pomembno, ne le, da otrok jé dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Prehranske potrebe otrok se v času rasti in razvoja spreminjajo. [1]

Otroci v šoli preživijo velik del dneva, v tem času pa se ne odvijajo le vzgojno – izobraževalni procesi, temveč tudi njihov razvoj. Glede na to, da imajo otroci v šoli na voljo štiri obroke dnevno (zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico) je kakovost zaužite hrane izrednega pomena. Zajtrk in dopoldanska malica predstavljata energijski zagon novega dne in zagotavljata zdrav razvoj otroka ter močno vplivata na njegovo delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije. Zajtrk pri otrocih poveča delavno storilnost v prvih šolskih urah za 20 % v primerjavi z otroki, ki ne zajtrkujejo. Najbolj primerna so ogljiko-hidratna živila, ki počasi in zmerno dvignejo nivo glukoze v krvi. Dodatek beljakovinskega živila ima ugoden učinek pri reševanju kompleksnih mentalnih nalog in izboljša se tudi razpoloženje. Glavni sestavini zajtrka sta kruh oziroma žita (na primer musli) in mleko, k temu pa dodamo presno hrano v obliki zelenjave in/ali sadja. V obrok lahko vključimo tudi skutni namaz, manj mastni sir ali manj mastne vrste mesnih izdelkov, a le v majhnih količinah. Taki obroki so pomembni za preskrbo telesa z beljakovinami, kalcijem, vitamini in prehranskimi vlakninami.

Le majhne spremembe in prilagoditve pri jedeh, ki veljajo za manj zdrave, so potrebne, da jedi spremenimo v precej bolj koristne, ki nam obenem dajo dovolj energije, ne zasičijo telesa in ne kopičijo maščobe v našem telesu. Če k temu prištejemo še to, da si zdrav obrok otroci pripravijo sami, je uspeh zagotovljen. Kadar otrok sam pripravi svoj obrok, vanj vloži veliko truda, zato bo svojo jed zagotovo poskusil. Prav tako pri pripravi obroka otroci pridobivajo delovne navade, zaupanje, si razvijajo fino motoriko, vztrajnost, se učijo pravilnega in varnega rokovanja z različnimi kuhinjskimi pripomočki, spoznavajo osnove kuhanja, predvsem pa se ob tem zelo zabavajo.

2. NAREDIMO SI MALICO SAMI

Zakaj je dobro, da otroci sodelujejo pri pripravi hrane? Tehtnih razlogov za to je več:
otrok, ki je sodeloval pri pripravi hrane, jo bo zelo verjetno tudi z največjim veseljem pojedel;
kuhanje, pri katerem sodelujejo otroci in starši, družino povezuje in krepi njene vezi;
z učenjem kuhanja otrok hkrati spoznava pomen zdravega prehranjevanja;
med kuhanjem si otroci širijo besedni zaklad in večajo matematično znanje
(npr. štejejo, tehtajo) ter razvijajo ustvarjalnost;
s kuhanjem se otrok uči skupinskega dela in razdelitve vlog, kar mu bo koristilo pozneje v življenju;
kuhanje spodbuja razvoj otrokovega mišljenja. Med kuhanjem otroci živila razporejajo, analizirajo, klasificirajo in primerjajo. Razvija se tudi problemsko učenje, ko morajo iz določenih živil, glede na dana navodila, pripraviti obrok;

kuhanje je tudi odlična priložnost za razvijanje otrokovih motoričnih spretnosti. Ko otroci gnetejo, oblikujejo in mešajo, razvijajo hkrati grobo in fino motoriko. Koordinacija med očmi in kontrolo mišic pa se razvija, ko režejo, zlivajo, merijo in lupijo živila. [2]

Iz leta v leto opažamo, da v šoli pripravljeni namazi niso med najbolj priljubljenimi jedmi med učenci. Ob razmišljanju, kako učence v svojem razredu navdušiti nad malico, ki splošno velja za manj priljubljeno, kot na primer skutin namaz, sem se odločila učence aktivno vključiti v pripravo le tega.
Prav tako sem želela učence ozavestiti, da lahko obrokom, ki jih otroci obožujejo, vendar le ti vsebujejo veliko sladkorja in drugih manj zdravih sestavin, z zamenjavo sestavin spremenimo v zdrav obrok. Zadali smo si izziv, kako med učenci zelo priljubljeno žitno kašo - ″Čokolino,″ spremeniti v zdravju bolj prijazen obrok, ga sami pripraviti in za šolsko malico tudi pojesti.

3. SKUTIN NAMAZ Z VRTNO KREŠO

Aktivnosti za pripravo namaza smo začeli tako, da smo skupaj z učenci posejali vrtno krešo v tri lončke. Prvega smo postavili v omaro v temo in ga redno zalivali. Druga dva smo postavili na okensko polico. Enega od teh smo redno zalivali, drugega pa nismo zalili nikoli. Tako smo 10 dni opazovali, kako rastline napredujejo in kaj potrebujejo za življenje in normalen razvoj in to primerjali s človekovimi potrebami. Po desetih dneh smo opazili, da so semena v omari sicer vzklila, vendar so bila stebla in listi vrtne kreše rumena in ne zelena. Semena v lončku na okenski polici, ki ga nismo zalivali, niso niti vzklila. V tretjem, tistem, ki smo ga zalivali in je imel dovolj svetlobe, je vzklila čvrsta in zdrava vrtna kreša. Odločili smo se, da jo uporabimo v skutnem namazu.
Učenci so pri pripravi obroka aktivno sodelovali. Razdeljeni so bili v 4 skupine. Oblekli so si kuharske predpasnike in pripravili nož ter desko za rezanje. Pogovorili smo se o pripravi in higieni delovnega okolja in higieni rok. V skupini so vrtno krešo najprej porezali in jo oprali. Na deski za rezanje so jo na drobno sesekljali. V pripravljeno posodico so stresli domačo skuto in sesekljano vrtno krešo, dodali žlico kisle smetane in ščepec soli. (**SLIKA** 1).



SLIKA 1: Pripravljen skutin namaz z vrtno krešo.

Namaz je bil narejen in komaj so čakali, da ga poskusijo. Na domač ržen kruh, pečen v krušni peči, si je vsak sam namazal skutin namaz in ga z užitkom pojedel. Namaz so zelo pohvalili in pojedli tudi tisti učenci, ki običajno ne posegajo po tej vrsti malice. Najbolj pomembno pa je, da so pri delu neizmerno uživali in po končani aktivnosti prosili, da bi si še večkrat sami pripravili šolsko malico.

4. DOMAČA KAŠA Z LEŠNIKI IN ČOKOLADO

Pred začetkom priprave obroka smo čas namenili spoznavanju sestavin, ki smo jih kasneje pri pripravi uporabili. Večina učencev se je tako prvič srečala z vaniljevim strokom, vonjali in okušali smo grenki kakav, mlete lešnike in mleti cimet. Ovsene kosmiče smo s pomočjo blenderja zmleli v prah. Preverili smo tudi, ali so med nami učenci, ki so alergični na katero od sestavin, a na srečo takih učencev v našem razredu ni bilo.
Učenci so se razdelili v 4 skupine, vsaka skupina je imela na voljo recept in potrebne sestavine. Na deski za rezanje je vsak učenec sesekljal košček grenke čokolade (**SLIKA** 2), pri odmerjanju sestavin z žlico so urili štetje do 20. Ko je bila suha kaša zmešana in pripravljena po receptu, si je vsak učenec v skodelico nasul toliko kaše, kot je predvideval, da je bo pojedel, ob tem smo se pogovorili, kako pomembno je, da vzamemo samo toliko hrane, kot je bomo pojedli. Učiteljici sva jim v skodelico dolili vroče mleko in naš domači ″čokolino″ je bil pripravljen.



SLIKA 2: Sesekljanje grenke čokolade.

Odzivi otrok so bili različni. V večini so kašo pohvalili in izrazili željo, da bi jo večkrat imeli na meniju. Prepričala je tudi tiste, ki Čokolina v originalu ne marajo. So se pa med njimi znašli tudi učenci, ki jim kaša ni bila dobra, so bili pa navdušeni nad samo pripravo obroka.

5. ZAKLJUČEK

Otroštvo je čas, ki je namenjen raziskovanju, odkrivanju in učenju. Otroci so kot nekakšni mali raziskovalci, ki se radi učijo o svetu, ki jih obdaja; radi odkrivajo nove stvari in s pomočjo igre osvajajo nove veščine in spretnosti. Zato tudi kuhinja in vse, kar se dogaja v njej, otroke že od malih nog neizmerno privlači. [2]

Izkušnje, ki so jih učenci pridobili, ko so si sami pripravili svojo zdravo šolsko malico, ocenjujem kot zelo pozitivne. Pri delu so bili zelo motivirani in se naučili veliko novega. S podobnimi aktivnostmi bomo v razredu zagotovo še nadaljevali.

LITERATURA IN VIRI

[1] Prehrana predšolskih otrok, Nacionalni portal o hrani in prehrani, dostopno na https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci, pridobljeno z 10. 11. 2019

[2] B.J., (2011), Mladi kuhar, dostopno na https://okusno.je/domace/mladi-kuhar.html, pridobljeno z 10. 11. 2019

[3] Gavin, Mary L. (2007), Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najtniških let, Ljubljana, Maldinska knjiga

[4] Viri slik: osebni arhiv

Irena Dirjec

GIBALNE AKTIVNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

POVZETEK

Otroci s posebnimi potrebami, natančneje otroci s primanjkljaji na posameznih področjih, so tisti otroci v predšolskem obdobju, učenci v osnovni šoli in tudi v nadaljnjem izobraževanju, katerih težave so specifične in tako velike, da potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo. Pri urah dodatne strokovne pomoči jim različni strokovnjaki nudimo neposredno pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir ali motenj oziroma učno pomoč z namenom krepitve njihovih šibkih področij preko oziroma s pomočjo njihovih močnih področij. Učimo jih različnih strategij, prilagojenih njihovim posebnim potrebam, s pomočjo katerih lažje dosežejo posamezne cilje in standarde znanja, zapisane v učnih načrtih. Pri vsem tem je izjemno pomembno področje gibanja. V prispevku so predstavljene konkretne gibalne aktivnosti, ki ob usvajanju učne snovi razvijajo tudi grobo, fino in grafomotoriko otrok.

KLJUČNE BESEDE: **otroci s posebnimi potrebami, dodatna strokovna pomoč, gibanje, učenje z gibanjem.**

PHYSICAL ACTIVITIES IN ADDITIONAL EXPERT ASSISTANCE LESSONS

ABSTRACT

Children with special needs are a very heterogenic group. Among them, there is a group of children with disabilities in specific areas of learning. They attend preschool, primary school, secondary school and higher education. Due to severe disabilities, they need additional expert assistance. Within these lessons, various experts offer them help to surmount their learning disabilities using their strengths. We teach them different strategies adapted to their special needs. Using these strategies they are able to reach the same educational goals and standards as other students. In this process, movement plays an important role. In this article are presented several concrete motor activities to help students to learn subject matters and develop gross and fine motor skills at the same time.

KEYWORDS: **students with special needs, additional expert assistance, movement, movement based learning.**

1. UVOD

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami v 2. členu kot otroke s posebnimi potrebami opredeljuje tudi tiste s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011). To so tisti otroci v predšolskem obdobju, učenci v osnovni šoli in tudi v nadaljnjem izobraževanju, katerih težave so specifične in tako velike, da potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo.
Ure dodatne strokovne pomoči v veliki meri izvajamo specialni in rehabilitacijski pedagogi (tudi specialni pedagogi oz. defektologi), pa tudi socialni pedagogi, pedagogi, psihologi in inkluzivni pedagogi. Usmerjenim otrokom oz. učencem na podlagi Odločbe o usmerjanju nudimo neposredno pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir ali motenj oz. učno pomoč z namenom krepitve njihovih šibkih področij preko oz. s pomočjo močnih področij. Učimo jih različnih strategij, ki jih prilagodimo njihovim posebnim potrebam in s pomočjo katerih lažje dosežejo posamezne cilje in standarde znanja, zapisane v učnih načrtih. Pri vsem tem je izjemno pomembno tudi gibanje.

2. POMEN GIBANJA V PROCESU UČENJA

Sodobne raziskave s področja nevroznanosti vedno znova dokazujejo, kako gibanje pomembno vpliva na razvoj človekovih možganov že od najzgodnejšega obdobja življenja dalje (Zupančič Grašič, 2016). To obdobje je pomembno tudi z vidika ustvarjanja povezav med nevroni – le-te se takrat ustvarjajo najhitreje in v največjem številu (Rajović, 2016), obenem pa so osnova za nadaljnje učenje. Tega se je potrebno še posebej zavedati pri delu z otroki oz. učenci s posebnimi potrebami, ki imajo ob učnih težavah praviloma tudi težave na gibalnem področju.
Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič in Fekonja (2009) so ugotovile, da je gibalni razvoj tesno povezan z drugimi področji razvoja, in sicer z zaznavnim, s čustvenosocialnim in spoznavnim. Znano je, da si najbolje zapomnimo stvari, ki jih preizkusimo z gibanjem.
Slovenski šolski prostor na splošno še vedno velja za klasičnega – učenci med uro večinoma sedijo in sledijo frontalnemu pouku. Prav zato bi bilo potrebno več pozornosti nameniti vključevanju gibalnih aktivnosti v proces učenja, pa čeprav samo v obliki kratke, tri- do petminutne dejavnosti sredi ure, s katero prekinemo sedenje in aktiviramo telo.

3. GIBALNE AKTIVNOSTI

Glede na vključenost posameznih skupin mišic v posamezno gibalno aktivnost ločimo grobo in fino motoriko. Groba motorika oziroma grobi gibi »... so gibi, pri katerih uporabljamo velike mišične skupine« (Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič in Fekonja, 2009, str. 173). Fina motorika oziroma drobni gibi so tisti, pri katerih uporabljamo majhne mišice (Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič in Fekonja, 2009, str. 176). Na tem mestu je pomembno omeniti tudi grafomotoriko oziroma sposobnost in spretnost pisanja. Razvoj grafomotorike, ki se začne veliko pred razvojem pisanja (Zupančič Danko, 2018), je v predšolskem obdobju še posebej pomemben za kasnejše obdobje šolanja.

Gibalnih aktivnostih, ki jih uporabljam pri svojem delu z otroki s posebnimi potrebami, je ogromno. V prispevku predstavljam le ozek izbor. Osredotočila sem se na nekaj tistih, ki so se v praksi izkazale kot najboljše, pa tudi najbolj priljubljene.

Odlične dejavnosti, ki že v osnovi vključujejo gibanje, lahko pa jih temu primerno še dodatno prilagodimo, so družabne igre. V začetku jih igramo v osnovni obliki in se usmerimo predvsem na spoznavanje pravil. Ko jih učenci usvojijo, z dodajanjem učnih vsebin igre postanejo odličen didaktičen pripomoček.

Igra Dobble (**SLIKA 1**) je namenjena razvijanju vizualne pozornosti ter priklicu besed. Odvisno od učenca jo lahko naredimo bolj ali manj tekmovalno. Če so pri učencu prisotne tudi težave s hiperaktivnostjo in temu primerno potrebuje več gibanja, igro prilagodimo tako, da se mora vsakič sprehoditi ali teči po kartico na drugo stran prostora.

Z igro Jenga (**SLIKA 1**) spodbujamo pozornost in koncentracijo ter razvijamo fino motoriko. Za potrebe učnega procesa igro prilagodimo tako, da uporabimo štiri večje ploskve posameznega lesenega bloka. Nanje zapišemo npr. račune seštevanja in odštevanja ali poštevanko, besede, ki jih morajo učenci nato uporabiti v povedih, prednje postaviti ustrezen predlog ali jim določiti besedno vrsto, angleške nepravilne glagole v enem ali v vseh različnih časih, lahko le ali tudi njihove slovenske prevode itn. Možnosti pri tem je ogromno.



SLIKA 1: Družabni igri Dobble in Jenga.

Igra Domine je klasična družabna igra, ki razvija pozornost in koncentracijo ter fino motoriko. Nudi veliko možnosti prilagajanja vsebine in izvedbe. Ploščice ali kartice izdelamo sami glede na različne potrebe (otroka, učenca, učnih vsebin itn.), obenem pa jo lahko obogatimo z dodatnimi aktivnostmi. Primerna je za otroke različnih starostnih obdobij. Za razvijanje besednega zaklada npr. vključimo slike otroku manj znanih predmetov, živali ipd. Kar je na sliki, mora otrok poimenovati ter besedo uporabiti v povedi, jo opisati z drugimi besedami, prikazati z gibom itn. Kartice lahko prikazujejo sliko posameznih motoričnih dejavnosti, ki otroku delajo težave. Ko položi ujemajočo se kartico, dejavnost tudi izvede.
Učenci se v 4. razredu prvič srečajo s pojmi premica, daljica in poltrak. Omenjene črte ponazorimo z iztegnjenimi rokami (**SLIKA 2**). Premica je ravna črta, ki je na obeh straneh neomejena. Dlani so na obeh straneh iztegnjene in ponazorjajo neomejenost. Daljica je ravna

črta, ki je na obeh straneh omejena. Dlani so stisnjene v pest in ponazorjajo krajišči daljice. Poltrak je ravna črta, ki je na eni strani omejena, na drugi neomejena. Ena dlan je stisnjena v pest in ponazarja izhodišče, druga je iztegnjena in ponazarja neomejenost.
Izvedba dejavnosti poteka tako, da učitelj z rokami ponazori posamezno črto, učenci pa jo poimenujemo. Druga možnost je, da učitelj poimenuje eno od črt, učenci pa jo ponazorijo z rokami. Težavnost stopnjujemo s hitrejšim ritmom menjavanja posameznih črt, težavnost na motoričnem področju pa s podaljševanjem časa z odročenimi rokami.



SLIKA 2: Ponazoritev premice, daljice in poltraka z rokami.

Prav tako si z rokami pomagamo pri ponazoritvi pravokotnosti in vzporednosti (**SLIKA 3**). Ko je ena roka odročena, druga pa iztegnjena navzgor ali navzdol, to ponazarja medsebojno pravokotnost. Obe roki iztegnjeni navzgor ponazarjata vzporednost.



SLIKA 3: Ponazoritev pravokotnosti in vzporednosti z rokami.

Roke so uporaben pripomoček tudi pri urah tujega jezika v okviru obravnave osebnih zaimkov (**SLIKA 4**). Le-te v ednini prikažemo z eno roko, tiste v množini pa z obema rokama. Zaimke v 1. osebi ponazorimo z roko, usmerjeno proti sebi, pri zaimkih v 2. osebi z roko pokažemo na (navidezno) osebo nasproti nas, pri zaimkih v 3. osebi pa na (navidezno) osebo na strani. Temu

dodamo še enostaven ritem in že imamo kratko gibalno dejavnost, ki jo lahko uporabimo kadarkoli med uro kot uvod pisnim nalogam za ponavljanje in utrjevanje osebnih zaimkov.



SLIKA 4: Ponazoritev osebnih zaimkov v tujem jeziku z rokami.

Naslednja dejavnost je na prvi pogled preprosta, v sebi pa skriva bogastvo področij, ki jih preko nje razvijamo, in sicer fino in grobo motoriko, orientacijo na ploskvi in telesu, koordinacijo gibov, tehniko branja ter branje z razumevanjem.
V mrežo šestih vrstic in šestih stolpcev (**SLIKA 5**) prvi od slednjih predstavlja šest strani na igralni kocki. Poleg pik na posamezni strani kocke je napisana tudi ustrezna številka. Ostalih pet stolpcev je obarvanih enako kot igralne kocke, ki jih bomo uporabili. Kocke naj bodo različnih barv. V preostalih trideset polj vnesemo navodila za poljubne gibalne dejavnosti, ki so lahko v obliki slike in/ali besedila. Dejavnosti izbiramo glede na starost otroka oz. učenca in na njegove motorične sposobnosti in težave, ki jih na tem področju ima.



SLIKA 5: Mreža gibalnih dejavnosti.

Prva naloga je, da otrok oz. učenec kocke glede na barvo položi na vrh vsakega stolpca in obenem ponovi barve. Nato izbere kocko in jo vrže. Pri tem mora biti pozoren na moč in usmerjenost meta. V primeru večjih težav naj kocko najprej meče v škatlo z manjšim robom. Ko usvoji gib, kocko meče na mizi. Glede na barvo kocke in število pik v mreži poišče ustrezno polje. Sliko ali besedilo prebere. Ob tem pojasnimo morebitno uporabo krajšav ali posamezne

manj znane besede (npr. odroči, skleni). Vajo izvede. Enak postopek ponovi s preostalimi štirimi kockami.

4. SKLEP

Gibalnih aktivnosti, ki jih uporabljam pri urah dodatne strokovne pomoči, je veliko. Prav tako neraziskanih in še neuresničenih možnosti za njihovo uporabo. Zaradi svoje učinkovitosti so izjemno pomemben del izvajanja dodatne strokovne pomoči. Ker pa otroci oz. učenci s posebnimi potrebami večino časa še vedno preživijo v matični skupini oz. razredu, imamo izvajalci dodatne strokovne pomoči pomembno vlogo pri promociji in spodbujanju vzgojiteljev in učiteljev k čim pogostejšemu vključevanju najrazličnejših gibalnih aktivnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Kavčič, T. in Fekonja, U. (2009). Gibalni razvoj po rojstvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), *Razvojna psihologija (str. 170-185)*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

[2] Rajović, R. (2016). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka.* Ljubljana: Mladinska knjiga.
Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/ (2011). Uradni list RS, št. 58/11 (22. 7. 2011). Pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896

[3] Zupančič Danko, A. (2018). *Razvoj grafomotorike v vrtcu*. Pridobljeno s https://www.moj-vrtec.si/vsakdan-v-vrtcu/kaj-se-v-vrtcu-%C5%A1e-dogaja/razvoj-grafomotorike/razvoj-grafomotorike-v-vrtcu/

[4] Zupančič Grašič, J. (16. 4. 2016). Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. *NEDELO*. Pridobljeno s https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html

Lidija Domanjko

VKLJUČEVANJE PLESNO-GIBALNIH IGER V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES

POVZETEK

V svojem delu želim predstaviti pomen in namen plesno-gibalnih iger pri vključevanju v vzgojno-izobraževalni proces: kako plesne igre vplivajo na učni proces, kako pripomorejo k boljši aktivni vlogi otroka pri vzgojnem procesu in kako vplivajo na povezovalno vlogo posamezne skupine. Dandanes se otroci takšnih iger ne igrajo več. Njihov prosti čas je zapolnjen z različnimi multimedijskimi vsebinami in interaktivnimi igrami. Vemo, da je otroka potrebno seznaniti z informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, a ga ta ne sme zasvojiti. Otrok se lahko odlično zabava ob plesno-gibalnih igrah, v družbi vrstnika ali odraslega. Vrstnik, sorojenec ali kdor koli drug je pri igri otrokov neprecenljiv prijatelj in mu nudi nešteto možnosti. Pri otrocih je potrebno spodbujati veselje do plesno-gibalnih iger in mu jih znati na primeren način kadarkoli približati. V strokovnem prispevku bom predstavila, kako so plesno-gibalne igre naše otroke spodbudile k večji medsebojni povezanosti in aktivni vključenosti v vzgojno-izobraževalne dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: **predšolski otroci, plesno gibalne igre, izobraževalno delo, plesna umetnost.**

INTRODUCING DANCE-MOVEMENT GAMES IN THE EDUCATION PROCESS

ABSTRACT

I would like to introduce the meaning and purpose of dance-movement games in the education process: The influence of dancing games on the learning process, how they are improving the active role of a child in the education process and how they influence the connection of an individual group. Nowadays children are not playing such games anymore. Their free time if full with multimedia contents and interactive plays. We know, that it is important to introduce the information-communication technology to a child, but it cannot make him addictive. A child can be entertained by dance-movement games with peers or adults. A peer, brother or sister or another person can be a crucial friend in various games and offers the child countless possibilities. We have to motivate the interest for dance-movement games in children and know how to appropriately draw the children's attention for them at any time. In my expert paper I will introduce, how the dance-movement games brought our children closer and increased their active inclusion in the education activities.

KEYWORDS: **pre-school children, dance-movement games, education-work, dancing art.**

1. UVOD

Pri svojem delu sem se veliko izobraževala na plesnem področju. V vrtcu sem osem let vodila interesno dejavnost plesne urice, ki je bila namenjena predšolskim otrokom. V svoje delo v oddelku tako neprestano vključujem veliko umetnostnih vsebin, vse od petja, ritma, do plesa ipd. Ples ni samo to, kar vidimo na kakšnem nastopu, ko nam otroci zaplešejo na znano pesem. Ples mora otrok doživeti celostno, skozi ritem, pesem in skozi občutenje lastnega telesa.
Ples ima številne pozitivne učinke. Posamezniku prinaša zabavo, sprostitev, pa tudi veselje. Ima veliko vlogo pri zmožnosti telesnega izražanja, ki je prav tako pomembno kot besedno izražanje. V učni praksi se velikokrat premalo zavedamo, da učenje z gibanjem ni le pridobivanje motoričnih spretnosti in gibalnih sposobnosti, je mnogo več. Pomembno je, da se otrok giblje in pri tem raziskuje in opazuje svojo okolico in telo. Z gibanjem se na eni strani spodbuja razvoj splošne motorike, gibljivosti, ravnotežja, koordinacije, orientacije v času in prostoru ter hitrosti in vzdržljivosti, po drugi strani pa razumevanje medosebnih odnosov, strpnosti, potrpežljivosti in otrokove samopodobe. [1]



SLIKA 1: Razvijanje medsebojnih odnosov in delovanje kot skupina.

A. Načrtovanje in izvajanje vzgojno-izobraževalnega procesa

Vzgojno-izobraževalni proces načrtujemo z različnimi vrstami priprav. Sama dnevno načrtujem izvedbo dejavnosti in jih sprotno evalviram. Pri načrtovanju dela je potrebno upoštevati tudi zunanje dejavnike, kot so prostor, materiali, sredstva ipd. Po načrtovanju je potrebna izvedba oziroma izvedbeni kurikulum.

Pomembnejše dejavnosti izvedbenega kurikuluma so:
igra – najučinkovitejša vzgojna oblika učenja otrok.

Rutinske dejavnosti – del prikritega kurikuluma, v katerega sodijo prehranjevanje, higiena, počitek itd.
Spodbujanje komunikacijskih sposobnosti pri otroku – vzgojitelj to počne s svojim zgledom, strokovnostjo, komunikacijsko kompetenco.
Spodbujanje socialno-emocionalnega razvoja pri otroku – čustvena inteligenca je pomembnejša za uspeh in srečo otroka, kot pa inteligenca.
Discipliniranje – otroci potrebujejo meje, kajti če teh ni, dobijo občutek negotovosti in prepuščenosti samemu sebi. Meje jim nudijo občutek varnosti, hkrati pa jih otroci tudi raziskujejo in preverjajo.
Opazovanje otrok in spremljanje njihovega razvoja – opazovanje in ugotavljanje otrokovega aktualnega razvoja je nujno za načrtovanje njegovega nadaljnjega potencialnega razvoja. [2]

Ob upoštevanju in vnašanju vseh teh dejavnosti v naš vzgojno-izobraževalni proces smo otrokom nudili dovolj primernih vsebin, s katerimi so pridobivali na vseh področjih razvoja.
Ples kot ena izmed oblik vzgojno-izobraževalnega, če je primerno ponujena, vpliva prav na vse ravni otrokovega razvoja in prav to je njegova neprecenljiva prednost, zato je dobro, da ga v svoje delo vključujemo neprestano. Pri otrocih iz prvega starostnega obdobja se teh vsebin še kar poslužujemo, pri vodenju skupin iz drugega starostnega obdobja pa se nam včasih dogaja, da plesno-gibalne igre pustimo nekje ob strani.
Otroci se radi veliko igrajo, gibljejo in ustvarjajo. Zelo so radovedni in svet okrog sebe odkrivajo z izkušnjami, pridobljenimi z gibom. Z zanimivimi spodbudami za gibanje jim lahko odkrivamo vrata v svet, poln novih izkušenj. [3]

2. PLESNO GIBALNE IGRE

Plesno gibalne igre v naši skupini
V preteklem šolskem letu sem vodila skupino otrok, starih od 5 do 6 let. V skupino je bilo vključenih 24 otrok, 12 fantov in 12 deklic. Bili so zelo razposajena, navihana in energična skupina.
Pri načrtovanju dela v skupini strmim k izražanju želja in idej otrok. Otroci nam lahko marsikaj povedo in nas popeljejo v svoj domišljijski svet, ki se nam, odraslim, malo oddaljuje in včasih celo pozabljamo nanj. V svoje delo vedno vnašam razne novosti. Poslušam in opazujem skupino, ki jo prevzamem, in naredim načrt razvoja skupine v pozitivno smer. Ob lanskem opazovanju skupine sem ugotovila, da v skupini prevladujejo individualisti, ki potrebujejo mnogo gibanja in raznolikosti pri dejavnostih. Tako se mi je porodila ideja o vključevanju plesno-gibalnih iger v dnevno rutino v vrtcu, saj bi z vključitvijo le-teh zadovoljila potrebe po gibanju in raznolikosti ter postopoma vplivala na skupinsko dinamiko skupine.
Najprej sem plesno-gibalno igro vključila v jutranji krog. V jutranjem krogu smo se vsako jutro pozdravili, si označili koledar in si zapeli skupno pesem, ki smo jo gibalno ponazorili. Uporabili smo pesem neznanega avtorja z naslovom Če si slabe volje. Otroke sem seznanila s pesmijo in dokaj hitro so jo osvojili, saj so si lahko pomagali z gibalnimi ponazoritvami. V prvi kitici pesem spremljajo individualne gibalne ponazoritve, v drugi kitici pesem gibalno ponazarjamo z vrstnikom, na koncu pa se povežemo kot skupina. Ta pesem nas je spremljala skozi celo

šolsko leto, bila je kot nekakšna skupinska himna. V pesmi se tako lepo usklajuje gibanje s plesnim delom: najprej naredim sam, nato v tandemu in na koncu v skupini.
Postopoma sem skozi šolsko leto plesno-gibalne igre vključevala v usmerjene dejavnosti. Plesno-gibalna igra je bila motivacija za našo dejavnost, popestritev naše dejavnosti, bila je v pomoč pri utrjevanju določene teme ali celo osrednji del naše načrtovane dejavnosti. Večkrat smo plesno-gibalno igro uporabili za motivacijo v določeno tematiko. Vsebina plesno-gibalne igre nas je popeljala v pogovor o določeni temi, npr. ko smo se seznanili z zdravo prehrano, smo spoznali gibalno-plesno igro Pujsi debelujsi. Ta igra se je otrokom popolnoma vtisnila v spomin in vedno znova so jo želeli ponavljati, ob njej so se zelo zabavali. Ob seznanitvi otrok z novo temo je bila gibalno-plesna igra del uvoda, nato pa je postala tudi del utrjevanja. Ko smo se z otroki pogovarjali o podnebnih spremembah in taljenju snega, smo spoznali igro Ples pingvinov. V letnem delovnem načrtu smo imeli zastavljen sklop o glasbilih in ob tem smo spoznali igro Na podstrešju. Gibalno-plesno igro smo vključili tudi v praznovanje rojstnega dne, saj smo se z prav vsakim slavljencem igrali igro Rojstni dan.
Del vsakodnevnega bivanja v vrtcu smo namenili plesno-gibalnim igram. Pri naših rutinskih dejavnostih smo si po malici vedno vzeli čas za plesno-gibalne igre. Tako smo jih vnesli v našo vsakodnevno rutino. Na začetku leta smo se seznanili z različnimi gibalnimi igrami: Abraham ˈma sedem sinov, Trden most, Kraljica, koliko korakov je do vašega gradu, Bela lilija, Mačka in miš, Muhice lovim, En droben srček imam, Peljemo se, peljemo, Rdeče češnje rada jem, Pajek plete mrežo, Potujemo v Rakitnico, Pingvini, Od glave do peta, Pujsi debelujsi, Ples pingvinov, Na podstrešju, Rojstni dan … Vse te igre smo se sčasoma naučili in postale so del našega vsakdana.
Na začetku šolskega leta sva se s pomočnico vzgojiteljice igrali skupaj z njimi in jih usmerjali, če je bilo to potrebno, proti koncu šolskega leta pa so se otroci te igre igrali povsem samostojno. Otroci po malici niti niso iskali drugih iger, ampak so si takoj poiskali prostor na preprogi in se že pogovarjali, katero igro bodo izbrali. Vedno smo enega otroka izšteli, da je izbral igro in bil prvi vodja igre. Ob tem smo spoznali še veliko novih izštevank.

3. VPLIV PLESNO-GIBALNIH IGER NA POSAMEZNIKOV RAZVOJ

Plesno-gibalne igre lahko v veliki meri vplivajo na več ravni otrokovega razvoja. Otrok lahko s pomočjo plesa razvija svoje kognitivne, motorične, socialne, psihološke in estetske funkcije.
Kognitivni razvoj. Prav tako kot druga razvojna področja, tudi kognitivni razvoj ne poteka neodvisno, temveč je tesno povezan z gibalnim in s čustveno-socialnim področjem. S plesom otrok razvija zavedanje svojega telesa, zaznavne funkcije, pa tudi govor, višje mentalne funkcije, spomin, predstavljivost, sposobnosti za učenje, komuniciranje in interakcijo. [4]
Psihološki vidik. Otroke učimo zavedati se svojih čustev, izražati občutja in doživljanja z gibanjem, sočasno pa jih opozarjamo na spoštovanje čustev drugih. Tako se bogati njihov notranji svet doživljanja. Skozi ukvarjanje s telesom poskušamo vplivati na zadovoljstvo s samim seboj, na povečanje samozaupanja in pozitivno samopodobo. [4]
Biološki-fiziološki vidik. S plesom sprožimo pospešeno delovanje cele vrste funkcionalnih sistemov, kot so srčno-žilni, dihalni, prebavni, vegetativni, senzomotorični, hormonski idr. Na eni strani ples zadovoljuje otrokovo nenasitno potrebo po gibanju, sočasno pa s hkratnim obremenjevanjem različnih mišičnih skupin in ustreznimi dražljaji usmerja aktivnosti fizioloških

procesov vsega telesa. Na eni strani razvijamo gibalne, aerobne in anaerobne ter senzomotorične sposobnosti, na drugi strani pa specialne plesne sposobnosti, kot so plesnost, dojemljivost za ritem, za odnose v paru ali skupini itd. [4]
Sociološki vidik. Prek telesnega stika razvijamo socialne sposobnosti; spodbujamo torej stike z drugimi: zaupanje, občutljivost, sodelovanje otrok v skupini in skupinsko reševanje problemov, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje. Ples je za otroka igra, povezana z veliko »intelektualnega dela«, sočasno pa delo v skupini omogoča spoznavanje tistih življenjskih vrednot, ki prinašajo zadovoljstvo s samim seboj, sproščenost in veselje, prijateljstvo, zaupanje, sposobnost komuniciranja. Govorica telesa je pogosto bolj neposredna, pomembna in odkrita kot govorica besed. Ker je gibanje sestavni del vsakega vedenja, lahko nadzor nad njim izboljša tudi nadziranje slednjega. Čim več se je otrok sposoben gibati, toliko večje območje osvaja in toliko več je sposoben dojemati tudi na drugih področjih svojega razvoja. [4]
Umetniški vidik. Vzgajanje s plesom je kompleksno in velikokrat povezano še z drugimi umetnostmi: z glasbo, likovno umetnostjo, gledališko in literarno umetnostjo, filmom itd. Pravzaprav zelo redko razvijamo le otrokove gibalne sposobnosti. Vedno so navzoči določen ritem, glasba, soplesalci, premeti, s katerimi lahko plešemo, morda tudi pripoved, pesem, slika. S tem razvijamo posebno otrokovo občutljivost ne samo za gibalne, temveč tudi druge umetniške oblike, s čimer v veliki meri razvijamo predstavljivost in logično mišljenje, sposobnosti dojemanja časa in prostora ter druge umske sposobnosti in funkcije. Sočasno je vse to del estetske vzgoje, ki vpliva na otrokovo estetsko tenkočutnost, lastno umetniško ustvarjalnost in odnos do umetnosti in kulture sploh. Ustvarjanje z gibanjem, glasba in umetniška igra omogočajo tudi vsestransko izobrazbo otroka na umetniškem področju, razvijajo smisel za lepo, usklajeno gibanje, doživljanje glasbenega ritma, širijo otrokovo sporočilno območje, njegovo lastno predstavo, identifikacijo. [4]

4. SKLEP

Ob nenehni spremljavi procesa in opazovanju otrok skozi celotno šolsko leto je bil namen mojega dela uresničen. Otroci so gibalno-plesne igre vzeli za svoje. Že proti drugi polovici šolskega leta, še najbolj pa proti koncu, se je izkazalo kako radi so se posluževali omenjenih iger in zmeraj prosili še za kakšno. Otroci so se iger igrali spontano, z vrstniki, občasno so k igri povabili še naju s pomočnico, kar je njihovo igro še dodatno zabavno popestrilo. Plesno-gibalna igra je bila v naši skupini rutina, preko dneva je bila izpeljana vsaj dvakrat, včasih tudi večkrat. Obvezno smo jo vključili v jutranji krog in v dejavnost po malici. Občasno, vsaj trikrat na teden, smo jo vključili še v usmerjeno dejavnost, v igro pred kosilom in v igro na prostem.

Skozi vključevanje plesno-gibalnih iger v načrtovanje delovnega procesa v skupini sem opazila, da je skupina delovala bolj povezano, otroci so si nudili več medsebojne pomoči, postali so bolj poslušni, znali so se umiriti. Gibalno-plesne igre so pritegnile tudi najbolj nemirne in nezainteresirane otroke. Spomnim se dečka, ki se mu je veliko načrtovanih dejavnosti v skupini zdelo brezveznih in nezanimivih, ob plesno-gibalnih igrah pa je sijal, pokazal veliko zainteresiranosti in zadovoljstva.

Ob spoznavanju novih iger so otroci razvijali govor, ritem, posluh, plesnost, spomin, motoriko, matematična znanja in estetiko. Veliko so se učili drug od drugega, če je kateri otrok pozabil besedilo določene igre, ali kakšen gib, so mu ostali hitro priskočili na pomoč.

Menim, da gibalno-plesne igre zelo pomembno vplivajo na oblikovanje skupinske dinamike v skupini. Preko njih se otroci nevede bolj medsebojno povežejo in urijo svoje medsebojne odnose. Preko plesno-gibalnih iger otroci razvijajo vrednote, kot so potrpežljivost, naklonjenost, prijaznost in razvoj le-teh je dandanes zelo pomemben.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Krivec. *Sos? Ples! Priročnik za mentorje plesnega ustvarjanja*. Ptuj: Zveza kulturnih društev, 2013, str. 5.

[2] J. Lepičnik Vodopivec in M. Hmelak. *Strokovni izzivi vzgojiteljskega poklica.* Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2016, str. 10-11.

[3] J. Kovač Valdés. *Plesna žgečkalnica: priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik.* Ljubljana: JSKD, Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti, 2011, str. 5.

[4] M. Zagorc, A. Vihtelič, N. Kralj in N. Jeram. *Ples v vrtcu.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2013, str. 9-11. Literatura:

[5] S. Rutar. *Poti do participacije otrok v vzgoji.* Koper: Univerza na Primorskem, 2013.

[6] P. Leskovšek Lasetzky. *An ban pet podgan: priročnik klasičnih otroških iger.* Maribor: Založba Pivec, 2018.

[7] M. Zagorc. *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

Mihelca Ekart

ZDRAV OTROK JE VESEL OTROK

POVZETEK

V predloženem strokovnem prispevku bom predstavila projekt Zdravje v vrtcu, ki ga vodi Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana. V okviru projekta smo skozi vse leto izvedli različne dejavnosti: Zdrava prehrana, telesna aktivnost, moje telo, osebna higiena in varnost. Pri vzgoji spodbujanja zdravega načina življenja imamo vzgojitelji zraven staršev zelo pomembno vlogo. Cilj projekta je bil ugotoviti, koliko lahko vzgojitelji pripomoremo k zdravemu načinu življenja predšolskega otroka. Otroci največ navad usvojijo z zgledom odraslih, zato smo v projekt vključili lokalne pridelovalce hrane, starše, strokovno osebje iz zdravstvenega doma, študente medicine, policiste, gasilce, športne pedagoge. Z dobrim sodelovanjem, timski delom, z dobro načrtovanimi dejavnostmi, smo vsi, vzgojitelji, otroci in starši spoznali vrednote, ki so pomembne za zdrav način življenja.
Pridobili smo svoj vrt, čutne poti in zasadili drevesa.

KLJUČNE BESEDE: **zdravje, zdrava prehrana, telesna aktivnost, moje telo, osebna higiena, varno.**

A HEALTHY CHILD IS A HAPPY CHILD

ABSTRACT

In the present paper, the project »Kindergarten health« run by the Institute of Public Health, Ljubljana, is discussed. Within the project we have carried out different activities through the year, like: healthy food, physical activity, my body, personal hygiene and safety.
Educators have, along with their parents, a very important role in the encouraging of healthy lifestyle of the children.
The aim of the project was to find out how much can educators contribute to the healthy lifestyle of a pre-schooler. Children are mostly adopted by the example of adults, therefore we involved local food producers, parents, health care professionals, medical students, police officers, fire workers and sports educators in the project activities.
Through good collaboration, teamwork, well-planned activities, we (educators, children and parents) have realized the values that are important for a healthy lifestyle.
Last but not least, we acquired our garden, sensual pathways and we had planed some trees.

KEYWORDS: **health, healthy food, physical activity, my body, personal hygiene, safety.**

1. UVOD

»Zdravje predšolskega otroka, je vrednota za katero se je potrebno potruditi, jo razvijati in negovati (Lahe, 2011, str. 154).
Temelji zdravja in zdravega načina življenja se oblikujejo v otroštvu in imajo dolgoročne posledice za poznejše življenje. Predšolski otrok je odprt, ranljiv in dovzeten za vse kar se odvija okoli njega. Vzgoja in skrb za zdravje otroka se pričneta v družini, vrtec kot del otrokovega okolja pa to vzgojo dopolnjuje.
Vzgojitelji moramo dobro poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjane in krepitev zdravja predšolskih otrok, saj smo v času njihove vključenosti v vrtec odgovorni za njihovo varnost in zdravje. Vzgojitelji se moramo dodatno izobraževati in sodelovati z zunanjimi institucijami.
Med najpomembnejše dejavnike za ohranjanje zdravja, ki smo jih v okviru projekta izvajali so: Zdrava prehrana, moje telo, osebna higiena in telesna aktivnost.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE – zdravje v vrtcu

V strokovnem članku želim predstaviti kot primer dobre prakse celoletni projekt zdravje v vrtcu.

ZDRAVA PREHRANA

Prehrana ima skozi celotno življenje posameznika velik pomen, še posebej v obdobju otroštva.
S projektom smo želeli doseči, da otrokom na jasen in zanimiv način povemo:
kako zelo na zdravje in dobro počutje vplivajo zdrave prehranske odločitve
kako zelo pomembno je, da spoštovati hrano pomeni spoštovati sebe in svoje telo.

A. SADNI SEPTEMBER

V mesecu septembru smo vzgojitelji velik poudarek dali sadju. Odšli smo v sadovnjak, kjer smo opazovali sadna drevesa, okušali, vonjali in tipali različne sadeže.
Za malico smo vsak dan pripravili nekaj sadnega (jabolčna čežana, sadna nabodala, sadni napitki, sadni ježki, pečena jabolka, itd.).
Starši so v vrtec prinašali bezgov, jabolčni in grozni sok, posladkali smo se z domačo marelično in slivovo marmelado. V projekt smo vključili lokalne pridelovalce, ki sodelujejo pri pripravi jedilnika v katerega vključujemo več lokalno pridelane hrane.

B. ZELENJAVNI OKTOBER

Sosedov vrt, ki je bil velik in bogat nam je bil dobra motivacija za naš projekt. Otroci so prepoznavali zelenjavo, jo prav tako tipali, vonjali in okušali. Naša želja je bila, urediti svoj vrt in ga vso leto obdelovati. Z dobrim sodelovanjem s starši in občino nam je to tudi uspelo.
V vrtcu imamo svoj vrt s sedmimi gredicami, čutne poti na novo zasajena drevesa in kivi.
Otroci lahko spremljajo razvoj rastline od semena do plodova in spoznavajo svojo vlogo pri uspevanju vrtnega ekosistema.
Pri urejanju vrta upoštevamo vsa načela ekološkega vrtnarjenja: zalivanje z deževnico, uporaba ekoloških semen, gnojenje z organskimi gnojili.

Vzgojitelji se zavedamo, da navade, ki jih otroci pridobijo v otroštvu prenesejo tudi v odraslo obdobje, zato naj bodo te navade zdrave.

C. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Glavni namen projekta je ozaveščanje mladih o pomenu zajtrkovanja in uživanja, lokalno pridelane, zdrave in uravnotežene hrane. Skupaj z otroki smo pripravili mize, pogrinjke in uživali ob maslu, domačem kruhu, mleku in medu.
Ta dan nas je obiskal čebelar, ki nam je ob kratkem filmu predstavil življenje čebel in nastanek medu. Otroci so videli satje, izdelke iz medu, oblekli čebelarjevo obleko in uživali ob okušanju različnih medov. Dan smo zaključili z medenjaki, ki smo jih pripravili sami.



SLIKA 1: Otroci med tradicionalnim slovenskim zajtrkom.

D. VODA JE VIR ŽIVLJENJA

Pogovarjali smo se kako pomembna je voda, da je v nekaterih državah ni in da ljudje zaradi pomanjkanje vode umirajo.

Vzgojitelji smo otroke spodbujali:
k pitju vode (otroci so v vrtec prinesli steklenice)
umivanje rok (obiskala nas je medicinska sestra in nam pokazala pravilno umivanje rok)
varčevanje z vodo (naredili smo slikovne znake v umivalnici, hodnikih, garderobi, igralnici)
ogled filma Afrika (spoznali smo, da v nekaterih krajih ni vode in da je življenje brez vode zelo težko)
preko didaktičnih sredstev smo spoznali kroženje vode, kako pomembna je deževnica

Izvedli smo eksperimente z vodo:
Kaj plava kaj potone
Kaj se meša z vodo
Prelivanje tekočin v različne posode
Igra z milnimi mehurčki
Večkrat smo z dežniki odšli na sprehod po dežju in čofotali po lužah

Spoznali smo, da je voda vir življenja. Brez nje življenja ni. Potrebujejo jo živali, rastline in človek. Otroci so se navadili uporabe bidonov, to je dobra motivacija in vzpodbuda za pitje vode.

3. MOJE TELO – delo po postajah

Večina otrok se boji obiska pri zdravniku. Nekateri ga pogumno prenesejo, za druge pa je to strašljiv dogodek, ki lahko postane travmatična izkušnja zanje in za njihove starše. V vrtcu smo se odločili, da izvedemo delo po postajah MOJE TELO.
Vrtec smo spremenili v zdravstveni dom. Vzgojitelji smo postali zdravniki, pediatri, medicinske sestre, logopedi, zobozdravniki, itd..
Igralnice smo spremenili v ordinacije. Otroci so bili razdeljeni v skupine in pred začetkom dejavnosti so dobili zdravstvene kartoteke in zdravstvene izkaznice.

V okviru projekta Moje telo smo se osredotočili na naslednje teme:
To sem jaz
S čutili zaznavam svet
Pri logopedu
Beli zobki
Gibanje za zdravje

4. TO SEM JAZ - DELO PO POSTAJAH

1. KAKO VELIK SEM
Na papir, ki je pritrjen na steni. Označimo višino otroka. Katera črta na papirju je najvišja? Na koncu lahko naredimo obris največjega in najmanjšega otroka.

2. KOLIKO TEHTAM?
Otroka stehtamo in podatke vnesemo v histogram.

3. KAKO VELIKA JE MOJA DLAN?
Naredimo obris leve in desne dlani na papir in papir izrežemo. Ali sta obe dlani enako veliki? Uredimo izrezane obrise dlani po velikosti od najmanjše do največje ali obratno.

4. KAKO VELIKO JE MOJE STOPALO?
Naredimo obris levega in desnega stopala na papir in papir izrežemo. Ali sta obe stopali enako veliki? Uredimo izrezane obrise stopal po velikosti od najmanjšega do največjega ali obratno.

5. KOLIKO FIŽOLOV LAHKO ZGRABI MOJA ROKA?
Z desno roko otrok seže v posodo in zgrabi toliko fižolov kot jih zmore. Strese jih na pladenj in prešteje – dela črtice. To ponovi še z levo roko in prešteje – dela črtice. Katerih črtic je več?

6. MOJA SLIKA
Otrok se pogleda v ogledalo in nariše svoj portret. Pozoren mora bit na barvo las in oči. Ali imamo vsi otroci v skupini enako dolge lase in enake barve? Ali imajo vsi otroci v skupini enako barvo oči? Naredimo tabelo za lase (npr. dolgi kratki ali po barvi) in tabelo za oči (barva oči npr. zelene, modre, rjave, itd.)

7. KAKO SE DANES POČUTIM?

Na steni je tabela z obrazki počutja, otrok pobarva tistega, za katerega misli da se tisti dan tako počuti.

8. KAKŠEN JE MOJ JEZIK?

Otrok opazuje svoj jezik v ogledalu. Kakšne oblike je. Kdo v skupini ima zaokrožen in kdo koničast jezik? Ali se lahko vsi otroci dotaknejo nosu z jezikom? Koliko otrok v skupini lahko jezik zvije? Naredimo histogram.

9. ZAKAJ IMAM JEZIK?

Otrok poskuša govorit, ne da bi premikal jezik. Ali lahko izgovori kakšno besedo?
Otrok poje piškot, ne da bi pri tem premikal jezik. Kaj ugotovi? Kakšno vlogo ima jezik?

10. MOJI ZOBJE

Otrok se pogleda v ogledalo in si prešteje zobe. Ali mu kateri manjka? Kakšne zobe ima? Ali ima že kakšen stalen zob? Kakšna je naloga zob?

11. KJE IMAM SKLEPE (priloga: delovni list)

Otrok poskuša sesti na stol, ne da bi skrčil kolena. Poskuša se pobožati po nosu ne da bi skrčil komolec. Kaj opazi? Na risbi označi, kje misli, da ima sklepe.

12. KAKO VELIK JE MOJ BALON?

Otrok napihne balon z desetimi izdihi. Balon zavežemo in nanj napišemo ime. Kdo v skupini je balonček napihnil najbolj? Uredimo balone od največjega do najmanjšega.

13. KAKO DELA MOJE SRCE?

Kaj mislite, kje v telesu leži srce? Zakaj imamo srce? S stetoskopom otrok posluša svoje srce, nato še prijateljevo. Kaj opazi?
Prijatelj naredi 10 počepov. Kaj pa ste zdaj opazili?
Srčni utrip lahko čutimo s pritiskom prstov na zapestje ali pa enostavno tako, da pritisnemu uho na prijateljev prstni koš.

14. ČUTILA/ S ČUTILI ZAZNAVAM SVET (EKSPERIMENTI)

* Otrok ugotovi kaj je v vreči, ne da bi pogledal vanjo. Na kakšen način je ugotovil? Čutilo naj izreže in prilepi.
* Otrok uredi škatlice od najlažje do najtežje, ne da bi uporabil tehtnico. Katero čutilo je uporabil? Čutilo naj izreže in prilepi.
* Otrok mora ugotoviti, kaj je v lončkih z luknjico, ne da bi lonček odprl. Katero čutilo je uporabil? Čutilo naj izreže in prilepi.
* Katere bele užitne stvari so pred otrokom. Kako je to ugotovil? Katero čutilo je uporabil? Čutilo naj izreže in prilepi.

15. PRI LOGOPEDU

A. VAJE ZA RAZVOJ GOVORILNEGA APARATA

Vaje za razgibavanje govoril

Iztegni jezik po bradi navzdol.
Iztegni jezik navzgor proti nosu.
Z jezikom »si umivaj« zobe z zunanje in notranje strani – v obeh smereh.
Tleskaj z jezikom.
Cmokaj.
Delaj šobico – kljunček.
Oponašaj muco, ki pije mleko (vedno privihaj jezik).
Oponašaj brnenje motorja (le ustnice se tresejo).
Posnemaj tiktakanje ure: TIKA-TAKA (čim hitreje).
Hitro ponavljaj: TI – DE, TI – DE; TE – DE, TE – DE.

B. PIHALNE IN DIHALNE VAJE

Globoko vdihni in zrak počasi izdihuj skozi nos. Usta so seveda zaprta. Izpih pa lahko kontroliraš s prstkom pod nosom.
Globoko vdihni, zadrži zrak in ga počasi izdihuj skozi nos.
Hitro pihni skozi nos.
Pihaj počasi skozi usta v papirčke, vato, frnikolo, gumbe, kroglice, žogice, itd..
Skozi cevko pihaj v vodo, da se delajo mehurčki.
Pij sok s slamico.
Piskaj s piščalko.
Napihuj balon.
Poskušaj žvižgati.

C. VAJE ZA RAZGIBAVANJE MEHKEGA NEBA

Mrmranje (brenčanje) pesemskih melodij.
Zehanje – s tem napenjamo mišice mehkega neba.
Igranje na glavnik.
Razne pihalne vaje:
pihamo s slamico v vodo,
razpihujemo kup papirčkov, stiropora…
pihamo v raznobarvne trakove,
s pihanjem premikamo drobne predmete (vato, plutovinaste zamaške…).

16. BELI ZOBKI

Lepi in zdravi zobje so ogledalo našega zdravja in lepote, so bogastvo, ki ga moramo varovati vse življenje. V prvi vrsti so starši tisti, ki morajo otroka na ustno higieno navajati od malih nog, vzgojitelji pa jim pri tem tudi pomagamo.
V skupino smo povabili medicinsko sestro, ki skrbi za zobno preventivo. Otroke je motivirala z zgodbico NOVICE Z ALEJE MLEČNIH ZOBKOV.



SLIKA 2: Medicinska sestra na obisku.



SLIKA 3: Prikaz pravilnega umivanja zob.

Otrokom je pregledala zobke na igriv in zanimiv način. V njihovih ustih je iskala dva majhna škratka Campija in Lumpija.

Opisala je zgradbo zoba in povedala, da se v njihovih ustih skriva 20 mlečnih zob, ki bodo nekega dne odpadli in dobili bodo stalne zobe. Pokazala je kako je treba pravilno čistiti zobe. Pri čiščenju zob je pomagala, da je bilo čiščenje pravilno.

Zobe čistimo vsak dan. Otroke motiviramo z zobnim koledarjem, v katerega si za opravljeno čiščenje prilepijo nalepko (zobek).

V želji, da bi bilo lepih nasmehov čim več, se moramo poleg staršev, ki so odgovorni in dolžni skrbeti za otrokovo oralno zdravje, truditi tudi zaposleni v vrtcih, v šolah in ostalih ustanovah, ki se vsakodnevno srečujemo z otroki.

17. GIBANJE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je prav takrat namreč izpostavljen vplivom okolja. 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).

Tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknaditi, zato je ena temeljnih nalog staršev in vrtca, da otroke spodbuja k različnim dejavnostim. Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v otroštvu ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti.

Kurikulum za vrtce (Bahovec, 1999) s tem, ko opredeljuje področje gibanja, poudarja, da je leto pomembno za otrokov celostni razvoj. Kurikulum tudi navaja, da je gibanje pomembno za razvoj otrokovih intelektualnih sposobnosti. Tako imata igra in gibanje pomembno vlogo pri socialnem in emocionalnem razvoju.

V vrtcu Fram smo na osnovi ugotovitev pomena gibanja in športa v predšolskem obdobju posebno pozornost posvetili gibanju v programu Mali sonček .

Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. 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. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. V vrtcu imamo telovadnico, veliko zeleno igrišče in v bližini gozd

Izvedli smo
Dva pohoda s starši
Močeradova pot
Bistriški Vintgar (v gozdu so nas pričakala pravljična bitja/dobre vile in Vodovnik, ki je otrokom deli zlate cekine)
Pet orientacijskih pohodov
Trim steze
Zabavne igre
Gibalne, elementarne in rajalne igre
Vadbeno uro, gimnastične vaje…



SLIKA 4: Otroci med vadbeno uro.

5. SKLEP

Sami zmoremo veliko, skupaj zmoremo vse. Projekt zdravje v vrtcu, nas je tesno povezal z zunanjimi pridelovalci hrane, zdravstvenim osebjem, s starši, z lokalno skupnostjo.
Dobili smo veliko, največ so dobil otroci. Naš vrtec je danes bogatejši za novi vrt, čutno pot, za zasajena drevesa, za didaktično pot, ki vodi do vrtca.
V tem letu smo bili tesno povezani z naravo, ki nam je dala veliko, brezskrbnih iger s prijatelji, raziskovalnih kotičkov v gozdu, izletov, ustvarjalnosti, itd.. Cilji, ki smo si jih zadali na začetku šolskega leta so bili doseženi.
Otroci nas nenehno opazujejo, se od nas učijo in nas posnemajo, zato jim odrasli bodimo dobri vzorniki.

LITERATURA IN VIRI

[1] J. Zajec, M. Videmšek, J. Štihec, R. Pišot, B. Šimunič, Otrok v gibanju doma in v vrtcu, 2010

[2] B. King, Voda je vir življenja: Vodni viri Bele Krajine in Žumberka

[3] U. Praznik, Vloga vzgojitelja pri skrbi za zdravje predšolskega otroka - diplomsko delo, Ljubljana 2015

[4] P. Hedelin, Moje zanimivo telo, 2007

[5] Mali sonček, gibalni, športni program za predšolske otroke, Zavod za šport RS Planica

[6] T. Kordiš, Moje telo, Biologija za 9. razred devetletne osnovne šole, Ljubljana 2002

Blanka Erjavec

STRES PRI UČITELJIH

POVZETEK

Stres je vsakodnevni spremljevalec našega življenja. Posebne stiske doživljajo zaposleni v poklicih pomoči, med katere spadajo tudi učitelji. Učitelji se soočajo z nenehnimi spremembami izobraževalnih sistemov, vse večjimi zahtevami družbe do učiteljev in do šole, ocenjevanjem učencev, vodenjem administracije, delom s starši in zahtevami nadrejenih. Vse to jim povzroča stres. V krajši raziskavi smo skušali ugotoviti, kakšno stopnjo stresa pri svojem delu doživljajo učitelji Osnovne šole Litija in kateri stresorji so zanje najpomembnejši. Podatki, ki smo jih pridobili iz vprašalnikov učiteljev naše šole, kažejo na prisotnost stresa med učitelji in opozarjajo na področja učiteljevega dela, kjer je stres močneje izražen. Rezultati nam bodo izhodišče za nadaljnje delo na šoli.

KLJUČNE BESEDE: **Stres, stresorji, učitelji, osnovna šola.**

STRESS IN TEACHERS

ABSTRACT

Stress is our life's companion. People working in helping professions, among which are teachers, experience special kinds of distress. Teachers have to face constant changes in educational systems, the growing demands of the society towards teachers and schools, pupil assessment, paperwork, need to work with the parents and hate to deal with demands of their superiors. All of the previously mentioned factors cause stress. The aim of a short survey was to find out the degree of stress experienced by teachers in Primary school Litija and to determine which stressors are the most important in teachers. The data obtained through the questionnaires shows the presence of stress and points out the fields of teacher's work where stress is strongly expressed. The results will be the basis for further work in our school.

KEYWORDS: Stress, stressors, teachers, primary school.

1. UVOD

Stres je postal vsakodnevni spremljevalec našega življenja. Dandanes ga dojemamo kot nekaj negativnega, v svojem bistvu pa je ključen dejavnik našega delovanja, ki nas spodbuja, da smo učinkoviti.

Mnogi poklici povzročajo stiske in čustvene napore, še posebej pa to velja za poklice pomoči, kamor spada tudi poklic učitelja. To potrjujejo mnoge raziskave o razširjenosti stresa med učitelji, izvedene v zahodnih državah (Slivar, 2006; Slivar, 2011). Vse po vrsti ugotavljajo, da je pod stresom pomemben delež učiteljev. V Nemčiji je leta 1973 87,6% učiteljev izrazilo občutke preobremenjenosti. Leta 1982 je od 25 do 50% švedskih učiteljev poročalo, da so pod stresom, novejša raziskava iz leta 1997 pa je ugotovila, da je kar 64,3% učiteljev poročalo o doživljanju stresa najmanj polovico delovnega časa. Na Malti je v letu 1989 izvedena raziskava ugotovila, da 30% učiteljev doživlja stres na delovnem mestu. Malenkost manjši odstotek učiteljev (25%) je leta 1990 v Angliji takšnih, ki svoj poklic ocenjujejo kot stresen. V Avstriji je leta 1994 kar 86% učiteljic in 82% učiteljev izjavilo, da so pod stresom.

Tudi v Sloveniji je bilo na temo doživljanja stresa med učitelji izpeljanih nekaj raziskav. Depolli (1999, v Slivar, 2006) je ugotovila, da 40% osnovnošolskih učiteljev doživlja zmeren stres, 10% pa visoko stopnjo stresa. Slivar (2003, v Slivar, 2006) je v svoji raziskavi dognal, da je tretjina naših učiteljev zaradi dela pod močnim oziroma izjemnim stresom. Podobno raziskavo je Slivar izvedel leta 2008 in v njej potrdil, da je 42,2% slovenskih učiteljev zaradi svojega poklica pod močnim oziroma izjemno močnim stresom (Slivar, 2009).

Na podlagi teh in ostalih raziskav lahko povzamemo, da med državami sicer obstajajo manjše razlike, vseeno pa je ocena stresnosti učiteljskega poklica neodvisna od vpliva posameznega šolskega sistema, saj se omenjene države v tem segmentu pomembno razlikujejo.

Obstajajo tudi raziskave o stresu v posameznih poklicnih skupinah. Večina raziskovalcev uvršča učiteljski poklic celo med tri najbolj stresne (Gold in Roth, 1993, v Slivar, 2011). Johnson pa je s sodelavci (2005, v Slivar, 2011) prepoznal učiteljski poklic kot stresnega, ki se je v skupini 26 poklicev uvrstil na drugo mesto na lestvici poklicev glede slabega počutja ter šesto mesto na lestvici glede delovnega nezadovoljstva.

Kako učitelj ne bi bil pod stresom? Nenehne kurikularne spremembe zahtevajo od učiteljev nove didaktične pristope. Spreminjajo se pričakovanja družbe do učiteljev. Vloga učencev in njihovih staršev ter širše družbene javnosti je vse večja, kar vpliva tudi na lastna pričakovanja učiteljev. Pričakovanja, ki jih do učiteljskega poklica goji družba, češ da mora biti učitelj boljši, bolj razumevajoč in odprt za spremembe, in jih učitelji ponotranjijo, so pogosto nerealna in učitelja še dodatno spravljajo v stisko.

Učitelj ima v razredu vse več učencev, ki so si med seboj različni. Med njimi so zanemarjeni s strani staršev, nekateri nimajo motivacije za učenje, med njimi so učenci s posebnimi potrebami in statusom tujca, pa tudi taki, ki imajo jasne cilje in trdo delajo, otroci z visokimi sposobnostmi. Učitelj pa naj bi bil tisti, ki ustvarja optimalne pogoje za razvoj vseh.

Učitelj v sodobnem času zgublja tradicionalno vlogo (kot skoraj edini vir informacij), postaja pa vse bolj spodbujevalec učenja, mentor učencem in organizator učnih situacij. Vpeljuje vse več sodelovanja in aktivnejših oblik dela. Njegovo delo se v razredu ne konča, sodelovati mora s celotnim kolektivom in vodstvom, vzpostavlja sodelovanje s starši in zunanjimi institucijami. Da ne pozabimo na administrativno delo, ki postaja vse obsežnejše. Pritiski se še povečajo

zaradi premajhnih učilnic in prevelikega števila učencev v njih, dodatnih šolskih obveznosti. Stres postane neizbežen, ko učitelj žonglira med različnimi vlogami, ko mora upoštevati različna pričakovanja in delati v okolju, kjer nova tehnologija nenehno zahteva spremembe in akcijo.

2. STRESORJI V ŠOLI

Po mnenju Slivarja (2009) so raziskave pokazale, da t.i. mikrostresorji (neprijetnosti, ki se ponavljajo vsak dan in so na meji zaznavnega) celo bolje napovedujejo zdravstvene težave kot kritični življenjski dogodki (ravno zaradi kontinuiranega delovanja).
Različni avtorji omenjajo različne skupine stresorjev. Vzrokov za stres je veliko in nemogoče je izpostaviti enega, ki bi najbolj vplival na stres pri učitelju. Ob tem Kyriacou (1990, v Slivar, 2009) opozarja na tri dejstva:
Vsak učitelj ima lastne profil stresa. Kar skrbi nekoga, drugega morda ne.
V šolstvu so nenehne spremembe, ki jih morajo raziskave vzrokov stresa upoštevati.
Za posamezne skupine učiteljev so vzroki stresa različni.

Slivar je v raziskavi leta 2008 (Slivar, 2009) mikrostresorje združil v sedem skupin, ki jih je na podlagi rezultatov rangiral po intenzivnosti vpliva na stres. Za naše učitelje so bili najbolj stresni vzroki, ki spadajo v skupino nesodelovalni starše (ki izsiljujejo, so prepričani, da njihovi otroci zaslužijo višjo oceno, prelagajo vzgojni moment na šolo, svojega otroka kljub očitnemu neprimernemu vedenju zagovarjajo...). Na drugem mestu je skupina stresorjev, povezana z vedenjem učencev (neprimerno vedenje, nemotiviranost, nesramnost). Na tretjem mestu so različne oblike trpinčenja učiteljev (s strani učencev, staršev, sodelavcev, vodstva šole), sledi skupina stresorjev pod imenom dodatno delo (administracija). Na petem mestu so stresorji, ki spadajo pod neustrezno organizacijo dela in vodenja šole (problematika napredovanja, pomanjkanje tehnične podpore), na šestem mestu so neustrezni odnosi med sodelavci in vodstvom šole (slaba komunikacija, konflikti), na sedmem mestu pa skupina stresorjev, s katerimi se učitelji srečujejo pri pouku (izvajanje učnega načrta, ocenjevanje...).
Slivar (2009) posledice stresa deli na dve ravni, ki se med sabo prepletata in sta odvisni druga od druge:

Raven posameznika, kjer izraze stresa razvrstimo v tri skupine:
Vedenjske posledice: distanciranje od težav učencev in sodelavcev, manjša potrpežljivost v odnosih, rutinsko izvajanje pouka, neustrezna razporeditev svojih nalog, nezmožnost koncentracije, nezadovoljstvo z delom, zapiranje vase, nezmožnost sprejemanja kritike, cinizem, odklanjanje pomoči...
Psihični oziroma čustveni kazalniki stresnosti: agresivnost, spremenjene prehranjevalne navade, zloraba drog, tablet, depresija, motnje spanja...
Medicinski problemi: težave s srcem, glavobol, rana na želodcu, bolečine v hrbtu...
Organizacijska raven:
Neposredne posledice: visoka fluktualizacija, bolniške, poškodbe pri delu, zamujanje, pritožbe staršev, učencev, nekvalitetno delo...

Posredne posledice: nizka delovna morala, nizka motivacija, slaba komunikacijamed zaposlenimi, nezaupanje, nasilje, sovraštvo...

Slivar (Slivar, 2009; Slivar, 2006) poudarja tudi odvisnost doživljanja simptomov stresa od nekaterih biografskih značilnosti učiteljev:
Učiteljice naj bi v primerjavi z moškimi kolegi pri sebi pogosteje opažale simptome stresa, prav tako naj bi v primerjavi z moškimi sodelavci nedisciplinirano učencev pri učiteljicah bila pomembnejši izvor stresa.
Za učiteljice je trpinčenje bolj ogrožujoče kot za učitelje. Za učiteljice so bolj stresni psihični pritiski in tihe grožnje, opravljanje nalog, za katere niso usposobljene, ter nenehna javna kritika in opozarjanje na napake s strani vodstva.
Starejši učitelji naj bi imeli več težav s spanjem kot njihovi mlajši kolegi.
Razredniki v primerjavi z ostalimi učitelji pogosteje doživljajo izčrpanost.
Učitelji, ki poučujejo predmete, kjer se opravlja nacionalno preverjanje znanja, naj bi čutili večjo obremenjenost kot drugi učitelji.
Učiteljem, ki so mlajši kot 30 oziroma starejši kot 45 let, samostojnost pri izvedbi pouka predstavlja manjši stres kot učiteljem v starosti 30 do 45 let.

Učinki stresa so še posebej rušilni, saj ne zadevajo samo učiteljev samih, temveč vplivajo na proces pouka in na kakovost odnosov z učenci. Nekatere raziskave so pokazale, kako se stres učitelja odraža pri poučevanju in učiteljevem odnosu z učenci. Stres pri učitelju zmanjšuje učiteljevo učinkovitost, slabi učiteljevo intelektualno radovednost in navdušenje (Blase, 1986, v Slivar, 2011). Učitelji so do učencev manj potrpežljivi in angažirani, zmanjšuje se dvosmerna interakcija med učiteljem in učencem, učitelji izražajo težnjo po večjem nadzoru med poukom, poučevanje ne postane le bolj rutinsko, tudi bolj povprečno. Podobno tudi Mancini (1990, v Slivar 2011) ugotavlja, da učitelji pod stresom dajejo manj informacij in pohval učencem, manj sprejemajo predloge učencev in z njimi manj sodelujejo. Slivar (2009) je ugotovil, da učitelji, ki so pod stresom, sami ocenjujejo, da so bistveno manj učinkoviti od sodelavcev, ki niso pod stresom.
Učinki stresa so opazni v vseh porah šole, zato je ključno, da pojav stresa pri učiteljih prepoznamo ter ga skušamo omejiti. V ta namen smo na Osnovni šoli Litija pripravili vprašalnik o doživljanju stresa med učitelji, s katerim smo želeli ugotoviti, ali in v kolikšni meri so učitelji pod stresom, kako pogosto, kateri stresorji delujejo najbolj stresno ter kakšne posledice stresa opažajo pri sebi. Rezultati nam bodo izhodišče za nadaljnje delo.

3. ANALIZA VPRAŠALNIKA O DOŽIVLJANU STRESA NA NAŠI ŠOLI

Vprašalnik je izpolnilo 50 učiteljev (89,29% vseh učiteljev na matični šoli). 14 izmed njih poučuje razredni pouk, 4 učijo kombiniran pouk na podružnični šoli, 18 jih uči predmetni pouk, 3 učitelji so v podaljšanem bivanju, 8 učiteljev poučuje dodatno strokovno pomoč ter 3 svetovalne delavke. Zavedamo se, da gre za majhno število anketiranih, vendar rezultati vseeno nakazujejo splošno stanje stresa med učitelji naše šole.
Na vprašanje, kako stresno je biti učitelj, so lahko anketirani izbirali med možnostmi sploh ni stresno, malo stresno, zmerno stresno, zelo stresno in izjemno stresno. Nihče od anketiranih ni

izbral ne prve (sploh ni stresno), ne zadnje možnosti (izjemno stresno). Dobra polovica (54%) vprašanih svoj poklic doživlja kot zmerno stresnega, dobra tretjina (36%) pa kot zelo stresnega. Vsak deseti anketirani učitelj (10%) ocenjuje svoj poklic kot malo stresnega. Povprečna ocena stresnosti je 3,26. Če pogledamo po skupinah različnih delovnih mest, so najbolj pod stresom učitelji oddelkov podaljšanega bivanja (M=4,00), najmanj pa učiteljice dodatne strokovne pomoči (M=2,75).

Na vprašanje, kako pogosto so učitelji pod stresom, so izbirali med možnostmi nikoli (1), redko (2), včasih (3), pogosto (4) in vedno (5). Možnosti nikoli ni izbral nihče, redko je pod stresom 8% anketiranih, 54% je pod stresom včasih, 36% jih je pod stresom pogosto ter 2% vprašanih učiteljev je vedno pod stresom. Povprečje vseh odgovorov je 3,32. Tudi po pogostosti doživljanja stresa prednjačijo učitelji podaljšanega bivanja (M=4,00) skupaj z učiteljicami podružničnih šol (M=4), najmanj pogosto pa stres doživljajo ponovno učiteljice dodatne strokovne pomoči (M=2,75).

Naslednji sklop vprašanj se je nanašal na področja dela, ki učiteljem povzročajo največ stresa. Učitelji so lahko izbirali med področji, ki jih je Slivar izpostavil na podlagi rezultatov raziskave iz leta 2008: odnosi med zaposlenimi, nesodelovalni oziroma problematični starši, dodatno delo, izvajanje pouka in vedenje učencev. Anketirani so lahko izbrali več področij, ki jim predstavljajo največ stresa. Dobri tretjini (38,55%) vprašanih je najbolj stresno sodelovanje s težavnimi starši (od tega jih je največ iz vrst razrednih učiteljic). Po stresnosti sledi področje dela z učenci (24,10%), dodatno delo spravlja v stres 21,69% učiteljev ter odnosi z zaposlenimi 15,66%. Zanimivo, nobenemu od anketiranih izvajanje pouka ne predstavlja stresa.

V nadaljevanju so bili navedeni različni pojavi (mikrostresorji), ki lahko pri učitelju povzročajo stres. Vsakega od njih so morali oceniti, kako stresen je pojav zanje, od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da pojav učitelja sploh ne vznemirja in 5, da pojav učitelja zelo vznemirja. Na podlagi aritmetične sredine smo mikrostresorje razvrstili od tistega, ki v povprečju povzroča največ stresa, do tistega, ki na vprašane v povprečju vpliva najmanj stresno. Spodaj je navedenih le prvih deset.

TABELA 1. Mikrostresorji, ki pri učiteljih povzročajo največ stresa.

Veliko administrativnega dela.	4,04
Konflikti s starši.	4,02
Vmešavanje staršev v delo učitelja.	3,98
Agresivnost učencev, nasilje med njimi.	3,92
Razgovor s »težavnimi« starši.	3,90
Agresivnost staršev do učitelja.	3,84
Učiteljski poklic je v družbi premalo cenjen.	3,78
Učiteljski poklic je premalo plačan.	3,58
Pomanjkanje podpore strokovnih ustanov (ZRSŠ,...).	3,58
Učenci ne upoštevajo učiteljivih navodil.	3,54

Zanimalo nas je tudi, kako različna obdobja v šolskem letu vplivajo na doživljanje stresa. Posebej so ocenjevali stopnjo stresa na začetku šolskega leta, v obdobju ob ocenjevalnih konferencah ter zaključku šolskega leta. Odgovore so rangirali od 1 - sploh ne čutim stresa do 5 - čutim zelo močan stres. Najvišje povprečje in najbolj stresno je ob zaključku šolskega leta

(M=3,56), sledi začetek šolskega leta (M=2,82), najmanj pa je stresno obdobje ob ocenjevalnih konferencah (M=2,80). Če pobliže pogledamo, je začetek šolskega leta najbolj stresen za učitelje podružničnih šol (M=3,50) in učitelje predmetne stopnje (M=3,22), najmanj pa za učiteljice dodatne strokovne pomoči (M=2,38). Obdobje ob ocenjevalnih konferencah najbolj stresno vpliva na svetovalno službo (M=4,00), najmanj pa na predmetne učitelje. Tudi konec šolskega leta je najbolj stresen za svetovalne delavke, najmanj pa za učiteljice dodatne strokovne pomoči.

Posebno vprašanje se je nanašalo na zadovoljstvo naših učiteljev v svojem poklicu (1 – zelo nezadovoljni, 5 – zelo zadovoljni). Večina anketiranih (56%) je v svojem poklicu zadovoljnih, povprečje vseh odgovorov je 3,84.

Slivar je v raziskavi iz leta 2008 (Slivar, 2009) opozoril na povezavo med stopnjo zadovoljstva na delovnem mestu in doživljanjem stresa. Povezava je opazna tudi pri naših učiteljih. Učitelji, ki so ocenili, da so v svojem poklicu pod močnim stresom, so manj zadovoljni na vseh posameznih področjih dela (plačilo, možnosti napredovanja, nadrejeni, pravila in postopki, sodelavci, narava dela, komunikacija in splošno zadovoljstvo) v primerjavi z učitelji, ki so stresu izpostavljeni malo ali zmerno.

TABELA 2. Primerjava zadovoljstva na posameznih področjih med učitelji pod zmernim stresom in učitelji pod močnim stresom.

Posamezna področja dela	Povprečje učiteljev, ki so malo/zmerno pod stresom	Povprečje učiteljev, ki so močno pod stresom
splošno zadovoljstvo	3,81	3,72
komunikacija	4,16	3,53
narava dela	4,25	3,94
sodelavci	4,38	4,00
pravila, postopki	3,58	3,44
nadrejeni	4,03	3,61
napredovanje	3,47	3,38
plačilo	3,44	3,11

Učitelje smo povprašali o učinkih stresa, ki jih opažajo pri sebi na različnih področjih dela. Za posamezno situacijo so morali oceniti, kako pogosto se znajdejo v taki situaciji (1 – nikoli, 5 – zelo pogosto). Spodaj je navedenih prvih deset situacij, ki so dobile najvišje povprečje:

TABELA 3. Najpogostejši učinki stresa pri učiteljih.

Pogosto delo doma.	3,56
Nezmožnost zavrniti neko prošnjo.	2,88
Neustrezna časovna razporeditev nalog.	2,71
Nezmožnost koncentracije.	2,67
Močna napetost.	2,52
Nezmožnost sprostitve.	2,44
Težave s spanjem.	2,44
Manj humorja, zavzetosti in ustvarjalnosti pri pouku.	2,41
Nezadovoljstvo z delom.	2,38
Pretirano ukvarjanje s kontrolo in rutino lastnega vedenja in vedenja učencev pri pouku.	2,38

V nadaljevanju nas je zanimalo, na kakšen način se učitelji spopadajo s stresom. Pri vsaki navedeni strategiji so morali oceniti, kako pogosto se je poslužujejo (1 – nikoli, 5 – vedno). Spodaj so navedene strategije glede na povprečje, ki so ga dosegle, od najvišjega do najnižjega.

TABELA 4. Najpogostejše strategije spopadanja s stresom.

	1	2	3	4	5		M
Družim se s prijatelji, z družino.	0	0	9	19	22	50	4,26
Aktivno iščem rešitev, presojam smiselnost rešitev.	1	1	16	26	6	50	3,70
Berem, poslušam glasbo.	1	6	11	22	10	50	3,68
Poiščem nasvet in pomoč pri drugih učiteljih sodelavcih.	0	3	18	22	7	50	3,66
Temeljito premislim in se usmerim v reševanje vzrokov za nastalo situacijo.	0	6	19	20	5	50	3,48
Ukvarjam se z redno telesno aktivnostjo.	1	13	11	12	13	50	3,46
Uporabim humor.	3	6	21	19	1	50	3,18
Uporabim različnih tehnik sproščanja.	2	15	19	12	2	50	2,94
Izogibam se stiku z osebo, ki je povzročila problem.	6	16	19	6	3	50	2,68
Razjezim se na osebo, ki je povzročila problem.	5	21	18	5	0	49	2,47

Ne želim razmišljati o problemu ali se o njem pogovarjati.	12	20	13	4	0	49	2,18

V zadnjem vprašanju nas je zanimalo, ali so učitelji kdaj razmišljali o tem, da bi poklic zapustili. Anketirani so lahko izbirali med naslednjimi možnostmi: nikoli, včasih in če bi imel možnost, bi to storil takoj. Dve tretjini (67,33%) vprašanih učiteljev bi včasih poklic učitelja zapustili, dobra četrtina (26,53%) o tem ni nikoli razmišljala, 6,12% anketiranih pa bi to storilo takoj, če bi se ponudila možnost. Med slednjimi jih je največ iz vrst učiteljev podaljšanega bivanja (33,33%), sledijo jim razredni (7,14%) in predmetni učitelji (5,88%). Med tistimi, ki o tem niso nikoli razmišljali, jih je največ učiteljev podružničnih šol (50,00%).
Če potegnemo črto, lahko rečemo, da je povprečen učitelj Osnovne šole Litija včasih pod zmernim stresom, najbolj stresno pa je zanj obdobje ob zaključku šolskega leta. Največji stres mu predstavlja področje dela s težavnimi starši. Med mikrostresorji ga najbolj obremenjuje administrativno delo ter konflikti s starši. Med posledicami stresa najpogosteje opaža pogosto delo doma. S stresom se najpogosteje spopada tako, da se druži s prijatelji in družino. Le včasih pride trenutek, ko bi poklic učitelja zapustil.

4. ZAKLJUČEK

Vsak učitelj se v svoji karieri slej ali prej sooči s stresom. Pri svojem delu ga lahko posameznik le delno zmanjša, saj je v šoli mnogo področij, ki jih učitelj ne more neposredno sam nadzirati. Zato je ključno, da začne tudi šola razmišljati o zahtevah, ki jih nalaga učiteljem, o organizaciji dela in podpori.
Med ukrepe na ravni šole Slivar (Slivar, 2006; Slivar, 2009) uvršča ozaveščanje zaposlenih in vodstva o stresu pri učiteljih, spodbujanje zavedanja, da stres ne zadeva le posameznika in ni odraz njegove šibkosti, temveč je pojav, ki zadeva celotno šolo, ter nujnost, da zavedanje o pojavu stresa postane sestavni del vodenja vsake šole.
Ukrepi za zmanjševanje stresa naj se izvajajo sistematično in ves čas, na ravni posameznika in na ravni šole. Najslabše, kar lahko storimo, je, da stres jemljemo kot nekaj samoumevnega, namesto da bi ga ustrezno obravnavali.

LITERATURA IN VIRI

[1] Slivar, B. (2006), »Stres pri učiteljih«, *Vzgoja in izobraževanje, XXXVII (3)*, str. 4-9.

[2] Slivar, B. (2011), »Poklicni stres pri učiteljih«, *Vzgoja in izobraževanje, 42(4)*, 8–18.

[3] Slivar, B. (2009), *»Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih: Povzetek«*, Ljubljana: Sindikat vzgoje in izobraževanja Slovenije.

Nina Golob

PROJEKT BITI V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA

POVZETEK

V Dijaškem domu Ivana Cankarja smo v zadnjih letih s pomočjo številnih projektov in dejavnosti želeli izboljšati kvaliteto bivanja oz. vsakdanjega življenja v DIC-u, tako za dijake kot za zaposlene. S povezovanjem različnih projektov (BITI, Eko šola in Mreža zdravih šol) smo veliko naredili na področju zdravega prehranjevanja, prizadevanja za nabavo lokalne, ekološko pridelane hrane, na ozaveščanju ter izobraževanju dijakov in zaposlenih na področju pridelave hrane, permakulture, zmanjšanja odpadkov hrane in embalaže.

V šolskem letu 2018/2019 smo v okviru projekta BITI, katerega osnovni namen je ozaveščanje mladih o lastnem bivanju, in v želji izboljšanja ponudbe ekološke, visokokakovostne hrane pričeli s sodelovanjem s Permakulturnim inštitutom Maribor. Sodelovanje poteka na področju vzgoje in izobraževanja, povezanim z ekologijo, trajnostnim razvojem in regeneracijo okolja.

KLJUČNE BESEDE: projekt BITI, zdravje, permakultura, ekologija.

PROJECT BEING AT BOARDING SCHOOL IVAN CANKAR

ABSTRACT

At the Ivan Cankar Boarding School with the help of numerous projects and activities, we wanted to improve the quality of our everyday life for students and employees. Through the integration of various projects (BITI/Being, Eco-School and Healthy Schools), we have done a lot in the field of healthy eating, efforts to source local, organic food, raising awareness and educating students and staff about food production, permaculture, reducing food waste and waste (bottles).

In the school year 2018/2019, we started collaborate with the Permaculture Institute Maribor in the framework of the BITI project, whose primary purpose is to raise awareness among young people about their own being. Collaboration takes place in education related to ecology, sustainable development and environmental regeneration.

KEYWORDS: project BEING, health, permaculture, ecology.

1. UVOD

Projekt BITI v Dijaškem domu Ivana Cankarja poteka od leta 2009. S povezovanjem in sodelovanjem z drugimi projekti, ki potekajo v domu ter dejavnostmi želimo izboljšati kvaliteto bivanja oz. vsakdanjega življenja v DIC-u, tako za dijake kot tudi za zaposlene. Veliko smo že naredili na ozaveščanju in izobraževanju dijakov o ekologiji, življenju brez odpadkov, nabavi zdrave, ekološko pridelane hrane ter v zadnjem letu predvsem na izobraževanju in ozaveščanju o ekosistemski pridelavi visoko kakovostne hrane in njenem vplivu na regeneracijo okolja. V letu 2017 smo v okviru projekta BITI in Mreže zdravih šol izdali knjižico BITI HRANA v kateri se problema hrane lotevamo z naše dicarske perspektive, hkrati pa je bila uvod v vse nadaljnje spremembe, ki smo jih uvedli v domu.

Hrana predstavlja dobrino, ki zadovoljuje osnovno potrebo slehernega živega bitja, je energetski vir, ki poganja in ohranja vse, kar obstaja. S hrano je povezana naša preteklost, sedanjost in tudi prihodnost. Nespametnemu početju, ki je prevladalo v zahodni kulturi, se je moč zoperstaviti samo s korenito spremembo kulturnega obrazca vedenja in vsakodnevnega ravnanja. Sedaj in tukaj.

Načini proizvodnje, distribucije in porabe hrane, ki so v naši praksi vse bolj pogosti, imajo namreč velik in to predvsem negativen vpliv na naravne vire in podnebne spremembe. Izgublja se biotska raznovrstnost, prihaja do okoljskih sprememb, kar vpliva na zdravje in na kvaliteto bivanja na različnih koncih sveta. Naša hrana, ko jo spremljamo od njive do krožnika, porabi kar 30 % končne energije in poskrbi za petino vseh izpustov toplogrednih plinov. Ker so apetiti po »udobni« hrani vse večji in ker delež prebivalstva narašča, postajajo ti odstotki še večji. V okviru zgoraj omenjenih 30 % energije se kar 70 % le-te porabi zunaj kmetije, torej za predelavo, transport, nakupovanje in pripravo hrane. Nezanemarljivi podatek je, da vse manj ljudi prideluje lastno hrano, povečujejo pa se potrebe in želje po vnaprej pripravljeni hrani (Kuhelj Rožac, Pintarič, 2017).

Zato se v Dijaškem domu Ivana Cankarja še posebej zavzemamo za nabavo sveže, lokalno pridelane, ekološke hrane, saj se zavedamo pomena zdrave prehrane za zdravje mladostnikov in tudi ostalih. Ekološko hrano želimo vključiti v čim večji meri in jo približati dijakom. Skrbi za drugačen način prehranjevanja ter za ustrezen in primeren odnos do hrane v DIC-u posvečamo še posebno pozornost. Gre za kontinuiran in načrtovan proces, katerega cilj je oblikovanje prehrambene kulture, ki odgovarja potrebam dela in poslanstvu naše vzgojno-izobraževalne ustanove.

V šolskem letu 2018/2019 smo tako sklenili sodelovanje s Permakulturnim inštitutom Maribor in tukaj šli še korak dlje, saj se s permakulturnim načinom pridelovanja hrane regenerira tudi okolje s tem pa se izboljšuje življenje na našem planetu. Permakultura temelji tudi na etičnih načelih in vrednotah, ki so v današnjem svetu pogosto spregledani ali pozabljeni.

Pomemben vidik uvajanja ekološko pridelane hrane je tudi izobraževanje in ozaveščanje zaposlenih, dijakov in staršev. Da bi vsi spremembe podpirali, morajo najprej razumeti, zakaj so te spremembe potrebne in koristne. Zato v domu organiziramo predavanja, oglede ekoloških kmetij, Permakulturnega inštituta Maribor in delavnice, kot je izgradnja permakulturnega korita, sajenje zelenjave ob Dnevu zemlje in dnevu sonca.

2. PROJEKT BITI

BITI: obstajati, živeti, preživeti, zavedati se, čutiti, sočustvovati, zavzemati se, obstajati v najglobljem in najširšem eksistenčnem smislu v vseh njegovih pomenih.
ZAVEDATI SE sebe, sveta okoli sebe, svojega mesta in odgovornosti v njem.
Projekt je povezan s področjem trajnostnega razvoja, oz. ekologije v najširšem pomenu besede. Izhaja iz holističnega pogleda na svet, ki zahteva celoviti pristop pri soočanju s sodobnimi, perečimi izzivi in njihovim reševanjem. Svet je namreč organska celota, ki ga ni mogoče ločiti na posamezne segmente. Opazovalec ni ločen in izvzet od opazovanega, sprememba se mora začeti pri njemu, v njegovi zavesti.
Projekt BITI v Dijaškem domu Ivana Cankarja poteka od leta 2009 in je postal platforma, ki vključuje in povezuje različne projekte in dejavnosti v domu. Namenski cilj projekta je ozaveščanje mladih o sebi in svojem mestu v svetu, svojem bivanju in so-odgovornosti zase in svet, na katerega lahko vplivamo in ga spreminjamo. Filozofija projekta BITI temelji na prepričanju, da se sprememba začne tukaj in zdaj, pri sebi in v okolju v katerem živimo in delujemo. Ključno je ozaveščanje mladih o holistični povezanosti bivanja ter kompleksnosti pojmov kot so: ekologija, trajnostni razvoj, klimatske spremembe, medsebojni odnosi, sobivanje, smotrna uporaba novih tehnologij in socialnih orodij, kot ključnimi vprašanji njihove prihodnosti. Mlade si želimo opolnomočiti za aktivno in odgovorno vključitev ter sooblikovanje skupnosti. DIC kot skupnost 600 dijakov in 100 študentov, ki prihajajo iz različnih koncev države, iz različnih socialnih in kulturnih okolij, predstavlja merljivo matrico sveta v malem.
Dodatno razsežnost skupnosti, zaobjeti v sloganu "DIC je svet!", predstavljata vizija, strategija in poslanstvo ustanove, ki temelji na njeni odprtosti do lokalnega, nacionalnega ter mednarodnega okolja. Delo temelji na neformalnem, izkustvenem, vrstniškem, medkulturnem in medgeneracijskem učenju. Vsako leto izdamo tudi knjižico BITI. Knjižice predstavljajo eno od ključnih orodij in končnih izdelkov projekta BITI. Predstavljajo pomemben del drugih dejavnosti in produkcij v projektu, pri čemer velja poudariti njihovo refleksivno, raziskovalno vrednost. Lotevajo se posameznih, majhnih, mnogokrat na videz obrobnih, obskurnih tem in dosegajo različne cilje in ciljne skupine. Njihovo večplastnost omogočajo kratka, jedrnata besedna in vizualna sporočila. Pri pripravi le-teh in vzporednih akcij sodelujejo različni avtorji različnih generacij ter strokovnih profilov, pri katerih dominirajo mladi.
Glavno vrednost knjižic BITI predstavlja refleksivni moment in potencial, ki ga omogoča tiskani medij in s tem odpira možnost, da postane neklasično, vendar sodobno pedagoško gradivo z močno vrstniško ustvarjalnostjo, ki je blizu mladim bralcem, njihovemu bralnemu stilu in navadam.
V zadnjem času v projektu posebno pozornost posvečamo ekologiji in področju dela z racionalnim, odgovornim ravnanjem s hrano in odpadki. Pri hrani pa poseben poudarek posvečamo povezovanju z lokalnim okoljem in ekološkimi načini pridelave hrane, zato sodelujemo z lokalnimi dobavitelji. Ena pomembnejših tem, ki smo se je lotili je tudi permakultura. Odnosom med ljudmi ter družbeni odgovornosti se posveča vedno več pozornosti. Odnosi so gradniki skupnosti, ki zagotavlja varnost in dobro počutje. Permakultura odnose med ljudmi in medsebojno podporo postavlja v jedro človeškega bivanja.

3. LOKALNI PRISTOP K PREHRANJEVANJU

Zaradi negotovost pri globalnem zagotavljanju hrane, kar je posledica hitre rasti prebivalstva, zmanjševanja obdelovalnih površin in podnebnih sprememb, vse bolj pridobiva na pomeni lokalna oskrba z živili ter čim višja stopnja samooskrbe z varno in kakovostno hrano (Ferlan, 2014). Začarani krog, v katerem sta se znašla sodobni človek in civilizacija, ima svojo rešitev, ki je zelo enostavna in hkrati izredno težavna. Narekuje nam jo zdrava »kmečka pamet« in nas vodi nazaj k pridelavi in k uživanju lokalne in sezonske hrane. Težava tiči v dejstvu, da to zahteva korenit premik, spremembo v našem razmišljanju in zavrnitev prevladujočega ekonomskega modela, usmerjenega v gospodarsko rast, ki temelji na »invazivnem« ravnanju v odnosu do našega okolja. Število posameznikov, skupin, celo organizacij, ki se odločajo za pridelovanje lokalne in sezonske hrane, je v porastu. Zavest o tem, da pridelava in uporaba lokalno pridelane hrane prispeva k zmanjšanju posledic potratne uporabe energije in negativnih vplivov na okolje, postaja nesporno dejstvo, ki ima hkrati tudi številne pozitivne učinke in prednosti. V prvi vrsti je to drugačen odnos do hrane, ki ne konča kot neuporaben odpadek v smeteh, in hkrati usmeritev v trajnostni razvoj lokalnih skupnosti z vrsto pozitivnih posledic: -
- bolj zdrava in sveža, sezonska hrana brez pesticidov in dodanih konzervansov, ki pride čim prej do uporabnika;
- pregleden sistem pridelave in priprave hrane – sistem kontrole »od vil do vilic«;
- ohranjanje tradicionalnih postopkov pridelave in »domačih« okusov – spoštovanje dediščine;
- spodbujanje ekološkega kmetovanja in kvalitete življenja v lokalnih skupnostih, zadrževanje mladih na kmetijah in povečevanje možnosti zaposljivosti v lokalnih okoljih (Kuhelj Rožac, Pintarič, 2017).

Pomemben cilj novega Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, je tudi povečati oskrbo javnih zavodov in gospodinjstev z lokalno pridelanimi živili. Zdravju naklonjena in kakovostna hrana je eden od temeljev zdravja. Izboljšanje zdravja naj bo glavni cilj slovenske države in družbe, kajti le taka usmeritev lahko pripomore k ekonomski rasti in izboljšanju socialnega in družbenega razvoja (NIJZ).

V Dijaškem domu Ivana Cankarja si prizadevamo za celovit in sistematičen pristop, z upoštevanjem sodobnih dognanj stroke kakor tudi trendov in izzivov, ki se pojavljajo v zvezi s problematiko prehranjevanja in prehranjevalnimi navadami mladih. Uvedli smo več novosti, ki so postale del dicarskega vsakdana in hkrati predstavljajo prispevek k uživanju zdrave hrane in k odgovornemu odnosu do te primarne dobrine, ki hkrati upošteva tudi ekološki, etični in moralni vidik.

4. PERMAKULTURA

V okviru projektov, ki potekajo v DIC-u smo veliko pozornosti namenili prav permakulturi. Ukvarjali smo se z vprašanji: Kaj je permakultura, kaj je ekosistemska pridelava hrane, v čem se razlikuje od konvencionalne pridelave, kakšen vpliv ima na okolje, kako takšen način pridelovanja hrane približati mladim, kako etike permakulture predstaviti mladim ter na splošno kako jih vključiti v permakulturo?

Naša želja je, da bi etična načela permakulture: skrb za ljudi, skrb za naravo in pravično delitev živele v slovenskih šolah, domovih ter da bi jih mladi ponotranjili. Dijake, vzgojitelje in ostale zaposlene smo ob izdelavi permakulturnih gredic (korit) povabili k učenju na prostem, ki krepi povezanost z naravo ter spodbuja medsebojno sodelovanje (**SLIKA** 1).
Permakultura je kompleksen koncept, ki pomeni različnim ljudem različne stvari. V svojem jedru je celosten sistem načrtovanja, ki temelji na etikah in načelih. Obsega raznolika področja, od ohranjanja narave, kulturne krajine, agrogozdarstva, ekološkega kmetijstva in vrtnarjenja do načrtovanja bivališč, ekonomije in medčloveških odnosov ter jih med seboj smiselno povezuje z namenom, da ustvari človeške sisteme, ki zagotavljajo potrebe ljudi in obenem krepijo delovanje ekosistemov (Društvo za permakulturo Slovenije, 2017).
Permakultura sloni na pozornem, preudarnem opazovanju narave in posnemanju njenih vzorcev, ki so opisani v permakulturnih načelih.
Ključen element permakulture predstavljajo tri etike - skrb za Zemljo - skrb za ljudi - pravična delitev presežkov, ter načrtovalska načela. Etike predstavljajo sito za naše odločitve, načrtovalska načela pa usmerjajo proces načrtovanja in zagotavljajo celostni pristop.
Skrb za Zemljo, za njene žive in nežive sisteme. Središče tukaj je življenjska etika. Vsa živa bitja imajo višjo vrednost.
Skrb za ljudi. Ljudje so center permakulturnega sistema. Če lahko sami poskrbimo za svoje osnovne potrebe, nam ni treba sodelovati v obsežnem uničevanju Zemlje.
Vračilo viškov v prvi dve etični načeli. Ko imamo zadoščene svoje osnovne potrebe in smo si po najboljših zmožnostih uredili svoja domovanja, lahko razširimo svoj vpliv in priskočimo na pomoč drugim, da bi tudi oni dosegli to, kar mi že imamo (Permakulturni inštitut Maribor).

Permakultura združuje znanstvena dognanja s tradicionalnim znanjem in odnosom do narave. Plemenske skupnosti nas opominjajo na zavedanje, da smo ljudje del okolja v katerem živimo. To zavedanje je nepogrešljivo za zdravo in delujočo skupnost ljudi. Neposredno smo odvisni od zdravja prsti, vode in zraka. Vsak člen je pomemben in si zasluži pozornost in nego. Permakultura vnaša v vsakdanje življenje sistemsko razmišljanje, kjer smo ljudje in narava neločljivo povezani in del enega sistema - Zemeljske biosfere (Društvo za permakulturo Slovenije, 2017).
Odnosom med ljudmi ter družbeni odgovornosti se posveča vedno več pozornosti. Odnosi so gradniki skupnosti, ki zagotavlja varnost in dobro počutje. Pravijo, da družina ni dovolj, saj je za vzgojo otroka potrebna celotna vas. Permakultura odnose med ljudmi in medsebojno podporo postavlja v jedro človeškega bivanja. Kljub različnim predstavam o permakulturi, pa jo lahko razumemo kot svetovni nazor, ki vidi ljudi kot le en element v biosferi našega planeta in prepoznava našo odgovornost do vseh živih bitij. Daje nam orodja in priložnosti, da postanemo skrbniki Narave in naše človečnosti.



SLIKA 1: urejanje permakulturne gredice

Kot lahko vidimo je permakultura zelo kompleksen sistem. Naše sodelovanje in zanimanje za permakulturo pa nima samo izobraževalnega vidika ampak smo v DIC-u pričeli tudi z nabavo zelenjave, ki je pridelana na učno-demonstracijskem centru Permakulturnega inštituta Maribor. Zelenjava se prideluje po najvišjih standardih – na ekosistemski način. Tako lahko dijakom in zaposlenim nudimo najkvalitetnejšo zelenjavo in skrbimo za zdravje vseh nas.

5. ZAKLJUČEK

Projekt BITI je za našo ustanovo izrednega pomena, saj se ukvarja s temami in problematikami, ki se tičejo vseh nas. Istočasno pa je skupni imenovalec vseh projektov znotraj dijaškega doma; le s sodelovanjem in povezovanjem lahko udejanjamo spremembe. Postavlja ključna vprašanja in se loteva problematike bivanja iz različnih zornih kotov ter veliko pozornosti posveča odnosu med ljudmi, družbeni odgovornosti in odnosu do okolja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Biti DIC. (2017). Ljubljana: Dijaški dom Ivana Cankarja

[2] Ferlan, K. (2014). *Vključevanje ekološko pridelane hrane v osnovnošolsko prehrano* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/2393/1/Ferlan_Kristina_Vklju%C4%8Devanje_ekolo%C5%A1ko_pridelane_hrane_v_osnovno%C5%A1olsko_prehrano.pdf

[3] Kaj je permakultur. (2017). Društvo za permakulturo Slovenije. Pridobljeno s https://permakultura.si/article/permakultura

[4] Izbirajmo lokalno pridelano hrano. (2016). NIJZ. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano

[5] Kuhelj Rožac, N., Pintarič, D. (2017). *BITI hrana*. Ljubljana: Dijaški dom Ivana Cankarja, KUD Pozitiv

Tina Gorenšek

VLOGA ŠOLE IN RAZREDNIKA PRI RAZVOJU POZITIVNE SAMOPODOBE DIJAKOV

POVZETEK

Samopodoba oziroma videnje samega sebe je ključnega pomena za vse, kar bomo v življenju dosegli. Vpliva lahko na naše zdravje, energijo, na notranji, duševni mir, na notranjo srečo, na naš nastop in produktivnost, na postavljanje ter doseganje ciljev. Samopodoba je odnos do samega sebe, je lastno videnje samega sebe. Je torej nekaj, kar je lastno, kar je naše. A kljub temu jo lahko drugi ljudje prepoznajo. Človekova dejanja so namreč zrcalo človekove samopodobe in pokažejo, koliko se ceni.

Na razvoj pozitivne samopodobe vpliva veliko dejavnikov, starši, vzgojitelji in učitelji pa so tisti, ki lahko otroku pomagajo pri razvoju zdrave samopodobe. Odrasli in otroci moramo občutiti, da smo cenjeni ter pomembni. In učitelj lahko učencu pomaga razviti občutek lastne vrednosti. Pomembno je, da se ustvari okolje, v katerem učenci lahko razvijejo zdravo oziroma pozitivno samopodobo, da se razvijejo v srečne, zdrave, kompetentne in samoaktualizirajoče osebe, ki bodo postale funkcionalni ljudje.

Pri uresničevanju tega ima zelo pomembno vlogo razrednik, ki vodi skupnost, v kateri učenci preživijo veliko časa in doživljajo prijetne in neprijetne situacije. V svojem razredu poskušam ustvarjati prijetno okolje in spodbujati pri učencih pozitivno samopodobo, saj se neprijeten in žaljiv odnos nekaterih sošolcev odraža na duševnem in telesnem zdravju drugih, še posebej tistih, ki zaradi različnih razlogov niso mogli razviti pozitivnega videnja samih sebe. Oblikovanje odnosov je temelj samopodobe. In če je ta slaba, se to odraža na človekovem duševnem zdravju, ki ima neposreden vpliv na njegovo telesno zdravje.

KLJUČNE BESEDE: **samopodoba, prepoznavanje samopodobe v šoli, spodbujanje pozitivne samopodobe, spodbujanje občutka pripadnosti skupini.**

THE INFLUENCE OF SCHOOL AND CLASS TEACHER ON THE DEVELOPMENT OF POSITIVE SELF-ESTEEM OF STUDENTS

ABSTRACT

Self-esteem is essential for human's happiness, mental health, success, achievements, inner peace, behaviour. Self-esteem is one's attitude towards oneself. It is something personal, however, other people can recognize it. A person's actions mirror his / her self-esteem.

There are many factors, which influence the development of high self-esteem. Parents, pre-school teachers and teachers can help children develop healthy self-esteem. Adults and children need to feel accepted and important. In this context, teachers can contribute. They can create a positive environment, in which children can develop high self-esteem. Consequently, they can become happy, healthy and successful adults.

Class teachers play a vital role in this process, since they monitor and run the group of students, among whom individuals spend a lot of time and experience good and bad situations. Personally, I try to create a positive atmosphere in our class and help my students improve their self-esteem. Impolite and offensive attitude of some students has bad effects on mental and physical health of others. Designing relationships is a foundation of self-esteem, which can affect one's mental health and gradually physical health as well.

KEYWORDS: self-esteem, recognizing self-esteem at school, improving the self-esteem of students, creating a sense of belonging.

1. UVOD

Samopodoba oziroma videnje samega sebe je izrednega pomena v življenju vsakega posameznika. To, kako nekdo doživlja samega sebe, vpliva na njegove dosežke, na njegov notranji mir, na srečo, na zdravje. Kako pomemben je pojem samopodobe, kaže tudi dejstvo, da se je od leta 1890, kamor segajo začetki proučevanja pojma samopodobe, z njim ukvarjalo že veliko avtorjev in da je še danes, med sodobnimi avtorji ta pojem pogost predmet proučevanja. Vsak izmed njih ima svoj pristop pri označevanju tega pojma, zato je praktično nemogoče podati eno samo opredelitev samopodobe in to na en sam način.
Pri oblikovanju pozitivne samopodobe igrajo veliko vlogo starši, torej vse se začne doma. Z vstopom v šolo pa postaneta zelo pomembni tudi vlogi šole kot celote ter vloga učitelja. Šola lahko otroku pomaga razvijati pozitivno samopodobo tako, da ustvarja pogoje, ki spodbujajo oblikovanje pozitivne, zdrave samopodobe. To velja tudi za posamezne učitelje. Potrebno pa je poudariti, da mora vsak učitelj najprej sam imeti izoblikovano pozitivno samopodobo, mora se spoštovati in se ceniti, da bo lahko pomagal učencem k pozitivnem in zdravem doživljanju ter videnju samih sebe.
V svojem razredu na gimnaziji se ukvarjam z občutkom pripadnosti dijakov, ki pomembno vpliva na samopodobo in duševno zdravje. Spodbujam boljše medosebne odnose, sodelovanje, povezanost. Oblikovala se je namreč skupina petih dijakov in dijakinj, ki z neprijetnimi pogledi, obrekovanjem, neiskrenostjo, prevlado, nepripravljenostjo na sodelovanje in sklepanje kompromisov vzbuja nelagodje pri ostalih. V razredu ni bilo več mogoče doseči nobenega dogovora brez prepira. Pri posameznikih so se pričele pojavljati tudi bolečine v trebuhu, za katere so starši menili, da so posledica slabih odnosov v razredni skupnosti. Razvijanje boljših medosebnih odnosov poteka postopoma, a učinkovito.

2. OPREDELITEV POJMA SAMOPODOBA

Številni psihologi označujejo pojem samopodobe na različne načine in ga opredeljujejo vsak s svojega vidika. Pojavljajo se izrazi sebstvo, koncept sebe, pojem o sebi, jaz, samopodoba, identiteta itd. Pojmovne opredelitve samopodobe se torej med psihologi razlikujejo, zaradi česar je nemogoče podati eno samo definicijo in en sam vidik razumevanja samopodobe.
Prvo obravnavanje pojma samopodobe sega v leto 1890, ko je W. James napisal delo »Principles of psychology«. V tej knjigi je James razvil pojem sebstva, v katerega je zajel vse, kar lahko posameznik imenuje kot svoje, in ga razdelil na sebstvo kot subjekt – čisti ego, ki je dejaven, in sebstvo kot objekt – empirični ego, ki je pasiven in kot tak predmet psihološkega proučevanja. Empirično sebstvo je James razčlenil še na podsebstva (duhovno, materialno in socialno sebstvo. James je poudarjal, da jaz ni le to, kar si oseba misli o sebi, da je, marveč tudi vse tisto, kar si želi pokazati, da je [2].
Sodobni avtorji označujejo samopodobo vsak na svoj način. Bolj ali manj isti pojmi se pojavljajo pri vseh avtorjih, razlikuje se le njihovo razumevanje ter klasificiranje teh pojmov, ki so dejansko precej sorodni, ampak niso pa istovetni.

Avtorica Bettie B. Youngs samopodobo opredeli kot odnos do sebe. Gre torej za vrednost, ki jo pripišemo samim sebi, samopodoba je sestavljena slika lastne vrednosti [3].

Youngsova je bolj praktično usmerjena, izhaja iz prakse in dela za prakso. Učiteljem in vzgojiteljem poskuša na konkreten način prikazati, kako lahko pomagajo učencem pri razvijanju pozitivne samopodobe. Da je avtorica usmerjena v prakso, je razvidno že iz njenega pojmovanja samopodobe, saj ko govori o prvinah samopodobe, govori o občutkih lastne vrednosti, ki jih lahko na različnih področjih razvijamo pri otrocih.

Youngsova razlikuje šest različnih prvin samopodobe oziroma občutkov, in sicer:
občutek fizične varnosti, ki ga otrok mora imeti, da se bo lahko učil odprtosti ter zaupanja v ljudi in razvijal svojo radovedno naravo, ki je pri učenju zelo pomembna.
občutek čustvene varnosti, ki ga otrok mora imeti, da se lahko potem nauči skrbeti za druge ter biti sočuten do sebe in drugih, da občuti varnost pri izražanju idej in mnenj, da upošteva in spoštuje druge, da je družaben in prijazen. In če se otroku izkazuje spoštovanje, pošilja tudi sam sebi pozitivna in spodbudna sporočila.
občutek identitete; otrok, ki se dobro pozna, razvije zdrav občutek identitete. Poznavanje samega sebe odpira otroku pot do sebe. Verjame, da je človeško bitje, spoštovano in cenjeno.
občutek pripadnosti; otrok, ki se počuti v svoji okolici sprejetega in cenjenega, tudi sam spoštuje druge ter jih sprejema. Sposoben je deliti z drugimi in sodelovati z njimi.
občutek kompetentnosti, ki pomeni, da se učenec zaveda področij, kjer je prav posebej uspešen. Hkrati pa tudi sprejem področja, kjer ima težave, vendar ostaja močan in ne prevzema vloge žrtve. Za svoja dejanja prevzema odgovornost, svoja dejanja odkrito priznava. Realistični in dosegljivi cilji ga krepijo.
občutek poslanstva, ki pomeni, da otrok čuti, da ima njegovo življenje smisel in smer. Postavlja si cilje in si prizadeva za njihovo uresničitev. Ovire premaguje tako, da išče ustvarjalne rešitve. Otrok ima svoje notranje znanje in svoj notranji mir.

3. SAMOPODOBA IN ŠOLA

Najpomembnejšo vlogo pri oblikovanju otrokove samopodobe odigrajo starši. Zelo pomembna pa je tudi vloga šole. Šola lahko učencu pomaga razvijati pozitivno samopodobo, s tem da ustvarja pogoje, ki spodbujajo učenčevo pozitivno samovrednotenje.
Šola je pomemben dejavnik oblikovanja učenčeve samopodobe, ker, otrok v šoli preživi velik del svojega vsakdana (šola je del otrokovega socialnega okolja), ker mu nudi pestro paleto priložnosti za utrjevanje že oblikovane samopodobe ter za samospoznavanje na novih področjih lastnega udejstvovanja. Otrokova samopodoba je za šolo pomembna, ker je kazalnik in oziroma ali varovalni dejavnik duševnega zdravja šolskega otroka in njegovega prilagajanja na socialno okolje. Poleg tega pa je samopodoba pomemben motivator za učenje in prispeva k otrokovi šolski uspešnosti. [1].
Poleg šole kot celote na otrokovo samopodobo vpliva tudi vsak učitelj s svojo lastno samopodobo. Pozitivno samopodobo lahko otroku pomaga razvijati učitelj, ki sam sebe doživlja pozitivno, se ceni in spoštuje. Samopodoba je odnos do samega sebe, je lastno videnje samega sebe. Je torej nekaj, kar je lastno, kar je naše. A kljub temu jo lahko drugi ljudje prepoznajo. Človekova dejanja so namreč zrcalo človekove samopodobe in pokažejo, koliko se ceni. In dober pedagog bo znal pri svojih učencih prepoznati, ali imajo nizko ali visoko samopodobo. Tu je

potrebno poudariti, da ni nujno, da imajo vsi tihi in sramežljivi dijaki tudi negativno samopodobo.

A. Ugotavljanje samopodobe

Obstajajo znaki, po katerih lahko učitelj prepozna učenčevo samopodobo [3]. Znaki visoke samopodobe so:

Pripravljenost na sodelovanje; učenci z visoko samopodobo so prepričani v svojo sposobnost, zato radi sodelujejo pri različnih dejavnostih. Ne bojijo se pritiska, da morajo uspeti, in ne bojijo se, da bi se drugi norčevali iz njih. Radovedni so in verjamejo, da bodo uspešni.

Pripravljenost deliti z drugimi; učenci s pozitivno samopodobo so zadovoljni in sprejemajo sami sebe. Ne sramujejo se povedati o pohvalah ter komplimentih, ki so jih dobili od drugih, hkrati pa so pripravljeni pohvaliti tudi druge.

Sposobnost sprejeti nasvet, ne da bi v njem čutili kritiko; učenci s pozitivno samopodobo sprejmejo konstruktivno povratno informacijo in so pripravljeni priznati svojo zmoto ter popraviti napako.

Zadovoljstvo s sabo; otroci z visoko samopodobo znajo biti sami, hkrati pa so zadovoljni, v svoji družbi. Pomembno jim je, da jih skupina, vrstniki sprejemajo, niso pa odvisni od njih in ne potrebujejo stalnega potrjevanja drugih.

Želja po doseganju; učenci s pozitivno samopodobo se trudijo biti uspešni, nerazumljivih vsebin se ne prestrašijo. Radi tekmujejo in se s svojimi dosežki hvalijo. Pomirjeni so sami s seboj in ne čutijo potrebe, da bi bili boljši kot drugi.

Znaki nizke samopodobe so:

Negativno vedenje; učenci, ki se nenehno neprimerno vedejo, kažejo, kako malo se cenijo. Taki učenci iščejo potrditev, da si ne zaslužijo dobre besede in da jih okolje ne ceni. Ves čas komentirajo, da so šola in naloge neumne.

Nenehno samopodcenjevanje; učenci, ki se ne cenijo, tudi drugim neprestano sporočajo, da ne zmorejo nalog, da jih niso opravili. Take izjave so del njihove vsakdanje komunikacije.

Občudovanje brez tekmovanja; otroci, ki nenehno govorijo o svojih junakih ali prijateljih, a jih nikoli ne poskušajo premagati, menijo, da ne morejo biti tako dobri, kot so oni.

Šibko prizadevanje za vzgojiteljevo oziroma učenčevo pozornost; zelo zaskrbljujoč znak je, ko otroku sploh ni več mar za pozornost drugih ali ko se zdi, da mu ni mar, če ga okolica sprejema ali ne.

Pretirano kritiziranje; učenci, ki nenehno kritizirajo učitelja in druge ljudi, morda ne zaupajo vase. Dvigujejo se tako, da ponižujejo vse okoli sebe. Tako si zagotavljajo občutek nadrejenosti.

Pretirana zaskrbljenost glede namenov in mnenja vrstnikov; učenci z negativno samopodobo ne zaupajo svojim idejam in mislim ter se redko ravnajo po svojem mnenju, ko jim okolica ne pritrjuje. Prevzamejo mnenja in dejanja drugih, čeprav globoko v sebi čutijo, da privzeto vedenje ni v skladu s tistim, ki ga sami priznavajo kot pravilno.

Praktični pristopi k spodbujanju pozitivne samopodobe dijakov

To poglavje temelji na šestih temeljnih prvinah, ki so naslednje: občutek fizične varnosti, občutek čustvene varnosti, občutek identitete, občutek pripadnosti, občutek kompetentnosti ter občutek poslanstva. Posamezni učitelji lahko največ naredijo na področju fizične in čustvene

varnosti, kompetence in pripadnosti, področje identitete pa je bolj občutljivo, zato je bolje, da se ga prepusti strokovnjakom [3].
Da bo otrok lahko razvil pozitivno samopodobo, da bo zaupal v druge in sam vase, se mora v svojem okolju počutiti varnega. Šola lahko pomaga otrokom, da se počutijo fizično varne, in sicer: zavedati se je treba strahov in tesnob, ki jih doživljajo otroci, če ne čutijo fizične varnosti (nenadzorovani prostori, jedilnice, nasilni učenci), strahov se ne sme podcenjevati. Otroka je potrebno naučiti, kako naj se vede in kje naj poišče pomoč. S posredovanjem se ne sme odlašati, otrok, ki bo moral sam izbojevati svoje bitke, bo občutil zapuščenost, depresijo in nezaupanje. Tudi če se neki dogodek odraslim ne zdi nič posebnega, ga lahko otrok doživlja po svoje. Otroku je potrebno prisluhniti in šele potem presoditi, kako se mu lahko pomaga. Pravila, ki zagotavljajo fizično varnost, morajo biti jasno postavljena in tudi starši jih morajo razumeti ter podpreti (v razredu, na šoli). Učitelj se mora sam dobro poučiti o varnosti na šoli.
Šola lahko spodbuja občutek čustvene varnosti, ki pomaga otroku do občutka vrednosti. Ko nekdo občuti čustveno varnost, se ne boji občutka manjvrednosti na račun nekoga, ki se počuti večvrednega. Tak človek je tudi varen pred zastraševanjem in zaničevanjem. In pri tem je izredno pomemben posameznikov notranji govor, ki ustvarja posameznikovo realnost. Uporabljati je potrebno pozitivni jezik. Ko učitelj opozarja učenca na napako, to stori s pozitivno in konstruktivno povratno informacijo. Sporočilo je potrebno podati jasno, a nikoli se učenca ne sme poniževati. Kritika naj se nanaša na učenčevo nalogo in ne na učenca samega. Če učencu naloga ne gre dobro, naj učitelj svoje komentarje oblikuje tako, da bo učenec vedel, da mu želi pomagati in da verjame, da učenec zmore tudi bolje. Sporazumevati se je potrebno s pozitivnim besednjakom, ki ne skopari s pohvalami, komplimenti in drugimi prvinami, ki dvigujejo samopodobo. Negativni jezik je jezik zaničevanja in poniževanja. Učitelj naj učence pouči o obeh jezikih in spodbuja uporabo pozitivnega jezika v razredu. Če učenec izreče kaj poniževalnega, njegove izjave ne smemo preslišati, ampak jo moramo komentirati. Tako se učenci naučijo razlikovati med pozitivnimi in negativnimi izjavami. Kadar otrok nekoga poniža, mora učitelj zahtevati, da svojo negativno izjavo preoblikuje v pozitivno. Otroke je potrebno naučiti sprejemati in dajati komplimente.
Ko posameznik občuti fizično in čustveno varnost, se lahko posveti vprašanju osebne identitete, torej vprašanju »Kdo sem?« Otroku se lahko pomaga pri razvijanju pozitivnega občutka lastne identitete. Otroci naj se opišejo, pripraviti je potrebno pisne in govorne situacije, ki spodbujajo otroke k samorazkrivanju. Starši, vzgojitelji in učitelji naj bodo pozitiven model za učenje. Človekove vrednote se pokažejo v njegovih dejanjih. In učenje s posnemanjem je pri otrocih zelo pogost način učenja. Govoriti je potrebno o vrednotah, če se želi, da bi jih otroci prevzeli. Potrebno je biti optimističen in taki bodo postali tudi otroci. Če nekdo o sebi misli, da je npr. »le učitelj«, bodo tudi otroci menili tako. Potrebno je pomagati učencem spoznati, da so odgovorni. Otroci se bodo znali spoprijeti s situacijami, če se jih nauči učinkovitih strategij vodenja samega sebe. Vsak mora spoznati, da je odgovoren za svoja dejanja, da sam odloča o svojem pogledu na življenje in da sam ustvarja svojo realnost. Pridobiti je potrebno podporo staršev, saj bodo potem mladi ljudje raje upoštevali nasvete. Poudariti je potrebno pomembnost zdravja, dobrega počutja in telesne pripravljenosti. Vsak se mora navaditi skrbeti za lastno zdravje. Otrokom je potrebno omogočiti vpogled v značilnosti razvojnega obdobja, ki ga preživljajo. Na ta način bodo mladi dobili občutek, da jih odrasli razumejo. Pomagati je potrebno otrokom, da bodo sprejemali sami sebe. Naša kultura izrazito poudarja zunanji videz. Z otroki se je potrebno pogovoriti o pomenu

edinstvenosti. Povedati jim je potrebno, da so nekaj posebnega in jih naučiti spoštovati same sebe. Učitelj mora učencem povedati in pokazati, da so zanj nekaj posebnega in da je rad njihov učitelj. Posameznemu otroku mora pomagati prepoznati področja, kjer je uspešen, hkrati pa mu mora pomagati spoznati, da ima vsakdo tudi slabosti. Spodbuditi jih je potrebno k cenjenju lastnih sposobnosti, interesov in zamisli, torej da se bodo cenili, ne pa si želeli biti nekdo drug. Potrebno je opogumljati otroke, da bodo ponosni na svoje velike in majhne dosežke. Otroke je potrebno naučiti, da je zadovoljstvo s samim sabo zelo pomembno in vodi k doseganju ciljev, medtem ko je ugajanje odraslim nepomembno.
Ljudje iščemo bližino drugih in si želimo občutiti sprejemanje svoje okolice. Za mlade ljudi, ki nimajo občutka pripadnosti, je značilno, da s težavo navezujejo in vzdržujejo prijateljstva, pogosteje podležejo vplivu drugih, pogosteje dosegajo v šoli nižji uspeh, pogosteje občutijo nelagodje pri skupinskem delu, se izolirajo od vrstnikov in postanejo še bolj osamljeni, se pogosto umaknejo pred odgovornostjo, zasmehujejo druge in so brezčutni do potreb ljudi v svoji okolici. Oblikovanje odnosov je temelj samopodobe. Učenci vedo, če je učitelju mar zanje. Otrokom se lahko pomaga zadovoljiti potrebe po pripadnosti, in sicer: razvijati je potrebno spretnosti za oblikovanje odnosov. Učiteljeva sposobnost razviti dober odnos z učenci je osnova za razvoj pozitivne samopodobe v razredu. Vsak otrok mora čutiti, da je nekaj posebnega. Učitelj mora učence opazovati in si vzeti čas za vsakega posameznika v razredu. Učitelj mora pokazati učencem pokazati, da jih sprejema, kar lahko stori preko besedne, nebesedne komunikacije ali pa s empatičnim poslušanjem. Učencem je potrebno dovoliti, da sodelujejo pri določenih razrednih odločitvah. S tem se učencem pokaže, da se njihovo mnenje ceni in da se njihovim pogledom pripisuje veliko vlogo. Otrokom je potrebno pomagati razviti spretnosti za oblikovanje in ohranjanje prijateljstev. Pomembno je, da se otrokom pomaga spoznati vrednost prijateljstev, razviti zavedanje različnosti drugih in zavedanje o sposobnostih in kulturnem ozadju drugih ter spodbujati prijateljstva v razredu. Potrebno pa jih je tudi naučiti spretnosti, ki jih potrebujejo, ko se prijateljstva končujejo. Oblikovati je potrebno priložnosti za interakcijo (npr. delo v majhnih skupinah, v parih), poudariti je potrebno podobnosti, da bodo učenci spoznali, kaj imajo skupnega, izogibati se je potrebno nezdravemu tekmovanju, omogočiti je potrebno priložnosti za raziskovanje čustev, vedenja in odnosa do drugih.
Učencu se lahko pomaga razvijati njegov občutek sposobnosti oz. kompetentnosti, ki vpliva na učenčevo učinkovitost. Začeti je potrebno s pohvalo prizadevanja. Vsak si želi, da bi bilo njegovo prizadevanje prepoznano in cenjeno. Ponuditi je potrebno konstruktivno kritiko in vodenje. Učenec mora dobiti jasna in konkretna sporočila. Boli ga, če je osebno napaden. Kritika naj se vedno izreče na delo učenca in ne na njega samega. Pohvale naj bodo osebne in individualne ter naj bodo namenjene tudi vedenju. Učence je potrebno naučiti upravljati svoja čustva. Naučiti jih je potrebno nadziranja notranjih misli in spreminjanja negativnih misli.

Občutek smiselnosti omogoči notranje zavedanje tega, da ima naše življenje pomen in da se je vredno potruditi. Otroci, ki imajo občutek poslanstva, se dobro počutijo, saj imajo določene cilje, ki jih nameravajo uresničiti. Taki otroci so notranje pomirjeni in pozitivno vrednotijo sebe in druge. Učitelj lahko učencem pomaga pri postavljanju in doseganju ciljev, lahko jim pomaga zbuditi upanje, jih spodbuja, da opazujejo, kaj pritegne njihovo pozornost. Lahko jim pove svojo zgodbo.

4. ANALIZA DELA V RAZREDNI SKUPNOSTI

Sem razredničarka enega izmed tretjih letnikov na naši gimnaziji, v katerem so zelo ambiciozni dijaki. Med njimi poskušam spodbujati občutek pripadnosti, ki je sestavina človekove samopodobe in zato pomembno vpliva na duševno in navsezadnje tudi telesno zdravje. Vsekakor so svetovalne službe in psihologi strokovnjaki na tem področju, a odnosi se gradijo počasi in pod vplivom različnih situacij, zato lahko nekaj pozitivnega zagotovo prispevamo k temu razredniki, ki dijake in njihove zgodbe poznamo in z njimi preživimo veliko časa.
Od prvega letnika dalje se med mojimi dijaki stopnjujejo nesoglasja, saj skupina petih dijakov z neprijetnimi pogledi, obrekovanjem, neiskrenostjo, prevlado, vzvišenostjo, sebičnostjo, premožnejšim življenjskim slogom, nepripravljenostjo na sodelovanje in sklepanje kompromisov vzbuja nelagodje pri ostalih. Ostali so imeli občutek, da ta skupina določa datume pisnih nalog in narekuje celoten potek dela. Velikokrat tudi klepetajo in povzročajo nemir, učitelji pa kaznujejo celoten razred, kar povzroča še večje frustracije. V razredu ni bilo več mogoče doseči nobenega dogovora brez prepira. Pri posameznikih so se pričele pojavljati tudi bolečine v trebuhu in s tem odsotnosti, za katere so starši menili, da so posledica slabih odnosov v razredni skupnosti. V drugem letniku imam navado, da z dijaki pripravimo kulturni program za drugi roditeljski sestanek, s katerim se kot skupnost predstavijo staršem. Običajno so dijaki nad tem navdušeni, v tej generaciji pa je zaradi norčevanja in posmehovanja posameznikov voljo do organizacije izgubila večina dijakov. Na srečo so bili eni dovolj vztrajni, da smo program vseeno pripravili in povabili tiste, ki želijo sodelovati. Na koncu so z veseljem sodelovali vsi. Ob tem smo se veliko pogovarjali o sprejemanju kompromisov, prilagajanju, konstruktivnem kritiziranju idej drugih in spoštovanju. Ob koncu drugega letnika so spori prešli v glasno javno prepiranje na razrednih urah in celo v odpor in sovraštvo. Dijaki so vse bolj začeli izražati nelagodje zaradi skupine petih. Poleg rednih pogovorov so ob zaključku leta anonimno opisali in ocenili delovanje naše razredne skupnosti. Na vseh listih razen na petih je bila izražena želja, da bi se vendar nekaj konkretnega naredilo s to skupino petih dijakov in medsebojnimi odnosi. Kot razredničarka se zavedam, da se odnosi razvijajo vzajemno in da zanje ni odgovorna le ena stran, zato sem poskušala iskati načine, kako bi obe strani zbližala. Na šoli imamo profesorico, ki je usposobljena za treninge t.i. »team-building-a.« Z dijaki je tik pred počitnicami izvedla delavnico na temo sodelovanja. Vtisi dijakov so bili dobri in s temi mislimi smo jih pospremili na počitnice. Po eni strani želim dijake opolnomočiti, da se znajo zoperstaviti negativnim dražljajem iz okolja, po drugi strani želim ozavestiti tiste, ki obrekujejo in se posmehujejo, da s tem razkrijejo ostalim, da so nesrečni in kažejo negativno samopodobo in da je čas, da napredujejo. Septembra sem na razredni uri uporabila spletno stran Mentimeter, s pomočjo katere sem zastavila vprašanje »Kako bi izboljšali medosebne odnose v razredu?« V oblak so se prijavili s telefoni in drug drugemu sporočili, kaj si želijo, kako bi izboljšali medosebne odnose, pri čemer je identiteta predlogov ostala prikrita, kar je bilo zanje zelo pomembno. Predlogi so bili na platnu, tako da smo se lahko o njih pogovorili. Rezultate sem predstavila staršem na prvem roditeljskem sestanku v tretjem letniku, kjer smo se tudi pogovarjali o dinamiki odnosov v razredu. Poleg vsega sem nedavno izvedla delavnico 3.korak do boljše samopodobe priročnika Zorenje skozi To sem jaz [4], ki je namenjena utrjevanju občutka pripadnosti, razvijanju sposobnosti vživljanja v druge, utrjevanju lastne vrednosti in spodbujanju sprejemanja drugih. Pojasnila sem, da bomo izvajali delavnico, ki so jo pripravili strokovnjaki, zato se je začetno

posmehovanje nekoliko umirilo. Naključno (z žrebom) razdeljeni v skupine so prebrali besedilo Sodelujem z drugimi, jih sprejemam, imam prijatelje, se o besedilu pogovorili in pripravili povzetke, ki so jih predstavili ostalim. Čeprav so se sprva zelo zmrdovali, so se v pogovorih razvneli in razvil se je precej dinamičen razgovor. Starši in dijaki pravijo, da se odnosi izboljšujejo, kar je potrditev, da je prav, da se razredniki trudimo. Ne moremo narediti čudeža in sploh ne čez noč. Odnosi se gradijo počasi, korak za korakom, a če lahko učitelji vsaj malo izboljšamo raven sobivanja v šolskih klopeh, zakaj se ne bi potrudili.

5. SKLEP

Samopodoba oziroma videnje samega sebe je ključnega pomena za vse, kar bomo v življenju dosegli. Vpliva lahko na naše zdravje, energijo, na notranji, duševni mir, na notranjo srečo, na naš nastop in produktivnost, na postavljanje ter doseganje ciljev. Občutek pripadnosti je pomembna prvina pri razvoju pozitivne samopodobe, ki vpliva na človekovo duševno zdravje, ki je tesno povezano s telesnim zdravjem. Razredniki lahko pri dijakih na različne načine krepimo pripadnost skupnosti, sodelovanje, sposobnost vživljanja v druge, občutek lastne vrednosti in zavedanje lastnih zmožnosti, da bodo šolska leta prijetnejša in da se bodo nekoč razvili v zdrave, srečne, sočutne in funkcionalne ljudi.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Juriševič, »Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja,« Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1999.

[2] D. Kobal, »Temeljni vidiki samopodobe,« Ljubljana: Pedagoški inštitut, 2000.

[3] B.B. Youngs, »Šest temeljnih prvin samopodobe," Ljubljana: Educy, 2000.

[4] A. Tacol, K. Lekić, N. Konec Juričič, N. Sedlar Kobe, S. Roškar, »Zorenje skozi To sem,« Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.

[5] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

[6] http://www.tosemjaz.net/clanki/sodelujem-z-drugimi-jih-sprejemam-imam-prijatelje-3-korak-do-boljse-samopodobe/

Tatjana Goršek

SKUPAJ IZOBRAŽUJEMO IN VPLIVAMO NA ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV

POVZETEK

Smo srednja poklicna in strokovna šola, ki izobražuje, vzgaja in ustvarja že skoraj šestdeset let. Dobro sodelujemo z lokalnim okoljem, vpeti smo v sodelovanje s številnimi institucijami in podjetji na državni ravni, zadnja leta pa vse več sodelujemo in delamo s tujino.

Vizija našega zavoda je sledenje izzivom, ki jih prinašajo tako razvoj branže kot trga dela. Nekatere izvirajo iz nacionalnih vzgibov, druge iz evropskih, mednarodnih ali pa so posledica globalizacije. Globalizacija s svojimi trendi posega v vzgojno izobraževalni prostor in s tem tudi v našo šolo. Pomembna je odzivnost šole na posamezne trende, saj lahko le tako sledimo viziji, da ostajamo kakovostna, prijazna, topla, strpna šola, ki ima željo postati še boljša in ustvarjalnejša z namenom dijake učiti ter pripraviti za življenje.

Trg dela si danes želi človeka z različnimi kompetencami, ne samo poklicnimi. Tesno sodelovanje šole z različnimi podjetji in uvedba inovativnih učnih metod ustvarjajo učno okolje, ki spodbuja dijake k samoiniciativnosti, ustvarjalnosti, podjetnosti, hkrati pa oblikuje njihov življenjski slog. Skozi različne aktivnosti izpostavljamo zdrav način življenja in zdravo prehrano, ki sta ključna dejavnika ohranjanja zdravja mladostnikov in bodočih zaposlenih.

Sodelovanje šole s podjetji je za nas izjemnega pomena, zato uvajamo številne inovativne oblike povezovanja. Prav tako tovrstno sodelovanje predvideva tisti del izobraževalnega programa, ki ga oblikujemo skupaj s socialnimi partnerji – to je odprti kurikul. Zato ni naključje, da se na naši šoli zelo pogosto za katedrom znajde tudi strokovnjak iz gospodarstva. Tako dijaki kot tudi učitelji smo nad takim delom navdušeni.

KLJUČNE BESEDE: sodelovanje šole z gospodarstvom, odprti kurikul, primeri dobre prakse, zdrav življenjski slog.

WE EDUCATE TOGETHER AND AFFECT THE LIFESTYLE OF THE ADOLESCENTS

ABSTRACT

We are a secondary vocational and professional school that has been educating and creating for almost sixty years. We cooperate well with the local environment, with many institutions and companies on the national level and numerous partners abroad.

Our institute's vision is to follow the challenges coming from the development of the industry and the labour market. These challenges either emerge from national, European and international trends or arise as a consequence of globalization. Globalization, with its trends, interferes with the educational sector. The school's responsiveness to individual trends is very important because this is the only way to keep the image of a quality, friendly, warm and tolerant school focused on teaching and preparing students for life by constantly striving for higher quality and creativeness. The job market today demands workforce with different competencies, not just the professional ones. The close cooperation of the school with companies and the introduction of innovative teaching methods create a learning environment that encourages students to creative and entrepreneurial thinking and affects the development of their lifestyles. A healthy lifestyle and healthy nutrition, the key factors in maintaining the health of adolescents and future employees, are emphasized through various activities.

The involvement of the school with companies is of utmost importance to us and the reason for introducing innovative forms of networking, designing and partly implementing together a part of the educational program - i.e. the open curriculum. Experts from companies often act as guest lecturers at our school.

KEYWORDS:cooperation of school with economic sector, open curriculum, examples of good practice, healthy lifestyle.

1. UVOD

Smo srednja poklicna in strokovna šola z bogato tradicijo. Ponosni smo na številne vrhunske uspehe naših zaposlenih in dijakov. Dobro sodelujemo z lokalnim okoljem, vpeti smo v sodelovanje s številnimi institucijami in podjetji na državni ravni, od leta 2002 pa vse več sodelujemo in delamo s tujino, kar nam omogočajo tudi projekti Erasmus+. Večinoma si izkušnje v tujini - praktično usposabljanje z delom pri delodajalcih ali izobraževanje – nabirajo dijaki, nekaj pa tudi učitelji in posamezniki iz različnih podjetij. Namen mobilnosti je pridobitev strokovnih kompetenc, jezikovnega znanja, krepitev medkulturnih in socialnih kompetenc ter piljenje mehkih veščin. Dijaki po vrnitvi z mobilnosti pripravijo predstavitve, pokušine, … ter na ta način pridobljeno znanje in izkušnje prenesejo tudi na sošolce in učitelje, tako da so posredno vsi vključeni v mednarodne projekte. Učitelji s spoznavanjem drugih izobraževalnih sistemov in primerov dobrih praks po mobilnosti lažje vnašajo nove, preizkušene metode dela, uporabljajo nova gradiva in inovativne načine povezovanja med programskimi enotami. Mentorje iz podjetij šola prav tako vključuje v različna usposabljanja v tujini – jezikovna in strokovna – ter jim nudi priložnost, da bogatijo svoje znanje. Kasneje po eni strani zato lažje in bolje pripravljeni sprejemajo na praktično usposabljanje z delom naše dijake ali pa dijake ali študente iz tujine, po drugi strani pa se vključujejo v izobraževalno delo kot izobraževalci.
Vizija našega zavoda je sledenje izzivom, ki ga prinašajo spremembe. Nekatere izvirajo iz nacionalnih vzgibov, druge iz evropskih, mednarodnih ali pa so posledica globalizacije. Globalizacija s svojimi trendi posega v vzgojno-izobraževalni prostor in s tem tudi v našo šolo. Pomembna je odzivnost šole na posamezne trende, saj le tako lahko sledimo viziji, da ostajamo kakovostna, prijazna, topla in strpna šola.
Tesno sodelovanje šole z različnimi podjetji in uvedba inovativnih učnih metod nam omogočajo opolnomočiti dijake za samoiniciativnost, ustvarjalnost, podjetnost. Takšno sodelovanje prispeva in vpliva tudi na oblikovanje življenjskega sloga dijakov. Element zdravega načina življenja ni samo zdrava prehrana, temveč tudi zdrave prehranske navade, omejitev sladkorja, soli, maščob, telesna aktivnost, higiena, primeren odnos do kajenja, uživanja alkoholnih pijač, izogibanje in zloraba različnih drog, izogibanje stresu, pozitivna samopodoba, zdrava in varna spolnost in podobno. V kolikor mladostnike izobrazimo na teh področjih, lahko zagotovo vplivamo tudi na njihovo zdravje.

2. ODPRTI KURIKUL IN POVEZOVANJE S SOCIALNIMI PARTNERJI

Prepričani smo, da je ključ za uspeh sodobnega načina izobraževanja sodelovanje šole s podjetji, kar nam omogoča odprti kurikul. Le-ta spodbuja sooblikovanje dela izobraževalnega programa in prilagajanje potrebam okolja ter socialnih partnerjev, kar bistveno prispeva h krepitvi avtonomije šole. Obenem pa šoli nalaga tudi veliko odgovornost za poklicno oziroma strokovno usposobljenost dijakov, ko ti zaključijo izobraževanje [1].
Odprti kurikul predstavlja razvojno priložnost za šolo. Po eni strani omogoča večjo avtonomijo v smislu vpletanja aktualnih strokovnih vsebin, modernih in prilagojenih metod dela ter kakovost izobraževanja, fleksibilnost, prilagoditve potrebam dijakov in odziv na zahteve delodajalcev. Delodajalcem ponuja vpliv na hitrejše prilagajanje izobraževanih programov

novim trendom in izzivom, ki posledično prinašajo boljšo usposobljenost in zaposljivost dijakov [2].
Pravne podlage za odpiranje kurikula v smislu večje fleksibilnosti izobraževalnih programov so postavljene v Zakonu o poklicnem in strokovnem izobraževanju, ki določa sodelovanje šol in socialnih partnerjev. V Izhodiščih za pripravo izobraževalnih programov nižjega in srednjega poklicnega izobraževanja ter programov srednjega strokovnega izobraževanja je bilo odpiranje kurikula opredeljeno kot ena od bistvenih novosti. Tako je na nacionalni ravni določenih približno 80 % izobraževalnega programa, preostalih 20 % pa ostaja odprtih. V praksi se je za ta del izobraževalnih programov uveljavil izraz ″odprti kurikul″. Odprti kurikul oblikujejo šole skladno s poklicnimi standardi ter z različnimi oblikami sodelovanja z gospodarstvom, združenji in socialnimi partnerji v regiji in lokalnem okolju. Tako lahko socialni partnerji vplivajo na hitrejše prilagajanje izobraževalnih programov zahtevam razvoja okolja, tehnologij in izdelkov. Z odpiranjem kurikula se šole lažje odzivajo na specifične potrebe in želje delodajalcev, okolja in različnih socialnih skupin ter tako krepijo svojo razvojno vlogo in povečujejo stopnjo družbene odgovornosti. Odprti kurikul omogoča tudi večjo prilagodljivost in individualizacijo izobraževalnega procesa. Nudi možnost za boljšo in ustreznejšo usposobljenost dijakov, ki bodo po zaključenem izobraževanju s pridobljenim znanjem, spretnostmi in kompetencami konkurenčnejši na trgu dela. Mogoče je upoštevati tudi interese dijakov, saj jim šola lahko v odprtem kurikulu ponudi izbirnost. Vse to zahteva od šole intenzivno sodelovanje z okoljem, sprotno posodabljanje odprtega kurikula (hkrati pa tudi izvedbenega kurikula v celoti) in uvajanje novih oblik ter metod poučevanja [1].

3. SODELOVANJE ŠOLE S PODJETJI

Jasno opredeljeni temeljni cilji in kompetence so izhodišče za oblikovanje strukture odprtega kurikula in modulov. Šola lahko oblikuje nove module v skladu z veljavno metodologijo za pripravo katalogov znanja za strokovne module v nacionalnem izobraževalnem programu [1].
Tako smo v srednje strokovni izobraževalni program gastronomija in turizem vpeljali dva modula, Koordinacijo gastronomskih storitev in Hotelske storitve, s katerima bogatimo in posodabljamo učni program. Koordinacijo gastronomskih storitev izvajamo v 4. letniku, hotelske storitve v 3. letniku, bistvo pa je, da tretjino ur izvedejo naši dobri partnerji, delodajalci [3].
Tudi pri posameznih programskih enotah, ki so lahko bodisi del odprtega kurikula bodisi del strokovnih modulov, se medpredmetno povezujemo, tako da določen del vsebin predstavijo in razložijo dijakom naši partnerji iz gospodarstva. Tako se na primer medpredmetno povežeta programski enoti prehrana ter strežba izrednih obrokov in tehnologijo vin predstavijo vinarji, pridobivanje in kuhanje kave pa strokovnjaki s tega področja. Pogosto vsebine pri hotelskih in receptorskih delih predstavijo strokovnjaki iz hotelov, novosti in trende iz kulinaričnega sveta pri različnih programskih enotah s področja kuharstva priznani slovenski in tudi tuji kuharski chefi, kot npr. Janez Bratovž, Marko Pavčnik, Ivan Bombieri, …

A. PRIMERI DOBRIH PRAKS

Modula Koordinacija gastronomskih storitev in Hotelske storitve sta plod večletnega skupnega dela šole – naše mednarodne pisarne in delodajalcev. V šolskem letu 2018/19 smo za uvedbo teh modulov in nove oblike sodelovanja z gospodarstvom prejeli Jabolko kakovosti 2018 na področju poklicnega izobraževanja in usposabljanja za projekte mobilnosti Erasmus+ [4]. Oba modula bogatita srednje strokovno izobraževanje, gastronomijo in turizem. Tretjino ur obeh modulov izvedejo delodajalci - ali na šoli ali pa obiščejo dijaki z učitelji stroke realno delovno okolje in se izobražujejo tam. Tako delodajalci na naše mlade prenašajo najnovejše trende in jih hkrati pripravljajo za življenje. Partnerje za omenjena modula imamo praktično po vsej Sloveniji, trenutno pa intenzivno sodelujemo z Jezeršek gostinstvom, Restavracijo ″JB″, Sava turizmom, Hotelom Slon, Rimskimi termami, Thermano Laško, …

Primer pouka Koordinacije gastronomskih storitev s chefom Janezom Bratovžem, ki je dijakom 4. a prikazal nekaj atraktivnih predjedi, prikazuje spodnja fotografija (**SLIKA 1**).



SLIKA 1: Janez Bratovž z dijaki pri pouku.

Kako pomembno je, da Slovenci v svoji prehrani uporabimo lokalno pridelano hrano slovenskega izvora, so dijaki spoznali v Hiši kulinarike Jezeršek. Tukaj so imeli tudi možnost ogleda razseka zorjene govedine polovice goveda, za kar imajo v šoli zelo malo možnosti (**SLIKA 2**).



SLIKA 2: Rok Jezeršek z dijaki na delavnici.

Realno situacijo sprejema gostov na recepciji, gospodinjska dela, animacijo gostov pa so dijaki 3. b spoznali pri pouku Hotelske storitve v Best Western Premier Hotelu Slon.

Medpredmetna povezava posameznih programskih enot in predstavitev tehnologije posameznih vin zagotovo vplivata na življenjski slog dijakov. Ko mladi slišijo in vidijo, koliko

truda je ujetega v steklenico vina, gledajo na alkoholno pijačo drugače. S tem naše dijake izobražujemo, ozaveščamo o kulturnem uživanju alkoholnih pijač in dvigujemo kulturo pitja med mladimi (**SLIKA 3**).



SLIKA 3: Dijaki na delavnici s predstavnico Radgonskih goric, Amadejo Tacer.

Pouk prehrane in strežbe izrednih obrokov povezujemo medpredmetno in hkrati s predstavniki delodajalcev. Naši dobri partnerji so Zlati grič, Radgonske gorice, Dveri Pax, Steyer vina, Ščurek, M – vina, Hiša Joannes Protner, Penine Istenič in drugi. Janez Žagar je naš sodelavec in hkrati skrbnik potomke najstarejše trte z Lenta, ki plemeniti šolski atrij od leta 2012.
Da so poznavanje kave, načini priprave kave in njena postrežba zelo pomembni za bodoči kader, ki bo zaposlen v gostinstvu in turizmu, nam ni tuje. Tako dobro sodelujemo s podjetjem Kava – Nanni čaji. Njihov promotor je naš nekdanji dijak Nikolaj Rodić, ki ga prav tako povabimo medse. Tudi Latte Art je trend v gostinstvu in strokovnjakinja na tem področju je Eva Bogdan, naša nekdanja dijakinja, zdaj pa vodja šolske kavarne in mentorica študentom na BIC Ljubljana, s katero z veseljem in dobro sodelujemo (**SLIKA 4**).



SLIKA 4: Dijaki na delavnici z Evo Bogdan.

O pomembnosti regionalno pridelane hrane, o pomenu svežih, sezonskih sestavin in o tem, kako pomembno je, da imamo za delo v kuhinji znanje, da lahko porabimo praktično vse ter stremimo k ″zero waste″, naše dijake osveščajo v Galeriji okusov. Poleg tega v omenjeni restavraciji učijo dijake o spajanju hrane z vinom. Kuharska chefa te restavracije sta Luka Gmajnar in Marko Magajne, ravno tako naša nekdanja dijaka, kar ima še toliko bolj pozitiven vpliv na motivacijo naših dijakov, ki so vedno navdušeni nad njihovim večhodnim menijem z vinsko spremljavo.

4. VPLIV NA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV

Varovanje zdravja je osnovna pravica vsakega posameznika in pogoj za kvalitetno in zdravo življenje. Med osnovne determinante zdravja spadajo tudi dostopnost do zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga ter zagotavljanje osnovnih socialno-ekonomskih determinant zdravja. Dokazano je, da lahko vzroke za nastanek bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano in nezdravim življenjskim slogom, iščemo v socialnih in ekonomskih dejavnikih, kot so nizka stopnja izobrazbe, nizek dohodek in s tem slaba dostopnost do zdravega življenja. Največ nezdravega prehranjevanja, nezdravega življenjskega sloga in zgodnjih oblik kroničnih bolezni je prav med revnimi in slabše izobraženimi. Raziskave o prehrani in prehranjevalnih navadah prebivalcev Slovenije v zadnjih desetih letih kažejo na nezdravo prehranjevanje (premalo obrokov, energijsko pregosti obroki, premalo zelenjave in sadja, preveč maščob in soli) in nezdrav življenjski slog Slovencev. Bolj nezdravo se prehranjujejo moški, socialno šibki, nižji družbeni sloji, nižje izobraženi, kmetje, vaško prebivalstvo, težki fizični delavci v industriji, mlajši in nezaposleni [5]. Pomembno je, da tudi v šoli pri dijakih krepimo pozitivno samopodobo in jim pomagamo pri razvijanju in krepitvi socialnih, čustvenih in vedenjskih veščin, za katere vemo, da pomembno pripomorejo k temu, da mladostniki sprejemajo zdrave in varne odločitve glede svojega življenjskega sloga [6].
Medpredmetna povezava prehrane in strežbe nam omogoča, da v goste povabimo tudi čajnega someljeja, našega nekdanjega dijaka Filipa Burnika. Filip mi s svojim zgledom pomaga prepričati dijake, da skodelica čaja postane njihov dnevni ali vsaj tedenski ritual. Številne raziskave in številni avtorji namreč navajajo kopico zdravilnih učinkov čaja in njegov blagodejni učinek na človeško telo. In tudi to je zagotovo element zdravega življenjskega sloga. Tudi samostojna programska enota se lahko poveže s podjetjem, primer za to je sodelovanje Mlekarne Celeia pri pouku prehrane Lokalno podjetje priskrbi za dijake tudi svoje probiotične izdelke. S poznavanjem vpliva probiotikov na človeško telo in uvedbo takšnih izdelkov v prehrano mladostnikov, vplivamo na njihove prehranske navade in posledično oblikujemo njihov življenjski slog.
Globalizacija s svojimi trendi posega v vzgojno-izobraževalni prostor in s tem tudi v našo šolo. Pomembna je odzivnost šole na posamezne trende, zato skrbimo tudi za to, da dijake naučimo sprejemati drugačnost in drugo kulturo. K pouku kuharstva in na zimski športni dan smo v goste povabili gospo Susmito Baysia, iz New Delhija, ki vsake toliko časa pride v Slovenijo. Ne samo indijska kuhinja, uporaba začimb v povezavi z ayurvedo, ampak tudi njihov način življenja in delovanja je za naše dijake zanimiv. Z nami in dijaki je izvedla meditacijo, ki ravno tako vpliva na zdrav življenjski slog in pomaga pri sproščanju (**SLIKA 5**).



SLIKA 5: Meditacija dijakov s Susmito Baysia.

Z vsemi opisanimi primeri dobrih praks zagotovo vplivamo vsaj na en element zdravega načina življenja. Da vino ni zgolj alkoholna pijača, katere bistvena sestavina je alkohol, da kave in čaja ne uživamo samo zaradi kofeina, da lahko z vključitvijo določenih funkcionalnih živil popestrimo svoj jedilnik in izboljšamo prehranske navade, da jim večurna srečanja s strokovnjaki s področja gostinstva in turizma vlijejo voljo, motivacijo, in da obisk nekdanjih dijakov lahko pomeni zanje tudi večjo samozavest in boljšo samopodobo glede načrtovanja poklicne poti, …

5. REZULTATI IN DISKUSIJA

Prav v povezovanju z gospodarstvom je idealna priložnost, da teorijo prenesemo v prakso. Sodelovanja čez noč ni mogoče vzpostaviti, za določena smo potrebovali nekaj let. Pomembno je, da se tudi mi odzivamo na potrebe gospodarstva, in da jim znamo prisluhniti.
Da so delodajalci zadovoljni, nas je s svojo izjavo prepričal chef Janez Bratovž, lastnik restavracije ″JB″: ″Sodelujemo s SŠGT Celje in se v njihove projekte mobilnosti vključujemo tako, da pred odhodom dijakov na prakso v tujino na terenu preverimo, v kakšno okolje bodo šli. Hkrati tudi sami sprejemamo dijake iz tujine, kakor tudi dijake iz celjske šole. Povezovanje gospodarstva z izobraževalnimi institucijami se mi zdi zelo pomembno in mislim, da je na tem področju premalo narejenega, šolsko ministrstvo bi moralo bolj poslušati naše potrebe. SŠGT Celje je zelo napredna šola, tudi zato sodelujemo z njo. Na podlagi izkušenj lahko rečem, da se je raven znanja, ki ga imajo njihovi dijaki, zelo povečala. Sodelovanje, ki smo ga vzpostavili, se mi zdi zelo koristno, saj se z izmenjavami znanje širi, pa tudi mi se učimo od mladih in od različnih kultur.″
Naša šola se zelo trudi, da pripravi mlade za življenje in jih usposobi za trg dela, kar dokazuje izjava Eve Bogdan: ″Na moji strokovni poti mi je SŠGT Celje postavila trdne temelje za razvoj poklicne poti. Profesorji, ki so me učili praktične predmete, so mi še sedaj velik vzor. Brez znanja, ki sem ga usvojila na šoli, ne bi bila tam, kjer sem sedaj. Vso to pridobljeno znanje sedaj prenašam na študente gostinstva in turizma. Po študiju sem postala vodja šolske kavarne in mentorica študentom na Višji strokovni šoli BIC Ljubljana. Na različnih tekmovanjih v barmanstvu in z baristi sem dosegla odlične rezultate. SŠGT Celje, resnično hvala za vse pridobljene kompetence.″
O zadovoljstvu naših dijakov s takšnim načinom dela in priložnostmi, ki so jih deležni že v času rednega izobraževanja, dokazuje izjava dijaka po skupnih urah prehrane in strežbe, ki jih je izvedel vinar gospod Istenič: Takšna delavnica je zelo koristna, preko praktičnega dela se lahko naučimo več. Ne pomeni veliko, če veš na pamet vse o peninah, a jih nisi nikoli poizkusil. Lahko se naučimo, kako ravnati z vinom, kako ga degustirati. Prej nisem znal ceniti penečih vin, zato sem vesel, da so se mi odprla ta vrata že v šoli.″

6. SKLEP

Trg dela si danes želi človeka s številnimi kompetencami, ne samo poklicnimi. Tesno sodelovanje šole z različnimi podjetji in uvedba inovativnih učnih metod nam omogočajo opolnomočiti dijake za samoiniciativnost, ustvarjalnost, podjetnost in hkrati oblikovati njihov

življenjski slog. Z opisanimi primeri dobrih praks na šoli zagotovo pripomoremo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga dijakov.
Ključ za uspeh je v povezavi in sodelovanju šole s podjetij, kar nam omogoča tako odprti kurikul kakor tudi medsebojno zaupanje vseh deležnikov v sistemu: to je zaposlenih v šoli, delodajalcev, dijakov in njihovih staršev oziroma skrbnikov.
Zavedati se moramo, da vir znanja niso več samo šole, ampak tudi podjetja in posamezni strokovnjaki z različnih področij, ki prenašajo aktualne novosti in trende na naše mlade.
Da bomo lahko svoje dijake še bolj opolnomočili, se dodatno izobražujemo tudi profesorji. Ne samo z vpeljavo inovativnih učnih okolij in metod ter spreminjanjem svojih pedagoških praks, ampak bomo imeli že v tem šolskem letu tudi možnost krajšega opazovanja zaposlenih v podjetjih pri svojem delu (t. i. senčenje). Verjamemo, da bomo na načine, ki sem jih predstavila v prispevku, uspešni tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

[1] I. Leban, H. Žnidarič, M. Šibanc, Priporočila za načrtovanje in izvedbo odprtega kurikula v programih poklicnega in strokovnega izobraževanja, Ljubljana: CPI, Center RS za poklicno izobraževanje, 2010.

[2] K. S. Ermenc, Z. Cencen, B. Klančnik, Priprava izvedbenega kurikula: dva primera dobre prakse, Ljubljana: CPI, Center RS za poklicno izobraževanje, 2007.

[3] I. Leskovar, A. Brod, T. Goršek, V. Burnik, A. Miklavc, Letni delovni načrt Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje: Izvedbeni kurikuli, Celje, 2019.

[4] https://www.cmepius.si/knjiznica/primeri-dobrih-praks/erasmus-dobra-praksa-ssgt/

[5] https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-cenovno-dostopen-zdrav-zivljenjski-slog

[6] Nacionalni inštitut za javno zdravje, Z znanjem do boljšega zdravja, 2011.

[7] V. Pucelj, Za boljše zdravje otrok in mladostnikov: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva, Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

Slika 1: Janez Bratovž z dijaki pri pouku. Avtorska fotografija (Tatjana Goršek).

Slika 2: Rok Jezeršek z dijaki na delavnici. Avtorska fotografija (Tatjana Goršek).

Slika 3: Dijaki na delavnici s predstavnico Radgonskih goric, Amadejo Tacer. Avtorska fotografija (Tatjana Goršek).

Slika 4: Dijaki na delavnici z Evo Bogdan. Avtorska fotografija (Tatjana Goršek).

Slika 5: Meditacija dijakov s Susmito Baysia. Avtorska fotografija (Tatjana Goršek).

Nataša Grabovac

»ZDRAVJE JE VREDNOTA«

POVZETEK

Predšolsko obdobje je pravšnje, da otrok v njem pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih ter prehranjevalnih navad. V tem obdobju se začne razvijati življenjski slog in sicer primarno v družini, pomembno pa lahko na njega vplivamo tudi strokovni delavci v vrtcu.

Kot vzgojiteljica predšolskih otrok ugotavljam, da smo v zadnjih letih najpomembnejši steber pri gradnji življenjskega sloga otrok prav vzgojitelji. Življenjski slog je način, kako živimo svojo življenjsko zgodbo. Je skupek navad in vzorcev našega vedenja in obnašanja. Z življenjskim slogom poudarimo svojo individualnost, izbiro, okus in informiranost, saj je specifičen način delovanja posameznika v vsakdanjem življenju. Zato sem mnenja, da moramo v tem obdobju otroku ponuditi čim več dobrih, ne gre pa zanemariti tudi slabih, izkušenj povezanih z gibanjem in prehranjevanjem, saj otrok na podlagi tega dobi pomembne smernice za vse življenje.

V svojem prispevku bi želela predstaviti, kako življenjsko zgodbo z naukom »zdravje je vrednota« z otroki iz svoje skupine soustvarjam jaz.

KLJUČNE BESEDE: **gibanje, zdrava hrana, zdrav življenjski slog, vrednote.**

»HEALTH IS A VALUE«

ABSTRACT

Preschool period is just right for a child to develop a wide and diverse assortment of exercise and nutritional habits. In this period, primarily in the family environment, child's lifestyle begins to develop, and preschool workers can have a major impact on that development.

As a preschool teacher I believe, that in the past few years we teachers are the most main pillar of building a child's lifestyle. Our lifestyle determines how we live our life's story. It is a combination of our habits and our behavior patterns. With it we express our individuality, choice, taste and interests, since lifestyle is a specific way of individual's functioning in everyday life. Because of that I firmly believe, that in this period we need to provide a child with as many good experiences as possible, without ignoring the impact of bad experiences related with exercise and nutrition, since they provide important guidelines for the life ahead of them.

In this article I will present, how I co-create a life story with the moral »health is a value« with the children from my class.

KEYWORDS: **exercise, healthy diet, healthy lifestyle, values.**

1. UVOD

Moderen neoliberalen način življenja sili človeka v nek hiter potrošniški ritem, kjer je prostor za tekmovanje, sodobne tehnične pridobitve, trendovske aktivnosti, pehanje za dobičkom, čemur se večinoma podreja tudi družina in prijateljstva. S tem nas odtujuje od sebe, od svojih bližnjih in od tistih stvari, ki nas delajo človeške, nas notranje izpolnjujejo in bogatijo. Slepo sledenje tem trendom pa žal ne prinaša vedno tudi dobrega počutja, oziroma je to le kratkotrajno. Vedno več posameznikov se tega zaveda, želi marsikaj spremeniti, velikokrat ne vemo kako. Hitro lahko zaključimo, da nas v to silita družba in sistem. Pa je res tako?
Živimo v naspidirani, uspešni družbi, kjer hočemo biti vsi zmagovalci. Otroke vzgajamo v duhu, da morajo biti najboljši, najhitrejši, najpametnejši in še in še lastnosti, ki se začnejo z naj in končajo s ši. Mislimo, da imajo otroci v današnjem svetu vse. Na žalost pa temu ni tako. V današnjem potrošniškem svetu primanjkuje časa, ljubezni in ljubeče skrbi za sočloveka, na žalost pa to velja tudi za naše otroke.
Stvari, ki nas veselijo, ki v nas vzbudijo zanimanje in radovednost, so različne. Zagotovo pa je dobro počutje za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolje kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka.
Kot vzgojiteljica predšolskih otrok se zavedam, da biti v dobri fizični kondiciji in s tem dobrem fizičnem zdravju, dandanes ni dovolj. Prav tako je pomembno psihično zdravje, ki pa je, glede na ustroj družbe in sistema, ki sem ga opisala pred tem, v veliki meri zanemarjeno.
Zato je zelo pomembno, da otrok z različnimi gibalnimi dejavnostmi in drugimi dejavnostmi ter vsebinami, ki krepijo njegovo zdravje, pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, saj s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem.
V svojem prispevku bom predstavila, kako v svoji skupini skrbim za to, da otroci spoznavajo koristne smernice za življenje na področju skrbi za svoje zdravje in spoznavajo dejstvo, da smo za svoje zdravje odgovorni sami.

2. ZDRAV IN SREČEN OTROK

Da se otrok kompleksno razvija v zdravo in srečno osebo, mu morajo biti zagotovljeni sledeči pogoji:

- ljubeči starši;
- zdrav življenjski slog, kamor sodijo kognitivni izzivi, telesna aktivnost in zdrava hrana;
- druženje s prijatelji;
- empatija.

Če zamenjamo ljubeče starše z ljubečimi vzgojitelji, smo dobili formulo z vsemi potrebnimi vsebinami, da v vzgojno-izobraževalnem procesu vzgajamo za boljši jutri.

A. Gibanje za zdravje

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. V zgodnjem otroštvu je izredno dojemljiv za impulze iz okolja, zato je to obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Vpliv gibalnih aktivnosti na njegov celostni razvoj je v predšolskem obdobju največji, kasneje začne postopoma upadati. Za otroka v predšolskem obdobju je gibalna aktivnost zelo pomembna, saj omogoča vključevanje vseh področij njegovega izražanja, od kognitivnega, motoričnega, konativnega, pa do čustveno – socialnega (Pišot in Jelovčan, 2006).

V kurikulum za vrtce so za področje dejavnosti gibanja zapisani cilji, ki predstavljajo usmeritve za delo. Predlagane vsebine in navodila za njihovo izpeljavo pa predstavljajo različne poti in načine uresničevanja ciljev ter pomenijo strokovno ponudbo vzgojiteljici, ki presodi, katere vsebine oziroma dejavnosti bo izbrala ter kdaj in na kakšen način jih bo izvedla. Določene cilje torej lahko uresničujemo z različnimi vsebinami, prav tako pa lahko z določenimi vsebinami uresničujemo več različnih ciljev (Marjanovič Umek, 2009).

Pomembno je, da vzgojitelj pri gibalnih dejavnostih predšolskih otrok ustvarja sproščeno vzdušje in skrbi za dobro počutje otrok. Predvsem je pomembno to, da je otrokom dober vzgled. Med samo dejavnostjo jih spodbuja, usmerja, vodi, demonstrira, pomaga, svetuje, sodeluje in se z njimi igra. Na podlagi tega dobijo otroci občutek varnosti in pripadnosti.

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, se igra prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem otroštvu (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje ciljem skupine in spoštujejo pravila igre. Otroci, ki so bolj osamljeni dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznajo z vrstniki, tisti, ki so preveč vsiljivi, pa se podredijo pravilom skupine. Otroci med seboj razvijajo solidarnost, medsebojno pomoč ter spoznavajo in spoštujejo različnost. Otroci se navadno v igri povsem sprostijo, zmanjšajo se jim celo nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itn. (Jurak, 1999, v Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Kot vzgojitelj sem mnenja, da je gibanje pomemben in nujen del vsakdanjih aktivnosti. Otrokom predstavlja sprostitev, ugodje, varnost, veselje in dobro počutje. V ta namen pri svojem delu uporabljam različne gibalne površine, ki so mi na razpolago. To so: igralnica, hodnik, večnamenski prostor, telovadnica, park, atletska steza, nogometno igrišče, igrišče pred vrtcem, gozd, asfaltirane površine, notranji bazen, letno kopališče itd. Prednost dajem gibanju na prostem.

V predšolskem obdobju bi naj otrok pridobil čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bi bil kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

Za zadovoljevanje gibalnih potreb otroka se poslužujem različnih oblik in načinov gibanja: vadbena ura, gibalna minutka, opazovalni sprehod, hitra hoja, orientacijski pohod, dejavnosti športnega programa Mali sonček, plavanje v zaprtem bazenu, obisk letnega kopališča med počitnicami, premagovanje naravnih ovir v gozdu, pravljična joga, na nivoju vrtca pa se imajo

otroci možnost vključiti tudi v program Nogometni vrtec, obogatitvena dejavnost Plesne sanje ter obogatitvena dejavnost Mali športnik, Ciciban planinec, Vrtec v naravi.
Zadostna gibalna dejavnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih, saj telesna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega ter aktiven otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.
Stvari, ki nas veselijo, ki v nas vzbudijo zanimanje in radovednost, so za vsakega posameznika drugačne. Na kratko bom opisala dejavnost, s katero sem navdušila prav vse otroke iz moje skupine, še posebej dva otroka s posebnimi potrebami, ki sta zaradi opornic gibalno ovirana in se v že prej omenjene gibalne dejavnosti vključujeta s pomočjo spremljevalke.
Duhovno zdravje je pomembno za zdravje kot celoto. Povezano je s samim bistvom človekovega bivanja, saj ga povezuje v celoto in mu pomaga razumeti smisel življenja. Če hočemo svoje počutje izboljšati, ga moramo najprej prepoznati (si vzeti čas zase, se umiriti, se poglobiti v svoje občutke in misli), o tem razmišljati, kaj preveriti in se o tem pogovarjati. Pri tem imamo na razpolago različne tehnike, ki so namenjene tako odraslim kot tudi otrokom, s katerimi si lahko še dodatno pomagamo pri ohranjanju ravnovesja in dobrega počutja, V vrtcu želimo, da se otroci spoznajo s svojim počutjem (utrujen, zadovoljen, bolan …), čustvi (srečen, vesel, zaskrbljen, prestrašen ..) in zaznajo razlike ob različnih priložnostih (sposoben, utrujen, močen, zadihan, z bolečino, poln energije, sproščen …). Različne situacije, ki jih v vrtcu organiziram vsakodnevno, jim omogočajo spoznavanje in opazovanje razlik. Seveda, če jim pri tem pomaga odrasla oseba.
Ena izmed takšnih ustvarjenih situacij je tudi pravljična joga. Zakaj sem se odločila, da jo približam otrokom? Zato, ker joga ponuja načine in orodja, na podlagi katerih otroci pridobivajo naslednje kompetence:
Dobre gibalne sposobnosti, saj se pri jogi vsi deli telesa ogrejejo, okrepijo in postanejo prožnejši.
Boljše obvladovanje čustev, saj z dihanjem kot elementom joge sproščamo napetost, blažimo učinke stresa.
Večje zavedanje telesa, spodbuja nas, da sami začutimo, da telesu manjka gibanje, da telo zavrača nezdrave prigrizke.
Večja samozavest, saj z jogo otrokom omogočimo prostor in čas, ko so lahko osredotočeni samo na to, kaj zmorejo in ne na to, česar ne zmorejo.
Boljša koncentracija, saj joga izboljšuje sposobnost osredotočanja.
Boljši spanec, joga utrudi in trenira mišice, predvsem pa blagodejno deluje na živčni system, kar vpliva na spanje.
Boljša prebava, saj joga spodbuja delovanje sistema za izločanje, katerega naloga je izločanje odpadnih snovi iz telesa
Boljše poslušanje, večja ustvarjalnost, večja sposobnost sproščanja.
S svojim pristopom ponuja zdrav način življenja, zdrav odnos do lastnega telesa, spoštljiv odnos do sveta v katerem živimo. To so vrednote, za katere si želim, da bi jih prejeli vsi otroci tega sveta.

B. Jem zdravo

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike. O optimalni prehrani govorimo takrat, ko dnevna prehrana ustreza zahtevam rastočega organizma, in sicer tako količinsko kot tudi po sestavi in razmerju makro in mikrohranil. Neustrezno prehranjevanje vodi do deficita posameznih hranil, kar pa je lahko posledica bodisi neprimerne izbire živil, bodisi nepravilne sestave obrokov. Če otrokova rast in pridobivanje teže potekata normalno, to dokazuje, da otrok uživa ustrezno količino hrane. Temelj zdravega prehranjevanja je pestra, kakovostna in raznolika prehrana (PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2008).

Na podlagi smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah je poskrbljeno, da imajo otroci v vrtcu dnevno zagotovljene hranilno uravnotežene obroke. Za to ne skrbimo neposredno vzgojitelji, v našem vrtcu za to skrbi organizatorka prehrane. V sodelovanju z njo otrokom pripravimo dogodek na temo o zdravi prehrani, tako smo ob Svetovnem dnevu prehrane spoznali in poskušali eksotično sadje, ki ga drugače ne uživamo. Ob dogodku Tradicionalni slovenski zajtrk so se otroci seznanili s pomenom uporabe lokalno pridelane hrane. Pripravili smo razstavo z lokalnimi izdelki in povabili eko kmetovalca, ki je otrokom na zelo zanimiv način svoje pridelke s kmetije tudi predstavil.

Pri seznanjanju otrok s pomenom zdrave prehrane sodelujemo tudi z medicinsko sestro, ki je otrokom predstavila prehrambeno piramido. Seznanila jih je s tem, kako se borimo zoper bolezni, kdaj obiščemo zdravnika, zakaj se cepimo, zakaj je pomembno redno in temeljito umivanje, katera so osnovna načela zdravega prehranjevanja ter zakaj so telovadba, spanje in počitek pomembni. Preko različnih dejavnosti so se otroci seznanili še z načini, kako varovati naše zdravje:

Zjutraj, ko se zbudiš, ima telo na zalogi malo energije, zato potrebuje hrano. S krepkim zajtrkom dobiš potrebno energijo za zagon in za vse dopoldne.

Dnevno potrebuješ od osem do deset ur spanja. S tem premagaš utrujenost in si nabereš novih moči za igro in učenje.

Vitamini in minerali so snovi, ki jih dobimo v najrazličnejših vrstah hrane. Omogočajo zdrav razvoj in pravilno rast. V nobeni hrani ni vseh pomembnih vitaminov in mineralov. Zaužita hrana mora biti zdrava, raznolika in uravnotežena.

S telovadbo razvijamo in krepimo svoje telo. Redna telesna aktivnost je najboljša pot do zdravja, krepkih mišic in dobrega počutja.

Skrb za osebno higieno.

V sodelovanju z medicinsko sestro so otroci spoznali, da na svoje zdravje in počutje vplivamo sami.

Z zdravo prehrano vplivamo tudi na zdravje zob, zato smo povezani tudi z Zobozdravstveno ambulanto. Obiskujemo zobozdravnico, nas pa vsak mesec obišče medicinska sestra, ki

otrokom podaja vsebine o skrbi za ustno higieno in jih ozavešča, da je zdravje ust, oziroma oralnih tkiv, del splošnega zdravja.
V svojem poklicu se nenehno srečujem s kako otroško težavo, za katero sicer vem, da je premostljiva, toda ne vem natanko, kako naj jo otroku pomagam rešiti. Težave, s katerimi se največkrat srečujem so opustitev dude, toaletni trening, izbirčnost pri hrani, strah pred zobozdravnikom,…Hkrati se tudi zavedam, da so te težave v otrokovem svetu gromozanske in da ga z vsakim "nerazrešenim dnevom" bolj obremenjujejo. Da bi lahko z otroki pogumno zakorakala skozi različne razvojne zagate in jih naučila uspešno samostojno preskakovati ovire, pa seveda tudi jaz kdaj pa kdaj potrebujemo malo podpore. Takšno podporo mi nudijo zdravilne zgodbice, ki so pomoč za premoščanje najpogostejših razvojnih zagat. S pomočjo njih je otrokov razvoj usmerjen v zdravega, zadovoljnega in samostojnega posameznika. Zdravilne zgodbice so odlično izhodišče za pogovor o strahovih in stiskah, s katerimi se srečujejo.
Vsak otrok razvija svojo identiteto in osebnost na podlagi izkušenj, ki jih pridobiva v svojem okolju, pa tudi po besedah, ki so mu namenjen, saj predstavljajo del okolja in tvorijo njegovo izkušnjo (Bone in Ujawe, 2015).
Ena izmed situacij, ko so se otroci prav tako seznanjali z zdravo prehrano, je bilo pripravljanje sadnih obrokov vseh možnih variacij: sadna solata, sadna nabodala, sadni krožnik, smuti, …Pred vsako pripravo »sladice« smo najprej izdelali recept v obliki slikopisa.

3. SKLEP

Človeštvo je preveč usmerjeno v količino življenja, kakovosti pa še vedno ne znamo dovolj ceniti. Smisel življenja človek lahko dojame, če svoje življenje pojmuje kot nekaj, kar je več kot zgolj danost, torej kot nalogo in dolžnost. Vrednote mu kažejo pot. Moderni človek je občutljiv za svoje osebno življenje in bo srečen le, če si bo vzporedno z materialnim standardom življenja mogel dvigniti tudi standard svoje osebnosti. Zato naj bi se preusmeril iz kvantitativnega gledanja na življenje v kvalitativno, ki ga opredeljujejo iskrenost, ljubezen, sreča in prijateljstvo, ker plemenitijo človeška dejanja in vzpostavljajo življenjsko ravnotežje.

Prav je, da o tem, kako živimo, začnemo razmišljati z otroki že v predšolskem obdobju. Pomembno je, da skupaj z otroki razmišljamo, kako živimo v tem trenutku in da skupaj odgovarjamo na vprašanja: kako se prehranjujemo, kakšna je naša telesna aktivnost, kako premagujemo stres, kakšne so naše vrednote, kakšni so naši medosebni odnosi, kako razmišljamo, kaj je smisel našega življenja in ali želimo kaj spremeniti.
Ozaveščanje otrok o zdravem in varnem načinu življenja je tako ključno že v predšolskem obdobju. V naši skupini smo veliko pozornosti namenili zdravi prehrani, pridobivanju dobrih prehranjevalnih navad, gibanju in skrbi za duševno zdravje, saj vse to vpliva na naše zdravje in dobro počutje. Predšolsko obdobje je odskočna deska za nadaljnje življenje, zato se mi zdi vloga vzgojitelja edinstvena in nadvse pomembna. Pri opravljanju svojega poklica, ki ga vidim kot poslanstvo, stremim k vzgoji za življenje. To je moj prispevek za srečno in zdravo otroštvo.

ZAHVALA

Možnost oblikovati zdrav življenjski slog mora biti dana vsem, ne glede na družbeno-ekonomski status, spol ali starost. Zahvaljujem se vsem zunanjim sodelavcem vrtca, staršem, sodelavcem, ravnateljici, otokom in organizacijam, ki z neštetimi smernicami preventivnih programov pomagajo, da vzgajamo za življenje. S povezanim in celostnim delovanjem na področjih kot so zdravstvo, kmetijstvo, vzgoja in izobraževanje, šport ter okolje skrbimo, da se zdrav življenjski slog začne oblikovati že v predšolskem obdobju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Marjanovič Umek, L. (2009). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani in Založba Rokus Klett d.o.o..

[2] Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). Slepa miš, ti loviš!: ustvarjalne gibalne igre za otroke. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

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

[4] Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušić Seljak, B., Pokorn, D. (2008). PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah : (od prvega leta starosti naprej) - 1. izd. Ljubljana : Ministrstvo za zdravje : Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[5] Bone, M. in Ujawe, P. J. (2015). Zdravilne zgodbice - Del 2. Radovljica : Didakta

Verica Gradišek

GEOGRAFIJA ZA ZDRAVJE

POVZETEK

Geografija je zelo široka in življenjska veda in zato za učitelja vedno hvaležna iztočnica za medpredmetne povezave, aktualizacije, pa tudi za povezave z dijakovim vsakdanom. Je tudi del njegovega šolskega dneva, ki ga večino preživi sede, kar ni dobro za zdravje. Zato smo z dijaki več let ob koncu naših ur geografije izvajali vaje, ki jih strokovnjaki priporočajo za poklice v sedečem položaju, ter vaje iz niza ti. pozdrava soncu. Ob dobrih odzivih dijakov se je rodila ideja, da bi sami pripravili nabore vaj za ure geografije, te vaje pa bi hkrati služile usvajanju in utrjevanju geografskih vsebin. Nenazadnje pa bi s tem tudi razvijali ustvarjalnost, ki jim bo koristna veščina tudi v poklicnem življenju. Tako sem dijake pred pričetkom obravnave petih geografskih enot Slovenije razdelila v pare in jim predstavila cilje in časovnico priprave vaj. Za »svojo« geografsko enoto so morali pripraviti 10 raznolikih telesnih vaj, ki ponazarjajo značilnosti izbrane regije. Vsako vajo so morali utemeljiti s stališča geografije in s stališča njene koristnosti za telesno zdravje. Vaje so morali tudi poimenovati, skicirati, posneti in predstaviti sošolcem. Za piko na i smo se odločili, da za vsako regijo izberemo tudi eno tipično, čimbolj zdravo jed in njen vpliv na zdravje utemeljimo še z nutricionističnega stališča. Vaje v sklopih po pet odslej izvajamo ob koncu ur geografije, ob tem pa ponovimo geografske značilnosti, ki so bile osnova za vaje. Izvedli smo tudi kratko analizo aktivnosti, ugotavljali pomanjkljivosti in zbrali predloge za izboljšave.

KLJUČNE BESEDE: **geografija, geografske enote Slovenije, telovadne vaje, tipične regionalne jedi, ustvarjalnost.**

GEOGRAPHY FOR HEALTH

ABSTRACT

Geography is a very wide and worldly science and that is why it is such a rewarding basis for interdisciplinary connections, actualizations, and also for its connection with student's everyday life. It is also a part of their school day, which is mostly spent in the sedentary position and that is not good for their health. That is why, at the end of geography lessons, for several years now, exercises have been performed, which are recommended by professionals for sedentary jobs and a series of exercises from the so-called sun salutation. Because of the students' positive feedback, an idea has been born, to prepare our own series of exercises for geography lessons, that would also serve as revision and mastery of geographical content. Additionally, their creativity would be improved, which is a useful skill for them to possess on their career path. That is why students had been divided into pairs before the beginning of the learning of five geographic regions of Slovenia and their goals and timeline for their work had been set. They had to think of ten diverse exercises for each geographical region that would represent its features. They had to ground each exercise from the geographical standpoint and from the standpoint of its usefulness for physical health. They also had to name the exercises, sketch them, film them and then represent them to their schoolmates. For the icing on the cake it had been decided to pick one distinctive, healthy dish for each of the regions and to explain it from the nutritional standpoint. Since then, created exercises have been performed, divided into sections of five, at the end of geography lessons. In this way geographical features, that had been the basis for the exercises, have been revised. A short analysis of activity has also been carried out, the shortcomings have been identified and suggestions for improvements have been collected.

KEYWORDS: **geography, geographic regions of Slovenia, exercises, typical regional dishes, creativity.**

1. UVOD

Po več letih petminutne vadbe z gimnazijci ob koncu njihovih ur geografije in nemščine se je pred obravnavanjem regionalizacije Slovenije oblikovala ideja, da bi pripravili razredne telovadne vaje, s katerimi bi najprej usvajali in nato utrjevali geografske značilnosti regij, hkrati pa bi razvijali ustvarjalnost in sodelovalno učenje. Eden od ciljev je bil tudi predstavitev tipičnih regionalnih slovenskih jedi, ob katerih smo ugotavljali, kako modro so naši predniki izbirali živila s stališča sezonskosti, samooskrbnosti in nutricionističnih pravil. Ob tem smo uporabljali različne IKT naprave in sisteme. V članku bom predstavila teoretične osnove izvedenih aktivnosti, navodila in kriterije za delo, potek aktivnosti, nekaj sklopov gibalnih vaj, izbrane regionalne jedi in rezultate evalvacije, opravljene med vključenimi dijaki.

2. TEORETIČNE PODLAGE ZA AKTIVNOSTI

A. Problematičnost dolgotrajnega sedenja v šoli

Pri svojem pedagoškem delu in ob spremljanju razvoja mladostnikov, ki jih poučujem v strokovni gimnaziji, poleg pozitivnih plati in kvalitet našega učnega sistema zaznavam pomembna odstopanja od zdravorazumskih načel in eno pomembnejših je zagotovo načelo, da dolgotrajni sedeči položaj močno škodi našemu zdravju. Tudi v Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji iz leta 2011 je za gimnazije naveden cilj varovanja lastnega zdravja. In vendar je tipičen šolski dan slovenskega srednješolca organiziran tako, da večino časa presedi – po nekaterih ocenah kar 75% svojega časa (če poleg pouka upoštevamo še popoldansko učenje, uporabo elektronskih naprav, prehranjevanje, vožnjo v šolo in iz nje…). Posledic je več, najprej opazimo simptom slabe drže, ki vpliva na dihanje, pritisk v prsnem košu, bolečine v sklepih in hrbtenici, pretirano utrujenost, v zadnjih letih pa je znano tudi, da dolgotrajno sključena drža vpliva tudi na čustveno doživljanje in občutek tesnobe. Ob predolgem sedenju se v naših možganih kopičijo nenaravni in disfunkcionalni gibalni vzorci, ki že v mladostništvu privedejo do bolečin in okvar, dolgoročno pa nam sedenje slabša kvaliteto življenja in ga celo krajša, saj pospešuje razvoj debelosti, sladkorne bolezni ter težav s srcem in ožiljem, pogostejši so metabolični sindrom, sindrom karpalnega kanala in drugi ortopedski problemi.

Podatki kažejo, da se telesna dejavnost od devetega do petnajstega leta (prehod v srednjo šolo) zmanjša za okrog 50% in nato se stanje samo še slabša. (Škof, 2007)

Prihaja torej do močne diskrepance med jasnimi medicinskimi dejstvi in pomanjkanjem sistemskih rešitev v šolstvu. Zato na nivoju šol zaenkrat iščemo le manjše izboljšave obstoječe paradigme, npr. opozarjanje učencev, naj pri sedenju vzravnajo trup in nekaj časa držijo roke za hrbtom, uvajanje aktivnih odmorov, minut za zdravje, ti. »stoječih« - kinestetičnih miz ipd.

Z vajami, ki so jih izdelali učenci, bomo celo šolsko leto dvakrat na teden dodatno razgibali telo, ob tem pa dijake vzgajali o pomenu redne vadbe in o pasteh sedečega načina življenja in dela. Ne gre namreč pozabiti na dejstvo, da telesno zdravje dviga vzdržljivost tudi za duševno delo (Pečjak V., 1987) Torej ni presenetljivo, da imajo gibalno sposobnejši in telesno aktivnejši otroci boljše ocene in višji učni uspeh.

Namesto podajanja geografskih vsebin krepitev motivacije in ustvarjalnosti

Poučevanje in učenje značilnosti naravnogeografskih enot Slovenije zna biti zahtevno, sploh v strokovni gimnaziji, kjer je je za to malo časa, saj se temu praviloma lahko nameni le dva do tri mesece časa, kar dijake v primerjavi z njihovimi vrstniki v splošnih gimnazijah postavlja v neenakovreden položaj, sploh če se kasneje odločijo za geografijo kot izbirni predmet na maturi. Dijakom zato pogosto zmanjka motivacije zanjo, ob mnogih podatkih podvomijo v svoje zmožnosti pomnenja in povezovanja, s tem pa jim tudi pade samozavest. Tu lahko vsaj v določenem delu da zagon didaktični pristop, ki vzpodbuja ustvarjalnost in aktivno vlogo dijaka. Z ustvarjalnim procesom se namreč poveča samozavest, delo je bolj zanimivo in kratkočasno, poveča se notranja motivacija, dijaki imajo dober občutek ob inovativnosti in ob ugotovitvi, da sami oblikujejo vsebine. (Matos, 1994) S tem sprožimo divergentno mišljenje, ki podrazumeva prožnost, spontanost, različnost idej, pestrost asociacij in to vse v relativno kratkem času. Dijaki so pri iskanju telovadnih vaj, ki bi predstavljale značilnosti regije, prešli vse tri faze ustvarjalnega procesa: 1. proučitev gradiva, usvajanje znanja; 2. odkritje ideje, transformacija gradiva v novo obliko; 3. preverjanje rešitve ali ideje. (Pečjak, 1987) Osebno se mi zdi zelo pomeben vidik, da pri tem delu pridejo do izraza tudi dijaki, ki morda niso učno najbolj sposobni, saj je lahko prav vsakdo do neke mere ustvarjalen (Torrance, 1995), poleg tega pa lahko z ustrezno vadbo ustvarjalnost krepimo in razvijamo.

Delo prilagojeno individualnim značilnostim učencev in nadarjenim

Če izhajamo iz Renzullijevega modela nadarjenosti (Renzulli, 1986), potem pri dijaku opažamo dve vrsti nadarjenosti: akademsko (učno-lekcijsko) in kreativno-produktivno. Prvo vrsto nadarjenosti v srednji šoli večkrat preverjamo in ocenjujemo s testi kognitivnih sposobnosti. Pri teh bodo prišli do izraza učno sposobni učenci, ki bodo uspešneje memorirali dejstva o slovenskih regijah in opisovali procese v njih. Z našo aktivnostjo »Geografija za zdravje« pa pride do izraza kreativno-produktivna nadarjenost, ki se kaže v uporabi informacij in miselnih procesov na integriran in izviren način. (Žagar, 2006) Za take dijake so značilni izvirnost mišljenja, odprtost za izkušnje in za vse novo, fleksibilnost, radovednost, zavzetost za reševanje nalog, postavljanje visokih standardov dela. Upam si trditi, da je polovica dijakov, s katerimi smo izvajali aktivnosti, izkazovala te lastnosti.

Poleg tega je bil cel postopek s strani le voden in usmerjan, postavljen kot okvir, tako da so lahko prišle med delom do izraza različne individualne značilnosti učencev: različni interesi in talenti, različen tempo dela, načini dela, zahtevnost nalog, razdelitve vlog. V vsakem paru so si delo spontano različno razdelili: dijak ki je spretnejši z IKT napravami, je v tem našel svojo vlogo in potrditev, drugi, ki je boljši v športu, je predlagal in izvedel telesno aktivnost, dijak, ki dobro riše, je skiciral sošolce pri telovadbi, za materni jezik bolj nadarjeni dijak je ustvarjal tekstovno datoteko z geografskimi opisi, za angleščino nadarjeni dijak je vzel pod okrilje novega sošolca iz Srbije in mu spontano prevajal značilnosti Obpanonske Slovenije iz slovenskega v angleški jezik.

3. IZVEDBA AKTIVNOSTI

Dijaki so se sami razdelili v pare. Vsak par si je izbral eno od naravnogeografskih enot Slovenije (Alpske pokrajine, Predalpske pokrajine, Dinarskokraške pokrajine, Obpanonske pokrajine, Obsredozemske pokrajine) ter zanjo prevzel kopije iz učbenika Slovenija 2 avtorja Jurija Senegačnika. Prva ura je bila namenjena prebiranju opisov in izpisovanju prvih idej in asociacij.

Potem so si na spletu pogledali videe in članke v zvezi s telesno vadbo in povezovali geografske vsebine s posameznimi vajami. Ustvarjalnejši učenci so si izmislili povsem nove vaje. Vsako vajo so tudi poskusili izvesti in se pri tem fotografirali ter posneli. Posnetke so poslali učiteljici po elektronski pošti, fotografije pa so vključili v pisni izdelek – datoteko z opisi vaj in jedi. Nekateri so se odločili in vaje tudi skicirali. Spet drugi so dodali skice s spleta. Sledilo je iskanje tipične regionalne jedi in nato njenih značilnosti, recepta zanjo in njenih vrednosti s stališča kaloričnosti, vsebnosti mineralov in vitaminov, koristi za zdravje. Tudi to so dodali v datoteko za svojo regijo. Ob tem so ugotavljali, da je kulinarika Slovenije pravzaprav kuhinja regij (Kuhar, 1998) in da so ravno različne geografske danosti (klimatski pogoji, sestava tal, gospodarski pogoji) terrazlične kulturnozgodovinske razmere pomagale krojiti vsaodnevno in praznično hrano Slovencev.
Sledilo je izpopolnjevanje datoteke – oblikovanje utemeljitve vaje s stališča geografije in s stališča njene koristnosti za zdravje. Datoteko so poslali učiteljici v ocenjevanje po vnaprej znanih kriterijih.
Šolsko uro po oddaji vaje smo opravili kratko analizo aktivnosti z anketnim vprašalnikom. V naslednjih urah smo izbrane vaje, primerne za razredno vadbo, začeli izvajati zadnjih 5 minut pouka geografije, ki je sedaj tri mesece posvečen regijam Slovenije. Vaje menjujemo, ob tem pa ustno ponavljamo, za katero regijo gre in katere geografske značilnosti predstavlja. Ostaja cilj, da vaje z nami izvaja tudi povabljeni učiteljski zbor in da katero od regionalnih jedi dijaki skuhajo oz. spečejo in prinesejo tudi v šolo.

4. PRIMERI PRIPRAVLJENIH VAJ

A. IZ DOLINE DO VRHOV - Alpske pokrajine

Izvedba: Vajo začnemo v počepu z iztegnjenimi rokami pred seboj. Drugi korak je, da skočimo v zrak, kar se da visoko. Vajo ponovimo večkrat. Pri vaji moramo biti pozorni, da smo ves čas zravnani.
Geografska utemeljitev: V Alpskem svetu je relief zelo razgiban, vse od najnižjih dolin in kotlin pa tja do najvišjih gora. Najnižji del skoka predstavlja npr. Savsko, Soško in druge ledeniške doline, vmesni del so hribovja, najvišji del pa visokogorja. Najbolj znani visokogorski vrhovi so Triglav, Škrlatica, Mangart, Grintovec, Stol…
Zdravstvena utemeljitev: Ob počepu se ti okrepijo boki, stegna in zadnjica. Globlji je počep, večja je aktivacija mišic. Ko iz počepa skočiš v skok, imaš vzravnan hrbet z iztegnjenima rokama navzgor - pri tem aktiviraš stegenske mišice oziroma mišice v nogah. Ob ponovnem stiku s tlemi paziš, da ne preobremeniš preveč kolen in gležnjev.



SLIKA 1: Počep izvedemo »v ledeniški dolini« .



SLIKA 2: Skočimo do vrhov gora.

B. POTAPLJANJE V LEDENIŠKEM JEZERU – Alpski svet

Izvedba: Da bi se lahko globoko potapljali, moramo najprej izuriti osebni čas zadržanega vdiha. Vajo izvedemo tako, da globoko zajamemo zrak in ga skušamo čim dlje zadržati. Pri vaji lahko tudi merimo čas in ko menimo, da zadržimo zrak dovolj časa smo pripravljeni za potapljanje.

Geografska utemeljitev: V Alpskem svetu je še posebej v poletnem času popularna prostočasna dejavnost potapljanje. Bohinjsko jezero je relativno globoko (do 45 m) dolinsko ledeniško jezero in je zato še posebej primerno za to dejavnost (smiselno je potapljanje do 10 m, najpogosteje je pri Naklovi glavi ali pri steni v Ukancu). Veliko manjše, a nič manj primerno, je tudi Krnsko jezero.

Zdravstvena utemeljitev: Pri globokem vdihu in dolgem izdihu človeška pljuča prejmejo veliko kisika. S tem se povečuje prsni koš, da lažje dihaš in s tem izboljšuješ čas zadržanega diha.



SLIKA 3: Vdihnemo in se potopimo v jezero.



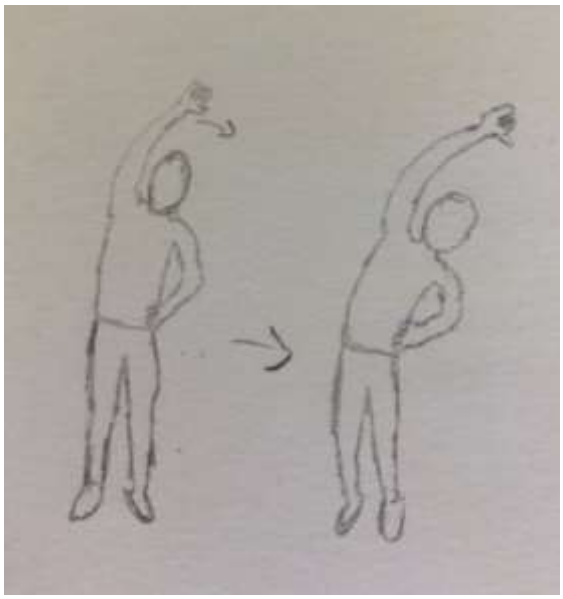
SLIKA 4: Zadržimo vdih.

C. MAHANJE ODHAJAJOČI LADJI

Izvedba: Stojimo z nogami v širini ramen, eno roko iztegnjeno, drugo oprto ob bok, upogibamo se v boku v obe smeri, kot da mahamo ladji v slovo. Naredimo 15 ponovitev, stran menjamo po vsaki ponovitvi. Z vajo raztegnemo hrbtenico.

Geografska utemeljitev: Za to pokrajino je pomemben pomorski promet. Razvit je tovorni promet v Luki Koper (od leta 1957), ki predstavlja najbližjo povezavo Jadranskega morja s Srednjo in Vzhodno Evropo. Je večnamensko pristanišče s specializiranimi terminali. Na leto pa sprejme tudi okrog 70 velikih potniških ladij.

Zdravstvena utemeljitev: Z vajo ozavestimo pokončno, izravnano držo, z mahanjem raztegnemo od sedenja sključeno hrbtenico v vseh smereh. Če stopamo tudi na prste, je vaja še bolj učinkovita.



SLIKA 5: Mahamo ladji v pozdrav.

D. HIDROELEKTRARNA

Izvedba: Gre za vajo »plank« ob steni. Pri tej vaji se moramo ravno nasloniti ob trdno podlago in se ob steni spustiti v počep ter v tem položaju tudi ostati naslonjeni ob zid.

Geografska utemeljitev: Vaja ponazarja zadržanje vode ob steno, kar je posnemanje delovanja hidroelektrarne, ki so značilne za spodnjo Savo in Obpanonski svet. Ko je vode dovolj, jo ta spusti skozi zapore in s tem uravnava gladino vode ter proizvaja elektriko iz obnovljivega vira, kar je okolju prijazneje. Hiroelektrarne na Savi so koristne, vendar pa se ob procesu izgradnje uniči življenjski prostor mnogim živalim.

Zdravstvena utemeljitev: Vaja nam pomaga izravnati hrbet in krepiti nožne mišice ter izboljšati ravnotežje.



SLIKA 6: S hrbtom predstavljamo hidroelektrarniški jez.

E. PREMIKANJE MEJA

Izvedba: Vajo se izvaja podobno kot prejšno, le, da tokrat porivamo telo ob steno. Postavimo se 60 – 80cm od stene, z obrazom proti steni. Nato damo noge narazen za približno 50 cm, damo roke pred sabo, pravokotno od telesa, prste združimo skupaj, se nagnemo naprej, noge ostanejo pri tem na mestu. Svoje telo počasi spuščamo proti steni, dokler del roke od komolca navzgor in ostali del roke od komolca navzdol, ne ustvarita pravega kota. Potem skušamo svoje telo odriniti od stene tako, da pridemo nazaj na isto mesto. Najpomembnejši del pa je, da smo ves ta čas z nogami na prstih. To ponovimo dvajsetkrat.

Geografska utemeljitev: Naslov je meja zato, ker se na Dinarskokraškem območju, na meji s Hrvaško, pojavljajo argumenti za delež ozemlja. S tem, ko se porivamo ob steno, navidezno premikamo mejo Hrvaške s Slovenijo. Pomen tega, da smo na prstih, pa kaže na to, da skozi kukamo, kaj se dogaja na oni strani in širimo svoja obzorja preko meja.

Zdravstvena utemeljitev: Vaja je krepi prsne mišice, trebušne mišice in tricepse, čez čas pa se utrudijo tudi noge. Pomembno je skrbeti tudi za pravilno dihanje in držo telesa.



SLIKA 7: Zravnano ob steni, ki je »meja«.



SLIKA 8: Premikamo meje in gledamo čez.

5. SKLEP

Z ustvarjalnim povezovanjem geografije in principov telesne vadbe in kulinarike smo pripravili nabor vaj, ki jih bomo izvajali ob koncu pouka geografije. Dijaki so se na aktivnosti odzvali pozitivno in motivirano. Malo šibkeje so se izkazali pri navezavi na geografsko znanje in pri doslednosti pri izdelavi izdelka – datoteke. Morda bi naslednjič te aktivnosti izvedli na koncu obravnave regij Slovenije (tokrat so bile izvedene na začetku oz. pred obravnavo). Dobro bi bilo projekt naslednjič izvesti v sodelovanju z učiteljem športne vzgoje, ki bi jim pomagal poiskati še boljše vaje in jih bolje zdravstveno utemeljiti. dobrodošla bi bila tudi pomoč učiteljice biologije ali kemije, s katerimi bi dijaki izpopolnili nutricionistične utemeljitve.

LITERATURA IN VIRI

[1] KREK, J., METLJAK, M., Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji 201; Zavod RS za šolstvo. Ljubljana. 2011

[2] Pečjak, V: Misliti, delati, živeti ustvarjalno; DZS. Ljubljana. 1989.

[3] Matos, S.: Spodbujanje ustvarjalnosti; Gospodarski vestnik. Ljubljana. 1994.

[4] Senegačnik J.: Slovenija 2: geografija za 4. letnik gimnazij: Modrijan. Ljubljana. 2010.

[5] Škof B.: »Mladim več športa!«; Šport po meri otrok in mladostnikov. Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. Ljubljana. 2007.

[6] Torrance, E. P.; Torranceovi testi ustvarjalnega mišljenja. Priročnik. Center za psihodiagnostična sredstva. Ljubljana. 2009.

[7] Boris Kuhar: Sto značilnih jedi slovenskih pokrajin: Slovenska kulinarična dediščina; Prešernova družba. Ljubljana.1998.

[8] Center MI, Kinestetični razred; Sedenje proti stanju.
Pridobljeno 18. 11. 2019 s http:
http://www.center-mi.si/sedenje-proti-stanju.html

[9] Lavbič, J.: Ali je sedeče delo bolj škodljivo kot kajenje? Inštitut za medicine in šport. 2015.
Pridobljeno 19. 11. 2019 s http:
https://www.i-ms.si/ali-je-sedece-delo-bolj-skodljivo-kot-kajenje/

Nuša Grah

GIBANJE IN SPROSTITVENE TEHNIKE KOT MOTIVACIJA PRI POUKU SLOVENŠČINE

POVZETEK

Dandanes učenci v procesu učenja doživljajo vse več zahtev, odgovornosti in tudi stresnih situacij. Sodoben tok časa od učiteljev zahteva nenehno prilagajanje njihovim potrebam, s poudarkom na motivaciji za učenje. Mnogokrat je težko obdržati pozornost učencev, zato učitelji nenehno posegamo po drugačnih, za učence zanimivih, pristopih, ki nam pomagajo motivirati mlade ume. V prispevku predstavljamo uporabo gibanja in sprostitvenih tehnik kot motivacijo pri pouku slovenščine.

KLJUČNE BESEDE: **učenci, motivacija, gibanje, sprostitvene tehnike.**

MOVEMENT AND RELAXATION TECHNIQUES AS MOTIVATION IN SLOVENE LESSONS

ABSTRACT

Nowadays, students are facing more and more demands, obligations, and stressful situations in the process of learning. A contemporary time flow requires from teachers to adapt to their students' needs constantly, giving special attention to their motivation. Often, it is challenging to keep students' attention, so teachers always make use of different, in students' opinion more interesting approaches, which help motivate the young minds. This contribution presents the use of movement and relaxation techniques as motivation in Slovene lessons.

KEYWORDS: **students, motivation, movement, relaxation techniques.**

1. UVOD

Znanje in ustrezna raba maternega jezika sta za vsakega posameznika še kako pomembna, pa naj gre za učenca, dijaka, študenta ali odraslega. Vseeno pa se ne moremo znebiti trenda pomanjkljive (funkcionalne) pismenosti, ki se močno odraža v vsakodnevnem življenju. Tukaj smo učitelji slovenščine postavljeni pred izziv, kako mlade pripraviti na rabo materinščine za vse življenje. Prva in hkrati najpomembnejša točka je, kako učence navdušiti za učenje materinščine, da ne bodo zgolj pasivni sprejemniki, da se ne bodo naučili na pamet in le za ocene, ampak se bodo razvili v kritične premišljevalce, ki bodo usvojeno znanje znali uporabiti v vsakodnevnih situacijah. Tako šolske kot tudi številne obšolske obveznosti za učence predstavljajo obremenitev in stres, kar se včasih izraža kot odpor do učenja na vseh predmetnih področjih. Učna snov slovenščine s področja jezika in književnosti številnim učencem predstavlja velik izziv, ki se jim včasih zdi težko dosegljiv. Učitelji smo tudi zaradi številnih dejavnikov, ki so posledica sodobnega načina življenja, razvoja tehnologije in spreminjajoče se miselnosti prav tako postavljeni pred težko nalogo, tj. kako učence motivirati za učenje slovenščine. V prispevku bomo skušali predstaviti, kako lahko gibanje in sprostitvene tehnike izboljšajo zanimanje učencev za učenje slovenščine, s tem pa tudi učinkovitost učenja.

2. NAMEN IN CILJI PRISPEVKA

Namen prispevka je predstaviti ugoden vpliv gibanja in sprostitvenih tehnik na motivacijo pri pouku slovenščine. Cilj prispevka je ugotoviti, v kolikšni meri in na kakšen način lahko gibanje in sprostitvene tehnike povečajo motivacijo učencev za učenje materinščine ter kako teoretična spoznanja prenesti v vsakodnevno prakso, tj. pedagoški proces. Skušali bomo prikazati, da uporaba gibanja in sprostitvenih tehnik izboljšuje počutje učencev med poukom in pripomore k učinkovitejšemu učenju.

3. SODOBEN POUK SLOVENŠČINE

Sodobni učitelj je prvi vrsti strokovnjak, ki na podlagi svojega znanja, izkušenj in značilnosti učencev avtonomno izbira učne pristope, metode in oblike učenja. Na to, kako bo učitelj ustvaril pedagoški proces, pa najprej vplivajo didaktična načela, ki jih Žagar (1996: 15–21) opredeli kot: (1) načelo primernosti pouka razvojni stopnji učencev in postopnosti (od znanega k neznanemu, od lažjega k težjemu); (2) načelo individualizacije in diferenciacije (učitelj upošteva individualne lastnosti učencev in jim na podlagi tega daje različno zahtevne naloge); (3) načelo nazornosti (prednost ima čutno zaznavanje sveta, odvisno je od starosti učencev); (4) načelo aktivnosti in zavestnosti (učenec znanje usvaja z lastno aktivnostjo); (5) načelo naslonitve izražanja na doživljanje učencev (predvsem pri pisnem in govornem izražanju učencev); (6) načelo naslonitve knjižnega jezika na vsakdanji govor učencev (učitelj naj je strpen do narečja ali pogovornega jezika, a učence postopoma navaja na uporabo zbornega jezika); (7) načelo prvenstva govorjenega jezika pred pisnim (učitelj vodi učence od govorjenja k pisanju); (8) načelo znanstvenosti in sistematičnosti (učitelj poučuje v skladu s spoznanji sodobne slovenistike in skrbi za sistematično učenje) in (9) načelo trajnosti znanja in stalnega samoizobraževanja (nenehno izpopolnjevanje znanja, utrjevanje).

Pouk slovenščine v današnjem času ne more biti zgolj učiteljevo podajanje snovi in učenčevo sprejemanje podanih informacij, ampak živ proces, v katerem je učenčeva aktivnost postavljena pred učiteljevo. Pomembno je, da učitelj upošteva, da se učenci učijo in si snov zapomnijo na zelo različne načine, zato se mora učitelj suvereno posluževati različnih učnih pristopov. Tako Rose in Goll (1993) ločita tri tipe učencev, in sicer naj bi bilo 35 % ljudi vizualnih tipov, ki si najlažje zapomnijo snov s pomočjo slikovnega materiala in vidnih zaznav; 25 % slušnih tipov, ki se najhitreje učijo s poslušanjem in govorjenjem, kar 40 % pa je gibalnih tipov, ki se najlažje učijo s pomočjo gibanja. Ta podatek je za učitelja zelo pomemben, ko izbira učne pristope. Žal še danes učenci večino časa pri pouku sedijo in poslušajo razlago učitelja. S tem pa učitelj zajame le del učencev, ostali pa so prikrajšani. Upoštevati je potrebno to raznolikost učencev in temu primerno izbirati različne učne oblike in metode. Rose in Goll (prav tam) utemeljujeta, da si ljudje zapomnimo približno 20 % tega, kar preberemo, 30 % tistega, kar slišimo, 40 % tega, kar vidimo, 50 % tega, kar povemo, 60 % tega, kar naredimo in 90 % tega, kar vidimo, slišimo, povemo in naredimo. Tako je pomembno, da so pri učenju vključeni prav vsi čuti, ne glede na predmetno področje.

Da je gibanje primarna človekova dejavnost, je že splošno znano dejstvo. Pomen gibanja za učenje poudarjajo mnogi sodobni, a že tudi številni starejši avtorji, kot npr. Piaget (1926, 1952), Feldenkraisova (1990), Tanzic (1987), Montessorijeva (1988), ki so v svojih razpravah dokazali pozitiven vpliv gibanja na motivacijo, pomnjenje in učinkovitost učenja.

Geršak, V. (2016) v doktorski disertaciji podrobno raziskuje uporabo ustvarjalnega giba kot učni pristop, a ugotavlja (prav tam: 242–245), da zaseda ustvarjalni gib skromno mesto na ravni univerzitetnega izobraževanja, kar ima za posledico pomanjkljivo usposobljenost učiteljev s tega področja, hkrati pa poudarja izjemno uspešnost uporabe te metode pri učiteljih, ki so si jo upali preizkusiti.

4. PRIMERI IZ PRAKSE

Osrednji del našega prispevka bomo namenili predstavitvi konkretnih primerov dobrih praks uporabe gibanja in sprostitvenih tehnik pri pouku slovenščine. Tudi otroci so dandanes velikokrat preobremenjeni, utrujeni in včasih nezainteresirani za delo oz. učenje. Z gibanjem se naše počutje, tako telesno kot duševno, hitro izboljša, zato smo tudi bolj pripravljeni sodelovati v nekem skupinskem procesu oz. dejavnosti. Primere iz teorije, izkušenj sodelavcev in stanovskih kolegov smo prenesli v vsakodnevni pedagoški proces in opazovali odzive učencev na njim neznane in nove situacije.

A. Gibanje kot motivacija

Pri pouku slovenščine se učitelji v fazi motivacije najpogosteje poslužujemo metode razgovora, prikazovanja slikovnih ali slušnih iztočnic ipd. Manj pogosto poteka motivacija kot delo v paru ali skupinah, še redkeje pa se učenci pri jezikovnem pouku oz. pouku slovenščine gibajo. Da bi učence spodbudili za učenje materinščine, smo se v pouk odločili vpeljati gibalne aktivnosti, predvsem kot uvodno motivacijo oz. za sprostitev učencev po zahtevnejših fazah učnih enot.

Pri obravnavi učnega sklopa *Slovenski junak, kako se imaš*, ki v celoti oz. po odlomkih zajema besedila Martin Krpan (Fran Levstik), Pegam in Lambergar (ljudska), Graščakov vrtnar (ljudska), Kralj Matjaž (ljudska), Kralj Matjaž, kako se imaš (Alenka Goljavšček – Kermauner), smo se odločili za uporabo naslednjih aktivnosti:

uvodna motivacija: metanje asociacij – na začetku ure so se učenci razporedili v krog in s pomočjo žoge drug drugemu »metali besede« - asociacije, ki so jih dobili ob sprejeti besedi (npr.: grad – kralj – kraljica – dvorec – bitka – meč – sablja – zmaga …);
uvodna motivacija: »risanje besed« - učenci so bili razporejeni v krogu, njihova naloga pa je bila povedati besedo v povezavi s književnimi junaki in ob tem narediti gib, ki so ga ponovili vsi ostali. Igra je potekala v verigi, tako da so na koncu učenci povedali vse besede in ponovili vse gibe;

osrednji del: sprejemanje književnega besedila z uporabo giba – ob poslušanju besedila so se učenci skušali vživeti v dogajanje in se prosto gibali po učilnici glede na zgodbo, ki se je odvijala v njihovi domišljiji in gleda na lik, v katerega so se vživeli;

poustvarjanje: pantomima – učenci so bili po obravnavanem književnem delu razporejeni v skupine, kjer je vsaka od njih na listku dobila naslov odlomka, ki ga je s pomočjo telesne govorice morala predstaviti drugim skupinam, ki so ugotavljale, kateri odlomek je predstavljen.

B. Sprostitvene tehnike kot motivacija
Tako kot odrasli, se morajo tudi učenci pred zahtevnim učnem procesom sprostiti in nabrati novih moči. Pri pouku slovenščine smo preizkusili naslednje tehnike, ki smo jih prilagodili glede na materialne zmožnosti, učno snov in značilnosti učencev:

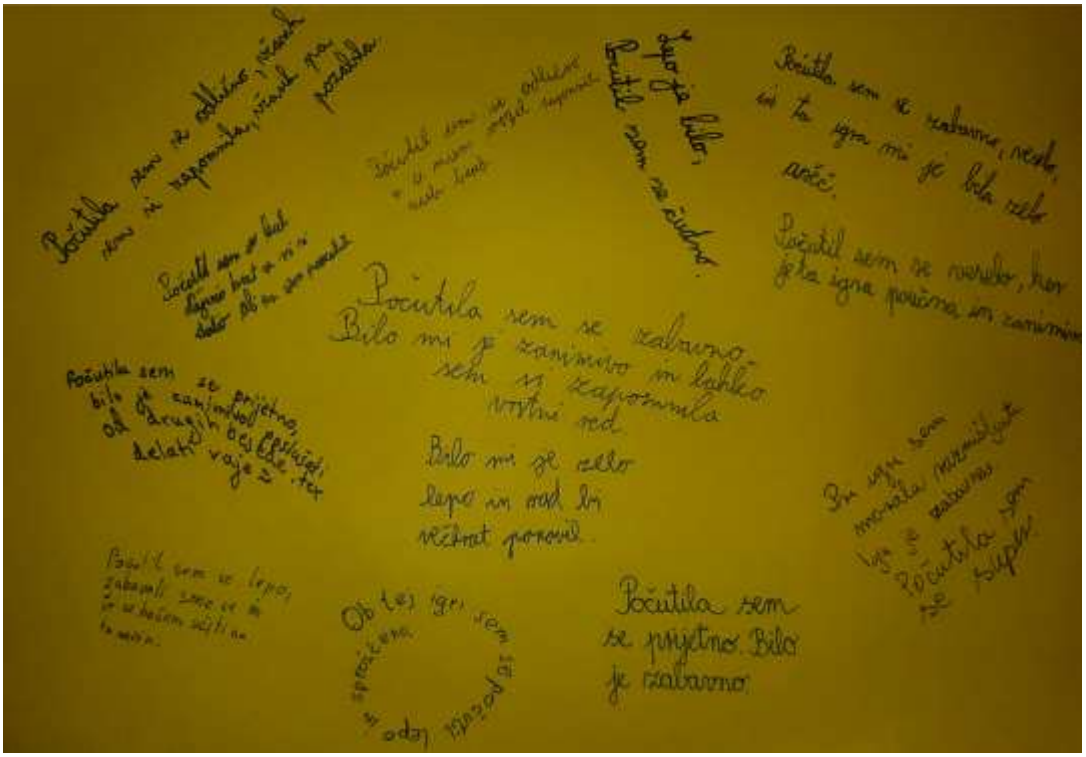
pisanje besed po hrbtu – gre za sprostitveno aktivnost v paru, pri kateri se eden od učencev s hrbtom obrne proti drugemu, ki mu s prsti po hrbtu piše besede, ki so povezane z obravnavano snovjo. Pri aktivnosti se sprostijo mišice, učencem godi občutek nežne masaže, aktivirajo se čutne zaznave;

meditacija z glasbo – učenci sedijo na stolih ali na tleh, učitelj predvaja nežno (glede na kontekst lahko tudi bolj živo) instrumentalno glasbo, ob kateri učenci potujejo v domišljijskem svetu in po končani aktivnosti opisujejo občutke, ki so jih doživeli;

vodena meditacija – učenci sedijo na stolih ali po tleh, oči so zaprte (razen, če bi bilo učencem neprijetno), učitelj z besedami ustvari dogajalni prostor, čas in kontekst, učenci zopet potujejo po domišljijskem svetu in s tem krepijo vidne, slušne in čutne zaznave.

C. Odzivi učencev
Po končanih gibalnih aktivnostih in sprostitvenih tehnikah smo se z učenci pogovorili o občutkih, ki so jih doživeli ob njih. Odzivi po vseh zgoraj predstavljeni aktivnosti so bili pozitivni, saj je velika večina učencev povedala, da si tovrstnih aktivnosti želi tudi v prihodnje.

Slika 1 prikazuje vtise učencev po končani gibalni aktivnosti »risanje besed«, ki smo jo izvedli na začetku obravnave ljudskega besedila Kralj Matjaž. Učenci so bili razporejeni v krogu, njihova naloga pa je bila povedati besedo v povezavi s književnimi junaki in ob tem narediti gib, ki so ga ponovili vsi ostali. Igra je potekala v verigi, tako da so na koncu učenci povedali vse besede in ponovili vse gibe. Večjih težav z zapomnitvijo besed in gibov ni bilo, učenci so aktivno in zavzeto sodelovali. Po končani aktivnosti so učenci svoje vtise strnili v obliki miselnega vzorca.



SLIKA 1: Odzivi učencev na gibalno aktivnost pri pouku slovenščine

Učenci so bili po končani aktivnosti dobro razpoloženi, motivirani in nasmejani. Navedli so naslednje:

- *Počutila sem se odlično, včasih sem si zapomnila, včasih pa pozabila.*
- *Počutila sem se prijetno, bilo je zanimivo poslušati od drugih besede ter delati vaje.*
- *Počutil sem se kul. Največkrat se mi ni dalo ali pa sem pozabil.*
- *Počutil sem se odlično, a si nisem mogel zapomniti vseh besed.*
- *Lepo je bilo, počutil sem se čudno.*
- *Počutila sem se zabavno, veselo, in ta igra mi je bila zelo všeč.*
- *Počutil sem se veselo, ker je ta igra poučna in zanimiva.*
- *Počutila sem se zabavno. Bilo mi je zanimivo in lahko sem si zapomnila vrstni red.*
- *Bilo mi je zelo lepo in rad bi večkrat ponovil.*
- *Počutila sem se prijetno. Bilo je zabavno.*
- *Ob tej igri sem se počutil lepo in sproščeno.*

- *Počutil sem se lepo, zabavali smo se in še se hočem učiti na ta način.*
- *Bilo mi je zelo lepo in rad bi večkrat ponovil.*
- *Pri igri sem morala razmišljati. Igra je zabavna. Počutila sem se super.*
- *Počutila sem se zabavno. Bilo mi je zanimivo in lahko sem si zapomnila vrstni red.*

Odzivi učencev potrjujejo, da gibanje med poukom pozitivno vpliva na učence in da si tovrstnih aktivnosti želijo, kar je lahko dobra popotnica za nas kot učitelje. Trud, ki ga bomo vložili v pripravo in izvedbo aktivnosti, bo poplačan z motivacijo in dobro voljo učencev.

5. RAZPRAVA

V strokovnem prispevku smo se osredotočili na gibalne aktivnosti in sprostitvene tehnike kot motivacijo pri pouku slovenščine. O pomenu gibanja je bilo že veliko raziskanega in večkrat dokazano, da ima blagodejne učinke na učenje. Čeprav se na prvi pogled lahko zdi nenavadno, ima gibanje lahko še kako pomembno vlogo pri učenju jezika – bodisi maternega ali tujega. Gibanje je naravni proces, ki ga učenci povezujejo z igro, tj. načinom učenja, ki jim je najljubši. Gibalne aktivnosti učencem predstavljajo sprostitev, ponujajo možnosti navezovanja stikov in sodelovanja v skupini, učencem pomagajo, da se počutijo sprejete v skupini in spodbujajo njihove miselne procese.

Pomanjkljivosti, ki jih prinaša uporaba gibanja in sprostitvenih tehnik pri pouku slovenščine, je zelo malo oz. jih praktično ni. Vseeno pa je treba poudariti, da to zahteva nekaj več priprave za učitelja in na začetku tudi več časa, saj učenci še ne zmorejo tekoče slediti aktivnostim in jih je treba voditi. Ko pa se učenci enkrat navadijo na neko aktivnost, jo bodo brez težav že skoraj samostojno izpeljali in s tem učitelju tudi nekoliko olajšali delo v razredu.

6. SKLEP

Teoretična izhodišča, ki smo jih preučili za potrebne nastanka tega prispevka ter primeri iz prakse dokazujejo, da je gibanje za mladega človeka zelo pomembno in da ima pozitivne učinke na pomnjenje, motivacijo in učenje. Prispevek učiteljem ponuja nekaj možnosti za uporabo v razredu, seveda pa področje zahteva še mnogo izboljšav in predlogov za nadaljnje delo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Feldenkrais, M. 1990. Awareness through Movement. San Francisco: Harper Collins Publishers.

[2] Geršak, V. 2016. Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

[3] Montessori, M. 1988. The Montessori method. New York: Schocken books

[4] Osgood-Campbell, E. 2015. *Investigating the Educational Implications of Embodied Cognition: A Model Interdisciplinary Inquiry in Mind, Brain, and Education Curricula*. International Mind, Brain, and Education Society and Wiley Periodicals, Inc., 9 (1).

[5] Piaget, J. 1926. The Language and Thought of a Child. New York: Harcourt.

[6] Piaget, J. 1952. The Origins of Intelligence in Children. New York: Int. University Press.

[7] Rose, C., Goll, L. 1993. Umetnost učenja. Ljubljana: Tangram.

[8] Tancig, S. 1987. Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

[9] Žagar, F. 1996. Didaktika slovenskega jezika v osnovni šoli. Maribor: Obzorja.

Gabrijela Granfol Peurača

KAKO CELOSTNO IZKORISTITI STROKOVNO EKSKURZIJO V PROGRAMU STROJNI TEHNIK

POVZETEK

Strokovne ekskurzije, ki so del interesnih dejavnosti, so uveljavljena in kakovostna oblika dela, ki omogoča različne oblike učenja, medpredmetno povezovanje in sodelovanje med učitelji. Prispevek je primer izvedbe strokovne ekskurzije v 2. letniku programa strojni tehnik. Dijaki udeležbo na ekskurziji izkoristijo z več vidikov: v okviru strokovnega predmeta energetski sistemi rešujejo delovni list, povezan s strokovno tematiko. Pri predmetu slovenščina dijaki pišejo publicistično poročilo o poteku ekskurzije. Pri razredni uri pa analizirajo telesno aktivnost na dan ekskurzije in jo primerjajo z dnevi običajnega pouka. Na ta način dijaki uzavestijo spoznanje o pomenu gibanja, krepijo kompetence na svojem poklicnem področju in dosežejo enega od ciljev pri pouku slovenščine.

KLJUČNE BESEDE: **strokovna ekskurzija, telesna aktivnost, energetski sistemi, publicistično poročilo.**

HOW TO MAKE FULL USE OF A PROFESSIONAL EXCURSION IN THE MECHANICAL TECHNICIAN PROGRAM

ABSTRACT

Professional excursions, which are part of extracurricular activities, are an established and quality form of work that enables different forms of learning, cross-curricular connection and cooperation between teachers. This paper is an example of a professional excursion in the second year of the technical secondary education. As part of the professional subject called energy systems students solve a worksheet related to the professional topic. In slovene class students write a journalistic report about excurssion. In the class meeting, students analyze the physical activity on the day of the excurssion and compare it with the days of normal lessons. In this way, students become aware of the importance of movement, strenghten competences in their professional field and achieve one of the goals when taking Slovene classes.

KEYWORDS: **professional excursion, physical activity, energy systems, journalistic report.**

1. UVOD

V srednjem strokovnem izobraževanju dijaki poleg določenih ur pouka splošnoizobraževalnih in strokovnih predmetov opravijo tudi interesne dejavnosti v predpisanem obsegu ur. Interesne dejavnosti so razdeljene na obvezni del, na vsebine, povezane s programom, in na del vsebin, ki si jih dijaki prosto izberejo. Namen interesnih dejavnosti je sicer razbremenitev dijakov od šolskega pouka, hkrati pa pomenijo enega od načinov za razširjanje in poglabljanje znanja, povezanega s cilji posameznih izobraževalnih programov. Interesne dejavnosti dijakom prav tako omogočajo, da odkrivajo tudi druga področja ter spoznavajo in razvijajo svoje talente (Skupne informacije o srednješolskem izobraževanju in programih, 2016).
V obvezni del sodijo športni dnevi, ogledi različnih predstav in razstav, seznanitev s kulturnimi in zgodovinskimi znamenitostmi, ogled knjižnice in drugo. Med vsebine, povezane s programom, sodijo naravoslovni in ekološki dnevi, obiski strokovnih sejmov, proizvodnih obratov, poklicno usmerjanje in podobne vsebine. Te vsebine na Srednji poklicni in tehniški šoli združujemo v strokovne ekskurzije, na katerih dijaki najbolje uresničujejo koncept izkustvenega učenja, hkrati pa ekskurzije ponujajo možnosti za medpredmetno povezovanje ter projektno in raziskovalno delo. Prispevek predstavlja, kako smo eno od strokovnih ekskurzij celostno izkoristili v 2. letniku programa strojni tehnik.

2. STROKOVNE EKSKURZIJE SREDNJEGA STROKOVNEGA PROGRAMA

Ekskurzije so del obveznega izobraževalnega programa v srednjem strokovnem, poklicno-tehniškem in srednjem poklicnem izobraževanju. Šola lahko izvaja tudi neobvezne, tako imenovane fakultativne ekskurzije, ki so ponujene vsem dijakom šole. V prispevku so navedene strokovne ekskurzije, ki so del obveznega programa.
Na SPTŠ se dijaki 1. letnikov v prvem polletju odpravijo na strokovno ekskurzijo na Dunaj, kjer je osrednji del programa namenjen obisku tehniškega muzeja. Dijaki programa strojni tehnik v drugem polletju obiščejo tudi tovarno Unior, dijaki elektrotehniške usmeritve pa družbo GEN-I v Krškem. V tretjem letniku dijaki opravijo dvodnevno ekskurzijo v München, poudarek je na ogledu proizvodnje v tovarni avtomobilov BMW v Dingolfingu, tretješolci prav tako obiščejo slovensko Porabje.
V drugem letniku v prvem polletju za dijake pripravimo obisk muzeja telekomunikacij, tehniškega muzeja v Bistri in ogled Ljubljane, v drugem polletju pa se drugošolci odpravijo na ekskurzijo v Škocjanske jame, v Muzej vojaške zgodovine v Pivki ter v Luko Koper. Prav k pripravi te ekskurzije smo pristopili celostno in jo izkoristili z več vidikov.
V okviru predmeta energetski sistemi so dijaki reševali naloge, povezane slasti z razmislekom o porabi energije in s spoznanji, kako delovni procesi Luke Koper vplivajo na okolje. Pri slovenščini so pisali publicistično poročilo o poteku strokovne ekskurzije in mu dodali ugotovitve o tem, kako je udeležba na ekskurziji vplivala na gibalno aktivnost udeležencev, pri razredni uri pa so analizirali svojo telesno aktivnost na dan ekskurzije in jo primerjali z dnevi običajnega pouka.
Dijaki so na ta način razvijali sposobnost povzemanja bistvenih podatkov, razumeli način energetsko in okoljsko učinkovitega upravljanja gospodarske družbe ter opravili razmislek o svoji gibalni aktivnosti.

3. DELOVNI LIST PRI STROKOVNEM PREDMETU ENERGETSKI SISTEMI

V drugem letniku programa strojni tehnik imajo dijaki na naši šoli naslednje strokovne predmete: obdelava gradiv, spajanje gradiv in toplotna obdelava, sodobne tehnologije, opisna geometrija ter učinkovita raba energije. Prav pri slednjem smo pripravili delovni list, ki so ga dijaki reševali v Luki Koper.
V okviru predmeta učinkovita raba energije dijaki pridobivajo kompetence, kot so: uporaba znanja na področju energetike za gradnjo energetskih strojev, naprav in sistemov, izraba energije različnih oblik iz narave in njena pretvorba (električna energije, toplota, energija za tehnološke procese ...), ocenjevanje možnosti razvoja in uporabe nekonvencionalnih virov energije, uporaba znanja za zmanjšanje škodljivih vplivov na okolje in zdravje ljudi na različnih področjih dela, ocenjevanje ekološke upravičenosti uporabe posameznih strojev, naprav in sistemov.
Luka Koper namenja veliko pozornost varovanju naravnega okolja in uvajanju sodobne in varčne tehnologije, zato so bile naloge na delovnem listu zasnovane tako, da so bili dijaki pozorni zlasti na naslednje:
katero mehanizacijo (zlasti manj hrupno) uporabljajo,
pogon velikih dvigal in transporterjev (zamenjava motorjev z notranjim zgorevanjem z motorji na električni pogon),
električni priključek ladij v pristanišču, tudi na obnovljivo energijo,
kompresijska postaja in uporaba večstopenjskih kompresorjev,
uporaba obnovljivih virov energije,
največji porabniki energije; stroškovna energetska mesta,
največji porabniki energentov,
čistilne naprave,
razsvetljava površin za raztovor in shrambo ter ulična razsvetljava na LED tehniko,
svetlobno onesnaženje.

Med nalogami na delovnem listu so bile na primer te:
Katere podatke lahko spremljamo na diagramu ciljnega spremljanja rabe energije? Dijaki so v Luki Koper izvedeli, da diagram prikaže odvisnost med osnovno spremenljivko (obseg proizvodnje, zunanja temperatura, obratovalne ure, prevoženi kilometri …) in porabo energije v določenem časovnem intervalu.
Prav tako so morali razbrati nekatere podatke iz grafov, ki so sicer javno dostopni na spletni strani Luke in jih je učitelj dodal na delovni list. Tako so npr. ugotavljali, kakšna je poraba električne energije v Luki med letoma 2003 in 2015 ter kateri terminali so največji energetski porabniki.
Kako skrbijo za čim manjše svetlobno onesnaževanje.
Kakšna je polnila infrastruktura v Luki Koper (polnilnice električne energije, polnilnice za vodik, polnilnice zemeljskega plina in polnilnice za utekočinjeni naftni plin).
Opravili so splošni razmislek o tem, kako delovanje družbe, kot je Luka Koper, vpliva na okolje in s tem tudi na zdravje in počutje okoliških prebivalcev.

Dijaki so naloge skupaj s profesorjem pregledali pri pouku že pred odhodom na ekskurzijo, tako da so se reševanje lahko tudi vnaprej pripravili. Delovne liste je učitelj pregledal, nato sta seveda sledili še razprava in evalvacija. Tako so nekatere cilje pouka dosegli na izkustveni način, ki zagotavlja trajnejše znanje.

4. PISANJE PUBLICISTIČNEGA POROČILA PRI POUKU SLOVENŠČINE

V srednjem strokovnem izobraževanju z dijaki obravnavamo številne besedilne vrste in pri tem zasledujemo nekaj skupnih ciljev. Dijaki tako besedilu določijo temo, namen, ključne besede ter prevladujoči način razvijanja teme. Opazujejo zgradbo besedila, vrednotijo napisana (in govorjena) besedila ter utemeljujejo svoje mnenje. Besedila nekaterih besedilnih vrst tvorijo tudi sami. Med take sodi tudi publicistično poročilo, ki ga obravnavamo v drugem letniku (Katalog znanja Slovenščina, 2007).
Dijaki se o tej besedilni vrsti naučijo, da naslovnika seznani s potekom nekega dogodka, kdaj in kje je potekal, zakaj, kdo je pri tem sodeloval. Temo besedila pogosto navedemo v naslovu. Publicistično poročilo napišemo v pretekliku in je praviloma objektivno besedilo.
Pred odhodom na ekskurzijo dijaki te značilnosti besedilne vrste že poznajo, zato si med ekskurzijo zapišejo zgolj oporne točke, besedilo pa doma sestavijo v tednu po ekskurziji. Pri tem upoštevajo tudi zunanjo zgradbo in tvorijo besedilo, ki ima vsaj tri odstavke, obseg pa določimo na od 130 do 160 besed. Tokratnemu poročilu so morali dijaki dodati tudi sklepni razmislek o tem, kako je udeležba na ekskurziji med drugim vplivala na telesno aktivnost udeležencev.
Pri pouku nato primerjamo naslove, ki so jih dijaki dali poročilu, in ugotavljamo, ali izražajo temo. Preberemo nekaj izbranih poročil in ugotavljamo vsebinske podobnosti in razlike. Pozorni smo na to, ali poročilo vsebuje vse ključne podatke o poteku strokovne ekskurzije, pozorni smo tudi na glagolski čas. Omenimo tudi nebesedne prvine, ki bi jih besedilu lahko dodali, in kaj z njimi dosežemo. Nekateri dijaki so v poročilo vključili tudi fotografijo, kot prikazuje **SLIKA 1**.



SLIKA 1: Fotografija kot nebesedna prvina publicističnega poročila.

5. ANALIZA GIBANJA PRI RAZREDNI URI

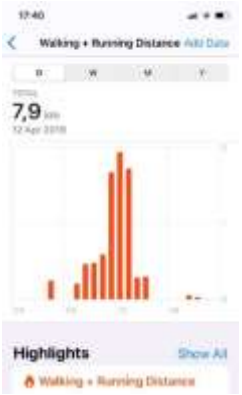
Priprava razredne ure je v rokah razrednika. V srednji šoli pri razrednih urah razrednik pogosto opravlja različne administrativne naloge, opravičuje izostanke in sproti rešuje različne težave. Občasno pa je treba razredno uro zasnovati tudi tako, da krepi razredno klimo in občutek

medsebojne povezanosti. V tako zasnovanih razrednih urah morajo dijaki dobiti občutek pripadnosti in sprejetosti (Jovič, 2017).
Vzdušje pri razrednih urah je bolj sproščeno kot pri pouku in jih lahko namenjamo tematiki, za katero pri pouku sicer nimamo časa. Tako smo eno od razrednih ur namenili razmisleku o gibalni aktivnosti. Z dijaki smo se dogovorili, da bodo s pomočjo svojih mobilnih telefonov spremljali svojo telesno aktivnost na tri zaporedne petke: petek pred ekskurzijo, na dan ekskurzije in na petek v tednu po strokovni ekskurziji. Zbrani podatki so predstavljeni v Tabeli 1.

TABELA 1. Primerjava prehojenih kilometrov.

Prehojeni kilometri petek pred ekskurzijo	Prehojeni kilometri na dan ekskurzije	Prehojeni kilometri na petek po ekskurziji
3,1	11,7	1,8
7,2	12,4	1,1
3,2	10,9	0,94
3,8	12,59	2,1
7,5	12,8	4,2
5,1	15,3	5,9
3,7	9,6	2,1
3,9	12,8	3,5
4,3	12,6	4,1
3,9	12,4	4,2
Povprečno 4,5 km	Povprečno 12,3 km	Povprečno 3,0 km

Vsi dijaki v oddelku imajo na svojem mobilnem telefonu aplikacijo, ki spremlja njihovo dnevno aktivnost (**SLIKA 2**). Ker se od mobilnih telefonov praktično ne ločijo, je štetje njihovih prehojenih kilometrov zelo realno. Primerjava rezultatov gibanja v treh izbranih petkih je pokazala, da so se v dnevu strokovne ekskurzije dijaki gibali veliko več kot sicer. V petku pred strokovno ekskurzijo so v povprečju prehodili 4,5 km, v petku po ekskurziji pa 3,05 km. V povprečju to pomeni, da dijaki na »običajni« petek prehodijo okrog 3,7 km. Na dan ekskurzije pa je vsak dijak v povprečju prehodil vsaj 12,3 km. Razlika je torej več kot 8 km.



SLIKA 2: Število prehojenih kilometrov smo preverili s pomočjo aplikacije.

Te podatke smo skupaj pregledali in obdelali ter nato opravili pogovor o rezultatih, ki je privedel do skupnega zaključka, da je težko ob običajnem dnevu doseči take rezultate, kot jih je prinesel dan strokovne ekskurzije. So pa dijaki prav tako ugotavljali, da se na običajne dneve premalo gibajo, saj največ časa preživijo sede ob mobilnih telefonih. Tudi računalnika ne uporabljajo tako pogosto kot posegajo po mobilnem telefonu. Zastavili so si skupni cilj, da bodo vsak zase povečali količino prehojenih korakov ob »običajnih« dnevih in rezultate ponovno primerjali pri eni od razrednih ur. Eden od dijakov, ki ima sicer tudi status športnika, pa je za sošolce pripravil še krajšo predstavitev svoje telesne aktivnosti skozi teden.

6. ZAKLJUČEK

Strokovne ekskurzije so zagotovo popestritev šolskega vsakdana, hkrati pa dijakom omogočajo celostni vpogled v določeno tematiko. Dijaki obenem pridobijo kompleksna znanja, razvijajo miselne procese, veščine in spretnosti, ki so skupni več predmetom. Tako smo strokovno ekskurzijo v programu strojni tehnik načrtovali tako, da so dijaki vtise, izkušnje in novo znanje povezali s predmetoma učinkovita raba energije in slovenščina ter pri razredni uri. Pri takem načinu doseganja ciljev pouka se povečata tudi motivacija in aktivnost dijakov, znanje pa je trajnejše. Hkrati pa so dijaki pri razredni uri opravili razmislek o svoji gibalni aktivnosti in si zadali cilj, da jo bodo povečali.

LITERATURA IN VIRI

[1] Program Strojni tehnik. Pridobljeno oktobra 2019 na: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/drugi_del/PTI/strojni_tehnik/kazalo.htm

[2] Ksenja Jovič: Razrednik in razredna ura z vidika učencev. Pridobljeno oktobra 2019 na : https://dk.um.si/Dokument.php?id=119182

[3] Katalog znanja Slovenščina. (2007). Pridobljeno marca 2019 s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/Ssi/KZ-IK/katalog.htm

[4] Skupne informacije o srednješolskem izobraževanju in programih. (2016) Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/skupne_inf.htm#223

Tina Grobin

Z USTVARJALNIM GIBANJEM DO KREPITVE VREDNOT IN RAZVIJANJA KOMPETENC V MEDNARODNEM UČNEM OKOLJU

POVZETEK

Učitelji se zavedamo, da učenci v povprečju večino šolskega dne presedijo. Prav tako vemo, da je ključ do zdravja in kakovostnega življenja zdrav življenjski slog, katerega sestavni del je gibanje. Eden izmed pomembnih izzivov sodobnega učitelja je, kako to zavedanje prenesti v prakso pri pouku in kako v tem duhu vzgajati učence za življenje. Izziva smo se lotili na Osnovni šoli Zadobrova, kjer smo v okviru programa Erasmus+ zasnovali projekt, ki promovira zdrav življenjski slog z gibanjem, sočasno pa pri udeležencih krepi vrednote spoštovanja, prijateljstva, odličnosti in poštenja, utrjuje jezikovne in medkulturne kompetence, omogoči razvijanje socialnih veščin ter pripomore k premagovanju medkulturnih, jezikovnih in osebnostnih razlik, preprek in stereotipov. Strokovni prispevek prikazuje pripravo, izvedbo in učinke projektnega dne »Evropske olimpijske igre« , ki je bil izveden v okviru projekta, razloži, kako smo implementirali želene spremembe in kako smo jih izmerili ter služi kot primer dobre prakse na področju ozaveščanja o zdravem načinu življenja in krepitve pomena gibanja pri vzgojno-izobraževalnem delu z mladimi.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, gibanje, medpredmetno povezovanje, olimpizem, vrednote, jezikovne kompetence, socialne veščine, premagovanje medkulturnih in jezikovnih razlik, krepitev pozitivne samopodobe.

CREATIVE PHYSICAL ACTIVITY PROMOTES POSITIVE VALUES AND KEY SKILLS WITHIN MULTICULTURAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

ABSTRACT

Contemporary teachers are well aware of the fact that their students spend most of their classes in sedentary position. We also know that maintaining a healthy lifestyle requires physical activity and movement. Consequently, one of the main challenges in the field of education has been finding ways of implementing physical activity in the school curricula and teaching students to adopt a healthy approach to life. A team of Zadobrova Primary School teachers addressed this issue by launching an Erasmus+ funded project that promoted a healthy lifestyle and encouraged physical activity alongside with strengthening the values of respect, friendship, excellency and fair play, developing linguistic and intercultural competences, enhancing social skills and providing the participating students with the environment and tools to overcome cultural, linguistic and personal differences. The paper analyses the stages of preparation, management and impacts of the project day »European Olympic Games«, which was one of the project activities. It shows the implementation and assessment of the desired changes and serves as an example of good practices in the field of raising awareness and promoting the importance of physical exercise in educational institutions.

KEYWORDS: **healthy life-style, physical activity, cross-curricular teaching, Olympic values, linguistic and intercultural competences, social skills, overcoming intercultural and linguistic barriers, positive self-image.**

1. UVOD

Zdravje je osnovna življenjska vrednota. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti (2015) navaja: »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. Med odraščanjem zagotavljata optimalno rast in razvoj, izboljšujeta počutje in delovno storilnost pri odraslih, dolgoročno pa predvsem krepita zdravje, povečujeta kakovost življenja in prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju« (str. 1). O pomenu zdravega življenskega sloga je veliko govora v medijih in poljudni ter strokovni literaturi. Ob vsesplošnem opozarjanju o pomenu zdravja se tudi pedagoški delavci sprašujemo, kako je z ozaveščanjem o zdravem življenjskem slogu na ustanovi, kjer delujemo. Je zavest o pomenu zdrave prehrane in gibanju na primerni ravni, se o tej tematiki dovolj pogovarjamo, omogočamo na svoji ustanovi okoliščine, v katerih vzgajamo in z zgledom ustvarjamo okolje, kjer mladi gojijo zdrav odnos do gibanja, primerne prehrane in zdravih navad? Ta vprašanja si je zastavila delovna skupina učiteljev Osnovne šole Zadobrova, ki se je lotila priprave projekta v okviru programa Erasmus+. Razpravi in analizi stanja je sledil sklep, da je ozaveščanje o zdravju dobrodošlo in da bo le-to tema projekta.

Za izhodišče smo preučili področja, kjer smo prepoznali prostor za izboljšave. Pri delu z učenci na predmetni stopnji pri večini predmetov opazujemo, da učenci večino učne ure pri pouku presedijo. Za primer navajam učno uro tujega jezika, kjer se v uvodu utrjuje snov, kar poteka frontalno, v parih ali skupinah ter od učencev večinoma ne zahteva fizične aktivnosti. Osrednji del učne ure, namenjen usvajanju nove snovi, je lahko zastavljen na različne načine, tudi tako, da vključuje gibanje v učilnici ali izven nje, odvisno od več dejavnikov, nato sledi sklepni del učne ure, ko učenci ponovno sedijo. Učenci sedijo ob pisnih preverjanjih znanja, nalogah slušnega in bralnega razumevanja ter pisnega izražanja in med reševanjem pisnih nalog za utrjevanje znanja. Na podlagi opažanja smo oblikovali cilj projekta - ustvariti učno okolje, kjer se bo teoretično zavedanje o pomembnosti gibanja odražalo v tudi praksi, in omogočalo učencem čim več priložnosti, da se gibljejo.

Področje, kjer smo prav tako prepoznali prostor za izboljšave je področje prehrane. Oblikovali smo vprašalnik, s pomočjo katerega smo preučili znanje o zdravi prehrani in prehranske navade anketiranih ter se na podlagi dobljenih rezultatov odločili, da je naslednji cilj projekta zagotoviti učno okolje, ki omogoča ozaveščanje učencev o pomenu zdrave prehrane s praktičnega vidika, torej pridelava zdrave hrane in priprava okusnih zdravih jedi. Ugotovljeno je namreč bilo, da se anketiranci precej dobro zavedajo pomena zdrave prehrane ter da o njej tudi precej vedo, da pa naletijo na težave na področju poznavanja načinov samooskrbe in priprave zdrave hrane, ko pa jim zmanjka idej.

Projekt je nastal v okviru programa Erasmus+ šolska partnerstva, ki predvideva sodelovanje vsaj treh partnerskih ustanov. Osnovna šola Zadobrova je partnerske organizacije s podobnimi izzivi na področju zdravega življenjskega sloga našla v Španiji, Bolgariji in na Portugalskem. Zaradi raznolikosti med sodelujočimi ustanovami je projekt dobil dodano vrednost in še en cilj – ustvarjanje učnega okolja za uspešno premagovanje medosebnih, medkulturnih in jezikovnih

razlik s pomočjo promocije vrednot spoštovanja in prijateljstva, urjenje socialnih veščin in jezikovnih spretnosti ter možnost osebne rasti udeleženih v projektu. Z mislimi pri zastavljenih ciljih smo naposled projektu nadeli naslov »Evropske olimpijske igre«, ki pod eno streho združuje gibanje v duhu pozitivnih vrednot in povezovanja na medkulturni ravni.
Z definiranimi izzivi in potrebami ter s postavljenimi cilji in naborom želenih dosežkov smo skupaj s projektnimi partnerji načrtovali okvir, kako bomo zastavljene cilje implementirali v praksi ter kako jih bomo spremljali, izmerili in evalvirali končne učinke. Ciljna skupina so bili učenci in strokovni delavci v sodelujočih organizacijah, lokalna skupnosti in morebitni drugi deležniki. V dveh letih trajanja projekta smo v sodelujočih ustanovah izvedli veliko število uspešnih aktivnosti na področju promocije gibanja in zdrave prehrane, ki zaradi obsežnosti niso predmet tega prispevka. Na tem mestu se bom osredotočila na eno projektno aktivnost, projektni dan »Evropske olimpijske igre«, ki je postala prepoznavni element projekta in je v veliki meri doprinesla k doseganju pozitivnih učinkov, ki smo jih zastavili s projektom.

2. PROJEKTNI DAN »EVROPSKE OLIMPIJSKE IGRE«

Glede na to, da je bil eden poglavitnih ciljev projekta ustvariti učne pogoje za gibanje, smo s projektnimi partnerji zasnovali projektni dan, kjer večina učnih vsebin poteka v gibanju. »Gibanje je katera koli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zadihaš. Gibljemo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo. Tek, hitra hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje pa tudi vrtnarjenje in druga hišna opravila ... vse to je gibanje.« (Koprivnikar in Kraševec Ravnik, 2011, str. 47) Osnovna ideja je bila, da se na vsakem izmed projektnih gostovanj, ki so potekala v sodelujočih državah, v okviru tedenskega gostovanja izvede projektni dan, katerega namen je ustvariti pogoje za fizično aktivnost udeležencev skozi katerokoli obliko gibanja. Vsak projektni partner je imel proste roke pri izbiri oblik fizične aktivnosti pod skupnim imenovalcem promocije gibanja, vključenosti vseh udeležencev in razvijanja osebnih kompetenc udeležencev.

Poleg promocije gibanja smo se želeli osredotočiti tudi na medsebojne odnose med sodelujočimi, krepitev kompetenc in osebnostno rast. Oprli smo se na filozofijo olimpizma, ki »povezuje v harmonično celoto vrednote telesa, volje in duha« (Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, b. d.) in projektni dan poimenovali »Evropske olimpijske igre«, ker smo želeli, da poteka v skladu z olimpijskimi vrednotami, torej da se med udeleženci krepijo prijateljstvo in spoštovanje, da stremijo k odličnosti in da se igre izvedejo v duhu poštene igre (fair play). Za vodilo smo izbrali šesto temeljno načelo Olimpijske listine Mednarodnega olimpijskega komiteja, ki se glasi: »Cilj olimpijskega gibanja je vzgajati mladino s pomočjo športa in tako pomagati graditi miren in boljši svet brez diskriminacije in v olimpijskem duhu, kar je mogoče doseči le z medsebojnim razumevanjem v duhu prijateljstva in fair playa« (Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, b. d.). S poudarkom na krepitvi pozitivnih vrednot smo želeli omogočiti okolje za osebnostno rast udeležencev, medtem ko smo jezikovne in medkulturne kompetence krepili s sporazumevanjem v angleščini, ki je bila uradni jezik projekta.

A. CILJI IN METODE SPREMLJANJA NAPREDKA

S projektnim dnem smo zasledovali dva cilja projekta. Prvi je bil ustvarjanje okolja, ki udeležencem omogoča fizično aktivnost in razvijanje pozitivnega odnosa do gibanja. Želeli smo, da udeleženci projektnega dne »Evropske olimpijske igre« preživijo fizično aktiven dan, ki jim vzbuja prijetne občutke in pozitiven odnos do gibanja. Doseganje cilja smo spremljali na podlagi anketnega vprašalnika pred in po aktivnosti, ki so ga izpolnili sodelujoči učenci. V prvem anketnem vprašalniku nas je zanimal odnos udeležencev do fizične aktivnosti, poznavanje pomena fizične aktivnosti za zdravje in frekvenca njihove fizične aktivnosti. Z drugim vprašalnikom smo želeli izmeriti morebitne spremembe in smo anketirance vprašali ali se je njihov odnos do gibanja in pomembnosti fizične aktivnosti za zdravje spremenil ter ali je projektni dan vplival na frekvenco fizične aktivnosti v prihodnosti.

Drugi cilj je bil ustvarjanje okolja, ki udeležencem omogoča krepitev osebnih, medosebnih, medkulturnih in jezikovnih kompetenc. Želeli smo, da udeleženci projektnega dne tvorijo medkulturne dialoge in prijateljske vezi tako, da uporabijo osebne, medkulturne in jezikovne kompetence ter jih krepijo na osnovi vrednot spoštovanja in poštenja. Naš namen je bil, da udeleženci uporabljajo in krepijo kompetence uspešnega medkulturnega komuniciranja, da so v sporazumevanju spoštljivi, strpni in prilagodljivi. Poleg tega smo želeli, da usvojijo tematsko besedišče v angleščini in krepijo spretnosti sporazumevanja v tujem jeziku. Napredek smo spremljali na podlagi evalvacijskega vprašalnika po aktivnosti. Doseganje ciljev na področju jezikovnih kompetenc smo merili na podlagi testa, ki je vseboval tematsko besedišče s področja športa in olimpijskih iger. Test besedišča je bil opravljen pred aktivnostjo in po njej ter je beležil napredek pri jezikovnem izražanju v angleščini.

B. IZVEDBA PROJEKTNEGA DNE

Projektni dan smo začeli pripravljati več mesecev pred predvidenim gostovanjem na naši šoli. Sestavili smo fokusno skupino učencev, ki je imela ključno vlogo pri pripravi, izvedbi in diseminaciji projekta. Učenci so delovali pod mentorstvom učiteljev športa, angleščine in matematike. Mentorska ekipa se je povezala tudi z učitelji zgodovine, geografije, biologije, likovnega pouka in IKT. Povezovanje je potekalo na medpredmetni ravni ter med predmetno in razredno stopnjo. Povezovali smo se tudi z zunanjimi organizacijami. Učenci so v pripravljalni fazi raziskovali področje olimpijskih iger. Namen je bil seznanitev s temo projektnega dne in pridobivanje gradiva. Njihova naloga je bila pridobiti informacije o olimpijskih disciplinah, vrednotah, protokolu, pravilih in življenjskem slogu olimpijskih športnikov. Podatke so pridobivali pri pouku, s samostojnim raziskovanjem na medmrežju in v literaturi ter med obiskom Slovenskega olimpijskega izobraževalnega centra. Pripravljali so poročila, referate in članke za projektni blog in spletno stran ter za predstavitev pri pouku. Fokusna skupina učencev je skupaj z vrstniki partnerskih šol predstavljala udeležence iger, medtem ko so bili ostali učenci vključeni kot gledalci in navijači.

Sledila je izdelava materiala za projektni dan. Učenci so napisali častno prisego, vezno besedilo otvoritvene in sklepne slovesnosti v angleškem jeziku ter pripravili himno olimpijskih iger. Za oblikovanje projektnega logotipa smo se udeležili natečaja Olimpijska bakla Olimpijskega komiteja Slovenije, v okviru katerega so učenci predmetne in razredne stopnje prispevali svoje izdelke, med katerimi smo z javnim glasovanjem izbrali projektni logotip. Izdelali so še zastavo MOK, olimpijsko maskoto in baklo ter navijaške rekvizite.



SLIKA 1: Učenci razredne in predmetne stopnje so sodelovali v natečaju Olimpijska bakla Olimpijskega komiteja Slovenije.

Učenci so v sodelovanju s športno pedagoginjo pripravili nabor iger ter oblikovali pravila in način točkovanja v angleškem jeziku. Temeljno vodilo pri izboru aktivnosti je bilo, da je čim več udeležencev fizično aktivnih čim več časa. Želeli smo, da so vključeni vsi udeleženci, ne glede na fizične predispozicije in da so pri aktivnostih lahko uspešni. Cilj je bil, da se udeleženci med igrami zabavajo, saj bodo na tak način razvijali pozitiven odnos do fizične aktivnosti. Za vodilo smo si izposodili slogan »Gibanje naj ti bo v užitek in veselje, ne pa nepotrebna nadloga.« (Koprivnikar in Kraševec Ravnik, 2011, str. 48) Poleg pozitivnega odnosa do gibanja smo želeli spodbujati tudi olimpijske vrednote in razvijati jezikovne in socialne spretnosti, zato smo pri postavitvi ekip poskrbeli, da so bile le-te mešane, torej sestavljene iz predstavnikov različnih držav. Poudarek je bil na krepitvi socialnih in jezikovnih spretnosti, povezovanju udeležencev v ekipah in spodbujanju zabave med fizično aktivnostjo. Nabor iger je tako obsegal preskakovanje učenca, vožnja 'samokolnice', ciljanje žoge v obroč, metanje 'sneženih kep', oblačenje in slačenje košarkarskega dresa, 'umetnostno drsanje', pantomima, vožnja v 'bobu', skupinski ples, hoja po 'zaledenelih ploščah' in napenjanje vrvice. Vsaka igra je imela v uvodu razlago pravil, točkovanja in demonstracijo.



SLIKA 2: Učenci se med izvajanjem iger zabavajo in krepijo pozitiven odnos do gibanja.

Način točkovanja je predvideval, da vse ekipe prejmejo medaljo, ki je bila v prvi vrsti namenjena obeleženju uspeha na dogodku, služila pa je tudi kot spominek na dan, ki so ga udeleženci preživeli ob športu v timskem duhu. Medalje so tako prejeli vsi udeleženci. Program, točkovanje in podelitev medalj so vodili učenci. Prav tako so prevzeli aktivno vlogo pri diseminaciji. Pripravili so kratek video in razstavo fotografij na šolski oglasni deski in prikazovalniku ter članek za projektni blog in spletno stran. Projektni dan je bil velik izziv za

ustvarjalce, ki je terjal obilico organizacije, medsebojne komunikacije, medpredmetnega sodelovanja in načrtovanja. Pomembno vlogo je imelo sodelovanje med udeleženci, aktivna udeležba sodelujočih v vseh fazah projekta ter vključenost vseh sodelujočih, ne glede na predznanje ali kompetence, kar smo zagotovili s pomočjo raznolikih iger, različnih ravni zahtevnosti in možnosti sodelovanja učencev s posebnimi potrebami ter tako omogočili, da je bil vsak sodelujoči lahko uspešen. Dan smo zaključili s pozitivnimi občutki in spodbudno motivacijo za nadaljnje korake v začrtani smeri.



SLIKA 3: Podelitvi medalj je sledila skupinska fotografija.

C. KONČNA EVALVACIJA – SPREMEMBE, UČINKI, TRAJNOST

S končno evalvacijo smo ovrednotili uspešnost projektnega dne, kjer je bilo ključno vprašanje ali smo dosegli cilje, so se zabeležile kakšne spremembe oziroma kakšni so bili učinki. Prvi kratkoročni cilj je bil izvedba aktivnosti ob kateri so udeleženci fizično aktivni in razvijajo zdrav in pozitiven odnos do športa. Cilj je bil dosežen, saj so udeleženci ves dan preživeli v kreativnem gibanju. Ker je šlo za zabavne športne igre, smo opazili, da so učenci te oblike gibanja sprejeli z odobravanjem, med gibanjem so se zabavali, in sklepamo lahko, da je bil učinek aktivnosti oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja. Analiza anketnih vprašalnikov je pokazala, da so udeleženci po aktivnosti pomen gibanja ocenili z višjo stopnjo pomembnosti in priljubljenosti. Pri frekvenci fizične udeležbe pred aktivnostjo in po njej smo zablelžili nekaj več odgovorov v smeri višje udeležbe v prihodnosti. Dodatno smo opažali še spoštljivo in pošteno tekmovanje, medsebojno pomoč in krepitev pozitivne samopodobe, saj je bil med igrami vsak tekmovalec aktivno vključen, se je lahko prosto izražal, pomagal drugim, izkazoval pripadnost skupini in bil uspešen.

Drugi cilj je bil krepitev osebnih, medosebnih, medkulturnih in jezikovnih kompetenc. Izpostavili smo zmožnost ustreznega in učinkovitega komuniciranja med ljudmi iz različnih kultur, spoštovanje, strpnost ter prilagodljivost. Pred aktivnostjo smo predvideli, da bodo udeleženci uporabljali in krepili omenjene kompetence, kar smo po opravljeni aktivnosti preverili s pomočjo samoevalvacijskega vprašalnika. Vprašalnik je potrdil domnevo, da so se udeleženci morali sporazumevati v maternem in tujem jeziku več, kot se sicer, da so morali biti strpni ter se večkrat prilagoditi. Večinoma so ugotavljali, da so bili pri medkulturnih stikih uspešni. Sledil je sklep, da je aktivnost v veliki meri omogočila okoliščine, v katerih so udeleženci krepili osebne, medosebne in medkulturne kompetence. Pri krepitvi jezikovnih kompetenc smo predvideli, da bodo udeleženci razširili besedišče s področja športa in olimpijskih iger ter da bodo urili komunikacijske jezikovne spretnosti. Primerjalni test besedišča, ki je preverjal iste sklope besedišča pred in po aktivnosti, je pokazal napredek pri

usvojenem besedišču in bogatejše izražanje pri nalogi, kjer smo preverjali rabo ustaljenih fraz v jezikovnih situacijah.
Ob zaključku analize projektnega dne smo ocenili, da je imela aktivnost učinek na dolgoročni vpliv in trajnost celotnega projekta. Udeležencem smo na praktičnem primeru pokazali, da gibanje prinaša rezultate in da fizični napor ni nujno neprijeten. Sklepamo, da bo to zavedanje vplivalo na njihovo dojemanje gibanja in vključevanje fizične aktivnosti v vsakdanje življenje. Prav tako smo motivirali mentorje, da podobne oblike kreativnega gibanja pogosteje vključujejo v svojo pedagoško prakso in z vzgledom in diseminacijo vplivali na kolege, ki so prepoznali priložnost deljenja idej. Med projektno aktivnostjo smo opazovali spletanje prijateljskih vezi med udeleženci, ki predstavljajo trajnostni vidik projekta, saj bodo nekateri prijateljstvo ohranjali tudi v prihodnosti. Uspešno medkulturno komuniciranje je sprožilo motivacijo za nadaljnje medkulturne stike in verjamemo, da smo sodelujoče uspeli navdušiti za dolgoročno udejstvovanje pri medkulturnih projektih. Mentorji bomo medsebojno uspešno sodelovanje ohranili ter ga nadgradili s skorajšnjim novim projektom.

3. SKLEP

Namen aktivnosti »Evropske olimpijske igre« je bil promocija zdravega življenjskega sloga z ustvarjalnimi in zabavnimi oblikami gibanja, krepitev vrednot odličnosti, spoštovanja, prijateljstva in poštene igre, premagovanje jezikovnih in kulturnih razlik s pomočjo sodelovanja in izražanja skozi šport, krepitev osebnih, medkulturnih in jezikovnih kompetenc, razvijanje socialnih veščin, osebna rast udeležencev, možnost sodelovanja in doseganja uspehov vseh sodelujočih ter krepitev pozitivne samopodobe. Namen je bil dosežen, saj so kazalniki napredka pokazali, da so bili razvidni učinki na sodelujoče in njihove organizacije. Projekt je imel trajnostni vpliv in učinek, zato ga označujemo kot uspešnega.
Aktivnost »Evropske olimpijske igre« je bila uspešno izvedena v okviru vseh štirih gostovanj v partnerskih ustanovah. Še več, v naslednjih različicah je doživela tudi nadgradnje. Tako je portugalski partner razširil domet diseminacije z vključitvijo nekaj lokalnih šol, ki so sodelovale pri igrah. Španska partnerska organizacija je k sodelovanju povabila lokalno skupnost tako, da so pri projektnem dnevu sodelovali vaditelji in inštruktorji zunanjih ustanov. Bolgarski projektni partner je na projektni dan povabil olimpijonika, ki je udeleženim ob koncu tekmovanja razdelil nagrade in predstavil svojo športno kariero, kar je nedvomno prispevalo k motivaciji udeleženih za lastno športno udejstvovanje.
Na podlagi videnega smo tudi v naši organizaciji prevetrili ideje za nadaljnje raziskovanje v okviru zastavljenih ciljev. Usmerili smo se na področje načrtovanja izvedbe projektnega dne v smislu dneva odprtih vrat, kjer se k sodelovanju povabi učence, zaposlene na šoli, predstavnike lokalne skupnosti (starše, ostale družinske člane in prijatelje) ter lokalna športna društva, ki ponudijo nabor športnih aktivnosti in sočasno dobijo poslovno priložnost predstavitve svojih dejavnosti. Aktivnost se lahko izvede v okviru mednarodnega povezovanja, pri čemer obstaja možnost izvedbe v več evropskih jezikih. Učenci naše šole se poleg angleškega učijo tudi nemški in italijanski jezik, kar poraja potencialno sodelovanje s partnerskimi šolami iz ciljnih držav. Namen take aktivnosti je promocija gibanja na širšem področju lokalne skupnosti, medgeneracijsko povezovanje in medpredmetno sodelovanje ter predstavlja nov izziv za doprinos h kakovosti dela v naši organizaciji.

ZAHVALA

Izvedba projektnega dne je bila omogočena z aktivnim sodelovanjem in pomočjo kolegov ter podporo vodstva OŠ Zadobrova, za nasvete pa gre zahvala tudi svetovalkam centra Cmepius.

LITERATURA IN VIRI

[1] Koprivnikar, H. in Kraševec Ravnik, E. (2011). Gibam se. V V. Pucelj (ed.), *Vzgoja za zdravje: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov* (str. 45 - 63). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vzgoja_za_zdravje.pdf

[2] Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez. (n.d.). *Olimpijske igre*. Pridobljeno na https://www.olympic.si/olimpijski-wiki/olimpijske-igre

[3] *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025* /ReNPPTDZ/ (2015). Uradni list RS, št. 58 (3. 8. 2015). Pridobljeno na https://www.uradni-list.si/_pdf/2015/Ur/u2015058.pdf

POJASNILO

Izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, so uporabljeni kot nevtralni in veljajo za oba spola.

Špela Grum

HIŠO ZDRAVJA GRADIMO Z ZGLEDOM

POVZETEK

Velika dodana vrednost družboslovnih predmetov je, da se lahko zelo hitro navežejo na teme, ki dijakom sežejo do srca. Vzporedno s cilji predmetnega področja lahko tako pri pouku tujega jezika govorimo o stvareh, ki učijo za življenje. Ko govorimo o zdravju, je srednješolska populacija še posebej pomembna skupina ljudi, ker so na pragu v svet odraslosti in zato je zelo pomembo, da z vstopom v svet samostojnosti s seboj ponesejo vzorce zdravih navad, s katerimi bodo ohranjali in krepili svoje zdravje.

Znotraj učnega sklopa smo prerazporedili prioritetne cilje, pred jezikoslovne cilje smo postavili osveščenost in zavedanje, da moramo sami celo življenje paziti, kaj počnemo z našim telesom in umom. Na podlagi skrbno izbranih prispevkov smo se pogovarjali o pomenu štirih stebrov naše hiše zdravja: hrani, fizični aktivnosti, spanju in druženju. Učitelji smo odrasle osebe, ki lahko učinkovito vzgajamo z lastnim zgledom, zato pri vseh pogovorih in komentarjih ni manjkalo osebnih zgodb, ki so potrjevale to, o čemer smo brali v prispevkih. Dijaki so bili izzvani, naj teden dni opazujejo svoje navade in ob koncu sprejmejo nekaj sklepov, s katerimi bodo krepili svojo hišo zdravja.

KLJUČNE BESEDE: **tuji jeziki, srednja šola, skrb za zdravje.**

BUILDING A HEALTH HOUSE BY SETTING AN EXAMPLE

ABSTRACT

The great added value of social science subjects is that they can quickly relate to topics that reach students' hearts. In a foreign language class we can, in parallel with the aims of the subject area, talk about things that teach for a living. When it comes to health, the secondary school population is a particularly important group of people because they are on the verge of adulthood, and it is therefore very important that by entering the world of independence they bring with them a set of healthy habits that will help them maintain and promote their health.

Within the curriculum, we have redistributed priority goals, before our linguistic goals we have placed the acquaintance and awareness that throughout our whole life we have to watch for what we do with our body and mind. Based on carefully selected articles, we discussed the importance of the four pillars of our health house: food, physical activity, sleep, and socializing. Teachers are adults who can effectively educate by setting an example, so in all the conversations and comments, there were plenty of personal stories that confirmed what we read in the selected articles. The students were challenged to observe their habits for a week and eventually make some conclusions on how to strengthen their health house.

KEYWORDS: **foreign languages, secondary school, health care.**

1. UVOD

Zdravje je ena od tistih tem, ki večino srednješolske populacije ne pritegne prav močno. Mladina prepogosto jemlje dobro počutje za samoumevno in se ne zaveda, da v zgodnjih letih življenja postavljamo temelje našega telesnega in duševnega zdravja. V šolah je poleg podajanja predmetnega znanja potrebno dijake pripraviti tudi na prve korake odraslega in samostojnega življenja, zato bi skrb za lastno zdravje morala biti prioriteta vsakega posameznika. Nagovarjati dijake k zdravemu življenjskemu slogu je velik izzziv, ker je v svetu okoli nas polno različnih skušnjav, ki lahko labilne, karakterno šibke in neizkušene mlade hitro potegnejo v razvijanje slabih navad, ki ne delujejo v prid njihovemu zdravju. Veliko se moramo pogovarjamo o vseh elementih ohranjanja zdravja in nič ni narobe, če se zalotimo, da se včasih v naukih ponavljamo. Še bolj kot osveščanje pa je pomembno vzgajanje z lastnim zgledom, saj imajo dejanja mnogo večji vpliv kot besede.

Učenje tujega jezika lahko hitro izkoristimo za »učenje za življenje«. Tako se na primer slovnični sklop, ki obravnava izražanje količine, ponavadi prepleta s temo hrana, tu pa je vedno prostor priključiti še druge vsebine, ki se nanašajo na razvijanje zdravega življenjskega sloga. Včasih imamo učitelji še malo sreče in se nekatere vsebine po naključju lepo ujamejo s koledarjem dogajanja v svetu. V množičnih občilih lahko dijaki zasledijo temo, ki jo obravnavamo v šoli in tako dobijo dodatno potrditev, da v šoli ne učimo praznih floskul, ampak temeljne življenjske resnice.

Prispevek opisuje, kako smo se v oddelku poklicno tehniškega izobraževanja teden dni (4 šolske ure) pogovarjali in učili o zdravem življenjskem slogu. Dijaki so bili nagovorjeni, naj opazujejo svoje vsakodnevne navade in preizkusijo katero izmed obravnavanih smernic, ki gradijo »našo hišo zdravja«. Predpostavljali smo, da se bo večina dijakov oddzvala in sprejela izziv, a žal naš cilj ni bil dosežen. V zadnjem delu prispevka razmišljamo o vzrokih za medel oddziv in novih uspešnejših metodah za doseganje tega zelo pomembnega cilja – naučiti mlade, da so za zdravje odgovorni sami, skrb zanj pa ne smejo prelagati na jutri.

2. SMERNICE ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Štirje vogali »naše hiše zdravja« so hrana, gibanje, spanje in druženje, trije med njimi so tako pomembni, da so si v svetu prislužili pozornost javnosti in imajo svoj »Svetovni dan«. Prav vsi so enako pomembni gradniki telesnega in duševnega dobrega počutja in kljub temu, da na vsakem koraku slišimo in beremo o tem, kako lahko sami ogromno storimo za ohranjanje in krepitev zdravja, je mnogo ljudi še vedno v primežu slabih navad. Statistični podatki, ki so zbrani v nadaljevanju, govorijo v prid trditvi, da se današnja mladina ne zaveda dovolj dobro, da lahko sami veliko naredijo za svoje dobro počutje.

Na Svetovni dan hrane, ki ga obeležujemo 16. oktobra, želimo globalno ozaveščati, da je v današnjem svetu še vedno preveč lakote in ljudi, ki nimajo dovolj raznolike in kakovostne hrane. V predgovoru priročnika *Prehrana na delovnem mestu* (2017) prim. prof. dr. Eržen zapiše, da je glede prehranjevalnih navad slovenska aktivna delovna populacija ogrožena skupina prebivalcev, Križnikova (2019) pa navaja, da se v Sloveniji polovica odraslih prehranjuje nezdravo, med njimi so najpogosteje moški, mlajši odrasli, nižje izobraženi in osebe s slabšim socialno-ekonomskim statusom. Velik odstotek dijakov poklicno tehniških

programov po končanem šolanju prestopi v to ogroženo skupino delovne populacije, zato je izredno velikega pomena, da se jih v šoli osvešča o zdravih prehranjevalnih navadah. Nezdravo prehranjevanje vodi v debelost, Maja Prijatelj Videmšek (2019) pravi, da se je v Sloveniji delež debelih moških v obdobju med 2001 in 2016 povečal s 16 na 20 odstotkov, med mladimi pa je debelih kar 25 odstotkov fantov in 20 odstotkov deklet. Ljudje s slabimi prehranjevalnimi navadami imajo ponavadi pretežno sedeč življenjski slog, kar še dodatno povečuje tveganje za tegobe sodobnega časa, kot so na primer zvišan krvni tlak, krvni sladkor in vrednosti maščob.
Mnogi ne vedo, da so leta 2002 10. maj razglasili za Svetovni dan gibanja. Prav tako je med nami še vedno tudi preveč takšnih, ki se ne zavedajo dovolj močno, da je gibanje najboljša sprostitev in dobra naložba za aktivno starost. Iz podatkov, ki jih navaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2014) lahko razberemo, da je zgolj 18,5 odstotkov mladostnikov vsak dan telesno dejavnih vsaj eno uro, žal pa je zaskrbljujoče tudi dejstvo, da se je delež aktivne mladine v obdobju med 2002 in 2014 znižal. Fantje so v vseh obdobjih bolj telesno dejavni kot dekleta, na splošno so najmanj aktivni 15-letniki, v tej starostni skupini je telesno aktivnih deklet le 7,2 odstotka.
Spanje je pomemben del življenja, zato so tudi tej pomembni biološki nuji namenili Svetovni dan, ki ga obeležujemo 15. marca. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2019) navaja, da v okviru Celjske bolnišnice deluje edini Center za motnje spanja otrok in mladostnikov v Sloveniji, kjer letno obravnavajo preko 300 mladih pacientov, po nekaterih ocenah pa naj bi imelo težave s spanjem ali motnje spanja kar do 30 odstotkov otrok in mladostnikov. Sodoben človek spanju ne posveča dovolj pozornosti, as. dr. Barbara Gnidovec Stražišar za NIJZ (2019) pove, da so nenaspani najstniki »bolj izpostavljeni tveganim oblikam vedenja in nesrečam v prometu. Pomanjkanje spanja vpliva na njihovo razpoloženje in vedenje ter posledično na akademske sposobnosti in šolsko uspešnost«.
Zadnji, a zato nič manj pomemben vogal »naše hiše zdravja«, je druženje. Ta zaenkrat še nima svojega praznika z oznako Svetovni dan, a če se bodo elektronske naprave tako agresivno zažirale v naš vsakdan, kot se sedaj, potem se bomo morali začeti intenzivno pogovarjati o tem, kako je druženje pomembno predvsem za naše duševno zdravje. Mladi imajo potrebo, da so stalno dosegljivi preko mobilnih telefonov in preganja jih občutek, da ne smejo ničesar zamuditi. Prekomerna uporaba vodi v zasvojenost in odtujenost, lahko predstavlja pobeg od realnega sveta in je mnogokrat posledica drugih težav v obdobju odraščanja. Lahe in Cupar (2019) navajata, da se je uporaba interneta v obdobju med 2010 in 2018 bistveno povečala s 2,42 ure na 4,58 ur rabe interneta na dan, skoraj 40 odstotkov mladih pa uporablja internet 5 ali več ur na dan. Dodajata še, da sta dostop do družbenih omrežij in komunikacija s prijatelji najpogostejši dejavnosti mladih na internetu. Iz navedenega lahko razberemo, da se je trend druženja mladih preselil na svetovni splet, zato je posledično upadla osebna interakcija s prijatelji. Prostočasne dejavnosti s katerimi so se kratkočasili mladih, ki so odraščali pred desetletji (na primer branje knjig in ukvarjanje s hobiji), so močno v senci bližča elektronskih naprav in zdi se, da se današnja mladina spreminja v sužnje zaslonov.

3. NAVADE DIJAKOV POKLICNO TEHNIŠKEGA IZOBRAŽEVANJA

Vsakodnevno delo z dijaki poklicno tehniškega izobraževanja ponuja ogromno zgodb, ki govorijo o tem, da se mladi premalo zavedajo, kako lahko sami veliko naredijo za svoje dobro

počutje. Zdijo se še popolnoma neobremenjeni z dejstvom, da je zdravje naša največja dobrina. Ker pa je preventiva boljša kot kurativa, ne smemo čakati na prve bolezenske znake in moramo mlade podučiti in osveščati o celovitem zdravem življenjskem slogu.
Šolska prehrana bi morala biti vzorna, sestavljena po zdravih nutricističnih smernicah in prav gotovo je ne bi smela oblikovati cena. Povprečno hladno srednješolsko malico sestavlja bel pekovski izdelek, namaz ali salama oz. sir in sladka pijača, le občasno kos sadeža in prav nikoli zelenjava. Takšna malica nasiti lačne najstnike, žal pa ni dober primer zdravega obroka. Nekateri dijaki, pogostokrat tisti, ki se intenzivno ukvarjajo s športom ali takšni z zdravstvenimi težavami, si v šolo nosijo svojo hrano. Njihovi obroki so bolj zdravi, najpogosteje prinesejo veliko sadja, jogurte, testenine ali beljakovinske napitke. Žal je takih dijakov zelo malo. Eden od problemov prehranjevanja srednješolske mladine je tudi, da jih še vedno veliko ne zajtrkuje. Kot razloge navajajo, da zjutraj niso lačni oz. nimajo dovolj časa za prvi obrok dneva. Tisti, ki ne zajtrkujejo težko zdržijo do 10. ure in hodijo po malico med kratkimi odmori. Hrane ne zaužijejo mirno, saj se jim mudi k pouku in zato velikokrat jedo stoje in prehitro. Šolski urniki se raztezajo preko sedem ali osem ur in dijaki najraje potešijo lakoto s hitro in nezdravo hrano, ki jo kupijo v šolski menzi. Najpogosteje segajo po ocvrtem krompirju, krofih, kosu pice ali sendviču in le redko kdo ugrizne v jabolko, ki ga lahko brezplačno vzamejo v jedilnici. Na šoli nimamo prodajnih avtomatov, kjer bi dijaki lahko kupovali hitre sladke prigrizke in gazirano pijačo. Ta skušnjava jim je prihranjena, naslednji korak v pozitivno smer pa bi lahko bil še umik sladkih pijač pri malici. Dijaki lahko namesto sladkega napitka izberejo vodo, vendar se le malokdo odloči za njo. Če izbire ne bi bilo, bi jih sicer prisilili v pitje vode, kar bi s časoma postalo nekaj povsem običajnega.
Naši dijaki so različno telesno aktivni. Na šoli imamo malo manj kot 10 odstotkov dijakov, ki imajo status športnika, kar pomeni, da so skoraj vsak dan fizično zelo aktivni. Na obveznih športnih dneh pa se žal vsako leto srečujemo tudi s takšnimi najstniki, ki težko sopihajo po poti navkreber in ne morejo slediti zmernemu koraku skupine. Ko se pri pouku pogovarjamo o tem, kako pomembna je telesna aktivnost jih veliko izpostavi, da nimajo želje po rekreaciji, ker delajo doma na kmetiji ali v delavnici. Seveda je tudi to neka oblika gibanja, gotovo pa ni primerljiva s kolesarjenjem, tekom ali pohodništvom, kjer sta naše telo in duh izpostavljena drugačnemu, pozitivnemu telesnemu naporu.
Večina današnjih najstnikov je nenaspanih in v povprečju ponoči spijo premalo. Na šoli imamo veliko dijakov, ki se v Ljubljano vozijo iz oddaljenih krajev in zato ob delavnikih vstajajo okoli 5. ure. Mladostniki bi morali spati 7 do 9 ur na noč, kar pomeni, da bi se naši dijaki vozači morali odpraviti spat okoli 9. ure zvečer, kar pa je še za mnoge veliko mlajše otroke velik izziv. Dijaki povedo, da hodijo spat med 11. in 12. uro, pokonci jih držijo mobilni telefoni, na katerih uporabljajo socialna omrežja, internet in igre. Tisti, ki se ukvarjajo s športom izkoristijo večere za šolske obveznosti in prav tako težko uspejo končati dan pred polnočjo. Nenaspanost je moč opaziti v vsakem razredu, dijaki težko sledijo pouku, slabše sodelujejo in se s težavo upirajo dremežu.
Če se danes med odmorom sprehodimo po srednješolskih hodnikih, bomo videli, kako dijaki mirno čakajo na pouk in bulijo vsak v svoj pametni telefon. Osebne interakcije je malo, še največ takrat, kadar se dve glavi sklanjata nad enim zaslonom. Sodoben človek, mlad ali odrasel, ne zna več čakati, ne da bi posegel po telefonu. Zanimivo je opažanje dijakov zadnjega letnika, ki so za prvošolčke rekli, da se na klopcah pred učilnico sploh nič ne pogovarjajo med

sabo. V izogib nerodnim trenutkom, ki so prisotni pri vsakem spoznavanju novih ljudi, mladi raje strmijo v zaslone svojih pametnih telefonov in se izgubljajo v digitalnem, virtualnem in nerealnem svetu.

Takšna je slika srednješolskega vsakdana. Obstaja veliko prostora za izboljšave in ker v mladosti gradimo temelje »naše hiše zdravja«, je zelo pomembno, da mladi čim prej opustijo nezdrave navade in ponotranjijo dobre. Utopično je pričakovati, da bi prav vsi dijaki ob koncu obravnavanega sklopa na temo zdravje začeli živeti po zdravih smernicah, velik dosežek je že, če prisluhnejo razlagi in se poglobijo v svoje življenjske navade. Gotovo pa takšne ure niso bob ob steno, saj vse, kar v življenju slišimo in vidimo vpliva na naša dejanja in naše razmišljanje. Pogovori pri pouku so kot seme, ki ga posadimo spomladi, ob pravih pogojih jih čez čas veliko vzklije in obradi sadove.

4. TEMATSKI SKLOP "NAŠA HIŠA ZDRAVJA"

V 1. letniku poklicno tehniškega izobraževanja (dijaki so stari 18 let) smo se teden dni pogovarjali o zdravju. Za oporo oziroma izhodišče pogovorov smo uporabili štiri prispevke v angleškem jeziku, ki so jih dijaki predhodno prebrali doma. Kot vedno je učitelj nagovoril dijake, naj se ne bojijo sodelovati v pogovoru, ker napačna mnenja ne obstajajo, vedno pa morajo znati utemeljiti svoje razmišljanje.

Odziv je bil šibek, na vprašanja so večinoma odgovarjali kratko, pri izražanju pa so se pogostokrat posluževali slovenščine, ker svojih sporočil niso znali oblikovati v angleškem jeziku. So pa zato toliko bolj pozorno poslušali učitelja, ki je vse smernice za zdrav življenjski slog podkrepil z zgodbami iz lastnega življenja. Na vsak odziv dijakov v smislu »to se pa ne da«, je učitelj s primeri svojega vsakdana spodkopaval njihove dvome. Zanimivo je bilo, kako hitro so dijaki izpostavili sošolca, ki je vegan. Prisluhnili smo zgodbi, v kateri je razkril razloge za takšno dieto in tegobe s katerimi se je soočal na začetku takšnega prehranjevanja. S spremembo prehrane se je njegovo zdravstveno stanje izboljšalo, takšna dieta mu ne predstavlja več težav in jo je sprejel kot nekaj popolnoma običajnega. Ko smo se pogovarjali o gibanju je bila situacija podobna. Dijaki menijo, da se gibajo dovolj, kar so podkrepili z navajanjem dejavnosti, ki jih opravljajo. Učitelj jih je opozoril, kako pomembno je, da se trudijo ohranjati ljubezen do gibanja tudi v odrasli dobi, ko nas življenje potegne v ritem, ki v ospredje potiska obveznosti in dolžnosti ter odjeda čas in voljo, ki jo v mladosti namenjamo fizični aktivnosti. Pogovori o spanju so se nehote povezali s temo druženja, saj smo hitro prišli do ugotovitve, da se prepozno odpravljajo spat zaradi elektronskih naprav, ki jih priklenejo na socialna omrežja. Nenehna prisotnost oziroma dosegljivost in instant odzivi na objave niso enakovredni fizičnemu druženju z vrstniki. Mladi so uspeli zgraditi odnose s prijatelji, ki so na videz zaradi možnost hitrega obveščanja bolj tesni, vendar delujejo manj pristno in toplo. Brišejo se meje med časom, ki ga mladi preživijo v (virtualni) družbi in sami. Če je človek zvečer sam s seboj, ga misli hitreje zapeljejo v spanec, ker je izpostavljen manjšemu številu dražljajev in motnjam.

5. EVALVACIJA IN UGOTOVITVE

Po zaključenih pogovorih in komentarjih na članke so bili dijaki postavljeni pred izziv. Pozvani so bili, naj teden dni opazujejo in v tabelo zapisujejo svoje navade glede prehranjevanja, gibanja, spanja in druženja in hkrati skušajo upoštevati nekaj smernic za zdravo življenje, o katerih smo govorili cel teden. Pričakovanja učitelja so bila velika, po tednu dni pa je sledilo razočaranje. V razredu je 24 dijakov, izziv pa je sprejelo le 9 dijakov (37,5%). Iz majhnega vzorca se ni dalo veliko razbrati, ker so bili zapisi skopi ali nepopolni, dajali so vtis, da so bili hitro narejeni samo zato, da je bila naloga opravljena.

V kategoriji hrana so zapisali, da niso posegali po sladkanih pijačah, vsi so navedli, da so zajtrkovali, pri ostalih obrokih, so zaužili vsaj malo zelenjave, med obroki pa so se okrepčali s sadjem. Slednje so tudi ponosno omenili pri pouku, dejali so, da so namesto krofov v jedilnici med krajšimi odmori spomnili vzeti brezplačna jabolka. V rubriki gibanje so se izmenjavali tek, hoja in igranje športnih iger. Razveseljuje predpostavka, da so za vsak dan zapisali neko dejavnost, s česar lahko povzamemo, da je gibanje res njihov način življenja. V kategoriji spanje je bilo posameznikovo najvišje povprečje 8,5 ure na noč in najnižje povprečje 6,5 ur. Povprečno število ur spanja na noč tega majhnega vzoreca dijakov je zneslo 7 ur in 15 min, kar ni tako zelo slabo, še vedno pa je na spodnji meji ur, ki jih priporočajo strokovnjaki. Zanimivi so bili zapisi v zadnji kategoriji, ki smo jo poimenovali druženje. To so nekatere njihove izjave:

med odmori sem se pogovarjal s sošolci in nisem igral igric,
popoldne sem več časa preživel z družino,
poklical sem prijatelja, dolgo sva se pogovarjala po telefonu,
pogovarjal sem se z mami, ko sem ji pomagal na vrtu,
dan sem preživel s punco,
pazil sem, da sem manj časa preživel na socialnih omrežjih (okoli 1,5 ure).

Prebiranje anonimnih zapisov je bilo zanimivo, res da so se veliko ponavljali, vendar je bilo vseeno moč zaslediti, da so nekatere misli, o katerih smo govorili, padla na plodna tla. Kar smo se pogovarjali pri pouku ni bilo brezpredmetno, dijaki so poskusili v svoj vsakdan vpeljati nekaj zdravih sprememb, pa tudi če le za teden dni. Morda bodo v prihodnje bolj pozorni na to, kaj jedo ali kako spijo in če bodo podobno sporočilo prejeli tudi preko drugih medijev, kot so na primer televizija, časopisi in internetni portali, potem je možnost za spreminjanje slabih navad v dobre veliko večja.

Še vedno pa je bilo v skupini preveč skeptikov in nezrelih dijakov, ki izziva niso sprejeli, za kar obstaja več možnih razlag. Nekateri za šolo ne delajo, če nad njimi ne visi grožnja z negativno oceno, ne izključujemo pa tudi dejstva, da bi drugi del obravnave teme (samoopazovanje vsakdanjih navad) ni bil izpeljan najbolje. V prihodnje bi se bilo morda bolje osredotočiti le na eno področje in točno določiti, kakšno pozitivno spremembo naj skušajo vpeljati v svoj vsakdan. Izziv je bil zastavljen preobsežno, prav tako bi nalogo verjetno vzeli veliko bolj resno, če bi se dogovorili, da bodo njihova opazovanja ocenjena. Zanimivo bi bilo tudi pozvati dijake, naj doma predlagajo, da bodo teden dni jedli zdrave obroke. Vsako generacijo lahko nagovorimo, naj poskusijo narediti kakšen majhen korak, ki dolgoročno vodi v velike spremembe. Najpomembneje pa se je zavedati, da vzgajamo z zgledom in ne besedami, zato moramo učitelji najprej sami prakticirati vse, kar želimo naučiti mlajše generacije.

6. SKLEP

Naše telesno in duševno zdravje je velika sestavljanka, ki sestoji iz mnogo delcev in prav vsi so pomembni. Mladim je treba privzgojiti zavedanje, da lahko sami veliko naredijo za svoje dobro počutje. Ne smejo čakati na zdravstvene težave, boleznim in slabemu počutju se lahko popolnoma ognejo, če skrbijo za zdrav življenjski slog. O tem se lahko pogovarjamo tudi pri pouku tujega jezika, morda je to celo bolj uporabno znanje kot marsikatero jezikovno poglavje. Zdravo prehranjevanje je popolnoma izvedljivo, če mu posvetimo nekaj pozornosti, začenjši s preudarnim nakupom živil in načrtovanjem obrokov. Poiskati morajo obliko gibanja, ki jih veseli, sprošča in napolni z energijo. Negovati je treba higieno spanja, ker prečute noči ne povečajo izkoristka dneva, ampak vodijo v razdražljivost, utrujenost, neučinkovitost in slabenje imunskega sistema. Odrasli, ki smo morda malo manj zasvojeni z elektronskimi napravami, moramo mlade nagovoriti, naj bodo občasno nedosedljivi v digitalnem svetu in naj raje preživijo čas v družbi prijateljev ali sami s seboj. Prav nič pomemnega ne bodo zamudili in nič manj ne bodo priljubljeni, če ne bodo takoj reagirali na objave ali delili s svetom vse, kar počnejo.

Z vsako generacijo dijakov se moramo ob različnih priložnostih pogovarjati, kako pomembna je skrb za lastno zdravje. Ko jih učimo o zdravem življenjskem slogu, obenem spomnimo tudi sebe, kako je treba skrbeti za zdravje. Če želimo mlade speljati na pravo pot, moramo najprej sami hoditi po njej. Zavedati pa se moramo, da se spremembe uvaja postopoma, ker drastični posegi v vsakdanje navade povzročijo nelagodje in vodijo v razočaranje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kocbek, D. (17.10.2019). Zdrava hrana: Zaenkrat mladim še vedno bolj pomembna velikost pice kot kakovost obrokov. *Večer.* Pridobljeno s https://www.vecer.com/zdrava-hrana-zaenkrat-mladim-se-vedno-bolj-pomembna-velikost-pice-kot-kakovost-obrokov-10078695

[2] Križnik, B. (10.9.2019). Po zajtrku doma bo v službi dovolj že lahek obrok. *Delo, 61*(209), 8.

[3] Lahe, D. in Cupar, T. (2019). Prosti čas in življenjski slog. V Slovenska mladina 2018/2019 (13-17). Zagreb. Friderich-Ebert-Stiftung.

[4] Poličnik, R. in Belović, B. (2017). Prehrana na delovnem mestu. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_na_delovnem_mestu_splet.pdf

[5] Prijatelj Videmšek, M. (16.10.2019). Slaba zelo poceni, zdrava pa nesramno draga. *Delo, 61*(240), 3.

[6] Mednarodni dan gibanja – 10. Maj. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/mednarodni-dan-gibanja-10-maj
Ne le odrasli, tudi otroci in mladi pogosto spijo premalo. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/ne-le-odrasli-tudi-otroci-in-mladi-pogosto-spijo-premalo

Jelka Hedžet

GIBANJE V MATEMATIKI

POVZETEK

V prispevku prikažemo več načinov vključitve gibanja v poučevanje matematike. Od najpreprostejšega načina, da se dijak sprehodi vsaj, ko pride k tabli ali pri učitelju prevzame kontrolno nalogo, do dela v skupinah, pri katerem morajo dijaki med eno učno uro preiti več »delovnih postaj«, reševanja nalog objektivnega tipa tako, da dijak skoči v določen del učilnice, ki ustreza določenemu odgovoru, oblikovanja množic točk z dano lastnostjo z razporejanjem dijakov v učilnici, »poskočne poštevanke«, obravnave gibanja v povezavi s fiziko pa do matematičnega sprehoda po mestu. Natančneje opišemo vsakega od opisanih načinov dela.

KLJUČNE BESEDE: **matematika, gibanje, sprehod.**

MOTION IN MATHEMATICS

ABSTRACT

The article discusses different methods how to incorporate motion in Math teaching. From the simplest tasks such as the student walking to the whiteboard to practice or to getting the test paper back to group work in which the students need to work in different “work stations” to problem solving in which they need to go to a specific part of the classroom which corresponds to a certain answer, forming sets of points with a given property by scheduling students in the classroom, “jumpy multiplication”, motion related to Physics to mathematical walk in town. These methods are thoroughly presented.

KEYWORDS: **mathematics, motion, walk.**

1. UVOD

Gibanje je pomemben del našega vsakodnevnega življenja. V vsakem delu dneva bi se morali truditi, da ga preživimo čim manj statično. Hoja po stopnicah namesto dvigala, peš v službo, namesto s prevoznimi sredstvi, vsakodnevna telovadba za razgibavanje, če se da, tudi med sedenjem in občasna kardiovaskularna vadba (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje) so načini gibanja, ki so nam najbolj dostopni.
Pri pouku je največ gibanja že po definiciji pri športni vzgoji. Pri ostalih predmetih moramo gibanje vključevati zavestno in namensko, saj velikokrat pozabimo nanj in se lahko zgodi, da dijaki v šoli šest ali sedem šolskih ur bolj ali manj samo sedijo.
Čeprav se morda zdi težko, se lahko dijaki vsaj malo gibljejo tudi pri matematiki.

2. GIBANJE PRI POUKU MATEMATIKE

A. VADIMO!

Po obravnavi nove snovi so vedno potrebne vaje. Nekaj uvodnih primerov običajno naredi učitelj, ko pa so na vrsti učenci, pa je dobro, da se jih pri tabli zvrsti čim več. Če so primeri kratki, to ni težava, pri daljših nalogah pa je reševanje smiselno razdeliti na več delov za več učencev. Učenci si lahko sledijo po sedežnem, abecednem ali naključnem – izžrebanem vrstnem redu, lahko pa dijak, ki je pri tabli, sam izbere svojega naslednika.

B. RAZDELJEVANJE KONTROLNIH NALOG

Ko učitelj prinese ocenjene preizkuse znanja, jih lahko deli tako, da stopi do vsakega posameznega dijaka, gibanje dijakov pa vključimo tako, da se, ravno nasprotno, vsak posebej sprehodi do učitelja in prevzame svojo nalogo. Morda bo ta sprehod edino dijakovo gibanje med celodnevnim poukom, če izvzamemo premike dijakov od ene do druge učilnice.

C. DELO V SKUPINAH

Delo v skupinah, ki lahko vključuje gibanje celotne skupine od ene do druge »postaje«, mora biti organizirano tako, da je vseeno, na kateri postaji skupina začne. Za tako delo so ustrezne naloge, ki so podobne težavnostne stopnje, so pa tematsko različne. Na ta način lahko ponavljamo reševanje različnih tipov enačb, na vsaki postaji se dijaki srečajo z drugim tipom (linearne, kvadratne, polinomske, racionalne, iracionalne, trigonometrične,…). Ponavljamo lahko geometrijo, skupine pa imajo opravka z nalogami za različne like oz. različna telesa, risanje grafov različnih funkcij ipd. Morda ob menjavanju skupin izgubimo nekaj časa, po drugi strani pa je delo dijakov bolj učinkovito, če vedo, da bodo na določeni postaji lahko samo omejeno število minut.

D. JE PRAVI ODGOVOR A, B ALI C?

Reševanja nalog objektivnega tipa, z že pripravljenimi odgovori, med katerimi dijak izbere enega (ali več), ki je (so) pravi, smo navajeni v tiskani ali elektronski obliki, kot reševanje kvizov. Kaj pa, če bi naloge reševali z gibanjem?
Za tak način dela pripravimo vprašanja z največ štirimi možnimi odgovori, med katerimi je pravilen samo eden. Če so možni odgovori trije, učilnico razdelimo v tri vzdolžne pasove, vsak

pas pa predstavlja enega od odgovor A, B ali C. Če želimo štiri možne odgovore, učilnico razdelimo na štiri kvadrante, ki ustrezajo odgovorom A, B, C ali D. Z dijaki se dogovorimo, kateri del učilnice ustreza določenemu odgovoru. Dijaki na zastavljeno vprašanje odgovorijo tako, da se premaknejo v del učilnice, ki ustreza njihovemu odgovoru. Tako reševanje nalog je zabavno in primerno za dobesedno ogrevanje na začetku učne ure ali pa za zaključek pred odmorom.

E. ENA, DVA, TRI, ODGOVOR POVEŠ TI!

Ko dijakom zastavljamo vprašanja, pri katerih so odgovori zelo kratki ali številski (poštevanka, točne vrednosti kotnih funkcij…), moramo kandidate za odgovore hitro izbirati. Lahko izberemo vrstni red po abecedi ali po sedežnem redu, lahko jih izbiramo naključno, da jih pokličemo po imenu ali pokažemo nanje, lahko pa jih izbiramo tako, da mečemo primerno majhno, mehko žogico. Kdor jo ujame, odgovori na vprašanje. Če žogice ne ujame nihče, odgovori najbližji dijak.

F. KAKŠNA MNOŽICA DIJAKOV JE NASTALA?

Pri tem načinu dela vsak dijak predstavlja točko v ravnini. Navedemo lastnost množice, ki bi jo radi oblikovali, ne povemo pa, kaj nastane ali kako se množica imenuje. Ko vsi dijaki zavzamejo svoj prostor v učilnici, ugotavljamo, kaj je nastalo.

Oblikujemo lahko množico točk v ravnini, ki so:

enako oddaljene od dveh danih točk

enako oddaljene od dveh premic (poltrakov)

enako oddaljene od dane točke

take, da imajo enako vsoto razdalj do dveh danih točk

take, da imajo enako razliko razdalj do dveh danih točk

enako oddaljene od premice in točke.

Dane točke predstavljajo dijaki z učiteljem, za premico (poltrak) pa lahko uporabimo spodnje robove učilnice, rob table ali poltrake ponazorimo s trakovi ali vrvicami.

Ko se dijaki postavijo v skladu z navodili, poimenujemo nastale množice točk:

- simetrala daljice,
- simetrala kota,
- krožnica,
- elipsa,
- hiperbola,
- parabola,

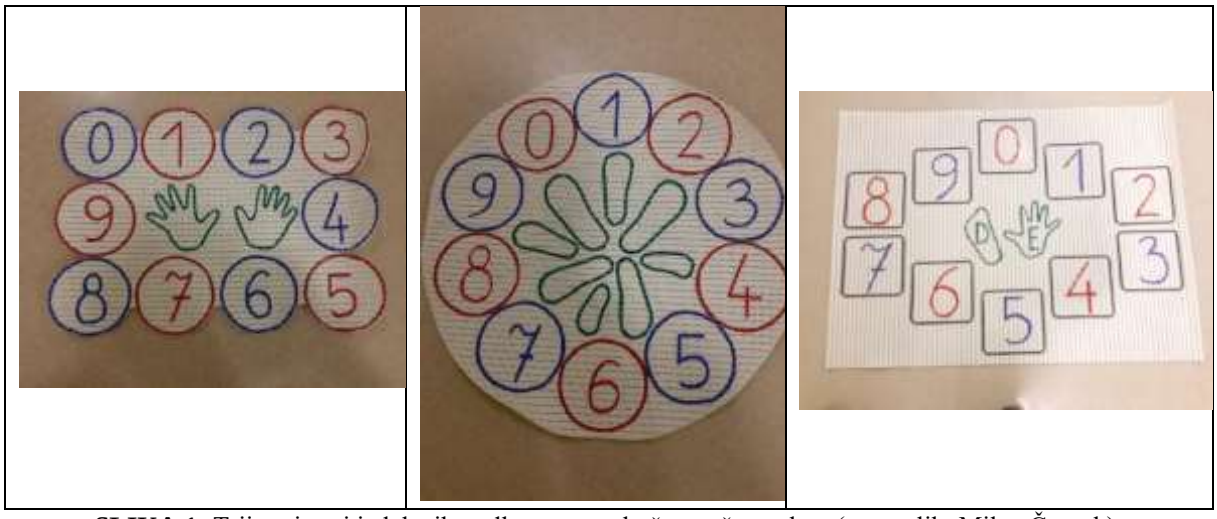
Ker so dijaki aktivno sodelovali pri nastajanju premic in krivulj, si definicije teh množic točk bolje zapomnijo.

G. S SKOKI V POŠTEVANKO IN ŠE V KAJ

Zakaj ne bi poštevanko vadili z uporabo rok in/ali nog? Pripravimo eno ali dve podlogi s števili od 1 do 10 in se dogovorimo, da rezultat pokažemo tako, da

levo roko postavimo na vrednost desetic, desno pa na vrednost enic, če pa sta vrednosti enaki, postavimo eno roko na drugo;

z levo roko pokažemo desetice, z desno pa enice na dveh ločenih podlogah
z levo nogo skočimo na desetice, z desno nogo pa na enice na dveh ločenih podlogah
desetice pokažemo z levo roko, enice pa z desno nogo
desetice pokažemo z levo nogo, enice pa z desno roko
Vse naloge bistveno otežimo, če desetice prikažemo z desno roko/nogo, enice pa z levo roko/nogo. Spodnje slike prikazujejo nekaj možnih podlog:



SLIKA 1: Trije primeri izdelanih podlog za »poskočno poštevanko« (avtor slik: Milan Černel.).

Na podoben način lahko vadimo točne vrednosti kotnih funkcij. V ta namen pripravimo podlogo z vrednostmi $-\sqrt{3}, -\sqrt{2}, -1, 0, 1, \sqrt{2}, \sqrt{3}$, 2. Dogovorimo se, da z levo roko pokažemo na števec, z desno pa na imenovalec ustrezne vrednosti. Če je vrednost celoštevilska, jo pokažemo samo z levo roko. Podobno lahko vadimo tudi z nogami, levo uporabimo za števec, desno za imenovalec.

H. GIBANJE PO FIZIKALNO

Medpredmetna povezava matematike in fizike je verjetno najbolj naravna od vseh. Fizik potrebuje matematiko, da z enačbami opiše fizikalne zakone, matematik pa s fiziko da obravnavanim funkcijam vsebino, s čemer pokaže uporabnost matematike v življenju. Obravnava gibanja je dober primer, v katerega lahko vpletemo različne tipe funkcij (fizikalnih enačb) in njihovih grafov, pa tudi odvod in integral.

Tipi gibanj, ki jih lahko obravnavamo:

- premo enakomerno gibanje
- premo enakomerno pospešeno gibanje
- prosti pad
- poševni met
- navpični met
- kroženje
- nihanje

Pri vsakem zapišemo enačbe za pot (odmik, lok), hitrost, pospešek (če je prisoten) in narišemo ustrezne grafe. Na koncu lahko rešimo primere fizikalnih nalog, pri čemer ves čas poudarjamo povezavo z že obravnavanimi matematičnimi funkcijami in njihovimi grafi.

TABELA 1: grafi poti, hitrosti in pospeška v odvisnosti od časa (t) pri premem enakomernem gibanju

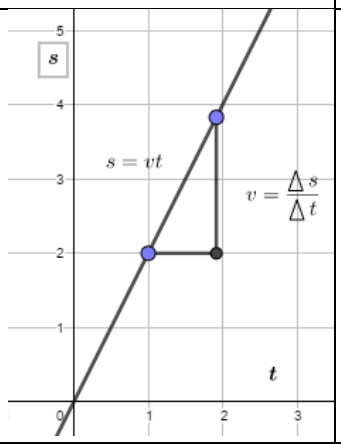
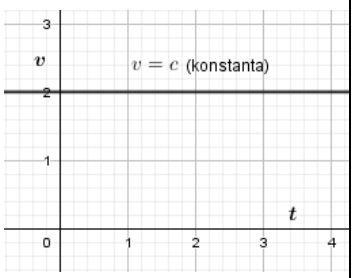
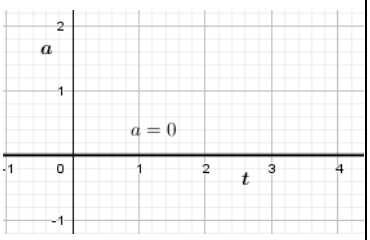
Premo enakomerno gibanje			
	pot (s)	hitrost (v)	pospešek (a)
enačba	$s = v \cdot t$	$v = c$ (konstanta)	$a = 0$
graf			
povezava	linearna funkcija in enačba premice $y = kx + n$, smerni koeficient $k = \frac{\Delta y}{\Delta x}$, diferenčni količnik, odvod	konstantna funkcija, odvod	enačba abscisne osi

TABELA 2: grafi poti, hitrosti in pospeška v odvisnosti od časa (t) pri premem enakomerno pospešenem gibanju

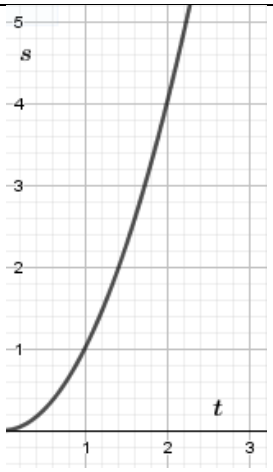
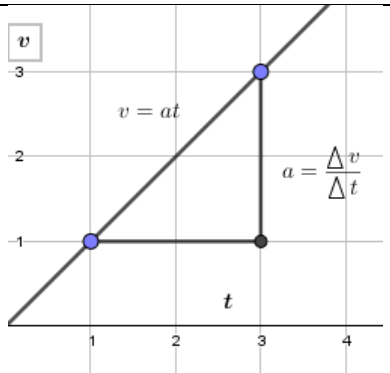
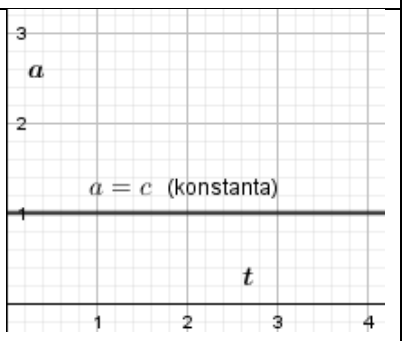
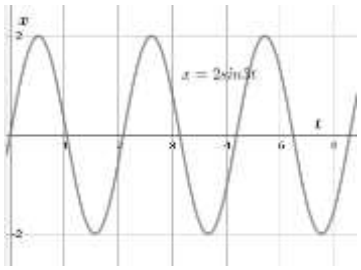
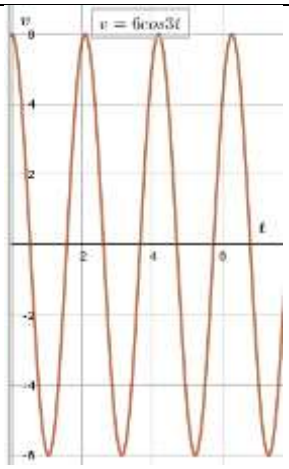
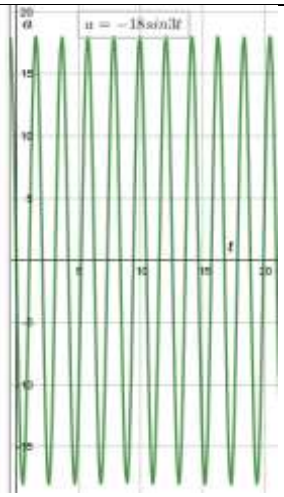
Premo enakomerno pospešeno gibanje ob začetni hitrosti 0			
	pot (s)	hitrost (v)	pospešek (a)
enačba	$s = \frac{1}{2}at^2$	$v = at$	$a = c$ (konstanta)
graf			
povezava	kvadratna funkcija in parabola y= $ax^2 + bx + c$	linearna funkcija, premica, smerni koeficient, diferenčni količnik, odvod	konstantna funkcija, odvod

TABELA 3: grafi odmika od ravnovesne lege (x), hitrosti (v) in pospeška (a) v odvisnosti od časa (t) pri sinusnem nihanju

Sinusno nihanje			
	odmik od ravnovesne lege (x)	hitrost (v)	pospešek (a)
enačba	$x = x_0 sin(\omega t + \delta)$ x_0 ... amplituda ω ... krožna frekvenca δ ... fazni premik	$v = \omega x_0 cos(\omega t + \delta)$	$a = -\omega^2 x_0 sin(\omega t + \delta)$ $= -\omega^2 x$
graf			
povezava	$y = Asin(\omega x + \varphi) + B$, amplituda, krožna frekvenca, fazni premik	$y = Acos(\omega x + \varphi) + B$	$y = Asin(\omega x + \varphi) + B$

I. GREMO NA MATEMATIČNI SPREHOD?

Kaj, če bi se po mestnih ulicah sprehodili z namenom opaziti čim več matematičnih značilnosti (liki, telesa, krivulje, vzorci,…).

Dijakom damo delovni list z navodili in dovolj prostora, da svoja opažanja vpisujejo in vrisujejo že med sprehodom, jih razdelimo v skupine in jih pošljemo na sprehod. Najbolje je, da jim damo nekaj dni časa, da sprehod izvedejo in ga dopolnijo s svojimi idejami.

Primer matematičnega sprehoda po Mariboru:

Sprehod začni na Trgu svobode. Ozri se proti stolpoma Frančiškanske cerkve. Vrhova stolpov, ki sta zeleno obarvana, omejujejo skladni liki.

Nariši ta lik in ga poimenuj. Koliko jih je?

Oglej si spomenik na Trgu svobode.

Kateri lik bi videl, če bi spomenik pogledal iz ptičje perspektive?

Na tvoji levi strani stoji mestni grad.

Preštej število obokov na gradu in jih primerjaj med seboj.

Pot nadaljuj proti parku pred občino. Naletel si na 4 stopnice, vsaka je visoka 10 cm in široka 25 cm.

Kako dolgo pot opravi kolesar, ki se namesto po stopnicah vzpne po ravni stezi ob robu stopnic?

Prišel si do roba parka. Preden prečkaš cesto, si oglej svetilko na drugi strani ceste.

Kateri telesi predstavljata steklena dela te svetilke?

Obrni se proti Prvi gimnaziji. Preberi si napis na spomeniku generala Maistra.

Koliko bi bil sedaj star, če bi še živel?

Poleg spomenika je manjši vodomet.

Obhodi ga. Nariši lik, ki bi ga videl, če bi spomenik opazoval iz ptičje perspektive.
Koliko somernic in središč simetrije ima ta lik? Vriši jih.
Pojdi nazaj proti središču mesta in nadaljuj pot do vhodnih vrat mestnega muzeja.
Kdaj je minilo 100 let, odkar je odvetnik Jernej Glančnik prispeval denar za obnovo gradu?
Koliko ur na teden, v katerem ni prazničnih dni, je grad odprt za obiskovalce?
Prišel si na trg pred hotelom Orel. Del spomenika na trgu je vijačnica.
Koliko obhodov za 360°opravi vijačnica?
Nadaljuj pot do trgovine H&M in pri tem opazuj vzorce granitnih kock.
Katere like opaziš na poti od Orla do H&M? Nariši jih!
Pojdi naravnost po Vetrinjski ulici. Na svoji desni boš opazil 5 svetilk.
Skiciraj svetilke in poimenuj telo, ki ga predstavlja stekleni del svetilke.
Za zadnjo svetilko zavij desno mimo Rožmarina, zavij levo na Rotovški trg in pojdi proti Kužnemu znamenju.
Oceni višino Kužnega znamenja.
Katere like sestavljajo vzorci iz granitnih kock okoli spomenika?
Ozri se proti uri na Rotovškem trgu.
Kako imenujemo številke, ki jih vidiš na uri? Zapiši znake za 1, 4, 5, 10, 50, 100, 500, 1000 in po rimsko zapiši še letošnjo letnico.
Pot nadaljuj po Koroški cesti proti tržnici. Tam se ustavi in kupi 1 kg jabolk in 0.5 kg kisle repe.
Koliko denarja si porabil?
Koliko denarja bi potreboval za 3 kg jabolk in 1.5 kg kisle repe?

3. SKLEP

Čeprav se pri pouku matematike dijaki večinoma ne gibajo veliko, pa predvsem modernejši pristopi k poučevanju poudarjajo pomen le-tega in iščejo zelo inovativne rešitve. Več medpredmetnih povezav z vključevanjem gibanja je opaženih v osnovni šoli, zato je toliko pomembneje, da gibanje vključujemo tudi v pouk srednješolcev, pa naj bo to le kratek sprehod dijaka do table ali delo v skupinah, pri katerem le-te spreminjajo svoje mesto ali pa je dijakom dovoljeno sprehajanje in posvet s sošolci v ostalih skupinah. Tako delo pouk poživi in ga dobesedno raz*giba*, kot kažejo v prispevku predstavljeni primeri za pouk matematike.

ZAHVALA

Zahvaljujem se Milanu Černelu, profesorju matematike na OŠ Brežice, za idejo njegove »poskočne matematike« in posredovane fotografije izdelanih podlog.

LITERATURA IN VIRI

[1] Breuer, H., Breuer, R., & Strnad, J. (1993). *Atlas klasične in moderne fizike*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

[2] Černel, M. (2019). Poskočna poštevanka. V N. Razpet, *Sedemdeset let DMFA Slovenije* (str. 74). Ljubljana: DMFA založništvo.

[3] Jeromel, S., & Žigert, P. (January 01, 1996). Matematični potep. *Prispevki k poučevanju matematike*, 287-290.

Maruša Hočevar

GIBANJE IN ZNAKOVNI JEZIK PRI BRANJU SLIKANICE ZVERJASEC

POVZETEK

Gluhi in naglušni učenci pri obravnavi snovi potrebujejo njim prilagojene tehnike in metode poučevanja, kot je uporaba znakovnega jezika pri podajanju snovi in obilica vizualnih stimulacij. Kljub temu, da omenjena skupina učencev sliši slabše ali pa sploh ne, pa ne smemo zanemariti osnovne otrokove potrebe po gibanju in ritmu. Zato v poučevanje vključujemo tudi te elemente. V članku bomo opisali, kako smo gibanje in znakovni jezik uporabljali pri obravnavi slikanice Zverjasec (Julia Donaldson) v kombiniranem oddelku drugega in tretjega razreda z gluhimi in naglušnimi učenci. Predstavili bomo primere dejavnosti za uporabo v razredu.

KLJUČNE BESEDE: **gluh učenec, naglušen učenec, gibanje, znakovni jezik, slikanica.**

MOVEMENT AND SIGN LANGUAGE IN READING GRUFFALO PICTURE BOOK

ABSTRACT

Deaf and hard of hearing pupils need adjusted techniques and teaching methods when discussing subject matter, for example the use of sign language and a plethora of visual stimulation. Despite the pupils' bad hearing or the lack of it we should not diminish the basic child's need for movement and rhythm. Therefore, these elements are also included in out teaching process. In our article we will describe how we used movement and sign language in reading of *Gruffalo* picture book (Julia Donaldson) in a combined class of second and third deaf and hard of hearing graders. We will represent practical examples of activities used in the classroom.

KEYWORDS: **deaf pupil, hard of hearing pupil, movement, sign language, picture book.**

1. UVOD

Gluhi in naglušni učenci so v osnovno šolo na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana usmerjeni z odločbo o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Glede na Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami [1] je med drugim potrebno zagotavljati tudi enake možnosti z upoštevanjem posebnih potreb otrok. Na osnovni šoli na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana tako izvajamo prilagojen program vzgoje in izobraževanja z enakovrednim izobrazbenim standardom, kar pomeni, da se tudi gluhi in naglušni učenci učijo tujega jezika angleščine. Z učenjem pričnejo v drugem razredu. Seveda pa je potrebno glede na njihove posebne potrebe prilagoditi tehnike in metode poučevanja.

Kot učiteljica angleščine in tolmačica slovenskega znakovnega jezika poučujem tudi v kombiniranem oddelku drugega in tretjega razreda, v katerega sta bili v šolskem letu 2018/2019 vključena dva drugošolca in trije tretješolci. Vsi izmed njih so bili k nam usmerjeni kot naglušni ali gluhi otroci. Nekateri izmed njih uporabljajo slušni aparat, nekateri izmed njih pa polžkov vsadek. To pomeni, da pri komunikaciji uporabljajo zgolj ali tudi slovenski znakovni jezik. Posledično je tudi naš pouk potekal v kombinaciji slovenskega znakovnega jezika in govornega jezika, pri katerem pa sem v največji možni meri uporabljala angleščino in jo dopolnjevala s slovenščino.

Glede na učni načrt za tuji jezik v drugem in tretjem razredu je potrebno v pouk angleščine vpletati tudi elemente športa in glasbene umetnosti. V nadaljevanju bomo prikazali, na kakšen način smo v učne ure vpletali elemente teh področij.

2. GLUHOTA IN NAGLUŠNOST

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami [2] razvrščajo naglušne otroke v naslednje skupine:
otroci z lažjo izgubo sluha (izguba v govornem območju od 26 do 40 dB),
otroci z zmerno izgubo sluha (izguba v govornem območju od 41 do 60 dB) in
otroci s težko izgubo sluha (izguba v govornem območju od 61 do 90 dB).
Glede na objavljene kriterije so gluhi otroci razdeljeni v naslednji dve skupini:
otroci z najtežjo izgubo sluha (izguba v govornem območju od 91 do 110 dB) in
otroci s popolno izgubo sluha (izguba v govornem območju nad 110 dB).

Že sama poimenovanja skupin otrok z naglušnostjo ali gluhoto povejo, da so si med seboj različni, kar posledično vpliva tudi na njihov stil učenja, zahteve po prilagoditvah in prilagojenih tehnikah poučevanja. Na njihove govorno-jezikovne in komunikacijske kompetence vpliva čas, ko so oglušeli, prelingvalno (preden so po slušni poti usvojili jezik) ali postlingvalno (otrok, ki je spontano usvojil glasovno-jezikovno sporazumevanje). Prav tako je pomemben čas, ko otrok prične uporabljati slušni aparat ali polžev vsadek, saj redna uporaba teh pripomočkov lahko pomembno vplivata na razvoj otrokovih veščin. Seveda je potrebno upoštevati tudi osebnostne in kognitivne razlike med posamezniki.

3. GLUHI UČENCI IN GIBANJE

Gibanje je izredno pomembno za otrokov razvoj. Gibanje vpliva ne samo na fizični razvoj otrok, temveč tudi na njihov kognitivni razvoj. Gibanje mora zato postati didaktična metoda, če želimo učencem omogočiti »učinkovitejše učenje, boljše pomnjenje in večjo motivacijo za delo.« [3]

Pri učencih z okvaro sluha pogosto zanemarimo gibanje, saj se posvečamo drugim primanjkljajem. Vendar pa ne smemo pozabiti, da so tudi gluhi in naglušni otroci le otroci, ki še kako potrebujejo gibanje za zdrav razvoj na vseh področjih. S tem razlogom je v pouk učencev z okvaro sluha potrebno vključevati tudi elemente gibanja. Ti učenci so željni novih znanj in gibanja. Zato nas ne sme biti strah v pouk vključevati tudi gibanje in glasbo. Marsikdo morda meni, da poslušanje glasbe pri poučevanju gluhih ne pride v poštev, vendar se še kako motijo. Najprej je potrebno vzeti v obzir dejstvo, da so nekateri učenci gluhi ali imajo polžev vsadek, kar pomeni, da zaznavajo zvok. Posledično je tudi njim potrebno ponuditi možnost, da slišijo melodijo in začutijo ritem. Seveda moramo poskrbeti za primerno glasnost pesmi, ki jo predvajamo. Zagotovo bodo učenci pesem lažje spremljali, če bomo predvajanje podkrepili tudi s kretnjo v slovenskem znakovnem jeziku. Med predvajanjem pesmi pa je seveda zaželeno, da se učenci gibajo ob glasbi in ritmu. Za gluhe učence, ki ne slišijo popolnoma nič, lahko pripravimo balone, ki jim bodo omogočili, da čutijo vibracije ob predvajanem zvoku in tako da svoj edinstven način začutili pesem.

4. OBRAVNAVA SLIKANICE *ZVERJASEC*

Slikanica *Zverjasec,* ki jo je napisala Julia Donaldson, je v zadnjih letih zagotovo ena izmed najbolj priljubljenih slikanic med otroki. Radi jo prebirajo, gledajo risanko in gledališko predstavo. Zaradi navdušenja, ki vlada med otroki, smo se odločili, da jo uporabimo tudi pri pouku angleščine.

Eden izmed vzrokov za uporabo omenjene slikanice je skoraj zagotovljeno predznanje učencev. Velika večina učencev je seznanjena z vsebino zgodbe, nekateri jo znajo povedati celo na pamet. To pomeni, da je učencem olajšan prvi stik z angleškim besedilom in razumevanjem le-tega, saj vsebino že poznajo. Tako se med branjem ni potrebno velikokrat ustavljati in razlagati neznanih besed, saj učenci lahko sledijo prebranemu. Med samim pripovedovanjem zgodbe učenci prepoznavajo besede, kar jim pomaga pri razumevanju in dviguje nivo motivacije, da vztrajajo do konca zgodbe.

Pri gluhih učencih moramo vzeti v ozir tudi dejstvo, da imajo gluhi in naglušni učenci »pogosto težave z pri bralnem razumevanju, šibkejši besednjak, težave z razumevanjem abstraktnega izrazoslovja.« [4] To pomeni, da moramo v svoje delo vpletati veliko elementov, ki bodo učencem pomagale k napredku tudi na omenjenih področjih. Zato po prvem branju sledi spoznavanje z novim besediščem. Glede na to, da smo slikanico uporabljali v oddelku učencev z okvaro sluha, smo se še posebej osredotočili na slikovno gradivo kot podporo sami slikanici. Izdelali smo slikovne kartice, ki upodabljajo besede, ki se v zgodbi pogosto ponavljajo in so ključne za razumevanje zgodbe. Iz besedila smo izluščili naslednje besede: *mouse, snake, owl, fox, Gruffalo, lake, rocks, stream, wood, food, ice cream, house* (**SLIKA** 1). Glede na predhodne

izkušnje se je izkazalo, da so gluhi in naglušni učenci izredno dobri pri vizualnem pomnjenju. Zato smo poleg slikovnih kartic izdelali še ujemajoče se besedne kartice. Tako smo zagotovili, da so se učenci seznanili tudi z zapisom besed.



SLIKA 1: Primeri slikovnih kartic, uporabljenih pri obravnavi slikanice *Zverjasec*.

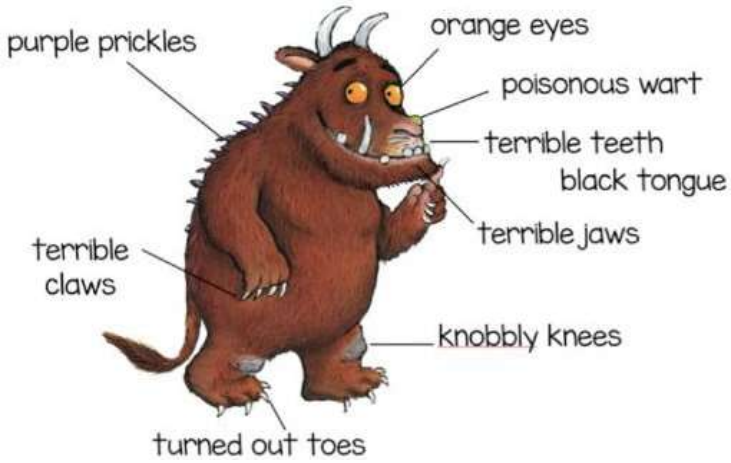
Pri uvajanju kartic so učenci vsako izmed besed podprli s kretnjo v slovenskem znakovnem jeziku. Besedo sem nato izgovorila po angleško in jim pokazala zapisano besedo. S karticami smo igrali različne igre za ponavljanje in utrjevanje novega besedišča. Najbolj klasična ali širše poznana je igra *Spomin*. Če je učenec privzdignil slikovno kartico, je moral prikazano besedo črkovati z enoročno abecedo (**SLIKA** 2). Če je privzdignil kartico z zapisano besedo, pa je moral to besedo prikazati s kretnjo ali pa povedati po angleško – odvisno od tega, kateri način komunikacije je posamezniku bližje. Pri mlajših učencih je prisotnega veliko navdušenja nad učenjem angleščine, saj jim je tematika dokaj nova in zato zanimiva. To je tudi eden izmed razlogov, da so željni novega znanja in pripravljeni poskusiti nove stvari. Enako velja za gluhe in naglušne učence, ki se pogosto opogumijo in želijo besede izgovarjati tudi »po angleško«.



SLIKA 2: Enoročna abeceda, ki smo jo uporabljali pri igrah.

Ena izmed iger, ki smo jih igrali s pomočjo slikovnih kartic, je tudi igra *Stop!*, pri kateri učitelj kaže na slike in zraven izgovarja ter črkuje besede z enoročno abecedo. Če učitelj naredi napako, učenci dvignejo roko in glasno vzkliknejo »Stop!« ter tako ustavijo učitelja. Izbrani učenec nato

pove, kje je učitelj storil napako in jo popravijo. Podobno velja, če učitelj kaže na besedne kartice in zraven kreta – učenci pa ponovno opozorijo, če se kretnja ne ujema z zapisano besedo.
Ne glede na primanjkljaj učencev v omenjenem razredu, sem se lotila tudi iskanja rim, saj jih je zgodba *Zverjasec* polna. S pomočjo enoročne abecede in izgovorjave, namenjene naglušnim učencem in učencem s polževim vsadkom, smo z učenci našli pare rim (lake – snake, fox – rocks, stream – ice cream, wood – food – good, house – mouse). Z razvrščanjem slikovnih in besednih kartic so učenci utrjevali znanje o rimah. S temi aktivnostmi smo krepili njihovo zavest o jeziku in značilnostih govornega jezika. Prav tako so razvijali občutek za ritem.
V Učnem načrtu za tuji jezik v 2. in 3. razredu je predvideno medpredmetno povezovanje. V sklopu »Plesne igre« so snovalci učnega načrta zapisali, da so priporočljive praktične in teoretične vsebine iz predmeta Šport tudi »Posnemanje predmetov, živali, rastlin, pravljičnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi)«. [5] Prva dejavnost, pri kateri smo vključevali več gibanja, je »Up and down and all around«. Izberemo nekaj kartic (dve ali tri za začetek) in se z učenci dogovorimo, kateri gib bo predstavljal katero izmed izbranih kartic (npr. mouse – počep, house – poskok, snake – obrat…). Besede nato govorimo, kretamo ali črkujemo, učenci pa morajo izvesti določen gib. Ko učenci obvladajo gibe za dane slike, dodamo novo kartico in nov gib ter tako otežimo dejavnost.
Ko učenci obvladajo izbrano besedišče, jim predstavimo pesem *Zverjasec*. Pesem opisuje Zverjasca, kar zlahka podkrepimo z naravnimi kretnjami. Med poslušanjem učenci kažejo na omenjene dele telesa in hodijo po učilnici, kot da so sami Zverjasci. Učenci se ob tem zabavajo in sprostijo ter razvijajo pozitiven odnos do učenja tujega jezika. Hkrati gre pri tej dejavnosti za vzpostavljanje medpredmetne povezave s predmetom Glasbena umetnost. V učnem načrtu je namreč predvideno tudi gibanje in ples ob glasbi. Ob obravnavi smo učencem kot podporo ponudili tudi izroček, kjer so poimenovani posamezni deli Zverjaščevega telesa (**SLIKA** 3).



SLIKA 3: Izroček, ki je učencem v pomoč pri učenju pesmi.

5. ZAKLJUČEK

V zaključku naj izpostavimo, da je pri poučevanju učencev z okvaro sluha, ne glede na stopnjo naglušnosti in gluhote ter uporabo pripomočkov (slušni aparat, polžev vsadek…) potrebno postopati brez zadržkov. Gluhi in naglušni učenci so sposobni prav vsega kot njihovi slišeči sovrstniki, le tehnike in pristope je potrebno malo prilagoditi. Prav tako ne smemo oklevati, ampak moramo učence odkrito vprašati, če jim določena dejavnost ustreza in ji lahko sledijo, ali pa bi bilo potrebno kakšno stvar spremeniti. Z iskrenim odnosom bomo doživeli pozitiven odziv s strani učencev in jim tako z dodatnimi prilagoditvami snov še približali. S tem se bo dvignil nivo motivacije in posledično tudi nivo znanja. Zato ne smemo nekaterih dejavnosti preprosto izbrisati iz učnega načrta, ker domnevamo, da jih gluhi in naglušni učenci ne bodo zmogli opraviti. Ponuditi jim moramo enake vsebine kot slišečim, in zagotovo bo tudi nivo znanja visok. Vse to pa jim bomo olajšali, če bomo med poučevanjem zadostili tudi njihovi primarni potrebi po gibanju in jim tako omogočili tudi razvoj na tem področju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Uradni list RS, št. 58/11. Dosegljivo na http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896#.

[2] Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. Dosegljivo na https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf.

[3] Š. Brodar, A. Klemenc, B. Smrekar, in J. Laco, »Z gibanjem do drugačnega pouka«, v Vodenje v vzgoji in izobraževanju, Letnik 14, 1 – 2016, str. 49 – 68.

[4] K. Kesič Dimic, Vsi učenci so lahko uspešni. Rokus Klett, Ljubljana, 2015.

[5] Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu. Zavod RS za šolstvo: 2013.

Vesna Hojnik

KRVNI PRITISK – INOVATIVNI PRISTOP K POUČEVANJU PRI GIMNAZIJSKI BIOLOGIJI

POVZETEK

Prispevek govori o inovativnem pristopu k poučevanju o krvnem pritisku pri pouku biologije v gimnaziji. Dijaki so se najprej seznanili s tem, kaj krvni pritisk sploh je, zakaj in kako nastane, kaj je zgornji (sistolični) in kaj spodnji (diastolični) krvni pritisk, kakšne so priporočene vrednosti krvnega pritiska pri zdravem posamezniku ter s tem, kaj razumemo pod pojmom povečan krvni pritisk (hipertenzija). Ob tem so morali sami poiskati informacije o tem, kakšne so lahko negativne posledice hipertenzije, ki je označena kot tako imenovani tihi ubijalec. Dijaki so se seznanili tudi s klasično metodo merjenja krvnega pritiska (metoda Riva-Rocci), ob čemer je bil poseben poudarek namenjen praktični izvedbi metode in njenem poglobljenem razumevanju.

KLJUČN BESEDE: diastola, hipertenzija, krvni pritisk, merjenje krvnega pritika, sistola.

BLOOD PRESSURE - AN INNOVATIVE APPROACH TO TEACHING IN HIGH SCHOOL BIOLOGY

ABSTRACT

This paper describes an innovative approach to teaching about blood pressure in high school biology. The students were first introduced to the theoretical background about blood pressure, why and how it is formed, what is the upper (systolic) and the lower (diastolic) blood pressure, what are the recommended blood pressure values of a healthy individual, and what does hypertension mean. Students were then asked to find out what are the negative consequences of hypertension as so-called silent killer. The students were also introduced to the classical method of measuring blood pressure (Riva-Rocci method), with particular emphasis on the practical implementation of the method and profound understanding of its mechanism.

KEYWORDS: **blood pressure, blood pressure measurement, diastole, hypertension, systole.**

1. UVOD

Visok krvni tlak ali hipertenzija, včasih imenovan tudi arterijska hipertenzija, je kronično zdravstveno stanje, pri katerem gre za zvišan krvni tlak v arterijah (1). Zaradi tega predstavlja kroženje krvi po žilah za srce večji napor, kot je to običajno. Skoraj ena milijarda ljudi, to je okoli 25 % vseh odraslih ljudi na svetu, ima zvišan krvni tlak (2). Prav tako je zaskrbljujoč podatek, da pojav hipertenzije narašča tudi v populaciji mladih (3). S tega vidika so izjemno pomembni preventivni ukrepi. Pričujoči prispevek se ukvarja s tem, kako dijakom na drugačen način predstaviti, kaj sploh je krvni tlak ter jih skozi inovativne prakse pripeljati do znanja o tem, kako lahko preprečijo nastanek hipertenzije.

2. UMESTITEV PRIMERA V UČNI NAČRT ZA BIOLOGIJO V GIMNAZIJI

Pričujoči primer je mogoče uvrstiti v učni načrt za biologijo v gimnaziji in sicer v poglavje *Zgradba in delovanje človeka in drugih živali.* To poglavje med drugim zajema tudi srčno – žilni sistem, v okviru katerega morajo dijaki razumeti, da poleg prenosa dihalnih plinov kri opravlja tudi druge funkcije (prenos hranilnih snovi, produktov presnove, hormonov, toplote …), spoznati morajo zgradbo in delovanje srca in žilnega sistema pri človeku ter jo znati povezati s primarno funkcijo prenosa dihalnih plinov, seznaniti se morajo z nekaterimi boleznimi srca, žilnega sistema in krvi ter poznati preventivo za te bolezni (4). Pristopi, opisani v tem prispevku, se smiselno vključujejo v doseganje zapisanih ciljev iz učnega načrta.

3. METODE DELA

A. PROFIL DIJAKOV

Opisana metoda dela je bila izvedena pri urah biologije v 3. letniku splošne gimnazije in sicer v treh oddelkih, ki so jih v vseh primerih sestavljali približno podobni deleži dijakinj in dijakov.

B. PRISTOPI DELA Z DIJAKI

V pričujočem prispevku bodo predstavljeni naslednji pristopi, ki so se izvajali v sledečem vrstnem redu; v oklepajih je podan čas, ki je bil potreben za izvedbo posameznega pristopa (za vse skupaj so bile potrebne približno 3 šolske ure, odvisno od dinamike dela v posameznem razredu):

- teoretični pristop (frontalna razlaga učitelja) (1. šolska ura),
- ogled animiranega filma na temo krvnega tlaka in odgovarjanje na vprašanja (1. šolska ura),
- praktična vaja merjenja krvnega tlaka (2. šolska ura),
- samostojno iskanje podatkov o hipertenziji (3. šolska ura).

Teoretični pristop (frontalna razlaga učitelja)

Pri prvi uri so bili dijaki so bili s strani učitelja seznanjeni s teoretično osnovo o tem, kaj je krvni pritisk, kako nastane, kakšna je njegova vloga, v kakšnih enotah ga izražamo. V predhodnih urah pouka biologije so že spoznali zgradbo srca in vseh tipov žil, ki se pojavljajo v človeškem telesu,

kar pomeni, da so lahko s tem dvojim nove informacije v zvezi s krvnim tlakom smiselno povezali. Seznanili so se s tem, da je krvni tlak sila, ki deluje na površino žilnih sten in prav zaradi krvnega tlaka se lahko kri na primernih mestih filtrira iz žil, kar se dogaja v kapilarah sistemskega krvnega obtoka (5). Ko se srčni ventrikli skrčijo (sistola), v sunku potisnejo kri po arteriji, ki se ob tem razširi, krvni talk pa ob tem naraste na približno 120 mm Hg. To je tako imenovani zgornji ali sistolični tlak. Arterije se razširijo zaradi velikega deleža vlaken elastina v njihovih stenah. Ta se namreč ob sunku krvi raztegnejo. Tako raztegnjena vlakna v sebi hranijo potencialno energijo. Ob sprostitvi srčnih ventriklov (diastola), se raztegnjena vlakna elastina pasivno skrčijo, ob čemer se premer arterij zmanjša (arterije se zožijo), takrat pa tlak v njih znaša okoli 80 mm Hg. Ta tlak imenujemo spodnji krvni tlak ali diastolični tlak. Krvni tlak je najvišji v aorti, ko pa kri potuje vzdolž aorte, začne krvni tlak upadati, v kapilarah je že tako nizek, da še omogoča filtriranje krvi, ne poškoduje pa nežnega endotela kapilar. Dijaki so bili seznanjeni tudi z normalnimi vrednostmi krvnega tlaka pri zdravem posamezniku, ki znašajo 120/80 mm Hg. Ob tem so spoznali tudi pomen pojma hipertenzija, ki označuje krvni tlak, ki presega omenjene normalne vrednosti.
Po teoretični razlagi krvnega tlaka je bilo v razredu s strani učitelja izvedeno tudi preverjanje, s pomočjo katerega je bilo ugotovljeno, koliko so dijaki razumeli predstavljene koncepte o krvnem tlaku.

Ogled animiranega filma na temo krvnega tlaka

Dijaki so si nato ogledali kratek izobraževalni animirani filma iz sklopa izobraževalnih filmov Youtube kanala TED-Ed, ki sicer nastajajo v sodelovanju s strokovnjaki iz različnih področij in kot takšni zagotavljajo dovolj visok nivo strokovnosti, po drugi strani pa zapletene stvari predstavijo na takšen način, da so razumljive in zanimive tudi za dijake. Vsi Ted.Ed animirani filmi so podnaslovljeni, nekateri celo v slovenskem jeziku, vsi pa so podnaslovljeni v vsaj enem od svetovnih jezikov, ki ga razume večina dijakov (najpogosteje angleščina).
Naslov animiranega filma, ki so si ga ogledali dijaki, je *Kako deluje krvni tlak (How blood pressure* works) (6). Ob gledanju filma so morali odgovoriti na naslednja vprašanja, do odgovorov na vprašanja so prišli med ogledom filma, hkrati pa so nekatera vprašanja predstavljala ponovitev snovi, obravnavane med razlago teoretične osnove o krvnem tlaku (pristop A). Med vprašanji je bilo prav tako nekaj vprašanj problemskega tipa (označena z *).

1. Koliko meri v dolžino celotno ožilje človeškega telesa?
2. Koliko litrov krvi se vsak dan prenese po tem ožilju in kolikšna je količina krvi, ki jo ima povprečen človek?
3. Kaj s stališča fizike predstavlja krvni tlak?
4. Kdaj je krvni tlak v arterijah najvišji, kako imenujemo takšen tlak in kaj je vzrok za takšno vrednost tega krvnega tlaka?
5. Kdaj je krvni tlak v arterijah najnižji, kako imenujemo takšen tlak in kaj je vzrok za takšno vrednost krvnega tlaka?
6. Kakšne so normalne vrednosti tlakov iz vprašanj 5. in 6.? V kakšnih enotah merimo krvni tlak?
*7. Kaj se zgodi z vrednostjo krvnega tlaka, ko se poveča gostota krvi? Utemelji odgovor.**
*8. Kako na vrednosti krvnega tlaka vpliva uživanje hrane z visoko vsebnostjo soli? Utemelji odgovor.**

*9. Kako na vrednost krvnega tlaka vpliva stres in kateri hormon je vključen v ta proces?**
10. Kaj razumemo pod pojmom hipertenzija in kakšna mora biti vrednost krvnega tlaka, da lahko govorimo o hipertenziji?
11. Kakšen je učinek hipertenzije na steno žil? Odgovor podaj tako da, vanj smiselno vključiš naslednje pojme: vnetje, poškodba žile, levkociti, maščobe, ateroskleroza, plak, krvni strdek, kap, srčni infarkt.
12. Poimenuj in razloži dve metodi, s katerimi zdravniki zdravijo aterosklerotične žile.
Po ogledu filma smo z dijaki skupaj pregledali ustreznost odgovorov na vprašanja in na ta način ovrednotili njihovo razumevanje obravnavane snovi.

Praktična vaja merjenja krvnega tlaka (metoda riva rocci)
Dijaki so izvedli laboratorijsko vajo merjenja krvnega tlaka tako, da so dobili navodila, zapisana v nadaljevanju. V navodila je bil vključen tudi nabor vprašanj, s pomočjo katerih je bilo mogoče preveriti dijakovo razumevanje koncepta krvnega tlaka. Pri vaji je bil namenoma uporabljen kazalčni merilnik krvnega tlaka s stetoskopom namesto digitalni merilnik, ker lahko tovrstna meritev bistveno bolj prispeva k poglobljenemu razumevanju mehanizma nastanka krvnega tlaka in k razumevanju tega, kaj pravzaprav pomenita dve vrednosti, ki ju ob vsaki meritvi krvnega tlaka zmeraj dobimo (sistolični in diastolični tlak).
Praktična vaja: Merjenje krvnega tlaka

Uvod
Krvni tlak je sila, ki deluje na površino žilnih sten. Ko se srčni ventrikli skrčijo (sistola), potisnejo kri po arteriji, ki se ob tem razširi, krvni talk (zgornji ali sistolični tlak) pa ob tem naraste na približno 120 mm Hg. Ob sprostitvi srčnih ventriklov arterije se zožijo, takrat tlak v njih znaša okoli 80 mm Hg (spodnji krvni tlak ali diastolični tlak). Normalna vrednost krvnega tlaka je 120/80 mm Hg. Najnatančnejša metoda za merjenje krvnega tlaka je direktna metoda, pri kateri pacientu v žilo kirurško vstavijo kateter, ta je priključen na posebnen merilnik tlaka, na zaslonu pa je nato mogoče opazovati, kako se tlak v žili spreminja s časom (7). V vsakdanjem življenju se za merjenje krvnega tlaka uporabljajo digitalni ali analogni merilci krvnega tlaka. V pričujoči laboratorijski vaji boste izvedli tako imenovano Riva Rocci metodo, ki temelji na poslušanju srčnega utripa in uporabi analognega merilca krvnega tlaka.

Namen vaje

- *spoznati metodo merjenja krvnega tlaka s kazalčnim merilnikom krvnega tlaka s stetoskopom,*
- *spoznati fiziološki pomen vrednosti sistoličnega in diastolčnega tlaka,*
- *spoznati vpliv gravitacije na vrednosti krvnega tlaka.*

Material

- *Kazalčni merilnik krvnega tlaka s stetoskopom*
- *Vata in alkohol*

Metoda

1. Pred začetkom vaje z vato in alkoholom očisti del stetoskopa, ki se vstavi v ušesa.

2. Stetoskop vstavi v ušesa in z gumijastim zračnim puhalom napolni ovoj do te mere, da s stetoskopom ne slišiš srčnega utripa (1. korak na Sliki 2).

3. Nato iz ovoja počasi spuščaj zrak. V trenutku, ko zaslišiš srčni utrip, odčitaš zgornji (sistolični) tlak (2. korak na Sliki 2).

4. Še naprej spuščaj zrak iz ovoja. V trenutku, ko srčnega utripa ne slišiš več, odčitaj spodnji (diastolični) tlak.

5. Vsak dijak naj meritev ponovi trikrat, med meritvami naj minejo 2 do 3 minute, da krvni pretok zaradi stiska nadlaktne arterije ne bo predolgo prekinjen.

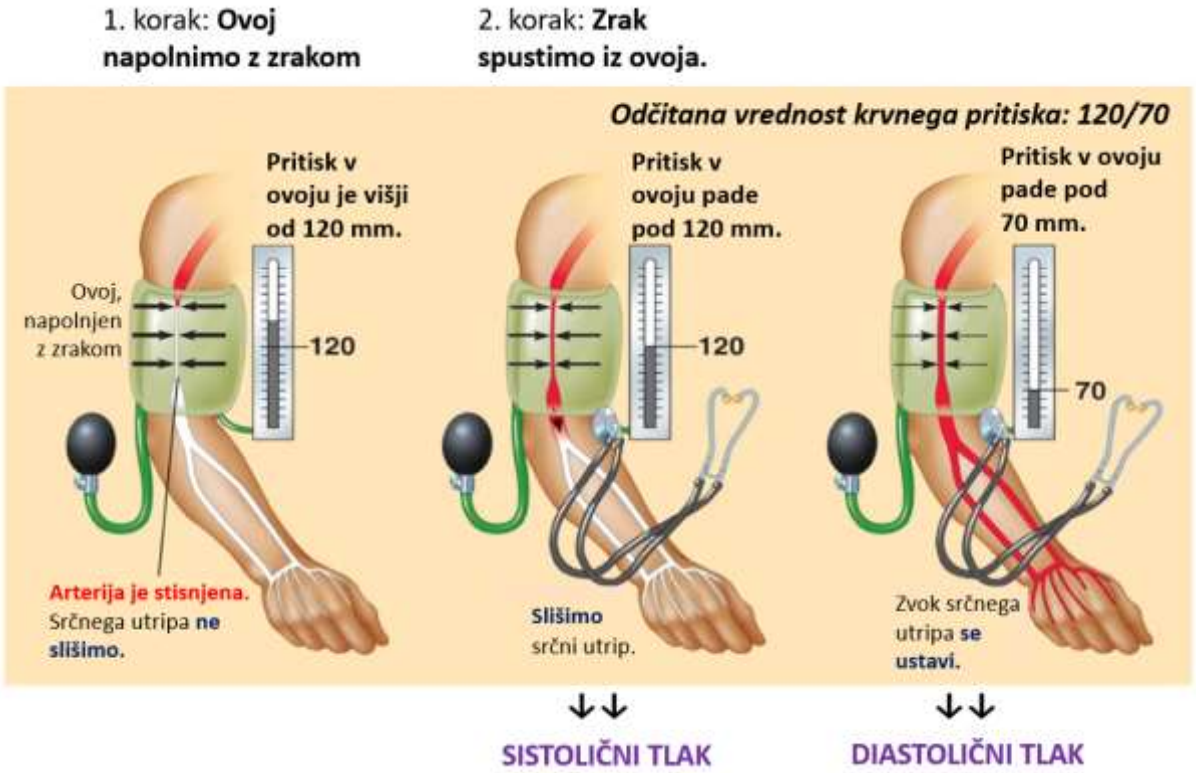


SLIKA 1: Kazalčni merilnik krvnega tlaka s stetoskopom

6. Rezultate zabeleži v Tabelo 1.

7. Na zapestju druge roke si izmeri še srčni utrip. Utrip meri 20 sekund in nato dobljeno vrednost pomnoži s 3, da boš dobil število srčnih utripov na minuto. Rezultate prav tako zabeleži v Tabelo 1.

8. Rezultate ustrezno obdelaj in predstavi.



SLIKA 2: *Metoda merjenja krvnega tlaka s kazalčnim merilnikom krvnega tlaka s stetoskopom (8).*

TABELA 1*

Zaporedna številka dijaka	*Sistolični pritisk (mm Hg)*	*Diastolični tlak (mm Hg)*	*Povprečni arterijski tlak (mm Hg)*	*Srčni utrip (število udarcev na minuto*
1				
2				
3				

** Tabela predstavlja zgolj 3 dijake, v resnici je bilo v poskus vključenih od 24 do 28 dijakov (odvisno od razreda, v katerem se je izvajal poskus)*

Vprašanja

1. Zakaj po tem, ko si ovoj napolnil z zrakom, nisi slišal srčnega utripa? Kaj se je takrat dogajalo z nadlaktno arterijo, v kateri si meril tlak?

2. Zakaj je bilo utrip mogoče slišati, ko si začel zrak iz ovoja spuščati? Kaj se je takrat dogajalo z nadlaktno arterijo, v kateri si meril tlak?

3. Kaj misliš, na kakšen način je dejstvo, da krvni tlak običajno merimo na nadlaktni arteriji, povezano z dejstvom, da na izmerjeno vrednost krvnega tlaka bistveno vpliva tudi gravitacija?

4. Če teoretično predpostavimo, da smo tlak izmerili tudi v glavi, kakšna bi bila izmerjena vrednost glede na vrednost, ki smo jo dobili ob meritvi krvnega tlaka v nadlaktni arteriji – višja ali nižja? Zakaj?

5. Kakšen je fiziološki smisel tega, da nekdo, čigar preskrba možganov s krvjo je premajhna, izgubi zavest in obleži na tleh?

6. Načrtuj poskus, s katerim bi preveril, kako telesna aktivnost vpliva na krvni tlak in srčni utrip.

Samostojno iskanje podatkov o hipertenziji

Dijaki so bili že v uvodni uri seznanjeni z osnovnim pomenom pojma hipertenzija. Tokrat so morali s pomočjo spleta in učbenika odgovoriti na naslednja vprašanja, katerih namen je bil poglobiti razumevanje tega, kaj je hipertenzija, kateri so dejavniki tveganja zanjo in kateri so ustrezni preventivni ukrepi.

1. Dokazano je, da nikotin v cigaretah pospešuje krčenje žil. Kakšen učinek ima to na vrednosti krvnega tlaka?

2. Naštej glavne dejavnike tveganja za razvoj hipertenzije.

3. Zakaj pravimo, da je hipertenzija »tihi ubijalec«?

4. Kateri organi vse se lahko zaradi hipertenzije poškodujejo?

5. Zakaj je pomembno, da krvni tlak redno merijo tudi nosečnicam? Kaj je preeklampsija?

5. Naštej vsaj pet preventivnih ukrepov za razvoj hipertenzije.

4. REZULTATI

V primerjavi s preteklimi izkušnjami poučevanja o krvnem tlaku se je izkazalo, da vsi dodatni pristopi k teoretični frontalni razlagi bistveno izboljšajo razumevanje koncepta krvnega tlaka med dijaki. Na ta način se je povečalo tudi razumevanje pomena hipertenzije in tveganja, ki ga ta predstavlja za človeški organizem. V začetku zastavljeni osnovni cilj, to je razvijanje zavedanja nevarnosti hipertenzije, je bil na ta način torej dosežen, prav tako obstaja bistveno

večja verjetnost, da si bodo dijaki naučeno zapomnili bolj kot, če bi bili pri pouku izpostavljeni zgolj teoretični frontalni razlagi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Chobanian, AV; Bakris GL; Black HR; et al. (december 2003). "Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure". Hypertension 42 (6): 1206–52.

[2] Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J (2005). "Global burden of hypertension: analysis of worldwide data". Lancet 365 (9455): 217–23.

[3] Falkner B (maj 2009). "Hypertension in children and adolescents: epidemiology and natural history". Pediatr. Nephrol. 25 (7): 1219–24.

[4] Vilhar, B. et al., Učni načrt. Biologija: gimnazija: splošna gimnazija, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2008.

[5] Stušek, P., Biologija človeka za gimnazije, Ljubljana, DZS, 2004.

[6] Manzano, V., How blood pressure works, pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=Ab9OZsDECZw

[7] Cvahte, M., Merjenje krvnega tlaka, Laboratorijske vaje pri fiziki v 1. letniku, pridobljeno s http://fizika.ledina.si/fizika_vaje/mehanika/data/krvni_tlak.pdf

[8] Urry, L. A., Cain, M. L., Wasserman, S. A., Minorsky, P. V. in Reece, J. B. (2017). Campbell biology (stran 929). 11. izdaja. New York: Pearson.

Janja Horvat

UNESCO DNEVI V VRTCU

POVZETEK

Unesco vrtci delujejo v duhu kulture miru in nenasilja, strpnosti in sodelovanja, sprejemanja drugačnosti, v poglobljeni skrbi za osebnostni razvoj vsakega posameznika in za ohranitev naravne in kulturne dediščine. Otroci so v predšolskem obdobju najbolj dojemljivi, zato je prav, da Unesco vsebine spoznajo prav v najzgodnejših letih. Unescove cilje smo uresničevali z vključevanjem v različne projekte slovenske ASP mreže ter z obeleževanjem mednarodnih dni v vrtcu. Vzgojiteljice smo otroke ozavestile, da je za njihov razvoj in zdravje potreben zdrav način življenja, ki vključuje veliko gibanja ter uživanje zdrave prehrane.

KLJUČNE BESEDE: **Unesco vrtci, mednarodni dnevi, strpnost, gibanje, zdrava prehrana.**

UNESCO DAYS IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Unesco kindergartens are operating in the spirit of a culture of peace and nonviolence, tolerance and cooperation, acceptance of differences, with a deep worry for the personal development of every individual and to preserve the natural and cultural heritage. Preschool children are the most perceptive, therefore this is best to introduce the Unesco contents to them at these early years. We carried the Unesco goals out by cooperating with other projects of Slovenian ASP net and by remembering international days in kindergarten. We try to make children aware, that a healthy lifestyle, which includes a lot of movement and healthy food, is necessary for their development and health.

KEYWORDS: **Unesco kindergartens, international days, tolerance, movement, healthy food.**

1. UVOD

UNESCO ASP net je Projektna mreža združenih šol, ki je nastala leta 1953. Danes je to globalna mreža več kot devet tisoč predšolskih, osnovnošolskih in srednješolskih izobraževalnih ustanov v 180 državah.
Slovenska mreža ASP deluje pod okriljem Organizacije Združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo. Poslanstvo UNESCO ASP net Slovenije je pomembno za razvijanje mladih ljudi v državljane sveta, ki bodo razumeli številne soodvisnosti človeka in narave ter ljudi med seboj.
UNESCO šole in vrtci v Sloveniji so organizirani v deset središč. Vrtec Ptuj je član Unesco središča Ptuj s sedežem na Gimnaziji Ptuj.
Cilji UNESCA so naslednji: Unesco vrtci in šole delujejo v duhu kulture miru in nenasilja, strpnosti in sodelovanja, sprejemanja drugačnosti, v poglobljeni skrbi za osebnostni razvoj vsakega posameznika in za ohranitev naravne in kulturne dediščine ter širše našega skupnega doma - planeta Zemlje.

Delo vrtcev in šol temelji na štirih Delorsovih stebrih izobraževanja za 21. stoletje, ki omogočajo otrokom trajnostni razvoj.
Učiti se biti.
Učiti se delati.
Učiti se, da bi vedeli.
Naučiti se živeti skupaj.

V nacionalnih in mednarodnih projektih, ki so bili razpisani v okviru UNESCO ASP mreže Slovenije, smo sodelovali v posameznih oddelkih Vrtca Ptuj, v projekt so bili vključeni otroci vseh starosti - od enega do šest let.
S statusom nacionalne članice smo se v našem vrtcu vključevali v razpisane nacionalne in mednarodne projekte, obeleževali mednarodne dneve ter sledili programu izobraževanja.
Sodelovali smo v različnih projektih: Unesco vrtički, Otroštvo podaja roko modrosti, Menjaj branje in sanje ter Dediščina v rokah mladih.
Otroci so odprti za nove izzive, iščejo priložnosti, so radovedni in raziskujejo. Preko projektov so stopili na pot spoznavanja, razvijanja in poglabljanja vsebin ter mejnikov, ki vodijo k UNESCO ASP ciljem (Urbanija in Kosmač, 2013).

2. UNESCO PROJEKTI

Celo šolsko leto smo z otroki sodelovali v različnih Unesco projektih, ob katerih so se naučili veliko novega in pridobili nova znanja.

A. Unesco vrtički

S projektom Unesco vrtički smo vzgojiteljice navdušile otroke za sobivanje z naravo ob spremljanju rasti in razvoja rastlin. V vrtcu smo skupaj z otroki uredile vrt, na katerem so sadili in sejali zelenjavo in zelišča. V okolici vrtcev smo uredili skalnjake, gredice in cvetlična korita. Na visokih gredah smo uredili vrtičke, kamor smo sadili in sejali različne vrtnine in zelišča.

Otroci so preko izkustvenega učenja spoznavali zelenjavo, zelišča in sadje ter celoten cikel od semena do priprave končne jedi. Lotili so se sajenja, prekopavanja ter zalivanja. Skrbeli so za rastline in opazovali njihovo rast, nato so pridelek pobrali in pripravljali različne jedi (solate, juhe, namaze). Rezali in jedli so svežo zelenjavo. Spoznavali, vonjali in poskušali so raznovrstno zelenjavo in sadeže. Eden izmed prioritetnih ciljev je zagotovo spoznanje, da hrano lahko pridelamo ter da sta za to potrebna skrb in delo.
Otroci uživajo, ko jim omogočimo stik z zemljo in rastlinami. Naši vrtički so nam tako predstavljali okolje, v katerem so otroci raziskovali, opazovali, odkrivali in spoznavali naravo. Kadar je otrok zunaj in ima stik z zemljo, mu omogočamo, da se poveže z naravnimi cikli. Ni igrače, pa naj bo še tako kvalitetna, ki bi enakovredno stimulirala toliko čustev naenkrat, kot to naredi narava. **SLIKA 1** prikazuje, kako otroci skrbijo za gredo.



SLIKA 1: Skrb za urejanje vrta

B. Menjaj branje in sanje

Osnovni cilj projekta je bil vzbuditi zanimanje za branje knjig z otroki, si vzeti čas zase in razvoj govora pri predšolskih otrocih. V Vrtcu Ptuj branje in pripovedovanje gotovo sodita med prioritete. Dejavnost, ki je povezana z branjem knjig, je prisotna vsakodnevno, v takšni ali drugačni obliki. Trudimo se spodbujati in razvijati bralno kulturo, ozaveščati starše o pomenu zgodnjega stika otroka s knjigo in spodbujati družinsko branje.
S projektom smo želeli doseči, da bi otroci in starši več časa preživeli ob knjigi, se pogovarjali in predvsem tkali čisto posebne vezi ter navdušenje nad pisano slovensko besedo. Za otroke v predšolskem obdobju je branje zelo pomembno, saj so v fazi nenehnega usvajanja in širjenja besednega zaklada. Skozi zgodbe se nevede učijo tudi o odnosih med ljudmi. Z dejavnostmi ob branju smo otroke spodbujale, da so v vrtcu povedali nekaj o zgodbi, svojih občutkih, mislih,

spoznanjih in vse to so delili z ostalimi otroki v oddelku. S tem otroke navajamo na jasno izražanje, nastopanje pred skupino ter izražanje občutkov.
Sodelujoči otroci v projektu »Menjaj branje in sanje« so v vrtec prinesli vsak po eno knjigo, ki so jo prebrali skupaj s starši, nato so jo podarili svojemu literarnemu prijatelju. Tako so si izmenjali knjige (slikanice) v samem oddelku. Pri izmenjavi knjig smo v vrtec povabile tudi starše. Na srečanju s starši ter knjižničarko so si otroci izdelali svojo knjižnico.

C. Otroštvo podaja roko modrosti

Skozi projekt Otroštvo podaja roko modrosti so se otroci učili predvsem, kako preživljati čas s starejšimi ljudmi, kako se vesti do drugih ljudi. Veseli smo bili sodelovanja vseh tistih, ki so kakorkoli pripravljeni deliti svoje znanje in izkušnje z otroki v Vrtcu Ptuj. V vrtec smo povabili čebelarje, babice, dedke, gasilce, policaja, lovca, knjižničarko in medicinsko sestro, da so nam predstavili svoje delo.
V mesecu novembru je po vseh vrtcih in šolah potekal tradicionalni slovenski medeni zdrav zajtrk, ki ga obeležujemo vsa leta. V vrtcu nas je obiskal čebelar iz Čebelarskega društva Turnišče. Predstavil nam je delo čebelarja ter nam povedal, kako moramo skrbeti za naravo in čebele, da bomo vsako leto pridelali veliko medu. Pokazal nam je panj, zaščitno obleko in klobuk, ki ga nosijo čebelarji, ko so v bližini čebelnjaka. Otroci so imeli možnost poskusiti zaščitni klobuk. Vsak posebej je lahko poskusil različne vrste medu (kostanjev, cvetlični, lipov, akacijev). Ogledali smo si tudi fotografije o čebelah in kratek poučni film »Ohranimo čebele«.
Obiskali so nas tudi gasilci Gasilske zveze Ptuj z novim gasilskim vozilom. Skupaj smo si ogledali gasilski avto in orodja, ki jih potrebujejo za reševanje. Poslušali smo tudi gasilsko sireno. Otroci so bili nad videnim in slišanim zelo navdušeni.
Cilj projekta je bil, da smo vzpostavili pristne prijateljske odnose med mladimi in starejšimi ter razvijali strpnost med generacijami, se učili »dajati« in »sprejemati«. Na sliki 2 so otroci v družbi čebelarja.



SLIKA 2: Obisk čebelarja

D. Dediščina v rokah mladih

Cilj projekta je bil pri otrocih vzbuditi občutek odgovornosti do kulturne in naravne dediščine našega kraja oziroma mesta Ptuj. Mesto Ptuj nosi v sebi veliko bogastvo, zato je naloga vseh nas, da tradicijo ohranjamo in jo prenašamo na mlajše generacije, zato ne dopustimo, da bi tonila v pozabo.

Otroci so aktivno spoznavali značilnosti mesta Ptuj, njegove znamenitosti in spomenike, se zavedali njegovega pomena. Vedoželjnost pa je v njih vzbudila željo po spoznavanju ostalih kulturnih znamenitostih: Florjanov spomenik, Orfejev spomenik, Mitrej …(Kosmač, Kajzer in Urbanija, 2013).

3. OBELEŽITEV MEDNARODNIH UNESCO DNEVOV V VRTCU

Izbrala sem nekaj mednarodnih UNESCO dni, ki so bili otrokom predstavljeni na njim najbolj razumljiv način.

A. Mednarodni dan miru – 21. september

Vzgojiteljice smo ob mednarodnem dnevu miru želele otrokom približati pomen besede mir. Pri spoznavanju besede mir smo v vrtcu poskrbele za to, da smo otroke navajale na strpnost do prijateljev, medsebojnega dogovarjanja in predvsem umirjenega bivanja v vrtcu. Ta dan smo posadili drevo miru, zapeli pesem prijateljstva in zarajali okrog drevesa. Uživali smo pri igri s padalom. Otroci so spoznavali, da je tam, kjer je mir, lepo; tako kot je bilo vsakemu posebej pod padalom. Otroci so hodili z zavezanimi očmi ob vrvici, kjer so lahko izkusili, kako biti sam s seboj in občutiti notranji mir.

CILJI:

Otrok ima možnost razvijati sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki.

Otrok pridobiva izkušnje, kako sam in kako drugi ljudje vplivajo na dobro počutje in mir v skupini ter kako lahko dejavno prispeva k ohranjanju dobrega počutja in miru (Bahovec, 2007).

B. Svetovni dan hrane – 16. oktober

Ob svetovnem dnevu hrane smo želele otroke ozavestiti, da je za njihov razvoj in zdravje potreben zdrav način življenja, in sicer veliko gibanja, predvsem pa uživanje zdrave prehrane. Preko zgodbice "Zajček uči medveda, kako zdravo živimo" smo strokovne delavke odigrale otrokom dramatizacijo, v kateri sta nastopala zajček in medved. Otrokom je bila igra zelo zanimiva, saj so jo z zanimanjem poslušali in zraven sodelovali ter komunicirali z zajčkom in medvedom. Otroci so spoznali, da morajo za svoje zdravje poskrbeti tako, da se čim bolj zdravo prehranjujejo in se veliko gibajo. Otroke smo spodbudili, da so skupaj z zajčkom telovadili in na koncu jedli sadje.

CILJI:

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

Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja, kot so: hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje in plazenje (Bahovec, 2007).

C. Svetovni dan boja proti revščini – 17. oktober

Ob pomenu besede "Revščina" smo se z otroki pogovarjali, kaj pomeni beseda revščina in ugotavljali, kdo vse na svetu je reven (tisti, ki nima hrane, obleke, doma, igrač …). Ogledali smo si tudi slike revnih otrok. Skupaj smo izdelali plakat, na katerega so otroci nalepili iz revij izrezano hrano, obleke, hiše, igrače ... Ob tem so spoznali in se pogovarjali, kaj pomeni revščina. Prebrala sem jim zgodbo "Prijatelja spoznaš v nesreči", ki govori o družini, ki je v požaru izgubila svoje imetje.

CILJI:

Otrok spoznava, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi lahko ta delovala ter omogočila preživetje, dobro počutje in udobje.
Otrok spoznava različne oblike družine in družinskih skupnosti (Bahovec, 2007).

D. Svetovni dan voda – 22. marec

Dan vode smo obeležili tako, da so otroci spoznavali, zakaj vse je pomembna voda v našem življenju. Skupaj z otroki smo ugotovili, da vodo vsakodnevno potrebujemo za pitje, kuhanje, umivanje, za rast in razvoj živali in rastlin ... Ugotovili smo, da si brez vode ne znamo predstavljati življenja. Navajale smo jih na vsakodnevno pitje vode, ki je zdrava za naše telo in življenje.
Otroci so imeli možnost okušanja sladke in slane vode ter opazovanja, kaj se z vodo meša. Opazovali in ugotavljali smo, kaj v vodi plava in kaj se potopi. Preko poskusov z vodo smo si ogledali tudi »ognjemet v vodi, prestrašeni poper in poskus sveče v vodi«. Otroci so bili nad videnimi poskusi zelo navdušeni, saj so spoznali nekaj novega.

CILJI:

Otrok spoznava vodo kot pomemben del vsakdanjega življenja.
Otrok opazuje poskuse z vodo in spoznava, kaj se v vodi potopi in plava.
Otrok odkriva in spoznava, kako se snovi mešajo in kako se pri tem spreminjajo lastnosti (Bahovec, 2007).

E. Svetovni dan zdravja – 7. april

V našem vrtcu dajemo velik poudarek gibanju, ki je del našega zdravega vsakdanjega življenja. Pri gibanju smo skrbeli za naše zdravje tako, da smo pri fit-gibalnih dejavnostih uporabljali različne rekvizite ali pa smo telovadili tudi brez njih. Veliko smo hodili na sprehode, se veliko gibali na zunanjem igrišču, kjer smo izvajali naravne oblike gibanja kot so hoja, tek, skoki, poskoki … Poleg gibanja v vrtcu za zdravje skrbimo še z zdravo prehrano, ki jo vsakodnevno uživamo, pijemo tudi veliko vode. Vsakodnevno preživimo veliko časa zunaj v naravi, zato so jo otroci doživljali z vsemi svojimi čutili v vseh letnih časih.
V okviru spoznavanja zdravega načina življenja sta nas obiskala dijaka Srednje zdravstvene šole Maribor, ki sta nam skozi pogovor in igro »Zakaj je Palčka Skakalčka bolel trebušček« predstavila pomen zdravega načina življenja ter zdrave prehrane.

V okviru projekta »Ah, ti zobki« smo posebno pozornost posvečali tudi negi in skrbi za zobno higieno.

CILJI:

Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje in plazenje).

Otrok spoznava, kaj sam potrebuje za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja.

Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje (Bahovec, 2007)



SLIKA 3: Gibalne spretnosti na prostem

F. Svetovni dan okolja – 5. junij

Ob svetovnem dnevu okolja smo otroke spodbudile, da za varovanje in ohranjanje okolja skrbimo vsi v vrtcu. Okolico vrtca urejamo tako, da v jeseni grabljamo listje, pokošeno travo, pobiramo veje in skozi celo leto skrbimo za urejenost okolice pred vrtcem. Uredili smo si tudi vrt, na katerem smo posadili zelišča ter zelenjavo, ki jo spremljamo pri razvoju in rasti ter jo negujemo.

CILJI:

Otrok pridobiva izkušnje, kako sam in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja (Bahovec, 2007).

4. SKLEP

V vrtcu Ptuj smo aktivno sodelovali v različnih mednarodnih in nacionalnih projektih znotraj Unesco mreže ASP. Z delom v Unesco ASP mreži smo krepili odgovornost do sebe in do drugih, poudarjali smo vzgojo za mir in nenasilje, mirno reševali konflikte, uravnoteženo smo razvijali vse štiri stebre izobraževanja oziroma načela v 21. stoletju.

Spoštovali smo otrokove pravice, strpnost, sodelovanje, solidarnost, uveljavljali smo kulturo miru in nenasilja. Spoznavali smo naravne in kulturne znamenitosti mesta Ptuj, vzgajali za ekološko zavest in se vključevali v gibalne spretnosti. Z dejavnostmi, ki smo jih uresničevali, smo krepili medsebojno razumevanje, spoštovanje, sodelovalno učenje in prijateljstvo.

V vrtcu smo obravnavali UNESCO teme in načela na različne načine. Zastavili smo si cilje, ki so vpleteni v vsakodnevno življenje in delo v vrtcu. Skozi dejavnosti povezane s prehrano, zdravjem in gibanjem sem otroke usmerjala k aktivnemu sodelovanju. Spoznavali so, kaj je pomembno za naše zdravje. Prehrana in gibanje sta vsakodnevna dejavnika, ki vplivata na naše zdravje. Sledili smo Unesco cilju - naučiti se živeti skupaj in deliti med seboj. K sodelovanju

smo povabili tudi starše in stare starše. Skozi različne aktivnosti smo razvijali in poglabljali medosebne odnose ter se učili sodelovati. Pri tem smo upoštevali raznolikosti posameznika in spoštovali njegovo osebnost. Skozi različne dejavnosti smo spoznavali pomen gibanja in prehrane na zdravje, ki je zelo pomembno za naše življenje. Največje zadovoljstvo sem dosegla pri zavedanju, da so otroci pridobili nova spoznanja in se naučili veliko novega, kar jim bo v življenju pomagalo, da bodo lahko naredili veliko dobrega za naš planet Zemljo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. D. in sodelavci. Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2007.

[2] Kosmač, L., Kajzer, D., Urbanija, B. Dediščina v rokah mladih: Mladi posvojijo spomenik. Ljubljana: UNESCO ASP mreža Slovenije: OŠ Ledina; Maribor; OŠ Leona Štuklja, 2013.

[3] Urbanija, B., Kosmač, L. 20 let UNESCO ASP mreže Slovenije. Ljubljana: UNESCO ASP mreža Slovenije, 2013.

Greta Hostnik

GIBANJE IN USTVARJANJE Z ROKO V ROKI

POVZETEK

Besedo umetnost danes razumemo kot vse tiste dejavnosti, katerih namen je ustvarjanje del z estetsko vrednostjo. Umetnost nima praktičnih ciljev, je pa namenjena duševni rasti in osebnemu bogatenju, nasploh. Umetnost je človeka spremljala na vseh stopnjah njegovega kulturnega razvoja, saj ne poznamo naroda brez umetnosti.

Likovno umetnost na OŠ Senovo poučujem že 37 let. Zelo rada poučujem ta predmet, saj bogati tako učence kot mene. Prepričana sem, da je hrana za dušo in da pripomore k zdravju tako na duševnem kot telesnem področju. Pri samem pouku likovne umetnosti izvajamo različne likovne naloge, pri katerih smo v nenehnem gibanju. Redke so naloge, ki jih izvajamo samo sede. Velikokrat ustvarjamo na prostem, torej izven učilnice, pa tudi po šolskih hodnikih, na odru. Udeležujemo se SLIKARSKIH in KIPARSKIH kolonij, ki jih organizirajo nekatere šole. Tudi sami smo že organizirali slikarsko kolonijo na temo GRAFITI – MLADI IN ŠPORT. Poslikali smo škarpe okrog našega igrišča. Povabili smo mentorje in po štiri učence okoliških šol.

KLJUČNE BESEDE: **učenec, likovna umetnost, hrana za dušo, likovna kolonija, gibanje pri likovnem ustvarjanju.**

WHEN MOVING AND CREATING GO HAND IN HAND

ABSTRACT

The word art is nowadays understood as all the activities for creating art with aesthetic value. The art has no practical objectives, it is meant for spiritual growth and personal enrichment in general. The art has been a part of every stage of human cultural evolution, there is no nation without art.

I have been teaching Art at Primary School Senovo for 37 years. I love teaching Art since it enriches my pupils and myself. I am certain that it is the food for the soul and that it contributes to our emotional and physical health. In Art lessons we do different art tasks and we are constantly moving. We hardly ever do the task just sitting down. We often create outdoors, outside of the classroom and also on the school corridors and on the stage. We participate in paint and sculpture workshops that are organized by some schools. We also organized a paint workshop named Graffiti – Sports and the Youth. We painted the walls around our sports field. We invited mentors and four pupils from each school.

KEYWORDS: **a pupil, Art, soul food, paint workshop, moving and the art task.**

1. UVOD

Potreba po risanju je pri otroku tako razvita kot potreba po igri, gibanju in govoru. Običajno začne otrok risati med drugim in tretjim letom, odvisno od njegove telesne in duševne zrelosti in tudi od okolja, v katerem živi. Gibati pa se začne že prej. Likovna umetnost ponuja številne možnosti za medpredmetno povezovanje. V tej nalogi bom predstavila, kako lahko z roko v roki sodelujeta likovna umetnost in gibanje. Za življenje in zdravje je gibanje zelo pomembno, tega se vedno bolj zavedamo, ko primerjamo življenje otrok nekoč in danes. Vesela sem, da poučujem likovno umetnost, saj se mi zdi, da mi daje možnost, da lahko vključujem v sam pouk veliko gibanja. Redke so likovne naloge, ki jih izvajamo sede in tudi učilnico lahko zamenjamo z ustvarjanjem na prostem. Udeležujemo se slikarskih in kiparskih kolonij na drugih šolah, kjer si izkušnje izmenjujemo z učenci in mentorji.

2. USTVARJANJE Z ELEMENTI GIBANJA

3. LIKOVNO USTVARJANJE – LIKOVNI PRISTOP

Pri likovnem pouku se srečujemo z različnimi likovnimi področji, različnimi tehnikami, motivi in likovnimi nalogami. Risanje, slikanje, kiparstvo, grafika in arhitektura so likovna področja, ki sestavljajo likovno umetnost in nam pri pouku nudijo zelo različne likovne naloge in izzive. Vsebine so zastavljene problemsko, izhodišče za likovno izrazno delo je likovno-teoretični problem, iz katerega izhaja vsaka likovna naloga. Likovni motivi so prilagojeni nalogam in tehnikam, likovne tehnike so le sredstvo za likovno izražanje.
Likovno ustvarjanje poteka v sproščenem vzdušju v obliki delavnic, kjer lahko ustvarjajo vsi učenci uspešno, tudi tisti s šibkejšim znanjem in učenci s posebnimi potrebami. Pri ustvarjanju je gibanje vseskozi prisotno, od delitve likovnih potrebščin, do ustvarjanja, ki se redko izvaja sede, in nato sledi še pospravljanje.. Kljub sproščenosti in gibanju ne gre brez delovnega vzdušja in reda. Vsak učenec ve, kaj je njegova naloga. Zelo pomembna so jasna navodila. Veliko priprav in pospravljanja zahteva delo z glino (**SLIKA 1**).



SLIKI 1: Delo z glino prinaša veliko gibanja.

Pouk likovne umetnosti lahko poteka izven likovne učilnice. Ustvarjamo tudi na prostem, na šolskem vrtu, na učni gozdni poti. Velikokrat se udeležimo likovnik kolonij kot so EX TEMPORE v Kostanjevici, v Bistrica ob Sotli - Trgatev, Kiparska kolonija Lesično. To je posebna oblika ustvarjanja, saj je učencev manj, po navadi so to učenci, ki zelo radi ustvarjajo. Učenec in učitelj sodelujeta na bolj sproščen način kot v razredu. Učenci, ki se udeležijo slikarske kolonije, se počutijo odgovorne in tudi ponosne, da jim je zaupana ta naloga. Že prej pa morajo upravičiti svojo udeležbo z uspešnim delom. Opisala bom kiparsko kolonijo Lesično in slikarsko kolonijo, ki smo jo organizirali na naši šoli.

4. KIPARSKA KOLONIJA – LESIČNO

Vsako leto v oktobru se udeležimo kiparske kolonije v Lesičnem. Z učenci likovnega krožka se z veseljem pripravljamo na ta dogodek. Najprej začnemo zbirati različne kose lesa, ki ga dobimo pri mizarjih, na žagi ali doma. Po uvodnem razgovoru o kiparskih materialih, načinih dela z njimi, orodjih in strojih, s katerimi bomo delali, sledi kiparjenje iz lesa. Skupaj z učenci ugotavljamo, kateri so najbolj ustvarjalni in bodo najbolj uspešno zastopali našo šolo. Določimo tri najbolj uspešne in spretne učence. Letos so se najbolj izkazali učenec iz 8. razreda in dva učenca iz 6. razreda. Zbrana ekipa si je morala odbrati les in orodje, ki ga bomo potrebovali. Naslednji dan smo vse pripravljeno naložili v avto in se odpeljali v Lesično, ki je 20 km oddaljeno od Senovega. Med samo vožnjo poteka sproščen pogovor, tudi šal ne manjka. Med temi učenci in učiteljem se stke prav prijetna in sproščena vez. Učitelj ne more v razredu nikoli tako v lepi luči spoznati učencev in tudi učenci ne učitelja.
Ko prispemo v šolo v Lesičnem, se srečamo z učenci iz različnih šol. Začetna zadržanost, po uvodnem pozdravu ravnateljice in mentorice te šole in ogledu prijetne vaške šole, se kmalu spremeni v prijetno kramljanje in sproščeno vzdušje. Uvodno zadrego smo premagali, nato sledi pripravljanje delovnega prostora, materiala, orodja in snovanje ideje .Lotimo se dela (**SLIKA 2**). Zelo prijetno je opazovati učence, ko si drug drugem pomagajo z nasveti, ni pomembno, s katere šole je kdo. Tega se ne da doživeti v razredu.




SLIKA 2: Gregor, Maša in Luka pri ustvarjanju.

Sproščenega vzdušja med mladimi kiparji, in seveda gibanja, ni manjkalo. S kiparjenjem smo zaključili zadovoljni in tudi malce utrujeni. Še zadnji posnetek s svojimi umetninami pred kosilom (**SLIKA 3**).



SLIKA 3: Na ogled smo se postavili s svojimi umetninami.

Po kosilu je sledilo slovo in odhod proti domu. Na poti domov smo se ustavili v Kozjem, kjer je zelo lep športni park. Kar celo uro smo se podili po igrišču in se potili v fitnesu na prostem (**SLIKA 4**).



SLIKA 4: Gibanje na prostem.

5. SLIKARSKA KOLONIJA – SENOVO (GRAFITI)

Ob 90-letnici šolstva na Senovem smo poleg ostalih prireditev pomemben mejnik obeležili tudi tako, da smo organizirali slikarsko kolonijo pod naslovom: MLADI IN ŠPORT – GRAFITI. Zakaj GRAFITI?

Grafiti so bili kot del javnega življenja prisotni že od nekdaj. Najstarejše ohranjene stenske poslikave izvirajo iz paleolitika, ko so na stene jam z raznimi naravnimi pigmenti upodabljali predvsem živali in tematiko lova. V antičnih mestih, kot so Atene in Pompejih, so nastali prvi napisi na zidovih mestnih stavb. Med 2. svetovno vojno so nacisti z napisi po stenah ulic širili sovražno protižidovsko propagando. Grafiti so bili izredno pomemben medij za aktiviste, in za aktiviste odpadniških gibanj, študentskih gibanj, prav tako so bili grafiti politični medij. Korenine uličnih, urbanih grafitov segajo v šestdeseta leta 20. Stoletja v New Yorku. [1]

Grafite v današnjem času lahko razumemo kot sodobno umetnost. Ulična umetnost pokriva široko področje grafitov, plakatov, ulično gledališče, ples, skejtanje. Nastopa v vlogi galerije, razstavnega prostora na ulici. Obstaja veliko razlogov, zakaj ljudje ustvarjajo grafite: zaradi uporništva, za umetnost, za šport… Vse več je različnih priložnosti ustvarjanja z grafiti. Možnosti ustvarjalcev se širijo z novimi materiali in tehnikami. Grafiti so različni po vsebini in po videzu. Nekateri jih opredeljujejo kot umetnost, drugi kot vandalizem. Grafiti so zaželeni na primernih krajih, kjer popestrijo sive zidove, škarpe. Naš razlog za slikanje grafitov pa je umetniški, torej ustvarjali smo nekaj lepega z določenim sporočilom: MLADI IN ŠPORT.
Ob šolskem igrišču imamo veliko škarpo, ki je leta bila pusta in popackana in popisana z neprimernimi grafiti. Povabili smo učence in likovne mentorje s šol naše občine, da bi poslikali našo škarpo. Zbrali smo se na igrišču. Po uvodnem nagovoru g. ravnatelja so sledila navodila, tehnični napotki in seveda seznanitev z GRAFITI in skupnim naslovom. Vsaki šoli smo dodelili določen prostor na škarpi (**SLIKA 5**). Sledil je posvet z mentorjem (**SLIKA 6**).



SLIKA 5: Vsak skupina dobi del škarpe.



SLIKA 6: Posvet z mentorjem.

Sproščeno vzdušje, delovna vnema, posvetovanje med seboj (**SLIKA 7**), navdušenje in smeh so nas spremljali celo dopoldne. Tudi gledalcev ni manjkalo in seveda tudi ne različnih komentarjev. Vsaka ekipa je osmislila svojo poslikavo na temo šport.



SLIKA 7: Ustvarjanje je bilo zabavno.

Delo smo zaključili uspešno. Navdušeni nad svojim delom so se učenci fotografirali s svojimi grafiti (**SLIKA 8** in **9**).



SLIKA 8: To smo me…



SLIKA 9: Mi pa tečemo.

Naša škarpa je dobila novo podobo, živahne barve nas vabijo na igrišče, naše poslikave pa sporočajo, da sta šport in gibanje življenjskega pomena (**Slike 10 - 12**).



SLIKA 10: Naša žoga je težka.



SLIKA 11: Pridne roke so pustile svoje sledi na škarpi.



SLIKA 12: Končni izdelek – globoko sporočilo.

6. SKLEP

Tovrstno delo z učenci predstavlja dodano vrednost. Ustvarjanje na likovnih kolonijah je prijetno, učenci ogromno pridobijo. Sklepajo se nova poznanstva, prijateljstva, izmenjajo se izkušnje, rodijo se nove ideje, gibanja na svežem zraku ne manjka. Zaradi takšnih trenutkov sem še vedno rada učiteljica likovne umetnosti.
Likovna umetnost in gibanje si podajata roko, mentorji in učenci si podajamo izkušnje, predvsem pa ustvarjamo in ob tem živimo vrednote, tudi gibanje.

LITERATURA IN VIRI

[1] K. Jordan, Grafiti in subkultura. Diplomsko delo. Univerza na Primorskem, Fakulteta za humanitarne študije, Koper, 2007. Pridobljeno s https://repozitorij.upr.si/Dokument.php?id=9757&lang=slv , 14. 11. 2019.

[2] T. Gorjup, »Likovne zakonitosti in aktivnosti delovne terapije«, DZS, 1999.

[3] N. Golob, »Kaj nam govorijo umetnine«, MODRIJAN, 2005.

[4] S. Pogačnik-Toličič, O.Vipotnik, M. Jernejec, »Govorica otroške risbe«, ČGP DELO, junij 1986.

Hana Hozjan

ZDRAVO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

POVZETEK

Hiter, stresen način življenja in razvoj tehnologije mladostnikom vse bolj onemogoča zdrav način preživljanja prostega časa, saj večino časa preživijo v zaprtih prostorih in za računalniškimi ali drugimi zasloni, socialne stike pa vzdržujejo pretežno preko socialnih medijev. Mladostniki s posebnimi potrebami so prav na področju socialnih spretnosti in komunikacije šibkejši, kar še dodatno vpliva na pomanjkanje pozitivnih izkušenj na tem področju. Program izkustvenega učenja o samem sebi se lahko na taboru izvaja intenzivneje in v drugačni obliki, saj ima skupno sobivanje nekoliko drugačne značilnosti in razsežnosti ter zagotavlja večjo možnost izvajanja vseh elementov socialno-integracijske vloge vzgojno-izobraževalnega programa. Večdnevno druženje, sproščeno vzdušje, pozitivne interakcije v skupini, zgoščeno delo ter vrsta drugih prednosti, ki jih tabor omogoča, dodatno motivirajo učence ter vplivajo na drugačen odnos do sebe in drugih. Omogoča spodbujanje pozitivnega odnosa do zdravega načina življenja ter navajanje mladostnikov na odgovornost za lastno varnost in zdravje, skrb in spodbujanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika ter ponuja možnost odcepitve od staršev ter razvoj večje odgovornosti in zrelosti. Športne aktivnosti, stik z naravo v kombinaciji z delavnicami za boljše vzpostavljanje medsebojnih odnosov, spoznavanje drug drugega, tolerance do različnosti, spoštovanja drugega idr., prinaša dober model za učenje zdravega načina preživljanja prostega časa za mladostnike in hkrati poglablja odnose in zaupanje med strokovnimi delavci in mladostniki.

KLJUČNE BESEDE: **mladostniki s posebnimi potrebami, izkustveno učenje, tabor, odnosi, prosti čas.**

SPENDING FREE TIME HEALTHILY

ABSTRACT

A fast and stressful way of life and technology development prevent adolescents from a healthy way of spending their free time, because most of their time is spent inside, watching at computer and other screens. Social contact is kept mostly through social media. Adolescents with special needs are weak in the area of social competences and communication, which further influences the lack of positive experience in this area. Empirical learning programme about oneself can be carried out more intensely and in a different form because living together has different characteristics and dimensions and provides a greater opportunity of executing all elements of the social-integration role of the education process. Socialising for a few days, relaxed atmosphere, positive interaction in a group, condense work and numerous other advantages enabled by going to a camp, provide additional motivation for the pupils and affect a different attitude towards oneself and others. It encourages a positive relationship toward a healthy way of life and develops an adolescent's sense of self-security and health. It also takes care of and encourages a coordinated physical and emotional development of an individual and offers the chance to move away from parents, thus developing responsibility and maturity. Sport activities, contact with nature, combined with workshops for establishing relationships, getting to know each other, tolerance to difference, respecting each other etc., is a good model for teaching a healthy was of spending free time for adolescents and at the same time deepens relationships and trust among the teachers and adolescents.

KEYWORDS: **adolescents with special needs, empirical learning, camp, relationships, free time**.

1. UVOD

Vse hitrejši tempo življenja, hkratno zniževanje socialnega statusa ter naraščajoče število otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, ki imajo težave na področju komunikacije in socialnih interakcij, so le eni izmed dejavnikov, ki pripomorejo k vse manj zdravemu načinu življenja otrok in mladostnikov. Hkrati nas vse bolj obkroža hiter razvoj tehnologije in obkroženost s poplavo informacij. Otroci in mladostniki tako vse več časa preživijo s telefoni, tabličnimi računalniki, računalniki, celo pametnimi urami, ki negativno vplivajo na njihov psihosocialni razvoj. Otroci in mladostniki pogosto več ur preživijo ob igranju računalniških iger, druženju na socialnih in družabnih omrežjih, svoj prosti čas pogosto preživijo v zaprtih prostorih in tako izgubljajo stik z naravo. Danes so otroška in športna igrišča prazna, otroci ne znajo več vzpostaviti socialnih stikov z vrstniki in se družiti, primanjkuje jim gibanja, neusmerjene igre in raznovrstnih socialnih stikov. In čeprav je poznavanje in uporaba novih tehnologij nujna za uspešno vključevanje v družbo, ne more nadomestiti socialnih interakcij in izkušenj, ki jih otroci pridobivajo na igrišču med druženjem in spontano igro.
Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami se vsakodnevno srečujejo s številnimi izzivi, ki se ne pojavljajo le na področju učnih zahtev in nalog, temveč tudi znotraj sfere čustvenega doživljanja ter odnosov z vrstniki in strokovnimi delavci v šolah. Tudi na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana se strokovni delavci srečujemo s podobnimi izzivi pri vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov. Opažamo, da so naši mladostniki ranljiva, rizična skupina prav zaradi svojih specifičnih potreb in zato potrebujejo še več pozitivnih izkušenj in potrditev na teh področjih. Z namenom premagovanja ovir in omejitev tako vsako leto izvedemo več aktivnosti in delavnic na temo krepitve socialno-komunikacijskih veščin, uravnavanja vedenja, čustvenega opismenjevanja idr. Omenjene aktivnosti, katerih namen je celostna osebnostna rast otrok in mladostnikov, ki imajo težave v psihosocialnem prilagajanju tudi zaradi svojih posebnih potreb (naglušnost, gluhota, govorno-jezikovne motnje, avtistične motnje, hiperaktivne motnje idr.), smo večinoma izvajali v času jutranjega varstva, oddelčnih skupnostih, v času podaljšanega bivanja ali po pouku. Ker pa smo želeli tem aktivnostim postaviti nek časovni okvir in strukturo, smo organizirali tabor za devetošolce, kjer bi te vsebine lahko izvedli strnjeno in izven šolskega prostora.

2. IZKUSTVENO UČENJE

Izkustveno učenje je po Lewinu (Benčič, 2010) integriran proces spreminjanja in rasti človeka, ki se odvija v štirih povezanih fazah. Začne se s konkretno izkušnjo, ki ji sledi zbiranje podatkov in opažanj o tej izkušnji; ti se analizirajo, povežejo v abstraktne pojme in posplošitve ter se v obliki povratne informacije vrnejo avtorjem izkušnje. Na tej osnovi posameznik zasnuje načrt za novo akcijo, ki vodi do nove izkušnje. Tabor, podobno kot šola v naravi, omogoča otrokom krajšo odcepitev od staršev, kjer morajo sami skrbeti zase in za svoje stvari, krepi občutke odgovornosti in samostojnosti ter omogoča pridobivanje konkretnih izkušenj na podlagi izkustvenega učenja v naravi. V primerjavi s klasičnimi oblikami pouka je največja prednost tabora v tem, da ponuja sproščeno in spodbujajoče vzdušje, pozitivne socialne in psihološke učinke skupine, večjo motiviranost in zgoščenost dela (Gros, 2005).

Kranjčan (2004, v Masnec, 2011) meni, da doživljaj in avantura v pedagogiki predstavljata indirektni vzgojni sredstvi, ker pedagogi ne vplivajo na mladostnike sami, temveč preko pedagoškega aranžmaja. Tudi Ziegenspeck (1992, v Masnec, 2011) govori o tem, da so za mladostnike raznovrstne aktivnosti, veselje do avantur, radovednost ter eksperimenti na telesnem in socialnih področjih nujne potrebe in izraz iskanja samega sebe in osebne identitete. Z omenjenimi aktivnostmi in dosežki pri teh aktivnostih skuša mladostnik z ekstremno negotovostjo premagati zaznamovan čas med otroštvom in odraslostjo.

A. ZAKAJ NA TABOR?

Že nad vhodom v Apolonov tempelj v Delfih je bilo napisano: »Človek, spoznaj samega sebe«. »Znanja ni mogoče nikomur dati. Človeka je mogoče le usmeriti, da ga najde v sebi« (Galileo Galilei, v Ščuka, 2007). To predvsem velja za znanja o sebi, o svojih lastnostih, svojih željah, ciljih, čustvih. Poznati samega sebe in se spoštovati, ceniti, je ključ do duševnega zdravja. Duševno zdravje posameznika je namreč opredeljeno kot doživljanje sreče, zadovoljstva, samospoštovanja, zavedanja lastnih sposobnosti in omejitev, so kvalitetni medsebojni odnosi, soočanja z različnimi situacijami, obremenitvami in težavami (Konec Juričič, 2010, v Tacol, 2010). Človek, ki ima pozitivno samopodobo, se spoštuje, si zaupa in se ceni, si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel, sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje, se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati, je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih, se lažje prilagaja spremembam, prevzema odgovornost za svoje vedenje, prepoznava odgovornost za svoje vedenje, prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen (Tacol, 2010).

Na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana se lahko vpisujejo otroci in mladostniki v prilagojene izobraževalne programe z enakovrednim standardom, ki imajo odločbo o usmeritvi, v kateri so opredeljeni kot gluhi in naglušni otroci, kot otroci z govorno-jezikovnimi motnjami ali kot otroci z avtističnimi motnjami. Vse te skupine otrok in mladostnikov z omenjenimi motnjami imajo bolj ali manj izrazite težave pri oblikovanju samopodobe, pri vključevanju v socialne odnose, težko komunicirajo z ostalimi ljudmi in imajo težave z razumevanjem druženja v socialne namene (Whitaker, 2011). Nezmožnost komunikacije se lahko kaže v izbruhih jeze, samopoškodovalnem in agresivnem vedenju ter kljubovanju. Odkrivanje otrokove in mladostnikove podobe o sebi ter posledično spreminjanje v pozitivno samopodobo je dolgotrajen proces in tega smo se želeli strokovni delavci lotiti bolj organizirano, sistematično. Program izkustvenega učenja o samem sebi se lahko na taboru nadaljuje intenzivneje in v drugačni obliki, saj ima skupno sobivanje nekoliko drugačne značilnosti in razsežnosti in zagotavlja večjo možnost izvajanja vseh elementov socialno-integracijske vloge vzgojno-izobraževalnega programa (Gros, 2001). Čustvene in vedenjske težave, ki se včasih zdijo nepremostljive, se v šoli v naravi lažje razrešujejo in odpravljajo. Vse to se kaže tudi v izboljšanju učnih rezultatov in v spremenjenem odnosu do šole (Stiškovsky, 2005). Večdnevno druženje, sproščeno vzdušje, pozitivne interakcije v skupini, zgoščeno delo ter vrsta drugih prednosti, ki jih šola v naravi ali tabor zagotovo ima, dodatno motivirajo učence ter vplivajo na drugačen odnos do sebe in drugih (Burnik in Dolenc, 2004).

Gros (2001) navaja različne splošne vzgojno-izobraževalne cilje programov šole v naravi: spodbujanje komunikacijske in socialne spretnosti ter razvijanje demokratične komunikacijske kulture, spodbujanje sposobnosti za spoštovanje sebe in drugih oseb ter vzpostavljanje

medosebnih in družbenih odnosov, razvijanje sposobnosti ustvarjalnega, kritičnega mišljenja in presojanja ter usposabljanje učencev za soočanje z življenjskimi problemi in za samozavestno reševanje le-teh, spodbujanje pozitivnega odnosa do zdravega načina življenja ter navajanje učencev na odgovornost za lastno varnost in zdravje, skrb in spodbujanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika idr. Mladostnikom pa s tabori med drugim omogočamo tudi, da se za kratek čas osamosvojijo od staršev in skrbnikov ter so sami odgovorni za svoje osebne stvari, čistočo, osebno higieno in dobro počutje in glede na te izkušnje oblikujejo svojo samopodobo.

Dejavnosti na taboru se prepletajo z organizacijo športnih aktivnosti, ki jih ponuja izvajalec Centra za šolske in obšolske dejavnosti in lahko zajema različne pohode, sprehode, plezanje, lokostrelstvo, nordijsko hojo, nogomet, igro med dvema ognjema idr. Poleg aktivnega preživljanja časa na prostem ter spoznavanja športnih prvin pa program vsebuje tudi delavnice, kjer se mladostniki učijo vzpostavljanja medsebojnih odnosov, spoznavanja drug drugega, strpnosti, tolerance do različnosti, spoštovanja drugega idr. Preko socialnih iger mladostniki spoznavajo sebe, svoje talente, svoje meje, strahove in želje. Skupno druženje in spoznavanje pa preprečuje socialno izključenost.
Aktivnosti na delavnicah potekajo v skupini (pogovor, soočanje mnenj, stališč), v parih (pogovor, izmenjava stališč, izkušenj, čustev) ali individualno (ozaveščanje svojih lastnih misli, čustev, občutkov, stališč). Socialne delavnice in delavnice spoznavanja samega sebe izvajamo s pomočjo delovnih listov programa, ki so ga ustvarili sodelavci Zavoda za zdravstveno varstvo Celje z naslovom To sem jaz: Verjamem vase (10 korakov do boljše samopodobe). Prav tako uporabljamo priročnik, ki ga je izdala dolgoletna sodelavka na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, Alenka Levec, z naslovom To smo mi, ki je zbirka socialnih iger z navodili, prirejenimi za delo s skupinami gluhih in naglušnih otrok in mladostnikov. Pri svojem delu izvajanja skupinskih delavnic se opiramo na mnoge predlagane socialno-komunikacijske igre, npr. iz priročnika za vodenje skupin Susan Carrell, Skupinske aktivnosti za mladostnike, ali iz priročnika za učitelje in starše dr. Viljema Ščuke, kjer je zbranih preko 50 različnih učnih delavnic ter mnoge druge zbornike.
S takšno obliko vzgojno-izobraževalnega dela mladostnikom ponudimo model za oblikovanje zdravega odnosa do preživljanja prostega časa – v naravi in stran od pasti sodobnega časa in novih tehnologij. V času tabora se oblikujejo pozitivni odnosi med sošolci in vrstniki, saj so ves dan skupaj – bivajo v istih prostorih, opravljajo skupna dela, se skupaj učijo, igrajo in zabavajo, vse v sproščenem okolju v nestrukturiranih situacijah. Tako mladostniki pridobijo vrsto socialnih izkušenj, za katere je v času pouka manj priložnosti. Lahko se stkejo zametki pravega prijateljstva ali celo prve ljubezni. Kot pozitivno se je izkazalo tudi drugačno sodelovanje mladostnikov s strokovnimi delavci. Ob sproščenem vzdušju se odpirajo možnosti za drugačen, pristnejši odnos med strokovnimi delavci in mladostniki, ki strokovne delavce spoznajo v drugačni luči. Tudi strokovni delavci lahko v tem času bolje spoznajo učence, se bolj zbližajo, med njimi stečejo pogovori v bolj sproščenih okoliščinah ter tako povečajo medsebojno zaupanje in spoštovanje. Takšni odnosi lahko pridejo prav tudi kasneje v pedagoškem procesu. Umik iz primarne družine mladostnikom omogoča, da pokažejo svoje sposobnosti samostojnosti, zrelosti, možnosti prilagajanja skupini in sodelovanja pri skupnih

aktivnostih. Vse to so področja, na katerih je veliko mladostnikov s posebnimi potrebami šibkih in tabor je idealna priložnost, da se izkažejo in potrjujejo tudi na teh področjih.
Na taborih je vedno prisoten tudi tolmač slovenskega znakovnega jezika, ki poskrbi, da gluhi in naglušni mladostniki prejmejo točna navodila za delo, razumejo predstavljene aktivnosti, je na voljo za pogovor, da se lahko vzpostavi komunikacija med vsemi mladostniki in strokovnimi delavci. Spremljevalcev je vedno dovolj, da s tem posamezniku omogočimo umik iz dejavnosti, če je to potrebno ali pa ga individualno spremljamo pri delu. Udeleženci programa se počutijo varne, prav tako njihovi starši ali skrbniki.

3. ZAKLJUČEK

Pozitivne povratne informacije mladostnikov nam vsako leto potrjujejo, da je naš program dober, saj mladostnike uči vzpostavljati kvalitetnejši socialni kontakt, veča emocionalno stabilnost in krepi pozitivno samopodobo. Omogoča jim, da se na neformalni način učijo socialno-komunikacijskih veščin, sili jih v novo okolje, v nove odnose, proč od dnevne rutine ali od odvisnosti od telefonov, računalnikov ali drugih psihoaktivnih snovi, ki zasvajajo človeka. Program izvajamo strokovni delavci, ki poznamo posebne potrebe naših otrok in mladostnikov, predvidimo možne zaplete, konflikte in smo nanje vnaprej pripravljeni. Delavnice so skrbno izbrane, vedno jih je na voljo več, da se lahko izvajanje prilagodi konkretnim situacijam, odprtosti skupini, temam, ki jih izpostavijo udeleženci. Program jim nudi enkratno izkušnjo skupnega sobivanja, spoznavanja in skupnih aktivnosti. Prav tako mladostnikom nudi model za oblikovanje primernega odnosa do prostega časa v naravi in v družbi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Benčič, U. (2010). Pomen doživetja v didaktiki. *Doživljajska pedagogika, 13*, 16. Ljubljana: Tiskarna Artelj.

[2] Burnik, S. in Dolenc, M. (2004): Šport v šoli v naravi – možnosti za vse otroke. V: *Zbornik prvega strokovnega posveta didaktika v šoli v naravi*. Ljubljana: CŠOD, str. 172-178.

[3] Gros, J. (2001): *Koncept šole v naravi za devetletno osnovno šolo.* Ljubljana: CŠOD.

[4] Gros, J. (2005). Zakaj, kako v šolo v naravi. V *Strokovni posvet Didaktika šole v naravi* (str. 288-296). Ljubljana: CŠOD. Pridobljeno s https://www.csod.si/uploads/file/SVN_CLANKI/Zakaj_kako_v_SVN_gabrijel_gros.pdf.

[5] Jesenek Mori, M. ur. (2015): *Otroci s posebnimi potrebami v šoli v naravi.* Šola v naravi, Revija za spodbujanje in razvoj šole v naravi. Ljubljana: CŠOD. Pridobljeno s https://www.csod.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/Revija%20csod_november.pdf.

[6] Stiškovsky, N. (2005): Povezanost doživljajske pedagogike in šole v naravi V: *Zbornik drugega strokovnega posveta didaktika v šoli v naravi.* Ljubljana: CŠOD, str. 243-244.

[7] Ščuka, V. (2007): *Šolar na poti do sebe.* Radovljica: Didakta.

[8] Tacol, A. (2010): *10 korakov do boljše samopodobe.* Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

[9] Whitaker, P. (2011): *Težavno vedenje in avtizem.* Ljubljana: Center za avtizem.

Damijana Hrastelj Ploj

SKRITI SLADKORJI

POVZETEK

Veste, koliko sladkorja pojeste? Ste prepričani? Veliko ljudi namreč ne ve, da se sladkor skriva tudi drugod, ne le v čokoladi in sladkarijah ter v kavi. Sladkor tako najdete tudi v jogurtih in kečapu. Ogljikovi hidrati ne bi smeli biti na seznamu prepovedanih živil, kadar govorimo o zdravem prehranjevanju, saj so ključnega pomena za pravilno delovanje telesnih in možganskih funkcij. Telo od vseh makrohranil (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) potrebuje največ ogljikovih hidratov. Ogljikovi hidrati so gorivo za človeško telo. Mnoga živila že sama po sebi vsebujejo sladkor, velikokrat pa je ta še dodan. Kako vemo, katera živila vsebujejo le "svoj" sladkor, katerim pa je dodan? Proizvajalci skrijejo dodane sladkorje pod različna imena, ki ne zvenijo nič kaj »sladko«. Ko gre za nakupovanje zdrave hrane z manj kalorijami, potrošniki pogosto verjamemo zavajanju oziroma napačnim trditvam. Napisi na embalaži, kot sta malo maščob, brez holesterola, oblika in barva embalaže so ob nepoučenosti kupcev glavno prodajno orožje proizvajalcev. Deklaracije so velikokrat napisane nerazumljivo. Dijaki v tretjem letniku so pri pouku organske kemije raziskovali, kje vse najdemo skrite sladkorje, pod katerimi imeni so skriti in kolikšna je priporočena količina sladkorjev za normalno delovanje organizma, katerim živilom se je potrebno izogibati in katera živila se priporočajo.

KLJUČNE BESEDE: **ogljikovi hidrati, glukoza, fruktoza, laktoza, skriti sladkor.**

HIDDEN SUGARS

ABSTRACT

Do you know how much sugar you eat? Are you sure? A lot of people don't know that sugar is hidden everywhere, not just in chocolate, and sweets, and in a cup of coffee. Sugar thus can also be found in the jogurty and ketchup. Carbohydrates should not be allowed to be on the list of forbidden foods, talking about healthy eating. Carbohydrates are essential for the proper functioning of the body and the brain. The body of all the nutrients (carbohydrates, protein, fat) needs to up the carbs. Carbohydrates are the fuel for the human body. Many of the food products, in itself, contain sugar, many times, it is additionally added. How do we know which foods contain just the ' her ' of the sugar that is added? Manufacturers may choose to hide the added sugars under a variety of names that don't sound anything what is "sweet". When it comes to shopping for healthy food with a less caloric, and consumers often believe the misleading or false claims. The lettering on the container, such as a low-fat, cholesterol-free, the shape and the color of the packaging, you are taking a lack of knowledge of the customers of the main retail arms of the manufacturers. The declarations often appear incomprehensible. The students in the second year in organic chemistry have been investigated, where everything hidden sugars can be found, and under what names they hide it, and how much is the recommended amount of sugars needed the normal functioning of the body. Which foods should be avoided and which foods are recommended.

KEYWORDS: **carbohydrates, glucose, fructose, lactose, to hide the sugar.**

1. UVOD

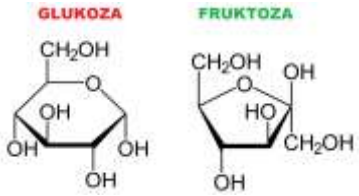
Ogljikovi hidrati so kemične spojine, sestavljene iz ogljika, vodika in kisika. Kadar uživamo ogljikove hidrate, se ti spremenijo v glukozo. Glukoza je sladkor in jo telo porablja za energijo, potrebno za pravilno delovanje mišic in možganov ter osrednjega živčnega sistema.
Glukozo imenujemo tudi krvni sladkor. Telo lahko nekaj energije pridobi tudi iz beljakovin in maščob, a so ogljikovi hidrati pri tem najbolj učinkoviti, medtem ko so za možgane celo edini vir energije. Nezadostna količina zaužitih ogljikovih hidratov zmanjšuje našo sposobnost razmišljanja in gibanja. Pretvarjanje energije iz maščob je za telo zelo naporno in potratno, saj za to porabi zelo veliko energije, telo takrat hujša. Za normalno delovanje je najbolj učinkovit naravni sladkor glukoza, ki jo najdemo kot sestavni del škroba, amilopektina in amiloze. Naravna živila, ki niso industrijsko predelana, so sestavljena iz dobrih ogljikovih hidratov, zato jih v prehrano vključite vsak dan. Takšna živila imajo nizek glikemični indeks, kar pomeni, da nas nasitijo za dlje časa, poleg tega telo hranilne vrednosti takšnih živil pokuri, kar preprečuje kopičenje maščobnih zalog. Predelana hrana ni koristna za naše zdravje. Pozornost je potrebno nameniti tudi dodatnemu sladkorju, ki se nahajajo povsod, tudi v živilih, kot so omake ali začimbe. Prevelike količine sladkorja v prehrani dvignejo raven inzulina. To lahko vodi k nabiranju nevarne maščobe na področju trebuha. Dvigne se raven trigliceridov in celo poveča odpornosti na leptin, kar sčasoma privede do debelosti in višje stopnje tveganja za nastanek rakavih obolenj. Najbolj nevaren je dodani sladkor fruktoza, ki je cenejši. Fruktoza se v organizmu pretvarja v maščobi in ne daje energije, posledice so zamaščena jetra in debelost ter druge bolezni srca in ožilja. V prehrano torej vključujemo raje živila, kot so graham testenine, rjavi riž, sladki krompir, polnozrnat kruh, ovsene kosmiče, ajdo, proseno kašo … Na ta način dobi telo potrebne mikroorganizme, energijo in balastne snovi.

2. OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so organske kisikove spojine. V njihovih molekulah sta poleg ogljika tudi vodik in kisik, ki sta vezana v razmerju 2:1. Enako razmerje med vodikom in kisikom je tudi v vodi H_2O. Ogljikove hidrate pogosto imenujemo sladkorji ali saharidi. Nekateri ogljikovi hidrati imajo sladek okus. Ogljikove hidrate delimo na monosaharide, oligosaharide in polisaharide.

3. MONOSAHARIDI

Monosaharide delimo na aldoze in ketoze, odvisno, kako funkcionalno skupino imajo. Njihova razdelitev je pomembna tudi glede števila ogljikovih atomov, najpomembnejše in najpogostejše so heksoze. Glukoza (grozdni sladkor, dekstroza) je aldoza. Najdemo jo v vseh disaharidih. Ker v nespremenjeni obliki prehaja skozi črevesno steno v kri, je učinkovit vir energije. Pravimo mu tudi krvni sladkor. Fruktoza (sadni sladkor, levuloza) je ketoza. Je sestavina v sladkih sadežih. Je najbolj sladka med enostavnimi sladkorji. Galaktoza je aldoza. Je sestavina laktoze ali mlečnega sladkorja. Nima izrazito sladkega okusa. V presnovi se spreminja v glukozo. Zmes glukoze in fruktoze je invertni sladkor, ki je osnovna sestavina medu, formuli glukoze in fruktoze najdemo na sliki 1. [1]



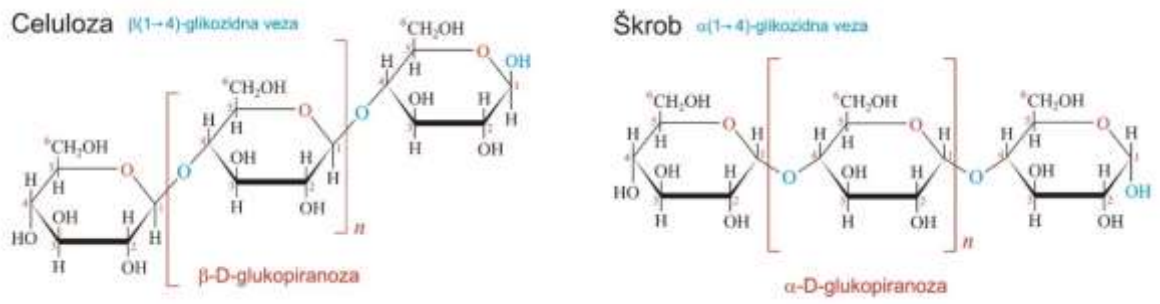
SLIKA 1: Glukoza in fruktoza

4. OLIGOSAHARIDI

Oligosaharidi so sestavljeni ogljikovi hidrati. Vsebujejo 2 do 8 monosaharidnih enot. Med njimi so najpomembnejši disaharidi. Med disaharide uvrščamo saharozo, laktozo in maltozo.
Saharoza (trsni ali pesni sladkor) je najpomembnejši disaharid. Kot rezervna snov se nahaja v plodovih, gomoljih in drugih rastlinskih delih. Pesni ali trsni sladkor je po sladkosti takoj za fruktozo. [2] maltoza (sladni sladkor) nastane z razgradnjo škroba v kalečem ječmenu, ki omogoča encim diastaza. Maltoza je sestavljena iz dveh molekul glukoze. Laktoza (mlečni sladkor) se nahaja v mleku. Laktoza nastaja iz krvnega sladkorja v mlečni žlezi, tako da se nahaja v mleku živalskega izvora in nekaterih mlečnih izdelkih (jogurti, sladoledi, mlečni namazi). Nekateri ljudje, posebej otroci, so pogosto preobčutljivi na laktozo, kar imenujemo tudi laktozna intoleranca. Do intolerance na laktozo pride zaradi pomanjkanja encima laktaze v črevesju. Tako se laktoza med prebavo ne more razgraditi na manjše enote, kar povzroči napenjanje, krče, slabo počutje, tudi diarejo. Rešitev predstavljajo mlečni izdelki iz živalskega mleka brez laktoze ali druge vrste mleka. [2]

5. POLISAHARIDI

Škrob je oblika rezervnega ogljikovega hidrata pri rastlinah. Škrob v krompirju in nekaterih žitnih vrstah je sestavljen iz dveh različno zgrajenih sestavljenih sladkorjev: iz amiloze in amilopektina. Amiloza sestavlja približno 20 % mase škrobnega zrna in se nahaja v njegovem osrednjem delu. Zgrajena je iz –1000-4500 molekul glukoze, ki so povezane v nerazvejane, spiralasto zavite verige. Amilopektin je glavna sestavina škrobnega zrna, saj sestavlja 80 % njegove mase. Rastline skladiščijo škrob predvsem v svojih podzemnih delih, v semenih in plodovih. Dekstrini so vmesni produkt pri razgrajevanju škroba. So topni v vodi in imajo nekoliko sladek okus. Zgrajeni so iz 10-30 molekul glukoze. Dekstrini so lažje prebavljivi kot škrob in so pomembna sestavina prehrane dojenčkov in bolnikov.



SLIKA 2: Škrob in celuloza

Celuloza je ogrodna snov v celičnih stenah rastlin. Skoraj popolnoma čisto celulozo najdemo v vlaknih bombaža in lesu. Molekulo celuloze sestavlja od 8.000 do 12.000 molekul glukoze, ki se povezujejo v nitaste strukture. Celuloza ni topna v vodi, prebavni sokovi je ne morejo razgraditi. Čeprav je neprebavljiva, je pomembna kot balastna snov, ki pospešuje peristaltično gibanje črevesja. V vodi celuloza nabrekne. Na sliki 2 je prikazana zgradba škroba in celuloze, lepo je vidna razlika v glikozidni vezi med molekulami glukoze. [3]
Glikogen je vrsta živalskega rezervnega ogljikovega hidrata. Nastaja predvsem v jetrih iz molekul glukoze in se v jetrih tudi kopiči. Nekaj glikogena je shranjenega v mišicah. Glikogen je sestavljen iz razvejanih polisaharidnih verig. Ko telo potrebuje glukozo, npr. za vir energije, razgradi molekulo glikogena.

6. VLOGA SLADKORJEV

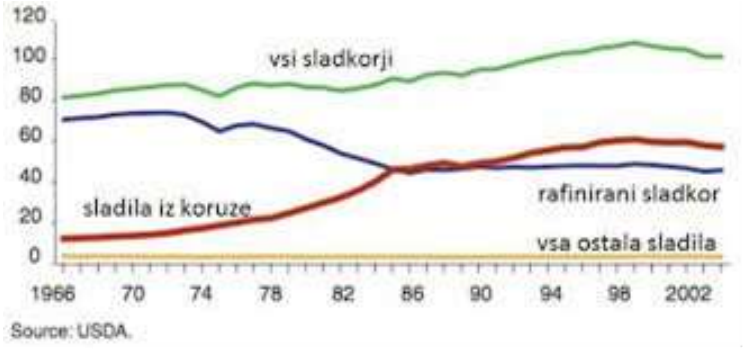
Človeško telo potrebuje ogljikove hidrate za naslednje funkcije v telesu:
dobi vir energije,
potrebuje oporne snovi, to so balastne snovi,
izhodne spojine za gradnjo drugih organskih spojin,
sestavine zapleteno zgrajenih snovi, ki opravljajo bistvene življenjske funkcije (npr. dezoksiribonukleinska kislina, ki nosi genetsko informacijo) ter snovi, ki sodelujejo, ko ena celica prepoznava drugo.
Uravnotežena hrana je vir energije in vitaminov. Pri vsakem dnevnem obroku je priporočljivo zaužiti vsaj nekaj sestavljenih ogljikovih hidratov, ki vsebujejo škrob. Škrobna živila mora telo namreč razgraditi z encimi v slini do glukoze, preden telo tako živilo lahko uporabi, zato telesu škrobna živila predstavljajo dolgotrajnejši vir energije v primerjavi z živili, v katerih npr. prevladujejo enostavnejši sladkorji. [4]
Koliko sladkorja je na dan priporočljivo oziroma dovoljeno vnesti v telo?
Po Smernicah zdravega prehranjevanja, ki jih je pripravila organizacija CINDI Slovenije pod okriljem Ministrstva za zdravje, je zgornja (priporočena /dovoljena) meja za odraslega človeka do 10 % dnevnih energijskih potreb. Pri priporočenem celodnevnem energijskem vnosu 2000 kcal predstavlja to 200 kcal, kar je približno 40 g sladkorja. Sladkor ne vsebuje popolnoma nobenih za telo koristnih snovi, je popolnoma brez vitaminov in mineralov, predvsem rafiniran sladkor negativno vpliva na delovanje naših celic in povzroči, da te ne dobijo dovolj kisika. Sladkor, ki so ga poimenovali beli morilec, torej za vaše telo pomeni samo prazne kalorije. Pretiravanje s sladkorjem lahko negativno vpliva na delovanje ožilja in možganov. Še sprejemljiva meja dnevno zaužitega sladkorja je 10 odstotkov dnevne energije.

7. SKRITI SLADKORJI

Raziskovalci z Inštituta za nutricionistiko so objavili članek, v katerem so predstavili rezultate o tem, koliko prostih sladkorjev vsebujejo predpakirana živila na slovenskem tržišču in na katere skupine živil morajo biti potrošniki še posebej pozorni. Rezultati so pokazali, da se prosti sladkor v živilih nahaja pod številnimi različnimi imeni sestavin, ki jih potrošniki morda na prvi pogled niti ne bi prepoznali kot proste sladkorje. Na deklaracijah so naslednje sestavine, ki se uvrščajo med proste sladkorje: sladkor, saharoza, trsni sladkor, sirup trsnega sladkorja, rjavi

sladkor, surov trsni sladkor, sladkor v prahu, nerafiniran trsni sladkor, kristalni sladkor, pesni sladkor, rafiniran sladkor, fruktoza, oligofruktoza, fruktozni sirup. glukozno-fruktozni sirup, glukoza, dekstroza, maltoza, laktoza, agavin sirup, koncentrat agave, melasa, koruzni sirup, visoko fruktozni koruzni sirup, sirup iz karameliziranega sladkorja, javorjev sirup, ječmenov slad, ječmenov sladni ekstrakt, pšenični slad, pšenični sirup, rižev sirup, palmin sladkor, kokosov sladkor, sadni sok iz zgoščenega soka, koncentrat soka, sadni koncentrat, med, med v prahu. [5]

Skriti sladkor pogosto najdemo v hitri hrani, pripravljenih ovsenih kosmičih in drugih pakiranih kosmičih, mleku, proteinskih tablicah, kečapu, paradižnikovih omakah, ledenem čaju (in številnih njemu podobnih pijačah), solatnih prelivih, suhem sadju, športnih napitkih, jogurtu, konzervirani zelenjavi, arašidovem maslu, kruhu in zvitkih … Na slovenskem tržišču več kot polovica analiziranih predpakiranih živil vsebuje proste sladkorje. Prof. dr. Igor Pravst, vodja raziskovalne skupine Prehrana in javno zdravje, Inštitut za nutricionistiko, pojasnjuje: V raziskavo so vključili preko 10.000 izdelkov in med drugim izračunali povprečne količine sladkorja v različnih skupinah živil. V 100 gramih povprečne žitne ploščice je kar 28 g sladkorja, v žitih za zajtrk 19 g in v sadnih jogurtih 12 g sladkorja. [6] Graf 1 prikazuje porabo skupnega sladkorja, rafiniranega sladkorja in sladila, pridobljenega iz koruze. Vidimo, da se poraba sladkorja povečuje iz leta v leto, ves ta sladkor je skrit v živilih, v katerih ga ne bi pričakovali.



GRAF 1: Poraba sladkorja v letih 1966 do 2002

Katerim pripravljenim živilom največkrat dodajo sladkor in zakaj ga dodajajo?

Sladkor lahko uporabljamo ne le kot sladilo, ampak tudi kot konzervans z namenom, da izdelkom podaljšamo obstojnost, izboljšamo okus, videz … Sladkor ima tudi plazmolitski učinek, kar pomeni, da mikroorganizmom odtegne vodo, da se ne morejo več razmnoževati in povzročati kvarjenje živil (npr. marmelada). Poleg bombonov in ostalih sladkarij, raznih peciv in tort ter sladoledov, se sladkor kot dodatek nahaja tudi v sadni skuti, sadnem jogurtu, v raznih živilih v pločevinkah, kot sta koruza in fižol, v kislih kumaricah, v kečapu, majonezi, suhi mešanici začimb, v instant čajih, v predpripravljenih mešanicah za peko. Izredno veliko sladkorja pa vsebujejo tudi gazirane pijače, nektarji, ledeni čaji, kompoti … [7] **SLIKA 3** prikazuje, koliko sladkorja je skrito v pijačah.



SLIKA 3: Skriti sladkorji v pijači

Najpogostejši dodani skriti sladkor je fruktoza.
Fruktoza in glukoza imata različen vpliv na hormone, ki so povezani z uravnavanjem telesne teže. Glukoza spodbudi izločanje inzulina iz trebušne slinavke in leptina iz maščobnih celic. Fruktoza ne spodbuja izločanja teh dveh hormonov, ki telesu sporočata, da je bilo hrane dovolj. Torej naravnega mehanizma ni več. Po zaužitju obroka z veliko fruktoze smo še vedno lačni in pojemo še več. Fruktozi očitajo tudi, da spodbuja pojav odpornosti na inzulin. Presnova fruktoze v telesu se razlikuje od presnove glukoze. Ko ogljikove hidrate telo prebavi do enostavne oblike, te iz črevesja preidejo v kri. S krvjo gredo skozi jetra in nato naprej kot krvni sladkor do vseh tkiv in organov. Večina glukoze gre skozi jetra nespremenjena in jo telo uporabi za pridobivanje energije. Le preostanek, ki ni potreben za neposredno pridobivanje energije, se v mišicah in jetrih spreminja in shrani kot glikogen, ki ga telo kdaj pozneje porabi za pridobivanje energije. Če so tudi vse glikogenske zaloge polne, se odvečni ogljikovi hidrati shranijo v maščobne celice po vsem telesu.
S fruktozo je nekoliko drugače, ker se skoraj vsa presnovi že v jetrih, kjer se takoj pretvori v maščobe, te pa preidejo v kri in med drugim povečajo raven trigliceridov. Ti pa so najbolj odgovorni za nalaganje maščob v trebuh (visceralno maščobno tkivo). Znano je, da je takšen tip debelosti povezan z nastankom srčno-žilnih bolezni, povišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni tipa 2. Ker se v jetrih fruktoza spremeni v maščobo, tudi močno poveča nevarnost zamaščenosti jeter, kar lahko vodi v cirozo ali raka. [8]
Otroci zelo radi posegajo po sladkih pijačah. Te so največkrat sladkane s fruktozo, ki ni pridobljena iz sadja, temveč iz rafiniranega koruznega sirupa ali rafiniranega sladkorja. Uporaba tega sladkorja je v porastu, ker je cenejša za proizvodnjo. Zato je eden od razlogov, da je vse več predebelih otrok in mladostnikov. Veliko se govori o dietnih izdelkih, ki nimajo maščob. Ampak imajo ogromno dodanega skritega sladkorja. Uživanje teh izdelkov ni samo dietno, ampak se po njih celo lahko zrediš. Na sliki 4 je nekaj primerov, koliko skritih sladkorjev se skriva v dietnih izdelkih.



SLIKA 4: Skriti sladkorji v dietnih izdelkih.

Fruktoza pa ni samo nevarna, ampak je najboljša v sadju in zelenjavi, kjer je naravno prisotna. Vitamini in rudnine, encimi in druge dragocene rastlinske snovi uravnavajo njene možne slabe presnovne učinke. Zato se nam sadju v strahu pred fruktozo zagotovo ni treba odpovedati. [9]
Znaki za preveč užitega enostavnega sladkorja
Kateri so znakih, da je v telesu preveč sladkorja? Tudi če mislimo, da ne uživamo veliko sladkorja, se ta skriva v hrani, v kateri ga verjetno ne bi pričakovali, to je vnaprej pripravljena industrijska hrana. Če nenehno hrepenimo po sladkem, je to eden izmed signalov, da pretiravamo s količino zaužitega sladkorja. Sladkor je v vseh svojih oblikah eden izmed glavnih razlogov za debelost in kronične bolezni. Sladkor pri ženskah v menopavzi poveča nevarnost srčnega napada za kar 30 odstotkov. Uživanje preveč sladkorja hormonskemu sistemu v vaših možganih povzroči spremembe, kot je izločanje serotonina – hormona sreče, zato lahko ljudje postanemo odvisni od sladkorja. Če nenehno hrepenimo po sladkem, je to zanesljiv znak, da smo s sladkorjem verjetno pretiravali in da moramo omejiti uživanje. Sladkor je ene vrste droga, po kateri telo nenehno hrepeni. Ne da bi se zavedali, postanemo tako odvisni od sladkorja, če uživamo produkte s skritimi sladkorji.

8. ZAKJUČEK

Dijaki so prišli do zaključka, da je pomembno, kaj jemo in na kak način beremo deklaracije na živilih. Najbolj zdrava in uravnotežena hrana je domača, ki jo pridelamo sami in jo sami pripravimo. Spoznali so, kako se izognemo snovem, ki jih ne želimo uživati. Poleg tega je zelo pomembno preveriti sestavine, zapisane na embalaži izdelkov. Negativni zdravstveni učinki visoke porabe sladkorja so posledica velike količine dodanega sladkorja, kar je prisotno v zahodni prehrani.
Najučinkovitejši in najpomembnejši način za zmanjšanje vnosa sladkorja je uživanje nepredelanih živil. Da bi se izognili in ne bi uživali, česar ne želimo, moramo skrbno nadzirati, kaj je v živilih. Predvsem mladostnike je potrebno o tem osveščati in jim pokazati z raziskovanjem, kako se lotijo določene teme. Prehranjevanje je zelo pomembno za življenje vsakega posameznika, za njegov razvoj in zdravje. Zdravje imamo samo eno in za njega moramo skrbno skrbeti in ga varovati.

LITERATURA IN VIRI:

[1] Andrej Smrdu, SNOV IN SPREMEMBE 3 UČBENIK za kemijo v 3. Letniku gimnazije, 2. izdaja, EAN 9789616433945, Založništvo Jutro d.o.o. 2008

[2] Boris Šket KEMIJA ZA GIMNAZIJE 3, učbenik za kemijo za 3. letnik gimnazij, 24. avg 2010 EAN:P_9789610201373 , DZS d.d.

[3] Podlipnik Mojca, Mojca Graunar, Kemija za gimnazije 3. učbenik za organsko kemijo, izdano 05.03.2019, EAN 9789610208617, DZS, ZALOŽNIŠTVO IN TRGOVINA, D.D.

[4] Bodi fit, https://bodifit-shop.com/ogljikovi-hidrati-pomen-za-telo, 12.10.2019

[5] Bodi eko, https://www.bodieko.si/sladkor, urednik, 2.10.2019

[6] Igor Pravst, https://www.nutris.org/raziskovalna-skupina/raziskovalec/igor-pravst, 22.10.2019

[7] Anita Kralj, https://www.bodieko.si/najbolj-pogosti-skriti-viri-sladkorja, 10.10.2019

[8] Robert H. Lustig, Mastna laž, Grenka resnica o sladkorju, ISBN978-961-6803-80-9, UMco 2014,

[9] Erin Palinski, http://erinpalinski.com/, 11.10.2019

Andreja Hvalec Žitnik

UČENJE Z GIBANJEM PRI UČENCIH ROMIH

POVZETEK

Predstavila bom delo z učenci Romi na področju učenja z gibanjem. Učenci Romi so ranljiva skupina, za katero so značilne različne prikrajšanosti: diskriminacija, revščina, nefleksibilnost, socialna izključenost, predsodki, neustrezni bivanjski prostori, nizke zaposlitvene možnosti, nizka pismenost, nizka stopnja izobrazbe, prenašanje revščine iz generacije v generacijo. Zelo veliko Romskih otrok se pri vključevanju v šolski sistem srečuje s številnimi težavami: ne obiskujejo vrtca, ne razumejo slovenskega jezika, so socialno izključeni, nimajo delovnih navad, izostajajo od pouka, nimajo spodbud staršev za učenje, niso motivirani za učenje. Zato se mi zdi pri učencih Romih zelo pomembno inovativno učenje. To je odprta oblika učenja s katero pridobivajo na samozavesti, lažjemu učenju, vključevanju v skupino, sodelovanju z učitelji in vrstniki. Premagati morajo kar številne ovire, da sprejmejo različne metode učenja. To je bil tudi eden od razlogov, da sem se odločila, da na urah z učenci Romi izvajam čim več učenja z gibanjem. Učenci Romi potrebujejo veliko gibanja in ob tem si veliko lažje zapomnijo določene pojme, ki jih morajo poznati. Z gibanjem se jim tudi lažje približamo, jih sprostimo, vzpostavimo stike, komunikacijo. Pri inovativnem učenju so se tako nenehno ustvarjale nove in drugačne okoliščine, ki so omogočale nov in drugačen učni prostor, v katerem so učenci Romi pridobili veliko novih izkušenj, ki so jih po svojih zmožnostih integrirali v znanje.

KLJUČNE BESEDE: **učenci Romi, gibanje, učenje z gibanjem, inovativno učenje.**

LEARNING THROUGH MOVEMENT WITH ROMA STUDENTS

ABSTRACT

I am going to present working with Roma students in the field of learning through movement. Roma students are a vulnerable group with typical deprivation: discrimination, poverty, non-flexibility, social isolation, prejudice, inadequate living conditions, poor employment possibilities, low literacy level, low education levels, poverty being transferred from generation to generation. Many Roma children have difficulty when entering the school system: they are not enrolled in kindergarten, they do not understand the Slovene language, they are socially isolated, with no work habits, are often absent from lessons, they are not encouraged by parents and lack the motivation to study. This is why I consider innovative learning. This is an open form of learning which gives them confidence, facilitates learning, inclusion into groups, cooperation with teachers and peers. They must overcome numerous barriers to accept different learning methods. That was also one of the reasons I decided to introduce a lot of learning through movement in lessons with Roma students. They need a lot of activity and memorise certain concepts they need to know. Movement makes it easier to get closer, make them relaxed, make contact and communicate. Innovative learning constantly creates new and different circumstances which enable a new and different learning space where Roma students get new experience and integrate it in their existing knowledge according to their abilities.

KEYWORDS: **Roma students, movement, learning through movement, innovative learning.**

1. UVOD: KAJ JE GIBANJE

Gibanje je človekova osnovna potreba. Je vir sprostitve in zadovoljstva. Povzročajo ga čutni dražljaji, zaznave ali misli. Čutila pa delujejo takrat, ko opravljamo neko gibalno dejavnost. Tako je čutno-gibalna dejavnost zavestno gibanje, kjer se uri tako čutni kot gibalni vidi [1].
Človekovo gibanje obsega:

- senzomotoriko (funkcijska enota delovanja in zaznavanja),
- nevromotoriko (obrojstveni refleksi),
- sociomotoriko (komunikacija preko gibanja, vzpostavljanje socialnih kontaktov),
- psihomotoriko (celovitost duševnosti, telesnosti, gibanja).

Človekove gibalne sposobnosti se členijo na:

- motorične sposobnosti (ravnotežje, moč, koordinacija, hitrost, preciznost, gibljivost),
- gibalne spretnosti (stabilnost, premikanje v prostoru, manipulacija s predmeti),
- telesne sposobnosti (mišična napetost, dihalna sposobnost, gibčnost, mišična vzdržljivost) [3].

Gibanje je pomemben dejavnik v celotnem otrokovem razvoju. Gibanje je dobro za sproščanje negativnih čustvenih odzivov in izražanje pozitivnih. Gibanje koristi tako počitku kot delu in razmišljanju. Človek se giblje zato, da spoznava svoje okolje, da to okolje spreminja, se mu prilagaja, da preživi, da vzpostavlja stike in da komunicira. Instrument za gibanje pa je njegovo telo [3].
Gibalna vzgoja vpliva na otrokove telesne in duševne sposobnosti, na sočustvovanje z drugimi, na njegov način gibanja in na to, da otrok postane bolj ustvarjalen. Z gibalno vzgojo se lahko doseže tudi sprostitev, ta pa ugodno vpliva na učenje v šoli. Vpliva na zbranost, na nadzor nad samim seboj, poostri otroku občutek za zunanji svet, za okolje, za časovne in prostorske razsežnosti. Otroku pomaga do večje samozavesti, povečuje njegov občutek za delo v skupini. Z njo se lahko popravi tudi razdražljivost in impulzivnost otrok. Gibalna vzgoja otroku pomaga, da se čustveno in socialno prilagodi, da se prilagodi skupini, saj pri igri zahteva od njega, da se zave prostora, ki ga mora deliti z drugimi. Pomaga mu nadzirati svoje vedenje in telo [1].
Otrokova gibalna dejavnost je sestavljena iz različnih dejavnosti:

- spontano gibanje (je izraz njegovega čustvenega razpoloženja, kjer se otrok z gibanjem igra),
- opazovanje gibanja (otrok premikom v okolici sledi in tako raziskuje okolje),
- ravnanje s predmeti (otrok predmete obrača, spušča, dviga, meče, prenaša,… in s tem uri motorične spretnosti, raziskuje, razvija mišljenje),
- posnemanje gibanja (otrok oponaša, ponazarja gibanje odraslih v vsakdanjih situacijah, gibanje drugih otrok, živali, predmetov),
- gibalno reagiranje (otrok se z gibanjem odziva na obraz, glas, igračo, kjer posnema zunanje spodbude in ustvarja svoj gibalni izraz – igra vlog),
- gibalne igre: gibalna dejavnost otroka poteka pretežno v igri. Gibalne igre so tiste gibalne dejavnosti, ki že imajo neka pravila. To so lahko funkcijske igre, igre z vlogami, gibanja v okolju, ravnanje s predmeti, opazovanje gibanja svojega telesa. Take gibalne dejavnosti so: rajalne igre (skupinske, družabne, prostorske), spretnostne gibalne igre

(otrok v družbi z odraslim, s telovadnimi pripomočki), bibanke (gibalne igre ob izštevankah, ritmičnih besedilih) ter gibalne igre z malimi orodji (s pripomočki) [2].

Gibalne spretnosti otrok se razvijajo s pomočjo iger in različnih vaj, vendar nobena vaja ne uri samo ene spretnosti, ampak več hkrati. Pri vajah se je potrebno ravnati po starosti otrok, njihovih sposobnostih, spretnostih ter po tem, katere spretnosti določena vaja razvija. Igra je sredstvo za prenos informacij in način psihomotoričnega učenja [5].

Najpomembnejše gibalne značilnosti so:

- koordinacija, usklajenost različnih spretnosti,
- ritem,
- gibčnost – sposobnost gibanja delov telesa,
- hitrost,
- spretnost, sposobnost odzivanja,
- ravnotežje – ohranitev telesnega položaja v tiku s podlago,
- moč, kjer gre za prijemanje, dviganje predmetov,
- vzdržljivost,
- sprostitev,
- dihanje,
- ustvarjalno gibanje – otrok se giblje po svoji zamisli [1].

Pogoji, ki so potrebni za uresničitev čim boljše gibalne dejavnosti otrok pa so primeren prostor, metode dela z otroci, spodbude za gibanje. (Kroflič, 1984). V današnjem času je način življenja tak, da človek težko sledi svojemu naravnemu ritmu, kjer se menjavata napetost in sprostitev, aktivnost in počitek. Treba se je naučiti, kako se lahko obvarujemo stresov in kako jih obvladamo. Otroke je treba naučiti, kako najti svoj ritem pri izmenjavi zbranosti in sproščenosti, igre in dela. Tako je gibanje dobro sredstvo za učenje sproščanja [6].

Gibanje deluje sprostitveno na duševno napetost otrok ter tudi na mišično napetost. Z gibanjem človek sprošča napetost, ki je posledica pritiskov iz okolja in pritiskov, ki izvirajo iz njega samega. Zato je treba otroku omogočiti čim več gibanja. Gibalne aktivnosti so zelo pomembne pri otrocih, ki so zelo nemirni in jih je treba čim manj omejevati v gibanju. Gibanje pomaga tudi zavrtim otrokom, saj jim omogoči socializacijo. Otrok veliko lažje vzpostavi stik z drugimi preko gibalne dejavnosti kot pa z besedo. Gibalne dejavnosti pomagajo tudi otrokom z neobičajnimi vedenjskimi reakcijami, saj se z njimi sprostijo. Ustvarjalno gibanje je pomembno za nerodne otroke, saj jih ustvarjanje v gibanju lahko motivira, omogoči jim uveljavitev s skupini in samopotrjevanje. Gibanje je pomembno tudi za telesno in duševno prizadete otroke, zaradi sprostitve, ustvarjanja, razvija psihomotorične sposobnosti in samostojnost [4].

Pri gibalnih dejavnostih je pomembno, da otrok najprej dobro opazuje, posluša in nato izraža. Opazovanje je prva faza v procesu motoričnega ustvarjanja in komunikacijskega procesa. Pozorno opazovanje vključuje empatijo, empatično gibanje in pripravljenost za izvedbo. Sledi poslušanje navodil za izvedbo gibalne dejavnosti, kjer se vključi tudi razumevanje slišanega. Poslušanje se tukaj nanaša predvsem na besedno komunikacijo [4].

Gibalne dejavnosti olajšujejo komunikacijo vsem otrokom. Zadovolji se jim potrebe po gibanju, ustvarjanju, po pripadnosti skupini, po druženju, po varnosti, po uveljavljanju. Otrok sprošča psihofizično napetost, zbira novo energijo in olajšuje mu samouresničevanje. Gibalne

aktivnosti pa pripomorejo tudi k razvoju govora. Ob igri z vlogami in dramatizaciji se otrok notranje sprosti in se tako lahko ustrezno izraža. Z gibalnimi igrami se lahko spodbuja otrokovo ustvarjalno moč ter samopodobo. Igra vključuje tako motorične izkušnje kot socialno interakcijo in tako omogoča razvoj govornega razumevanja.
Z gibanjem se otrokom tudi lažje približamo, na nevsiljiv način jih sprostimo in jih pripravimo do tega, da začnejo komunicirati z vrstniki in učitelji. Z gibanjem otrok se vzpostavlja stike, komunicira, spoznava okolje in se mu prilagaja.

2. UČENJE Z GIBANJEM PRI UČENCIH ROMIH

Učenci Romi so ranljiva skupina, za katero so značilne različne prikrajšanosti: diskriminacija, revščina, nefleksibilnost, socialna izključenost, predsodki, neustrezni bivanjski prostori, nizke zaposlitvene možnosti, nizka pismenost in nizka stopnja izobrazbe, prenašanje revščine iz generacije v generacijo.
Zelo veliko Romskih otrok se pri vključevanju v šolski sistem srečuje s številnimi težavami. Predhodno večina Romskih otrok ne obiskuje vrtca, zato tudi nimajo nadaljnjih izkušenj s šolskim sistemom, ki ga morajo upoštevati. Ob vstopu v šolo imajo zelo velike težave z razumevanjem slovenskega jezika, saj ga doma ne govorijo, se ga ne učijo in z njim nimajo predhodnih izkušenj. Učenci tako ne razumejo učiteljeve razlage, težave imajo z ustnimi in pisnimi navodili. Poleg tega imajo drugačen način življenja in drugačno kulturo. Tako so tudi socialno izključeni in se ne družijo z drugimi vrstniki. Učenci Romi tudi izostajajo od pouka, kar je povezano s slabim učnim uspehom. Doma nimajo najosnovnejših pogojev za učenje, nimajo delovnih navad in za to tudi nimajo spodbud s strani staršev. Starši ne sodelujejo s šolo in pričakovanja staršev v odnosu do šolanja so nizka. Težavo jim predstavlja tudi način življenja v šoli, učna motivacija, ki je za delo v šoli zelo pomembna ter učne navade. Zato tu nastopi inovativno učenje.
Inovativno učenje se v praksi pri učencih Romih izkazuje kot zelo dobro in skorajda nujna oblika poučevanja. Učenci Romi se namreč v procesu izobraževanja srečujejo z mnogimi ovirami, kot so kulturna, jezikovna in socialna depriviligiranost in pogosto izostajanje od pouka ter izrazito slaba pripravljenost za vstop v šolo. Izrazito slaba je tudi motivacija za učenje in pomanjkanje spodbud staršev. Zaradi vsega tega mora biti delo z učenci Romi zelo inovativno naravnano.
Inovativno učenje je odprta oblika učenja, kar je v praksi za učence Rome zelo dobra oblika učenja. Učenci Romi imajo namreč zelo slabe predispozicije glede učenja doma, glede njihove socializacije, razvijanja čustvenih in socialnih veščin, nimajo razvitih delovnih navad, nimajo podlage iz otroštva za nadaljnje učenje, imajo težave pri razumevanju jezika, nimajo izkušenj na področjih kot so odnosi, kultura, sporazumevanje, imajo zelo slabo samozavest in še bi lahko naštevali področja na katerih so učenci Romi neuspešni.
Ravno zaradi vsega tega mora biti delo z učenci Romi zelo inovativno, če želimo, da se naučijo, osvojijo in privadijo na vsaj nekatere od prej naštetih veščin. Z učenci Romi delam že zelo dolgo in sem preizkusila kar nekaj različnih načinov poučevanja. Kot primer dobre prakse pri delu z učenci Romi bi predstavila delo z njimi na področju pridobivanja samozavesti, učenja in sodelovanja tako z učitelji kot z vrstniki. Pri tem delu je vsa pozornost usmerjena na posameznega učenca Roma, na njegove sposobnosti in njegovo že osvojeno znanje in seveda

na nadgradnjo. Pri učencih Romih je potrebno sprva poiskati motivacijo za učenje in sodelovanje, nato katere veščine že imajo in katere bi lahko še razvili in prikazali. Seveda tukaj tudi ne moremo mimo njihovih čustev in občutkov. Potrebno je tudi premagati mnoge ovire, da resnično sprejmejo različne metode učenja in jih nato izvajajo brez večjih ovir.
To je bil tudi eden od razlogov, da sem se odločila, da na urah z učenci Romi izvajam čim več učenja z gibanjem. Pri tem so se nenehno ustvarjale nove in drugačne okoliščine, ki so omogočale nov in drugačen učni prostor, v katerem so učenci pridobili veliko novih izkušenj, ki so jih po svojih zmožnostih integrirali v znanje.
Ugotovila sem, da učenci Romi potrebujejo učenje z gibanjem, saj večinoma ustrezajo telesno gibalnim tipom. To je učenje s telesno aktivnostjo, poskusi, raziskovanjem, z delanjem stvari z rokami, na različnih mestih, stoje, s premikanjem po prostoru. Gibanje namreč tudi zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov. Učenci so tako bolj organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani. Z gibanjem se otroci začno zavedati lastnega telesa, navezujejo stik z okolico, razvijajo samozavedanje in samopotrjevanje. Če učence peljemo ven in se tam učijo, so bolj skoncentrirani, bolj si zapomnijo predelano snov in se lažje pripravijo na nadaljevanje učenja.
Da bi bili romski učenci uspešnejši je potrebno pri njih spodbujati timsko delo, spodbujati sprotno delo, poudarjati pomembnost znanja, motivirati starše v pripravi okolja za učenje, omogočati učencem, da se v delo v razredu vključujejo s svojo kulturo in tudi s svojim jezikom.
Pri vsem tem pa je pomembna tudi otrokova igra, kjer je lahko tudi veliko gibanja. Ta je zelo pomembna za otrokov vsestranski in telesni razvoj. Otrok ima neustavljivo željo po igri, zato je dobro, da to upoštevamo tudi pri učenju. Otrok med igro spoznava naloge, ki ga bodo spremljale vse življenje. Ob igri lahko otrok spoznava nove pojme, materiale, kulture, besede,… Otrok se uči s poskusi, preko napak, razvija samostojnost, si pridobiva znanje in izkušnje, opazuje, raziskuje. Preko igre se otrok lahko nauči razumevanja, poslušanja in upoštevanja navodil, potrpežljivosti, reševanja problemov, sprejemati poraze,…
S spodnjimi fotografijami bom prikazala nekaj didaktičnih materialov za učenje z gibanjem romskih učencev ter učenje preko igre. To je učenje števil, štetja, računanja, barv, orientacije v prostoru, učenje različnih predlogov in pojmov, širjenje besednega zaklada, učenja pravil.



SLIKA 1: Učenje števil, računanja, štetja.



SLIKA 2: Učenje barv, orientacija v prostoru, predlogi pod, nad, ob.



SLIKA 3: Učenje pravil, štetja, računanja.



SLIKA 4: Učenje različnih pojmov, navodil, besednega zaklada.

3. SKLEP

V svoji dolgoletni praksi poučevanja učencev Romov sem ugotovila, da se učenci Romi lažje zapomnijo določene pojme, če so podkrepljeni z gibanjem in igro, kot če se te stvari učijo le z učnimi listi in sede. Učenje z gibanjem pri učencih Romih je nujno potrebno. Z vsemi vajami, spretnostmi, igrami, gibanjem se sprostijo, pridobijo na samozavesti in motivaciji za delo ter so veliko bolj koncentrirani na samo dejavnost. Na ta način se jim tudi veliko lažje približam, z njimi vzpostavim stik, z njimi lažje komuniciram. Vzpostavi se pristnejši odnos, učenec se počuti slišanega, pomembnega, videnega. Vse to pa vpliva tudi na pozitiven razvoj njegove samopodobe in osebne kompetence. Učenec se počuti varnega in sprejetega, kar omogoča bolj odprto in sproščeno komunikacijo. Učitelj in učenec se lažje sprejemata in sta bolj povezana.

Na ta način se tudi učenec lažje vključi v šolski prostor. Tako lažje funkcionira v skupini kot individualno. Boljše počutje v šoli učence Rome dodatno motivira za učenje in šolsko delo. Z učenjem preko gibanja so veliko bolj motivirani za delo v šoli in tudi počutijo se bolj uspešne. Na žalost pa se ta motiviranost za učenje ne prenese v njihove domove in na delo domačih nalog, saj doma nimajo spodbud s strani staršev. Tudi okolje v katerem odraščajo in živijo ni naravnano in usmerjeno v šolsko delo, saj jim izobrazba ni vrednota. Potrdile pa so se moje predhodne izkušnje, da so učenci Romi bolj motivirani za učenje vsebin, ki jih lahko konkretno vnašajo v vsakdanje življenje tukaj in zdaj, predvsem z gibanjem.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Frostig, Gibalna vzgoja, Nove poti specialne pedagogike, Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 1989.

[2] B. Kroflič, Plesna vzgoja predšolskih otrok, Ljubljana: univerzum, 1984.

[3] B. Kroflič, Ustvarjanje skozi gib, Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1992.

[4] B. Kroflič, D. Gobec, Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše, Novo mesto: Pedagoška obzorja, 1992.

[5] D. Dr. Rajtmajer, Metodika telesne vzgoje, Predšolska vzgoja – II. knjiga, Maribor: Pedagoška fakulteta Maribor, 1990.

[6] A. Uranjek, Sprostitvene igre za vrtec in šolo, Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, 1995.

Miha Indihar

ODNOS MLADIH DO GIBANJA

POVZETEK

Gibanje ima številne pozitivne lastnosti, ki blagodejno vplivajo na celostno počutje vsakega posameznika. Zaradi narave razvoja človeka ima gibanje še posebno vlogo v mladih letih, saj se zaradi privzgojene navade v otroštvu z vprašanjem primernega gibanja lažje in bolj kakovostno soočimo v odrasli dobi.

Vprašanju gibanja namenjamo v dijaških domovih veliko pozornosti, predvsem s spodbujanjem mladih k aktivnemu udejstvovanju v različnih interesnih dejavnostih. V prispevku bomo spoznali odnos mladih do gibanja v Dijaškem domu Ivana Cankarja.

KLJUČNE BESEDE: **Gibanje, dijaški dom, mladi, prosti čas.**

THE ATTITUDE OF YOUNG PEOPLE TO MOVEMENT

ABSTRACT

The movement has many positive characteristics that have a beneficial effect on the overall well-being of each individual. Due to the nature of human development, movement plays a particularly important role in younger years, because, due to the adopted habit of childhood, the issue of proper movement is more easily and more quality in adulthood.

We focus on the issue of movement in student hostels, especially by encouraging young people to actively engage in various interest activities. In the article, I will learn about the various possibilities of leisure activities that young people have in the Boarding school Ivan Cankar, and, above all, what their attitude towards movement is.

KEYWORDS: Movement, boarding school, youth, leisure time.

1. UVOD

Gibanje predstavlja osnovno delovanje vsakega posameznika, saj si življenje brez gibanja težko predstavljamo. Gostinčar Blagotinšek (2004) poudarja, da je gibanje otrokova potreba in pomemben dejavnik v razvoju. O pomenu gibanja so bile napisane številne teorije in definicije, ki tovrstni fenomen osvetljujejo z različnih vidikov; nekateri se do gibanja opredeljujejo bolj z zdravstvenega vidika, drugi s socialnega, psihološkega, nekateri spet z vidika prostega časa, profesionalnega načina življenja (vrhunski športniki) … Gotovo pa se vsak posameznik pri vprašanju gibanja v svojem razvoju sreča z vzgojno-izobraževalnim odnosom do tega pojma. Sprva v vrtcu, kjer se gibanju posvečajo na nekoliko drugačen način, ki je prilagojen razvojni stopnji otrok. Sledi organizirano gibanje v osnovni in kasneje v srednji šoli, nato pa je gibanje posameznika odvisno zgolj od njegove lastne volje, interesa in želje.

Odnos do gibanja se spreminja tudi glede na obdobje, v katerem se posameznik nahaja. Otroci v vrtcu in v prvih razredih osnovne šole imajo več energije v primerjavi s srednješolci, zato je naravnega gibanj pri njih več; nekatere raziskave so pokazale, da otroci med svojo igro pretečejo tudi več kilometrov. Količina spontanega gibanja se pomembno zmanjša v srednji šoli, kar je posledica razvoja, ki mladim pobere veliko energije. To energijo pogosteje kot prej namenijo počitku, gibanju pa se pogosto upirajo oziroma postane veliko bolj načrtovano. Večina tistih, ki so neposredno udeleženi pri razvoju mladostnikov, se stalno srečujejo z vprašanjem motivacije gibanja. Med njimi so tudi vzgojitelji v dijaških domovih, ki imajo pri tem vprašanju specifično vlogo. Specifično vlogo imajo glede pristopa spremljanja in razvoja mladostnika nasploh.

2. SPREMENJEN NAČIN GIBANJA

Pri proučevanju različnih sociooloških in psiholoških pojavov se pogosto ozremo v preteklost, ki jo primerjamo s sedanjostjo. Zgodovina nas pogosto uči, kaj dobrega je je bilo narejenega v preteklosti in do katerih stvari bi lahko pristopali drugače. Tudi vprašanje dandanašnjega prostega časa in z njim povezanega gibanja pogosto proučujemo glede na preteklo delovanje. Zgodovina nam je pokazala, da je odnos mladih do gibanja pogosto (ali celo vedno) v neposredni povezavi z družbenim življenjem in spremembami družinskega življenja. Dotaknili se bomo le nekaterih teorij iz preteklosti, saj je nesmiselno primerjati, kakšen odnos do gibanja so imeli mladi v prazgodovini in srednjem veku glede na današnji čas. Te primerjave so lahko zanimive, zelo težko pa pri njih iščemo bolj smiselne primerjave, predvsem zaradi prej omenjenih sprememb splošnega načina življenja (vzgoja, družbeno-politično okolje, kulturna gibanja …).

Kljub temu ne gre spregledati zgodovine, saj je odnos mladih do gibanja vendarle potrebno spremljati, saj s temi podatki lažje sledimo načinu in odnosu gibanja mladih danes. Zaradi pridobljenih podatkov in informacij iz bližnje preteklosti in sedanjosti se lahko kakovostnejše pripravimo tudi na vzgojno-izobraževalni pristop do gibanja med mladimi, vendar bomo še boljše podatke dobili takrat, ko bomo njihovo udejstvovanje spremljali z njimi, na terenu.

Gibanje je močno povezano s prostim časom mladih, ki se je v preteklosti spreminjal glede na družbeno-politične razmere. Prvo večjo spremembo in enega največjih razmahov je doživel v času industrijske revolucije konec 18. stoletja, ko se je sočasno (ali kot posledica) začela spreminjati tudi jedrna družina kot prevladujoča oblika družinske organizacije (Goody, 2003). Na spremembe je močno vplivala tudi kasnejša moderna doba, ko se je spremenil vzgojni stil ravnanja z mladino. Začele so se ustanavljati šole, pouk je postal obvezen, spremenile pa so se tudi osebnostne identitete, pojasnjuje Černič (1985). V prvi polovici prejšnjega stoletja so starši svojo avtoriteto do otrok ohranjali predvsem s kritiko (Grbec Plestenjak, 2018), kar se je zelo močno ohranilo v zavesti nekaterih starejših ljudi vse do današnjih dni tudi v odnosu do načina preživljanja prostega časa mladih in do njihovega pristopa do družbenih sprememb. Nikoli v preteklosti se namreč starejša generacija ni strinjala z načinom preživljanja prostega časa mladostnikov in vedno je obstajala nekakšna negativna tendenca s strani starejših do mladih glede vprašanja gibanja. Številni starejši pogosto primerjajo svoj mnogo »primernejši« način življenja svojih mladih let z današnjimi mladimi in jim poskušajo vsiliti način preživljanja prostega časa ter odnosa do gibanja. Nesprejemljiv odnos se kaže tudi danes, ko se zelo pogosto poudarja negativne lastnosti mladih, ki jih je velikokrat več kot spodbud. Ko želimo ugotavljati način in intenzivnost gibanja med mladimi, je potrebno preprosto oditi mednje in skupaj z njimi spremljati to vprašanje.

3. ODNOS MLADIH DO GIBANJA

Navade, ki se oblikujejo v otroštvu, navadno ostanejo tudi v odrasli dobi. Tisti, ki so se v otroštvu navadili, da je gibanje povezano z avtomobili in da ima v prostoru avtomobil prednost, bodo tudi v prihodnosti povsem naravno videli avtomobil kot naravno sredstvo, ki določa prostor in gibanje, poudarja Kuščer (2004). Pri tem je potrebno upoštevati tudi nekatere druge dejavnike, ki vplivajo na gibanje, predvsem vprašanje, koliko časa imajo današnji mladi za svobodo prostega časa. Več kot ga je na voljo, tem bolj so svobodni pri izbiri prostočasnih aktivnosti, meni Cook (1994). Danes lahko spremljamo preobremenjenost mladih z različnimi obveznostmi, kar posledično vpliva tudi na njihov odnos do gibanja. Ob tem se lahko nekoliko ustavimo in si postavimo najpomembnejše vprašanje: So današnji mladi res tako zelo pasivni, glede na to da imajo mnogo več obveznosti kot mladi bližnje preteklosti?

Odgovor se skriva v *Poročilu o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji 2016*, ki povzema najboljše možne in zanesljive podatke ter rezultate s področja telesne dejavnosti otrok in mladine v Republiki Sloveniji. Izdelavo poročila sta koordinirala predstavnika Fakultete za matematiko, naravoslovje in informacijsko tehnologijo, Univerze na Primorskem, in Fakulteta za šport, Univerze v Ljubljani. Pokazatelji telesne dejavnosti so bili ocenjeni z ocenami glede na odstotek otrok in mladostnikov, ki ustreza predpostavljenim merilom in normam po sledeči ocenjevalni lestvici (A je od 81 % do 100 %); B je med 61 % in 80 %; C je med 41 % in 60 %; D je med 21 % in 40 %; F je med 0 % in 20 %). Rezultati pokazateljev telesne dejavnosti otrok in mladostnikov so bili naslednji (Sember idr., 2016):
Telesna dejavnost otrok in mladostnikov je bila ocenjena z oceno A-.
Organizirana športna dejavnost je bila ocenjena z oceno B-.
Kazalnik Dejavna igra je bil ocenjen z oceno D.

Telesno dejaven prihod in odhod iz šole je bil ocenjen z oceno C.
Sedeči način življenja je bil ocenjen z oceno B+.
Šola, šolska infrastruktura in politika so bile ocenjene z oceno A.
Pokazatelj vlada je bil ocenjen z oceno B+.
Pokazatelja Družina in prijatelji ter Skupnost in infrastruktura sta bila ocenjena z oceno nepopolno.

Podatki nam razkrivajo, da so mladi telesno zadovoljivo aktivni in imajo željo po aktivnem preživljanju prostega časa ter gibanja, s tem pa zavračamo stereotipno tezo o pasivnosti današnje mladine in njihovega brezdelja.

3.1 ODNOS MLADIH DO GIBANJA V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA

A. RAZISKAVA

Kakšen odnos do gibanja pa imajo mladi, ki v času šolanja bivajo v dijaškem domu, smo preverili s posebnim vprašalnikom, ki med drugim ugotavlja mnenje mladih glede zavedanja pozitivnih učinkov gibanja ter prostočasnih dejavnostih. V raziskavi je sodelovalo 500 mladih, 385 deklet (77%) in 115 fantov (23%). Razdelitev po letnikih šolanja je bila med sodelujočimi razmeroma enakomerna:
1. letnik: 144 dijakov (28,8%),
2. letnik: 130 dijakov (26%),
3. letnik: 115 dijakov (23%),
4. letnik: 111 dijakov (22,2%).

Rezultati raziskave so pokazali, da kar 75,66 % srednješolcev meni, da posveča gibanju dovolj pozornosti in da kar 77,95 % svoj prosti čas namenja različnim interesom. Podatki so tudi pokazali, da se večina vprašanih (61%) (tako dekleta kot fantje) zaveda pomena pozitivnih učinkov fizične aktivnosti oziroma gibanja in temo posvečajo dovolj pozornosti. Svoj prosti čas posvečajo različnim interesom, hobijem in zanimanjem (66,2%). Raziskava ne ugotavlja kakšni so njihovi interesi, temveč smo bili pri raziskavi osredotočeni na njihovo mnenje. Razlika med fanti (79,13%) in dekleti (78,26%) je bila skoraj identična in ne predstavlja pomembne razlike pri njihovem mnenju glede aktivnega udejstvovanja oziroma gibanja. Prav tako je bila zanemarljiva razlika med letniki (1. letniki – 79,2%, 2. letniki – 77,21%, 3. letniki – 78,35%, 4. letniki – 79,01%). Tudi razlika med dijaki, ki obiskujejo štiriletni strokovni program (78,93%) in gimnazijci (77,89%) je bila nepomembna, malenkost nižja vrednost pa je bila med dijaki triletnega programa, oziroma srednje poklicnega izobraževanja (73,34%).

Ob teh rezultatih se pojavlja vprašanje: So mladi res tako zelo pasivni kot stereotipno odrasli obupujejo z vprašanjem: *Kaj bo s to mladino, samo še v ekran telefona gledajo*?

Za mnenje o aktivnosti mladih pa niti ne potrebujemo anket, raziskav, teoretičnih proučevanj in ugotavljanj v sedečem položaju v šolskih zbornicah in drugih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Potrebno je le preveriti, kako polne so telovadnice takrat, ko ni šole; koliko so polne glasbene vadnice, športni klubi, društva, gledališča, kako pogosto se mladi udejstvujejo pri

literarnih krožkih in likovnih natečajih ter koliko mladih »slučajno« zaidejo v fitnes in druge prostore, kjer lahko sodelujejo le tako, da se gibljejo.

B. AKCIJA »ZMIGAJMO SE«

Da bi dijake še bolj spodbudili k gibanju in zavedanju aktivnega življenjskega sloga, smo se v lanskem šolskem letu za prioritetni cilj v letnem delovnem načrtu na enoti BI (več kot 220 dijakov) odločili za akcijo »Zmigajmo se«. V omenjeni akciji smo poskušali še dodatno poudariti pomen dinamičnega načina življenja z namenom zdravega odnosa do sebe, do drugih in do svoje okolice. Pripravili smo sklop 4 nalog, ki so vsebovale različne vaje ter druge oblike gibanja in z njimi poskušali motivirati mlade, da opravijo naslednje naloge:

1. naloga: počepi, vojaški poskoki in trebušnjaki,
2. naloga: izlet na grad (cca 20 min hoje v eno smer),
3. naloga: stopanje in sestopanje stola oziroma višje ovire,
4. naloga: vaje za sproščanje.

Sodelovanje je bilo popolnoma prostovoljno in je temeljilo zgolj na motiviranju vzgojiteljev ter osebnem izzivu, ki si ga je postavil vsak posameznik.

Vsaj eno nalogo je opravilo 158 dijakov, vse naloge pa 80 dijakov, nekateri celo večkrat. Dijaki so se poleg omenjenega izziva udeleževali tudi različnih aktivnih interesnih dejavnosti, ki so v večini povezane s športom (odbojka, tek, košarka, nogomet, namizni tenis) ter druge dejavnosti povezane z gibanjem (plesno-gledališki teater, joga, različne oblike telovadbe,…). Omeniti velja tudi dijake, ki se teh dejavnosti sicer ne udeležujejo zaradi različnih oblik treninga (plavanje, rokomet, judo in druge borilne veščine…).

C. FITNES

Ob vsem tem spodbujanju k gibanju smo spremljali tudi obisk fitnesa, ki predstavlja najbolj obiskano interesno dejavnost v dijaškem domu. Fitnes prostor ima številne prednosti, iz analize obiska pa lahko ugotavljamo motiviranost mladih za gibanje, saj so dejavnosti v fitnes prostoru popolnoma prostovoljne in le redko se zgodi, da vzgojitelji dijake nagovarjajo za to obliko preživljanja prostega časa.

V preteklem šolskem letu (2018/2019) je bilo med septembrom in majem tako zabeleženih 3077 obiskov med 205 obiskovalci (168 dijakov in 37 študentov oziroma zunanjih posameznikov). Nekaj obiskovalcev je obiskalo fitnes še v mesecu juniju, nekaj pa se jih ni zabeležilo v knjigo obiskov, zato je ta številka še nekoliko večja.

D. ŠPORTNICA IN ŠPORTNIK LETA

Ob koncu šolskega leta že pet let podeljujemo tudi priznanje za najboljšo športnico in športnika dijaškega doma. Podelitev je zasnovana na posebnem točkovanju, katerega so deležni prav vsi posamezniki, ki se udeležujejo različnih športnih tekmovanj. Točke dobijo tako tisti najuspešnejši, kot tudi tisti, ki zgolj sodelujejo. Podrobna analiza tega spremljanja nam ne kaže le podatek najuspešnejših posameznikov, ampak do neke mere tudi aktivnost dijakov na različnih športnih področjih. Na ta način tako pridobimo predvsem vpogled v število dijakov, ki pri tem sodeluje in katera področja so najbolj popularna med dijaki v dijaškem domu.

Od leta 2005 dalje imamo shranjenih večino podatkov o tem, kako uspešni so bili dijaki na različnih športnih tekmovanjih, hkrati pa tudi število dijakov, ki so pri tem sodelovali. Od kar podeljujemo nagrado za športnico in športnika leta, so ti podatki zabeleženi zelo natančno. V vseh teh letih je na športnih tekmovanjih sodelovalo kar 773 dijakov (305 dijakinj in 468 dijakov). Zgolj v lanskem letu je zabeleženih natančno 100 dijakov (57 dijakinj in 43 dijakov), ki so v okviru dijaških domov tekmovali v različnih športnih disciplinah. Če te številke pogledamo še nekoliko širše, med ljubljanskimi dijaškimi domovi (9 sodelujočih dijaških domov oziroma zavodov), je bilo v lanskem letu na športnih tekmovanjih zabeležen kar 305 dijakov (111 deklet in 194 fantov). Glede na šolsko leto pred tem (2017/2019) se je število dijakov na tem področju povečalo za 8%.

Glavne ugotovitve glede odnosa mladih do gibanja so:
Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji (2016) je pokazala, da so mladi v približno 80% telesno zadovoljivo aktivni. Rezultate je kompatibilen z rezultati raziskave 500 dijakov, ki smo jo opravili v Dijaškem domu Ivana Cankarja, kjer mladi prav tako v skoraj 80% menijo, da se zavedajo pomena gibanja in le-temu posvečajo dovolj pozornosti.
V Akcijo »Zmigajmo se« se je vključilo več kot 70% tistih, ki so bili k temu nagovorjeni, ena tretjina pa je opravila vse zastavljene naloge. Vse to je potekalo zgolj z nekaj spodbudami vzgojiteljev in z lastnim izzivom.
Fitnes je po število dijakov najbolj obiskana interesna dejavnost v domu, ki ima ogromno obiskov. Mladi ga obiskujejo zgolj na podlagi lastnih želja in interesa v njihovem prostem času.
Spremljanje izbora za športnico in športnika leta kaže na aktivnost mladih tudi na športno-tekmovalnem področju. V okviru gibanja tekmovanja niso najpomembnejši element, niso pa tako zelo nepomembna kot se sprva zdi (razvoj in krepitev samozavesti v času adolescence, lastni napredek kot posledica preseganja cone udobja, fair play oziroma poštena igra, učenje sprejemanja zmag in porazov, odnos do soigralcev, nasprotnikov in drugih vpletenih,…).
Spremljanje aktivnosti mladih na športnem področju med ljubljanskimi dijaškimi domovi potrjuje tezo o aktivnih mladih.

Dijaki, ki v času šolanja bivajo v dijaških domovih prihajajo iz vse Slovenije in lahko predstavljajo pomemben vzorec, kadar poskušamo razumeti določeno področje mladih. Ti mladi v dijaških domovih res dobijo nekoliko več spodbude do aktivnega življenjskega sloga, v primerjavi s šolami pa to sodelovanje tudi ni obvezno. Verjamemo v idejo, da so ti mladi ravno zaradi nekoliko drugačnega pedagoškega pristopa nekoliko bolj aktivni, kot če teh spodbud ne bi bili deležni. Vsekakor pa so zgornje ugotovitve pomemben dokaz, da niso tako zelo pasivni, kot je sprva videti. Predvsem pa velja upoštevati tudi njihovo mnenje glede teh prostočasnih dejavnosti, s katerimi jih včasih želimo še dodatno zaposliti, kot da ne bi imeli popolnoma nobenih obveznosti. Pri spremljanju razvoja mladih pa nikakor ne smemo zanemariti počitek; brez pravega oddiha niti primerno gibanje nima več vseh pozitivnih učinkov, ampak lahko prej pride do manj želenih posledic (poškodbe, zavračanje gibanja,…).

4. SKLEP

Umetnost življenja je tudi v tem, da se znamo odzivati na spremenjen način življenja mlajše generacije, upoštevati njihove značilnosti, predvsem pa podpreti njihove prednosti. Prekomerno poudarjanje negativnih karakteristik ne prinaša vedno napredka, temveč lahko hromi razvoj mladih.

Drži dejstvo, da so bile ulice in igrišča v bližnji preteklosti bolj dinamična in polna mladih, kot so to danes. Vendar bežen pogled izza zavese še ne pomeni, da so mladi pasivno obsedeli v brezdelju, temveč je to znak, da se je njihov način preživljanja prostega časa reorganiziral in je danes mnogo bolj strukturiran, kot je bil v tistih »pravih« časih. Večja organiziranost pa ne pomeni nujno manjše splošne sposobnosti mladih ali celo večjo pasivnost, temveč je to le posledica sprememb, za katere vnaprej vemo, da se bodo dogajale.

Nekatere glavne značilnosti odgovora pri vprašanju gibanja današnje mladine v primerjavi z mladimi bližnje preteklosti (druga polovica prejšnjega stoletja) je: mnogo večja splošna razgledanost, zmanjšan prostor in čas za preživljanje prostega časa ter več možnosti organiziranih aktivnosti, ki spodbujajo k gibanju. Vse prednosti in slabosti se med seboj neprestano prepletajo, kljubujejo, predvsem pa so v stalnem gibanju. S tem pa potrjujejo izkušnje s terena (in ne iz zaprtih pisarn in zbornic), da so mladi zelo aktivni, kar pa so pokazale tudi nekoliko natančnejše raziskave.

Prostega časa in odnosa do gibanja mladih ne moremo oblikovati, lahko ga le sooblikujemo. To pa nam bo uspevalo takrat, ko jih bomo poskušali razumeti z njihove perspektive.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cooke, A. (1994). *The Economics of Leisure and Sport*. London, New York: Routeledge.

[2] Černič, M. (1985). Družina kot polje individualnosti. *Družboslovne razprave*, 2(3), 67-75.

[3] Grbec-Plestenjak, M. (2018). *Skupno preživljanje prostega časa staršev in njihovih predšolskih otrok*. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.

[4] Kuščer, S. (2004). *Otroci v gibanju*. Ljubljana: Ministrstvo za okolje, prostor in energijo.

[5] Goody, J. (2003). *Evropska družina*. Ljubljana: Modra zbirka – Delajmo Evropo.

[6] Gostinčar Blagotinšek, A. (2004). Gibanje. *Naravoslovna solnica*, 8(3), 11-16.

[7] Sember Vedrana, Gregor Starc, Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Mojca Golobič, Poljanka Pavletič Samardžija, Mojca Gabrijelčič, Marko Primožič, Primož Kotnik, Tjaša Kotar, Klara Janer Djombam, in Shawnda A. Morrison. (2016). *Poročilo o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji 2016. Active Healty Kids Slovenia 2016 report card*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Maša Janež

DAN PREŽIVET S KONJI

POVZETEK

Večina otrok si želi jahati konja. Veliko staršev si tega ne more privoščiti. Jahanje ima veliko pozitivnih učinkov. Ni le telesna dejavnost, otroci se gibljejo na svežem zraku, so v stiku z naravo, izboljšata se ravnotežje in koordinacija. Otroci se učijo odgovornosti, strpnosti in potrpljenja. Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana imamo srečo, da je naša sodelavka lastnica cca 20 konj, svojega konjeniškega kluba, zato smo z njeno pomočjo organizirali dan med konji. Učenci so krtačili konje, jih pripravili za ježo, se preizkusili v jahanju, iskali skriti zaklad in se prepustili objemu enega izmed konj.

KLJUČNE BESEDE: **srečanje s konji, jahanje, otroci s posebnimi potrebami.**

A DAY SPENT WITH THE HORSES

The majority of children want to ride a horse. Yet most parents cannot afford that. Horse-riding has a lot of positive effects. It is not just a physical activity, the children are able to enjoy the fresh air, get in contact with nature, improve their balance and coordination. Children learn about responsibility, tolerance and patience. At Ljubljana School for the Deaf we are lucky to have an employee who owns approximately 20 horses, her own equestrian club, which made it possible for us to organize a day amongst the horses, with her help. Pupils learned how to brush the horses, equip them for a ride, try themselves at horse-riding, searched for a hidden treasure and allowed themselves to be hugged by a horse.

KEYWORDS: **meeting horses, horse-riding, children with special needs.**

1. UVOD

Otroci danes preveč časa presedijo pred računalniki, tablicami. Premalo se gibljejo, niso v stiku z naravo. Generacije otrok pred razširitvijo internetna in tehnologije so večino časa preživeli v gibanju zunaj, raziskovali gozdove in si pridobivali izkušnje iz narave.
Pomembno je, da so učenci v naravi, na svežem zraku. S tem povečamo njihovo naravno razigranost. S tem, ko so učenci zunaj, v naravi, vzbujamo željo po igri in jih spodbujamo k lastnim zamislim, kako se igrati in reševati probleme. [1]

Učenje v naravi pozitivno vpliva tudi na razvoj socialnih spretnosti – spodbuja socialno interakcijo tako med učenci kot tudi učenci in učitelji (dogovarjanje, sodelovanje). Napredek je opazen tudi na čustvenem področju (samopodoba, samozavest).

Jahanje zahteva telesno aktivnost, ki pa je otrokom prijetna. V današnjem času, ko je vse več težav zaradi čezmerne telesne teže, je lahko to zdrava oblika rekreacije. Poleg tega jih zvabi stran od televizije in računalnikov, na svež zrak in seveda v stik z naravo. Poveže jih z drugim živim bitjem, kar zahteva zaupanje in timsko delo. Na konjskem hrbtu vidimo svet iz druge perspektive. Pri jahanju po terenu lahko hitro premagamo velike razdalje, precej večje, kot bi jih sami na sprehodu. Velikokrat srečamo tudi divje živali v naravnem okolju, kar je spet posebno doživetje.
Jahanje izboljšuje ravnotežje in koordinacijo. Ni vse v moči, potrebni so še gibčnost, ravnotežje in koordinacija. Konj čuti vsak naš gib in med jahanjem se morata žival in jahač zliti v eno. Uporabljati je treba mišice nog, trupa in ramen ter težo, s čimer damo konju ukaze. Napačen gib je dovolj, da bo naredil čisto nekaj drugega, kot smo želeli. Zato se na konju začnemo dobro zavedati, kaj počnemo s katerim delom telesa. [2]

Živa Logar, sodelavka s konjeniškim klubom, je inštruktorica jahanja, izvaja pa tudi tečaje jahanja za osebe s posebnimi potrebami in je končala izobraževanje za terapevta s pomočjo konja pri zavodu Nazaj na konja. Živa ugotavlja, da je otrokom s posebnimi potrebami težko zagotoviti kontinuirano obravnavo s pomočjo konja. Razlogov za to je več. Pogoste obravnave pri ostalih strokovnjakih (logopedske, fizoterapevtske, …). Občutljiva zdravstvena stanja; popoldneve imajo zapolnjene z raznimi dejavnostmi (plavanje, plesne urice, telovadba). Osebe s posebnimi potrebami že v času izobraževalnega procesa doživljajo veliko stis in naporov, zato so v popoldanskem času pogosto utrujene in težje sodelujejo v dodatnih dejavnostih. [3]

2. PRAKTIČNI DEL

Pri pripravi dneva v konjeniškem klubu Doly nam je pomagala Živa Logar. Tja smo se pripeljali z avtobusom, tam so nas pričakala dekleta, ki tam jahajo konje (trenirajo). Pripravili smo delavnice.

Prva delavnica: SPOZNAVANJE IN OPAZOVANJE KONJ
Otroci so se postavili na sredino maneže. Spustili smo tri konje v manežo in jih opazovali. Otroci so opisali konje, povedali kakšnega spola so, opisali so odnos med njimi. Povedali so, kakšne lastnosti ima kateri konj, kakšen bi bil, če bi bil človek, kdo je najbolj podoben njim, kako se konji obnašajo v primerjavi z ljudmi, kaj je podobno in kaj drugače …
Naloge: 1. Otroci so lahko sami ali v paru šli do konja, ga pobožali, šli okoli njega, pogledali kakšne barve oči ima konj, ...
2. Iz košarice so izžrebali vsak svoj listek in ga niso pokazali drugim. Na listkih so bile naloge (preštej kolikokrat konj vdihne v minuti, kolikokrat konju utripne srce v minuti, dvigni nogo, pojdi 3x okrog konja, nariši krog okrog konja ...), ki so jih morali otroci izvesti, drugi pa so ugibali, kaj je pisalo na listku.
3. Dobili so rdeče in zelene kartončke. Postavljali so jih okrog konja glede na zahteve: rdeče, kjer bi bilo lahko nevarno, zeleno, kjer je varno stati; zelene, kjer konj vidi, rdeče, kjer ne vidi; zelene, kjer mu je božanje prijetno, rdeče, kjer mu je neprijetno …
Na koncu so krtačili konja. (**SLIKA** 1)



SLIKA 1: Učenci krtačijo konja.

Druga delavnica: ZAUPANJE
Otroci so se razdelili v pare. Stala sta en pred drugim. Prvi je zaprl oči, drugi ga je prijel za ramena in ga vodil le s svojim telesom po prostoru. Pomembno je bilo, da ni izpustil rok z ramen. Oba iz para sta se preizkusila v obeh vlogah. Podobno se počuti konj med jahanjem, pomembna so jasna navodila za smer, odločnost. Pogovorili smo se, kako so se počutili v vsaki vlogi.
Cilj:
Spoznati, kako nam morajo konji zaupati med jahanjem.

Občutiti, kako smo lahko zmedeni, če ni jasnih navodil in odločnega vodenja.
Občutiti kako je, če si odgovoren za smer in gibanje drugega.
Slišati povratno informacijo o svojem vodenju.

Na koncu delavnice do otroci odšli do konja in ga objeli. (sliki 2 in 3)





SLIKI 2 IN 3: Otroci so lahko objeli konja.

Tretja delavnica: 'PEPČEK' (igra varnega gibanja v prostoru s konji
Otroci so se postavili v velik krog. Na sredini je stala učiteljica z dolgo vrvjo. En konec ke prijela učiteljica, drugi konec otrok, ki je imitiral gibanje konja. 'Konj' je tekel po notranji strani kroga, otroci pa so se morali na učiteljičin poziv zamenjati na svoji (zunanji) krožnici. Npr. učiteljica je poklicala »Miha, Rok« in dečka sta se morata zamenjati. Obvezno je bilo, da sta stekla na svoje položaje ZA vrvjo in da se vrvi nista dotaknila. Če je kdo stekel pred vrvjo ali se ga je vrv ali konj dotaknila, je bil novi Pepček. Vrv je morala biti ves čas napeta.

Cilj: Naučiti se varnega gibanja v prostoru, kjer se gibljejo konji, ki se jih vod, ali se lonžirajo, jahajo …

Četrta delavnica: PODAJANJE NAVODIL
Otroci so postavili poligon. Postavili se v trojke, tako da je imel tisti, ki je bil v sredini, zaprte oči in v vsaki roki en povodec. Otroka na strani sta držala vsak po en povodec in brez besed vodila tistega, ki je bil v sredini tako, da sta mu smer, ustavljanje in prestopanje pokazala le s potegi za povodec. Ko so prišli čez poligon, so se zamenjali, tako da so se vsi preizkusili v vseh vlogah. Sledil je pogovor o tem, kako so se počutili, ko so bili v vlogi konja in kako, ko so bili v vlogi jahače. Ali je bilo težko dajati jasne znake in kako težko jih je bilo razumeti.

Potem smo razmislili in se pogovorili, kako jasne znake dajemo konju z vajetmi, medtem ko ga jahamo, ter kako lahko to izboljšamo. Igro smo ponovili in videli ali je bilo sedaj lažje razumeti usmerjanje in ali smo potrebovali manj vlečenja za povodec. Z otroci smo se pogovorimo o pomenu jasnih navodil, ki jih daje jahač konju, ter zakaj so treningi pomembni tudi za konje.
Potem smo poligon poenostavili in v manežo pripeljali konja. Tokrat sta otroka v paru vsak iz ene strani vodila konja čez poligon, tako kot smo se prej pogovarjali.
Cilj:
Usklajeno podajanje navodil.
Urjenje v strpnosti, prilagajanju, nežnim podajanjem informacij.

3. SKLEP

Učenci so bili navdušeni nad drugače preživetim dnevom v naravi. Prav vsi so se opogumili in zajahali konja, med njimi tudi nekatere učiteljice. (slike 4, 5, 6)







SLIKE 4, 5, 6: Učiteljica na konju; učenci jahajo, vodijo konja

LITERATURA IN VIRI

[1] F. Danks in J. Schoefield, *Igrišča narave. Igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvabile ven.* Ljubljana: Didakta, 2007.

[2] https://deloindom.delo.si/domace-zivali/otroci-konji-ucenje-v-sedlu [2.11.2019]

[3] Ž. Logar, *Program terapevtskega jahanja za osebe s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Pedagoška falukteta Ljubljana, 2019.

[4] Slike so lasten arhiv

Romana Jankovec

IZRAŽANJE ČUSTEV V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

POVZETEK

Zdravje je dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin. Eno izmed pomembnih področij, ki vplivajo na razvoj otroka so čustva. Naloga odraslih je, da otroke spodbujamo k izražanju čustev. Najbolj pomembno je, da se odrasli ne ustrašimo lastnih čustev in notranjih nemirov. Kajti otroci s svojimi reakcijami najpogosteje ne govorijo o nas, temveč predvsem o svojem notranjem doživljanju in lastnih stiskah. V večini primerov se otroci odzivajo na čustva drugih otrok in odraslih. Ko zmoremo ločiti njihovo od lastnega doživljanja, postanemo bolj sproščeni, njim na voljo, zmoremo poslušati in iskati rešitve. Na tak način bomo vzgojili čustveno in socialno zrele posameznike, ki so sebi in nam v veliko veselje.

KLJUČNE BESEDE: **čustva, razvoj čustev, predšolski otrok, vrtec, vloga odraslega.**

EXPRESSION OF EMOTIONS IN PRESCHOOL PERIOD

ABSTRACT

Health is a dynamic balance of physical, mental, emotional, spiritual, personal and social elements. One of the important areas that influence a child's development is emotions. It is the job of adults to encourage children to express their emotions. Most importantly, adults are not afraid of their own emotions and internal turmoil. Because children with their reactions most often do not talk about us, but mostly about their inner experience and their own hardships. In most cases, children respond to the emotions of other children and adults. When we are able to separate them from our own experience, we become more relaxed, available, able to listen and find solutions. In this way we will educate emotionally and socially mature individuals who are a great pleasure to themselves and us.

KEYWORDS: **emotions, emotion development, preschool child, kindergarten, adult role.**

1. UVOD

2. KAJ SO ČUSTVA?

Čustvo je duševni proces, s katerim subjektivno izražamo svoj vrednostni odnos do predmeta, osebe, delovanja, stanja, pogosto pa tudi do sebe. Čustva doživljamo kodirano, presojamo pa jih le v primerih, ko so za nas ali za naše sporazumevanje pomembna. Paul Eckman (1992) kot temeljna čustva navaja veselje, žalost, jezo, strah, gnus in presenečenje. Našteta čustva se pojavljajo v različnih kombinacijah in odtenkih. Primer sestavljenega čustva, ki združuje ljubezen (veselje in žalost) ter strah pred izgubo ljubljene osebe, je ljubosumje.
Človeško telo se na okoliščine odziva različno, kar se odraža s telesnimi in duševnimi spremembami. Za človeka je značilno, da čustvovanje združuje z intelektom in da z odraščanjem pridobiva dejavnejši odnos do čustvovanja. Opis čustev, ki vključuje samo telesne spremembe človekove duševnosti, je redukcionističen.
Čustva so predvsem iracionalen odziv, odvisen od okolja, temperamenta in človekove konstitucije. Kažejo se tudi navzven: znanstveno je potrjena povezava med obrazno mimiko in izražanjem čustev, dokazano pa je tudi, da lahko z uporabo obrazne mimike izzovemo čustva. Oseba, ki se trudi smejati, bo manj žalostna od osebe, ki se ne trudi.
Čustva se z odraščanjem naučimo izražati in prepoznavati. Sposobnost prepoznavanja, razumevanja in uravnavanja čustvenih odzivov pri sporazumevanju označujemo z izrazom čustvena pismenost. Čustveno opismenjevanje je za socializacijo posameznika zelo pomembno.
Čustvo ali emocija je reakcija na dogodek, ki ga ocenjujemo kot pomembnega. Samo v situacijah, ki se nam zdijo pomembne, bomo doživljali neko čustvo, v nasprotnem primeru bomo ostali ravnodušni, kakršni naj bi bili večino časa. Praviloma imajo čustva svoj telesni korelat, kar pomeni, da se odzrcalijo tudi v telesu. Ob doživljanju žalosti nas npr. stiska v prsih, kadar nas je sram, obraz oblije rdečica, kadar nas je strah pa so naše mišice zakrčene, dihanje je hitro in plitko.
Čeprav čustva ločujemo na pozitivna (npr. zadovoljstvo, sreča, radost, ljubezen, upanje, ipd.) in negativna (npr. strah, jeza, žalost, ljubosumje, zavist ipd.), bi bilo velikokrat bolj smiselno, da bi jih poimenovali kot prijetna ali neprijetna. Vsa čustva namreč imajo svojo funkcijo. Predvsem t. i. negativna čustva imajo evolucijsko funkcijo, ki je omogočala preživetje posameznika in vrste. Takšen je npr. strah, ki je ohranil posameznikovo življenje v situacijah ogroženosti, ko je mogoč le pobeg. Pozitivna čustva pa imajo po drugi strani funkcijo zviševanja kvalitete posameznikovega življenja.

3. RAZNOLIKOST ČUSTEV

Čustva so tudi različnih intenzivnosti in različnega trajanja. Čustva, ki so zelo intenzivna in lahko zato trajajo le krajši čas, imenujemo afekti, npr. bes je afekt jeze, evforija je afekt veselja, panika pa afekt strahu. Na drugi strani so blaga in dalj časa trajajoča čustva, ki jih imenujemo razpoloženja, npr. nezadovoljstvo je razpoloženjski vidik jeze, tesnobnost pa strahu.
Poznamo številna čustva: dolgčas, frustracijo, gnus, grozo, jezo, kljubovanje, krivdo, ljubezen, ljubosumje, osamljenost, ponos, prezir, sovraštvo, spoštovanje, sram, srečo, strah, tesnobo, tremo, upanje, užaljenost, zadovoljstvo, zaskrbljenost, zavist, žalost, željo ipd. Vendar ne

doživljamo in izražamo vsi vseh čustev, kar je rezultat predvsem vzgoje in socializacije, preko katere smo ponotranjili sporočila drugih, katera čustva so sprejemljiva in katera ne. Če so nam npr. starši dovolili občutiti in izraziti določeno čustvo, npr. jezo, bomo v stiku z njo, jo bomo začutili in najverjetneje na socialno sprejemljiv način tudi izrazili. V nasprotnem primeru bomo povsem odrezani od tega čustva, kar lahko vodi v težave v medosebnih odnosih.
Izražanje čustev je pomembno za naše psihofizično zdravje in počutje.
Pri ljudeh, ki svoja čustva pretirano zavirajo, se lahko pojavijo različne bolezni. Po drugi strani se je izkazalo, da vročekrvne ljudi z izbruhi močne jeze bolj ogrožata visok krvni tlak in srčni infarkt. Ustrezno ravnanje s čustvi je torej pomembno tudi z vidika zdravja. K zavedanju o odgovornosti ljudi za svoja čustva in njihovo izražanje so pripomogla dela, kot je *Čustvena inteligentnost* Daniela Golemana.

4. VIDIKI ALI PODROČJA ČUSTEV

Raziskovalci čustev so opredelili tri njihove temeljne sestavine ali vidike: vrednostni, jakostni in aktivnostni (Musek in Pečjak, 2001).

A. VREDNOSTNI VIDIK ČUSTEV

Večina raziskovalcev deli čustva na pozitivna ali prijetna, saj se ljudje, ko jih doživljamo, počutimo prijetno, in negativna ali neprijetna, ki v ljudeh vzbujajo neprijetno doživljanje (Milivojević, 2008; Musek, 2005). »Zaradi doseženih ciljev in delovanja, ki je skladno z osebnimi normami, ljudje pozitivna čustva doživljajo kot prijetna« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 11). Med prijetna čustva uvrščamo veselje, srečo, ljubezen in ponos (Milivojević, 2008). »Negativna čustva zaradi nedoseženih ciljev in delovanja v nasprotju z osebnimi normami doživljamo kot neprijetna« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 11). Pojavijo se tudi, kadar se na poti do uresničitve pojavijo nevarnosti ali prepreke (Kovačev, 2004). Med negativna ali neprijetna čustva uvrščamo strah, jezo, sram, krivdo, ljubosumje, zavist in gnus (Milivojević, 2008). Čustva glede na vrednostni vidik torej opredelimo glede na to, kako se ob njih počutimo: prijetno ali neprijetno.

B. JAKOSTNI VIDIK ČUSTEV

Glede na intenzivnost ali jakost doživljanja lahko čustva opredelimo kot močna in šibka. Tako močna kot šibka čustva spremljajo različni spremljajoči znaki čustvovanja, ki vključujejo tako fiziološke kot vedenjske spremembe (Babšek, 2009). Glede na trajnost in jakost lahko razlikujemo med afekti in razpoloženji (Musek in Pečjak, 2001). Afekti so kratkotrajna, a zelo močna čustvena stanja. Običajno jih spremljajo tudi izrazite telesne spremembe. Ob doživljanju afekta se pri posamezniku zmanjša kritičnost in razsodnost mišljenja in ravnanja, kot npr. obup ali bes (Kompare idr., 2001).

C. AKTIVNOSTNI VIDIK ČUSTEV

Glede na aktivnostni vidik delimo čustva na vzburjajoča in pomirjajoča. Ob nekaterih čustvih (npr. ob jezi, navdušenju ali zaljubljenosti) se naše vznemirjenje in aktivnost povečata, medtem ko se ob nekaterih čustvih (npr. ob žalosti) umirimo ter se posledično zmanjša naša aktivnost (Musek in Pečjak, 2001).

5. RAZUMEVANJE ČUSTEV

Čustva je treba obravnavati skupaj s situacijo, ki je čustva povzročila in glede na posameznika, ki čustvo doživlja, saj se ljudje v določenih situacijah različno ali podobno odzivamo. Če posameznik doživlja čustvo v določeni situaciji, to pomeni, da je ta situacija zanj pomembna (Kovačev, 2004). Za dober odnos med ljudmi se je treba naučiti čustva prepoznavati in jih primerno izražati. Prepoznavanje čustev je kompleksen proces, ki vključuje znanje in način mišljenja o pomenu čustvenih izrazov (Belšak, 2007). Otroci se učijo prepoznavanja čustev, da bi lahko s tem razumeli vedenje drugih ljudi. Prepoznavanje čustev je rezultat učenja o pomenu različnih gest, situacij, lastnih čustvenih izrazov in drugih značilnosti čustvenega izražanja, ki jih pridobivamo vsakodnevno v raznih situacijah (Smrtnik Vitulić, 2004). Pri čustveni nebesedni komunikaciji smo pozorni predvsem na izraze obraza, gibe oči, smer pogleda, držo telesa, kretnje, glas, nejezikovne zvoke, dotik in vonj, pri besednem pa na vsebino sporočil (Smrtnik Vitulić, 2004).

6. URAVNAVANJE ČUSTEV

Uravnavanje čustev je skupni izraz za začasno ali trajno prilagajanje intenzivnosti in kakovosti posameznih komponent čustev določeni situaciji ali drugim ljudem (Smrtnik Vitulić, 2004). Uravnavanje čustev v širšem pomenu vključuje dalj časa trajajoče procese (pre)oblikovanja posameznih čustev, ki so pogosto dolgotrajnejši od regulacije ali nadzora nad čustvi in se jih ljudje pogosto ne zavedajo (Lamovec, 1992, Smrtnik Vitulić, 2004). Uravnavanje čustev v ožjem pomenu pa razumemo kot voljan nadzor nad svojimi čustvenimi procesi, npr. prikrivanje zunanjih izrazov čustev, miselno preusmeritvijo ali vplivom na delovanje telesnih procesov, kar se pomensko prekriva z regulacijo, upravljanjem ali nadzorom čustev (Smrtnik Vitulić, 2004).

T. Lamovec (1992) opisuje tri strategije uravnavanja čustev:

- kognitivna strategija: posameznik preusmerja svoje misli, prepričuje se, da situacija zanj ni pomembna, o negativnih čustvih ne razmišlja;
- telesno fiziološka strategija: posameznik poskuša umiriti svoje telo;
- izrazno vedenjska strategija: posameznik poskuša prikriti izraze svojih čustev pred drugimi in tako ob neprijetnih čustvih ohranja kontrolo nad svojim vedenjem.

Kontrola čustev poteka na zavestni in nezavedni ravni. Kadar se oseba zaveda svojih čustev in do njih zavzema odnos, poteka kontrola čustev na zavestni ravni. Takrat oseba načrtno in zavestno procese, da se ubrani pred nezaželenimi čustvi. Na nezavedni ravni pa oseba na svoje psihične procese nima vpliva ali nadzora, a jo ti procesi varujejo pred socialno nesprejemljivimi čustvi. Oseba se svojih čustev ne zaveda, vendar doživlja posledice nezavedne kontrole teh čustev (Milivojević, 2008).» Cilj uravnavanja čustev je posameznikova zmožnost, da doživlja različna in različno intenzivna čustva in ob tem ohranja svojo prožnost, prilagodljivost in organiziranost vedenja« (Siegel,1991, v Batistič Zorec in Prosen, 2011, str. 37).

7. RAZVOJ ČUSTEV

Čustveni razvoj poteka postopoma: iz prvotnega, nediferenciranega čustvenega vzburjanja se najprej razvijejo enostavna ali osnovna čustva, kot so npr. veselje, žalost, presenečenje, strah, jeza, kasneje pa se začnejo razvijati kompleksnejša čustva, kot so npr. sram, krivda, ljubezen, ljubosumje (Babšek, 2009).

Čustva imajo sicer biološko osnovo, vendar se jih otrok tekom svojega odraščanja šele nauči prepoznavati in izražati, torej so v veliki meri odvisna od otrokove interakcije z drugimi ljudmi v njihovem okolju. Tako se »pravila čustvovanja«, ki vključujejo nenapisana pravila za izražanje določenih čustev, oblikujejo znotraj določenega okolja, družine in širšega kulturnega okolja (Batistič Zorec in Prosen, 2011).
Čustva naj bi bila psihični pojav, ki poleg telesnih in fizioloških sprememb vključuje tudi kognitivne procese (oceno dogajanja in izbiro ustreznega odziva) – slednje je v razvoju mogoče, ko otrok razvije določena spoznanja o sebi in svetu. Dojenček že nekaj sekund po rojstvu zajoka in tako ustvari svojo prvo obliko čustvene komunikacije (Smrtnik Vitulić, 2004). Že po rojstvu novorojenček z jokom izraža svoje neprijetne izkušnje, npr. ko je lačen, ko doživlja bolečino, kadar je »obdan« s preveč dražljaji ali je dražljajev premalo. Pri novorojenčkih se v prvih tednih pojavi tudi refleksni nasmešek, ki nastane kot spontani odziv med REM fazo, ko otrok živahno sanja. Prav tako se začne novorojenček smehljati ob blagih zvokih ali dotikih, po hranjenju, torej v situacijah, ko doživlja določeno ugodje (Kompare idr., 2001). Med tretjim in šestim tednom novorojenčkovega/dojenčkovega razvoja se pojavijo čustva ugodja, prav tako pa pri otroku opazimo socialni nasmešek, ki se izrazi v prijetnih interakcijah z drugimi ljudmi (npr. odziv na človeški glas, ploskanje z otrokovimi ročicami, smejoč se obraz – slednji se najpogosteje izrazi v interakciji s skrbniki) (Zupančič, 2000).

Otrok naj bi s čustvenim odzivom skrbnikom sporočal svoje temeljne potrebe. Kot ugotavlja H. Smrtnik Vitulić (2004), lahko domnevamo, da dojenčki že zgodaj izražajo ugodje ali neugodje, vendar pa ne vemo, ali dejansko izražajo čustva ali le fiziološke in vedenjske vzorce.

8. ZNAČILNOSTI ČUSTEV PREDŠOLSKIH OTROK

Čustvovanje odraslih in otrok se močno razlikuje, predvsem zato, ker je otroško čustvovanje prosto, spontano in ni kontrolirano. Z vzgojo in rastjo prihajajo spremembe. Čustva izgubijo svojo nediferenciranost in otrok se postopoma nauči zadrževanja čustev in ustvari svoj lastni način izražanja. V psihologiji ni splošnega števila čustev, torej ni spiska otroških ali odraslih čustev. V predšolski dobi so skoraj vsa čustva razvita. Otroška čustva so kratkotrajna, močna, nestabilna.
Otrok najprej izraža čustva neposredno, saj še nima sposobnosti nadzora nad svojim čustvenim doživljanjem in izražanjem, in zato še ne zna/zmore prikriti svojih čustev. Že zelo zgodaj v razvoju se odraža individualnost v čustvenem izražanju otrok. Razlike ob rojstvu v izražanju čustev pripisujemo predvsem otrokovemu temperamentu, pozneje pa na izražanje čustev vplivajo dejavniki okolja (Zupančič, 1995, v Smrtnik Vitulić, 2004). Dojenčki, ki so bili deležni

občutljive skrbi matere, so bolj priljubljeni med vrstniki in izražajo več pozitivnih čustev v stiku z njimi kot tisti, ki skrbi matere niso bili deležni (Cugmas, 1998, v Smrtnik Vitulić, 2004). Otroci hitreje kot odrasli prehajajo iz enega skrajnega intenzivnega doživljanja čustev k drugemu. Pri otrocih se z razvojem spreminja tudi moč posameznih čustev (ena postanejo intenzivnejša, druga šibkejša).

Čustveno odzivanje otrok pogojujejo trije dejavniki, in sicer (Horvat in Magajna, 1987):

- značilnosti otrokovega temperamenta, ki so v veliki meri prirojene;
- trenutna starost otroka (čustva in odzivanje nanje se z otrokovo starostjo spreminjata);
- okolje, ki otroku bodisi omogoči zadovoljitev določenih čustvenih potreb oz. mu to zadovoljitev preprečuje.

»Obdobje od drugega do tretjega leta je čas pomembnega jezikovnega razvoja, ki vključuje učenje izrazov za čustva in razvoj sposobnosti komuniciranja o čustvih z drugimi ljudmi« (Smrtnik Vitulić, 2004, str. 44). Od takrat naprej otroci začnejo razmišljati o razlogih za čustva in načinih njihovega nadzora. V zgodnjem otroštvu so otroci prepričani, da čustvo, ki ga je sprožila določena situacija, traja tako dolgo, kot traja situacija. Otroci razlike v doživljanju čustev pripisujejo dejstvu, da se ljudje vsakodnevno znajdemo v drugačnih okoliščinah, ki so odločujoče za nastanek posameznega čustva. Zato so otroci v zgodnjem otroštvu prepričani, da vsi ljudje, ki se znajdejo v podobni situaciji, doživljajo enaka čustva (Smrtnik Vitulić, 2004).

Z razvojem otroci lahko govorijo o svojih čustvih in jih vedno bolj razumejo, z možnost razumevanja svojih čustev pa se razvija vzporedno z zmožnostjo razumevanja čustev pri drugih ljudeh (Batistič Zorec in Prosen, 2011). Otroci v zgodnjem otroštvu razumejo, da lahko čustva ljudi sprožijo predvsem zunanji dejavniki.

Ob koncu zgodnjega otroštva so že sposobni našteti vsebine razmišljanja ob posameznih čustvih, opisujejo telesno odzivanje in vedenje posameznika ob posameznih čustvih. Razumejo, da se ljudje odzovejo na čustva s telesnimi izrazi in dejavnostmi, in ne z mišljenjem ter značilnim doživljanjem, da lahko prepoznajo čustva drugih predvsem po zunanjih znakih, ki imajo pri vseh ljudeh enak pomen, da se ljudje čustev večinoma zavedajo, razen kadar nanje niso pozorni in jih drugi nanje ne opozorijo, da ljudje lahko nadzorujejo svoja čustva tako, da zapustijo situacijo, čeprav so hkrati prepričani, da so čustva »odvisna« od zunanjih dejavnikov, na katere ljudje nimajo vpliva. Otroci so prepričani, da lahko v določeni situaciji doživimo le eno čustvo in ne hkrati dveh različnih (Smrtnik Vitulić, 2004).

»Z otrokovim razvojem narašča tudi razumevanje kompleksnejših čustev. Pri sramu in krivdi začnejo upoštevati osebno odgovornost za nastalo situacijo, ki je v posamezniku vzbudila določeno čustvo« (Smrtnik Vitulić, 2004, str.73). Otrokova čustva so v primerjavi s čustvi odraslih bolj enostavna za razumevanje, saj jih otroci pogosto izražajo brez zadržkov. Nasprotno pa odrasli večkrat ne razumejo otrokovih čustvenih »izbruhov« in se posledično zato večkratna otrokova čustva odzivajo tako, da otroka v jezi kaznujejo (Toličič in Smilijanović, 1979).

9. NAJPOGOSTEJŠA ČUSTVA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU

GNEV - otroci čutijo gnev predvsem takrat, ko se jih ovira v neki aktivnosti in je otrok zato onemogočen in razočaran (frustracija). Želja po gnevu bo minila takoj, ko bo otrok dojel, da tako ne bo dosegel tistega, kar si želi.

JEZA je čustvo, ki se pojavi takoj za gnevom. Ko je otrok jezen, kriči, joče, cepeta, udarja, praska, se vrže na tla in se v nekaterih primerih tudi prepira. Včasih je tudi agresiven do ljudi ali predmetov okoli sebe. V zgodnjem otroštvu je jeza precej pogosto čustvo, saj tako otrok vzbuja pozornost. Otrok se mora naučiti kontrolirati svojo jezo, predvsem so mu vzorniki starši in vzgojitelji.

STRAH - otrok se boji neznanih obrazov, nenadnih pojavov, kasneje živali in teme, grmenja, injekcij, ognja. Strah je lahko prenesen s strani odraslih ali drugih otrok, lahko je povzročen z zastraševanjem (starši svarijo pred neznanci, psi, vodo, prometom ...). Takšna metoda je včasih uporabljena tudi v vzgoji, a je dobro o njej razmisliti, ker je lahko izvor kasnejšim težavam in otroku dolgoročno škodi.

ŽALOST - Otrok sprva pokaže žalost, ko se mu pokvari igrača. Ko ga karajo, ga kaznujejo, ko pogreša ljubo osebo. Žalosten ima potrebo po tolažbi, zato je nujno, da ima ob sebi nekoga, ki mu zaupa. Ponavadi so v tem obdobju to igrače, seveda pa ne smemo zanemariti matere, očeta, bratov in sester ter vzgojiteljev v vrtcih, ki so ob takšnih trenutkih nenadomestljivi. Žalosti otrok v predšolskem obdobju ne občuti pogosto, to pa predvsem zato, ker se večinoma jezi ob zgoraj naštetih situacijah.

VESELJE - predšolski otrok pogosto občuti veselje. Otroci se pričnejo smejati med 3. in 16. mesecem in tako izražajo srečo in veselje. Več se smejejo v družbi kot sami s seboj, v igri, ob presenečenjih, darilih, izpolnitvah želja in podobno. Otrok se smeji, ko ga pohvalimo, njega ali nekaj, kar je ustvaril (delo, risbica, vedenje). V tem obdobju imajo radi humor, šale, smešne zgodbe.

LJUBOSUMJE - je zelo pogosto čustvo v predšolskem obdobju. Pojavlja se tudi kot jeza. Prvi znaki ljubosumja se pojavijo okoli 18. meseca, predvsem pa med 2. in 5. letom. Kot vse ostale čustvene reakcije se tudi ljubosumje spreminja z rastjo in dozorevanjem, svoj vrhunec pa dosežejo med 3. in 4. letom. Pogost vzrok pojavu ljubosumja je prihod sorojenca v družini. Ljubosumje otroci kažejo na dva načina: odkrito in prikrito. Zato je zelo pomembno stališče staršev v preprečevanju tega čustva.

10. VLOGA ODRASLEGA

Za uspešen razvoj čustvene inteligence otroka je v družini pomembno ustvariti in vzdrževati pozitivno emocionalno klimo. Tako se otrokovo čustvovanje bogati, saj ga doživlja v praksi

prek svojih vzornikov. Pozitivna čustva, empatija, občutek varnosti in reda, omogočajo otroku raznovrstne aktivnosti in s tem učenje ter vplivajo na spremembo in razvoj čustvenih odnosov ter s tem osebnosti (Dani Zver, 2008).
Odrasli moramo stremeti k temu, da razumemo in sprejemamo naša čustvena stanja, ker bomo le na ta način zmogli ločiti otrokovo doživljanja od lastnega. Z uravnanimi lastnimi čustvi postanemo bolj sproščeni, zmoremo poslušati otroke in iskati rešitve. Pomembno je, da odrasli otrokom nudimo varen prostor za izražanje čustvenih stanj, ga poslušamo in subtilno zaznavamo. Otrok ob naši bližini pridobiva potrditve, da je slišan, pridobiva občutek varnosti in da je razumljen (da je prav, da čuti, kot čuti).
Otroka spremljamo in mi ne ponujamo takojšnjih rešitev, pač pa mu držimo prostor in občutek bližine.

11. SKLEPNA MISEL

Odrasli imajo v otrokovem življenju pomembno vlogo. Naš skupen cilj je, da pomagamo graditi otrokovo pozitivno osebnost in čustveno inteligenco. Le tako bodo odrasli v zadovoljne, socialno zrele in samozavestne posameznike, ki jim bo polno čustveno življenje bogatilo in osmislilo vsakdan.

LITERATURA IN VIRI

[1] Batistič Zorec, M. in Prosen, S. (2011). Priporočnik za razvojno psihologijo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[2] Babšek, B. (2009). Osnove psihologije. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
Belšak, K. (2007). Kaj so čustva in kako jih prepoznavamo? http://www.posvet.org/?p=44 (22. 2. 2016)

[3] Čačinovič Vogrinčič, G. (1989). Psihologija družine. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

[4] Fekonja, U. in Kavčič, T. (2004a). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu.
Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.) (2004) Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

[5] Horvat, L. in Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

[6] Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogoša, I., Jaušovec, N. in Curk, J. (2001). Čustva. V

[7] J. Šmagelj (ur.), Psihologija: Spoznanja in dileme (str. 169–189). Ljubljana: DZS.

[8] Kroflič, R. (1997). Med poslušnostjo in odgovornostjo. Ljubljana: Vija.

[9] Lamovec, T. (1991). Emocije. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

[10] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.) (2004). Razvojna psihologija Ljubljana: [11] Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

[11] Milivojević, Z. (2008). Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.

[12] Moj otrok v vrtcu: priročnik za starše nove generacije malčkov: Babybook II. (2014). Ljubljana: Mladinski mediji.

[13] Musek, J. in Pečjak, V. (1997). Psihologija. Ljubljana: Educy.

[14] Smilijanić, V. in Toličič, I., (1979). Otroška psihologija. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[15] Smrtnik Vitulić, H. (2004). Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[16] Smrtnik Vitulić, H. (2009). Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Bernarda Jernejc

DREVO SKOZI KULINARIKO IN GIBANJE

POVZETEK

V članku je prestavljena sestava slovenskega gozda, nekatere funkcije gozda ter drevo skozi kulinariko in gibanje. Osnovni cilj naloge je spodbuditi dijake k večji uporabi ekoloških plodov naših drevesnih vrst. Raziskane in napisane so nekatere možnosti uporabe znanih plodov v manj znani kulinariki. Kulinarično raziskovanje v teoriji smo nadgradili z gibanjem skozi gozd in nabiranjem gozdnih ekoloških plodov. S to nalogo je bilo podano znanje, ki spodbuja dijake k bolj zdravemu načinu življenja.

KLJUČNE BESEDE: **gozd, ekološka kulinarika, drevesne vrste, funkcije gozda.**

A TREE THROUGH CUISINE AND MOVEMENT

ABSTRACT

The article presents the composition of the Slovenian forest, some functions of the forest and a tree through cuisine and movement. The primary objective of the assignment is to encourage students to make greater use of the organic fruits of our tree species. Some possibilities of using known fruits in lesser known cuisine have been researched and written. Culinary research in theory has been upgraded with movement through the forest in harvesting forest organic fruits. This task provided knowledge that encourages students to a healthier lifestyle.

KEYWORDS: **forest, organic cuisine, tree species, forest functions.**

1. UVOD

Prevelika telesna teža med mladostniki vodi v povečanje nastajanja različnih bolezni. V medijih nas želijo strokovnjaki z različnih področjih ozavestiti kako pomemben je zdrav način prehranjevanja in s tem življenja. Pri dijakih srednjega strokovnega izobraževanja sem želela ugotoviti plodovi katerih naših drevesnih vrst so po njihovem mnenju uporabni v kulinariki. Skozi nalogo smo raziskovali možnosti uporabile cvetov, listov, plodov in lubja domačih drevesnih vrst. Nekatere liste in plodove smo si ogledali v gozdu.

2. GOZD

Gozdovi pokrivajo okoli 58 % celotnega ozemlja Slovenije. Zaradi pestrih klimatskih razmer je rastlinstvo v slovenskih gozdovih zelo raznoliko. V njih uspeva 71 drevesnih vrst, od tega 61 listavcev in 10 iglavcev. Najpogostejši drevesni vrsti sta bukev (32,4 %) in smreka (30,6 %) sledijo trdi listavci (8,5 %), jelka (7,4 %), hrast (7,0%), bor, in drugo (Vir: Zavod za gozdove RS 2017).

Gozd ima več funkcij. Pomemben je z vidika ekologije, socialnih in proizvodnih funkcij. V slednjo uvrščamo tudi lesno – proizvodno funkcijo in funkcijo pridobivanja gozdnih dobrin. Le to imajo zlasti gozdovi, ki omogočajo nabiranje oz. pridobivanje večjih količin ne lesnih gozdnih dobrin npr.: čebelarjenje, nabiranje kostanja, gob, borovnic, drevesne smole itd. Skozi to funkcijo gozda sem analizirala dijake kako dobro jo poznajo.

A. Drevesne vrste v kulinariki

Osredotočili smo se na uporabo plodov domačih drevesnih v kulinariki. V nalogi je sodelovalo 25 dijakov prvega letnika srednjega strokovnega izobraževanja. Po razgovoru smo ugotovili, da so najpogostejše gozdne dobrine, ki bi jih uporabili oreh, kostanj, borovnice in gobe. V prvem delu naloge je vsak dijak je napisal recept za pripravo jedi po lastnem izboru. Skoraj vsi dijaki so napisali recepte slaščic. Največkrat so bila omenjena peciva z orehi, sledila so peciva s kostanjem in nato peciva z jabolki ter rožiči. Trije dijaki so napisali recept za izdelavo sirupa iz smrekovih vršičkov. Ugotovili smo, da bi najpogosteje uporabili gozd v kulinariki za pripravo slaščic.



SLIKA 1: Sestavine, postopek izdelave in orehovi trikotniki na šolski klopi. (Vir: lasten)



SLIKA 2: Kostanjeve kocke s čokolado na šolski klopi. (Vir: lasten)

3. KAJ PA NAŠE ZDRAVJE?

V drugem delu naloge so bili dijaki izzvani k raziskovanju uporabe gozdnih produktov brez izdelave slaščic. Od tu naprej oreh in kostanj nista bila več omenjena. Delo je potekalo tako, da so bili dijaki razdeljeni v pet skupin. Vsaka skupina je imela dve nalogi. Prvič poiskati možnost uporabe listov/iglic in cvetov za pripravo čaja in drugič poiskati možnost uporabe le teh ter plodov za pripravo juh, glavnih jedi ali solate. Rezultati so bili pričakovani. Vsaka skupina je predstavila pripravo čaja iz različni delov olesenelih rastlin. Samo dve skupini so predstavile uporabo plodov bukve in hrasta kot dodatek k pšeničnim mokam za peko kruha. Skupaj smo ugotovili, da lahko neže liste nekaterih vrst uporabljamo za pripravo solat. V nadaljevanju so predstavljene možnosti uporabe našega gozda v kulinariki.

A. Breza

Čaj iz listov in brezov sok. Oba pomagata pri obolenjih sečil in pospešujeta izločanje vode. Uporabljamo jih pri revmatičnih obolenjih in težavah s kožo. S čajem in sokom si lahko z

zunanjo uporabo pomagamo pri negi lasišča in sicer proti prhljaju in za krepitev las.

B. Bor

Čaj iz svežih iglic je dobrodošel vir vitamina C, predvsem v zimskem času. Pelod vsebuje mnogo hranilnih in zdravilnih sestavin. V času cvetenja ga lahko nabiramo in uživamo.

C. Bezeg

Cvetove uporabljajmo v obliki poparka pri prehladu, gripi in drugih boleznih, ki jih spremlja vročina. Čaj pospešuje potenje in pomaga znižati telesno temperaturo. Čaj iz mladih poganjkov in listov znižuje krvni sladkor. Iz jagod lahko pripravimo sirup, marmelado, ali vino. Suhe jagode, pripravljene v obliki čaja so dober vir vitaminov in pomagajo pri revmi, prehladih in izboljšajo prekrvavitev.

D. Bukev

Mlade liste lahko uporabljamo za pripravo solat. Plod bukve je žir. Vsebuje strupen alkaloid, ki se razkroji na toploti, zato žir vedno uživamo kuhan ali pečen. Žir lahko olupimo, posušimo in ga zmeljemo v moko. Mešamo ga z žitno moko in ga uporabimo pri peki kruha. Iz praženega žira lahko pripravimo kavni nadomestek. Žir lahko tudi stiskamo. Strupen alkaloid ostane v pogači, olje je zelo zdravo in ne postane hitro žarko. Dandanes, ko je vse večje zanimanje za ekološko pridelana žita, bi lahko pridobivali kakovostno jedilno olje.

E. Lipa, lipovec

Cvetove uporabljajmo v obliki poparka pri boleznih, katere spremlja povišana telesna temperatura. Blagodejno vpliva pri prehladnih obolenjih in gripi, odpravlja zasluzenost dihal in z blagim pomirjevalnim učinkom pomaga k boljšemu spancu in boljšemu duševnemu počutju. Večjih količin lipovega čaja ni priporočljivo piti, ker vpliva na srce.
Poleg cvetov so uporabni list. Dokler so mladi jih lahko uporabljamo za pripravo solat. Izmed naših dreves ima lipa najokusnejše liste. Z vejic lahko pozimi obiramo brste, ki so prav tako okusni. V semenih je olje, ki se, iztisnjeno iz semen, lahko uporabi v jedilne namene.

F. Hrast

Plod – želod uporabljamo za pripravo kave oz. čaja. Predhodno jih je potrebno posušiti, olupiti, zmleti na velikost kavnih zrnc in pražiti do lepe rjave barve. Takoj po praženju jih stolčemo v možnarju v grob prah. Želodovo moko lahko uporabimo za peko kruha in peciva. Želod pomaga ljudem pri težavah s povišanim holesterolom, s ščitnico, z boleznijo mehurja, znižuje krvni tlak in krepi telo. Ne vsebuje glutena.

4. GOZD IMA TUDI SOCIALNO FUNKCIJO

Poleg zdravilnih učinkov, ki jih dajejo drevesne vrste skozi različne dele dreves ima gozd še druge funkcije. Ena od njih je socialna funkcija, med katero spadata rekreacijska funkcija ter poučna funkcija.
V okolici mest in večjih naselij imajo gozdovi rekreacijsko funkcijo. Poučno funkcijo imajo gozdovi z učnimi potmi in muzeji na prostem. Obe funkciji tudi združujemo.

Zdrav način življenja pomeni poleg zdrave, uravnotežene prehrane tudi veliko gibanja. Tak življenjski slog se oblikuje že v otroštvu, ohranja se v mladostništvu in tudi v obdobju odraslosti. Za mladostnike je izredno pomemben, saj vpliva na njihov razvoj, produktivnost, splošno počutje in kakovost življenja. Ali so naši mladostniki dovolj telesno dejavni?
Z dijaki smo obiskali Jesenkovo gozdno učno pot na Rožniku v Ljubljani. V središču Ljubljane se na dolžini 3 kilometrov predstavlja 30 drevesnih vrst. Pri tem smo združili obe funkciji gozda. Pri poučni funkciji smo na tej poti teoretično naučene dendrološko prepoznavne znake posameznih drevesnih vrst združili v prakso. Naučili smo se bolj podrobno, bolj natančno gledati naravo. Ugotovili smo, da so razlike med drevesnimi vrstami ogromne. Hkrati pa smo izvajali tudi rekreacijsko funkcijo gozda. Nekateri dijaki so na poti kmalu začeli zaostajati. To je bila posledica pomanjkanja gibanja, ki je izredno pomembno za ohranjanje zdravja. Za te dijake bi moral gozd postati okolje za rekreacijo. Sprehod skozi gozd bi lahko postala priljubljena aktivnost. Gozd ima tudi psihološki učinek, ki ga najtežje zaznamo.



SLIKA 3: Jesenkova gozdna učna pot. (Vir: lasten)

5. SKLEP

Izredno smo lahko veseli, da živimo v Sloveniji, kjer je gozda zelo veliko. S tem je povezana količina čiste pitne vode in kakovostnega zraka. V Evropski uniji se Slovenija uvršča na četrto mesto po gozdnatosti, za Finsko (72 %), Estonijo (62 %) in Latvijo (60 %) (Vir: Zavod za gozdove Slovenije, 2017).
Skozi raziskovalno nalogo lahko ugotovimo, da so dijaki navajali recepte iz katerih pripravimo slaščice. Prevladovali so recepti iz oreha, kostanja, jabolk, rožičev in smreke. Zdrav način življenja pa nam zelo omejuje sladkor in živalske maščobe. V vsakdanjem življenju nas strokovnjaki opozarjajo kako pomembna sta prehrana in gibanje za naše zdravje. Velikokrat slišimo, da naj uporabljamo lokalno in sezonsko pridelano sadje in zelenjavo. Sprehodili smo se skozi gozd in raziskovali kaj bi to lahko uporabili v kulinariki. Poudarek je bil na delih

dreves. V nalogi sem želela dijake vzpodbuditi, da bi spoznali jedi katerim ne dodajamo živalskih maščob in sladkorja.
Glede na to, da je v Sloveniji bukev prevladujoča drevesna vrsta, bi lahko večkrat uporabili mlade liste za pripravo solat. Od dijakov te možnosti ni omenil nihče. Prav tako ni nihče omenil uporabe mladih listov lipe in lipovca za pripravo solat. Smreka je druga najpogostejša drevesna vrsta v Sloveniji. Trije dijaki so jo omenjali za pripravo sirupa. Nihče pa ni omenil, da lahko vršičke uporabimo za pripravo marmelade.
Prišli smo do zaključka, da je v našem gozdu zelo veliko užitnega sadja in zelenjave, vendar tega ne poznamo. Zanimivo je, da za njihovo rast ni potrebnih nikakršnih pesticidov in s tem škropljenja proti glivam in insektom. Nobenega truda ni potrebnega pri sajenju in vzgoji rastlin. Listi, cvetovi in plodovi so ekološko nesporni. Narava nas vsako leto obdari v velikih količinah. Popestri nam lahko vsakodnevno hrano. Sama od sebe nam daje, le mi se moramo potruditi, iti v gozd, se razgibati in uživati pri pripravi jedi.
Dijaki so pri raziskovanju uživali. Bili so pozitivno presenečeni in hkrati začudeni nad novimi spoznanji. Njihov odnos do narave je postal še bolj pozitiven in naj bi postal del njihovega vsakdana.

LITERATURA IN VIRI

[1] Polanc, J. in Leban I., "Les – zgradba in lastnosti", 1. izdaja., Zveza lesarjev Slovenije, Lesarska založba, Ljubljana 2004

[2] Geršak M., "Knjiga o lesu", 1. izdaja., Samozaložba, Ljubljana 2014

[3] Zauner G., "Iglavci: spoznavanje in določanje iglavcev v naravi in nasadih", 3. izdaja, Cankarjeva založba, Ljubljana 2005

[4] Zauner G., "Listavci: spoznavanje in določanje listavcev v naravi in nasadih", 3. izdaja, Cankarjeva založba, Ljubljana 2005

[5] http://www.zelisca-korina.com/rastline/hrast.html

[6] https://www.aura.si/zdravilna-drevesa-denro-in-gemmaterapija/

[7] https://www.aktivni.si/zdravje/kaj-se-lahko-naucimo-od-dreves/

Nina Jesenšek

POMEN GIBANJA IN IGRE V PRVEM TRILETJU OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

POVZETEK

Gibanje ima ključno vlogo pri učenju in pomnjenju. Izboljšuje mišljenje in krepi kognitivne procese. Gibalne aktivnosti v šoli so pogosto prisotne kot didaktično sredstvo pri večini predmetov. V Montessori pedagogiki poudarjajo, da je najprimernejši način otrokovega učenja igra, ki je, če je pravilno izbrana, osnova za višje oblike učenja in razvoj mišljenja. Z gibanjem se razvija inteligentnost. Zato se gibanja poslužujemo tudi pri osnovnih šolskih predmetih. Pri nas gibanje radi uporabljamo pri slovenščini. Glede na učni tip, ki ga predstavljajo posamezni učenci, je za bolj učinkovito učenje potrebno prilagoditi tudi oblike in metode dela. Pomembnost gibanja in igre je zelo pomembno v prvem triletju izobraževanja, zato predstavljam nekaj idej, ki jih lahko vključimo v proces izobraževanja.

KLJUČNE BESEDE: **gibanje, gibalne aktivnosti, dejavnosti, prvo triletje.**

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT AND PLAY IN THE FIRST THREE YEARS OF PRIMARY EDUCATION

ABSTRACT

Movement plays a key role in learning and remembering. It improves thinking and strengthens cognitive processes. Movement activities are often used in school as a didactic tool in most subjects. The Montessori pedagogy stresses that the most appropriate way for a child to learn is through play, which, if properly chosen, forms the basis for higher forms of learning and the development of thinking. Movement helps develop intelligence, which is why it is also used in primary school subjects. At our school, we like to use movement in the subject of Slovene. Depending on the individual pupils' learning styles, the forms and methods of work also need to be adapted to make learning more effective. Movement and play are very important in the first three years of education; therefore, I present some ideas that can be incorporated into the education process.

KEYWORDS: **movement, movement activities, activities, first three years.**

1. UVOD

Gibanje ima ključno vlogo pri učenju in pomnenju. Izboljšuje mišljenje in krepi kognitivne procese. Gibalne aktivnosti v šoli so pogosto prisotne kot didaktično sredstvo pri večini predmetov. V Montessori pedagogiki poudarjajo, da je najprimernejši način otrokovega učenja igra, ki je, če je pravilno izbrana, osnova za višje oblike učenja in razvoj mišljenja. Z gibanjem se razvija inteligentnost. Glede na učni tip, ki ga predstavljajo posamezni učenci, je za bolj učinkovito učenje potrebno prilagoditi tudi oblike in metode dela. Strokovnjaki poudarjajo, da naj bo opismenjevanje čimbolj naraven in spontan proces.

2. PRIMERI DOBRE PRAKSE

ZAČNIMO DAN Z GIBANJEM
Trudim se, da začnemo dan z neko rutino vsakdana. Tako sem eno leto uporabila v razredu jutranjo gimnastiko. Pomagala sem si s plakatom. Odžene zaspanost in negativne misli ter stres pred ocenjevanjem.



SLIKA 1: Lino plakat na tabli.



SLIKA 2: Gimnastično jutro v razredu.

3. GIBAJMO SE MED USVAJANJEM NOVIH ČRK

V nadaljevanju bom prestavila gibalne dejavnosti pri usvajanju malih tiskanih in malih pisanih črk, ki jih lahko izvaja vsak učitelj. Vse dejavnosti lahko prilagaje tudi pri usvajanju velikih tiskanih in pisanih črk. Pomembno pri usvajanju črk je, da učencem predstavimo črko iz velikega na majhno. Torej iz telesnega na grafično. Z gibanjem svojega telesa bo učenec črko ponotranjil in s tem pridobil veščin motivacijo za nadaljnjo grafomotorično dejavnost. Prva dejavnost pri usvajanju črke je naše telo. Vsako malo tiskano črko lahko predstavimo s svojim telesom. Pri tem lahko poudarimo značilnosti črke (trebušček, pokončna črta, vodoravno, navpično...). Torej vse posebnosti, ki jih črka ima. Pri dejavnosti jih spodbudimo, da skupaj v paru preizkušajo gibanje svojega telesa in ga oblikujejo v črko. Pri nekaterih črkah sta potrebna dva učenca. Gibalna dejavnost je odlična za zaznavanje črke s telesom, učenci pa se ob tem zabavajo, hkrati nezavedno usvajajo črko. Črke se lahko izvedejo na tleh ali ob steni, tako, da je vidna oblika črke. Ob tem lahko učenca obrišemo s kredo, v kolikor imamo to možnost. Nastala bo oblika črke.





SLIKI 3 in 4: Učenca na tleh oblikujeta malo tiskano črko a.



k

SLIKA 5: Učenca na tleh oblikujeta malo tiskano črko.



b

SLIKA 6: Učenca ob steni oblikujeta malo tiskano črko b.

Učence spodbudim, da črko rišejo po zraku z rokami, pri čemer se lahko gibajo s celotnim telesom.



SLIKA 7: Učenec piše črko s prstom po zraku.

Sledi dejavnost, ki je priljubljena pri dečkih. Na tla z lepilnim trakom (trakom za izoliranje kablov) oblikujemo obravnavano malo tiskano črko. Nanjo postavimo avtomobilček in demonstriramo vožnjo avtomobilčka po cesti tako, kot mora biti pravilen zapis črke. Učenci se s svojim gibanjem premikajo po črki. Dejavnost pisanja po šolski tabli je zelo priljubljena med učenci. Na tablo (najbolje zeleno s kredami) zapišemo malo tiskano črko, ki jo obravnavamo. Črka naj bo velika, tako, da bo učenec stopal tudi na prste, ko jo bo prevlekel s kredo. Učenec bo črki vleče kredo in se pri tem giba tako, da se povzpne tudi na prste. Vključimo lahko tudi počep. S pripravljeno dolgo vrvico (volno) učenec oblikuje malo tiskano črko na tla ali na pano z buckami. Črka naj bo tako velika, da porabi celotno vrvico. Pomembno je, da otroka skozi gibalno dejavnosti usmerjamo nato na grafomotorično dejavnost, torej zvezek.

4. GIBALNO UTRJUJEMO POŠTEVANKO

Poštevanka je ena tistih stvari, ki zahtevajo učenje in nenehno reševanje računov. Tudi pri matematiki se radi razgibamo, zato večkrat iščemo rešitve kar po celi šoli. S sodelavko sva pripravili poštevanko števil kar na naše stopnice v šoli.
Zabavne stopnice s poštevanko smo uporabljali med urami matematike, kjer smo urili poštevanko. Uporabljali pa smo jo tudi med odmori, ne samo v času matematike. Stopnice, ki smo jih opremili z večkratniki števil, so v avli, tako da so jih uporabljali tudi učenci ostalih oddelkov in prav tako srednješolci.

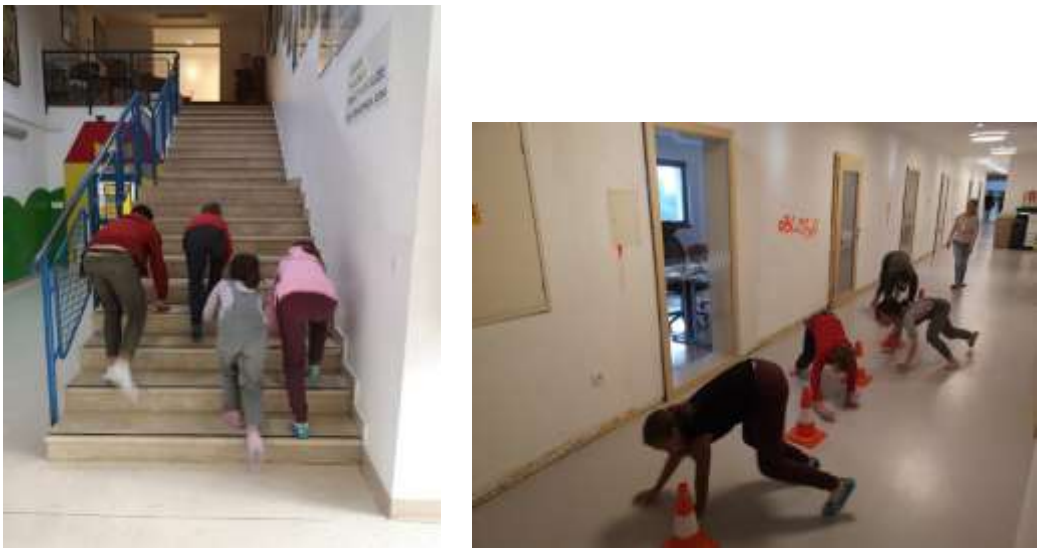


SLIKA 8: Poštevanka na stopnicah.

V razredu smo na tla nalepili kartončke, na katerih so bili zapisani večkratniki števil. V avli smo na tla nalepili trak v obliki polža. Polž je imel 10 praznih prostorov Med poskakovanjem po kartončkih in polžu so izgovarjali večkratnike določenega števila.

5. GIBALNI ODMORI

Odmore pa smo oblikovali v gibalne odmore. Razred smo opremili s slikovnim materialom za izvajanje preprostih gibalnih vzorcev. Nekaj predlogov pa smo pripravili tudi v avli šole, kjer so jih lahko uporabljali tudi drugi otroci.



SLIKA 9: Učenci med gibalnim poligonom in gibanjem na stopnicah.



SLIKA 10: Talne igre (Ristanc in Človek ne jezi se) so zelo zanimiva gibalna aktivnost.



SLIKA 11: Leteči obroči so primerni od drugega razreda dalje.



SLIKA 12: Stonoga omogoča usvajanje števil in količinskih predstav do 20.

6. GIBANJE MED USVAJANJEM GLASOV

V prvem razredu je ena izmed najtežjih izkušenj kako male ritke navaditi na sedenje za mizo. Ker pri tem udržijo zelo malo časa sem tudi pri usvajanju glasov uporabila gibalno dejavnost. Primerna je za večje površine, da se lahko učenci pri tem kar najbolje gibajo. Na tablo ali pano ali pa kar na tla razporedimo sličice reči, pri kateri učenci ugotavljajo prvi ali zadnji glas. Nato na tla pripravimo barvne obroče, ki hi uporabljamo pri športu. Vanje dodamo določen glas

oziroma črko. Učence postavimo v dve ali več skupin, ki med seboj tekmujejo. Katera skupna čim hitreje prenese slike v pravilen obroč.

7. UGOTOVITVE

Fizična aktivnost je ključnega pomena pri celostnem razvoju otroka. Ne samo, da ohranja da otrok z gibanjem ohranja dobro kondicijo, zdravje ter bistri možgane, ampak tudi pripomore k samem izboljšanju samopodobe.
Z gibalnimi odmori je omenjeni učenec sproščal »odvečno« energijo, bil bolj pripravljen za delo, bolj umirjen in skoncentriran. Njegova pozornost je bila po takšnem odmoru boljša, njegov učni uspeh pa boljši. Poleg učnega uspeha se je izboljšala tudi njegova samopodoba, saj je bil zelo zadovoljen s svojim uspehom ter osebnim napredkom.
Dejavnosti, ki vključujejo gibanje pri usvajanju novih črk so za učence pomembne. Učenec, ki zaznava črko s svojim telesom in gibanjem je bil ob tem sproščen, hkrati pa je nezavedno usvojil črko. Učenci, ki so zaznavali črko z gibanjem so bili uspešnejši od tistih, ki so jo usvajali zgolj grafomotorično.

LITERATURA IN VIRI

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

[2] Teachers pay teachers, [online]. Dosegljivo: https://www.teacherspayteachers.com [10. 1. 2019]

[3] Streefland, L. (1991). Fractions in realistic mathematics education. A paradigm of developmental research. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Sandra Kapus

S PLAVANJEM DO VEČ GIBANJA

POVZETEK

Na naši osnovni šoli skrbimo za gibanje na različne načine. Med drugim dajemo velik poudarek plavanju, saj smo ena od sedmih slovenskih šol, ki ima bazen. Namen članka je predstaviti programe plavanja, ki jih izvajamo na naši šoli in njihove učinke na sposobnosti in znanje učencev. Učenci so vključeni v »vodne aktivnosti« od predšolskega obdobja do zaključka osnovno šolskega izobraževanja. Pridobiti želimo čim več otrok, še posebno tistih, ki gibanje najbolj potrebujejo. Z dobrim in sistematičnim delom se pokažejo tudi dobri rezultati. Učenci napredujejo celostno: napredujejo in izpopolnijo svoje plavalno znanje, pridobijo na samozavesti, sproščenosti, odnosih in se lažje ter z večjim veseljem vključujejo v druge dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: **plavanje, bazen, učenec, šport, gibanje.**

PARTICIPATE IN SCHOOL SWIMMING TO BE MORE ACTIVE

ABSTRACT

In our primary school, we use different approaches to encourage pupils to be more physical active. One of them is swimming. Our school is among seven Slovenian primary schools with swimming pool. The aim of the present paper is to present the swim programmes that are organized at our school and their effect on pupils' abilities and knowledge. All our pupils are involved in »water activities« starting at the preschool period and continuing during whole period of primary school education. We try to gain as many children as possible, especially those, who need the physical activity the most. With good and systematic work, good results are shown. The pupils improve their abilities in different ways. They improve their swimming knowledge and skills, they become more confidence and relaxed, they participate easier and with more fun in other sports activities.

KEYWORDS: **swimming, swimming pool, pupil, sport, movement.**

1. UVOD

Plavanje je gibanje, ki sprošča, te zabava, ohranja vitalnega, ki ga lahko izvajaš v vseh starostnih obdobjih in ki ti lahko reši življenje. Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje [1].

K temu, da učenci vzljubijo gibanje, zagotovo pripomore tudi učitelj športa. Sam mora biti dober vzgled, poskrbeti mora za dobro vzdušje med samo uro športa in raziskovati pozitivne učinke same vadbe. Učence mora navduševati z izbiro pravih vaj in poleg tega upoštevati njihove gibalne sposobnosti. Prav je, da izpostavi boljše učence in da na pravi način priložnost slabšim. Izbrane vaje mora predstaviti na čim bolj igriv in sproščen način ter tako pritegniti učence k sodelovanju.

2. POGOJI ZA DELO

V OŠ Šmartno smo s prizidkom šole, ki je bil potreben za izvajanje devetletke, leta 2003 dobili tudi bazen (12,5m × 8m, globina od 110 do 130 cm) [2]. V času izvajanja tečajev prilagajanja na vodo in izvajanja tečajev za neplavalce, prilagodimo globino bazena do stojne višine z veliko montažno mizo (z dvižnim, prenosnim dnom).



SLIKA 1: Bazen na OŠ Šmartno s pregrado.



SLIKA 2: Otroci v delu bazena z montažno mizo.

Matična šola ima tri podružnice, učenci vozači predstavljajo okrog 70 % vseh otrok na šoli. To pomeni, da se učenci od 4. razreda dalje na šolo pripeljejo (in popoldan odpeljejo). Učence popoldne težko pridobimo na različne dejavnosti. Starši jih v šolo ponovno ne pripeljejo, še redkeje jih vozijo na aktivnosti izven domačega kraja. Tako je bazen za naš šolski okoliš izrednega pomena in ga učencem ponujamo, kolikor veliko se da. V dopoldanskem času (v času pouka) pri predmetu šport in izbirnih predmetih; neobveznih in obveznih (šport za zdravje, šport za sprostitev) [3] . V popoldanskem času se v njem izvajajo tečaji prilagajanja na vodo, plavalni tečaji za otroke, banjanje dojenčkov, vadba v vodi za gospe, praznovanje rojstnih dni… V času pouka koristijo bazen tudi druge šole.

3. PLAVANJE V UČNEM NAČRTU ZA OSNOVNO ŠOLO

V Sloveniji lahko izvajajo osnovne šole plavalne vsebine z naslednjimi programi: prilagajanje na vodo v 1. razredu (lahko poteka tudi v vrtcu), obvezen 20–urni tečaj v 2. ali 3. razredu, plavalna šola v naravi, obvezno preverjanje znanja plavanja v 6. razredu, plavalni športni dnevi, interesne dejavnosti, izbirni predmeti z izbrani športi (plavanje), šport za zdravje ter šport za sprostitev (plavanje in dejavnosti v vodi) ter 15–urni tečaj za neplavalce v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. 20–urni tečaj v drugem ali tretjem razredu je vključen v del rednega šolskega pouka predmeta šport. Šole ga morajo organizirati, udeležba učencev je obvezna. Po opravljenem tečaju naj bi učenci v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju preplavali 25 metrov [1] .

4. ORGANIZACIJA IN RAZPORED PLAVALNEGA DELA

Otroci na naši šoli pridejo v 1. razred že delno prilagojeni na vodo, saj v zadnjem letu vrtca z vzgojiteljicami opravijo del prilagajanja na vodo v obsegu 10 ur. V 1. in 2. razredu, z učiteljem plavanja in ob pomoči razredničark, opravijo nadaljnjih 30 ur prilagajanja. V 3. razredu se izvede 20-urni tečaj plavanja, ki ga prevzamemo športni pedagogi ob pomoči razredničark. Z učenjem plavalnih tehnik nadaljujemo v 4. razredu, med urami športa. V 5. razredu učenci plavajo med urami športa in se udeležijo letne šole v naravi s poudarkom na plavanju. Učenci od 6. do 9. razreda plavajo med urami športa in pri izbirnih (obveznih in neobveznih) predmetih [3]. Učencem je v celotnem osnovnošolskem izobraževanju ponujenih preko 130 ur plavanja.

TABELA 1: Prikaz razporeda ur plavanja skozi celotno osnovnošolsko izobraževanje.

	Prilagajanje na vodo	Plavalni tečaj	Ure športa	ŠVN	NIP	OIP	Ure plavanja
vrtec	×						10
r	×						15
r	×						15
r		×					15
r		×			×		15
r			×	×			28
r			×		×		15
r			×			×	10
r			×			×	5

r			×			×	5
Skupaj ur plavanja							133
Kdo poučuje	Učitelj plavanja + razredničarke	Športni pedagog + učitelj plavanja	Športni pedagog	Športni pedagog	Športni pedagog	Športni pedagog	

ŠVN – letna šola v naravi
NIP – neobvezni izbirni predmet
OIP – obvezni izbirni predmet

V predšolskem in šolskem obdobju podeljujemo naslednja priznanja:
vrtec – knjižica NAUČIMO SE PLAVATI [4].
1. r – bronasti in srebrni konjiček
2. r – zlati konjiček 25metrov
3. r – delfinček 35 metrov
4. r – naloge za konjička in delfinčka
5. r – delfini (bronasti, srebrni, zlati)



SLIKA 3: Knjižica NAUČIMO SE PLAVATI, merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti.



SLIKA 4: Pomožne vaje in naloge za morskega konjička.



SLIKA 5: Pomožne vaje in naloge za delfinčka in delfina.

5. UGOTOVITVE ALI POZITIVNI UČINKI PLAVANJA

Dobro predhodno delo vsako leto opazijo tudi zunanji vaditelji plavanja, ki so z nami v šoli v naravi. Glede na njihove izkušnje, naši učenci z boljšim plavalnim predznanjem izrazito odstopajo. Na koncu vsi, brez izjeme, opravijo nalogo za priznanje Bronasti delfin. Večina brez težav odplavava dve tehniki, skoraj tretjina tri tehnike. Kar je pri tem še posebno vzpodbudno je, da so v vodi uspešni tudi učenci:

s prekomerno telesno težo,
ki so sicer neuspešni pri igrah z žogo,
ki so neuspešni pri moštvenih igrah,
ki med sošolci niso priljubljeni,
ki ne marajo grobih telesnih stikov,
ki se ne marajo izpostavljati.

Po šoli v naravi so ti otroci samozavestnejši, zadovoljnejši in hitreje sprejeti v družbo. Dobijo nove prijatelje, veselje do športa in raje hodijo na ure športa. Izkaže se, da se učenci in učitelji pokažemo v drugačni luči (se zbližamo). Pogosto odkrijemo otroke, ki imajo izreden občutek za vodo in veselje do plavanja. Take usmerimo in jih vzpodbudimo, da se vključijo v delo plavalnih klubov.

6. UPAD NEPLAVALCEV

Od izgradnje bazena leta 2003, smo za učence zadnjega triletja organizirali tečaje za neplavalce vsako leto. Prvih pet let smo imeli v vsaki generaciji povprečno 5 neplavalcev, tudi takih s strahom pred vodo, in okrog 15 slabih plavalcev (ocenjenih z oceno 3 ali 4). Zadnjih pet let v zadnji triadi plavalnih tečajev za neplavalce ne izvajamo več. Že v petem razredu, v letni šoli v naravi, so vsi učenci plavalci.
Kljub temu, da smo šola z bazenom, se še vedno odločamo za šole v naravi s poudarkom na plavanju, v bazenu. Ko smo pred leti to prakso opustili (od leta 2004 do 2009), se je zopet povečalo število neplavalcev. Potrdilo se je namreč, da je kljub vsemu potreben večdnevni intenzivni tečaj plavanja, da učenci splavajo. Plavanje le nekaj dni tedensko po eno uro je

premalo. Odkar pričenjamo s prilagajanjem na vodo v predšolskem obdobju, neplavalcev nimamo več. Izjema so otroci, ki pridejo (kasneje) k nam od drugje.

TABELA 2. Prikaz števila neplavalcev v posameznem šolskem letu

Šolsko leto	Števil učencev z ocenami 0, 1 ali 2	Števil učencev z ocenama 3 ali 4
2003/04	5	17
2004/05	5	15
2005/06	5	9
2006/07	5	12
2007/08	3	8
2008/09	4	11
2009/10	1	4
2010/11	1	2
2011/12	1	6
2012/13	5	2
2013/14	1	2
2014/15	0	1
2015/16…	0	1

Legenda ocen:
0 – učenec je neprilagojen na vodo
1 – učenec drsi na prsih z glavo v vodi 5 sekund
2 – učenec preplava 8 metrov
3 – učenec preplava 25 metrov
4 – učenec preplava 35 metrov

7. SKLEP

Do 7. razreda plavanje poteka dobro, učenci komaj čakajo na te ure. Nato se najprej pričnejo izmikati dekleta. Vzroki so različni: od pozabljanja plavalne opreme, mesečnega perila, naličenosti, dolgih las, morebitnih uši, prehladov, glivic, alergij na klor, do kožnih bolezni in podobno. Razloge lahko iščemo v pubertetnem obdobju, ki je obdobje velikih razlik v biološkem razvoju [5]. Telo se z razvojem spreminja tudi navzven, učenci se telesa in njihovih sprememb vse bolj zavedajo. Postane jim nerodno, v svojem telesu se ne počutijo vedno dobro. V kopalkah so temu še bolj izpostavljeni drug pred drugim.

Razlog je lahko tudi prenasičenost z vodo in urami plavanja. Prva leta po pridobitvi bazena so starejši učenci z velikim veseljem prihajali na ure plavanja in v velikem številu na izbirni predmet ter športne dneve. Zadnja leta za plavanje na športnem dnevu ni več takega zanimanja, prav veliko jih ne pridobimo niti, ko razpišemo plavanje v katerem drugem bazenu. Učence od 6. do 9. razreda privabljamo tudi s šolskim prvenstvom v plavanju. Odplavati morajo 50 metrov prosto (ločeno po spolu in razredih). Pet najboljših rezultatov šteje za Tekmovanje za najbolj športni razred, ki je na koncu leta nagrajen (izlet s športno vsebino, ogled športne prireditve…).

Preko dobrega in dobro organiziranega plavalnega dela tekom vseh 9 let, pridobimo za gibanje marsikaterega otroka. Pomembno je, da smo športni pedagogi od 1. oz. 3. razreda dalje

vključeni v proces prilagajanja na vodo in učenja plavanja. Otroci se na nas navežejo, sprostijo, nam zaupajo. Ko so pohvaljeni, ko občutijo svoj napredek, ko jih vidijo pri napredku sošolci, postanejo samozavestnejši in še bolj zavzeti za delo. Lepo je videti otroka, ki z veseljem prihaja na ure športa, prej pa ga ni imel rad ali je bil iz različnih vzrokov zanj zadržan. Mlajši učenci prihajajo na različne dejavnosti tudi zaradi učitelja, na katerega se je navezal, mu zaupal, s katerim je imel dobre izkušnje.

Obseg gibanja upada v državah po vsem svetu [6]. Zato nas tem bolj veseli, ko učence preko plavanja navdušimo za druge oblike gibanja. Ko radi prihajajo k uram športa, ko so sprejeti pri sošolcih, ko jih gibanje, zadovoljuje, sprošča in veseli.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. in Čermak, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[2] Moravec, T. (2014). Izpeljava plavalnih vsebin v osnovnih šolah z bazenom in brez njega. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[3] *Letni delovni načrt, šolsko leto 2019/2020* (2019). Šmartno pri Litiji: OŠ Šmartno.

[4] Martinjak, T., Pečaver, V., Kapus, J., Šajber, D., Plestenjak, G. (2018). *Naučimo se plavati*. Merila za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.

[5] Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., Žvan, M., Škof, B., Jurak, G., Kovač, M., Dervišević, E., Bratina, N. (2014). *Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov*. Slovenska pediatrija 21, 148-163.

[7] Itoi, A., Yamada, Y., Nakae, S., Kimura, M. (2015). Decline in objective physical activity over a 10-year period in a Japanese elementary school. *Journal of Physiological Anthropology* 34 (38).

Judita Kalamar

PROJEKT TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK VEČ KOT LE OZAVEŠČANJE O POMENU ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

POVZETEK

Na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota želimo z različnimi projekti spodbujati zdravo življenje v času odraščanja. Zdrav slovenski zajtrk smo na šoli za čas pouka podaljšali v peko palačink iz polnozrnate pirine in ajdove moke, polnjene z doma pripravljeno marmelado in jabolčno čežano oz. domačo pomursko skuto. Dijaki in učitelji s tem ne zadovoljujejo zgolj svojih fizioloških potreb na zdrav način, temveč tudi spoznavne potrebe, ki v prijetnem ozračju blagodejno vplivajo na medsebojne odnose. Na dogodek smo povabili člane Centra Naprej (rehabilitacija po poškodbi glave). V prispevku predstavimo projekt, v katerem so sodelovali dijaki, in zaposleni, ob poslušanju poučnih pesmi glasbenega gosta Adija Smolarja.

KLJUČNE BESEDE: **slovenski zajtrk, polnovredna prehrana, trajnostna naravnanost, potreba po druženju, medgeneracijsko sodelovanje, življenjsko-poučna glasba.**

TRADITIONAL SLOVENIAN BREAFAST PROJECT MORE THAN JUST RAISING AWARNESS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT

At Secondary School of Nursing Murska Sobota various projects have been carried out to promote healthy lifestyle habits. The project of traditional Slovenian Breakfast in school also involves preparing pancakes from scratch using only organic spelt or buckwheat flour and filling them with home-made marmelade, applesauce and cottage cheese. This way students and teachers not only satisfy their physiological needs in a healthy way but also the need to feel that we belong to a social group. We also invite members of the Rehabilitation Center after a brain injury Naprej to join us and participate in our activities. In the article I present the project and the activities where students and teachers got involved as well as our special guest Adi Smolar.

KEYWORDS: **Slovenian breakfast, healthy food, social needs, sustainable attitude, intergenerational cooperation, educational songs.**

1. UVOD

Na naši šoli se že vrsto let trudimo z različnimi projekti povezati modrost in mladostniško igrivost in iznajdljivost. Tako s starostniki in invalidi aktivno sodelujemo že vrsto let in to na različne načine. Najnovejši projekt je aktivno sodelovanje starostnikov na našem literarnem večeru. Z nami delijo svoje modre misli v vezani ali nevezani besedi, ali so zgolj gledalci in aktivni poslušalci. Drug drugemu zares lahko damo veliko. Da v današnjem času » zares preživimo«, potrebujemo raznovrstno opremo od znanja, izkušenj, modrosti. Zavedanje o zdravi polnovredni slovenski hrani je za telesno in duševno zdravje dolgoročno ključnega pomena.

Tradicionalni slovenski zajtrk je vsekakor koristen projekt, še bolj pa pride do uveljavitve, če z njim vztrajamo vse leto in postane rutina. Na celodnevni dogodek v šoli smo povabili tudi člane Centra Naprej in Adija Smolarja, ki je prepeval življenjsko poučne pesmi, ki jih je podkrepil s svojimi modrimi mislimi iz življenja. Tako smo prijetno (okusno in polnovredno hrano) združili s koristnim (druženje z ljudmi na rehabilitaciji glave in duhovno hrano - posredovanje modrih mislic iz življenja).

To je tudi naš namen in marsikatera razredna ura se prične o pomenu polnovrednega zajtrka za ustrezno delovanje človekovega telesa. Palačinke so jed, ki praviloma ustreza vsem, a smo dijakom želeli sporočiti, da se z malo kreativnosti da narediti polnovredne palačinke s kvalitetnim namazom, ki se da hitro pripraviti iz sestavim, ki se najdejo v vsakem gospodinjstvu. Ajdova moka, pirina moka, skuta, jabolčna čežana, odtaljeno zamrznjeno domače sadje so sestavine, iz katerih se da pripraviti polnovreden obrok. Dijake smo želeli spodbuditi, da izbirajo polnovredne sestavine in ustvarjajo temu primerne obroke. Želeli smo, da projekt postane trajnostno naravnan, zato smo tematiko ozaveščanja prenesli v razred, k razredni uri in slovenščini. V prvem letniku se pri pouku slovenščine učimo tvoriti besedilne vrste. Tako so doma dijaki morali po navodilu pripraviti opis postopka, in sicer priprava polnovrednega obroka. Dijaki so se hkrati naučili, kako pravilno zapisujemo opis postopka (da vsebuje glagole, ki poimenujejo dejanja, da si glagoli sledijo v ustreznem zaporedju, da so v sedanjiku, navadno v 1. osebi množine, saj z njimi poimenujemo splošne, časovno nedoločene korake. Veliko izmed njih je jed tudi pripravilo in tako navodilo za pripravo jedi tudi preizkusilo. Naš namen je bil, da bi si dijaki čim večkrat zaželeli pripraviti polnovredni obrok in da bi to prenesli tudi na svoje domače.

Projekt smo zasnovali po naslednjih korakih, kjer smo povezali razredno uro in slovenščino.

Izbor gradiva za smernice zdrave prehrane (razredna ura)

Pogovor o smernicah (razredna ura)

Navodila za tvorjene besedilne vrste – opis postopka - (ura slovenščine)

Predstavitev opisa postopka (ura slovenščine)

2. PROJEKT NA ŠOLI V SKLOPU SLOVENSKEGA ZAJTRKA - OZAVEŠČANJE DIJAKOV

Osnovni namen dneva slovenske hrane in projekta Tradicionalni slovenski zajtrk, ki smo ga letos praznovali 15. novembra, je izobraževati in ozaveščati naše mlade in z njimi tudi širšo javnost o velikem pomenu uravnoteženega prehranjevanja. Redno zajtrkovanje polnovrednega

obroka je zelo pomembno, kakor tudi hranilna vrednost zajtrka. Pomembno je, da izbiramo polnovredna živila, ob tem pa ne zanemarimo pomena in prednosti lokalno pridelanih in predelanih živil. In o tem redno ozaveščamo tudi naše dijake in dijakinje.
Glavni cilj razglasitve dneva slovenske hrane je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju.
Z letošnjim sloganom »Hvala za naš super zajtrk!« se želimo zahvaliti vsem, ki delajo in se trudijo na naših kmetijah, živilskih podjetjih in zadrugah in tako omogočajo, da lahko pristopamo do dobrih živil. Ne samo do super zajtrka, ampak tudi do super malice, kosila in večerje.
Ob letošnjem dnevu slovenske hrane in Tradicionalnem slovenskem zajtrku opozarjamo tudi, da je hrana z zajamčeno višjo kakovostjo prepoznavna tudi po označbah na živilih. Da je bila hrana pridelana ali predelana v Sloveniji sporoča znak Izbrana kakovost, s katerim so že označeni mleko in mlečni izdelki, goveje in piščančje meso ter sadje.
Tradicionalni slovenski zajtrk nas opominja, da je hrana, pridelana in pripravljena na naših kmetijah, živilskih podjetjih in zadrugah bolj sveža in okusnejša. Kakovostnejša je od hrane, ki je pripeljana od daleč in ima za seboj na stotine in celo na tisoče kilometrov.

3. SMERNICE ZDRAVE PREHRANE – izbor gradiva (razredna ura)

Eno razredno uro smo posvetili izboru gradiva za smernice zdrave prehrane. Prehrana in življenjski slog sta namreč ključna dejavnika zdravja človeka. Pomembno je, da dejstva ponotranijo mladi, ki si šele oblikujejo prehranjevalne navade. Pogosto se zavedamo, da z nepravilno prehrano škodimo zdravju, manj pa je znano, da prehrana lahko deluje tudi kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi. Pomembno je, da poskrbimo za pestro in uravnoteženo prehrano. To pomeni, da moramo s hrano v telo vnesti toliko energije, kolikor je porabimo, zato moramo količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in obsegu telesne aktivnosti.
Drugo razredno uro smo posvetili predstavitvi projekta z zastavljenimi cilji, kaj želimo z izvedbo doseči, od priprave navodil, brskanja po literaturi in konkretne izvedbe.
Z dijaki smo pobrskali po literaturi in najprej izbrskali poglavitne smernice, ki jih moramo upoštevati, če se želimo prehranjevati uravnoteženo.
Smernice:

A. VEČKRAT DNEVNO JEJMO PESTRO ZELENJAVO IN SADJE. IZBIRAJMO LOKALNO PRIDELANO IN SVEŽO ZELENJAVO TER SADJE.

V dnevno prehrano vključimo od 250 do 400 gramov zelenjave in od 150 do 250 gramov sadja, odvisno od dnevnih energijskih potreb. Da bomo to lahko dosegli, moramo poskusiti vključiti zelenjavo in/ali sadje v naš vsak obrok. Na ta način dvignemo hranilno vrednost obroka (več mineralov in vitaminov) in zmanjšamo njegovo energijsko vrednost - obrok bo imel namreč tudi zaradi vsebovane vode in prehranskih vlaknin nižjo energijsko gostoto. Preprečevanje hitrih nihanj krvnega sladkorja bo prispevalo k temu, da bomo kasneje lačni, hkrati pa bo to pripomoglo k lažjemu vzdrževanju telesne teže in varovanju srca in ožilja.

Raziskave so pokazale, da še posebej zelenjave Slovenci pojemo bistveno premalo, čeprav velja, da bi prav zelenjave morali zaužiti več kot sadja, ki običajno vsebuje več sladkorjev in s tem energije. Sadje in zelenjava sta bogat vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in mnogih drugih zaščitnih snovi. Zaradi različnih vsebovanih snovi so različne vrste zelenjave in sadja različno obarvane, zato priporočamo kombiniranje živil različnih barv (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične. Biti moramo pozorni tudi na izvor živil. Lokalno pridelana živila so na poti precej manj časa, zaradi česar se v njih lahko ohrani več koristnih snovi, hkrati pa so takšna živila tudi okusnejša, z njihovim izborom pa prispevamo tudi k varovanju okolja (manjšemu ogljičnemu odtisu) in hkrati podpiramo lokalno kmetijstvo in gospodarstvo.

B. IZBIRAJMO ŽIVILA IZ POLNOVREDNIH ŽIT IN ŽITNIH IZDELKOV.

Polnovredna žita vsebujejo celo žitno zrno, zaradi česar vsebujejo več zdravju koristnih sestavin. Poleg notranjega dela žita (t.i. endosperma), ki vsebuje predvsem škrob in beljakovine, polnovredna žita vsebujejo tudi kalček in ovojnico, kjer so v žitih nakopičeni vitamini in minerali. Z uživanjem polnovrednih žit bomo močno povečali tudi vnos prehranskih vlaknin. V vsakodnevni prehrani naj bo vsaj 30 g prehranskih vlaknin.

Tipična polnozrnata živila so polnozrnat kruh, rjavi riž, ajdova kaša, ovseni kosmiči in testenine iz polnozrnate moke. Živila iz bele moke poskusimo v čim večji meri zamenjati s takšnimi, ki vsebujejo čim večji delež polnovrednih žit, uživajmo pa tudi več kaš (npr. ajdovo, proseno, ovseno), ki so ne le izjemno ugodne in enostavne za pripravo, temveč tudi zelo bogate z mikrohranili. Privoščimo si jih predvsem za zajtrk, v kombinaciji z beljakovinskim živilom, saj bomo telo tako opremili s potrebno energijo in hranili ter poskrbeli za ugoden (počasen) dvig krvnega sladkorja, s tem pa tudi za daljši občutek sitosti.

C. V JEDI UŽIVAJMO IN JEJMO REDNO. IZBIRAJMO PESTRO HRANO, KI NAJ VSEBUJE VEČ ŽIVIL RASTLINSKEGA KOT ŽIVALSKEGA IZVORA.

Za uživanje hrane si vzemimo čas, tako da bo naš delovni urnik v čim večji meri podrejen biološkemu in ne obratno. Jejte za mizo, brez motečih dejavnikov, kot so gledanje televizije, branje časopisa, ali brskanje po telefonu. Vse dejavnosti, ki jih počnemo med jedjo, namreč odvračajo pozornost od hrane in zmanjšujejo našo sposobnost nadzora količine zaužite hrane. Uživanje hrane med izvajanjem drugih aktivnosti je dokazano povezano z večjo količino zaužite hrane, saj možgani ne zaznajo občutka sitosti.

D. NADZORUJMO KOLIČINE ZAUŽITE MAŠČOBE IN NADOMESTIMO VEČINO NASIČENIH MAŠČOB (ŽIVALSKIH MAŠČOB) Z NENASIČENIMI RASTLINSKIMI OLJI.

Zavedajmo se, da je maščoba izjemno bogat vir energije. Medtem ko en gram sladkorjev ali beljakovin vsebuje približno 4 kcal, je v maščobah energije več kot dvakrat toliko (9 kcal/g). Vedeti moramo tudi, da obstajajo različne vrste maščobe, ki imajo zelo različen vplive na zdravje. Nekatere so povsem nepotrebne in jih želimo iz prehrane izključiti (trans maščobe), nekatere pa so celo esencialne, kar pomeni, da jih mora telo nujno dobiti s prehrano, da lahko normalno deluje.

Skupina maščob, ki predstavlja posebno tveganje za zdravje, so trans maščobe. Naravno jih je v živilih malo, večje količine pa lahko nastajajo pri procesiranju in pripravi živil. Največ trans maščob se nahaja v delno hidrogeniranih oljih/maščobah, ki jih nekateri proizvajalci živil uporabljajo pri proizvodnji različnih piškotov, napolitank, prigrizkov, slaščice in sladoledov. Zato zelo omejimo uživanje živil, ki vsebujejo delno hidrogenirane maščobe, če bolje pa bo, če se jim povsem izognemo. Trans maščobe sicer nastajajo tudi pri termični obdelavi nenasičenih maščob, zato se izogibajmo prekomernemu segrevanju in večkratni uporabi rastlinskih olj. Tudi sicer se priporoča čim bolj zmerno uživanje ocvrtih živi, saj le-ta vsebujejo tudi veliko skupnih maščob.

E. MASTNO MESO IN MASTNE MESNE IZDELKE NADOMESTIMO S STROČNICAMI, RIBAMI, PERUTNINO ALI PUSTIM MESOM.

Meso velja za dober vir beljakovin z visoko biološko vrednostjo, saj vsebuje esencialne aminokisline v zelo ugodnem razmerju, ki jih telo lahko uporabi za izgradnjo lastnih beljakovin. Meso je tudi vir minerala železa (predvsem to velja za rdeče meso, kot so govedina, teletina in žrebičje meso, manj pa za perutnino) ter vitamina B12, ki ga v rastlinskih živilih ne najdemo. Vendar pa meso pogosto vsebuje tudi razmeroma veliko maščobe. Čim redkeje posegajmo po procesiranih mesnih izdelkih, ki običajno vsebujejo še več maščobe, pa tudi dodano sol in druge sestavine, in so bili prepoznani kot dejavnik tveganja za razvoj nekaterih nenalezljivih bolezni. Zaradi omenjenega tveganja se priporoča tedensko uživanje manj kot 300 g predelanih mesnih izdelkov, pa tudi rdečega mesa.

F. DNEVNO UŽIVAJMO PRIPOROČENE KOLIČINE MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV.

Dnevno priporočena količina mleka je od 4 do 6 dl oziroma primerne zamenjave za mleko. Mleko in mlečni izdelki so vir beljakovin z visoko biološko vrednostjo, ki jih telo lahko vgrajuje v mišičnino, pa tudi kalcija ter v maščobah topnih vitaminov. Z ekvivalentom pol litra mleka dnevno zaužijemo kar 75 % priporočenega dnevnega vnosa kalcija za odrasle, kar je zelo pomembno, saj ni veliko drugih živil, ki bi bila tako bogata s kalcijem. Prav zato se kalcij dodaja tudi v proizvodnji nadomestkov mleka, npr. v sojine in riževe napitke, po katerih lahko posegajo npr. posamezniki z alergijo na mlečne beljakovine, z intoleranco na laktozo, pa tudi, ki so se odločili za strožje oblike vegetarijanske prehrane.

Od maščob mlečni izdelki vsebujejo pretežno nasičene maščobe, njihov vnos pa lahko zmanjšate tako, da posegamo po posnetem mleku ali manj mastnih mlečnih izdelkih. To je še posebej pomembno pri sirih, saj vsebujejo več maščob. Če imamo radi jogurte z dodatkom sadja, je dobro, da da si jih pripravimo sami iz naravnega jogurta in narezanega sadja, če pa kupujemo predpripravljene, pa izbirajmo take s čim manj dodanega sladkorja. Običajen jogurt na 100 g vsebuje približno 4 g naravno prisotnih sladkorjev, predpripravljeni sadni jogurti pa včasih celo štirikrat toliko – tudi preko 15 g.

G. JEJMO MANJ SLANO HRANO.

Raziskave so pokazale, da odrasli prebivalci Slovenije dnevno zaužijejo povprečno 11.8 g soli, okrog 135 % več od še sprejemljivih 5 g dnevno. Prekomeren vnos soli oz. natrija lahko pri posameznikih povečuje krvni tlak in s tem tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Povišan

krvni tlak je namreč v svetu razlog kar za 50 % smrti zaradi srčno-žilnimi boleznimi, za 5 g previsok vnos soli pa predstavlja kar 23 % večje tveganje za srčno kap. Navedena priporočila ne veljajo za športnike ter ob pogojih, ko zaradi povečanega potenja telo potrebuje večje količine mineralov.
Vnos soli zmanjšujemo postopoma tako, da hrano vedno manj solimo. Okus se bo kmalu privadil manj slani hrani in le-ta se nam bo zdela enako okusna, kot preden smo zmanjšali količino soli.

H. OMEJIMO UŽIVANJE SLADKORJA IN SLADKIH ŽIVIL TER PIJAČ.
Čezmerno uživanje sladkorja, sladkih živil in pijač vpliva na pojav trebušne debelosti in metabolnega sindroma, ki lahko vodi v pojav sladkorne bolezni tipa 2. Živila z visoko vsebnostjo sladkorja povzročajo nagle dvige ravni glukoze v krvi, hkrati pa prestavljajo hitri vir energije. Vse to v telesu moti uravnavanje občutka sitosti, kar pomeni, da smo po zaužitju takšnih živil spet hitro lačni. Vplivajo na povečan (predvsem pa nepotreben) energijski vnos in zmanjšujejo hranilno vrednost hrane, kar pomeni, da tekom dneva v telo vnesemo več energije, vendar hkrati manj vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi. Pogosto uživanje takšnih živil in pijač resno povečuje tudi tveganja za razvoj kariesa.

I. ZAUŽIJMO DOVOLJ TEKOČINE.
Odrasli naj bi dnevno popili približno 2 litra tekočine - pri tem upoštevajmo tudi tekočino, ki smo jo zaužili s hrano. V povprečju s hrano tekom dneva zaužijemo od 0,8 do 1 litra tekočine, saj nekatera živila (npr. juhe, sadje, zelenjava) vsebujejo precejšen delež vode. Pomembno je, da za žejo pijemo vodo, lahko pa posegamo tudi po nesladkanem čaju ali mineralnih vodah. Pijmo večkrat dnevno, še preden nastopi žeja, ki je že znak dehidracije. Že blaga 2 % izsušitev telesa lahko bistveno zmanjšane telesne in miselne sposobnosti, celo za 20 %. Zmanjša se volumen krvi, kar zmanjša oskrbo tkiv (npr. možganov, mišic) s kisikom in hranili. To lahko zaznamo kot pojav suhih ust, slabšo napetost kože (turgor), utrujenost in glavobol, pri stopnjevanju pomanjkanja tekočine pa se lahko pojavijo še nižji krvni tlak, krči, slabost, vrtoglavica in zmedenost. Znak za premalo zaužite tekočine je lahko tudi intenzivnejša barva urina.

J. OMEJIMO UŽIVANJE ALKOHOLA.
Prekomerno uživanje alkohola ima lahko številne negativne vplive na duševno in telesno zdravje. S pretiranim pitjem alkoholnih pijač škodujemo svojemu zdravju.

K. ŽIVILA PRIPRAVLJAMO S POSTOPKI, KI HKRATI ZAGOTAVLJAJO VARNOST IN OHRANITEV NAJVEČ KORISTNIH SNOVI.
Hrano pripravljamo zdravo in higiensko. Jedi pripravljajmo na načine, s katerimi ohranimo čim več pomembnih hranilnih snovi v živilih. Priporočljivi postopki termične obdelave hrane so: kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Takšen lastni sok porabimo pri pripravi hrane, saj vsebuje hranilne snovi. Zelenjavo operemo z vodo preden jo narežemo, saj tako zmanjšamo izgube hranil. Prav tako so odsvetovani postopki priprave hrane pri visokih temperaturah, ki prav tako povečujejo izgubo koristnih snovi, hkrati pa se pri visokih temperaturah tvori več škodljivih snovi. Pri

pripravi hrane uporabljamo čim manj živalskih maščob in čim več rastlinskih olj. S pravilno toplotno obdelavo ter higienskim rokovanjem z živili zagotovimo ustrezno mikrobiološko varnost hrane.

L. BODIMO TELESNO AKTIVNI!

Danes lahko na vsakem koraku preberemo, kako je gibanje koristno za naše zdravje. Vendar lahko rečemo, da glede na delež populacije, ki je redno aktivna, še premalo. Že neštetokrat je bilo namreč, dokazano da:

Ob vadbi se nam izboljša razpoloženje. Pri zmerno aktivnih ljudeh je manjše tveganje za možgansko kap. Ob redni vadbi so mišice močne in prožne. Z vadbo se srce okrepi in postane učinkovitejše. Z redno vadbo preprečujemo kopičenje maščobe v jetrih. Vaje z utežmi koristijo pri večanju kostne gostote pri otrocih, pri odraslih pa preprečujejo, da bi se zmanjšala. Vadba blaži simptome pri Alzheimerjevi bolezni ter osteoporozi.

Zapomnimo si! Tudi če na primer dnevni sprehod ne pomaga veliko pri hujšanju, je ta nadvse koristen. Med drugim zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2, možgansko kap, srčni infarkt ter znižuje krvni tlak in raven holesterola v krvi. Že z blagim gibanjem lahko zelo veliko naredimo za svoje zdravje ter s tem poskrbimo tudi za zdrava zrela leta.

4. IZVEDBA SLOVENSKEGA ZAJTRKA IN PEKE PALAČINK SKOZI VES ŠOLSKI DAN: Primer dobre prakse

Dijaki so s pomočjo učiteljev pripravili mizico dobrot z zdravimi domačimi sestavinami: domači čaj iz lipe, kamilic, kumine, šipka; sveže mleko, ovseni kosmiči in namazi: pomursko maslo, med domačih čebelarjev, jabolka, krhlji posušenega sadja …

Stojnica je nudila svoje pristne dobrote že ob zgodnji sedmi uri. Dijaki so se z veseljem okrepčali v petminutnem odmoru s pristnimi dobrotami, ko so prihajali od pouka. V ozadju so se že pridno pekle palačinke iz polnovrednih sestavim: polnovredna pirina in ajdova moka. Izboljšali smo jih s pristnimi nadevi: skuta, jabolčna čežana, jagodni in breskov nadev …

Palačinke so bile dijakom na voljo ves čas pouka. Pripravljali so jih predstavniki razrednih skupnosti in učitelji izmenjaje v svojih prostih urah. V glavnem odmoru se je dijakom pridružil nas kantavtor Adi Smolar, ki je dan popestril s svojimi življenjsko-poučnimi pesmimi, vmes pa dijakom nizal poučne življenjske nasvete.

A. TVORJENJE BESEDILNE VRSTE – OPIS POSTOPKA PRIPRAVE POLNOVREDNEGA OBROKA

Ker dijaki prvih letnikov pri uri slovenščine obravnavajo besedilne vrste in je ena izmed le-teh tudi opis postopka, smo se na podlagi smernic zdrave prehrane, ki smo jih predebatirali pri dveh razrednih urah, odločili, da vsaka dijakinja sestavi okusen, zdrav in pristen recept za polnovreden obrok. Dekleta so imela čas do naslednje razredne ure, ko so koncept opisa postopka predstavile razredu.

Koncepte smo skupno predebatirali in svetovali izboljšave (uporaba domačih sestavin z vrta, namesto kupljenih, uporaba domačega zamrznjenega sadja namesto procesirane marmelade, ipd. …) Dekleta so doma opis postopka v skladu s smernicami ustrezno korigirale in nato je vsaka svoj izdelek predstavila v razredu pri naslednjih dveh urah slovenščine. Domenili smo

se, da vsaka doma postopek priprave hrane tudi preizkusi in pripravi polnovreden obrok za vso družino.

5. ZAKLJUČNE MISLI

Menimo, da smo s kombinacijo razrednih ur s slovenščino in ustvarjalnostjo doma bistveno pripomogli k razmišljanju o zdravem načinu prehranjevanja in življenja naše mladine nasploh, saj so bile dijakinje od ideje do izvedbe prisiljene razmišljati o pričujoči tematiki. Že brskanje po literaturi, ko smo iskali zdrave smernice izbire in priprave polnovredne hrane, je terjalo precej časa. Le-te je bilo potrebno spraviti na papir, se podrobno o njih pomeniti, in jih nato začeti udejanjati - naš cilj je, čim bolj pogosto in trajnostno naravnano.
Upamo, da so dekleta, ko so brskala, po polnovrednih receptih, našla tudi druge ideje, ki jih bodo s pridom delile druga z drugo in čim večkrat naj bi jedilniki tudi zaživeli in v dekletih vzbudili željo, da bodo njihovi dnevni obroki v čim večji meri sestavljeni kar se da polnovredno. Naš cilj je namreč dolgoročno naravnam in na šoli se vsakodnevno in to že vrsto let trudimo, da imajo dijaki ves čas pouka na voljo jabolka iz domače regije. In naše košarice z domačimi sadeži se do konca pouka pridno spraznijo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Suwa S., Milena (2017): Hrana in prehrana : Priročnik. Ljubljana.

[2] Požar, J. (2007): Hranoslovje – Zdrava prehrana. Maribor: Založba Pivec.

[3] Vtič, D. (2018): Glavo imaš in srce! Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet Maribor in Društvo za razvoj človečnosti – Human, Maribor.

Branka Kavaš

Z IGRO IN GIBANJEM DO ZNANJA

POVZETEK

Gibanje je osnovna človekova dejavnost in potreba. Še posebej pa je gibanje pomembno za otroke, ker vpliva na njihov fizični, kognitivni in čustveni razvoj. Ker pa otroci preživijo velik del dneva v šoli, je za njihov razvoj zelo pomembno, da so tudi učne dejavnosti prepletene z igro in gibanjem.

V prispevku so predstavljeni primeri iger in gibalnih dejavnosti, ki jih vnašam v pouk in so namenjeni motivaciji, usvajanju nove učne snovi in ponavljanju ter utrjevanju znanja. Opisani sta tudi vaji, s katerima lahko izboljšamo usklajenost delovanja obeh možganskih polovic, kar pozitivno vpliva na sposobnost branja in pisanja. Učenci radi izvajajo dejavnosti, učenje je zanimivo, zabavno in igrivo. Vse to jim omogoča, da so vsestransko aktivni, da se sprostijo in tudi medsebojno povežejo. Po takih aktivnostih in delu se tudi umirijo in lažje skoncentrirajo za učno delo, ki zahteva več sedenja in zbranega dela. Učenci so tudi bolj vztrajni in natančni. Izboljšali so se tudi njihovi pisni izdelki, ki so napisani bolj čitljivo in z manj napakami. Vse to pozitivno vpliva na vsakega učenca, vsak posameznik pa s tem prispeva, da je delo in vzdušje v razredu prijetno in sproščeno.

KLJUČNE BESEDE: **pouk, učenje, gibanje, gibalne dejavnosti, igra.**

THROUGH PLAY AND MOVEMENT TO KNOWLEDGE

ABSTRACT

Movement is a basic human activity and need. Movement is especially important for children because it affects their physical, cognitive and emotional development. Since children spend most of their days at school, it is very important for their development that learning activities are also intertwined with play and movement.

This article presents examples of games and movement activities that I introduce in my classroom and are designed to motivate, learn new learning material, and repeat and consolidate knowledge. Two exercises that can be used to improve the consistency of the functioning of both brain halves are described, which have a positive effect on reading and writing skills. Pupils like the activities, learning is interesting, fun and playful. All these allow them to be versatile, relaxed, and connected. After such activities and work, they also calm down and concentrate more easily on learning work that requires more sitting and concentrated work. Pupils are also more persistent and precise. Their writing products, which are written more legibly and with fewer errors, have also improved. All this has a positive impact on each pupil, and each pupil contributes to making the work and atmosphere in the classroom enjoyable and relaxed.

KEYWORDS: **lessons, learning, movement, movement activities, play.**

1. UVOD

Gibanje je našim prednikom omogočalo preživetje (selitve iz kraja v kraj, iskanje hrane, tek pred nevarnimi živalmi). Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na svoje potomce, kar je bil tudi sestavni del vzgoje, otroci pa so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dojemanju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra (Videmšek, Tomazini, Grozdjek, 2007).
Igra in gibanje sta značilnost in potreba otroka od rojstva. Dokazano je, da se otroci z igro in gibanjem lažje in več naučijo, znanje pa je trajnejše, saj je bilo pridobljeno z aktivno udeležbo. Gibalna dejavnost, predvsem v predšolskem obdobju, je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj in vpliva na njegove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Tomazini, Grozdjek, 2007).
Z gibanjem in igro popestrimo pouk in ju lahko vključimo v vse tipe, vrste ure (obravnavo nove učne snovi, ponavljanje in utrjevanje ter tudi preverjanje in ocenjevanje znanja) in tudi v vse dele ure (v uvodnem delu kot motivacijo, v glavnem delu kot obravnavo nove učne snovi, v zaključnem delu kot ponovitev ali umiritev). Z vsem tem učence tudi motiviramo za bolj zavzeto delo, poglabljamo znanje in ustvarjamo tudi pogoje za trajnejše znanje.

2. TEORETIČNE OSNOVE

Igro opisujejo in opredeljujejo različni avtorji, ki jim je skupno, da je igra brezmejna (neskončna), da variira v celovitosti in da predstavlja otrokov kognitivni, socialni, emocionalni in gibalni razvoj ter povezave med vedeti in ne vedeti, verjetnim in neverjetnim, aktualnim in možnim (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006).
Pri pouku uporabljamo različne metode dela, v katerih pa so učenci lahko pasivni ali aktivni udeleženci. Glede na to ločimo statične in dinamične metode dela:
pri statičnih metodah učenci nastopajo kot zunanji opazovalci, aktiven je le vodja – učitelj,
pri dinamičnih metodah so učenci večino časa aktivni. Dinamične metode učencem omogočajo pridobivanje različnih izkušenj in celostno učenje, ker spodbujajo kognitivno, afektivno in psihomotorično raven, zaradi svoje dinamike pa zahtevajo tudi višjo kognitivno stopnjo razmišljanja po Bloomovi taksonomiji (Mrak Merhar, 2013). K dinamičnim metodam spada tudi učna igra (prav tam).

Za otroke, za njihov kvalitetni razvoj na vseh področjih pa je zelo pomembno tudi gibanje.
Oražem Grm (2017) predstavlja raziskavo, ki potrjuje, da skromno udejstvovanje na gibalnem področju nevzpodbudno vpliva na miselni in čustveni razvoja otroka. V raziskavi o vplivu gibalnega razvoja na čustvene značilnosti otrok so bila ugotovljena naslednja spoznanja:
več športnega znanja prinaša otroku višji položaj v skupini;
otroci, ki se gibalnim dejavnostim večinoma izogibajo, se hitreje razjezijo in uporabljajo manj učinkovito strategijo reševanja sporov v primerjavi z gibalno dejavnejšimi otroki;
večja gibalna dejavnost otroka spodbuja njegovo samostojnost in zmanjšuje vedenjske težave;
gibalno udejstvovanje razvija tudi tiste spretnosti in veščine, ki so pomembne za šolsko uspešnost (pogosta in organizirana vadba izboljšuje in krepi delovne navade);
gibalne dejavnosti vzgajajo otroka za življenje v skupnosti in ga učijo sodelovanja z drugimi.

Možgane ohranjamo v dobri pripravljenosti tudi s pomočjo telesnih vaj. Paul Dennison je razvil metodo, ki jo imenujemo učna gimnastika (*brain gym*) in je sestavljena iz različnih gibalnih vaj, ki jih lahko uporabljamo proti učnim blokadam in s katerimi ohranjamo možgane v dobri pripravljenosti (Kolb, Miltner, 2005). Tako lahko že s povsem preprostimi vajami spodbudimo mišljenje. Z vajo z navzkrižnimi gibi rok in nog spredaj aktiviramo obe možganski polovici ter izboljšamo koordinacijo, z vajo z navzkrižnimi gibi nazaj pa ustvarjamo ravnotežje med zbranostjo in sprostitvijo (prav tam). Vse to pa omogoča, da se znanje posebej dobro usidra v spomin. To pa se zgodi, kadar se hkrati aktivirata obe možganski polovici in s tem omogočata lažjo zapomnitev abstraktnega: kar pomeni, da povežemo abstraktno (številke ali črke), ki je v levi polovici s konkretnim (slike), ki je v desni polovici (Kolb, Miltner, 2005).

3. PRAKTIČNI PRIMERI

Marsikatero učno snov lahko uprizorimo z gibanjem, učenci pa so pri taki dejavnosti takoj vpleteni v vsebino učne ure, pri tem pa si tudi nezavedno zapomnijo informacije, ki bi jih drugače morda pozabili (Sorić, 2017). Tisti ljudje, ki se redno gibajo, opažajo, da medtem ko so telesno aktivni, lažje razmišljajo in so bolj zbrani, prav tako tudi po aktivnosti (Tomori, 2005).

Igro in gibanje vključujem v svoje delo oziroma prakso že vsa leta poučevanja, s prehodom na devetletno izobraževanje in s prihodom mlajših otrok v šolo pa je to postalo vsakdanji način dela.

V nadaljevanju bom opisala oziroma predstavila primere poučevanja z uporabo gibalne dejavnosti ali z igro in primera vaj, s katerima povezujemo delovanje leve in desne polovice možganov in s tem izboljšamo učenje s celotnimi možgani. Dejavnosti so bile izvedene v učilnici, na igrišču, v telovadnici, v naravi.

A. Vrečkica kartonček drži v učilnici

Učni cilj igre: Utrjevanje branja z razumevanjem.

Tip učne ure: Ponavljanje in utrjevanje.

Igra je podobna igri »Kanglica vodo drži«, ki jo učenci že poznajo. Učenci se usedejo v krog na tla, en učenec pa stoji znotraj kroga. V vrečki iz blaga imam kartončke, na katerih so besede – samostalniki. Vrečko dam učencu, ki je znotraj kroga. Le-ta hodi z vrečko po notranjosti kroga in med tem govori besedilo: »*Vrečkica, vrečkica listke drži, kjer se ustavim, ta listek dobi*.« Kjer se učenec ustavi, ponudi odprto vrečko sedečemu sošolcu in ta iz vrečke potegne listek in tiho prebere besedo. Nato vstane in z mimiko in gibanjem (pantomima) predstavlja besedo, ki je zapisana na listku. Ostali učenci v krogu ugibajo in tisti, ki prvi pravilno ugotovi, katera beseda je bila napisana na listku, dobi vrečko in nadaljuje z igro.

Z igro smo začeli v 1. razredu in jo nadaljujemo v 2. razredu, le da se je zapis na listku spremenil. Od besed in enostavnih povedi v prvem razredu, so v 2. razredu na listkih že daljše povedi. Igro uporabljam tudi pri dopolnilnem pouku, na listkih pa so napisane preproste povedi. Igra je med učenci zelo priljubljena in se jo radi igrajo tudi med odmori, v prostem času.

B. Orientacija v mreži na igrišču

Tip učne ure: Obravnava nove učne snovi.

Učni cilji: Učenci se po navodilih premikajo po mreži.
Za izbrano pot oblikujejo navodilo z uporabo znakov gor, dol, levo in desno.

V uvodnem delu ure smo z učenci odšli na teraso pred učilnico. Pred uro sem na tla narisala mrežo s kvadrati 10 X 10, ki je imela določen (napisan) start in cilj. Eden od učencev se je postavil na start, drugi učenci pa so mu dajali navodila za gibanje (3 levo, 2 gor...). Ko je učenec dosegel cilj, je bil na vrsti naslednji. Po nekaj izvedbah sem učencem povedala, zahtevnejše navodilo, kot npr.: učenec naj doseže cilj v 5 premikih, v 2 premikih. Pri tem en premik pomeni eno navodila učenca (npr. 4 levo). Učenec, ki je najhitreje oblikoval zahtevano pravilo, se je lahko kot naslednji gibal po mreži.
Po izvedbi nalog na mreži zunaj, smo v učilnici nadaljevali z reševanjem nalog v delovnem zvezku. Naloge so bile učencem enostavne in tudi reševanje so izvedli (kot prej igro na terasi), z veseljem.

C. Domov (z geometrijskimi liki) – v telovadnici
Učni cilj: Učenci prepoznajo in poimenujejo geometrijske like.
Tip učne ure: Ponavljanje in utrjevanje.

Po telovadnici sem razporedila blazine, ki so označevale posamezna polja oziroma dom. Na vsako blazino sem položila karton z narisanim geometrijskim likom (kvadrat, krog, trikotnik, pravokotnik). Na moj znak so učenci začeli z vodenjem žoge (odbijanjem od tal) prosto po telovadnici. Ob tem jih je spremljala tudi glasba. (Tako so učenci ob glasbi prosto vodili žogo po prostoru.) Ko je glasba utihnila, sem povedala navodilo: »Hitro v kvadratni / pravokotni / trikotni / okrogli dom!«. Učenci so morali čimprej najti polje - blazino z oznako oblike, ki sem jo povedala, in stopiti na njo. Tisti učenci, ki so stopili na napačno blazino - polje, so poiskali in pokazali tri primere, predmete takšne oblike, kot sem jo povedala v navodilu na začetku.
Po nekaj ponovitvah sem kartončkom z narisano obliko dodala še kartone z barvno liso (modro, rumeno ali rdečo). Medtem ko so učenci ob glasbi prosto vodili žogo po telovadnici, sem povedala zahtevnejše, sestavljeno navodilo: »Dečki z rdečimi majicami hitro v dom rumenih krogov!« ali »Deklice z belo majico v dom rdečih trikotnikov!«
Po vsaki razvrstitvi smo preverili in se pogovorili, zakaj so se tako razvrstili, koliko učencev je na določeni blazini oziroma koliko članov šteje posamezni dom. Ko smo se to igro igrali naslednjo uro, so navodila, kdo gre v posamezni dom, oblikovali in govorili učenci. Prav tako so preverjali pravilnost razvrstitve sošolcev.

D. Euler-Vennov prikaz (v telovadnici)
Učni cilj: Učenci prikažejo in berejo razporeditev z Euler-Vennovim prikazom.
Vrsta ure: Obravnava nove učne snovi.

Učno uro smo izvedli v telovadnici. Na tla sem v obliki kroga položila dve kolebnici in ob kroga (kolebnici) položila kartona z narisanimi oznakami: ob en krog rdeč karton in ob drug krog moder karton.
Učencem sem povedala, da naj se razvrsijo v kroga (kolebnici) glede na svoja oblačila: tisti, ki ima na sebi kakšno modro oblačilo v krog, ob katerem je moder karton, tisti, ki pa ima na sebi

kakšno rdeče oblačilo pa v krog, ob katerem je rdeč karton. Učenci so se glede na barvo oblačil razvrstili v kroge, oblikovane s kolebnico. Na »težavo« pa je naletel učenec, ki je imel na sebi oblačila modre in rdeče barve. Najprej ni vedel v kateri krog naj stopi, potem pa je predlagal svojo rešitev, in sicer, da bo z eno nogo stopil v krog z modro oznako in z drugo nogo v krog z rdečo oznako. Učence sem spodbujala k iskanju rešitve. Predlagali so tudi, da naj nekaj časa stoji v enem krogu in nekaj časa v drugem krogu. Tudi to je naredil, a so učenci ugotovili, da bi bilo najbolj pravilno, da bi istočasno stal v obeh krogih. Po tej ugotovitvi sem prekrižala kolebnici in oblikovala presek. Rekla sem jim, naj se ponovno razvrstijo in večina od njih je ugotovila, da učenec, ki ima oblačila obeh barv, sodi v sredino (presek).
Po izvedbi nalog v telovadnici, smo z reševanjem v delovnih zvezkih nadaljevali v učilnici. Učenci so naloge hitro povezali z gibalno igro v telovadnici (njihov komentar je bil, da smo takšne naloge že reševali v telovadnici). Naloge so rešili hitro, pravilno in z veseljem. Opazna je bila tudi razlika v čitljivosti zapisa, saj so pisali bolj čitljivo in bolj natančno.

E. Miška škrablja – v učilnici ali telovadnici
Cilj igre: Učenci se sprostijo, umirijo, postanejo bolj pozorni.

Učenci med poukom pogosto postanejo nemirni, niso več pozorni, ne spremljajo pouka, se igrajo s pisali, gledajo skozi okno. V takih situacijah pogosto začnem s pripovedovanjem zgodbe o miški, ki je prišla v učilnico in se skrila v luknjico pod omaro. Učence spodbudim, da prisluhnejo, če mogoče slišijo miško, kako praska oziroma škrablja pod omaro. Ker smo se to igro že večkrat igrali in jo poznajo, že vedo, katero igro napovedujem. Usedejo se v krogu na tla, v sredino kroga pa se usede učenec, ki mu zavežemo oči. Določim učenca (pokažem ga tako, da učenec v sredini ne vidi in ne sliši) in ta popraska (poškrablja) ali narahlo potolče s prsti po tleh. Učenec, ki je v sredini in ima zavezane oči, poskuša ugotoviti, od kod prihaja zvok. Če pokaže v smer, od koder je prihajal zvok (ugane sošolca, ki je popraskal po tleh), zamenjata vlogi.
Igro med poukom pogosto izvajamo, saj je enostavna in za izvedbo ne potrebujemo veliko časa. Učencem pa omogoči, da zamenjajo prostor (sedijo na tleh), se razgibajo, predvsem pa se sprostijo in razvedrijo. Po sprostitvi z igro učenci z učnim delom lažje nadaljujejo, so bolj zavzeti, zbrani in skoncentrirani.

F. Lov za tretjim (igra se igra zunaj ali v telovadnici)
Cilji igre: Sprostitev, gibanje, hitro odzivanje, orientacija (leva, desna smer), utrjevanje pojma par in zaporedje.

Igro se lahko igramo zunaj ali v telovadnici. Učenci so razporejeni v pare. Pari stojijo v krogu. Določimo dva učenca, ki se lovita okoli parov, ki stojijo v krogu. Ko je učenec, ki teče pred učencem, ki ga lovi, utrujen ali ne želi več teči, se lahko reši. Reši se tako, da priteče pred učenca v paru, ki stoji v krogu. Pri tem je pomembno, s katere strani priteče. Pravilno je, da priteče z leve diagonalno proti paru, tako, da tisti učenec, ki zaradi tega postane tretji, lahko hitro steče naprej, ker sedaj lovijo njega.
Učenci se igro radi igrajo. Ob njej se razvedrijo, zabavajo in razgibajo. Pozorni morajo biti tudi na to, da s pravilne strani (leve, diagonalno) pritečejo pred učenca v paru in se na tak način

rešijo. To pa jim večkrat postane izziv, ki ga na sproščen in zabaven način rešujejo ter se ob tem tudi učijo.

G. Križno gibanje (telovadba za možgane)

Pri tej vaji učenci izmenjaje dvigujejo eno roko in nasprotno nogo (podobno kot hoja na mestu). Učenec najprej dvigne desno koleno in se ga z levo roko dotakne. Potem nogo postavi na tla in pusti, da roka sproščeno pade nazaj v izhodiščni položaj. Enako naredi z levo nogo (kolenom) in nasprotno, desno roko (Kolb, Miltner, 2005).

Križno gibanje spodbuja istočasno delovanje obeh možganskih polovic. S tem spodbuja možgane za prehajanje vidne, slušne, gibalne ali tipne sredine, za sledenje z očmi od leve proti desni in izboljševanje binokularnega vida. Vse to pa izboljšuje spretnost in sposobnost črkovanja, pisanja, poslušanja ter branja in razumevanja (Dennison P. E, Dennison G. E., 2007).

Vaja je enostavna in vzame malo časa. Izvajamo jo na različne načine: kot hoja na mestu, korakanje po učilnici, včasih tudi ob spremljavi glasbe.

H. Ležeča osmica (telovadba za možgane)

Z risanjem ležeče osmice ali simbola neskončnosti aktiviramo obe očesi ter omogočamo zlitje levega in desnega vidnega polja. Postavimo se tako, da je središčna točka osmice v višini oči. Učenec z levo roko s čim večjim gibom vodoravno pred telesom po zraku nariše ležečo osmico. Pri tem oči sledijo konicam prstov, glava rahlo spremlja gibe. Nato vse skupaj ponovi z desno roko. Z vsako roko narišejo po tri osmice, nato pa še z obema rokama skupaj. Ležeče osmice rišejo po zraku ali na različne podlage (papir, pesek, tabla) (Dennison P. E, Dennison G. E., 2007).

Ta vaja olajša težave pri branju in pisanju, saj spodbuja možgane za bolj usklajeno delovanje očesnih mišic, zlasti kadar s pogledom nečemu sledimo. Tako s to vajo učenci utrjujejo učne spretnosti in sposobnosti, ki omogočajo način branja (gibanje oči od leve proti desni), prepoznavanje simbolov za razumevanje pomena napisanega besedila in bralno razumevanje (dolgoročni asociativni spomin) (prav tam).

Učenci rišejo osmice z obema rokama, najprej z desno, nato še z levo. Pri tem jih vodim in spodbujam, da z očmi čim bolj sledijo konicam prstov. Nekoliko težje se jim zdi pisanje z levo roko in obema hkrati, a jih spodbujam, da tudi ti vaji izvajajo čimbolj natančno in zavzeto.

4. ZAKLJUČEK

Gibanje je osnovna človekova dejavnost, ki mu je v preteklosti omogočala tudi preživetje. Različne raziskave potrjujejo pomebnost gibanja in njegovih pozitivnih učinkih na človeka tudi v današnjem času, ko je način življenja drugačen. Zaradi sodobnega načina življenja se bistveno manj gibamo kot v preteklosti. Manj pa se gibajo tudi otroci, za katere pa je gibanje še posebej pomembno, saj vpliva na njihov telesni, čustveni in miselni razvoj.

Ker že vrsto let poučujem v 1. triletju, je učenje z veliko gibanja in igre, način dela. V prispevku sem tako opisala nekaj primerov, s katerimi učencem tudi med poukom omogočam, da se gibajo in igrajo in se na tak način učijo. Za vse opisane dejavnosti lahko potrdim, da jih učenci

radi izvajajo, se ob njih učijo in se med seboj tudi povezujejo. Učenci se z gibanjem sprostijo in razgibajo in tako lažje razmišljajo. Igra in gibanje jim omogočata tudi konkretno in aktivno udeležbo v dejavnostih. Opazila sem, da učno snov lažje, hitreje in bolje razumejo, si jo zapomnijo in jo povezujejo z že pridobljenim znanjem. Igre, ki so se jih igrali med poukom, so tudi dopolnili oziroma jih nadgradili s svojimi zamislimi in se jih igrali tudi v prostem času. Po takih aktivnostih in delu so bili tudi bolj sproščeni, skoncentrirani in zavzeti za delo. Predvsem pa lažje in bolj skoncentrirano opravijo naloge, ki zahtevajo sedenje in zbranost. S tem in z izboljšanjem njihovega počutja pri sedenju pa so se izboljšali tudi njihovi pisni izdelki, v katerih je manj napak in so napisani bolj čitljivo. Vse to pa pozitivno vpliva na njih, na posameznega učenca, kar pa ob tvorjenju celote, pripomore k prijetnemu vzdušju in posledično tudi prijetnemu in sproščenemu delu v razredu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). *Telovadba za možgane.* Ljubljana: Rokus Klett.

[2] Kolb, K., Miltner, F. (2005). *Otroci se zlahka učijo.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[3] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2006). *Psihologija otroške igre.* Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

[4] Mrak Merhar, I., Umek, L., Jemec J., Repnik P. (2013). *Didaktične igre in druge dinamične metode.* Ljubljana: Mladinski ceh.

[5] Oražem Grm, B. (2017). *Otrok in gibanje v prostem času: Zagotovilo za skladen razvoj*. E revija Zdravje. Pridobljeno: https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu (5. 10. 2019).

[6] Sorić, N. (2017): *Prepričanje učiteljev o pomenu gibanja in uporabi gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom.* Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

[7] Tomori, T. (2005). *Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. Zdrav življenjski slog srednješolcev.* Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[8] Videmšek,M., Tomazini, P., Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improvizioniranimi pripomočki.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bernarda Kejžar

ZDRAV, AKTIVEN IN ZADOVOLJEN UČENEC – IN KAJ LAHKO UČITELJICA ANGLEŠČINE STORI ZA TO?

POVZETEK

Današnja družba, ki je na prehodu iz industrijske v informacijsko oz. digitalno, prinaša mnoge izzive ne le v družine naših učencev, ampak tudi v šolski prostor. Vse več mladih danes preživlja prosti čas pred najrazličnejšimi zasloni in se druži v virtualnem svetu. To se odraža tudi pri pouku angleščine, kar prinaša tako prednosti kot slabosti: vse boljše obvladovanje (predvsem govorjene) angleščine, spretno obvladovanje IKT in na drugi strani manj gibanja, porast novodobnih problemov in nezdravih navad (odvisnost od telefona in računalniških igric, spletno nasilje, težave s samopodobo). V prispevku predstavljam nabor raznih dejavnosti pri pouku angleščine, od pomena poslušanja, zastavljanja vprašanj, gibalnih dejavnosti in krepitve zdrave samopodobe, s katerimi pri učencih razvijamo vrednoto zdravega življenjskega sloga.

KLJUČNE BESEDE: **družbene spremembe, problemi današnjih najstnikov, (ne)zdrav življenjski slog, pomen poslušanja, gibalne dejavnosti, samopodoba.**

A HEALTHY, ACTIVE AND HAPPY STUDENT – AND WHAT CAN AN ENGLISH TEACHER DO FOR IT?

ABSTRACT

Modern society, which is in transition from industrial to the information or digital one, brings many challenges not only into students' families but also into schools. More and more young people today spend their free time in front of various screens and socialize in virtual world. This is also reflected at English lessons which brings both advantages and disadvantages: students’ better (mostly spoken) English and good ICT skills but on the other hand less physical exercise, increasing modern problems and unhealthy habits (addiction to phone and computer games, cyberbullying, problems with self-image). In the article I present a range of different activities at English lessons, from the importance of listening, asking questions as well as physical activities and activities to enhance a student’s healthy self-image. The aim is that students develop a healthy lifestyle.

KEYWORDS: **changes in society, problems of today's teens, (un)healthy lifestyle, the importance of listening, English and movement, self-image.**

1. UVOD

Današnja družba, ki je na prehodu iz industrijske v informacijsko oz. digitalno družbo, prinaša mnoge izzive v šolski prostor. Vse več mladih danes preživlja prosti čas pred najrazličnejšimi zasloni in se druži v virtualnem prostoru. Z naraščajočo uporabo družabnih omrežij se mladim obzorja širijo in mnogi uporabljajo angleščino vse bolj samozavestno in sproščeno, hkrati pa se zdijo mnogi učenci, nekateri pravi t. i. digitalni domorodci, v realnih življenjskih situacijah popolnoma nebogljeni. Glede na stanje v družbi in hitro spreminjajoče se mesto najstnika v njej ugotavljam, da socializacija v šoli večkrat nadomešča nekdanje druženje na igriščih, angleščina pa je prepojila vse pore vsakdanjega življenja. Pojavlja se v govorici najstnikov, slengu, zlasti v čustvenih odzivih, na družabnih omrežjih, na priljubljenih spletnih posnetkih, v popularni glasbi, filmih; navsezadnje pa tudi v navodilih za uporabo raznih naprav, ki marsikdaj niso prevedena, prav tako v uporabniškem jeziku marsikatere digitalne naprave. Praksa pri pouku (raba IKT, pametne table, sodobni trend povezovanja, mreženja, npr. preko platforme eTwinning) vključuje uporabo digitalnih naprav in sodobne komunikacije preko spleta, kar predpostavlja še več sedenja za računalnikom.

Moje mnenje je, da pouk angleščine ponuja ogromno možnosti za razvijanje najrazličnejših kompetenc, hkrati pa tudi za krepitev vrednote zdravja. Vstopamo v druge čevlje, mnogokrat v igri vlog lahko postanemo kdor koli, srečamo nove ljudi, jezik pa je orodje, s katerim navezujemo stike in karseda uspešno komuniciramo z drugimi, tako da poizvedujemo o nečem, izmenjujemo mnenja, spoznavamo drugačne življenjske sloge, kritično razmišljamo, primerjamo in vrednotimo.

» Zdravje, zadovoljstvo, učenje – most v nadaljnje življenje« - tako se glasi vizija naše šole. Kako jo lahko vključimo v pouk angleščine? V prispevku predstavljam preproste, drobne ideje iz svoje petnajstletne učiteljske prakse, ki jih z leti spreminjam, nadgrajujem, pa tudi opuščam, odvisno od skupine učencev, ki je pred mano. Nekoliko bolj zadržani potrebujejo več spodbud k aktivnosti in samozavesti; glasni, temperamentni učenci marsikdaj več umirjanja in sprostitvenih dejavnosti. Zdrav življenjski slog, ki naj bi ga osvojil učenec tudi s pomočjo šole, lahko pri pouku angleščine krepim tudi skozi navedene prvine oz. dejavnosti, skozi katere se prepletajo vse te vrednote: zdrava prehrana, gibanje, zdravje.

2. PRIMERI IZ PRAKSE

Preden človeka presojaš, hodi tri mesece v njegovih mokasinih. (indijanski pregovor)
Preden spregovorim v angleščini, kar je za marsikoga izredna frustracija, je primerno, da se postavim v čevlje učenca, da dopuščam tišino, da sem do skrajnosti potrpežljiva. Poučevanje je navsezadnje poklic poslušanja. Dandanes je tišina postala redkost, saj je zvočnih dražljajev vse več in več, s tem pa povezanih motenj pozornosti. Najprej moram prisluhniti učencem, marsikdaj zaznati, v kakšnem razpoloženju so vstopili v razred, kar nam lahko služi kot odlična iztočnica za uvod v učno uro (predhodna ura športne vzgoje; plastenka kokakole v rokah žejnega učenca; čustva, ki se zrcalijo na obrazih). Ko spregovorijo, poslušam, ali jih razumem; preverjam njihovo razumevanje podanih navodil; kako napredujejo v izražanju; kaj jih zanima, skrbi, veseli.

Navsezadnje poslušam, da bi učenci vedeli, da so slišani, da je učna ura varen prostor, kjer so lahko taki, kakršni so. Zadnje čase se vse bolj naglaša čuječnost − biti prisoten tukaj in zdaj, kar velja tako za učence kot za učitelje. Če se na začetku učne ure primerno uglasimo in usmerimo fokus v bistvo, je ogromno dela že opravljenega.

A. Vprašanja so pomembnejša od besed

Preden kot učiteljica spregovorim o zdravem življenjskem slogu, se moram zavedati, da so me učenci že davno 'prebrali'. Če želim biti njihov zgled, se moram sama truditi, da ponotranjim te vrednote in jih nezavedno izžarevati. Učenci opazijo, ali sem naspana, spočita, urejena; vedo, ali sem *fit* ali ne; ali kadim ali ne; ali sem pozitivno naravnana oseba ali večni godrnjač. Vedo, ali znam spodrsljaje obrniti na šalo, nekako v duhu filozofije »Vedno obstaja še druga pot« [1]. Pomen humorja pri pouku ni nezanemarljiv. Zagotovo pa bo učencem koristilo tudi poznavanje tematike s področja prehrane in zdravega življenjskega sloga in potrebno jih je ozaveščati o raznovrstnih problemih, povezanih z nezdravim življenjskim slogom.

A bolj pomembno kot poučevati in svariti o problematiki je po mojem mnenju postavljati prava vprašanja, včasih izzivalna, 'odštekana', za kar pa se je treba prej temeljito pripraviti. Seveda je potrebno osvojiti določen obseg besedišča, učbeniki ponujajo zanimiva gradiva, na spletu so dostopni raznorazni posnetki in članki. Priložnosti je pri pouku dovolj in tako spoznavamo in kritično vrednotimo zdravo prehrano, način preživljanja prostega časa, pozitivne vedenjske vzorce, sodobne probleme (odvisnost od računalniških igric, pritisk vrstnikov na družabnih omrežjih, vrstniški pritisk v slogu »vsi imajo telefon / vsi si barvajo lase / če imaš tatu, si kul«, spletno ustrahovanje); kako živeti ekološko; spoznavamo »drugačne« vzornike (t. i. ' positive role models'), ljudi z raznimi omejitvami, a neverjetno življenjsko energijo, kot so npr. Jessica Cox [2], prva ženska pilotka brez rok; Stephen Sutton in njegov boj z rakom [3]); spoštovanje lastnega okolja. Kritično opazujemo, nizamo prednosti / slabosti navedenega in poustvarjamo ob danih iztočnicah (npr: A day in a life of a footbal player; A heathy diet for a marathon runner; Ten tips to go green at our school/home/town).

Gibalne dejavnosti pri angleščini

Pri pouku angleščine je mogoče vključiti mnogo raznolikih gibalnih dejavnosti. Rada uporabljam te dejavnosti za dvig motivacije, osredotočanje, preusmerjanje, kratek odmor pri pouku ali sproščanje. To so dejavnosti, ki vsebujejo popoln telesni odziv (angl. total physical response) [4] v slogu igrice 'Simon says', ki se prilagaja starostnim skupinam; včasih se učenci premikajo po razredu ob danih navodilih; mnogokrat preverjam slušno razumevanje s preprostim navodilom »True = Sit down; False = Stand up« ali z igrico »Move and freeze«. Včasih izvajam slušni narek, ki prinese mnogo hrupa, a tudi urjenje za zelo življenjsko veščino (v hrupu ujeti dano informacijo). Elementi FIT pedagogike so zajeti v t. i. 'energizers' – kratkih izštevankah v angleščini, ki jih učenci pospremijo s ploskanjem ali topotanjem; v višjih razredih elementi rapa oz. hip-hopa učence kar potegnejo v gibanje; ali pa izvajamo preprosto ritmično ploskanje ob ponavljanju nepravilnih glagolov. Gibalna tipkovnica, ki je nova pridobitev na šoli na hodniku pred učilnico, je pridobitev tudi za pouk angleščine. Osredotočanje, včasih pa tudi sproščanje omogoča glasba in elementi Brain Gym-a. Marsikateri učenec je sprva temu nenaklonjen, a občasno s tem zelo popestrimo pouk. Mlajši učenci so seveda bolj sproščeni in

se bodo brez zadrege vključili v plesne dejavnosti ob raznih pesmicah v angleščini. Ne pozabimo na vlogo glasu (izvajamo dejavnost »vaje v slogu«, beremo besedila v različnih čustvenih razpoloženjih, spotoma pa lahko izvedemo še t. i. jogo obraza). Kadar učenci izvajajo igre vlog, kjer jim omogočimo podporo učbenika z vzorčnim dialogom ali opornimi točkami na listku, se vživijo v lik, zraven dodajo gibe, kretnje, čustva. Dejavnost, ki jo izvajam le za manjše skupine in posebne priložnosti (npr. v sklopu bralnega kluba ali predbožične angleške čajanke), pa je lov na skriti zaklad. Nepozabno doživetje, ko učenci po celi šoli odkrivajo in razvozlavajo navodila v angleščini, dokler ne pridejo do zaklada!

B. Krepitev pozitivne samopodobe

Zdrava pozitivna samopodoba postaja vse večja vrednota. Gre za občutek lastne vrednosti in zmožnosti [5]. Učenec, ki je samozavesten, tudi morebitne težave pri angleščini odpravlja na primeren način in s tem razvija kompetenco učenje učenja, kjer so napake priložnost za rast in izboljšave. Pomembna je tudi krepitev pripadnosti skupnosti in navsezadnje tudi utrjevanje domoljubja (O čem se bom pogovarjal z neznancem, če ne vem, kako naj predstavim sebe in svojo deželo?) Vse te cilje zasledujem pri angleščini na preproste načine, kot so npr. spodbudne misli v angleščini in z mini natečajem »Moj zvezek je moje ogledalo.« Zanima me, kaj je v njem, katere risbe, čečkarije (angl. doodle), kakšen moto si postavi učenec. Zdrznila sem se, ko sem našla zapis: »Ne živeti v strahu.« Simpatična dejavnost je zastava, ki me predstavlja (The me flag). Pri dejavnostih za ustno sporočanje je izhodišče učenčevo doživljanje sveta (primeri ustnih predstavitev: My family and friends / My village, hometown / My favourite sport / hobby / animal / My idol / The passion of my life …).

Za samopodobo učencev lahko učitelj lahko stori mnogo več, kot si lahko predstavlja, in zdravi medsebojni odnosi v razredu naj bi bili ena najvišjih vrednot. V odnosu učitelj − učenec se mnogokrat razkrivajo novodobne stiske (tesnobnost, depresije, nerealna pričakovanja učencev in njihovih staršev, ambicije staršev na plečih otrok, prevelika strukturiranost prostega časa, otroci, ki ne izkušajo dolgčasa …) V prilogi je pismo učenke ob koncu šolanja, ki me je utrdilo v prepričanju, da se za vsakim učencem skriva posebna zgodba, do katere je treba pristopati spoštljivo in potrpežljivo. Novodobni pritisk »takoj in zdaj« moramo nadomestiti z vzgojo za potrpežljivost (pisni preizkus se vrača v roku enega tedna, čeprav so učenci zelo neučakani) ter odgovornost. Torišče različnih mnenj so npr. domače naloge, ki razkrivajo rastočo osebnost učenca. Ali gre za odgovorno, skrbno, vestno, delavno osebo ali pa nekoga, ki se izogiba, skriva, odlaša in se izmika delu.

Vse na klik, kaj pa dotik? Psiholog Aleksander Zadel [6] večkrat naglaša pomen dotika, objema, kar je danes tabuizirano, predvsem v šoli. Zagovarjam mnenje, da je dotik nepogrešljiv del zdrave komunikacije in izogibanje le-temu vodi v stranpoti. Potrepljati po ramenih, preprosto zazreti se v učenca, se nasmehniti, se sprehoditi med odmorom z ramo ob rami in rešiti kak vzgojni kratek stik na štiri oči, navezati stik preko preprostega, iskrenega zanimanja za učenca, ki je lahko izjemno neuspešen pri angleščini, je pa izvrsten rokometaš / modelar / čebelar … Vse to so drobna dejanja, ki delajo šolski prostor bolj prijazen, varen in zdrav. Iskanje močnih področij pri vsakem posameznem učencu naj bo vodilo za vsakega učitelja.

3. SKLEP

Na spletu obstaja ogromen nabor vsebin, dejavnosti, metod … za poučevanje angleščine. Tudi (ali predvsem) učitelj angleščine se lahko mnogokrat znajde v labirintu, ko ne ve, kaj bi izbral in kako bi to smiselno uporabil pri pouku. Zagovarjam načelo, da je manj več in da je potreben premišljen izbor in smiselna integracija vsebin v pouk, obenem pa mora učitelj biti senzibilen za doživljanje svojih učencev ter pripravljen na nenehno osebno rast in izobraževanje. Katerakoli šola lahko postane dobra, če se je osebje pripravljeno potruditi [7]. Za zdravo komunikacijo, za zdrave odnose, v katerih doživljamo zadovoljstvo, ne glede na šolski predmet, pa je najprej potrebno odpreti srce. In tvegati. Da boš ob sogovorniku presenečen, obdarjen, marsikdaj tudi ranjen, a v vsakem primeru naj tvoje srce ostane živo, občutljivo in pripravljeno graditi bolj človeški svet, v katerem lahko govorimo kateri koli jezik, tudi angleški.

LITERATURA IN VIRI

[1] Fostering inpendent thinking, dostopno na: https://www.nde-ed.org/TeachingResources/ClassroomTips/Independent_Thinking.php/, 10. 9. 20019.

[2] Jessica Cox, dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Jessica_Cox/, 20. 8. 2016.

[3] Stephen Sutton, dostopno na: https://stephensstory.co.uk/, 26. 8. 2015.

[4] R. Frost (2004). Total physical response – TPR, dostopno na: http://www.teachingenglish.org.uk/article/total-physical-response-tpr/, 28. 7. 2017.

[5] T. Humphreys, Otrok in samozavest: Kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2002.

[6] Dr. Aleksander Zadel: Dotik ekrana ne nadomesti dotika kože, dostopno na: https://www.vecer.com/dr-aleksander-zadel-dotik-ekrana-ne-nadomesti-dotika-koze-6492416, 19. 3. 2019.

[7] W. Glasser, W. (1990). The Quality School Teacher, Učitelj v dobri šoli. Radovljica: Regionalni izobraževalni center (prevod Ksenija Jaušovec; 1994).

PRILOGA 1

Iz pisma učenke: »Najprej bi se vam rada res iz SRCA zahvalila za vse, kar ste naredili za nas učence in še posebej zame. Pišem vam predvsem zaradi ene stvari, da vam razložim to, kar bi vam morala že prej. Odkar se bliža konec šolskega leta, me je bilo velikokrat strah in sem bežala sama pred sabo. Vedno sem si želela imeti življenje kot ga imajo druge, moje sošolke, prijateljice. Želela sem si imeti »popolno« družino, želela sem si da bi se razumeli dobro, še najbolj pa, da bi ostali skupaj. Ločitev me je zelo uničila, pa sem se pobrala, ker sem imela še vedno osebe, ki so mi pomagale skozi to. Ena iz med teh oseb ste bili Vi. Vedno bolj, kot sem se kregala z starši, še posebej z mami, vedno bolj sem se opirala na druge, ki so mi stali ob strani. Najbolj pa sem v teh trenutkih potrebovala mami (...) To je bila že dolgo moja želja, da bi vi izvedeli za vse to, ker me res znate spravit v dobro voljo, ampak nikoli nisem imela dovolj moči, da bi vam napisala, ker me je bilo strah da bi s tem izgubila še vas, edino osebo, ki mi je kot 'mami'.(…) Ne pretiravam, z mami se nikoli nisva kaj preveč dobro "štekali", velikokrat sem od nje slišala kaj, kar me je zelo užalilo in velikokrat sem res potrebovala objem nekoga, ki ne bi bil mojih let- če razumete' - in počasi sem se navezala na vas, ker ste si res vedno vzeli čas za NAS, ste nas spodbujali, ste izgubljali živce zaradi nas in ker ste za nas naredili še veliko več. Zaradi okoliščin sem to opazila veliko bolje kot ostali. Zelo mi je žal zato, kar se vam dogaja pri drugih učencih, seveda sem opazila, da nekaj NI v redu in ni mi vseeno. Nikoli ne pozabite na to, BODITE TO, KAR STE. The best teachers teach from the heart - not from the book! Trudite se zato, da bi se čim bolje razumeli z nami, da bi nam "približali" snov, ni pa si potrebno nalagati več odgovornosti za nas, kot je treba. (…) Na DOP (t. j. dopolnilni pouk) ste nam dali vedeti, da smo vsi enako pomembni in ker sem velikokrat slišala kaj, kar me je zelo užalilo in tako kot tudi vi veste, da besede veliko bolj bolijo kakor udarec, in mene je ravno to, kar ste govorili, pa čeprav ni bilo namenjeno samo meni, držalo nad vodo... In to je bil tudi nekak razlog za moj napredek. Hvala, ker nikoli niste obupali nad nami, vedno ste se trudili, da bi nam pomagali, vedno ste si vzeli čas za nas in zato sem vedno imela večje veselje hodit k DOP. Res sem pri Vaših urah angleščine in DOP dobila moč, da sem se spopadla z drugimi težavami. In takrat, ko mi je bilo res težko in me nobena ni razumela, še najmanj pa razredničarka, ki je najbolj pritiskala name, ker ni imela pojma o tem, kaj se dogaja z mano in je nikoli ni zanimalo, sem tudi ugotovila, da mi ni vseeno, če vas izgubim. (…)« (N. N., junij 2014)

Zorica Kerin

OSNOVNOŠOLSKA PREHRANA: PRIMER OSNOVNE ŠOLE JURIJA DALMATINA KRŠKO

POVZETEK

Prehranjevanje je v tesni povezavi z zdravjem ljudi. Tega se zaveda država, še posebej pa šola, ki temu področju namenja veliko skrb. Od družine, ki je imela v preteklosti največji pomen pri prehranjevanju, je to vlogo v velikem obsegu sprejela širša skupnost, tudi šola. Zdrava hrana in prehranjevalne navade imajo velik pomen v obdobju odraščanja, zato naša šola temu področju posveča veliko pozornost. Starše in otroke ozaveščamo, kako se zdravo prehranjevati, kako pripraviti zdrave jedi in jim omogočamo, da tudi sami sodelujejo pri pripravi jedilnikov. Učenci praktične izkušnje pri pripravi zdravih obrokov dobijo na naravoslovnih dnevih in dnevih dejavnosti, izbirnih predmetih ter urah gospodinjstva. Republika Slovenija je vse od samostojnosti dalje namenila znatna finančna sredstva za subvencionirano prehrano učencem ter predpisala strogo zakonodajo, ki upošteva Smernice zdravega prehranjevanja. Šola izvaja različne projekte preko katerih zagotovi finančna sredstva (učenci imajo vsak dan na voljo sveže sadje, ki je tudi deloma pridelano v lokalnem okolju). V naši šoli pa imajo učenci možnost naročanja štirih obrokov dnevno. Anketa je pokazala, da so učenci večinoma zadovoljni s šolsko prehrano. Kljub vsemu naštetemu ugotavljamo, da se učenci zelo pogosto ne prehranjujejo zdravo, ker doma temu ne posvečajo dovolj pozornosti. Učenci pogosto povedo, da je kosilo v šoli edini kuhan dnevni obrok. Še vedno pojedo preveč sladkarij in zaužijejo preveč sladkih pijač in ocvrte hrane. Prehrana je v šolskem obdobju pomemben dejavnik za optimalen duševno – telesni razvoj otrok.

KLJUČNE BESEDE: Zdrava prehrana, prehrana, načini prehranjevanja, šolska prehrana.

ELEMENTARY SCHOOL NUTRITION: CASE STUDY OF ELEMENTARY SCHOOL JURIJ DALMATIN KRŠKO

ABSTRACT

Nutrition and public health are closely related. If, in the past, encouraging healthy eating was in the domain of parents, this role has been largely taken by the state and the education system. Slovenia has a long tradition of providing healthy and nutritionally substantial school meals. Healthy food and healthy eating habits are especially important for the optimal psycho-physical development of school children. Therefore, various educational activities related to healthy eating promotion (special days, school subjects, lectures by nutritionists, cooperation in planning school menus, processes of preparing food …) are offered to both, school children and their parents. Since the independence, Slovenia has provided substantial funds for subsidized school meals and implemented School Meals Act, based on food policy standards and guidelines.

Our primary school offers four school meals a day. The survey on pupils' school meals satisfaction carried out annually shows high level of satisfaction in our students. Besides that, we also participate in the EU school fruit scheme, funded from the EU budget. Under this scheme, locally produced fruit consumption is also promoted.

Despite all the above mentioned education activities on the part of the national educational curriculum, there is still much to be desired when it comes to healthy eating habits at home. According to information provided by students, school lunch is the only cooked meal available for many of them. There is also a far too high intake of sweets, fried food and soft drinks among school children.

KEY WORDS: Nutrition, eating habits, healthy eating habits, school meals programme.

1. UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje. Zdrava hrana je zelo pomembna v obdobju odraščanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenju, posledično tudi na zdravje v odraslosti. Hrana, ki jo uživamo, mora biti zdrava. Zdrava prehrana je uravnotežena, kar pomeni, da vsebuje takšno vrsto in količino snovi, kot jih telo potrebuje. Poleg organizirane prehrane v šoli otroci in mladostniki potrebujejo tudi vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja.
Načrtovanje prehrane v vzgojno-varstvenih ustanovah
»Državni zbor RS je 22. 3. 2005 sprejel Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike.(UL RS št. 39/2005). Temeljni cilj, ki je bil posebej izpostavljen, je bil izboljšati, varovati in ohranjati zdravje ter kakovost življenja prebivalcev Slovenije. Cilj, ki je bil postavljen, je bil izboljšanje prehranjevalnih navad prebivalstva in ponudbo zadostne količine kakovostne in zdrave hrane« (Zver, Bračun, 2005, str. 5).
Pri načrtovanju prehrane otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah veljajo enaka načela kot za otroke, ki se hranijo doma. Skladno s cilji omenjene resolucije so strokovnjaki Inštituta za varovanje zdravja RS s sodelavci na podlagi mednarodnih standardov in normativov oblikovali prehranska priporočila za zdravo prehrano otrok in mladostnikov, ki služijo za načrtovanje in pripravo zdravih in uravnoteženih obrokov v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji. Izvedenih je bilo veliko strokovnih srečanj, na katerih so prišli do enakih zaključkov, in sicer, da je za izboljšanje prehrane otrok in mladostnikov najboljša dobro načrtovana in organizirana šolska prehrana. Vzgojno-izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer lahko vplivamo na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov.

2. ZGODOVINA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-VARSTVENIH USTANOVAH

Spremembe v načinu življenja in velika zaposlenost žensk za polni delovni čas so vplivali na porast vključenih predšolskih otrok v družbeno varstvo. Nove oblike šolanja - celodnevna šola, usmerjeni srednješolski programi, socialne in ekonomske značilnosti družbe, vse to je vplivalo, da se je v 80. letih v Sloveniji in Jugoslaviji pogojevalo prenos odgovornosti za vzgojo, varstvo in zdravje iz družinskega okolja v družbeno. Zdravstvena služba je ugotovila, da se prehranske navade spreminjajo, poslabšujejo, zaradi neznanja in ekonomske nezmožnosti, agresivnega oglaševanja in ponudbe hranilno siromašnih industrijsko visoko predelanih živil na trgu ter vključevanja vseh skupin ljudi v družbeno prehrano. Leta 1980 je bila imenovana Zvezna komisija za izdelavo normativov za družbeno prehrano otrok in mladine. V letu 1981 so bili ti normativi sprejeti kot »Pravilna prehrana – zdrav otrok« v Novem Sadu. Predlagano je bilo, da posamezna hranila (železo, vitamini, živalske beljakovine) krijejo v višjem deležu, kakor so krite energijske potrebe zaradi morebitnih pomanjkljivosti domače prehrane.
V Sloveniji je bil v 70. in 80. letih ustanovljen Center za napredek gospodinjstva, ki je bil referenčna strokovna ustanova za družbeno prehrano in je pripravljal standarde ter normative za vzgojno-izobraževalne ustanove. Pripravil je tipske jedilnike za vzgojno-varstvene organizacije, celodnevne šole in srednje šole. Na njihovi podlagi je Skupnost otroškega varstva

izračunala ceno obrokov hrane, ki se je štirikrat letno valorizirala. Nadzora nad kakovostjo družbene prehrane otrok in mladine ni bilo. Sanitarna inšpekcija ali zavodi za zdravstveno varstvo so le občasno izvajali nadzor. Redno pa so nadzirali higienske pogoje pri pripravi obrokov in varnost obrokov (Gabrijelčič, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005).
Na podlagi podatkov Zdravstvenega statističnega letopisa Inštituta za varovanje zdravja RS iz leta 2002 je bilo ugotovljeno, da je bilo v šolskem letu 2001/2002 slabo hranjenih (kar pomeni podhranjenih ali prekomerno hranjenih) 8,4 % otrok pred vstopom v šolo in 13, 6 % šolskih otrok in mladostnikov. Trend zadnjih deset let kaže naraščanje števila slabo hranjenih otrok v različnih starostnih skupinah.

TABELA 1: Stanje prehranjenosti otrok in mladostnikov, ugotovljeno na sistematičnih pregledih (Zdravstveni statistični letopis 2002, str. 13)

Starost	Odstotek slabo hranjenih
Prehranjenost otrok, ugotovljena na sistematičnih pregledih pred vstopom v šolo	8,4 %
Prehranjenost otrok, ugotovljenih na sistematičnih pregledih v osnovnih šolah (od 7 do 15 let)	13,1 %
Prehranjenost mladostnikov, ugotovljena na sistematičnih pregledih v srednjih šolah (od 15 do 19let)	13,7%

Rezultati raziskave Obnašanja v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju kažejo, da se mladostniki glede izbire živil prehranjujejo pretežno nezdravo, uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa uživajo tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa, prepogosto posegajo po sladkih in slanih prigrizkih, sladkih pijačah. Zauživajo manjše število obrokov od priporočenega, prehranjujejo se neredno, najpogosteje izpustijo zajtrk, dekleta pogosto tudi večerjo. Le slaba polovica otrok uživa zajtrk (Gabrijelčič, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005).
Štiri petine otrok in mladostnikov ima priporočene vrednosti indeksa telesne mase (ITM), delež otrok in mladostnikov s povečano telesno težo narašča. Nižje vrednosti ITM imajo dekleta, mladostnice so nezadovoljne s svojo telesno težo, želijo, da jim tehtnica pokaže manj kilogramov. Narašča tudi pojav zobne gnilobe (Gabrijelčič, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005).
Iz zdravstvenega statističnega letopisa 2017 je razvidno, da se izboljšujejo nekatere prehranjevalne navade prebivalcev Slovenije (povečana uporaba olivnega olja, zmanjšanje uživanja negaziranih alkoholnih pijač, zmanjšanje uživanja ocvrtih jedi, naraslo uživanje sveže zelenjave). 33 % petnajstletnikov nikoli ne uživa zajtrka. Raziskava je tudi pokazala, da redno uživanje hrane v krogu družine vpliva na prehranske navade otrok, toda v Sloveniji po raziskavi iz leta 2014 le 17 % otrok uživa večerjo z vsaj enim staršem. Starši pri skupnem obroku svetujejo glede zdravega prehranjevanja in se seznanijo z vsebino obroka, ki ga otrok užije. Delež enajstletnikov, ki vsakodnevno uživajo zajtrk, je glede na mednarodno raziskavo HSBC v Sloveniji med fanti in dekleti najnižji med 28 evropskimi državami (54 %). Le ena četrtina 15-letnikov vsak dan uživa svežo zelenjavo, ena tretjina pa sveže sadje, neugoden je tudi upad vsakodnevnega uživanja sadja, prvič po letu 2012 pa je poraslo uživanje sveže zelenjave.

3. ZAKONODAJA V SAMOSTOJNI SLOVENIJI

Prehrana otrok in mladine je bila v vzgojno-izobraževalnih ustanovah po letu 1991 urejena z novo slovensko področno zakonodajo (Zakon o financiranju vzgoje in izobraževanja (uradni list RS, št. 12/96, 44/00, 78/2003, 72/2005, Zakon o osnovni šoli (Ur.I. RS št. 12/96,59/01), Zakon o gimnazijah (UR. RS,št. 12/96, 59/1) in Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju (UR. I. RS, št. 12/96, 44/00 in 86/04) ki določa, da morajo:
vzgojno-izobraževalne ustanove zagotoviti pogoje za otrokov telesni in duševni razvoj, česar pa vzgojno-izobraževalne ustanove ne morejo zagotavljati brez kakovostne prehrane in pravilnega odnosa do prehranjevanja, razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in pri skrbi za zdravje, navajanje na zdravo in kulturno prehranjevanje,
osnovne in srednje šole zagotoviti vsaj en obrok hrane dnevno, kot pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kakovosti življenja družin in ustvarjanje pogojev za razvoj otrokovih telesnih ter duševnih sposobnosti.
Področje prehrane in živil urejajo še področni krovni zakoni in podzakonski predpisi. Na področju zdravja je to Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in živilskih izdelkov ter snovmi, ki prihajajo v stik z živili (UR. I. RS, št. 52/00, 42/02, 47/04- ZdZPZ), področje javnih naročil pa ureja Zakon o javnih naročilih (UR. . RS. št. 33/00, 102/00 in 2/04), ki določa obvezna ravnanja naročnikov in ponudnikov pri oddaji javnih naročil za nabavo blaga, oddajo gradenj in naročanje storitev. (Gabrijelčič, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005).
Pri pripravi smernic za prehrano otrok in mladostnikov so izhajali iz ugotovljenih problemov in zapisali nove prehranske smernice, ki sestavo jedilnikov prilagodijo hranilnim in energijskim potrebam v skladu z novimi spoznanji. Na podlagi Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je bil izdelan računalniški program za načrtovanje prehrane. Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja je namenjen vsem organizatorjem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki so udeleženi pri planiranju, pripravljanju hrane in ponudbi zdravih obrokov. Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi za vsako starostno skupino posebej, upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost (Gabrijelčič, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005).
Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil. V vsak obrok naj se vključi sadje (sveže) ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
Priporočene kombinacije živil v prehranskih obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobe, ribam, pustim vrstam mesa, stročnicam) ter kakovostnim maščobam.
Pri obrokih, še zlasti med obroki, se ponudi otrokom zadostna količina pijač, predvsem zdravstveno ustrezno pitno vodo. Redno uživanje vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane. Za uživanje vsakega obroka si moramo vzeti dovolj časa.
Pri načrtovanju prehrane je potrebno prisluhniti tudi željam otrok in mladostnikom ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov. Priporočeni dnevni energijski vnosi za posamezne starostne skupine otrok

in mladostnikov so podlaga za postavitev priporočenih vrednosti za vnos hranil količinskih normativov živil v obrokih hrane. (Gabrijelčič, Pograjc, Gregorič, Adamič, Čampa, 2005).

TABELA 2: Referenčne vrednosti za vnos hranil (Smernice zdravega prehranjevanja, 2005)

Starost (leta)	Priporočeni dnevni energijski vnosi	
	kJ(kcal)/dan	
	dečki/fantje	deklice /dekleta
Otroci		
1 - 3	5150 (1250)	4800 (1150)
4 - 6	6700 (1600)	6150 (1450)
7 - 9	8300 (2000)	7500 (1800)
10 - 12	10150 (2450)	9000 (2150)
13 - 14	11700 (2800)	10050 (2400)
Mladostniki		
15 - 18	13000 (3100)	10500 (2500)

»Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja kasneje.« (Praktikum, 2008, str. 9). Temelj zdravega prehranjevanja je pestra, kakovostna in raznolika prehrana. Na podlagi smernic zdravega prehranjevanja v Vzgojno- izobraževalnih ustanovah in s pomočjo računalniškega programa za načrtovanje prehrane je bil izdelan Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja. Namen Praktikuma je tudi priprava zdravih jedilnikov za občasne brezmesne obroke in dietetno prehrano.

4. PREHRANJEVANJE NA OSNOVNI ŠOLI JURIJA DALMATINA KRŠKO

V OŠ Jurija Dalmatina namenjamo veliko skrb prehranjevanju in prehranjevalnim navadam vsem učencem skozi različne dneve dejavnosti, naravoslovne dneve, projekte, predavanja za starše in učence, z izbirnimi predmeti v 3. triadi, učenci sodelujejo v anketi o šolski prehrani, starši pa izrazijo svoje mnenje v skupini za šolsko prehrano.

Prehranjevanje v preteklosti v šolah ni tako imelo velikega pomena. Iz šolskih kronik sem ugotovila, da je bil vedno učencem namenjen le en obrok prehrane. Običajno je bila to malica. Iz razgovora z glavno kuharico, A. Pavkovič (osebna komunikacija, oktober 2019), sem izvedela, da je bil to kruh, največkrat bel, zraven pa pašteta, čaj, marmelada, margarina, evrokrem, med, maslo, salama, krof … Iz šolskih publikacij, kjer je predstavljeno delo in življenje učencev in strokovnih delavcev, ugotovimo, da je bil v preteklosti učencem ponujen vsaj en obrok prehrane, to je malica, ki so jo imeli naročeno vsi učenci, lahko pa so tudi kosili v šoli.

Večji pomen je prehranjevanje v šoli dobilo z uvedbo devetletke 2003/004. V tem šolskem letu je bil učencem na voljo tudi zajtrk za učence prve triade. Začel je veljati Pravilnik o subvencioniranju šolske prehrane učencem v OŠ. Svet OŠ Jurija Dalmatina je sprejel podrobnejše kriterije za dodelitev sredstev za subvencionirano prehrano. Izdelan je bil kriterij, s katerim so določili prejemnike. Sredstva, ki jih je šola dobila iz državnega proračuna, so bila namenjena le za subvencioniranje malice.

V letu 2010/11 je začel veljati nov Zakon o šolski prehrani, ki je prinesel nekaj sprememb. Starši otroka s posebnim obrazcem prijavijo na šolsko prehrano v mesecu juniju za naslednje leto. Vsi učenci so bili upravičeni do splošne subvencije v višini dveh tretjin cene malice. Svet OŠ Jurija Dalmatina pa je sprejel natančen postopek prijavljanja na obroke hrane, subvencije, način odjave obroka.
V šolskem letu 2015/16 so imeli učenci novo možnost, da se prijavijo na popoldansko malico. Na spletni strani šole je objavljeno vse v zvezi s prehrano OŠ Jurija Dalmatina. Učenci, ki zadoščajo predpisom, lahko uveljavljajo tudi subvencijo za kosilo. Popoldanska malica je namenjena učencem 1. in 2. razreda. Od leta 2017 je na spletni strani šole in na oglasni deski v jedilnici objavljen jedilnik za teden vnaprej. Šolsko prehrano opredeljujejo Pravila šolske prehrane OŠ Jurija Dalmatina Krško, ki so objavljena na spletni strani šole. Prehrana je strokovno načrtovana, kakovostno sestavljena ter zdravstveno in higiensko nadzorovana. Vsi ponujeni obroki se pripravljajo v šolski kuhinji. Pri pripravi jedilnikov so upoštevane smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki jih priporoča NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje). Učencem nudimo:
zajtrk (za učence1. in 2. r.),
dopoldansko malico, kosilo,
popoldansko malico (za učence vključene v OPB).

Šola v okviru zmožnosti poskrbi za dietno prehrano – na osnovi zdravniškega potrdila, ki ga starši pridobijo od osebnega zdravnika otroka ali zdravnika specialista. V letošnjem šolskem letu je predpisanih 9 diet za učence v OŠ Jurija Dalmatina in 30 diet za vrtčevske otroke.

TABELA 3: Cenik prehrane za učence je od 1. 9. 2017 dalje (Publikacija OŠ Jurija Dalmatina Krško, za šolsko leto 2019/2020)

Obrok	Razred	Cena
Malica	Vsi razredi	0,80 EUR
Zajtrk	1. razred	O,40 EUR
Pop. malica	1. razred	0, 40 EUR
Kosila	1., 2., razred	1, 70 EUR
	3., 4., 5., razred	1, 90 EUR
	6., 7., 8., 9. razred	2, 10 EUR
Kosila: dnevna	1., 2. razred	1, 90 EUR
Naročila učencev	3., 4., 5., razred	2, 20 EUR
	6., 7., 8., 9. razred	2, 40 EUR

Do polne subvencije malice oziroma v celoti brezplačne malice so upravičeni učenci, ki se redno izobražujejo, so prijavljeni na malico in pri katerih povprečni mesečni dohodek na osebo, ugotovljen v odločbi o otroškem dodatku, znaša 53 % neto povprečne plače v RS, kar velja od 01. 02. 2017 dalje. Če imajo starši težave pri poravnavanju stroškov šolske prehrane, se lahko obrnejo na šolsko svetovalno službo.

5. PROJEKTI, S KATERIMI IZVAJAMO ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Na šoli je imenovana skupina za šolsko prehrano (člani: predstavniki staršev, učiteljev, svetovalne službe, vodji šolske prehrane, učenci). Njeni člani dajejo mnenja in predloge glede

šolske prehrane in obravnavajo pripombe uporabnikov. V šolskem letu 2019/20 bomo posebno skrb namenili zdravemu načinu prehranjevanja, kulturi prehranjevanja, spodbujali učence k spoštljivemu odnosu do hrane in jih ozaveščali, da pojedo pripravljene obroke hrane, s čimer bomo zagotovili manj odpadne in zavržene hrane. V tem šolskem letu smo se vključili tudi v projekt Ribe na šolskih krožnikih, s katerim bomo učencem ponudili nekoliko več rib in ribjih jedi.

Nadaljujemo s projektom Shema šolskega sadja in zelenjave, s katerim želimo povečati uživanje sadja in zelenjave ter omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Šolsko shemo sadja in zelenjave na naši šoli izvajamo od leta 2010. Glavni namen je povečati uživanje dodatnega brezplačnega obroka sadja in zelenjave pri otrocih s poudarkom na lokalno pridelani hrani in izboljšati prehranske navade otrok. Učencem so na voljo jabolka, grozdje, češnje, jagode, lešniki, orehi, kaki, korenje, paprika, kislo zelje, redkvica, paradižnik Sadje je na voljo učencem petkrat na teden.

Največja pomoč na učenca znaša 6 evrov, za vse učence od 1. do 9. razreda. Šola dobi v šolskem letu okoli 4.000 evrov, ki so za to namenjeni. Pri šolski shemi spremljamo tudi kaj učenci radi jedo in česa ne. Skozi celotno leto 2017/18 je učiteljica gospodinjstva od 1. do 5. razreda izvajala delavnice in aktivnosti, s katerimi bi mlade šolarje in šolarke navdušili za pogostejše uživanje sadja in zelenjave. Delavnice so se izvajale 12 ur ob pomoči razredničark in učiteljice gospodinjstva. Vsako srečanje je imelo v uvodnem delu razgovor o pomenu zdrave prehrane, vrstah sadja in zelenjave, zdravih jedeh, ki jih pripravimo iz sadja in zelenjave ter o lokalo pridelani hrani. Nato je sledilo praktično delo. Učenci 1. in 2. razreda so se naučili pripraviti smuti, sadje so sami narezali, učenci 3. in 4. razredov pa so pripravili sadno solato. Za učence in njihove starše od 6. do 9. razreda so bila organizirana strokovna predavanja o zdravi prehrani. V skrb za zdravje sodijo učenje, informiranje, ozaveščanje o zdravju in zdravem načinu življenja, kjer ima šolsko okolje velik vpliv in odgovornost. S tem projektom smo prednostno vključevali hrano, ki je pridelana neposredno v našem okolju. Od lokalnih pridelovalcev pridobimo 2,5 ton sadja in zelenjave. Od leta 2011 na šoli izvajamo projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim želimo učencem privzgojiti pravilen in spoštljiv odnos do zdrave domače prehrane, lokalnim kmetom pa omogočiti prodajo svojih izdelkov. Ta zajtrk zajema lokalno pridelan med, maslo, črn kruh, jabolko. Vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk izvajamo tudi z namenom, da bi izboljšali zavedanje o pomenu in razlogih za lokalno samooskrbo in predelavo hrane v lokalnem okolju. S tem projektom poudarjamo pomen zajtrka za šolajoče otroke ter pomen tudi javnega naročanja in zagotavljanje lokalno pridelanih živil. Na naši šoli že več let vključujemo v naše jedilnike lokalno pridelano hrano. Sodelujemo z lokalnimi pridelovalci in od njih pridobimo 20 % živil, ki so kvalitetna, sveža, imajo višjo hranilno vrednost. Pridelovalci imajo certifikate, integrirana pridelava, izbrana kakovost Slovenije, med njimi so ekološki pridelovalci. Na naših jedilnikih je lokalno pridelana hrana v poletnem in zimskem času. Poleg sadja in zelenjave od lokalnih pridelovalcev nabavljamo tudi ribe, jajca, med, marmelado, mlečne izdelke. Učencem pri malici in kosilu ponudimo vodo pri kosilu, občasno razredčen 100% sok

TABELA 4: Število obrokov (Letni delovni načrti OŠ Jurija Dalmatina 2014/20)

Št. učencev	zajtrk	malica	Popoldanska malica	kosilo	Šolsko leto
718	33	710	122	489	2014/15
748	36	739	104	525	2015/16
749	36	748	122	565	2016/17
773	43	764	131	672	2017/18
790	50	774	131	672	2018/19
793	50	778	131	690	2019/20

5. ANALIZA ANKETE

Šola mora vsako leto izvesti anketo o šolski prehrani. Anketo rešujejo vsi učenci. V anketi je sodelovalo je sodelovalo 671 učencev. Analiza vprašalnikov je pokazala, da le ena tretjina učencev zajtrkuje. Učenci vedno ali skoraj zmeraj pojedo šolsko malico. To je zelo pohvalno, saj se pri organizaciji šolske prehrane upoštevajo Smernice za zdravo prehranjevanje v VIZ zavodih strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje, Zakon o šolski prehrani, Zakon o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev in Pravila šolske prehrane OŠ Jurija Dalmatina Krško. Učenci, ki ne pojedo malice, jo odložijo v posodo za odpad. Učenci prve triade so odgovorili, da je količinsko malice dovolj, učenci tretje triade pa, da jo je premalo. Dve tretjini učencev je zadovoljnih s šolsko prehrano. Šolska prehrana se pripravlja na zdrav način, s kuhanjem nad soparo, pečenjem v konvekcijski pečici … Učencem so zelo všeč jagode in si jih večkrat želijo na jedilniku. Skoraj vsi učenci mislijo, da pri kosilu upoštevajo pravila kulturnega uživanja jedi, kar zagotovo ne drži. Moti jih hrup v jedilnici. Večina otrok je v šoli zadovoljna s kosilom. Kosilo je zdravo, pestro in sledi smernicam zdravega prehranjevanja. Učenci si za kosilo želijo več ocvrte hrane, kar ni zdravo, ne marajo pa pice, kefirja, namazov, jogurta, črnega kruha, sadja, solate, zelenjavnih jedi … Opažam, da si pri malici in kosilu želijo jedi, ki so sladke, vsebujejo veliko maščob in soli in niso zdrave za njihovo telo (Po izpovedi Andreje Slivšek in Sanje Valenčak dne 18. oktobra 2019...)

6. ZAKLJUČEK

Prehrana je v osnovnošolskem obdobju pomemben dejavnik za optimalen duševno – telesni razvoj otrok. Vzpostavljanje zdravih prehranjevalnih navad ter prehranskih vzorcev pa je ključnega pomena za dolgoročno zdravje posameznika. Učenci so tudi v šolski anketi sporočili, da se šolska kuhinja preveč trudi z zdravo prehrano in preveč upošteva Smernice zdravega prehranjevanja ter Praktikum jedilnikov. Želijo si, da bi bilo manj bio malice in manj bio izdelkov. Zelo so pohvalili kuharsko osebje, da so prijazni, dobro kuhajo, hrana ki jo pripravijo, je po mnenju učencev dobra in okusna. Za sodobni čas je značilna povečana dostopnost do hrane, toda velikokrat je zelo težko učencem dopovedati, da mora biti hrana, ji jo uživamo, zdrava. Zdrava hrana je uravnotežena, kar pomeni, da vsebuje takšno vrsto in količino hranilnih snovi, kot jih telo potrebuje. Prehrano lahko načrtujemo s pomočjo prehranske piramide ali prehranskega krožnika, ki prikazujeta, katera živila je priporočljivo uživati in v kakšnih količinah. Učencem in vsem nam odraslim je težko dopovedati, kako pomembno je zdravo prehranjevanje, ko pa je toliko reklam, ki vabijo, da pojemo slastne tortice, hamburgerje,

čevapčiče oziroma popijemo katero od sladkih in gaziranih pijač. Težko je spremeniti slabe prehranjevalne navade otrok, če nimamo podpore staršev, saj se navade izoblikujejo doma. Če tam niso v skladu z zdravo prehrano, jih v šoli težko spremenimo. Zato je še toliko bolj pomembno, da šola sodeluje s starši in jih ozavešča o zdravi prehrani. Prehrana in življenjski slog sta ključna dejavnika zdravja človeka. Pogosto se zavedamo, da z nepravilno prehrano škodimo zdravju, manj pa je znano, da prehrana lahko deluje tudi kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi. Naša šola skrbi, da je hrana pestra, uravnotežena in zdrava. To se odraža v številu prijavljenih, ki imajo malico (778) od 793 vpisanih v tem šolskem letu, 50 učencev zajtrkuje v šoli in 131 uživa popoldansko popoldansko malico. zavržene hrane. Učence ozaveščamo o količini zavržene hrane in jih vzpodbujamo k odgovornemu ravnanju s hrano.

LITERATURA IN VIRI:

[1] Gabrijelčič, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005).
Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: RS Ministrstvo za zdravje.

[2] Gerjevič, V. (2013-2018). *Letni delovni načrti OŠ Jurija Dalmatina Krško*: Založba Artpro d.o.o,

[3] Gerjevič V. (2008-2019). *Publikacije OŠ Jurija Dalmatina Krško*. Krško: Založba Artpro d.o.o.

[4] Hlastan, C., Maučec, J., Koroušič, B. in Pokorn, D. (2008), *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo.

[5] Kostanjevec, S. (2016). *Gospodinjstvo 6. Učbenik. Ljubljana: Založba Rokus Klett.*
Zakon o financiranju vzgoje in izobraževanja /ZOFVI/ (2007). Uradni list RS, št. 16 (23.02.2007). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2007-01-0718?sop=2007-01-0718

[6] *Zakon o gimnazijah* /ZGim/ (1996). Uradni list RS št. 12 (29.02.1996). Pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO450

[7] *Zakon o javnem naročanju (ZJN/*. (2015). Uradni list RS št. 91(30.11.2015). Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7086

[8] *Zakon o osnovni šoli /ZOsn/*. (1996). Uradni list RS št. 12 (29.02.1996). Pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448

[9] *Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju /ZPSI/*. (2006). Uradni list RS št. 79 (27.07.2006). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/74689

[10] *Zakon o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živili /ZZUZIS/.* (2000). Uradni list RS št. 52 (13.06.2000). Pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1381

[11] *Zdravstveni statistični letopis.* (2002). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravstveni-statisticni-letopis-2002

[12] *Zdravstveni statistični letopis.* (2017). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/publikacije/zdravstveni-statisticni-letopis-slovenije-2017

Darja Kogovšek Grubelić

CELOSTNI PRISTOP K ZMANJŠEVANJU CELULITA

POVZETEK

Koža je največji organ našega telesa, ki se obnovi približno v 28 dneh. Koža ima številne naloge, kot so: zaščita, čiščenje, obramba, zaznavanje zunanjih dražljajev, termoregulacija, sinteza vitaminov in energetska rezerva. Koža vpliva na izgled in samozavest. Zunanji videz je v današnjem času zelo pomemben. Celulit je ena najpogostejših estetskih motenj pri ženskah, ki se kaže kot »pomarančna koža« in vpliva na kakovost življenja. Za zmanjševanje celulita je poleg zdrave in pravilne prehrane pomembna tudi fizična aktivnost. Vse skupaj pa lahko dopolnimo tudi z obiskom kozmetičnega salona. Kozmetični tehnik lahko z izbiro ustreznih kozmetičnih izdelkov, kozmetičnih aparatov in negovalnih postopkov vpliva na zmanjšanje celulita. Pozitivne rezultate na izgled kože dajejo predvsem izdelki in postopki, ki vplivajo na povečan pretok krvi in limfe.

KLJUČNE BESEDE: **koža, celulit, prehrana, gibanje, kozmetična nega.**

HOLISTIC APPROACH TO CELLULITE REDUCTION

ABSTRACT

The skin is the largest organ of our body. It recovers in about 28 days. The skin has many tasks, such as protection, cleansing, defense, sensing external stimuli, thermoregulation, vitamin synthesis, and energy reserve. Skin affects appearance and confidence. Appearance has become very important nowadays. Cellulite is one of the most common aesthetic disorders affecting women. It is manifesting as "orange skin" and impacts the quality of life. In addition to healthy and proper nutrition, physical activity is also important for reducing cellulite. Mentioned activities can be supplemented by a visit to the beauty salon. A cosmetic technician can influence on cellulite reduction by choosing the right cosmetic products, cosmetics devices, and care treatments. Positive results on the skin appearance are mainly due to products and procedures that affect the increased blood and lymph flow.

KEYWORDS: **skin, cellulite, nutrition, movement, cosmetic care.**

1. UVOD

V današnjem času sta videz in stanje kože zelo pomembna. Koža je ena prvih stvari, ki jih opazimo drug na drugem, organ, ki je viden nam samim in tudi drugim. Na koži se odseva tudi človekovo zdravstveno stanje. Spremembe na njej vplivajo na samopodobo in samozavest posameznika. Kožne bolezni in negovalni problemi lahko pri ljudeh povzročijo zadrege in stiske. Pravočasna in pravilna nega kože lahko te spremembe omili ali celo pozdravi. Z nego kože se ukvarja kozmetični tehnik, z njenim zdravljenjem pa dermatolog.

2. KOŽA

Koža je največji in najtežji organ našega telesa. Varuje notranje dele telesa pred različnimi zunanjimi vplivi okolja (fizikalnimi, kemičnimi in biološkimi). Poleg zaščitne naloge sodeluje pri vzdrževanju vodnega ravnovesja v telesu in pri vzdrževanju telesne temperature. Koža je tudi čutilo, izločilo, podkožno maščevje pa je zaloga hrane in rezervni vir energije, v koži nastaja aktivni vitamin D. Koža ali dermis je sestavljena iz treh delov: vrhnjice (epidermis), usnjice (cutis) in podkožja (subcutis oz. hipodermis) [1].

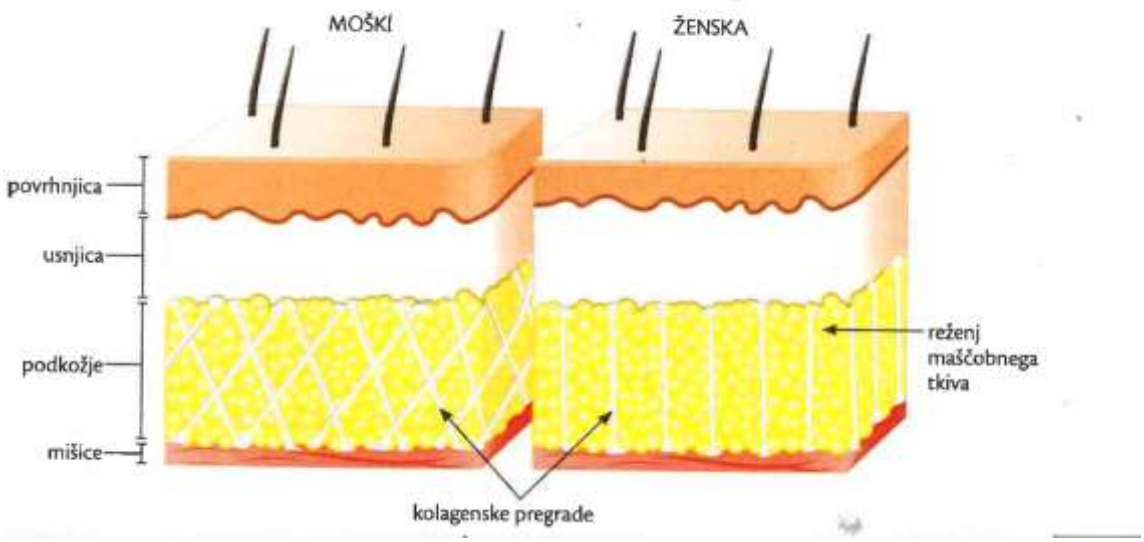
Vrhnjica je zunanji sloj kože, sestavljena iz šestih plasti: zarodne plasti (stratum basale), trnaste plasti (stratum spinosum), zrnate plasti (stratum granulosum), svetle plasti (stratum lucidum), roževinaste plasti (stratum corneum) in osnovne ali bazalne membrane [1]. Keratinociti potujejo proti površini kože, kjer odmrejo, se združijo in izgubijo jedra. Takšne celice se imenujejo korneociti in se nahajajo v roževinasti plasti. Čas, ki je potreben, da se keratinociti premaknejo iz bazalne plasti proti površini kože oz. da se celotna vrhnjica obnovi, je od 28 do 50 dni, odvisno od starosti [3]. Glavna naloga vrhnjice je zaščita globljih delov kože in notranjosti telesa pred škodljivimi vplivi zunanjega okolja.

Usnjica je plast kože, ki leži tik pod vrhnjico. Sestavljena je iz gostega vezivnega tkiva, v katerem potekajo žile, živci in mišice ter kjer so prisotne različne obrambne celice in kožni dodatki. Usnjica daje koži čvrstost in prožnost. Delimo jo v tri plasti: na vrhnji del usnjice, ki je bradavičasta plast (stratum papillare), na srednjo plast (stratum subpapillare) in globoki del usnjice, ki je mrežasta plast (stratum reticulare). Vezivne celice usnjice ali fibroblasti proizvajajo kolagen in elastin. Kolagenska vlakna v vezivnem tkivu potekajo v snopih, elastična vlakna pa nastopajo posamično [1]. V usnjici se nahajajo tudi lasni mešički, žleze lojnice in znojnice, krvne žile, limfne žile, mišice naježevalke dlak, živci in senzorični receptorji. Žleze znojnice so ključni del termoregulacijskega sistema. Izločajo loj, ki ga sestavljajo različni lipidi, kateri se izločajo na površino kože [4].

Podkožje je najgloblji del kože iz skupkov maščobnih celic in vezivnih pregrad med njimi. Skupki maščobnih celic, salovk ali lipocitov tvorijo maščobne blazinice. Med skupki salovk so vezivne pregrade, ki so podaljški vezivnega tkiva usnjice v podkožje, katerega razdelijo v režnje. V teh pregradah potekajo krvne in limfne žile in živci [1]. Glavne naloge podkožja so: toplotna izolacija, skladiščenje maščob kot vira energije, zaščita globlje ležečih organov pred škodljivimi učinki UV-žarkov, zaščita pred mehanskim vplivi in izločanje hormonov (na primer leptina, ki uravnava apetit) [2].

3. CELULIT

Celulit ali edematozna fibrosklerotična panikulopatija je pogosta estetska težava mnogih žensk. Zanj je značilen videz »pomarančne kože«. Približno 85% žensk, starejših od 20 let, ima celulit. Gre za normalno fiziološko stanje pri ženskah, ki se zgodi po puberteti in se poslabša med nosečnostjo, menstruacijo in estrogensko terapijo (uporaba peroralne kontracepcije) [4]. Estrogen (ženski spolni hormon) dokazano spodbuja sintezo maščob (lipogenezo) in hkrati preprečuje njihovo razgradnjo (lipolizo). Poleg tega pospešuje tudi nastajanje encima kolagenaze v fibroblastih, kar vodi v oslabitev kolagenskega vezivnega tkiva in tako povzroči povečanje adipocitov, kar stanje še dodatno poslabša. Plast čvrste usnjice se tanjša, vezivne pregrade so oslabljene in postajajo ohlapne. Estrogen naj bi pospeševal tudi diferenciacijo preadipocitov v adipocite [6].
Razporeditev vezivnih pregrad in maščobnih blazinic se pri moških in ženskah nekoliko razlikuje. Pri moških se maščobne celice kopičijo med prekrižanimi vezivnimi pregradami, ki tvorijo čvrsto, manj raztegljivo mrežo. Pri ženskah se maščobne celice nahajajo med navpično razporejenimi vezivnimi pregradami, ki so bolj prožne. Na povrhnjico in usnjico pritiskajo močneje in neenakomerno (**SLIKA 1**) [2].



SLIKA 1: Razlika v anatomiji ženske in moške kože [2].

Ob obisku stranke v kozmetičnem salonu je potrebno narediti zelo podrobno analizo zdravstvenega stanja in tudi ugotoviti kozmetično negovalne probleme. Stranko je potrebno stehtati, določiti višino in izračunati indeks telesne teže. Pri analizi določimo tudi konstitucijski tip, ki je lahko endomorfni, ektomorfni ali mezomorfni. Ob podrobnem ogledu kože telesa lahko ugotovimo nekatere negovalne probleme, kot so: prisotnost celulita (**SLIKA** 2), slaba cirkulacija, slab tonus mišic in kože, prisotnost strij in krčnih žil.



SLIKA 2: Mesta na telesu, kjer celulit nastaja najpogosteje [2].

Celulit lahko po Nürnberger-Müllerjevi klasifikaciji razdelimo v štiri faze:
Faza 0: Koža je gladka v stoječem in ležečem položaju in ob pritisku ni znakov pomarančne kože. Zaradi slabše mikrocirkulacije pride do nastajanja blagih edemov [7].
Faza 1: Koža je gladka v stoječem in ležečem položaju, vendar pa so ob pritisku vidni znaki pomarančne kože. Po stiskanju kože (pinch test) ali krčenju (kontrakciji) mišic vidimo bledo kožo, prisotna je zmanjšana temperatura kože. Tkivo je manj elastično, kopičijo se odpadne snovi [7].
Faza 2: Koža je gladka v ležečem položaju, neravnine na koži so vidne v stoječem položaju. Tkivo je ohlapno, koža je hladnejša. Ker je krvni pretok vse slabši, v plasti usnjice prihaja do sprememb. Presnova celic v tej plasti je oslabljena. Spreminja se sestava veznega tkiva, elastičnih vlaken je vse manj. Usnjica se stanjša. Maščobne kepice obdajajo beljakovine, ki se tu nalagajo [7].
Faza 3: Stanje, pri katerem je celulit viden v vseh položajih – tako v stoječem kot tudi v ležečem. Koža je močno in neenakomerno spremenjena. Majhni vozli se lahko združijo v večje trde vozle, ki lahko oklepajo živce in povzročajo bolečino [7].

Vzrokov za nastanek celulita je več: od nepravilne prehrane, premalo gibanja, dednosti in genetsko določeno nalaganje maščob, do razvad (kajenje, alkohol, gazirane pijače), pretiranega sončenja, stresa, pretesnih oblačil [2], vascularne insuficience, presežka maščobnega tkiva, kroničnega vnetja in vpliva hormona estrogena. Kljub številnim predpostavkam pa nobene ne moremo z gotovostjo potrditi, saj je nastanek celulita najverjetneje posledica kombinacije različnih dejavnikov [3].

4. CELOSTNI PRISTOP K ZMANJŠEVANJU CELULITA

Zdrava in pravila prehrana
Zdrava in uravnotežena prehrana lahko bistveno pripomore k boljšemu zdravju, delovanju organizma in tudi delovanju in izgledu kože. Pomanjkanje življenjsko pomembnih hranil v

prehrani lahko povzroči slabši dotok krvi in kisika v kožo, zmanjša njeno obrambno sposobnost proti okužbam, upočasni celjenje in sproži spremembe v zgradbi kože [8].
Nekaj priporočil zdrave in uravnotežene prehrane (povzeto po [9]):
V jedi uživajmo in jejmo redno. Izbirajmo pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
Izbirajmo živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
Večkrat dnevno jejmo raznovrstno zelenjavo in sadje.
Nadzorujmo količine zaužite maščobe in nadomestimo večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
Nadomestimo mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
Dnevno uživajmo priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
Jejmo manj slano hrano.
Omejimo uživanje sladkorja in sladkih živil.
Pri prehrani je zelo pomemben vnos zadostne količine tekočine (voda, nesladkani zeliščni čaji). Za normalno delovanje našega organizma potrebujemo od 1,5 do 3 litre vode na dan, odvisno je od spola, starosti, letnega časa – temperature in vlažnosti zraka, športne aktivnosti, in dela, ki ga oseba opravlja. Z zadostno količino vode skrbimo, da je telo hidrirano, s tem pa tudi koža, kar se kaže v njeni napetosti in čvrstosti.

A. Gibanje

Redno gibanje ima veliko pozitivnih učinkov na celotni organizem, zmanjšuje stres in zvišuje raven energije. Koža je po fizični aktivnosti videti bolj sveža in zdravo obarvana zaradi povečanega dotoka krvi (žile se razširijo – vazodilatacija), s tem pa v tkiva in celice pride več kisika in hranilnih snovi. Pri športni aktivnosti se pridobiva na mišični masi, dober mišični tonus ugodno vpliva na čvrstost kože. Pozorni moramo biti tudi na znojenje med športno aktivnostjo. S potenjem telo iz telesa toksine. Telesna vadba je potrebna tudi pri večji izgubi telesne mase, saj lahko drugače pride do ohlapne kože in celulit postane še bolj viden. Med telesno aktivnostjo je potrebno dovolj piti, da nadomestimo izgubljeno tekočino (hidriramo telo).

B. Kozmetično negovalni postopki

V kozmetičnem salonu se lahko izvajajo različne manualne ali aparativne metode za zmanjševanje celulita. Najpogostejša metoda je ročna masaža z uporabo različnih kozmetičnih izdelkov. Ročno masažo izvajamo s petimi masažnimi tehnikami. To so površinsko in globoko glajenje, gnetenje, vtiranje, udarjanje in tresenje. Masažne tehnike se med seboj razlikujejo glede na namen, pritisk, smer in hitrost izvajanja [11]. Pri masaži je pomembna tudi uporaba ustreznega kozmetičnega izdelka. Kozmetični izdelki proti celulitu lahko vsebujejo sestavine, ki pospešijo mikrocirkulacijo (npr. navadni divji kostanj, ananas, papaja), zmanjšajo lipogenezo in pospešijo lipolizo (npr. kofein), vzpostavijo normalno strukturo usnjice in podkožnega tkiva (npr. retinoidi) ter sestavine, ki preprečijo tvorbo radikalov ali pa jih odstranijo (npr. vitamin A in E) [10].
Za zmanjševanje celulita se pri masaži lahko uporabljajo tudi eterična olja. Po definiciji ISO (International Standard Organisation) so eterična olja zmesi hlapnih, močno dišečih, olju podobnih rastlinskih spojin, ki so v vodi slabo topna in jih izolirajo z destilacijo z vodno paro

oziroma z izstiskanjem iz nekaterih vrst citrusov [12]. Eterična olja pred uporabo vedno razredčimo, zato jih po kapljicah dodajamo v olja, kreme ali hidrogele. Za nosilno olje uporabljamo osnovna olja, ki so skoraj brezbarvna, ne preveč viskozna in šibkega vonja ali specialna olja, ki so bolj viskozna, obarvana in močnega vonja [13]. Pri uporabi izdelka z eteričnimi olji se na mestu aplikacije pojavi lokalno draženje in hiperemija – povečana količina krvi v žilah.

Zelo učinkovita v boju proti celulitu je tudi limfna drenaža, ki jo lahko izvajamo ročno ali pa s pomočjo aparata. Ročna tehnika temelji na nežnih, polkrožnih, črpalnih gibih, ki stimulirajo limfni tok. Nežni gibi in tkivu prilagojen pritisk dajejo poleg terapevtskih učinkov tudi prijetne občutke. Limfni sistem je obrambni sistem našega telesa. V koži ima dve nalogi: varuje jo pred mikroorganizmi in je drenažni sistem, ki zbira limfo iz kože in jo vrača nazaj v venski krvni obtok. Vsa limfa iz kože teče po limfnih žilah podkožja v najbližje bezgavke, kjer se prečisti [2]. Z limfno drenažo vzpostavimo tekočinsko ravnovesje, vplivamo na splošno regeneracijo telesa in zmanjšujemo edeme.

Trenutno najbolj uporabljena metoda v boju proti celulitu je maderoterapija – masaža z lesenimi pripomočki. Metodo uporabljamo za pospešitev mikrocirkulacije (tekočina, ki je ujeta v medceličnem prostoru se sprosti) in limfnega sistema (poveča se izločanje odpadnih snovi iz telesa). Z intenzivnim pritiskom s pomočjo lesenih pripomočkov razbijamo maščobne celice, posledica je povečan dotok kisika in hranljivih snovi, zaradi česar se videz tkiva izboljša. Fascija je sistem vezivnih vlaken, ki se nahaja tik pod površino kože. Z masažo fascija postane bolj mehka in prožna. Pojav bolečine pri maderoterapiji je odvisno od občutljivosti za bolečino in stopnje celulita (v 3. fazi celulita je lahko prisotna bolečina). Maderoterapevt masažo prilagodi vsaki stranki in s tem prepreči bolečino in podplutbo. Z lesenimi pripomočki izvajamo ravne, krožne ali prečne gibe. Za podlago uporabimo masažno sredstvo [14].

5. SKLEP

Celulit je posledica različnih vzrokov, skupno vsem pa je motnja v delovanju kapilarnega sistema podkožja, ki zmanjšuje dotekanje sveže arterijske krvi in odtekanje venske krvi in limfe iz podkožja. Posledica vsega je spremenjen izgled kože in nastanek celulita, ki je danes najpogostejša estetska težava. Najuspešnejši način za zmanjševanje celulita je kvaliteten življenjski slog, ki vključuje zdravo in raznovrstno prehrano, vsakodnevno gibanje in izogibanje razvadam. Vse skupaj pa lepo dopolni obisk v kozmetičnem salonu, kjer je v boju pri zmanjševanju celulita najuspešnejša uporaba različnih negovalnih postopkov.

LITERATURA IN VIRI

[1] D. Fajdiga, Koža – anatomija, histologija in fiziologija človeške kože. Železniki: Pami, 1998, 5-52.

[2] R. Predin, Koža in bolezni kože: učbenik za modul Koža in bolezni kože v izobraževalnem programu Kozmetični tehnik. Ljubljana: Grafenauer, 2019, 43-47.

[3] J.M. Benitez, F. J. Montana, The mechanical behavior of skin: Structures and models fort hefinite element analysis, Computers and Structures, 2017, 190, 75-107.

[4] A. P. Kelly, S. C. Taylor, The Structure and Function of Skin of Color, Dermatology for Skin of Color. New York: 2008, 71-77.

[5] A. Barel, M. Paye, H. I. Maibach, Handbook of Cosmetic Science and Technology. 3rd Ed, Informa healthcare, New York: 2009, 613-623.

[6] J. Storsberg, L. Stickelmaier, Cellulite – A (Well-) Known Cosmetic Challenge?, SOFW-Journal, 2011, 137 (5), 2-8.

[7] F. Nurenberger, G. Muller, So-called Cellulite: An Invented Discase, The Journal of Dermatologic Surgery and oncology, 1978, 4(3), 221-229.

[8] R. Ostrov, Kako odpravimo težave s kožo. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2001.

[9]Inštitut za nutricionistiko [splet], Dosegljivo: https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html [Datum dostopa: 9.11.2019].

[10] D. Hexsel, C. Orlandi, D. Zechmeister do Prado, Botanical Extracts Used in the Tretment of Cellulite, Dermatologic surgery, 2005, 31 (7), 866-872.

[11] G. Gaber, Klasična terapevtska masaža. Ljubljana: samozaložba, avgust 1994.

[12] N. Prijatelj, Farmakognozija, Kemijska struktura naravnih spojin: učbenik za 4. letnik programa Farmacevtski tehnik. Ljubljana, DZS, 2005, 113-115.

[13] I. Svoljšak Mežnaršič, Kozmetični izdelki: učbenik za modul Kozmetični izdelki v izobraževalnem programu Kozmetični tehnik. Ljubljana: Grafenauer, 2015, 221-228.

[14] M. Mrevlje, Priročnik za madero terapevte in oblikovanje telesa po perfect body metodi. Maribor: mojatiskarna.si, 2018.

Alenka Kladnik

NE ČAKAJ, DA TE STRAH PREPLAVI

POVZETEK

Nerazvite ali neustrezne učne strategije so le eden od dejavnikov, ki vodijo učence v manjšo učno učinkovitost, kar jim posledično lahko vzbuja tudi strah pred šolo. Učenci pogosto navajajo, da jih je strah ocenjevanja in da imajo slabše ocene tudi zato, ker se ne znajo učiti. Na Osnovni šoli Oskarja Kovačiča za osnovnošolce od 6. do 9. razreda vodim interesno dejavnost Desetko z namenom, da se učenci učijo učinkovitega učenja preko lastnih izkušenj. To ne pomeni, da bo njihov strah pred šolo popolnoma izginil, pač pa da se jih opolnomoči, kako se spopadati s tem čustvom z uporabo primernih metod uspešnega učenja, razvijanjem izpitnih spretnosti za ustno ali pisno ocenjevanje ter izvajanjem preprostih tehnik sproščanja. Ugotavljam, da je dejavnost še posebno dobro sprejeta med šestošolci in devetošolci. V 6. razredu je strah pred učnim neuspehom pogosto povezan s prehodom učencev na predmetni pouk in učenjem večjega obsega učne snovi, v 9. razredu pa se ponovi podobno razmišljanje pred vpisom v srednje šole. Tovrstni strah doživljajo tako učno uspešni kot tudi učno manj uspešni učenci.

KLJUČNE BESEDE: **učne strategije, učinkovito učenje, opolnomočenje, strah.**

DON'T LET THE FEAR OVERFLOW YOU

ABSTRACT

Poorly developed or unsuitable learning strategies are only one of the reasons for diminished learning efficiency, which might lead to fear from school. Many pupils are afraid of oral assessments and exams, which is also why some of them are scared of the educational institutions. At Primary School Oskarja Kovačiča the pupils, attending classes from 6^{th} to 9^{th} grade, are given the opportunity to enroll at extracurricular activity Desetka, where they get the knowledge how to learn through their own experiences. Desetka helps pupils to deal with fear emotions by practising appropriate methods for successful learning, developing their oral and written skills of examination and using relaxation techniques. Desetka is especially popular among 6^{th} and 9^{th} grade pupils. The reason for the diminished learning success in the 6^{th} grade is mainly connected with transition to secondary level, which requires more comprehensive learning than before. Similar findings were observed for 9^{th} grade pupils which are about to enter high school. Such kind of fears are common among more successful as well as less successful pupils.

KEYWORDS: **learning strategies, efficient learning, empowerment, fear.**

1. STRAH PRED UČNIM NEUSPEHOM

Učne težave učencev so odvisne od številnih dejavnikov uspešnega učenja, kot so fizični, fiziološki, socialni in psihološki. Ti se med seboj tesno prepletajo. Tak primer so učne strategije v povezavi s tesnobo in strahom pred učno neuspešnostjo v šoli. Avtorica knjige Psihologija učenja in pouka pravi, da je »učna strategija zaporedje ali kombinacije v cilj usmerjenih učnih aktivnosti, ki jih posameznik uporablja na svojo pobudo in spreminja glede na zahtevane situacije« [1]. O tesnobi ali anksioznosti običajno govorimo, ko vzrok skrbi nima stvarnega zunanjega razloga, medtem ko ima sam strah realno podlago. V tem članku je poudarek na strahu pred učnim neuspehom, ko se učenec ne zna učiti oz. je pri tem negotov. Strah je lahko prisoten tako pri učno uspešnih kot tudi učno manj uspešnih učencih, prav tako je pojav enako opazen v vseh socio-ekonomskih skupinah, starostnih stopnjah, občasno pa menim, da se kaže le manjša razlika med spoloma, ker ga dekleta nekoliko pogosteje doživljajo. Strokovni delavci v šoli moramo učence poleg tega, da jim podajamo akademska znanja, tudi naučiti uporabe različnih učnih strategij in tehnik učenja ter jih tako voditi k usvajanju kompetence učenje učenja. Le-to Evropska komisija opredeljuje »kot sposobnost učiti se in vztrajati pri učenju, organizirati lastno učenje, vključno z učinkovitim upravljanjem s časom in informacijami, individualno in v skupinah« [2]. Učinkovite učne strategije in dobre izkušnje z učenjem prispevajo k pozitivnemu odnosu do vseživljenjskega učenja kot sestavnega dela našega vsakdanjika. V publikaciji O naravi učenja: uporaba znanja za navdih prakse avtor prispevka Zgodovinski razvoj razumevanja učenja navaja, da »trenutno razumevanje učenja, ki promovira kompetence 21. stoletja ali 'prilagodljivo' kompetenco, označujemo kot 'KSUS-učenje' (ang. 'CSSC learning']:
'konstruktivno', ker učenci aktivno gradijo svoje znanje in svoje veščine;
'samouravnavano ali samoregulirano', ker ljudje za učenje aktivno uporabljajo strategije učenja;
'umeščeno', ker je najbolje razumljeno v kontekstu in ne abstrahirano od okolja;
ter 'sodelovalno', ker v aktivnosti sodeluje več ljudi« [3].
Samoregulacijsko učenje je temeljno pri kompetenci učenja, kar pomeni, da je učenec v učnem procesu aktiven ter posledično odgovoren pri doseganju ciljev. Učenec pri tovrstnem učenju uporablja različne pristope k učenju, to so t. i. učne strategije, prav tako pa tudi ve, kaj želi doseči z učenjem in se zna učiti tako, da osvoji končni cilj (Schunk in Zimmerman, 2003, v [4]).
Slabše učne strategije so le eden od dejavnikov, ki vodijo v manjšo učno učinkovitost, hkrati pa povzročajo pri učencih precejšen strah pred šolo. Učenci, ki so učno manj uspešni zaradi strahu, so običajno motivirani za spremembe, saj je njihovo čustveno doživljanje tako neugodno, da sledijo navodilom, ki jim ga daje okolica. V tem primeru je potrebno k takim učencem pristopiti in jih spodbuditi, da sami pričnejo regulirati svoj učni proces. To pomeni, da posameznik pozna proces učenja, strategije in cilje učenja. Tega se lahko nauči skoraj vsakdo, še najlažje pa z lastno izkušnjo učenja. Modrijan [5] je v svoji diplomski nalogi navedla rezultate, ki kažejo povezavo med tesnobo in stopnjo obvladanja učnih strategij. Učenci, ki imajo manj razvite učne strategije, kažejo več tesnobe v primerjavi z učenci, ki imajo te strategije bolj razvite. Za zmanjševanje tesnobe in strahu pred šolsko neuspešnostjo obstajajo različne veščine, ki učencu razvijejo občutek nadzora nad učenjem. To mu prinaša več samozavesti, angažiranosti, občutka smiselnosti učenja, boljše počutje, lažje vključevanje med vrstnike, skratka boljšo kakovost

življenja. Učenci se zelo težko sami od sebe naučijo učiti, zato jih moramo tega načrtno učiti ob neposredni izkušnji v šoli strokovni delavci. Uporaba učnih strategij pa se mora nato nadaljevati tudi doma, da bo postal učenec samostojen pri učenju in le-tega imel s svojo aktivnostjo pod nadzorom.
Strah pred šolo se odraža ob slabši učni uspešnosti še na drugih področjih, npr. čustvenem (razdražljivost), socialnem (izolacija, izogibanje zunajšolskim dejavnostim), fizičnem (glavoboli, nepojasnjene bolečine, spremembe prehranjevalnih navad), motnjah spanja in simptomih napadov panike (npr. omotičnost, znojenje, pospešeno bitje srca) [6].

2. PRIMER, KAKO UČENCE OPOLNOMOČITI PRI DOŽIVLJANJU STRAHU PRED UČNIM NEUSPEHOM

A. Desetka – ne čakaj, da te preplavi strah

Na šoli opravljam naloge pomočnice ravnateljice, hkrati pa to delo dopolnjujem na področju svetovalne službe kot pedagoginja. Ker učencev ne poučujem neposredno v razredu, jim pomagam pri razvijanju kompetence učenje učenja pri interesni dejavnosti, za katero so učenci že pred leti izbrali ime Desetka. Učenci v razgovoru pogosto navajajo, da jih je strah ocenjevanja in da imajo slabše ocene tudi zato, ker se ne znajo učiti. To potrjuje delno tudi anketa, ki sem jo izvedla med učenci 6. razreda, njene rezultate pa predstavljam v poglavju Analize in ugotovitve. Njihova pripomba glede omenjenega dejstva je včasih utemeljena, včasih pa je to le izgovor za nedelo. Kakorkoli, v obeh primerih učenci ne uravnavajo učinkovito svojega procesa učenja in se ne počutijo dobro. To slabo počutje se pogosto izraža kot strah, ki ga lahko odrasli pri delu z njimi zaznamo ali pa tudi ne, ker ga učenci prikrivajo oz. kompenzirajo na načine, ki na prvi pogled niso povezani z učenjem. Sem sodijo, kot že rečeno, čustvene spremembe, spremembe na socialnem področju, fizične spremembe, motnje spanja in danes vse pogostejši simptomi napadov panike. Mislim, da se ta strah v današnji družbi, ki je vse bolj storilnostno naravnana, samo še povečuje. Uspešno usvojene strategije učenja je mogoče prenesti tudi na druga področja delovanja in si s tem izboljšati kakovost življenja.
Ciljna skupina:
V Desetko se prostovoljno vključujejo učenci od 6. do 9. razreda. Skupine so sestavljene iz enega ali največ dveh oddelkov iste generacije. Učenci se lahko tekom šolskih let večkrat vključijo v skupino.
Število sodelujočih učencev je največje v 6. in 7. razredu, v 8. razredu pa to nekoliko upade in se ponovno poveča v 9. razredu. V 6. razredu je strah pred učnim neuspehom pogosto povezan s prehodom učencev na predmetni pouk in učenjem večjega obsega učne snovi, v 9. razredu pa se ponovi podobno razmišljanje pred vpisom v srednje šole.
Namen:
Desetka temelji na razvijanju učinkovitega učenja oz. KSUS-učenja, ki gradi občutek nadzora nad učenjem, s tem pa posledično občutek lastne vrednosti, dobre samopodobe in zmanjšanja strahu pred učnim neuspehom. To ne pomeni, da bo ta strah popolnoma izginil, pač pa je namen, da se učence opolnomoči, kako se spopadati s tem čustvom s pomočjo izbire in uporabe ustreznih metod uspešnega učenja, tehnik sproščanja in veščin izpitnih spretnosti pri ustnem ali pisnem ocenjevanju.
Časovni obseg srečanj:

Za vsako skupino je predvideno najmanj šest srečanj.
Vsebina:
učni stili učenja oz. Gardnerjeva teorija raznoterih inteligenc,
nabor različnih učnih strategij, primernih zaznavnemu kanalu učenja,
iskanje bistvenega sporočila ali ideje v kratkih besedilih,
Paukova strategija (samostojno učenje iz učbenikov),
Vennov diagram (iskanje podobnosti in razlik),
primerjalna matrika,
časovni trak,
zaporedje dogodkov (postopkov),
miselni vzorci,
mnemotehnike,
razvijanje izpitne spretnosti,
tehnike sproščanja.
Potek učenja:
Učenci imajo vedno pripravljeno gradivo, ki zajema učno snov razreda, katerega obiskujejo. Tako ima Desetka tudi s tega vidika za učence večji smisel. Pri delu jim je dovoljeno uporabljati tudi računalnik, na katerem lahko koristijo različne aplikacije ali pa si učno snov urejajo na svoj način. Vzporedno se izvajajo tudi preproste tehnike sproščanja (umirjeno dihanje, mišična relaksacija, »brain gym«, EFT, vizualizacija) in izmenjava dobrih izkušenj, kako v danem trenutku pristopiti k ustnemu ali pisnemu ocenjevanju.
Učinkovito učenje oz. KSUS-učenje učence spodbuja h:
konstruktivnosti – učenje je manj neposredno vodeno, učenci aktivno gradijo svoje znanje in veščine ter so ustvarjalni;
samoregulaciji – aktivno uporabijo strategije učenja, samousmerjevalno učenje;
umeščenosti – dejavnosti temeljijo na učni snovi razreda, ki ga učenec obiskuje;
sodelovalnosti – spoznanje, da učinkovito učenje ni izolirana aktivnost.
Analize in ugotovitve

Ob zaključku programa posameznih skupin z učenci vedno izvedem voden intervju z vidika:
njihovega počutja,
uporabe učnih strategij, ustreznih njihovemu učnemu stilu,
občutka lastne vrednosti.
Učenci se v delavnicah dobro počutijo, so sproščeni in jih ni strah učne neuspešnosti. Vedo, da lahko kadarkoli prosijo za pomoč učitelja oz. vrstnike in pridejo do razlage, ki je ustrezna njihovemu zaznavnemu stilu. V delavnicah je veliko komunikacije, gibanja in tudi humorja. Učenci spoznajo, da je učenje multisenzorno, kar pomeni, da se posameznik uči preko različnih čutnih kanalov.
Vse to daje posamezniku občutek lastne vrednosti, da zmore s samoregulacijskimi spretnostmi uravnavati in nadzorovati učenje. Pri tem se razvija občutek varnosti in posledično zmanjšuje strah pred neuspehom. Učencem dam občasno daljša besedila, tudi vizualno neprivlačna. Mnogi se jih sprva ne bi lotili, ker jih preplavi občutek nesposobnosti. Toda z uporabo ustreznih učnih strategij, medsebojne podpore in vztrajnosti dokaj hitro oblikujejo skrajšano obliko vsebine

(povzetek), med drugim tudi z uporabo raznovrstnih grafičnih prikazov. Te izkušnje jim dajejo potrditev, da se lahko naučijo več in hitreje, kot pa so pogosto njihova prepričanja.

Letošnja generacija šestošolcev (2019/20) šteje 92 učencev, od katerih jih je 62 rešilo anketni vprašalnik, in sicer 32 deklic in 30 dečkov. Na vprašanje, česa jih je v šoli najbolj strah, je 57 % učencev odgovorilo, da je to ocenjevanje in spraševanje, 10 % nerazumevanje učne snovi, ostalih 33 % pa navaja izločanje in zbadanje vrstnikov, nerazumevanje učiteljev, telesno nasilje vrstnikov in drugo, kjer so navedli, da jih ni ničesar strah oz. so izkusili strah pred določenim učnim predmetom. Povprečna zaključna učna ocena anketiranih je bila lansko šolsko leto (2018/19) v 5. razredu 4,1, kar pomeni, da učna uspešnost sama po sebi ne odpravlja strahu pred ocenjevanjem.

V nadaljevanju so se učenci ocenjevali po 10-stopenjski lestvici, pri čemer številka 1 pomeni, da zapisana trditev za anketiranca ne velja, številka 10 pa, da popolnoma velja.

1. trditev: Strah me je ocenjevanja.

Odgovori učencev so se pri tej trditvi razvrstili zelo blizu Gaussovi porazdelitvi, kar pomeni, da je porazdelitev stopnje občutka strahu blizu enakomerne porazdelitve, še posebej se to kaže na levi strani krivulje. V prvi petini lestvice se nahaja 8 % učencev, ki jih načeloma ni strah ocenjevanja, v zadnji petini pa je 13 % učencev ocenjevanja zelo strah. Ostalih 79 % učencev je dokaj enakomerno porazdeljenih med obema ekstremoma. Povprečna ocena strahu pred ocenjevanjem je 5,6.

2. trditev: Če bi se znal bolje učiti, bi me bilo manj strah šole.

55 % učencev je za 2. trditev označilo na lestvici stopnjo strahu od 1 do 5, kar pomeni, da je v tem primeru kompetenca učenje učenja manj povezana z njihovim doživljanjem strahu, ostalih 45 % učencev pa je na lestvici označilo stopnjo od 6 do 10. To pomeni, da učenci menijo, da bi jih bilo šole manj strah, če bi se znali bolje učiti. Ta drugi podatek potrjuje, da usvojena kompetenca učenje učenja zmanjšuje strah pred šolo. Pri tem želim poudariti, da ne glede na navedeno visoko zaključno povprečno učno oceno anketiranih v 5. razredu, tudi visok delež učno uspešnih učencev meni, da se ne zna učiti oz. o tem niso prepričani. To je tudi odgovor, zakaj se v Desetko vključujejo tudi učenci, ki jim glede na dober učni uspeh to ne bi bilo potrebno. Ob vprašanju, zakaj so se vključili, pogosto pojasnijo, da bi želeli biti pri učenju bolj samozavestni in samostojni. Povprečna ocena pri 2. trditvi je bila 5,7.

3. trditev: Poznam svoj učni stil.

Strinjanje s 3. trditvijo je bilo na lestvici visoko ocenjeno, in sicer s povprečno oceno 7,7. Dober rezultat je pripisati dejstvu, da so vprašalnike na to temo učenci že reševali na razredni stopnji. Kljub dobremu povprečju pa je 21 % učencev, ki svojega učnega stila ne pozna oz. se pri njem težje opredelijo. Za te učence je Desetka ena od možnosti, da to informacijo pridobijo.

4. trditev: Glede na svoj učni stil znam uporabljati primerne tehnike učenja.

Strinjanje s 4. trditvijo je bilo ponovno visoko ocenjeno, in sicer s povprečno oceno 7,2. Ta rezultat je v precejšnji meri tudi sicer v razporeditvi po posameznih stopnjah od 1 do 10 v korelaciji z rezultati pri 3. trditvi. Tudi tu se je izkazalo, da je kljub visoki oceni povprečja še vedno 28 % učencev, ki ne pozna ali premalo pozna ustrezne tehnike učenja.

Odgovori pri 3. in 4. trditvi kažejo, da se je okoli 30 % učencev ocenilo z najvišjo oceno. Kljub vsemu pa nas ta rezultat ne sme zavesti, saj je delež učencev, ki teh znanj nima, še vedno visok. Glede na to, da je sestava Desetke raznolika po spolu, učnem uspehu, stopnji usvojene kompetence učenja in doživljanju strahu pred ocenjevanjem, se delo v posameznih skupinah

temu prilagodi tako po vsebini kot tudi dinamiki. V nekaterih skupinah je potrebno začeti pri osnovah učenja učenja, pri drugih pa se znanje in veščine le še dopolnjuje in nadgrajuje.

3. SKLEP

Strah je eden od dejavnikov tveganja za učni neuspeh. Obstaja povezava med strahom in stopnjo obvladanja učnih strategij. Učence, pri katerih zaznamo, da stiska izvira iz omenjene povezave, je potrebno spodbuditi, da razvijejo različne strategije in veščine samoregulacijskega učenja. Ravno to slednje je tudi namen interesne dejavnosti Desetka, ki nadgrajuje in dopolnjuje kontinuirano učenje učenja, ki ga kot del učnega procesa izvajajo učitelji pri posameznih učnih predmetih. Učenci imajo možnost, da se skozi šolska leta tudi večkrat vključijo v omenjeno interesno dejavnost. Na ta način nekateri obnovijo in nadgradijo učenje učenja, mnogi pa se vključijo tudi iz razloga, ker se v teh skupinah dobro počutijo in si aktivno gradijo zdravo samopodobo tako na akademskem, čustvenem kot socialnem področju. Menim, da je to dobra popotnica za vsakega posameznika, da ne obtiči v pretirani občutljivosti za kritiko ali morebitnem neuspehu, da realno sprejema svoje lastnosti in sposobnosti ter v skladu s tem uravnava svoje cilje. Strah lahko učenec prepozna ne samo kot nekaj negativnega, pač pa kot spodbudo, da je potrebno nekaj v življenju spremeniti, da bi se bolje počutili.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Marentič Požarnik, *Psihologija učenja in pouka.* Ljubljana: DZS, 2000, str. 167.

[2] *Priporočilo Evropskega parlamenta in Sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje (2006/962/ES*). Pridobljeno s https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=EN

[3] E. de Corte, Zgodovinski razvoj razumevanja učenja. V H. Dumont, D. Istance in F. Benavides (ur.), O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse (37–64). Ljubljana: Zavod Republike Slovenija za šolstvo, 2013, str. 37. Pridobljeno s: http://www.zrss.si/pdf/o-naravi-ucenja.pdf

[4] S. Pečjak in A. Gradišar, *Bralne učne strategije.* Ljubljana: ZRSŠ, 2015.

[5] M. Modrijan, *Odnosi med učnimi strategijami in testno anksioznostjo* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta in Biotehniška fakulteta, Ljubljana, 2011. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/249/1/DIPLOMA.pdf

[6] *Strah pred šolo – kako se kaže in kako lahko pomagamo?* (b. d.). Pridobljeno s https://www.center-motus.si/strah-pred-solo/

PRILOGA 1: Anketni vprašalnik za učence

Anketni vprašalnik
Prosimo, če si vzameš nekaj minut in s klikom na Naslednjo stran pričneš z izpolnjevanjem anonimne ankete.
Za sodelovanje se ti lepo zahvaljujem.

1 - Spol (označi).
- Moški
- Ženski

2 - Česa te je v šoli najbolj strah? Označi samo en odgovor ali svojega vpiši pod Drugo.
- nerazumevanja učiteljev
- telesnega nasilja s strani vrstnikov
- ocenjevanja in spraševanja
- nerazumevanja učne snovi
- izločanja in zbadanja s strani vrstnikov
- Drugo:

Pri trditvah od 3 do 6 se oceni po 10-stopenjski lestvici, pri čemer številka 1 pomeni, da zapisana trditev zate ne velja, številka 10 pa da popolnoma velja. Označi ustrezno stopnjo.

3 - Strah me je ocenjevanja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌

4 - Če bi se znal bolje učiti, bi me bilo manj strah šole.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌

5 - Poznam svoj učni stil.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌

6 - Glede na svoj učni stil znam uporabljati primerne tehnike učenja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌	◌

Bojana Klančičar

V PROGRAMU DODATNEGA USPOSABLJANJA ORGANIZIRAMO DNEVE AKTIVNOSTI ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

V okviru programa dodatnega usposabljanja (PDU), ki ga v sodelovanju s Centrom za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava ter s finančno podporo Republike Slovenije in Evropske unije izvajamo na naši šoli, pri otrocih s posebnimi potrebami spodbujamo socialno vključenost v lokalno okolje in jih usposabljamo za približevanje trgu dela. V programu pridobivajo potrebna dodatna znanja, veščine, izkušnje in kompetence, razvijajo močna področja in talente, krepijo samozavest in pozitivno samopodobo.

Sodelujemo tudi s Centrom biotehnike in turizma Grm Novo mesto, s katerim smo skupaj organizirali delavnice, na katerih so učenci spoznavali pridelavo in predelavo hrane (sajenje, presajanje in razmnoževanje rastlin; vrednotenje in uporabo vrtnin; mleko in mlečne izdelke; izdelke iz žit ter peko kruha), umetniško ustvarjali (izdelki iz gline, novoletni in velikonočni izdelki, modeliranje figuric v slaščičarstvu, domača obrt) ter spoznavali pomen gozda skozi igro (vloga in funkcije gozda, dojemanje gozda s čutili, sobivanje gozda, človeka in divjadi).

KLJUČNE BESEDE: otroci s posebnimi potrebami, projekt Program dodatnega usposabljanja (PDU), neformalno izobraževanje in usposabljanje, spoznavanje pridelave in predelave hrane, zdravo življenje, umetniško ustvarjanje, sobivanje z naravnim okoljem.

IN THE ADDITIONAL TRAINING PROGRAM WE ORGANIZE ACTIVITY DAYS FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

At our school we are implementing the Additional Training Program (PDU) project - in cooperation with the Vipava Center for Education, Rehabilitation and Training and with the financial support of the Republic of Slovenia and the European Union. Trough the project we promote social inclusion of children with special needs in the local environment in order to approach the labor market. Children acquire the necessary additional knowledge, skills, experience and competences, emphasize strong areas and talents, strengthen self-confidence and positive self-image.

We also cooperate with the Center for Biotechnics and Tourism Grm Novo mesto, with which we organized workshops for children to learn about food production and processing (planting, transplanting and reproducing plants; evaluating and using vegetables; milk and milk products; cereal products and baking bread), arts and crafts workshops (clay products, Christmas and Easter ornaments, figurine modeling in confectionery, home-made crafts), and learning about the importance of forests through play (the role and functions of the forest, the perception of the forest with the senses, the coexistence of forest, humans and wildlife).

KEY WORDS: children with special needs, Additional training program (PDU) project, non-formal education and training, learning about food production and processing, healthy living, artistic creation, coexistence with the natural environment.

1. UVOD

Poučujem na osnovni šoli Dragotina Ketteja v Novem mestu, ki jo obiskujejo učenci s posebnimi potrebami (z lažjo, zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju). Učenci se izobražujejo v dveh programih, v prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom in posebnem programu vzgoje in izobraževanja. V ustrezen program jih usmerijo komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Strokovna skupina na šoli za vsakega učenca izdela individualiziran program. V šolskem letu 2019/20 imamo na šoli 110 učencev.

V obeh programih poteka pouk po predpisanem predmetniku, izvajamo pa tudi dneve dejavnosti, kjer za naše učence po področjih organiziramo različne aktivnosti. Od leta 2017 izvajamo na šoli Program dodatnega usposabljanja (PDU), v katerem učencem višjih stopenj omogočamo neformalno spoznavanje in opravljanje različnih gospodinjskih in kmetijskih opravil ter iščemo in razvijamo njihova močna področja in talente, na podlagi katerih jih vključujemo v delovne procese pri različnih obrtnikih in podjetjih (gostišče, trgovina, mizarska delavnica). Učenci pomagajo tudi pri različnih opravilih na naši šoli in v socialnih ustanovah v okolici šole (dom starejših občanov, vrtec). S tem mladostnike s posebnimi potrebami skušamo opolnomočiti in jih približati trgu dela**.** Projekt je financiran s strani Republike Slovenije in Evropskega socialnega sklada.

2. OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Otroci s posebnimi potrebami so otroci z motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR), slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja (Izobraževanje oseb s posebnimi potrebami, 2019).

Zaradi nižjih intelektualnih sposobnosti otrok z MDR je omejena tudi njihova sposobnost reševanja problemov. Na področju komunikacije imajo ti učenci težave v artikulaciji in tudi receptivne ter ekspresivne težave. Njihov socialni razvoj poteka tako kot pri vrstnikih, samo prehod iz ene faze v drugo je počasnejši in včasih bolj zapleten, ker imajo slabše razvite socialne spretnosti, manj so kritični do drugih učencev in se nagibajo k nezrelemu presojanju socialnih situacij. Dokazano je, da je proces dozorevanja teh učencev upočasnjen, poln vzponov in padcev, zato pri tem potrebujejo pomoč in vodenje, zlasti pa učenje socialnih veščin, ki jim bodo po končanem šolanju omogočile lažjo vključitev v širše socialno okolje. V času šolanja v primerjavi z vrstniki ne dosežejo enakovrednega izobrazbenega standarda, potrebujejo prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom, njim prilagojene metode ter ustrezne kadrovske in druge pogoje« (Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom, str. 10).

A. Izobraževanje otrok s posebnimi potrebami

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temelji na ciljih in načelih, določenih v zakonih za posamezno področje vzgoje in izobraževanja, in na naslednjih ciljih in načelih:

- zagotavljanje največje koristi otroka,
- celovitost in kompleksnost vzgoje in izobraževanja,
- enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnih potreb otrok,
- vključevanja staršev, posvojiteljev, rejnikov in skrbnikov v postopek usmerjanja in oblike pomoči,
- individualiziranega pristopa,
- interdisciplinarnosti,
- ohranjanja ravnotežja med različnimi področji otrokovega telesnega in duševnega razvoja,
- čim prejšnje usmeritve v ustrezen program vzgoje in izobraževanja,
- takojšnje in kontinuirane podpore in strokovne pomoči v programih vzgoje in izobraževanja,
- vertikalne prehodnosti in povezanosti programov,
- organizacije vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja,
- zagotavljanja ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka (Izobraževanje oseb s posebnimi potrebami, 2019).

B. Osnovne šole s prilagojenim programom

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZOUPP-1, 2011, 4. člen) določa, da se »otroke s posebnimi potrebami praviloma usmerja v naslednje programe vzgoje in izobraževanja:

- program za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- prilagojen program za predšolske otroke,
- izobraževalni programi s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom,
- prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom,
- posebni program vzgoje in izobraževanja za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju,
- druge posebne programe ter
- vzgojne programe.

Osnovne šole s prilagojenim programom običajno izvajajo dva programa: prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) in posebni program vzgoje in izobraževanja (PPVI). V NIS praviloma usmerijo otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju in otroke z avtističnimi motnjami (Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami, 2013, 9. člen). V prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom se učence poučuje po prilagojenem predmetniku z nižjim izobrazbenim standardom, ki je sestavljen iz obveznega programa, specialno-pedagoških dejavnosti in razširjenega programa.

V PPVI se praviloma usmerijo otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in otroci z avtističnimi motnjami. (Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami, 2013, 10. člen). Program je namenjen predvsem usposabljanju za življenje, delo in vključevanju v delo. Izobraževanje traja od 9 do 15 ali 20 let. Celoten program je razdeljen na obvezni in neobvezni del in ima pet stopenj. Obvezni del zajema tri stopnje, vsaka stopnja traja tri leta. Obvezni del je možno podaljšati s četrto stopnjo posebnega programa, ki traja tri leta. Neobvezni nadaljevalni del programa zajema peto stopnjo, ki ni obvezna in traja tri leta. Po zaključeni peti stopnji usposabljanja in po varovančevem 21. letu se le ta lahko vključi v Usposabljanje za življenje in delo. Ta del programa lahko zaključi ob vsakem koncu šolskega leta in traja največ 5 let (Ulaga in sod., 2008).

V obeh programih se lahko prilagodi predmetnik in učni načrt, vzgojno-izobraževalna obdobja, nivojski pouk in prehajanje med nivoji v osnovni šoli, način preverjanja in ocenjevanja ob koncu obdobij, napredovanje in pogoji za dokončanje izobraževanja (ZOUPP-1, 2011, 11. člen). Strokovne skupine za sestavo in spremljanje individualiziranih programov za vse učence obeh programov pripravijo individualizirane programe.

Urh (2013) problematizira osnovne šole s prilagojenim programom, saj naj bi bilo po njenem mnenju zanje značilno: segregacija otrok, nižja kvaliteta izvajanja programov, veljale naj bi tudi za »ciganske šole«, ki ustvarjajo Rome kot družbene invalide. Z njenim mnenjem se osebno ne strinjam, saj v šolah s prilagojenim programom učencem posredujemo sicer zmanjšan obseg šolskega znanja, a na njim prilagojen način, s primernimi metodami in oblikami dela ter potrebnimi prilagoditvami. Pri delu z učenci izhajamo iz njihovih močnih področij, preko katerih pri vsakem posameznem učencu odkrijemo in razvijemo njegova močna področja. Učence opolnomočimo za vključevanje v delovno okolje in širjenje socialne mreže. Prav s tem pa na šolah s prilagojenim programom povečamo kvaliteto izvajanja programov (torej ravno nasprotno, kot meni Urhova).

3. PROGRAM DODATNEGA USPOSABLJANJA

Na javnem razpisu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, v okviru javnega razpisa Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v lokalno okolje je bil zavod CIRIUS Vipava izbran za izvajanje projekta Program dodatnega usposabljanja (PDU). Kot konzorcijski partner v projektu sodeluje tudi naša OŠ Dragotina Ketteja iz Novega mesta. Projekt je namenjen otrokom oziroma mladostnikom s posebnimi potrebami, ki se vključujejo v zavode za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, v osnovne šole s prilagojenim programom in srednješolske programe nižjega poklicnega izobraževanja.

Osebe ciljne populacije ne zmorejo klasičnega učenja v smislu transformacijskih procesov, zato projekt obsega šest modulov, ki spodbujajo pridobivanje delovnih kompetenc s prilagoditvami na gibalnem področju, zlasti na področju fine motorike. Zaradi težav ciljne populacije pri socialnem vključevanju, zaradi pomanjkanja izkušenj so moduli oblikovani tako, da zmanjšujejo izključenost ciljne populacije, ki zapušča formalne oblike izobraževanja. Projekt predvideva vseživljensko usposabljanje v okviru modulov in inovativnih oblik dela. Na tak

način vzpostavljamo sistem socialne aktivacije oz. večje socialne vključenosti in zmanjšanja tveganja revščine (Javni razpis, 2017).

Cilji projekta PDU so:

- Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v lokalno okolje,
- usposabljanje in opolnomočenje za približevanje trgu dela,
- pridobivanje potrebnih dodatnih znanj, veščin in kompetenc,
- poudarjanje učenčevih močnih področij in talentov,
- krepitev samozavesti in razvijanje pozitivne samopodobe,
- razvijanje inovativnih, prilagojenih oblik zaposlovanja ciljne populacije,
- izvajanje aktivnosti, povezanih s predstavitvami projekta in informiranje javnosti o poteku projekta,
- ozaveščanje javnosti o pomenu vključevanja ranljivih skupin v širšo lokalno skupnost,
- ustvarjanje priložnosti za delovna okolja.

Končni cilj projekta je oblikovanje predstavnikov ciljne populacije kot samostojnih delavcev ali delavcev z minimalno mentorsko podporo, ki se aktivno vključujejo na trg dela in s pridobljenimi socialnimi veščinami sodelujejo v lokalnem okolju ter v družbi (Javni razpis, 2017).

A. PROGRAM DODATNEGA USPOSABLJANJA NA OŠ DRAGOTINA KETTEJA V NOVEM MESTU

Projekt PDU smo na naši šoli začeli izvajati maja 2017 in bo trajal šest let. Učence višjih razredov NIS in še nekatere učence višjih stopenj PPVI med njihovim šolanjem in usposabljanjem vključimo v projekt. V sodelovanju z vsakim učencem izdelamo njegov življenjski načrt, ki je del njegovega tranzicijskega načrta. Aktivnosti projekta PDU potekajo v okviru šestih modulov, ki so prilagojeni individualnim potrebam otrok. Na OŠ Dragotina Ketteja v Novem mestu izvajamo tri module.

Modul 1: Priprava in spremljanje ciljne populacije. Za vsakega učenca smo sestavili tranzicijski individualiziran načrt, ki vsebuje močna področja vključenega posameznika, njegove interese in življenjski načrt. Preko močnih področij poskušamo za vsakega vključenega učenca poiskati primerno inovativno obliko dela, ki jo opravlja ob pomoči mentorja, ob tem pa postopno pridobiva samostojnost. Tranzicijski načrt upošteva razlike med posamezniki in spodbuja učenca k prevzemanju odgovornosti. Učenec je postavljen v središče procesa pridobivanja spretnosti, kjer upoštevamo njegove posebnosti, zmožnosti in interese. Učenčeva znanja nadgrajujemo s specifičnimi teoretičnimi in praktičnimi znanji, ki so potrebna za vključevanje v delovni proces.

Modul 3: Sodelovanje v obrtnih storitvah. V sodelovanje z obrtniki je v šol. l. 2019/20 vključenih 8 učencev: učenci višjih stopenj posebnega programa. Preko pogovorov z učenci in spoznavanja njihovih talentov in interesov ter možnosti, ki jih imamo, smo se odločili, kje jih bomo enkrat ali večkrat tedensko zaposlili. Učenci svoje talente in zmožnosti uporabljajo na

primernih delovnih mestih. Učence pripravljamo na lažje vključevanje v delo, ki ga bodo (bi ga radi) opravljali po zaključku šolanja in jih neposredno vključujemo v bližnjo in širšo okolico šole. Dela opravljajo pri lokalnih obrtnikih in podjetnikih ter v javnih zavodih (tudi na naši šoli).

Posebno skrb namenjamo komunikaciji in dobrem odnosu z delodajalci. Za izvedbo našega projekta je to bistveno, kar potrjujejo tako naše izkušnje kot ugotovitve iz projekta Program dodatnega usposabljanja odraslih (PDUO). Analiza stanja glede odnosa do zaposlovanja socialno ranljivih oseb v okviru PDUO je namreč pokazala, da večina anketiranih obrtnikov nima izkušenj z zaposlovanjem invalidov in da premalo poznajo njihove posebne in delovne potrebe. Osebe s posebnimi potrebami bi zaposlovali, če bi to spodbujala država (olajšave, subvencije, dodatne prilagoditve ...) in če bi v času dela zanje skrbel nekdo drug (mentorji, prostovoljci, starši ...). Odločujoče pri tem so narava dela, vrsta storitve ter psihofizične zmožnosti za delo (Žgur, 2017).

Modul 5: Pomoč pri samooskrbi s sadjem in zelenjavo in gospodinjska opravila. V ta modul so vključeni učenci višjih razredov in sposobnejši učenci posebnega programa. Učenci v delavnici, ki poteka enkrat tedensko, opravljajo različna gospodinjska opravila (likajo, šivajo, čistijo, pospravljajo, pečejo…) in obdelujejo velik šolski vrt (sejejo, sadijo, okopavajo, pobirajo plevel in spravljajo sadje, zelenjavo in zelišča). Zelenjavo pripravijo za zamrzovanje, kuharice pa jo uporabijo pri kuhanju šolskih kosil (peteršilj, bučke, blitvo). Kisamo zelje, naredili smo jabolčni kis za celo leto. Pri teh delih učenci spoznavajo dela na vrtu in urijo svoje spretnosti, ki jih bodo s pridom uporabili v nižjem poklicnem izobraževanju Pomočnik v biotehniki in oskrbi ali pa v vsakdanjem življenju.

4. DNEVI DEJAVNOSTI, KI JIH IZVAJAMO PREKO PROGRAMA DODATNEGA USPOSABLJANJA

Cilji dnevov dejavnosti so omogočiti učencem utrjevanje in povezovanje znanj, pridobljenih pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, uporabljanje teh znanj in njihovo nadgrajevanje s praktičnim učenjem v kontekstu medsebojnega sodelovanja in odzivanja na aktualne dogodke v ožjem in širšem družbenem okolju. Preko PDU sodelujemo s Centrom biotehnike in turizma Grm Novo mesto, s katerim smo skupaj organizirali dejavnosti, v okviru katerih smo izvedli deset tehniških dni.

Skozi aktivnosti so učenci spoznavali pridelavo in predelavo hrane (sajenje, presajanje in razmnoževanje rastlin). V pokritem rastlinjaku smo sadili semena lubenic in presajali poprovo meto. Videli smo veliko sadik zelenjave. Nekaj sadik in posajenih semen lubenic so nam tudi podarili. Sadike pese, zelja in peteršilja smo v okviru delavnic programa dodatnega usposabljanja posadili na šolskem vrtu. Spoznali so, kako se vrednoti in uporablja vrtnine; predstavili so nam na kakšen način ovrednotimo velikost in kakovost posamezne zelenjave (zelje, paprika in paradižnik). Na podlagi te ocene se odločimo, katero vrsto posamezne zelenjave bomo gojili in kako jo bomo uporabili. Spoznali smo sestavo mleka in predelavo mleka v mlečne izdelke. Mleko smo predelali v jogurt. Učenci so iz navadnega tekočega jogurta in sadnih baz sami zmešali sadne jogurte. Odnesli so jih domov in z njimi razveselili tudi svoje bližnje. Pokusili smo sir za žar, skuto, maslo in različne sadne jogurte. Ogledali smo si različna

žita in izdelke iz žit ter peko kruha. Spoznali smo razliko med ostro in mehko moko. Zamesili smo kvašeno testo za žemljice, bombetke z makom, polnozrnat kruh in krhko testo za piškote in vanilijeve rogljičke. Oboje smo spekli in tudi pokusili.



SLIKI 1 in **2:** Naši učenci pri peki žemljic in sajenju vrtnin

Na delavnicah smo tudi umetniško ustvarjali, naredili smo posodo iz gline. Gnetli in oblikovali smo lončarsko glino. Iz kocke gline smo oblikovali lonček in skodelico. Pečene smo odnesli domov. Izdelovali smo novoletne dekoracije in praznične pogrinjke. V prvem delu delavnice so se učenci seznanili s prazničnim pogrinjkom in se preizkusili v vlogah strežnega osebja in gosta. V drugem delu delavnice pa so učenci spoznali različne materiale, ki so primerni za novoletne dekoracije. Vsak učenec si je izbral materiale, ki jih je uporabil pri aranžiranju. Vsak je izdelal svojo dekoracijo z namizno svečko. Modelirali smo tudi slaščičarske figurice in spoznavali domačo obrt. Iz sladke mase za modeliranje smo izdelali figurico medvedka na preprogi. Figurice, ki so okras za torto, so učenci odnesli domov. Vezli smo prte. Najprej smo si ogledali veliko lepo izvezenih prtov, nato pa smo se, pod budnim očesom mentorice, tudi sami učili vesti križce, vsak na svojem prtičku. Delo je bilo natančno in zahtevno. Uspelo nam je narediti kar nekaj motivov.

Spoznavali smo tudi pomen gozda in njegove funkcije. Skozi igro smo se naučili dojemati gozd s čutili (z zavezanimi očmi smo hodili po gozdu in tipali drevesa, poslušali zvoke gozda,…). Iz plodov dreves, vejic in listov smo sestavljali slike na gozdnih tleh. Učili smo se o sobivanju gozda, človeka in divjadi. Spoznali smo, da nam gozd nudi obilo možnosti za sprostitev, rekreacijo in druge oblike zdravega načina preživljanja prostega časa.

5. SKLEP

Osebe z motnjo v duševnem razvoju so večinoma, zaradi različnih primanjkljajev na posameznih področjih funkcioniranja, v družbi manj aktivne, posledično pa tudi socialno izolirane. Pomanjkanje smiselnega dela in prostočasnih dejavnosti za osebe z MDR otežuje njihovo socialno vključenost. Primerno razvita družba je dolžna delo oseb z MDR ustrezno vrednotiti in ga ceniti. V primeru indiferentnosti okolice do njihovega dela prihaja do uničenja njihove motivacije za sodelovanje. Naloga socialne sredine in družbe je, da so te osebe za svoje delo cenjene in vsaj simbolično nagrajene, tako da dobijo občutek družbene pripadnosti, pomembnosti in tudi sprejetosti (Čuk, 2015).

S Programom dodatnega usposabljanja iščemo za naše mladostnike primerne zaposlitve, zaradi katerih bodo lahko v družbi bolj aktivni in bolj socialno vključeni. Preko pestrih dni dejavnosti, ki smo jih izpeljali v okviru projekta, smo učencem omogočili povezovanje znanj, pridobljenih pri posameznih predmetih in predmetnih področjih. Na delavnicah smo mladostnikom s posebnimi potrebami na neformalen način približali pridelavo in predelavo hrane, na delavnicah so umetniško ustvarjali ter spoznavali pomen gozda skozi igro.

Razvoj kompetenc na različnih področjih dela (v gospodarskih družbah in socialnih zavodih, v kmetijskih panogah in pri gospodinjskih delih) tudi pri tej populaciji pripomore h kvalitetnejšemu in bolj osveščenemu življenju. Navaja jih na prijazen in nujno potreben odnos do narave. Osvešča jih, da prinaša sobivanje z naravo človeku koristi. Poleg morebitne ekonomske koristi je zaposlitev pomembna tudi s psihološkega vidika (zadovoljstvo, samopotrditev, boljša samopodoba…) in socialnega vidika (boljša socialna vključenost). Izkušnje iz opisanega projekta nam potrjujejo, da učenci z MDR ob primerni opori zmorejo opravljati dela, za katera jih usposobimo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Čuk M. 2015. Priprava ciljne populacije na vključevanje v projekt, projektna spremljava in zaključna evalvacija projekta. V: Žgur, E. ur. Tranzicijski model - program dodatnega usposabljanja odraslih PDUO/Vipava. Vipava: CIRIUS Vipava, (str. 7 - 9).

[2] Izobraževanje oseb s posebnimi potrebami. Spletna stran MIZŠ. http://www.mizs.gov.si/si/varno_in_spodbudno_ucno_okolje/spodbudno_ucno_okolje/izobrazevanje_oseb_s_posebnimi_potrebami/

[3] Javni razpis za izbor operacij. 2017. Prijavnica za projekt. Ministrstvo za izobraževanje in šport.

[4] Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Uradni list RS, št 88/2013. https://www.uradni-list.si/1/content?id=114834

[5] Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom. MIZŠ: 10 str. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/PP_z_NIS.pdf

[6] Ulaga J., Grubešič S., Štefančič Z., Golob A., Kovačevič - Slemenšek V., Lačen M., Rovše M. 2008.

[7] Posebni program vzgoje in izobraževanj. Nacionalna komisija za prenovo programov za otroke s posebnimi potrebami: 75 str. http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2012/programi/media/pdf/programi/Posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja.pdf

[8] Urh Š. 2013. Kulturni vidiki hendikepa Romov. Spletna predstavitev. www.fsd.uni-lj.si/mma/predavanje-12.3.2013---2.-del-/2013031210105155/

[9] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=201158&stevilka=2714

[10] Žgur E. 2017. Analiza tranzicijskega modela Program dodatnega usposabljanja odraslih/PDUO CIRIUS Vipava ter analiza stanja (odnos do zaposlovanja delovnih) invalidov ter oseb s posebnimi potrebami z motnjami v duševnem razvoju) pri članih Obrtne zbornice Ajdovščina-Vipava (morebitnih zaposlovalcev vključenih oseb v projekt). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Klemen Klavčič

STRUKTURIRANO UČENJE

POVZETEK

Pri svojem strokovnem delu se nenehno srečujem z otroki s posebnimi potrebami. V lastnem procesu poučevanja sem spoznal, da klasičen način poučevanja ni učinkovit. Učenci so dosegali slabe učne rezultate, imeli nizko samopodobo, naučeno so hitro pozabljali, motivacija za učenje je bila nizka, pojavljali so se agresivni izpadi in druga neželena vedenja. Zato sem iskal različne metode za delo z otroki z avtističnimi motnjami, s katerimi bi bil vzgojno-izobraževalni proces bolj učinkovit. Pregledal sem različno literaturo in se seznanil s številnimi metodami, ki se pri nas in po svetu uporabljajo pri delu z otroki z avtističnimi motnjami. Uporabo TEACCH metode sem spoznal na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani. Z uvajanjem TEACCH metode sem učni proces popestril in se tako umaknil od manj učinkovitega frontalnega poučevanja. Metodo sem uvajal postopoma. Najprej sem uvajal urnike in strukturirala prostor. Učence sem nato seznanil z različnimi didaktičnimi pripomočki. Imeli so možnost prostega preizkušanja in raziskovanja. Med samim učnim procesom so bili aktivni, predlagali so tudi lastne rešitve. Proces sem načrtoval, opazoval, evalviral in prilagodil za vsakega učenca posebej. Motivacija za delo je bila boljša, izboljšali so se tudi učni rezultati. Manj je bilo agresivnega in drugega neželenega vedenja.

KLJUČNE BESEDE: pouk, TEACCH metoda, učenci s posebnimi potrebami.

STRUCTURED LEARNING

ABSTRACT

In my professional work, I am constantly meeting children with special needs. In my own teaching process, I realized that the classical way of teaching was not effective. Pupils achieved poor learning outcomes, had low self-esteem, learned quickly forgotten, motivation to learn was low, aggressive outbreaks and other unwanted behaviors occurred. So I looked for different methods to work with children with autistic disorders to make the educational process more effective. I have reviewed various literature and got acquainted with many methods used in our country and around the world to work with children with autistic disorders. I learned about using the TEACCH method at the Institute for the Deaf and Hard of Hearing in Ljubljana. With the introduction of the TEACCH method, I diversified the learning process and thus withdrew from less effective frontal teaching. I introduced the method gradually. I first introduced schedules and structured the space. I then introduced the students to various didactic aids. They were given the opportunity to try and explore freely. They were active during the learning process and suggested their own solutions. I planned, observed, evaluated and adapted the process for each student. The motivation to work was better and the learning outcomes also improved. There was less aggressive and other unwanted behavior.

KEYWORDS: instruction, TEACCH method, students with special needs.

1. UVOD

A. ZAKON O USMERJANJU OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI (ZUOPP-1)

V poglavju Temeljne določbe, 2. člen, je zapisano, da so otroci s posebnimi potrebami (OsPP):

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami ter
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Vsi ti potrebujejo prilagojeno izvajanje programom vzgoje in izobraževanja.
11. člen, 2. alineja, opredeljuje, da se lahko otrokom, ki so vključeni v prilagojene programe osnovnošolskega izobraževanja z enakovrednim izobrazbenim standardom, prilagodi predmetnik, organizacija, način preverjanja in ocenjevanja znanja, način eksternega preverjanja znanja, napredovanje in časovna razporeditev pouka.

B. Značilnosti otrok z avtističnimi motnjami (AM)

Otroci z AM izkazujejo primanjkljaje oziroma motnje na področjih:

- socialne komunikacije in socialne interakcije (težave v verbalni in neverbalni komunikaciji, socialno čustvenih izmenjavah ter pri vzpostavljanju socialnih odnosov, njihovem razumevanju in vzdrževanju) ter
- vedenja, interesov in aktivnosti (ponavljajoča in stereotipna gibanja, uporaba predmetov na neobičajen in vedno enak način, stereotipen in ponavljajoč govor, rigidnost v mišljenju in vedenju, nagnjenost k rutinam in ritualom, preokupiranost z interesnim področjem, ki je lahko neobičajno, ter neobičajni odzivi na senzorne dražljaje.

Otroci z AM imajo, ne glede na kognitivni potencial, različno znižane zmožnosti za prilagajanje zahtevam okolja, v katerem živijo. Stopnje izraženosti težav se, v različnih življenjskih obdobjih in v različnih socialnih situacijah, spreminjajo, predstavljajo pa pomembno oviro pri socialnem vključevanju in razvoju samostojnosti. Še posebej veliko podpore, pomoči in prilagoditev pa potrebujejo na področjih konceptualnih, socialnih in praktičnih veščin.

C. IZOBRAŽEVANJE OTROK Z AM

V 2. poglavju Zakona o usmerjanju oseb s posebnimi potrebami (ZUOPP-1), 5. člen, so navedeni programi, v katerih se lahko OsPP izobražujejo, in sicer v:

- programu za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- prilagojenem programu za predšolske otroke,

- vzgojno-izobraževalnih programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo,
- prilagojenih programih vzgoje in izobraževanja z enakovrednim izobrazbenim standardom,
- prilagojenih programih vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom,
- posebnem programu vzgoje in izobraževanja za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in drugih posebnih programih in
- vzgojnih programih.

V dokumentu Navodila za delo otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom (Berložnik idr., 2014) je zapisano, da otroci z avtističnimi motnjami po navadi težko sledijo učiteljevi razlagi in navodilom, še posebej, če so ta podana v frontalni obliki. Zato v vzgojno-izobraževalnem procesu uporabljamo veliko didaktičnih pripomočkov. Otroci se morajo pripomočke naučiti uporabljati v različnih okoliščinah (med poukom, med odmorom, v drugih prostorih šole), z različnimi osebami (učitelj, svetovalni delavec, sošolec). Končni cilj je, da bo otrok dosegel potrebne posplošitve in samostojno rabo, ki mu bo omogočala neodvisnost, samostojnost, doseganje minimalnih in temeljnih standardov znanja in prilagojeno vedenje.
Preden otroku ponudimo pripomočke, moramo poznati njegova močna področja, njegove največje primanjkljaje, senzorične posebnosti, specifične strahove, vedenje itn.

Pripomočki, ki jih lahko uporabimo:

- vizualna pomagala (piktogrami, peščene ure, semafor),
- vizualni urniki (slikovni urniki, urniki s predmeti ali besedni urniki; lahko so poldnevni, celodnevni, tedenski …),
- opomniki (besede, slike, dotik),
- vizualna navodila (slikovna ponazorila; pozitivno naravnana (kaj naj dela)),
- vidne opore (uporaba učencu ljubih barv, predmetov) in
- IKT.

Prav tako lahko pouk prilagodimo še z drugimi dejavniki:

- odstranimo moteče dejavnike,
- pripravimo poseben prostor/škatlo, kamor učenec z AM pospravi svoje stvari,
- dnevno vodenje razpoloženjskega dnevnika,
- knjiga uspehov,
- na mizi ima samo predmete, ki jih potrebuje,
- podaljšan čas pri preverjanju in ocenjevanju znanja,
- uporaba motivacijskih nalepk, žigov (takojšnja nagrada),
- kratka, jasna, enoznačna navodila.

2. ZAČETEK PROGRAMA

To je za mene pomenilo, da v življenju obračam nov, nepopisan list in se po četrt stoletja določenega dela podajam v nove vode, izzive in avanture. V našem zavodu se je pokazala potreba in želja po novem programu. To je program gastronom, slaščičar.
Program smo začeli izvajati, vendar samo smer slaščičarstvo. Kot učitelj na Zavodu za gluhe in naglušne imamo zaradi otrok s posebnimi potrebami drugačne kriterije kot v rednih programih. Tu pri praktičnem pouku sodelujejo največ štirje dijaki. Razredi so manjši in se lahko bolj posvetiš posameznemu dijaku. Tu se je pokazalo, da zaradi gostinskih izkušenj ni bilo nobenega problema pri izvedbi pouka in sem imel možnost se bolj posvetiti pedagoškim zahtevam naših dijakov, ki potrebujejo več kot samo učitelja ali učiteljico. Potrebujejo tudi posebne metode in oblike dela, prilagoditev prostora in metod dela.
V našem zavodu niso samo gluhi in naglušni dijaki. Veliko otrok imamo z avtistično motnjo, z govorno in jezikovno motnjo … Pri dijakih se vidi, da je zanimanje za program veliko. Spoznal sem, da rabijo veliko spodbude, potrpljenja in nazadnje tudi ljubeznive besede. Dijaki pridobivajo predvsem znanje, ki jim koristi, da se bodo lahko enkrat tudi samostojno spopadli z izzivom imenovanim zaposlitev. Do tja sicer vodi trnova pot, vendar sem mnenja, da jo uspešno čistimo in pripravljamo vse potrebno za dosego cilja.
Prvo leto je minilo zelo prijetno in uspešno, kar se je pokazalo z množičnim vpisom novih dijakov naslednje leto v program. Zgodba se trenutno ponavlja, kar je posledično pomenilo tudi novo strokovno pomoč pri učenju programa. Dijaki so se sedaj vpisali tudi v program gastronom (SPI), poteka pa poleg slaščičarstva (SPI), tudi oddelek – pomočnik v gastronomiji (NPI).

3. STRUKTURIRANO POUČEVANJE

Strukturirano poučevanje, kot način organizacije učnega prostora in procesa poučevanja, ki vključuje tudi urnik, je strategija, ki upošteva uzakonjeno individualizacijo in posebne potrebe nekaterih otrok. Kot strukturiran sistem omogoča učitelju bolj pregledno načrtovanje, izvajanje in evalvacijo.

Elementi, ki sem jih strukturiral, so:

- prostor,
- urnik,
- delovni sistem,
- rutina in
- vizualne opore.

Učencu sem približal akademske, socialne, komunikacijske in druge veščine.
Ko sem sistem strukturiranega poučevanja uvajal v prakso, sem najprej uredil prostor. Učilnico sem jasno strukturiral označil sem prostore za različne dejavnosti: učenje, priprava izdelkov, čiščenje, prehranjevanje, individualno delo. Poseben prostor je bil namenjen urniku, kjer so učenci lahko vsak trenutek preverili, kaj se je že zgodilo in kaj sledi.
Prostor za individualno delo je imel omaro s poličkami za naloge na levi strani, na sredini je bila miza, na desni strani mize pa zaboj za odlaganje opravljenih nalog.

Urnik je vsakega učenca vodil skozi dejavnosti preko celega dneva. Jasno je bilo prikazano, kaj sledi. Naredil sem različne urnike: poldnevni, dnevni, tedenski, odvisno od učenčevih trenutnih potreb. Glede na otrokove sposobnosti sem uporabil slike ali besede. Vsak urnik je bil unikaten in prilagojen učencu, ki ga je uporabljal.
Delovni sistem sem prilagodil vsakemu učencu posebej. Sistem je učencu sporočal, kaj in koliko je pri posamezni aktivnosti moral narediti. Jasno je bilo označeno, kaj se bo zgodilo, ko bo aktivnost končana. Cilj je bil naučiti otroka, da dela samostojno. Delovni sistem je vedno potekal v istem prostoru (kotiček za individualno delo) od leve proti desni.
Vse naloge so bile v mapah. Bile so prilagojene trenutni učni snovi. Glede na potrebe sem oblikoval različne naloge. Po končanem individualnem preizkušanju, sem naredil evalvacijo naloge in preveril, če jo je učenec razumel. Po potrebi sem aktivnost nadgradil, spremenil. Nato sem ponovno, individualno, preizkusil aktivnost z učencem. Ko sem bil prepričan, da lahko učenec aktivnost izvaja samostojno, sem jo uvrstil na urnik in učenec je lahko dejavnost izvajal individualno.
Sistem dela poteka vedno enako, spreminja se le vrstni red aktivnosti, zato učenci razvijejo rutino, ki jim pomaga pri vsakdanjih dejavnostih.
V primeru nepredvidenih dejavnosti učenca vodimo z vizualnimi oporami (kartončki z dogovorjenimi znaki) in tako preprečimo agresijo in nerazumevanje situacije.

4. ZAKLJUČEK

Z uvajanjem TEACCH metode sem želel doseči:

- Učenec samostojno pripravi in pospravi stvari za pouk.
  Cilj je dosežen. Učenci so ob koncu šolskega leta pripravili stvari samostojno, dva brez vsake opore (vizualne, verbalne).
- Učenec samostojno rešuje dane probleme.
  Cilj je delno dosežen. Naloge, ki so bile učencem znane in na nižjih taksonomskih stopnjah, so reševali samostojno. Naloge višjih taksonomskih stopenj pa so reševali s pomočjo učitelja ali kartončka s slikovnimi koraki.
- Učenec izrazi svoje mnenje.
  Cilj je dosežen. Vsi učenci so svoje mnenje izrazili verbalno, en učenec pa je pri tem uporabil dogovorjeni znak.
- Učenec pove lastne predloge in predlaga rešitve.
  Cilj je delno dosežen. Učenci so predlagali svoje rešitve, ki pa niso bile vedno v skladu z nalogo, ampak njihovimi lastnimi interesi.

Uvajanje TEACCH metode v vzgojno-izobraževalni proces je bilo uspešno. Dosegel sem zastavljene cilje in pripravil izboljšave za prihodnja leta uporabe.
Učenci so bili za delo bolj motivirani, manj je bilo zavračanja dela in upiranja. Agresivnih izpadov ni bilo. Vsi so samostojno izvajali naloge. Spodbujal sem razvoj več področij hkrati (samostojnost, zaporedje, organizacija), kar je bil eden od ciljev uvajanja novosti.
Trenutno se bližamo desetim oddelkom v naših programih. Smo na dobri poti, ter kot kaže bo tudi potreba po dodatnih prostorih, če bomo držali tak trend vpisa. Naši cilji pa so v prvi vrsti

seveda povezani z dijaki. Cilji so, da tekom izobraževanja spoznajo, da so se odločili za pravi poklic, da jih usmerjamo skozi leto, na koncu pa seveda, da pridobijo zaposlitev.

VIRI IN LITERATURA

[1] Pšunder, M., Bračič, S. Didaktični pripomočki in oprema za vzgojno-izobraževalni proces otrok s posebnimi potrebami. *Revija za elementarno izobraževanje.* 2010, št. 1 (letnik 5), str. 5–18.

[2] Prilagojeni program osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami (AM). (online).
Citirano 12. 11. 2019; 19:20, dostopno na spletnem naslovu: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/PP_AM_enakovredni.pdf.

[3] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. (online).
Citirano 14. 11. 2019; 6:44, dostopno na spletnem naslovu: http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896.

[4] Kriteriji za opredelitev vrste in motnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. (online). Citirano 13. 11. 2019, 15:23, dostopno na spletnem naslovu: https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/kriteriji-puopp-2015/files/assets/basic-html/index.html#36.

[5] Navodila za delo otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. (online). Citirano 11. 11. 2019; 8.05, dostopno na spletnem naslovu: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/PP_navodila_AM_NIS.pdf.

Svetlana Klemenčič

SODOBNE PREHRANSKE NAVADE IN INOVATIVNI PRISTOP K OZAVEŠČANJU MLADOSTNIKOV

POVZETEK

Interpretacijsko in funkcionalno razumevanje strokovnih terminov je zaradi splošnega zmanjšanja bralnih navad pri osnovnošolcih zelo omejeno in iz generacije v generacijo nazaduje. Izziv je bil povezati metode poučevanja slovenskega jezika načrtovane v 6., 7., in 8. razredu s temami zdrave prehrane in s tem spodbuditi razmišljanje pri učencih o prehranjevalnih navadah in zdravem življenju. Skozi metodološki pristop je bilo potrebno povezati strokovno izrazoslovje tematike zdrave prehrane in hkrati spodbuditi učence k razmišljanju o zdravem načinu prehranjevanja. Učenci so sodelovali pri pripravi razlage zdrave prehrane, s primeri pri obveznih vsebinah poučevanja slovenskega jezika v obliki intervjuja, razlage in primerjave neumetnostnega besedila. Ozaveščanje je potekalo skozi referate in pri medpredmetnem povezovanju ter pisanju neumetnostnih besedil - praktične priprave recepta popularnih jedi iz zdravih sezonskih sestavin lokalnega izvora in opisa postopka. Sledila je priprava jedi in degustacija le teh na šolskem kuharskem tekmovanju. Izziv je bil osredotočiti se na enostavno pripravo, ki je blizu osnovnošolcem in jo povezati s smernicami zdrave prehrane, ki jih določa Nacionalni inštitut za javno zdravje. Cilj je bil učencem približati tudi trajnostni pristop. Uspešnost se je preverjala z anketo o zdravi prehrani in analizo predlogov glede šolskih jedilnikov, zdrave prehrane in možnostjo zmanjševanja povzročanja odpadkov zaradi embalaže. Kriterij uspešnosti je zmožnost povezovanja zdravih prehranjevalnih navad, oblik izražanja in prezentacije hrane.

KLJUČNE BESEDE: Slovenski jezik, metode poučevanja, trajnostni razvoj, inovativno poučevanje.

TRENDY NUTRITION HABITS AND AN INOVATIVE APPROACH TO AWARENES OF THE ADOLESCENTS

ABSTRACT

Because of the decreasing reading habits of primary school students, the interpretational and functional understanding of the professional terms is more and more limited from generation to generation. The challenge was to connect the methods of teaching Slovenian language in the 6^{th}, 7^{th} and 8^{th} class with the themes of healthy food and encourage them to think about the healthy nutrition and healthy way of life. Through a methodological approach we connected the vocabulary with professional terms of healthy nutrition and enhance the students to think about healthy food. The students cooperated in preparing the explanation for healthy food with examples from the theme within the obligatory program of Slovenian language teaching by using the methods of interview, explanation and comparison of literary texts. The awareness was raised trough student's lectures and interdisciplinary connection, writing of recipe texts of popular food with healthy season ingredients of local origin. They students cooked the food and tried it at a school cooking competition. The challenge was simple cooking connected to the regulations of the National institute for public health. The goal was also to explain the students the sustainability. The success was measured by interviewing the students about healthy food and analysing their suggestions for school meals and the reduction of packaging waist. The criteria were the ability to connect healthy nutrition and presentation of the food.

KEYWORDS: Slovenian language, teaching methods, sustainable development, innovative teaching.

1 UVOD

A. PROBLEMATIKA

Pri poučevanju slovenskega jezika v osnovnih šolah v zadnjih letih opažamo vse slabše razumevanje prebranega teksta kot celote, predvsem pa tudi slabo interpretacijsko in funkcionalno razumevanje strokovnih terminov. Ta dejstva se kažejo tudi v vse slabših rezultatih pri reševanju nalog iz razumevanja neumetnostnega besedila pri Nacionalnih preizkusih znanja (NPZ) iz slovenskega jezika tako pri šestošolcih, kot tudi pri devetošolcih. Rezultati so na razpolago na spletnih straneh Republiškega izpitnega centra (RIC).

Vse slabše razumevanje je posledica splošnega zmanjšanja bralnih navad pri osnovnošolcih, ki tudi iz generacije v generacijo nazaduje. Spodbujanje bralnih navad in pedagoški pristopi k privzgojitvi slednjih, so kljub učnemu programu, ki je prilagojen tem dejstvom, vse manj uspešni. Vzroke je vsekakor v prvi vrsti potrebno iskati v vse obsežnejši informatizaciji in digitalizaciji, kar je že širši družbeni fenomen, ki kot tak prinaša ob veliko prednostih tudi slabosti. Dve izmed slabosti sta zagotovo slabša pismenost in bralne navade vseh generacij, ne le otrok.

B. ZASNOVA PROJEKTA

Prehrana mladostnikov in otrok igra ob pomanjkanju gibanja pomembno vlogo, zato je ozaveščanje na tem področju pomembna naloga vzgojno-izobraževalnega procesa. Možnost medpredmetnih povezav nas je pripeljala do ideje, da lahko to izkoristimo tudi kot del izboljšanja prehranjevalnih navad pri otrocih in mladostnikih ter jih spodbudimo k zdravi prehrani in zdravemu načinu življenja. Hkrati smo želeli osvetliti več pogledov na zdrav način življenja in prehranjevanja ter poudariti, da ni pravilno le eno videnje.

Ob razmišljanju katera strokovna področja poučevanja slovenskega jezika predstavljajo tudi del našega vsakdana in bi jih bilo možno združiti s prehrano, prehranskim zavedanjem in privzgajanjem prehranjevalnih navad, so neumetnostna besedila vzgojno-izobraževalno pomembna, kot je prehrana pomembna za življenje naših odraščajočih otrok.

C. IZZIV

Izziv je bil povezati metode poučevanja slovenskega jezika načrtovane v 6., 7., in 8. razredu z zdravo prehrano ter s tem spodbuditi razmišljanje o prehranjevalnih navadah in zdravem načinu življenja. Izziv je predstavljalo tudi iskanje pravilne metode poučevanja, ki bi dovolj povezala tematiko in uporabno vrednost spoznanj ter pomagala pri ozaveščanju učencev. Prav tako smo kar nekaj časa namenili iskanju pravilnega pristopa, ki bi bilo povezano z vsakdanjim prehranjevanjem osnovnošolcev, dovolj poudarilo pomembnost in uporabno vrednost spoznanj, hkrati pa ne bi predstavljalo dodatne časovne ali finančne obremenitve in bi bilo tako lahko brez večjih zadržkov vključeno v pedagoški proces poučevanja slovenskega jezika.

Svojevrsten izziv je pravzaprav predstavljalo tudi naše splošno razumevanje zdrave prehrane, kakor tudi omejiti le-to na vplivno območje okolja, v katerem delujemo in določiti stopnjo razumevanja primerno osnovnošolcem. Pri tem smo se osredotočili za interakcijo med šolsko prehrano in temami poučevanja slovenskega jezika.

D. CILJI

Cilji so bili izboljšanje bralnega razumevanja, spoznavanje zdrave prehrane, trajnostni pristop ter ozaveščanje učencev o zdravem načinu življenja.

Hkrati je bil cilj najti metodološki pristop in najprimernejše poučevalne metode za razlago strokovnih izrazov, vključno z medpredmetno povezavo in prepoznavanjem potenciala lokalno pridelanih živil in zdravega prehranjevanja, ki ga lahko na podlagi spoznanj vključimo v bodoče v izobraževalni proces in ozaveščanje. Pri tem smo se osredotočili na že obstoječo strukturo poučevanja in začrtane obvezne vsebine.

2. PROJEKT

Po timskem posvetu smo se odločili, da je najprimernejša metoda za spoznavanje pomembnosti razumevanja neumetnostnih besedil in s tem v povezavi tudi zdravega načina življenja pristop pri obravnavi opisa, razlage in intervjuja.

Opis

Z njim avtor opisuje lastnosti živali, oseb, predmetov, poteka dogajanja ali dela. V njem so najpomembnejše besede pridevniki, ki izražajo: mere (dolžino, višino, širino, težo), obliko, barvo …

V opisovalnem besedilu se izrazijo zunanje in notranje lastnosti oziroma značilnosti opisovane stvari. Med opisovalna besedila sodijo: opis, poljudnoznanstveno besedilo, mali oglas.

Razlaga

V razlagalnem besedilu sporočevalec razlaga posledice dogajanja in pojava. V njem tudi pojasnjuje lastnosti in uporablja definicije. Te vrste besedil so pogosto v strokovnih besedilih. Razlagalec pojasnjuje stvarnost in določene pojave ali pojme primerja s sorodnimi, išče podobnosti in razlike.

Intervju

Intervju je posebna vrsta raziskovalnega pogovora, namenjenega javnosti. Največkrat ga uporabljajo novinarji, za pogovor z znanimi osebami. V intervjuju sodelujeta vpraševalec in intervjuvanec. Vpraševalec se na intervju skrbno pripravi, vendar pa se mu ni treba strogo držati predvidenih vprašanj, temveč se lahko na posebno zanimive ali nepričakovane izjave sproti odziva z dodatnimi vprašanji. Vpraševalec neposredno ne komentira odgovorov, zato je v intervjuju navadno več informacij, opisov in ugotovitev, kakor pa razlag in utemeljitev.

Intervjujev je več vrst. Po vsebini so osebnostni ali tematski. V osebnostnem vpraševalec predstavlja zanimivo osebo, v tematskem pa o zanimivi temi sprašuje tistega, ki o njej največ ve. Posebni obliki intervjuja sta izjava (odgovor na eno samo pomembno vprašanje) in okrogla miza (večstranski intervju, ki ga vodi ti. moderator).

A. SPOROČILNI DEL

V sporočilnem delu smo definirali osnovne pojme, ki smo jih želeli preko neumetnostnih besedil podati učencem. Osnova so bile različne definicije zdravega načina življenja in trajnostnega razvoja. Trajnostni razvoj je zamisel o razvoju človeške družbe, pri katerem bi se

izognili nevarnosti, ki jih povzroča osredotočenje na količinski materialni razvoj z izčrpavanjem naravnih virov in onesnaževanjem okolja S trajnostnim razvojem naj bi se tudi ohranjala biološka raznovrstnost. Krovni pojem trajnostnega razvoja obsega še več drugih vidikov, ne nazadnje tudi možnosti razvoja vsakega človeka ali združbe, če ne škoduje drugim.

Trajnost in trajnostni razvoj ima veliko vidikov in definicij. Tudi področij uporabe je lahko zelo veliko od gospodarstva, poljedelstva, regije države, različnih gospodarsko ekonomskih združenj, družb ali celo kontinenta.
Odločili smo se za najbolj razširjeno in uporabljeno definicijo, ki jo je podala Gro Harlem Brundtland leta 1987 in hkrati predstavlja tudi najbolj celovito definicijo trajnosti:
Trajnostni razvoj zadovoljuje potrebe sedanjega človeškega rodu, ne da bi ogrozili možnosti prihodnjih rodov, da zadovoljijo svoje potrebe.
Sporočilo učencem je bilo tudi, da se skrb za lastno zdravje začne z majhnimi dejanji vsakega od nas, našim razumevanjem odnosa do sebe, soljudi in družbe.
Preko tega smo jim želeli sporočiti, da so oni prvi odgovorni za zdrav način življenja hkrati pa tudi bodoča generacija na kateri bo temeljil prihodnji trajnostni razvoj družbe. Občutek odgovornosti pri učencih smo gradili ne le na ozaveščanju glede prehranjevanja ampak predvsem na ozaveščanju posledic nezdravega življenjskega sloga.

B. PRISTOP

Prvi korak je predstavljal prepoznavanje stopnje razumevanja neumetnostnih besedil.
Rezultati tega koraka so bili sporočilna razlaga učencev glede razumevanja naštetih pojmov v prostem in enostavnem besedilu brez vnaprej določenih pravil. Preko tega nismo omejili razmišljanja in kreativnosti in tako dobili najbolj objektiven podatek o razumevanju terminov zdrava prehrana in zdrav način življenja.
Otroci se zaradi zgodnjega ozaveščanja zelo dobro zavedajo zdravih prehranjevalnih navad in zdravih živil, premalo pa se zavedajo pomena gibanja in celovitega pristopa k zdravemu življenjskemu slogu, ki seveda vključuje tudi zdrav spanec in uravnotežen življenjski ritem.

Drugi korak je predstavljal predstavitev pojmov in besedne zveze, ki smo jo opravili kot predavanje učiteljev o pomembnosti trajnostnega pristopa za našo prihodnost, razlago terminov, predstavitev definicije, interaktivno iskanje informacij po spletu, hkrati pa smo učencem v 8. razredu dali možnost izdelave referatov na dano tematiko.

Tretji korak je bil predstavitev (ponovitev) strukture in značilnosti neumetnostnega besedila intervju ter samostojno delo učencev 8. razreda in opravljen intervju o zdravi prehrani ali zdravem življenjskem slogu v ožjem družinskem krogu.
Razlog, da smo se odločili za ta korak je bil seveda v velikem vplivu družine na privzgojen pogled življenjskega sloga in zdravo prehrano. Hkrati smo želeli preveriti, ali učenci razumejo tudi pomen zdravega prehranjevanja v šoli.
Pri učencih tretje triade smo v okviru projekta zdrava šola imeli delavnice priprave zdravih obrokov.
Kot neumetnostno besedilo so učenci zapisovali tudi recepte, ki so jih prav tako zbirali v družinskem krogu in jih predstavili pri pouku. Po nekaterih od njih smo tudi skupaj z učenci kuhali.

3. ZAKLJUČEK

V našem projektu smo se osredotočili na pripravo metodologije in izvedbo učnega procesa za povečanje interpretacijskega in funkcionalnega bralnega razumevanja pri učencih 6., 7. in 8. razredov v povezavi s tematiko zdravega prehranjevanja in zavedanja o zdravem življenjskem slogu.

Pri tem smo sledili letnemu učnemu načrtu in pristopom, ki so enostavne razlage, blizu osnovnošolcem in jih je možno povezati s primeri iz vsakdanjega življenja, kot je intervju v družinskem krogu in zbiranje receptov.

Hkrati je bil projekt preizkus aplikacije medpredmetnega in tematskega povezovanja učnih programov, izboljšanja razumevanja in ozaveščanja otrok o trajnostnem razvoju in zdravem načinu življenja.

Ocenili smo in ugotavljamo, da je bil projekt uspešen, rezultati pa nam bodo koristili za obravnavo novih tem, saj je koncept štirih korakov, ki smo ga uporabili možno izkoristiti za veliko področij. Prednost tega koncepta je, da se razumevanje preverja pred izobraževalnim procesom in po zaključku le-tega, kar nam omogoča oceniti nivo osvojenega znanja otrok in uporabiti princip nenehnega izboljševanja, tako imenovanega Demingovega kroga (planiraj-izvedi-preveri-ukrepaj) tudi v izobraževalnem procesu, predvsem pri ozaveščanju in poglabljanju razumevanja ter vzgojno izobraževalnem procesu in temah, ki niso strogo vezane na osvajanje znanj posameznega učnega predmeta.

VIRI IN LITERATURA

[1] https://www.ric.si/

[2] https://sl.wikipedia.org/wiki/Trajnostni_razvoj

Janja Kocbek

GLASOVNO ZAVEDANJE IN GIBANJE

POVZETEK

Živimo v sodobnem svetu, kjer prevladuje sedeči način življenja. Učenci sedijo za mizo v šoli, pri malici in kosilu, pred televizorjem in elektronskimi napravami, kot so tablice, telefoni … Učenci imajo veliko popoldanskih dejavnosti in domačih nalog. Zato bi lahko rekli, da se rutina sedečega stila ponavlja vsakodnevno. Dolgotrajno sedenje lahko povežemo z zdravstvenimi težavami. Da bi se izognili tem težavam, moramo v šoli stremeti k zdravemu načinu življenja.

Opismenjevanje je proces učenja branja in pisanja. Začne se v predšolski dobi, sistematično pa se začne opismenjevati v 1. razredu. Najpomembnejši segment je glasovno zavedanje. Učenci se lahko opismenjevanja učijo tudi preko gibanja. V prispevku sem se osredotočila na glasovno zavedanje in gibanje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, opismenjevanje, glasovno zavedanje, zdravje.

VOCAL AWARENESS AND MOVEMENT

ABSTRACT

We live in a modern world with a sedentary lifestyle. Students are sitting at the school desk, during meals and also in front of the TV and electronic devices such as tablets, mobiles ... Students have many extracurricular activities and homework. Thus, we could say that the routine of the sedentary lifestyle is repeated daily. Long-term sitting can be associated with health problems. To avoid problems, we must strive for a healthy lifestyle at school.

Teaching literacy is the process of teaching students to read and write. It starts in the pre-school period and becomes systematic in 1st grade. The most important segment is vocal awareness. Students can also learn to read and write through movement. The paper focuses on vocal awareness and movement.

KEY WORDS: movement, teaching to read and write, vocal awareness, health.

1. UVOD

Sem učiteljica na Osnovni šoli Janka Padežnika, pred tem sem med drugim poučevala otroke s posebnimi potrebami. V šolstvu poučujem že pet let, od tega sem bila tri leta v prvem razredu. Vsako leto se bolj zavedam, da učenci potrebujejo več gibanja v šoli, saj se večina učencev zelo malo giba doma in imajo sedeči način življenja. Srečujem se s primeri kratkotrajne pozornosti, težav na področju motorike, koordinacije, orientacije, pomanjkanja kondicije … Predstavila vam bom primere iger, kjer so se učenci učili preko gibanja. Učenci so pri urah zelo uživali, bili so motivirani in niso imeli občutka, da se učijo, ampak da se igrajo.

2. OPISMENJEVANJE

Opismenjevanje se začne že v predšolski dobi in poteka do konca tretjega razreda. Pri tem ima najpomembnejšo vlogo glasovno zavedanje. Razvija se v času predšolskega obdobja, prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, predvsem pa v prvem razredu osnovne šole (Brumen, 2012)

V učnem načrtu za slovenščino je v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju velik poudarek na učenju pisanja in branja. »Cilj tega učenja ni le obvladanje tekočega branja in pisanja, temveč razvita zmožnost sporazumevanja v vidnem prenosniku ter razmišljanje, ustvarjanje, učenje in razvedrilo ob zapisanih besedilih. Cilj je, omogočiti vsem učencem in učenkam, da spoznajo in dosežejo višjo raven t. i. kritične pismenosti« (Učni načrt za slovenščino, 2018).

Opismenjevanje mora potekati postopno. Učenci:

- sistematično razvijajo predopismenjevalne zmožnosti (npr. vidno razločevanje, slušno razločevanje in razčlenjevanje, grafomotoriko, orientacijo na telesu, v prostoru in na papirju, držo telesa in pisala ipd.);
- potem ko imajo ustrezno razvite predopismenjevalne zmožnosti, sistematično razvijajo tehniko branja in pisanja besed in enostavčnih povedi (najprej s tiskanimi črkami, nato s pisanimi);
- potem ko imajo ustrezno usvojeno tehniko branja in pisanja, sistematično razvijajo zmožnost branja z razumevanjem in zmožnost pisanja besedil, ustreznih svoji starosti, spoznavni, sporazumevalni in recepcijski zmožnosti« (Učni načrt za slovenščini, 2018).

3. GLASOVNO ZAVEDANJE

Avtorji različno poimenujejo glasovno zavedanje, npr. fonemsko ali fonemično ter fonološko in fonetično zavedanje.

Iozzino, Campi in Paolucci Polidori (1998, v Zorman, 2007) glasovno zavedanje opredeljujejo kot sposobnost slušne zaznave in prepoznavanje glasov, ki sestavljajo besedo, ter kot sposobnost manipuliranja z njimi. Na primer: v besedi *kost* so glasovi /k/, /o/, /s/ in /t/, glasova /k/ in /g/ se v besedah *kost* in *gost* razlikujeta.

Chard in Dickson (1999, v Zorman, 2007) pojasnjujeta, da glasovno zavedanje temelji na razumevanju, da so besede sestavljene iz posameznih glasov, in na sposobnosti upravljanja teh

glasov s členjenjem, spajanjem ali nadomeščanjem glasov znotraj besed z namenom oblikovanja novih besed.

Fonemsko zavedanje vključuje:

- prepoznavanje glasov v glasovni verigi;
- manipuliranje glasov v glasovni verigi (manipuliramo jih lahko z opuščanjem, dodajanjem in nadomeščanjem glasov);
- členjenje glasovne verige na glasove in spajanje glasov v besede (Zorman, 2007).

Chard in Dickson (1999, v Zorman, 2007) sta oblikovala več ravni glasovnega zavedanja:

- rime in aliteracija;
- členjenje povedi na besede;
- členjenje besed na zloge in spajanje zlogov v besede;
- začetki in konci: dejavnosti členjenja besed v dva dela – začetnega in končnega (ma-k ali m-ak), tvorjenja novih besed z danimi začetki in konci (npr. mama, mačka, Maja, malo, marelica oziroma tak, vlak, korak, vsak, snežak) ter spajanja začetkov in koncev v besede;
- členjenje, spajanje in manipuliranje z glasovi v besedi je najvišja stopnja glasovnega zavedanja; fonemsko zavedanje.

Chard in Dickson (1999, v Zorman, 2007) pojasnjujeta, da se na začetku glasovno zavedanje pri pouku razvija ločeno od pisave. Glasovno občutljivost za notranjo zgradbo besede učenci razvijajo v različnih dejavnostih razčlenjujočega poslušanja, vključno z glaskovanjem in manipuliranjem z glasovi. Pri dejavnostih "pisanja" in "branja" besede razstavljajo na glasove in/ali jih sestavljajo ter z njimi manipulirajo s pomočjo praznih kartončkov ali katerega koli predmeta. Število predmetov ponazarja število glasov v besedi. Ko učenci razumejo, da so besede sestavljene iz glasov, ter so sposobni členjenja besed v glasove in spajanja glasov v besede, se pričnejo učiti prirejanja glasov v pisavo.

4. GIBANJE

Za preživetje človeka je osnova gibanje. Z razvojem civilizacije je postalo manj pomemben dejavnik v vsakodnevnem življenju. Z razvojem tehnologije je življenje postalo lažje, prav tako delo in tudi igra. Vse to prispeva na eni strani h kakovosti življenja, na drugi pa postaja nadloga za javno zdravstvo (Pišot, Završnik, Kropej, 2005).

Strel (1996, v Zurc, 2008) pojasnjuje, da imata za ravnotežje med telesnimi in duševnimi napori pomembno vlogo gibalna aktivnost in šport. Gibalni aktivnosti se pripisuje zelo velik pomen v otrokovem razvoju. Šport je pomemben za človekov obstoj, saj vpliva na celosten ter skladen bio-psiho-socialni razvoj. Oblikuje vse dele človekove osebnosti:

- biološki,

- psihični,
- in socialni del.

Gibanje oz. ukvarjanje s športom je eden izmed dejavnikov šolske uspešnosti. Otrokovo ukvarjanje s športom bo pri njem razvijalo določene razvojne značilnosti, ki bodo doprinesle k šolski uspešnosti. To so raven telesne energije in kondicije, ki vplivata na:

- vzdržljivost pri umskem delu,
- kognitivne sposobnosti,
- ustvarjalnost,
- samoizražanje,
- pozitivno vrednotenje samega sebe,
- skrbnost,
- obvladanje čustev,
- sodelovanje z drugimi
- in delovne navade (Zurc, 2008).

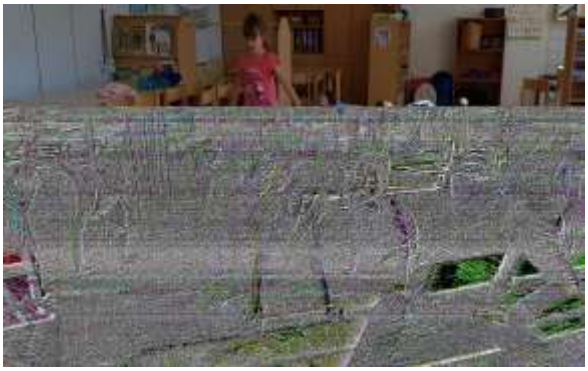
Sinclair in Dangerfield (1998, v Zurc, 2008) poudarjata pomen gibanja in vpliv tega na zdravo rast in razvoj mišično-skeletnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema ter ohranjanje energijskega ravnotežja za vzdrževanje telesne teže. Vpliva tudi na razmerje med maščobo in mišičjem v telesu.

Premalo gibanja oziroma dolgotrajno sedenje lahko povežemo z zdravstvenimi težavami, in sicer z debelostjo, povišanim krvnim pritiskom, povišanim sladkorjem, holesterolom, prebavnimi težavami, srčno-žilnimi boleznimi in težavami s hrbtenico. Da bi se izognili tem težavam, moramo v šoli stremeti k zdravemu načinu življenja.

5. PRIMER DOBRE PRAKSE

A. ČAROVNIK

Spremenila sem se v čarovnika, ki ima čarobno palico. Ko sem dvignila palico, so morali učenci biti pozorni na glas, ki so ga slišali. Ugotoviti so morali, v katero žival na ta glas jih bom začarala. Ko so ugotovili, so se takoj pričeli gibati kot živali (Slika 1 in 2).





SLIKA 1 in 2: Učenci pri igri Čarovnik.

B. VSAK GLAS IMA SVOJ POČEP

Učencem sem povedala besedo, ki so jo morali glaskovati. Nato so za vsak glas, ob glasnem glaskovanju, naredili počep.





SLIKA 3 in 4: Učenci pri igri Vsak glas ima svoj počep.

C. ODPLUJMO NA BARKI (ABC IGRALNICA)

Učenci so se igrali igro Odplujmo na barki iz ABC igralnice (Slika 5). Igro se lahko igrajo največ štirje učenci. Začel je učenec, ki je vrgel najvišje število pik. Ponovno je vrgel kocko in se premaknil za toliko polj, kot je pik na kocki. Če so prišli na polje s sličico, so morali poimenovati stvar na sliki in jo glaskovati ter povedati, ali je beseda dolga ali kratka. Na polju, na katerem je narisan zajček, pa so opravili naloge, ki so zapisane pod zajčkom. Naloge so gibalne (Slika 6). Zmagal je tisti učenec, ki je prvi prišel na konec.



SLIKA 5: Namizna igra Odplujmo na barki (Grginič, Zupančič, 2004).



SLIKA 6: Učenci pri igri Odplujmo na barki.

D. IZBERI PRAVO SMER

Pri igri Izberi pravo smer (Slika 7) je bila na sredini učilnice miza, na kateri so bile sličice. Učenka si je izbrala sličico in glaskovala besedo na njej. Povedala je, koliko glasov ima beseda. Če je imela beseda tri glasove, se je odpravila na levo gibalno pot. Če je imela štiri glasove, se je odpravila naravnosti po ravni črti. Če pa je imela pet glasov, pa se je odpravila desno, na žabjo pot (Slika 8). Vse poti so gibalno zastavljene.



SLIKA 7: Igra Izberi pravo smer.



SLIKA 8: Učenka pri igri Izberi pravo smer.

E. VSAK GLAS IMA ČRTICO

Pri igri Vsak glas ima črtico (Slika 10) si je učenka izbrala sličico. Besedo je glaskovala tako, da je imel vsak glas svoj korak. Glasove je preštela in položila sličico ob črtici, kjer je učenka ostala (Slika 9). Na koncu je primerjala besede glede na njihovo dolžino.



SLIKA 10: Igra Vsak glas ima črtico.



SLIKA 9: Učenka pri igri Vsak glas ima črtico.

F. ZADENI ZABOJ

Na fotografijah je prikazana igra Zadeni zaboj (Slika 10 in 11). Učenka je glaskovala besedo, pomagala si je s križci. Nato je za vsak glas poskušala zadeti zaboj. En glas je en zadetek z žogico.



SLIKA 10 in 11: Učenka pri igri Zadeni zaboj.

6. ZAKLJUČEK

Gibanje je osnovna otrokova potreba. Ohranjati jo je treba vse življenje. Vpliva na otrokov celosten razvoj in njegovo zdravje. Pri pouku so bili učenci bolj zbrani, igre so jih zanimale, učili so se, ne da bi se tega zavedali. Z učenci smo se tudi bolj povezali.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brumen, D. (2012). *Glasovno zavedanje v prvem razredu*. Revija za elementarno izobraževanje, 5 (4), 73–86.
Grginič, M., Zupančič, M., (2004). *ABC-igralnica: didaktične igre s priročnikom: 35 didaktičnih iger*. Domžale: Izolit.

[2] Pišot, R., Završnik, J., Kropej, V. L. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostniko*v. Koper: Annales.

[3] *Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina.* (2018). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

[4] Zorman, A. (2007). *Prepoznavanje glasov in spoznavanje njihovih pisnih ustreznic v maternem in drugem oziroma tujem jeziku*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

Olga Kolar

KOMUNIKACIJA MED UČITELJEM IN UČENCEM – IGRA VLOG

POVZETEK

Pomen primerne komunikacije se močno dotika šolskega polja. Učitelji fokus svojega delovanja vedno bolj širijo iz podajanja znanja v krepitev pozitivne komunikacije ter v razumevanje in občutenje čustev, ki pozitivno učinkujejo na učenčevo motivacijo za šolsko delo in na njegovo dobro počutje v šoli.

V prispevku predstavljamo primer delavnice, kjer z igro vlog dosežemo več ciljev hkrati: spodbujanje nenehnega profesionalnega razvoja in strokovne rasti učiteljev, krepitev pozitivne klime in kulture, spodbujanje osebnostne rasti in doživljanja čustev, krepitev zavedanja pomena pozitivne komunikacije. Avtentična izkušnja prek igre vlog pa pripomore k učinkoviti in trajni izkušnji, ki jo učitelji ponotranjijo in uporabijo v nadaljnjem strokovnem delu.

KLJUČNE BESEDE: šolska klima in kultura, pozitivna čustva, komunikacija, profesionalni razvoj, kakovost, didaktika in metodika

COMMUNICATION BETWEEN TEACHER AND STUDENT – PLAYING ROLES

ABSTRACT:

The meaning of proper communication strongly effects school field. Lately, teachers have been ever more focused from basic meaning of teaching to spreading the awareness of a positive communication, understanding and experiencing feelings, which in turn positively effects the students work motivation and his wellbeing in school.

The article is about a workshop, which was held in our school, and about a variety of achieved goals: promoting continual professional development, strengthening professional knowledge, development of positive school culture, personal growth, experiencing positive emotions and strengthening the meaning of positive communication. The authentic experience in the workshop lends its hand in creating an efficient and durable experience, which the stuff made sure to take home and use in a future teaching process.

KEYWORDS: school culture, positive feelings, communication, professional development, quality, didactics

1. UVOD

V šolski sistem vstopajo posamezniki z različnimi lastnostmi, znanjem, sposobnostmi, navadami, potrebami in željami, kjer vsak prinese v skupnost svoj del kulture in jo tako sooblikuje. Klima izraža subjektivno doživljanje delovnega okolja, odnosov, komunikacije in zadovoljstva. Le te ne gradijo samo zaposleni, pač pa nanjo pomembno vplivajo tudi učenci.

V zadnjem času se potrjuje pomembnost podporne klime, ki je odprta in kjer v medosebnih odnosih med posamezniki prevladujejo prijetna čustva, kjer se posamezniki počutijo dovolj pomembni, sprejeti. Takšna klima omogoča zadovoljevanje potreb in doseganje ciljev (Mikek, 2015).

Na klimo in kulturo zagotovo vplivajo tudi v šoli oblikovani pristopi h komunikaciji med učitelji in učenci. Pomembna je načrtna skrb za vključevanje učencev v komunikacijo, ki je opredeljena z dejavniki, kot so učiteljeva zavzetost, nenehno razmišljanje o pravih didaktičnih pristopih in o izbiri ustreznih gradiv, predvsem pa razumevanje otrokove osebnosti, sprejemanje različnosti, ustvarjanje sproščenega učnega okolja (West Burnham in Harris, 2016).

2. KOMUNIKACIJA UČITELJ – UČENEC

Šolsko okolje predstavlja kontekst, ki daje učencem možnosti za zadovoljevanje potrebe po pripadnosti. Prednost šolskega okolja je, da ob vzpostavljenih bližnjih odnosih zagotavlja pogostost stikov. Najpogostejši obliki socialnih odnosov, ki jih učenci vzpostavljajo in vzdržujejo v šoli ter s tem bolj ali manj uspešno zadovoljujejo svojo potrebo po povezanosti oziroma pripadnosti, so odnosi z vrstniki in odnosi z učitelji.

Učitelji vsakodnevno delujejo kot pomembna odrasla figura v življenju učencev. Predvsem pri mlajših učencih je učitelj skrbnik, ki je odgovoren za emocionalno in fizično blagostanje učenca v odsotnosti staršev. Učitelj učencem zagotavlja varno osnovo, iz katere lahko raziskujejo svojo okolico, in lahko motivira učence k pridobivanju novih znanj (Howes in Hamilton, 1992).

Strokovnjaki omenjajo dva pomembna načina učiteljevega vplivanja na odnose v razredu. Najprej izpostavijo učiteljevo vedenje do posameznih učencev v razredu, ki predstavlja ostalim učencem model, na podlagi katerega svoje sošolce zaznavajo in se do njih vedejo. Tudi metode poučevanja in tipi nalog, ki jih učitelj uporablja pri pouku, določajo način udeležbe učencev v socialnih dejavnostih. Ugotavljajo še, da učenci v učnem okolju, strukturiranem na sodelovalen način, dosegajo boljše učne rezultate in z vrstniki vzpostavljajo bolj pozitivne odnose kot v tekmovalno ali individualistično strukturiranem učnem okolju (Ryan in Patrick, 2001).

Ryan in Patrick (2001) sta proučevali, kako različne dimenzije učiteljevega vedenja v razredu učinkujejo na motivacijo in zavzetost učencev. V longitudinalni raziskavi sta opredelili tri ključne dimenzije, ki vodijo v pozitivne spremembe v motivaciji in zavzetosti učencev:

- Učiteljeva opora: Ta se nanaša na zaznave učencev, da jih učitelj ceni in vzpostavlja osebne odnose z njimi. Učenci, ki pri svojih učiteljih zaznavajo visoko stopnjo podpore, poročajo o višji stopnji interesa pri šolskem delu ter o večjem pričakovanju uspeha.

- Spodbujanje interakcije med učenci: Učitelji se razlikujejo v tem, v kolikšni meri spodbujajo ali celo dovoljujejo učencem, da v zvezi z učnimi aktivnostmi vzpostavljajo stike med seboj. Takšno spodbujanje interakcije ima lahko različne oblike: od dela v manjših skupinah, pa do spodbujanja in oblikovanja učne pomoči med učenci.
- Spodbujanje vzajemnega spoštovanja: Zaznavanje, da učitelj v razredu spodbuja socialno primerjanje in tekmovalnost, načeloma negativno deluje na motivacijo učencev.

Eno od možnosti ozaveščanja pomena pozitivne komunikacije za zdravo šolsko skupnost predstavlja koncept refleksije, ki kot nekoliko širši izraz pomeni ozaveščanje občutkov, mišljenja in vedenja z namenom, da smo se v prihodnje zmožni soočiti z novo izkušnjo z bogatejšim repertoarjem, da se lotevamo stvari z višjega izhodišča. Refleksija predstavlja eno izmed ključnih spretnosti profesionalnega razvoja in predstavlja nasprotje vztrajanju pri avtomatiziranih, ustaljenih vzorcih vedenja (Košir, 2013).

Če omejimo refleksijo le na poročanje o tem, kar se nam je zgodilo, vsekakor ostajamo na zelo površinskem nivoju. Za poglobljeno refleksijo je pomembna določena stopnja introspekcije, uvida v lastna notranja stanja (Wallace, 2007).

Wallace (2007) navaja nekaj osnovnih izhodišč, ki so učitelju lahko v pomoč pri reflektiranju izkušenj v razredu. Na najosnovnejši ravni reflektiranja predlaga naslednje zaporedje vprašanj: Kaj se je zgodilo? Kaj bi rad spremenil in zakaj? Kaj bi moral narediti, da bi lahko prišlo do teh sprememb? Je delovalo? Če je, ali obstaja splošno pravilo, ki ga lahko ponovno uporabim? Če ne, kaj lahko poskusim naslednjič in zakaj?

Reflektiranje lastnih izkušenj je spretnost, ki jo je smiselno uriti že tekom usposabljanja za poklic učitelja, vsekakor pa je primerno orodje za osebnostno rast učitelja (in posledično rast kakovosti šole, v kateri učitelj opravlja svoje delo) v vseh fazah njegove poklicne kariere. Ena od možnosti približevanja načelom refleksije je tudi doživljanje avtentične izkušnje. V ta namen smo na šoli izvedli delavnico (igra vlog), v kateri smo želeli ozavestiti pomen primerne komunikacije, pozitivnih čustev, ustreznih didaktičnih prijemov. Izvedbo delavnice, analizo in ugotovitve predstavljamo v nadaljevanju.

3. IZKUSTVENA DELAVNICA – IGRA VLOG

A. OPIS STROKOVNE SKUPNOSTI

Osnovna šola Oskarja Kovačiča sodi v skupino večjih osnovnih šol. Obiskuje jo več kot 850 učencev (4 oddelki v generaciji), zaposlenih pa je 100 ljudi, od tega skoraj 80 strokovnih delavcev. Kot posebnost lahko omenimo še število stavb. Šola deluje v treh šolskih stavbah, ki so med seboj oddaljene po nekaj kilometrov.

Veliko število učencev posledično pomeni tudi številčno močne strokovne aktive, kar še povečuje pestrost, raznolikost, to pa vodi v strokovno rast tako posameznika kot strokovnega aktiva, posledično pa tudi v višjo kakovost šole. Razdeljenost v več šolskih stavb pa predstavlja slabost. Strokovni delavci z različnih lokacij se manj srečujejo, manj družijo, ne glede na

zagotavljanje več oblik komunikacijskih poti se tudi manj poznajo. Manj je prepletanja, mreženja, posledično nastaja občutek manjše povezanosti.

B. PRIPRAVA IN IZVEDBA IZKUSTVENE DELAVNICE (IGRA VLOG)

Ravnatelj vodi pedagoško dejavnost. Pri tem postavlja učenje v središče, ustvarja, ohranja in spodbuja spodbudna učna okolja, sodelovalno prakso in skupno odgovornost. Usmerja profesionalno učenje in razvoj učiteljev ter skrbi za njihov profesionalni razvoj (Brejc et al., 2019).

V prepričanju, da je zdrava šolska skupnost, ki je prepletena s pozitivno komunikacijo in čustvi ter profesionalnostjo strokovnih delavcev, eden od temeljev in osnov učinkovitega strokovnega dela z učenci, prenosa znanj, izkušenj in vrednot, in ob zavedanju, da ima vsak od sodelavcev kot posameznik skozi leta lastne prakse pridobljen nabor številnih izkušenj, ki jih lahko deli z ostalimi, smo pripravili obliko izpopolnjevanja, strokovne rasti za celoten strokovni kolektiv. Ker smo želeli pravo, avtentično izkušnjo, smo pripravili delavnico v obliki igre vlog. Z njo smo krepili zavedanje pomena profesionalnega razvoja posameznika, nenehne rasti kakovosti pedagoškega dela in skupnosti, spodbujali smo pozitivno klimo in kulturo ter pomen pozitivne komunikacije in edukacije na učenje.

Idejo za izvedbo in vsebino delavnice smo si z dovoljenjem izposodili pri eni od osnovnih šol, ki je podobno dejavnost že uspešno izvedla. Oblikovali smo ožji tim, kjer smo program in vsebino delavnice nekoliko razširili in natančno določili cilje, ki smo jih želeli doseči, predvsem pa smo jo naravnali na svoje sodelavce, učence in kulturo šolske skupnosti.

Strokovna izhodišča, na katerih je delavnica temeljila:

- Pomen (ustrezne) komunikacije.
- Skrb za vzpostavitev pozitivnih čustev, za zdravo skupnost.
- Skrb za zagotavljanje učenčevih potreb po varnosti in sprejetosti kot osnova za zagotavljanje njegove potrebe po pridobivanju znanja.
- Komunikacija in odnosi kot del sodelovalne kulture in klime šole.
- Kakovost v šoli kot ciklični proces nenehnega izboljševanja.
- Profesionalni razvoj kot nenehno izboljševanje lastne prakse.

Napisana izhodišča niso strokovna novost. Uresničevanje oziroma ponotranjenje pa je kdaj zaradi različnih vzrokov postavljeno ob stran. Učinek ozaveščanja vloge in pomena naštetega pa je največji preko izkustvenega učenja. Tako smo želeli člani tima, ki je pripravljal izkustveno delavnico v obliki igre vlog, na začetku šolskega leta sodelavce postaviti v vlogo učenca. Z njihovo aktivnostjo v delavnici smo jih želeli učinkovito spomniti, kako je biti »učenec« in občutiti vse tisto, kar učenci lahko občutijo, smejo občutiti, bi želeli občutiti v komunikaciji z učitelji ali med seboj. V izkustveni delavnici smo tako pripravili izvedbo enega šolskega dne v obliki štirih ur pouka za tri oddelke »učencev« in skupne razredne ure na način, kot ga imajo učenci vsak dan pouka v šolskem letu.

Priprava je potekala v manjši skupini, da bi zagotovili čim večjo avtentičnost. Organizacija delavnic in predstavitev teoretičnih izhodišč je bila naloga vodstva šole (ravnateljica in obe

pomočnici ravnateljice). Med sodelavci so bile izbrane štiri strokovne sodelavke, ki so bile pripravljene prevzeti vlogo »učitelja«. Z vsebino in namenom delavnic so bile tako seznanjene samo one. Vsaka od jih je prevzela eno od naslednjih vlog (tipi »učitelja« glede na komunikacijo oziroma učni stil):

- »Učitelj 1« (SLJ): Prijazno, a povsem nezahtevno z namenom opozoriti na pomen notranje diferenciacije, skrb za pozitivno komunikacijo in čustva.
- »Učitelj 2« (NAR): Prijazno, dinamično, z elementi sodelovalnega učenja z namenom poudariti pomen didaktične pestrosti, zagotavljanja učenčeve potrebe po varnosti in sprejetosti, vloge večsmerne komunikacije in občutenja pozitivnih čustev.
- »Učitelj 3« (SLJ): Strogo, a pasivno z namenom poudariti pomanjkanje zagotavljanja učenčeve potrebe po varnosti in sprejetosti, izpostaviti manj ustrezno okolje, negativna čustva, enosmerno komunikacijo in manj primerne didaktične poti, ki zavirajo komunikacijo in razvoj pozitivnih čustev.
- »Učitelj 4« (TJN): Pestro, a prezahtevno z namenom poudariti pomen notranje diferenciacije, zagotavljanja učenčeve potrebe po varnosti in sprejetosti ter krepitve pozitivnih čustev.

Ostali sodelavci, udeleženci delavnic so bili z vsebino programa in organizacijo dneva seznanjeni dan pred izvedbo. Takrat so jim bila na uvodnem delu podana tudi teoretična izhodišča s področja kakovosti, profesionalnega razvoja, pozitivnih odnosov in komunikacije ter oblikovanja zdravega učnega prostora.

Za zagotovitev doseganja vseh ciljev izkustvene delavnice smo predhodno poskrbeli za nekaj organizacijskih in vsebinskih izhodišč:

- Oblikovanje oddelkov: Razporejenost sodelavcev v 3 skupine, vsak oddelek 22 »učencev« za zagotovitev čim bolj pristnega okolja, oddelki oblikovani po abecednem zaporedju priimkov sodelavcev (cilj: podoživeti občutja učencev, vstopiti v novo situacijo, avtentičnost, mreženje in teambuilding).
- Navodilo »učencem«, da pri pouku ravnajo tako, kot bi želeli, da ravnajo njihovi učenci (cilj: zagotoviti sodelovanje vseh sodelavcev, avtentičnost).
- Štiri ure pouka, dinamičen urnik, vsaka ura v drugi učilnici (cilj: podoživeti utrujenost po zadnji uri z namenom razumeti utrujenost in manjšo zbranost učencev v drugi polovici šolskega dneva, razmišljati o variacijah pristopov v komunikaciji).
- Razredna ura kot analiza dneva, delitev izkušenj, opažanj, čustev, sinteza.
- Organizacija prehrane: Malica v učilnici časovno vpeta v urnik in organizacijsko načrtovana tako kot pri učencih (cilj: podoživeti vlogo učenca, njegov urnik dneva).
- V vsakem oddelku določen »skriti opazovalec«, nalogo so dobili trije sodelavci dan pred izvedbo (cilj: opazovati dinamiko skupine, odnose (relacija: učenec-učenec, učenec-učitelj), morebitno spreminjanje dinamike odnosov od prve do zadnje ure).
- Hitro anketiranje »učencev« ob koncu 1. in 4. ure (cilj: ugotoviti morebitne razlike med počutjem po 1. in 4. uri s predvidevanji, da bo po 4. uri stopnja utrujenosti višja).
- Hospitacije vodstva (cilj: preverjanje doseganja zastavljenih ciljev delavnice).

Izvedba izkustvene delavnice je potekala tako, kot je bilo načrtovano. Zaznali nismo nobenih večjih, bistvenih odstopanj, motenj.

C. ANALIZA IZKUSTVENE DELAVNICE IN KONČNE UGOTOVITVE

Ker take oblike izobraževanj samostojno še nismo izpeljali, je bila zanimiva prva reakcija sodelavcev ob napovedi delavnic: zaznati je bilo osuplost, negotovost pred neznanim, ko sodelavci niso vedeli, kaj naj pričakujejo, pa tudi pričakovanje. Učitelji, ki običajno vodijo, so postali vodeni. Glede na navodila in smernice so se morali prepustiti temu, k čemur smo jih predhodno napeljali s teoretičnimi izhodišči.

Načrtovani »šolski dan« se je po pouku in krajšem odmoru za kosilo zaključil s skupnim srečanjem vseh strokovnih delavcev. Zaključno druženje je bilo namenjeno razpravi, analizi aktivnosti dneva in sintezi, pogovor je bil voden s strani snovalcev programa. Aktivnost je bila poimenovana kot »razredna ura«.

V analizi smo vsako izpeljano uro analizirali z več vidikov:

- Vidik učencev (strokovna oznaka ure (didaktika, komunikacija, odnosi), počutje, druga opažanja).
- Vidik skritih opazovalcev (dinamika skupine, tudi v povezavi s stilom poučevanja).
- Vidik učitelja (predstavitev izvedenega učnega stila in njegov namen, komunikacija, počutje).
- Druge posebnosti, dodane k posamezni vlogi učitelja (npr. zamuda, telefon).
- Predstavitev rezultatov (merjenje počutja po 1. in 4. uri).

Temeljita razprava je pripeljala do spoznanj:

- Tako učenci kot opazovalci so zaznali in občutili učni stil učitelja, ga povezali s tipom komunikacije, v analizi so tudi razpravljali o pozitivnih elementih in morebitnih pomanjkljivostih vsakega stila.
- Učenci so občutili vpliv učnega stila in komunikacije na lastno počutje in čustva, ki se ob tem porajajo. Večinoma so izpostavili (ne)sprejemanje, (ne)zagotovljen občutek varnosti in sprejetosti, izpostavili so občutek relativnega doživljanje časa (»dolge« in »kratke« ure), ki je odvisen od stila učitelja.
- Kljub večkratnim predhodnim opozorilom so nekateri sodelavci igrane učne stile sodelavk povezovali z osebo, ki je učitelja igrala, kar se lahko izkaže kot slabost, predvsem pri liku nezainteresiranega, pasivnega in strogega učitelja. Omenjeno je izpostavila tudi učiteljica, ki je ta lik igrala.
- Kljub želenemu učinku, ki smo ga z določenim učnim stilom želeli doseči, ga učenci zaradi osebnosti določene učiteljice niso zaznali v taki meri, kot bi si želeli snovalci izobraževanja (prezahtevnost pouka nemščine je nekoliko omilila osebnost, učiteljica se tega niti ni zavedala).
- Skriti opazovalci so izpostavili delovanje skupine, razvijanje komunikacije tekom dneva, (ne)povezanost zaradi pestro sestavljenih oddelkov (sodelavci predmetne,

razredne stopnje). Sledenje navodilom učitelja je bilo pogojeno z njegovim učnim stilom, nekateri učenci so ravnali mimo pravil dogovorjenega (kava pri pouku).

- Sodelavke v vlogi učitelja so izpostavile zahtevnost dodeljene vloge tako z vidika same priprave na strokovno delo in sloga izvedbe (strogost, hladnost, nezainteresiranost) kot tudi z vidika občutij, čustev, ki so jih doživljale ob nastopu pred kolegi: trema, negotovost zaradi določitve učnega stila (»Sem morda v resnici taka?«).
- Rezultati anketiranja počutja učencev po 1. in po 4. uri niso povsem potrdili predvidevanj, da so učenci po 4. uri bolj utrujeni. Delno se je pokazala korelacija med učenčevim počutjem in učiteljem oziroma njegovim poučevanjem in komunikacijo z učenci - (ne)sprejemanje učencev. Res pa je, da je bila meritev opravljena na osnovi enkratnega dogodka.
- V zaključnih ugotovitvah je bil izpostavljen pomen odnosov, sprejemanja, komunikacije z učenci, ki je tako kot didaktični pristop pomemben pri zagotavljanju zdrave skupnosti. Izoblikovana so bila tri ključna vodila za nadaljnje delo v naslednjih vprašanjih: Še veš, kako je bilo? Moraš kaj spremeniti? Moraš kaj okrepiti? Vprašanja so pravzaprav sorodna izhodiščem, ki jih izpostavlja Wallace (2007) za potrebe nenehne samorefleksije učiteljevega dela.

Ob koncu smo s strani sodelavcev želeli pridobiti še oceno delavnic (vsebina, organizacija, učinek), zagotovili smo anonimnost. Sodelavci so pohvalili pristop in idejo (61 %), moč avtentične izkušnje (65 %), mnogi so omenili, da bodo izpostavljena področja vodilo pri njihovem delu z učenci (61 %). Izražene so bile tudi pohvale timu za idejo in kolegicam, ki so igrale vlogo učiteljic (6 %). Nekateri posamezniki so v anketi navedli, da niso spoznali nič novega (7 %), menili so, da že sedaj svoje delo opravljajo na način in po izhodiščih, kot je bilo predstavljeno (6 %), nekaj pa jih na vprašanja ni odgovorilo (6 %). S končno oceno smo bili v timu zelo zadovoljni.

Naknadno je bila narejena tudi evalvacija med člani razširjenega tima, ki je delavnice pripravil. Poiskali smo pozitivne elemente izvedbe, pa tudi nepričakovane vplive (kot npr. osebnost učiteljic) ali nepričakovane ugotovitve (ne povsem izkazana povezava med utrujenostjo in zaporedno učno uro). Sodelujočim učiteljicam so delavnice pomenile strokovni izziv in samopotrditev.

Če primerjamo učinke delavnice in izražena stališča, mnenja in občutke sodelavcev ob izvedbi igre vlog s ključnimi dimenzijami motivacije in zavzetosti učencev, ki jih izpostavita Ryan in Patrick (2001), lahko ugotovimo, da smo potrdili vse njune ugotovitve. Učenci, ki so zaznali učiteljevo oporo in z njim vzpostavili komunikacijo, so imeli večjo motivacijo za delo. Učne ure, kjer se je spodbujala interakcija med učenci, so bile učencem prijetnejše. Pri učni uri, kjer je bila onemogočena dvosmerna ali večsmerna komunikacija in kjer je bilo zaznati odsotnost pozitivnih čustev, so se učenci počutili neprijetno.

Z vidika vodenja šolske skupnosti lahko ugotovimo, da smo na način, kot so potekale delavnice, dosegli več ciljev: od druženja, mreženja, povezovanja, krepitve pozitivne klime in kulture, spodbud v osebnostni rasti, doživljanju čustev in ustrezne komunikacije ter zavedanju pomena le teh do krepitve strokovnega razvoja z vidika didaktike in metodike.

4. SKLEP

Košir pravi, da uspeh komunikacije ne bo izostal, če bomo vsi udeleženci komunikacije pozabili na predsodke, prenagljene sodbe, neprilagodljiva pričakovanja, želje, da bi druge spreobrnili, ozdravili ali popravili, nepremagljiv občutek, da moramo zmagati, strah, da bi izpadli neumni, potrebo po obvladovanju položaja in na misel, da poznamo vse odgovore zaradi dosežene izobrazbe in raznih priznanj. Storimo torej vse, kar je v naši moči, da se jasno in razumljivo izrazimo in da pozorno spremljamo sporočila svojega komunikacijskega partnerja (1999).

Menimo, da smo z delavnicami sledili zgoraj zapisanemu. Ozavestili smo pomen krepitve pozitivne komunikacije oziroma smo dosegli cilje, ki smo si jih zastavili pred izvedbo. S takim pristopom skrbimo za nenehno izboljševanje kakovosti šole, vzpostavljamo pozitivno klimo in podporno šolsko kulturo, ki posledično ponovno vplivata na krepitev pozitivnih medsebojnih odnosov in izboljšanje komunikacije.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brejc, M., Bezjak, S., Cankar, G., Grašič, S., Jurič Rajh. A., Kranjc, T., … Slivar, B. (2019). *Področja in standardi kakovosti v vrtcih in šolah.* Ljubljana: Šola za ravnatelje.

[2] Howes, C. in Hamilton, C. E. (1992). Children's relationships with child care teachers: Stability and concordance with parental attachments. *Child Development, 63,* 867–878.

[3] Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli.* Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.

[4] Košir, M. (1999). Komunicirati ali kako graditi skupnost. *Vzgoja in izobraževanje* 3, 23–28.

[5] Mikek, K. (2015). *Organizacijska kultura in klima v šoli.* (Doktorska dizertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[6] Ryan, A. M. in Patrick, H. (2001). The classroom social environment and changes in adolescents' motivation and engagement during middle school. *American Educational Research Journal, 38*, 437−460.

[7] Wallace, S. (2007). *Teaching, tutoring and training in the lifelong learning sector*. Exeter, VB: Learning Matters.

[8] West–Burnham, J. in Harris, D. (2016). *Komunikacija – ključ do uspeha.* Ljubljana: Rokus Klett.

Tadej Kolar

PRAKTIČNI POUK RAČUNALNIŠTVA NA DRUGAČEN NAČIN

POVZETEK

Težave, ki se pojavljajo pri poučevanju dijakov s posebnimi potrebami na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana in v precejšnji meri vplivajo na učne rezultate, so tudi motnje pozornosti in koncentracije. Dijaki pri klasičnem frontalnem delu in dolgotrajnem sedenju v šolskih klopeh težko sledijo učiteljevi razlagi, pri urah posledično večkrat prihaja do konfliktov med njimi ter med dijaki in učiteljem. Rezultati dijakov so slabši kot bi lahko bili. V referatu so prikazane metode, s katerimi je učitelj praktičnega pouka računalništva korenito spremenil način dela v razredu. Pri tem pa, tudi s pomočjo gibalne aktivnosti, izboljšal zbranost dijakov in klimo v razredu, predvsem pa tudi učne rezultate.

KLJUČNE BESEDE: gibalna aktivnost, prijetni občutki, posebne potrebe, pouk računalništva.

A DIFFERENT WAY OF PRACTICAL LESSONS IN COMPUTER SCIENCE

ABSTRACT

Difficulties encountered in teaching special needs students at the Institution for the Deaf and Hard of Hearing Ljubljana, which have a significant impact on learning outcomes, are also attention and concentration disorders. Students in classical frontal work and sitting in school benches for a long time find it difficult to follow the teacher's interpretation; The students' results are worse than they could be. The paper presents the methods by which the teacher radically changed the way of working in class. In doing so, they also improved student attention, concentration, classroom climate, as well as learning outcomes, mainly through physical activity.

KEYWORDS: physical activity, positive feelings, special needs, computer lessons.

1. UVOD

Gibalna dejavnost pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna telesna dejavnost pa vpliva tudi na njihovo splošno dobro počutje, kar doprinese k pozitivni klimi v razredu. Odločili smo se, da pri poučevanju praktičnega pouka računalništva na ZGNL uvedemo drugačen način dela, pri katerem bi gibanje postalo del šolske ure.

2. METODE DELA V RAZREDU

V razred smo postavili blazine za sedenje, avtomat za čaj, spremenili določena pravila. Dijaki se lahko med poukom prosto gibljejo, si skuhajo čaj, lahko se presedejo s stola na blazino ali poslušajo razlago stoje. Pri tem morajo ostati spoštljivi do učitelja ter drug do drugega, upoštevati morajo osebni prostor posameznika ter aktivno sodelovati pri pouku.
Spremenili smo tudi način poučevanja. Če je le mogoče, frontalno razlago opuščamo. Več je sodelovalnega, timskega dela, kjer morajo dijaki sodelovati med sabo. Odgovore na vprašanja, ki se porajajo med učno uro iščemo skupaj. Pri delu poleg stacionarnih računalnikov, ki jih imamo v učilnici, zaradi mobilnosti večkrat uporabljamo mobilne telefone ali tablične računalnike. Uporabljamo različna učna gradiva, pomagamo si z iskanjem podatkov v spletu. S tem hkrati spoznavamo posledice informacijske onesnaženosti. Pri delu prav tako uporabljamo metode kot je učenje računalništva brez računalnika, gledališka pedagogika… Pri utrjevanju pa uporabljamo različne spletne aplikacije, kot je Kahoot.
Opisan način poučevanja uporabljamo šele od začetka šolskega leta 2018/19. Vendar se ga poslužujemo v vseh višjih letnikih programa Računalnikar in Tehnik računalništva. Ker dijake in njihov način učenja ter rezultate dela s prejšnjih let že poznamo, smo lahko primerjali rezultate z letošnjimi.
Vsekakor smo ugotovili, da pri omenjenem načinu dela ne prihaja več do zelo izrazitih motenj pozornosti in koncentracije. Dijaki, ki so v prejšnjih letih po nekaj minutah pouka postali nemirni in so potrebovali odmor, sedaj težave rešujejo s hojo po razredu. Ker imajo v individualiziranih programih (v nadaljevanju IP) zapisano, da si lahko vzamejo odmor, so ti dijaki običajno za nekaj minut odšli iz razreda. V tem času so bili prikrajšani med drugim tudi za učiteljevo razlago snovi. Z novim načinom dela si lahko dovolijo odmor s sprehodom po učilnici, pri tem pa slišijo tudi učiteljevo razlago.
Na začetku smo bili skeptični, saj nas je skrbelo, da bo gibanje med poukom, priprava čajev itd. slabo vplivalo na ostale dijake, ki si tega ne želijo. Predvsem z vidika motnje koncentracije. Kmalu se je izkazalo, da temu ni tako. V začetku šolskega leta je bil te vrste pouk sicer sprejet kot zabava, kjer se lahko družijo, pijejo čaj, sedijo na vrečah sredi učilnice in ne pri šolski mizi. Po začetni evforiji so se stvari umirile. Večina dijakov se na začetku ure posede za svojo mizo, po želji si pripravijo topli napitek, nato pa normalno sodelujejo pri pouku. Zavedajo se, da se lahko kadarkoli vstanejo, sprehodijo ali presedejo, hkrati pa se zavedajo, da podobno počno tudi drugi in se na njih sploh ne ozirajo. Imamo dijaka, ki večino ur stoji, ampak nam to ni več nič nenavadno.

Opažamo, da so dijaki pri urah veliko bolj zbrani in veliko lažje sodelujejo. Včasih potrebujejo samo en krog po učilnici, da najdejo rešitev za problem, ki se jim pojavi. Samo delo je postalo dinamično, veliko je sodelovalnega učenja. Pozitivni vplivi se kažejo tudi pri ocenjevanjih znanj, kjer predvsem opažamo, da dijaki snov veliko bolje razumejo, manj pa je tudi učenja na pamet.
Seveda pa se moramo zavedati, da so spremembe lahko tudi posledica odraščanja dijakov.

3. ZAKLJUČEK

Omogočanje gibanja med urami pouka zahteva od učitelja večji nadzor in vodstvene sposobnosti. Potrebnih je več priprav in iskanja različnih spletnih pripomočkov in drugih gradiv. Prav tako mora biti učitelj pripravljen na nenačrtovano dinamiko v razredu, ki je predvsem ni mogoče napovedati v naprej. Zaradi tega je tudi samo načrtovanje učne ure težje, velikokrat se zgodi, da praktična izvedba ure ni v skladu z načrtovano. Tako imamo nemalokrat pod opombami učnih priprav zapisano, da se je izvedba ure razlikovala od načrtovane.
Hkrati pa opazujemo, da so fizične aktivnosti med uro za dijake pomembne. Včasih obvezne, da lahko aktivno sodeluje pri uri. Seveda so dijaki, ki še vedno najraje sedijo v klopi, kar jim je tudi dovoljeno.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L., (2006) Physical Activity and Health. United States of America: *Human Kinetics.*

[2] Karpljuk, D., in sod. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[3] Drev, A., Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Dosegljivo: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80

Mateja Kolmanič Šuštar

PRAVILNA DRŽA KOZMETIČNEGA TEHNIKA PRI MASAŽI Z VROČIMI KAMNI

POVZETEK

Hrbtenica je opora človekovega telesa, ki omogoča pokončno držo. Pravilna fiziološka drža je pokončen položaj telesa, pri katerem so mišične strukture kar najbolj sproščene, kosti varovane, poraba energije najmanjša, položaj telesa neboleč. Zaradi notranjih in zunanjih dejavnikov se položaj telesa spreminja, kar pogosto privede do nefizioloških telesnih drž.

Kozmetični tehnik se zaradi narave svojega dela pogosto sreča z nepravilno in prisiljeno držo telesa. Najpogosteje ima tako držo telesa pri postopkih telesnih neg in pri različnih masažah. V zadnjem obdobju je zelo priljubljena masaža z vročimi kamni. Masaža je zaradi uporabe vročih kamnov in specifičnega namena masaže za kozmetičnega tehnika manj fizično naporna. Kljub temu pa prihaja do nepravilnosti v drži telesa pri izvedbi masaže.

KLJUČNE BESEDE: pravilna drža, nepravilna drža, masaža z vročimi kamni, kozmetični tehnik.

CORRECT POSTURE OF A COSMETIC TECHNIQUE FOR HOT STONE MASSAGE

ABSTRACT

The spine is the support of the human body, allowing upright posture. The correct physiological posture is the upright position of the body, in which the muscular structures are as relaxed as possible, the bones are protected, the energy consumption is minimal, and the position of the body is painless. Due to internal and external factors, the position of the body changes, which often leads to non-physiological postures.

Due to the nature of her work, the cosmetic technician often encounters an irregular and forced posture. Most often, she has such posture in body care procedures and in various massages. Recently, hot stone massage has been very popular. Massage is less physically strenuous due to the use of hot stones and the specific purpose of the massage for the cosmetic technician. Nevertheless, there are irregularities in the posture of the body when performing the massage.

KEY WORDS: correct posture, incorrect posture, hot stone massage, cosmetic technician.

1. UVOD

Ena izmed osnovnih značilnosti človeka je pokončna drža telesa. Postopno se je izoblikovala skozi evolucijo človeka. Poglavitna sprememba, ki je omogočila prehod iz štirinožne v dvonožno pokončno hojo, je bila prilagoditev kostno-mišičnih struktur v kolkih in ledveno-križničnem predelu. Ta prilagoditev je zahtevala postopno popolno iztegnitev telesa v kolkih in oblikovanje ustreznega nagiba medenice, skupaj s križnico. [1]
Pokončna drža temelji na anatomskih in nevroloških zakonitostih ter se spreminja skozi vsa življenjska obdobja, od rojstva do smrti. Na spremembe telesne drže vpliva mnogo notranjih in zunanjih dejavnikov. Telesna drža je pri vsakem človeku različna. Spremembe telesne drže so lahko počasne ali hitre, njihova dinamika pa je odvisna od pogostosti in sile dražljaja. Vse spremembe telesne drže pa lahko privedejo najprej do bolečinskih stanj, kasneje pa do kroničnih obolenj kostno-mišičnih struktur. [2]
Na podlagi standardiziranih testov in postopkov so določili optimalno oz. ustrezno fiziološko telesno držo. To je drža, ki zagotavlja stabilnost telesa v položaju stoje. Za vzdrževanje pravilne drže je potrebna aktivnost živčno-mišičnih struktur, pri tem pa je bistven nadzor telesa v prostoru.
Nepravilno držo opredeljujejo nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih okončin, ki niso posledica okvar na kostnem in živčno-mišičnem sistemu, temveč izhajajo iz nezadostnega in nepravilnega delovanja mišic in se jih da povsem popraviti. Oseba, ki ima deformacijo, le-te z lastno telesno dejavnostjo ne more popraviti. Vsaka funkcionalna motnja, ki traja dlje časa, lahko preide v deformacijo. [3]

2. TELESNA DRŽA

Telesna drža pomeni pokončen položaj telesa človeka, pri katerem so sklepi in obsklepne strukture najmanj obremenjeni. Za poznavanje telesne drže moramo poznati anatomske značilnosti hrbtenice.

A. HRBTENICA IN VRETENCA

Hrbtenica je opornica trupa in skrbi za pokončen položaj telesa. Je več segmentni organ, ki poteka od lobanje do medenice. Sestavljena je iz 33 oz. 34 vretenc. [1] Za lažjo obravnavo je hrbtenica razdeljena na pet segmentov, ki si od zgoraj navzdol sledijo v naslednjem zaporedju:

- 7 vratnih vretenc,
- 12 prsnih vretenc,
- 5 ledvenih vretenc,
- 5 križnih vretenc,
- 4 ali 5 trtičnih vretenc.

Osnovni funkcionalni element hrbtenice sestavljajo dve sosednji vretenci in vmesna medvretenčna ploščica. Zadaj sta sosednji vretenci med seboj povezani preko dveh fasetnih sklepov. Hrbtenico stabilizirajo vezi, ki potekajo znotraj ene funkcionalne enote in vezi, ki potekajo preko preko vseh funkcionalnih enot. Za dodatno stabilnost hrbtenice so pomembne

hrbtne in trebušne mišice. Celoten skelet trupa ima naravno ukrivljenost v obliki dvojne črke S, ta oblika pa blaži udarce in zagotavlja stabilnost trupa. [4]
Vretenca sestavljajo telo, lok, stranski odrastki in trni. Na trne in odrastke so pritrjene vezi in mišice, ki .povezujejo vretenca med seboj. Vretenca so med seboj povezana na dva načina:

- S pravim sklepom, je ploski, slabo gibljiv, med sklepnimi odrastki sosednjih vretenc.
- Vretenca so med seboj povezana s prožnimi medvretenčnimi ploščicami, ki so iz vezivnega hrustanca, v sredini pa imajo zdrizasto jedro.

Povezave med vretenci celotne hrbtenice omogočajo precejšnjo gibljivost in prožnost, čeprav so posamezna vretenca le malo gibljiva. V vratnem delu hrbtenice obračamo glavo v vse smeri, v prsnem delu se lahko nagibamo levo in desno, v ledvenem delu pa premikamo hrbtenico naprej in nazaj. Križnični del ni gibljiv, ker so vretenca zraščena v križnico. Trtična vretenca so ostanek zakrnelega repa in niso gibljiva (Slika 1). [5] Pri pokončni drži, zlasti pri hoji, je potrebno stalno popravljanje telesnih segmentov za vzpostavitev dinamičnega ravnotežja telesa. Te popravke zagotavlja nenehna aktivnost živčno-mišičnega sistema. Poprava drže se izvaja preko principa povratne zanke, ki primerja dejansko stanje z željenim. Ta princip uravnava centralni živčni sistem [1].



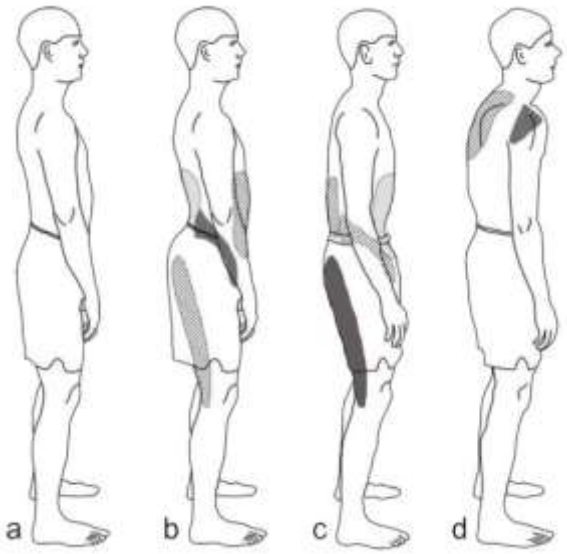
SLIKA 1: Hrbtenica

B. FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA

Kadar govorimo o telesni drži, imamo v mislih držo celega telesa. Pri tem je pomembno, da poznamo vpliv sile gravitacije na telo. Gravitacijska sila izvaja stres strukturam, ki vzdržujejo telo v pokončnem položaju, zato morajo vse strukture delovati usklajeno, za vzdržujejo stabilnost in ravnotežje. Optimalna črta gravitacijske sile, ki deluje na telo, poteka skozi gleženj, koleno, kolčni sklep, trup in glavo in tvori pravilno fiziološko držo (Slika 2). [2]
Pravilno telesno držo označujejo: [povzeto po 7]

- glava je v podaljšku hrbtenice,
- blago izbočen prsni koš,
- nagib hrbtenice glede na horizontalo tvori kot 60 stopinj,
- roke visijo prosto ob telesu, dlani sta obrnjeni proti telesu,
- kolena so iztegnjena, kolena in gležnji približani,

- simetričnost prsnega koša in telesa v frontalni ravni,
- prisotnost štirih fizioloških krivin hrbtenice v sagitalni ravnini.



SLIKA 2: Normalna drža (a) in nepravilne drže v bočni ravnini, lordotična drža (b), ploski hrbet (c), okrogli hrbet (d)

C. NEFIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA

Zaradi ponavljajočih se gibanj in postavitve telesa prihaja do nefiziološke drže telesa. Nepravilnih vrst fiziološke drže je veliko, saj se krivine hrbtenice pri vsakem posamezniku izrazijo drugače glede na notranje in zunanje dejavnike, ki vplivajo na telesni razvoj. Ti dejavniki so: splošno fizično in psihično zdravje, moč in vzdržljivost mišic, dednost, navade, delovno okolje, socialni in kulturni dejavniki, spol, starost, telesna zgradba. Glede na pogoste medsebojne položaje sklepov in krivin hrbtenice ločimo več vrst nefizioloških drž, kot so: kifo-lordotična drža, nazaj nagnjena drža ali refleksna drža, vojaška drža, ploski hrbet in skoliotična drža (Slika 2). [6]

3. MASAŽA Z VROČIMI KAMNI

Masaža z vročimi kamni je dobro poznana po vsem svetu. Pri tej masaži se naravno zglajeni kamni vulkanskega izvora uporabljajo kot pripomoček pri masaži celega telesa. Toplota kamnov sprošča napetost in vzpostavi ravnovesje celega telesa.

Cilj masaže je delovati skladno z uporabo različnih tehnik masaže, aromatičnih olj in toplih kamnov ter sproščanje telesa na najglobljih ravneh njegove strukture.

Blagodejne lastnosti toplih kamnov so poznane že tisočletja. Poznamo dva tipa masaže, ki uporabljata vroče kamne, in sicer LaStone in Hot stone masažo. Korenine obeh segajo daleč nazaj. Poznani sta bili že v kitajski medicini, kjer so kamne uporabljali z namenom stimuliranja akupresurnih točk, meridianov in za izboljšanje delovanja notranjih organov. V Indiji so pred 5000 leti zdravilci ajurvede uporabljali kamne iz rečnih strug, segrete z vročo vodo ali žerjavico za zdravljenje neugodja v telesu. Uporabljali so jih tudi v starodavnem Egiptu, Rimu, Nepalu, Tibetu, Grčiji in Turčiji, kjer so se ti običaji obdržali do današnjih dni. Domorodci iz Kostarike in s Havajev so uporabljali kamne pri nosečnicah, tako da so nanje polagali na soncu segrete ploščate kamne za lajšanje poroda [8].

A. LASTONE MASAŽA OZ. TERAPIJA

Novo odkritje kamnov v terapevtske namene pripisujemo Mary Nelson (leta 1993). Razvila je obliko masaže z uporabo sistema 54 kamnov, segretih na 50 °C (bazaltni kamni), ter 18 kamnov, ohlajenih z ledom (marmorni kamni). To terapijo je poimenovala LaStone terapija. Poleg uporabe kamnov je vključila tudi duhovni element, ki odpira energijske kanale (čakre) v telesu. LaStone masaža je avtorsko zaščitena in jo učijo le za to usposobljeni inštruktorji. Teži k uravnoteženju telesa. Z dodajanjem in odvzemanjem toplote sprožimo v telesu reakcije, ki nam pomagajo k popolni harmoniji telesa. Terapijo začnemo izvajati s polaganjem kamnov ob hrbtenici na energetska središča – čakre. Vroče-hladne obloge telo ogrevajo in ohlajajo ter pripomorejo k telesni ubranosti in harmoničnemu delovanju. Za razliko od vročih kamnov, ki širijo krvne žile in na ta način povečajo cirkulacijo, mrzli kamni žile ožajo. Pri terapijah s hladnimi kamni lahko uporabljamo tudi različne vrste marmorja in kristale.

B. MASAŽA Z VROČIMI KAMNI ALI HOT STONE MASAŽA

Ta masaža prihaja s Havajev in ni avtorsko zaščitena. Včasih so jo uporabljali za prerokovanje, občutek topline, zdravljenje in varnost. Za razliko od LaStone masaže tu ne uporabljajo hladnih kamnov. Masaža z vročimi kamni stimulira krvni obtok, ogreje telo ter pomiri duha. Omogoča ogrevanje mišic, ki jih tako lažje sprostimo. Zato za blagodejni učinek ne potrebujejo zelo intenzivnega dotika. S polaganjem kamnov na prave energijske točke telesa pa masaža z vročimi kamni dovoljuje intenzivnejše blagodejne učinke. Zaradi toplote kamnov in masaže, ki jo ob tem izvajamo se lažje izločajo škodljive snovi in telesu omogočajo boljšo regeneracijo.

Učinki masaže z vročimi kamni:

- zmanjša bolečine in mišične krče,
- zmanjšuje kronični stres in napetost,
- izboljša prekrvitev in pretok limfe,
- izloča toksine,
- poveča prožnost v sklepih, omogoča večjo mobilnost in gibanje,
- blaži menstrualne krče,
- krepi imunski sistem,
- pomaga pri celjenju kosti zaradi izboljšanega obtoka (hranilne vrednosti) v lokalno območje,
- pomaga pri uravnoteženju krvnega tlaka,
- pomaga pri izboljšanju delovanja prebavnega sistema.

Masaže z vročimi kamni ne opravljamo na strankah, ki imajo kožne bolezni (luskavica, ekcemi, glivice, bradavice), virusna obolenja (angina, gripa), povišano telesno temperaturo, epilepsijo, srčna obolenja in srčni vzpodbujevalnik, krčne žile in težave z ožiljem, visok krvni tlak, sladkorno bolezen, rakava obolenja, sončne opekline in vnete akne.
V primeru nosečnosti, visokega krvnega tlaka, težav s srcem, rakavih obolenj in kemoterapije se masaža izvaja le po posvetu z zdravnikom. Stranki svetujemo, da pred masažo ne uživa obilnega obroka hrane, saj lahko med masažo pride do slabosti. Po masaži z vročimi kamni je

telo izsušeno in potrebuje dodatno tekočino za pomoč pri odpravi toksinov iz telesa, zato svetujemo, da po masaži stranka popije kozarec vode oz. uživa več tekočine. [8]

C. MASAŽNI KAMNI

Za masažo se uporabljajo bazaltni kamni vulkanskega izvora. Bazalt je pogosta magmatska kamnina. Sestavljena je iz drobnih zrnc, ki se pojavljajo zaradi hitrega ohlajanja lave. Večinoma so črne barve, v njih pa so silicij, kalcij, natrij in magnezij. Če so prisotni še kakšni drugi elementi, so lahko kamni tudi zelenkasti Minerali iz kamna ne prehajajo v kožo. Da je kamen primeren za masažo, je potrebno več kot stoletno delovanje reke ali morja. Težo in trdoto kamna se lahko ugotovi že na prvi pogled, saj bolj kot je črn, večji sta tudi ti dve lastnosti kamna. Bazaltni kamen je idealen za tovrstne masaže zaradi svoje specifične visoke toplotne kapacitete ter počasnega oddajanje toplote v času masaže. Za različne dele telesa uporabljamo različno velike kamne, ki se prilagajajo delu telesa. Različne tehnike masaže uporabljajo tudi različno število kamnov, med 25 in 50 (Slika 3). [9]

Danes pa vsi masažni kamni niso vulkanskega izvora, ampak so samo oblikovani in obarvani. Zato moramo pred nakupom in uporabo preveriti njihovo pristnost. Prave vulkanske kamne najdemo na vulkanskih področjih, kot so: vzhodna obala Avstralije, južna Italija, Islandija, na Kanarskih otokih in Havajih. [9]

D. PRIPOMOČKI ZA IZVAJANJE MASAŽE IN NJIHOVO VZDRŽEVANJE

Za ogravanje potrebujemo posebne električne grelce, ki segrevajo vodo, v kateri se nahajajo kamni. Električni grelci imajo vgrajene termostate, ki omogočajo konstantno temperaturo vode. Grelci so sestavljeni iz dveh delov: električnega dela in odstranljivega vodnega rezervoarja, v katerega nalijemo vodo. V rezervoar položimo brisačko, da zaščitimo posodo in kamne pred poškodbami. Kamne položimo v rezrvoar in nalijemo vročo vodo (toliko, da so vsi kamni v vodi). Nastavimo želeno temperaturo na termostatu, da se kamni ogrejejo na 50 – 60 °C (Slika 3). [9]



SLIKA 3: Grelec in kamni za masažo z vročimi kamni

Primerno ogrete kamne vzamemo iz vode z lopatko in jih dobro obrišemo. Kadar je kamen prevroč za direktno polaganje na telo, ga mora kozmetični tehnik najprej ohladiti s svojimi rokami, s čimer prevzema del toplote.

Kamne je po masaži potrebno očistiti s tekočim detergentom in toplo vodo, da se odstranijo sledi olja, nato se jih obriše ter razkuži z razkužilom. Počakamo, da se posušijo in jih

pospravimo na primerno mesto, kjer se ne bodo poškodovali zaradi medsebojnega stikanja. Kamne lahko občasno pustimo na soncu, da se s pomočjo sončne energije »naravno prečistijo«, lahko pa jih damo v posodo s soljo in jih postavimo na sonce.
Tudi rezervoar, v katerem segrevamo vodo in kamne, temeljito operemo z detergentom pod toplo vodo, da odstranimo ostanke masažnega olja s sten posode.

4. PRIPRAVA KOZMETIČNEGA TEHNIKA

Ker je prvi cilj stranki zagotoviti sproščanje, je potrebno poskrbeti za pravo okolje in vzdušje. Temperatura prostora mora biti okoli 24 °C, v prostoru ne sme biti presvetlo, saj je rahlo zatemnjen prostor bolj diskreten in sproščujoč tako za stranko kot za kozmetičnega tehnika. Poskrbimo za primerno glasbo, saj je to eden glavnih dejavnikov pri sprostitvi. Glasba ne sme biti preglasna in prehitra.
Za boljše počutje dodamo dišeče svečke. Pri tem je treba paziti, da nimajo preveč izrazitega vonja, saj lahko v kombinaciji z masažnim oljem stranki povzročimo neprijeten vonj in s tem nesproščenost. Pazimo tudi, da je stranka pokrita in sproti odkrivamo samo dele, ki jih masiramo. Seveda pa ne smemo pozabiti na pripomočke, ki jih potrebujemo (Slika 4). [10]
Masažo lahko izvajamo tako na masažni mizi kot na tleh.



SLIKA 4: Priprava na delo

Masaža zahteva fizično in psihično zmogljivost. Zaželeno je vzdrževanje telesne kondicije, npr. s športom, in psihične kondicije z raznimi sprostitvenimi tehnikami (meditacije, joga…). Za dobro izvedbo masaže sta potrebna dobro počutje in sproščenost. Če kozmetični tehnik ni sproščen in umirjen, je energija, ki jo prenaša na stranko preko rok, oslabljena.
Med masažo se je potrebno posvetiti masaži in čim manj govorjenju, ker bo tako učinkovitejša. Masaža z vročimi kamni uporablja tradicionalne masažne gibe, da stranka hkrati občuti roko in kamen. S kamni izvajamo predvsem gibe gladenja pa tudi druge masažne tehnike. Za razliko od drugih masaž kamni delujejo tudi sami. S toplimi rokami terapevt izvaja dolge gibe gladenja in na ta način prenaša del toplote na telo.

Kozmetični tehnik se mora na masažo z vročimi kamni dobro pripraviti, saj se masaža za razliko od ostalih fizično manj naporna. Zaradi tega lahko kozmetični tehnik opusti pravilno držo med masažo, kar lahko vodi v poslabšanje telesne drže, prisiljeno držo med masažo, opustitev pravilne tehnike zaradi lastne bolečine. Med masažo se drži vzravnano, z rahlo pokrčenimi koleni, sproščenimi rameni. Masažna miza mora biti v višini bokov. Skrbeti mora za učvrstitev

prstov na rokah in učvrstitev mišic rok in ramenskega obroča. Najpogostejša poklicna težava so poškodbe hrbtenice, do katerih pride kadar z delom pretiravamo. Potrebno si je dobro razporedi urnik dela in si med posameznimi masažami vzeti dovolj časa za počitek.

5. SKLEP

Brez pravilne drže nam vsi procesi v telesu delujejo manj kvalitetno, kar pomeni tudi slabše splošno zdravje. Poslabšajo se nam lahko presnova, dihanje, delovanje mišic, večja je obraba sklepov in ligamentov. Zardi slabe drže smo pogostokrat brez energije, manj kvalitetno se gibamo. Pogosto so posledice slabe drže tudi bolečina in posledično odsotnost z delovnega mesta.
Slaba drža ima na dolg rok lahko različne posledice:

- Utrujenost - mišice imajo več dela, da nas držijo pokonci (v napačni drži). Porabljajo še več energije z nekvalitetnim gibanjem, kar nas izčrpa,
- Napete mišice v vratu, hrbtu, rokah in nogah. Več kot 80 % težav z vratom in hrbtom je posledica napetih in preobčutljivih mišic zaradi slabe drže,
- Nemobilni sklepi in bolečina. Slaba drža in manjša mobilnost povečujeta možnost za večjo obrabo sklepov, kar sčasoma lahko pripelje do artritisa.

Kozmetični tehnik se mora zavedati pomena pravilne drže med masažo, saj s tem ohranja svojo hrbtenico zdravo, brez bolečin. Tako ohranja svojo delovno aktivnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] N. ŠARABON, R. KOŠAK, M. FAJON, J. DRAKSLAR, Nepravilnosti telesne drže – mehanizmi nastanka in predlogi za korektivno vadbo, Revija Šport, 53 (1), 35-41, 2005.

[2] C. KISNER, L:A: COLBY,Therapeutic exercise: foundation and tehniques, 5th Edition, Philadelphia F.A. Davis Company, 2007.

[3] B. ŠKOF, Šport po meri otrok in mladostnikov, Pedagoški-psihološki vidiki kondicijske vadbe mladih, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

[4] S. HLEBŠ, Funkcionalna anatomija trupa. Skripta za študente Zdravstvene fakultete, Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, 2014.

[5] Š. PLUT, Anatomija in fiziologija človeka. Ljubljana: DZS, 2002.

[6] M. JAKOVLJEVIČ, Raziskovalne metode v fizioterapiji. Ljubljana, Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani. Interno gradivo, 2010.

[7] J. VIDMAR, Kinezioterapija. Ljubljana, Fakulteta za šport, 1992.

[8] D. FLEK, L. JOCHUM, Hot stone masage and Gsem massage, Inner Traditions Internacional, 2008.

[9] http://www.sl.wikipedia.org/wiki/Bazalt, pridobljeno 13.11.2019.

[10] http://www.seredepia-spa.com/Hot stone, pridobljeno 13.11.2019.

Klavdija Kropec

ČIČ NE DA NIČ ALI ZAKAJ V POUK VKLJUČEVATI VEČ GIBANJA

POVZETEK

Naloga sodobnega učitelja je, da vsakemu učencu nudi možnosti za čim bolj samostojno in aktivno pridobivanje kakovostnega znanja, ki spodbuja kritično mišljenje, ga je mogoče spreminjati in uporabiti v novih situacijah ter učenje organizacije, metod, spremljanja in vrednotenja lastnega učenja.

Slovenski učenci v mednarodnih raziskavah dosegajo visoke učne dosežke, a izkazujejo pomanjkanje interesa za učenje in odnosa do šole nasploh.

Glavni namen prispevka je predstaviti nekaj aktivnih metod učenja, za katere menimo, da omogočajo razvoj kakovostnega znanja, večjo vključenost učencev v lastno učenje, oblikovanje njihove realne samopodobe, kreativnosti, sodelovanja in komunikacijskih spretnosti. Pri tem je glavni poudarek na učenju z in ob gibanju, ki je v tradicionalnem učnem procesu praviloma redko prisotno, še več, pogosto je nezaželeno in ne vodi k uresničevanju učnih ciljev.

Preko spremljanja in vrednotenja lastne pedagoške prakse ter dosežkov učencev sem spoznala, da z raznovrstnimi učnimi dejavnostmi, v katere je vključeno gibanje, sodelovanje z vrstniki ter s kvalitetnimi povratnimi informacijami učencem ne ponujamo zgolj možnosti za učenje, temveč tudi spodbujamo in ohranjamo njihovo zadovoljstvo ter veselje do učenja.

KLJUČNE BESEDE: učenje učenja, tradicionalno in sodobno učno okolje, učna aktivnost, gibalne metode.

WHEN YOU SIT THERE IS NO PROFIT OR WHY INCLUDE MORE MOVEMENT INTO THE LESSONS

ABSTRACT

The role of a modern teacher is to offer each child opportunities for independent and active way of gaining quality knowledge, which encourages critical thinking, is changeable and can be used in new situations as well as learning approaches, methods, monitoring and self-learning evaluation.

According to international researches, Slovene pupils achieve high learning results, but show lack of interest for learning and school attitude in general.

The main purpose of this article is to introduce some active learning methods, which in our opinion, enable the development of quality knowledge, higher integration in self learning, shaping their self-image, creativity, cooperation and communication skills. The main focus is on learning with and by movement, which is very rare in traditional learning process, even more – it's often unwelcome and doesn't lead to the goals.

Through monitoring and evaluating my own pedagogical practice and pupils' achievements I realized that using various learning activities (which include movement), peer cooperation and quality feedback don't just offer learning opportunities, but also encourage and maintain their pleasure and joy for learning.

KEYWORDS: Learning to learn, traditional and modern learning environment, learning activity, learning in motion.

1. UVOD

Človeški možgani se nenehno spreminjajo. Imajo visoko zmožnost prilagajanja t. i. nevronska plastičnost, ki je povezana z dnevnimi in drugimi dejavnostmi, v katerih živčne celice nastajajo, rastejo, se aktivirajo in se med seboj, glede na izkušnje, povezujejo. S pomočjo možganov se nenehno učimo, pomnimo, že shranjene informacije pa uporabimo v socialnih interakcijah.
Od sodobnega učitelja se pričakuje, da v učilnicah konstruira spodbudno učno okolje, v katerem posameznik vedno znova ustvarja znanja, veščine in sposobnosti in jih po potrebi spreminja. Če učenje razumemo na takšen način, se vloga učitelja, učenca, socialnega okolja in didaktičnega pristopa močno spremeni.
Rezultati mednarodne raziskave o obremenjenosti slovenskih otrok so pokazali, da so obremenitve v osnovni šoli in z delom za šolo doma dosegle obremenitve odraslih. Otroci, stari 11 let, v šoli in za šolsko delo doma v povprečju presedijo 9 ur [2]. Logično je, da se tudi zaradi tega med učenci lahko zaznajo posledice v obliki znižanja koncentracije, motivacije, delovne aktivnosti in sproščenosti, le-te pa vplivajo na otrokovo samopodobo, zanimanje za delo, počutje, medsebojne odnose, vzdušje v razredu ipd. Učitelj mora zato prilagajati svoje delo in omogočiti otrokom sprostitev. Najboljšo sprostitev pa otrokom predstavlja gibanje.
Ker je potreba po gibanju otrokova naravna potreba, ga lahko vključimo kot nevsiljiv način pridobivanja, utrjevanja ali preverjanja učnih vsebin. Gibanje spodbuja razmišljanje, utelešenje kognicije in s tem boljše predstave o učni snovi, spoznavanje bolj raznolikih načinov učenja, aktivira sproščanje nagrajevalnega hormona dopamina, ki ima vpliv na zmožnost učenja, ter endorfinov, ki povzročajo dobro počutje, na dolgi rok pa omogočijo fizično zdravje in dobro psihično počutje.

2. UČENJE IN ZNANJE

A. KAKO SE UČIJO ČLOVEŠKI MOŽGANI?

Poznavanje in razumevanje zmožnosti možganov je pomembno za lastno prepričanje o učenju, motivaciji, načrtovanju učenja, za načrtovanje poučevalne strategije ter intervencije ob morebitnih primanjkljajih na posameznih področjih učenja.
Učenje ne vpliva pomembno le k izboljšanju kognitivnih zmožnosti, kot so spomin, pozornost, reševanje problemov, ustvarjalno mišljenje, uporaba jezika itd., temveč tudi zmožnosti posameznika, da se prilagaja in doseže uspeh kljub težavam, ki jih ob tem, ali nasploh, lahko ima.
Možgani niso narejeni za pasivno odslikavanje zunanjega sveta, temveč za kreativno delo, s katerim vedno znova ustvarjajo realnosti, le-te nenehno spreminjajo in preoblikujejo.
Učenje, raziskovanje in izobraževanje so dejanja, ki imajo postavljen jasen cilj, to je pridobivanje in hranjenje informacij, spretnosti in veščin. Tukaj je ključen spomin, ki ga lahko opišemo kot shrambo slik, čustev in drugih informacij, ki jih vsakodnevno pridobivamo.
Skrivnost uspešnega učenja je shraniti informacije v dolgoročni spomin. Informacija, ki jo človek pridobi, se v začetni fazi, za od 15 do 30 sekund, shrani v kratkoročnem spominu. Če to informacijo obnavljamo, tako da vadimo, razmišljamo o pridobljeni informaciji, jo umsko premlevamo, se le-ta preseli v delovni spomin, kjer se hrani do 30 sekund. Če želimo, da se

informacija zapiše v dolgoročni spomin, je nujno znanje ponavljati in preizkušati v novih situacijah.
Kitajski rek – Povej mi, in pozabim. Pokaži mi in si zapomnim. Vključi me in bom razumel. – je še kako resničen in pomemben, saj nam izsledki nevroznanosti dokazujejo pomemben pozitiven učinek spodbudnih učnih okolij na nevronsko rast in sposobnost učenja vse življenje. Kako pa učenci znanje pridobivajo v naših učilnicah?

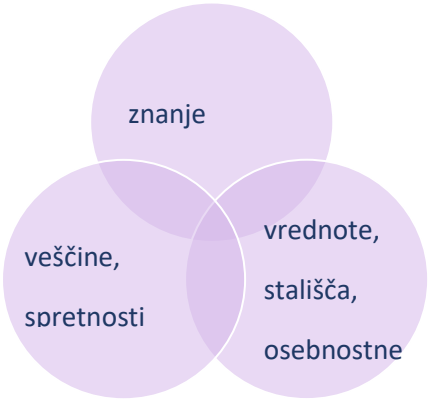
B. UČNO OKOLJE V NAŠIH UČILNICAH

V 2. a členu Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja je navedeno, da smo v šolah dolžni zagotavljati varno in spodbudno učno okolje za optimalen razvoj posameznika, neglede na njegov spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, rasno in etično pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo oz. invalidnost.
Ko se ozremo po naših učilnicah, (pre)pogosto srečujemo zgolj tradicionalen učni proces, ki je usmerjen pretežno na aktivnost učitelja. Ta narekuje hitrost in način učenja, kjer je poudarek na verbalizmu, pomnjenju in reprodukciji. Od otroka se sicer pričakuje, da je aktiven, saj mora poslušati učiteljevo razlago in jo skušati dojeti, vendar pa ga učitelj le seznanja s spoznanji, ki jih je v lastnem izobraževalnem procesu ustvaril on sam, otrok pa nima ali pa ima le malo možnosti za izražanje svojih zamisli.
Povratno informacijo o svojem znanju največkrat dobi v obliki ocene, večinoma zgolj ob zaključku obravnave učne snovi. Takšna informacija v smislu prav, narobe, popravi, še enkrat, ponovi ipd., brez nasveta, kako izboljšati svoje znanje, ne spodbuja notranje motivacije za učenje, v učencu spodbuja obrambne mehanizme in celo izogibanje učni komunikaciji.
V svojem delu je Rutar [3] zapisal: »Red sveta mora v učilnicah spoznavati učenec, ne učitelj; njegova naloga ni, da svoje razumevanje reda sveta prenese na učence, temveč je ta, da učencem pomaga odkriti red na njihov način.« Pri tem Rutar zmožnost odkrivanja reda v svetu poimenuje kot inteligenco.
V sodobnem učnem okolju učitelj torej namesto podajalca znanja prevzema vlogo učitelja, ki ima na razpolago odprta in provokativna vprašanja ter pristope, ki bodo učence motivirala k razmišljanju in iskanju novih odgovorov. Posveča se izboljšavam v organizaciji pouka, kakovostnemu opazovanju učenca, učnim »magnetom« in oblikovanju povratne informacije za učenca, da bi le-ta lahko v kritičnem obdobju pridobil čim več izkušenj oz. znanj in jih tudi predstavil. V takšnem okolju se težišče dejavnosti usmerja bolj na učni proces kot na vsebino samo.
Za doseganje znanja pa je potrebno, da so učenci pri učnih dejavnostih čim bolj aktivni, saj je znanje, ki ga dosežejo z lastno aktivnostjo, popolnejše in trajnejše kot tisto, ki ga pridobijo pasivno. Ker je otrokom omogočeno več iniciative, bo učitelj pogosto naletel na vprašanja, na katera nima odgovorov, zato se mora nenehno izpopolnjevati, otroke pa učiti iskati informacije v različnih virih.
Pri načrtovanju pouka mora biti kreativen, načrtovati mora učne cilje in glavne smernice pouka, sam proces pa v veliki meri prilagajati pobudam učencev.
V spodbudnem učnem okolju je potrebno vsakemu otroku omogočati, da se uči na zanj najustreznejši način, si z uspešnostjo dviguje motivacijo in s tem olajša ter omogoča razvoj na socialnem, čustvenem, intelektualnem in telesnem področju.

Aktiven pouk dviga učno učinkovitost učenca, ta se lažje osredotoča na delo in sodelovanje, veča se njegova osebna odgovornost za spreminjanje razrednega učnega okolja ter se hkrati zmanjšujejo morebitni slabi vedenjski in učni vzorci.
Učenec se v takšnem procesu bolje počuti, lažje razvija svoja močna področja, dosega boljše rezultate, učinkoviteje odpravlja zaznane šibkosti, razvija boljšo samopodobo in se uči učiti.
Vsak otrok se mora v takšnem okolju počutiti sprejetega, čutiti, da je pomemben član skupnosti, da ima pravico uporabljati in skrbeti za skupni prostor ter znanje in da se čuti varnega. Učinkovito učenje je namreč zelo odvisno od izkušenj, ki jih imajo učenci v učilnicah. Še tako dobra učna metoda ne more zmanjšati stresa ali negativnih izkušenj, ki jih učenci ob tem lahko doživijo.
Pouk je potrebno načrtovati v skupinah, v katerih je ob vertikalni omogočena tudi horizontalna komunikacija. Učno okolje preko socialnih stikov namreč omogoča razvijanje interakcij in socialnih veščin, s tem pa doživljanja in sprejemanja drugačnosti, izkušnje samoudeleženosti, strpnosti in solidarnosti.
V spodbudnem učnem okolju učitelj posebno skrb torej namenja procesu učenja, oblikovanju novih oblik vedenja, iskanju učnih "magnetov", kvalitetni povratni informaciji ter sodobnim in raznolikim učnim aktivnostim. Menimo, da je to okolje, s katerim bi lahko ohranili visoke dosežke slovenskih učencev, hkrati pa izboljšali njihov odnos do učenja in šole.

C. Učenje učenja

V svojem delu Ažmanova [1] pravi, da je učenje učenja mogoče pogledati s treh temeljnih področij. To so znanje, spretnosti in veščine ter vrednote, stališča in osebnostne lastnosti.



SLIKA 1: Tri temeljna področja.
kompetence učenja

Vsako od teh sestavin lahko povežemo s posameznimi področji učenja. Znanje se navezuje na kognitivni vidik učenja, spoznavni procesi, veščine in spretnosti se povezujejo z metakognitivno sposobnostjo oz. zavedanjem lastnega spoznavnega procesa, vrednote, stališča ter osebnostne lastnosti pa z motivacijsko-čustvenimi dejavniki.
V nadaljevanju prispevka se osredotočamo predvsem na metakognitivno sposobnost ter motivacijske dejavnike učenja. To sta področji, kjer slovenski učenci na mednarodnih testiranjih izkazujejo nižji interes.
Metakognitivne strategije zajemajo strategije za načrtovanje učenja, spremljanja in nadzora ter usmerjanja učenja. Motivacijsko področje pa je močno povezano s socialnim kontekstom in

vključuje vrednote, stališča, čustva ter ožje in širše učno okolje. V to področje sodijo motivacija za učenje, uravnavanje pozornosti in koncentracije, učinkovita izraba časa ter uravnavanje čustev med učenjem.
Podatki raziskav kažejo, da fantje v primerjavi z dekleti v povprečju dosežejo nižje učne rezultate. Nekateri raziskovalci trdijo, da bolj kot spol, starost, dejavnosti prostega časa ipd., na dosežke vpliva prav obvladovanje učnih strategij. Pomembna naloga učiteljev je danes torej omogočiti učencem spoznavanje učnih stilov in strategij učenja in jih tako opremiti za uspešno samostojno učenje.
Učenje spodbujamo z uporabo raznolikih metod, pri čemer velja, da v osnovi nobena izmed njih ni slaba. Pomembno je, da učitelj pozna in obvlada raznolik nabor učnih metod ter se odloči, kdaj in katero metodo bo izbral za doseganje posameznega cilja. Učitelj je tisti, ki mora razviti občutek za pravo mero individualnega, frontalnega in skupinskega pouka, saj ima vsaka izmed njih tako pozitivne kot tudi negative učinke.

3. GIBALNE METODE POUČEVANJA

Gibanje je osnovna človekova potreba. Že v ranem otroštvu človek z gibanjem razvija svoje motorične spretnosti, ob tem pa spoznava in raziskuje svet in se uči. Gibanje ima pozitivne učinke na človekovo fizično, kognitivno, socialno in čustveno področje. Z gibanjem krepimo svoje zdravje, sproščamo telo in zmanjšujemo napetosti ter povečujemo splošno človekovo storilnost [4].
Gibanje ima pomembno vlogo predvsem v otroštvu. Še zlasti v prvih letih šolanja imajo otroci naravno potrebo po gibanju. Le-to ima velik vpliv na otrokovo zdravje, sposobnost koncentracije, sproščenost, socialno vključenost, stopnjo samostojnosti, zmanjšuje čustvene in vedenjske težave ter razvija delovne navade. Ugotovljeno pa je, da gibanje prispeva tudi k lažjemu učenju. Gibanje pomaga organizirati možgane, spodbuja rojstvo novih nevronov in razvija povezave med njimi.
Za otroke je priporočena vsaj ura zmerne do visoko intenzivne vadbe dnevno. Raziskave kažejo, da je večina slovenskih otrok do zaključka drugega izobraževalnega obdobja dovolj gibalno dejavna in se radi ukvarjajo s športom. Večina otrok se vključuje v različne šolske športne dejavnosti, mnogi tudi v športne klube izven šole. Takoj po trinajstem letu starosti pa delež gibalno aktivnih otrok upade.
Na gibalno aktivnost otroka pomembno vpliva domače okolje. Vse družine nimajo enakih možnosti za udejstvovanje otrok v družinskih in izven šolskih športnih dejavnostih. S starostjo otrok pa se zvišuje tudi čas, ki ga otrok preživi v šoli in za šolo. Ob tem se nehote samo po sebi postavi vprašanje, kaj lahko šola kot sistem in vsak posamezni učitelj naredi za oblikovanje spodbudnega okolja za učenje, pri čemer se upoštevajo različne faze otrokovega razvoja, njegove potrebe po gibanju ter odpravljajo nekatere negativne posledice vsakodnevnih obremenitev.
Šolski sistem otrokom nudi gibanje pri pouku športa, rekreativnem odmoru, v oddelkih podaljšanega bivanja, pri športnih dnevih, v razširjenem programu šole, šolskih in obšolskih gibalnih dejavnosti.
Kanadski raziskovalec Shepard je ugotovil, da dodajanje gibalne dejavnosti med ostale otrokove šolske obveznosti kljub zmanjševanju časa za druge predmete ne privede do upada

rezultatov na standardnih testih znanja, temveč se učenci z gibanjem lažje učijo, boljše si zapomnijo učno snov, šolski uspeh se jim izboljša. Sočasna uporaba misli, občutkov in gibanja tvori nove nevrone, izboljša povezave med nevroni, učenci so pri pouku bolje razpoloženi, manj nemirni in bolj energični ter motivirani pri učenju.
V času pouka lahko uporabimo različne gibalne aktivnosti, kot so npr. minuta za zdravje, gibalne dejavnosti za sprostitev, lahko pa jih uporabimo tudi kot sredstvo za obravnavo učne snovi in učenje.
Učencem lahko z gibanjem približamo teme iz naravoslovja, družboslovja, matematike, zgodovine, poezije, pripovedi, domišljijskih zgodb, zaporedje dogodkov in informacij itd.

Prikazovanje vsebine z gibom ali metoda ustvarjalnega giba je dejavnost, ki jo lahko uporabimo pri vseh predmetih. Otrok se pri tej metodi uči, komunicira, ustvarja in sprošča skozi različne gibalne, plesne in rajalne ter socialne igre. Učne vsebine ne izrazi le verbalno, temveč skozi ne tekmovalno gibalno akcijo, s katero izrazi svoj notranji svet. Učenje z gibom nudi možnost učenja skozi umetnost in ustvarjalnost, ob tem pa nudi tudi možnost odkrivanje lastnega gibanja, telesne spretnosti in ustvarjalnosti. Hkrati vplivamo na otrokovo aktivnost, osredotočenost, sodelovanje, zmožnost reševanja problemov, upoštevanje pravil in drug drugega, strpnost, gibalne sposobnosti, samospoštovanje ter odnose v skupini.
Na spodnjih fotografijah predstavljam nekaj gibalnih učnih aktivnosti, ki jih izvajamo pri pouku.



SLIKA 2: Prikazovanje učne vsebine z gibanjem – gozdni plodovi.



SLIKA 3: Učenci v paru vadijo tehniko branja, medtem prosto hodijo po prostoru.




SLIKA 4 in **SLIKA 5**: Doživljanje učne vsebine. Bilo je nekoč.



SLIKA 6: Kako napišemo prošnjo – sestavni deli prošnje v gibu.

Gibalne didaktične igre so igre, pri katerih preko skrbno načrtovanih aktivnostih utrjujemo izbrane učne vsebine različnih področij. Pri tem lahko uporabimo že znane prostočasne gibalne igre, plesno-ritmične igre ob glasbi ter talne igre, katerim prilagodimo pravila in jim dodamo naloge, ki jih otroci rešujejo. Od otroka zahtevajo, da se vanje vključi z besedno in/ali nebesedno komunikacijo, ob tem pa upošteva tudi skupno dogovorjena pravila.



SLIKA 7: Igra gluhi telefon – učenci z gibi (fonomimična metoda) drug drugemu ‘‘berejo’’ in ‘‘zapišejo’’ besede.



SLIKA 8: Kegljanje – učenci podirajo in postavljajo keglje, ob tem zapisujejo račune



Slika 10: Učenci podajajo in lovijo žogo – vaje spomina, seštevanje in odštevanje.

4. SKLEP

Gibanje je ključnega pomena za zdrav življenjski slog posameznika, še posebej za otroke. Danes vemo, da imajo otroci naravno potrebo po gibanju približno vsakih 10 minut, še več gibanja potrebujejo možgani fantov. Porast sedentarnega načina življenja in upad gibanja v vsakodnevnem življenju otrok in odraslih učiteljem daje možnost in zavezo, da v obravnavo učne snovi, ne le pri pouku športa, vključujejo tudi gibanje. Pozitivni učinki gibalne aktivnosti so vidni na motoričnem, čustvenem, socialnem področju in na področju učenja.

V prispevku razmišljamo o tem, kako se možgani človeka sploh učijo, kakšna je praksa poučevanja v slovenskih učilnicah, govorimo o pomenu učenja in vplivu gibanja na učenje.

Integracija gibanja v pouk se sklada predvsem z izkustvenim učenjem. Učenec se najbolj in največ nauči, če pojave in pojme sam preizkuša. Z gibanjem se spodbuja globlje razumevanje, trajnejše znanje in lažje razumevanje učne snovi. Učenec, ki se uči z gibanjem, razvija in izraža različne ideje, domišljijo, čustva in misli, izkaže svoj psihofizični razvoj, ustvarja, ob vsem tem pa se igra.

Slovenski učenci na mednarodnih testiranjih dosegajo visoke učne dosežke, a izkazujejo nizek interes za učenje in do šole nasploh. Menimo, da lahko s spremembo poučevalne prakse, ki bi vključevala manj frontalnega pouka in več aktivnih metod poučevanja, dosegli tudi izboljšanje motivacije, odnosa, pozitivnih čustev ter razpoloženja. Pri tem ima po našem mnenju velik in pomemben vpliv vključevanje gibalnih aktivnosti v pouk.

LITERATURA IN VIRI

[1] T. Ažman, (2012) "Kompetence učenje učenja," pridobljeno s https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/UZU_MI-Kompetenca_ucenje_ucenja-Azman-april.pdf.

[2] A. Drev, (2010) "Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: Izsledki fokusnih skupin," pridobljeno s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokusnih%20sku.

[3] D. Rutar, (b.d.) "Kako možgani vplivajo na učenje in kako učenje vpliva na možgane," pridobljeno s https://www.zrss.si/projektiess/skladisce/pkp/podprojekt3/%C4%8Clanki/U%C4%8Denje%20u%C4%8Denja/rurut_kako%20mo%C5%BEgani%20vplivajo%20na%20u%C4%8Denje%20in%20kako%20u%C4%8Denje%20vvpliv%20na%20mo%C5%BEgane.docx.

[4] M. Tomori, (2010) "Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti slovenske mladine?," Fakulteta za šport, Inštitut za šport, pp. 115-125.

[5] "Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI)," pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO445.

[6] Burns, T. (2011) "Iz Dnevnikovega objektiva: Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti," Dnevnik. Pridobljeno s https://www.dnevnik.si/1042436769.

[7] "Program mednarodne primerjave dosežkov učenk in učencev: PISA 2015, Naravoslovni, matematični in bralni dosežki slovenskih učenk in učencev v mednarodni primerjavi. Nacionalno poročilo," Pedagoški inštitut, Ljubljana. Pridobljeno s http://novice.pei.si/wp-content/uploads/sites/2/2017/10/PISA2015NacionalnoPorocilo.pdf.

[8] Marentič-Požarnik, B. (2000). "Psihologija učenja in pouka," DZS Ljubljana.

Ljubica Koprivc Bertoncelj

ISKANJE DUŠEVNEGA RAVNOVESJA MLADIH SKOZI KNJIŽEVNOST

POVZETEK

Šola mora za razvijanje kompetenc, nujnih za 21. stoletje, dijakom zagotoviti poleg znanja, ki oblikuje njihov razum, tudi umetniške vsebine, ki nagovarjajo njihovo srce in značaj ter vplivajo na oblikovanje vrednostnega sistema, temelječega na medsebojnem zaupanju, odgovornosti in spoštovanju vseh udeležencev pouka. V prispevku so predstavljeni primeri dobre prakse iz književnosti. Dijaki z aktualizacijo besedil v konstruktivnem dialogu in ustvarjalnem pisanju razvijajo jezikovne kompetence v maternem jeziku, estetsko občutljivost in kritično mišljenje. S sodelovalnim in izkušenjskim učenjem razvijajo tudi (samo)refleksijo, empatijo, socialno in čustveno inteligentnost, kar so sestavine trdnega duševnega zdravja. Gimnazija Celje - Center je šola, ki se zaveda, kako občutljivi so adolescenti, zato s sodobnimi pristopi pri pouku in s kakovostnimi medosebnimi odnosi vseh udeležencev skrbi za celovito zdravje (ni zdravja brez duševnega zdravja) mladih, da se lahko razvijajo v intelektualno radovedne, čustveno zrele in za svoje ravnanje odgovorne osebnosti.

KLJUČNE BESEDE: aktualizacija književnosti, duševno zdravje, izkušenjsko učenje, kreativno pisanje

IMPROVING MENTAL BALANCE OF YOUTH THROUGH LITERATURE

ABSTRACT

In order to develop proper competences of the 21st century the school should not only provide knowledge that stimulates students' minds, but also present them with artistic content that addresses their emotions, builds character and shapes their belief system based on mutual trust, responsibility and respect for everybody. This article presents examples of good practice in literature. By actualizing the literary texts via constructive dialogue and creative writing, students develop language competences in their mother tongue, aesthetic sensitivity and critical thinking. Through collaborative and experiential learning they also establish (self)reflection, empathy, social and emotional intelligence, all of which are components of unwavering mental health. Gimnazija Celje - Center is a school that is aware of how sensitive adolescents are, so with modern approaches to teaching and quality interpersonal relationships between all participants it takes care of the overall health (there is no health without mental health) of young people so that they can grow into intellectually curious and emotionally mature individuals who take responsibility for their actions.

KEY WORDS: actualization of literature, creative writing, experiential learning, mental health

1. UVOD

V tekmovalnem in globalno povezanem svetu 21. stoletja mora šola mladim ponujati zdrav življenjski slog. To pa nista le zdravo prehranjevanje in aktivno ukvarjanje s športom. Ustvarjalno (zdravo) preživljanje časa je tudi ukvarjanje z umetnostjo, ki ima pozitiven učinek na posameznikovo duševno zdravje. Duševno zdravje mladih lahko krepimo z dejavnostmi, ki podpirajo telesne (telesno zdravje), psihološke in socialne potrebe dijakov in zagotavljajo njihovo zdravo samouresničevanje. Zdrave šole enakovredno skrbijo za telesno, čustveno in duševno zdravje otrok, pouk se prepleta s kulturnim in družbenim okoljem in določa posameznikov odnos do sebe in njegovo vrednotenje sveta. Tako se oblikujejo osebnosti, ki uravnoteženo razvijajo svoje intelektualne, čustvene in motivacijske plati osebnosti [8]. Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, premaguje stres v vsakdanjem življenju, učinkovito dela ter prispeva v svojo skupnost. Evropska mreža zdravih šol poudarja enakovreden pomen pouka, šolskega okolja, vzdušja, medosebnih odnosov med vrstniki, učitelji in dijaki ter njihovo povezavo z družbeno skupnostjo in starši [10].

Tudi Gimnazija Celje - Center je od leta 2016 del projekta Evropske mreže zdravih šol in tako skrbi za duševno in čustveno zdravje dijakov, saj jim ponuja kakovosten pouk ter številne šolske in obšolske dejavnosti na telesnem, čustvenem, socialnem ter okoljskem področju. Pri pouku se dijaki srečujejo tudi z različnimi prvinami kulturno-umetnostne vzgoje, ki učiteljem omogoča, da preko umetnostnih vsebin hitreje vzpostavljajo neposreden, čustven stik z njimi. Kot ugotavljajo Kranjc, Bucik in Požar Matijašič [6] kulturno-umetnostna vzgoja omogoča vsestranski razvoj posameznika, saj spodbuja razvoj inovativnosti, različnih individualnih (komunikacijskih) sposobnosti in socialno-čustveni razvoj mladostnika ter mu pomaga razvijati vrednote in identiteto.

2. KNJIŽEVNOST – POT DO DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Sodobna književna didaktika navaja kot temeljni cilj književnosti vzgojo dijakov za aktiven stik (komunikacijo) z leposlovjem. V [5] B. K. Vogel zapiše: "Ta stik se (v skladu z možnostjo leposlovja, da z različnimi svojimi vrednotami vpliva na človekova čustva, fantazijo, razum, mu omogoča samospoznavanje, socializacijo, uživanje, čustvovanje, sproža ustvarjalnost itd.) vzpostavlja na različnih ravneh človekove duševnosti – skozi različne duševne dejavnosti, in ob različnih vsebinskih in oblikovnih sestavinah leposlovnega dela". Naloga učitelja je z intenzivno komunikacijo spodbujati dijake ob konkretnem leposlovnem besedilu k različnim čustvenim, miselnim in domišljijskim dejavnostim. To omogočata literarno branje in sposobnost ustvarjalnega pisanja. Takšna interpretacija besedil vzgaja kultiviranega bralca, ki se je sposoben razumsko poglabljati v besedila, vživljati v like, je pozoren na svoje doživljanje ter v besedilu odkriva tako estetske kot etične sestavine, do katerih se tudi kritično opredeljuje. V [4] M. Grosman učitelje sprašuje: "Kakšno vlogo ima književnost, ali bi jo lahko imela pri človekovem razumevanju samega sebe in obdajajočega ga sveta?". Vsekakor razvija estetski čut (uživanje v lepem) in spodbuja razvoj ustvarjalnosti in inovativnosti (razumevanje umetniškega izraza, spodbujanje čustev in domišljijskih asociacij). Krepi kritično mišljenje, saj se pri dijakih

povečujeta razumska in čustvena občutljivost, zlasti pri tabuiziranih temah. Učijo se razmisleka o lastnem življenju in širšem družbenem kontekstu.

Kot učiteljica slovenščine iščem vedno nove poti, kako dijake navdušiti za poglobljeno branje umetniških besedil, preko katerih se soočajo z različnimi fiktivnimi svetovi, ki jim omogočajo globlje razumevanje sebe in drugih. Umetnostna besedila od bralca/dijaka zahtevajo pristno interakcijo ter odnos (čustveno udeležbo), spodbujajo ga k razmišljanju o bralnem doživetju in k pogovoru. Dijake pri obravnavi besedil spodbujam k upovedovanju njihovega odnosa do tem v besedilu, k različnimi čustvenim odzivom ob branju ali po njem (veselje, jeza, razočaranje, sočutje) in izhajam in njihovih doživetij. Spodbujam jih k izražanju lastnih mnenj, k spontanemu čustvovanju in odpravljam strah pred negativnimi čustvi. Lastna spoznanja in izkušnje soočam z njihovimi in si tako pridobivam njihovo naklonjenost in zaupanje. Neobremenjeno se pogovarjamo o čustvenih težavah literarnih likov, te so pogosto odsev njihovih lastnih. Verjamem, da je literarno branje, ki jim ponuja različna doživetja, primerno izhodišče za poglobljen pogovor o težavah. Mladim posredujem drugačne vzorce vedenja, lastno doživljanje pa soočajo z razumevanjem konkretnih pripovednih situacij, dejanj in resnice drugih ljudi. Vrednotenje zunanjih dogodkov povežejo s presojanjem lastnega razmišljanja. Ob mojih ustrezno zastavljenih vprašanjih (brez vrednostnih sodb) bolje razumejo in prepoznajo odmike od zdravega življenjskega sloga. Svoje doživljanje, poglede, stališča in čustva lahko dijaki izrazijo, o njih spregovorijo, kadar se počutijo varno, sprejeto. Takšni pogovori jim pomagajo pri psihosocialnem in kognitivnem razvoju. Učijo se samospoštovanja, zaupanja v lastno vrednost in pravico do sreče. Sposobnost literarnega branja (lastne interpretacije) zahteva zavestno in celovito doživljanje, razumevanje in vrednotenje besedil. Ustvarjalnost pa dijaki najbolj pokažejo, ko te procese ubesedijo.

Aktualizacija besedil je del šolske interpretacije, ki izhaja iz izkušenjskega učenja. Kadar so dijaki in učitelji čustveno angažirani, se med njimi ustvari vzdušje medsebojnega spoštovanja in zaupanja. Dijak izhaja iz neposredne lastne izkušnje in tistega, kar že ve, nato pa s poglobljenim razčlenjevanjem raziskuje lastno besedilo in ga ob učiteljevih spodbudah globlje dojema. Posledica takšnega dejavnega stika z leposlovjem je tudi čustvena, duševna in osebnostna rast posameznika ter krepitev duševnega zdravja. Literatura tako pri dijakih spodbuja zmožnost samospoznavanja, krepi njihovo pozitivno samopodobo, sodelovanje z drugimi in jim pomaga presegati stereotipno mišljenje, predsodke ter razvija vrednote in stališča. V nadaljevanju so prikazani elementi takšne obravnave romana Gospa Bovary, francoskega realista Gustava Flauberta.

A. KREATIVNO PISANJE

Roman dijaki v celoti preberejo doma za domače branje. Pri pouku najprej obravnavamo idejne in estetske elemente šolske interpretacije (teme, idejo, zgradbo, slog), sledita sinteza in vrednotenje. Dijaki v vlogi kritika poskušajo utemeljevati, v čem je po njihovem mnenju vrednost besedila. Pišejo polliterarna in literarna besedila (kritiko in esej). Spodbujam jih, da tudi s krajšimi sestavki oziroma improvizacijami zavestno pišejo o lastnih občutjih, ki jih je sprožilo obravnavano besedilo, ter se zazrejo v lastno intimo. Takšno pisanje je izkušnja, ki pri piscu najbolj spodbuja spontan stik z lastnimi čustvi, občutji in vrednotami. Literatura je zanj "ogledalo", izraz lastnih želja, potreb, strahov in hrepenenja. Samorefleksija spodbuja razvoj

čustvene inteligentnosti. Dijaki morajo biti sposobni prepoznati svoja čustva, občutke in razvijati bogato besedišče, s katerim jih ubesedijo, da lahko razumejo svoje izkušnje. Ko se zavedajo lastnih čustev, se lahko identificirajo z njimi in jih obvladujejo. Učijo se tudi spoštovati čustva drugih [7]. Da se lažje vživljajo v svet drugega, dijaki pišejo sestavke, kjer se prestavijo v imaginarni svet, ki ga ne bodo nikoli izkusili. Ponuja jim doživetja in vzorce vedenja, ki jih mladi preizkušajo na svoji poti odraščanja, ti postanejo "mejniki v vzgoji srca", kot pravi Galimberti [3]. Omogočajo ustvarjalno udejanjanje in samospoznavanje (lastnih čustev, vedenja) ter zahtevajo povečano samozavedanje (usmerjenost na lastno doživljanje). To je privilegij, ki prinaša odprtost za nova obzorja, moralno zadoščenje in osebnostno rast. Pri pisanju so dijaki inovativni, spontani, izražajo svoja čustva in mi dovolijo, da spoznam njihov lastni, intimni svet, skrit za literarno fikcijo. S tistimi, ki želijo, se tudi pogovorim oziroma jim ponudim drugačne oblike pomoči. Tako je literarno besedilo pot do različnih aktualnih vsebin odraščanja, odnosov med vrstniki in v družini. To dijakom omogoča, da spregovorijo, poiščejo pomoč. Ni pomembno, da poznajo "prave odgovore" o sebi in lastnih čustvenih odzivih, nanje se morajo predvsem znati odgovorno odzvati. Primer takšnega svobodnega in ustvarjalnega pisanja, s katerim nadgradijo literarnoestetsko izkušnjo že znanega besedila, je spis z naslovom Emma Bovary – to sem jaz, ali pa Emma Bovary – to nisem jaz.

B. AKTUALIZACIJA ODLOMKOV IZ ROMANA GOSPA BOVARY

Na koncu obravnave vsakega domačega branja izbrane odlomke še aktualiziramo. Te ure imajo dijaki zelo radi, aktivno sodelujejo, izmenjujejo mnenja. Umeščanje literarnega besedila v sedanjost spodbuja njihovo sposobnost opažanja in kritičnega razmisleka. Razvijajo samorefleksijo, empatijo in s sodelovalnim učenjem osebnostne lastnosti dobrega duševnega zdravja, kot so samostojnost, strpnost, iniciativnost ter vedoželjnost. Prva primera so izbrali dijaki, saj sta jih čustveno vznemirila, ostale primere (le tri izbrane za ta članek) sem jim v premislek ponudila sama.

Želela si je sina; močan bo in temnolas, ime mu bo Georges; in misel, da bi rodila moškega, ji je bila kakor upanje na povračilo za vse, kar ji je bilo v preteklosti nedosegljivo. Moški ima vsaj svobodo, spoznava lahko dežele in strasti, premaguje ovire, okuša najbolj oddaljene blaženosti. Pred žensko pa so same zapreke. /.../

Rodila je neke nedelje ob sončnem vzhodu, okrog šeste ure.

"Punčka je!" je rekel Charles.

Odvrnila je glavo in omedlela (Flaubert, 2010, str. 109).

Dijaki se strinjajo, da je bilo Emmino razmišljanje o odnosih med spoloma v takratnih družbenih razmerah popolnoma utemeljeno. Kritično ugotavljajo, da so tudi danes že v vrtcu otrokom predstavljeni različni modeli moškega in ženskega vedenja. Spolni stereotipi določajo, kakšni naj bi bili dečki (ne smejo jokati, morajo biti ambiciozni, agresivni in pogumni) in kaj se spodobi za deklice (naj bodo poslušne, pridne in nežne). V konstruktivnem dialogu povzamejo, da smo tovrstnim predsodkom še vedno izpostavljeni, vendar moramo biti kritični in pripravljeni, da jih opustimo, ko ugotovimo, da zaradi ponotranjenosti spolne vloge, ki nas omejuje, ne moremo v celoti razvijati vseh svojih sposobnosti. Razvijajo elemente socialne inteligentnosti, strpnosti in demokratičnosti.

A med oknom in šivalno mizico je bila v sobi še mala Berthe, ki se je opotekala v pletenih čeveljcih in se trudila priti do mame, da bi zgrabila konce trakov na njenem predpasniku.

»Pusti me!« je rekla Emma in jo odrinila z roko.

Deklica je kmalu prilezla še bliže k njenim kolenom; oprla se je nanje in dvignila k Emmi svoje velike modre oči, z ustnic pa se ji je na svileni predpasnik cedil curek prozorne sline.

»Pusti me!« je razdraženo ponovila mlada ženska.

Otrok se je ob izrazu na njenem obrazu prestrašil in začel kričati.

»Oh, pusti me že vendar!« je dejala in jo odsunila s komolcem.

Berthe je padla k vznožju predalnika in zadela ob bakreno kljuko; prebila si je kožo na licu, pritekla je kri (Flaubert, 2010, str. 141).

Odlomek dijake čustveno vznemiri, vodi v interpretacijo lastnih čustev (samorefleksijo). Hkrati pa jim omogoča vživljanje v svet drugega (empatijo), saj lahko opazujejo, kako se Emma sooča z neobvladljivo jezo in z zanemarjanjem hčere. Pogovarjamo se o vlogi otroka, ki je pomemben steber družine in sreče zakoncev. Otrok ne more biti lastnina, ki razočara starše, ker ne zmore uresničiti njihovih sanj. Poudarimo, da je starševstvo enkraten, brezpogojen odnos, kar pomeni, da imamo otroka radi, ker je in ker je takšen, kot je. Otrok ne smemo ljubiti zaradi njihovih dejanj, videza ali spola. To je edini odnos v človekovem življenju, kjer se otrok počuti brezpogojno sprejetega in ljubljenega. Varnost in sprejetost omogočata oblikovanje zaupanja, občutka lastne vrednost in pozitivne samopodobe. Izkušnja tega odnosa je bistvena popotnica za odraslost [8]. Dijake spodbujam k strpnemu poslušanju drug drugega in upoštevamo različne interpretacije Emminega telesnega nasilja nad hčerjo. Povzamemo, da je vsaka telesna kazen posledica izgube potrpljenja staršev, ki se ne morejo več samoobladovati. Otrok postane "priden", da se ponovno vzpostavi prekinjen čustven stik med njim in starši. Ubogljiv je iz strahu pred izgubo ljubezni. Dijaki si oblikujejo svoj lasten model starševstva in se zavedajo odgovornosti lastnega mišljenja in ravnanja. Tudi jezo je treba izraziti na asertiven način, potlačitev je škodljiva, saj vodi do agresivnega, družbeno nesprejemljivega vedenja. Spodbujam izkustveno učenje, dijaki navajajo lastne primere izbruhov jeze in situacij, ko so čustva (s tehniko dihanja in pogovorom) znali obvladovati.

Preden se je poročila, je bila prepričana, da čuti ljubezen; a sreča, ki bi se morala roditi iz te ljubezni, ni in ni prišla, torej, si je mislila, se je verjetno zmotila. In Emma je poskušala dognati, kaj pravzaprav v življenju ljudje razumejo z besedami blaženost, strast in omama, ki so se ji v knjigah zdele tako zelo lepe (Flaubert, 2010, str. 44).

Naročila se je na Šivalnico, ženski modni časopis, in na Salonsko vilo. Ne da bi izpustila najmanjšo podrobnost, je požirala vesti o premierah, dirkah in sprejemih, se zanimala za prve nastope kake pevke, za otvoritve trgovin. /.../ Knjige je prinašala celo k mizi, in medtem ko ji je Charles s polnimi usti nekaj pripovedoval, je obračala liste (Flaubert, 2010, str. 72).

Dijaki komentirajo, kako je Emma želela živeti življenje po modelu iz sentimentalnih romanov in moža ne zmore ljubiti, ker je nepomemben povprečnež. Išče viharno, strastno ljubezen, o kateri je brala, in jo povezuje s površinskimi stvarmi (pismi, potovanji in darili), z lažnim videzom. Gre le za čutnost, strast, ki pa se pri njenih ljubimcih izteče v dolgočasje in naveličanost. Globokih čustev, ki dva človeka duhovno, neločljivo združijo, ne pozna. Dijaki (zlasti dekleta) se identificirajo z Emmo in njenim hrepenenjem po idealni ljubezni. Umetniška izkušnja nagovarja njihove čustvene in motivacijske plati osebnosti, jih vznemirja in sili v samorazmislek. Tudi danes, ko je knjige nadomestil telefon, revije splet, (ne)kritično posnemanje vsebin pa vplivneži, ki narekujejo način življenja, hierarhijo vrednot in določajo pot

do sreče in smisla. Učijo se, da sprejemanje primernih odločitev in prevzemanje odgovornosti pomeni, da morajo razumeti, da so se dolžni obnašati, tako da sebi in bližnjim ne škodijo. Treba je prerasti meje lastne sebičnosti in samovšečnosti.

Gospod Rodolphe Boulanger je imel štiriintrideset let; bil je divje narave in bistrega uma, poleg tega pa je imel z ženskami precej opravka in se je nanje dobro spoznal. Ta se mu je zdela mikavna: tako je torej razmišljal o njej, pa tudi o njenem možu. /.../

In je dolgčas! Tako lepo bi bilo živeti v mestu in preplesati vse noči! Uboga ženkica! To ti hlasta za ljubeznijo kakor krap na kuhinjski mizi za vodo. Tri laskave besede, pa si dobim oboževalko, ni dvoma! In tako ljubeznivo bo! Tako očarljivo! ... Samo, kako se je potem znebim?« (Flaubert, 2010, str. 158).

Dijaki primerjajo ljubimčev smisel za vživljanje v Emino notranje življenje z moževim. Dijake spodbujam k prepoznavanju njihovih lastnih občutkov. Ko se zavedajo lastnih čustev, so pozorni tudi na občutke drugih, ki so včasih razvidni le iz tona glasu in telesne govorice, čustvenih odtenkov povedanega in namigov, ki jih "preberejo" iz mimike obraza in gestikulacije. Več čustev posameznik doživi, večja je njegova čustvena pismenost, sposobnost razumevanja nebesedne govorice, lažje bere čustvena sporočila drugih [7]. Empatija in neverbalno sporazumevanje sta še posebej pomembna v času, ko mladi naivno in nekritično namenjajo veliko časa za srečevanja v virtualnem svetu, kjer se predstavljajo z zlaganimi identitetami v skladu z vnaprejšnjimi pričakovanji [3].

Potem je z rokami na mizi, izproženim vratom in odprtimi usti naprej nagnjen spremljal Emmin pogled, ki je neodločno drsel po blagu. Kdaj pa kdaj je z nohtom potegnil po razprostrtih svilenih šalih,kot bi hotel odgnati prah; rahlo so zašelesteli in bleščice na njih so se kakor zvezdice iskrile v zelenkasti večerni svetlobi.

»Koliko stanejo?«

»Malenkost,« je odgovoril, »malenkost; ampak nič se ne mudi; kadarkoli boste hoteli; saj nismo Židje!« (Flaubert, 2010, str. 127).

Emmin zlom povzroči tudi pretirano zadolževanje zaradi nepremišljenega nakupovanja izdelkov, ki pa ji nudijo le kratkotrajno zadovoljstvo. Živimo v svetu obilja, kjer se korporacije trudijo, da izpolnjujejo naše želje oziroma jih umetno ustvarjajo, zato kupujemo stvari, ki jih ne potrebujemo. Dijaki razmišljajo o vlogi oglasov, ki nagovarjajo našo zaželeno samopodobo. Predmeti nas bodo naredili spoštovane, uspešne, ljubljene, zato jih moramo kupiti in si sebično privoščiti srečo, ki nam pripada. Strinjajo se, da so za lastno srečo in dobro počutje odgovorni sami, nista odvisna od materialnih dobrin, ki jih vsiljuje okolje. Ne osrečujejo nas življenjske razmere, v katerih živimo, ampak pristni medosebni odnosi, ki pa jih je treba vsak dan ustvarjati in negovati, sicer se, ko se pehamo za uspehom, denarjem in ugledom, srečujemo z nesmislom bivanja in notranjo praznino.

Pogovarjamo se tudi o strupih v konvencionalno proizvedenih cenenih oblačilih, ti prehajajo iz kože neposredno v kri. Vplivajo na hormone in motijo delovanje endokrinega sistema ter tako škodujejo našemu imunskemu sistemu. Vsekakor se vsi strinjamo, da je bolje kupiti manj oblačil, naj bodo ta trpežna in kakovostna, ekološko certificirana. Zdrava za naše telo in dušo, ker s svojim nakupom ne bomo podpirali izkoriščanja delavcev v tekstilni industriji in onesnaževanja z nevarnimi kemikalijami.

3. SKLEP

V današnjem hitrem tempu življenja včasih skrb za naše duševno zdravje (dobro počutje, zadovoljstvo, srečo) kar zanemarimo. V čistem nasprotju z zahtevami potrošniškega načina življenja je vzeti si čas za osebnostno rast – razmišljanje, sanjarjenje, branje knjige, druženje in pogovor. Z. L. Divjak v [1] zapiše: "Gre za naša prizadevanja, da ostanemo telesno in duševno zdravi, to pa pomeni, da se znamo izogniti kronični utrujenosti in izgorevanju, da znamo uravnavati svoj čustveni svet, /.../ za umirjeno odzivanje in kontrolo svojih čustev in da si prizadevamo za nenehno širjenje svojega duhovnega področja, da nas zanimajo novosti, spremembe in izzivi življenja." Tudi šola se mora znati odzvati na takšne izzive z uresničevanjem vrednot, z vzgojo za strpnost in s spoštovanjem drugačnosti, z demokratičnostjo pogledov in z razvijanjem kakovostnih medsebojnih odnosov na vseh ravneh. Iskanje sreče, bistvene sestavine duševnega zdravja, je tesno povezano z medosebnimi odnosi. Drugemu lahko damo le tisto, kar nosimo v sebi, zato si moramo prizadevati za polnost ustvarjalnega življenja, se ukvarjati tudi z umetnostjo. Ta celovito, duhovno in duševno nagovarja človeka in spodbuja pri njem socialno in čustveno inteligentnost.

Učitelji imamo pomembno vlogo, kot odgovorne avtoritete si lahko pridobimo zaupanje dijakov, spoštovanje, tako skrbimo drug za drugega, se pri pouku medsebojno učimo in krepimo povezanost ter iskreno komunikacijo. Kot učiteljica slovenščine se zavedam pomena interaktivnega procesa, ki teče med dijakom in umetnostnim besedilom. Dijake spodbujam, da spoznavajo in izražajo intelektualne, estetske in etične razsežnosti besedil. Najprej v osebni bralni izkušnji razvijajo svojo doživljajsko, domišljijsko in vrednotenjsko zmožnost, nato jo primerjajo med seboj. Skozi literaturo se samospoznavajo: "Kdo sem? Kako se sprejemam v svoji edinstvenosti? Kaj želim izboljšati? S katerimi vedenjskimi vzorci si oblikujem svoj položaj med vrstniki in drugimi pomembnimi odraslimi? Kakšne medosebne odnose ustvarjam? Katere so moje vrednote?"

Spoznanja, ki jih dijaki dobijo v stiku z literaturo, so dragocena popotnica za življenje. Pouk književnosti temelji na aktivni vlogi dijakov, na razvijanju njihove ustvarjalnosti in samostojnosti. Veliko večje zadovoljstvo pri pouku doživljajo tisti dijaki, ki so čustveno odprti in pozitivno naravnani za sprejemanje ponujenih vsebin, saj si jih z osebnim odnosom osmislijo. Med tehtanjem različnih možnosti se učijo odgovorno izbirati prave. Tako lahko premagujejo notranjo praznino, stiske, naveličanost, otopelost, različne strahove in predsodke in ohranjajo trdno duševno zdravje. Tudi književnost jih uči, da je njihovo življenje edinstveno in ima globlji smisel.

LITERATURA IN VIRI

[1] Z. Z. Divjak (2001). Jaz in ti: medosebni odnosi v sodobnem času. Krško: Gora. Str. 59.

[2] G. Flaubert (2010). Gospa Bovary. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[3] U. Galimberti (2019). Besedo imajo mladi. Dialog z generacijo dejavnega nihilizma. Ljubljana: Modrijan.

[4] M. Grosman (2003). Leposlovno branje in pouk po meri današnjih mladih in njihovih potreb. Otrok in knjiga, 30(57). Str. 21–22.

[5] J. Kos ... [et al.] (1993). Književnost v prvem letniku srednje šole: priročnik za učitelja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport. Str. 8-9.

[6] M. Kranjc, N. Bucik in N. Požar Matijašič (2016). Skozi umetnost o zdravju. Priročnik izbranih kulturnih vsebin. El. Knjiga: Ljubljana: Društvo za širjenje filmske kulture Kino!.

[7] M. Panju (2010). Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu. Ljubljana: Modrijan.

[8] H. Požarnik (1978). Kako ohranimo duševno zdravje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[9] A. Špacapan in Z. Božič (2010). Esej na maturi 2011. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.

[10] K. Weare in G. Gray (2010). Izboljšanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol. Priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi. El. knjiga. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Nataša Koprivnik

OSNOVNOŠOLCI V ČEVLJIH OSEBE Z OKVARO VIDA

POVZETEK

Največ informacij iz okolja prejmemo preko čutila za vid. Okvara vidne funkcije pomembno vpliva na funkcioniranje oseb v vsakdanjem življenju. Z zakonodajo sta jim zagotovljena izobraževanje in inkluzivno okolje oziroma vse, kar pospešuje njihovo največjo vključitev v družbo in spodbuja razvoj osebnosti. V osnovnošolskem izobraževanju lahko učence učimo in seznanjamo s pristopi, kako jih razumeti in kako sodelovati z vsemi osebami, ki so nam hkrati enake in hkrati drugačne, ter kako lahko drug drugega bogatimo. Najmlajše učimo s pomočjo pravljic, nato preko delavnic spodbujamo njihovo aktivno vlogo. Z razvijanjem podjetniške ideje pa učenci prevzemajo proces učenja in aktivno vlogo v družbi.

KLJUČNE BESEDE: slepi, slabovidni, izobraževanje, inkluzija.

ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN THE SHOES OF A PERSON WITH VISUAL IMPAIRMENT

ABSTRACT

We receive the majority of information on the environment through the sense of sight. An impairment of visual function significantly affects the functioning of an individual in their daily life. The legislation provides them with education, an inclusive environment and other things to promote maximum integration into society and encourage their personal development. In elementary education, pupils can be taught and introduced to approaches on how to understand and interact with all persons who are simultaneously the same and different to them and how people can enrich each other. We teach the youngest with the help of fairy tales and encourage them to play an active role at workshops. By developing an entrepreneurial idea, pupils participate in the learning process and assume an active role in the society.

KEYWORDS: the blind, the visually impaired, education, inclusion.

1. UVOD

A. OKVARA VIDNE FUNKCIJE

Ljudje iz okolja ves čas sprejemamo informacije preko različnih čutil. Z vidom sprejmemo 83 % vseh informacij, s sluhom 11 % in ostalih 6 % z drugimi čutili [1]. Slepota oziroma slabovidnost je okvara vidne funkcije in je senzorna motnja.

B. MEDICINSKA OPREDELITEV

Formalna medicinska opredelitev opredeljuje specifično stanje vida. Osebe s slepoto ne zaznavajo svetlobe oz. imajo tako malo ostankov vida, da se morajo zanašati na druga čutila. Slabovidnost označuje različne stopnje in izvore izgube vida, ki je ni mogoče korigirati z zdravljenjem, s kirurškim posegom, z očali ali lečami. Je stalna nepopravljiva pomanjkljivost, ki vpliva na vsakdanje življenje. Vidna ostrina ne zadošča za branje, pisanje, vožnjo avtomobila, ne pomeni pa slepote [2].
Vrste slabovidnosti:

- zmerna slabovidnost: osebe berejo besedila na razdalji, manjši od 25 cm, kar je na daljše časovno obdobje neudobno. Pomagajo si z manj močnimi povečali;
- huda slabovidnost: bralna razdalja za povprečen tisk je manj kot 10 cm. Pri tej razdalji se ni možno fokusirati na objekt z obema očesoma in ustvariti stereoskopske slike. Osebe pri branju uporabijo svoje boljše oko, drugo oko pa pokrijejo oz. zanemarijo;
- zelo huda slabovidnost: bralna razdalja je krajša od 5 cm. Branje je omejeno na nujne zadeve. Po slovenski definiciji slepote in slabovidnosti in po klasifikaciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so osebe pri tej izgubi vida uradno slepe;
- skoraj slepota: osebe se na svoj vid pogosto ne morejo zanesti. Vid je pomočnik ostalim čutilom [2, 3].

C. PEDAGOŠKA OPREDELITEV

Pedagoško, funkcionalno, je ocena vida nadaljevanje klinične diagnostike. Omogoča vpogled v funkcioniranje v vsakodnevnem in akademskem življenju. V Centru za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne Ljubljana [4] z metodo opazovanja, ki vključuje standardizirane teste in nestandardizirane metode, ocenjujejo uporabo vida.
Funkcionalna ocena vida zajema področja:

- ostrina vida na bližino,
- ostrina vida na daljino,
- kontrastno občutljivost,
- barvni vid,
- globinsko polje,
- vidno polje,
- položaj oči,
- oceno področij vizuo-zaznavnih, vizuo-motoričnih in vizuo-prostorskih veščin.

Rezultati funkcionalne ocene vida povedo, kako oseba za izvajanje vsakdanjih nalog uporablja preostanek. Na osnovi ocene se opredelijo prilagoditve za izobraževanje in vsakdanje

funkcioniranje ter tehnični pripomočki (bela palica, brajeva vrstica, brajev tiskalnik, različne vrste lup, bralniki, vsakdanji pripomočki ipd.).

Po podatkih WHO iz leta 2013 je na svetu okoli 285 milijonov ljudi s hujšimi okvarami vida, od tega je 39 milijonov slepih in 246 milijonov slabovidnih. V Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije [3] ocenjujejo, da je v Sloveniji od 8 do 10 tisoč ljudi s hudo okvaro vida, z resnejšimi okvarami pa celo od 30 do 40 tisoč ljudi.

2. ENAKI POGOJI ZA VSE

A. ZAKONODAJA

Slepota in slabovidnost imata velik vpliv na kakovost otroškega življenja, še posebno, kadar je okvara vida povezana z drugimi težavami. Vse to pa lahko močno vpliva na izobraževanje in prihodnje možnosti za zaposlitev.

Konvencija o otrokovih pravicah [5] in slovenska zakonodaja vsem otrokom zagotavljata dostojanstvo, spodbujanje njihove samozavesti in olajšujejo njihova dejanja v družbi. Otrokom je omogočeno izobraževanje, usposabljanje in rehabilitacija oziroma vse, kar pospešuje največjo vključitev otrok v družbo in razvoj njihovi osebnosti.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami [6] opredeljuje naslednje skupine otrok s posebnimi potrebami: otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Otroci s posebnimi potrebami ostajajo drugačni, ne glede na merila in norme sodobne družbe. Sprva se je v šolah izvajala samo integracija teh otrok in so se oni prilagajali okolju. Sodobna šola pa zagotavlja enakovredne pogoje za delo vseh učencev in oblikovanje strpnega šolskega okolja, kjer učenci dobijo občutek sprejetosti, kjer vladajo dobri medsebojni odnosi in kjer učenci sprejemajo vse vrste »drugačnosti«. Sodobna šola torej upošteva otrokove sposobnosti in ga ne sili v aktivnosti, za katere ni dozorel. Vzgoja in izobraževanje temeljita na otroški vedoželjnosti. Okolje mora biti spodbudno, prilagojeno in ustrezno. Pomemben kriterij vzgojno-izobraževalnega sistema je usposobiti učenca za odgovornega člana skupnosti, sposobnega neodvisnega presojanja in razumevanja družbenih sprememb.

B. KAJ LAHKO NAREDIMO V ŠOLI ZA VEČJO SENZIBILNOST?

V osnovni šoli Loče učence učimo in seznanjamo s pristopi, kako razumeti, kako pristopiti in kako sodelovati z vsemi osebami, ki so nam hkrati enake in hkrati drugačne, ter kako lahko drug drugega bogatimo.

Učencem prvega izobraževalnega obdobja preberemo pravljico Svetlane Makarovič Mišek posebne sorte. Preko pogovora ugotovimo, da smo ljudje med sabo različni. Ena izmed skupin so ljudje z okvaro vidne funkcije. Povedo, da slepega prepoznajo po beli palici ali po psu vodniku.

V delavnici so ugotavljali, kako pomembno čutilo je vid oz. kako redko zavestno uporabljamo ostala čutila. Najprej so preko tipa ugotavljali, kateri skriti predmet je v vrečki. Nato so z vonjem skušali določiti vrsto živila. Pri svojih ugotovitvah so bili različno uspešni.

Spoznali so, da je tudi oblačila težko obleči, če imaš prevezane oči, in da je pomoč videčega dobrodošla.
Naučili so se pristopiti k slepemu in mu ponuditi pomoč pri prehodu čez pešce. Naučeno so preizkusili v posebej zanje pripravljenem poligonu pod učiteljičinim nadzorom. Dobili so nalogo, pri kateri ima en v paru prevezane oči, drugi pa prevzame vlogo njegovega vodnika in se skupaj sprehodita čez poligon. Nato so vlogi zamenjali. Čez poligon so se sprehodili dvakrat. V drugem vodenju so podali več podrobnih navodil, dosledno so upoštevali, da ponudijo roko, da jih lahko slepi prime za komolec ali ramo, da videči hodi pol koraka pred vodenim in podrobno opisuje pot. Naučili so se tudi zlatega pravila, da slepega vedno, predenj kaj storiš zanj, vprašaš, ali mu lahko pomagaš.
Ogledali in potipali so tudi brajico, pisavo slepih. Povedali so, da bi zelo težko brali takšno pisavo ter da se hitro izgubijo v vrstici. Ob zaključku pa so dodali, da je »naša abeceda« lažja.

V drugem izobraževalnem obdobju v obliki delavnic učenci podrobneje spoznajo vrste okvar vida: barvno slepoto, tunelski vid, zamegljen ali moten vid, astigmitizem, kratkovidnost in daljnovidnost. Skušajo brati, prepoznati različne predmete in se prosto gibati po prostoru z očali, ki simulirajo različne okvare vida. Izdelajo različne družabne igre (spomin, domino), ki se jih lahko igrajo z zavezanimi očmi.

V letošnjem šolskem letu pa so učenci tretjega obdobja in člani podjetniškega krožka po metodologiji z ustvarjalnostjo in inovativnostjo do podjetnosti sodelovali v projektu Mladim se dogaja in izdelovali poslovne modele, povezane z rešitvami za ljudi s posebnimi potrebami. Ena skupina članov podjetniškega krožka se je osredotočila na reševanje vsakdanjega problema oseb z okvaro vidne funkcije.
Najprej so pridobili informacije o tem, s kakšnimi izzivi in problemi se v vsakdanjem življenju srečujejo osebe z okvaro vidne funkcije. V Centru IRIS so dobili dodatne informacije in v njihovem vrtu čutil so se tudi lahko preizkusili tako v vlogi vodenega – slepega kot v vlogi vodečega. Ob razmišljanju o vsakdanjih opravilih so ugotovili, da za plačilo izdelka ali storitve dobimo račun, ki ni prilagojen osebam z okvaro vidne funkcije. Slepi in slabovidni morajo verjeti povedanemu znesku na računu, ne morejo pa ga preveriti. Zato so skušali razviti poslovni model, v katerem bi imel vsak tiskalnik računa tudi poseben nastavek, ki bi končni znesek zapisal tudi v brajevi pisavi. S tem bi povečali neodvisnost slepih in slabovidnih ter pomembno prispevali h kvaliteti njihovega življenja.

3. SKLEP

Vsi vzgojno-izobraževalni programi temeljijo na spodbujanju otrokovega optimalnega razvoja na vseh področjih (zaznavnem, gibalnem, čustvenem, miselnem, govornem in socialnem) in na navajanju na skrb zase (zdravje, samostojno življenje, pridobivanje osnovnih znanj in spretnosti) za čim bolj aktivno in samostojno življenje in vključevanje v okolje.
Učitelji ustvarjamo varne pogoje in jih spodbujamo k radovednosti in raziskovanju, saj je učenčeva lastna želja po znanju največja motivacija za učenje. Vsako znanje, ki ga učenec sam pridobi, vsak problem, ki ga sam reši, je veliko več vreden od že rešenega. Vsak napor, ki ga

vloži v razmišljanje, v iskanje informacij in v rešitve, ki spodbudijo njegov uspeh, prispeva k temu, da si v 90 % zapomni naučeno. Latinski pregovor pravi: »Izkušnja je najboljši učitelj.« Na osnovi delavnic so učenci izkusili, kako je živeti v svetu teme in s kakšnimi vsakodnevnimi izzivi se srečujejo slepi in slabovidni. Tako pridobljeno znanje lahko učenci vedno uporabijo pri razumevanju in pristopu k osebam z okvaro vida.

LITERATURA IN VIRI

[1] H. van Dyc, Ne tako, ampak tako: knjižica nasvetov za prijaznejše druženje s slepimi in slabovidnimi. 1. izdaja. Ljubljana, 1992

[2] N. Vidovič, Valentinčič, Slepota, slabovidnost in rehabilitacija: izbrana poglavja iz oftalmologije. Ljubljana: Očesna klinika, univerzitetni klinični center, 2016.

[3] http://www.zveza-slepih.si/. Pridobljeno: 31. 10. 2019

[4] https://center-iris.si/. Pridobljeno: 31. 10. 2019

[5] http://www.varuh-rs.si/pravni-okvir-in-pristojnosti/mednarodni-pravni-akti-s-podrocja-clovekovih-pravic/organizacija-zdruzenih-narodov/konvencija-o-otrokovih-pravicah-ozn/. Pridobljeno: 1. 11. 2019

[6] http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896. Pridobljeno: 1. 11. 2019.

Tina Korče

GIBANJE IN UČENJE Z ROKO V ROKI

POVZETEK

Prispevek predstavlja načrtovanje in izvedbo tehniškega dne v 8. in 9. razredu prilagojenega programa osnovnih šol z nižjim izobrazbenim standardom. Tehniški dan je bil izveden v tednu mobilnosti. Učenci so se s pomočjo zemljevida gibali po kraju šolanja in ob tem praktično in na zanimiv način uvajali vzgojno izobraževalne cilje.

Prispevek poudarja pomembnost gibanja učencev z lažjo motnjo v razvoju, saj se ti manj gibajo in so manj fizično aktivni. Največkrat so socialno izolirani in imajo malo stikov z okolico in vrstniki. Za učence naše šole je torej vsako gibanje pomembno, zato jih k temu načrtno spodbujamo. Učenci so na tehniškim dnevu spoznali pomembnost hoje, gibanja in učenja z gibanjem.

KLJUČNE BESEDE: gibanje in učenje, medpredmetno povezovanje, učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju, teden mobilnosti.

MOVING AND LEARNING HAND IN HAND

ABSTRACT

The presentation introduces planning and realization of the Technology Day in the eighth and ninth grade of an adapted program of elementary school with a lower educational standard. The Technology Day was executed in the mobility week. Moving around the town where pupils attend school with the help of a map, the pupils absorbed educational objectives in a practical and attractive way.

My presentation stresses the importance of movement for pupils with mild intellectual disability as they tend to move less and are less physically active. Also, being predominantly socially isolated, they have few contacts with the surroundings and peers. For pupils at our school every movement is significant, therefore they are systematically encouraged to it. Thus, the Technology Day gave pupils an insight into the importance of walking, moving and learning through moving.

KEY WORDS: movement and learning, inter-subject connection, pupils with mild intellectual disability, mobility week.

1. UVOD

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. Nevroznanstveniki so dokazali, da so možgani med gibanjem bistveno bolj učinkoviti kot med mirovanjem ali sedenjem. Gibanje zahteva koordinacijo in ravnotežje, posledično usklajeno delujeta obe možganski polovici, njun izkoristek je celo večji. Ker je med gibanjem povečan dotok krvi, se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije (Sorić, 2017).
Gibanje je torej osnovna potreba vsakega človeka in predstavlja pomemben element kakovosti življenja. Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva na telesno in duševno zdravje ter na kakovost življenja (Drev, 2013). Telesna dejavnost ima nenadomestljivo vlogo v vseh življenjskih obdobjih, saj je nujno potrebna za biološki, socialni in miselni razvoj ter za zdravje ljudi. 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.

2. GIBANJE PRI OTROCIH Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

»Otroci s posebnimi potrebami so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja« (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2. člen, 2011). »Za otroke s posebnimi potrebami, ki glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje ne morejo doseči izobrazbenega standarda po izobraževalnem programu osnovnošolskega izobraževanja, se sprejme prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom in posebni program za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju« (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 6. člen, 2. odstavek, 2011).

V prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom (v nadaljevanju NIS) se vključujejo otroci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju LMDR). 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 še posebej pomembno. »Z vključevanjem gibalnih dejavnosti v poučevanje oseb z LMDR lahko učitelj poleg učenčevih motoričnih spretnosti in sposobnosti razvija tudi kognitivno, čustveno in socialno področje učencev. Vključevanje gibalnih dejavnosti v poučevanje pa je lahko odvisno tudi od učiteljevih prepričanj o pomenu gibanja. (Sorić, 2017, str. 4) Večina učiteljev, ki poučujejo v prilagojenem programu z NIS, ima pozitivna prepričanja o gibanju in uporabi gibanja pri poučevanju in večina jih pogosto in na različne načine vključuje gibalne dejavnosti v poučevanje (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.

Zelo malo je raziskav glede tega, v kolikšni meri so učenci z LMDR, ki so vključeni v prilagojeni program z NIS, med poukom gibalno aktivni in kakšen učinek ima gibalna aktivnost na njihov razvoj in učenje. 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.

Na OŠ Kozara Nova Gorica kjer izvajamo prilagojeni program z NIS, se že vrsto let trudimo, da učencem gibanje približamo tako, da ga vključujemo v vsakdanje poučevanje. Posebno pozornost pa temu posvečamo v Evropskem tednu mobilnosti. Takrat več hodimo, govorimo o pomenu hoje in gibanja, se pogovarjamo o uporabi javnih prevoznih sredstev, koles ter izvedemo delavnice na temo mobilnost.

3. TEHNIŠKI DAN

Hojo največkrat uporabljamo za premike od točke A do B, a hkrati hoja poskrbi tudi za vsaj minimalno raven fizične aktivnosti. Na krajših razdaljah je hoja najučinkovitejši in časovno zelo konkurenčen prometni način. Je drugi najpogostejši način premikanja v slovenskih naseljih, saj je primerna za krajše razdalje do 2 km. (Ogrin, Planinc, Klun, Plevnik, 2013). Zakaj to poudarjam? Ker je bil letošnji slogan izvedbe Evropskega tedna mobilnosti, GREMO PEŠ.

Naša šola je vključena v projekt Trajnostna mobilnost, ki spodbuja premikanje na trajnosten način, kar vključuje hojo, kolesarjenje, uporabo javnega potniškega prometa in podobno. Del projekta je tudi tako imenovani Pešbus in Bicivlak. To pomeni, da se učenci v šolo odpravijo peš ali s kolesi in skiroji v organiziranih skupinah po domišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku, ob spremstvu odrasle osebe (Ogrin, Planinc, Klun, Plevnik, 2013). Učenci ob tem uživajo v sprehodu s svojimi sošolci, starši pa niso več obremenjeni z jutranjo vožnjo otrok. Pešbus se lahko izvaja v obliki poskusnih obdobij ali stalno.

Žal pa je na osnovnih šolah s prilagojenim programom z NIS izvedba Pešbusa, ali spodbujanje uporabe skiroja, kolesa za prihod v šolo skoraj nemogoča, saj učenci v glavnem prihajajo v šolo in odhajajo iz nje z organiziranimi prevozi (po večini s kombiji). Večina učencev ni iz Nove Gorice, temveč iz okoliških občin. Nekateri so od šole oddaljeni tudi več kot 50 km. Zakon o

osnovni šoli (2006) pravi, da ima učenec pravico do brezplačnega prevoza, če je njegovo prebivališče oddaljeno več kot 4 km od OŠ oziroma za otroke s posebnimi potrebami, če je tako določeno v odločbi o usmeritvi.
Samo en učenec od skupno 81-tih učencev naše šole uporablja javni potniški promet (avtobus), dva učenca prihajata v šolo s kolesom, štirje pa peš. Ostali učenci prihajajo z organiziranimi prevozi ali jih pripeljejo starši z lastnimi avtomobili. Zaradi oddaljenosti učencev od šole, na način prihoda v šolo ne moremo vplivati. Ravno zato jih učitelji spodbujamo k hoji in ostalim vrstam gibanja med poukom in v okviru dnevov dejavnosti. Sliši se enostavno, a načrtovanje takih dni terja veliko časa in dobre volje učitelja. Poiskati mora ustrezne oblike gibanja, ki so prilagojene zmožnostim učencev in jih ustrezno povezati z učno snovjo. Ob tem pa se moramo zavedati, da imajo učenci poleg LMDR tudi spremljajoče dodatne motnje, ki jih je potrebno, pri organizaciji dnevov dejavnosti, upoštevati. Najprej pa moramo zagotoviti varnost učencev, kar pomeni tudi zagotovitev zadostnega števila učiteljev oziroma spremljevalcev.

Letos smo v Evropskem tednu mobilnosti organizirali za učence 8. in 9. razreda tehniški dan tako, da so učenci usvajali snov s pomočjo orientacijskega pohoda. Cilji, ki sem si jih zastavila, so bili naslednji: povezati gibanje (hojo) z učenjem pri učencih z LMDR, zagotoviti učno okolje, ki omogoča telesno aktivnost ne le pri pouku športa ampak nasploh pri pouku, na drugačen način usvajati učne cilje, povečati fizično aktivnost učencev z LMDR, razvijati samostojnost učencev, pridobiti spoznanje pri učencih, da je gibanje pomembno za zdravje in življenje in da je gibanje lahko zabavno in poučno.

A. NAČRTOVANJE TEHNIŠKEGA DNE V EVROPSKEM TEDNU MOBILNOSTI

V Evropskem tednu mobilnosti se v centru Nove Gorice dogajajo različne aktivnosti. V preteklosti smo z učenci obiskali stojnice v centru, se udeležili delavnic na temo mobilnost, sodelovali v poligonu s kolesom,… Letos pa smo se odločili, da naredimo ta dan drugačen. Za učence 8. in 9. razreda prilagojenega programa z NIS smo organizirali tehniški dan, ki je vključeval orientacijski pohod z iskanjem pomembnih točk v Novi Gorici. Učenci so morali iskati točke po zemljevidu in se gibati po mestu. Na Turističnem informacijskem centru v Novi Gorici sem prevzela zemljevide mesta (Slika 1). Na hrbtni strani zemljevida so že napisani opisi pomembnejših točk v Novi Gorici (Slika 2).



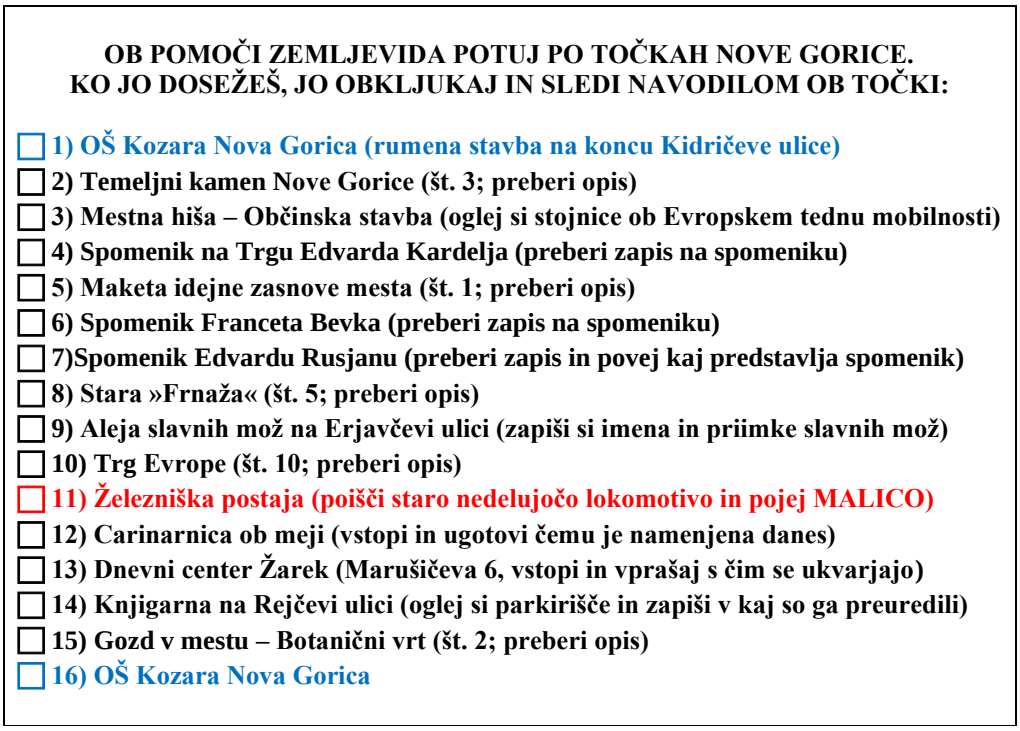
SLIKA 1: Zemljevid Nove Gorice.



SLIKA 2: Opisi pomembnejših točk s fotografijami v Novi Gorici, ki se nahajajo na hrbtni strani zemljevida.

Najprej sem pregledala točke, ki so bile že označene in opisane na zemljevidu. Izbrala sem nekaj takih, ki so bile povezane z učno snovjo pri slovenskem jeziku, družboslovju in tehniki in tehnologiji in ki so bile na moji zamišljeni poti. Pot sem prilagodila fizičnim zmožnostim vseh učencev. Pri tem sem bila pozorna tudi na to, da je pot prevozna z invalidskim vozičkom, saj je en učenec gibalno oviran in je pot premagal na vozičku, s pomočjo osebne spremljevalke. Ko sem na zemljevidu sestavila pot, sem na list zapisala 20 točk, ki naj bi jih učenci v Novi Gorici poiskali. Nato sem sama prehodila pot in iskala omenjene točke na listu. Zraven sem si zapisovala naloge za učence, ki so se mi zdele primerne in vsebinsko povezane s posamezno točko. Izmerila sem tudi dolžino poti, ki je bila najprej dolga 6,8 km, kar se mi je zdelo preveč.

Pot sem nato skrajšala na 5,3 km in 4 točke umaknila s seznama, tako da jih je ostalo 16. Pred vsako zapisano točko na listu je bil narisan kvadratek, ki so ga morali učenci obkljukati, po tem, ko so prišli do točke in uspešno opravili zadano nalogo (slika 3).



SLIKA 3: Točke, ki so jih morali učenci poiskati s pomočjo zemljevida in opisi nalog.

Razlaga slike 3:

- Točka 1 in 16 sta bili obarvani modro, ker sta bili začetna in končna točka, torej Osnovna šola Kozara Nova Gorica.
- Ob točkah 2 (Temeljni kamen Nove Gorice), 5 (Maketa idejne zasnove mesta), 8 (Stara »frnaža«), 10 (Trg Evrope) in 15 (Gozd v mestu – Botanični vrt) je bilo napisano navodilo, da učenci preberejo opis. Opis točk je bil napisan na hrbtni strani zemljevida.
- Točka 11 (Železniška postaja – stara nedelujoča lokomotiva) je bila obarvana rdeče, ker smo imeli na tej točki malico in polurni počitek.
- Pri točki 3 so si morali učenci ogledati stojnice ob Evropskemu tednu mobilnosti.
- Pri točkah 4 (Spomenik na trgu Edvarda Kardelja), 6 (Spomenik Franceta Bevka), 7 (Spomenik Edvardu Rusjanu) so morali učenci prebrati napis na spomeniku in povedati kaj spomenik predstavlja.
- Na točki 9 (Aleja slavnih mož na Erjavčevi ulici) so morali učenci poiskati spomenike slavnih mož in zapisati njihova imena in priimke.
- Na točki 12 (Carinarnica ob meji) je bilo navodilo, da učenci vstopijo in ugotovijo, čemu služi ta stavba danes.
- Ob točki 13 (Dnevni center Žarek) so morali učenci vstopiti in poprašati po funkciji centra.
- Na točki 14 (knjigarna na Rejčevi ulici) so morali učenci ugotoviti spremenjeno namembnost parkirnega prostora v času tedna mobilnosti.

S sodelujočima zunanjima institucijama sem se že vnaprej dogovorila za sodelovanje, torej s Carinarnico in z Dnevnim centrom Žarek. Veseli so bili sodelovanja z nami.

B. IZVEDBA TEHNIŠKEGA DNE

Tehniški dan smo izvedli 21. 9. 2019. Učenci so kot običajno prišli v šolo ob 8.00 uri. Učenci 8. in 9. razreda prilagojenega programa z NIS in učiteljice smo se zbrali v avli. Učencev je bilo 18. Z žrebom smo jih razdelili v tri skupine po 6. Z vsako skupino je šla 1 učiteljica. V skupini, v kateri je bil deček na invalidskem vozičku, je bila prisotna tudi osebna spremljevalka. Učencem smo razdelili zemljevide (slika 1, 2) in liste s točkami (slika 3). Vsak učenec je prejel tršo mapo, ki jo je uporabil kot podlago za pisanje, pisalo ter šolsko malico. Učencem smo po skupinah razložili celoten potek tehniškega dne. Skupine so štartale s 5- minutnim zamikom, prva ob 8.30, druga ob 8.35 in tretja ob 8.40. Učenci so se ob pomoči zemljevida gibali po zastavljenih točkah in opravljali zadane naloge. Težave so se pojavljale predvsem z iskanjem lastne lokacije in lokacij točk na zemljevidu. Nekaj učencev je imelo težave z obračanjem zemljevida v smeri hoje. To je bilo pričakovano, saj imajo učenci z LMDR največkrat težave z orientacijo in jim je zemljevid kot pripomoček zelo abstrakten. S pomočjo učiteljic so našli vse točke. Največ časa so porabili z iskanjem Carinarnice ob meji. Ker ni bilo navedene ulice, niso vedeli, kje iskati. Ko so dobili namig, da je to ob meji z Italijo, nekje, kjer je bila prej carina, so nalogo hitro opravili. Na železniški postaji smo bili okrog 10.30. Tam sta se nam kmalu pridružili še drugi dve skupini. Naredili smo polurni odmor, pojedli malico in naše iskanje nadaljevali spet s 5-minutnim zamikom. Zelo zanimivo je bilo učencem v Dnevnem centru Žarek, kjer so izvedeli, da tam nudijo otrokom učno pomoč. Ogledali so si prostore in se navdušili. Pot smo nadaljevali po naših postojankah do šole. V šolo smo prišli ob 13.00. Učenci so bili vidno utrujeni, a zadovoljni. Med seboj so si pregledovali naloge in si izmenjali doživetja. Naslednji dan sem se med razredno uro z učenci pogovorila o tehniškem dnevu. En učenec je pripomnil, da bi lahko bila razdalja krajša in da bi se lahko gibali po mestu s pomočjo interaktivnega zemljevida na mobilnem telefonu. Ostali niso imeli pripomb oziroma predlogov, so pa bili nad tehniškem dnem navdušeni.

4. SKLEP

Menim, da sem s tehniškim dnem dosegla vse zastavljene cilje. Uspešno sem združila učenje in gibanje učencev z LMDR. Učenci so bili tako motivirani ob iskanju točk, da se niso obremenjevali s količino hoje, ki so jo morali še prehoditi, kot to navadno počnejo na pohodih. Vsi so hodili brez težav, celo tisti, ki so manj fizično pripravljeni. Resnično so bili osredotočeni na naloge, ki so jih morali opraviti. To pomeni, da je bil glavni cilj dosežen, in sicer učenci so usvajali znanje preko gibanja, ob tem pa niso razmišljali, da se gibajo in se hkrati učijo. Zanje je bila to le zabava, kar si upam trditi, da je cilj vsakega učitelja, saj je znanje pridobljeno na praktičen in zabaven način dolgotrajno.

Tudi v prihodnosti bom izvedla dneve dejavnosti, kjer bo učenje prepleteno z gibanjem. Poskusili se bomo orientirati z interaktivnim zemljevidom na mobilnih telefonih, saj menim, da se bodo učenci bolje znašli. Mogoče jim bo ta način bližji in bodo naloge še raje opravili. Ni lepšega občutka kot to, da so učenci ob koncu dneva nasmejani in zadovoljni, hkrati pa veš, da

so usvojili veliko novega znanja. Na praktičen način so učenci prišli do spoznanja, da je gibanje lahko zabavno in da enostavno mora biti del našega življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Drev, A. (2013). *Gibanje: Telesno dejavni vsak dan*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pd

[2] Kapljuk, D., Usenik, R., Nuzdorfer, P., Videmšek, M., Hadžić, V., Florjančič, M., …Meško, M. (2013). *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. Ig: CUDV Draga.

[3] Ogrin, M., Planinc T. R., Klun, M. I., Plevnik, A. (2013). *Trajnostna mobilnost. Priročnik za učitelje v osnovnih šolah.* Ljubljana: Ministrstvo za infrastrukturo in prostor.

[4] 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.

[5] Tomori, M. (2010). *Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. Spravimo se v gibanje -za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* (str. 115–125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[6] *Zakon o osnovni šoli* /ZOsn-UPB3/ (2006). Uradni list, št. 81 (31. 7. 2006). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2006-01-3535.

[7] *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami* /ZUOPP-1/ (2011). Uradni list, št. 58 (22. 7. 2011). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2012-01-3531.

Nataša Korošec

ŠPORT, KOT SREDSTVO SPROSTITVE

POVZETEK

Čas v katerem živimo, nas sili v nenehno željo po potrošnih dobrinah, za vedno višjimi rezultati in v neizprosen boj za samopotrjevanjem. Skoraj ni človeka v sodobni družbi, ki ga ne bi ogrožali tesnoba, stiska, negotovost, strah. Ritem in tempo časa, ki ga živimo, nas velikokrat oddaljujeta od lastnega bistva. Šport ima blagodejen vpliv na človekov um in telo. Učitelj športa ni samo podajalec snovi in ocenjevalec, je motivator, sposoben neposredno in ustrezno komunicirati z dijaki. Učitelj mora biti sposoben voditi večjo skupino ljudi, pri tem pa pokazati veliko mero kreativnosti, izvirnosti in prilagodljivosti. Šport in ostale oblike sproščanja so v današnjem svetu polnem stresa in preživljanja časa za računalnikom izredno pomembne za mladostnika. Razlike v načinu sproščanja so glede na rezultate ankete, ki sem jo opravila, predvsem v dinamičnosti, saj se mladi odločajo za intenzivnejše oblike sproščanja, starejši pa se v glavnem zatekajo k meditaciji in hoji v naravi. Ne glede na vrsto športa, pa se vsi počutijo bolje, če se ukvarjajo s katero koli obliko sprostitve.

KLJUČNE BESEDE: šport, sprostitev, meditacija, stres

SPORTS AS A MEANS OF RELAXATION

ABSTRACT

The times we live in force us into a constant desire for consumer goods, ever higher results, and an inescapable struggle for self-affirmation. There is almost no person in modern society who would not be threatened by anxiety, distress, insecurity and fear. The rhythm and pace of the times we live in often distances us from our essence. Sport has a beneficial effect on the mind and body. The sports teacher is not only a substance provider and assessor; they are a motivator, able to communicate directly and appropriately with students. The teacher must be able to lead a larger group of people, while demonstrating a great deal of creativity, originality and adaptability. Sports and other forms of relaxation in today's world full of stress and spending time behind a computer are extremely important to the youngster. The differences in the way of relaxation are, according to the results of the survey I conducted, mainly in the dynamic, as young people opt for more intensive forms of relaxation, while the elderly mainly resort to meditation and walk in the nature. Regardless of the type of sport, everyone feels better when engaging in any form of relaxation.

KEYWORDS: sports, relaxation, meditation, stress.

1. UVOD

Naslov članka Šport, kot sredstvo sprostitve sem izbrala zato, ker je zame šport najprimernejša oblika sproščanja. Zelo pomemben je za mladostnike v srednji šoli, ki veliko časa porabijo za učenje in delo na računalniku. K temu, da dijaki šport vzljubijo, zagotovo največ pripomore učitelj športne vzgoje. Torej dijake moramo navdušiti in jim predstaviti, da potrebujejo neke vrste fizično aktivnost, ki pozitivno vpliva na njih ne samo na zdravje in sproščenost, temveč tudi na njihovo psihično kondicijo. Predstavila bom športe in ostale oblike sproščanja, ki so zame najboljši način sproščanja.

2. VPLIV ŠPORTA NA CELOSTNI RAZVOJ MLADEGA ČLOVEKA

Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je naprimer branje časopisa ali gledanje televizije. Praktično gledano lahko »šport« definiramo skozi vsakodnevno uporabo tega izraza.

3. POZITIVNI UČINKI ŠPORTA

Beseda šport danes pomeni gibanje, oziroma neko dejavnost pri kateri se človek sprosti. V latinščini pomeni šport – disportare, oziroma odvrniti od dela, skrbi, se sprostiti. Šport je namenjen zabavi, tekmovanju, preizkušanju zmogljivosti, druženju, zdravju, stiku z naravo, predvsem pa temu, da se človek sprosti. Šport nam obnavlja energijo, telo in duha ter nam daje veliko možnosti za druženje in kvalitetno preživljanje časa. Pozitivno učinkuje na psihično in fizično zdravje.
Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata mladostnikom zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobe ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja, koordinacije, pomagata preprečevati in nadzirati občutje strahu in depresije. Mladim dajeta možnost za samoizražanje, pomagata jim graditi samozavest, doživeti občutke uspešnosti, ustvarjati medsebojne odnose in se vključiti v družbo. Mladostniki, ki se več gibajo in športno udejstvujejo, so tudi v šoli uspešnejši.
Vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in odraščanju, se pogosto ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje.

4. KAJ JE SPROŠČANJE

Ko se zgodi nekaj, kar v nas prebudi val občutkov, ki niso prijetni, vse skupaj potisnemo globoko v svojo notranjost in čustva dobesedno požremo. Jih shranimo v sebi. Ker pa čustva niso nekaj, kar nima vpliva na nič; pač pa so tako kot vse, energija in ta energija nekaj v nas počne; se v resnici večino časa počutimo neprijetno. Čeprav to v sebi zanikamo, je vsakič, ko pridemo v stik s temi občutki, hitimo ukvarjati z nečim drugim. Da jih ne bi občutili, iščemo mnoge načine, ki nam pomagajo k temu.



SLIKA 3: Pozdrav soncu ali Surya namaskara

A. MEDITACIJA

Sama beseda meditacija je izpeljanka latinskega glagola meditari, katerega pomen je premišljevati, razmišljati in vaditi, uriti. Na poseben način vadimo razmišljanje in pri tem ohranjamo tudi zavest o »ne misliti«. Z meditacijo postanemo bolj umirjeni in bolj prisotni v sedanjem trenutku, vedno bolj se zavedamo svojih misli in čustev ter opuščamo svoje negativnosti, postajamo bolj sočutni in pozitivni. Vedno bolj postajamo to, kar v resnici smo. Da se naučimo pravilno meditirati, potrebujemo za to nekaj časa, mirno okolje in udoben položaj.

Ljudem, ki se s športom ukvarjajo redno, pa šport kot sam predstavlja sprostitev. Nekaj športov, s katerimi se lahko sprostimo:

- TEK

Tek je človeško naravno gibanje. Že pračlovek je zaradi nabiranja in lova dnevno pretekel okoli 40 kilometrov, torej imamo tek zapisan že v genih. Tek postaja čedalje bolj priljubljena rekreacija, kar potrjuje dejstvo, da je vsako leto več tekaških preizkušenj tudi pri nas in na njih nastopa vse večje število tekačev. Ljudje tečejo iz različnih razlogov: eni bi radi shujšali, drugi bi radi okrepili srce, tretji pa se sprostili po napornem dnevu. Kolikor je tekačev, toliko je razlogov za tek. Z rednim tekom izboljšujemo samopodobo in samozavest. S tem zmanjšujemo simptome depresije in tesnobe ter posledično izboljšamo svoj spanec. Med tekom se povežemo s svojim telesom, kritike odpadejo in naše telo zopet postane naš najboljši prijatelj. Veliko tekačev tek imenuje meditacija v gibanju. Vrnemo se k sebi, k svojemu pravemu jazu in uživamo v trenutku. Z redno meditacijo v gibanju uravnotežimo telo, duha in dušo, kar se odraža tudi v mirnejših odzivih na vsakodnevne stresne situacije.

- KOLESARSTVO

Kolesrjenje je odlična aerobična vadba. Kolesarjenje je dejavnost, pri kateri porabljamo kalorije in si zvišamo srčni utrip, poleg tega pa premagujemo veliko večje razdalje kot pri hoji ali teku, ne da bi obremenjevali sklepe. Je tudi odličen trening vztrajnosti in za uravnavanje telesne teže. Tako kot plavanje je tudi kolesarjenje manj škodljivo za mišice v primerjavi s tekom. Poškodbe mišic in sklepov niso pogoste, razen če pride do padca. Ob koncu kolesarjenja se počutimo veselo in sproščeno.

– PLES

Veliko raziskav dokazujejo, da ples več kot odlično vpliva na človekovo telo in dušo. Pri plesu se prepletajo gibi, ritem in glasba. Izzove naša čustva: veselje, žalost, srečo, razburjenje, strast, hrepenenje… Ples je del človeške izobrazbe, kulture in nas spremlja neprestano. Otroci se srečujejo z rajanjem, mladina pleše v klubih, na valetah, maturantskih plesih, odrasli zaplešejo ob slavjih, na porokah in ljudje tretjega življenskega obdobja s plesom zopet osmislijo svoje življenje in potrdijo bistvo, da znajo in zmorejo. Ples nas duševno in telesno sprosti. Ples ni samo zabava, ampak je tudi učinkovit trening za telo. S plesom spodbudimo delovanje srca in ožilja. Med plesom oblikujemo mišice rok, nog, zadnjice in trebuha ter razgibamo okrog 600 mišic.

– BOKS

V kvalitetnih boksarskih klubih poudarjajo športni vidik boksa in pravijo, da za agresijo ni prostora. Trenerji uporabljajo prijateljski in sproščen pristop, njihovi članici zato radi obiskujejo treninge. Zaradi njegove intenzivnosti imajo boks radi tudi mladostniki. Pravijo, da se v tisti uri in pol pošteno utrudiš, se v igrivem šviganju rokavic sprostiš, obenem pa te trening napolni z neko posebno energijo in veseljem do življenja. Ko ti okoli glave šibajo rokavice, gotovo ne utegneš misliti na vsakdanje težave. Včasih se zgodi, da smo jezni in bi najraje spravili to jezo ven, zato se dosti ljudi odloči za boks, saj se tako sprostijo nad boksarsko vrečo.

5. ANKETA

Odločila sem se, da bom anketirala dijake Gimnazije Ledina. Anketirala sem razred.

1.) S čim se največkrat sproščaš?
   a) z meditacijo
   b) z masažo
   c) z jogo
   č) z vročimi kopelmi
   d) s športom
   e) drugo

2.) Ali si kdaj poskusil z meditacijo?
   a) da
   b) ne

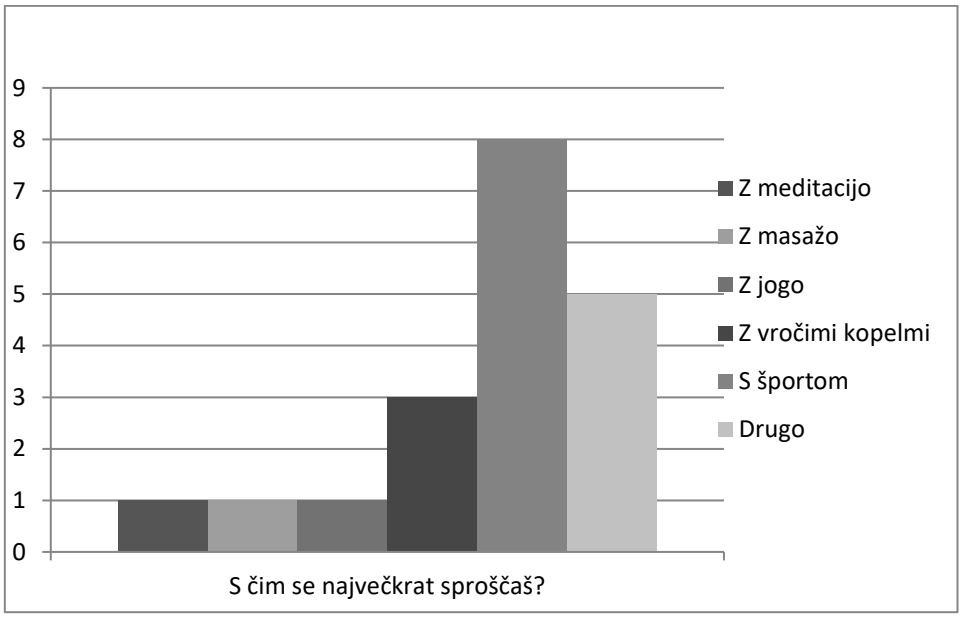
3.) Če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril/a z DA); Ali ti je uspelo odmisliti ostale stvari in se osredotočiti samo na eno stvar?
   a) da
   b) ne

4.) Najverjetneje se vsak ukvarja vsaj z enim športom. Čemu vam služi ta šport?
   a) za rekreacijo
   b) za sprostitev

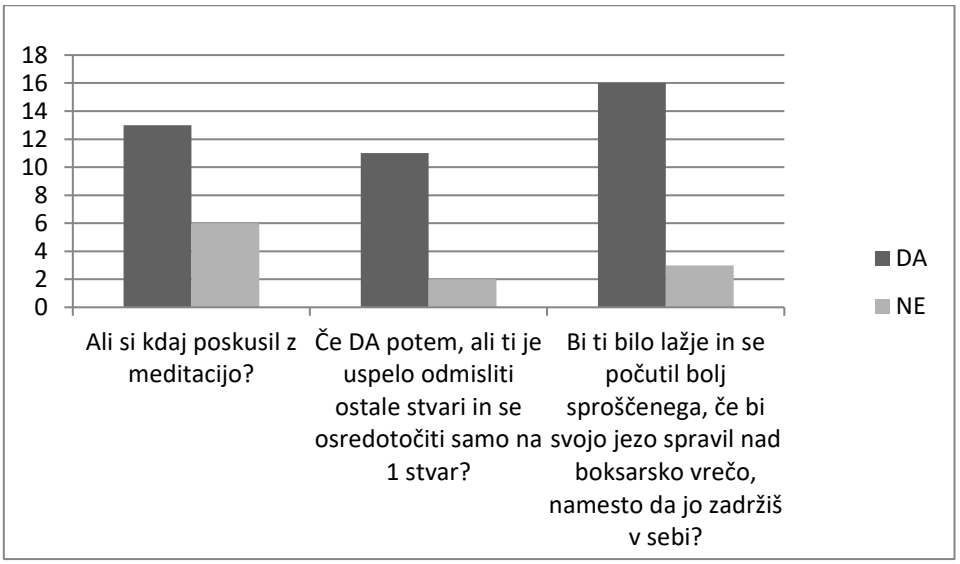
c) za udeleževanje tekem
d) drugo

5.) Bi ti bilo lažje in se počutil bolj sproščenega, če bi svojo jezo spravil nad boksarsko vrečo, namesto da jo zadržiš v sebi?
a) da
b) ne

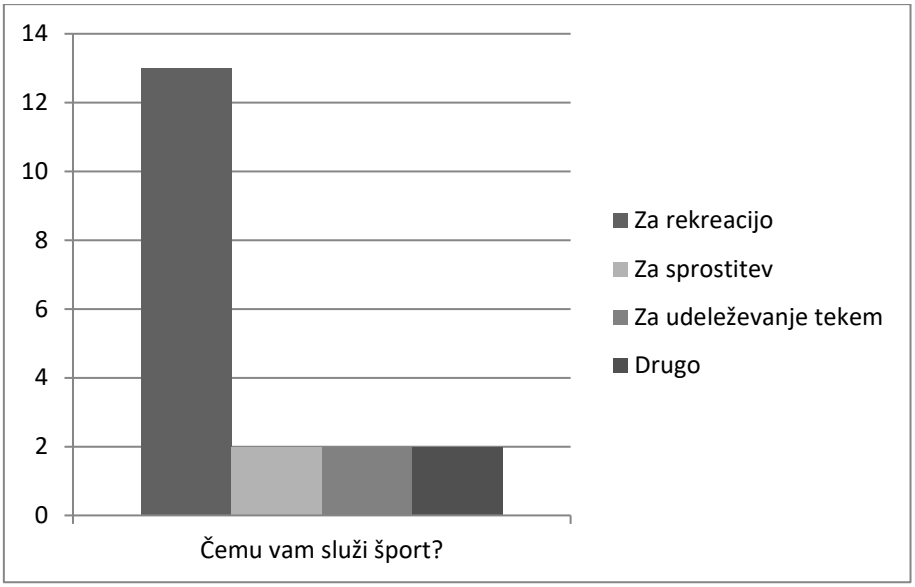
GRAF 1: S čim se največkrat sproščaš?



GRAF 2: Meditacija.



GRAF 3: Čemu vam služi šport?



6. SKLEP

Iz ankete je razvidno, da se večina dijakov sprošča s športom, najmanj pa z meditacijo, masažo in jogo. Na spletu sem zasledila anketo na isto temo. Anketirani so bili od 25. leta dalje in največ se jih sprošča s športom in meditacijo. Rezultati ankete so predvidljivi, saj se mladi raje ukvarjajo z bolj dinamičnimi oblikami športa, medtem ko starejši uporabljajo bolj umirjene načine sproščanja.

Ukvarjanje s športom je pomembno. Sama se ukvarjam s športom večkrat tedensko in pred nekaj leti sem se seznanila z vadbo Nirvana Fitnes, ki me od takrat spremlja. Uporabljam jo v šoli med urami športa, zelo dobro so jo sprejele tudi dijakinje in zato vsako leto namenim več časa tej obliki vadbe. Sama vadba združuje elemente pilatesa in joge, največji poudarek pa daje prav dihanju. Celotna vadba poteka ob ritmični glasbi na blazinicah. Ta kombinacija ustvarja čudovito rešitev za harmoniziranje dandanašnjega hitrega, kaotičnega in stresnega načina življenja.

Celo naše telo pozna dediščino in pravo potrebo in ne prenese razočaranja.
In naše telo je harfa vaše duše in od vas je odvisno, ali boste iz nje izvabili ubrano melodijo ali zmedene glasove. (Khalil Gibran: prerok)

LITERATURA IN VIRI

[1] Kališnik, V. (2007). Sprostitev. Pridobljeno s svetovnega spleta 16.11.2019: http://www.varjakalisnik.si/clanki/sprostitev.html

[2] Lekše, B. (2014). Ples pozitivno vpliva na fizično in duševno počutje v vseh obdobjih. Pridobljeno s svetovnega spleta 15.11.2019: http://www.rtvslo.si/moja-generacija/ples-pozitivno-vpliva-na-fizicno-in-dusevno-pocutje-v-vseh-obdobjih/347747

[3] Ogrin, S. (2010). Boks? Zakaj pa ne! Pridobljeno s svetovnega spleta 15.11.2019: http://www.student.si/student/sport/boks-zakaj-pa-ne.html

[4] Šajn, J. (2015).Tek in njegove koristi. Pridobljeno s svetovnega spleta 15.12.2019: http://www.preberite.si/tek-in-njegove-koristi

Dejan Korotaj

INOVATIVEN POGLED NA IZVAJANJE URE ŠPORTNE VZGOJE

POVZETEK

Današnje smernice v šolstvu in izobraževanju iščejo nove in inovativne primere dobre prakse. Vzrok lahko iščemo v zmerni radovednosti dijakov in želji po aktualnosti novih primerov podajanja znanja. Pri urah športne vzgoje se to najbolje pokaže pri novih učnih oblikah, ki so dinamične, zabavne in hkrati učinkovite. Pri dijakih športnikih je še posebej pomembno, da se v trenažnem procesu skušamo izogniti monotonosti vadbe. Da to dosežemo, je potrebno tudi nenehno izobraževanje učitelja in njegova zagnanost k drugačnim pristopom pri urah športne vzgoje. V prispevku je pokazan primer dobre prakse učne ure, ki jo izvajajo dijaki v paru, katere skupni cilje je medsebojna pomoč in sama zanimivost izvedbe.

KLJUČNE BESEDE: izobraževanje, športna vzgoja, primer dobre prakse, motivacija, motorične sposobnosti.

INNOVATIVE APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Current guidelines in schools and education are searching for new and innovative examples of good practices. Reasons for this can be found in a moderate curiosity of students and a desire to present current and new examples of knowledge transfer. At classes of physical education this is best shown with new learning forms, which are dynamic, fun and at the same time efficient. With students-athletes it is especially important to try to avoid monotonous training routines. In order to achieve this, teachers need to be involved in constant further education and eager to engage in new approaches at physical education classes. The paper will show a good-practice example which is implemented during class and performed by students in pairs. The common goal of the pair is mutual help and making the exercise interesting.

KEYWORDS: education, physical education, good-practice example, motivation, motor skills.

1 UVOD

Športna vzgoja ostaja temeljni dejavnik razvoja gibalnih sposobnosti otrok. Nekateri dijaki so gibalno zelo šibko sposobni. Težavo lahko iščemo v neaktivnem gibalnem sodelovanju staršev v njihovem otroštvu, vplivu elektronskih naprav in posledično nezanimanju za šport. Gibanje ima veliko pozitivnih učinkov na dijaka, saj s tem razvija odgovornost do sebe, izboljšuje socialno komponento (delo v parih ali skupini), krepi imunski sistem, zmanjšuje tveganje za degenerativna obolenja sklepov, pozitivno deluje proti pojavu depresije, izboljšanje lastne samopodobe ipd. Vsak otrok mora biti dovolj vzdržljiv, močan, hiter, koordiniran in gibljiv, da obvladuje gibanje svojega telesa in se v prostem času lahko varno ukvarja s športom ter rešuje raznolike gibalne probleme vsakdana. Učitelj mora svojim dijakom ponuditi široko paleto novih gibalnih vzorcev, ki omogočajo razvoj še nerazvitih povezav med možganskimi celicami (sinapsami). Za dosego tega je potreben inovativen pristop, ki otroka pritegne, ga motivira in žene k zastavljenemu cilju. Od učitelja se zahteva lastna želja po napredku dijakov, izboljšanju gibalnih sposobnosti, veselje do dela in hkrati nudenje dijakom novih, še nedoživetih oblik športne vzgoje.

2. MOTORIČNE (GIBALNE) SPOSOBNOSTI

Pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti. Te omogočajo izvršitev določene naloge v različnih okolijskih pogojih (Jourkesh, Sandri, Ojagi in Sharanavard, 2011). Posamezniki se glede na uspešnost gibalne naloge med seboj razlikujejo. Vsi namreč niso sposobni izvesti zastavljene gibalne naloge na enak način (Pistotnik, 1999). V vsaki situaciji so aktivirane različne gibalne sposobnosti, zato uspešnost naloge ni nikoli odvisna samo od ene gibalne sposobnosti (Jošt, Dežman in Pustovrh, 1992). Te so z ustrezno gibalno aktivnostjo pridobljene, del teh pa je človeku prirojen. To pomeni, da se lahko s treningom nanjo vpliva le v določeni meri. Odstotek prirojenosti se razlikuje glede na gibalno sposobnost. Hitrost in ravnotežje imata največji odstotek prirojenosti, sledita koordinacija in natančnost, moči in gibljivosti pa prištevajo najnižjo stopnjo prirojenosti (Cemič, 1997).
Vsak posameznik ima svoj tempo razvoja. Deklice dosežejo višjo raven gibalne učinkovitosti pri ravnotežju in koordinaciji gibanja rok, dečki pa so učinkovitejši pri agilnosti, moči, vzdržljivosti in koordinaciji gibanja celotnega telesa. Na podlagi tega sklepamo, da so dečki uspešnejši pri izvedbi gibalnih nalog, ki zahtevajo moč in hitrost (skoki, teki, meti idr.), deklice pa so uspešnejše pri spretnostih, ki zahtevajo natančno gibanje z rokami (Pišot in Planinšec, 2005).

Za posameznika je splošno značilno, da njegovo gibalno učinkovitost uravnavata dve komponenti, ki zajemata primarne gibalne sposobnosti, in sicer (Videmšek in Pišot, 2007):

- energijska komponenta – moč, hitrost in vzdržljivost;
- informacijska komponenta – koordinacija gibanja, ravnotežje, natančnost in gibljivost.

Primarnim gibalnim sposobnostim sta nadrejeni dve gibalni sposobnosti, imenovani sekundarni (Pistotnik, 2003):

- sposobnost za regulacijo energije;
- sposobnost za regulacijo gibanja.

Pistotnik (2003) na podlagi nomotetične delitve razdeli gibalne sposobnosti na šest osnovnih, in sicer na gibljivost, moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost. Vzdržljivost naj bi sodila med funkcionalne sposobnosti, saj jo gradita dobro delovanje krvožilnega in dihalnega sistema.

A. GIBLJIVOST

Pistotnik imenuje gibljivost kot (2003) sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov v sklepih oz. sklepnih sistemih posameznika. Kot ena izmed osnovnih gibalnih sposobnosti predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti in vpliva na kakovost življenja

B. MOČ

Pistotnik (2003) definira moč kot gibalno sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Kemična energija se v mišici namreč pretvarja v toplotno in mehansko energijo, pri kateri prihaja do mišične kontrakcije. Moški so v povprečju močnejši od žensk. Ženska ima namreč tretjino manj mišične mase in več podkožnega maščobnega tkiva. Najmočnejše ženske se v krivulji razporeditve moči prepletajo z najšibkejšimi moškimi. Ženska lahko v povprečju izrazi le 70 % moči povprečnega moškega

C. RAVNOTEŽJE

Pistotnik (2003) opredeli ravnotežje kot sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in ga delimo na statično in dinamično ravnotežje. Za ohranjanje ravnotežnega položaja mora posameznik nenehno oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Človek dokončno razvije vestibularni aparat do 15. leta (Videmšek in Pišot, 2007). Za ohranjanje ravnotežnega položaja so poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih zadolženi tudi čutilo vida in sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obsklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži.

D. HITROST

Pistotnik (2003) opredeli hitrost kot sposobnost izvedbe gibanja z največjo možno frekvenco oziroma v najkrajšem možnem času. Hitrost ima pomembno vlogo pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem in v nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh gibalnih sposobnosti je v največji meri odvisna od dednih lastnosti. Koeficient prirojenosti znaša tudi preko 0.90, kar pomeni, da lahko posameznik vpliva nanjo le v majhni meri in je sposobnost, na katero lahko vplivamo v najmanjši meri.

E. KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Gre za gibalno sposobnost, ki je pri gibanju živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Pistotnik (2003) ugotavlja, da je koordinacija kljub številčnim raziskavam še vedno neznanka, zato koeficient prirojenosti ni natančno določen. Predvideva se, da je sorazmerno visok, njegova vrednost se giba okoli 0.80. Razvoj koordinacije je do začetka pubertete, pri starosti 10–11 let, še dokaj visok, v obdobju pubertete pa sposobnost nekoliko upade. Glavni »krivec« padca je hitra rast skeleta, ki poruši razmerje mišice-kosti.

F. PRECIZNOST

Pistotnik (2003) navaja, da je preciznost sposobnost za natančno določitev smeri in sile projektila proti želenemu cilju v prostoru. Dejavniki, ki vplivajo na preciznost, so slabo raziskani, zato natančnega koeficienta prirojenosti ne poznamo. Obstajata dve pojavni obliki preciznosti, in sicer sposobnost zadevanje cilja z vodenim projektilom in sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE

Pri podajanju novih snovi dijakom je treba upoštevati nekaj osnovnih pravil za uspešno izvedbo ure. Vsekakor mora učitelj poznati motorične sposobnosti dijakov in dijakinj, saj s tem lažje organizira uro in doseže zastavljene učne cilje.

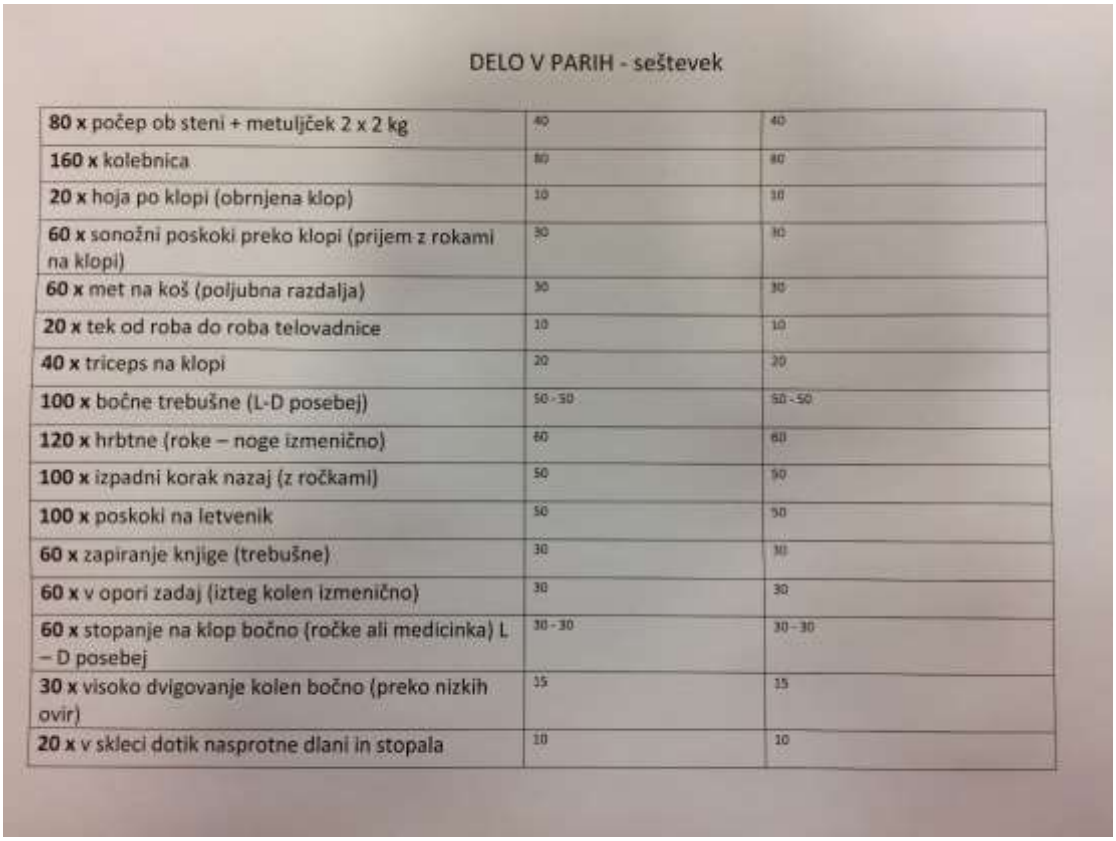
Vsekakor je treba poznati težavnost in količino izbranih vaj, časovno izvedbo določenih vaj in celotne ure, ne sme pa se zanemariti tudi količino izbranih vaj in pestrost izbire. V kolikor je naš cilj dvig splošne pripravljenosti, so vaje izbrane za vse glavne mišične skupine, v primeru specialne pripravljenosti pa večji nabor vaj izberemo za izbrane mišične skupine. V tem primeru je treba paziti, da ne pride do prevelikih ponovitev, saj lahko mišica v tem primeru doseže preveliko preutrujenost in posledično nezmožnost za nadaljevanje. Če imamo dijake, ki so fizično sposobnejši, lahko dodamo rekvizite, ki so nam na voljo v telovadnici; v primeru, da uro izvajamo kje v naravi, lahko uporabljamo tudi druge predmete (klop, stopnice, klanec …). Pri tem moramo opozoriti, da je treba vaje pred začetkom predstaviti, demonstrirati, saj s tem preprečimo nepravilno izvajanje gibalnega vzorca določene vaje.

Dijaki so bili ob prihodu v telovadnico seznanjeni z novo obliko ure športne vzgoje. Ker gre za dijake športnike, jih je opisani koncept takoj pritegnil. Na začetku so se dijaki razdelili v pare, kot to zahteva koncept izvedbe ure. Skušamo jih razdeliti v homogene pare, saj s tem ni motorično prevladujočega. Če to ni mogoče, lahko pride do drugih pozitivnih učinkov med dijaki, ki bodo opisani v nadaljevanju.

Celotno uro športne vzgoje smo namenili gibanju dijakov v paru (par se je držal za roke). V ogrevalnem delu so se dijaki v parih lovili v omejenem prostoru. Določili smo par, ki je skušal v omejenem času (20 sekund) poloviti čim več vadečih. V primeru, da se je lovljeni par razčlenil, smo ga šteli za ulovljena. V nadaljevanju so dijaki v parih naredili dinamične raztezne vaje, pri čemer je moral vsak od vadečih izmenično pokazati vajo.

V nadaljevanju so dijaki prinesli zahtevane rekvizite (blazine, kolebnice, klopi …) in jih porazdelili po celotni telovadnici, tako da je bila prostorsko dobro izkoriščena. Ker si pri

izvajanju vaj želijo poslušati glasbo, saj jih ta dodatno motivira in sprošča, jim prepustimo izbiro.



DELO V PARIH - seštevek

80 x počep ob steni + metuljček 2 x 2 kg	40	40
160 x kolebnica	80	80
20 x hoja po klopi (obrnjena klop)	10	10
60 x sonožni poskoki preko klopi (prijem z rokami na klopi)	30	30
60 x met na koš (poljubna razdalja)	30	30
20 x tek od roba do roba telovadnice	10	10
40 x triceps na klopi	20	20
100 x bočne trebušne (L-D posebej)	50 - 50	50 - 50
120 x hrbtne (roke – noge izmenično)	60	60
100 x izpadni korak nazaj (z ročkami)	50	50
100 x poskoki na letvenik	50	50
60 x zapiranje knjige (trebušne)	30	30
60 x v opori zadaj (izteg kolen izmenično)	30	30
60 x stopanje na klop bočno (ročke ali medicinka) L – D posebej	30 - 30	30 - 30
30 x visoko dvigovanje kolen bočno (preko nizkih ovir)	15	15
20 x v sklecí dotik nasprotne dlani in stopala	10	10

SLIKA 1: Delo v parih – seštevek.

Koncept tega primera ure temelji na medsebojnem sodelovanju. Na listu (slika 1) so v levem stolpcu napisane vaje in skupno število ponovitev, ki jih morata dijaka opraviti. Te so lahko za lažje razumevanje vaje opisane tudi v bolj poljudnem jeziku. V primeru, da so nejasne, jih učitelj pred začetkom demostrira. V naslednjih dveh stolpcih je napisano število ponovitev, ki jih mora opraviti vsak posameznik.

Posamezno vajo lahko dijaka delata istočasno ali pa po naključnem vrstnem redu brez dogovora. Večina parov se je odločila, da bo posamezno vajo delala skupaj. Dijaki so se med seboj dogovorili o številu ponovitev, ki jih bodo opravili, preden so pričeli z izvedbo. Število ponovitev izvedbe posamezne vaje je v veliki večini visoka in je dijaki niso zmožni opraviti v enem delu, zato je smotrno, da si v prazne stolpiče s pisalom zapišejo število ponovitev, ki sta jih opravila, in tako poznata število ponovitev, ki jih morata za posamezno vajo še opraviti. Izvedba tega načina vadbe tudi omogoča, da si število ponovitev posamezne vaje razdelita po dogovoru. Nekaterim dijakom so kakšne vaje bolj všeč in jih raje izvajajo kot drugi, tako da lahko posameznik v paru prevzame večji delež ponovitve določene vaje, vlogi pa se lahko zamenjata pri drugi vaji. Tako se je zgodilo, da sta se med samo izvedbo spodbujala in si pomagala do zastavljenega cilja.

Učitelj ima nad dijaki nadzor, opazuje in preprečuje morebitne napačne izvedbe vaj, hkrati pa je kot motivator celotni skupini.

Po opravljenem delu so dijaki čutili zadovoljstvo nad opravljenim, nastal je naključni pogovor med dijakoma, katera vaja jima je bila všeč in kje sta imela težave. Tako smo dosegli, da sta med razteznimi vajami opravila refleksijo dela, ob tem pa sta bila pozvana, da sama razmislita o izboru in količini vaj, ki bi jih lahko opravili v naslednjih urah.

4. SKLEP

Izvedba takšne oblike vadbe ima številne prednosti. Dijaki so po končanem delu izrazili zadovoljstvo nad dinamičnostjo izvedbe in drugačno obliko vadbe za pridobivanje motoričnih sposobnosti. Delo v paru je dober pokazatelj motivacije, saj dijake spodbudi k medsebojnemu sodelovanju in dodatni zagnanosti.
Zgoraj opisani način dela je zagotovo primer dobre prakse, saj v izobraževalni prostor vnaša nov način dela, ki prinaša številne prednosti. Dijaki so ta način vadbe predstavili tudi v klubih in prijateljem, kar pomeni nov izobraževalni vidik na širšem področju. S tem spodbujamo tudi ostale športno aktivne k razmišljanju in sprejemanju novejših, za nekatere še nedoživetih, drugačnih načinov izvajanja ur športne vzgoje in treningov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.

[2] Jošt, B., Dežman, B. in Pustovrh, J. (1992). *Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja (prva faza).* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

[3] Jourkesh, M., Sandri, I., Ojagi, A. in Sharanavard. A. (2011). *Determination of fitness level in male and female college aged students.* Shabestar Branch. Archives of Applied Science Research, 2011, 3 (2): 326-333. Pridobljeno 3. 11. 2019 iz: https://pdfs.semanticscholar.org/a79f/7d39be4d58792cd529207154dabcaa12556d.pdf

[4] Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: [osnove gibalne izobrazbe] : gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[5] Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Aleksandra Kosmač Subotić

MEDPREDMETNA POVEZAVA POUKA MATEMATIKE IN ŠPORTA

POVZETEK

Pri klasičnem pouku težko dosežemo dolgotrajno visoko stopnjo koncentracije, zato moramo v poučevanje uvesti veliko različnih elementov, ki učence pritegnejo. Učenje z gibanjem učence motivira, poveča njihovo pomnjenje, koncentracijo in kreativnost. Ker je za uspešno poučevanje zelo pomembno medpredmetno povezovanje, sem skušala vpeljati elemente matematike v predmet šport in obratno. Po preteklih izkušnjah lahko rečem, da so učenci veliko bolj motivirani, ustvarjalni in skoncentrirani pri pouku. Večina učencev dosega višje standarde znanja.

KLJUČNE BESEDE: šport, matematika, medpredmetno povezovanje, učenje z gibanjem, osnovna šola.

CROSS-CURRICULAR INTEGRATION BETWEEN MATHEMATICS AND PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

It is difficult to achieve a long-lasting high level of concentration in classical education, so many different elements that attract students are required to be introduced into teaching. Learning by movement motivates students, enhances their memory, concentration and creativity. Since cross-curricular integration is very important for successful teaching, I tried to introduce elements of mathematics into the subject of physical education and vice versa. Based on my previous experience, I can say that students are much more motivated, creative and focused on learning. Most students achieve higher standards of learning.

KEYWORDS: physical education, mathematics, cross-curricular integration, learning by movement, primary school.

1. UVOD

Nacionalni inštitut za javno zdravje je leta 2014 naredil mednarodno raziskavo med učenci Z zdravjem povezana vedenja v šolskem okolju. Rezultati raziskave kažejo, da učenci večino časa v šoli ter svojega prostega, časa preživijo sede. H. Jeriček Klanšček idr. (2015) temu pravijo sedeča vedenja, ki zajemajo vrsto različnih vedenj, za katere je značilna nizka energijska poraba. Tak življenjski slog je dejavnik tveganja za različna obolenja.

V sodobnem svetu učenci preživijo z učitelji več časa kot s svojimi starši, zato je pomembno, da tudi mi poskrbimo za njihovo zdravje. Gibanje prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe in je pomemben dejavnik v šolskem obdobju (Vrlinič, 2019). Prgič (2018) je navedel deset razlogov, zakaj bi morali učitelji z namenom uporabljati gibanje. Spočijemo se od učenja, na tak način preusmerimo pozornost, implicitno učenje (sloni na čustvih in gibanju) je omogočeno z gibanjem, možganske funkcije se izboljšajo, osnovne človekove potrebe se zadovoljijo, zmanjšuje stres ter izboljšuje se počutje učencev, učencem se prilagodi poučevanje, čutila sodelujejo, krvni obtok se izboljšuje, epizodični spomin in učenje se izboljšujeta.

V razredu z dvajsetimi učenci imamo dvajset različnih osebnosti. Če želimo pouk in učenje približati večini učencev, moramo najti več različnih načinov poučevanja.
Klasično poučevanje je lahko za učence naporno, saj je v njih želja po gibanju, ki jo težko zatrejo. Različne študije kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični šolski situaciji (Kavčič, 2005).
Učenci imajo različne učne stile. Učni stili se kažejo v tem, kakšni načini učenja in učne situacije nekomu bolj ali manj ustrezajo (Žagar, 2009). Če poučujemo celostno, potem vsem učni stilom vizualnemu, slušnemu in kinestetičnemu, zadostimo.
Pouk matematike pri nekaterih učencih velja za dolgočasnega, reševanje nalog jim predstavlja stres, snov se jim včasih težko približa. V nadaljevanju bom predstavila na kašen način sem povezala pouk športa s poukom matematike ter obratno.

2. MEDPREDMETNA POVEZAVA POUKA MATEMATIKE IN ŠPORTA

V tretjem razredu pri pouku matematike precej časa namenimo učenju in utrjevanju poštevanke. Učitelji se lahko hitro znajdemo v začaranem krogu, ki nas uspava, da to znanje vedno znova utrjujemo in preverjamo na enak način. Učencem moramo razbiti enoličnost v procesu utrjevanja, saj njihova motivacija lahko hitro upade. Poučevala sem zelo številčen in dinamičen razred, ki me je pripeljal na idejo, da bi medpredmetno povezala predmeta šport in matematika.

A. POGUMNI VITEZI IN ZLOBNI ČAROVNIK (POUK ŠPORTA)

Cilji, ki sem jih želela doseči so bili razvijanje koordinacije, ponovitev poštevanke, razvijanje socialnih veščin. Metodične enote so bile kotaljenje, preskakovanje ovir, plazenje, plezanje, hoja po različnih podlagah, tek med stožci. Domislila sem se, da bi v telovadnici postavila poligon, pri katerem bi bilo znanje poštevanke ključnega pomena. Ura je potekala sledeče:

– Pripravljalni del ure

Danes se vam bo pri telovadbi nekaj čudnega zgodilo. Hudobni čarovnik (učiteljica) vas bo spremenil v viteze. Pozorno poslušajte zgodbo in skušajte se čim bolj potruditi pri opravljanju nalog. Mogoče vas hudobni čarovnik na koncu ure odčara (učencem na roko odtisnem podobo viteza).

Nekega dne je živel vitez, ki je imel prav posebno nalogo. Čarovnik je ukradel njegovo skrinjo z zakladom in če jo je želel dobiti nazaj, je moral opraviti različne naloge. Najprej je želel čarovnik preizkusiti njegovo hitrost in znanje.

Elementarna igra: Tek vitezov v krogu (10 min)

Pravila igre:

Učenci se usedejo v krog. Vsakemu učencu na roko napišem eno izmed števil od 6 do 8. Ko učenec zasliši svoje število ali račun katerega rešitev je njegovo število, hitro vstane in teče v smeri urinega kazalca en krog okoli sedečih učencev in se usede na svoje mesto.

Čarovnik viteza ves čas podrobno opazuje in če oceni, da sta njegova hitrost in znanje zelo dobra, mu omogoči, da se začne vitezova dolga in nevarna pustolovščina.

– Glavni del ure

Igra: Vitez gradi čarovniku grad

Pravila igre: Hudobni čarovnik učence spremeni v viteze in od njih v zameno, da jih odčara zahteva, da mu zgradijo čim večji grad. Za grad potrebujejo gradbene kamne do katerih lahko pridejo le, če uspešno prehodijo pot skozi različne ovire in rešijo bolj ali manj zahtevne matematične naloge. Naloga se zaključi, ko čarovnik določi, da je grad dovolj velik. Takrat zapiska na piščalko, vsi vitezi morajo priteči do gradu in se usesti na tla.

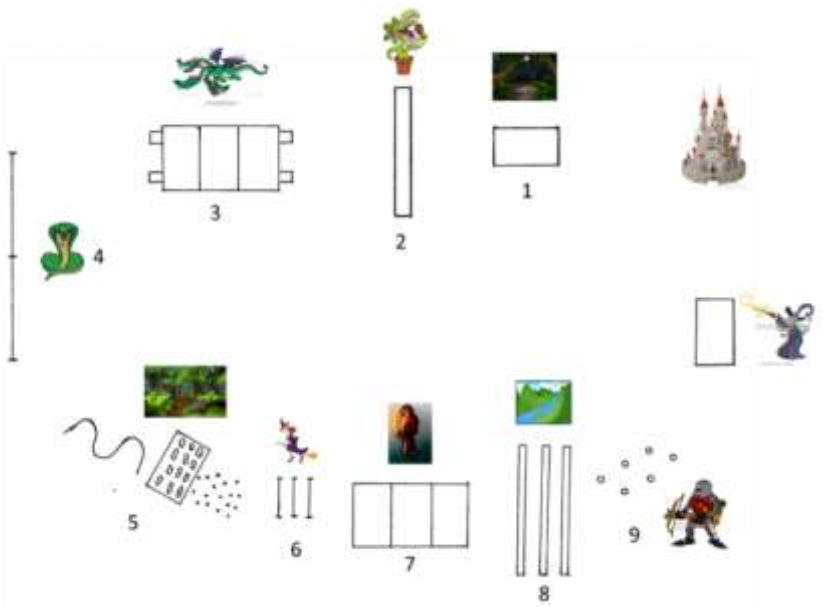
Vitezova glavna naloga je, da zgradi čarovniku čim večji grad. Ker je čarovnik skril vse gradbene kamne, mora vitez priti do njih. Za vsako dobro opravljeno nalogo dobi en kamen, ki ga mora prilepiti na steno in tako začne graditi čarovnikov grad.

Čarovnik je vitezu pripravil posebne kartončke. Kartončki se razlikujejo po barvah, na njih so različne naloge. Na zelenih so naloge najbolj enostavne, na rumenih malo bolj zahtevne, na belih pa zelo zahtevne. Vitez si izbere tiste barve kartonček, za katerega misli, da mu bo kos. Kartonček zatakne za pas in tako se pustolovščina začne. Preden pa čarovniku pove rešitev naloge, mora prestati še devet preizkušenj.

Da pa vitez pri nalogah ne bo mogel goljufati, je čarovnik poslal na obhod svojega mačka, ki opazuje, kako vitez opravlja naloge in vse poroča čarovniku.

1. naloga: Ker pot poteka po gozdu, se mora vitez najprej znebiti vonja po gradu, zato se mora povaljati po gozdnih tleh (preval naprej na blazini).
2. naloga: Vitez mora preskočiti mesojedo rastlino (preskok klopi).
3. naloga: Mesojeda rastlina je glasno zašklepetala z zobmi in s tem priklicala zmaja, ki je začel bruhati ogenj. Vitez mora lesti skozi ognjevaren tunel, da ga zmaj ne zažge (plazenje pod gredmi, ki so prekrite z blazinami).
4. naloga: Ko pride na drugo stran tunela, zagleda jamo polno strupenih kač. Hitro spleza na najbližje drevo in skuša kače preplezati (plezanje po letveniku).
5. naloga: Vitez na poti zagleda čudne stvari. Ker ne ve, ali so stvari žive, se odloči, da bo pot prehodil bos, ker bo tako najbolje začutil tla pod nogami (čutna pot).

6. naloga: Na nebu zagleda čarovnico, ki ga išče. Čarovniku namreč ni bilo po godu, ker je vitez opravil že pol poti in je poslal svojo ženo, naj ga zažge. Vitez ve, da se mora pred čarovnico skriti, zato se uleže na tla in se začne plaziti skozi gosto grmovje, da ga čarovnica ne bi zagledala (plazenje skozi preskočne ovire).
7. naloga: Čarovnica je zagledala viteza, ko se je plazil skozi zadnje grmovje, zato je vanj streljala ognjene krogle. Viteza je ena krogla malo oplazila in začel je goreti, zato se je moral pokotaliti po tleh, da je pogasil svojo gorečo obleko (kotaljenje po blazinah).
8. naloga: Kmalu je naletel na začarane rečice, ki jih je moral preskočiti (nizke gredi).
9. naloga: V daljavi je zagledal čarovnika z gradbenimi kamni. Mislil je že, da je njegova naloga zaključena, vendar se je zmotil. Čarovnik je nadenj poslal še zadnjo preizkušnjo. Svoje mačke je začaral v lokostrelce, ki so začeli streljati na viteza. Vitez se puščicam izogne tako, da teče levo desno do čarovnika (slalomski tek mimo ovir).
Ko vitez pride do čarovnika, mu mora pokazati kartonček z nalogo in povedati pravilno rešitev. Če pove pravilno rešitev, mu čarovnik izroči gradbeni kamen, ki ga vitez prilepi na steno. Ker čarovnik želi čim večji grad, mora vitez ponovno na pot.
Naloga se zaključi, ko čarovnik določi, da je njegov grad dovolj velik. Takrat zapiska na piščalko. Vitez mora priteči do gradu in se usesti na tla. Takrat mu bo čarovnik izročil skrinjo zakladov in vitez se bo lahko vrnil domov.



SLIKA 1: Na sliki je skica poligona postavitve učnih pripomočkov po telovadnici.

– Zaključni del ure

Čarovnik viteze pohvali za opravljeno delo in ker opazi, da so zelo utrujeni, jih povabi, da se uležejo na tla, zaprejo oči in prisluhnejo mirni glasbi. Čez čas jih odčara.

B. Reševanje matematičnih problemov (matematika)

Pri pouku matematike sem pripravila več različnih besedilnih nalog. Naloge so se med seboj razlikovale po težavnosti. Da so učenci vedeli, ali je naloga osnovni ali višji nivo, sem za tisk uporabila barvni papir. V mape sem dala naloge različnih težavnosti, ki sem jih polepila po

razredu. Na mape sem napisala športno nalogo, ki so jo morali učenci opraviti, preden so lahko vzeli besedilno nalogo iz mape.

– Pripravljalni del ure

Na začetku ure smo se pogovorili o pravilih in ciljih današnje ure. Cilji ure so bili uporaba računske operacije pri reševanju problemov, do avtomatizma usvojitev zmnožkov (produktov) v obsegu 10 x 10 (poštevanka), poznavanje pojma večkratnika števila.

– Glavni del ure

Učenci so morali poiskati mape z nalogami in se pred njimi številčno enakomerno razporediti. Prebrati so morali navodila za športno nalogo.

Primeri športni nalog:

1. Naredi 5 x 8 trebušnjakov.
2. 4 x 3 skoči visoko v zrak.
3. Po prstih naredi 5 x 5 korakov.
4. 6 x 2 kroži z rokama naprej.
5. Z glavo izmenično kroži 9 x 1.
6. Iztegnjene noge izmenično dviguj 2 x 8.

Po opravljeni športni nalogi so lahko iz mape vzeli besedilno nalogo, morali so jo prilepiti v zvezek in rešiti. Hitrost reševanja nalog je bila prilagojena vsakemu posamezniku. Boljši učenci so lahko rešili več nalog, slabši manj. Z dvigom roke je vsak imel možnost vprašati, če česa ni razumel.

– Zaključni del ure

Nekaj minut pred koncem ure so se učenci usedli na svoja mesta, da smo lahko skupaj preverili rešitve nalog.

3. SKLEP

Učencem in učiteljem včasih pouk matematike predstavlja velik izziv. Učiteljeva naloga je, da skuša na različne načine motivirati vse učence. Če v pouk vključimo elemente gibanja, ta postane bolj dinamičen in zanimiv. Ko sem povezala pouk matematike s poukom športa, sem ugotovila, da so bili učenci nad nalogami navdušeni. Sami so si lahko izbrali težavnost matematične naloge ter si določili tempo reševanja, pri prvi nalogi pa je bilo pomembno tudi skupinsko sodelovanje, saj so morali nalogo rešiti kot skupina in ne kot posameznik. Njihova motivacija je bila celo uro zelo visoka, naredili smo več, kot sem si zadala v učnih ciljih te ure. Če želimo poskrbeti tudi za zdravje učencev, se moramo izogibati sedečemu življenjskemu slogu, kar pa naredimo ravno z gibanjem med poukom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupančič, T., Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf

[2] Kavčič, A., R. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki*. Ljubljana: Društvo Bravo.

[3] Kovač, M. idr. (2011). *Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja*. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

[4] Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred: učenje skozi gibanje*. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

[5] Vrlinič, D. (2019). Z gibanjem do matematičnega znanja v 1. razredu. *Razredni pouk*, 21(2), 30-35.

[6] Žagar, D. (2009). *Psihologija za učitelje*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

[7] Žakelj, A. idr. (2011). *Program osnovna šola. Učni načrt. Matematika*. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

Katja Kovačič

Z LUTKO V ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE

POVZETEK

V prispevku sem predstavila vlogo lutke pri uvajanju v zdrave življenjske navade. Zelo pomembno je, kako in na kakšen način uporabimo lutko, da le ta ne izgubi svoje »magične moči«. Na primerih sem opisala uporabo lutk, v povezavi z rusko ljudsko pravljico Zlatolaska in trije medvedi, ki so otroke pritegnile v bolj doživeto gibanje in zdrav življenjski slog. S telesno lutko sem otroke spodbudila v gibanje s prirejenim bansom »Lov na Zlatolasko«. S svojo gibljivostjo pa je bila lutka dobrodošla popestritev ob Dnevu malega sončka, ki smo ga izvedli v okviru Tedna otroka. S pomočjo lutk sem otroke spodbujala k zdravemu prehranjevanju, kulturnemu obnašanju pri mizi, spoštljivem ravnanju s hrano ter skrbi za samega sebe (umivanje rok, zob, brisanje nosu). Lutka se je tako v skupini otrok, starih 2-3 leta izkazala kot velik pomočnik pri doseganju vzgojno-izobraževalnih ciljev na vseh področjih.

KLJUČNE BESEDE: lutka, gibanje, zdravo prehranjevanje.

A PUPPET AS A MEAN TO PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT

I the following article I have presented the role of the puppet as a mean to introduce healthy lifestyle habits. It is very important how and in what way we use the puppet, so it does not lose its magical power. I describe the use of the puppet on different examples, in connection to the Russian fairy tale *Goldilocks and the three bears*, which attracted the children to a more experienced movement and healthy lifestyle. With a body puppet, I encouraged children to move along a song "*Hunting for Goldilocks*". With her agility and mobility, the puppet was welcome refreshment on the Little Sunshine Day, which we performed during the Child's Week. With the help of puppets I encouraged children to eat healthy foods, to have cultural behaviour at the table, to respect food and to take care for themselves (washing hands, teeth, wiping their nose). The puppet proved to be an excellent helper in the group of children age 2-3 years, in achieving educational goals in all fields.

KEYWORDS: a puppet, a movement, a healthy eating.

1. ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE SE PRIČNEJO V OTROŠTVU

Zgodnje otroštvo je obdobje hitrega fizičnega in kognitivnega razvoja otroka. Je obdobje, ko se oblikujejo otrokove življenjske navade (skrb za zdravje, gibanje in zdravo prehrano), zato je pomembno, da jim odrasli to približamo na njim primeren način. Pozornost dajemo predvsem gibanju in prehrani. Odločila sem se, da najmlajše vzpodbudim k zdravemu načinu življenja skozi lutko, za katero je znano, da pri otrocih njene besede veliko bolj zaležejo, kot besede odraslega.

2. VLOGA LUTKE V VRTCU

Lutka že dolgo ni več le sredstvo za pripravo predstavitev ali motivacijo, vedno bolj postaja magična moč v rokah učitelja in spodbuja kognitivno, socialni in čustveni razvoj (Korošec, 2002).

Lutke otroku nudijo široke možnosti za dosego naslednjih vzgojno-izobraževalnih ciljev:

- spodbujanje kreativnega izražanja,
- stimuliranje in povečanje domišljije,
- razvijanje spontanega besednega izražanja,
- izboljšanje govora in izgovorjave,
- razvijanje spretnosti pisanja in gladkega branja,
- pridobivanje občutka za vrednotenje literature,
- spodbujanje otrokovega občutka lastne vrednosti,
- sproščanje strahov, agresije in frustracij na sprejemljiv način,
- pridobivanje spretnosti za reševanje problemov,
- izboljšanje fine motorike,
- opazovanje sveta z vsemi čutili, zapomniti si opazovano, nato pa ga obdelati in oživeti z lutkami,
- vrednotenje dela (Korošec, 2006).

H. Korošec (2010) piše o več načinih uporabe lutk v vrtcu:

- lutka ljubljenka skupine (lutka je prisotna v vsakodnevnih situacijah in dejavnostih v vrtcu);
- razumevanje in raziskovanje določene vsebine kurikuluma z zgodbami in lutkami;
- projektno delo z lutkami (lutka se pojavi z določenim problemom, ki ga otroci pomagajo rešiti);
- motivacija z lutko (vzgojitelj otroke nagovori z lutko, motivira v nadaljnje delo);
- izražanje čustev, doživljanje sveta (lutka je izjemno motivacijsko sredstvo za senzibiliziranje otrokovega čustvenega in socialnega potenciala, saj terja, da se otrok vživi v lutko in njeno doživljanje;
- od spontane igre do gledališča (otroci predstave gledajo ali jih izvajajo sami; ko so v vlogi občinstva, gre za observatizacijsko učenje, aktivno sodelovanje v predstavi pa

vpliva na otrokovo kreativnost, čustveni, socialni in intelektualni razvoj).Idejo o lutki, ki bi otroke vzpodbujala k zdravim navadam, sem dobila ob branju pravljice Zlatolaska in trije medvedki, saj smo v pogovoru z otroki ugotovili, da si Zlatolaska pred jedjo ni umila rok, umazala je mizo in jedla iz vseh skled. Bila je neolikana. Po pravljici sem z lutkami odigrala tudi predstavo, katero sem priredila. Zlatolasko sem prikazala kot deklico, ki je v hišo vstopila nepovabljena, okušala kašo iz vsakega krožnika, jo celo razsipala po mizi, se zmrdovala nad hrano, polomila stol, razmetala postelje, v eni celo zaspala in na koncu pobegnila pred medvedi.



SLIKA 1: Lutkovna predstava Zlatolaska in trije medvedi.

A. LUTKA KOT SPODBUDA H GIBANJU

Izdelala sem telesno lutko medveda, katero sem animirala s svojim gibanjem. Lutka medved je otroke spodbudil, da skupaj z njim poiščejo deklico Zlatolasko in jo naučijo lepega vedenja. S tem sem jih spodbudila k izvajanju naravnih oblik gibanja, k zavedanju prostora – kje se telo giblje in načina, kako se giblje. Izhajala sem iz dveh različnih bansov, Lov na medveda in Jaz imam eno hiško, ter ju povezala v Lov na Zlatolasko.

Besedilo:

Kaj je to? - Steza.
A greste z mano? – Ok, pa gremo (hoja po prostoru).
Stop! Kaj je to? – Visoka trava.
A greste z mano? – Ok, pa gremo (»striženje« z iztegnjenimi rokami pred telesom - odmikanje trave pred seboj), »Š Š Š Š Š Š«.
Stop! Kaj je to? – Voda.
A greste z mano? – Ok, pa gremo (zamahovanje z rokami, plavanje, gibanje po prostoru), »ČOF, ČOF, ČOF.«
Stop! Kaj je to? – Blato.
A greste z mano? – Ok, pa gremo (visoko dvigovanje nog med hojo po prostoru), »CMOK, CMOK, CMOK.«
Stop! Kaj je to? – Gora.
A greste z mano? – Ok, pa gremo (iz počepa raztegovanje v stojo na prstih in iztegnjene roke, čim višje v zrak – ponazoritev plezanja).
Stop! Kaj je to? – Prepad.
A greste z mano? – Ok, pa gremo (iz prejšnje drže nazaj v počep).
Stop! Kaj je to? Hiška.

Kakšna hiška? - Taka, pa taka, pa taka (nakažemo obliko hiše z iztegnjenimi rokami).
Iz nje se vali dim. Tako, pa tako, pa tako (nakažemo s prstom valjenje dima iz dimnika).
A potrkamo na vrata? – Tako, pa tako, pa tako (nakažemo trkanje).
Si obrišemo čevlje? – Tako, pa tako, pa tako (nakažemo brisanje čevljev z rokami).
Odpremo vrata? – Pa tako (nakažemo odpiranje vrat).
Aha! Našli smo jo! Se dotaknemo lutke Zlatolaske.

Otroci so v lovu uživali, se vživeli v sam potek lova. Ob hoji in različnem gibanju po prostoru so izgovarjali različne glasove, ter s tem še dodatno krepili govorila. Lov smo večkrat ponovili in na različnih lokacijah: igralnica, telovadnica, igrišče. Otroci so vsakič znova uživali. Med lovom niso prehitevali gibalnih nalog, poslušali so moja navodila**,** včasih smo našli hiško z Zlatolasko, včasih pa smo zašli v jamo Bočkega zmaja in mu poskušali pobegniti, tako da smo vse te vaje naredili še v obratnem vrstnem redu.
Lutka medved je otroke vzpodbujal tudi v Tednu otroka, ko smo ob dnevu Malega sončka vzgojiteljice otrokom pripravile gibalni poligon na hodniku vrtca. Takrat so lutko spoznali še drugi otroci vrtca in z njo sodelovali, se zabavali.



SLIKA 2: Otroci sodelujejo z medvedom.



SLIKA 3: Otroci premagujejo ovire na gibalnem poligonu.

B. LUTKA KOT VZPODBUDA K ZDRAVEMU PREHRANJEVANJU

Tudi tukaj sem uporabila glavo junakinjo lutko Zlatolasko, ki je prišla v igralnico in jedla čokoladne bonbone. Kot lutko zajčka sem animirala plišasto igračko. Ta je prinesel s seboj zobno ščetko in polno košaro zelenjave. Skupaj z otroki je Zlatolaski predstavil zelenjavo, jo poimenoval. Otrokom in Zlatolaski je povedal, kako zelo škodljive so sladkarije za naše zdravje in zobe, ter predstavil pesmico V. Arharja Zajček Repko.

Besedilo pesmi:

Sem Repko zajček mlad,
si zobke umivam rad.
Posebno še zvečer,
po jedi venomer.
Mi za bonbone ni,
le repa mi diši.
Moj dom sta dol in breg,
zobje kot beli sneg.

Otrokom sem razrezala vso sadje in zelenjavo na koščke in tako so lahko poskusili vse: zeleno solato, rdečo peso, redkev, korenje, repo, paradižnik, jabolko, koruzo. Le malo smo imeli ostankov, saj so otroci pojedli večinoma vse, kar sicer ne bi. Ker pa jih je k temu spodbudila lutka, je bilo še okusnejše. Surovo koruzo so otroci poznali, ker so si jo pri nekaterih doma pekli, spet drugi vedo, da jo jedo prašiči. Na srečo smo imeli ta dan za malico kuhano sladko koruzo, tako da so jo otroci lahko jedli. Danes nam je je zmanjkalo, medtem ko drugače otroci koruzo potiskajo na rob krožnika ali jo puščajo na mizi. V reklamah so otroci poiskali različna živila, ki smo jih nato razporedili na plakat ter se pogovorili o tem, kaj je zdravo in kaj ne.



SLIKA 4: Otroci okušajo različno zelenjavo.



SLIKA 5: Otrok lepi slike različnih živil na plakat.

Redno pomagamo tudi skrbeti za vrtčevske gredice, predvsem pa pobiramo pridelke. Otroci so tako pomagali pri obiranju aronije, jo okušali, vendar jim ni bila okusna. Sami so nabirali jagode, jih umivali. Veselili smo se, ko je zrasla paprika in smo jo lahko pojedli, seveda smo morali nekaj pustiti še za druge skupine. Otroci so našli na igrišču še buče, jih tipali, božali, težkali in trkali na njo. Spomnili so se namreč pravljice o Buči debeluči. Zlatolaska je otrokom nastavila v igralnico različne buče, da so jih lahko opazovali, tipali. Največjo smo izdolbli in iz nje pobrali semena. Otroci so se čudili, saj so vsi pričakovali, da bo iz nje skočila miška, tako kot v pravljici. Ugotovili so, da surova semena niso dobra za jesti, zato smo jih posušili. Otroci so komaj čakali, kdaj bo na jedilniku bučna juha, da jo bodo lahko tudi okusili.



SLIKA 6: Pobiranje in okušanje zelenjave z vrta**.**



SLIKA 7: Otroka primerjata koruzo s koruzo na sliki.



SLIKA 8: Otroci so iz buče pobrali semena.

V naslednjih dneh sta bila lutki Zlatolaska in zajček Repko naša stalna gosta pri obrokih. Otroke sta opozarjala na umivanje rok pred jedjo, po jedi, na kulturno sedenje in prehranjevanje pri mizi. Otroci so pokušali vso hrano, niso je več odklanjali, tu in tam pa je še ostalo kaj na krožnikih, česar kateri otrok res ni maral. Repko in Zlatolaska sta bila zelo uspešna tudi pri fantu, ki je do zdaj odklanjal vso hrano v vrtcu. Z njuno pomočjo je začel okušati hrano in jesti obroke v vrtcu.

3. SKLEP

Uporaba lutke, kot motivacije za zdrav način življenja, se je izkazala kot uspešno. S primernim pristopom sem vplivala na zdrave prehranjevalne navade otrok. Otroci so začeli pri obrokih pogosteje posegati po zelenjavi, predvsem, ker so jih k temu spodbujale lutke. S pomočjo lutk sva s pomočnico dosegli manj stresno vključitev neješčega otroka v prehranjevanje.

Lutka je uspešno vzpodbujala otroke v gibalno aktivnost, omogočila zadržanim, da so se začeli vključevati, vzpodbujala manj spretne, da so si upali več in se preizkusili v različnih gibalnih nalogah. Otroci so vsakodnevno posegali po lutkah v lutkovnem kotičku, ob njih podoživljali pravljice, se gibali, »kuhali« zdrave obroke, spoznavali in poimenovali različna živila in nemalokrat pristali v objemu velikega medveda ali pa se potopili v sanje z Zlatolasko.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. D. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

[2] Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (2006). *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk.* Koper: Pedagoška fakulteta

[3] Korošec, H. in Majaron, E. (2002). *Lutka iz vrtca v šolo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[4] Lisec, M. (1995). *Pesem, igra, ples*. Zbirka bansov, Ljubljana: Salve.

Irena Kozlevčar

CEPETANJA V IGRALNICI NARAVE

POVZETEK

Sodobne raziskave kažejo, da so včasih otroci veliko več časa preživeli zunaj in bili gibalno bolj aktivni, kot so danes. Narava v vseh svojih dimenzijah (voda, travnik, gozd, kamenje, živali, rastline …) spodbuja gibanje in učenje skozi igro. Ponuja različne izzive in najosnovnejša gibanja, hojo, tek, plezanje itd., in vedno znova spodbuja k iskanju različnih gibalnih rešitev. Pomembno je, da starši in vzgojitelji zagotavljamo otroku zdravo in kakovostno življenje, jim omogočamo zdrave navade in aktivno preživljanje v naravi. V našem vrtcu dajemo velik poudarek gibanju, saj se zavedamo, da je gibanje otrokova osnovna potreba, skozi katero otrokom omogočamo spodbude na različnih področjih, ob tem pa otroci pridobivajo spretnosti in izkušnje za življenje. Otroci so v naravi srečni, sproščeni, motivirani in to je lahko najboljši pogoj za njihov uspešen ter zdrav razvoj.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, narava, gibalne spodbude, igrišče, gozd.

BREEZING ON THE PLAYGROUND OF THE NATURE

ABSTRACT

According to modern research, children in the past spent much more time outside and were more active than they are today. However, nature in all its dimensions (water, meadows, forests, rocks, animals, plants, etc.) promotes motion and game-based learning. It offers various challenges and the most basic ways of movement, like walking, running, climbing, etc., and it constantly encourages us to find new solutions for better movement. It is substantial for parents and teachers to ensure their children and students a healthy and quality life, as well as to make them able to experience good habits and active spending time in the nature. In our kindergarten, great emphasis is placed on movement because we are aware of the fact that moving around is a child's basic need which makes them grow and develop in various fields. Consequently, they gain skills and experiences for their lives. In the nature, children are happy, relaxed and motivated. This can surely be the best foundation for their successful and healthy growth.

KEY WORDS: movement, nature, movement incentives, playground, forest.

1. UVOD

Potreba po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih do preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 25).
R. Pišot (2017) je v enem izmed intervjujev dejal, da je gibalna kompetenca (zmožnost) ena temeljnih kompetenc, ki jih v življenju moramo razviti, saj od nje nista odvisna le preživetje in stabilnost človekovega organizma, temveč tudi raven kakovosti življenja, ravnovesje v organizmu – zdravje in nenazadnje naše zadovoljstvo z lastno telesno in gibalno samopodobo. Gibalna kompetenca predstavlja preplet gibalnih sposobnostih in gibalnih znanj, ki jih razvijamo in osvajamo od zgodnjega otroštva in nadaljujemo skozi celo življenje (Pišot, 2017, str. 12).

2. VLOGA ODRASLIH

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrašča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši. Oni so tisti, ki otroka vzgajajo in učijo. Ključno vlogo pri vzgoji predstavlja način učenja – ali je to zgolj pasivno učenje, kjer otrok samo opazuje in posluša, ali gre za aktivno učenje, kjer je otrok tisti, ki odkriva in ga starši zgolj usmerjajo. Po mnenju Pišota in Završnika (2001) morajo starši otroku predvsem biti zgled, če želijo, da bo otrok usvojil zdrav in primeren življenjski slog (Videmšek in Pišot, 2007, str. 13).
Predšolsko obdobje je obdobje, ki ga morajo starši čim bolje izkoristiti. Otroku morajo nuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, nato pa otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju, in tako posredno vplivati na prave odločitve otroka (Videmšek in Pišot, 2007, str. 13).
Poleg pomembne vloge staršev pri gibalnem razvoje otrok je Pišot v intervjuju (2017) izpostavil tudi pomembno vlogo vzgojiteljev. Dejal je, da so današnje vzgojiteljice veliko boj izobražene in imajo večje možnosti strokovnega usposabljanja. Je pa to odvisno tudi od njihovega lastnega zavedanja in razumevanja vloge in pomena gibalne aktivnosti v razvoju otroka. Prav tam je izpostavil tudi zgled zdravega in gibalnoaktivnega življenja. Poudaril je, da se moramo zavedati, in vsi ti, ki se za ta poklic odločajo, še toliko bolj, da delo z otrokom v tem izredno občutljivem in razvojno dinamičnem obdobju ni le poklic. »Je poslanstvo, ki mu moramo biti predani v celoti in se zavedati naše vloge kot usmerjevalca otrokovega razvoja. Usmerjevalec, ki otroka pri tem vodi, mora biti sposoben otroku, ne le ponuditi vsebine, ki mu bodo posledično koristile, ampak mu do takih vsebin razviti pozitivno mišljenje in ga preko tega pripraviti, da bo to kasneje prevzel kot način življenja.« (str. 12).
Med drugim je povedal, da je potrebno otrokom zagotoviti dovolj dinamične, gibalne aktivnosti, če želimo vsaj približno doseči procese in mehanizme, ki bodo v organizmu otroka nadomestili izgubo zaradi preveč presedenega časa in tako spodbudili skladen gibalni razvoj. Gibalne aktivnosti je povezal z aktivnostmi v naravi – tekanje, skakanje, plezanje, ki zahtevajo določeno

tveganje, ki lahko vodi do udarca, poškodbe – tudi ta je lahko neprijetna, vendar pa meni, da je nujno potrebna za nadaljnji celostni razvoj otroka. In ravno iz tega razloga navaja, da se ponekod starši, vzgojiteljice in vodstvo iz navedenih razlogov izogibajo taki aktivnosti v naravi (Pišot, 2017, str. 12).

Ko si postavljen v vlogo pedagoga, ki vodi razred oziroma skupino otrok v naravo, se pred tvojimi očmi, zavrtijo številni scenariji: eni optimistični, radostni, medtem ko drugi porajajo vprašanja in dileme (Györek, 2016, str. 8). Natalija Györek je še dodala, da morate zgolj zaupati sebi in verjeti, da je tak način poučevanja dober za otroke in da prinaša številne koristi ne samo na področju učenja, ampak tudi za zdravje, socialni razvoj, dobro počutje posameznika, razreda in celotne skupnosti (str. 9).
Naloga strokovnih delavcev je, da vsakodnevno bivanje na prostem razdelijo na dva dela – proste in načrtovane dejavnosti. Načrtovane dejavnosti naj bi bile dobro zamišljene in skrbno spremljane. Čeprav naj bi bil poudarek na področju gibanja, je izmenoma treba zajemati tudi dejavnosti z ostalih področjih Kurikuluma za vrtce (1999).

3. GIBANJE V NARAVI

Raziskovanje in gibanje v naravi je naša naravna danost. Ljudje se radi podamo v naravo kljub sodobni tehnološki družbi. »Naši mladiči – otroci pa jo sploh izredno radi raziskujejo. Jean Piaget, oče razvojne psihologije, je otroštvo razumel in celo definiral kot čas, ko smo posebno motivirani za raziskovanje narave. »Možgani so ustvarjeni za učenje in reševanje problemov. Prav gibalni problemi so otrokom zelo ljubi, saj jih veliko rešujejo spontano, že skozi igro!« (T. Bregant, 2017).

Če bodo otroci dobili priložnost, bodo poleg gibanja v naravi odkrivali čudovite in vznemirljive reči, se prepustili domišljijski igri, predvsem pa se zabavali.
»Morda bi radi zgradili skrivno zatočišče ali preizkusili sposobnosti za preživetje v naravi, sezidali majčkene domove za palčke ali poiskali bitja, ki se skrivajo v ribniku. Prav nobene potrebe pa ni, da bi morala biti vsaka minuta napolnjena s hrupom in dejavnostmi. Otroci imajo radi tudi tišino na posebnih krajih, poležavanje v visoki travi v soseščini glasnih čričkov ali martinčkanje na skalah, obsijanih s soncem in opazovanje potoka« (Danks in Schofield, 2007, str. 10). Avtorici knjige menita, da narava ponuja nekaj za vsakega. Vključili sta najrazličnejše dejavnosti in jih razvrstili v pet skupin; otroke spodbujajo, da odkrivajo nove reči, se prepustijo pustolovščinam, uporabljajo domišljijo, dajo duška ustvarjalnosti in uporabljajo vsa čutila. (Danks in Schofield, 2007, str. 10).

Pomen gibanja za otroke sta M. Gale in A. Skubic (2015) opisali v naslednjih točkah.

- Z gibanjem ohranjamo in krepimo otrokovo zdravje. Kisik je hrana in zdravilo za delovanje tako fizičnega telesa kot človekove psihe. Z gibanjem na svežem zraku pa vplivamo na še več in še bolje izkoriščen kisik v našem telesu. Gibanje je vsestranska aktivnost, ki krepi tako mišice kot tudi organe, živčni sistem, krvni obtok in celo odlično vpliva na otrokovo počutje.

- Narava ponuja naravni poligon za vsakega posameznega otroka. V naravi je v primerjavi z zaprtimi prostori veliko več možnosti za gibalne aktivnosti, igre in učenje. Vsako drevo, korenina, veja, kamen, skala, visoka trava in podobno lahko predstavljajo določen vadbeni pripomoček, s katerim si popestrimo vadbo in jo naredimo učinkovitejšo.
- V naravi lahko spodbudimo otrokov pustolovski duh. Vsa naravna okolja so priložnost za različne pustolovščine, ki bodo z različnimi naravnimi poligoni okrepile otrokovo samozavest in njegov pogum (Danks in Schofield, 2007, str. 12).
- Narava otroke že sama po sebi spodbudi h gibanju. Otroku se v naravi zbudi želja po raziskovanju, kar pomeni, da se z notranjo motivacijo začne gibati in raziskovati okolje. Ne pozabimo z otroki deliti vsako njihovo navdušenje, kadar odkrijejo skrivnosti narave.
- Narava spodbudi otrokovo domišljijo in ustvarjalnost. Vse naravne materiale, ki jih narava ponuja, lahko otrok na različne načine vpleta v svojo igro. Hkrati pa so primerni tudi za različno likovno ustvarjanje tako v naravi kot v igralnici (Danks in Schofield, 2007, str. 17).
- Z gibanjem doživljamo naravo z vsemi čutili. Otroci naj poleg podrobnega opazovanja, rastline vonjajo, tipajo, poslušajo zvoke narave in okušajo plodove.
- Z gibanjem v naravi in lastnim zgledom razvijamo pozitivni odnos do narave (M. Gale in A. Skubic, 2015, str. 268-269).

Svet narave je prostor za raziskovanje, učenje o tveganju, krepitev samozaupanja in pobeg v domišljijo. Majhne otroke svet narave neustavljivo privlači, nenasitno so radovedni in sposobni se čuditi (Danks in Schofield, 2007, str. 10). Prav oni (Danks in Schofield) staršem in skrbnikom oziroma vzgojiteljem svetujeta, naj se pridružijo pri otrokovih igrah in naravo raziskujejo skupaj z otroki.

4. GIBALNI POGOJI NAŠEGA VRTCA

Naravne oblike gibanja predstavljajo gibalno abecedo človeka in s tem nedvomno eno od pomembnejših nalog gibalnega učenja. Nujno je, da se naravne oblike gibalne izvajajo čim pogosteje v predšolskem obdobju, saj ta gibanja predstavljajo pomemben dejavnik otrokove gibalne izobrazbe (Prisotnik, Pinter in Dolenec, 2002. str. 14).

V našem vrtcu smo si že pred lati zadali prednostno nalogo gibanje, ki jo negujemo še danes. Najprej smo strokovni delavci podrobneje spoznavali gibalni razvoj otroka, pomen za vsestranski razvoj ter otrokom preko različnih spodbud omogočali aktivnosti in pridobivanje spretnosti in izkušenj. Za gibalne dejavnosti uporabljamo športno dvorano, trim kabinet in večnamenski prostor vrtca. Poseben poudarek dajemo gibalnim dejavnostim v naravnem okolju, torej zunaj igralnic, kjer izvajamo različne gbalno-športne dejavnosti, kot so: gibalna minuta, vadbena ura, gibalni odmor, sprehod, izlet, orientacijski pohod, športno dopoldne itd.

A. Igrišče

Lahko se pohvalimo z novo grajenim vrtcem, ki stoji sredi zelenega griča, obdan s travniki in gozdom. Da bi otrokom ponudili najrazličnejše možnosti in gibalne izzive za igro in učenje na prostem, smo uredili veliko razgibano igrišče, ki smo ga skrbno načrtovali že v času gradnje, po vselitvi v nove prostore vrtca pa smo ga še dodatno obogatili. Otroci imajo na voljo dovolj razgibanih površin, kjer lahko hodijo navkreber in navzdol po strmini in si na ta način razvijajo ravnotežje, moč in koordinacijo. Teren jim omogoča tudi prosto tekanje, s katerim si poleg naštetega razvijajo tudi vzdržljivost, hitrost. Poleg hoje in tekanja se otroci lahko po brežini kotalijo, skačejo čez ovire, plezajo po drevesih in igralih …

Na igrišču smo poleg različnih igral (plezalo, tobogan, različne gugalnice, igrala na vzmeteh, peskovnik itd.) dodali različno visoke gredi, viseči most in različne pripomočke za razvijanje ravnotežja (kamni, čoki, guma). Z različnimi materiali (kamni, pesek, lubje, listje, debla, čoki, slama …) smo uredili čutno pot.

Postavili smo »zvočno« drevo in ga opremili z zvočnimi predmeti, ki jih lahko otroci vsakodnevno preizkušajo. Ker je igrišče na razgibanem terenu in imamo naravno vzpetino, smo namestili količke, na katere smo napeli vrv in obesili razne pripomočke za raziskovanje (tip, sluh …), hkrati pa jim hoja ob vrvi predstavlja pot na »hrib«.

Na skalnjaku smo zasadili aromatične dišavnice in zelišča, jagodičevje, v gredicah pa različno zelenjavo. Zasadili smo drevesa, ki bodo otrokom nudila zatočišče pred poletno pripeko. Posebej zanimiva je hitrorastoča vrba žalujka, ki predstavlja otrokom pravo skrivališče in nudi možnosti plezanja.

Dodano vrednost našega igrišča predstavljajo tudi skale, ki smo jih pustili in nekoliko obdelali že ob sami gradnji igrišča. Poleg plezanja otroke popeljejo tudi v svet domišljije, da se zatopijo v svoje igre, med sabo sodelujejo in navezujejo prijateljske odnose.

V sodelovanju s starši smo pripravili igralo most, ki otrokom poleg gibanja predstavlja tudi raziskovanje. Poleg hoje, ki se rahlo vzpenja po klančini, otroci preko okroglih in kvadratnih cevi, različnih odprtin, spuščajo predmete, da padajo skozi, medtem ko na drugi strani mostu lahko preizkušajo različno zveneče palice in cevi.

Za zaznavanje čutne poti z vsemi svojimi čutili imamo pripravljeno maketo igrišča z legendo za označitev poti. Vzgojiteljice bodo otrokom pripravljale različne naloge, s katerimi bodo poglobljeno pozornost namenili načrtovanju, vodenim dejavnostim in aktivni vlogi otrok.

B. Gozd

Poleg razgibanega igrišča se tik ob ograji razprostira gozd. Strinjam se z Györekovo (2016), ki je gozd poimenovala kot učilnico in vir didaktičnih pripomočkov ter ustvarjalnih idej (str. 16). Poleg tega gozd ponuja otrokom neskončne možnosti za raziskovanje lastnih gibalnih spretnosti, saj mora biti ves čas pozoren na razgiban teren, paziti na drevesa, veje, kamne …

Ker smo želeli najbolje izkoristiti dane naravne možnosti gozda, smo se že kmalu ob vselitvi v nove prostore vrtca z lastniki dogovorili za uporabo in ga uporabljali kot dodatni prostor – gozdno igralnico.

Najprej so vzgojiteljice in otroci hodili v gozd na sprehode, podali so se na raziskovanje žive in nežive narave, nabirali so različni naravni material in z njimi ustvarjali (tudi v gozdu). Igrali so

se skrivalnice, preučevali drobne gozdne prebivalce, z vejami gradili bivališča, prebirali pravljice, peli pesmi, se igrali igre po želji otrok ali pa so samo prisluhnili petju ptic, opazovali spreminjajočo naravo.
Strokovne delavke so v gozdu pogosto pripravile gibalno-športne ure in otroke popeljale skozi naravne ovire oziroma otrokom vnaprej nastavile gibalne izzive, da so lahko preizkušali svoje spretnosti in iskali različne gibalne rešitve.
Ker so veliko hodili na sprehode skozi gozd, se je sčasoma pojavila ideja, da bi označili Cepetavčkovo pot z markacijami. Želeli smo postaviti dve poti, ki bi se razlikovali po dolžini in zahtevnosti (eno pot za otroke 1. in eno pot za otroke 2. starostnega obdobja). Lastnika gozda smo ponovno zaprosili za dovoljenje. Ko smo ga pridobili, smo med vzgojitelji in starši razpisali natečaj za simbol cepetavčkovih markacij. Z izbranimi simboli smo označili dve poti (zelena in oranžna), ki smo ju slavnostno prehodili skupaj s starši. Da je bila pot zanimivejša, smo pripravili različne gibalne izzive tako za otroke kot starše.
Poti še vedno vzdržujemo in ju pogosto uporabljamo. V gozd se odpravljajmo vse leto v vseh vremenskih razmerah. Da je pot vedno znova privlačna, jo vzgojiteljice popestrimo z reševanjem različnih nalog, kot so iskanje poti in reševanje gibalnih nalog (trim steza), reševanje ugank in nalog z različnih področij, iskanje naravnih materialov itd. Na pot pa se odpravijo tudi po načrtu otrok, saj jih spodbujamo in vključujemo, da sami sodelujejo pri načrtovanju življenje v vrtcu.

C. Travnik

Med pogosto obiskanimi področji so tudi travniki, ki se razprostirajo v bližini vrtca. Obiščemo jih lahko v vseh letnih časih in vsak dan počnemo kaj drugega. Na sprehodu raziskujemo travniške rastline, živali, iščemo različne predmete, ki jih najdemo na travniku (npr. kamen, polžjo hišico, ptičje pero itd.). Lahko pa predmete, ki jih prinesemo s seboj, skrijemo v suho ali sveže pokošeno travo. Pogosto že sama hoja čez visoko travo predstavlja nekaj posebnega. Prav tako lahko travnik izkoristimo za različne športne dejavnosti, kot so tek, skoki, kotaljenje, igramo se gibalne igre, igre vlog ali pa se razgibamo z različnimi športnimi pripomočki. Ob sončnih dnevih pogosto peljemo otroke na bližnji travnik, kjer izvedemo jutranji krog in jim omogočimo odkrivati stvari, ki so v neposredni okolici vrtca (prisluhnemo zvokom iz okolice, opazujemo naravo, promet, delo na poljih …). V zimskem času nas včasih razveseli snežna odeja in takrat so naši travniki prava priložnost za zimske radosti (sankanje, smučanje ali pa prosto spuščanje po brežini).
V vseh letnih časih na travnikih izvajamo vse zgoraj omenjene gibalno-športne dejavnosti (gibalna minuta, vadbena ura, gibalni odmor, sprehod, športno dopoldne itd.).

D. Program Mali sonček

Program Mali sonček v našem vrtcu izvajamo že vrsto let. Večino nalog lahko izvajamo tako na igrišču kot tudi v gozdu oziroma v širši okolici vrtca. Program spodbuja tudi aktivno sodelovanje s starši.

Gibalno-športni program Mali sonček je sestavljen iz štirih podprogramov oziroma stopenj, ki se vsebinsko smiselno dopolnjujejo in nadgrajujejo. Pomeni obogatitev področja gibanja v

vrtcu, saj zajema raznovrstne gibalno-športne dejavnosti s pestrimi športnimi pripomočki, ki predstavljajo osnovne elemente različnih športnih zvrsti (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2012).

S programom Mali sonček lahko vzgojiteljice otrokom omogočajo prve izkušnje z mini krosom, z igrami brez meja, s planinskimi izleti, vožnjo s skirojem ali kolesom, s smučanjem, plavanjem, igro z žogo, rolanjem, naravnimi oblikami gibanja ... Vsak program ponuja 8 nalog, od katerih naj bi otroci opravili 5 nalog, medtem ko rumeni program (program za otroke pred vstopom v šolo) vsebuje 11 nalog, od katerih naj bi jih otroci opravili 7. Pri Malem sončku je proces pomembnejši od zaključne naloge.
Med otroki našega vrtca je program Mali sonček priljubljen in ga radi izvajajo, saj ob opravljeni nalogi pridobijo nalepko, ki si jo nalepijo v svojo knjižico. Po uspešno zaključenih nalogah na koncu pridobijo priznanje oziroma ob koncu predšolskega obdobja pridobijo medaljo.

Menim, da so pogoji za bivanje na prostem v našem vrtcu zelo dobri in da lahko vzgojitelj kakovostno načrtujemo gibalni razvoj otrok in ga prepletamo z dejavnostmi iz vseh kurikularnih področij ter na ta način vplivamo na celosten razvoj otrok. Da pa bomo to dosegli, je potrebno dejavnostim na prostem nameniti dovolj časa in le-tega skrbno načrtovati ne glede na vremenske razmere. Otrokom je potrebno ponuditi nešteto izzivov in jim omogočiti, da sami iščejo rešitve.

E. Skrb za varnost

Vzgojitelji se moramo zavedati, da smo pri vseh dejavnostih odgovorni za varnost otrok. Gibalne dejavnosti v naravi so zahtevne, lahko bi rekla tudi nevarne in lahko pripeljejo do poškodb. Zato je potrebno že pri načrtovanju dejavnosti dobro premisliti in predvideti vse načrtovane situacije, da se možnosti za poškodbe čim bolj zmanjšajo. Pred začetkom moramo otroke ozaveščati o pomenu varnosti pri izvajanju dejavnosti v prostoru in v naravi ter jih navajati na varno uporabo igral, rekvizitov. Poškodb se kljub dobremu načrtovanju in pozornosti ne da povsem preprečiti, a prav to ne sme biti razlog, da bi vzgojitelji opustili vsebine, ki bi otroke osiromašile za spretnosti in izkušnje, ki jih lahko pridobijo za celosten razvoj.

5. SKLEP

Gibalna dejavnost predšolskih otrok je sestavni del zdravega načina življenja in pomembno pripomore k oblikovanju zdravih vedenjskih vzorcev, navad, ki ostanejo za vse življenje. Zato je pomembno, da otrokom čim prej omogočimo čim več gibalnih spodbud, da lahko razvijejo gibalne kompetence. To pa je tudi eden od načinov za skrb za lastno zdravje, počutje, krepitev samozavesti in samopodobe ter aktivno preživljanje prostega časa.
Igralnice na prostem poleg gibanja in igre predstavljajo neizmerne možnosti za raziskovanje, ustvarjanje in sodelovanje in naj zaključim s Pišotovo mislijo (2017), ki spodbuja vzgojiteljice in vzgojitelje k iskanju novih znanj in resnic o otrokovem gibalnem razvoju. In sicer z najboljšo nagrado, ki gotovo sledi – zadovoljstvo in srečni obrazi otrok in njihovih staršev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Danks, F., Schofield, J. (2007). *Igrišča narave*. Radovljica: Didakta d.o.o.

[2] Györek, N. (2016). *Gremo mi v gozd*. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko.

[3] Kurikulum za vrtce, (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.

[4] Pisotnik, B., Pinter, S. Dolenec, M. (2002*). Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[5] Pišot, R. (2017). *Aktivno otroštvo – vzvod za uspešno življenje*, intervju pogovarjamo se z znanstveniki in s strokovnjaki, Vzgojiteljica, XIX, št. 4., 2017. Velenje: Pedagoško društvo Vzgojiteljica. Založnik, Pozoj, izdajanje revij.

[6] Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Studio Print, d. o. o.

[7] Zbornik, *Gibanje in predšolskih otrok*. (2015). Ljubljana: MiB d.o.o./članek, Gale, M., Skubic, A. Gibanje v naravi skozi letne čase. Ljubljana.

[8] Bregant, T. (2017). *Pomen gibanja in raziskovanja v naravi za razvoj naših otrok* https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/ (pridobljeno 28. 10. 2019).

[9] Videmšek, M., Stančevič, B., Zajec, J. (2012). *Mali sonček*, Gibalno-športni program za predšolske otroke https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI_SONCEK_GRADIVO_junij_2012.pdf (pridobljeno 2. 11. 2019).

Kozmus Andreja

POMEN GIBANJA PRI IZVAJANJU UR DODATNE STROKOVNE POMOČI, ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI, V SLOVENSKI OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Gibanje vpliva na vsa področja otrokovega razvoja in je pomemben element vzgoje in izobraževanja. Z gibanjem otrok raziskuje svet okoli sebe, se sprošča, veseli in uči. Gibalne dejavnosti razvijajo otrokove psihične funkcije in sposobnosti, potrebne (tudi) za učenje (v šoli). V prispevku avtorica predstavi pozitiven pomen vključevanje gibalnih dejavnosti v izvajanje ur dodatne strokovne pomoči (DSP) za otroke s posebnimi potrebami (OPP), v slovenski osnovni šoli.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, otroci s posebnimi potrebami, ure dodatne strokovne pomoči, osnovna šola.

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT IN PROVIDING HOURS OF ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE, FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS, IN SLOVENIAN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Movement affects all areas of the child's development and is an important element of education. As the child moves, he or she explores the world around him or her, relaxes, rejoices, and learns. Physical activity develops the child's physic functions and abilities necessary (also) for learning (in school). In present article, the author presents the positive impact of including physical activity in the implementation of additional professional assistance for children with special needs in the Slovenian primary school.

KEYWORDS: movement, children with special needs, hours of additional professional assistance, primary school.

1. UVOD

Znanstveniki [9], [8], [10] vse glasneje opozarjajo, da fizična aktivnost povečuje posameznikove umske sposobnosti, ne glede na starost. Boljša telesna pripravljenost spodbuja nastanek novih možganskih celic in povezav med njimi [1] ter zavira njihov propad, kar med drugim pozitivno vpliva na splošno počutje, pozornost, spomin.

Pri otrocih je gibanje temelj odraščanja, saj je povezano z razvojem možganov [2]. Vpliva na razvoj in zorenje gibalnega sistema, senzoričnih sistemov in njihove integracije v osrednjem živčevju. Pri starejših gibanje varovalno vpliva na izvršilne dejavnosti, kot so načrtovanje, reševanje problemov in nadzor pozornosti, ki s starostjo hitreje upadajo.

V prispevku bo avtorica predstavila pomen gibanja za skupino otrok s posebnimi potrebami, natančneje, predstavila bo gibalne aktivnosti, ki jih vključuje v izvajanje ur dodatne strokovne pomoči (v nadaljevanju DSP) učencem, ki so opredeljeni kot otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja [15].

2. GIBANJE IN UČENJE

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki večinoma poteka celostno in usklajeno na različnih področjih; na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem [12], zato primanjkljaj na enem področju povzroči tudi primanjkljaje na drugih področjih [14]. »Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov intelektualni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej ustvari prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima čim več možnosti za sporazumevanje,« kar sproži ponovne senzorne impulze [13]. Da otrok ne zaostane v najzgodnejšem razvoju, mora nenehno vaditi naravne oblike gibanja: prijemanje, plazenje, lazenje, hoja, tek, skakanje, plezanje, metanje … V primeru, da otrokova potreba po gibanju ni zadovoljena, se kažejo posledice, kot so nemirnost, nespečnost, neprimerno vedenje ali celo agresija [4].

Z gibalnimi dejavnostmi otrok razvija [6]: a) gibalne sposobnosti: koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost in natančnost; b) samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, zavedanje telesa; c) zavedanje prostora in časa; č) govor; d) zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju, senzibilnost za dogajanje v socialnem okolju; e) višje spoznavne funkcije: pomnjenje, predstavljanje, domišljijo; f) ustvarjalnost ter g) čustveno in socialno prilagojenost. Prav vse te sposobnosti imajo velik vpliv na šolsko uspešnost vsakega učenca, še toliko bolj pa na učenca, ki je otrok s posebnimi potrebami.

Na področju gibanja so v šoli zaželene konkretne, ciljno usmerjene, telesno-gibalne in miselne igre ali dejavnosti, ki vplivajo na aktivnosti vplivajo na posameznikov razvoj.
V učno – vzgojnem procesu se gibalne dejavnosti, glede na vir [8] delijo na štiri osnovne skupine, ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo: a) gibalne in rajalne igre, ki se vežejo predvsem na šolska predmeta šport in glasbeno umetnost, b) pantomima, kjer je potrebno usklajevanje notranje ustvarjene mentalne slike z gibanjem, c) spontane in usmerjene igre vlog, gibno, plesno in govorno dramatiziranje, s katerimi učenci celostno udejanjajo različne realistične in domišljijske vsebine in č) gibalne didaktične igre, s katerimi otroci ob besedni in nebesedni komunikaciji pridobivajo in utrjujejo znanje ter razvijajo določene miselno gibalne, socialne in intelektualne sposobnosti in spretnosti.

3. OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami [15], so OPP tista skupina otrok, ki pri vzgoji in izobraževanju potrebujejo različne oblike pomoči in prilagoditev. Glede na Kriterije za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj OPP [7], poznamo v Sloveniji več skupin OPP. Te so: otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vida, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

V devetletni program OŠ se v skladu z zakonom vključujejo tisti učenci s posebnimi potrebami, ki lahko glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja oz. ovire dosegajo standarde osnovnošolskega programa ob ustrezni prilagoditvi organizacije, načina preverjanja znanja, napredovanja in časovne razporeditve pouka ter ob dodatni strokovni pomoči.

A. Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja

Med otroki s posebnimi potrebami je skupina otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja (v nadaljevanju PPPU) najštevilčnejša, spoprijema pa se s primanjkljaji s področja branja, pisanja, pravopisa in računanja [7]. Za to skupino otrok je značilno, da so kljub povprečnim sposobnostim, v šoli podpovprečno uspešni. Kriterij je dokazana motenost enega ali več psiholoških procesov, kot so zaznavanje, pozornost, spomin, jezikovno procesiranje, socialna kognicija, percepcija, koordinacija, časovna in prostorska orientacija, organizacija informacij itd. [7].

Otroci s PPPU imajo težave pri: a) zaznavanju, prepoznavanju, razlikovanju ali interpretiranju zaznav, posebno vidnih in slušnih dražljajev; b) pri motnjah pozornosti in koncentracije težko osredotočijo pozornost na določeno stvar ali dogajanje za dalj časa, kar spada med ključne sestavine učenja, mnogo otrok z motnjo pozornosti je tudi hiperaktivnih; c) lahko imajo težave na področju pomnjenja, še posebej delovnega pomnjenja, ki je potrebno za izvajanje priklica informacij in pomembno za učinkovito učenje; č) pri nekaterih otrocih s PPPU se pojavlja zaostanek v govorno-jezikovnem razvoju in neustrezna raba jezika, jezikovni problemi pa lahko zelo neugodno vplivajo na učenje; d) nekateri imajo primanjkljaje na področju socialne kompetentnosti in veščin, ki lahko vplivajo na učenčevo socialno in šolsko delovanje.

PPPU se pogosto pojavljajo skupaj z nevrološkimi razvojnimi motnjami, najpogostejša sta predvsem dva profila sočasnega pojavljanja: a) sočasno pojavljanje PPPU in motenj pozornosti s hiperaktivnostjo ter b) sočasno pojavljanje disleksije s specifično jezikovno motnjo (specifičnim govorno-jezikovnim primanjkljajem). Sočasno pojavljanje ADHD in PPPU pomembno poveča tveganje za slabše delovanje na kognitivnem in šolskem področju. Disleksijo pogosto spremljajo tudi specifični primanjkljaji na področju matematike, opažajo pa tudi sočasno pojavljanje disleksije in specifične razvojne koordinacijske motnje (dispraksije) [7]. Prav dispraksija, ki zelo neugodno vpliva na šolsko delo, vodi pa lahko tudi k socialnemu izključevanju in negativni samopodobi posameznika, se najbolj izraža na gibalnem področju [3].

4. GIBANJE PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

Avtorica je svetovalna delavka na osnovni šoli, ki izvaja tudi ure DSP, večinoma z otroki s PPPU. Z različnimi gibalnimi dejavnostmi in igrami, omogoča učencem, da s vključevanjem celega telesa ali delov telesa, na drugačen način spoznajo, utrjujejo, preverjajo učne vsebine, ali pa se preprosto malce sprostijo in naredijo prekinitev med različnimi aktivnostmi.

Gibalne aktivnosti koristijo učenju tako neposredno kot tudi posredno. Neposredno jih lahko uporabimo pri učenju matematike (ponazarjanje in izražanje količin, števil, prostorskih odnosov …), pri učenju pisanja, branja in drugih vsebin. Posredno pa gibalne aktivnosti vplivajo na zaznavanje, zbranost, pozornost, pomnjenje, orientiranost v času in prostoru ter na asociativne procese. Vplivajo pa tudi na čustveno stanje OPP in na medsebojne odnose v skupini. Seveda se dejavnosti razlikujejo, glede na starost otroka in vrsto primanjkljaja. Vse te dejavnosti pa zagotovo koristijo tudi ostalim učencem, ki nimajo posebnih potreb.

A. Vaje zaznavanja

Pri urah DSP želi avtorica čim bolj povezati gibanje in zaznavanje, tako da otroci ob npr. spoznavanju številke ali črke, le to občutijo s čim več čutili: a) šivanje po črki z debelejšo vrvico, hoja po črki iz papirja, izrisovanje v pesek, oblikovanje iz gline, črka iz telesa, risanje po hrbtu, risanje po navodilih, gibanje po navodilih, b) branje med hojo, c) »igranje govornega nastopa«; č) počep ob določenem 1. ali zadnjem glasu v besedi ... d) uporaba prstov na rokah in nogah pri začetnem učenju računanja do 20. Take dejavnosti sočasno povezujejo vidne, slušne in gibalne izkušnje ter s tem vplivajo tudi na pozornost otroka.

B. Vaje za pozornost in koncentracijo

Za otroke z motnjo pozornosti in koncentracije so prav tako zelo pomembne različne igre. Igra je neka svobodna in ustvarjalna dejavnost, ki predstavlja izziv in nove možnosti za spoznanje samega sebe, drugih, za čudenje, iskanje, primerjanje, tudi za podaljševanje koncentracije, upoštevanje navodil ter s tem uspešnejše učenje [5]. Manjša žoga je izjemno privlačen pripomoček: a) za lovljenje, štetje podaj, preštevanje desetic, učenje poštevanke; b) nadomestilo za dvig roke, če želimo omejiti njegov govor …

C. Spomin

Vaje za urjenje spomina, igra spomin, ritual dejavnosti pri uri DSP, stopnjevanje težavnosti vaj.

D. Asociativni procesi

Risanje zgodbe, dramatizacija, »rapanje« abecede, petje v rimah, pretiravanje v asociativnih zvezah, vizualizacija, konkreten prikaz: a) merjenje kabineta, udejanjanje predlogov »na, pod, v …«; b) pisanje velikih številk z ne dominantno roko, z nogo, hoja po črti …

Gibalne aktivnosti pa nam lahko služijo tudi kot premor med načrtovanimi dejavnostmi, lahko ga izvedemo kot minuto za zdravje, pozitivno naravnano tekmovanje med učiteljem in otrokom, odhod v knjižnico.

5. SKLEP

V današnjem času se širi nezdrav način življenje in z njim pojav debelosti. Hiter način življenja, daljša odsotnost staršev od doma, zaradi podaljševanja njihovega delovnega časa, razširjenost IKT tehnologije, ki je privlačna za otroke in tudi starše, ki utrujeni dovoljujejo prekomerno uporabo le-te, povečan nadzor staršev nad otroki, da se jim ne bi kaj zgodilo, (slab) zgled staršev, glede prakticiranja gibalnih aktivnosti je le nekaj razlogov, ki vplivajo na to, da se mladi premalo gibajo.

Če je včasih bila šola tista, kjer so morali otroci mirno poslušati učitelja, je danes iz več razlogov potrebno v pouk vnašati drugačne oblike izobraževanja. V spodbujanje zdravega načina življenja spada tudi poučevanje gibanja, ki je še posebej koristno za otroke s posebnimi potrebami.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bertoncelj, S., Vasle, B., Pivec, M., Sešek, M. in Sevčnikar, V. (2000). Gibanje – osnovna potreba predšolskega otroka. V: *Otrok v gibanju*, Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, str. 436-443.

[2] Bregant T. (2015). *Naši malčki so neutrudni iskalci in raziskovalci – to je vrojeno v možgane umnega človeka*. Pridobljeno s: http://www.vrtecandersen.si/tl_files/DOKUMENTI/sola-za-starse/povzetki-srecanj/IzrocekBregant.pdf

[3] Filipčič, T. (2006). Dispraksija ali razvojna motnja koordinacije. Pridobljeno s: http://web7.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Filipcic_Dispraksija_ali_razvojna_motnja_koordinacije.pdf

[4] Gaseer, L. (). Gibalne aktivnosti otrok pri motnjah pozornosti in koncentracije. Pridobljeno s: http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motmotn_pozornosti.pdf

[5] Gregorc J. in Cemič, A. (2013). Svoboda igre in igrivosti v avtonomiji načrtovanja po konceptu »igra-gibanje-razvoj«. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju,* 3/2013, 121-134.

[6] Koban Dobnik, M. (2005). Gibalno plesne aktivnosti pri pouku glasbe. *Glasba v šoli: revija za glasbeni pouk v osnovnih in srednjih šolah, za glasbene šole in zborovstvo.* 10(1/2), str. 40-46.

[7] *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami* (2015). Vovk-Ornik, N. (ur.). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimipotrebami.pdf

[8] Kroflič, R. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka.* Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

[9] Rajović, R. (2013). *IQ otroka – skrb staršev*. Ljubljana: Mensa Slovenija.

[10] Rutar Ilc, Z. (2014). Kognitivna znanost v šolstvu. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju* 12, str. 243-259.

[11] Tancig, S. (2014). Nevroedukacija – nova znanost o učenju in poučevanju: kakšne spremembe prinaša v izobraževalno prakso, raziskave in edukacijske politike. T. Devjak (ur.). *Sodobni pedagoški izzivi v teoriji in praksi*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 419-434.

[12] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[13] Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J. in Kropej, V. L. (2010). Comparisson of efficiency of two training programmes for developingselected motor abilities of children in kindergarten. *Kinesiologia Slovenica*, 9(2), 67-73.

[14] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in vrtcu.* Koper: Univerzitetna založba Annales.

[15] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Uradni list Republike Slovenije, 28/2011. Pridobljeno s: http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896

Dijana Kožar Tratnik

OSVEŠČANJE O POMENU ZDRAVE PREHRANE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA MLADIH LJUDI

POVZETEK

V prispevku predstavimo nekaj znanstvenih izsledkov o vplivih prehranjevanja na delovanje možganov. Sočasno začrtamo razliko med tem, kar je zdravo, in tem, kar gotovo ni. Zdrav način življenja predstavljamo tudi kot znanstveno in filozofsko razmišljanje, na katerem sicer temeljijo sodobne edukacijske prakse v tako imenovanih šolah za 21. stoletje. Dodajamo refleksije mladih udeležencev predavanj o zdravi prehrani, iz katerih je razvidno, da se ob rednem in pogostem obiskovanju le teh pri vključenih mladih povečuje osveščenost na področju zdravega načina življenja, z javno in brezplačno dostopnostjo posnetkov predavanj pa sistematično vzgajamo in izobražujemo vse, ki jih to področje zanima.

KLJUČNE BESEDE: znanost za zdrav način prehranjevanja; učna okolja; možgani.

RAISING AWARNESS OF YOUNG PEOPLE ON INFLUENCE OF EATING HEALTHY FOR BETTER QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

In the paper we elaborate some of the scientific findings about the effects of nutrition on brain functions. At the same time we chalk out the difference between what is healthy and what is certainly not. Healthy way of life is also presented as a scientific and philosophical way of thinking, on which are based modern educational practices in so-called schools for the 21. century. We include the reflections of the young participants of the lectures in which we see how sistematical and continious participation in educational activity increases awarness on healthy way of life in included participants. We contribute to systematic education of all those who want to live healthy by publishing lectures online for free.

KEY WORDS: science for healthy nutrition; learning environments; brain.

1. UVOD

Mnogi mladi v današnjem času tehtajo preveč kilogramov in/ali si resno ogrožajo zdravje z uživanjem nezdrave, industrijsko predelane hrane, kot dokazujejo mednarodne študije (Callahan, 2016; Taylor, 2015). Človek nikoli natančno ne ve, kaj naj je, kajti mnenja o tem se neprestano spreminjajo. Ljudi ne zanima, kaj pravi znanost o zdravem načinu življenja, ker sledijo svojim občutkom, za katere mislijo, da jim dovolj natančno povedo, kaj naj delajo. Pogosto je tudi prepričanje, da za zdravje naredijo čisto dovolj, in ne potrebujejo dodatnih nasvetov ali usmeritev, saj so navidezno povsem zdravi. Ljudje so v vsakdanjem življenju nenehno izpostavljeni pritiskom, češ da so osebno odgovorni za svoje zdravje in za nastali položaj, ko se kaj zaplete, obenem pa imajo pogosto zelo omejene možnosti, da dejansko kaj storijo za svoje zdravje. Povsod okoli nas je tako imenovana junk food ali nezdrava hrana, ki jo mediji na veliko oglašujejo zaradi profitov, o čemer se zlahka prepričamo, če se sprehodimo do prve trgovine in preberemo deklaracije na ponujenih živilih ter smo pozorni na količino reklam povsod okoli nas, v katerih prevladujejo industrijsko predelana živila z veliko dodanega sladkorja in umetnih snovi. Obenem pa je vse premalo javnih razprav o širšem socialnem, ekonomskem in družbenem kontekstu sodobnega življenja. V različnih medijih tako večinoma prevladujejo kognitivno nezahtevne vsebine, ki večinoma ne vplivajo na individualno in občo dobrobit in se tudi ne ukvarjajo z zdravjem kot konceptom telesnega, duševnega in duhovnega ravnovesja posameznika. O tem se zlahka prepričamo, če nekaj ur zapored gledamo program katere izmed komercialnih televizijskih postaj, kot to vsakodnevno počnejo mnogi ljudje.

Da bi vplivali na ustreznejše oblikovanje spolnih identitet mladih ljudi, oblikovanje telesa in pomen telesa oziroma podob telesa v javnosti, vplive družbenega statusa ljudi, industrije, medijev in politične propagande na življenje, smo pri mladih ljudeh s posebnimi potrebami želeli povečati osveščenost in celostno pristopiti k zdravemu načinu življenja tako, da smo za njih organizirali predavanja o zdravi prehrani, ki so jih obiskovali tedensko in sicer dve šolski leti. Poskusili smo jim približati spoznanje, da zdrav način življenja ni zgolj zdravo prehranjevanje, ki temelji na tradiciji, preizkušenih praksah prednikov ali notranjih občutkih, saj je mnogo širši izraz, preverjen v praksi (Yi, Crimmins, Carriere in Robine, 2006). Da bi človek zdravo živel, mora o zdravem načinu življenja temeljito razmišljati s svojo glavo, ne pa slediti nasvetom znancev, ideološkim praksam, modi ali prevladujočim medijskim mnenjem. Znanost se sicer neprestano spreminja, toda to še ne pomeni, da se povsem spreminjajo fizikalne in biokemične zakonitosti, po katerih deluje človeško telo.

2. ZNANOST ZA ZDRAVJE MOŽGANOV

Na podlagi sodobnih znanstvenih študij (Hublin in Richards, 2009; Markey, 2015; Watson in Preedy, 2015), ki dokazujejo, kako so se prehranjevali naši predniki, kako hrana, zlasti glukoza, pa tudi fruktoza in transnasičene maščobe, negativno in celo uničujoče vpliva na naše možgane in kognitivne funkcije, skušamo učence in dijake spodbujati k razmišljanju o pomembnosti ustrezne hrane, gibanja in kognitivnih dejavnosti, kot je branje knjig, za možgane, gene, kognitivne funkcije in blagostanje. Zdrav način življenja obsega prehranjevanje, ki temelji na znanstvenih študijah o primernosti oziroma škodljivosti posameznih molekul; kognitivne

dejavnosti, ki terjajo kognitivni napor; veliko gibanja; razvijanje in ohranjanje sočutja, empatije in/ali čustvene inteligence.

Ko razmišljamo o zdravem načinu življenja, mislimo zlasti na blagostanje. Nikakor ne na kratkotrajne diete, ki dokazano ne dajejo nobenih dobrih rezultatov (Bordo, 1995; Romagnolo in Selmin, 2016) ali na modne muhe enodnevnice, za katere izvemo iz medijev, preko družbenih omrežij, od prijateljev ali na kak drug način. Ob razmišljanju o blagostanju, mislimo tudi na to, da mladi nekoč ne bodo več mladi, da se bodo starali in da bo pri tem zelo pomembno staranje njihovih možganov. Vsebina predavanj se je nanašala na seznanjenje dijakov in učencev z temeljnimi principi delovanja možganov, pri čemer smo se naslanjali na sodobne znanstvene študije (Kandel, 2007, Kandel, Schwartz, Jessell, Siegelbaum in Hudspeth, 2012). V mislih smo imeli povezave med blagostanjem ter sodobnimi učnimi okolji (learning environments), sodobnim kurikulom, načini poučevanja in učenja. Končni cilj projekta je bil ustvarjanje takega blagostanja med učenci in dijaki ter takega učnega okolja, da bodo mladi vzljubili znanost in znanstveni način razmišljanja, hoteli skrbeti zase in zdrav način življenja ter da bodo prepoznavali pomen samostojnega in kritičnega razmišljanja v svetu, v katerem so pogosto izpostavljeni propagandi, vraževerju in ideološkim praksam (prim. Dewar, 2016).

Zdrav način življenja smo jim zato vsak teden predstavili kot znanstveno in filozofsko razmišljanje, na katerem sicer temeljijo sodobne edukacijske prakse v tako imenovanih šolah za 21. stoletje (več o tem glej v: Barro in Lee, 2015; Huber, 2004; Wan in Gut, 2011). Preko tega smo jim približevali razumevanje pomembnosti zdravega načina življenja za polno življenje (Sirois in Molnar, 2016), ki zajema tudi psihično blagostanje, ne le telesnega, zato ob tem poudarjamo tudi pomen polnega čustvenega in širšega kognitivnega življenja, ki dokazano ohranja v kondiciji možgane, in sicer do pozne starosti (prim. Komblatt in Vega, 2008; Sun, Stepanovic, Andreano, Feldman Barrett, Touroutoglou in Dickerson, 2016). Omenjene študije nesporno dokazujejo, da ustrezna skrb za možgane, ki temelji na prehranjevanju, gibanju in kognitivnih dejavnostih, ohranja možgane tako rekoč nedotaknjene do pozne starosti. Ljudje stari okoli 80 let, imajo tako lahko spominske zmogljivosti podobne tistim, ki jih imajo mladi (Sun idr., 2016).

Številne novejše študije dokazujejo, da se začnejo procesi, ki vodijo kasneje k nevrodegenerativnim obolenjem, še pozneje pa k razvoju demence in drugih napredujočih bolezni, že v ranih letih življenja, zato je z osveščanjem mladih in njihovih staršev potrebno začeti čim prej. Tako nikakor ni vseeno, kaj jedo otroci, koliko se gibljejo ter koliko socialnega in kognitivnega kapitala usvojijo (Grenfell, 2008). V povezavi s pridobivanjem socialnega in kognitivnega kapitala izpostavljamo predvsem pomen posta, ki nima le vrste zelo pozitivnih učinkov na telesne in duševne procese (Hui in Devendra, 2010; Overduin in Jansen, 1996), temveč je obenem tudi simbol upiranja zoper sodobno preobilje hrane, razmetavanje z njo in metanje hrane v smeti. Najpomembnejši namen našega projekta je bil torej razvijanje občutljivosti učencev in dijakov na naravne procese, zlasti v možganih, od katerih je odvisno delovanje sinaps, ter spodbujanje samozavesti in občutka, da posameznik vendarle lahko stori za svoje zdravje veliko več, kot pa verjame. Zlasti, če prične v mladih letih pod vodstvom odraslih, ki o tem veliko vedo in imajo bogate izkušnje.

3. REFLEKSIJE UČENCEV, DIJAKOV IN STROKOVNE DELAVKE

Mladini smo s pogovori, ki so sledili posameznim predavanjem, poskušali predstaviti praktične zamisli, kaj je vendarle mogoče narediti za to, kar imenujemo s tujko »teen wellness« ali blagostanje mladih. Oddaljeni cilji projekta izhajajo iz temeljne zamisli: izboljševanje kakovosti vzgoje in izobraževanja mladih terja kultiviranje etike pozitivnega vznemirjenja ali nemira. To pa terja take oblike institucionalne predanosti, ki podpirajo izboljševanje pogojev za delo, rast in razvoj učencev in dijakov ter njihovih učiteljev oziroma vzgojiteljev (prim. Landreman, Edwards, Balón in Anderson, 2008). Za boljši uvid v rezultate projekta podajamo neposredne izjave udeležencev, razvrščene v posamezna področja.

A. VPLIV ZNANSTEVNIH SPOZNANJ NA OBLIKOVANJE NOVIH PREPRIČANJ PRI MLADIH

»*Hotela sem imeti post, pa mi mama ni pustila. Rekla je, da vsak dan potrebujem hrano, da bom lahko razmišljala.«* (Sara, 14 let). *»Spoznal sem kako nas določene organizacije načrtno zastrupljajo z umetnimi snovmi, sladili, soljo ter maščobo. Žalostni del tega je, da si ljudje zatiskajo oči pred resnico in s tem zastrupljajo vse okoli sebe.«* (Aleksandar, 22 let*). »Všeč mi je, ker so predavanja intelektualna in govori o aktualnih temah, ki nam koristijo tudi v življenju izven zavoda.«* (Timotej, 19 let). *»Vedno izvem kaj novega. To povem mami, saj bi tudi ona želela bolj zdravo živeti. Pokažem ji tudi zapiske s predavanj.«* (Suzana, 14 let). *»Vesela sem, da imam možnost, da se učim, predvsem zato, ker imam zaradi teh predavanj tudi možnost lastne izbire, saj imam dostop do določenih orodij, ki mi dovoljujejo, da lahko počasi spreminjam svoj način prehranjevanja.«* (Lucija, 22 let).

Pri oblikovanju prepričanj in vzorcev vedenja so mladi, tako kot vsi ostali, precej odvisni od staršev, učiteljev, vzgojiteljev, vrstnikov in medijsko posredovanih vsebin. Vsebine, ki jih ljudje dobimo preko teh virov so pogosto neprimerne, nepreverjene, neaktualne in verjetno izhajajo iz različnih predsodkov, prepričanj in transgeneracijskih vzorcev, ki se prenašajo iz generacije v generacijo ali pa so se oblikovali v zadnjih nekaj desetletjih z razmahom kapitalizma in globalizacije vsega, zato se nam zdi logično in nujno potrebno, da mladim pokažemo alternativo, da jih naučimo samostojno in kritično razmišljati ter zaznavati in razumeti vzorce delovanja sveta. To smo dosegli z seznanjanjem mladih z najnovejšimi znanstvenimi spoznanji na področju vpliva prehrane na telo, preko posredovanih vsebin smo se naslavljali na različna področja zdravja in bili usmerjeni v krepitev mladih za aktivno sooblikovanje takega življenjskega sloga, ki upošteva definicijo Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1948, ki pravi, da je *»zdravje stanje (popolnega) fizičnega, psihičnega in socialnega blagostanja«.*

B. SKRB ZA POVEZANOST UČNIH VSEBIN Z VSKADANJIM ŽIVLJENJEM

»Na predavanjih govorimo o hrani, življenju in možganih.« (Erik, 15 let). *»Všeč mi je, ker predavatelj predava na zanimiv in zabaven način.*“ (Tilen, 15 let*). »Všeč mi je, ko Dušan s telesno komunikacijo poudarja dejstva.*« (Urša, 20 let). *»Všeč mi je, ker govori zanimive stvari. Ni mi všeč, kadar česa ne razumem.“* (Rok, 14 let*). »Na predavanju sem bila prvič. Bilo mi je všeč, ker je vse, kar pove, res. Dobro je, ker (predavatelj) zraven kaže slike in tako doživeto*

razlaga. Govori nasvete strokovnjakov, ki so preverjeni in čisto resnični. Govori v dobro ljudi." (Alena, 12 let). *»Informacije, ki jih dobimo, so zelo koristne in poučne. Včasih me zmotijo tabele, čeprav sem jih že navajena.«* (Maja, 19 let). *»Všeč mi je, ker je iskren, ker mu ni vseeno.«* (Peter, 21 let).

Otroci so v šoli izpostavljeni ogromnim količinam informacij, ki jih pogosto ne razumejo in ne vedo, čemu natančno služijo, razen temu, da je snov pač treba predelati, ker tako nalaga učni načrt. Vsebine so tako podane izolirano in med seboj niso dovolj povezane, zato jih otroci težko integrirajo v svoje miselne sheme, sploh če se jih spodbuja, da se morajo naučiti oziroma si zapomniti velike količine različnih informacij. Večinoma tudi nimajo veliko izkušenj z drugačnimi, bolj sodobnimi oblikami dela. Z obravnavanimi pojmi (molekule, nevroni, glukoza, proteini, ipd.) se učenci srečujejo pri biologiji, kemiji, gospodinjstvu in naravoslovju, a so za večino še vedno preveč abstraktni in nepredstavljivi. Način dela na predavanjih je bil usmerjen v to, da slušatelji razumejo povedano in do spoznanj pridejo sami, z razmišljanjem in oblikovanjem logičnih sklepov. Iz tedna v teden smo govorili o istih temah, znanstvena spoznanja so bila podkrepljena s konkretnimi življenjskimi primeri. Pri tem so udeleženci povezovali znanje, pridobljeno pri različnih šolskih predmetih. K zadevi smo pristopili celostno, upoštevali smo pomen čustev pri učenju in območje proksimalnega razvoja. Izsledki znanstvenih raziskav so bili prikazani v izvirni obliki, kot citati v angleškem jeziku, ki smo jih nato skupaj prevajali. Trditve so bile podkrepljene z viri, zato so bila dejstva zlahka preverljiva, to pa je dajalo možnost tudi za samostojno raziskovanje.

C. POMEN ČUSTEV ZA UČENJE

»Najbolj všeč mi je bilo, ko smo se pogovarjali o ljubezni.« (Al, 15 let). *»Skupaj smo gledali film 50 odtenkov sive. Moja izkušnja spolnosti je drugačna, ni bila tako prijetna. Sedaj bolj gledam nase in na svoje zdravje.«* (Tamara, 20 let). *»Zelo mi je všeč, da lahko povemo svoja mnenja.«* (Timotej, 19 let).

Nekaj pozornosti smo namenili tudi čustvenemu opismenjevanju otrok. Skupaj smo si ogledali animirani film Vrvež v moji glavi (Inside out, 2015, Pixar). Preko filma smo spoznali različna čustva in se pogovarjali o njihovih funkcijah. Preko rednega obiskovanja aktivnosti so mladostniki z nami navezali odnos, preko katerega se doseže bolj poglobljeno vzgojno delovanje. Opazili smo tudi, da imajo mladostniki premalo znanja in izkušenj s področja zdrave spolnosti in da so te teme pomembne in potrebne, zato smo jih vključili v ciklus predavanj, o katerem govorimo.

D. OSVEŠČANJE ŠIRŠE JAVNOSTI

»Predavanja so dobra tudi zato, ker dopuščajo možnost, da se dodatno izobražujejo tako dijaki kot delavci zavoda. Za našo institucijo je še toliko pomembnejše, da se zavedamo, kako delujejo naši možgani in s čim se prehranjujemo, zaradi najrazličnejših težav s katerimi se dijaki srečujemo. Obiskovanje predavanj se mi zdi poseben privilegij. Vesela sem, da so izvajalci projekta prišli na to idejo in da sedaj ta projekt tudi poteka.« (Lucija, 22 let).

S predavateljem smo se na začetku dogovorili, da se aktivnost snema, da imamo material za kasnejšo uporabo, za v arhiv in tudi zaradi tega, da je vse skupaj še za odtenek bolj resno.

Predavanja so dostopna na facebook strani in youtube kanalu, s tem vplivamo na sistematično izobraževanje in usposabljanje vseh zainteresiranih za zdrav način življenja. Preko vsakotedenskega obiskovanja aktivnosti so se pri otrocih in mladostnikih začele bolj pogosto pojavljati nekatere zaželene oblike vedenja: postali so točni in se začeli bolj spoštljivo vesti med aktivnostjo, lažje se opravičijo in vprašajo, če česa ne razumejo. Dragoceno je spoznanje, da so do tega prišli sami in da so dosegli tak nivo samozavedanja, da so bili sposobni nase pogledati z očmi nekoga drugega.

E. UČNI UČINKI

»Vedno, ko odprem čokolado, se spomnim na Rutarja.« (Tilen, 15 let). *»Več ali manj mi je na predavanjih všeč, sploh če je vmes kaj smešnega ali to, kar me zanima. Predavanja me naučijo, kako pravilno in zdravo živeti. Slišim stvari, ki lahko izboljšajo moje življenje. Moje dojemanje hrane se je spremenilo tako, da ko vidim kaj sladkega, se zamislim, če to sploh lahko pojem.«* (Klara, 13 let). *»S tem znanjem živimo bolj zdravo, jaz jem več zelenjave in manj slano hrano.«* (Rok, 14 let). »*Dijana nas spodbuja k sodelovanju na predavanjih, ker je to dobro za naše zdravje in se s tem veliko naučimo. Če kdaj nismo hoteli iti, nam je rekla, da je to isto kot matematika, da to potrebujemo v vsakdanjem življenju in da nam bo enkrat koristilo.«* (Tilen, 15 let). *»Naučila sem se, da je veliko bolj zdravo jesti temno čokolado, sadje, zelenjavo in ribe kot pa sladkarije, pomfri in hamburgerje, ker ta hrana redi, ker povzroča diabetes in depresijo.«* (Sara, 16 let). *»Ni mi všeč, da si delamo škodo.«* (Tadeja, 22 let).

Udeleženci predavanj so postali bolj ozaveščeni na področju prehrane, vedo kaj je bolj zdravo in kaj zagotovo škodljivo vpliva na zdravje. Sčasoma s(m)o prišli do spoznanja, da bo potrebno šolske jedilnike prilagoditi sodobnim znanstvenim spoznanjem. Če neko spoznanje zares razumeš, potem te nekaj sili, da s tem tudi kaj narediš. Ne moreš se delati, da tega ne veš in sveta ne gledaš več na isti način. Postaneš bolj zaveden, odgovoren in želiš vplivati na svoje življenje na način, da si prizadevaš, da spoznanja čim bolj upoštevaš v življenju.

4. SKLEP

Iz zapisanega je razvidno, da ustrezna prehrana in izpostavljenost kognitivno zahtevnejšim vsebinam bistveno vplivata na kognitivne sposobnosti in splošno blagostanje. S sistematičnim ozaveščanjem in seznanjanjem mladih s spoznanji znanstvenih raziskav, ki dokazujejo vpliv ustrezne prehrane na kognitivne in ostale telesne funkcije, se pri udeležencih povečuje pozornost na in skrb za lastno blagostanje. Mladini ob obiskovanju vzgojne aktivnosti ni več vseeno kaj jedo, niso več toliko dovzetni za različna mnenja in nepreverjene informacije o tem kaj naj bi bilo domnevno zdravo, temveč imajo na voljo mentalna orodja, predvsem znanstvene dokaze in sposobnost kritičnega razmišljanja, s katerimi lahko samostojno presojajo čemu verjeti in na kaj se zanašati pri skrbi za lastno dobrobit. Mi, ki delamo z mladimi, smo odgovorni, da s svojim vsakdanjim delovanjem in prizadevanjem za prenos dobrih, preverjenih teorij in znanstvenih spoznanj v prakso, pomagamo pri oblikovanju sodobnih učnih situacij, kjer se mladina lahko usposobi za sprejemanje pametnih logičnih sklepov o tem kaj vse zajema zdravo življenje, kaj je tisto, kar povzroča objektivno škodo na družbenem in individualnem nivoju in kako ta spoznanja uporabiti, da bodo zdravo in zadovoljno živeli. Zavedanje o pomenu

zdravega načina življenja in oblikovanje sodobnih učnih in delovnih okolij tako ne more biti prepuščeno samo zakonom, smernicam in določilom države ali praksam in nagovorom posameznih korporacij, ampak v prvi vrsti tudi nam in naši zmožnosti uporabe možganov za kritično presojanje ter sprejemanje optimalnih koristnih odločitev za lastno in obče blagostanje.

ZAHVALA

Pričujočega prispevka in opisanega projekta ne bi bilo brez vztrajnega in požrtvovalnega dela dr. Dušana Rutarja, psihologa v CIRIUS Kamnik in predavatelja, kateremu se na tem mestu najlepše zahvaljujem za vse teoretične osvetlitve obravnavanih pojmov in potrpežljivost pri njihovem razlaganju iz tedna v teden. Hvaležna sem mu tudi za vse pogovore o projektu in to, da je z mano in mladino delal tudi, ko mu ne bi bilo treba. Posebna zahvala gre še učencem in dijakom ter drugim sodelavcem, ki so sodelovali v aktivnosti, se redno udeleževali predavanj, in z mano delili svoja opažanja, misli, občutke ter vprašanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Barro, R. J. in Lee, J. (2015). Education Matters: Global Schooling Gains from the 19th to the 21st Century. New York: Oxford University Press.

[2] Bordo, S. (1995). Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body. Berkeley: University o California Press.

[3] Callahan, D. (2016). The Five Horsemen of the Modern World: Climate, Food, Water, Disease, and Obesity. New York: Columbia University Press.

[4] Dey, S., Banker, G. in Ray, K. (2017). Anterograde Transport of Rab4-Associated Vesicles Regulates Synapse Organization in Drosophila. Cell Reports, 18(10). Pridobljeno s: http://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(17)30215-2

[5] Dewar, M. D. (2016). Education and Well-Being: An Ontological Inquiry. New York: Palgrave Macmillan.

[6] Grenfell, M. (ur.) (2008). Pierre Bourdieu: key concepts. London: Acumen.

[7] Hruska, M., Henderson, N.T., Xia, N. L., Le Marchand, S. J. in Dalva, M. B. (2015). Anchoring and synaptic stability of PSD-95 is driven by ephrin-B3. Nat Neurosci. Pridobljeno s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5396457/

[8] Huber, S. G. (2004). Preparing School Leaders for the 21st Century: An International Comparison of Development Programs in 15 Countries. London: Routledge.

[9] Hublin, J. in Richards, M. P. (ur.) (2009). The Evolution of Hominin Diets: Integrating Approaches to the Study of Palaeolithic Subsistence. Dordrecht: Springer.

[10] Hui, E. in Devendra, D. (2010). Diabetes and fasting during Ramadan. V Diabetes/Metabolism Research and Reviews, 26(8), 606–610. Pridobljeno s: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/dmrr.1137/full

[11] Kandel, E. R. (2007). In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind. New York: W. W. Norton & Company.

[12] Inside out (2015). Vrvež v moji glavi, risani film. Pixar Animation Studios.

[13] Kandel, E. R. (ur.), Schwartz, J. H. (ur.), Jessell, T. M. (ur.), Siegelbaum, S. A. (ur.) in Hudspeth, A. J. (ur.) (2012). Principles of Neural Science. New York: McGraw-Hill Education/Medical.

[14] Komblatt, S. in Vega, F. (2008). A Better Brain at Any Age: The Holistic Way to Improve Your Memory, Reduce Stress, and Sharpen Your Wits. San Francisco: Conari Press.

[15] Landreman, L., Edwards, K. E., Balón, D. G. in Anderson, G. (2008). Wait! It takes time to develop rich and relevant social justice curriculum. About Campus, 13(4), 2-10. Pridobljeno s http://www.keithedwards.com/wp-content/uploads/2012/09/SJEC-About-Campus.pdf

[16] Markey, C. N. (2015). Smart People Don't Diet: How the Latest Science Can Help You Lose Weight Permanently. Cambridge: The Perseus Books Group.

[17] Overduin, J. in Jansen, A. (1996). Food Cue Reactivity in Fasting and Non-Fasting Subjects. European Eating Disorders Review, 4(4), 249–259.

[18] Romagnolo, D. F. in Selmin, O. I. (ur.) (2016). Mediterranean Diet: Dietary Guidelines and Impact on Health and Disease. New York: Humana Press.

[19] Sirois, F. M. in Molnar, D. S. (ur.) (2016). Perfectionism, Health, and Well-Being. London: International Publishing.

[20] Somerville, L. H. (2016). Searching for Signatures of Brain Maturity: What Are We Searching For? Neuron, 92(6), 1164–1167.

[21] Sun, F. W., Stepanovic, M. R., Andreano, J., Feldman Barrett, L., Touroutoglou, A. in Dickerson, B. C. (2016). Youthful Brains in Older Adults: Preserved Neuroanatomy in the Default Mode and Salience Networks Contributes to Youthful Memory in Superaging. Journal of Neuroscience, 36(37), 9659-9668. Pridobljeno s http://www.jneurosci.org/content/36/37/9659

[22] Taylor, N. (2015). Schooled on Fat: What Teens Tell Us About Gender, Body Image, and Obesity. New York: Routledge.

[23] Wan, G. (ur.) in Gut, D. M. (ur.) (2011). Bringing Schools into the 21st Century. Dordrecht: Springer, 2011.

[24] Watson, R. R. in Preedy, V. R. (2015). Bioactive nutriceuticals and food supplements in neurological and brain. Amsterdam: Elsevier Academic Press.

[25] Yi, Z., Crimmins, E. M., Carrière, Y. in Robine, J. (ur.) (2006). Longer Life and Healthy Aging. Dordrecht: Springer

Bojana Kronvogel

RAZISKAVA O GIBANJU UČENCEV

POVZETEK

Učenci se zavedajo, kako so si različni. Nekateri učenci namreč gibanje obožujejo, drugi spet malo manj, medtem ko tretji gibanja sploh ne marajo in če je le možno, se mu izognejo. Vedo, da gibanje spada med ključne dejavnike zdravega razvoja in da se nekateri učenci tega ne zavedajo. Na pobudo skupine učencev smo sestavili, izvedli in analizirali vprašalnik o gibanju učencev.

Pri tem nismo pridobili zgolj številčnih podatkov, ampak smo k razmišljanju o smiselnosti gibanja pritegnili večino učencev. Tisti učenci, ki so sodelovali pri raziskavi o gibanju učencev, so pridobili nova znanja in spretnosti pri sestavljanju vprašalnika s smiselnimi vprašanji in odgovori, pri računalniški obdelavi, razvrščanju in branju rezultatov, sestavljanju in analiziranju grafov, predvsem pa so se urili v sodelovalnem, skupinskem in problemskem učenju.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, vprašalnik, raziskava.

RESEARCH ABOUT MOVEMENT OF THE STUDENTS

ABSTRACT

The students are aware that they are different, that some love the movement, some simply like it and others do not like it at all and if they can, they avoid it. They know that movement is one of the key factors for healthy development, and that some students are not aware of that. Some students suggested to make a questionnaire about movement among students. The students who took part in the research acquired new knowledge and abilities for composing the questionnaire, they learnt to form meaningful questions and answers, computer processing, sorting and reading the results, drawing and analyzing graphs, and particularly collaborative, group and problem-based learning.

KEYWORDS: movement, questionnaire, research.

1. UVOD

Večina ur pouka poteka za učence sede in kljub prizadevanju po različnih aktivnostih učencev so te večinoma miselne, ročne, manj pa telesno gibalne. Učenci sedijo že na poti v šolo in iz nje, saj jih večina pripotuje z avtobusom ali prevozom staršev. Če popoldan niso vključeni v športno aktivnost v športnih klubih, večinoma presedijo za pisalno mizo, jedilno mizo, računalniško mizo ali televizorjem. Ker pa je redna telesna dejavnost ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, bi morali biti mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije zmerno do intenzivno telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj 60 minut, vsaj trikrat na teden pa bi morala biti telesna dejavnost intenzivna. [1]

Raziskava o gibanju, kot del razširjenega programa RaP, je nastala na pobudo učencev pred športnim dnem. Ker se učenci različno veselijo športnih dni, eni zelo, drugi manj, nekateri pa se celo izognejo, se je v razredu odprla debata. Zbrala se je skupina učencev, ki se je skupaj z učiteljico odločila izpeljati sestavo, izvedbo in analizo vprašalnika o gibanju učencev naše šole. Učenci pri tem delu ne bodo zgolj sestavljali vprašanja in možne odgovore ter vse to strnili v obliko vprašalnika, temveč bodo raziskovali temo gibanje, razvijali spretnosti sodelovanja, skupinskega dela, problemskega učenja, dela z računalniškimi programi ter analiziranja rezultatov.

2. RAZISKOVANJE POJMA GIBANJE

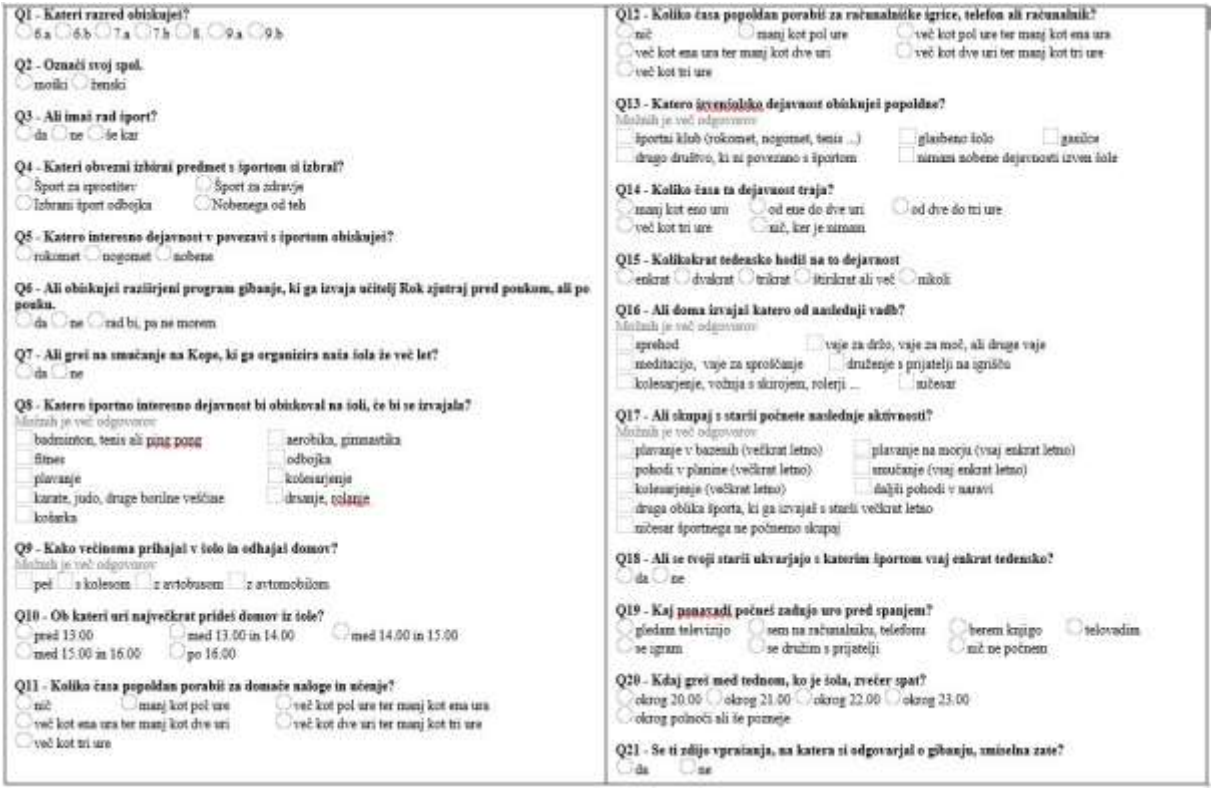
Ko so učenci začeli s pisanjem vprašanj vprašalnika o gibanju učencev, so kmalu ugotovili, da ni tako preprosto. Zato smo se najprej lotili raziskovanja teme gibanje. Učence je zanimalo, katere športne panoge vse poznamo. Ker je v našem vprašalniku glavna tema gibanje, učenci nikakor niso želeli, da je med športnimi panogami tudi kartanje. Našli pa so tudi nekatere športne panoge, ki jih niso ali nismo poznali, kot so moderni peteroboj, taekwondo, curling. Poiskali so njihove opise, pravila iger in posnetke. Poiskali so opis pojma gibanje, ki v fiziki opisuje pojav, da se s časom spreminja lega telesa glede na druga telesa ali pa lega dela telesa glede na druge dele telesa. Opazili so, da je veliko različnih vrst gibanja, od premo enakomernega gibanja, pospešenega gibanja in mnogo drugih vrst, ki jih niso znali povezati z življenjskimi primeri. [2] V učnem načrtu športne vzgoje so med splošnimi cilji prebrali, da je potrebno zadovoljiti učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, da naj bo posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter da naj vsak pridobiva številne in raznovrstne gibalne spretnosti ter športna znanja. [3] Po smernicah zdravega življenjskega sloga, ki so ga na naši šoli učenci pred leti z navdušenjem sprejeli, ter smernicah razširjenega programa RaP, ki ga je sedaj zamenjal, so učenci velikokrat od učitelja športne vzgoje poslušali dejstvo, da bi se naj učenci vsak dan gibali vsaj eno uro.

3. SESTAVLJANJE VPRAŠALNIKA

Učenci so polni idej pričeli v parih sestavljati vprašanja, pripravljati primerne odgovore. Ko jim je idej zmanjkalo, smo se združili in prebrali njihove osnutke. Pričele so se debate o primernosti tega ali onega vprašanja, ustreznosti ali pomanjkljivosti odgovorov ter smiselnosti vrstnega reda vprašanj. Učenci so povedali svoja mnenja, poslušali tudi druga ter se končno dogovorili. Takrat

so tudi vprašanja s primernimi odgovori ročno zapisali. Sedaj je bilo potrebno še računalniško zapisati in oblikovati vprašalnik. Ker so tudi to učenci počeli prvič, so potrebovali veliko usmerjanja, razlage in pomoči. Računalničar je učencem omogočil dostop do programa 1ka, v katerem se dokaj preprosto sestavijo vprašalniki. Učenci so v parih zapisovali posamezna vprašanja in možne odgovore, program 1ka pa je sam usmerjal, da je imel vprašalnik obliko in podobo. Učenci so med delom z računalnikom priznali, da je bilo sestavljanje vprašanj in možnih odgovorov mnogo težje, kot sedaj zapis in urejanje z računalniškim programom. Ko so vsi pari učencev končali, smo pregledali naključno izbran vprašalnik ter ga testirali. Potem smo vprašalnik aktivirali za uporabo.

TABELA 1. Vprašalnik o gibanju učencev.



Q1 - Kateri razred obiskuješ?
6.a 6.b 7.a 7.b 8. 9.a 9.b

Q2 - Označi svoj spol.
moški ženski

Q3 - Ali imaš rad šport?
da ne ne vem

Q4 - Kateri obvezni izbirni predmet s športom si izbral?
Šport za sprostitev Šport za zdravje
Izbrani šport odbojka Nobenega od teh

Q5 - Katero interesno dejavnost v povezavi s športom obiskuješ?
rokomet nogomet nobene

Q6 - Ali obiskuješ razširjeni program gibanje, ki ga izvaja učitelj Rok zjutraj pred poukom, ali po pouku.
da ne rad bi, pa ne morem

Q7 - Ali greš na smučanje na Kope, ki ga organizira naša šola že več let?
da ne

Q8 - Katero športno interesno dejavnost bi obiskoval na šoli, če bi se izvajala?
Možnih je več odgovorov
badminton, tenis ali ping pong
aerobika, gimnastika
fitnes
odbojka
plavanje
kolesarjenje
karate, judo, druge borilne veščine
drsanje, rolanje
košarka

Q9 - Kako večinoma prihajaš v šolo in odhajaš domov?
Možnih je več odgovorov
peš s kolesom z avtobusom z avtomobilom

Q10 - Ob kateri uri največkrat prideš domov iz šole?
pred 13.00 med 13.00 in 14.00 med 14.00 in 15.00
med 15.00 in 16.00 po 16.00

Q11 - Koliko časa popoldan porabiš za domače naloge in učenje?
nič manj kot pol ure več kot pol ure ter manj kot ena ura
več kot ena ura ter manj kot dve uri več kot dve uri ter manj kot tri ure
več kot tri ure

Q12 - Koliko časa popoldan porabiš za računalniške igrice, telefon ali računalnik?
nič manj kot pol ure več kot pol ure ter manj kot ena ura
več kot ena ura ter manj kot dve uri več kot dve uri ter manj kot tri ure
več kot tri ure

Q13 - Katero izvenšolsko dejavnost obiskuješ popoldne?
Možnih je več odgovorov
športni klub (rokomet, nogomet, tenis ...) glasbeno šolo gasilce
drugo društvo, ki ni povezano s športom nimam nobene dejavnosti izven šole

Q14 - Koliko časa ta dejavnost traja?
manj kot eno uro od ene do dve uri od dve do tri ure
več kot tri ure nič, ker je nimam

Q15 - Kolikokrat tedensko hodiš na to dejavnost
enkrat dvakrat trikrat štirikrat ali več nikoli

Q16 - Ali doma izvajaš katero od naslednji vadb?
Možnih je več odgovorov
sprehod vaje za drže, vaje za moč, ali druge vaje
meditacijo, vaje za sproščanje druženje s prijatelji na igrišču
kolesarjenje, vožnja s skirojem, rolerji ... učenje

Q17 - Ali skupaj s starši počnete naslednje aktivnosti?
Možnih je več odgovorov
plavanje v bazenih (večkrat letno) plavanje na morju (vsaj enkrat letno)
pohodi v planine (večkrat letno) smučanje (vsaj enkrat letno)
kolesarjenje (večkrat letno) daljši pohodi v naravi
druga oblika športa, ki ga izvajaš s starši večkrat letno
učenje športnega ne počnemo skupaj

Q18 - Ali se tvoji starši ukvarjajo s katerim športom vsaj enkrat tedensko?
da ne

Q19 - Kaj ponavadi počneš zadnjo uro pred spanjem?
gledam televizijo sem na računalniku, telefonu berem knjigo telovadim
se igram se družim s prijatelji nič ne počnem

Q20 - Kdaj greš med tednom, ko je šola, zvečer spat?
okrog 20.00 okrog 21.00 okrog 22.00 okrog 23.00
okrog polnoči ali še pozneje

Q21 - Se ti zdijo vprašanja, na katera si odgovarjal o gibanju, smiselna zate?
da ne

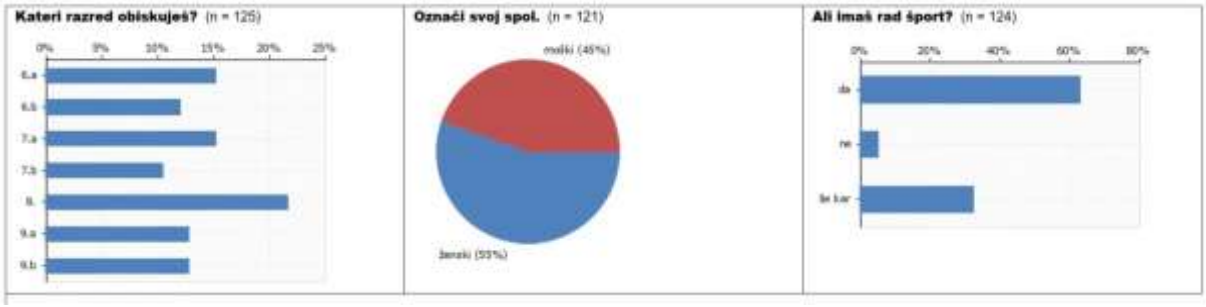
4. IZPELJAVA VPRAŠALNIKA

Nekaj dni po sestavi vprašalnika smo imeli načrtovan športni dan, in sicer orientacijski tek v okolici osnovne šole ter okolici Sv. Jurija ob Ščavnici. Učenci od 6. do 9. razreda so naključno razdeljeni v mešane skupine po pet učencev. Pot orientacijskega teka traja od ene ure do ure in pol, odvisno od hitrosti skupine. Skupine pričnejo z orientacijskim tekom različno, vsakih deset minut ena. Tako da je tek vseh skupin razporejen na 5 šolskih ur. Medtem ko skupina ni na vrsti za orientacijski tek, čaka. V tem času si ogledajo dva kratka filma, o zdravi prehrani, o določenem športu, na igrišču odigrajo tudi kakšno igro nogometa ali odbojke. Poleg tega pa je vsaka skupina prišla tudi v računalniško učilnico ter rešila vprašalnik o gibanju. Če je bil v skupini kateri izmed učencev, ki so vprašalnik sestavljali, se je s tem tudi pohvalil. Učenci so različno dolgo odgovarjali na vprašanja, saj niso bili časovno omejeni. Ni pa bilo niti enega učenca, ki se mu ne bi ljubilo odgovarjati na vprašanja o gibanju ali ki bi se vprašalniku izognil.

5. ANALIZA VPRAŠALNIKA

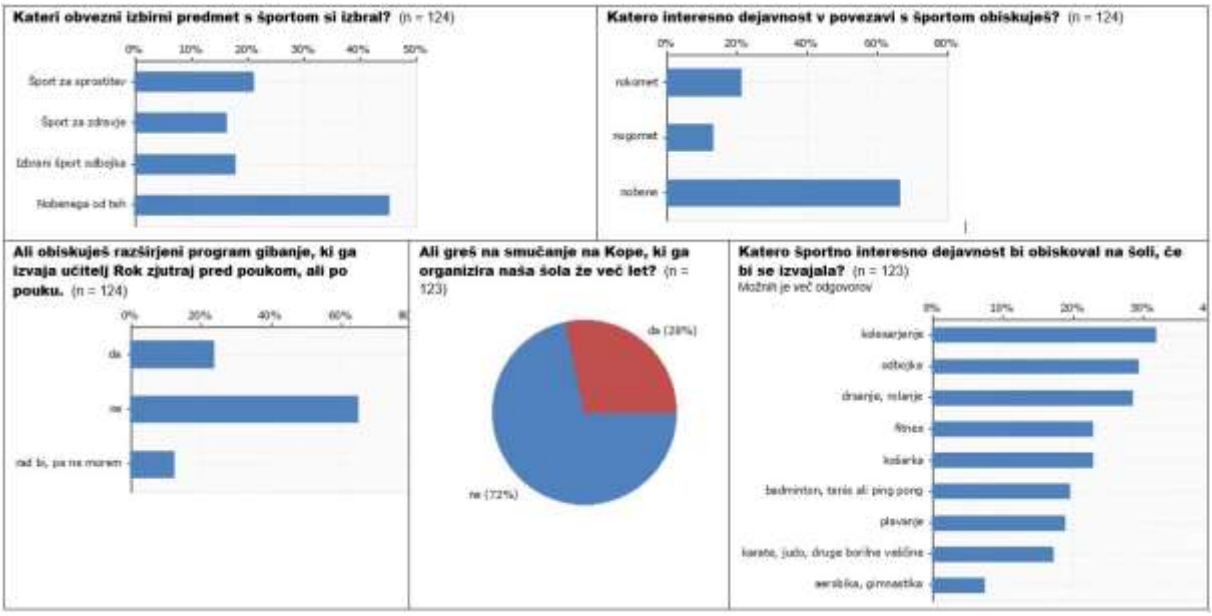
Naslednji teden po opravljenem športnem dnevu ter izpeljanem vprašalniku smo z učenci pregledali rezultate vprašalnika. Učenci so bili prijetno presenečeni, ko so videli, da je program 1ka rezultate vseh učencev od 6. do 9. razreda, ki so bili anketirani, razvrstil v preglednice ter izdelal grafe. Razumeli so, da moramo rezultate pregledati, se o njih pogovoriti, kaj pomenijo, kaj nam povedo, torej jih analizirati.

GRAFI 1. Kateri razred obiskuješ? Označi svoj spol. Ali imaš rad šport?



Učenci so iz podatkov in grafov razbrali, da so pri vprašalniku sodelovali skoraj vsi učenci od 6. do 9. razreda, razen 6 učencev, ki so na ta dan manjkali. Razbrali so, da je med učenci nekoliko več žensk kot moških ter da imajo radi šport, to je 63 % učencev, 32 % imajo šport zmerno radi, 5 % učencev pa ne mara športa.

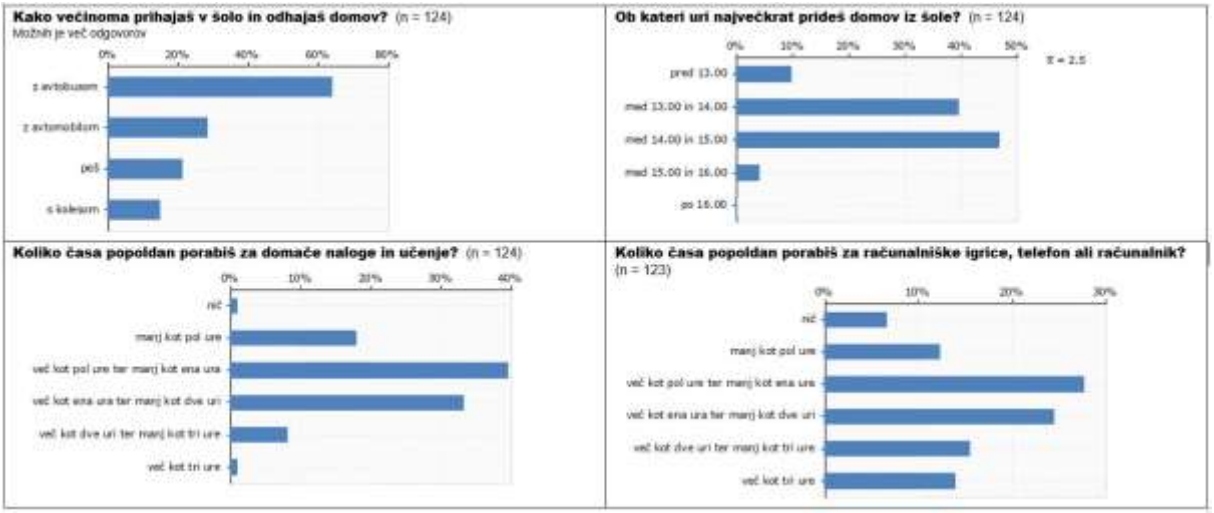
GRAFI 2. Kateri obvezni izbirni predmet s športom si izbral? Katero interesno dejavnost v povezavi s športom obiskuješ? Ali obiskuješ razširjeni program gibanje? Ali greš na smučanje na Kope, ki ga organizira naša šola že več let? Katero športno interesno dejavnost bi obiskoval na šoli, če bi se izvajala?



Izbirne predmete s športom je skupno izbralo 55 % učencev, medtem ko je interesni dejavnosti povezani s športom izbralo le 34 % učencev. Razširjeni program gibanje obiskuje le 23 % učencev, 12 % učencev bi ga radi obiskovali, vendar ga ne morejo. Nadstandardnega programa smučanje na Kopah pa se udeleži 28 % učencev. Ker je največji odstotek učencev le pri izbirnih

predmetih, lahko sklepamo, da je to zaradi tega, ker je izbira obvezna ali ker je program pestrejši. To potrjuje tudi zadnji graf, kjer so učenci izrazili želje po dodatnih različnih športnih panogah. Kolesarjenje si želi 32 % učencev, 29 % odbojko, 28 % drsanje in rolanje, 23 % košarko ter 23 % fitnes. Badminton, borilne veščine, plavanja si želi manj kot 20 %. Samo 7 % učencev si želi gimnastiko.

GRAFI 3. Kako večinoma prihajaš v šolo in odhajaš domov? Ob kateri uri največkrat prideš domov iz šole? Koliko časa popoldan porabiš za domače naloge in učenje? Koliko časa popoldan porabiš za računalniške igrice, telefon ali računalnik?



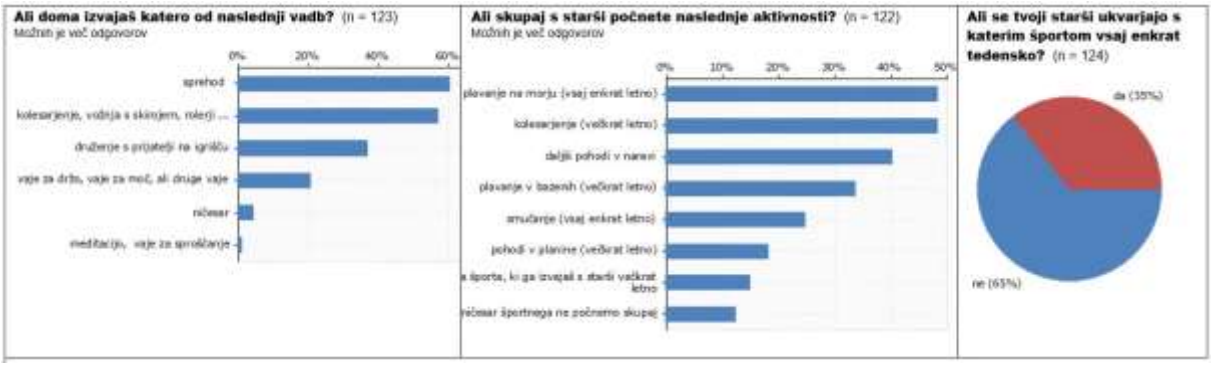
Največ učencev prihaja v šolo in domov z avtobusom in prevozom staršev, le dobrih 30 % učencev prihaja peš ali s kolesom. 95 % učencev prispe domov do 15. ure, torej imajo popoldan še dovolj časa. Za domače naloge in učenje porabi 39 % učencev med pol ure do eno uro, 33 % učencev porabi več kot eno in manj kot dve uri, 18 % učencev pa manj kot pol ure. 52 % učencev med pol ure do dve uri popoldanskega časa porabi za računalniške igrice, telefon ali računalnik, 29 % učencev žal porabi več kot dve uri in le 19 % učencev porabi manj kot pol ure ali celo nič svojega časa.

GRAFI 4. Katero izven šolsko dejavnost obiskuješ popoldne? Koliko časa ta dejavnost traja? Kolikokrat tedensko hodiš na to dejavnost?



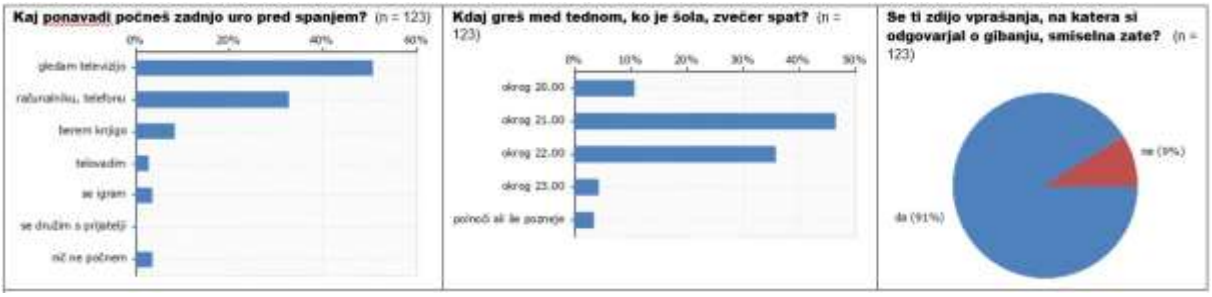
Največ učencev 34 % nima nobene dejavnosti izven šole, 31 % učencev je vključenih v gasilce, 28 % učencev v športne klube, 20 % v glasbene šole ter 9 % v druga društva. Skupno ima 66 % učencev izvenšolsko dejavnost, ki največkrat traja eno do dve uri. To dejavnost pa učenci obiskujejo zelo različno. Četrtina teh učencev enkrat, druga četrtina dvakrat, tretja četrtina trikrat, zadnja četrtina pa celo štirikrat ali še večkrat na teden.

GRAFI 5. Ali doma izvajaš katero od naslednjih vadb? Ali skupaj s starši počnete naslednje aktivnosti? Ali se tvoji starši ukvarjajo s katerim športom vsaj enkrat tedensko?



60 % učencev se sprehaja, skoraj toliko jih tudi kolesari, 37 % se jih druži s prijatelji na igrišču, 20 % jih dela razne vaje za držo ali moč, en učenec oz. učenka pa izvaja vaje za sproščanje, 4 % učencev pa ničesar. 48 % družin učencev vsaj enkrat letno na morju plava, prav toliko jih tudi kolesari, 40 % družin hodi na daljše pohode v naravo, 34 % jih hodi plavat na bazen, 25 % družin smuča, 18 % hodi v planine, 15 % se jih ukvarja s kakšnim drugim športom, 12 % družin ne počne skupaj nič športnega. 35 % staršev učencev od 6. do 9. razreda se ukvarja vsaj enkrat tedensko s športom.

GRAFI 6. Kaj po navadi počneš zadnjo uro pred spanjem? Kdaj greš med tednom spat? Se ti zdijo vprašanja, na katera si odgovarjal o gibanju, smiselna zate?



Pred spanjem 50 % učencev gleda televizijo, 32 % učencev uporablja računalnik ali telefon, le 8 % bere knjigo, 3 % učencev se igra, 2 % telovadi, 3 % učencev ne počnejo ničesar. Okrog 21. ure hodi spat 46 % učencev, 36 % jih gre spat uro pozneje, pohvalno gre spat 10 % učencev okrog 20. ure, žal pa tudi 7 % učencev hodi spat zelo pozno, in sicer ob 23. uri, okrog polnoči ali še pozneje. Na vprašanje, ali se učencem zdijo smiselna vprašanja, na katera so odgovarjali, se je 91 % učencev odzvalo pritrdilno. 9 % učencev pa misli, da ta vprašanja zanj niso imela nobenega smisla.

Podatke vseh učencev, ki so odgovarjali na vprašalnik, smo natiskali. Nato smo se razdelili v dvojice ter natančno izpisali odgovore posameznikov za vsak razred od 6. do 9. razreda. Tako sem učencem predstavila način razvrščanja podatkov pred poznavanje računalniške tehnologije. Ko so bili podatki za posamezen razred zbrani v preglednicah, smo se ponovno odpravili v računalniško učilnico. Tokrat smo s pomočjo grafikonov v programu Word izdelali vsak posamezen graf za vsako vprašanje posameznega razreda. Učenci so izbirali grafikone, kot so

bili izbrani že v prvotni skupni analizi za vse učence. Predstavitve rezultatov posameznih razredov smo prepustili razrednikom in učencem na razrednih urah.

6. ZAKLJUČEK

Učenci so ob zaključenih analizah priznali, da si pred tem niso predstavljali, da bo delo tako zahtevno, raznoliko in dolgotrajno, kljub temu da je veliko dela namesto nas opravila računalniška tehnologija. Sedaj bodo veliko bolj cenili vsak vprašalnik, na katerega bodo odgovarjali. Predlagali so, da tudi drugi učenci doživijo to izkušnjo sestavljanja vprašalnika na določeno temo in njegovo analizo. Rezultati analize o gibanju naših učencev od 6. do 9. razreda so pokazali, da okrog 40 % do 60 % učencev obiskuje popoldanske dejavnosti, kjer so gibalno dejavni, da so v šoli vključeni v dodatne športne vsebine, da se njihove družine ukvarjajo vsaj z dvema športnima aktivnostma, pa čeprav nista celoletnega značaja. Zaskrbljujoče se zdi učencem podatek 10 % do 30 % učencev, ki ne obiskujejo popoldanskih dejavnosti in da se nekateri v družinah ne ukvarjajo z nobeno športno aktivnostjo niti enkrat letno.

LITERATURA IN VIRI

[1] Krapše T., et al.: Koncept razširjenega programa, neobjavljeno.

[2] Beznec B., Gulič T., Lorger J., Cedilnik B., Vončina D.: Moja prva fizika 1, učbenik za fiziko v 8. razredu osnovne šole, Modrijan, Ljubljana 2012.

[3] Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V.: Program osnovna šola, Učni načrt športna vzgoja, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

Klavdija Kropec

ČIČ NE DA NIČ ALI ZAKAJ V POUK VKLJUČEVATI VEČ GIBANJA

POVZETEK

Naloga sodobnega učitelja je, da vsakemu učencu nudi možnosti za čim bolj samostojno in aktivno pridobivanje kakovostnega znanja, ki spodbuja kritično mišljenje, ga je mogoče spreminjati in uporabiti v novih situacijah ter učenje organizacije, metod, spremljanja in vrednotenja lastnega učenja.

Slovenski učenci v mednarodnih raziskavah dosegajo visoke učne dosežke, a izkazujejo pomanjkanje interesa za učenje in odnosa do šole nasploh.

Glavni namen prispevka je predstaviti nekaj aktivnih metod učenja, za katere menimo, da omogočajo razvoj kakovostnega znanja, večjo vključenost učencev v lastno učenje, oblikovanje njihove realne samopodobe, kreativnosti, sodelovanja in komunikacijskih spretnosti. Pri tem je glavni poudarek na učenju z in ob gibanju, ki je v tradicionalnem učnem procesu praviloma redko prisotno, še več, pogosto je nezaželeno in ne vodi k uresničevanju učnih ciljev.

Preko spremljanja in vrednotenja lastne pedagoške prakse ter dosežkov učencev sem spoznala, da z raznovrstnimi učnimi dejavnostmi, v katere je vključeno gibanje, sodelovanje z vrstniki ter s kvalitetnimi povratnimi informacijami učencem ne ponujamo zgolj možnosti za učenje, temveč tudi spodbujamo in ohranjamo njihovo zadovoljstvo ter veselje do učenja.

KLJUČNE BESEDE: učenje učenja, tradicionalno in sodobno učno okolje, učna aktivnost, gibalne metode.

WHEN YOU SIT THERE IS NO PROFIT OR WHY INCLUDE MORE MOVEMENT INTO THE LESSONS

ABSTRACT

The role of a modern teacher is to offer each child opportunities for independent and active way of gaining quality knowledge, which encourages critical thinking, is changeable and can be used in new situations as well as learning approaches, methods, monitoring and self-learning evaluation.

According to international researches, Slovene pupils achieve high learning results, but show lack of interest for learning and school attitude in general.

The main purpose of this article is to introduce some active learning methods, which in our opinion, enable the development of quality knowledge, higher integration in self learning, shaping their self-image, creativity, cooperation and communication skills. The main focus is on learning with and by movement, which is very rare in traditional learning process, even more – it's often unwelcome and doesn't lead to the goals.

Through monitoring and evaluating my own pedagogical practice and pupils' achievements I realized that using various learning activities (which include movement), peer cooperation and quality feedback don't just offer learning opportunities, but also encourage and maintain their pleasure and joy for learning.

KEYWORDS: Learning to learn, traditional and modern learning environment, learning activity, learning in motion.

1. UVOD

Človeški možgani se nenehno spreminjajo. Imajo visoko zmožnost prilagajanja t. i. nevronska plastičnost, ki je povezana z dnevnimi in drugimi dejavnostmi, v katerih živčne celice nastajajo, rastejo, se aktivirajo in se med seboj, glede na izkušnje, povezujejo. S pomočjo možganov se nenehno učimo, pomnimo, že shranjene informacije pa uporabimo v socialnih interakcijah.
Od sodobnega učitelja se pričakuje, da v učilnicah konstruira spodbudno učno okolje, v katerem posameznik vedno znova ustvarja znanja, veščine in sposobnosti in jih po potrebi spreminja. Če učenje razumemo na takšen način, se vloga učitelja, učenca, socialnega okolja in didaktičnega pristopa močno spremeni.
Rezultati mednarodne raziskave o obremenjenosti slovenskih otrok so pokazali, da so obremenitve v osnovni šoli in z delom za šolo doma dosegle obremenitve odraslih. Otroci, stari 11 let, v šoli in za šolsko delo doma v povprečju presedijo 9 ur [2]. Logično je, da se tudi zaradi tega med učenci lahko zaznajo posledice v obliki znižanja koncentracije, motivacije, delovne aktivnosti in sproščenosti, le-te pa vplivajo na otrokovo samopodobo, zanimanje za delo, počutje, medsebojne odnose, vzdušje v razredu ipd. Učitelj mora zato prilagajati svoje delo in omogočiti otrokom sprostitev. Najboljšo sprostitev pa otrokom predstavlja gibanje.
Ker je potreba po gibanju otrokova naravna potreba, ga lahko vključimo kot nevsiljiv način pridobivanja, utrjevanja ali preverjanja učnih vsebin. Gibanje spodbuja razmišljanje, utelešenje kognicije in s tem boljše predstave o učni snovi, spoznavanje bolj raznolikih načinov učenja, aktivira sproščanje nagrajevalnega hormona dopamina, ki ima vpliv na zmožnost učenja, ter endorfinov, ki povzročajo dobro počutje, na dolgi rok pa omogočijo fizično zdravje in dobro psihično počutje.

2. UČENJE IN ZNANJE

A. Kako se učijo človeški možgani?

Poznavanje in razumevanje zmožnosti možganov je pomembno za lastno prepričanje o učenju, motivaciji, načrtovanju učenja, za načrtovanje poučevalne strategije ter intervencije ob morebitnih primanjkljajih na posameznih področjih učenja.
Učenje ne vpliva pomembno le k izboljšanju kognitivnih zmožnosti, kot so spomin, pozornost, reševanje problemov, ustvarjalno mišljenje, uporaba jezika itd., temveč tudi zmožnosti posameznika, da se prilagaja in doseže uspeh kljub težavam, ki jih ob tem, ali nasploh, lahko ima.
Možgani niso narejeni za pasivno odslikavanje zunanjega sveta, temveč za kreativno delo, s katerim vedno znova ustvarjajo realnosti, le-te nenehno spreminjajo in preoblikujejo.
Učenje, raziskovanje in izobraževanje so dejanja, ki imajo postavljen jasen cilj, to je pridobivanje in hranjenje informacij, spretnosti in veščin. Tukaj je ključen spomin, ki ga lahko opišemo kot shrambo slik, čustev in drugih informacij, ki jih vsakodnevno pridobivamo.
Skrivnost uspešnega učenja je shraniti informacije v dolgoročni spomin. Informacija, ki jo človek pridobi, se v začetni fazi, za od 15 do 30 sekund, shrani v kratkoročnem spominu. Če to informacijo obnavljamo, tako da vadimo, razmišljamo o pridobljeni informaciji, jo umsko premlevamo, se le-ta preseli v delovni spomin, kjer se hrani do 30 sekund. Če želimo, da se

informacija zapiše v dolgoročni spomin, je nujno znanje ponavljati in preizkušati v novih situacijah.
Kitajski rek – Povej mi, in pozabim. Pokaži mi in si zapomnim. Vključi me in bom razumel. – je še kako resničen in pomemben, saj nam izsledki nevroznanosti dokazujejo pomemben pozitiven učinek spodbudnih učnih okolij na nevronsko rast in sposobnost učenja vse življenje. Kako pa učenci znanje pridobivajo v naših učilnicah?

B. Učno okolje v naših učilnicah

V 2. a členu Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja je navedeno, da smo v šolah dolžni zagotavljati varno in spodbudno učno okolje za optimalen razvoj posameznika, neglede na njegov spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, rasno in etično pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo oz. invalidnost.
Ko se ozremo po naših učilnicah, (pre)pogosto srečujemo zgolj tradicionalen učni proces, ki je usmerjen pretežno na aktivnost učitelja. Ta narekuje hitrost in način učenja, kjer je poudarek na verbalizmu, pomnjenju in reprodukciji. Od otroka se sicer pričakuje, da je aktiven, saj mora poslušati učiteljevo razlago in jo skušati dojeti, vendar pa ga učitelj le seznanja s spoznanji, ki jih je v lastnem izobraževalnem procesu ustvaril on sam, otrok pa nima ali pa ima le malo možnosti za izražanje svojih zamisli.
Povratno informacijo o svojem znanju največkrat dobi v obliki ocene, večinoma zgolj ob zaključku obravnave učne snovi. Takšna informacija v smislu prav, narobe, popravi, še enkrat, ponovi ipd., brez nasveta, kako izboljšati svoje znanje, ne spodbuja notranje motivacije za učenje, v učencu spodbuja obrambne mehanizme in celo izogibanje učni komunikaciji.
V svojem delu je Rutar [3] zapisal: »Red sveta mora v učilnicah spoznavati učenec, ne učitelj; njegova naloga ni, da svoje razumevanje reda sveta prenese na učence, temveč je ta, da učencem pomaga odkriti red na njihov način.« Pri tem Rutar zmožnost odkrivanja reda v svetu poimenuje kot inteligenco.
V sodobnem učnem okolju učitelj torej namesto podajalca znanja prevzema vlogo učitelja, ki ima na razpolago odprta in provokativna vprašanja ter pristope, ki bodo učence motivirala k razmišljanju in iskanju novih odgovorov. Posveča se izboljšavam v organizaciji pouka, kakovostnemu opazovanju učenca, učnim »magnetom« in oblikovanju povratne informacije za učenca, da bi le-ta lahko v kritičnem obdobju pridobil čim več izkušenj oz. znanj in jih tudi predstavil. V takšnem okolju se težišče dejavnosti usmerja bolj na učni proces kot na vsebino samo.
Za doseganje znanja pa je potrebno, da so učenci pri učnih dejavnostih čim bolj aktivni, saj je znanje, ki ga dosežejo z lastno aktivnostjo, popolnejše in trajnejše kot tisto, ki ga pridobijo pasivno. Ker je otrokom omogočeno več iniciative, bo učitelj pogosto naletel na vprašanja, na katera nima odgovorov, zato se mora nenehno izpopolnjevati, otroke pa učiti iskati informacije v različnih virih.
Pri načrtovanju pouka mora biti kreativen, načrtovati mora učne cilje in glavne smernice pouka, sam proces pa v veliki meri prilagajati pobudam učencev.
V spodbudnem učnem okolju je potrebno vsakemu otroku omogočati, da se uči na zanj najustreznejši način, si z uspešnostjo dviguje motivacijo in s tem olajša ter omogoča razvoj na socialnem, čustvenem, intelektualnem in telesnem področju.

Aktiven pouk dviga učno učinkovitost učenca, ta se lažje osredotoča na delo in sodelovanje, veča se njegova osebna odgovornost za spreminjanje razrednega učnega okolja ter se hkrati zmanjšujejo morebitni slabi vedenjski in učni vzorci.
Učenec se v takšnem procesu bolje počuti, lažje razvija svoja močna področja, dosega boljše rezultate, učinkoviteje odpravlja zaznane šibkosti, razvija boljšo samopodobo in se uči učiti.
Vsak otrok se mora v takšnem okolju počutiti sprejetega, čutiti, da je pomemben član skupnosti, da ima pravico uporabljati in skrbeti za skupni prostor ter znanje in da se čuti varnega. Učinkovito učenje je namreč zelo odvisno od izkušenj, ki jih imajo učenci v učilnicah. Še tako dobra učna metoda ne more zmanjšati stresa ali negativnih izkušenj, ki jih učenci ob tem lahko doživijo.
Pouk je potrebno načrtovati v skupinah, v katerih je ob vertikalni omogočena tudi horizontalna komunikacija. Učno okolje preko socialnih stikov namreč omogoča razvijanje interakcij in socialnih veščin, s tem pa doživljanja in sprejemanja drugačnosti, izkušnje samoudeleženosti, strpnosti in solidarnosti.
V spodbudnem učnem okolju učitelj posebno skrb torej namenja procesu učenja, oblikovanju novih oblik vedenja, iskanju učnih "magnetov", kvalitetni povratni informaciji ter sodobnim in raznolikim učnim aktivnostim. Menimo, da je to okolje, s katerim bi lahko ohranili visoke dosežke slovenskih učencev, hkrati pa izboljšali njihov odnos do učenja in šole.

C. Učenje učenja

V svojem delu Ažmanova [1] pravi, da je učenje učenja mogoče pogledati s treh temeljnih področij. To so znanje, spretnosti in veščine ter vrednote, stališča in osebnostne lastnosti.



SLIKA 1: Tri temeljna področja kompetence učenja

Vsako od teh sestavin lahko povežemo s posameznimi področji učenja. Znanje se navezuje na kognitivni vidik učenja, spoznavni procesi, veščine in spretnosti se povezujejo z metakognitivno sposobnostjo oz. zavedanjem lastnega spoznavnega procesa, vrednote, stališča ter osebnostne lastnosti pa z motivacijsko-čustvenimi dejavniki.
V nadaljevanju prispevka se osredotočamo predvsem na metakognitivno sposobnost ter motivacijske dejavnike učenja. To sta področji, kjer slovenski učenci na mednarodnih testiranjih izkazujejo nižji interes.
Metakognitivne strategije zajemajo strategije za načrtovanje učenja, spremljanja in nadzora ter usmerjanja učenja. Motivacijsko področje pa je močno povezano s socialnim kontekstom in

vključuje vrednote, stališča, čustva ter ožje in širše učno okolje. V to področje sodijo motivacija za učenje, uravnavanje pozornosti in koncentracije, učinkovita izraba časa ter uravnavanje čustev med učenjem.
Podatki raziskav kažejo, da fantje v primerjavi z dekleti v povprečju dosežejo nižje učne rezultate. Nekateri raziskovalci trdijo, da bolj kot spol, starost, dejavnosti prostega časa ipd., na dosežke vpliva prav obvladovanje učnih strategij. Pomembna naloga učiteljev je danes torej omogočiti učencem spoznavanje učnih stilov in strategij učenja in jih tako opremiti za uspešno samostojno učenje.
Učenje spodbujamo z uporabo raznolikih metod, pri čemer velja, da v osnovi nobena izmed njih ni slaba. Pomembno je, da učitelj pozna in obvlada raznolik nabor učnih metod ter se odloči, kdaj in katero metodo bo izbral za doseganje posameznega cilja. Učitelj je tisti, ki mora razviti občutek za pravo mero individualnega, frontalnega in skupinskega pouka, saj ima vsaka izmed njih tako pozitivne kot tudi negative učinke.

D. GIBALNE METODE POUČEVANJA

Gibanje je osnovna človekova potreba. Že v ranem otroštvu človek z gibanjem razvija svoje motorične spretnosti, ob tem pa spoznava in raziskuje svet in se uči. Gibanje ima pozitivne učinke na človekovo fizično, kognitivno, socialno in čustveno področje. Z gibanjem krepimo svoje zdravje, sproščamo telo in zmanjšujemo napetosti ter povečujemo splošno človekovo storilnost [4].
Gibanje ima pomembno vlogo predvsem v otroštvu. Še zlasti v prvih letih šolanja imajo otroci naravno potrebo po gibanju. Le-to ima velik vpliv na otrokovo zdravje, sposobnost koncentracije, sproščenost, socialno vključenost, stopnjo samostojnosti, zmanjšuje čustvene in vedenjske težave ter razvija delovne navade. Ugotovljeno pa je, da gibanje prispeva tudi k lažjemu učenju. Gibanje pomaga organizirati možgane, spodbuja rojstvo novih nevronov in razvija povezave med njimi.
Za otroke je priporočena vsaj ura zmerne do visoko intenzivne vadbe dnevno. Raziskave kažejo, da je večina slovenskih otrok do zaključka drugega izobraževalnega obdobja dovolj gibalno dejavna in se radi ukvarjajo s športom. Večina otrok se vključuje v različne šolske športne dejavnosti, mnogi tudi v športne klube izven šole. Takoj po trinajstem letu starosti pa delež gibalno aktivnih otrok upade.
Na gibalno aktivnost otroka pomembno vpliva domače okolje. Vse družine nimajo enakih možnosti za udejstvovanje otrok v družinskih in izven šolskih športnih dejavnostih. S starostjo otrok pa se zvišuje tudi čas, ki ga otrok preživi v šoli in za šolo. Ob tem se nehote samo po sebi postavi vprašanje, kaj lahko šola kot sistem in vsak posamezni učitelj naredi za oblikovanje spodbudnega okolja za učenje, pri čemer se upoštevajo različne faze otrokovega razvoja, njegove potrebe po gibanju ter odpravljajo nekatere negativne posledice vsakodnevnih obremenitev.
Šolski sistem otrokom nudi gibanje pri pouku športa, rekreativnem odmoru, v oddelkih podaljšanega bivanja, pri športnih dnevih, v razširjenem programu šole, šolskih in obšolskih gibalnih dejavnosti.
Kanadski raziskovalec Shepard je ugotovil, da dodajanje gibalne dejavnosti med ostale otrokove šolske obveznosti kljub zmanjševanju časa za druge predmete ne privede do upada rezultatov na standardnih testih znanja, temveč se učenci z gibanjem lažje učijo, boljše si

zapomnijo učno snov, šolski uspeh se jim izboljša. Sočasna uporaba misli, občutkov in gibanja tvori nove nevrone, izboljša povezave med nevroni, učenci so pri pouku bolje razpoloženi, manj nemirni in bolj energični ter motivirani pri učenju.
V času pouka lahko uporabimo različne gibalne aktivnosti, kot so npr. minuta za zdravje, gibalne dejavnosti za sprostitev, lahko pa jih uporabimo tudi kot sredstvo za obravnavo učne snovi in učenje.
Učencem lahko z gibanjem približamo teme iz naravoslovja, družboslovja, matematike, zgodovine, poezije, pripovedi, domišljijskih zgodb, zaporedje dogodkov in informacij itd.

Prikazovanje vsebine z gibom ali metoda ustvarjalnega giba je dejavnost, ki jo lahko uporabimo pri vseh predmetih. Otrok se pri tej metodi uči, komunicira, ustvarja in sprošča skozi različne gibalne, plesne in rajalne ter socialne igre. Učne vsebine ne izrazi le verbalno, temveč skozi ne tekmovalno gibalno akcijo, s katero izrazi svoj notranji svet. Učenje z gibom nudi možnost učenja skozi umetnost in ustvarjalnost, ob tem pa nudi tudi možnost odkrivanje lastnega gibanja, telesne spretnosti in ustvarjalnosti. Hkrati vplivamo na otrokovo aktivnost, osredotočenost, sodelovanje, zmožnost reševanja problemov, upoštevanje pravil in drug drugega, strpnost, gibalne sposobnosti, samospoštovanje ter odnose v skupini.
Na spodnjih fotografijah predstavljam nekaj gibalnih učnih aktivnosti, ki jih izvajamo pri pouku.



SLIKA 2: Prikazovanje učne vsebine z gibanjem – gozdni plodovi.



SLIKA 3: Učenci v paru vadijo tehniko branja, medtem prosto hodijo po prostoru.



SLIKA 4: Doživljanje učne vsebine Bilo je nekoč.



SLIKA 5: Branje z udarjanjem ritma



SLIKA 6: Kako napišemo prošnjo – sestavni del prošnje v gibu.

Gibalne didaktične igre so igre, pri katerih preko skrbno načrtovanih aktivnostih utrjujemo izbrane učne vsebine različnih področij. Pri tem lahko uporabimo že znane prostočasne gibalne igre, plesno-ritmične igre ob glasbi ter talne igre, katerim prilagodimo pravila in jim dodamo naloge, ki jih otroci rešujejo. Od otroka zahtevajo, da se vanje vključi z besedno in/ali nebesedno komunikacijo, ob tem pa upošteva tudi skupno dogovorjena pravila.



SLIKA 7: Igra gluhi telefon – učenci z gibi (fonomimična metoda) drug drugemu »berejo« in »zapišejo« besede.



SLIKA 8: Kegljanje – učenci podirajo in postavljajo keglje, ob tem zapisujejo račune.



SLIKA 10: Učenci podajajo in lovijo žogo – vaje spomina, seštevanje in odšetvanje.

3. SKLEP

Gibanje je ključnega pomena za zdrav življenjski slog posameznika, še posebej za otroke. Danes vemo, da imajo otroci naravno potrebo po gibanju približno vsakih 10 minut, še več gibanja potrebujejo možgani fantov. Porast sedentarnega načina življenja in upad gibanja v

vsakodnevnem življenju otrok in odraslih učiteljem daje možnost in zavezo, da v obravnavo učne snovi, ne le pri pouku športa, vključujejo tudi gibanje. Pozitivni učinki gibalne aktivnosti so vidni na motoričnem, čustvenem, socialnem področju in na področju učenja.

V prispevku razmišljamo o tem, kako se možgani človeka sploh učijo, kakšna je praksa poučevanja v slovenskih učilnicah, govorimo o pomenu učenja in vplivu gibanja na učenje.

Integracija gibanja v pouk se sklada predvsem z izkustvenim učenjem. Učenec se najbolj in največ nauči, če pojave in pojme sam preizkuša. Z gibanjem se spodbuja globlje razumevanje, trajnejše znanje in lažje razumevanje učne snovi. Učenec, ki se uči z gibanjem, razvija in izraža različne ideje, domišljijo, čustva in misli, izkaže svoj psihofizični razvoj, ustvarja, ob vsem tem pa se igra.

Slovenski učenci na mednarodnih testiranjih dosegajo visoke učne dosežke, a izkazujejo nizek interes za učenje in do šole nasploh. Menimo, da lahko s spremembo poučevalne prakse, ki bi vključevala manj frontalnega pouka in več aktivnih metod poučevanja, dosegli tudi izboljšanje motivacije, odnosa, pozitivnih čustev ter razpoloženja. Pri tem ima po našem mnenju velik in pomemben vpliv vključevanje gibalnih aktivnosti v pouk.

LITERATURA IN VIRI

[1] T. Ažman, (2012) "Kompetence učenje učenja," pridobljeno s https://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/UZU_MI-Kompetenca_ucenje_ucenja-Azman-april.pdf.

[2] A. Drev, (2010) "Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: Izsledki fokusnih skupin," pridobljeno s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokusnih%20sku.

[3] D. Rutar, (b.d.) "Kako možgani vplivajo na učenje in kako učenje vpliva na možgane," pridobljeno s https://www.zrss.si/projektiess/skladisce/pkp/podprojekt3/%C4%8Clanki/U%C4%8Denje%20u%C4%8Denja/rutar_kako%20mo%C5%BEgani%20vplivajo%20na%20u%C4%8Denje%20in%20kako%20u%C4%8Denje%20vpliva%20na%20mo%C5%BEgane.docx.

[4] M. Tomori, (2010) "Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti slovenske mladine?," Fakulteta za šport, Inštitut za šport, pp. 115-125.

[5] "Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI)," pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO445.

[6] Burns, T. (2011) "Iz Dnevnikovega objektiva: Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti," Dnevnik. Pridobljeno s https://www.dnevnik.si/1042436769.

[7] "Program mednarodne primerjave dosežkov učenk in učencev: PISA 2015, Naravoslovni, matematični in bralni dosežki slovenskih učenk in učencev v mednarodni primerjavi. Nacionalno poročilo," Pedagoški inštitut, Ljubljana. Pridobljeno s http://novice.pei.si/wp-content/uploads/sites/2/2017/10/PISA2015NacionalnoPorocilo.pdf.

[8] Marentič-Požarnik, B. (2000). "Psihologija učenja in pouka," DZS Ljubljana.

Edita Krošl

ŠPORTNA AKADEMIJA ETWINNING E.S.A

POVZETEK

Mednarodni projekti so na OŠ Velika Dolina stalnica, saj nam omogočajo drugačne načine izobraževanja, pridobivanja izkušenj ter povezovanja z učitelji in učenci iz vse Evrope. Otroci se v današnjem času veliko premalo gibajo, saj mnogi med njimi preživljajo svoj prosti čas pred televizijo, računalniki, tablicami, ipd. Zato smo se odločili, da odpremo mednarodni projekt preko eTwinning portala z naslovom Etwinning Sports Academy E.S.A. Cilj projekt Etwinning Sports Academy E.S.A. je ozavestiti učence, da je naše telo namenjeno za gibanje in kako redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje ter kakovost življenja. Učencem smo omogočili spoznavanje raznolikih športov z namenom, da postanejo stalnica v njihovem življenju. Ob vseh aktivnostih pa so se učenci povezovali tudi z vrstniki iz Evrope in ob tem spoznavali kulturne razlike, se urili v aktivni uporabi angleškega jezika ter ozavestili vrednote projekta: BODI FIT – UČI SE – SPOŠTUJ - PODPIRAJ – POTRUDI SE IN DAJ VSE OD SEBE.

KLJUČNE BESEDE: eTwinning, telesna dejavnost, šport, zdravje, učenje.

ETWINNING SPORTS ACADEMY E.S.A

ABSTRACT

International projects have had a long history at the Velika Dolina elementary school, mainly because we see them as an opportunity to introduce various teaching methods, gain experiences, and connect with teachers and students throughout Europe. Nowadays, children spend far too little time engaging in physical activities. Many prefer to spend their time in front of the TV, computer, tablet, etc. This was our motivation to open the Etwinning Sports Academy - ESA project at the eTwinning platform.

The aim of the Etwinning Sports Academy E.S.A. is to bring awareness among the students that the body is meant to be in movement and that regular physical activity brings positive effects to the body and mind, as well as improves general quality of life.

Within the project, the students had the opportunity to familiarize themselves with different sports in order to make them a part of their everyday life. Alongside sports activities, the students were able to connect with their peers from all over Europe, learn about cultural differences, practice using the English language and internalize the core values of the project: GET FIT - LEARN - RESPECT - SUPPORT - TRY HARD AND DO YOUR BEST

KEY WORDS: eTwinning, physical activity, sports, health, learning.

1. UVOD

Vse bolj se zavedamo, da je redna telesna aktivnost nujna za krepitev in ohranjanje našega zdravja. Svetovna znanstvena organizacija priporoča, da so otroci vsaj eno uro na dan telesno aktivni. Naše telo je namenjeno gibanju, otroci pa vse več časa posedajo pred računalnikom, televizijo, tablicami, ipd. Zato je potrebno, da izberemo telesne dejavnosti, ki bodo otrokom v veselje in jo bodo raje vključili v vsakdanje življenje.

Na OŠ Velika Dolina se že več let uspešno vključuje v mednarodne projekte, izbrali projekt z naslovom E.S.A – eTwinning Sports Academy. Namen projekta je bil, da učenci spoznavajo raznolike športe, športna pravila, športnike, ob tem pa spoznajo, kako športna aktivnost pozitivno vpliva na telesno, duševno zdravje ter kakovost življenja. Vse to smo želeli doseči na nekoliko drugačen, inovativen način in tako učence uvesti v svet športa, ob tem pa tudi uresničevati učne cilje ter dosegati zastavljene standarde znanj učnega načrta.
V projektu E.S.A – eTwinning Sports Academy so sodelovali večinoma učenci 5. razreda z mentorico Edito Krošl.

Povezali smo se z učenci iz španske šole Spain CEIP Encarnación Ruiz Porras z mentorjem Salvadorjem Paez Rodriguezom, grškima šolama 3rd Primary School Chalastras z mentorico Maria Kosmidou ter 8th. Pr.School Rhodes z mentorico Anthoula Dosi. V projektu je sodelovalo skupaj 79 učencev. Sodelovanje vseh partnerskih šol je potekalo v spletni učilnici na eTwinning portalu. Glede na zastavljene cilje smo naredili načrt za projekt ter opredelili dejavnosti ter časovnico dejavnosti. V samo načrtovanje smo aktivno vključili tudi naše učence. Ves čas projekta smo oklepali naših vrednot projekta: BODI FIT – UČI SE – SPOŠTUJ - PODPIRAJ – POTRUDI SE IN DAJ VSE OD SEBE.

2. JEDRO

A. CILJI PROJEKTA

- Zadovoljiti učenčevo prvinsko potrebe po gibanju in igri.
- Pridobiti spretnosti in športna znanja tako teoretična kot tudi praktična.
- Seznaniti se s pravili v športu in s pravili v vsakdanjem življenju.
- Razvijati in krepiti občutek samozavesti, zaupanje vase.
- Spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja.
- Spoznati zgodovino olimpijskih iger in njenega pomena.
- Seznaniti se z dosežki športnikov, ki so se udeležili olimpijskih iger (partnerskih držav).
- Spoznati in naučiti se tradicionalni ples partnerskih držav.
- Spodbujati gibalno ustvarjalnost z ustvarjanjem skupne, moderne plesne koreografije.
- Spodbujanje sodelovanja in interakcije.
- Uporaba IKT.
- Izboljšanje uporabe angleškega jezika in socialnih spretnosti.

B. ČASOVNA RAZPOREDITEV DEJAVNOSTI

TABELA 1: Razpored dela po mesecih, vsebina in dejavnosti.

ČAS	VSEBINA	DEJAVNOSTI
OKTOBER	PREDSTAVITVE LOGOTIP PROJEKTA	Priprava urnika s koraki ter dejavnostmi projekta. Seznanjanje učencev s spletno učilnico ter urejanje profila v spletni učilnici Predstavitev šole/vrtca, sodelujočih učencev v projektu. Izdelava logotipa projekta.
NOVEMBER	KOŠARKA	Pravila košarke, tehnični in taktični elementi, pravila športnega obnašanja. Sodelovalno slikanje na temo športa.
DECEMBER	PLES VOŠČILA	Tradicionalni ples. Sestavljanje skupne koreografije modernega plesa na temo božiča. Pisanje božičnih in novoletnih voščil.
JANUAR	OLIMPIJSKE IGRE - RAZSTAVA E.S.A NAPOVEDNIK	Olimpijske igre in naši olimpijski športniki. Mednarodna razstava predstavitev olimpijskih športnikov sodelujočih držav. E.S.A video napovednik.
FEBRUAR	ZABAVNE IGRE	Zabavne igre, ki se jih lahko igramo notri in zunaj.
MAREC	ATLETIKA – TEKMOVANJE PRAVILA	Izvedba dvoboja: tek na 50 m in skok v daljino z mesta. Priprava medalj za prva tri mesta (za sodelujoče partnerje). Pravila pri športu – fairplay in pravila v vsakodnevnem življenju. Spodbujanje, sprejemanje drugačnosti, zdrava tekmovalnost. Knjiga pravil.
APRIL	ODBOJKA E. S. A PESEM	Pravila odbojke, tehnični in taktični elementi. Izberi izziv sodelujočih partnerjev in ga izvedi. Kooperativno pisanje besedila pesmi o projektu ter skupna izvedba na videokonferenci.
MAJ	VREDNOTENJE PROJEKTA PREDSTAVITEV PROJEKTA	Vrednotenje projekta s strani mentorjev ter s strani učencev. Predstavitev projekta (spletna stran), mediji…

C. UVOD V PROJEKT

Okvirni načrt projekta je bil že narejen. Z učiteljico in Grčije sva okvirni načrt pripeli v spletno učilnico ter pozvali vse sodelujoče partnerje, da predlagajo dejavnosti, ki bi nam omogočile, da cilje uresničimo. Partnerji so lahko predlagali svoje ideje, tuti spremembe okvirnega načrta in skupaj smo začrtali načrt. Načrt je vseboval vsebine, cilje, časovni okvir ter tudi predloge za spletna orodja, ki bi nam najbolje omogočala predstavitve, interakcije, sodelovanje, izražanje mnenj, ipd.

Po tem smo učitelji povabili učence v spletno učilnico eTwinninga, saj je večina učencev sodelovala v projektu prvič. Učencem so predstavili spletno učilnico ter orodja, ki jih vsebuje. Nato so učenci uredili tudi svoj profil v spletni učilnici. Učenci so predstavili tudi svoje šole in se spoznavali malo bolje preko individualnih predstavitev preko spletnega orodja Thinglink. Potem smo preverili s kvizi, kako dobro se poznajo.

Povezava1: Predstavitev slovenskega tima - https://www.thinglink.com/scene/706556139294162944

Povezava2: Kviz o slovenskem timu - http://goo.gl/rXfwOJ

Vsaka partnerska šola je izdelal tudi logotip projekta, za katerega smo se odločili z glasovanjem. Izglasovan je bil logotip učencev iz Španije. Poimenovali smo ga Mr. Sporty.



SLIKA 1: Izglasovani logotip, ki predstavlja projekt E.S.A

Mr. Sporty nas je ves čas spremljal v vseh dejavnostih v obliki različnih kolažev, fotografskih montaž, celo kratkih animiranih filmov.

Povezava3: Atlet Mr. Sporty - ahttps://www.youtube.com/watch?v=JD12qpJSnXY

D. Športna akademija Etwinning E.S.A

V mesecu novembru smo se lotili košarke. Seznanili smo se s pravili košarke in reševali tudi spletne kvize, da preverimo naše znanje. Seveda smo pravila upoštevali, da je namen male košarke pozitiven odnos in izkušnje, ki ji učenci pridobijo. Natančnejša pravila košarke se uvajajo postopoma. Tako smo si v spletni učilnici razdelili naloge/izzive. Nato smo poskusili izzive naših partnerjev tudi izvesti. Vse smo objavljali v spletni učilnici in spremljali, kako uspešni so bili napi partnerji pri reševanju nalog.

Povezava4: Vodenje žoge (SLO tim) - https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=5xPXMX4s044

Povezava5: Met na koš (SLO tim) - https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=hZD-_cDFHHs

Povezava6: Košarkaški zzivi - https://padlet.com/edita_majjan/iqq6jsxl2rv

V nadaljevanju smo se povezali pri slikanju, kjer smo skupaj slikali v spletnem orodju Webwhiteboard. Naš cilj je bil spodbuditi otroke k sodelovanju in jih hkrati usposobiti v uporabi različnih ICT orodij. Spoznali so tudi spletno orodje Titanpad, kjer so lahko komunicirali in tako urili svoje znanje angleščine v medsebojni interakciji.

Mesec december nas je popeljal v svet plesa. Vsaka partnerska država se je naučila svojega tradicionalnega plesa ter ga predstavila ostalim. Za sodelovalno nalogo smo se naučili tradicionalni ples ali dva partnerskih držav. Lotili smo se tudi pisanja voščilnic, katere smo razstavili na šolskih panojih.

Povezava7: Slovenski tradicionalni ples - https://www.youtube.com/watch?v=B8qoRh4n-QA

Povezava8: Plesni izzivi - https://padlet.com/edita_majjan/x2zx3fll68

Povezava9: Skupna razstava voščilnic - http://linoit.com/users/ditka/canvases/Christmas%20cards

Na glasbeno podlago Jingle Bells smo sestavili vsak en del skupne moderne koreografije in skupaj zaplesali na videokonferenci. Učenci so spoznali tudi novo spletno orodje Padlet in si voščili ob novoletnih prazmikih.

Povezava10: Jingle Bells dance - https://www.youtube.com/watch?v=pKRuG-B_Yp0

Povezava11: Novoletna voščila - https://padlet.com/nefelifeli/2d0ebew97oiq

Januarska naloga se je dotaknila olimpijskih iger, njene zgodovine in pomena. Spoznavali smo tudi nacionalne olimpijske športnike, jih predstavili na različne načine. Ob tem spoznavali olimpijce partnerskih držav. Razstava olimpijskih predstavnikov je potovala na vse partnerske šole, kjer je bila razstavljena deset dni.

Povezava12: Prestavitev slovenskih olimpijcev - https://www.emaze.com/@AFIICRQO/presentation-name

Povezava13: Mednarodna razstava v Sloveniji - https://www.youtube.com/watch?v=O5rVgJ9HY-E

V sodelovanju smo se dogovorili za izdelavo video napovednika za naš projekt E.S.A. Vsaka partnerska šola je posnela delček videa, ki smo ga potem sestavili v skupen video napovednik.

Povezava14: Napovednik E.S.A - https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=GHumaGM-jus

V februarju smo se osredotočili na igre, ki se jih lahko igramo notri in zunaj. Te igre naj bi bile predvsem zabavne in enostavne. Lahko smo izhajali tudi iz iger, ki so se jih igrali naši starši ali stari starši. Učenci so sami raziskovali in predstavljali igre, ki smo jih predstavili. Sprejeli smo tudi izzive naših partnerjev in se naučili iger, ki so nam jih predstavili. Ob vsem tem smo se posvetili raziskavi, koliko in na kakšen aktiven način preživljajo proti čas naši učenci preko spletnega orodja Answergaden.

Povezava15: Zamenjaj prostor - https://www.youtube.com/watch?time_continue=86&v=wuRhsL8w9x0 https://www.youtube.com/watch?v=O5rVgJ9HY-E

Povezava16: Igra z obroči - https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Jcuc9vycBgI

Povezava17: Športne aktivnosti v prostem času - https://answergarden.ch/264614

Mesec marec je bil namenjen atletiki. Odločili smo se, da naredimo atletski dvoboj v teku na 50 metrov in v skoku v daljino z mesta. Vsak partnerski tim bo izvedel tekmovanje in rezultate objavil. Nato bo vsak tim izdelal priznanja/medalje in jih po žrebu poslal partnerskemu timu.

Povezava18: Dvoboj slovenskega atletskega tima - https://www.youtube.com/watch?v=YfzXgcr9wRc

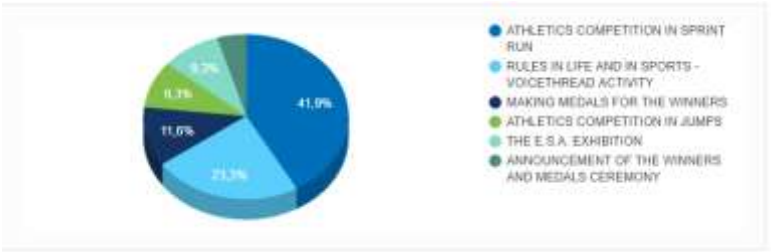


SLIKA2: Učenci OŠ Velika Dolina so izdelali priznanja in medalje za grški tim zmagovalcev atletskega dvoboja



SLIKA3: Učenci OŠ Velika Dolina na grajeni z priznanji in medaljami grškega tima

Učenci so spoznali tudi spletno orodje Voicetread, kjer so v svojem jeziku predstavili pravila/ vrednote, ki so pomembna v športu in v vsakdanjem življenju.
Izredni pomen smo dali tudi na evalvacijo učencev. Učenci so izrazili svoje mnenje o tem, katera aktivnost v mesecu jim je bila najbolj všeč.



SLIKA4: Rezultati evalvacije učencev v mesecu marcu – Katera aktivnost ti je bila v mesecu marcu najbolj všeč?

Mesec april smo namenili odbojki. Učence smo seznanili z osnovo tehniko male odbojke in njenimi pravili. Ponovno smo timi posameznih partnerjev postavili naloge /izzive, ki naj bi jih ostali partnerji rešili. Naloge, ki smo jih uspešno rešili in obvladali smo predstavili v spletni učilnici.

Povezava19: Odbojkarski izziv (SLO tim) - https://www.youtube.com/watch?v=YyKHHTzSt6M&feature=youtu.be

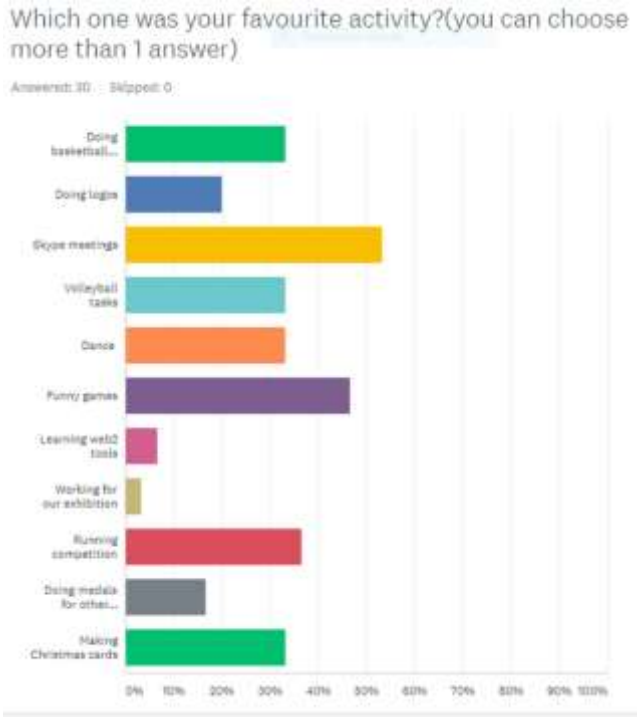
Povezava20: Odbojkarski zzivi - https://padlet.com/nefelifeli/vmp7k65cr3az

Na glasbeno podlago smo sestavili vsak en del skupnega besedila, ki opisuje naš projekt in skupaj zapeli na videokonferenci.

Povezava21: Pesem E.S.A (videokonferenca) -
https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=cb8n_YIYlws

E. Evalvacija in promocija projekta

Ob zaključku projekta so učenci in njihovi mentorji izrazili svoja stališča in mnenja o samem projektu. Po izvedenem aketnem vprašalniku smo ugovoili, da so učenci radi sodelovali v projektu in se zabavali. Rezulati so pokazali, da so se učenci tudi več gibali in ukvarjali s športom v času projekta. Tudi cilj interakcije, sodelovanja in komunikacije je bil dosežen, saj so se učenci povezovali mednarodno, si pošiljati sporočila preko Twinmaila in povedali, da je bila njihova najlubša aktivnost videokonference, kjer so se lahko pogovarjali z vrstniki ter sodelovali v skupnih aktivnostih. Večina učencev je izboljšala tudi svoje znanje pri uporabi IKT.



SLIKA5: Rezultati evalvacije učencev ob koncu projekta – Katera aktivnost ti je bila najbolj všeč?

Projekt in rezultate so mentorji predstavili na lokalni ravni in širše preko objav v lokalnih časopisih, šolski spletni strani.
Za projekt eTwinning športna akademija E.S.A smo vse partnerske šole prejele nacionalni in evropski znak kakovosti.

3. SKLEP

Vse načrtovane dejavnosti in vsi naši cilji, ki smo si jih zastavili v začetku projekta so bili popolnoma uresničeni. Učenci so uživali v projektu, spoznavali raznolike športne aktivnosti in spoznavali vrstnike iz drugih držav ter se povezovali. Učili so se sodelovanja in spoznavali tudi kulturne razlike, ki nas bogatijo. Spodbudili smo jih k razmišljanju ter ozaveščanju, da je telesna aktivnost dobra za naše zdravje in ugotovili, da se vrednote športa močno prepletajo tudi z vrednotami življenja, zato: BODI FIT – UČI SE – SPOŠTUJ - PODPIRAJ – POTRUDI SE IN DAJ VSE OD SEBE.

LITERATURA IN VIRI

[1] Sothern, M. S. (2004). Obesity prevention in children: physical activity and nutrition. Nutrition, 20(7-8), 704-708.

[2] Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler, P., & Dowda, M. (2004). Physical activity among children attending preschools. Pediatrics, 114(5), 1258-1263.

[3] Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S., & Pate, R. R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. International journal of obesity, 25(6), 822.

[4] Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. Sports medicine, 31(6), 439-454.

[5] Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. Pediatric exercise science, 15(3), 243-256.

Mateja Krumpak

TERENSKO DELO PRI POUKU GEOGRAFIJE V GIMNAZIJI

POVZETEK

Terensko delo in neposredno opazovanje pokrajine ponujata pridobivanje novih geografskih pojmov in ugotavljanje procesov, s katerimi gradimo geografsko izobraževanje mladih. Dijaki so pri takem načinu dela visoko motivirani, saj jim omogočamo aktivnost oz. gibanje, ki izboljšuje njihovo pomnjenje, hkrati pa razvijajo različne spretnosti in geografsko mišljenje. Namen prispevka je predstaviti enodnevno ekskurzijo po obsredozemskih pokrajinah, kamor gredo dijaki 3. letnikov pri izbirnem predmetu geografija. Prikazali bomo potek ekskurzije in terensko delo v Strunjanu in Piranu. Poudarili bomo tudi pomen terenskega dela na dijakovo pomnjenje in pridobivanje ne samo geografskega, ampak tudi znanja iz ostalih predmetnih področij.

KLJUČNE BESEDE: geografija, terensko delo, gimnazija, gibanje, zdravje.

FIELDWORK IN GRAMMAR SCHOOL GEOGRAPHY LESSONS

ABSTRACT

Fieldwork and direct observation of the landscape offer the acquisition of new geographical concepts and the identification of the processes by which geographical education of young people is built. Students are highly motivated in this way of working, as we enable them to be active and move themselves, which enhances their memory while developing a variety of skills and geographical thinking. The purpose of the article is to present a one-day field trip to the territories of the Mediterranean, where the third-year students go at the elective subject Geography. We will show the course of the excursion and the fieldwork in Strunjan and Piran. We will also emphasize the importance of fieldwork for students' memorization and acquisition of not only geographical, but also knowledge in other subject areas.

KEYWORDS: geography, fieldwork, grammar school, movement, health.

1 UVOD

Učni načrt za geografijo v splošni gimnaziji pri opredelitvi predmeta določa osnovni namen geografije, tj. usmerjanje dijakov v spoznavanje in obvladovanje življenjskih okoliščin, ki se nanašajo na človekov naravni in družbeni življenjski prostor. Z vsebinami in aktivnimi metodami pri pouku geografije razvijamo sposobnost dijakov za uporabo preprostih raziskovalnih metod (orientiranje v pokrajini, zbiranje podatkov, opazovanje fizičnih in družbenih značilnosti, kartiranje), s katerimi pridobivajo, urejajo, razlagajo in posredujejo geografske informacije. Cilje, ki so zapisani v učnem načrtu, dosegamo na različne načine, veliko pozornost pa posvečamo pouku na terenu, saj s tem omogočamo doživljajski in učinkovitejši pouk. Med splošnimi cilji je med drugim zapisano, da dijaki pri pouku spoznavajo pravilno uporabo preprostih geografskih metod in tehnik dela, potrebne pripomočke, pridobivajo in razvijajo sposobnosti za neposredno in posredno opazovanje naravnih in družbenih dejavnikov, pojavov in procesov v pokrajini ter razvijajo sposobnosti in spretnosti dejavnega terenskega raziskovalnega dela (Učni načrt za geografijo v gimnaziji, 2008).

2 TERENSKO DELO

Terensko delo je oblika učenja in poučevanja, kjer je verodostojnost podatkov najmanj okrnjena, saj so pridobljeni na kraju samem, »iz prve roke«. Terensko delo ne pomeni le nove vsebine, temveč tudi neposredno izkušnjo z dejanskim »problemom«, v katerega je tako v osnovni kot v srednji šoli vključenih več predmetov. Gre za zahtevnejšo obliko pouka, ki zahteva dobro pripravo in načrtovanje, je časovno zamudna, nepredvidljiva, vezana na vreme in prostor, vendar je nujno potrebna, saj dijakom prinese neposredno izkušnjo (Močnik, 2015). Žal je velikokrat namenjena le tistim dijakom, ki se pripravljajo na maturo iz geografije.
Terensko delo je zelo različno definirano. »Lonergan in Andersen definirata teren kot prostor, kjer se odvija doživljaj iz prve roke in izven omejitev učilnice. Walter in Marks terensko delo uvrščata med podporne metode znotraj klasifikacije metod izkustvenega učenja, medtem ko Brinovec definira terensko delo kot obliko pouka, kjer se dijaki urijo v rabi preprostih raziskovalnih metod, kot so opazovanje, orientacija, kartiranje, merjenje, primerjanje, razvrščanje, umeščanje, analiziranje, sintetiziranje in poročanje.« (Močnik, 2015, str. 8)
Na osnovi zgoraj navedenih definicij ugotavljamo, da prihaja do različnih pogledov na opredelitev terenskega dela med domačimi in tujimi avtorji. Pri razumevanju in uvajanju terenskega dela v pouk to zagotovo povzroča določeno zmedo in pušča izvajalcu na terenu odprt prostor za različne interpretacije (Močnik, 2015).
Po navedbi Jane Lazar (2008) je »terensko delo didaktično in metodično ena izmed kompleksnejših metod geografskega pouka. Morda ga zaradi tega učitelji ne uporabljajo prav pogosto. Posledica je, da pouk še vedno poteka predvsem v učilnici, čeprav je govora o pokrajini, ki nas obdaja« (str. 7).
Terensko delo lahko glede na vsebino, naloge, cilje in trajanje delimo:
a) po vsebini na geografsko in geografsko-interdisciplinarno;
b) po obsegu na tematsko (samostojna tema), politematsko (več delovnih tem) in kompleksno (regionalno).

Terenske vaje imajo različne oblike in so namenjene različnim metodam neposrednega opazovanja:

- opazovalne naloge (fizikalne in kemične lastnosti tekočih voda, hitrost rečnega toka),
- skiciranje (oblike površja),
- risanje (razne karte),
- kartiranje (raba tal),
- anketiranje in intervju (Lazar, 2008).

»Različni načini terenskega dela močno olajšujejo usvajanje znanj. Terensko delo pri dijakih vzbuja povečano zanimanje, saj so z obravnavano snovjo v neposrednem stiku. Naloge jih navajajo na natančno opazovanje. S samim opazovanjem pa pridobijo nove geografske pojme in ugotavljajo nove geografske procese. Spoznajo instrumente za merjenje in jih z uspehom uporabljajo. Ko sami opravijo intervju ali anketirajo, se učijo samostojnega nastopanja, zbiranja podatkov, urejanja podatkov in predstavitve le-teh. Napišejo samostojno poročilo, v katerega lahko vnesejo tudi svoje predloge za spremembe. Spoznajo, da se urejene podatke prikazuje s tabelami ali v različnih oblikah grafičnega prikaza. Z nalogami opazovanja se pri dijakih razvije kritičnost. Motivira jih, da razmišljajo o vsaki stvari kritično.« (Lazar, 2008, str. 8)

Sodobni pouk, kamor zagotovo uvrščamo terensko delo in neposredno opazovanje pokrajine, poudarja tiste didaktične sisteme, ki od dijakov zahtevajo čim aktivnejše delo. To pomeni, da ni dovolj, da si dijaki zapomnijo, kar učitelj pove, temveč se od njih pričakuje, da s pomočjo majhnih korakov sami usvajajo vsebine ali pa jim učitelj zastavi problem, ki ga je treba rešiti. Tako samostojno spoznavajo vsebine in odnose med pojavi in procesi (Brinovec, 2004). Pouk geografije na ta način pridobi novo kakovost in se približa geografskim raziskovalnim metodam.

3 NAČRTOVANJE TERENSKEGA DELA

Terensko delo je definirano kot učenje v naravi in je obvezna oblika učnega dela. Od učitelja zahteva precej dela, saj mora pred izvedbo sestaviti primerne delovne liste, poiskati zemljevide, poiskati primerne lokacije za izvedbo vaj, se dogovoriti z zunanjimi izvajalci itd. Dijaki, ki izberejo geografijo na maturi, praviloma opravljajo praktični del izpita v 4. letniku. Sestavljen je iz terenskih, laboratorijskih in kabinetnih vaj ter strokovne ekskurzije. Ker na II. gimnaziji Maribor že v 3. letniku namenimo pripravam na maturo iz geografije 35 ur, smo se odločili, da terenske vaje dijaki opravijo v celoti leto dni pred opravljanjem splošne mature. Tri vaje opravijo v domači pokrajini, tj. opazovanje vremena, štetje prometa in kartiranje funkcij dela mestnega naselja, februarja pa z dijaki skupaj pripravimo okvirni načrt z vsebino in izvedbo ekskurzije s terenskim delom v Obsredozemske pokrajine oz. Koprsko primorje. Moja naloga je pripraviti delovne liste z nalogami, kar je najtežji del, saj naj bi bile izbrane premišljeno – ne pretežke/prelahke, ne premalo/preveč obsežne. V veliko pomoč so mi bili izlet, ki sem ga v lastni režiji izvedla v Piran, in naloge iz tekmovanj iz znanja geografije. Dijaki maja pred odhodom na ekskurzijo pripravijo referat, v katerem v uvodnem delu predstavijo naselja, regije in pokrajine, skozi katera se bodo peljali. V nadaljevanju referata natančneje predstavijo

vsebine, ki jih imajo v načrtu za ogled: Koprsko primorje (geološka zgradba, podnebje, rastje, prsti, prebivalstvo, gospodarske dejavnosti), Luka Koper (kratka zgodovina, vrste tovora, pomen), Strunjanske soline (razvoj in pomen solin, pridobivanje soli), Strunjanski klif (geološka zgradba, značilnosti obale) in obalna mesta (Koper, Izola, Portorož, Piran).

TABELA 1: Izvedbeni načrt enodnevne strokovne ekskurzije v Koprsko primorje.

relacija	**čas**	**aktivnosti**
Maribor–Ljubljana–Lom	7.30–9.45	razlaga učitelja, referati, kratek postanek
Lom–Koper	10.15–11.00	razlaga in referati
Koper–ogled pristanišča	11.00–12.00	ogled pristanišča, predstavitev
Koper–Strunjan–soline	12.30–14.00	ogled solin, klifa, vožnja skozi Lucijo in Portorož do Pirana
Piran	14.00–16.00	Piran: terensko delo
Piran–Ljubljana–Maribor	16.00	Odhod iz Pirana

4 IZVEDBA EKSKURZIJE IN TERENSKEGA DELA

Vsaka ekskurzija se prične in konča pred šolo. Dijaki so ob prihodu na avtobus prejeli učne liste, ki so jih reševali sproti. Ekskurzijo s terenskim delom smo začeli v Mariboru, drugem največjem slovenskem mestu, ki leži v obpanonski Sloveniji. Mesto velja za gospodarsko, upravno, izobraževalno, kulturno in turistično središče severovzhodne Slovenije. Pot nas je vodila po Sloveniki preko Celjske in Ljubljanske kotline, dinarskih planot celinske Slovenije do Koprskega primorja. V tem delu ekskurzije so dijaki usvojili učne cilje in vsebine o poznavanju slovenskih pokrajin. Njihovo znanje, predhodno pridobljeno s pomočjo strokovne literature, se je ob neposrednem in posrednem opazovanju naravnih in družbenih dejavnikov, pojavov in procesov v pokrajini še poglobilo.

Prvi postanek smo opravili v Luki Koper. Ob vhodu v Luko nas je pričakal upokojeni luški delavec, ki nam je na poučen in zanimiv način predstavil funkcioniranje edinega slovenskega mednarodnega tovornega pristanišča. Ker hoja po pristanišču ni dovoljena, smo si z avtobusom ogledali celotno območje pristanišča, in sicer kontejnerski, RO-RO in avtomobilski terminal, terminal za generalne tovore ter za minerale in rude, terminal za tekoče tovore in potniški terminal. Ker so dijaki s pomočjo literature že sami poiskali veliko informacij, je bila razprava lažja in konstruktivna. Naloge z delovnega lista o nastanku pristanišča, videzu, vrsti tovora, širitvi in pomenu so rešili brez težav.



SLIKA 1: Koprsko pristanišče-potniški terminal.

Naslednji postanek smo opravili v krajinskem parku Strunjan, skozi katerega pelje sprehajalna pot ob do 80 metrov visokih flišnih stenah. Pridružila sta se nam dr. Valentina Brečko Grubar in dr. Gregor Kovačič, predavatelja z Univerze na Primorskem (oddelek za geografijo). Dijakom sta predstavila geološko in kamninsko zgradbo slovenske obale in jih odpeljala v Mesečev zaliv, ki ga zaznamuje znameniti Strunjanski klif, največja obmorska stena ob vsej jadranski obali. Dijaki so opazovali kamnino fliš in opravili osnovne meritve (temperatura zraka, temperatura morske vode, slanost morske vode).



SLIKA 2: Pogled na Strunjanski zaliv s panoramskega razgleda Pacug.

Zadnji del ekskurzije je bil aktivnejši. Peš smo se odpravili iz Fiese do Tartinijevega trga v Piranu. Dijaki so se razdelili v pare, saj so morali samostojno opraviti terensko vajo. Spoznali so srednjeveško jedro Pirana, se orientirali v prostoru, imenovali najpomembnejše kulturne spomenike in stavbe ter opisali gabarit mesta. Ker sem pripravila pet različic delovnih listov, je bilo sodelovanja med dijaki zelo malo. Po izvedenem terenskem delu smo opravili evalvacijo in vsi so se strinjali, da je bil ta del ekskurzije najboljši, saj so lahko sami raziskovali in odkrivali mestno jedro. Izbor nalog je bil dober, saj so jih več kot 90 % uspešno rešili.



SLIKA 3: Prehojena pot med Fieso in Piranom.

5 SKLEP

Ekskurzija s terenskim delom predstavlja učitelju izziv, saj mora znane geografske vsebine poda in predstavi dijakom tako, kot to zahteva sodoben pouk geografije. S takim načinom dela se poveča aktivnost dijakov, pouk je problemski. S terenskim delom uresničujemo pričakovane dosežke tako pri splošnih znanjih (npr. dijak je radoveden, samostojen, išče ugotovitve in sklepe, ima kritičen odnos do informacij, dela v skupini …) kot pri posebnih geografskih zmožnostih (dijak bere zemljevid, se orientira v naravi, razume geografske pojave in procese v pokrajini, razume probleme varstva okolja …).

Dijaki so ekskurzijo, predvsem pa samostojno terensko delo, ocenili odlično. Omenili so, da si želijo še več takega dela tudi pri rednih urah pouka geografije. Največja ovira pri izpeljavi tovrstnega pouka je število dijakov v razredu in število ur, ki so namenjene terenu. Morda bi v prihodnje ob pomoči laboranta lahko izpeljali podoben pouk tudi pri rednih urah, ne samo pri izbirni geografiji, kot to počnemo sedaj.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brinovec, S. (2004). *Kako poučevati geografijo.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Lazar, J. (2008). Terensko delo in priprave na maturo iz geografije. Pridobljeno s https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=17304.

[3] Mihelčić, N. (2015). *Geografija na prostem – terensko delo v pokrajin*i. Pridobljeno s https://hrcak.srce.hr.

[4] Močnik, M. (2015). *»Od rude do jekla« primer zgodovinske učne poti v Planini pod Golico.* Pridobljeno s https://books.google.si/books/about/Od_rude_do_jekla_primer_zgodovinske_u%C4%8Dn.html?id=fdUOswEACAAJ&redir_esc=y.

[5] Slekovec. E. (2009). *Izvedba terenskega dela v gimnazijskem programu*. Pridobljeno s http://www.drustvo-geografov-pomurja.si/projekti/zborovanje/zbornik/z99aaaEva%20slekovec_T.pdf.

[6] Učni načrt za geografijo v gimnaziji. (2008). Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/un_gimnazija/2013/SSL_UN_GEOGRAFIJA_gimn.pdf.

PRILOGA 1

DELOVNO GRADIVO ZA TERENSKE VAJE V PIRANU

DATUM:
IME IN PRIIMEK DIJAKA:
1 ……
2 ……

NAMEN IN CILJI VAJE:

- samostojno spoznavanje srednjeveškega jedra Pirana,
- orientacija v prostoru,
- opis gabarita mesta,
- imenovanje najpomembnejših kulturnih spomenikov in stavb,
- opis in značilnosti obale,
- oblikovanje povzetka.

POTEK VAJE IN NAVODILA ZA DELO

Vajo izvajamo v dvojicah. Po navodilih na učnem listu rešujete naloge. Bodite pozorni na promet.

NALOGE:

ZAPIŠITE ČAS ZAČETKA IZVAJANJA NALOG: ……..

IZHODIŠČE: TARTINIJEV TRG

Tartinijev trg je eden najlepših trgov v Sloveniji.

Uporabljajte karto v prilogi.

TARTINIJEV SPOMENIK

Kdo je bil Giuseppe Tartini?

……

Napišite letnico, ki je zapisana na spomeniku.

……..

Najdite navedene stavbe, ki obkrožajo trg, in odgovorite na vprašanja.

SODNIJSKA PALAČA

Zapišite letnici nastanka te palace.

…..……..

BENEČANKA

Benečanka je ena najlepših stavb v Sloveniji. Iz katerega obdobja in stoletja je?

…..……..

Opišite jo.

CERKEV SV. PETRA

Oglejte si notranjost cerkve (če je možno) in opišite glavni oltar ter strop cerkve.

…..…….

S Tartinijevega trga zavijte proti SZ na Zelenjavni trg, potem nadaljujte do Židovskega in se ustavite na Prvomajskem.

PRVOMAJSKI TRG

Opišite funkcijo stavb v ulici, po kateri ste se sprehodili, in eno posebnost Prvomajskega trga.

Funkcija …….

Opis trga ……

……...

NA TURŠIČEVEM TRGU STOJI CERKEV MARIJE ZDRAVJA.

Iz katerega obdobja je cerkev?

……

Cerkev stoji ob svetilniku (na skrajnem rtu polotoka).

Kako imenujemo ta rt? ……

PO PREŠERNOVEM NABREŽJU SE VRAČAJTE NA TARTINIJEV TRG.

Premislite, kakšne kamnine po nastanku so nasute na obali in zakaj je obala tako zaščitena.

……..

OPAZUJTE ARHITEKTURO, UREJENOST IN NAMEMBNOST STAVB OB PREŠERNOVEM NABREŽJU.

Zapišite kratek povzetek.

ZAKLJUČEK: TARTINIJEV TRG

Lucija Kuntarič

MAJHNI KORAKI ZA VELIKE SPREMEMBE

POVZETEK

Trenutno v šolskem prostoru prevladujejo prepričanja, kako nemirni, glasni in težko vodljivi so današnji otroci, hkrati pa še vedno vztrajamo pri tradicionalnih oblikah poučevanja (standardna ura 45 minut, frontalna oblika). V iskanju novih pristopov procesu poučevanja in v zavedanju kako pomembno je gibanje za razvoj otroka in kako gibanje pomembno vpliva na delovanje možganov, sem v svoj razred uvedla nekaj novosti, ki niso zahtevale velikega finančnega vložka in so bile na drugi strani efektne in učinkovite. Potrebno je bilo le nekaj dobre volje, vztrajnosti, rutine in rezultati so bili tu. Moj cilj je bil, da se, z razmeroma preprostimi intervencijami, izboljša splošno počutje otrok v razredu, da se izboljša njihovo učenje ter razredna klima, saj dobro vemo, da se srečen otrok uči in dela veliko bolje. V ta namen sem v razredu uvedla uporabo terapevtskih žog za sedenje, uporabo talnih iger med odmori, akro-jogo, ples in učenje z gibanjem. Uporaba vseh teh sredstev je bistveno izboljšala počutje otrok v razredu, zmanjšal se je hrup in bistveno se je izboljšala razredna klima. Seveda so tako nastali boljši pogoji za učenje in delo v razredu.

KLJUČNE BESEDE: razred, učenje v gibanju, razredna klima.

SMALL STEPS FOR BIG CHANGES

SUMMARY

The currently prevailing belief inside the school space is that today's children are restless, loud and difficult to manage. At the same time, we still insist on traditional forms of teaching (standard 45 minutes class, frontal teaching). In searching for new approaches to the teaching process and realizing the importance of movement for the development of the child and how the movement significantly influences brain function, I introduced to my class some innovations that did not require a large financial contribution and were, on the other hand, effective and efficient. It just took some goodwill, perseverance, routine, and the results were here. My goal was to improve the overall well-being of children in the classroom with relatively simple interventions to improve their learning and the classroom climate, because we know well that a happy child learns and works much better. For this purpose, I introduced the use of therapy balls in the classroom to sit on, the use of floor games during breaks, acro-yoga, dance, and exercise. The use of all these resources has significantly improved the well-being of children in the classroom, reduced noise and significantly improved the classroom climate. Of course, this created better conditions for learning and working in the classroom.

KEY WORDS: class, learning in movement, class climate.

1. UVOD

Za mano je kar nekaj let dela v pedagoškem poklicu. V vsem tem času sem se srečevala z bolj ali manj enakimi prepričanji kolegov, ki so se nanašala na učence.

Ta prepričanja so:

- učenci so vse težje vodljivi,
- veliko je nemirnih in nedisciplinirani otrok,
- znanje je vse manjša vrednota in njihov odnos do znanja je vse slabši,
- učenci postajajo vse bolj glasni,
- vse manj je odgovornosti, spoštljivosti, solidarnosti.

V iskanju bolj učinkovitih pristopov dela z učenci sem se udeleževala različnih izobraževanj in iskala odgovore v različnih literaturah. Skoraj vse povsod sem naletela na ugotovitve različnih strokovnjak, ki so trdili, kako gibanje pomembno vpliva na razvoj možganov, na otrokove kognitivne sposobnosti in znatno pripomore k pridobivanju različnih socialnih veščin ter hkrati deluje v skupini povezovalno.

Opogumljena z novimi znanji sem se pred dobrima dvema letoma lotila drugačnega pristopa k delu z razredom, saj raziskave kažejo, da so zdravi in aktivni učenci tudi uspešnejši pri učenju in delu. Prav zato sem v razredu uvedla kar nekaj sprememb v svojem delu. V veliko pomoč pri tem mi je bila knjiga Kinestetični razred (učenje skozi gibanje) avtorja Janija Prgića.

2. 6. NAČEL »GIBANJA Z NAMENOM«

Dejstvo je, da naši otroci ogromno časa presedijo. Tako v šoli kot tudi doma (ugotavljam po pogovorih s starši). Zaradi načina življenja se je naše telo v preteklosti veliko gibalo in zato ni prilagojeno dolgotrajnemu sedenju. Tako naši otroci postajajo vse bolj del sedeče družbe, ki veliko raje svoj čas presedi kot pa da bi bila telesno aktivna. Po drugi strani pa raziskave kažejo, da prav telesna aktivnost izboljšuje delovanje možganov in učenci, ki so bolje telesno pripravljeni, dosegajo boljše učne uspehe. Prav zaradi tega sem uvedla veliko več gibanja v sam pouk in tako skušala vzpostaviti boljše psihofizično ravnovesje pri učencih.

6. načel »gibanja z namenom«:

- na ta način pripravimo možgane na učenje,
- je odmor za možgane,
- spodbujamo k telovadbi in boljši telesni pripravljenosti,
- s tem ustvarjamo medsebojno povezanost v razredu,
- je način utrjevanja in ponavljanja snovi,
- je način poučevanja snovi.

3. MODEL »GIBANJE Z NAMENOM«.

Obstaja kar nekaj razlogov zakaj sem pri svojem delu uporabila omenjen model. Z gibanjem se spočijemo od učenja in preusmerimo pozornost. Gibanje omogoča implicitno učenje in izboljšuje možganske funkcije. Z gibanjem zadovoljimo osnovne človekove potrebe. Izboljšuje počutje učencev v razredu. Z gibanjem prilagodimo poučevanje učencem in pri njem sodelujejo tudi čutila. Z njim zmanjšujemo stres, ki se pojavlja tudi pri otrocih. Gibanje izboljšuje psihofizično pripravljenost otrok in njihov krvni obtok.

4. KDAJ VSE SMO IZVAJALI RAZLIČNE GIBALNE AKTIVNOSTI?

Vedno smo dan začeli z gibalno aktivnostjo, ki nam je kmalu postala rutina. Gibalno aktivnost sem pogosto uporabila pred učenjem novega koncepta, med samimi učnimi aktivnostmi in kadar sem pri svojih učencih opazila zdolgočasenost ali nemir. Gibalne aktivnosti sem uporabila pred, med in po preizkusih znanja. Gibalne aktivnosti pa smo uporabili za obnavljanje in utrjevanje snovi. Zelo zabavno pa je bilo poučevanje nove snovi s pomočjo gibalne aktivnosti.

5. TERAPEVTSKE ŽOGE.

Skupaj z učenci smo na različne načine zbrali sredstva s katerimi smo si kupili terapevtske žoge. Le-te so zamenjale stole. Sprva je bilo potrebno kar nekaj prilagajanja novi pridobitvi v razredu, saj so se žoge zdele otrokom zelo zabavne. Pri sedenju so, sede na žogah, kar konkretno hopsali in morali smo uvesti nova pravila, na kakšne načine vse lahko sedijo na njih. Učenci so zelo hitro žoge posvojili in se na njih zelo dobro počutili. Včasih je imel razred podobo gibajoče gladine morja in žogo sem za sedenje začela uporabljati tudi sama. Poleg tega, da nam ves čas omogoča gibanje, pa čeprav minimalno, je hkrati odličen pripomoček za ravnotežje.



SLIKA 1: Uporaba terapevtskih žog.



SLIKA 2: Terapevtske žoge v razredu

6. AKRO-JOGA.

Učenci so se z akro-jogo srečali najprej v delavnici o delovanju možganov, ki sta jo v našem razredu izvedla člana Zavoda Neva. Že takrat je naredila nanje velik vtis. Kasneje v šolskem letu sta nas učitelja akro-joge obiskala ponovno. Tudi takrat smo se naučili novih elementov.

Joga kot taka ne samo da prispeva k večji gibljivosti našega telesa, hkrati tudi pomirja našega notranjega duha in ustvarja notranjo harmonijo. Akro-joga pa še posebej krepi medsebojno povezanost in zaupanje



SLIKA 3: Letalo.



SLIKA 4: Gradimo zaupanje.

7. PLES.

Ples smo velikokrat uporabili pri izražanju naših čustev in kot sredstvo skozi katerega smo kanalizirali naše notranje napetosti. Pogosto nam je dvignil razpoloženje in v prostor vnesel olajšanje in dobro voljo. Hkrati pa prispeval k izboljšanju koordinacije gibanja našega telesa. S plesom so se učenci bolj zavedali svojega telesa in njegovega gibanja. Ples smo velikokrat uporabljali pri učenju književnosti, zlasti pri učenju pesmi.



SLIKA 5: Začutimo drug drugega.



SLIKA 6: V sodelovanju je uspeh.

8. UČENJE Z GIBANJEM.

S pomočjo nabora iger in gibalnih aktivnosti, ki sem jih našla v knjigi Kinestetični razred, so se naše ure velikokrat spremenile v gibajočo skupnost. Učenci so se skoz zabavno-gibajoč način učili novo snov, utrjevali in ponavljali znanje ali pa se preprosto odpočili od učenja. V ta namen smo prilagodili tudi prostorsko ureditev razreda in sicer tako, da so imeli otroci čim več prostora za nemoteno gibanje. Na tla smo nalepili igralne površine za Ristanc in Twister, prinesli v razred blazine, ki so nam omogočale varno gibanje na tleh in različne pripomočke.

Pogosto smo se zalotili kako uživamo v učenju in ponavljanju poštevanke skozi različne gibalne aktivnost, ali pa nove pesmice, ki smo se jo na tak način učili na pamet. Velikokrat se učenci niso niti zavedali kako pridobivajo nova znanja, saj so v igrah preprosto uživali.



SLIKA 7: Učenje malo drugače.



SLIKA 8: Učenje malo drugače.

9. SADNI ODMOR

Poleg že omenjenih aktivnosti sem v razred vnesla tudi sadni odmor. Predvsem smo jedli sadje iz lokalne pridelave. Ob tem pa smo se naučili katere koristne snovi vsebujejo posamezni sadeži in kaj dobrega za naše telo nam prinese njihovo uživanje. Učenci so sadni odmor zelo dobro sprejeli, saj jim je sadje dalo novo energijo za nadaljnje delo.

10. ZAKLJUČEK

Vse omenjene aktivnosti in spremembe so imele zelo pozitiven učinek tako na posameznike kot tudi na razred. Občutno se je izboljšala razredna klima. Med učenci je zelo redko prihajalo do napetosti in konfliktov, saj so bili med sabo veliko bolj povezani. Drug drugega so vzpodbujali v različnih aktivnostih, bili so občutno bolj mirni in tišji. Niso imeli potrebe, da bi brezglavo tekali po razredu, bili grobi v medsebojnih kontaktih ali kričavi. V razredu je bilo zelo prijetna klima in prijetno je bilo delati in ustvarjati v takem okolju.

Učenci so velikokrat spontano izrazili kako dobro in varno se počutijo v razredu. Radi so v razred prihajali že bistveno prej kot so to delali občasno in tudi po pouku so se v razredu zadržali dlje. Pogosto so se igrali na naših talnih igrah ali pa z našimi pripomočki (mehke žogice, rute…). Velikokrat so se igrali igre, ki smo se jih na novo naučili.

Uvedba gibajočih sprememb v razredu pa je tudi name zelo pozitivno vplivala, saj se je počasi spremenil tudi moj življenjski stil. Gibanje je postalo sestavni del mojega prostega časa. Vsi skupaj smo v razredu opazili, da lažje preživimo pouk, da smo v boljši telesni kondiciji in da se lažje spopadamo z novimi izzivi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Jani Prgić, Karmen Kočevar, "Kinestetični razred: učenje skozi gibanje : praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami", Svetovalno-izobraževalni center MI, 2018

Barbka Lamovšek

SPROSTITEV PRED AKTIVNOSTJO

POVZETEK

Večina dijakov pogosto prihaja k uram nemirnih, nesproščenih, zaskrbljenih in nezainteresiranih. Preobremenjeni so in posledično ne dovolj motivirani za delo pri pouku. Pred pričetkom ure preizkusimo različne oblike sproščanja, za najprimernejšo se izkaže poslušanje sprostitvene glasbe, ki traja približno pet minut. Večino dijakov glasba razbremeni, njihove misli se umirijo, zberejo in osredotočijo, kar spodbudi notranjo motivacijo za aktivnost, ki sledi. Klima v razredu se izboljša, dijaki so pripravljeni delati več in bolje, pri svojem delu pa so bolj kreativni.

KLJUČNE BESEDE: nemir, preobremenjenost, sprostitev, poslušanje glasbe, notranja motivacija, nova aktivnost, boljše delo

RELAXATION PRIOR TO ACTIVITY

ABSTRACT

Most of the students often come to lessons restless, unrelaxed, worried and without any interest. They are overwhelmed and consequently are not motivated to work during lessons. Before the beginning of the lesson, we try different kinds of relaxation techniques, it turns out that listening to the relaxation music that lasts for about five minutes is the most suitable one. Most of the students get relieved, their thoughts get calmer and more focused, which encourages their inner motivation for activity that follows. Atmosphere in class gets better, students are ready to work more and harder and they are more creative at what they do.

KEY WORDS: restlessness, overwhelmed, relaxation, listening to the music, inner motivation, new activity, working harder

1. UVOD

Opažam, da dijaki k pouku prihajajo utrujeni, preobremenjeni, nezainteresirani, njihovo vedenje ni orientirano k cilju, prisotna je napetost, pretirana živahnost ali togo, prisiljeno in nesproščeno vedenje. Ali je torej pri dijakih prisoten stres?
Posledica vedenja, počutja, splošnega stanja med dijaki je, da je učenje zavrto. Osredotočim se na vprašanje, kako s pomočjo ustrezne zunanje motivacije pri dijakih vzpodbuditi notranjo motivacijo za učenje. Moj cilj je, da bi dijaki raje, bolje in več delali in s tem dosegli boljše rezultate. Ustvariti želim razmere, v katerih je možno doseči kakovostnejše učenje vsakega učenca.

Zastavim si vprašanje, ali sprostitvena dejavnost umiri in osredotoči dijake in ali vzpodbudi njihovo pripravljenost za novo aktivnost. Izbiram med različnimi oblikami sprostitve in se odločim za poslušanje sprostitvene glasbe.

Metodo preizkusim v vseh oddelkih, v katerih poučujem in povsod prihajam do pozitivnih rezultatov.

2. PREOBREMENJENOST DIJAKOV



SLIKA 4: Dijaki k pouku prihajajo preobremenjeni.

Beseda stres izvira iz latinščine in pomeni napetost, pritisk oz. silo ki deluje na določeno površino. Dijaki so med seboj zelo različni in imajo vsak svoje osebnostne značilnosti, zato se na obremenitve odzivajo zelo različno. Večina pa je pogosto podvržena dejavnikom stresa kot so šola (npr. vrstniki, sošolci, učitelji, spraševanje, preverjanje znanja, …), razmere doma (npr. visoka pričakovanja, preveč obveznosti, slabi družinski odnosi, ekonomski položaj, …) in pričakovanja okolice (npr. iskanje mesta med vrstniki).

Šola in pouk predstavljata za večino dijakov vse bolj stresno situacijo. Šolske obveznosti se podaljšujejo za vse učence, tudi tiste, ki niso sposobni in željni šolanja. Pomen obiskovanja šole in šolske uspešnosti za uspeh v nadaljnjem življenju raste, ne toliko dijaki kot starši kot starši dvigujejo svoja pričakovanja. Obseg in težavnost učne snovi sta čedalje večja, dijaki se zgubljajo v nepreglednosti podatkov in pogosti abstraktnosti učne snovi. V razredih je po navadi

zelo veliko število učencev, zahteve šol so uniformirane in učencem, ki izstopajo s svojim vedenjem in sposobnostmi (učenci z učnimi težavami in visoko motivirani učenci) jemljejo možnost doživljanja uspeha. Na stres vplivajo tudi različna testiranja, predvsem preverjanja znanja od katerega je odvisen tudi uspeh v nadaljnjem šolanju. Od učencev se pričakuje, da bodo veliko naredili doma, marsikdo od učencev ima naporno pot v šolo. Zelo obremenjujoče je tudi dolgo sedenje v šoli (6,7 in več ur dnevno). Omeniti je potrebno tudi neoseben odnos učiteljev in medsebojno zasmehovanje, v posameznih primerih tudi trpinčenje s strani sošolcev.(4)

Obdobje otroštva in odraščanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega stalno soočata z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu jih nalaga njegova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni ali celo neuspešni. (3)

Mnogo mladostnikov, ki vstopa v šolo, se ni sposobnih prilagoditi. To pomeni, da svojega osebnega ritma ne morejo povezati z ritmom drugih. Ta možnost lahko povzroči stres. Včasih težava ni v posamezniku ampak v neustreznem okolju, šolski disciplini in drugih neprilagojenih otrocih, ki zbranost nenehno motijo. (2)

3. NA ZAČETKU UČNE URE



SLIKA 5: Dijaki pred začetkom učne ure.

Ob mojem prihodu v razred večina dijakov gleda v svoje elektronske naprave, umaknjeni so v irealni svet in jih realni sploh ne zanima, nekateri brez interesa ležijo na mizah, drugi kažejo znake razburjenosti, občasno tudi agresije, posamezniki so zaskrbljeni in obupani, tu in tam kdo

panično rešuje naloge. Izražajo težave, ki jih prinašajo od drugod (od doma, prejšnje ure, opazna je razlika, kateri predmet so imeli prejšnjo uro…) Pogoji za začetek pouka so vse prej kot ugodni. Predpogoj za pozitiven začetek je umiritev in uskladitev vzdušja v razredu.

Imam dve možnosti ali jim začnem prigovarjati, uveljavljati svoje zahteve, se jezim ali pa jih skušam razbremeniti in pozitivno motivirati.

Ljudje smo povezani in vplivamo drug na drugega s svojim početjem in razpoloženjem.. Zato je vsak, ki dela ali živi v šolskem okolju, pomemben, saj prispeva k ozračju v šoli. (3)

Ne morem pričakovati od dijakov pripravljenosti za delo, če jim ne omogočim soustvariti ustreznih notranjih in zunanjih pogojev za to. Če nisem mirna in sproščena sama, tudi od dijakov ne morem tega zahtevati. Učitelj bi se moral vsak trenutek zavedati, da je s svojo osebnostjo in načinom dela sam soustvarjalec take ali drugačne klime v razredu. Dijaki so s svojim vedenjem, ne glede na razlike med njimi, njegovo ogledalo.

4. ZUNANJA MOTIVACIJA VZPODBUDI NOTRANJO



SLIKA 6: Negativne vibracije ne morejo vzbuditi pozitivnega odziva.

Motivacija je proces izvajanja, usmerjanja in uravnavanja človekove aktivnosti k cilju. Ciljev ne moremo uresničiti, če se ne pojavi ustrezno motivirano obnašanje ali notranje stanje, ki zbuja, usmerja in vzdržuje vedenje.

Nobeno motivacijsko sredstvo ali strategija pa ni uspešna, če ne zagotovimo nujnih pogojev v razredu.(4)

Moj cilj je, da dajo dijaki na stran vse aktivnosti in preprosto so, kar jim pomaga vzpostaviti stanje (moč, pripravljenost, željo, zanimanje), da so sposobni čim bolje slediti pouku, hkrati pa v razredu vzpostaviti klimo, ki bo primerna za delo.

5. RAZLIČNE OBLIKE SPROSTITVE PRED NOVO AKTIVNOSTJO



SLIKA 7: Počitek.

Aktivnost razumem, kot predvideva SSKJ, kot dejavnost, delovanje, delavnost in prizadevnost, sposobnost posameznika, da sledi novim izzivom, v primeru pouka, novemu predmetu, novi snovi, sprostitev pa kot stanje, ko se posameznik znebi bremen, krčev, napetosti in preobremenjenosti vsakdana.
Dijake želim ozavestiti, da je kot redna telesna aktivnost in zdrava prehrana tudi čas, ki si ga vzamejo za sprostitev in umiritev, ključnega pomena za zdravje in dobro počutje ter uspešno delo.

Pri izboru sprostitvene tehnike sem pozorna predvsem na to, katera od meni poznanih je za delo v razredu najbolj primerna. Upoštevam dejstvo, da so dijaki med seboj zelo različni, so različne osebnosti, ki prihajajo iz različnih kulturnih, socialnih in ekonomskih okolij. Pomembno vodilo mi je tudi to, da vseeno ne želim porabiti preveč časa, čeprav je za sprostitev bistveno prav to, da si vzamemo čas in pomanjkanje časa ne sme biti izgovor.

Preizkusimo tehniko dihanja, ki velja za najbolj splošno in običajno obliko sproščanja, a se v tako velikih skupinah kot je razred ne obnese, ker se dijakom zdi smešna, preveč se zabavajo in opazujejo drug drugega, da bi mi prisluhnili in se pustili voditi, bi porabila preveč časa in dodatne motivacije.

Podobno kot pri tehniki dihanja je tudi pri mišični relaksaciji in vizualizaciji, dijaki se ne umirijo, med vizualizacijo se zabavajo in se ne morejo toliko osredotočiti, da bi sledili sami sebi, bolj zabavno jim je spraševati druge, če vidijo, če so sproščeni… Povedano sicer nikakor ne velja za vse, večina bi bila pripravljena sodelovati, a razred je skupina in samo eden lahko spremeni dinamiko.

Za sprostitev zelo primerno se pri dijakih izkaže branje meditativnih zgodb in kratkih pravljic. Vsi se umirijo, se spočijejo, zberejo in prisluhnejo, a po prebranem pričakujejo, predvsem pa pričakujem sama, pogovor, razmislek, vprašanja in odgovore in pet minut postane prekratkih. Zgodba jih sicer sprosti in umiri, a hkrati še bolj odvrne od aktivnosti, ki je v načrtu. Branje zgodbe je primerno in ga uporabim, če je v povezavi z aktivnostjo, ki sledi.

Ni univerzalnih rešitev, ki bi delovale pri vseh in v vseh okoliščinah.(3)

6. POSLUŠANJE SPROSTITVENE GLASBE

Glasba maskira neprijetne zvoke in občutke, upočasnjuje možganske valove, vpliva na dihanje, vpliva na srčni utrip, pulz in pritisk, zmanjšuje mišično napetost in izboljšuje telesne gibe in koordinacijo, vpliva na telesno temperaturo, krepi imunski sistem, spreminja zaznavanje

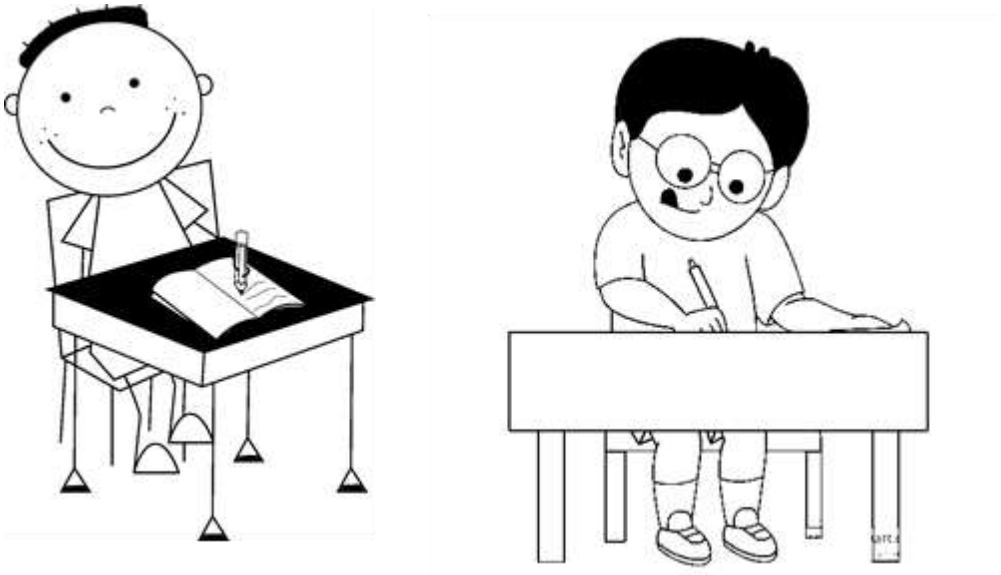
prostora in časa, izboljšuje spomin in učenje, zvišuje produktivnost. (2)Na začetku ure dijakom 3 do 5 minut, odvisno od izbranega posnetka, predvajam sprostitveno, meditativno glasbo. Že po nekajkratnem poslušanju se dijaki samodejno umirijo in zberejo že, ko čakajo na posnetek. Od njih pričakujem, da vzravnano sedijo, poravnajo hrbtenico, roke imajo ob telesu ali v naročju, če želijo lahko tudi zaprejo oči, kar, razen posameznikov, storijo skoraj vsi. Med poslušanjem glasbe je v razredu popolna tišina, naj poudarim, da se umirijo tudi najbolj zgovorni in težavni, zaznati je moč spremembo energije, po poslušanju se dijaki mirno pripravijo na delo, poveča se njihova pripravljenost za delo in koncentracija, nadaljnji potek ure je mirnejši in bolj ustvarjalen.
S pomočjo sproščanja človek spozna, kako lahko obvlada svoje telesne simptome. Sprva lahko le nadzira posamezne telesne znake, pozneje pa sproščanje pozitivno vpliva tudi na večjo učinkovitost kognitivnih funkcij.(1)

Predvsem pa ob glasbi prav vsi postanejo pozorni.

Pozornost pomeni prvo, kritično stopnjo v spoznavnih procesih, saj stvari, na katere nismo pozorni, praviloma ne zaznamo in si jih tudi ne zapomnimo.(5)

Zanima me, kako se dijaki počutijo pred in kako po poslušanju glasbe. V oddelkih, ki jih poučujem, v dveh 2.letnikih, v dveh 4.letnikih in enem 5.letniku (skupaj 137 dijakov, starih od 15 do19 let) so sami z besedami in ocenami od 1 do 5 ocenili svoje razpoloženje, počutje pred in po poslušanju glasbe.

Dijakom rečem, naj z besed o ali besedno zvezo zapišejo svoje razpoloženje, počutje pred in

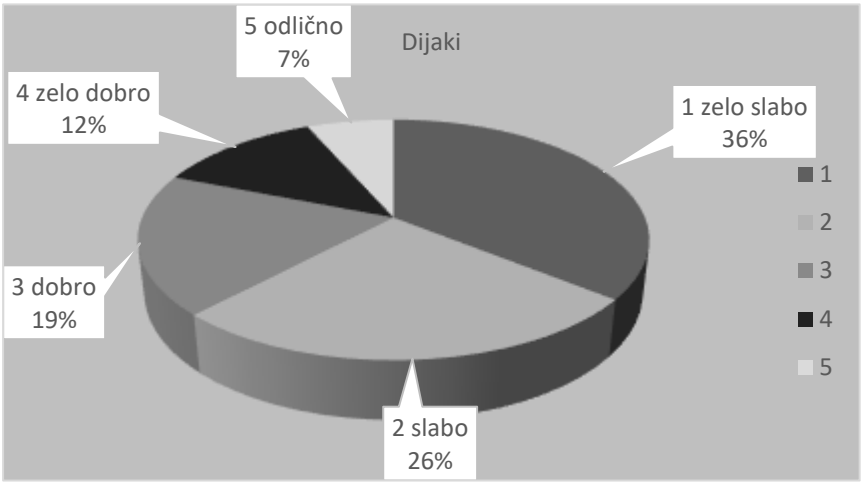


SLIKA 8: Pripravljenost za delo.

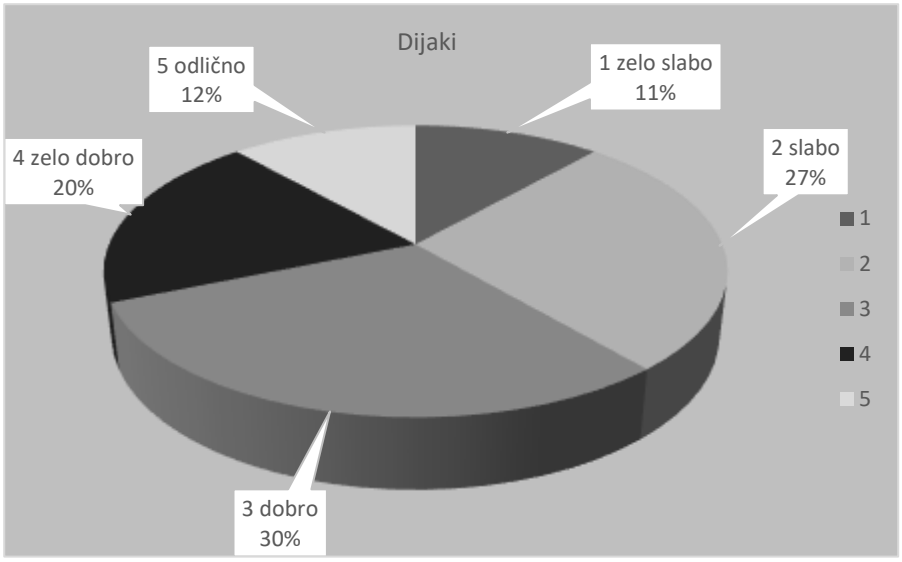
po poslušanju glasbe in dobim sledeče odgovore.

Odgovori o počutju pred poslušanjem so: sem nezbran (27), utrujen (21), napet (19), psihično izčrpan (11), nervozen (11), naveličan (9) zaspan (8), živčen (8), nerazpoložen (5), nestrpen (4), nemiren (2)…

Odgovori o počutju po poslušanju so: sem mirnejši (31), vesel (18), bolj pripravljen na pouk (18), bolj zbran (17), bolj sproščen (14), zbujen (11), umirjen (8), nasmejan (4), manj zaspan (4), sproščen (4), lačen (2), super (2)… Dijaki na lestvici od 1 do 5 (1 je zelo slabo, 2 je slabo, 3 je dobro, 4 je zelo dobro, 5 je odlično) ocenijo svoje počutje pred in po poslušanju glasbe.



Slika 9: Počutje dijakov pred poslušanjem glasbe



Slika 10: Počutje dijakov po poslušanju glasbe.

7. SKLEP

Dijaki k uram prihajajo utrujeni, nezbrani, nezainteresirani. Želim, da se umirijo in so čimbolj pripravljeni za delo.

Po preizkusu več tehnik sproščanja, pridem do zaključka, da je za dijake v razredu, glede na njihovo različnost, najprimernejše sredstvo poslušanje glasbe. Med urami pri katerih je uvod poslušanje glasbe, so dijaki mirnejši, tišji, izkazujejo manj agresivnosti, hkrati pa so bolj zbrani in budni. Njihova pripravljenost za nove aktivnosti se poveča, kažejo pa tudi več ustvarjalnosti in izvirnosti pri samem delu. Uvod v uro s poslušanjem glasbe, pozitivno vpliva na klimo v razredu in razpoloženje tako dijakov, kot tudi učitelja.

IZ GLASBE PRIHAJA ČAR OB KATEREM SE MORAJO UPOKOJITI VSE SKRBI IN VSE BOLEČINE SRCA. (W. Shakespeare)

LITERATURA IN VIRI:

[1] Adamič Pavlovič D. & Jakša L., Globina samodotika: obvladovanje stresa. Ljubljana: samozaložba, 2008.

[2] Campbell D., Mozart za otroke: Prebujanje otrokove ustvarjalnosti in mišljenja s pomočjo glasbe. Ljubljana: Tangram, 2004.

[3] Jeriček H., Ko učenca strese stres in kaj pri tem lahko stori učitelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2007.

[4] Marentič Požarnik B., Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS, 2016.

[5] Marjanovič Umek L. et al., Razvojna psihologija. Ljubljana: Rokus, 2009.

Slika 1: Dijaki k pouku prihajajo preobremenjeni. (november 2019). Pridobljeno iz https://cloudinary.cagle.com/image/upload/w_600/cartoons/183832.png

Slika 2: 1. del. (november 2019). Pridobljeno iz https://www.bibliotecapleyades.net/imagenes_ciencia2/scalartechcellphones68_01.jpg

Slika 2: 2. del. (november 2019). Pridobljeno iz https://www.lupusuk.org.uk/wp-content/uploads/2015/12/angryandsad1.jpg

Slika 2: 3. del. (november 2019). Pridobljeno iz https://cdn.clipart.email/38c2b4e694f3212a0a12fdb279951178_stressed-person-clipart_350-284.png

Slika 3: Negativne vibracije ne morejo vzbuditi pozitivnega odziva. (november 2019). Pridobljeno iz http://www.clipartguide.com/_named_clipart_images/0511-0905-2605-2038_Teacher_Yelling_at_a_Student_clipart_image.jpg

Slika 4: Počitek. (november 2019). Pridobljeno iz https://st.depositphotos.com/1037178/5064/v/950/depositphotos_50645525-stock-illustration-man-having-rest-on-swinging.jpg

Tjaša Lepoša

PREVENTIVNO DELOVANJE ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE NA PODROČJU MOTENJ HRANJENJA

POVZETEK

Hrana je osnovna potreba, ki jo moramo zadovoljiti, da lahko preživimo. Na kakšen način dojemamo in sprejemamo hrano, se učimo že od rojstva. V dobi odraščanja so lepotni ideali, ki jih vsiljujejo mediji in družabna omrežja, tisti dejavnik, ki vpliva na mladostnikov (ne)zdrav odnos do hrane. Motnje hranjenja so čustvene motnje, kjer je v ospredju spremenjen odnos do hrane in težave s sprejemanjem in doživljanjem samega sebe. Anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje so pri mladostnikih zelo pogoste motnje, pojavljajo pa se tudi nove oblike, kamor uvrščamo ortoreksijo in bigoreksijo. Ker so znaki motenj pogosto prikriti in težave trajajo več let, preden posameznik poišče ustrezno strokovno pomoč, je izredno pomembno, da delujemo preventivno. V srednjih šolah smo za to odgovorni svetovalni delavci, ki moramo poskrbeti, da tako dijaki kot učitelji dobijo ustrezne informacije, da motnje hranjenja prepoznajo in da znajo mladostniku svetovati, kam po pomoč. V prispevku avtorica opiše primere dobre prakse, ki jih izvajajo na II. gimnaziji glede preventivnega delovanja na področju motenj hranjenja.

KLJUČNE BESEDE: čustvene motnje, motnje hranjenja, preventiva, samopodoba, šolska svetovalna služba.

SCHOOL COUNSELING SERVICE PREVENTION OF EATING DISORDERS

ABSTRACT

The need for food is one of the basic needs which needs to be met in order for us to survive. From birth on, we learn how to perceive and accept food. During adolescence, the media and social networking sites reinforce beauty standards and shape one's attitude to food. Eating disorders are emotional disorders since a changed and problematic attitude to food stands in the foreground. Anorexia, bulimia and compulsive overeating are common disorders among teenagers, however, new forms of eating disorders are emerging, among which anorexia and bigorexia are the most prominent. Since the symptoms of these disorders are often covert and the disorders might go on for years, it is essential that professional help is offered preventatively. In the context of high schools, the school's counseling service needs to ensure that teachers receive proper information to be able to recognize eating disorders in their students and to be able to adequately advise them. In this article, the author describes good practice in the field of prevention of eating disorders.

KEYWORDS: emotional disorders, eating disorders, prevention, self-image, school counselling service.

1. HRANA – TEMELJ ZA PREŽIVETJE

Hrana je nekoč pomenila sredstvo za preživetje. V daljni preteklosti so tisti, ki se jim je uspelo dokopati do živil, imeli veliko srečo – ostali so živi. Vse se je merilo v enotah hitrosti in moči. Le nekaj generacij nazaj hrana še vedno ni bila tako samoumevna, kot nam je danes. Meso se je večinoma jedlo le ob praznikih in nedeljah. Za vsak kos kruha se je pošteno garalo, vreme pa je lahko uničilo (še tako zaslužen) pridelek.
Poglejmo Afriko, kjer situacija še zdaleč ni takšna, kot jo poznamo pri nas. Hrana tam še vedno pomeni boj za preživetje. In pri nas? Pogovarjamo se v kilogramih in litrih, barvah in okusih. Hrana predstavlja biološko potrebo, vendar predstavlja tudi sredstvo za našo čustveno sitost. Preko hrane hranimo naša čustva. Hrana je zato osnovna človekovega potreba, ki ima veliko emocionalno (socialno in psihološko) vrednost (Slana Ozimič, 2009).

Znan ameriški psiholog Abraham Maslow (1987) je zaslovel s svojim modelom hierarhije potreb. Potrebe je razvrstil v piramido s petimi nadstropji. Na dno je postavil fiziološke potrebe, sledile so potrebe po varnosti, potrebe po ljubezni in pripadnosti, potreba po spoštovanju, na sam vrh piramide pa je postavil potrebo po samoaktualizaciji. Njegov koncept govori o tem, da nezadovoljenost potreb na določenem nivoju preprečuje posamezniku, da bi uresničeval potrebe na višjem nivoju. Fiziološke potrebe, najnižji nivo potreb, predstavljajo temeljne človekove biološke potrebe in dokler te niso zadovoljene, človek ne zadovoljuje drugih potreb. Gre za potrebe, ki so človeku vrojene. Predstavljajo jih potreba po hrani, pijači, počitku in zraku.

Hrana prinaša človeku prvo izkušnjo ugodja v življenju, otrok s hranjenjem poleg fizioloških potreb zadovoljuje tudi potrebe po dotiku, bližini in varnosti. Hrana, ki je v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu povezana s prvimi zadovoljujočimi občutji, mu ostane v podzavesti kot simbol ugodja, zadoščenosti, tolažbe. Je prispodoba nečesa, kar dobiva od ljudi, ki ga imajo radi, ki jim nekaj pomeni; v otrokovo doživljanje medsebojnih odnosov se vključi kot sredstvo za odpravljanje stiske in zagotovilo dobrega počutja. Zaradi vseh teh značilnosti lahko tako hitro postane sredstvo ali celo nadomestilo za čustva najbližjih oseb, če je otrok zanje prikrajšan ali če ima prevelike in nestvarne čustvene potrebe in pričakovanja (Tomori, 1990).

2. O MOTNJAH HRANJENJA

O motnjah hranjenja govorimo takrat, kadar oseba zlorablja hrano in telesno težo za nadzor nad življenjskimi težavami, ki jih ne zna rešiti drugače (Naik, 2002). Sernec (2007) motnje hranjenja opiše kot čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. »Takšne motnje so zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezna težava s hrano skriva v globini trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.« (Sernec, 2007, str. 4)
Najbolj znane motnje hranjenja so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje, vse pogosteje pa se omenjata tudi ortoreksija in bigoreksija. Pogosteje se z motnjami soočajo

ženske, večina primerov se pojavi med mladostništvom in v zgodnji odraslosti. Motnje hranjena so resna stvar, saj lahko v skrajnih primerih človeka pripeljejo v smrt.

Nastanek motenj hranjenja pogojuje veliko različnih dejavnikov tveganja, ki jih v grobem razdelimo na psihološke, socio-kulturne (vpliv medijev, poveličevanje vitkosti, stigmatizacija debelosti) in biološko-genetske (prekomerna telesna masa novorojenčka, specifične osebnostne lastnosti) (Sernec, 2010, v Lampret, 2016).
Med psihološkimi dejavniki je zaznava močna povezava med motnjami hranjenja in znižano samopodobo. Ena izmed najbolj poudarjenih psiholoških značilnosti oseb z anoreksijo ali bulimijo je njihova kognitivna preokupacija s hranjenjem, hrano, velikostjo in proporcijami telesa ter obliko telesa (Miller in Golden, 2010, v Lampret, 2016). Skupaj s preokupacijo mnoge osebe kažejo različno stopnjo perfekcionizma. Težnja po popolnosti se kaže v želji zadovoljitve svojih staršev ali drugih pomembnih oseb, kar izhaja iz zahtev osebe same.

Kastelic (2012) pravi, da se motnje prehranjevanja pogosteje razvijejo pri osebah, ki imajo slabo telesno podobo, nizko samospoštovanje, pretirano potrebo po potrjevanju, visoka pričakovanja do sebe in depresivno razpoloženje. Ko se taka oseba sreča s socialnimi pritiski, ki oblikujejo ideal vitkosti, in s svojimi osebnimi stiskami, ki jih ne zna rešiti na primeren način, se zateče v hrano in razvoj neustreznih načinov kontroliranja telesne teže.

Proces zdravljenja od osebe z motnjo hranjenja zahteva odločitev spremeniti način življenja.

A. Vrste motenj hranjenja

Anoreksija

Anoreksija nervoza velja za duševno bolezen, pri kateri oseba čuti intenziven strah pred debelostjo, ki ostane kljub zmanjšanju telesne teže. Kljub očitnim znakom podhranjenosti je pacient še naprej prepričan, da je debel. Gre za moteno predstavo o lastnem telesu (Sernec, 2007).
Diagnostični kriteriji za anoreksijo nervozo po DSM V (2013) so nevzdrževanje telesne teže, ki je ustrezna za starost in višino (indeks telesne mase (ITM) je pod 18,5), močan strah pred pridobivanjem teže ali debelostjo in motnje v doživljanju telesne teže ali telesnega videza. Izguba telesne teže je običajno posledica odklanjanja vseh vrst hrane, lahko pa gre tudi za odklanjanje le določene, npr. ogljikovih hidratov, saj pacienti menijo, da je tovrstna hrana preveč kalorična. Kot dodatno sredstvo za izgubo telesne teže se posamezniki poslužujejo tudi raznih načinov čiščenja, kot so samopovzročeno bruhanje, uporaba odvajal in diuretikov ter pretirana telesna aktivnost. Anoreksija je motnja, pri kateri želi žrtev premagovati lastne težave in dobiti nadzor nad svojih življenjem (Kastelic, 1995). Lešer (2019a) pravi, da so ti bolniki pogosto zelo natančni, redoljubni, ambiciozni in uspešni v šoli ali poklicu.

Bulimija

Bulimija je najpogostejša motnja hranjenja, saj po nekaterih podatkih za njo zboli od 5 do 8 % žensk. Je tudi motnja, ki jo je precej težko opaziti, saj osebe z njo pogosto vzdržujejo »zdravo« telesno težo. Bulimijo kot samostojno bolezen obravnavamo šele od šestdesetih prejšnjega stoletja (Sernec, 2007). Včasih so jo imenovali »sindrom prenajedanja in praznjenja«, kar je opisalo vedenje bolnikov z bulimijo, ki najprej zaužijejo hrano in jo nato izbljuvajo ter na tak

način nadzorujejo svojo težo in imajo občutek nadzora nad svojim življenjem. Bulimiki se poslužujejo različnih metod čiščenja, od bruhanja do zlorabe odvajal in diuretikov. Nekateri več dni ne jedo ničesar, nato se prenajedo hrane, ki jo takoj zatem v celoti izvržejo (Naik, 2002). Zanjo so značilna izmenjujoča se obdobja prenajedanja, t. i. volčja lakota, in prej omenjeni mehanizmi zmanjševanja telesne teže. »Oseba je prezaposlena z obliko svojega telesa, telesno težo, čuti stalen strah pred debelostjo in pomanjkljiv nadzor nad lastnim hranjenjem.« (Sernec, 2007, str. 10)
Diagnostični kriteriji po DSM V (2013) za bulimijo nervozo so ponavljajoče epizode prenajedanja s hrano, za katere je značilno hranjenje v čisto določenih časovnih presledkih in pomanjkljiv nadzor nad vnašanjem hrane (občutek izgube nadzora nad hranjenjem). Neustrezno nadomestno (očiščevalno) vedenje je ponavljajoče se in ima za cilj preprečiti pridobivanje telesne teže. Takšno »basanje« in kompenzatorno vedenje se pojavlja najmanj enkrat tedensko v obdobju treh mesecev. Samovrednotenje je povsem odvisno od vpliva videza in teže. Motnja se ne pojavlja le med epizodo anoreksije.

Kompulzivno prenajedanje
V splošnem gre za to, da se oseba s tovrstno motnjo prenajeda (nažira, baše) s hrano in hkrati doživlja občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Tem obdobjem pa ne sledijo mehanizmi za zniževanje telesne teže (Sernec, 2007).
Kompulzivno prenajedanje torej označuje »stanje pogostega prenajedanja z velikimi količinami hrane, vendar brez poznejšega praznjenja črevesja, ki je značilno za bulimijo. Pri vsakem nekontroliranem basanju s hrano so za žrtve te motnje značilni močni občutki sramu in krivde.« (Naik, 2002, str. 83)
Za uvrstitev motnje v motnjo prenajedanja po MKB-10 morajo biti izpolnjeni naslednji kriteriji (Pahole, 2005):

- Ponavljajoča se obdobja prenajedanja. Značilno je hranjenje izven obrokov, količina hrane je večja, kot jo zaužije večina ljudi v istem časovnem obdobju. Hranjenje spremlja občutek izgube kontrole nad hranjenjem.
- Sledijo vedenjski znaki izgube kontrole, ki so povezani s prenajedanjem. Hranjenje poteka hitreje kot običajno in se nadaljuje kljub posameznikovemu slabemu počutju. Oseba se hrani, kljub temu da ne čuti lakote, in se po tako zaužiti hrani gnusi sama sebi ter ima občutke krivde. Oseba jé sama, ker jo je sram, da toliko poje.
- Prenajedanje se ponavlja enkrat tedensko v obdobju 6 mesecev.
- Med bolezensko epizodo posameznik ne izpolnjuje kriterijev za bulimijo in ne zlorablja diuretikov in laksativov, da bi se izognil pridobivanju telesne teže.
- Prenajedanje za posameznika pomeni resno stisko.

Lešer (2019b) pravi, da se prenajedanje navadno odvija hitro in neopazno. Oseba požira velike količine močno kalorične hrane, ki je ni treba veliko žvečiti (npr. sladoled). V zgodnjih fazah razvoja motnje se bolnik prenajeda v obdobjih stresa, depresivnosti, lakote, skrbi zaradi telesne teže in postave, v poznejših stadijih pa lahko prenajedanje postane natančno načrtovano, podobno ritualu, in se prične z občutki nevzdržne napetosti, ki se ji pridružujejo občutki razdražljivosti, osamljenosti, zavrnjenosti, nemoči po kontroli zaužite hrane. Oseba se je v

navalu prenajedanja nesposobna ustaviti. Ustavi se, ko ji zmanjka hrane, zaradi bolečin v trebuhu ali utrujenosti.

Ortoreksija
Ortoreksijo nervozo je prvi opredelil dr. Steven Bratman leta 1997. Predstavlja patološko preokupacijo, povezano z uživanjem zdrave in biološko »čiste« hrane, ki postopoma vodi do izrazitih prehranskih omejevanj zaradi pretiranega izogibanja hrani, ki naj bi bila zdravju škodljiva. »Čisto prehranjevanje« se osredotoča na ekološko pridelano hrano brez dodanih konzervansov, antibiotikov in gensko spremenjenih organizmov (Bratman, 2017, v Modrijan, 2018).

Prva diagnostična merila ortoreksije sta podala Bratman in Knight (2001 v Modrijan, 2018):

- Posameznik porabi preveč časa (več kot tri ure na dan) za razmišljanje o izbiri in pripravi zdrave hrane.
- Posameznik goji občutke superiornosti oziroma premoči nad tistimi, ki imajo drugačne prehranjevalne navade.
- Posameznik se strogo in togo drži lastnih pravil prehranjevanja, ki vodijo v različne prehranske omejitve.
- Posameznik se ob držanju prehranskih pravil počuti samozavestno in zadovoljno, ob njihovem neupoštevanju pa ga spremlja občutek krivde.
- Posamezniku zdravo prehranjevanje postane osrednja življenjska vrednota, ob čemer zanemarja pomen drugih vrednot, odnose z drugimi, dejavnosti, v katerih je prej užival in včasih tudi fizično zdravje.

Ortoreksijo zlahka spregledamo, saj je stremljenje k zdravi hrani postalo ena največjih vrednot sodobne družbe (Modrin Švab, 2017).

Bigoreksija
Bigoreksijo je prvi opisal leta 2001 dr. Roberto Olivardia, prvotno pa so motnjo poimenovali mišična dismorfija ali »obrnjena anoreksija« (Modrin Švab, 2017). Zanjo je značilna okupiranost z dietnim načinom hranjenja in težnja po pridobivanju mišične mase. Ob tem imajo lahko osebe intenzivne in naporne kondicijske treninge ter lahko zlorabljajo razne substance, kot so na primer anabolni steroidi. Značilno je, da za njo zbolijo pretežko moški v pozni adolescenci ali zgodnji odrasli dobi (Ščuka, 2015). V ozadju so slaba samopodoba, nizko samospoštovanje, izrazita potreba po nadzoru, motena telesna shema, posledično pa pride do socialnega umika, motenj razpoloženja in spolnih funkcij (Sernec, 2011, v Modrin Švab, 2017).

3. PREVENTIVNE AKTIVNOSTI GLEDE MOTENJ HRANJENJA

Primarna preventiva na področju motenj hranjenja je usmerjena v preprečevanje nastanka motenj hranjenja in po navadi vključuje programe na temo zdrave prehrane in zdravega razvoja, sekundarna preventiva je usmerjena predvsem v zgodnje prepoznavanje in zdravljenje motenj hranjenja v začetnem stadiju razvoja, terciarna preventiva pa je zdravljenje motenj hranjenja (Levine in Maine, 2005). V okviru primarne preventive lahko pomembno

vplivamo na nastanek motenj hranjenja tako, da izobražujemo starše, otroke in mladostnike v šolah in tudi širšo skupnost.

Programi primarne preventive naj bi tako zajemali področje posameznikovega samozaupanja, samospoštovanja ter razvoja spretnosti za reševanje življenjskih problemov. Zelo pomemben del primarne preventive je tudi družina, saj so vzgojni stili ter odnosi med starši in otrokom pomembni za razvoj pozitivnega koncepta o sebi.

Motnje lažje prepoznamo, če smo o simptomih dobro seznanjeni. Učitelji lahko težave prepoznajo prej kot starši, ker v situacijo niso tako osebno vpeti. Ko bolezen prepoznamo, moramo prizadeti osebi nuditi dovolj informacij, razumevanja in podpore, da jo opogumimo k iskanju pomoči.

Učitelji lahko preventivno delujemo tudi s svojim načinom zdravega življenja in z odnosom do sebe in do zunanjosti drugih ljudi. Poskušamo se pogovoriti z njimi in jim dopovedati, da idealna telesna teža ni edina stvar, ki je v življenju pomembna. Njihov cilj naj bodo zdrave prehranjevalne navade in primerna telesna aktivnost. Pomembno je tudi, da mladostnikom povemo, da so v njihovem obdobju spremembe telesa normalne. Spodbujamo jih, da iščejo možnost uveljavitve in zadoščenje na drugih področjih, tako da postane njihov videz manj pomemben. Skušamo jih naučiti, da svojo vrednost cenijo po svojih dobrih lastnostih, ki z zunanjostjo niso povezane. Učimo jih spoznavati dejavnike, ki vplivajo na naše prehranjevanje, pogovorimo se, kaj nam pomeni hrana, zakaj posameznik je, kaj vpliva na našo prehrano ipd. Tako jih skušamo usmeriti v razmišljanje o čustvenih vidikih prehranjevanja. Pogovarjamo se o različnih postavah ljudi, o tem, da imamo radi in cenimo določene osebe, ne glede na to, kakšno postavo imajo (Kastelic, 2012).

Pri motnjah hranjenja gre za resne težave, zato je prav, da če vrstnik opazi spremembe pri prijateljih ali se mu ti celo zaupajo, da tega ne zamolči, ampak prijatelja napoti do strokovne pomoči. Najprej je vedno treba pridobiti zaupanje osebe z motnjami hranjenja, šele nato bo oseba pripravljena priznati, da ima težave in da potrebuje pomoč. Najpomembnejši predpogoj za uspešno zdravljenje je lastna motivacija bolnika (želja po spremembi in s tem po zdravljenju). Pri motiviranju mladostnika z motnjo hranjenja za zdravljenje lahko odigrajo zelo pomembno vlogo tudi njegovi prijatelji in sošolci, zato je prav, da se mladostniki problema zavedajo.

B. Preventivne aktivnosti na II. gimnaziji

Naloga šolske svetovalne službe je preventivno delovanje, kamor na primarni ravni vključujemo organizacijo predavanj in delavnic na določeno temo ter seznanjanje učiteljev o problematiki.

Predavanje za dijake

Več let zapored smo na šoli organizirali predavanja za dijake drugih letnikov. Povabili smo tudi Danajo Lorenčič, avtorico knjige Ana v meni, ki se je vrsto let spopadala z motnjami hranjenja (anoreksijo). S predavanjem želi mlade in tudi ostale opozoriti na pasti prehranjevanja in jih

izobraziti o tej problematiki. Danaja poudarja, da gre za kompleksen problem, ki postane način življenja, zato je zdravljenje dolgotrajno, celostno in zahtevno. Približno tri leta nazaj je v svetovalno službo prišla dijakinja, ki je povedala, da je po tem predavanju začutila, da je čas, da spregovori o svojih težavah in da poišče pomoč.

Pedagoški večer za učiteljski zbor

Ker so učitelji tisti, ki dijake vidijo in spremljajo vsak dan, je prav, da so o problematiki poučeni tudi sami, zato na šoli organiziramo pedagoške večere. V šolskem letu 2014/15 smo imeli pedagoški večer na temo prepoznavanja motenj hranjenja. Ker so dijaki gospo Danajo Lorenčič dobro sprejeli, je predavala tudi učiteljem. Predstavila jim je svojo zgodbo in jih opozorila, na kaj naj bodo pozorni pri mladostnikih. Kar nekaj časa je namenila predstavitvi vseh možnih simptomov in poudarila, da je treba dijake dobro opazovati. Ko učitelj zazna spremembe, mladostnika ne sme kritizirati in napadati ter zahtevati takojšnje prenehanje »aktivnosti«, temveč mu mora dati priložnost, da prizna svoje težave in da se sam zave, da potrebuje strokovno pomoč.

Delavnice v razredu na temo telesne samopodobe

Z motnjami hranjenja se povezuje koncept samopodobe in telesne samopodobe. Negativna samopodoba ni motnja hranjenja, temveč motnja v sprejemanju samega sebe. Težko bi rekli, kaj je vzrok in kaj posledica, najbrž gre za dvosmerno povezavo. Mladostniki, ki se doživljajo grde, nezadovoljne s svojim telesom in sabo, bodo verjetneje razvili motnjo hranjenja, mladostniki z motnjo hranjenja pa se navadno doživljajo grde, nesposobne in neuspešne.

»Nekateri avtorji telesno samopodobo definirajo kot predstave in stališča, ki jih imajo posamezniki o svojem telesu in zunanjem videzu.« (Avsec, 2006)

Za dijake prvih letnikov tako pripravimo delavnice na temo samopodobe po priročniku Alenke Tacol: 10 korakov do boljše samopodobe (program To sem jaz). Pri tem se svetovalna služba povezuje z razredniki, saj en del delavnic izvede svetovalna delavka, drugi del pa razrednik.

Občasno se povežemo tudi z Zdravstvenim domom Adolfa Drolca v Mariboru. Medicinske sestre so v lanskem šolskem letu izvedle delavnice o samopodobi in medosebnih odnosih.

Vpeljevanje osveščanja o motnjah hranjenja v pouk

Učitelje smo prosili, da razmislijo, ali bi lahko pri svojem pouku dijake ozaveščali o problematiki motenj hranjenja. Nekateri so predlog z veseljem sprejeli. Pri sociologiji si morajo dijaki ogledati enega izmed ponujenih filmov (izbor pripravi profesorica) in napisati sociološko poročilo. Na seznamu filmov je tudi film Naša mala mis, ki govori o lepotnih idealih, in film Moja sestra suhica, ki predstavi zgodbo dveh sester, od katerih se ena spopada z motnjami hranjenja. Pri psihologiji profesorica nekaj več časa nameni obravnavi čustev in izražanju čustev ter želi na ta način dijake ozavestiti o pomembnosti konstruktivnega izražanja čustev. Učitelji tujih jezikov za kakšno bralno ali slušno razumevanje izberejo prispevek o prehranjevanju. Tudi pri biologiji in kemiji učitelji pri obravnavi npr. maščob nekaj besed namenijo pravilnemu oz. uravnoteženem prehranjevanju in opozorijo na posledice, ki lahko privedejo do tega, če določene skupine živil ne uživamo.

C. Sodelovanje s šolsko knjižnico

V knjižnici je kotiček, kjer knjižničarki mesečno izbereta knjige za dijake. Pogosto so na polici roman Asje Hrvatin Lepe punce lepo bruhajo, roman Zamrznjeni dekleti avtorice Laurie Halse Andreson, biografijo Danaje Lorenčič Ana v meni … Trenutno je izpostavljeno delo Ignaca Schmidta Ime mi je jeza, v katerem je zbranih več spisov pacientov, ki so se soočali z različnimi težavami (tudi motnjami hranjenja).

4. ZAKLJUČEK

Motnje hranjenja so med mladostniki pogosto prisotne. Srednješolska leta so tista, ko mladostniki spoznavajo sebe, se razvijajo in iščejo svojo identiteto. V današnji digitalizirani dobi jim ogledalo pogosto nastavljajo mediji, ki opevajo lepotne ideale, ki so težko dostopni in zaradi katerih pri mnogih mladostnikih trpi samopodoba. Lepo, vitko telo je tisto, k čemur strmimo. Pri vseh pritiskih v šoli, v medosebnih odnosih, ki jih doživljajo mladostniki, se marsikdo znajde v nezavidljivi situaciji, ko začne svoje težave reševati na nekonstruktivne načine, kamor lahko uvrščamo tudi razvoj motenj hranjenja. V šolah smo svetovalni delavci tisti, ki lahko z različnimi preventivnimi aktivnostmi prispevamo k ozaveščanju o problemih današnje družbe in hkrati pri mladostnikih preko različnih delavnic krepimo samovrednotenje in čustveno ter socialno opismenjujemo mlade. V prispevku je opisanih nekaj preventivnih akcij glede motenj hranjenja, izvedenih na II. gimnaziji, ki so se izkazale za učinkovite tako med dijaki kot med učitelji.

LITERATURA IN VIRI

[1] DSM V (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.* 5. izdaja. Washington: American Psychiatric Assosiation.

[2] Kastelic, A. (1995). Celostna obravnava oseb z motnjami hranjenja. V M. Tomori (Ur.) *Motnje hranjenja: IX seminar o delu z mladostniki* (str. 29 - 38). Ljubljana: Medicinska fakulteta.

[3]Kastelic, M. (2012). *Preprečevanje motenj prehranjevanja pri mladostnikih.* Pridobljeno s https://www.zbornica-zveza.si/sites/default/files/kongres_zbn_7/pdf/123F.pdf.

[4] Lampret, M. (2016). *Povezava med motenimi vzorci hranjenja in prehranjevalnimi navadami v družini, stilom navezanosti ter vzgojnim stilom na vzorcu slovenskih srednješolcev* (Magistrsko delo). Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta. Pridobljeno s https://dk.um.si/Dokument.php?id=108057.

[5] Lešer, I. (2019a). *Anoreksija.* Pridobljeno s http://psihiater-leser.com/dusevne_motnje/anoreksija/.

[6] Lešer, I. (2019b). *Bulimija.* Pridobljeno s http://psihiater-leser.com/dusevne_motnje/bulimija/.

[7] Lorenčič, D. (2014). *Ana v meni.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[8] Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality.* New York: Harper Collins.

[9] Modrijan, M. (2018). *Ortoreksija nervoza in preokupacija z zdravo hrano* (Magistrsko delo). Univerza na Primorskem: Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije. Pridobljeno s https://www.famnit.upr.si//sl/izobrazevanje/zakljucna_dela/view/784.

[10] Modrin Švab, A. (2017). Ko hrana ni več »hrana« - kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih. *Šolsko svetovalno delo*, 21 (2-3), 70–83.

[11] Naik, A. (2002). *Prehrana.* Ljubljana: Educy.

[12] Pahole, M. (2005). *Osebnostne dimenzije, slogi (tipi) navezanosti ter njihova generacijska skladnost pri osebah z motnjami hranjenja* (Doktorska disertacija). Ljubljana: Filozofska fakulteta.

[13] Rožman, A. (2013). Mladostnikova samopodoba v problematiki motenj hranjenja. *Didakta, 22* (167), 18–20.

[14] Rožman, A. (2015). Motnja hranjenja kot priložnost drugače zaživeti. *Replika, 2* (8), 64– 54.

[15] Sernec, K. (2007). *Motnje hranjenja.* Slovenija: Rdeči križ Slovenije.

[16] Sernec, K. (2010). Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. *Farmacijski vestnik 61* (2), 106–109.

[17] Slana Ozimič, A. (2010). *Dejavniki kompulzivnega prenajedanja* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

[18] Ščuka, A. (2015). *Prepoznajte ortoreksijo in bigoreksijo.* Pridobljeno s https://www.zurnal24.si/zdravje/prehrana/prepoznajte-ortoreksijo-in-bigoreksijo-244670.

[19] Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa.* Ljubljana: DZS.

Dominik Letnar

DIJAKI IN EPILEPSIJA. KAJ ZDAJ?

POVZETEK

Različne bolezni se pojavljajo tudi že pri mladostnikih, zato je pomembno, da so učitelji s temi boleznimi seznanjeni in pripravljeni nanje. V članku je predstavljena bolezen epilepsija ter kako se soočati z obolelimi dijaki v razredu. Pomembno je, da je učitelj seznanjen z boleznijo, njenimi simptomi, preventivo ter ukrepi v primeru epileptičnega napada. Pomembna je tudi komunikacija s starši. Pri taki in podobnih boleznih je zelo pomembno tudi ozaveščanje vseh sodelujočih v učnem procesu, saj s tem pozitivno vplivamo na socialno vedenje vseh udeležencev.

KLJUČNE BESEDE: bolezen epilepsija, dijaki, učitelj, epileptični napad, ozaveščanje.

STUDENTS AND EPILEPSY. WHAT ABOUT NOW?

ABSTRACT

Various diseases are already occurring by adolescents, so it is important that the teachers are aware of them and prepared for the diseases. This article presents epilepsy and how to deal with ill students in the classroom. It is important that the teacher is aware of the disease, its symptoms, prevention and measures in case of seizures. Communication with parents is also important. In such and similar diseases, raising awareness of all participants in the learning process is also very important, as this has a positive effect in the social behaviour of all participants.

KEYWORDS: epilepsy, students, teacher, epileptic seizure, awareness.

1. UVOD

Učitelji se lahko v razredu srečamo z najrazličnejšimi dogodki, ki od nas zahtevajo takojšnjo reakcijo in sposobnost znajti se v določenem trenutku. Dandanes ni več samoumevno, da zbolijo le starejši, saj se vedno več bolezni pojavlja že pri otrocih ter mladostnikih.

V razredu so lahko v nekem trenutku dijaki, ki jih z zdravstvenega področja poznamo le toliko, kolikor smo prejeli informacij od učitelja razrednika ali njihovih staršev. Kaj, če v nekem trenutku kdo izmed dijakov v razredu doživi tresljaje, izgubi zavest, pade, telovadi, mi pa ne vemo kaj se dogaja? Kako se je lahko to zgodilo? Kako ukrepati? Kaj naj storim? To so vprašanja, ki nam rojijo po glavi.

Epileptični napad v razredu lahko povzroči zmedo, a kljub vsemu moramo ostati zbrani in mirni ter pravočasno in pravilno ukrepati. V tem članku bomo spoznali bolezen epilepsijo, epileptične napade in kako se odzivati v primeru, da se tudi v razredu, kjer poučujemo, pojavi dijak s to boleznijo. Pomemben je odnos, ki ga zgradimo v razredu in s starši ter nikakor ne škoduje, če se o določeni bolezni poučimo tudi učitelji, da veliko lažje ukrepamo, če se takšni dogodki ponovijo. Zelo pomembno je ozaveščanje sodelavcev, saj ni nujno, da se dogodki zgodijo v razredu, lahko se na hodniku, dvorišču šole ipd.

2. KAJ JE EPILEPSIJA?

Bolezen epilepsija ali tudi božjast je ena najpogostejših nevroloških bolezni. Če odštejemo glavobole ali kapi, pri katerih gre prav tako za možganske posledice bolezenskih dogajanj na ožilju, lahko za epilepsijo povemo, da je najpogostejša nevrološka bolezen. Gre za kronično motnjo, ki se kaže s spontanimi in ponavljajočimi epileptičnimi napadi, ki se pojavijo zaradi nepravilne dejavnosti možganskih celic (nevronov). Z drugimi besedami lahko povemo, da pri obolelih s to boleznijo pride do težave pri prenosu sporočil v možganih zaradi pretiranega električnega proženja v živčnih celicah, kar lahko za kratek čas vpliva na človekovo zavest, gibanje ali občutenje.

Epilepsija je neozdravljiva bolezen, a v približno 70 odstotkih primerov je možno, da se napadi nadzorujejo z zdravili. V svetovnem merilu je okoli 1 odstotek ljudi, ki ima epilepsijo. Največkrat se bolezen prvič pojavi že v otroštvu ali puberteti, pri starejših osebah, vendar se lahko pojavi kadarkoli v življenju. Epileptični napad vsaj enkrat v življenju doživi 5 odstotkov ljudi, a pri 0,5 odstotka ljudi se napadi ponavljajo. Epilepsija prizadene skoraj polovico oseb s cerebralno paralizo. Bolezen epilepsija zaradi svojih značilnosti predstavlja resen medicinski in socialni problem.

3. SIMPTOMI, VZROKI NASTANKA EPILEPSIJE IN DIAGNOZA

Simptomi in znaki se razlikujejo glede na tip epilepsije, največkrat bodo ponavljajoči se napadi pri eni osebi istega tipa kot napadi prej. Predvsem je odvisno od tega, kateri del možganov je vključen in glede na starost osebe.

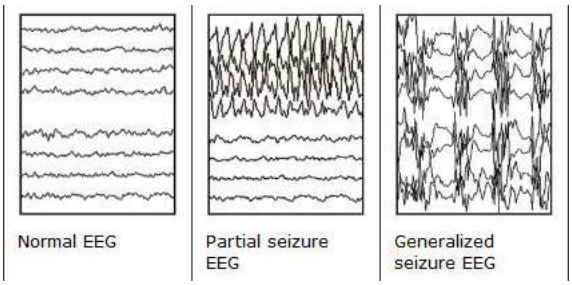
Simptomi in znaki: epileptični napad, napad odpovedi, odpoved prenehanja dihanja, glavobol, nehoteni gibi, ugriz v jezik, motnje zavesti, mežikanje, zavijanje z očmi, začasna odsotnost,

pokrčene roke, mravljinčenje po eni roki, utrujenost, tresenje celega telesa, nenadno skrčenje mišic celega telesa, stisnjeni zobje, izguba zavesti, zaspanost, zmedenost …

Glede na poznavanje vzroka nastanka epilepsije, lahko pri razvrščanju uporabimo tri skupine, in sicer idiopatska, simptomatska in kriptogena epilepsija. Prva skupina (idiopatske epilepsije) je tista, pri kateri vzroka bolezni ne poznamo ter niti ne obstaja sum na določen vzrok z izjemo dednosti. Druga skupina (simptomatske epilepsije) je tista, pri katerih vzrok bolezni poznamo. Ti vzroki so lahko poškodba glave, okvara možganov ob rojstvu, prilagojena nepravilnost v razvoju možganske skorje, kap, okužba možganov, tumor, presnove bolezni, ki prizadenejo živčevje. Tretja skupina (kriptogene epilepsije) je tista, pri kateri lahko sklepamo o določenem vzroku, ki pa ga še ne moremo podrobneje odkriti. Pri veliko primerih obolelih z epilepsijo vzroka ne moremo jasno opredeliti, zato imajo tako imenovano idiopatsko ali kriptogeno epilepsijo, to velja za kar dve tretjini bolnikov.

Če se epileptični napad pojavi samo enkrat, to ne pomeni, da ima oseba epilepsijo, saj je za to bolezen značilno, da se epileptični napadi ponavljajo.

Diagnoza epilepsije se običajno postavi na podlagi opisa napada in spremljajočih se dogodkov, zdravniki se največkrat tudi pozanimajo o podobnih boleznih v družini. V nadaljevanju je potrebno napraviti podroben klinični nevrološki pregled, posnetek EEG (elektroencegalogram; snemanje električne aktivnosti možganov, med epileptičnim napadom je vzorec drugačen kot običajno; vzorci so prikazani na Sliki 1) in slikovno preiskavo možganov. Prav tako se pogosto poskuša ugotoviti določen epileptični sindrom, a to ni vedno mogoče. Diagnosticirati epilepsijo je zelo težko, kar kažejo tudi zelo pogoste napačne diagnoze, ki se pojavljajo v 5 do 30 odstotkih primerov, saj številne druge bolezni, kot npr. omedlevica, migrena, napadi panike ipd., lahko imajo zelo podobne simptome in znake.



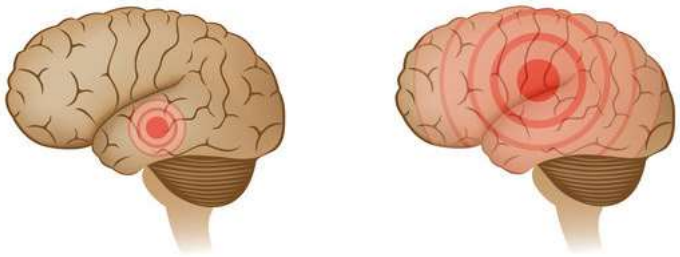
SLIKA 1: Razvidne spremembe električne aktivnosti možganov pri posnetku EEG. Po vrsti si sledijo posnetek EEG v normalnem stanju, posnetek EEG pri žariščnem napadu in posnetek EEG pri generaliziranem napadu.

4. EPILEPTIČNI NAPAD

Epileptični napad ali tudi božjastni krč se kaže zaradi kronične okvare celic možganske skorje, ki iz različnih razlogov postanejo preveč vzdražljive in se odzivajo s sinhronimi izbruhi električnih impulzov.

Obstajajo različni epileptični napadi, in sicer od kratke prekinitve pozornosti do hipnih stresljajev in močnih dolgotrajnih krčev udov ali vsega telesa. Doslej zaznanih je že več kot 30 različnih tipov napadov, ki pa se med seboj zelo razlikujejo.

Epileptične napade lahko razdelimo v dve veliki skupini. Pri splošnih oz. generaliziranih epileptičnih napadih (fr. grand mal) motnja zajame večino možganov ali vse možgane že na začetku napada. Pri osrednjih oz. žariščnih napadih (imenujemo jih tudi fokalni, parcialni ali delni napadi) motnja zajame le omejen del možganov. Ločevanje med generaliziranim in žariščnim epileptičnim napadom, prikazuje slika 2, kjer je razviden izbruh napada ter zajem možganov.



SLIKA 2: Na levem delu slike je prikazano dogajanje v možganih pri žariščnem epileptičnem napadu (omejen del možganov). Na desnem delu slike pa je prikazano dogajanje v možganih pri generaliziranem epileptičnem napadu (večina možganov ali celotni možgani).

A. Generalizirani epileptični napad

Značilno je, da se pri osebi, ki doživi takšen napad, pojavijo močni nekontrolirani krči, ki povzročijo tresenje celega telesa. Pri tej osebi se lahko pojavi tudi izguba zavesti, bruhanje, nenadzorovano uriniranje ter penjenje z ust. Med napadom se največkrat slabo ali sploh ne zaveda okolice, zato so po napadu lahko prisotne zmedenost, utrujenost ter depresivnost. Zaradi značilnih mišičnih krčev se po napadu pojavi utrujenost mišic.

Obstaja šest glavnih vrst generaliziranih epileptičnih napadov, vsi pa vključujejo izgubo zavesti in se običajno zgodijo brez opozorila.

- Tonično-klonični napadi se največkrat pojavijo z izgubo zavesti in padcem po tleh. Takšen napad se začne s tonično fazo, kjer se pojavi krčenje in iztegovanje okončin, zatem nastopi klonična faza, ko se bolnik trese po vsem telesu (pogost je ugriz v jezik). Po prenehanju tresenja lahko traja od 10 do 30 minut, da se človek vrne v normalno stanje.
- Tonični napadi povzročajo nenehno krčenje mišic, pri osebi se lahko pojavi moteno dihanje.
- Klonični napadi so v nasprotju s tresenjem okončin.
- Mioklonični napadi vključujejo nenadno skrčenje mišic po vsem telesu, lahko jim sledi napad s tonično-kloničnimi krči.
- Atonični napadi vključujejo izgubo mišične aktivnosti za več kot sekundo, lahko sledi padec po tleh.
- Majhni napadi oz. napadi odsotnosti (angl. absence; fr. petit mal) so lahko subtilni, kažejo se kot rahel zasuk glave, mežikanje, zavijanje z očmi, zmedenost ali strmenje v eno točko. Pri takšnih napadih napadih fizična pomoč ni potrebna, saj se osebe pri napadih ne poškodujejo, ne padejo po tleh ter se vrnejo v normalno stanje po končanem napadu.

B. Žariščni epileptični napad

Napad je odvisen od lokacije epileptičnega žarišča v možganih. V takšnem primeru nenormalno delovanje možganov ostane le na omejenem področju možganov oz. predelu možganske skorje (epileptično žarišče). Pred takšnim napadom pride pogosto do določenih doživetij, ki so znani kot avra. Avra je zaznava motenj, ki se povezuje z migrenami ali epileptičnimi napadi. Pri žariščnih napadih gre med drugim za čutilne (vidne, slušne ali vonja) doživljaje ter psihične, avtonomske ali motorične fenomene. Zelo pogosto se kažejo kot zaznavanje čudne svetlobe, neprijetnega vonja, zmede misli ali izkušenj. Trzljaji se lahko začnejo v določeni skupini mišic in se potem razširijo na okoliške skupine mišic, takšen proces imenujemo Jacksonov pohod. Lahko pride tudi do avtomatizmov, ki se kažejo kot nezavestno izzvane dejavnost, največkrat so to enostavni, ponavljajoči se gibi (npr. cmokanje, lupljenje ustnic) ali pa gre bolj za zapletene gibe (npr. pobiranje stvari s tal). Nevarnost pri žariščnih napadih je, da če se nenormalni električni izbruh iz določenega predela možganske skorje razširi na celotno možgansko skorjo, se tako pojavi sekundarni generaliziran napad.

- Enostavni napad se manj pogosto kaže z vidnimi, okušalnimi ali slušnimi nenavadnimi zaznavami. Bolnik ne izgubi zavesti, pojavi se lahko v določenem delu telesa (npr. roka), kjer se lahko pojavi nehoteno gibanje ali mravljinci.
- Kompleksni napad vpliva na bolnika tako, da se med napadom ali po njem nehoteno giba, pogosto izvaja komplicirane gibe (npr. hoja v krogu, žvečenje, zapenjanje gumbov), a se tega kasneje ne spomni. Pri tem napadu je motena zavest.

Približno 6 odstotkov obolelih z epilepsijo ima napade, ki jih pogosto sprožijo posebni dogodki, ki so bolj znani kot refleksni napadi. Napade pri obolelih, prizadetih z refleksno epilepsijo, sprožijo samo določeni oz. posebni dražljaji. Največkrat med pogostimi sprožilci napadov najdemo utripajoče luči, nenavadne zvoke, alkohol, psihične obremenitve ipd.

Najpogostejši napadi so generalizirano konvulzivni, in to kar v 60 odstotkov primerih. Dve tretjini teh napadov se začne kot žariščni napad in se generalizira, tretjina pa se začne kot generaliziran napad. Preostalih 40 odstotkov je nekonvulzivnih, kot npr. napadi odsotnost. Napad lahko traja od nekaj sekund do več kot pet minut. Če se pojavi tonično-klonični napad, traja manj kot dve ali tri minute. Napadi odsotnosti v povprečju trajajo približno 10 sekund.

5. PREVENTIVA IN ZDRAVLJENJE

Preventiva pri večini primerov ni možna, lahko pa oboleli redno jemlje predpisana zdravila in se trudi živeti čim bolj zdrav življenjski slog.

Zdravljenje epilepsije je nujno potrebno, saj epileptični napadi škodujejo možganom, poleg tega pa lahko pride tudi do raznih nesreč, npr. poškodbe zaradi padcev, prometnih nesreč, utopitve Navadno se oboleli bolniki zdravijo z dnevnimi zdravili, ko se pojavi drugi napad, osebe z visokim tveganjem pa se lahko začnejo zdraviti že po prvem napadu. Ključno vlogo v zdravljenju te bolezni imajo zdravila za zdravljenje epilepsije ali antiepileptiki, ki delujejo tako, da preprečujejo pojavljanje epileptičnih napadov. Dokazano je, da bi naj bolniki, ki jemljejo redno zdravila, uspešno zdravili bolezen v 60 do 75 odstotkih primerov, saj lahko zdravila pomagajo nadzirati napade. Ker govorimo o neozdravljivi bolezni, je cilj zdravljenja doseči

stanje brez napadov in brez nezaželenih učinkov ter čim boljšo kakovost življenja. Odločitev o zdravilu, ki ga bo predpisal zdravnik in v kakšnem odmerku ga bo jemal bolnik, je odvisna od številnih dejavnikov (pogostost napadov, starost in življenjski slog, morebitne druge bolezni in zdravila).

6. DIJAKI V RAZREDU IN EPILEPSIJA

Če se v razredu pojavijo dijaki, ki bolehajo za epilepsijo, je dobro biti pripravljen na takšne stvari. Zelo pomembno je, da se učitelji med sabo o takšnih stvareh pogovarjamo. Če se enemu učitelju pripeti epileptični napad v razredu, je potrebna takojšnja reakcija. Takšne dogodke je zelo dobro izpostaviti na učiteljskih zborih, da so lahko pripravljeni tudi ostali učitelji, saj ni nujno, da se nekomu drugemu takšen dogodek ne pripeti. Izmenjati je pomembno izkušnje o takšnih dogodkih v razredu, morda se dodatno izobraževati s tega področja, npr. splošno izobraževanje o takšnih boleznih vseh zaposlenih.

Vsekakor se med dijaki ne sme delati razlik, kar pomeni, da je potrebno takšnim, ki bolehajo za raznimi boleznimi, prav tako omogočiti vsa šolska potovanja in dejavnosti. Nikakor se ne sme preprečevati udeležbe pri takšnih dejavnostih, razen če zdravstveni delavec svetuje, da je to lahko nevarno.

Ker se tudi na naši šoli pojavljajo takšni primeri, skupaj z učiteljskim zborom skrbimo za preventivo. Celotni učiteljski zbor je obveščen in seznanjen, kaj se lahko pripeti v takšnih razredih, kjer so tudi oboleli dijaki. Učitelji skrbimo, da prvi stopimo v razred, prižgemo luči in ostalo opremo, ki jo potrebujemo pri pouku, in preden dijaki vstopijo v razred, preverimo, ali katera luč utripa, če kakšen zvočnik nerodno šumi ipd. V računalniški učilnici smo prilagodili nekaj delovnih mest, saj smo zamenjali zaslone, ki imajo takšno frekvenco osvežitve slike, ki ni problematična za bolnike z epilepsijo. Pri takšnih dijakih smo tudi veliko bolj potrpežljivi, saj lahko njihovo obnašanje hitro eksplodira, tolerantni, če se tu in tam raztegnejo, sprehodijo po razredu ipd. Vse to je preventiva, s katero ni nujno, da preprečimo epileptične napade, lahko pa se maksimalno potrudimo, da jih namenoma ne izzovemo.

7. KAKO UKREPATI PRI EPILEPTIČNEM NAPADU DIJAKA V RAZREDU

Vsakdo, ki je priča epileptičnemu napadu, bi moral vedeti, kako lahko pomaga. To lahko vključuje nudenje prve pomoči ali klic imenovane osebe, ki ve, kakšno pomoč potrebuje ta obolela oseba. Če smo priča epileptičnemu napadu, je pomembno, da odreagiramo trezno, kar je osebi, ki ga je utrpela, lahko v veliko pomoč. Potrebno je ostati miren. Osebo, ki je doživela napad položimo na bok ter ji glavo obrnemo proti tlom (preprečimo ugriz v jezik ter morebitno zadušitev), vsekakor pa ne smemo ničesar vstavljati v usta, saj lahko pride do poškodb. Pametno je, da osebi pod glavo položimo mehak predmet (preprečimo udarce z glavo v tla), največkrat uporabimo tisto, kar imamo pri roki, npr. pulover, blazino, ali glavo nežno držimo z rokami. Poskušamo definirati čas trajanja napada.

Nujno medicinsko pomoč potrebujejo bolniki z epilepsijo, če epileptični napad traja več kot 5 do 6 minut, se po napadu zavest ali dihanje ne povrne, enemu napadu sledi takoj drugi, pride med napadom do različnih poškodb, oseba bruha, ima napad nosečnica, ima napad bolnik s

sladkorno boleznijo, oseba ostane zmedena, se ne zaveda popolnoma dogajanja okoli sebe, če se je napad zgodil v morju ali bazenu.

V primeru generaliziranega epileptičnega napada je potrebno, poleg prejšnjih nasvetov, iz bolnikove bližine odstraniti vse predmete, ki bi ga lahko med napadom poškodovali. Odpeti je potrebno tudi srajčni ovratnik, odvezati kravato ter odpeti pas na hlačah. Ni ga priporočljivo držati, saj krčev fizično ne moremo zaustaviti.

Vsekakor je potrebno čim prej obvestiti dijakove starše ali skrbnike in v primeru, da nam stvari uhajajo izpod nadzora ali nismo prepričani, kaj se dogaja, pokličemo nujno medicinsko pomoč (112).

8. KOMUNIKACIJA S STARŠI IN RAZREDOM

Večina otrok z epilepsijo obiskuje šolo in lahko sodeluje pri vseh aktivnosti, vsekakor pa se lahko zgodi, da imajo v šoli napade. Obstaja velika možnost, da mnogi učitelji in sošolci tega dijaka ne bodo vedeli veliko o epilepsiji. Izobraževanje in seznanitev tako otroka kot učiteljev je tako ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko starši naredijo, da otroku, ki boleha za epilepsijo, pomagajo v šoli.

Vsako šolsko leto je pametno načrtovati sestanek z učiteljem razrednikom in starši. Potrebno se je pogovoriti o otrokovem stanju in morebitnih učnih težavah. Dogovoriti se je potrebno, da je tudi učitelj seznanjen s tem, kaj mora storiti, če ima dijak napad. Priporočljivo je, da starši ali učitelj razrednik o tem seznani učiteljski zbor, saj so potem lahko vsi bolj pozorni na osebe, ki bolehajo za epilepsijo in takoj opazijo spremembe pri takšnih dijakih.

Pametno je, da dijak epilepsije ne skriva in da se starši strinjajo, da učitelj razrednik govori o tem v razredu, da so tudi ostali sošolci seznanjeni s tem, kaj se lahko z njihovim sošolcem zgodi in kako morajo ukrepati v primeru epileptičnega napada. Imeti napad v šoli je lahko zelo neprijetno za dijaka in velik strah za druge, vendar če učitelj razrednik o tem predhodno razpravlja z dijaki v razredu, je to vsekakor veliko boljše. Za obolelega za epilepsijo o tem ni prijetno govoriti pred sošolci, a je zelo priporočljivo, saj prej ko slej, ko se zgodi napad, sošolci to vidijo, a ne vedo, kaj se dogaja in namesto da bi lahko kakorkoli priskočili na pomoč, samo opazujejo. Pogovor o epilepsiji v razredu lahko pomaga tudi preprečiti dražljaje.

Vsaka šola ima kakšne oglasne deske, ki lahko služijo za ozaveščanje o takšnih boleznih in njenih posledicah, znakih ipd. Na oglasno desko se lahko tudi izobesi nasvet za prvo pomoč v primeru epileptičnega napada, saj lahko na ta način več ljudi prepozna epileptični napad in ukrepa. Lahko je to klic ter iskanje odraslih oseb ali kakorkoli drugače.

9. SKLEP

Noben učitelj ne pričakuje in si ne želi, da se v razredu pripeti epileptični napad, ampak če se, je zelo dobro, da smo o tem ozaveščeni in s takšno boleznijo seznanjeni. Če vemo, kaj se dogaja, smo lahko tudi veliko bolj mirni, saj vemo, kako pravilno ukrepati. Dijaki, ki bolehajo za epilepsijo so enaki kot vsi ostali, nikakor jih ne smemo omejevati pri različnih dejavnostih. Zelo priporočljivo je, da smo kot učitelji včasih tudi malo bolj tolerantni, da takšnih dijakov ne

postavljamo vsakokrat pod velike pritiske. Zaradi nezaželenih učinkov zdravil so lahko dijaki bolj utrujeni ali zaspani, zaskrbljeni, imajo motnjo pozornosti ter težave s spominom in učenjem. Če se zavedamo potencialnih težav, lahko učitelji veliko pripomoremo k boljšemu in kakovostnejšemu pouku.

Največkrat so dijaki, ki bolehajo za epilepsijo, upravičeni tudi do pridobitve statusa DSP (dijak s posebnimi potrebami), ki jim omogoča določene prilagoditve, daljši čas pisanja ocenjevanj znanj ipd. Če se pri dijaku pojavljajo epileptični napadi, mu lahko priskočimo na pomoč, da vsakokrat, ko se po nekaj dnevni odsotnosti vrne v šolo, nadoknadimo zamujeno snov, mu damo zapiske o zamujeni snovi ipd.

Vsekakor so lahko tudi dijaki, ki bolehajo za epilepsijo, nadpovprečno uspešni v šoli in pozneje v službi, zato nikakor na njih ne smemo gledati drugače. Učitelji se lahko potrudimo, da bodo tudi takšni dijaki deležni naše pozornosti in kakovostnega znanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Epilepsy Foundation. Dostopno na: https://www.epilepsy.com/ (11. 11. 2019)

[2] Epilepsy Action. Dostopno na: https://www.epilepsy.org.uk/ (12. 11. 2019)

[3] Epilepsy - World Health Organization. Dostopno na: https://www.who.int/news-room/fact sheets/detail/epilepsy (12. 11. 2019)

[4] Convulsion - Wikipedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Convulsion (13. 11. 2019)

[5] Epileptic seizure - Wikipedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Epileptic_seizure (13. 11. 2019)

[6] Epilepsy - Wikipedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Epilepsy (13. 11. 2019)

[7] Generalized epilepsy - Wikipedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Generalized_epilepsy (13. 11. 2019)

[8] Absence epilepsy - Wikipedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Absence_seizure (13. 11. 2019)

[9] Aura (symptom) - Wikipedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Aura_(symptom) (13. 11. 2019)

[10] Epilepsija - eZdravje. Dostopno na: https://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/drugo/epilepsija/ (13. 11. 2019)

[11] Da bomo lažje spoznali epilepsijo - našalekarna. Dostopno na: https://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/da-bomo-bolje-poznali-epilepsijo/ (14. 11. 2019)

[12] Epilepsija - VIVA. Dostopno na: https://www.viva.si/Bolezni/Nevrologija/4067/Epilepsija (14. 11. 2019)

[13] Epilepsija - sonček. Dostopno na: https://www.soncek.org/cerebralna-paraliza/cerebralna-paraliza/epilepsija/ (15. 11. 2019)

[14] Živeti z epilepsijo - Univerzitetni klinični center Ljubljana. Dostopno na: https://www.kclj.si/dokumenti/ziveti_z_epilepsijo.pdf (15. 11. 2019)

[15] Epilepsy How Seizures Affect the Body - Mount Nittany Health; vir: slika 1. Dostopno na: https://www.mountnittany.org/articles/healthsheets/3406 (16. 11. 2019)

[16] Epileptic seizures and depression may share a common genetic cause, study suggests - Medical X Press; vir: slika 2. Dostopno na: https://medicalxpress.com/news/2018-01-epileptic-seizures-depression-common-genetic.html (16. 11. 2019)

Marijana Levstik

PREHRANA, GIBANJE IN MATEMATIKA

POVZETEK

Sodoben način življenja, obdan s hitro razvijajočo se tehnologijo, vpliva na osebnost v posameznih starostnih obdobjih zelo različno. Najbolj ranljiva skupina so prav gotovo mladostniki, ki v iskanju lastne samopodobe in vrstniške socializacije iščejo številne poti, večkrat tudi v napačni smeri. Kako motivirati to skupino, jo oblikovati in neopazno voditi v zdrav način življenja, prepleten z gibanjem, pa je izziv ne le za starše, temveč tudi za nas pedagoške delavce. V prispevku so predstavljeni primeri, s katerimi poskušamo oblikovati mladostnika, da čuti potrebo po gibanju in zdravem prehranjevanju.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, prehrana, matematika, učitelj.

NUTRITION, MOVEMENT AND MATHEMATICS

ABSTRACT

Modern lifestyle, surrounded by fast-paced technology development, has different effects on a personality in certain age brackets. The most vulnerable group are adolescents, who, in search of their own self-image and peer socialization, are seeking numerous paths, many times in the wrong direction. How to motivate this group, shape it and lead it seamlessly into a healthy lifestyle, intertwined with movement, is a challenge not only for parents but also for us, educators. This article presents examples of trying to get an adolescent to feel the need to exercise and eat healthily.

KEYWORDS: movement, nutrition, Mathematics, teacher.

1. UVOD

Živimo v obdobju sodobne tehnologije, ki nas neprestano obvešča/opozarja in nehote vpliva na naše življenjske navade/razvade. Ker imamo praktično na dosegu roke najrazličnejše razvade, so opozorila o škodljivosti le-teh še toliko bolj dobrodošla.

Osnovna celica je prav gotovo družina, ki v začetni fazi skupaj z vrtcem poskuša malčku podati prve informacije o zdravju, zdravi prehrani in gibanju. To je obdobje, ko so sprehodi v naravo nekaj povsem običajnega, in hkrati zelo pomembni. Vsa opazovanja so za malega nadobudneža neprecenljiva. Otrok srka vase naravo, ptičje petje, skratka vse, kar je v tistem trenutku zmožen opaziti. V tem obdobju so v očeh malega korenjaka starši tiste osebe, ki vse vedo, znajo in zmorejo. Prav zaradi takšnih občudovanj so starši v danem trenutku lahko pravi ambasadorji gibanja in zdravega načina življenja. Zagotovo pa se z odraščanjem te vrednote spremenijo. Velik vpliv na oblikovanje otroške miselnosti ima okolje, v katerem otrok odrašča. Slabe prehranjevalne navade, fizična neaktivnost ter tehnologija, ki te nehote zapre med štiri stene, so idealna kombinacija, da se prične mladostnik odmikati od sovrstnikov. Številne slaščice, sladke pijače in razni (slani) prigrizki postanejo obvezni del jedilnika.To pogosto pripelje do bolezenskih težav, depresije, slabe samopodobe. Slaba samopodoba pogosto vodi k dietam in željam po spremembi lastnega telesa, ki lahko privedejo do nezdravih nihanj telesne teže, nepravilnega prehranjevanja in predvsem težav s prehranjevanjem (Belovič et al., 2013). Hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah, 2005).

2. OBLIKOVANJE OSEBNOSTI

Učitelji se moramo zavedati, kako velika, odgovorna in usodna je naša vloga v življenju vsakega posameznika (Kunaver, 2019). Kot učiteljica sem vsa leta poučevanja imela pred seboj tudi cilj, kako naj vzpodbujam mladostnika, da čuti potrebo po gibanju in zdravem prehranjevanju. Kako naj umestim cilje v svoje delo, mi je bil izziv tudi zato, ker sem učiteljica, ki poučuje matematiko in mi gredo po glavi pač številke. Našla sem številne primere uporabne matematike. Pogosto sem bila tudi v vlogi razredničarke. Nove priložnosti.

A. Razredne ure

Ure oddelčne skupnosti so idealna priložnost za številne formalne in neformalne pogovore o prehranjevanju in gibanju. O prehranjevanju smo posebej govorili pred prazniki, ko smo obujali stare običaje in z njimi povezane tradicionalne jedi. To je eden izmed načinov, da povežeš preteklost in sedanjost (beri: skromnost in prenajedanje).

Ure oddelčne skupnosti smo v pomladnih mesecih radi izkoristili za sprehod po naravoslovni učni poti do bližnjega gozda. Nedaleč od šole je namreč rastišče rumenega sleča (eno od štirih rastišč v Sloveniji), na katerega smo v Boštanju izredno ponosni. Tam smo v mesecu maju posneli številne fotografije (slika 1) bujnega razcveta te zaščitene rastline.



SLIKA 1: Med sprehodom po gozdu, kjer smo opazovali rastišče in se naužili čudovitega vonja.

B. Ura matematike

Učno uro matematike lahko prestavimo izven učilnice. Tako smo togo sedenje, šolsko klop, stol in tablo nadomestili z okolico šolske zgradbe. Pri tem pa je bilo pomembno gibanje, seveda v povezavi z matematiko.

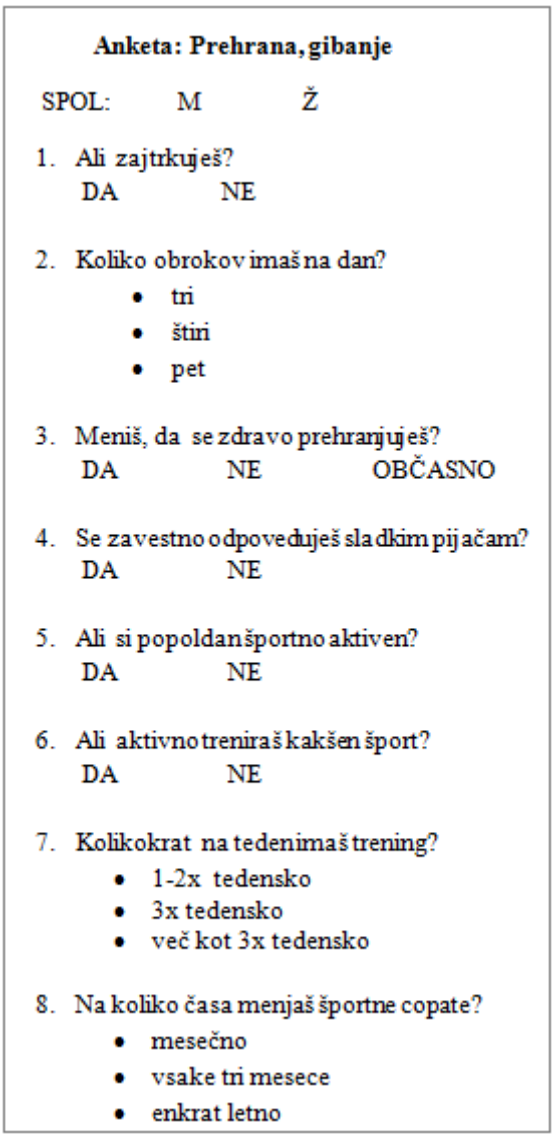
1. primer:
Zelo uporabne so bile učne vsebine, ko smo obravnavali obseg in ploščino lika, prav tako učni sklop Merjenje in merske enote (s koraki smo izmerili dolžino igrišča, atletske steze, pretvarjali enote…).

Učenci so aktivno sodelovali, uporabljali merske priprave, bili v nenehnem gibanju in sodelovalnem učenju. Spoznavali, morda bolje, utrjevali so pomen znanja v praktičnih primerih, življenjskih situacijah.

2. primer:
Učni sklop Obdelava podatkov je zelo motivacijski, tako s področja gibanja kot prehrane. To je idealen primer, kjer lahko zberemo podatke, jih analiziramo in naredimo premik v pravo smer.

Z devetošolci smo v okviru učnega sklopa Obdelave podatkov v začetnem delu spoznali vrste anketnih vprašalnikov, v nadaljevanju pa so učenci izdelali svoje anketne vprašalnike. Pri tem so uporabili različne vsebine in metode dela: uporaba mobilnih telefonov, prosti čas, gibanje, ekologija, bralne navade…

Učenci so si izbrali enega izmed vprašalnikov, ki smo jih imeli zbrane in razstavljene v matematični učilnici ter ga podrobno analizirali (slika 2).



Anketa: Prehrana, gibanje

SPOL: M Ž

1. Ali zajtrkuješ?
   DA NE

2. Koliko obrokov imaš na dan?
   - tri
   - štiri
   - pet

3. Meniš, da se zdravo prehranjuješ?
   DA NE OBČASNO

4. Se zavestno odpoveduješ sladkim pijačam?
   DA NE

5. Ali si popoldan športno aktiven?
   DA NE

6. Ali aktivno treniraš kakšen šport?
   DA NE

7. Kolikokrat na teden imaš trening?
   - 1-2x tedensko
   - 3x tedensko
   - več kot 3x tedensko

8. Na koliko časa menjaš športne copate?
   - mesečno
   - vsake tri mesece
   - enkrat letno

SLIKA 2: Anketni vprašalnik o gibanju in prehrani

Pri anketiranju je sodelovalo 24 učencev. Avtor vprašalnika je skupaj s sošolcem analiziral zbrano gradivo. Anketna vprašanja se dotikajo prehrane, športne aktivnosti, lahko bi rekli, da se sprehodijo skozi življenjski slog anketiranca.

Ugotovitve: Več kot 75% učencev zjutraj zajtrkuje, ima vsaj štiri obroke dnevno in se poskuša zavestno odpovedovati sladicam in sladkim pijačam. Večina učencev ima potrebo po gibanju (rola, kolesari, igra namizni tenis…), tisti, ki aktivno trenirajo, to so bili rokometaši in članice mažoret, imajo trening štirikrat na teden (ob vikendih tekme). Športne copate menjajo (predvsem fantje) na tri mesece.

Kot učiteljici matematike so mi bile zaključne ugotovitve vzpodbudne in so hkrati prikazale realno situacijo izredno športnega in disciplinirаnega oddelka. Obenem sem se zavedala, da bi bila v nekem drugem oddelku SLIKA povsem drugačna, a bi dala številne iztočnice za pogovor, ki bi bil lahko nadgrajen s spremembo življenjskega sloga.

3. primer:
Poseben izziv so tudi naloge, ki imajo poleg izobraževalnega dela - aritmetika - v ozadju vzgojni pomen. To so bili odlični primeri za vprašanja, razmislek. Prav zaradi tega so bile nekatere naloge zasnovane kot naloge odprtega tipa.

a) Atletska steza okrog šole je dolga 400 m. Živa, dobra tekačica, se redno pripravlja na tekmovanje, ki bo čez teden dni. Po navodilu trenerja naj bi dnevno pretekla 5 krogov. Včeraj je pretekla 6 krogov. Sestavi nekaj smiselnih vprašanj.

Preberi spodnji vprašanji in razmisli.

Pa ti? Koliko ur na teden se ukvarjaš z rekreacijo?

b) Zavojček cigaret stane x €. Sosedov Tine pokadi vsak dan en zavojček cigaret. Razmisli o dani situaciji ter zapiši nekaj vprašanj.

c) Oglej si prispevek, ki je bil objavljen na spletni strani (slika 3). Zapiši nekaj smiselnih vprašanj. Sestavi tudi kakšno nalogo za izračun.



SLIKA 3: Količina sladkorja v pijači

C. Projektni dnevi

Dnevi dejavnosti, ki pogosto potekajo kot projektni dnevi, dajejo odlične možnosti za navajanje učencev na zdrav življenjski slog Tako smo ob svetovnem dnevu hrane (16. oktober) na šoli pripravili razstavo (že skoraj pozabljenih) jedi naših babic.

Oddelek, ki sem mu bila razredničarka, se je predstavil (še prej pa skuhal, spekel) z jedmi, ki so bile v času naših babic in v našem okolju še posebej domače (zaroštan močnik, močnik, jabolčnik, pohla), kar lahko vidimo na Sliki 4.



SLIKA 4: Pozabljene jedi naših babic

D. Minute za gibanje

Ura matematike je v večini primerov prepletena z računanjem, zato postane glava utrujena. Za dovod energije potrebujemo le nekaj obratov (vrtljajev) in pa seveda znanje, kaj pomeni pozitivna oziroma negativna orientacija.

Primer:
Učenci vstanejo in se po navodilih vrtijo:

- zasuk za 90^0 v pozitivni smeri (v nasprotni smeri urinega kazalca),
- zasuk za 180^0 v negativni smeri (v smeri urinega kazalca),
- …

3. SKLEP

Raziskave prehranskih navad in telesne dejavnosti otrok in mladostnikov kažejo, da se le-ti prehranjujejo nezdravo ter so premalo telesno dejavni. Ena najboljših naložb v zdravje otrok je, da jim že zelo zgodaj privzgojimo ljubezen do redne telesne dejavnosti. Ta namreč preprečuje vrsto kroničnih bolezni in ima tudi druge ugodne vplive na življenje otrok - otroci, ki se gibljejo, so polni energije, bolj samozavestni in zbrani pri učenju ter kasneje v odrasli dobi (Belovič et al., 2013). To je še dodaten razlog pomembne vloge našega poslanstva. Seveda so tu v prednosti učitelji športne vzgoje. Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanje sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki (Kovač et al., 2014). K oblikovanju osebnosti in odnosov med posamezniki pa lahko pomagamo tudi ostali učitelji. Vloga učitelja se namreč vseskozi spreminja. Njegovo delo že dolgo ni več le posredovanje znanja, za katerega se je izobrazil, temveč oblikovanje učenca v vseh pogledih. Vzgojna plat je enako pomembna kot izobraževalna. Smernice so pogosto skrite v učnem programu, daleč od zapisanih ciljev ali pa prav v njih. Izkušnje, osebna angažiranost in spretnost pa so vrline, ki jih je potrebno pri takšnem delu izkoristiti. Pri

načrtovanju dela z učenci morajo biti na prvem mestu prav oni. Poučevati matematiko in hkrati v naloge vključiti smernice za oblikovanje zdrave, pozitivne osebnosti je dodaten izziv, ki doda ciljem obogatitvene vrednosti. Z učenci smo našli priložnosti in možnosti za pogovor in razmišljanje ob raznih nalogah, ki so bile videti čisto matematične. Ob takšnih nalogah sem iz njihovih vprašanj in odgovorov začutila način razmišljanja glede gibanja in prehranjevalnih navad. Hkrati pa sem spoznala realno sliko njihovih popoldanskih aktivnosti. Vse to je bilo odlično izhodišče za razgovore in nadaljnje usmerjanje. Zavedam se, da bo breme sodobne šole in sodobnega načina življenja lahko prenašal le zdrav učenec, kasneje odgovoren državljan. Tudi ure matematike lahko prispevajo svoj doprinos. Ne šteje vedno le rezultat rešene naloge. Pogosto je pomembnejše sporočilo le tega. Učenci se lahko zamislijo in razmislijo o sporočilni vrednoti številk. Pogosto govorijo o preveliki vrednosti sladkorja v hrani in pijači, o času, ki je namenjen gibanju ali pa sedenje ob sodobni tehnologiji. V luči vseživljenjskega učenja je potreben pogovor in bister pogled v realnost, ki morda vendarle odpre oči za spremembo navad in usmeritev k bolj zdravemu načinu življenja. In to je cilj, za katerim stremim pri delu z mladimi.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Belović, Z. V. Buzeti, J. Papić, T. Petraš, S. Ambruš, S. Tkalec. Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok: priročnik za vzgojitelje in učitelje, Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2013.

[2] D. Kunaver, Učim se poučevati, Ljubljana: samozal. D. Kunaver, 2008.

[3] Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej), Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf

[4] M. Krajnc, Zakaj je sladkor najslabša stvar zate. Resno. Najslabša. Pridobljeno s http://www.osebnotrenerstvo.net/blog/zakaj-je-sladkor-najslabsa-stvar-zate-resno-najslabsa/

[5] M. Kovač, N. M. Puhan, B. Lorenci, L. Novak, J. Planinšec, I. Hrastar, K. Pleteršek, V. Muha, Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011. Pridobljeno s www.francebevk.si/files/2014/04/UN_Sportna_vzgoja_posodobljen.pdf

Franc Lipuš

SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA DIJAKOV NA RAZREDNIH URAH

POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti aktivnost, ki je pri dijakih spodbudila razmišljanja o pomenu zdravega življenjskega sloga na počutje, na šolsko delo in življenje na sploh. S pomočjo anketnega vprašalnika smo ugotavljali, kakšne so njihove prehranjevalne navade, telesna aktivnost, odnos do uživanja alkohola in kajenja.
Rezultati so pokazali, da dijaki v primerjavi z vrstniki, po mednarodni raziskavi Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, za populacijo 15-letnikov v EU (2014, 2018), uživajo več sadja in zelenjave, so telesno aktivnejši in pokadijo manj tobaka. V negativnem smislu odstopajo v uživanju aromatiziranih brezalkoholnih pijač in alkohola. Čas, ki ga preživijo pred ekrani, je v okviru povprečja. Indeks telesne mase je povprečen.
Rezultate ankete smo uporabili kot izhodišče za izvajanje preventivnih dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, zdrav življenjski slog, razredne ure, preventivne dejavnosti.

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS DURING CLASS TIME

ABSTRACT

The purpose of this article is to present an activity that encouraged students to think about the importance of a healthy lifestyle for well-being, for school work and for life in general. The questionnaire was used to determine their eating habits, physical activity, attitude towards alcohol consumption and smoking.
The results showed that, according to the international survey Healthbehaviour in school-agedchildren, for the EU 15-Year Population (2014, 2018) students, consume more fruits and vegetables, are more physically active and they smoke less. In negative sense, they deviate from the consumption of flavoured soft drinks and alcohol. The time they spend in front of screens is below average, also their body mass index is average.
The results of the survey were used as a starting point for the implementation of prevention.

KEY WORDS: students, healthy life style, class time, preventive activity

1. UVOD

Teme, kot so zdravje, prehrana, gibanje in zdrav življenjski slog, sodijo med tiste, ki jim upravičeno, tudi v srednjih šolah, posvečamo vedno več pozornosti. Rezultati različnih raziskav namreč kažejo, da neustrezno prehranjevanje, premalo telesne aktivnosti, prekomerno uživanje aromatiziranih pijač, alkohola in kajenje v obdobju mladostništva vplivajo na prekomerno telesno težo ter na zdravje na splošno. To se prenaša v kasnejša življenjska obdobja, ko se poveča tveganje za razvoj kroničnih bolezni.

Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj v določenem časovnem obdobju. Ta lahko pozitivno učinkuje na zdravje ali pa mu škoduje. Govorimo o zdravju naklonjenem ali zdravem in zdravju škodljivem ali nezdravem življenjskem slogu. Življenjski slog se oblikuje od zgodnjega otroštva. Med pomembnejšimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga, je družina. Nanj pa vplivajo tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo, socialni, ekonomski, kulturni ter drugi okoljski dejavniki (Klemenc et al., 2010).

2. NAČRTOVANJE PREVENTIVNIH DEJAVNOSTI V SREDNJI ŠOLI

Programi srednješolskega izobraževanja vključujejo različne dejavnosti oddelčnih skupnosti. Oddelčno skupnost sestavljajo vsi dijaki določenega razreda (oddelka). Letni načrt dela oddelčne skupnosti oblikujemo v začetku šolskega leta. Nosilec načrtovanja je razrednik. Pripravi ga skupaj z učenci in glede na vsebino z ostalimi strokovnimi delavci. Načrt opredeljuje organizacijski in vsebinski del. V vsebinskem delu načrta predvidimo teme, ki jih bomo obravnavali pri razrednih urah.

V Programskih smernicah za delo oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih so določene naloge razrednika, kateri pri izvedbi razrednih ur izhaja iz konkretne izkušnje, ki jo imajo dijaki o določeni vsebini. Pomembno je, da vsebine in način dela pri dijakih vzbudi zanimanje in da ti aktivno sodelujejo.

Med vsebinami, ki smo jih vključili v program dela razredne skupnosti 2El1 (2. letnik programa srednjega strokovnega izobraževanja Elektrotehnik), so tudi preventivne dejavnosti na temo "Zdravo življenje – zdrav življenjski slog". Dijaki so se v tem šolskem letu v okviru interesnih dejavnosti udeležili predavanja na temo "Različne oblike zasvojenosti". Med razrednimi urami pa bomo skušali uzavestiti, kako pomembna je skrb za zdravje in razvijanje zdravih vzorcev življenja. Pri tem se bomo naslanjali na lastne izkušnje dijakov.

3. SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA DIJAKOV

A. Zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog je način življenja, pri katerem upoštevamo zdrave ali koristne navade in se izogibamo škodljivim navadam. Med koristne navade uvrščamo tudi: gibanje, ukvarjanje s športom, dobro telesno kondicija, dovolj spanca, uravnoteženo prehrano, osebno higieno, varno sončenje. Med škodljive pa: nezdrava prehrana (neuravnoteženo in čezmerno prehranjevanje, preveč sladkarij in sladkih pijač, hitra in mastna prehrana), pretirano sedenje pred televizijo in

pred računalnikom (igranje iger, družbena omrežja), premalo spanca, kajenje, uživanje alkohola, drog in druge zasvojenosti (Petrovec, Bizjak, Rednak Robič, Kopasić in Komar, 2014).

V današnjem času opažamo številne pojave, ki so posledica sodobnega življenjskega sloga v razvitem svetu. Mladi so vse manj vzdržljivi, kar negativno vpliva na njihovo zdravje in posledično na šolsko učinkovitost. Raziskave kažejo tudi na to, da se pri mladih zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, kar povzroča tudi slabo držo, v poznejših letih pa težave s hrbtenico. Prav tako mladi želijo večino prostega časa preživeti pasivno, največkrat sede pred računalniškim ali televizijskim zaslonom. Evropski raziskovalci ugotavljajo, da se z vsakim letom starosti zmanjša gibalna dejavnost mladih za tri odstotke pri fantih in za sedem pri dekletih (Klemenc et al., 2010).

B. Anketa na temo zdravja in zdravega življenjskega sloga

Da bi pri dijakih spodbudili razmišljanje o pomenu zdravega življenjskega sloga in vpliv na zdravje, smo izdelali anketni vprašalnik, s pomočjo katerega smo ugotavljali, kakšne so njihove prehranjevalne navade, koliko so telesno aktivni ter kakšen je njihov odnos do uživanja alkohola in kajenja. Oblikovali smo 20 vprašanj, ki smo jih razdelili v sklope:

- Prehranjevanje,
- Indeks telesne mase kot pokazatelj čezmerne hranjenosti,
- Telesna dejavnost,
- Uživanje alkohola,
- Kajenje tobaka,
- Sedenje pred ekranom.

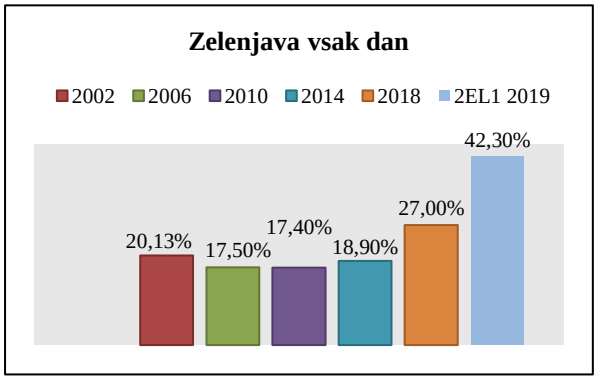
Vprašanja smo oblikovali tako, da smo jih lahko primerjali z mednarodno raziskavo Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, za populacijo 15-letnikov v EU (2014, 2018). Anketiranih je bilo 27 dijakov, vsi fantje. Anketo so dijaki izpolnili na razredni uri. Zbrane rezultate smo uredili s pomočjo programskega orodja Excel pri urah strokovnega modula Uporaba IKT pri poslovanju, jih kritično ovrednotili in predstavili na eni od naslednjih razrednih ur.

4. REZULTATI

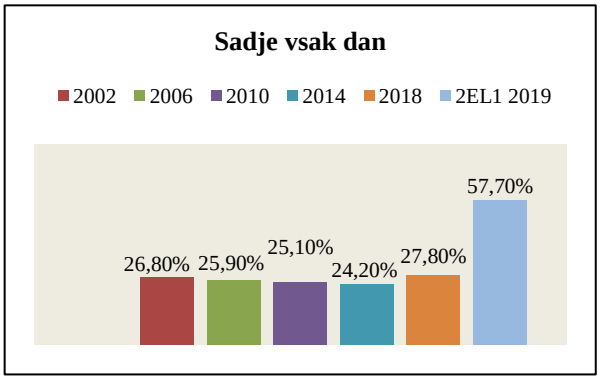
Dobljene rezultate smo primerjali z raziskavo Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (2014, 2018). Gre za mednarodno raziskavo HBSC (Healthbehaviour in school-agedchildren) za populacijo 15-letnikov v EU, ki poteka vsake štiri leta in jo izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Rezultate naše ankete smo zaradi večje preglednosti, predstavili grafično in po prej navedenih sklopih.

A. Prehranjevanje

Rezultati so na področju prehranjevanja pokazali, da dijaki razreda 2El1, v primerjavi s svojimi slovenskimi vrstniki, glede na raziskavo (2018), v veliko večji meri uživajo zelenjavo, saj zelenjavo vsakodnevno uživa 42,30 % dijakov tega razreda. Leta 2018 je v povprečju 27,00 % slovenskih 15-letnikov uživalo zelenjavo vsak dan (slika 1). Tudi pri vsakodnevnem uživanju sadja, dijaki razreda 2El1 zelo odstopajo od svojih vrstnikov, saj v primerjavi s slovenskim povprečjem (27,80 %), vsak dan uživa sadje 57,70 % dijakov tega razreda (slika 2). Glede na leta nazaj na splošno pri teh dveh postavkah beležimo pozitiven trend.

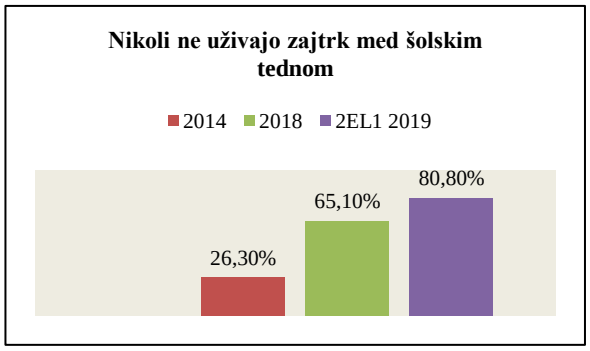


SLIKA1: Uživanje zelenjave pri 15-letnikih

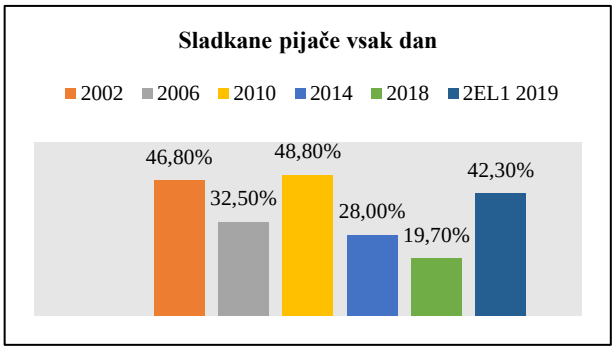


SLIKA 2: Uživanje sadja pri 15-letnikih

Rezultati ankete (slika 3) so pokazali, da med šolskim tednom nikoli ne uživa zajtrka 65,10 % slovenskih 15-letnikov, v razredu 2 EL1 pa je ta številka še precej višja 80,80 %. Rezultati ankete so pokazali tudi (slika 4), da dijaki razreda 2El1 v veliko večji meri (42,30 %) kot njihovi slovenski vrstniki (19,70 %) vsakodnevno uživajo aromatizirane (sladkane) pijače. Trend uživanja zajtrka med šolskih tednom je na splošno negativen, pri uživanju sladkih pijač pa se v slovenskem povprečju v zadnjih letih kaže pozitiven trend.



SLIKA 3: Uživanje zajtrka pri 15-letnikih



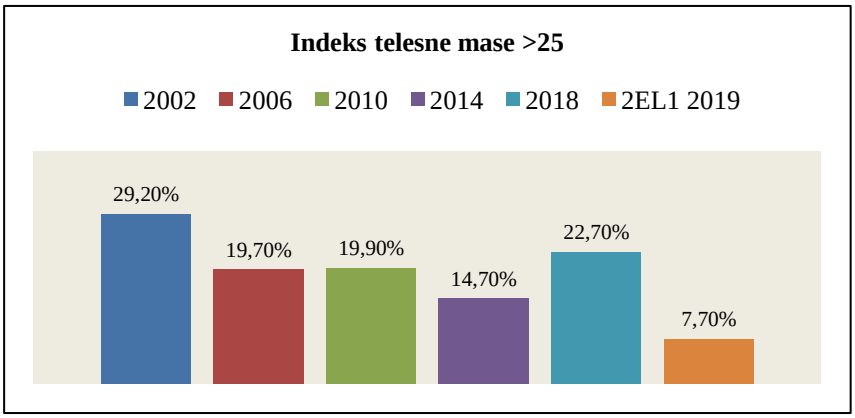
SLIKA 4: Uživanje sladkanih pijač pri 15-letnikih

B. Indeks telesne mase

Dijaki so vsak zase izračunali indeks telesne mase (ITM), ki smo ga uporabili kot pokazatelj čezmerne hranjenosti. Uporabili smo naslednjo enačbo (En. 1) za izračun:

$$ITM = \frac{masa}{telesna\ višina^{\,2}}\,. \qquad (1)$$

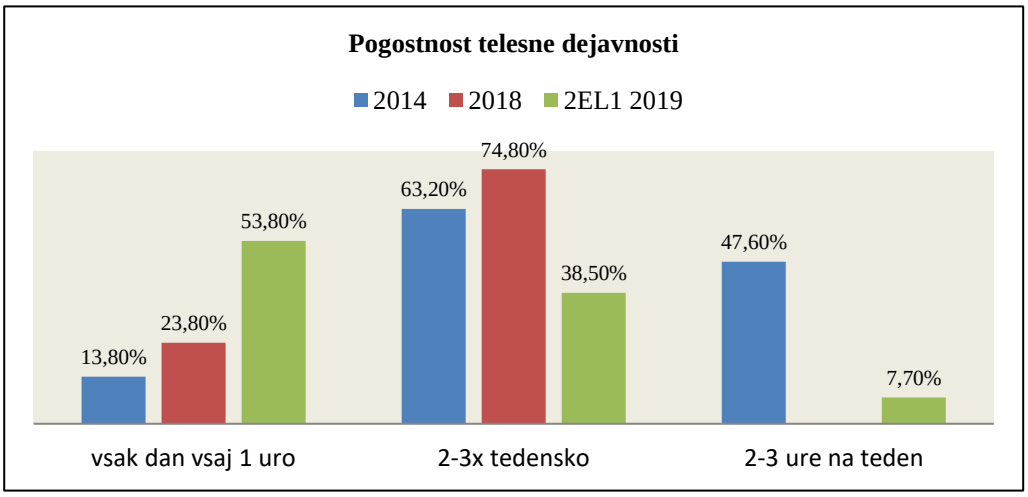
Če je ITM večji od 25, govorimo o čezmerni hranjenosti. Rezultati (slika 5) so pokazali, da ima 7,7 % dijakov razreda 2El1 ITM večji od 25, medtem ko ima v slovenskem merilu 22,70 % 15-letnikov ITM večji od 25. To kaže na izrazito odstopanje v pozitivnem smislu. Analiza večletnega povprečja do leta 2014 je pokazala pozitiven trend v slovenskem povprečju, leta 2018 pa se je ta obrnil v negativno smer.



SLIKA 5: Indeks telesne mase 15-letnikov

C. Telesna dejavnost

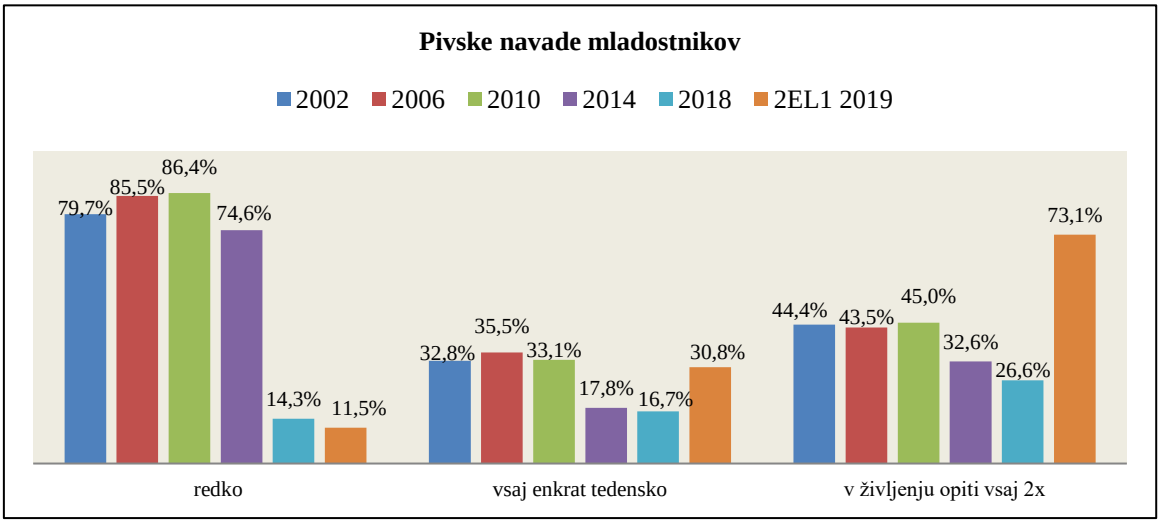
Rezultati so pokazali, da so dijaki razreda 2El1 veliko bolj telesno aktivni od vrstnikov. Več kot polovica dijakov (53,80 %) je telesno aktivna vsak dan, 2-3x tedensko je telesno aktivnih 38,50 % dijakov, 7,70 % pa je telesno aktivnih 2-3 ure tedensko. V razredu ni dijaka, ki bi zase menil, da tedensko ni telesno aktiven. Najbolj odstopajo od svojih slovenskih vrstnikov v postavki vsakodnevna telesna aktivnost, saj je vsakodnevno telesno aktivnih v povprečju 13,80 % slovenskih 15-letnikov (slika 6). Na splošno se trend telesne aktivnosti zvišuje.



SLIKA 6: Telesna aktivnost 15-letnikov

D. Uživanje alkohola

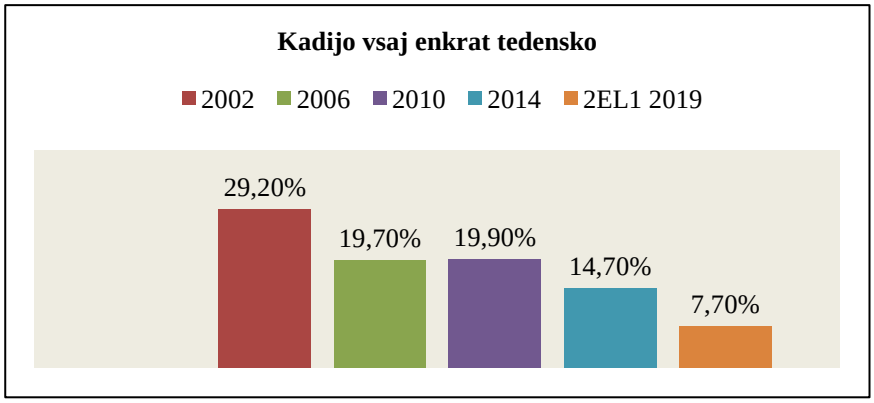
Dijaki razreda 2El1 v veliko večji meri glede na svoje vrstnike, vsaj 1-krat tedensko posegajo po alkoholnih pijačah (slika 7). Takih dijakov je 30,80 %, medtem ko 16,70 % slovenskih 15-letnikov, vsaj 1-krat tedensko pije alkoholne pijače. V življenju je bilo vsaj 2-krat opitih 73,10 % dijakov razreda 2El1, kar za več kot 1-krat presega slovensko povprečje za to starostno skupino (32, 60%). Trend v slovenskem povprečju se z leti giblje v pozitivni smeri.



SLIKA 7: Pivske navade 15-letnikov

E. Kajenje tobaka

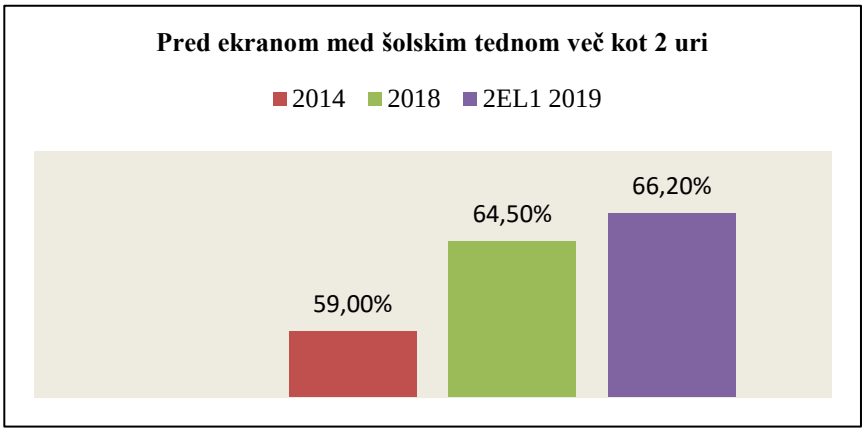
Rezultati (slika 8) kažejo, da 7,70 % dijakov razreda 2El1 kadi tobak vsaj 1-krat tedensko, kar je približno polovica slovenskega povprečja za 15-letnike. V povprečju v primerjavi z leti nazaj vse manj slovenskih 15-letnikov kadi tobak.



SLIKA 8: Kajenje tobaka vsaj 1-krat tedensko za 15-letnike

F. Sedenje pred ekranom

Med šolskim tednom, 66,20 % dijakov razreda 2El1, preživi več kot dve uri na dan pred ekrani, kar je blizu povprečja glede na svoje vrstnike v Sloveniji (slika 9). V povprečju se v tej postavki izkazuje negativen trend.



SLIKA 9: Sedenje pred ekranom več kot 2 uri med šolskim tednom za 15-letnike

5. SKLEP

S pomočjo ankete, ki smo jo izvedli pri razredni uri, smo ugotavljali, kakšne so prehranjevalne navade, telesna aktivnost, odnos do uživanja alkohola, kajenja in koliko časa dijaki preživijo pred ekranom. Rezultati so pokazali, da dijaki razreda 2El1 v primerjavi s slovenskimi vrstniki uživajo več sadja in zelenjave, so telesno aktivnejši in pokadijo manj tobaka. V veliko večji meri pa glede na svoje vrstnike, vsaj 1-krat tedensko, posegajo po alkoholnih pijačah in uživajo aromatizirane (sladkane) brezalkoholne pijače. Čas, ki ga preživijo pred ekrani, ne odstopa od povprečja. Indeks telesne mase je povprečen. Rezultati ankete nam bodo služili v razmislek in kot vodilo za izvajanje preventivnih dejavnosti. Ugotovili smo, da je v razredu 2EL1 trenutno najbolj pereča problematika uživanje alkohola in sladkanih pijač in čas, ki ga preživijo pred ekrani, čeprav ne odstopajo od povprečja.

V prispevku niso predstavljeni vsi rezulati naše ankete, tako nismo zajeli ostalih nezdravih prehranjevalnih navad (uživanje premastne in preslane hrane) ter družinskih obrokov kot priložnost za druženje. Dotakniti se bomo morali tudi tem o uporabi sodobnih tehnologij in duševnega zdravja. Glede na zanimanje, ki so ga dijaki pokazali pri sami izvedbi ankete, njenem urejanju in razpravi, ki je sledila, ugotavljamo, da smo z aktivnostjo dosegli svoj namen.

LITERATURA IN VIRI

[1] Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupančič, T., (2015). V H. Jeriček Klanšček, M. Bajt, A. Drev, H. Koprivnikar, T. Zupanič, V. Pucelj (ur.), *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji - Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf

[2] Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. [et al.], (2019). V H. Jeriček Klanšček, M. Roškar, A. Drev, T. Zupanič, P. Prelec Poljanšek (ur.), *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji -Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=wm&ogbl#inbox?projector=1

[3] Klemenc, A., Resnik Planinc, T., Urbanc, M., Vičar Potočnik, H., Blejec, M., Dintinjana, T. [et al.], (2010). Zdrav življenjski slog – trajnostni razvoj . V Škapin, D., Blejec, M., Dintinjana, T. (ur.), *Razmišljamo in delujemo trajnostno.* Priročnik za vključevanje vsebin trajnostnega razvoja v izobraževanje. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje. Pridobljeno s http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/trajnostnirazvoj/07_zdrav_zivljenjski_slog.pdf

[4] Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (2005). *Programske smernice za delo oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter v dijaških domovih*. Dostopno prek http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/smernice/Programske_smernice_za_delo_ouz_in_os.pdf .

[5] Petrovec, V., Bizjak, M., Rednak Robič, B., Kopasič, M., Kramar, J. (2014). *Naravoslovje in tehnika 5: e-učbenik za naravoslovje in tehniko v 5. razredu osnovne šole*. Pridobljeno s https://eucbeniki.sio.si/nit5/1398/index.html

Nuša Lončar Šućur

FOTOORIENTACIJA

POVZETEK

Osnovno znanje s področja orientacije štejemo za del splošne izobrazbe, navajajo nekateri avtorji, osnovni namen orientacijskih iger pa je nevsiljiva aerobna zaposlitev učencev združena z intelektualno dejavnostjo. Že v prvem triletju osnovne šole učenci pridobijo nekaj teoretičnih znanj s področja orientacije, zato je smotrno, da to dejavnost uvrstimo tudi v program športne vzgoje.

Fotoorientacija je ena od oblik orientacije, kjer preko igre in načeloma brez tehniških pripomočkov udeleženci iščejo fotografirane znamenitosti, posebnosti ali detajle. Tekmovalci morajo na fotografijah prepoznati to značilnost ter jo v kraju poiskati. To je hkrati tudi kontrolna točka, kjer tekmovalci opravljajo različne naloge.

Fotoorientacija se lahko izvaja na več načinov. Sama sem za potrebe osnovnošolske populacije izbrala način, da se učenci po vsaki najdeni kontrolni točki vračajo do „zapisnikarske mize“ - „baze“, kjer prejmejo novo fotografijo. Fotoorientacijo sem na šoli izvedla na več načinov, vsi pa so bili sodelovalni, kar daje projektu še dodatno, novodobno vrednost:

- fotoorientacija, povezava 6. in 4. razred (v delni organizaciji 6. razreda),
- fotoorientacija, povezava 9. in 1. razred (v organizaciji 9. razreda),
- fotoorientacija v povezavi s SLO,
- fotoorientacija v povezavi s projektom Evropska vas (Poljska) in 3. razredom,
- fotoorientacija pri OPB.

Fotoorientacija je torej rekreativna, športna, zabavna in poučna dejavnost, lahko tudi tekmovalnega značaja, ki jo je smiselno večkrat uporabiti v učnem procesu, saj predvsem združuje gibanje z učenjem.

KLJUČNE BESEDE: fotoorientacija, sodelovalno učenje, gibanje, narava.

PHOTO ORIENTEERING

ABSTRACT

Some authors consider basic knowledge of orienteering as part of general education, while the basic purpose of orienteering games is a non intrusive aerobic engagement of pupils combined with intellectual activity. Even in the first three years of primary school pupils acquire some theoretical knowledge in orientation and therefore it is highly recommended to include this activity in physical education.

Photoorienteering is a form of orienteering in which participants search for landmarks or details provided on photographs through games and usually without any technical equipment. Participants have to recognize features on photos and find it in place where it stands. Found landmarks or places are control points where participiants have to complete given tasks. There are many different ways in which photoorienteering can be performed. For the purpose of pupils in primary school I chose the way in which pupils come back to the „main table“ - „base“ where they get new photo after each completed task. I organized photoorienteering in various ways but all were based on cooperation between pupils which gave this project extra, contemporary value:

- photoorienteering which included 9th and 1st grade pupils, which was organized by 9th grade pupils,
- photoorienteering,which included 6th and 4th grade pupils and in which 6th grade pupils partly organized this activity,
- photoorienteering and Slovenian language,
- photoorienteering about project European village (Poland) with 3rd grade pupils,
- photoorienteering in afternoon care.

Photoorienteering is a recreational, fun, educational and sport activity, sometimes of competitive character, which should be used in educational process more often since it combines learning and movement.

KEYWORDS: photoorienteering, cooperational learning, movement, nature.

1. UVOD

Kot profesorica športa želim učencem občasno pri urah športa ponuditi nekaj drugačnega in jim posredovati neko novo znanje, ki jim lahko doživljenjsko pride prav. In prav zato sem uporabila orientacijske igre. Z njimi se poleg tega, da na nevsiljiv način razvijajo aerobne sposobnosti (Kristan, 1994), se prav tako srečajo z novimi izzivi, naučijo se bolje zaznavati prostor, se spontano (lahko tudi namensko) učijo in vzdržujejo bio-psiho-socialno naravo.

Šola kot izobraževalna inštitucija lahko učencem ponudi največ različnih možnosti za izobraževanje, gibanje in raziskovanje novega in neznanega (Vahčič in Mlakar, 2001). Učenca zanima vse, kar mu na primerni stopnji predstavimo in vase kar vpija znanje ter želi vedno več. Žal pa je orientacijski tek v slovenskem prostoru še vedno slabše poznana športna panoga, pa tudi učitelji še vedno slabo izkoristimo možnosti te dejavnosti, predvsem zaradi nezadostnega poznavanja športa, verjetno pa tudi zaradi miselnosti, da je za pripravo orientacije potrebno veliko časa.

Orientacijski teki so ena od alternativ, ki jo učni načrt ponuja učiteljem, da si jo lahko izberejo in vključijo v letni delovni načrt. Pri rednih urah je orientacijo v naravi zaradi časovne omejenosti (45 minut) težje izvajati, zato lahko učitelji najdemo možnosti za to v okviru orientacijskih iger. Poleg rednega pouka pa med obvezne vsebine šolskega športa spadajo športni dnevi in šola v naravi, kjer je po mojem mnenju skoraj obvezno vključiti nekaj teh vsebin.

Orientacija ponuja veliko možnosti za sodelovalno učenje in medpredmetno povezovanje. V prvem triletju spoznajo že kar nekaj osnov orientiranja v prostoru in usvojijo pojme, ki jim kasneje pomagajo pri orientiranju v naravi. Prostor opazujejo predvsem neposredno. V drugem triletju pa se to opazovanje razširi na celotno regijo, kar pomeni, da prostor opazujejo le posredno. V četrtem razredu spoznajo geografsko karto in pojme, povezane z njo. Spoznajo, kako se je mogoče orientirati s pomočjo kompasa, ure, zvezd in narave... Kasneje pridobivajo znanja s področja geografije, matematike, slovenščine, biologije in vse to lahko pri orientiranju uporabijo v praksi.

Na vprašanje, zakaj orientiranje v naravi umestiti v šolo, Kristan (1994) odgovarja, da je osnovno znanje s področja orientiranja v naravi danes del splošne izobrazbe, poleg tega pa veščine branja kart in orientiranja ter aerobno vadbo predstavimo na mladostnikom zanimiv in nevsiljiv način. Kot navaja Jernej Zorman v svojem diplomskem delu Orientacijski tek v osnovni šoli, McNeill, Martland in Palmer (2003) dodajajo temu še velik vpliv orientacijskega teka na razvoj pomembnih socialnih in osebnostnih značilnosti mladih.

2. TEORETIČNI DEL

A. Orientacija

Orientacija je nepogrešljiv sestavni del vsake dejavnosti v prostoru, najsi gre za delo, šport ali rekreacijo. Pri športih, ki potekajo v naravi, nam orientacija pomaga določiti smer nadaljnjega gibanja. Tudi pri npr. športih z žogo, ki se odvijajo na označenem igrišču, se moramo odločiti, v katero smer bomo nadaljevali gibanje, da bo le to kar najbolje prispevalo k tekmovalni

učinkovitosti. V številnih športnih dejavnostih se sposobnost orientacije zahteva samoumevno in se njene vloge ne poudarja, pri nekaterih pa se jo s tekmovalnimi panogami posebej spodbuja. Različna tekmovanja vsebujejo orientacijo kot sestavni del, kot način premikanja med vsebinskimi nalogami. Takšna tekmovanja poznajo planinci, taborniki in skavti. Orientacija je sestavni del treking tekmovanj, pustolovskih tekmovanj, tekmovanj v lovu na lisico (amaterska radiogoniometrija) in drugih. Športna dejavnost, pri kateri je osnovni poudarek na sami orientaciji, pa je orientacijski tek (ang. orienteering). (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin, Jereb, 2012).

B. Orientacijski pripomočki

Pri orientaciji si pomagamo z napravami, ki na podlagi zaznavanja naravnih pojavov določajo smeri, razdalje, višine in druge podatke, pomembne pri orientaciji na neznanem terenu. (Udovič, 2016). Ti so: kompas, busola, višinomer, krivinomer, globalni navigacijski satelitski sistemi...

C. Orientacijski tek

Orientacijski tek je šport ali rekreativna dejavnost, ki navadno poteka v gozdovih. Tekmovalec – orientacist mora v čim krajšem času s pomočjo kompasa in karte prehoditi ali preteči svojo pot. Ta je označena na karti s stožci, v naravi pa s kontrolnimi točkami, ki so navadno oranžno-bele, lahko pa tudi rdeče-bele. Orientacist si med kontrolnimi točkami sam poljubno izbira pot. (Vahčič in Mlakar, 2001).

D. Alternative orientacijskemu teku:

- orientacija po ulicah,
- gorska orientacija,
- kolesarska orientacija,
- lov na zaklad,
- po označeni poti,
- po opisani poti,
- skrita pisma,
- fotoorientacija.

E. Fotoorientacija

Fotoorientacija je torej posebna vrsta orientacije, pri kateri udeleženci namesto zemljevida dobijo fotografije z detajli iz okolja, v okolico katerih lahko skrijemo kontrolne točke. Pogoj za izvedbo je, da udeleženci območje iskanja poznajo, saj bodo le tako lahko prepoznali objekte, ki jih prikazujejo fotografije. Primerna je predvsem za učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, nad njo pa so navdušeni tudi starejši šolski otroci.

Priprava fotoorientacije terja sicer nekaj časa, vendar lahko gradivo plastificiramo in ga uporabimo večkrat, za mesta kontrolnih točk pa izberemo večje objekte, za katere je malo verjetno, da se bodo v prihodnosti spremenili. Fotoorientacija lahko poteka zunaj ali v zaprtem prostoru.

Fotoorientacija se lahko izvaja na različne načine.

- Udeležencem razdelimo fotografije kraja, ki ga dobro poznajo, naloga udeležencev pa je, da te fotografije poiščejo. Da dobimo dokaz, da so mesto res našli, se lahko pri njem slikajo, odtisnejo štampiljko na kontrolni list ali opravijo nalogo, ki je napisana na listu na kontrolni točki v bližini detajla iz fotografije.
- Udeležencem razdelimo fotografije in zemljevid z označbami, kje so bile fotografije posnete. Ta mesta je potrebno poiskati in izbrati fotografijo, ki je bila tam posneta.
- Udeležencem na začetku damo fotografijo, s katere je jasno razvidno, kaj morajo nadaljevati pot. Na mestu detajla iz fotografije jih čaka naslednja fotografija, ki skupino vodi naprej in tako vse, dokler ne pridejo do cilja. Kot dokaz se lahko na vsaki kontrolni točki fotografirajo ali pa oddajo (v posodo...) žetonček ali barvni listič, ki ga prejmejo na začetku.
- V zaprtem prostoru oziroma telovadnici lahko za mesta kontrolnih točk izberemo univerzalne pripomočke (manjše rekvizite, orodja...), zaradi česar je takšno gradivo uporabno tudi drugod, kjer so na voljo dani pripomočki. Nismo odvisni od vremena in udeležence lahko vseskozi nadzorujemo.

3. METODOLOGIJA

Strokovni prispevek je v prvem delu monografskega tipa, kjer je uporabljena deskriptivna metoda. Predstavitev orientacijskega teka so predstavljene s pomočjo pregleda domače in tuje literature v tiskani in elektronski različici.

Oblike in možnosti izvajanja orientacijskega teka v šoli so opisane na podlagi mojih izkušenj, gradiv in zapiskov, pridobljenih na različnih seminarjih ter na Fakulteti za šport. Pri strokovnem prispevku sem se opirala na izkušnje, ki se jih pridobila ob sodelovanju pri projektih in predvsem pri samostojni izvedbi različnih orientacijskih projektov.

Podatki v drugem delu strokovnega prispevka, v katerem so pri pripravi in izvedbi fotoorientacije sodelovali učenci in učenke 1., 3., 7., 8. in 9. razreda OŠ Dramlje v šolskem letu 2018/2019, so bili pridobljeni predvsem na osnovi izkustvenega dela.

V nadaljevanju je predstavljeno nekaj primerov izvedbe fotoorientacije na OŠ Dramlje s pomočjo sodelovalnega učenja med različnimi generacijami ter medpredmetnega sodelovanja.

4. OPIS PRAKTIČNE IZVEDBE FOTORIENTACIJE

A. Fotoorientacija, povezava med 9. in 1. razredom (v organizaciji 9. razreda)

V okviru sodelovalnega tedna, ki je potekal na OŠ Dramlje v začetku marca (del projekta Erasmus + Cell), sem združila na eni strani fotoorientacijo in snov prvega razreda, na drugi strani pa učenke devetega razreda, ki so celotno uro pripravile za prvošolce.

V okolici šole sem učenkam devetega razreda v okviru ur rednega pouka športa pripravila dve vrsti fotoorientacije. Po preučitvi obeh načinov in izvedb smo za izvedbo zbrale orientacijo z desetimi kontrolnimi točkami, ki jih bodo udeleženci našli na podlagi fotografiranih detajlov iz šolskega parka in bližnje okolice. Dorekle smo, da je za udeležence najprimernejši način, da se

po vsaki zaključeni kontrolni točki, ki jo predstavlja detajl iz okolja, vrnejo k tako imenovani „bazi“, torej zapisnikarski mizi, kjer jim razdelimo fotografije, s katerimi najdejo naslednjo kontrolno točko. Odločile smo, da bomo zaradi varnosti in stalnega pregleda nad učenci fotoorientacijo večinoma izvajale v šolskem parku, ki je zaščiten z varovalno mrežo.

Učenke so najprej v skupinah s šolskimi tabličnimi računalniki poslikale detajle, ki so se jim zdeli zanimivi, nato so odbrale najboljše. Za kontrolne točke so same ali po želji v sodelovanju z učiteljico in vzgojiteljico 1. razreda pripravile naloge, ki so jih natisnjene na listih skrile v bližini kontrolnih točk.

Učiteljice in učence prvega razreda smo povabile na uro športa. Učence sta razredničarki razdelili v heterogene skupine, v kateri je bil vsaj eden, ki je znal brati, saj so jih na kontrolnih točkah čakale različne naloge. Učenke devetega razreda so se razporedile v skupine tako, da so lahko v šolskem parku nadzirale celotno dogajanje in po potrebi pomagale prvošolcem, prav tako pa beležile njihove rezultate. Določile so učenke za „zapisnikarsko mizo“ in dodeljevanje nagrad. Pri „zapisnikarski mizi“ so bile pripravljene fotografije, ki jih je morala učenka, odgovorna za to, razporejati skupinam učencev 1. razreda, po vsaki najdeni kontrolni točki drugo fotografijo ter vse to zabeležila na list.

Igro so omejile s časom, na vsaki kontrolni točki pa je lahko skupina prejela plus, minus ali krogec, ki je ponazarjal delno opravljeno nalogo.

Devetošolke so svojo nalogo opravile zelo resno in odgovorno, smiselno in po potrebi so nudile svojo pomoč učencem prvega razreda, vestno vpisovale podatke in jih poročale sošolki pri „zapisnikarski mizi“, ki je rezultate tudi seštevala. Pred podeljevanjem nagrad pa so se samoiniciativno odločile, da bodo vsi učenci zmagovalci in da prav vsi prejmejo nagrade, ki so jih pripravile učiteljice prvega razreda.

Z izvedbo so devetošolke dokazale svojo zrelost, nekatere pa tudi ugotovile, da se dobro počutijo v vlogi učiteljice, kar jim bo mogoče v pomoč, da se lažje odločijo o smeri svojega nadaljnjega izobraževanja. Po drugi strani pa je to bil tudi preizkus za prvošolce. Koliko so samostojni, kako se znajdejo v drugačnih okoliščinah, razredničarke pa so z veseljem opazovale, kako se med njimi razporedijo vloge in kako razmišljajo.





SLIKA 1 IN SLIKA 2: Fotografije iz fotoorientacije, ki so jo pripravile učenke 9. azreda.

B. Fotoorientacija, povezava med 6. in 4. razred (v delni organizaciji 6. razreda)
Učenke šestega razreda so pri svoji izvedbi z dovoljenjem uporabile fotografije, ki so jih posnele učenke devetega razreda. Izbrale so šest tistih, ki jih bodo po njihovem mnenju četrtošolci najtežje našli. Za vsako izmed njih so pripravile naloge, povezane s športom in orientacijo in jih skrile v bližino kontrolnih točk. Razporedile so se tako, da je nekaj deklet razložilo potek fotoorientacije, tri so določile za „zapisnikarsko mizo“, ostale pa so se razporedile v bližino kontrolnih točk, da so lahko nadzorovale pravilno izvedbo nalog ter te podatke posredovale zapisnikarki, ki jih je tudi seštela in posredovala učencem četrtega razreda.

Po razloženih pravilih in razdelitvi v skupine so učenci prejeli fotografijo, našli kontrolno točko, v njeni bližini pa delovni list z nalogami. Ko so nalogo rešili, so fotografijo so vrnili pri „zapisnikarski mizi“, kjer so prejeli novo. Igra je bila omejena s časom, učenci so lahko opravili različno število kontrolnih točk, odvisno od njihove hitrosti. Na vsaki kontrolni točki je lahko skupina prejela največ dve točki. Pa zaključenem času smo sešteli rezultate in razglasili zmagovalno skupino.

C. Fotoorientacija v povezavi s slovenščino (medpredmetno sodelovanje)
Pri tej obliki fotoorientacije sem združila svoje moči z učiteljicama slovenščine. Uporabile smo že izdelane fotografije detajlov iz športnega parka OŠ Dramlje, kamor smo skrile naloge iz slovenščine (utrjevanje znanja), za vsako skupino po en list.

Fotoorientacijo smo izvedli pri uri športa, evalvacijo pa pri uri slovenščine. Ločeno smo uro izvedle za 7. in za 8. razred. Po razloženih pravilih in razdelitvi v skupine so učenci prejeli fotografijo pri „zapisnikarski mizi“, našli kontrolno točko, v bližini nje pa delovni list z nalogami (s približno enakim številom točk na posamezni kontrolni točki). Fotografijo in rešeno nalogo so vrnili pri „zapisnikarski mizi“, kjer so prejeli novo fotografijo. Izvedba je bila omejena s časom.

Do naslednjega dne sta učiteljici preverili pravilnost rešitev in seštele rezultate. Pri uri slovenščine smo razglasili najboljše skupine in se pogovorili o izvedeni uri, učenci pa so z učiteljico slovenščine utrdili snov, ki jim je še povzročala težave. Učencem je bilo tovrstno ponavljanje in utrjevanje snovi zelo všeč in izrazili so željo, da to ponovimo še večkrat.

D. Fotoorientacija v povezavi s projektom Evropska vas (Poljska) in 3. razredom
Učenke šestega razreda so pri svoji izvedbi z dovoljenjem uporabile fotografije, ki so jih posnele učenke devetega razreda. Za šest izmed njih so s pomočjo vodje projekta Evropska vas, ki je v šolskem letu 2018/2019 potekal na OŠ Dramlje, pripravile naloge, povezane s Poljsko. Naloge so skrile v bližino kontrolnih točk. Razporedile so se tako, da je nekaj deklet razložilo potek fotoorientacije tretješolcem, tri so določile za „zapisnikarsko mizo“, ostale pa so se razporedile v bližino kontrolnih točk, kje so lahko nadzorovale pravilno izvedbo nalog ter podatke posredovale zapisnikarki, ki jih je tudi seštela.

Po razloženih pravilih so učenci prejeli fotografijo, našli kontrolno točko, v bližini nje pa delovni list z nalogami. Fotografijo so vrnili pri „zapisnikarski mizi“, kjer so prejeli novo fotografijo. Igra je bila omejena s časom, učenci so lahko opravili različno število kontrolnih točk, odvisno od njihove hitrosti. Na vsaki kontrolni točki je lahko skupina prejela največ dve točki. Pa zaključenem času smo sešteli rezultate in razglasili zmagovalno skupino.

5. SKLEP

S prispevkom sem želela predvsem predstaviti pozitivne strani orientacije in njene podzvrsti fotoorientacije, spodbuditi ostale udeležence vzgojno izobraževalnega procesa k medpredmetnemu sodelovanju in jih opogumiti za tovrstne aktivnosti ter pokazati nekaj primerov, kako lahko izvedejo fotoorientacijo pri njihovih urah na zelo enostaven i relativno hiter način.

Z mojim načinom izvedbe fotoorientacije je stereotipno dolgotrajna priprava močno skrajšana, še vedno pa je seveda potrebna. Kljub temu, da jo v največji meri izvedejo učenci sami, je še vedno potrebno pred izvedbo pokazati, kaj fotoorientacija sploh je, različne načine izvedbe le-te in med procesom vseskozi nadzorovati pripravo in izvedbo.

Že med izvajanjem prikazanih ur sem si za v bodoče zadala izvedbo fotoorientacije šena drugačen način, s pomočjo zemljevida in označenih točk, kjer so bile fotografije posnete ter izvedbo „snežne“ fotoorientacije v zimski šoli v naravi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Radovljica: Didakta

[2] Vahčič, N. in Mlakar, M. (2001). Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

[3] Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). Abc dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[4] Fotoorientacija. (citirano 8.3.2019). Dostopno na naslovu: http://socialna-akademija.si/fotoorientacija/.

[5] Fotoorientacija. (citirano 9.3.2019). Dostopno na naslovu: http://arhiv.sentvid.org/uploads/files/2016_0824_FOTOORIENTACIJA%20-%20VABILO.pdf.

[6] Zorman, J. Orientacijski tek v osnovni šoli (diplomsko delo). 2016. (citirano 9.11.2019). Dostopno na naslovu: https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22068420ZormanJernej.pdf.

[7] Udovič, K. Verifikacija fotoorientacija kot gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju. 2016. (citirano 8.11.2019). Dostopno na naslovu: https://dk.um.si/Dokument.php?id=100638.

Jožica Lukač

ZDRAVA PREHRANA V ŠOLI IN ZMANJŠANJE KOLIČINE BIOLOŠKIH ODPADKOV

POVZETEK

Šola se pri pripravi jedilnikov mora držati smernic za zdravo prehrano, učencem mora zagotoviti dovolj gibanja in skrbeti za celostni razvoj otrok. Prav tako je pomembna skrb za okolje in s tem zmanjšanje količine bioloških odpadkov, ki so posledica ostankov hrane. V prispevku je predstavljenih nekaj ukrepov, ki smo jih na naši šoli uvedli in s tem bistveno izboljšali situacije.

KLJUČNE BESEDE: smernice za zdravo prehrano, gibanje, okolje, biološki odpadki, ukrepi.

HEALTHY FOOD IN THE SCHOOL AND REDUCING THE AMOUNT OF BIOWASTE

ABSTRACT

When preparing a menu, school must follow the healthy food trends. It must provide a certain amount of movement and care for the comprehensive growth of its pupils. Furthermore, environment concern is tightly connected with the reduction of the amount of biowaste, which originates from food remains. This article introduces a bunch of measures, which have been implemented at our school. Consequently, the situation with the biowaste has improved significantly.

KEYWORDS: healthy food trends, movement, environment, biowaste, measures.

1. UVOD

Šola mora pri pripravi jedilnikov upoštevati smernice in priporočila za zdravo prehranjevanje. Obroki morajo biti energijsko in hranilno uravnoteženi, vsebovati morajo kombinacijo živil iz vseh skupin. Šola je kot javni zavod zavezana k javnemu naročanju, kar jo včasih precej omejuje, saj najcenejši dobavitelj ne zagotavlja vedno najboljše kvalitete. Izven razpisa lahko naročamo do 20 % živil. V okviru tega se v glavnem poslužujemo kratkih verig, kar pomeni naročanje pri lokalnih dobaviteljih.

Pri otrocih prehranjevanje ne pomeni zgolj zadovoljevanja fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Lačni otroci so nemirni, njihova koncentracija je slaba. Na drugi strani pa je potrebno poskrbeti za zadostno porabo vnesene energije, kar lahko storimo s telesnimi aktivnostmi. Vse več je namreč otrok s prekomerno težo.

Na koncu vsakega obroka nastanejo ostanki hrane – biološki odpadki. Vzrok za to je pogosto izbirčnost učencev; nekateri doma niso vajeni zdravega prehranjevanja, ne jedo črnega in polnozrnatega kruha, vajeni so na močno sladkane jedi. Premiki v ozaveščenosti o zdravem prehranjevanju so počasni in težki.

Kot izobraževalna ustanova si moramo prizadevati za zdravo prehrano, po drugi strani pa tudi za to, da bi bilo ostankov hrane čim manj. V nadaljevanju bom opisala ukrepe, ki jih je do zdaj že izvedla naša šola.

2. SITUACIJA V ŠOLI IN UVEDENI UKREPI ZA IZBOLJŠAVE

V skrbi za zdravo prehranjevanje je treba sestaviti uravnotežene jedilnike. Pri tem se moramo držati predpisane količine maščob, soli, začimb in sladkorja. V jedilnike vključujemo polnovredne žitne izdelke, sadje, zelenjavo in priporočene količine mesa, rib, mlečnih izdelkov in jajc. Označeni morajo biti alergeni. Jedilnike na šoli sestavljata kuhar in organizatorka šolske prehrane. Za občasni nadzor le-teh skrbi Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki opozarja na napake ter predlaga popravke in izboljšave.

Vedno več je dietne prehrane. Učence z dietami obravnavamo individualno in se v zvezi z njihovo prehrano predhodno posvetujemo s starši.

Poleg zdrave prehrane je potreben zadosten vnos tekočin, zato smo v obeh nadstropjih matične šole namestili pitnike, iz katerih učenci pijejo filtrirano vodo, na podružnici pa imamo bučko z vodo. Ker se voda pije direktno iz pitnika, smo se izognili ogromnim količinam plastičnih kozarcev, ki so nastajale prej, prav tako smo zmanjšali stroške. Ta cilj smo si zastavili v okviru projekta eko šola. Na podružnični šoli je samo 25 učencev, zato ima vsak učenec svoj kozarec za večkratno uporabo, gospodinja pa jih ob koncu dneva opere. Na spodnji sliki je prikazan pitnik, nameščen v prvem nadstropju šole.



SLIKA 1: Uporaba pitnika na fotografiji je zelo preprosta. Voda je filtrirana, razen tega ne rabimo plastičnih kozarcev.

V hladnejših mesecih, nekje od oktobra do marca, je učencem na razpolago tudi manj sladkani čaj v kotličku. Zraven so čiste skodelice, v katere si učenci sami sproti točijo topel čaj, skodelice pa ob koncu dneva pomije osebje v šolski kuhinji. Uporabljene skodelice učenci odlagajo v posebno posodo. Spodnja slika prikazuje kotliček s čajem.



SLIKA 2: Čaj je v termo posodi, tako da ostane topel dlje časa. Posoda ima pipico, tako da si lahko na preprost način točijo čaj tudi mlajši učenci.

Pred dvema letoma smo uvedli enotni sistem malice. Glavni odmor za malico se začne ob 9.20 in traja do 9.45. Pred tem je bila malica v dveh različnih terminih: od 9.20 do 9.30 so malicali učenci od 1. do 4. razreda, od 9.30 naprej pa učenci od 5. razreda naprej. Čas je bil omejen, zato so morali učenci zelo hiteti. Pred dvema letoma smo jedilnico opremili z dodatnimi mizami in stoli ter naredili drugačno razporeditev opreme. Tako zdaj malica poteka za vse učence naenkrat, brez hitenja in priganjanja. Ker je glavni odmor dolg 25 minut, po malici sledi rekreativni odmor. Učenci od 5. do 9. razreda gredo na sprehod po okolici šole, mlajši učenci pa ta čas izkoristijo za igro in sprostitev. Ves čas so v jedilnici prisotni dežurni učitelji, ki skrbijo za red in pomagajo mlajšim učencem.

Kot drugi obrok je učencem na voljo kosilo ali popoldanska malica. Odmor se začne ob 12.10 in traja do 12.30, kar pomeni, da imajo vsi učenci dovolj časa, da se v miru najedo, saj odmor traja 20 minut. Dovolj časa imajo tudi vozači.

Naša šola je vključena v projekt Šolska shema, ki je v večinskem deležu financiran iz proračuna EU, preostali delež pa iz proračuna Republike Slovenije. Učenci imajo poleg rednih obrokov enkrat ali večkrat tedensko dodatni obrok sadja, zelenjave ali mleka oz. mlečnih izdelkov. Spodnja slika prikazuje plakat, ki ga imamo v jedilnici nad mizo, kjer je ponudba iz Šolske sheme.



SLIKA 3: Na plakatu je logotip Šolske sheme, risba pa je delo naše učenke.

Razen ponudbe iz Šolske sheme si učenci vsak dan lahko postrežejo sadje in zelenjavo iz t.i. sadno-zelenjavnega bifeja. Celotno konstrukcijo je naredil šolski hišnik, tako da je bil strošek minimalen. Učencem je na razpolago sezonsko sadje (češnje, jagode, marelice, breskve,

grozdje, lubenice) ter drugo sadje in zelenjava (jabolka, hruške, banane, mandarine, pomaranče, melone, paprika, paradižnik), vmes pa tudi suho sadje. Učenci si lahko iz sadno-zelenjavnega bifeja postrežejo že pred poukom, prvi razred v času jutranjega varstva, pozneje pa v vseh nadaljnjih odmorih. Spodnja slika prikazuje primer ponudbe sadnega bifeja.



SLIKA 4: V tokratnem sadnem bifeju so učencem bile na razpolago štiri vrste sadja: hruške, jabolka, grozdje in banane. Bife je mobilen, na kolesih, tako da se ga da peljati iz prostora v prostor.

V času kosila se sadno-zelenjavni bife spremeni v solatni bife. Vsak dan je napolnjen z več vrstami solat: zelena, paradižnikova, fižolova, koruzna, krompirjeva, zeljna, rdeča pesa, paprika, nastrgani korenček… Vmes so na razpolago tudi tople zelenjavne prikuhe (korenček, grah, cvetača, brokoli). Ponudbo ves čas spreminjamo in dopolnjujemo. Učenci si solato naložijo na krožnik po lastni izbiri. Mlajšim učencem pomagajo dežurni učitelji, ki učence opozarjajo, naj si naložijo samo toliko, kolikor lahko pojedo in raje pridejo večkrat. V zvezi s tem smo dali tudi okrožnico, razen tega je nad bifejem napis, ki jih spomni na to. Z vsemi temi ukrepi smo močno zmanjšali količino bioloških odpadkov. Prej je namreč tudi solata bila porcionirana. Veliko učencev solat sploh ne mara, čeprav jih ves čas ozaveščamo o tem, kako zdrava je zelenjava. Spodnja slika prikazuje primer solatnega bifeja.



SLIKA 5: Tokrat so učenci iz solatnega bifeja imeli na razpolago paradižnik, papriko, rdečo peso, koruzo in toplo zelenjavno prikuho. Zraven so skodelice in pribor, da si lahko sami naložijo želeno vrsto solate.

Da bi olajšali sortiranje v kuhinji, smo uvedli t.i. sortirni pult, ki ga je prav tako izdelal hišnik. Učenci že pri mizi vse biološke odpadke dajo v eno posodo, nato pa na pult v ločene odprtine razvrstijo biološke odpadke in prtičke, krožnike, pribor in embalažo. Servirne pladnje odložijo na polico. S tem vsaj deloma razbremenijo kuhinjsko osebje. Na začetku je bilo kar nekaj težav, pojavljali so se zastoji, zdaj pa so se učenci navadili in vse poteka tekoče. Spodnja slika prikazuje sortiranje.



SLIKA 6: Učence vseskozi ozaveščamo o varovanju okolja in ločevanju odpadkov. Prikazan je praktičen primer ločevanja.

Količino bioloških odpadkov zmanjšujemo tudi tako, da neprevzete obroke in ostanke le-teh (npr. kruh, pekovski izdelki, namazi, bela kava, kakav, mleko, kompot) po končanem odmoru odložimo v posodo ali na zato pripravljeno mizo. Učenci, ki so v šoli dlje časa ali so do konca v podaljšanem bivanju in vmes postanejo lačni, si lahko sami postrežejo ali pa odnesejo s sabo domov. Na ta način hrana ne gre v smeti. To je prikazano na spodnji sliki.



SLIKA 7: Tokrat je od jutra ostalo nekaj sadja, od malice pa kruh in namaz. Dodali smo tablo z napisom Predobro, da bi vrgli vstran. S tem jih želimo povabiti, naj si postrežejo.

Pred tremi leti smo kupili konvekcijsko pečico. Do takrat se je vsa ocvrta hrana pripravljala v fritezi v globoki maščobi, zato so se za cvrenje porabile ogromne količine olja. Z uporabo konvekcijske pečice se je poraba belega olja zmanjšala za približno 80 %, razen tega smo zmanjšali količine akrilamida, procesnega onesnaževalca, ki nastaja predvsem pri cvrtju živil in predstavlja tveganje za zdravje.

Učence vseskozi opozarjamo na pravilen odnos do hrane. Temu so poleg vsebin obveznega dela pouka namenjene razredne ure pri starejših učencih, mlajši učenci pa te vsebine obravnavajo v okviru predmeta spoznavanje okolja.

Tretji petek v mesecu novembru se vsako leto priključimo k vseslovenskemu projektu Tradicionalni slovenski zajtrk. Takrat običajno imamo naravoslovni dan, namenjen ozaveščanju glede zdravih prehranjevalnih navad in doma pridelane hrane. Opozorimo tudi na pomen zajtrka.

Strokovnjaki preko različnih raziskav ugotavljajo, da je vedno več otrok s prekomerno težo. Vzrok so predvsem nezdrave prehranjevalne navade in premalo gibanja. Ker učencem želimo zagotoviti dovolj gibanja, smo se pred leti vključili v projekt Zdrav življenjski slog. Po poteku projekta smo se lansko šolsko leto vključili v poskus modela Razširjeni program – gibanje in zdravje. Na ta način skušamo slediti smernicam, da je treba otrokom ponuditi vsaj eno uro gibanja na dan. Učenci od prvega do šestega razreda imajo v obveznem programu tri ure športa tedensko, od sedmega do devetega razreda pa dve uri. Učenci drugega in tretjega triletja se lahko vključijo v neobvezne izbirne predmete s športnimi vsebinami. Dodatne ure športa ponujamo preko že omenjenega poskusa, v okviru katerega smo upravičeni do deležne zaposlitve dodatnega športnega pedagoga, kar je izjemnega pomena. Določene športne dejavnosti se izvajajo v okviru podaljšanega bivanja. Ponujamo tudi interesne dejavnosti s področja športa (npr. judo, folklora, ples, hokej). Ko je vreme lepo, se zadnje ure podaljšanega bivanja izvajajo na prostem. Uredili smo tudi učilnico na prostem.

Vključevanje v dejavnosti, ki niso del obveznega programa, je prostovoljno. Starše na roditeljskih sestankih in preko predavanj strokovnjakov opozarjamo na pomen gibanja, a opažamo, da se v športne dejavnosti redkeje vključujejo prav tisti učenci, ki bi potrebovali več gibanja, med njimi tudi učenci s prekomerno težo. Pri teh učencih premalo spodbud prihaja od doma. V glavnem gre za ustaljene vzorce, ki jih otroci posnemajo.

3. SKLEP

Na koncu vsakega leta evalviramo svoje delo in iščemo možnosti za izboljšave. Mnogokrat so te izboljšave zgolj majhni koraki, ki pa lahko sčasoma sprožijo velike spremembe. Rezultati niso vidni takoj, treba je biti potrpežljiv in delati na daljši rok. Naša osnovna naloga je skrbeti za zdravo in uravnoteženo prehrano učencev, hkrati pa ne smemo pozabiti na skrb za varovanje okolja, kamor spada tudi zmanjšanje količine odpadkov. Na naši šoli se lahko pohvalimo z več primeri dobre prakse, zavedamo pa se, da je na tem področju še veliko manevrskega prostora.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

[2] Hlastan Ribič, C., Maučec-Zakotnik, J., Koroušić Seljak, B. in Pokorn, D. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej).

[3] Mravljak, A., Tkavc, A., Uršič, S., Horvat, M. in Letnar Žbogar, N. (2009). Smernice dobre higienske prakse za kuhinje vrtce, verzija 2.

Mateja Matko

GIBALNE DEJAVNOSTI V GOZDU ZA PREDŠOLSKE OTROKE

POVZETEK

Pomen gibanja za predšolske otroke je primarna otrokova potreba. Otrok se že v prenatalnem obdobju, v materinem trebuhu, premika, se odziva na različne dražljaje iz okolice. Otrok se sprva uči gibanja spontano, v igri, kjer uživa. Gibanje vpliva na razvoj gibalnega zorenja in integracijo v osrednjem živčevju. Posebnega pomena za otroka, je gibanje v naravi – v gozdu, kar je predstavljeno v nadaljevanju s primeri dobre prakse v vrtcu. Otroci so sami po sebi raziskovalci, in če jim ponudimo in omogočimo raziskovanje gozda, je to velika pozitivna dodana vrednost zanje. V naravi, v gozdu otrok razvija senzoriko, občuti umirjenost, se sprosti, izkusi dobrobit narave in spontano razvija veščine, spretnosti in izkušnje v gibalnem razvoju. Gibalne veščine so zelo pomembne, da jih otrok doživi in izkusi za celovit razvoj.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, gibanje, razvoj, naravne oblike gibanja v gozdu.

MOVEMENT ACTIVITY IN THE FOREST FOR PREESCHOOLERS

ABSTRACT

The importance of movement for preschoolers is the primary need of the child. During the prenatal period, the baby moves in the mother's abdomen, responding to various stimuli from the environment. At first the child learns to move spontaneously, in the game where he enjoys it. Movement influences the development of movement maturation and integration in the central nervous system. Of particular importance to the child is the movement in nature - in the forest, which is presented below with examples of good practice in kindergarten. Children are explorers in their own right, and if we offer and enable them to explore the forest, it is a great positive value for them. In nature, in the forest the child develops sensory, feels calm, relaxes, experiences the benefits of nature and spontaneously develops skills and experience in movement development. Movement skills are very important for the child to experience and experience for holistic development.

KEYWORDS: preschooler, movement, development, natural movement patterns in the forest.

1. UVOD

V današnjem svetu, v svetu globalizacije, tehnologije se kaže pomanjkanje zdravega gibanja, že za predšolske otroke. Hitri tempo življenja nam vsakodnevno jemlje čas, ki bi ga lahko bolje izkoristili z gibanjem v naravi, z zdravo prehrano idr. ter nazadnje povzroča težave z zdravjem. Vemo, da je gibanje aktivnost življenja in preživetja že od vsega začetka človeštva; sprva kot nuja za iskanje in pridobivanje hrane, selitve, beg pred zvermi. Hrano so naši predniki iskali z nabiranjem, plezanjem na drevesa, skakanjem po različnih površinah, klančinah, stik z vodo, lovljenje živali, tekmovalnost... S takšnim načinom posnemanja odraslih kot del vzgoje, so otroci razvijali sebi primeren način gibanja za preživetje. Skozi družbeni razvoj človeštva so se te dejavnosti razvile do igre, kjer so otroci lahko počeli dejavnosti, ki so jih zmogli in tega niso več potrebovali za preživetje (za hrano). Gibalne dejavnosti so se usmerjale v zabavo in tekmovalnost, kar je odsev tudi sodobnega sveta. Vendarle pa je sodobni čas, čas zaskrbljenosti zdravja otrok, predvsem zaradi neaktivnosti. Otroci mnogo časa preživijo v zaprtih prostorih (učenje, računalniki, TV…), kar negativno vpliva na zdravje. Otroci postajajo čedalje bolj utrujeni, obremenjeni, napeti, zmanjša se odpornost in upočasnjuje telesni razvoj in motoriko. Vir [1] pravi“če pa je potreba po gibanju zadovoljena, je otrok zdrav in si razvija svojo igro ter postaja bolj samozavesten”.

V vrtcu Prebold imamo zelo dobre možnosti za gibanje zunaj; bližnja okolica (gozdiček, gozd, travnik itd.), da spodbujamo v interakciji starše, vzgojitelje naj otroka že v najzgodnejšem obdobju usmerjajo k gibanju; naravnim elementom gibanja, gibanju v naravi, kot veselje, zadovoljstvo ter različnimi gibalnimi dejavnostmi za nadaljnji razvoj. Gibanje v predšolskem obdobju je temelj povezav (sinaps) in živčnih celic (nevronov). Skladno s tem se spodbuja razvoj; več kot je povezav, več je informacij v otrokovih nevronih in s tem boljši pretok informacij, ki povečujejo sposobnost učenja. Otrok mora doživeti izkustvo gibanja, ga izživeti, reševati problemsko učenje, sprostiti napetosti in ga razvijati preko igre. Gibalne aktivnosti lahko izvaja v gozdu, kar je zelo priporočljivo. Saj otrok giba svoje telo na svežem zraku, z še večjim veseljem se giblje, razvija skrb odnosa do narave. Na ta način bo lažje vstopal v svet in reševal morebitne problemske situacije.

Kot trdi [2] je poudarek izvornega gibanja na naravnih oblikah gibanja v naravi, prosti gibalni igri v naravi, sproščanju v naravi, spoznavanje naravnega habitata skozi gibanje, kjer resnično prihaja do ponovnega vklopa malih možganov in limbičnega sistema.

2. GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

Nacionalni dokument Kurikulum za vrtce [3] opisuje področje Gibanja. Gibani razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje

in zadovoljstvo. Gibanje je temelj harmoničnega osebnostnega razvoja in je »tesno povezan z drugimi področji razvoja: zaznavnim, spoznavnim in čustveno socialnem« [4].
Gibalni razvoj je odraz zorenja, na katerega vplivajo genetski in okoljski dejavniki, ki določajo univerzalno zaporedje pojavljanja gibalnih sposobnosti v razvoju in posameznikove izkušnje. Izkušnje vplivajo predvsem na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih izkušenj je potrebna dobra razvitost otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, posebej pomemben pa je tudi proces učenja [5].

Ključno dogajanje prenatalnega razvoja, je razvoj osrednjega živčevja. Ta omogoči razvoj zgodnjega gibanja in zaznavanja,, kot so koordinirani vzorci gibanja ploda in mnogotere senzorne informacije iz maternice (dotik popkovnice, peristaltika, srčni utrip, zvoki cirkulacije itn.) in zunaj nje (zvoki/glasovi iz okolja). Hiter razvoj možganov, zlasti možganske skorje, sproži smejanje, čebljanje, plazenje, hojo in govor - vse najpomembnejše zaznavne, motorične in spoznavne mejnike v obdobju dojenčka in malčka [1].

Vir [6] pojasnjuje, da je prva oblika samostojnega hotnega gibanja otrokova igra z rokami in nogami, ki jih premika, ker ga to zabava. Že zelo hitro poskuša začeti dvigovati glavo. S ponavljanjem tega se sčasoma vratne mišice krepijo. Sprva so te izkušnje zaznavne oz. senzorične. To obdobje se zaključi do vstopa v šolo. Otrok mora z lastnim telesom ugotoviti, kako naj doseže npr. igračko in kako močno naj zamahne z roko. Za ustrezno, gibalno rešitev pa mora najprej dovolj dobro razviti zaznave, nato mora problem rešiti gibalno in šele nato lahko pristopa k problemom zgolj kognitivno.

Z otroki v predšolskem obdobju najprej usvajamo naravne oblike gibanja v prostoru in na prostem, glede na otrokovo starost in trenutno razvojno sposobnost, spretnost: hoja, tek, vlečenje, visenje, potiskanje, raztezanje, hoja po robovih, po stopnicah, guganje, plezanje, lazenje, skakanje v globino, skakanje, gibanje čez ovire, npr. prestopanje čez veje, kot prikazuje slika 1.



SLIKA 1: Kako pridem na drugo stran prek veje?

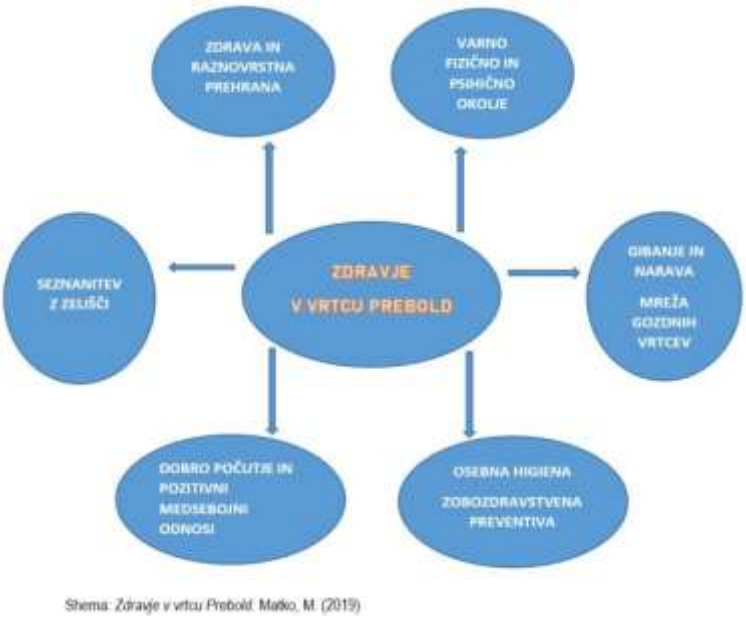
3. GIBANJE OTROK V NARAVI

Raziskovanje in gibanje v naravi je naša naravna danost. Ljudje se radi podamo v naravo kljub sodobni tehnološki družbi. Naši mladiči – otroci, pa jo sploh izredno radi raziskujejo. Jean Piaget, oče razvojne psihologije, je otroštvo razumel in celo definiral kot čas, ko smo posebno motivirani za raziskovanje narave. Shepard pa je leta 1983 otroštvo opisal, kot vkrcavanje na ladjo. Če jo razumemo kot Noetovo barko, nanjo v otroštvu vkrcamo vse živali in rastline, ki jih poznamo, in z njimi odrinemo v odraslo dobo ter tako dozorimo (in preživimo) [6].

A. PRIMERI DOBRE PRAKSE

V vrtcu Prebold je gibanje zelo pomemben del naših vsakdanjih aktivnosti. V ta namen izkoriščamo igralnico**,** telovadnico, zunanje površine v okolici vrtca. Veliko prednost dajemo gibanju na svežem zraku - na vrtčevskem igrišču in v bližnji okolici: na travniku, v gaju, na robu gozda, v gozdu. Vsako leto razvijamo področje gibanja v gozdu; letošnja prednostna naloga je usmerjena v temo Gozd – moj prijatelj. Otrokom želimo privzgojiti odnos do narave, do gozda, se igrati tamkaj, občutiti na nek način prijateljstvo z naravo. Zelo pomembno je, da poskrbimo za varnost otrok, z zaščito pred klopi in budnim očesom vzgojitelja, ki skrbi za preprečevanje nezgod.

Projekt Zdravje v vrtcu, pod okriljem Nacionalnega inštituta za zdravje nas usmerja v skrb za zdravje otrok. V našem vrtcu smo že vrsto let vključeni v ta projekt in ga nadgrajujemo ter širimo. V nadaljevanju je prikazana slika 1, shema Zdravje v vrtcu Prebold, vir [8] , ki nam prikazuje izhodišča in temelje za razvijanje pomena skrbi za naše zdravje. Poleg različnih dejavnikov, sta zelo pomembna gibanje in narava. Otroku je potrebno zagotoviti varno fizično in psihično okolje s strani odrasle osebe. Ob vsem tem otrok zagotovo pridobiva in občuti dobro počutje med vrstniki in razvija pozitivne medsebojne odnose.



Shema: Zdravje v vrtcu Prebold: Matko, M. (2019)

SLIKA 2: Zdravje v vrtcu Prebold

Vrtec je vključen tudi v gibalni program Mali sonček, katerega nosilec je Zavod za šport RS Planica, ki je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Mnogo gibalnih dejavnosti, ki so predlagane v program, izvajamo tudi na prostem. Vsi otroci vrtca redno (vsaj dvakrat tedensko) obiskujejo bližnji gozdiček ali gozd; v njem razvijajo spoštljiv odnos do rastlin, gozdnih živali, se učijo gozdnega bontona. Imajo možnost gibalnih dejavnosti preko igre, z lastnim telesom ali s prijatelji ali z naravnimi materiali. Vsako starostno obdobje ima svoje razvojne zakonitosti, katere strokovni delavci spoštujejo in vključujejo v vzgojno-izobraževalno delo predšolske vzgoje.

Bivanje v naravi: travniške poti, rob gozda, gozd spodbuja v otroku radovednost do okolice in gibanja, ki ga nevede izvaja pri raziskovanju. V spodnji tabeli je prikaz nabora nekaterih gibalnih (motoričnih) dejavnosti v gozdu glede na starostna obdobja: 1 do 3 let, 3 do 4 let in 4 do 6 let. Starost otrok je zasnovana v tej obliki, zaradi podobnih gibalnih vaj, ki jih otroci v določenem obdodbju razvijajo in zmorejo, kot ugotavljamo v vrtcu. Otrok v naravi, npr. v gozdu, glej tabelo 1, samoiniciativno pobere naravni material, kar ga motivira h gibanju: hoja, počep, ravnotežje, motorika roke in finomotorika prstov v koordinaciji z očmi; veselje nabranih materialov spodbudi tek in poskoke, dvigovanje palic, vej z nogami, hoja po različnih površinah (kamnita pot, gozdna prst brez in s koreninami, pot z rastlinami (talne rastline, grmički…) navzgor, navzdol, vdolbine, prestopanje, preskakovanje, telovadba z naravnimi materiali, ki jih otroci poljubno izberejo.

TABELA 1: NABOR NEKATERIH GIBALNIH (MOTORIČNIH) DEJAVNOSTI V GOZDU GLEDE NA STAROSTNA OBDOBJA V VRTCU PREBOLD

	1-3 leta	**3-4 leta**	**4 – 6 let**
D E J A V N O	Hoja po ravnih gozdnih tleh; Hoja po gozdnih tleh z malo korenin.	Hoja po gozdnih tleh navzgor in navzdol; hoja po koreninah, vejah, storžih.	Hoja po gozdnih tleh navzgor in navzdol; hoja po vdolbinah in izboklinah gozdnih tal; hoja po koreninah, vejah, storžih, po deblu.
	Prestopanje majhne naravne ovire na gozdni poti.	Prestopanje nižjih in ožjih naravnih ovir na gozdni poti.	Prestopanje nižjih in višjih, širših naravnih ovir na gozdni poti, na različnih klančinah; preskakovanje naravnih ovir.
	Brcanje storža z nogo – gozdni nogomet.	Brcanje storža z nogo – gozdni nogomet; pobiranje veje z nogo v stoječem in sedečem položaju.	Brcanje storža z nogo – gozdni nogomet; pobiranje veje z nogo v stoječem in sedečem položaju.
	Pobiranje naravnih materialov v gozdu (kostanj, želod, vejica, kamenček…); trganje, mečkanje listja;	Pincetno pobiranje naravnih materialov – postavljanje materialov spontano ali po navodilih; gozdna torta, hišica, poljubna kreativnost otrok iz listja, storžev.	Pincetno pobiranje naravnih materialov - postavljanje materialov spontano ali po navodilih; gozdna torta, hišica, poljubna kreativnost otrok iz listja, storžev.

S T I	Metanje naravnih materialov na tla, v košaro, v pripravljeno obliko košarice iz naravnega materiala.	Gibalna ponazoritev rasti drevesa, rastlin s svojim telesom; ciljanje s kostanji, želodom v obliko kroga (iz vejic, ali narišemo na tla, v košaro…)	Gibalna ponazoritev rasti drevesa, rastlin s svojim telesom; precizno ciljanje v obliko kroga (iz vejic, ali narišemo na tla, v košaro…)
	Telovadimo v gozdičku – prilagajanje gibalnih vaj. Manipulacija z naravnimi materiali, predvsem držanje v rokah, mahanje.	Telovadimo v gozdičku s škratkom Migcom: osnovne elementarne vaje, individualno plezanje po deblu drevesa, sklonjena hoja pod drevesi, vesa na veji; osnovne gibalne vaje z naravnimi materiali - manipulacija	Telovadimo v gozdičku s škratkom Migcom: osnovne elementarne vaje, individualno plezanje in plazenje po deblu drevesa, sklonjena hoja pod drevesi, hoja po deblu, vesa na veji; kompleksnejše gibalne vaje z naravnimi materiali – manipulacija, (npr. dvigni (desno) roko navzgor in drži praprot, zdaj stojiš tudi samo ne eni nogi, lahko dodamo…in pomahaj s praprotjo ipd.))
D E J A V N O S T I I	Gibalna ponazoritev gozdnih živali, npr. medved (stoje in po vseh štirih).	Gibalna ponazoritev gozdnih živali - Če bi lahko bil-a gozdna žival, bi bil-a…, npr. medved (stoje in po vseh štirih), zajec (skakljanje), lisica (hoja), ptica (mahanje z rokami) itd.; Ugani, katere žival sem?	Gibalna ponazoritev gozdnih živali - Če bi lahko bil-a gozdna žival, bi bil-a…, npr. medved (stoje in po vseh štirih), zajec (skakljanje), lisica (hoja), ptica (mahanje z rokami) itd.; Ugani, katere žival sem? domišljijsko-gibalna igra po lastnih željah otrok; domišljijsko-gibalna igra na temo gozdnih živali.

	Umirjena rajalna igra v gozdu Ringa raja, prilagoditev gibov in besedila pesmice.	Umirjena rajalna igra v gozdu npr. Ringa raja, prilagoditev gibov in besedila pesmice; ples z listjem.	Umirjena rajalna igra v gozdu ustvarimo besedilo pesmice: »Ringa ringa raja, mi radi imamo drevesa, drevesa radi imamo, ker sveži zrak nam dajo.« Izrazni ples v gozdu.

V gozdu usmerjamo otroke k vdihovanju svežega, »čistega« zraka, k sproščanju, poslušanju zvokov iz okolja (oglašanje živali, šelestenje listja, pokanja dreves, šum vetra…). Skupaj z otroki prikazujemo rast rastlin v gozdu; drevesa – iz počepa (želod, seme), počasno vstajanje – rast stebla, razmah rok – rast listov in vertikalna postavitev telesa kot drevo. Strokovni delavci spodbujamo skrb do gozda, gibanje v njem in spoštovanje gozda, kot prostora, kjer smo mi le začasni gostje in se moramo obnašati umirjeno in skrbno. Imamo tudi čast, da je naš vrtec vključen v Mrežo gozdnih vrtcev Slovenije. slika 3 [8] nam prikazuje, kako dobro vpliva pohod v gozd, kjer otroci ne godrnjajo zaradi hoje, temveč občutijo sprostitev in veselje.



SLIKA 3: Z veseljem pojdimo v gozd

4. SKLEP

Včeraj je čas, ko nam je prinesel prvobitnost gibanja človeka v naravi in skladen razvoj z njo; danes je čas, ko se stik z naravo premalo povezuje s človeštvom, ki ga vse bolj izpodriva hitri tempo življenja - globalizacija sveta. Kljub temu se je družba pričela počasi osveščati in zavedati pomena življenja z naravo, sobivanja z gozdom. Kaj nam bo prinesla prihodnost, ne vemo. Zagotovo na eni strani zelo razvito tehnologijo, ki bo zavirala osnovne gibalne principe in razvoj malih možganov ter limbičnega sistema. Pa vendarle moramo, mi, vzgojitelji, kot

pomemben člen v vzgoji in izobraževanju otrok spodbujati stik z naravo, z gozdom. Le tako bodo otroci lahko ohranili del stika z naravo in ga vnašali v svoje življenje v prihodnosti.
Vrtec je institucija, kjer imajo otroci možnost seznanjati se z naravo v različnih vidikih. Pojavijo se tudi ovire v bivanju na prostem, v gozdu, vendar glejmo nanje kot na neko izkušnjo, ki nas spodbuja k nadaljnjemu raziskovanju in učenju za vsestranski razvoj otrok in nas, strokovnih delavcev. Otroci, ki so v stiku z naravo, z gozdom, odražajo srečnejše počutje, so veseli, raziskovalnega duha, sproščeni, se radi gibajo, ustvarjajo gibalno-domišljijske igre, in razvijajo občutek skrbi za ohranjanje gozdov.
Vrtci bi naj omogočali otrokom stik z gozdom. Če ni bližnjega gozda, stik z drevesi, gibanje v parku, kjer bi otroci občutili svežino gozdička in gibanja, dihanja v njem. Otrokom omogočati manipulacijo z naravnimi materiali, skladno s tem razvijanje gibalnih mišic, gibalnega aparata. Odrasli, vzgojitelji bi naj vplivali s spodbujanjem in omogočanjem gibanja otrok v naravi, v gozdu kot del vzgojno-izobraževalnega programa. Zagotovo bomo s takšnim načinom dela pripomogli k boljšemu fizičnemu in psihičnemu počutju otrok ter oblikovanju osebnosti. Menim, da bi v prihodnje za področje gibanja – gibanje v naravi, potrebovali še dodatni opis ciljev in primerov dejavnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] E. D. Papalia, S. Olds Wendkos, R. Feldman Duskin, »Otrokov svet. Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva«, 2003, Ljubljana: Educy 47-202.

[2] N. Gyorek, "Naravno gibanje, kaj je že to?", 2018, http://gozdna-pedagogika.si/naravno-gibanje-kaj-je-ze-to/ »Kurikulum za vrtce«, 1999, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport 25.

[3] Marjanovič Umek,Zupančič idr. (2004). Gibalni razvoj po rojstvu. V: Razvojna psihologija zbornik ur: Marjanovič Umek, Zupančič idr. Ljubljana. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

[4] M. Videmšek, P. Tomazini, M. Grojzdek, "Gibalne igre z improviziranimi pripomočki", 2007, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[5] T. Bergant, »Familylab, Pomen gibanja in raziskovanja v naravi za razvoj naših otrok«, 2017, https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/ .

[6] Rogič Ožek, S. (2010). Vpliv obravnave otrok s posebnimi potrebami na gibalnirazvoj. Sodobni pogledi na gibalni razvoj (str. 326–329). Portorož:Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

[7] M. Matko, (2019), »Zdravje v vrtcu Prebold«. Interno gradivo.

Katja Medvešek

SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU VIŠNJA GORA

POVZETEK

Skrb za zdrav življenjski slog je eno od najširših in najbolj pomembnih področij, ki jih zajema socialno pedagoško delo z mladostniki v Vzgojno izobraževalnm zavodu Višnja Gora. Je temelj, na katerem mladostnik lahko gradi svoj osebnostni razvoj tudi na vseh ostalih področjih, kot sta skrb za šolsko delo in uspešni socialni odnosi. Skrb za zdrav življenjski slog zajema več vzgojnih vsebin, ki se med seboj povezujejo, kot so zdrava prehrana, gibanje, skrb za telesno in duševno zdravje, preprečevanje zlorabe psihoaktivnih snovi, konstruktivno preživljanje prostega časa, skrb za osebno higieno, spolna vzgoja in primeren nočni počitek. Vzgojitelji in učitelji v prvi vrsti zdrav življenjski slog promoviramo s svojim zgledom, odnosi, ki jih navezujemo z našimi mladostniki, pa so pomembno vzgojno sredstvo vplivanja, brez katerega vzgojno delo ne more biti uspešno. Bistveno za osebnostni razvoj posameznika je, da skrb za zdrav življenjski slog ponotranji in na tak način živi tudi kasneje v odraslem obdobju.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, čustvene in vedenjske motnje, socialno pedagoško delo, odnosi, zdrav življenjski slog, psihosocialni razvoj.

CARING FOR THE HEALTHY LIFESTYLE OF ADOLESCENTS IN THE EDUCATIONAL INSTITUTION VIŠNJA GORA

ABSTRACT

Care for a healthy lifestyle is one of the largest and most important areas of the social and pedagogical work with the adolescents in the Educational Institution Višnja Gora. It is the foundation on which the adolescents can build their personal development in other areas, e.g. school activities and good social relationships. Care for a healthy lifestyle includes different education areas all linked to one another, e.g. healthy nutrition, recreation, care for physical and mental health, preventing the use of psychoactive substances, constructive use of free time, care for personal hygiene, sex education and adequate night rest. Educators and teachers promote a healthy lifestyle firstly by showing a good example. Moreover, the relationships we build with the adolescents are an important means of influence, a prerequisite for a successful work with them. It is essential for the personal development of each adolescent to internalize a healthy lifestyle and live it later as an adult.

KEY WORDS: adolescents, emotional and behavioral disorders, social pedagogical work, relationships, healthy lifestyle, psychosocial development.

1. UVOD

V Vzgojno izobraževalnem zavodu Višnja Gora (v nadaljevanju VIZ Višnja Gora) so z odločbo centra za socialno delo ali sodišča nameščeni mladostniki starejši od 14 let, ki imajo težave ali motnje v vedenju in čustvovanju. Bivajo v petih vzgojnih skupinah v Višnji Gori, dveh dislociranih skupinah z intenzivnim vzgojnim programom v Novem mestu in Brežicah ter v stanovanjski skupini v Ljubljani. Vzgojne skupine v Višnji Gori so heterogene po spolu in starosti, sestavlja pa jih od šest do deset mladostnikov, za katere skrbimo štirje matični vzgojitelji. Delo vzgojiteljev večinoma zajema popoldanski, večerni, nočni in jutranji čas, dopoldan pa so mladostniki v šoli, kjer so jim na voljo učitelji, strokovne službe (socialna delavka, psihologinja, psihoterapevtka in medicinska sestra) ter vodstvo zavoda. Mladostniki pri nas bivajo med tednom, konce tedna in počitnice pa načeloma preživljajo doma, razen v primerih, ko obstajajo okoliščine, zaradi katerih bivanje doma v danem trenutku ni mogoče. Tako običajno tudi med vikendi in počitnicami v zavodu ostaja vsaj nekaj mladostnikov.

Vzgojno delo vzgojiteljev med vsemi ostalimi področji zajema tudi skrb za zdrav življenjski slog mladostnikov. Vsebine, ki se dotikajo tega področja vzgoje, so deloma urejene sistemsko na ravni celotnega zavoda, deloma pa so prepuščene vzgojnemu programu posamezne vzgojne skupine ali individualnemu programu vzgojitelja.

Naši mladostniki zelo pogosto prihajajo iz primarnih okolij, kjer skrb za zdrav življenjski slog ni bila prioriteta. Pri nekaterih od njih moramo zato vzgojitelji pričeti proces usvajanja teh veščin prav na začetku; to so vzorci, s katerimi mladostniki živijo od zgodnjega otroštva in ki jih ni lahko preoblikovati, spreminjati in preseči. Mladostniki pri nas navadno ostanejo od pol leta pa do treh let, nekateri na lastno željo celo dlje. Dalj časa mladostnik biva pri nas, večje možnosti so, da bo usvojil zdrave navade, ki jih bo ohranjal tudi po prenehanju bivanja pri nas; to pomeni, da bo tak življenjski slog ponotranjil, to pa je tudi cilj, ki ga skupaj z njimi skušamo doseči.

2. VZGOJNO DELO NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V VIZ VIŠNJA GORA

Vzgojno delo na področju zdravega življenjskega sloga zajema več različnih tematskih sklopov, ki pa se med seboj pogosto vsebinsko povezujejo. Naše delo zajema tako ciljno usmerjene dejavnosti kot tudi vsakodnevno učenje v vsakdanu bivanja v vzgojni skupini, pri čemer je še posebno pomemben zgled, ki ga daje vzgojitelj mladostnikom.

A. Zdrava prehrana

»Zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov so posebej pomembne, saj prav zdravi vzorci prehranjevanja v otroštvu in adolescenci omogočajo optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in imajo dolgoročne pozitivne vplive na zdravje. Prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, se prenašajo tudi na kasnejše življenje« (Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., 2007, s. 48). Prehrana v VIZ Višnja Gora je organizirana na ravni zavoda; mladostniki imajo na voljo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo in večerjo) ter dve malici. Zajtrk in kosilo imajo vsi skupaj pred začetkom pouka in po koncu pouka v šolski jedilnici. Večerjajo v prostorih vzgojne skupine, kamor jim kuhar pripelje toplo večerjo, enkrat na teden pa si večerjo

pripravijo sami. V eni od skupin, ki je lokacijsko nekoliko bolj oddaljena, si mladostniki večerjo vsak dan pripravljajo sami, sestavine pa jim pripravi kuhar. Obroki so prehransko uravnoteženi in sledijo načelom zdrave prehrane, za kar skrbi strokovno usposobljena oseba. Upoštevane so posebne prehranske omejitve (diete, alergije, verski nazori), v zadnjih letih pa tudi želje po vegetarijanski prehrani. Posebno pozornost dajemo skrbi za kulturo prehranjevanja; to pomeni, da skrbimo za red v jedilnici, ne dopuščamo kričanja, konfliktnega vedenja ali nespoštljivega ravnanja s hrano. Izjemnega pomena za učenje kulture prehranjevanja so večerje v vzgojni skupini. Tam sledimo družinskemu modelu; mladostniki skupaj z vzgojiteljem hrano pripravijo, primerno postrežejo in skupaj pojejo ter pospravijo. Včasih po dogovoru eden od mladostnikov skuha za vse. Na ta način se ustvarja vzdušje, ki je vzpodbudno za ustvarjanje pozitivne, tople, sprejemajoče klime v skupini. Do neke mere ugodimo tudi željam mladostnikov po določeni vrsti hrane, seveda ob upoštevanju strokovnih prehranskih smernic.

B. Gibanje

Tudi področje gibanja je prisotno tako na ravni celotnega zavoda kot samih vzgojnih skupin. Mladostniki imajo nekaj ur športne vzgoje na teden v okviru pouka. Poleg tega imamo enkrat na teden skupne športne aktivnosti, kar pomeni, da sodelujemo vsi vzgojitelji, ki smo takrat na delovnem mestu, in vsi mladostniki. Te aktivnosti vodi učitelj športne vzgoje. Občasno organiziramo športni dan (npr. smučanje, pohod, drsanje), v zimskih mesecih pa tudi večdnevno zimovanje, na katerem je velik poudarek na športnih vsebinah. Enkrat na mesec ena od skupin organizira aktivnost za vse, ki je lahko tudi športne narave. Na ravni skupine pa so gibalne dejavnosti večinoma odvisne od vzgojnega programa posameznega vzgojitelja. Trudimo se, da zlasti toplejše dneve v čim večji meri preživljamo zunaj; skoraj vsak dan opravimo vsaj sprehod, občasno tudi daljši pohod. Tudi popoldan lahko uporabljamo telovadnico in fitnes. Ena od skupin ima multifunkcijsko fitnes napravo celo v svojih prostorih, druga skupina ima vrečo in rokavice za boksanje. Če kateri od mladostnikov želi določen šport trenirati, mu to ob primerni angažiranosti, resnosti in izpolnjevanju drugih pogojev poskusimo omogočiti. Tudi program namenjen tistim mladostnikom, ki tu ostanejo čez vikend, vključuje navadno vsaj eno vsebino povezano z gibanjem. Športne aktivnosti so izjemnega pomena za zdrav psihofizični razvoj naših mladostnikov. Skozi gibanje se sprostijo in tako lažje usvajajo nove veščine. »Skozi razvojna obdobja otroštva in mladostništva se otroci gibajo in se s procesi gibanja učijo različnih veščin, razvijajo svoje motorične sposobnosti in krepijo miselne procese« (Šantelj, B., 2018, s. 277). Sproščanju telesne napetosti sledita tudi sproščanje čustvene napetosti in sprememba razpoloženja« (Pleško Zalar, T., 2018, s. 51).

C. Skrb za telesno zdravje

Mladostnike in njihove starše ob sprejemu povprašamo o zdravstvenih posebnostih, napovedanih pregledih, alergijah, zdravstvenih omejitvah ipd. Mladostniki vedo, da se ob pojavu zdravstvenih težav vedno najprej obrnejo na vzgojitelja, nato pa skupaj z vzgojiteljem na našo medicinsko sestro, ki presodi, ali je potreben obisk pri zdravniku. Vsi mladostniki imajo prenešene svoje zdravstvene kartoteke k splošnemu zdravniku v Ivančni Gorici. Če pride do resnejših težav v nočnem času, ko je z mladostniki v skupini le en vzgojitelj, le-ta presodi, ali je potrebno poklicati dežurno zdravniško službo; takšna potreba se pojavi občasno v primeru suma

na predoziranje s prepovedanimi drogami, resnejših samopoškodb ali tako nekontroliranega vedenja, da je ogrožujoče za posameznika ali za ostale mladostnike.

D. Skrb za duševno zdravje

Naši mladostniki pridejo k nam z izredno različno paleto vedenjskih in čustvenih težav. V popoldanskem in večernem času z njimi delamo vzgojitelji, ki imamo večinoma socialno pedagoško izobrazbo. Prav tako pomembno je, da smo v odnosih z njimi sprejemajoči, empatični in vedno na voljo za pomoč in podporo, kjer jo potrebujejo, hkrati pa jim postavljamo meje, ki jih marsikateri od mladostnikov do sedaj ni imel. Še posebej dobrodošel za obravnavo različnih težav, stisk in čustvenih stanj je večerni čas, ko se sicer dokaj strogo začrtana struktura dneva nekoliko sprosti, glavne obveznosti so opravljene, nastopi prosti čas in skrb zase. V času po večerji in pred spanjem si vzamemo čas za individualne pogovore in prostočasne skupne aktivnosti. Tukaj nastopijo neformalni pogovori, zdrava zabava, sproščeno vzdušje, humor, pa tudi resni pogovori s posamezniki, ki to potrebujejo. Tudi sicer skozi dan se vzgojitelji trudimo za dobro vzdušje in pozitivno naravnane odnose, za kar je bistvenega pomena sprejemanje mladostnikov z vso njihovo čustveno prtljago. V dopoldanskem času mladostniki obiskujejo pouk; naši učitelji imajo socialno pedagoško dokvalifikacijo, torej so poleg svoje profesije tudi strokovno usposobljeni za delo z mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. To v praksi pomeni, da je njihovo delo poleg podajanja učnih vsebin tudi to, da so na voljo za reševanje mnogoterih težav mladostnikov. Nekateri mladostniki dopoldan obiskujejo tudi različne terapije pri strokovnjakih s področja duševnega zdravja; v zavodu imamo zaposleno psihoterapevtko, ki dela tako z mladostniki kot občasno tudi z njihovimi starši, psihologinjo, socialno delavko ter pedopsihiatra za polovični delovni čas, ki po potrebi mladostniku predpiše medikamentozno terapijo. Te obravnave so pogosto ciljno usmerjene v reševanje težav kot so motnje hranjenja, zloraba psihoaktivnih snovi, samopoškodbe, agresivno vedenje, težave s samokontrolo, pomanjkanje motivacije, nemir, tesnobnost ipd. in so vedno kontinuirane; mladostniki jih obiskujejo vsaj enkrat na teden. Pedopsihiater in psihoterapevtka vodita tudi skupino za osebnostno rast. V vse te obravnave so mladostniki vključeni prostovoljno, praviloma pa za vključitev ni večjih odporov oziroma mladostniki velikokrat celo sami izrazijo interes.

E. Preprečevanje zlorabe psihoaktivnih snovi

»V preteklosti so zlorabo drog povezovali le s tako imenovanimi rizičnimi skupinami mladostnikov. Glede števila mladih, ki danes droge poskusijo ali jemljejo, pa je jasno, da uživanje drog, najbolj seveda v obliki eksperimentiranja, prodira vse bolj med mlade, saj se niža tudi povprečna starost tistih, ki droge prvič poskusijo. Tako je škoda še večja, tako v telesnem kot tudi v duševnem in socialnem razvoju« (Kastelic, A., Mikulan, M., 2004, s.22). Zloraba psihoaktivnih snovi (v nadaljevanju PAS) je velik problem v celotni populaciji mladostnikov, v naš zavod pa celo praviloma pridejo mladostniki, ki imajo vsaj izkušnjo, večinoma pa že zgodovino in nekateri resne težave z zlorabo PAS. Obravnave teh težav se lotimo na več nivojih. Do zlorabe PAS imamo ničelno toleranco, kar pomeni, da je vsako posedovanje, uživanje ali preprodaja PAS huda kršitev hišnega reda, vsako takšno dejanje pa tudi prijavimo policiji. V okviru vzgojne skupine na to temo zelo pogosto opravljamo individualne in skupinske pogovore z namenom uvida v škodljivost takšnega vedenja. Mladostnik, ki ima težave z zlorabo PAS, v vzgojiteljevi prisotnosti in ob pogovoru z njim vsak večer izpolni ček-listo, s čimer vsak dan

preverja in evalvira svoje vedenje tisti dan – torej koliko je razmišljal o PAS, ali jih je uporabljal, s kom, kdaj, koliko, v kakšnih okoliščinah, kako se je počutil ob (ne)uporabi, kakšno je bilo njegovo splošno počutje tisti dan itd. Namen ček-list je ozaveščanje o povezavi zlorabe PAS s posameznikovim vsakdanom. Ob tem izvajamo redne urinske teste na prisotnost PAS, za kar mladostnik in starši ob sprejemu v zavod podpišejo privoljenje. V kolikor se težave ponavljajo ali stopnjujejo, se mladostnik vključi v obravnavo k psihologinji, v primeru težav z uživanjem trdih drog pa takoj k pedopsihiatru. Ob tem na vsake tri mesece skličemo timski sestanek, kjer evalviramo mladostnikov napredek in sprejmemo strategije za naprej. Zloraba PAS je eden najbolj uničujočih dejavnikov za zdrav življenjski slog mladostnika, saj vpliva na mnoga druga področja, kot so neaktivnost pri gibanju, konfliktni odnosi z drugimi, slaba motivacija za konstruktivno preživljanje prostega časa, nezadostna skrb za zdravo prehrano ipd. »Različne oblike tveganega vedenja v obdobju mladostništva so lahko del običajnega preizkušanja in iskanja svojega mesta, lahko pa postane ogrožujoče, kadar se prične prezgodaj v razvoju; kadar je kontinuirano in ni omejeno le na posamezne priložnosti ali izolirane dogodke; kadar je povezano z življenjskim slogom, ki je za mladostnika neustrezen in otežuje ali celo onemogoča konstruktivne dejavnosti; kadar poteka v krogu vrstnikov, ki to vedenje spodbujajo, odobravajo in občudujejo; kadar se med seboj povezuje in dopolnjuje več oblik tveganja« (Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., 2007, s. 121).

F. Konstruktivno preživljanje prostega časa

Interesna razgibanost je velikega pomena za duševno in fizično zdravje mladostnikov. V današnjem času je skorajda vsak mladostnik lastnik ali uporabnik pametnega telefona, tablice ali računalnika. Če svojega zanimanja ne usmeri v konstruktivne prostočasne aktivnosti, mu pozornost pritegujejo le elektronske naprave, kar lahko in tudi pogosto vodi v odvisnost od teh dražljajev. V VIZ Višnja Gora se s temi težavami spopadamo na dva načina: s ponujanjem kakovostnih prostočasnih aktivnosti na eni strani ter z oddajo elektronskih naprav v določenih delih dneva na drugi strani. Vzgojitelji se trudimo v popoldanskem času organizirati vzgojne dejavnosti, ki zavzamejo dobršen del popoldneva in so za mladostnike zanimive in privlačne. Pogosto odidemo ven iz zavoda, obiščemo športne ali kulturne prireditve, razstave, dogodke, znamenitosti, predstave ipd. V zavodu se mladostniki lahko vključijo v pevsko ali gledališko skupino; v obeh imamo izredno dobra mentorja, ki se trudita za čim več nastopov izven zavoda, kjer so mladostniki lahko uspešni in dobijo pozitivne potrditve. Učitelj športne vzgoje občasno zbere ekipo igralcev in jih pelje na nogometni turnir v druge vzgojne zavode. Tudi tu se mladostniki izredno dobro potrjujejo. Z ostalimi vzgojnimi zavodi sodelujemo tako, da hodijo naši mladostniki k njim na različne prireditve ali tekmovanja, ali pa drugi pridejo k nam na dogodek, ki ga organiziramo mi. V organizacijo večine prireditev vključujemo mladostnike, ki se tako lahko potrdijo kot organizatorji, gostitelji, voditelji ali nastopajoči. »Prosti čas lahko pomembno prispeva k uspešnemu spopadanju z izzivi – otroci in mladostniki med prostim časom vedno znova opredeljujejo sami sebe skozi samoopazovanje in povratne informacije, ki jih prejmejo od drugih, ter tako opredeljujejo svojo samopodobo in identiteto. Za otroke in mladostnike so prostočasne dejavnosti še posebej pomembne, ker preko njih oblikujejo svoj socialni jaz in jim predstavljajo priložnost za izziv« (Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., 2007, s. 65).V prednovoletnem času izvedemo novoletni bazar, kamor povabimo starše, socialne delavce in okoliške prebivalce, in za katerega mladostniki že nekaj mesecev prej izdelujejo

izdelke. Vendar pa je skušnjava po prekomerni uporabi elektronskih naprav včasih vseeno prevelika in zato potencialno škodljiva. Tako imamo dogovor, da mladostniki v času pouka oddajo telefone učiteljem. Prav tako elektronskih naprav ne smejo uporabljati med izvajanjem vzgojne dejavnosti ter v času učne ure v popoldanskem času, razen za potrebe šolskega dela; če ima kdo s tem težave, mora pred dejavnostjo ali učno uro oddati telefon vzgojitelju.

G. Skrb za osebno higieno

Skrb za osebno higieno je priučena lastnost. Nekateri mladostniki pridejo k nam z velikimi primanjkljaji na tem področju in marsikdaj se morajo skrbi za higieno naučiti tako, kot se jo učijo mnogo mlajši otroci. Nekateri mladostniki potrebujejo vsakodnevno vzpodbujanje in nadzor, npr. pri tem, ali so se oprhali, umili zobe in lase, oprali in primerno posušili oblačila, kako vzdržujejo higieno osebnega prostora, torej svoje sobe ali dela sobe ipd. Vso to skrb izvajamo vzgojitelji v vzgojnih skupinah, na ravni zavoda pa so organizirane brezplačne delavnice s strani Zdravstvenega doma Ivančna Gorica, kjer mladostnike medicinska sestra pouči o primerni higieni, umivanju rok, skrbi za intimno higieno, skrbi za ustno higieno in tudi o bolj specifičnih zdravstvenih temah.

H. Spolna vzgoja

»Spolno vedenje mladih je pogosto povezano z določenim zdravstvenim tveganjem. Tveganje se povezuje predvsem z nizko spolno ozaveščenostjo in z značilnostmi spolnega vedenja mladih brez izkušenj« (Brcar, 2005, v Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., 2007, s. 174). Veliko naših mladostnikov, zlasti deklet, je zelo promiskuitetnih in zato predstavljajo visoko rizično skupino za okužbe s spolno prenosljivimi boleznimi ter za pojav neželene najstniške nosečnosti. Ogromno delamo na ozaveščanju o teh tematikah. Izredno pomembno je, da z mladostniki navežemo odnos, ki bo omogočal dovoljšnjo mero zaupanja, da bodo lahko z nami odkrito spregovorili o teh vprašanjih in dilemah oziroma se bodo obrnili na vzgojitelje, če bodo v težavah. Na temo zdrave in odgovorne spolnosti ter odnosov občasno izvedemo dejavnosti v skupini, bolj pogosto pa se tega dotaknemo v individualnih pogovorih. Zelo pozorni smo na to, da dekle čim prej dobi eno od oblik kontracepcije, če jo potrebuje in želi; če je ne želi, jo vseeno pogosto v pogovorih usmerjamo k ozaveščanju o rizičnem vedenju. Prav tako o nujnosti zaščitenih odnosov govorimo s fanti. Občasno izvede delavnico o spolnem vedenju in kontracepciji naša medicinska sestra. Kljub vsem tem aktivnostim pa pojav najstniške nosečnosti v naši ustanovi nikoli ni presenetljiv in v zadnjih letih smo imeli kar nekaj mladostnic, ki so zanosile in nekatere tudi rodile. Po porodu sicer pri nas ne morejo več bivati, jim pa z vsemi sredstvi, ki jih imamo, poskušamo omogočiti uspešno dokončanje šolanja; to pomeni, da so učitelji in vodstvo izredno prilagodljivi pri dogovarjanju za izpitne roke, dekletom pripravijo gradivo in jim ga pošljejo po običajni ali elektronski pošti, občasno, če dekle zaradi varstva otroka ali finančnih težav nima možnosti priti na izpit, pa gredo učitelji tudi na dom.

I. Primeren nočni počitek

Pomemben del zdravega življenjskega sloga so tudi primerne spalne navade. V VIZ Višnja Gora hišni red zapoveduje nočni počitek od 22h do 6h zjutraj. V praksi to pomeni, da so mladostniki ob 22h v svojih posteljah, ob 22.30 pa morajo vzgojitelju oddati svoje elektronske naprave. Za ta ukrep smo se odločili v letošnjem šolskem letu, saj se je zadnja leta vedno bolj pogosto

pojavljalo, da so posameznim mladostnikom telefoni in tablice resno kratili nujno potreben nočni počitek. Kljub začetnemu odporu sedaj večina mladostnikov te naprave oddaja brez težav. Zjutraj zato bistveno lažje vstanejo (vstati morajo nekje do 7h), veliko manj pa je tudi kratenja nočnega reda in miru.

3. SKLEP

Zgoraj navedena področja, ki tvorijo skupaj skrb za zdrav življenjski slog mladostnikov, pravzaprav zajemajo večinski del našega vzgojnega delovanja; večina mladostnikov, ki pride k nam, tudi dejansko ima težave na vsaj nekaj od teh področij, poleg teh pa navadno še težave v šoli in pogosto tudi v socialnih odnosih. Nemalokrat so tudi že pred prihodom v naš zavod ali pa v času bivanja pri nas prišli navzkriž z zakonom. Zdrav življenjski slog je pravzaprav osnova, na kateri moramo graditi naše vzgojno delovanje, da si mladostniki lahko uredijo življenje tudi na drugih področjih. Seveda je za življenje, ki ga bodo živeli v odraslosti, bistvenega pomena, da zdrave navade ponotranjijo; da se to zgodi, pa morajo priti do uvida, zakaj dosedanje navade niso dobre, kako jih ovirajo v življenju in kakšen je smisel tega, da se jih potrudijo spremeniti in ohraniti. Torej uvideti morajo, kaj se bo za njih spremenilo na bolje in kaj bodo pridobili, če bodo začeli drugače živeti. Nekaterim to uspe, drugim ne.

LITERATURA IN VIRI

[1] Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije, 2007.

[2] Kastelic, A, Mikulan, M., Mladostnik in droga, priročnik za starše in učitelje, Ljubljana: Prohealth, 2004.

[3] Pleško Zalar, T., Gibanje/šport in socialna pedagogika: tek kot metoda socialnopedagoškega dela, Socialna pedagogika, vol. 22, pp. 51-74, 2018.

[4] Šantelj, B., Vloga gibalnih/športnih aktivnosti pri vzgojnem delu v stanovanjskih skupinah, Socialna pedagogika, vol. 22(3-4), pp. 275-303, 2018.

Barbara Meglič

MEDPREDMETNE POVEZAVE NA ŠPORTNEM DNEVU

POVZETEK

Med temeljnimi cilji vzgoje in izobraževanja sta skladni telesni in duševni razvoj posameznika ter zagotavljanje spodbud za njegov optimalni razvoj. Ob vstopu v šolo so otroci zelo dojemljivi za novo znanje, spretnosti in navade, zato je prav, da jim čim prej privzgojimo tudi zdrave vzorce za preživljanje kakovostnega in aktivnega prostega časa. Pri tem hkrati učiteljem prav avtonomija omogoča razbremenitev učencev s pripravo na veliko predmetov – da dosežemo večjo stopnjo povezanosti med šolskimi predmeti, jih povezujemo medpredmetno. Dejavnosti morajo učencem predstavljati izziv, jih spodbujati k ustvarjalnosti, še posebej najmlajšim pa omogočati usvajanje ciljev in uporabo znanja ob uporabi vseh čutil ter obravnavi z različnih zornih kotov. Slednje se najlažje udejanja med dnevi dejavnosti, še posebej kadar lahko za aktivnejšo izvedbo sestavimo manjše skupine otrok, npr. na športnih dnevih. Po raziskavah nevroznanstvenikov naj bi se otroci ob gibanju učinkoviteje učili, njihova koncentracija naj bi bila boljša in dolgotrajnejša. Prav zato v prispevku opisujem športni dan orientacijski pohod, na katerem učenci ob gibalnih nalogah razvijajo svoje gibalne sposobnosti, obenem pa usvajajo novo znanje in utrjujejo že spoznano z različnih predmetnih področij.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetno povezovanje, športni dan, orientacijski pohod, 1. razred.

CROSS-CURRICULAR CONNECTIONS TO SPORTS DAY

ABSTRACT

One of the main aims of education is directed towards a harmonious physical and mental development of an individual and to provide incentives for his optimum development. Upon entering school children are very perceptive for new knowledge, skills and habits. Thus, schools should provide students with health patterns they can adapt in their lifestyles regarding quality free time and spending it actively. In doing so, teacher's autonomy can help students make their schoolwork less demanding by implementing cross-curricular connections. The activities should be challenging and foster creativity; especially with the youngest pupils where they should be aimed at achieving goals and application of acquired knowledge by making them use all their senses and learn from different points of view. The latter can be best achieved at activity days, namely when smaller groups of the youngest students participate actively in activities such as sports days. Neuroscience research suggests that students learn far more effectively by being physically active, their concentration much better and its span much longer. Thus, the paper provides insight into an orientation hike within a sports day we organize at our school. It enables students to develop their movement skills and at the same time acquire new knowledge and consolidate areas previously learnt in different subjects.

KEY WORDS: cross-curricular connections, sports day, orientation hike, first year elementary students.

1. UVOD

Učiteljski poklic je zagotovo eden izmed tistih, ki zaradi potrebe po zagotavljanju kakovostnega učnega procesa zahteva nenehno samoizobraževanje. To lahko najbolje uresničujemo po temeljitem raziskovanju (spremljanju in vrednotenju) svojega lastnega poučevanja. Pri tem se opiramo na izsledke ugotovitev strokovnjakov z različnih področij. Le tako lahko načrtujemo svoj osebni in profesionalni napredek, svoje poučevanje pa izboljšujemo tako, da v utečene vzorce poučevanja vnašamo novosti ter aktivnejše in učinkovitejše oblike dela, upoštevajoč razvojne posebnosti otrok. Tako se nekdaj tradicionalni pouk vse bolj umika sodobnejšemu pouku z novejšimi pristopi, metodami in oblikami.

Čeprav je zelo veliko govora o tem, da naj bi bila sodobna šola za otroka prijaznejša in prijetnejša, otroci in starši vedno znova tarnajo, da začetna vnema ob začetku šolskega leta zaradi prevelike količine faktografskega znanja, preobsežnosti snovi, ki jo otroci v šoli ob strokovnih delavcih premalo utrdijo, prehitro mine, zato pa »usvojenega« znanja kasneje ne zmorejo priklicati in ga povezati z novim.

Posploševanje gotovo ni umestno, je pa mnenje stroke in vseh udeležencev v vzgoji in izobraževanju spodbudilo potrebo po kakovostnejšem, uporabnejšem in trajnejšem znanju ter vzgoji za vseživljenjsko učenje. V. Štemberger (2008) povzema, da bi našteto omogočile sodobne metode in oblike dela, ki bi otroke razbremenile, hkrati pa ga aktivneje vključile v pouk. Eden od teh pristopov so medpredmetne povezave, s pomočjo katerih bi otrok uvidel povezave med različnimi in hkrati podobnimi vsebinami, postopki, procesi ipd. Z. Rutar Ilc (2010) navaja, da so se medpredmetne povezave po šolah izvajale že mnogo let z namenom učencem omogočiti bolj življenjski in osmišljen pouk, učinkovitejše učenje ter trajnejše in uporabnejše znanje. Nekoč le popestritve pouka moramo učitelji sedaj preseči s skrbnim in sistematičnim načrtovanjem. Pri tem moramo izhajati iz ciljev, kompetenc in spretnosti, ki jih želimo razvijati, saj jih bomo le s pomočjo povezav med predmeti laže dosegli.

2. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE – KLJUČ DO USPEHA

»Stvarnost doživljamo kot celoto, ne pa strukturirano po kriterijih posameznih disciplin, Človeški možgani zaznave procesirajo vzporedno, ne pa sekvenčno, in informacije urejajo v kompleksne mreže z jasnimi hierarhijami medsebojnih odnosov. Večja avtentičnost učnega procesa torej že po definiciji terja intenzivnejše in globlje povezave med disciplinami oz. šolskimi predmeti. Vse večja fragmentiranost znanja, ki ga dajejo sedanji izobraževalni programi, ob dejstvu, da terja usposobitev za reševanje problemov v resničnem življenju celovita, integrirana znanja in veščine, je tesnejše povezovanje med predmeti in predmetnimi področji postavila za enega izmed najpomembnejših ciljev pri nadaljnjem razvoju kurikulov« (Pavlič Škerjanc, 2010, str. 19).

Prenova učnih načrtov iz leta 2011 je tem smernicam že sledila, medpredmetno povezovanje je v učnih načrtih že izpostavljeno in poudarjeno. Učitelji se moramo sedaj odločiti, v kolikšni meri bomo priporočila upoštevali, katere cilje, vsebine in oblike bomo povezovali, pri tem pa nas mora voditi interdisciplinarnost. V literaturi lahko zasledimo precej medpredmetnih didaktičnih pristopov, ki otroke pripravijo na vseživljenjsko učenje, vendar je po V. Štemberger

(2008) v sleherni povezavi potrebna ciljna naravnanost posameznih predmetov in področij. Tako je cilj ali problem treba obravnavati celostno in ga osvetliti z različnih vidikov.
Otrok svet doživlja z vsemi čutili in na različne načine, zato si celostno sliko o svetu lahko ustvari, le če mu omogočimo spoznavanje pojavov iz različnih zornih kotov. V učnem načrtu za šport je izpostavljeno, da tako lahko različno znanje posredujemo učencem tudi na višjih kognitivnih ravneh (razumevanje, sklepanje, analiziranje, utemeljevanje). Pri tem spodbujamo motivacijo za raziskovalno delo, ustvarjalnost in kritično mišljenje otrok.
V prvem triletju se medpredmetno povezovanje izvaja najlaže, saj učitelji poznamo vse učne načrte, vse predmete razen tujega jezika pa poučuje en učitelj. Poteka lahko v vseh fazah učnega procesa, izvajamo pa ga lahko v krajših (tudi eno šolsko uro) ali pa daljših časovnih obdobjih (projektni dnevi/tedni, učni sklopi, dnevi dejavnosti, raziskave, preiskave), pomembno je le to, da je delo vnaprej načrtovano (tudi v letni pripravi).

3. NAČRTOVANJE

V. Štemberger (2008) navaja, da moramo učitelji pri načrtovanju upoštevati:

- upoštevanje predznanja,
- uspešnost slehernega posameznika,
- diferenciacijo ob upoštevanju otrokove individualnosti,
- posebno skrb otrokom s posebnimi potrebami in otrokom, ki na določenih področjih izkazujejo nadpovprečne sposobnosti,
- usvajanje znanja na način, ki bo zagotavljal njegovo trajnost in uporabnost,
- upoštevanje posebnosti okolja.

Menim, da ob naštetem medpredmetno povezovanje lahko poteka, le kadar poznamo namen/pomen povezovanja in ko vemo, katere cilje želimo doseči, ter si postavimo pričakovane rezultate. Vedeti moramo, s katerimi dejavnostmi bomo pridobili dokaze o uspešnosti, in poznati učne načrte predmetov, ki jih bomo povezovali. Pri tem ne smemo pozabiti na sodelovanje vseh izvajalcev.

Z. Rutar Ilc (2010) pravi, da je z medpredmetno povezavo smiselno začeti, šele ko si oblikujemo **pričakovane dosežke/rezultate – kaj hočemo, da otrok na koncu zmore, zna, kakšno razumevanje in kompetenco naj bi razvil, kakšna naj bi bila razlika v primerjavi s prejšnjim znanjem**. Ti pričakovani rezultati pa izhajajo iz ciljev in prepletajo vsebinsko, procesno in proceduralno, odnosno (vrednote, stališča, odnosi) dimenzijo. Opredelimo jih lahko:

- za vsak predmet posebej (izhajamo iz ciljev v učnih načrtih za posamezni predmet, a zapis prilagodimo skupnemu cilju),
- za celotno povezavo skupaj (cilji posameznih nosilnih predmetov ali splošni cilji, kompetence, ki si jih deli več predmetov).

4. MEDPREDMETNI ŠPORTNI DAN

Pediatrinja T. Bregant (2016) pravi, da nevroznanstveniki po svetu že desetletja s svojimi raziskavami dokazujejo, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov, še zlasti otroških – bolj so organizirani, učljivi in dlje so lahko zbrani. Zaradi koordinacije in ravnotežja,

ki ju gibanje zahteva, usklajeno namreč delujeta tudi obe možganski polovici, in zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije. Gibalno spretnejši otroci so zmožni hitro in dobro usvajati nove, tudi zelo specifične veščine, ki jim olajšajo tudi kognitivni razvoj.

Zato sem se odločila, da bom otrokom omogočila kar se da dovolj raznovrstnega gibanja. Delovnih zvezkov v šoli nimamo, zato se lahko veliko časa posvečamo izkušenjskemu učenju ob rabi vseh čutil v naravi, ki nam ponuja neizmerne možnosti raziskovanja tako okolice kot lastnega telesa. Vsega se v naravi ne da izvesti, zato ob delu v učilnici izvajamo veliko gibalnih aktivnosti, toge pisalne vaje po 20 minutah prekinjamo z gibalnimi minutami (tudi na hodniku). Menim, da so otroci z vmesnimi gibalnimi aktivnostmi (še posebej na prostem) bolj skoncentrirani, laže si bodo zapomnili predelano snov in uspešneje se bodo pripravili na nadaljevanje učenja.

Da bi otrokom olajšala utrjevanje snovi, da bi bili za delo bolj motivirani, sproščeni in raziskovalno naravnani, sem se odločila izvesti športni dan orientacijski pohod z medpredmetno povezavo z vsemi ostalimi petimi šolskimi predmeti (tokrat brez tujega jezika). Otroke moramo namreč naučiti gledati na svet okrog sebe kot na povezano celoto, saj vsi problemi, s katerimi se srečujejo, terjajo razumevanje pojavov z različnih zornih kotov, pri tem pa se morajo navaditi delovanja/sodelovanja v skupini. Ko jim omogočimo, da doživijo povezanost med predmeti, pridobljeno znanje osmislijo.

5. NAČRTOVANJE DNEVA DEJAVNOSTI

Načrtovanje na tako kompleksen dan dejavnosti mi je vzelo veliko časa. Najprej sem si določila sklope predmetov, ki jih bomo utrjevali, nato pa si določila pričakovane rezultate. Ves čas načrtovanja sem si po Z. Rutar Ilc (2010) postavljala dve vprašanji:

Kaj morajo učenci narediti in katere miselne procese opraviti, da bodo dosegli cilje, rezultate?

Ali zapisane dejavnosti predstavljajo pot, ki jo učenci opravijo, da pridejo do teh ciljev in do končnega rezultata?

TABELA 1: Pričakovani dosežki, ki sem si jih postavila ob načrtovanju.

SKUPNI DOSEŽKI	**Zmožnost prepoznavanja posebnosti življenjskih prostorov.** **Ozaveščenost pozitivnega odnosa do narave, dediščine, interesa za njuno varovanje.** **Sposobnost natančnega opazovanja in pripovedovanja o opaženem.** **Sposobnost tvornega delovanja in sodelovanja v skupini.** **Zmožnost načrtovanja in vrednotenja svojega dela.** **Zmožnost upoštevanja pravil in dogovorov.**
ŠPO	Sproščeno izvaja naravne oblike gibanja v različnih položajih. Upošteva izraze, povezane s položaji telesa in smerjo gibanja po prostoru. Varno izvaja zahtevnejše gibalne naloge. Samostojno gibalno ustvarja na različne glasbene vsebine. Upošteva pravila varne hoje, elementarnih in drugih iger ter športnega vedenja. Sposoben je gibanja po označeni poti s krajšimi postanki.
SPO	Spoznava pomen dediščine, prepoznava kulturne spomenike. Orientira se v šoli, njeni okolici, v mestnem parku. Bere in uporablja preproste zemljevide, skice ter se na njih orientira. Prepoznava lastnosti snovi v naravi in jih glede na kriterije uspešno razvršča (živost, trdota, dolžina, debelina, snov). Napoveduje gibanje svojega telesa med gibalnimi vajami in ve, da na gibanje lahko vpliva.

	Opiše vremenska stanja. Letni čas poveže z nekaterimi vremenskimi pojavi. Opazuje živa bitja, jih primerja, opiše njihovo okolje in napoveduje njihovo gibanje. Pozna osnovne dele človekovega telesa, preizkuša in opisuje delovanje svojih čutil. Pozna načine ohranjanja zdravja. Prepoznava nevarne situacije in ve, kako ravnati v njih ter kje poiskati pomoč. Pozna pravila za pešce, dejavnike varnosti v prometu in se po njih ravna. Razume vpliv prometa na okolje. Opiše, kako varuje naravno okolje, kako sam prispeva k urejenemu videzu, zna ravnati z odpadki. Predlaga, kako bi kaj odkril, raziskal. Opazuje, primerja, razvršča in sklepa ter s svojim besediščem opaženo predstavi, opiše, utemelji.
MAT	Se orientira na sebi in v prostoru glede na sebe. Premika se po navodilih in navodila sam sestavi. Položaj predmeta opredeli in se pri tem pravilno izraža. Razporeja predmete glede na izbrano lastnost in ugotavlja lastnost, po kateri so bili ti razvrščeni. Oceni in primerja dolžino predmetov. Oceni število predmetov v množici in šteje do 10. Opazi pravilo v vzorcu in ga nadaljuje. Rešuje realistične probleme (na konkretni ravni) in vzpostavi kritičen odnos do rezultatov opažanj.
SLJ	Poimenuje bitja, predmete, dejanja. Danim besedam doda protipomenke. Besede glaskuje in ugotovi prvi in zadnji glas v besedi. Z ustreznimi povedmi opiše opazovano (dejanja, bitja, položaj, količino). Postavlja smiselna vprašanja. Ustrezno ogovarja osebe.
LUM	Ob zgledih iz narave prepozna likovne pojme s področij slikanja, grafike in kiparstva (barva, svetle in temne barve, črta, pika, ploskev, odtis, kip, zunanji prostor).
GUM	Izreka ritmična besedila, izštevanke. Poje znane umetne in ljudske pesmi. V svoje petje uvaja elemente zdravega petja. Z lastnimi glasbili in s predmeti iz narave igra preproste spremljave in krajše ritmične vzorce.

Zatem sem se sprehodila po načrtovani poti v mestnem parku in na njej določila postaje, na katerih bodo učenci s kar se da pestrimi dejavnostmi uresničevali cilje. Časovno načrtovanje dejavnosti je sledilo, šele ko sem imela načrt poti in dejavnosti izdelan (za izvedbo sem predvidela 90 minut).

V razredu je pri pouku vse štiri ure prisotna tudi vzgojiteljica; tokrat sem dan izjemoma načrtovala sama, sicer pa tudi načrtovanje poteka v timu. Imava 20 učencev, zato sva dejavnost izvedli v dveh skupinah. Učenci so v manjši skupini bolje slišani, pri izvajanju vaj pa precej aktivnejši. Znotraj skupine so se za izvedbo skupinskega dela razdelili v dvojice. Te smo ustvarili z žrebanjem listja (kdor je izžrebal enako obliko listne ploskve). Obe skupini učencev sta imeli enak načrt poti in dejavnosti. Na pot sta se odpravili v časovnem zamiku 15 minut. Učiteljica je na določenih točkah na načrtu predstavila nek izziv, dejavnost, podala navodila za izvedbo, izvedene dejavnosti pa smo glede na pričakovane dosežke vrednotili sproti.

KRAJ: okolica OŠ I Murska Sobota, mestni park

ČAS POHODA: 11. 10. 2019 – 1. skupina od 8.30 do 11.00, 2. skupina od 8.45 do 11.15

UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska, dvojice, individualna.

UČNE METODE: poslušanje, opazovanje, pogovor, diskusija, igra vlog, demonstracija, praktično delo.

SMER POTI: sprehod po šolskem dvorišču, po pločniku Ulice Štefana Kovača do mestnega parka (vhod na JZ), sprehod po parku (po asfaltirani poti proti gledališču, pri drugem križišču zavijemo levo proti Astronomskemu društvu Kmica, a že pri 1. križišču zavijemo desno proti gradu, levo proti Ciril-Metodovi ulici, desno proti vzhodu do otoškega igrišča. Po opravljenih

nalogah na igrišču zavijemo proti ribniku, ga obhodimo in nadaljujemo pot do grajske ploščadi, okoli J strani gradu) in nazaj v šolo pri izhodu iz parka na Z strani – Borovnjakova ulica.



SLIKA 1: Načrt poti orientacijskega pohoda

PRIPOMOČKI: športna oprema, list z orientacijskimi nalogami za učitelja, 3 kartoni z orientacijsko nalogo za učence, 5 vrvic za merjenje debeline debel, A5-listi in voščenke, A3-plastificirane aplikacije z gibalnimi nalogami za na drevesa, vrvice za pritrditev, košarica za gozdne plodove, listje, presenečenje na koncu poti (»sadna košara«), fotoaparat, lopatke, lupe, prva pomoč, varnostni načrt.

6. IZVEDBA ORIENTACIJSKEGA POHODA

Matična učilnica, kjer so učenci ob uvodu dobili kratke napotke za delo, se oblekli in obuli ter odpravili na pot (druga skupina s 15 minut zamika), je bila tako izhodišče kot cilj poti. Navodila za pot je vsaki skupini na določenih točkah večinoma brala učiteljica, ponekod učenca, ki že tekoče bereta, velikokrat pa jih je s predloge/načrta/skice prebral vsak učenec sam. Glede na napotke so se na določenih točkah/postajah ustavljali, izvajali orientacijske, opazovalne, gibalne, raziskovalne naloge ali druge praktične aktivnosti. Med »postajami« so izvajali vse vrste naravnih oblik gibanja v različnih pogojih ter atletsko in gimnastično abecedo. Vse to so velikokrat spontano ali načrtovano spremljali petje in ritmična besedila. Strnjena navodila za orientacijski pohod sem predstavila v preglednici glede na predmet ali predmetno področje.

TABELA 2: Naloge/navodila na postajah, s katerimi dokažejo svoje znanje, spretnosti, veščine.

	NAVODILA Z DEJAVNOSTMI
SPO	– Koliko stopnišč ima šola? Na pohod se boš odpravil po širšem stopnišču. Ko prispeš pred šolo, pojdi naravnost do ceste, do površine, ki je namenjena le pešcem. Kako veš, da stojiš prav? (prometni znak) – Prijatelju opiši vreme. Katere vremenske pojave opaziš? Katere bi še lahko opazil v tem letnem času? Si primerno oblečen glede na vremenske razmere? – V katero smer boš zavil, da se boš po pločniku sprehodil proti mestnemu parku? Po kateri strani pločnika lahko hodiš? Zakaj? – Ob ograji stojijo prometni znaki. Koliko jih je? Gotovo jih že poznaš. Kaj ti povedo? – Kaj je park? Katera vozila se lahko vozijo po parku? Kako to veš? – Sestavi navodilo, kako priti do velikega znaka pravokotne oblike – Soboška zelena pout: legenda, označena pot, zgodovina parka – Opazuj lego dreves na levi strani (navpič.) in jo primerjaj z drevesi na desni strani (vodor, pošev.) poti. So vsa drevesa, ki jih vidiš, del žive/nežive narave?

SPO	– Kako pravimo temu, kjer si se ustavil? (križišče) Po kateri poti bi raje nadaljeval pohod? Zakaj? Po kateri bi se lažje peljal s kolesom? Zakaj? Po kateri poti najhitreje prideš do otroškega igrišča? – Na levi je znak in prosi sošolca, da ti ga prebere (gnezdenje poljskih vran). Kaj meniš o tem? – Na levi strani poti opaziš drevo, ki ni v navpičnem položaju. Oglej si ga. Kaj ugotoviš? Ali je to drevo še živo? Kako veš? (listje) Si opazil kaj nenavadnega? (žeblji, gobe, mah, bršljan, korenine) – Iz česa so narejene poti? Primerjaj trdnost, uporabnost, prijaznost do okolja. Nadaljuj sprehod po peščeni poti. – V čem se razlikujeta živi bitji sredi travnika? (drevo, grm) Zapri oči, poslušaj. (živo/neživo, zdravje) – V skupini dreves poišči najdebelejše. Kako se imenuje? Po čem ga prepoznaš? (hrast) Kaj pa najtanjše? (bukev) Med njima poišči čim več razlik. (lubje, listi, plodovi) Kaj rabita za življenje? – Zakaj je bil grad zgrajen? Kdo živi v njem? Kdo je v njem živel? Presodi, zakaj so ob njem delavci. (zidarji) Je grad del žive narave? Kaj je na gradu najvišje? Čemu služi? (zvonik) – Kaj vidiš na levi strani poti? Iz česa so »mali stolčki«, iz česa pa klopi? Zakaj so v parku? Bi ti to kako drugače uporabil? Kaj bi naredil, da bi bil park prijetnejši za starejše in kaj za otroke? – Počepni in okoli sebe poišči živali. Opazuj njihove dele telesa in njihovo gibanje. Kaj še opaziš? – Na desni je nekaj nenavadnega … Kaj to pomeni? Kaj je to? Opazuj … (izruvan štor) – Kako pravimo tej 'ograji'? (živa meja) Primerjaj jo z ograjo ob vhodu. (lesena) Katera je primernejša? Razloži, zakaj. Čemu je namenjena ograja? Opaziš na njej kaj nenavadnega? (vandalizem ljudi) – Vrzi v koš odpadek, ki sem ga pobrala, prosim. (Ob poti je le koš za pasje iztrebke) – Vsak v paru opiše eno drevo. (listavec in iglavec) Na katerem bi si ti naredil drevesno hišico? – Od vhoda s hitro hojo previdno stopaj proti velikim zabojnikom. Čemu so namenjeni? Barve? (koši) – Ob ribniku poiščita modri znak kvadratne oblike. Je na njem prepoved? Kaj nam sporoča? – Obhodita ribnik, odgovorita na vprašanja: Kaj vse je znotraj ribnika? Kaj pa izven ribnika? Ali je ribnik čist (ribe)? Ali se v ribniku kopamo? Zakaj ne? Kdo se je včasih kopal v ribniku? Kakšnih barv so race, racmani? Zapri oči in prisluhni, ali so ob ribniku še kakšne živali. Kaj rabijo za življenje? – Vrni na začetek poti okoli ribnika. Zavij levo in prispel boš do stopnic pred grajsko ploščadjo. – Kako pravimo taki zasaditvi dreves? Zakaj? Poglej na konec drevoreda. Kaj opaziš v daljavi? – Na levi stojita dve drevesi. (bora) S čim so posuta tla? (iglice, listje) Zakaj? Kaj še najdeš pod drevesom, ki je odvrglo iglice?
ŠPO	– Počasi steci k najbližjemu križišču poti (tek s poudarjenim odrivom, s striženjem, hopsanje, skiping). – Ko naletiš na gibalne naloge, pritrjene na drevesa, izvedi vaje in opiši, kaj počneš. – Z dolgimi koraki in s predročenjem, s križnimi koraki in z odročenjem hodi do najbližjega grma. – Poznaš igro *ptički, menjajte gnezda*? Igrajmo se, a glejte pod noge. Zakaj? – Iz česa so »mali stolčki«, iz česa pa klopi? … Bi se tukaj lahko kaj igrali? Izmislite si igre … Igranje. – Pokaži hojo grofa, grofice, grofične, njihovih služabnikov, živali. – Ob ograji sonožno in enonožno poskakuj do vhoda na igrišče. – Ob mreži naredi kolono. Previdno splezaj po mreži k hiški in se spusti po toboganu. – Hodi po stopnicah gor in dol v smeri proti travniku. – Po prstih, petah, z dolgimi koraki in ritensko pojdi ob gradu mimo gostilne do križišča dveh poti. Kje bi prišel najbližje do šole? Pa smeš naravnost prek travnika? – Si že slišal za šport, ki se imenuje hitra hoja? Z menjavanjem hitre in počasne hoje boš ob petju prispel do konca parka.
MAT	– Kmalu prispeš do takega križišča (kartoni z orient. nalogo). Najdi skupino dreves, ki je s križcem označena na listu. Najdebelejše drevo pobožaj – kakšen je občutek, ko božaš drevo? Kaj opaziš na tleh okoli drevesa? Katero deblo je najtanjše? Kako bi se prepričal? Kako bi izmerili … – Pot te po asfaltni poti vodi mimo klopi. Pri drugi klopi se ustavi. – Asfaltna pot je _____ od peščene. V naravi poiščita še kakšne primere, da se bosta dopolnjevala. – Pesem *Abraham ima sedem sinov* boste zaplesali dečki z deklicami. Ali menite, da ples lahko izvedete? (premalo dečkov, prirejanje) – Vsak naj najde pet želodov in tri žire – položi jih v košarico za veverička Skokca. Sestavite vzorce … – Vsak naj na tleh poišče tri plodove tega drevesa. Primerjajte jih med seboj. Kaj ugotovite? Ali si že srečal tako drevo? Pred seboj ali za seboj? – Glede na katero lastnost bi lahko razvrstil ta tri drevesa in grad? (višina) – Katerih dreves je na igrišču več, iglavcev ali listavcev? Kako bi mi to dokazal? – Koliko klopi je na igrišču? Je gugalnic več? Kako bi lahko razvrstil klop, grad in leseno hiško. Če bi na igrišču moral sestaviti množice, koliko bi jih bilo? Kako bi se imenovale, koliko članov bi imele? Steci k nižji leseni hiški.

SLJ **SLJ** 	– Opišita drevesa, ki so okrog vaju. V čem so si podobna, v čem se razlikujejo? Pri opisu dreves uporabljajo pridevnike – nasprotja. – Prvega mimoidočega ustavi in vprašaj, kaj počne v parku. S sošolcem poročajta, kaj vama je povedal. – Pod drevesom najdeš nekaj, kar je rešitev te uganke: Veverice in prašiči, pa še kakšni večji ptiči, pojedo ga brž, pri priči. Le male kapice ostanejo, da otroci jih poberejo. – Kako se razlikujejo dejavnosti v zgradbah okrog tebe: grad, gledališče, šola, zdravstveni dom? (pomen) – Povej 3 imena, ki se začnejo na glas I. Vsi, katerih ime se konča na A, 10-krat poskočite. – Poišči nekaj, kar se začne na enak glas kot beseda denar. Iz česa je? Naštej dele drevesa. – Uganka: Iz nežnih barv sestavljen pas, čez polje boči se in vas. Komaj v soncu zažari, strga se in obledi. – Sošolcem v skupini predstavi svoje vtise o sprehodu po deželi veveric. – Presenečenje – pismo: DRAGI PRVOŠOLEC! TI SPREHOD BIL PRETEŽKA JE NALOGA ALI PA POŠLA ENERGIJE TI JE ŽE ZALOGA? VIDEL SEM, DA ZARES SI SE IZKAZAL, NALOGE VSE S PRIJATELJI SI OBVLADAL. ZATO PA HITRO DOBER TEK, VITAMINOV DANES RES JE NA PRETEK. VEVERIČEK SKOKEC S PETEGA DREVESA NA LEVI
LUM	– Pojdi po asfaltni poti naravnost in se ozri okrog. Ali najdeš kakšno skulpturo, kip? Potipaj ga. Iz česa je? Je del žive ali nežive narave? Čemu je namenjen? – Kaj si začutil ob tipanju dreves? Položi na lubje list, nato pa list prebarvaj z voščenko. Kaj si dobil? Enako stori še na drugih drevesih. Kaj opaziš? Kako se razlikujejo? Zakaj? Poišči debla, na katerih bi naredil podobne odtise. – Nadaljuj pohod po poti, ki vodi proti največji zgradbi v parku. (gradu) Kako se razlikuje od šole?
GUM	– Poišči predmet, ki bi lahko bil tvoje glasbilo, in z njim spremljaj izštevanko *En, ten, tenera*. – Veveričku Skokcu tiho zapoj pesem *Nesreča* in jo ob petju še gibalno prikaži. Enako *Abraham `ma …* – Na poti proti izhodu zapoj *Na planincah*.



SLIKA 2: Izmišljanje pravil za svojo igro



SLIKA 3: Opazovanje živih bitij



SLIKA 4: Uporaba vseh čutil



SLIKA 5: Gibalne vaje ob gibalnih nalogah na drevesih



SLIKA 6: Naravne oblike gibanja – plezanje, tekanje



SLIKA 7: Pismo in sadno presenečenje veverička Skokca

7. SKLEP

Neizpodbiten dokaz uspešno izvedenega športnega dneva je, da so bili učenci za samostojno delo in raziskovanje tako motivirani, da so učitelja dobesedno potisnili v vlogo opazovalca, zgolj moderatorja, vsa navodila so brali sami in veliko dejavnosti načrtovali povsem sami. Pri takem načinu dela (učenja z gibanjem v naravi) so bili veliko bolj kritični in razmišljujoči, večkrat so kar sami prevzeli pobudo za presojanje na podlagi določenih kriterijev, vsi pa so veliko drzneje svoje ugotovitve argumentirali, zaznavali razlike med odnosi, izražali svoje mnenje in več logično sklepali kot v učilnici. Zanimivo je bilo, da so učenci kar sami prevzeli vlogo učiteljev; ko so zaznali, da kdo česa ne razume, so mu neznano še enkrat pokazali in podkrepili z dokazi. Nekateri učno šibkejši učenci so znanje namreč uporabljali slabše, a so si z vrstniško pomočjo večinoma vselej uspešno pomagali.

Nevede so se na sproščen način dve uri in pol nenehno učili in na koncu potarnali le nad tem, da je bil sprehod prehitro končan. Motivacija za delo je bila vseskozi na najvišji možni ravni. Ob koncu so soglašali, da si takih oblik dela še želijo, slabih izkušenj niso izražali.

Ob prihodnjih učnih aktivnostih v naravo bomo aktivno sodelovale od načrtovanja do izvedbe tudi z učiteljico angleščine, saj naš varen mestni park ponuja možnost pestrih oblik samostojnega dela in dela po skupinah. V času od izvedbe orientacijskega pouka sva v jesenskem času z vzgojiteljico izvedli že precej medpredmetnih ur v parku (npr. RITEM: MAT – štetje do 5, SLJ – zlogi, GUM – ritem, izštevanke, ŠPO – rajalni plesi, LUM – vzorci v pesek). Opisan pohod smo izboljšali še s tem, da je ob naslednjem obisku parka vsak učenec pot skozi park vrisoval v načrt, vanj pa vrisoval piktograme, kaj se kje nahaja, kaj je kje našel.

Načrtovan medpredmetni pouk mora biti stalni člen sodobnega pouka, saj tudi neprimerno laže omogoča, da se v njem vzgajajo otroci v kritične in razmišljujoče posameznike Ti znajo postavljati hipoteze, pojasniti svoje ugotovitve, ideje, razvijajo si odnose do problemov, do drugih bitij, rešitev ipd., vrednotijo svoje in tuje uspehe, konstruktivno zagovarjajo svoje mnenje, načrtujejo, preiskujejo in raziskujejo, uporabijo in povežejo svoje znanje, kar je v klasičnih enopredmetnih in časovnoomejenih učnih urah veliko težje izvedljivo.

To je oblika dela, ki pouk neizmerno popestri, obogati, z njo pa rastemo tako učenci kot učitelji.

LITERATURA IN VIRI

[1] Krek, J., Hodnik Čadež, T., Vogrinc, J., Sicherl-Kafol, B., Devjak, T. in Štemberger, V. (ur.). (2008). *UČITELJ V VLOGI RAZISKOVALCA: akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

[2] Rutar Ilc, Z. in Pavlič Škerjanc, K. (2010). *Medpredmetne kurikularne povezave*. Ljubljana: ZRSŠ

[3] Kovač, M. in Majerič, M. (2008). Športni dan. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije

[4] Program osnovna šola. Športna vzgoja. Matematika. Slovenščina. Spoznavanje okolja. Likovna umetnost. Glasbena umetnost. *Učni načrti*. Pridobljeni 15. 11. 2019 s https://www.gov.si/teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/

[5] Zupančič Grašič, J., Jurak, G., Starc, G., Bregant, T. in Strel, J. *Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru*. Pridobljeno 15. 11. 2019 s https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html

SLIKOVNO GRADIVO:

Slika 1: Aplikacija Google zemljevid. Pridobljeno 15. 11. 2019 s https://www.google.si/maps/@46.6618043,16.1586424,17z?hl=sl

Ostale fotografije so last avtorice prispevka.

Tina Merela

MINUTE ZA LEPŠI DAN

POVZETEK

V prispevku predstavljam primer uvedbe jutranje rutine v petem razredu prilagojenega izobraževalnega programa osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami. V petem razredu običajno ni več potrebe po jutranjem krogu, ki je značilen za nižje razrede, toda glede na posebne potrebe otrok v mojem razredu opažam, da je še vedno koristno dneve začenjati z nekim ritualom. To namreč pozitivno vpliva na potek celotnega dne. Ker pa je pri učencih zaradi velike količine (običajno) nepravilnega sedenja prisotna slaba drža, sem v jutranjo rutino vključila tudi gibanje. Tako so dejavnosti sestavljene iz učenja komunikacijskih in socialnih veščin, dihalnih vaj, vaj za pravilno držo s pomočjo palice in tehnik sproščanja. V prispevku predstavim način uvajanja nove jutranje rutine in učenja posameznih vaj, ovire, s katerimi se je bilo pri tem potrebno soočiti, odzivanje učencev in trenutna opažanja o njihovem napredku.

KLJUČNE BESEDE: otroci s posebnimi potrebami, avtizem, jutranja rutina, gibanje, telo.

MINUTES FOR A BETTER DAY

ABSTRACT

In this paper, I present the case of implementing a morning routine in the fifth grade of an adjusted educational program in an equivalent-educational-standard primary school for children with autistic disorders. A morning circle, typical of lower grades, is usually no longer necessary in the fifth grade. Due to the special needs of the children in my class, however, I have found that starting the day with some sort of ritual is still beneficial, as it has a positive impact on the course of the entire day. Due to large amounts of (usually) improper sitting, the students also tend to exhibit poor posture, which is why I have also decided to include bodily movement in our morning routines. Our activities thus consist of learning communication and social skills, breathing exercises, exercises for good posture using a stick, and relaxation techniques. The paper discusses the method of implementing the new morning routine and learning the individual exercises, as well as the obstacles that needed to be overcome, the students' responses, and present observations regarding their progress.

KEYWORDS: children with special needs, autism, morning routine, bodily movement, body.

1. UVOD

V prispevku predstavljam primer uvedbe jutranje rutine v petem razredu prilagojenega izobraževalnega programa osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami, v katerega so vključeni štirje učenci. Za jutranjo rutino je značilno, da je ena od dejavnosti v vrtčevskem obdobju in prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, kasneje pa jo običajno v neki razširjeni obliki ne prakticiramo več oziroma ji namenimo občutno manj časa. Otroci z avtističnimi motnjami pa glede na svoje potrebe stalno potrebujejo rutino oziroma nek sistem dela skozi celoten dan. V četrtem razredu smo ob prehodu v drugo vzgojno-izobraževalno obdobje jutranji krog umaknili in nadomestili s kratko jutranjo pripravo na pouk in potek dneva. V letošnjem letu pa sem opazila, da bi morda učenci vseeno potrebovali neko bolj usmerjeno rutino za začetek dneva, zato sem v ta namen oblikovala dejavnosti za vsak dan v tednu.

2. PROBLEM

Učence sem poučevala že v preteklem šolskem letu, v četrtem razredu. V primerjavi z lanskim letom sem letos opažala, da samo za začetek dneva, ki vključuje pripravo potrebščin za pouk, urejanje svojega prostora, psihofizično pripravo na pouk in načrtovanje poteka dneva, porabimo več kot tretino prve šolske ure. Ker je snov v petem razredu že precej obsežna, tekom obravnave pa se srečujemo s prenekaterimi učnimi težavami, si enostavno nisem mogla privoščit, da toliko časa porabimo samo za začetek dneva in od prve ure ne ostane več kaj veliko kvalitetnega dela, saj so poleg porabljenega časa učenci tudi nezaiteresirani, zaspani in pogosto slabovoljni. Razmišljala sem o neki obliki jutranje rutine, ki bi nam dala nekakšen zagon za dober začetek dneva. Hkrati pri učencih opažam zelo slabo držo, ki je vedno bolj izrazita proti koncu pouka. Zato sem se odločila, da uvedem jutranjo rutino, ki bo trajala skupaj s pripravo in morebitnim pripravljanjem in pospravljanjem prostora prvih petnajst minut prve šolske ure, hkrati pa bodo nove vaje uporabne tudi za kratke odmore med poukom, kadar je potrebna kratka prekinitev. Za vsak dan sem določila vrsto dejavnosti in posamezne vaje, ki jih bomo pri tem izvajali in to postopoma uvajala k pouku.

3. OPIS DEJAVNOSTI IN NAČIN UVAJANJA JUTRANJE RUTINE

PONEDELJEK

V ponedeljek je prva ura namenjena pogovoru. Že v preteklem letu smo se na začetku tedna pogovarjali o dogodivščinah, ki smo jih doživeli med vikendom. Učenci se teh ur zelo veselijo in jim ogromno pomeni, da so slišani, zato sem to ohranila tudi letos. Temu pa ne namenimo le petnajst minut, temveč vedno kar celo šolsko uro. Ker smo letos starejši in tudi že več znamo, vsaki uri dodam neko posebno nalogo. Poleg pripovedovanja o preživetem vikendu se pogovarjamo tudi o vsakdanjih dogodkih, zanimivih novicah iz Slovenije in sveta, pregledamo, kaj nas čaka v prihajajočem tednu in mesecu, kje smo trenutno v šolskem letu itd. Tekom te ure lahko razvijam veliko ciljev na različnih področjih, tako učnem, kot tudi na socialnem in komunikacijskem. Od učencev zahtevam, da pripovedujejo v knjižnem jeziku, v celih povedih in v pretekliku, kar je za nekatere kar težka naloga. Vsak ponedeljek pa tem trem zahtevam

dodam še dodatno nalogo, npr. pripovedovalec mora izmenično navezovat očesni stik z vsemi poslušalci, poslušalci morajo pozorno poslušati, na koncu pripovedovanja določenega učenca pa mu morajo zastaviti dve vprašanji o njegovem vikendu, v svoji pripovedi morajo vsaj en prostor / kraj dogajanja natančno opisat, poslušalci morajo pozorno poslušati, na koncu pripovedovanja pa obnoviti, kar je določen učenec povedal, ne smejo uporabljati besed "potem" ter "in"itd. Tem nalogam rečemo "izziv". V preteklem letu so prosto govorili o svojem vikendu, jaz pa sem popravljala nepravilno rabo preteklika in ostale napake. Letos sem nova pravila pri pogovoru uvedla tako, da sem učencem razložila, da se letos ne bomo več le pogovarjali, temveč igramo igro pripovedovanja z določenimi pravili, ki se vsak teden spreminjajo. Kdor jih ne upošteva (v smislu, da se mu npr. ne ljubi potruditi, jezikovnih napak ipd. sem ne štejemo), zbira kazenske pike, ki mu nato prinesejo kazen pri igrah med odmori. To jih zelo motivira.

TOREK

V torek so prvo uro naše minute za lepši dan namenjene dihalnim vajam ter s tem ozaveščanju svojega telesa in dihanja. Posledica slabe drže je tudi nepredihanost dihal, kar se posebno pozna ob prehladih. Na splošno pa pri učencih opažam tudi slabše zavedanje lastnega telesa. Zato so torki namenjeni ozaveščanju našega dihanja in izboljševanju tehnike dihanja. Dihalne vaje sem se sama naučila na izobraževanjih za astmatike. Nekatere so že same po sebi podobne določeni poznani stvari (npr. knjigi, kitu, gozdarju) in jih je zato lažje predstavit, vse pa sem poskušala razložiti na čim bolj zanimiv, slikovit način. Za izvajanje vaj ne potrebujemo nobenih pripomočkov, le dovolj prostora okrog sebe. Prav tako ni potrebno ogrevanje. Uvajala sem jih postopa. Prvič dve, naslednjič smo ju ponavljali, tretji torek smo dodali tretjo itd. Ko se vajo naučimo, enega izmed učencev fotografiram, da si oblikujemo slikovne opore, ki nam čez en teden pomagajo, da se spomnimo same vaje in pravilnega izvajanja le te. Slikovne opore dopolnim tudi s kratkimi navodili, da jih še bolj usmerim na pravilno izvajanje. Učencem zelo veliko pomeni, da so na slikovnih oporah fotografirani oni in ni uporabljeno slikovno gradivo npr. iz kakšnega priročnika. Tako so jim vaje ljubše, ker so v njihovih očeh nekako njihove. Med vajami poskušam razvijati tudi kontrolo in zavedanje diha. V kolikor se dobro zavedamo svojega diha, lažje umirimo celotno telo in se sprostimo. Učence usmerjam, da so pozorni ne premikanje svojega telesa, na občutke in jih spodbujam, da poskušajo raziskovat, kako z lastno kontrolo vplivajo na svoje gibanje itd. To se mi zdi izjemno pomembno, saj to raziskujemo, ko so učenci mirni, sproščeni, običajno še spočiti in poskušamo ob stresnih situacijah, različnih stiskah, vedenjskih izbruhih itd. te izkušnje uporabit. Seveda učenci tega še ne zmorejo samostojno, imam pa kot učiteljica orodje, da jih spomnim na določene njihove uspešno izvedene vaje, aktivnosti itd.

SREDA

V sredo so prvo uro naše minute za lepši dan namenjene vajam s palico. Vaje s palico so del terapevtske telovadbe na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča. S pravilnim izvajanjem teh vaj izboljšujemo držo, krepimo mišice telotnega telesa, razvijamo koordinacijo in prostorske predstave, izboljšujemo gibčnost, zavedanje lastnega telesa itd. Zanje sem se odločila ravno zaradi pripomočka - palice. Običajno učencem ne dovolimo uporabe palic in podobnih pripomočkov, ker kaj hitro pride do kakšnih nasilnih obračunov. Zato sem bila pri uvedbi teh vaj posebno pozorna na pravila rokovanja s palicami. Od vsakega učenca zahtevam,

da stoji točno na določenem mestu, dovolj stran od vseh ostalih, palico drži ob sebi in jo uporablja izključno po mojih navodilih. Ob neupoštevanju teh pravil jim v tistem dnevu ne pripada igra med odmorom za malico. Težave z upoštevanjem teh pravil so imeli nekateri učenci samo prvo sredo, kar razumem, saj je bilo v tej dejavnosti za njih veliko novega in so nekako morali preizkusiti svojo koordinacijo, svoje mesto v prostoru in vsekakor tudi mojo doslednost. Te vaje so glede kompleksnosti mnogo bolj zahtevne kot dihalne. Prav tako jih uvajam postopoma, z oblikovanjem slikovnega gradiva. Ker vaje izvajamo počasi in to niso neki sunkoviti gibi, za to ni potrebno predhodno ogrevanje. Učenci so ravno zaradi palice za to obliko telovadbe zelo zainteresirani.

ČETRTEK

V četrtek so prvo uro naše minute za lepši dan namenjene učenju tehnik sproščanja. Večji poudarek dajem umirjanju svojega telesa. Pri teh vajah ni bilo potrebno posebno uvajanje. Ker pa vsakič izberem drugačno dejavnost, moram biti izrazito pozorna na ustrezna navodila, da učenci lahko sledijo. Izvajamo vizualizacije, poslušanje glasbe, samomasažo, učenje zavedanja dihanja itd. Zaenkrat se ni obnesla masaža drug drugega, ker se nekateri učenci ob dotikanju drugih počutijo neprijetno, prav tako pa imajo določeni slabše razvito koordinacijo in s tem tudi občutek za svoje gibanje in pritisk z rokami.

PETEK

V petek pa si dejavnosti za naše minute za lepši dan učenci izberejo sami. Lahko izberejo vsak svojo vajo določenega dne in tako izvajanju vsake vaje namenimo dve minutki. V kolikor si izberejo vaje različnih dni, gremo vedno v zaporedju od ponedeljkove do četrtkove, s čimer se izognemo pregovarjanju, kdo bo prvi in končamo z umirjeno vajo.

DISKUSIJA

Učenci so sprva vaje sprejeli z upiranjem, ker je to za njih nekaj novega, drugačnega, nekaj, kar zmoti njihov dosedanji red. Izrazitejši odpor je bil opazen pri spoznavanju dihalnih vaj in vaj s palico. Večina jih ima zelo slabo kondicijo, zato športa oz. kakršnegakoli gibanja ne marajo, posledica česar je seveda tudi slaba drža. Njihovo pozornost glede slabe drže sem še pred kakršnimkoli uvajanjem naših minut za lepši dan usmerila nase, da sem večkrat med poukom čisto naključno poudarila, kako grdo se držim, da moram bolj pazit na svojo hrbtenico, ker je posledica nepravilne drže tudi bolečina itd. S tem sem pridobila njihovo zanimanje, zato sem jim na njihovo želja razlagala tudi različne posledice slabe drže in pomanjkanja gibanja na hrbtenico, naše celotno telo in zdravje. Odličen pripomoček pri tem je splet, kjer je možno najti slikovno gradivo in različne prikaze tovrstnih posledic. Vedno pa sem poudarjala, da imam jaz s tem težave in da naj bodo name pozorni, ko se bom spet držala sključeno ali kako drugače ter naj me kar na glas opomnijo. Ker učenci z lahkoto najdejo napake pri drugih osebah, so me tudi res opominjali. Na začetku sem jih samo upoštevala in se jim zahvaljevala za opomine. Potem sem jih začela usmerjati drug na drugega. Ko smo uspešno začeli kritizirat le drug drugega, pa sem usmerila vsakega samo nase, da razmišlja o svojem telesu, vedenju, odnosu itd. in predstavila, da bomo imeli od sedaj naprej na začetku ure minute za lepši dan. Seveda je bilo napake pri sebi težje opaziti oziroma na glas priznati. Glede na posebnosti otrok sem morala dobro premisliti potek dejavnosti za vsak dan in potek posameznih vaj. Posebno pozornost sem

namenila oblikovanju navodil, da so bila kratka, jasna, potek dejavnosti pa organiziran. Učenci mnogo lažje sprejmejo karkoli, kar je podano preko igre. Res jim želim omogočit, da se med izvajanjem počutijo prijetno, hkrati pa se dogajanje ne sme razviti v pretirano zabavo, ker bi nam to vzelo preveč časa. Ravno s časovno organizacijo pa sem imela največ težav in dilem. S tem, ko sem uvedla jutranje minute, mi vsak dan "odpade" prvih petnajst minut pouka, kar je za eno šolsko uro veliko. To od mene zahteva, da moram biti zelo pozorna, da porabimo samo petnajst minut za celoten proces morebitne priprave, izvajanja in morebitnega pospravljanja, ter potem nadaljujemo s poukom tistega predmeta, ki je na urniku. Prav tako si moram dobro strukturirat tudi preostale pol ure pouka prve ure, da je čas izkoriščen kar se da kvalitetno. S tem imam še kar precej težav, saj smo tako jaz, kot tudi učenci, nekako navajeni na petinštirideset minut. Znotraj tega intervala imam ob izvajanju ure časovno orientacijo, koliko časa lahko namenim pregledovanju naloge, ponavljanju znanja, razlagi nove snovi, utrjevanju itd., trideset minut pa je precej krajši interval, kjer moraš posameznim delom namenit manj časa. Tudi do sedaj sem se po potrebi glede na trenutno psihofizično počutje posluževala gibalnih odmorov itd., vendar je to običajno potekalo nenačrtovano. Kadar sem med uro videla, da sta učencem tako močno upadali pozornost in koncentracija, da bi od nadaljevanja pouka odnesli bolj malo, sem le tega prekinila in običajno začela z neko gibalno dejavnostjo. Z uvedbo redne jutranje rutine pa sem učencem nekako dala obljubo, da bo to potekalo vedno, ne glede na njihovo počutje. Tako ob dobrih dnevih (zaenkrat) ne moremo naših minut za lepši dan kar preskočit, ker jih trenutno ne potrebujemo, temveč jih redno izvajamo. Otrokom z avtističnimi motnjami ustrezajo rutine in stalnost dogodkov, zato jih lahko nenadne spremembe zelo zmotijo. Minute za lepši dan izvajamo zaenkrat precej kratko obdobje, zato so učenci še precej motivirani. Ravno zaradi tega se zjutraj opazno hitreje prirpavijo na pouk, da z minutami začnemo točno ob uri. Če primerjam ponedeljkovo pripovedovanje o svojem vikendu s siceršnjim pripovedovanjem o različnih stvareh pri rednih urah npr. slovenščine opažam, da zmorejo pri ponedeljkovem pripovedovanju mnogo bolje vzdrževati pozornost in koncentracijo in biti usmerjeni v izpolnjevanje zahtevanih nalog. Opažam, da že bolje organizirajo svojo pripoved, bolj premišljeno izbirajo besede in se trudijo za pravilno zaporedje, predvsem pa se na splošno manj bojijo napak. V tej situaciji so za njih napake dejansko priložnost, da trenutne spretnosti popravijo in izboljšajo. Pri dihalnih vajah in vajah s palico opažam, da izjemno težko kontrolirajo svoje telo in je počasno in pazljivo izvajanje vaj za njih zelo zahtevno. Najraje bi na hitro naredili vsako vajo in šli naprej. Pomembno pa je, da vaje delamo počasi, da ne pride do različnih poškodb, predvsem pa, da smo pozorni na odzivanje našega telesa, da čim bolje spremljamo in zaznavamo vse mogoče spremembe. Zaenkrat se predvsem ukvarjamo s pravilnim izvajanjem vaj, da se jih bomo ustrezno naučili in bodo s tem zares koristne za naše zdravje. Med pripravo na uvajanje rutine pa sem si predstavljala, da bodo četrtkove dejavnosti v zvezi s sproščanjem za učence najlažje, a sem se motila. Izjemno težko se umirijo in sprostijo. Nekateri učenci imajo izrazito potrebo po različnih zunanjih dražljajih in gibanju. Delno to izhaja iz njihovih posebnih potreb, deloma pa iz pomanjkanja tovrstnih izkušenj in veščin, kljub temu, da temu pri delu z našimi učenci vsa leta namenjamo veliko časa. V splošnem so učenci minute za lepši dan sprejeli in se jih veselijo, zato v njihovih očeh nimajo nekih izrazitih težav. Izjema so le vaje s palico, kjer se pri nekaterih pokaže pomanjkanje gibčnosti, moči, kondicije, a verjamem, da bomo sčasoma zmogli vedno več in bolje. Izvajanje minut za lepši dan pa predvsem od mene zahteva kar precej več dela - veliko priprave, časovne organiziranosti in

splošne priprave na pouk skozi cel dan. Ker v razredu učim več predmetov, šolskega zvonca, ki bi zvonil po petinštiridesetih minutah pa nimamo, si spreminjanje časovnega poteka ur lahko privoščim. Izvajanje tovrstnih dejavnosti v takšnem časovnem obsegu na predmetni stopnji pa je verjetno praktično nemogoče, vsaj glede na populacijo otrok in njihove učne potrebe. Zato ob tem razumem, da je učiteljem težko izvajat takšne dejavnosti na opisan način, saj jih tudi jaz do sedaj nisem. Vseeno pa menim, da je vredno razkirat določen čas za takšne dejavnosti, ker lahko po določenem obdobju vsekakor opažamo napredek učencev na različnih področjih. Koristno je tudi to, da imam sedaj v trenutku, ko opazim upad pozornosti in koncentracije, že vpeljan nabor vaj, ki jih lahko uporabim za kratek gibalni odmor. To mi ne vzame več toliko časa, ker so učenci vajeni hitre priprave, usmerjenega izvajanja in hitrega pospravljanja, zato so tudi kratki odmori med poukom veliko bolj efektivni kot pred uvedbo minut za lepši dan.

4. SKLEP

Spet in spet si pri svojem delu potrjujem dejstvo, kako pomembno je gibanje za človeka in kako širok obseg koristi ima za naše funkcioniranje. Učitelji smo pogosto obremenjeni z vsemi zahtevami, ki jim moramo slediti znotraj pouka. Tako se potem niti ne zavedamo, da si sami sebi ne dovolimo lastne ustvarjalnosti. Z vsako novo vpeljano dejavnostjo, ki na prvi pogled ni povezana z učno snovjo (pa v resnici je) odkrivam, kako veliko uslugo si s tem naredim, ker se ob tem sprostimo vsi, tako učenci, kot tudi jaz, med seboj se imamo lepo, takšni trenutki nas povezujemo, predvsem pa ravno ob takšnih dejavnostih pridobivamo splošne veščine, spretnosti in znanja za življenje.

Anita Mlinarič

IZVAJANJE PREDMETA ŠPORT V 1., 2. IN 3. RAZREDU NA OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA

POVZETEK

Zaradi vse hitrejšega tehnološkega razvoja ljudje sedimo večino časa, sedimo v službi in vse več tudi v prostem času. Najbolj ranljiva skupina zaradi sodobnega načina življenja so otroci. Zato postaja šolski predmet šport najpomembnejši. Učitelji imamo tako pomembno vlogo, da v pouk vnašamo gibalne dejavnosti, skrbimo za svojo športno aktivnost in se izobražujemo o vplivih gibanja na učenje. V prispevku so podani pozitivni in negativni dejavniki pri izvajanju športa v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju na Osnovni šoli Gornja Radgona. Pregled športnih dejavnosti je temeljil na učnem načrtu in letni pripravi učiteljic za 1., 2. in 3. razred predmeta šport. Pregledane so bile tri vrste športnih dejavnosti: obvezne dejavnosti, neobvezne dejavnosti, ki jih šola ponuja, in dodatne neobvezne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi.

KLJUČNE BESEDE: šport, športne dejavnosti v osnovni šoli, prvo vzgojno-izobraževalno obdobje.

PHYSICAL EDUCATION COURSE IN THE 1ST, 2ND, AND 3RD GRADE OF THE PRIMARY SCHOOL – OSNOVNA ŠOLA GORNJA RADGONA

ABSTRACT

Due to the rapid technological development, people spend most of the time sitting down, either at work or even during their leisure time. The most susceptible to this modern lifestyle are children. Therefore, physical education is becoming the most important course at school. It is on us, teachers, to introduce sporting activities into our lessons, engage in sports and educate ourselves about the impact of movement on learning. It is certainly very important to analyse the educational process that we carry out before, during and at the end of the school year. The analysis shows the negative and positive side of each teacher's work. It should be considered in intentional class improvements. This article reviews positive and negative factors of physical education course in the first triad of the primary school Osnovna šola Gornja Radgona. The review of sporting activities was based on the course syllabus and the teachers' yearly lesson plan for the 1st, 2nd, and 3rd grade. Three types of sporting activities were reviewed: obligatory activities, nonobligatory activities that are offered at the school, and other nonobligatory activities that the school can offer in addition.

KEY WORDS: physical education, sporting activities in primary school, the first triad of primary school.

1. UVOD

Šport je eden izmed obveznih predmetov osnovne šole. Danes mu pripisujemo čedalje večji pomen. Zaradi številnih razlogov sedanjega načina življenja postaja najpomembnejši predmet, posebej na razredni stopnji. Poleg tega, da je šport kot predmet pomemben, je med otroci zelo priljubljen. Tudi starši temu predmetu pripisujejo velik pomen. Z gibanjem si otroci razvijajo svoje sposobnosti, krepijo pozitivne lastnosti, pridobivajo in širijo znanje, oblikujejo osebnost in tkejo pozitivne oblike delovanja v medsebojnih odnosih. Zavedati se moramo, da je gibanje zelo pomembno že v zgodnjem otroštvu. Veliko znanstvenikov je dokazalo, da je z rastjo in dozorevanjem vpliv gibalnih dejavnosti vse manjši (Štemberger, 2005). Zato je zelo pomembno, kako izvajamo šport v vrtcih in v osnovni šoli, predvsem v prvi triadi. K temu dodajmo še to, da veliko časa sedimo, da smo si ljudje ustvarili veliko pripomočkov, ki so izpodrinili fizični napor. Le otroci, ki se bodo vsak dan gibali in si bodo prisvojili gibanje kot navado, bodo skrbeli za zdrav način življenja tudi kot odrasli.

V prispevku bom izpostavila pozitivne oblike gibanja pri športu v prvi triadi in predstavila tudi nekaj rešitev, ki bi izničile nepravilnosti pri urah športa. Opisala bom tudi pomen medpredmetnega povezovanja med športom in ostalimi predmeti.

2. IZVEDBA ŠPORTA NA OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA

Šport ima pomembno mesto v vzgojno izobraževalnem procesu. Učni načrti se nenehno prilagajajo in skušajo biti odraz vseh sprememb, ki se nenehno in čedalje z večjo hitrostjo odvijajo in tako skrbijo za nenehno spreminjanje naravnih in družbenih procesov. Spremembam se ne moremo izogniti.

Nazadnje je učni načrt predmeta šport bil spremenjen leta 2011. V njem je zapisano: »Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Kovač idr., 2011, str. 4).

Iz učnega načrta razberem, da je kakovostna in redna športna vzgoja pravica vsakega otroka in velika odgovornost učitelja. Kako učni načrt prepleta pravico učenca in odgovornost učitelja?

Program je zaradi razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja. V vsakem od teh šola ponuja tri vrste dejavnosti:

- »dejavnosti, obvezne za vse učence,
- dejavnosti, ki jih šola ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno« (Kovač idr., 2011, str. 5).

A. DEJAVNOSTI, OBVEZNE ZA VSE UČENCE

Dejavnosti, obvezne za vse učence, so:

- »redni pouk z dvajseturnim tečajem plavanja v 2. ali 3. razredu,
- športni dnevi, pet na leto« (Kovač idr., 2011, str. 5).

Težave, ki se kažejo pri izvajanju teh dejavnosti v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju na Osnovni šoli (OŠ) Gornja Radgona so:

- krajše ure športa (priprava in pospravljanje opreme, orodij);
- problem visokega normativa za oblikovanje vadbenih skupin, normativ je enak za oblikovanje oddelka;
- pri plavanju, smučanju, kolesarjenju in pohodništvu je treba upoštevati posebna normativna izhodišča;
- nezadostni materialni pogoji dela;
- varnost pri izvedbi določenih nalog za posamezne učence;
- varnost učencev (v času, ko se učitelji preoblačijo);
- enolična ponudba športnih dni (Štemberger, 2005);
- preveliko število učencev (20 do 40 učencev na šolsko uro) na telovadnico;
- neaktivnost učencev pri urah športa (opravičila staršev);
- vzgojni problemi;
- neustrezna obutev, ko se izvaja šport izven telovadnice;
- neodzivnost organov na lokalni in državni ravni (gradnja nove telovadnice);
- »izguba« avtonomije učiteljev.

Načini, ki nekatere težave delno ali v celoti rešijo:

- ustrezna organizacija urnika;
- ustrezen začetek športnovzgojnega procesa v prvem razredu (ustrezna higiena, uporaba opreme, skrb za varnost, upoštevanje navodil, pridobljene osnovne veščine);
- sodelovanje med strokovnimi delavci (Štemberger, 2005);
- dva stokovna delavca v 1. razredu;
- pogovori s starši;
- predavanja za starše;
- strokovni pogovori učiteljev na šolskih aktivih;
- izobraževanja učiteljev.

Osnovnošolski učni načrt za športno vzgojo (Kovač idr., 2011) predvideva, da imajo učenci v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju dva pohodniška športna dneva, športni dan z drugimi aerobnimi dejavnostmi v naravi, zimski športni dan in športni dan z medrazrednim tekmovanjem s poudarkom na dosežku skupine in ne posameznika. V tretjem razredu učni načrt priporoča, da šola ponudi učencem plavalni športni dan kot nadgradnjo dvajseturnega plavalnega tečaja, ki ga šole izpeljejo v drugem ali tretjem razredu.

Na OŠ Gornja Radgona upoštevamo te zahteve učnega načrta. Vendar bi lahko z naslednjimi predlogi izboljšali izvedbo športnih dni. Ker se prepogosto za izvedbo pohodov izbirajo enaki cilji, so pohodniški športni dnevi učencem in učiteljem nezanimivi. Športni dnevi, ki so

namenjeni pohodništvu, bi se morali iz leta v leto nadgrajevati s postopnim povečevanjem obremenitve, dolžine poti in s premagovanjem večje višinske razlike. Pohode bi morali sistematično povezovati z družbenimi in naravnimi pojavi, znamenitostmi načrtovanih poti, ciljev in jih tako narediti privlačnejše za vse učence. Zelo dobro na OŠ Gornja Radgona načrtujemo in izvedemo plavalne vsebine. Že v prvem razredu izvedemo športni plavalni dan. Nekatere generacije nadaljujejo s plavalnim dnem tudi v drugem razredu, tako se plavalne vsebine nadgradijo. V tretjem razredu izvedemo plavalni tečaj, na katerem večina učencev zaradi kontinuiranega petdnevnega dela zelo napreduje. Zelo malo učencev ostane na stopnji neplavalca. Tečaj v smislu kontinuirane vadbe bi morali organizirati tudi za druge športne dejavnosti. Tako bi dosegli hitrejši in večji napredek pri različnih športnih aktivnostih. V letošnjem šolskem letu bomo nadaljevali s kolesarskimi veščinami ter nadgradili že usvojene spretnosti 1. razreda. Težave se pojavljajo pri izvedbi zimskih športni dni, saj snega velikokrat ni. Športni dan in ure športa namenjamo tudi akciji Zlati sonček.

B. DEJAVNOSTI, KI JIH ŠOLA PONUDI

Učenci se prostovoljno vključujejo v naslednje dejavnosti:

- »športne interesne dejavnosti,
- dopolnilni pouk« (Kovač idr., 2011, str. 5).

V prvem vzgojnoizobraževalnem obdobju izvajamo dve interesni dejavnosti na področju športa: gibanje in igra ter planinski krožek.

Športne interesne dejavnosti obogatijo šport pri pouku. Predstavljajo poglobljeno povezavo med učenci in učitelji. Učenci se radi udeležujejo športnih aktivnostih pri učiteljih, s katerimi že vzpostavijo pozitivne odnose pri pouku. Učenci, predvsem tisti, ki se vozijo, lahko te popoldanske športne aktivnosti obiščejo v času podaljšanega bivanja oziroma takoj po pouku. Staršem tako ni potrebno skrbeti za prevoz. V te dejavnosti se lahko vključijo učenci iz socialno šibkejših družin. Omeniti je potrebno, da v interesnih športnih dejavnostih ne prihaja do tekmovalnosti (Štemberger, 2005). Na naši šoli se premalo učiteljev odloča za vodenje športnih interesnih dejavnosti. Težava se kaže tudi v tem, da so učenci, ki izkazujejo interes, vključeni v mnoge druge dejavnosti. Žal se tudi v te dve ponujeni dejavnosti ne vključujeo otroci, ki bi se obvezno morali ukvarjati s športnimi dejavnostmi. Starši teh otrok naredijo premalo na področju motivacije oziroma so slab vzgled svojim otrokom.
Dopolnilnega puoka pri predmetu šport ne izvajamo zaradi premajhnih kapacitet športnih prostorov na šoli. Učitelji prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja izvajamo dopolnilni pouk slovenščine in matematike. Posamezne vsebine teh dveh predmetov izvajamo gibalno ter tako poskrbimo za medpredmetno povezovanje.

C. DEJAVNOSTI, KI JIH ŠOLA LAHKO PONUDI

Dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi, so:

- »nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja,
- tečaji, šole v naravi, športni tabori oz. druge oblike pouka,
- dodatni športni programi,
- minute za zdravje,
- rekreativni odmor,

– oddelki z dodatno športno ponudb.« (Kovač idr., 2011, str. 5, 6)

Šole v naravi v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ne izvajamo. Organiziramo športna tekmovanja. Minute za zdravje neredno izvajamo, rekreativnih odmorov ni. Dodatne športne programe izvajajo zunanji sodelavci preko društev: Plesna šola Zeko, Rokometni klub Arcont Gornja Radgona, Planinsko društvo Gornja Radgona, Judo Prlekija, Košarkarski klub Ljutomer, Odbojkarski klub Benedikt, Športno-nogometni klub Radgona, Shotokan Karate-Do klub Gornja Radgona. Mnogi učenci prvega vzgojno-izobraževalnega programa obiskujejo dodatne športne programe. Obisk upade v višjih razredih zaradi upada interesa pri učencih in zaradi stroškov prevoza, saj nekateri klubi nadaljujejo s športno aktivnostjo za starejše učence izven Gornje Radgone. Z vsemi temi društvi šola dobro sodeluje. Že nekaj let se vsako društvo na začetku šolskega leta predsatavi s svojo dejavnostjo in povabi učence k sodelovanju. Tako te dejavnosti nekako nadomestijo manjše število športnih interesnih dejavnosti na naši šoli.

3. SODELOVANJE S STARŠI

Starši so pomembni sustvarjalci vzgojno-izobraževalnega procesa. Z njimi je potrebno sodelovati. Kakšno naj bo sodelovanje na področju športa? Vsekakor so starši tisti, ki lahko svojega otroka na ustrezen način spodbujajo h gibalnim aktivnostim in so nam učiteljem v veliko pomoč, otrokom pa v korist. Vsekakor morajo starši dobiti priložnost, da spoznajo naše delo in da se aktivno vključijo na področja, na katerih so morda bili ali so še aktivni športniki. Potrebno je sodelovati tudi s starši, ki imajo neprimeren ali nestrokoven odnos do gibalnih dejavnosti. Posamezniki zagovarjajo, da so otrokom dejavnosti, ki temeljijo na vzdržljivostnih in koordinacijsko zahtevnejših vsebinah, prenaporne. Zaradi teh nestrokovnih razmišljanj staršev, se vse bolj slišijo opozorila učiteljev, da učitelji danes preveč skrbimo za varnost učencev pri urah športa. Zaradi tega premišljeno izbiramo učne vsebine in podlegamo nestrokovnim zahtevam posameznih staršev. Zdi se, da se bojimo biti avtonomni. Učenci so zaradi manjše zahtevnosti posameznih vsebin manj obremenjeni, intenzivnost vadbe pa se je pri urah športa zmanjšala (Kovač, 2015).

Učitelji pa vsekakor moramo biti avtonomni in z odprtostjo do staršev poskrbeti za kakovostno in pošteno opravljeno delo. Na naši šoli povabimo starše k sodelovanju pri posameznih športnih dejavnostih. Največkrat jih povabimo, da se udeležijo pohodov in da pridejo spodbujat svojega otroka, kadar teče na krosu. Ugotavljamo pozitivne in negativne strani sodelovanja s starši. Učitelji smo ugotovili, da so starši lahko učinkoviti pomočniki. S svojim vplivom, znanjem in ustreznim pristopom popestrijo in dodajo pozitivno vrednost športnim dnem. Tako sodelovanje dosežemo, če se s starši pred izvedbo športnega dne pogovorimo in staršem pojasnimo, kaj od njih pričakujemo. S posameznimi starši ne dosežemo dobrega sodelovanja, saj hočejo uveljaviti svoja prepričanja. Vsekakor smo učitelji razrednega pouka prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja OŠ Gornja Radgona prepričani, da s starši moramo sodelovati. Na pogovornih urah jim predstavimo napredek njihovega otroka pri posameznih gibalnih dejavnosti. Nadaljevati moramo z aktivno obliko sodelovanja na športnih dneh ter jim tako omogočiti, da spoznajo naše delo. Učitelji si bomo s pozitivnim sodelovanjem staršev pridobili zaupanje do našega pedagoškega dela.

4. MEDPREDMETNE POVEZAVE S PREDMETOM ŠPORT

K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore povezovanje športne vzgoje z vsebinami predmetov obveznega programa in s cilji medpredmetnih vsebin, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika (Kovač idr., 2011). Učitelji prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja OŠ Gornja Radgona medpredmetno povezujemo in nadgrajujemo znanja različnih področij. Zavedamo se, da je pri učencih prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja vsebine koristno povezovati in jih prikazati z različnih vidikov in jih celostno obravnavati.

Z medpredmetnim povezovanjem pridobimo na času. Ta pridobljen čas namenimo utrjevanju ali obravnavi novih učnih vsebin. K povezovanju pristopamo načrtno ter si medpredmetne povezave zapišemo v letne priprave. Učne vsebine povezujemo z vsemi obveznimi predmeti, najmanj z likovno umetnostjo. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je največ povezovanja s spoznavanjem okolja (zdravstvena vzgoja). Te vsebine obravnavajo varnost, varovanje okolja, higieno pri športu in pomen ustrezne opreme. Pri matematiki veliko vključujemo orientacijo. Zelo primerno je povezovanje z glasbeno umetnostjo na področju plesa. Veliko časa namenimo spoštovanju pravil iger.

5. SKLEP

S prispevkom sem pregledala, kako izvajamo športne dejavnosti na Osnovni šoli Gornja Radgona v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Želela sem opozoriti na pozitivne strani izvajanja športnih dejavnosti in vsekakor spodbuditi k reševanju ovir, ki zavirajo izvajanje športne vzgoje na šoli. Želim, da bi se državni in lokalni organi aktivneje vključili k razreševanju problematike na področju športne vzgoje.

VIRI IN LITERATURA

[1] Kovač, M., Marko Puhan, N., Lorenci, B., Novak., L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). *Učni načrt – športna vzgoja*. Ljubljana. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

[2] Kovač, M. (2015). Športna vzgoja na razpotju med potrebami mladih in možnostmi okolja. V Š. Bergoč (ur.), *Zbirka Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi* (str. 15-23). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[3] Štemberger, V. (2005). Kakovost športnovzgojnega procesa v nižjih razredih osnovne šole. *Razredni pouk, 7*(3), 35-40.

Suzana Mojzer

"EKSKURZIJE V TUJINO – POMEN VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV ZA ZDRAVJE DIJAKOV IN UČITELJEV SPREMLJEVALCEV"

POVZETEK

V prispevku so predstavljene šolske ekskurzije v tujino v organizaciji šolskega aktiva angleščine na SPTŠ Murska Sobota. Gre za njihov pozitivni vpliv na telesno kot tudi duševno zdravje vseh udeležencev.

Ekskurzije v angleško govoreče dežele organiziramo z izobraževalnim namenom; dijaki spoznajo druge kulture. Pred potovanjem seveda opozorimo na ustrezno fizično pripravljenost; tudi psihično skušamo pripraviti dijake na izziv potovanja.

Vse tovrstne ekskurzije so se pokazale kot primer dobre prakse za v bodoče.

KLJUČNE BESEDE: učitelji spremljevalci, dijaki, tujina, izobraževanje, duševno zdravje, dobro počutje, telesno zdravje, hoja.

"EXCURSIONS ABROAD – THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESSES FOR HEALTH OF STUDENTS AND ACCOMPANYING TEACHERS"

ABSTRACT

The article presents school excursions abroad organised by the English Department at The Secondary Vocational and Technical School in Murska Sobota. It is about their positive affect on physical and mental health of all the participants.

The excursions to English speaking countries are organised with the educational purpose; the students get to know other cultures. Before the travel we warn the students about appropriate physical condition; we also try to mentally prepare our students for the challenge of travelling.

All such excursions have proved as an example of good practice for the future.

KEYWORDS: accompanying teachers, students, abroad, education, mental health, psychological well-being, physical health, walking.

1. UVOD

V prispevku so predstavljene ekskurzije v tujino, v angleško govoreče dežele, ki jih organiziramo v okviru aktiva angleščine na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota. SPTŠ Murska Sobota že nekaj let omogoča dijakom vključevanje v nekatere dodatne izbirne vsebine, kar pomeni pridobivanje neprecenljivih vseživljenjskih izkušenj tako za nje same kot tudi za učitelje spremljevalce.

V aktivu smo tri profesorice, ki te ekskurzije organiziramo in se jih aktivno udeležujemo. Glede na število dijakov se jih potem udeležimo vse tri ali pa vsaj dve. Ekskurzije so vsakoletne. Vsako leto se menjajo programi potovanja oz. destinacije, tako da imajo dijaki posameznih generacij večjo možnost izbire. Do sedaj smo obiskali naslednje dežele: Anglijo, Škotsko in Irsko.

2. VSEBINA

Najprej se na sestanku aktiva okvirno dogovorimo za kraj potovanja. Potem pošljemo povpraševanje na agencijo, s katero sodelujemo že vrsto let, in se je izkazala za zelo dobro. Običajno dobimo vsaj dve ponudbi, ki ju temeljito pregledamo, predebatiramo in se potem odločimo za eno. V prvi vrsti vedno upoštevamo želje in (tudi finančne) zmožnosti dijakov.

Med dijaki je vedno veliko zanimanja za London. Ker pa iz dosedanjih izkušenj vemo, da so ostali kraji mogoče še bolj zanimivi in vredni ogleda, skušamo le-tega kombinirati še z enim drugim krajem oz. drugo državo. Smo pa enkrat že obiskali samo Irsko (brez kombinacije z Londonom), kar se je potem pokazalo kot zelo pozitivna izkušnja. Vendar do sedaj ni bilo dovolj prijav pri nadaljnjih razpisih, če ni bilo zraven Londona, tako da običajno pač ostanemo v kombinaciji z glavnim mestom Združenega Kraljestva.



SLIKA 1: Po Londonu …



SLIKA 2: Raziskovanje londonskega predela – peš …



SLIKA 3: Nadaljnje »nabiranje kilometrov« po angleški prestolnici …

Po sprejeti odločitvi za novo ponudbo objavimo možnost udeležbe ekskurzije; podroben program z vsemi potrebnimi podatki je objavljen v učilnicah za angleščino, tudi na vratih kabineta za angleščino, damo pa ga tudi na šolsko spletno stran. Dijaki lahko dobijo podrobnejše informacije še pri samih profesoricah angleščine.

Prijave na posamezno ekskurzijo se zbirajo kar nekaj časa in ko se rok za prijavo izteče, začnemo nekako že počasi pripravljati dijake na potovanje samo. Ekskurzije na kratko predstavimo vsem dijakom, tudi tistim, ki se za njih ne odločijo. Ko se o tem pogovarjamo, jih posredno vse pripravljamo na življenjske izzive. Dijaki se morajo znajti npr. na letališču, (podzemni) železnici, v trgovini, restavraciji ipd. Gre za uporabo angleščine v njenem naravnem okolju.

Pomembno je tudi, da dijake psihično pripravimo na potovanje z letalom, saj je taka vrsta potovanja za marsikaterega dijaka popolnoma nova. Z dijaki se pogovorimo o vseh podrobnostih, ki jih čakajo že pred samim poletom. Skušamo jih pomiriti s tem, da smo same

učiteljice že velik krat letele, in da morajo samo ponoviti tisto, kar bo naredila učiteljica pred njimi. Običajno je ena izmed nas vedno na čelu skupine, ena pa zadnja. Če smo vse tri na ekskurziji, je tretja potem v sredini skupine, da dijakom eventuelno lahko pomaga.
Zelo pomembno je, da o vsem seznanimo starše dijakov. Pravočasno skličemo roditeljski sestanek, na katerega povabimo starše skupaj z dijaki, ki se bodo udeležili ekskurzije. Tako starši kot dijaki imajo možnost dobiti še kakšno dodatno informacijo o prijavljeni ekskurziji. Posebej opozorimo tudi na primerno zdravstveno stanje posameznika in fizično pripravljenost, saj na ekskurzijah vedno zelo veliko hodimo. Prosimo za kakršne koli informacije v zvezi s kakšnimi alergijami ali drugimi posebnostmi v zvezi s prehrano; opozorimo tudi na zdravila, ki jih dijaki redno jemljejo, da jih ne bi slučajno pozabili doma.

Dijaki morajo biti fizično še kar dobro pripravljeni, saj se na ekskurzijah vedno ogromno gibljemo. Običajno nas avtobus, vlak ali podzemni vlak pripelje v bližino kraja ogledov. Potem pa večino dneva prepešačimo. Profesorice jih opozorimo na primerno obutev, ki jo morajo dijaki vzeti s sabo: udobni in uhojeni čevlji, športni copati, nikakor ne novi. Dobro je imeti s sabo vsaj en rezervni par, saj se je v primeru deževnega vremena potrebno pogosteje preobuvati.

Na posamezni ekskurziji peš v povprečju naredimo deset kilometrov ali več . Običajno je največ hoje ravno v Londonu; nazadnje (oktober 2019) smo naredili dnevno 14,9 kilometrov. V istem terminu je bilo na Škotskem hoje malo manj (8,5 km), saj smo imeli svoj avtobus, ki nas je lahko pripeljal dosti bliže krajem ogledov; narava potovanja je bila tam malo drugačna. Res pa je, da je bila Škotska dosti bolj »zdrava« destinacija: čistejši in bolj svež zrak od Londona, več gibanja v sami naravi (izven mest, v Škotskem višavju, ob jezeru Loch Ness …).



SLIKA 4: Dijaki in profesorice angleščine SPTŠ Murska Sobota na sprehodu po spominskem parku na Škotskem.



SLIKA 5: Sprehod in ogled trdnjave ob jezeru Loch Ness.



SLIKA 6: Hoja po Škotskem višavju – balzam za dušo in telo …



SLIKA 7: Z vodnikom se odpravljamo na odkrivanje mesta Glasgow.



SLIKA 8: Dijaki si ogledujejo znamenitosti mesta Edinburgh.

V ekskurzije so vedno vključeni sprehodi po mestnih parkih. Le-ti so dijakom vedno zelo zanimivi, saj se umaknemo divjemu mestnemu vrvežu, in sredi (vele)mesta pridemo neposredno v stik z naravo. Dijaki spoznajo raznovrstnost rastlinskega in živalskega sveta ter ga primerjajo s svojim domačim. Ker so ti parki izredno veliki, seveda veliko hodimo, če prištejemo še oglede in hojo po samih mestnih ulicah.

Na naših ekskurzijah dajemo poseben pomen tudi prehrani. Na roditeljskem sestanku povemo, da morajo starši skupaj z otroci poskrbeti za hrano za celi prvi dan potovanja. Imeti morajo tudi zadostno količino vode. Priporočamo tudi kakšno sadje in oreške. Dobro je, da si spakirajo še manjšo rezervo hrane v potovalno torbo. Hrano imamo organizirano namreč zelo različno in se lahko zgodi, da so dijaki lahko kar hitro lačni, ni pa možnosti nakupa. Vedno imamo vključen zajtrk k nočitvi, večerje so organizirane izjemoma. Ponavadi se za kosila in večerje morajo dijaki znajti v mestu kar sami. Turistični vodnik, ki je z nami, vedno priporoča dobra in za naš žep sprejemljiva mesta.

Ko smo na ekskurziji, nas vsak dan sproti lahko starši in vsi ostali spremljajo preko šolske spletne strani. Vedno namreč pošljemo kratko poročilo o posameznem dnevu skupaj s slikami šolskemu računalničarju, ki potem vso dokumentacijo nemudoma objavi. Starši so tako obenem posredno obveščeni o vsem dogajanju, kot tudi pomirjeni, ko vidijo, kakšno zadovoljstvo veje iz vseh udeležencev glede na posnete fotografije.



SLIKA 9: Zadovoljni slovenski srednješolci pred eno izmed mnogih londonskih srednjih šol.

3. SKLEP

Ugotavljam, da so se ekskurzije v tujino na naši šoli pokazale kot primer dobre prakse. Največ se namreč naučimo sami, spontano, skozi lastne izkušnje. Vsaka takšna izkušnja nas osebnostno in profesionalno obogati. Razvijamo svoj psihični potencial, obogatimo svoje osebnostne lastnosti, začnemo razmišljati izven svojih ustaljenih okvirjev.

Dijaki in učitelji se po vsaki končani ekskurziji vedno vračamo nekoliko utrujeni, vendar zadovoljni, veseli, sproščeni in nemalokrat presenečeni, koliko kilometrov smo bili zmožni narediti peš vsak dan. Vse tovrstne ekskurzije so bile dobro sprejete in jih bomo organizirali tudi v bodoče.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://193.2.128.4/stran/sola

[2] Osebni arhiv

[3] Zdravje (aplikacija na telefonu)

Tanja Nedeljko

MEDVRSTNIŠKA MEDIACIJA V PRVEM TRILETJU OŠ

POVZETEK

Čas, v katerem živimo, ni najbolj ugoden za dobro komunikacijo in uspešne odnose. Posledica slabe komunikacije pa so običajno spori. Prav pri razreševanju le-teh ima mediacija posebno vlogo. Gre za proces oziroma obliko reševanja sporov, pri kateri udeleženca oziroma udeleženci ob tretji, nevtralni osebi skozi pogovor izpostavijo sporna vprašanja z namenom oblikovanja sporazumnega dogovora. Mediator pa skozi pogovor pomaga definirati problem spora, vzpostaviti pogajanje ter rešiti spor na sporazumen način, vendar brez vsiljevanja rešitve. Mediacijska srečanja potekajo po načelih zaupnosti, prostovoljnosti in nevtralnosti. Ker pridejo udeleženci do rešitve skupaj, z dogovorom in sodelovanjem, ne moremo reči, da je ena stran zmagovalec, druga pa poraženec, pač pa sta obe strani zadovoljni z rešitvijo in tako obe zmagovalki. Prednost mediacije je v učinkovitosti, nizkih stroških, visoki stopnji uspešnosti in torej obojestranski sprejemljivosti rešitev. V svoji predstavitvi pa bi želela poudariti in predstaviti prednosti, ki jih prinaša mediacija v šoli. To so kvalitete, ki jih sodobna šola zmeraj bolj poudarja. Šolsko mediacijo vodijo običajno strokovni delavci na šoli, vrstniška pa se odvija med učenci samimi, pri čemer se tudi sami naučijo obvladovati svojo strpnost.

KLJUČNE BESEDE: spori, šola, medvrstniška mediacija, slaba komunikacija, odnosi, prostovoljnost.

PEER MEDIATION IN FIRST THIRD OF SCHOOL

ABSTRACT

We live in time which is not in favour of good communication and successful relationships and disagreements are usually the result of poor communication. Mediation plays a special role in resolving those issues. It is a process or method of dispute resolution, whereby a third neutral person consults with those involved through the discussion in order to reconcile dispute matters arising between them and create a compromise agreement. The mediator helps to define the problem of the dispute, negotiates and through the discussion recommends the solution which is not binding. Mediation meetings are conducted according to the principles of confidentiality, volunteering and neutrality. Participants come to the solution together, by agreement and cooperation, so we cannot say that there is the winner and the loser, but both sides are satisfied with the solution and thus both winners. Advantages of mediation are efficiency, low costs, a high degree of success and mutually acceptable solutions. In my presentation I would like to present the advantages of mediation in school. These are the qualities of the modern school which are lately more and more emphasized. School mediation is usually conducted by qualified people at school, while peer-to-peer mediation takes place among students themselves who also learn to manage their own tolerance.

KEYWORDS: disputes, school, peer mediation, poor communication, relationships, volunteering.

1. UVOD

Ameriški filozof Wayne W. Dyer je dejal: »Če spremeniš način, kako gledaš na stvari, se stvari, na katere gledaš, spremenijo«. Nekaterim se zdi, da so spori škodljivi in se jim je najbolje izogibati, vendar čas, v katerem živimo, ni vedno ugoden za dobro komunikacijo in uspešne odnose. Dejstvo je, da smo priča vse večjim obremenitvam v življenju, zato je potrebno povečati pozornost do ljudi, se naučiti spoznavati sebe in priznavati drugim njihovo drugačnost, kar pa ni vedno preprosto. Spori v medosebnih odnosih so v sodobni družbi neizogibni, vendar je ključnega pomena, kako smo spretni pri njihovem obvladovanju in reševanju. Prej kot konflikt opazimo ali ga predvidimo, toliko lažje ga bomo rešili oz. obvladali. V želji po razrešitvi spora je dobro, če pomislimo na koristi in tudi na možne negativne posledice nerazrešenega spora, ki lahko vodi v slabo komunikacijo, slabitev oziroma prekinitev odnosov in celo v nasilje. Pomembno je, da spore sproti razrešujemo, sicer lahko v težjih primerih povzročijo duševne ali celo psihosomatske bolezni. Spori pa prinašajo lahko tudi celo vrsto pozitivnih posledic, saj pripomorejo k ozaveščenosti problema in iskanju ustrezne rešitve, spodbujajo spremembe, povečajo dobro energijo, prispevajo k širjenju znanja in poglabljanju razumevanja sveta in življenja, omogočajo bolj intenzivno sodelovanje in večje zaupanje, povišajo raven kulture ter omogočajo, da bolje spoznamo sebe in druge, pri čemer lahko poglobimo in obogatimo odnos. Ni dvoma, da se nekateri ljudje pogosteje vpletejo v spor. Vprašanje pa je, koliko je ta oseba sama s svojim vedenjem kriva za to. Če se želimo izogniti sporom, moramo namreč spremeniti tudi naše vedenje oziroma odzivanje nanje. Pogosto se zgodi, da se med sporom vedemo tako, kot se sicer ne bi in nam je kasneje žal, a ko naslednjič pride do podobnega spora, v stresu spet reagiramo podobno. Nujno je, da poiščemo način oziroma vedenjski vzorec, na katerega bi se želeli odzvati v takšni situaciji in se v njem izuriti do te mere, da bo postal bolj ali manj avtomatičen. Običajno pa se izkaže, da spor izbruhne zaradi cele vrste predhodnih manjših sporov, zato je najbolje, če le-te pravočasno prepoznamo in jih tudi sproti rešujemo, da se ne nalagajo, če bomo namreč hoteli rešiti vse naenkrat, po vsej verjetnosti ne bomo rešili ničesar. Ena od možnosti razrešitve spora pa je mediacija. Kaj je mediacija? Mediacija ali posredovanje v sporu je proces, ki poteka ločeno od postopkov na sodišču. To ni terapija, ima pa terapevtski učinek. Usmerja ga mediator, vanj se vključita nasprotni strani prostovoljno, z namenom razjasnjevanja spornih vprašanj in iskanja za obe strani sprejemljivih rešitev.

Mediacijska srečanja potekajo po načelih zaupnosti, prostovoljnosti in nevtralnosti. Prednost mediacije je v učinkovitosti, nizkih stroških, visoki stopnji uspešnosti in obojestranski sprejemljivosti rešitev. Dober mediator zna prisluhniti obema udeležencema in ostati nevtralen do njune zgodbe. S tem jima pomaga iskati skupne točke, vse do rešitve spora. Za mediacijo je v bistvu primeren kakršen koli spor, vendar pa je predpogoj zanjo, da so udeleženci pripravljeni vsaj poskusiti iskati skupno rešitev spora. Zgodi pa se lahko, da je mediacija uspešna že med samim procesom, če se spor razgradi ali če zaradi boljšega razumevanja drug drugega in izboljšanega odnosa spor postane celo brezpredmeten.

Načela mediacije:

- Prostovoljnost:

Na mediacijo pridejo vsi člani prostovoljno, saj sami želijo rešiti spor.

- Zaupnost:

Mediacija je zaupna, razen če bi pridobljeni podatki utegnili ogroziti varnost oz. življenje udeležencev v sporu. Takšne informacije, npr. o nasilju, drogah, samopoškodovanju, zlorabi ... pa je mediator dolžan posredovati pristojnim organom in ustreznim strokovnim službam.

- Nevtralnost in nepristranskost mediatorja:

To sta temeljna pogoja v mediaciji. Udeležence mediator vpraša, če se strinjajo v njegovo vodenje mediacije.

- Mediator ne posega v vsebino in ne svetuje:

Njegova naloga je le, da usmerja proces pogovora, pomaga definirati problem, luščiti bistvo problema, povzemati besede mediantov, izpostavljati skupne točke in opozarja udeleženca, naj prisluhneta drug drugemu.

- Mediator ne odloča o rešitvi spora
- Mediator ustvarja varno pogajalsko okolje:

Opozarja na morebitno nespoštljivost, nesramnost in žaljivost med pogovorom.

- Mediator uravnoteži moči udeležencev:

Če je potrebno, opozarja oz. daje enakovredne možnosti obema sprtima stranema, da med seboj sodelujeta in ne tekmujeta, saj je mediacija uspešna le, če prideta sprti strani do skupne rešitve problema in sta z rešitvijo obe zadovoljni (Prgič, 2010).

Faze mediacije:

- Uvod:

Mediator predstavi, kaj je mediacija, načela mediacije, vlogo mediatorja, temeljna pravila in pridobi soglasje za izvajanje procesa mediacije.

- Začetna faza mediacije:

Problem je potrebno definirati z zornega kota vsakega izmed udeležencev mediacije, saj običajno vsak od njih zagovarja svoje stališče, od katerega ne odstopa. Povzamejo se vsa sporna vprašanja.

- Osrednja faza mediacije:

Raziskuje se problem s pomočjo odprtih vprašanj mediatorja tako, da je problem razumljiv obema stranema, da je bilo izrečenih dovolj podatkov, hkrati pa se že iščejo točke strinjanja. Vse to mediator le povzema iz izrečenega. Omeniti je torej potrebno vsak, četudi še tako majhen poskus strinjanja med udeleženci spora. Mediator mora ves ča skrbeti za to, da se sprti strani poslušata in slišita ter opazovati čustva udeležencev, s čimer spodbujamo čustveno inteligenco posameznika (učencev). Mediator spodbuja obe strani, da se vživita v položaj drugega. V tej fazi pride tudi že do pogajanja, ki vodi v smeri rešitve. Če sta se prej obe strani bolj obračali

proti mediatorju in komunicirali v večji meri z njim, pa pride tukaj do preobrata in se udeleženca že pričneta obračati v pogajanjih drug proti drugemu.

- Zaključna faza:

Udeleženci predlagajo možne rešitve problema – ″možganska nevihta″. Mediator preveri, če se udeleženci strinjajo s predlaganimi rešitvami oz. najboljšimi možnostmi ter če dogovor razumeta obe strani, ga obe tudi sprejmeta in sta z njo zadovoljni. Dogovor se povzame še enkrat in običajno zapiše. Udeleženci dogovor podpišejo in mediator jim čestita (Prgič, 2010).

Temeljne komunikacijske tehnike oz. veščine mediatorja:

- Aktivno poslušanje:

Mediator je osredotočen na sogovornika, izraža skrb in empatijo, je pozoren na neverbalno govorico, vzdržuje očesni stik, prikimava, postavlja odprta vprašanja, preverja svoje razumevanje, ne moralizira in presoja, ne sega v besedo, je nepristranski in nevtralen.

- Povzemanje in parafraziranje:

Mediator s povzemanjem preverja slišano, ali je to tisto, kar je želel govorec sporočiti. S tem umirja potek pogovora, pomaga sebi in govorcu pri razumevanju povedanega in slišanega. Če je POVZETEK napačen, kaže na to, da je bil govorec napačno razumljen in mora še enkrat pojasniti povedano.

- Poglabljanje razumevanja:

Mediator se dobro zaveda, da obstajata vsaj dve strani iste zgodbe, zato natančno posluša in skuša razumeti obe stališči. Z vprašanji raziskuje problem, išče dejstva, začuti ter spremlja čustva, ki se skrivajo v ozadju. S tem pa ustvarja zaupljivo ozračje. Včasih je potrebno večje probleme členiti na manjše oz. izluščiti pomembne od manj pomembnih. Najbolje je spontano spraševati. Z vprašanji kdo, kje, kaj, kdaj se informira o naravi problema in ga definira. Z odprtimi vprašanji poglablja razumevanje, širi pogovor, se pogovarja o čustvih. Z zaprtimi vprašanji ″da/ne″ pa le preverja informacije in usmerja pogovor (Prgič, 2010).

Medvrstniška mediacija

V sporu praviloma ena stran misli, da se druga stran povsem moti in druga stran misli, da je spor v celoti krivda prve strani. Tako je tudi v šoli med učenci oziroma sovrstniki. Spori običajno ne izbruhnejo kar naenkrat, ampak imajo svojo zgodovino oz. preteklost, zato bi spor lahko primerjali tudi s čebulnimi olupki, ki jih luščimo plast za plastjo. Zgornja plast čebule je spor. Če želimo poiskati vzrok zanj, pa moramo iskati vedno globlje, dokler ne pridemo do samega bistva oz. do pravzroka spora. Prednosti, ki jih prinaša mediacija v šoli, so kvalitete, ki jih sodobna šola zmeraj bolj poudarja. Šolsko mediacijo vodijo strokovni delavci na šoli, vrstniška pa se odvija med učenci samimi. Izkušnje kažejo, da udeležba pri mediaciji pripelje do spremembe v vedenju učencev in njihovem odnosu do sporov (Cohen, 2012).

Značilnosti šolske oziroma medvrstniške mediacije:

- Predstavlja način mirnega, strpnega, produktivnega, konstruktivnega ter dogovornega načina reševanja sporov.
- Vsak od udeležencev ima možnost enakovredno predstaviti svojo resnico.
- S pomočjo mediacije se učenci učijo samokontrole svojega vedenja.
- Mediacija spodbuja razvijanje empatije pri učencih, torej sposobnost razumevanja drugih in povezovanja z njimi. Učenci na začetku seveda vidijo sebe vedno kot žrtev, nasprotno stran pa izrazito negativno. Posameznik, ki pa je zmožen empatije, je zmožen tudi zaznavati občutke, potrebe in poglede drugih, zna vzpostavljati ter vzdrževati stik z drugimi. Razume, kako bi se sam počutil na njegovem mestu.
- Mediacijo vodi tretja, nevtralna oseba (pri vrstniški mediaciji lahko tudi dve), ki se ne postavlja ne na eno in ne na drugo stran in ki z različnimi znanji, veščinami in tehnikami pomaga pri razlagi različnih pogledov, izražanju želja in potreb, da bi poiskala najboljšo med možnimi rešitvami.
- Mediator daje moč udeležencem in uravnoteži moči, če je to potrebno, ne posega pa v vsebino in ne svetuje ter ne sprejema odločitev.
- Mediacija je uspešna, če sprta udeleženca prideta do rešitve, s katero sta zadovoljna oba. - Skozi proces mediacije mladostniki usvojijo pomembne življenjske veščine, ki jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju.
- Spodbuja učence, naj uporabljajo ta način reševanja sporov, namesto nasilja. - Povečuje samospoštovanje, izboljša samopodobo, pripomore k osebnostni rasti ter prevzemanju odgovornosti, saj prepušča učencem, da sami avtonomno iščejo rešitve za nastale probleme.
- Ker mediacija pomaga razumeti različna stališča in čustva, privabi iz učenca opravičilo, priznanje, željo po odpuščanju, povrnitvi in prijateljstvu ter tako izboljša šolsko klimo (Cohen, 2012).

Najpogostejši primeri šolske mediacije:

Do sporov prihaja iz različnih vzrokov, predvsem pa zaradi nemoči po zadovoljitvi osnovnih potreb po pripadnosti, moči, svobodi in zabavi.

Spor 1: Spor med tremi učenkami. Dve učenki sta se pritožili, da ju sošolka nenehno nadleguje in zgodilo se je že, da je katero izmed njiju brcnila ter celo potisnila po stopnicah.

Spor 2: Učenki izgine iz torbe žepni slovar in obtoži sošolko, da ji ga je vzela oziroma ukradla.
Spor 3: Prepiranje dveh sošolk zaradi fanta, ki jima je obema všeč. Pri tem prihaja do nenehnih zmerljivk in nesramnih spotikanj ter laži.

Spor 4: Učno šibka učenka iz bogate družine ne mara sošolke, ki prihaja iz socialno šibke družine, vendar je učno zelo pridna. Zavida ji odlične ocene. Očita ji, da smrdi, da se ne umiva, da se grdo in poceni oblači …

Spor 5: Učenec je jezen na sošolca, ker mu trener ne omogoči dovolj vključitve v igro z ostalimi, glede na njegove sposobnosti. To čuti kot ogrožanje potrebe po moči in za to krivi sošolca (Schrumpf, Crawford in Bodine, 2010).

2. SKLEP

Kot šolska mediatorka se srečujem z veliko različnimi spori, ki se nam odraslim zdijo malenkostni, za učence pa so življenjskega pomena. Spori so v našem življenju zaradi vse prevelikih življenjskih obremenitev nenehno prisotni. Prav tako so na žalost tudi del šolskega vsakdana. Od nas pa je odvisno, kako bomo nanje reagirali. Za vse udeležence sporov bi bilo izjemno, če bi spore med seboj reševali sproti, in to na miren, strpen in konstruktiven način, kakršen je proces mediacije. Želim si, da bi mediacija kot način reševanja sporov postala stalnica, tako v šoli kot povsod drugod, saj prideta na ta način sprta udeleženca do rešitve, s katero sta oba zadovoljna. Mladostniki pa usvojijo z mediacijo pomembne življenjske veščine, kot so samospoštovanje, empatijo, izboljšajo samopodobo, pripomore pa mediacija tudi k osebnostni rasti ter k prevzemanju odgovornosti, saj prepušča učencem, da sami avtonomno iščejo rešitve za nastale probleme.

LITERATURA IN VIRI

[1] Schrumpf, F., Crawford, D. K. in Bodine, R. J.. *Reševanje konfliktov v šolah, Vrstniška mediacija.* Ljubljana: Zavod RAKMO (2010).

[2] Cohen, R.. *Vrstniki razrešujejo konflikte.* Ljubljana: Zavod RAKMO (2012).

[3] Prgić, J.. *Šolska in vrstniška mediacija.* Griže: Svetovalno - izobraževalni center (2010).

Tatjana Nemet

Z GIBANJEM V ZAČETEK POUKA

POVZETEK

Gibanje in zdrava prehrana sta pomembna dejavnika pri razvoju otroka. Tega se zavedajo starši kakor tudi mi učitelji, šolarji pa temu ne posvečajo veliko pozornosti. Učitelji opažamo, da se večina šolarjev v današnjem času premalo giblje in nepravilno prehranjuje.

Večina šolarjev v prostem času poseda pred računalnikom, televizijo ali pa poležava. Tudi o prehrani ne razmišljajo veliko. Že sam začetek dneva je velikokrat brez zajtrka, tako, da jim je prvi obrok v šoli le malica.

Tako že šolarji, vsak nekateri, premalo naredijo za svoje zdravje. Žal se ne zavedajo, kako pomembna dejavnika sta zdrava prehrana in dovolj gibanja.

V prispevku bom opisala, kako na naši šoli vzpodbujamo pomen gibanja in kako to pozitivno deluje na učence pred začetkom pouka.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdrava prehrana, zdravje, kakovost učnega procesa.

WITH PHYSICAL ACTIVITIES INTO THE LESSONS

ABSTRACT

Physical activities and healthy nutrition are very important factors in child development. Parents as well as we teachers are aware of that, pupils however don't pay much attention to that. We teachers notice, that most of the pupils today don't exercise enough and have bad nutrition habits.

Most of the pupils spend their free time in front of computers, TVs or just lie around. They don't care much of the healthy nutrition either. Most of their days start without the breakfast, so that their first meal of the day is lunch at school. Pupils, or at least some of them, don't do enough for their health. Unfortunately, they are not aware how important factors healthy nutrition and enough physical activities are.

In my article I will describe how on our school we stimulate our pupils for physical activities and how this positively influences the pupils before the start of lessons.

KEYWORDS: physical activities, healthy nutrition, health, quality of the learning process.

1. UVOD

Ali se naši šolarji in mladostniki prehranjujejo pravilno?
Življenje nam veliko ponuja. Od moderne tehnologije kot različne hrane. Tega se zavedamo vsi. Žal pa opažamo predvsem učitelji, da pa šolarji na to ne dajejo velike pozornosti. Predvsem mislim na **zdravo prehranjevanje.** Tudi različne raziskave in publikacije nas opozarjajo na pravilno prehranjevanje in gibanje otrok. Veliko raziskav nam posreduje podatke, da le polovica ali pa celo manj naših otrok ali mladostnikov ima zajtrk, ki je najpomembnejši obrok v začetku dneva. Tudi uživanje zelenjave in sadja je vsakodnevno zelo slabo. Veliko mladostnikov skoraj vsak dan pije sladkane pijače. Vedno več mladostnikov pa tedensko ali vsak dan uživa različne energijske napitke.

Ali so naši otroci zadosti telesno dejavni?
Gibanje je poleg zdrave prehrane prav tako zelo pomembno za naše otroke in mladostnike. Zelo malo šolarjev in mladostnikov je vsak dan telesno aktivnih vsaj eno uro. Večina jih dan preživi v sedečem položaju. Več kot polovica prosti čas preživlja med šolskim tednom ob gledanju televizije, videoposnetkov in drugih zabavnih vsebinah. Manj kot polovica igra na dan vsaj dve uri računalniške igrice ali so na drugih elektronskih napravah. Res pa je, da lahko naši otroci uporabljajo elektronske naprave za opravljanje domačih nalog ali e-pošto.

Gibanje in zdrav prehrana sta zelo pomembna dejavnika pri izvajanju **kakovostnega učnega procesa.** In ne vplivata le na kakovost učnega procesa, ampak tudi na **njihov razvoj, splošno počutje, dolgoročno zdravje, produktivnost in kakovost življenja.**
Vedenje, ki vpliva na življenjski slog, se oblikuje že v otroštvu, ki se potem ohranja v obdobju mladostništva in tudi obdobju odraslosti. Življenjski slog vedenja pa je povezan z zaščito pred različnimi kroničnimi boleznimi in njihovo zaščito.

Kako lahko izboljšamo gibanje in zdravo prehranjevanje?
Različne inštitucije nam ponujajo različne programe, kako izboljšati zdravje otrok in mladostnikov. Tako bi se že naj v vrtcu vključevali v različne programe, ki jih ponuja Nacionalni inštitut za javno zdravje in prav tako tudi šole.
Pomembno pa je tudi, da se izobražujejo vzgojitelji in pedagoški delavci na to temo. Prehranske navade in gibanje se lahko oblikuje tudi doma in se v ta proces izboljšave lahko vključijo starši. Le s pravilnim pristopom bom spodbujali in krepili zdravje otrok in mladostnikov na vseh področjih zdravja. Naučiti jih moramo, kako pomembno je zdravo prehranjevanje in gibanje za naše zdravje. Le to nekaj velja.
V nadaljevanju članka so predstavljeni naši primeri dobre prakse, ki jih izvajam(o) pred začetkom pouka na naši šoli. Pouk namreč začnemo s pet minutnim - »Migalnicami« - razgibavanjem celotnega telesa, seveda primernimi razvojni stopnji otroka.

2. PRIMERI DOBRE PRAKSE: PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Z GIBANJEM V ZAČETEK POUKA

Z lanskim šolskim letom smo na naši šoli začeli izvajati interni šolski projekt na osnovi potreb na šoli in na osnovi sodobnih strokovnih spoznanj. Strokovnjaki in različne inštitucije ugotavljajo, da gibanje ugodno vpliva na učenca, saj izboljšuje prekrvavitev celega telesa, sprošča, izboljšuje počutje učencev in izboljšuje možganske funkcije.

Z namenom jutranjega aktiviranja celotnega telesa in ugodno vpliva na mentalne procese, smo uvedli »Migalnice« - to so minute za jutranje gibanje. Jutranje gibanje se izvaja v vseh razredih od 1. do 9. razreda. Seveda so ob tem prisotni tudi učitelji.

Učenci od 1. do 3. razreda se izvajajo »migalnice« ob različnih gimnastičnih vajah, kjer si razmigajo telo od glave do pete. Občasno pa se razgibavajo z glasbo in preprostimi plesi z youtuba. To imajo učenci radi. Večkrat pa tudi zapojejo banse. To so pesmi z zabavnim besedilo, ki vsebuje gibe. Ob njih se nasmejejo, razgibajo in pripravijo svoje možgančke za pouk. To lahko vidimo na slikah 1, 2 in 3.







SLIKE 1, 2 IN 3: Razgibavanje učencev 1., 2. in 3. razreda.

Učenci 4. in 5. razreda izvajajo »migalnice« ob različnih gimnastičnih vajah. Velikokrat med izvajanjem učiteljica pove črko, na katero si morajo učenci izmisliti način gibanja. Tako razgibavanje na črko jim je še posebej zanimivo. Včasih pa se ob gibanju igramo tudi igro Država, mesto, vas, ime, priimek,…Ob takem gibanju se učenci še posebej sprostijo in nasmejejo. Ob tem pa še zbudijo svoje možgane, da se bolje pripravijo na pouk. Na slikah 4 in 5 so učenci 4. in 5. razreda.





SLIKI 4 IN 5: Razgibavanje učencev 4. in 5. razreda.

Učenci od 6. do 9. razreda se razgibavajo ob prisotnosti učitelja. Gibanje v teh razredih pa vodijo reditelji posameznih razredov. Njihovo razgibavanje je prikazano na slikah 6 in 7.





SLIKI 6 IN 7: Razgibavanje učencev od 6. do 9. razreda.

Poleg »migalnic« je odmor pred kosilom namenjen gibanju. Ob lepem vremenu so vsi učenci na zunanjem igrišču in svežem zraku, ko pa to ni mogoče, se družijo v telovadnici z različnimi igrami z uporabo različnih rekvizitov (žoga, kolebnica,…). Tudi rekreativni odmor v času malice se izvaja na enak način.

3. SKLEP

Učitelji ugotavljamo, da tovrstno gibanje ponuja kakovostni učni proces, spodbuja ustvarjalnost in tudi samopodobo učencev.
Naš namen gibanja pa ni le gibanje za zdravje in učenje, ampak je pri gibanju prisotno tudi druženje. In ko se družimo, se spoznavamo, sklepamo prijateljstva in se dobro počutimo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Spletna staran Osnovne šole Kobilje.

[2] Foto prispevki učitelja športa Mirana Dominka.

[3] Spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Franci Oblak

SMUČARSKI PROJEKTNI TEDEN V AVSTRIJI

POVZETEK

Na srednji Elektro in računalniški šoli Velenje že nekaj let zaporedoma v času projektnega tedna organiziramo smučanje v Avstriji. V štirih dneh se dijakinje in dijaki v novem okolju seznanijo z vsebinami, ki jih v učnem načrtu ni. Način dela je večinoma prilagojen vsakemu posamezniku. Predstavlja izziv tako učencem, kot nam učiteljem spremljevalcem. Z otroki preživimo vse ure v dnevu ter jih tako spoznavamo celostno. Za nekatere je to prvi odhod v tujino, doživetje smučanja na velikem smučišču, soočanje s tujim jezikom, drugačnimi kulturnimi navadami. Za vse nas pa posebno doživetje, ki se ga spominjamo celo življenje.

KLJUČNE BESEDE: projektni teden, zimske športne aktivnosti, šola, učitelj, dijak.

SKI PROJECT WEEK IN AUSTRIA

ABSTRACT

At secondary School of Electrical and Computer Engineering Velenje we have been organising skiing in Austria within the project week for the past few years. In four days the students get familiar with extra-curricular content in a new environment. The educational process is mostly tailored to the individual needs. It represents a challenge for both the students and the accompanying teachers. We spend all hours of the day with our students and thus get to know them very well. For some students it means their first time abroad, their first experience on a large ski slope or their first contact with a foreign language and different cultural habits. And for everyone it represents a special experience which will be remembered for the rest of our lives.

KEYWORDS: project week, winter ski activities, school, teacher, student.

1. UVOD

Smučanje je priljubljena športna dejavnost, ki poteka v naravi v zimskem času. Makuc, Videmšek, Rodošek in Štihec (2011) menijo, da je smučanje ena od športnih dejavnosti, ki zahteva odlično sintezo gibalnih sposobnosti, psihičnih lastnosti, socialnih in drugih značilnosti udeležencev.

Smučanje je oblika gibanja po zasneženih površinah s pomočjo smuči, ki so z vezmi pritrjene na noge smučarja, na katerih ima obute posebne smučarske čevlje. Je zimski šport, kjer smučar uporablja tudi dve palici za odriv ali prenos ravnotežja. Smuča lahko vsak, ki obvlada vožnjo s smučmi in ima ustrezno opremo (otroci, mladostniki in odrasli). Smučarji se spuščajo po urejenih, označenih, zavarovanih in nadzorovanih smučiščih. Smučišča imajo urejene proge iz naravnega ali umetnega snega. K smučarski opremi sodijo: smuči, opremljene z varnostnimi vezmi, smučarske palice,smučarski čevlji, čelada, smučarska očala, rokavice in primerna oblačila. Šport je postal priljubljen, ko so razvili vlečnice, ki smučarje vozijo na vrh hriba in omogočijo veliko zaporednih voženj. Smučanje je tudi olimpijski šport, tekmovalne discipline so slalom, veleslalom, superveleslalom, smuk in kombinacija. Preden pa vsak smučar pride do olimpijskih iger, mora skozi vse starostne kategorije, ki jih alpsko smučanje ima. (Vir: Wikipedija)

2. PROJEKTNI TEDEN NA ELEKTRO IN RAČUNALNIŠKI ŠOLI VELENJE

Od ideje do izpeljave neke spremembe (inovativne ideje) v šolskem sistemu je dolga pot in prav je tako, saj je treba spremembe uvajati premišljeno in strokovno. Projektni teden je tradicionalna aktivnost na Elektro in računalniški šoli Velenje. Razvili smo jo preko inovacijskega projekta v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo in pri tem dobili posebno priznanje njihovih strokovnjakov za inovativno idejo, s katero so nas umestili v IV. raven zahtevnosti projekta. Aktivnost izvajamo več kot 10 let in se je izkazala za odlično popestritev in nadgradnjo dejavnosti, ki jih izvajamo skozi celotno šolsko leto. Projektni teden predstavlja drugačno organizacijo in izvedbo pouka. V praksi to pomeni, da vsak učitelj oz. izvajalec ali skupina učiteljev razpiše temo, te pa so iz različnih področij. Dijaki cele šole, ne glede na program izobraževanja, izberejo njim zanimivo temo. V preteklosti so se naši dijaki priključili dijakom Gimnazije Velenje, ki so hodili na smučanje v tujino. Smučanje kot osnovna dejavnost ter nekatere ostale kot so: deskanje, tek na smučeh, drsanje, krpljanje, ledno plezanje in ostale zimske aktivnosti so za dijake dodatna ponudba. Sedaj že 8 let samostojno organiziramo smučanje in ostale zimske aktivnosti v času projektnega tedna. Vsebine se za prijavljene dijakinje in dijake izvajajo v avstrijski vasici Heilingenblut.

Vsako leto je kar nekaj pomislekov glede organizacije in izvedbe aktivnosti v tujini. S specifično organizacijo uresničujemo izvedbo projekta, ki je obsežen in zahteva od nosilcev dejavnosti veliko priprav, da aktivnost poteka brezhibno. Organizatorji imamo veliko odgovornost za vse udeležence smučanja. V kolikor je kakšen dijak v šoli vedenjsko problematičen, mu ne dovolimo prijave. Ob zavedanju, da smo z dijaki dejansko 24 ur na dan, mora potekati vse brezhibno. Še posebej smo pozorni na dijake prvih letnikov, ki so prvič z nami in jih delno nadzorujejo tudi starejši dijaki.

3. NEKATERE ZNAČILNOSTI VASICE HEILINGENBLUT

Heilingenblut je kraj v okraju Špital ob Dravi na Avstrijskem Koroškem. Vas ima idilično lego pod Grosglocknerjem in že ob prihodu prevzame vsakega obiskovalca. Nastanjeni smo v družinskem hotelu Gletscherblick v neposredni bližini smučišča. Hotel se ponaša z odlično domačo hrano in prijaznostjo domačinov (slika 1 in slika 2).



SLIKA 1: Vasica Heilingenblut



SLIKA 2: Penzion Gletscherblick

Prednost lokacije je v njeni trenutni neprepoznavnosti, a vseeno v odlični ponudbi vseh zimskih aktivnosti. Lega smučišča je od 1000 m.n.v. do 3000 m.n.v., kar zagotavlja konstantne snežne razmere naravnega in po potrebi tudi umetnega snega. Na voljo imamo preko 80 km urejenih smučarskih prog, kjer nikoli ni gneče. Poleg smučanja imamo na razpolago tudi ostale zimske vsebine, ki jih ponuja dolina pod mogočnim Grosglocknerjem.

4. PROGRAM PROJEKTNEGA TEDNA SMUČANJA IN OSTALIH ZIMSKIH AKTIVNOSTI

Projektni teden je popestritev pouka. V šolskem letu 2018/2019 smo izvedli projektni teden z vsebino smučanja in ostalih zimskih aktivnosti. Namen naloge organizatorjev aktivnosti je bil teoretično opredeliti in nato idejno zasnovati, didaktično oblikovati in izvesti projektni teden. Načrtovan program dela (tabela 1), je bil potrjen s strani ravnatelja. Prijava na projektni teden je bila odprta preko aplikacije pt.scv.si. Prostih mest je bilo 36, ki so bila hitro zasedena. Dijaki oziroma starši so imeli možnost obročnega odplačevanja. Predhodno smo organizirali sestanek za starše in dijake ter jih seznanili z vsebino in obnašanjem v Avstriji ter ustrezno opremo, ki je morala biti pred odhodom pregledana.

TABELA 1: Program dela na smučanju v Heilingenblutu

DATUM	URA	AKTIVNOST
14. 1. 2019	4.45	Zbor na parkirišču pred MIC
14. 1. 2019	9.00	Prihod v Heilingenblut
14. 1. 2019	9.30 – 12.30	Preverjanje znanja smučanja in razdelitev v skupine
14. 1. 2019	12.30 – 13.30	Kosilo
14. 1. 2019	13.30 – 16.00	Popoldansko smučanje
14. 1. 2019	16.00 – 18.00	Aktivnosti v bazenu ali drsanje
14. 1. 2019	18.00 – 19.00	Počitek
14. 1. 2019	19.00 – 20.00	Večerja
14. 1. 2019	20.00 – 21.30	Predavanje Red, varnost in prva pomoč v gorah
14. 1. 2019	23.00	Spanje
15. 1. 2019	7.00	Bujenje
15. 1. 2019	7.30	Zajtrk
15. 1. 2019	9.00 – 12.30	Smučanje in deskanje
15. 1. 2019	12.30 – 13. 30	Kosilo
15. 1. 2019	13.30 – 16.00	Smučanje in deskanje
15. 1. 2019	16.00 – 17.30	Aktivnosti v bazenu ali animacija lednega plezanja
15. 1. 2019	18.00 – 19.00	Izdelava igluja
15. 1. 2019	19.00 – 20.00	Večerja
15. 1. 2019	20.00 – 21. 30	Predavanje o Carving tehniki in slikanje na platno
15. 1. 2019	23.00	Spanje
16. 1. 2019	7.00	Bujenje
16. 1. 2019	7.30	Zajtrk
16. 1. 2019	9.00 – 12.30	Smučanje in deskanje
16. 1. 2019	12.30 – 13.30	Kosilo
16. 1. 2019	13.30 – 16.00	Smučanje in deskanje na tekmovalni progi
16. 1. 2019	16.00 – 18.00	Aktivnosti v bazenu ali tek na smučeh
16. 1. 2019	19.00 – 20.00	Večerja
16. 1. 2019	20.00 – 22.00	Predavanje o Himalaji in slikanje na platno
16. 1. 2019	23.00	Spanje
17. 1. 2019	7.00	Bujenje
17. 1. 2019	7.30	Zajtrk
17. 1. 2019	8.00 – 9.00	Pospravljanje sob in odložitev prtljage
17. 1. 2019	9.00 – 12.30	Smučanje in deskanje – snemanje skupin
17. 1. 2019	12.30 – 13.30	Kosilo
17. 1. 2019	13.30 – 15.30	Smučanje in deskanje
17. 1. 2019	16.00	Odhod iz Heilingenbluta
17. 1. 2019	20.00	Prihod v Velenje

5. IZVEDBA SMUČARSKEGA PROJEKTNEGA TEDNA V AVSTRIJI

Od 14. 1. do 17. 1. 2019 se je 36 dijakinj in dijakov Elektro in računalniške šole udeležilo smučarsko projektnega tedna v Avstriji (slika 3).



SLIKA 3: Udeleženci smučanja na projektnem tednu v Avstriji 2019

Nastanjeni smo bili v družinskem penzionu Gletscherblick v Heilingenblutu. Skupino so spremljali 4 učitelji in sicer Franci Oblak, Peter Vrčkovnik, Tomislav Novak ter Marjetka Herodež. Vsi štirje smo vaditelji smučanja, usposobljeni za učenje smučanja v skupinah ali individualno. Za odlično lokalno hrano je poskrbela družina Martina Gramoggerja, kot tudi za čistočo in prijetnost v penzionu.

Cena dejavnosti je bila 265 EUR. Zajemala je 4 polne penzione in smučarske karte, prevoz Velenje – Heilingenblut – Velenje ter zavarovanje Coris. Zavarovanje je obvezno, kajti morebitne zdravniške usluge v Avstriji so zelo drage. Šola je prispevala slikarska platna in oljne barve (slika 4).



SLIKA 4: Slikanje na platno

V štiridnevne aktivnosti je bil vključen tudi 12-urni tečaj smučanja in deskanja in mnogo drugih zimskih dejavnosti. Dijaki so lahko spoznali tek na smučeh, drsanje. ledno plezanje, krpljanje, odšli na pohod z baklami, izdelali iglu ter se regenerirali v bazenu in savni. Na voljo smo imeli pravo zimsko idilo (slika 5 in slika 6).



SLIKA 5: Smučišče Heilingenblut



SLIKA 6: Dogovor o poteku dela na smučišču

V času bivanja je zapadlo 60 cm novega snega in v primerjavi s Slovenijo doživljali zimo v vsej njeni lepoti (slika 7).



SLIKA 7: Jutranja telovadba

Vse načrtovane vsebine smo v veliko zadovoljstvo vseh izpeljali do potankosti. Dnevno smo pošiljali poročila na šolsko spletno stran ter jih popestrili s fotografijami. Dijaki so poleg programa imeli možnost soočanja s tujim jezikom, tipičnim avstrijskim okoljem in njihovo hrano ter kulturo.
Vsekakor je potrebno omeniti, da imamo odlične dijake, ki spoštujejo red in program. Projektni teden v Avstriji jim je ena najljubših vsebin v šolskem letu. Zelo pomembno je, da spoznavajo nekatere življenjske novosti. Nekateri prvič spoznajo prvo pomoč v gorah, si izdelajo svoj iglu, narišejo svojo prvo oljno sliko ali naredijo video. Opravijo športne, naravoslovne, tehniške ter veliko rekreativnih dejavnosti.

6. SKLEP

Pri izvedbi projektnega tedna v tujini je vedno nekaj pomislekov. Največ jih je glede odgovornosti in varnosti, ki jih sprejme šola in učitelji spremljevalci. V vseh letih smo organizatorji dobili potrdilo, da ob maksimalni pripravi na dogodek, je možnost zapletov minimalna. Ugotavljamo, da so cilji projektnega tedna več kot doseženi. Večji premiki so vidni predvsem pri razvijanju vrednot, kot so znanje, učenje, medsebojno sodelovanje, dejavno državljanstvo, kultura, zdravje, gibanje in igra, ki so temeljni gradniki projektnega programa..

Zadovoljstvo udeležencev in njihov odziv na anketnem vprašalniku je odličen. Zaključno dejanje naredimo v šoli, ko napravimo razstavo oljnih slik na hodniku ter pogledamo video posnetke v predavalnici. Omenjeni dejavnosti so tudi nalogi, ki jih udeleženci morajo pokazati, da imajo uspešno opravljen projektni teden. Veliko dijakov se v času šolanja v vsakem letniku udeleži smučanja v Avstriji ter jim ostane v lepem spominu za vse življenje, kar dokazuje, da so spremembe v načinu dela potrebne in dobrodošle.

LITERATURA IN VIRI

[1] Makuc, N., Videmšek, M., Rodošek, D. in Štihec, J. (2011). Analiza uspešnosti različnih načinov vadbe smučanja predšolskih otrok. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[2] Wikipedija. https://sl.wikipedia.org/wiki/Alpsko_smu%C4%8Danje

Rajko Palatin

NUJNOST ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI PRAKTIČNEM POUKU ELEKTROTEHNIKE

POVZETEK

Prehrana v kombinaciji s telesno aktivnostjo predstavlja ključen del mozaika zdravja vsakega posameznika. Tega se vse bolj zavedajo tudi uspešna podjetja, kjer zdrav delavec predstavlja pomemben člen njihovega uspeha. Medtem ko nam fizično aktivnost na delovnem mestu v veliki meri narekuje narava našega dela, imamo na prehranjevalne navade v delovnem okolju bistveno večji vpliv. V duhu nujnosti zdravega življenjskega sloga vzgajamo tudi dijake pri praktičnem pouku elektrotehnike, spremljamo njihove prehranjevalne navade in fizično aktivnost in primerjamo njihove navade in aktivnost pri praktičnem usposabljanju pri delodajalcih z navadami in aktivnostjo ostalih delavcev v podjetjih.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, telesna aktivnost, praktični pouk, zdravo delovno okolje, poklic elektrikar.

THE IMPORTANCE OF HEALTHY LIFESTYLE AT THE PRACTICAL LESSONS OF ELECTRICAL ENGINEERING

ABSTRACT

Dietary habits in combination with physical activity represents one of the key aspects of health of every individual. This has become well understood by successful companies where a healthy workforce represents important aspect of their success. While physical activity at workplace is greatly determined by the nature of our work, the dietary aspects are much more determined by our individual choices. In the spirit of importance of healthy lifestyle, the students at practical lessons of electrical engineering are raised in awareness of its importance, their dietary lifestyle and physical activity are being monitored and their habits and activity within practical lessons are being compared with practical training at the employer workplace and with the rest of the workforce in the company.

KEYWORDS: healthy food, physical activity, practical lessons, healthy workplace, occupation of electrician.

1. UVOD

V sodobnem načinu življenja predstavlja zdrav življenjski slog glavno protiutež številnim pastem modernega časa, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje posameznika v vseh življenjskih obdobjih. Ključna dejavnika zdravega življenjskega sloga, ki pomagata pri krepitvi in varovanju zdravja, večji kakovosti življenja in vzdržnosti telesnih aktivnosti, sta redna telesna dejavnost in zdravo prehranjevanje. Dejavnika, ki predstavljata najbolj običajni in vsakodnevni dejavnosti, saj vsak človek občuti lakoto in željo po hrani ter potrebo po prehranjevanju, vsak premik telesa povzročen s skeletnimi mišicami pa je del vsakodnevne telesne dejavnosti.

Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost v dobi odraščanja zagotavljata optimalno rast in razvoj, izboljšujeta počutje in delovno storilnost pri odraslih, dolgoročno pa predvsem krepita zdravje, povečujeta kakovost življenja in prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju. Pomembno je zavedanje, da zdravje ne nastaja samo v zdravstvenih ustanovah, ampak predvsem v okolju, kjer človek živi, dela in preživlja svoj prosti čas [1].

Dijak v obdobju osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja preživi pomemben del časa v šolskem okolju, medtem ko delavec v 40 letih delovne dobe na delovnem mestu preživi vsaj četrtino svojega življenja [2]. Navade o prehranjevanju in telesni dejavnosti, ki jih oblikujemo že v otroštvu, pogosto prenašamo naprej skozi življenje. Srednješolsko poklicno in strokovno izobraževanje ponuja prvi stik posameznika z njegovim najverjetnejšim prihodnjim poklicnim udejstvovanjem in hkrati predstavlja obdobje, ko je nujno potrebno okrepiti zavest posameznika o pomembnosti zdravega načina prehranjevanja in redne telesne aktivnosti. Poleg tega, da si pri pouku želimo dijake, ki so zdravi in se dobro počutijo, je nenazadnje njihovo zdravje in počutje enako pomembno kot njim samim tudi njihovim kasnejšim delodajalcem, saj so zdravi in fizično sposobni delavci pomemben dejavnik, ki vpliva na delavčevo storilnost, učinkovitost pri delu, utrudljivost in posredno tudi na dolžino delovne in življenjske dobe.

S strokovnim prispevkom želim opozoriti na problem pomanjkanja poudarka o zdravem prehranjevanju in redni telesni dejavnosti v srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju. Podrobneje bom predstavil analizo o načinu prehranjevanja dijakov in porabi kalorij pri praktičnem pouku elektrotehnike v šoli in praktičnem usposabljanju pri delodajalcih za čas trajanja šestih mesecev. Dobljene vzorce sem primerjal s prehranjevalnimi navadami preostalih delavcev v podjetjih, kjer so dijaki opravljali praktično usposabljanje. Ker narava dela elektrikarja zahteva določeno fizično obremenitev delavca, sem v članku podal še korelacijo sposobnosti opravljanja tega dela glede na telesno aktivnost dijaka.

2. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje vsakega posameznika. Pod tem pojmom si večina predstavlja zdravo prehrano in redno telesno aktivnost, kar je tudi predmet podrobnejše analize v tem strokovnem prispevku.

Ker še kako velja ljudska modrost, da je navada železna srajca, je zelo pomembno osveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga že od ranega otroštva naprej. Dijak ob prihodu v srednjo poklicno in tehniško šolo vstopi v shemo organiziranega izobraževanja za željeni poklic, hkrati

pa del šolskih obveznosti opravlja pri delodajalcih. Posebno vlogo pri tem izobraževanju prevzamemo učitelji strokovnih modulov, ki smo v večini dijakov prvi stik s teoretičnimi in praktičnimi zakonitostmi izbranega poklica. Ob pregledu več kot tridesetih katalogov znanj strokovnih modulov v programu elektrotehnik in elektrikar ni v nobenem izmed ciljev željen zdrav življenjski slog [3]. Kljub temu je smiselno ta cilj zastaviti pri urah praktičnega pouka, saj je od zdravja in fizičnih sposobnosti v veliki meri odvisna njihova zmožnost opravljanja zahtevanih del in posledično razvoj poklicne in osebnostne poti.

A. Zdrava prehrana

Zdrava prehrana s svojimi sestavinami zagotavlja zadovoljivo oskrbo organizma s hranljivimi snovmi, potrebno energijo in tudi primerno količino za zdravje varovalnih snovi. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so v šolah ustvarile okolje z zdravimi in uravnoteženimi obroki [4]. Prehrana na delovnem mestu pa je v Sloveniji določena z Zakonom o delovnih razmerjih, z namenom izboljšanja kakovosti prehrane pa so oblikovane Smernice zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu, ki predstavljajo teoretično izhodišče za načrtovanje in pripravo uravnoteženih obrokov za delavce [5]. Kljub dejstvu, da je zdrava prehrana izrednega pomena pri produktivnosti na delovnem mestu, sodi delovna populacija glede prehranjevalnih navad med ogrožene prebivalce Slovenije

Na zdravo prehranjevanje dijakov in delavcev vpliva več dejavnikov, ki so prikazani na spodnji sliki (slika 1).



SLIKA 1: Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost izvajanja organizirane oblike prehranjevanja.

Izredno pomemben je prehranjevalni ritem, saj lahko s pravilno časovno razporeditvijo obrokov čez dan veliko naredimo za naše zdravje in telesno težo. Za naše okolje je značilno uživanje treh glavnih in dveh premostitvenih obrokov (dopoldanska in popoldanska malica). Malice niso obvezne, vendar omogočajo sitost in podaljšujejo čas med posameznimi glavnimi obroki. Ob načrtovanju prehrane je smotrno upoštevati načelo, da mora biti med posameznimi glavnimi obroki od 3 do 5 ur presledka (slika 2).

Kako	Kdaj	Kaj
Vzemimo si čas in v miru zaužijmo polnovreden zajtrk.	med 6.00 in 9.00	sadje, posneti navadni jogurt ali drugi mlečni izdelki, posneto mleko, polnozrnati kruh in pekovski izdelki, osnovni kosmiči brez dodatkov (npr. ovseni, koruzni, ječmenovi …) in kaše (prosena, ajdova …), mlečni in skutni namazi, zelenjavni namazi …
Zdrava malica je lahko sadež ali navadni jogurt ali košček kruha/ pekovskega peciva.	med 9.00 in 10.00	navadni jogurt, kislo mleko, kefir, sadje, zelenjava, kruh/pekovsko pecivo …
Kosilo je glavni obrok – naj bo polnovreden in zaužit v miru.	med 11.00 in 15.00	juhe, mesne in zelenjavne jedi, priloga v obliki krompirja, ki ga lahko obogatimo z zelenjavo (npr. pire krompir s kolerabo, polnovreden riž …), sezonska solata. Sladica ni obvezna ali pa jo nadomestimo s sadežem.
popoldanska malica	med 16.00 in 18.00	sadež, zelenjava …
Večerja je pomembna, saj organizmu daje energijo, ki jo telo potrebuje za normalne procese čez noč.	med 18.00 in 20.00	zelenjavna jed, mesna jed, mlečna jed …

SLIKA 2: Časovna razporeditev obrokov čez dan.

Glede na težavnost fizičnega dela in stopnjo fizičnega napora so delovna mesta razdeljena v pet skupin. Ure praktičnega pouka pri elektrotehniki v šolski delavnici lahko glede na naravo dela enačimo po fizičnem naporu s fizičnim naporom delavcev na njihovem vsakdanjem delovnem mestu (slika 3).

Stopnja težavnosti dela	Primeri
Zelo lahko delo (sedeče delo brez težkega ročnega dela)	Uradniki v državni upravi, kadrovski delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji …
Lahko delo (sedeče delo s srednje težko obremenitvijo mišic rok)	Administratorji, učitelji, duhovniki, poslanci, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologi, šivilje, vozniki, električarji …
Srednje težko delo (stoječe delo in delo s hojo ter delo z večjo obremenitvijo mišic rok)	Geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinje, natakarji, monterji …
Težko delo (hoja, dvigovanje in prenašanje težjih bremen)	Vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji …
Zelo težko delo (hoja, dvigovanje in prenašanje težkih bremen navkreber)	Gozdarji, rudarji …

SLIKA 3: Kategorizacija delavcev glede na fizično zahtevnost dela [6].

Dela na področju elektrotehnike so kategorizirana glede na fizično zahtevnost dela kot lahka dela. Deloma se delo elektrikarja prepleta tudi z montažnimi deli, katera spadajo med srednje

težka dela. Glede na težavnost dela je potrebno dnevne jedilnike sestaviti tako, da je na ravni dnevnega jedilnika dosežena ustrezna energijska vrednost obroka (slika 4), ki dosega 25 odstotkov celodnevne porabe delavca oz. največ skupna poraba v osmih urah dela in vsaj približno dosežene priporočene količine hranil (slika 5), na ravni tedenskega jedilnika pa dosežena priporočena količina energij in hranil.

	Bazalna poraba v osmih urah (MJ/kcal)	Poraba pri delu (MJ/kcal)	Skupna poraba v osmih urah (MJ/kcal)	Celodnevna poraba (MJ/kcal)
zelo lahko delo	2,4 (571)	0,7 (171)	3,1 (742)	9,3 (2227)
lahko delo	2,4 (571)	2,2 (514)	4,5 (1085)	10,8 (2570)
srednje težko delo	2,4 (571)	2,9 (685)	5,3 (1256)	11,5 (2741)
težko delo	2,4 (571)	3,6 (857)	6 (1428)	12,2 (2912)
zelo težko delo	2,4 (571)	6,5 (1542)	8,8 (2113)	15,1 (3597)

SLIKA 4: Poraba energije moškega (starost 30 let, višina 177 cm, masa 70,5 kg).

	Energija (E^+) (kcal)	Beljakovine (% E^+)	Maščobe (% E^+)	Maščobe (g)	Ogljikovi hidrati (% E^+)	Nasičene maščobne kisline (% E^+)	Natrij (mg)
priporočila Smernic za moške							
Zelo lahko delo	557-742	10-15	<30	27	>50	7-10	<800
Lahko delo	642-1085	10-15	<30	32	>50	7-10	<800
Srednje težko delo	685-1256	10-15	<30	34	>50	7-10	<800
Težko delo	728-1427	10-15	<30	36	>50	7-10	<800
Zelo težko delo	899-2113	10-15	<30	44	>50	7-10	<800

E^+ - energija

SLIKA 5: Povprečna dnevna energijska in hranilna vrednost delavske malice.

B. Telesna aktivnost

Telesna aktivnost je običajno opredeljena kot kakršno koli gibanje, pri katerem se mišice krčijo in je poraba energije večja kot pri mirovanju. Za zdravje je potrebna varna, uravnotežena in učinkovita telesna dejavnost, ki mora biti tudi primerno dozirana glede intenzivnosti, pogostosti, raznovrstnosti in samega trajanja. Mladostniki naj bi bili zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsak dan vsaj 60 minut, medtem ko se za ohranjanje zdravja pri odraslih priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne

dejavnosti. Poenostavljeno to pomeni 5-krat vsaj 30 minut hoje, plavanja na dan ali vsaj 3 dni v tednu po 25 minut teka, igre z žogo ali hitrega kolesarjenja [7].

Eden izmed pokazateljev nezadostne in neredne telesne aktivnost je indeks telesne mase, ki ga določimo glede na razmerje med dejansko telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih (slika 6).

ITM	TELESNA MASA	ZDRAVSTVENA OGROŽENOST
manj kot 18,5	premajhna	zvečana
18,5-24,9	normalna	povprečna
25,0-29,9	čezmerna	zvečana
30,0-34,9	debelost, 1. razreda	velika
35,0-39,9	debelost, 2. razreda	zelo velika
več kot 40	debelost, 3. razreda	izjemno velika

SLIKA 6: Indeks telesne mase [8].

3. ANALIZA IN DISKUSIJA

Dijaki v srednjem poklicnem izobraževanju v programu elektrikar se za razliko od osnovnošolskega izobraževanja poleg splošnih predmetov srečajo tukaj tudi s strokovnimi predmeti, ki se delijo na teoretični in praktični del. V 1. in 2. letniku je praktičnemu delu v šolskih delavnicah namenjen en šolski dan (6 oz. 8 šolskih ur) ter po 3 tedne praktičnega usposabljanja pri delodajalcu. V zaključnem 3. letniku so dijaki na praktičnem usposabljanju pri delodajalcu polovico šolskega leta. Iz lastnih izkušenj se zavedam razgibanosti in zahtevnosti del elektrikarja, zato me je kot učitelja praktičnega pouka zmotilo, da ob pregledu katalogov znanj strokovnih modulov noben krat ni cilj učne ure zdrav življenjski slog, ki je eden izmed osnovnih pogojev za zmožnost opravljanja del elektrikarja.

V sklopu ozaveščanja pomena zdravega življenjskega sloga smo skupaj z dijaki sklenili, da na dan, ko imamo praktični pouk, pojemo vsi zdravo malico. S športnimi merilnimi urami pa nadzorujemo, da smo telesno toliko aktivni, da povprečno na uro porabimo vsaj toliko kalorij, kot jih porabi povprečno na uro elektrikar na svojem delovnem mestu [9].

Z namenom raziskave, kako se dijaki prehranjujejo v šoli, kakšne so njihove prehranjevalne navade pri delodajalcu, ali se razlikujejo od prehranjevalnih navad starejših sodelavcev in kako so fizično sposobni slediti zakonitostim dela elektrikarja, sem anketiral vzorec zadnjih dveh generacij dijakov (40), ki sta bili na praktičnem usposabljanju pri delodajalcih.

Analiza anketnih vprašanj je pokazala, da se navade prehranjevanja dijakov v šoli ne razlikujejo bistveno od njihovih prehranjevalnih navad na delovnem mestu. Popolnoma enak odstotek dijakov zajtrkuje pred odhodom v šolo, kot pred odhodom na delovno mesto. Opazen je nekoliko manjši odstotek tistih dijakov, ki imajo vsakodnevno zdrav obrok malice na delovnem mestu. Dijaki so kot razloge navedli naravo dela, saj ni bilo možnosti dostopa do zdravega obroka. V primerjavi s starejšimi sodelavci se dijaki nekoliko pogosteje odločijo za hitro pripravljene in

manj zdrave jedi predvsem zaradi finančnih razlogov. Vzpodbudno je dejstvo, da je več kot 88 % anketiranih dijakov vsakodnevno dovolj telesno aktivnih, da lahko brez problemov vzdržijo fizične napore med delovnim časom.

4. SKLEP

Zdravje je vrednota, ki ji ni para v nobenem življenjskem obdobju. Nanj je treba misliti od otroštva naprej, dokler je še dobro in ga lahko dodatno okrepimo. A brez truda ne gre, odločiti se je treba za ustrezen način življenja in izbrati zdrav življenjski slog. Zavedati se je potrebno, da smo učitelji v tej verigi prenašanja navad in vzgledov na učence, dijake, pomemben člen.

Vzpodbuda za zdrav obrok in povečano telesno aktivnost pri praktičnem pouka elektrotehnike je majhen korak na poti usmerjanja k zdravim prehranjevalnim navadam in redni telesni aktivnosti dijakov. Naslednji je, da bo dijak ob izpolnjevanju delovnega poročila pri praktičnem pouku v rubriki »Varovanje zdravja« z enako mero kot zaščitno čelado za glavo ovrednotil tudi zdrav obrok med delom in redno telesno aktivnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] “Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025,” Ministrstvo za zdravje, 2015.

[2] R. Poličnik, B. Belović, “Prehrana na delovnem mestu,” Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017.

[3] Dostopno na: http://www.cpi.si/index.aspx, 18. november 2019.

[4] M. Gregorič, R. Poličnik, “Analiza stanja in ocena potreb na področju zdravega življenjskega sloga, deelosti in zmanjševanja neenakosti,” Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

[5] “Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah,” Ministrstvo za zdravje, 2008.

[6] “Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah,” Ministrstvo za zdravje, 2008.

[7] Dostopno na: http://skupajzazdravje.nijz.si/sl/nasveti-za-zdravje/telesna-dejavnost-in-gibanje/, 18. november 2019.

[8] Dostopno na: https://www.popolnapostava.com/indeks-telesne-mase/, 18. november 2019.

[9] Dostopno na: http://calorielab.com/burned/?mo=se&gr=11&ti=Occupation&wt=150&un=lb&kg=68, 18. november 2019.

Magda Papić

PROGRAM MEPI NA SREDNJI TEHNIŠKI ŠOLI KRANJ

POVZETEK

Program MEPI je mednarodni program osebnega razvoja mladih. Program se prostovoljno izvaja na nekaterih osnovnih in srednjih šolah. Na naši šoli smo program že v začetku prepoznali kot odličen in smo ena izmed prvih šol v Sloveniji, ki je program začela izvajati. V prispevku so opisane aktivnosti, ki se v okviru programa izvajajo, konkretni primeri pridobivanja znanj, veščin in osebnih kvalitet udeležencev ter sodelovanje z dijaki z Mauritiusa, ki so z našimi dijaki opravili zlato odpravo po Škofjeloškem hribovju.

KLJUČNE BESEDE: MEPI, prostovoljstvo, šport, veščina, pohod, odprava.

THE MEPI PROGRAM AT SECONDARY TECHNICAL SHOOL KRANJ

ABSTRACT

The MEPI program is an international youth personal development program. The program is voluntarily implemented at some primary and secondary schools. At our school we recognized the program as excellent at the very beginning and we were among the first Slovenian schools to implement the program. This paper describes the activities that are being carried out within the program, specific examples of the acquisition of knowledge, skills and personal qualities of participants, as well as cooperation with students from Mauritius who went on a golden expedition along the Škofja Loka Hills with our students.

KEYWORDS: MEPI, volunteering, sport, skill, hike, expedition.

1. UVOD

Program MEPI je mednarodni program osebnega razvoja mladih. Namenjen je mladim med 14. in 25. letom starosti. Program (The Duke of Edinburg's Award) je leta 1956 zasnoval princ Phillip, vojvoda Edinburški, v sodelovanju s Kurtom Hahnom, nemškim pedagogom, ter lordom Huntom, vodjo prve uspešne odprave na Mont Everest. Namen programa je neformalno učenje, ki bo mlade opremilo za aktivno preživljanje prostega časa.

Program izbirno izvajajo tako na osnovnih kot tudi na srednjih šolah. Na naši šoli ga neprekinjeno izvajamo že od leta 2007 in spadamo med šole, ki so v Sloveniji orale ledino na tem področju. Še vedno imamo na šoli učitelje, ki so navdušeni nad programom, saj prinaša vrsto koristi tako za dijake kot tudi za mentorje. V prispevku bom predstavila aktivnosti in način izvajanja le teh ter konkretne primere napredka in osebnega razvoja udeležencev.

2.MEPI - MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE

Program MEPI je popolnoma prostovoljen in se izvaja v prostem času. Pokriva štiri področja in sicer rekreativni šport, veščine, prostovoljstvo in pustolovske odprave. Vsak udeleženec torej izvaja aktivnosti z vseh štirih področij v okviru svojih sposobnosti. Program ni tekmovalen, udeleženec postavlja svoje, individualne cilje in tako tekmuje le s samim seboj. Mladim so na voljo tri težavnostne stopnje: bronasta, srebrna in zlata. Na vsaki izmed teh stopenj udeleženci izvajajo aktivnosti z vseh štirih področij, le v različnih časovnih okvirjih. Bronasta stopnja zahteva najmanj časa, zlata pa največ. Na zlati stopnji je dodana še aktivnost Projekt neznani prijatelj. Namen tega projekta je, da se udeleženec za več dni vključi v skupino, ki je ne pozna in v tem času razvija sposobnost komunikacije, sodelovanja v skupini, razvija skrb za druge ter spoznava nove ljudi in okolje. Bistveno je, da pozna čim manj ostalih udeležencev, saj lahko na ta način pridobi nove prijatelje in vzpostavi nove odnose.

Večina dijakov, ki jih program zanima, se v prostem času že ukvarja z nekim športom. Tako imajo področje športa pokrito.
Za veščino si lahko izberejo učenje določenega glasbenega inštrumenta, izpopolnjevanje znanja tujih jezikov, učenje raznih ročnih spretnosti, pridobivanje novih znanj preko raznih tečajev in še mnoga druga.
Področje prostovoljstva je namenjeno temu, da mladi spoznajo in se naučijo, kako koristno je služiti in nuditi pomoč drugim. Preko prostovoljnih dejavnosti razvijajo občutek do sočloveka in bogatijo svoj notranji svet. Prostovoljske dejavnosti so gasilstvo, skrb za živali, skrb za okolje, pomoč ljudem s posebnimi potrebami, obiskovanje starejših oseb in invalidov, zbiranje sredstev v dobrodelne namene, pomoč pri odpravljanju posledic naravnih nesreč, prva pomoč, sodelovanje pri vodenju programa.
Na področju športa, veščin in prostovoljstva je udeleženec večinoma vključen individualno, področje pustolovske odprave pa zahteva skupinsko delo. Vsako skupino tvorijo štirje do sedem udeležencev. Med šolskim letom potekajo skupna srečanja, na katerih se učimo orientacije, topografije [2], branja geografskih kart, načrtovanja poti, računanja azimutov, osnov prve pomoči [3], veščin kampiranja, prehranjevanja z užitnimi, samoniklimi rastlinami [4].



SLIKA 11: Delavnica Prve pomoči.



SLIKA 12: Načrtovanje poti za zlato odpravo.

Namen odprave je samostojno popotovanje in raziskovanje, pri čemer udeleženec uporablja zgolj svojo fizično moč. Odprava lahko poteka peš, s kolesom, s konji, s kanujem ali z jadrnico. Za dosego teh ciljev preko celega leta izvajamo pripravljalne treninge, ki krepijo fizično kondicijo.

A. Načela MEPI programa

Koncept MEPI programa temelji na izkustvenem učenju posameznika in zajema 10 načel. [1]

1. Netekmovalnost

Napreduje glede na lastne cilje in ne tekmuje z drugimi.

2. Dostopnost

Vsi se lahko vključijo. Tudi cenovno je program lahko zelo dostopen. Odprave v tujino niso obvezne, udeleženci velikokrat pridobijo sponzorska sredstva.

3. Prostovoljnost

Mladi sami odločajo o izrabi svojega prostega časa.

4. Uravnoteženost

Udeleženci so aktivni na vseh štirih področjih.

5. Individualnost

Vsak udeleženci si oblikuje svoj program glede na svoje zmožnosti in lokalne danosti.

6. Razvojnost

Udeležence v programu napreduje v osebnem in socialnem razvoju.

7. Stopnjevanje
Postopni prehodi na višje stopnje, bronasta, srebrna, zlata.
8. Vztrajnost
Program je dolgotrajen, v enem letu običajno zaključijo eno stopnjo.
9. Navdih
MEPI spodbuja v posamezniku njegove sposobnosti in skrite talente.
10. Zabava
Udeleženci se skozi zabavo učijo, dozorevajo in skupaj kvalitetno preživljajo prosti čas.

3. PLAN MEPI AKTIVNOSTI V OKVIRU ŠOLSKEGA LETA

Na začetku šolskega pridobivamo nove udeležence. Nekateri dijaki že imajo opravljeno bronasto stopnjo iz osnovne šole in jih povabimo k sodelovanju na srebrni stopnji. Za dijake, ki projekta ne poznajo, pripravimo promocijski dan, kjer jim program podrobneje predstavimo. Najprej izvedemo spoznavno srečanje, nato pa udeležence razporedimo v skupine in jim določimo mentorja. Enkrat mesečno se srečujemo na skupnih aktivnostih, na 14 dni pa se skupina samostojno dobi z mentorjem, ki preverja njihove aktivnosti na področju športa, prostovoljstva in veščin. Skupno izdelamo terminski plan aktivnosti za celo šolsko leto.

TABELA 1: Terminski plan aktivnosti za š. l. 2019/2020

KDAJ	AKTIVNOST	IZVAJALEC/MENTOR
6. 9. 2019	Načrtovanje srebrne in zlate kvalifikacijske odprave	Magda Papić, Damjan Poljanec
20. 9. 2019	Razporeditev opreme in hrane	Magda Papić, Robert Bertoncelj
2. – 5. okt.	Kvalifikacijska odprava Kranj – Ratitovec – Bohinjsko jezero	Magda Papić, Robert Bertoncelj, Luka Colarič, Damjan Poljanec, Jaka Kregar
10. 10. 2019	Načrtovanje bronaste in srebrne odprave	Jaka Kregar, Magda Papić
2. – 4. nov.	Kvalifikacijska odprava	Jaka Kregar, Magda Papić, Damjan Poljanec
november	Promocija in pridobivanje novih članov	Vsi mentorji
28. 11. 2019	Uvodno srečanje z novimi in starimi udeleženci	Vsi mentorji
9. 12. 2019	Delavnica Prostovoljstvo	Magda Papić
13. 1. 2020	Delavnica Prve pomoči	Petra Ogrizek
10. 2. 2020	Topografija, orientacija	Jelka Krajnc
3. 3. 2020	Načrtovanje srebrne in zlate odprave	Vsi mentorji
27. 3. 2020	Srebrna in zlata odprava Velebit	Vsi mentorji
april 2020	Predodprava Škotska – sodelovanje z GFP	Magda Papić, Damjan Poljanec
13. 4. 2020	Pohod na Jošt, kondicijski trening	Vsi mentorji
maj 2020	Prostovoljske dejavnosti	Vsi mentorji
Junij 2020	Odprave za zamudnike	Vsi mentorji

Terminski plan skušamo določiti kar se da natančno, da lahko, tako udeleženci kot tudi mentorji, planiramo svoje obveznosti tako, da bomo v času MEPI aktivnosti na voljo. Odprave izvedemo v planiranem terminu, razen v primeru hudih nalivov ali dolgotrajnega dežja.

4. SKUPNA ODPRAVA Z UDELEŽENCI Z MAURITIUSA

V dolgoletni tradiciji izvajanja MEPI projekta na šoli, smo navezali stike z mentorji iz različnih držav in večkrat izvedli skupne odprave z njihovimi udeleženci. Med drugim smo dvakrat odšli

na Mauritius, kjer smo opravili zlato odpravo. Avgusta 2016 pa smo udeležence z Mauritiusa gostili pri nas in z njihovimi udeleženci opravili zlato kvalifikacijsko odpravo iz Kranja, preko Ratitovca do Bohinjskega jezera. Skupine so bile mešane, v vsaki nekaj naših in nekaj gostujočih dijakov. Tako smo zlahka zagotovili, da so skupine hodile brez pretiranih orientacijskih težav. Teren je tu vsekakor bolj zahteven, tako orientacijsko, kot kondicijsko. Dekleta z Mauritiusa so bile nekoliko manj kondicijsko pripravljene za tako naporno odpravo, zato so fantje del tovora iz njihovih nahrbtnikov preložili v svoje. Nekateri udeleženci so se spoznali že na Mauritiusu, zato je bilo ponovno srečanje zelo razposajeno, njihov odhod po koncu odprave pa precej ganljiv. Med njimi so se spletla neverjetna prijateljstva. V nadaljevanju sledi nekaj fotografij z odprave.



SLIKA 13: Zlata odprava z udeleženci z Mauritiusa na Ratitovcu.



SLIKA 14: Priprava toplega obroka na odpravi.



SLIKA 15: Udeleženec z Mauritiusa na odpravi na Ratitovcu.

5. SKLEP

V projekt MEPI sem vključena sedem let in se ga še nisem naveličala. Osebno menim, da je to eden boljših projektov, kamor se mladi lahko vključijo. Prinaša vrsto pozitivnih učinkov pri oblikovanju mladih v odrasle osebnosti. V okviru programa se veliko gibljejo v naravi, krepijo fizično in psihično kondicijo, razvijajo ekipni duh, napredujejo v socialnih veščinah, negujejo skrb za druge, razvijajo odgovornost, samostojnost in sposobnost ekipnega sodelovanja, krepijo strpnost, trenirajo vztrajnost in še bi lahko naštevali. Nemalokrat so se v okviru MEPI programa našli dijaki, ki sicer v šolskem okolju niso bili uspešni, tu pa so se izkazali, našli potrditev in postali bolj samozavestni. Odprave v tujino prinašajo še dodatno vrednost, saj spoznajo tuje dežele, njihove navade, navežejo stike, spletejo prijateljstva, razvijajo strpnost in širijo obzorja. Izzivi in ovire, s katerimi se udeleženec tekom programa sooča, pripomorejo k pridobitvi novih veščin in prepoznavanju lastnih zmogljivosti.

Danes živimo v času hitrega tehnološkega napredka. Digitalizacija in dostopnost do podatkov na svetovnem spletu preko naprav kadarkoli in skoraj kjerkoli zasužnjuje mlade in jih vodi v svet navideznih resničnosti. Preko družabnih omrežij živijo tuja življenja, počasi opuščajo socialne stike in polzijo v raznorazne odvisnosti. Vsebina, ki jo nudi program MEPI, je ravno tisto, kar bi mladi danes nujno potrebovali, danes bolj kot včeraj in jutri bolj kot danes.

LITERATURA IN VIRI

[1] MEPI – Mednarodno priznanje za mlade, dostopno na naslovu
http://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/

[2] Kartografija in orientacija v naravi, dostopno na naslovu
http://www.volontar.net/javno/clanki/Kartografiji%20in%20Orientacija%20v%20naravi.pdf

[3] M. Derganc, Osnove prve pomoči za vsakogar, Rdeči križ Slovenije,

[4] D. Cortese, Divja hrana, ČZD Kmečki glas, 1995

Lara Pavšič

PREHRAMBNA VZGOJA V TEORIJI IN PRAKSI

POVZETEK

Hrana za človeka ne pomeni zgolj sredstva za preživetje. Poleg fiziološkega ima tudi psihološki pomen. Že ob rojstvu in v prvem letu življenja otrok hrano povezuje z ugodjem. Na odnos otroka do hrane močno vplivajo značilnosti njegovega razvoja, značilnosti okolja, v katerem živi, poznanost in videz hrane. Ob vstopu otroka v vrtec postane vrtec nepogrešljiv dejavnik oblikovanja in nadgrajevanja prehrambnih navad vsakega posameznega otroka.

V prispevku želim predstaviti nekaj ključnih elementov našega celoletnega projekta - Projektnega dela z lutko. Z miško Fridolino in njeno zgodbo smo soustvarjali okolje, v katerem so otroci aktivno sodelovali in pridobivali pozitivne izkušnje ob mnogih skupnih dejavnostih iz različnih kurikularnih področij v povezavi s hrano, prehranjevanjem in zdravjem. Poseben poudarek namenjam sorazmerno majhnim, a vidnim učinkom projekta pri neješčih in izbirčnih otrocih.

KLJUČNE BESEDE: prehranska vzgoja, predšolski otrok, prehrambna neofobija, izbirčnost, Projektno delo z lutko.

NUTRITION EDUCATION IN THEORY AND PRACTICE

ABSTRACT

Food is not merely a mean of survival but it has a physiological and psychological meaning. From the birth and during the first day of child's life, a child associates food with comfort. The child's attitude toward food is strongly influenced by the characteristics of the child's development, environment in which a child lives in, familiarity and visual appearance of food. Once a child enters the kindergarten, it becomes an important factor in forming and developing eating habits of each child.

The article presents some of the key elements of the Project Work with a Puppet. The story and its main character mouse Fridolina enabled us to create an environment in which the children participated actively and gained positive experience while carrying out many activities covering different curricular areas linked to food, nutrition and health. Special emphasizes is put on relatively small but significant effect on the children who are picky eaters.

KEYWORDS: nutrition education, pre-school child, food neophobia, picky eaters, Project Work with a Puppet.

1. UVOD

2. POMEN HRANE ZA ČLOVEKA

»Vsak človek, vsaka žival ima prirojene mehanizme, ki povzročijo, da išče hrano, ki jo potrebuje, in da jo zaužije v ustreznih količinah« (Gonzales 2010, str. 72).

Hrana predstavlja za posameznika, ki jo zaužije, osrednji element raziskovanja sveta in odnosov z drugimi (Gellini in Agostini v Podlesek 2015, str. 5).

Kot navaja Podlesek (Podlesek 2015, str. 5-7) na prehranjevanje ljudi vpliva mnogo dejavnikov: senzorne značilnosti hrane; prehrambna vrednost hrane; geografsko območje, v katerem živimo; osebno prepričanje oziroma vrednote posameznika, kulturne vrednote, družbene norme, religija; ožje posameznikovo okolje, v katerem živi – starši, sorojenci, stari starši, vrstniki; ekonomski položaj posameznika in družbe; dostopnost hrane (sezonska, lokalna); čustva in razpoloženja posameznika.

Pri prehranjevanju sodeluje vseh naših pet čutil – glavnemu, okusu, se pridružijo tudi vidne, slušne, vonjalne in tipne informacije. Iz vseh povezanih informacij različnih čutil nastane multisenzorna mentalna predstava hrane, ki služi kategorizaciji in prepoznavanju tistega, kar naj bi zaužili (Podlesek 2015, str. 87). Oblikujejo se asociacije, stališča in tudi predsodki do določene vrste hrane.

3. OTROK IN HRANA

Otroci jedo, da se ohranjajo pri življenju, da se gibljejo in da rastejo (Gonzales 2010, str. 32). Ljudje verjamejo, da je rast otroka posledica dobrega prehranjevanja, kar nam pove že mnogokrat slišani rek: »Veliko moraš jesti, da boš zrasel.«. A končna dosežena konfekcijska številka otroka je večinoma odvisna od genov. Hitrost rasti v različnih obdobjih otrokovega življenja pa od starosti otroka (Gonzales 2010, str. 34).

Prav tako ima vsak posamezen otrok svoj ritem rasti, čemur mehanizmi otrokovega telesa ustrezno prilagajajo količino potrebne hrane. Kot navaja Gonzales (2010) je otrok med prvim in šestim letom starosti, ki rastejo počasi, sorazmerno manj kot tistih pri šestih mesecih ali tistih pri dvanajstih letih. Četudi bi otroku pri dveh letih dajali več hrane, je nemogoče, povsem nemogoče, da bi rasel tako hitro kot hitrorastoči pri šestih mesecih ali tisti pri petnajstih letih. Ravno tako velja nasprotno – otrok z manj hrane bi res rasel malce počasneje, vendar bi bila razlika zelo majhna, razen v primeru zelo pomanjkljive prehrane (Gonzales 2010, str. 35).

Vsak otrok je ob rojstvu bitje zase. A otrokovo vedenje se oblikuje skozi življenje z ljudmi okrog njega in pod vplivom tega, kako ti ljudje razmišljajo in ravnajo (Juul 2012, str. 48).

Otrokova dovzetnost za različne okuse se skozi razvoj sicer spreminja. Kot navaja Juul (Juul 2012, str. 90) se otrokov spekter za okus oblikuje in razvija v prvih šestih do sedmih letih in uravnava njegove prehrambne navade vse do konca življenja.

Raziskovalci ugotavljajo, da sta prvi dve leti otrokovega življenja ključni za otrokovo spoznavanje različnih okusov in tekstur (Puklek Levpušček 2015, str. 50).

Preferenčnost sladkega okusa je najverjetneje človeku vrojena – z vbrizgavanjem različnih snovi v plodovnico so znanstveniki ugotovili, da se plod, še v fazi razvoja, med 13. in 15. tednom nosečnosti, drugače odziva na sladko kot na grenko tekočino. Plodovnico s sladko tekočino je bolj pogosto požiral, pri grenki tekočini so opazili tudi plodovo kremženje obraza. Preferenca za slan okus pa se, glede na ugotovitve raziskav, pojavi nekje pri štirih mesecih starosti (Puklek Levpušček 2015, str. 48).

Prehranske navade človeka se torej oblikujejo že v zgodnjem otroštvu, zato je pomembno, da otroka dovolj zgodaj v njegovem življenju navajamo na raznovrstno hrano in različne okuse hrane.

Otroci so kompetentni, a nimajo izkušenj, ki jih premorejo odrasli, ki pa se morajo, ob sobivanju in sodelovanju z otrokom, učiti o kompetentnosti vsakega posameznega otroka posebej. Gre za proces vzajemne vzgoje ali rasti, ki spodbuja samospoštovanje, čut za odgovornost, sodelovanje in poraja občutek enakovrednosti. »Upoštevati otroke kot enakovredne pomeni spoštovati njihovo individualnost in vrednost, ki jo imajo kot človeška bitja, kar med drugim počnemo tako, da spremljamo in izkazujemo zanimanje za njihove kompetentnost, misli, občutke, potrebe in meje ter da jih jemljemo resno (Juul 2012, str. 27- 28).

Raziskave so pokazale, da je pri uvajanju nove hrane pomemben učinek ponavljanja. Če otroku večkrat ponudimo novo hrano, je večja verjetnost, da bo otrok to hrano poskusil. Otrokom je pri uživanju hrane pomembno, da hrano poznajo. Pomemben jim je videz hrane, tekstura, razporeditev hrane na krožniku. Še zlasti v predšolskem obdobju je značilno, da videz hrane pri otroku popolnoma prevlada nad okusom (Puklek Levpušček 2015, str. 49).

»Otrokov okus je neizkušen in nedolžen, zato ga je treba izuriti. Srečanje z vsakim novim okusom je zanj presenečenje – včasih je rezultat prijeten in razburljiv, drugič neprijeten in šokanten« (Juul 2012, str. 88).

Pri uvajanju nove hrane se pogosto zgodi, da otrok hrano zavrne. Zavračanje hrane je dokaj pogosto, a se izrazitost zavračanja pri otrocih razlikuje – od zavračanja samo nekaterih jedi do zavračanja večine jedi. Običajno govorimo o dveh lažjih oblikah zavračanja hrane – prehrambni neofobiji in izbirčnosti (Pirc in Podlesek 2015, str.23).

Prehrambna neofobija v dobesednem prevodu pomeni strah pred novo hrano. Otrok zavrne hrano v tistem trenutku, ko jo zagleda, ne da bi jo sploh poskusil. Videz, barva ali tekstura nove, zanj nepoznane hrane, mu niso všeč. Zelo težko ga prepričamo, da hrano, ki jo prvič vidi, vsaj poskusi, preden reče, da mu ni všeč. Ko jo enkrat okusi, pa jo je ponavadi v naslednjih poskusih, ko mu hrana postane bolj znana, pripravljen ponovno pokusiti, četudi ve, da mu njen okus ni všeč (Pirc in Podlesek 2015, str. 24).

Izbirčnost je povezana z zavračanjem velikega števila otroku poznanih in nepoznanih jedi. Otrok hrano zavrača, ker ve, da mu njen okus ni všeč. Posledično uživa premalo raznoliko hrano ali premajhno količino hrane, manjša otrokova pripravljenost za pokušanje novih jedi in močne prehranske reference pa starše nemalokrat privedejo do pripravljanja posebnih obrokov za izbirčenega otroka (Pirc in Podlesek 2015, str. 25).

Obdobje od četrtega do enajstega leta je pomembno obdobje – kar postane navada hranjenja v tem obdobju, kasneje težko spremenimo. Od četrtega leta naprej se otrok rad pridruži staršem

pri gospodinjskih opravilih ali jih v svoji igri posnema. V otrokovem spoznavnem razvoju sledimo značilnostim predoperativnega in intuitivnega mišljenja. Gre za predlogično mišljenje, ko otrok sklepa na podlagi tega, kar vidi – vidna zaznava prevlada nad objektivnimi dejstvi, kar se kaže tudi v njegovem odnosu do hrane. Kar je pri hrani vidno, prevlada nad drugimi argumenti. Še zlasti v tem obdobju je torej pomemben videz hrane, otrok je navdušen nad zanimivimi aranžmaji hrane. Med četrtim in petim letom postanejo pomembni otrokovi vzorniki tudi njegovi vrstniki v vrtcu (otrok odklanja hrano, če jo sovrstniki ne jedo in obratno – poskusi in uživa hrano, ki je prej ni, ker jo sovrstniki v vrtcu jedo) (Puklek Levpušček 2015, str. 52-54).

»Prehrambna vzgoja ne sme temeljiti le na seznanjanju otrok z dejstvi o hrani« (Podlesek 2015, str. 9). Motiviranost otrok spodbudimo z izkustvenimi metodami, kjer otroci hrano preizkušajo z vsemi čutili in drugimi dejavnostmi, skozi katere na sebi primeren način spoznavajo različne prehrambene proizvode.

4. ODKRIVANJE SVETA HRANE IN ODNOSOV SKOZI IGRO S POMOČJO LUTKE

Projektno delo z lutko je svojski pristop delovanja našega celotnega vrtca. Izhaja iz potrebe vsakega posameznega otroka in odraslega, da na sebi lasten način, s svojimi značilnostmi, naborom znanj in spretnostmi, z naravno radovednostjo in čudenjem teži k odkrivanju in spoznavanju novega, še neraziskanega, se pri tem povezuje s sovrstniki oziroma sodelavci za dosego sinergičnega medsebojnega raziskovanja in učenja. Metoda akcijskega načrtovanja nam daje odprtost in prožnost pri kreiranju projekta, od zamisli do načrtovanja in realizacije posameznih etap.

Z zgodbo, ki jo vsako leto ustvarimo strokovni delavci sami, ustvarimo lik, ki zaživi pod spretnimi prsti našega lutkarskega tima. Z animiranjem, v rokah nas – pedagoških lutkarjev, lutka oživi.

V našem lanskoletnem projektu smo si kot glavni področji raziskovanja izbrali odnose in prehrano. Zgodbo miške Fridoline, odlične kuharice iz gradu v francoski pokrajini Akvitaniji, je celo leto povezovala motivacija: kako obogatiti medsebojne odnose in okuse. Njena največja želja je bila, da bi lahko sodelovala na svetovnem Vrtiljaku tisočerih okusov, kjer se s svojimi kulinaričnimi mojstrovinami predstavijo kuharski mojstri vsega sveta. Ko je v domačem časopisu »Le Fromage« prebrala članek o svetovno znani kuharici iz Slovenije, je napolnila svojo culico z malico, vzela časopis, se poslovila od domačih in se s svojo kočijo odpeljala po nova znanja, izkušnje in ideje v našo deželo na sončni strani Alp. Čudovite vonjave pečenih jabolk, kostanja in krompirja, ki smo jih pekli na igrišču, so jo privabile k nam.

In je ostala v pri nas. V predetapi projekta se je Fridolina z otroki družila, spoznavala, se z njimi igrala, pela, plesala, jedla, ... Otroci so raziskovali, od kje Fridolina prihaja, kaj ima rada, zanjo smo vrtec preuredili v grajske sobane. Našo igralnico smo poimenovali grajska slaščičarna, ker – kot je predlagala ena od deklic v skupini: »vse Rožice rade jemo slaščice, pa tudi rade jih pečemo«. V mesecu decembru in vse do odhoda naše Fridoline je iz naše grajske slaščičarne mnogokrat slastno zadišalo, da je privabilo Fridolino in vse naše male in velike prijatelje iz sosednjih igralnic. Plesna dvorana na skupnem hodniku z ogledali in lestenci je predstavljala osrednji, povezovalni prostor, prostor druženja in plesne sprostitve otrok in odraslih vseh štirih

oddelkov. Grajska garderoba v sosednji igralnici je bila za otroke prava modna poslastica – z velikim izborom različnih oblačil, obutve in modnih dodatkov je otroke vabila v vsakodnevno dejavnost preizkušanja novih kombinacij in skupne igre več otrok. Grajska zakladnica je otroke vabila k odkrivanju skrivnosti zakladov, grajska čajnica pa k ustvarjanju in preizkušanju različnih čajnih zelišč in mešanic. Garderobo smo spremenili v zasneženo zimsko pokrajino pred gradom, kjer je na posebnem, osrednjem mestu na Fridolino čakala njena zlata kočija, ki so jo lahko preizkusili tudi otroci.

Predetapa oziroma faza uvajanja lutke je izredno pomembna, odnos otrok – lutka predstavlja temelj za motivacijo in aktivno sodelovanje ter raziskovanje vsakega posameznega otroka v treh nadaljnih etapah projekta. Lutka je tista, ki se vsakemu posameznemu otroku približa na njemu najbolj ustrezen način. Medtem ko eni otroci takoj pristopijo k lutki, se jo dotikajo in z njo komunicirajo, drugi otroci potrebujejo več časa in vzpodbude, da z lutko navežejo stik. Vse do prvega in vseh naslednjih zapletov, ko se nekaj zgodi in naš(a) novi(a) prijatelj(ica) potrebuje pomoč.

Fridolina se je otrokom za vedno vtisnila v spomin in srce. Z aktivnim doživljanjem njene zgodbe in v našem skupnem druženju, odkrivanju, raziskovanju in razreševanju zapletov, pa je v vsakemu posameznemu otroku, na njemu lasten način, vzpodbudila napredek na vseh področjih otrokovega razvoja. S Fridolino smo med drugim odkrivali skrivnosti, kako biti srečen sam s seboj in drugimi, kako biti dober prijatelj, kako ohranjati prijateljstvo, kako najti pravo čarovnijo za objem, ljubezen, prijateljstvo. Nastala je »tržnica čarobnica«, neprecenljiva zbirka uresničenih idej otrok, kaj bi šli oni iskat na tržnico čarobnico: papir, ki ti prinese srečo; daljnogled za boljši vid; smešen, narisan zmaj, če bi bil žalosten, bi ga pogledal in bi bil vesel; čarobne jabolčne mafine za lepe lase in nohtke; čarobno rožo; uhane iz češenj; čarobno limonado, da bi bil zdrav in da bi zrasel; čarobni objem za prijatelja in čarobna »kepica«.

Pomemben dogodek, prihajajoča zlata poroka Fridolinine babice in dedka, je spodbudila otroke k ustvarjanju zbirke najboljših receptov, zapisanih v obliki trakov, ki jih je Fridolina kasneje uporabila za pripravo jedi in pogostitev na zlati poroki. Recepte so otroci izbrali in unikatno oblikovali skupaj s starši. Vsak otrok je svoj izbrani recept predstavil prijateljem in Fridolini, ki je bila nad zbirko receptov navdušena. Zbirki smo, v času nastajanja, odstopili prostor na naši veliki tabli v igralnici. Ko bi že Fridolina morala odnesti recepte, pa je ena od deklic predlagala, da bi v vrtcu naredili gostilno in tudi mi malo preizkusili recepte, glavna kuharica pa bi bila seveda Fridolina. Seveda smo idejo podprli in tako smo enkrat tedensko skupaj s Fridolino pripravljali in preizkušali zbrane otroške recepte (sadni smuti, hitre miške, pica, torta, jabolčni zavitek, ...).



SLIKA 1: Zbrani recepti za zlato poroko.

Ti naši skupni trenutki so bili posebni, na trenutke prav čarobni. Čeprav se izbrane jedi večkrat niso najbolj skladale s pojmom zdrave prehrane, je bilo v tem trenutku ključnega pomena, da so ideje za jedi izhajale iz otroških zamisli in otroci so komaj čakali, da jih preizkusimo. Aktivni so bili v pripravi sestavin, uživali so ob mešanju, gnetenju, dotiku različnih tekstur, vonju sestavin ob pripravi ter okusu, vonju in izgledu pripravljenih jedi. Hrana mora biti privlačna tudi na videz, kar je pomembno za vse nas, še posebno pa pri otrocih, ki neradi pokušajo novo hrano in pri izbirčnih otrocih. V tem delu našega projekta se je izkazalo, da poleg motivacije zaradi močne čustvene povezave otroka in Fridoline, aktivno sodelovanje in vpetost otroka v celoten proces, od izbire njihovega ali prijateljevega recepta do končne priprave, predstavlja ključen trenutek tudi za vse, do sedaj neješče, izbirčne otroke.

Nov zaplet v Fridolinini zgodbi je prinesel klic Fridolinine babice z dogajanja na zlati poroki. Nenavadni posnetki zvokov oziroma težav enega od članov komisije so otroke spomnili na procese v človeškem telesu (utrip srca, zvoki prebave in kolcanja). Predstavljali so odlično izhodišče za usmeritev vase, v svoje telo. Otroci so prisluhnili svojemu telesu, odkrivali, kaj se dogaja v njem, kaj vpliva nanj ter raziskovali, kako in na kakšen način najbolje skrbimo za svoje telo.



SLIKA 2: Nenavadni zvoki na zlati poroki.

Končna prireditev, ki smo jo pripravili skupaj s Fridolino in je predstavljala generalko za Fridolinino udeležbo na Vrtiljaku tisočerih okusov, je združila vsa naša zbrana spoznanja in

znanja o prehrani in odnosih ter pridobljene kulinarične izkušnje. Ob močni čustveni vpetosti v odnosu do lutke in njene zgodbe ter soustvarjalnosti vseh v našem vrtcu, otrok in odraslih je nastala kreacija Vrtiljaka tisočerih okusov, s poudarkom na zdravih sestavinah pripravljenih jedi in pijač ter izvirnosti njihove postrežbe. Začinjena s ščepcem plesa in končnim slovesom naše prijateljice Fridoline nam bo vsem še dolgo ostala v spominu.

5. SKLEP

Pri oblikovanju prehrambnih navad otroka ima pomembno in primarno vlogo družina, ki z ustrezno in raznoliko ponudbo hrane najmlajšim pomaga otroku pri postavljanju temeljev njegovih prehrambnih navad tudi kasneje, v odraslem življenju. Ob vstopu otroka v vrtec postane vrtec pomemben prostor, ki otroku omogoča mnogo novih spoznanj in odkritij ter pomembno socialno okolje, v katerem se razvija prehrambno vedenje otrok. Prehrambna vzgoja v vrtcu je vključena v vsakodnevno dejavnost. Inovativnost v ideji in izvedbi našega modela, Projektnega dela z lutko, to še nadgrajuje. Lutka kot motivator, s katero in za katero otrok na njemu lasten, igriv način odkriva, raziskuje in spoznava svet, predstavlja za vsakega posameznega otroka in njegov razvoj, pomemben lik tudi na področju prehrambne vzgoje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Antič S. et al. (2015a). *Pedagoška inovacija: Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.

[2] Antič S. et al. (2015b). *Pedagoški lutkar (PL).* Ljubljana: Vrtec Trnovo.

[3] Gobec, D. (2008). *Elementi Pedagogike skupnosti v Trnovskem modelu temeljnega učenja Vrtca Trnovo.*

[4] Gonzales, C. (2010). *Moj otrok noče jesti.* Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.

[5] Izvedbeni kurikulum Vrtca Trnovo (interno gradivo v fazi priprave).

[6] Juul, J. (2012). *Hura, gremo jest!* Radovljica: Didakta.

[7] Kroflič, R. et al. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce.* Maribor: Obzorja.

[8] Pirc, T., Podlesek, A. (2015). *Težave pri prehranjevanju otrok.* V *Otrok tega noče jesti – kaj pa zdaj? : senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

[9] Podlesek, A.(ur.) (2015). *Otrok tega noče jesti – kaj pa zdaj? : senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

[10] Puklek Levpušček, M. (2015). Motiviranje otrok za zdravo prehrano. V Otrok tega noče jesti – kaj pa zdaj? : senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Ana Pečar

UVAJANJE DODATNIH GIBALNIH DEJAVNOSTI V VRTCU PLAVČEK

POVZETEK

V vrtcu Plavček pri Osnovni šoli Jožeta Gorjupa Kostanjevica na Krki zadnja leta načrtno uvajamo dodatne gibalne dejavnosti otrok. V ta namen smo razvili partnersko sodelovanje s šolskimi športnimi pedagogi, s Planinskim društvom Polom Kostanjevica na Krki ter z Zdravstvenim domom Krško. V prispevku bom predstavila cilje, metode in oblike dela našega skupnega sodelovanja, ki je na predšolski ravni izveden v obliki dodatnih gibalnih ur, aktivnosti na prostem, izvajanja športnega programa Mali sonček, sodelovanja predšolskih otrok in njihovih staršev v skupnih gibalnih aktivnostih v duhu trajnostne mobilnosti občanov, krepitvi dobrega počutja ter ustreznega psihofizičnega razvoja otrok in odraslih.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, zdravje, gibanje, vrtec.

INTRODUCING EXTRA MOVING ACTIVITIES AT THE PLAVČEK KINDERGARTEN

ABSTRACT

In the recent years at the Plavček kindergarten at the Jože Gorjup primary school we have been introducing additional children moving activities. To achieve it we have developed cooperation with the school teachers of physical education, The Mountaineering Society Polom Kostanjevica na Krki and The Health Centre Krško. The goals, methods and ways of our cooperation are presented in the article. At the prescool level they are being carred out as additional/extra moving hours, outdoor activities, the sports programme Mali sonček, cooperation of the children and their parents performing moving activities together in order to achieve lifelong mobility of the local community, as well to strengthen the well being and appropriate physical and emotional development of children and adults.

KEYWORDS: preschool children, health, moving, kindergarten.

1. UVOD

Zgodnje otroštvo je za otroka zaradi njegovega najintenzivnejšega razvoja na vseh področjih najpomembnejše obdobje. V tem obdobju se celostno razvija na telesnem, spoznavnem, čustvenem, gibalnem in socialnem področju. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta slonita na informacijah, ki izhajajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Marjanovič Umek idr., 2001).

Z različnimi gibalnimi oblikami otrok spoznava svoje telo, ugotavlja, kaj zmore, ob razvijajočih se sposobnostih, veščinah in spretnostih oblikuje zaupanje vase ter doživlja veselje in zadovoljstvo. Gibanje mu omogoča raziskovati in spoznavati ter razumeti svet okoli sebe, glede na položaj telesa določa smeri in razmerja do okolice, razvija hitrost, ritmičnost ter presoja prostor in čas. Otrok v zgodnjem obdobju zaznava svet preko dražljajev, tako lastnih kot iz okolice.

Poglavitni dejavniki, ki vplivajo na otrokov gibalni razvoj so zorenje, rast, učenje, prilagoditev ter lastna aktivnost. Prvih pet let otrokovega življenja je nedvomno najpomembnejših v razvoju človekovih funkcij in poteka od najpreprostejših naravnih oblik gibanja do kompleksnih športnih aktivnosti. V tem obdobju je otrok najbolj izpostavljen interakciji z okoljem, prav tako je to obdobje, ko lahko prirojene sposobnosti v največji meri razvijamo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva tovrstne izkušnje zlasti preko igre. Otroci v zgodnjem otroštvu spoznavajo osnovne gibalne sposobnosti in urijo gibalne kompetence, zgodnje pozitivne gibalne izkušnje pa so lepa naložba v obdobju odraslosti.

Retar (2018) pojasnjuje, da gibalni razvoj poteka preko procesa razvoja in uporabe gibalnih vzorcev od refleksov, spontanih ritmičnih in hotenih gibov do kompleksnih gibalnih stereotipov. Otrok najprej razvija velike mišične skupine, ki mu omogočajo plazenje, prijemanje, hojo, kasneje pa razvija drobno in fino motoriko.

Predšolski otroci imajo v primerjavi z odraslimi nekoliko višje centralno težišče telesa, zato so nagnjeni k padanju (Pišot, Planinšec, 2005). Nekje do šestega leta starosti ima predšolski otrok trup v primerjavi z nogami in rokami razvitejši, pri šestih letih pa že doseže razmerje telesa odraslega, kar mu omogoča večji občutek ravnotežja.

V procesu osvajanja gibalnih spretnosti ima razvijanje prirojenih gibalnih oblik, kot so hoja, tek, skok, lazenje, plezanje, plazenje, met, izreden pomen, in so nujna predznanja za skladen gibalni razvoj. Novejše raziskave nevro-znanstvenikov potrjujejo pozitivno korelacijo med gibanjem in učenjem, saj gibanje v zgodnjem obdobju pomembno vpliva na spoznavni, čustveni ter socialni razvoj.

Otrok z različnimi dejavnostmi v različnih okoljih razvija gibalne sposobnosti in pridobiva gibalne sheme, s tem pa postopoma spoznava osnovne značilnosti in elemente različnih športnih zvrsti. Od notranje in zunanje motivacije pa je odvisno, kako rad bo pristopal k dejavnostim in v njih vztrajal.

Ohranjanje in vzdrževanje motivacije pri gibalnem učenju lahko povečamo s primerno izbiro didaktičnih pristopov, z različnimi pristopi učenja, spremembo prostora vadbe, z uporabo

otrokom privlačnih didaktičnih pripomočkov, s pohvalami ob uspešno izvedenih gibih. Z ustreznimi dejavnostmi si otrok širi znanja iz drugih področij. Spoznava oblike, barve, količinske izraze, materiale, prostorska in časovna razmerja.

Velik pomen pri oblikovanju odnosa do gibanja kot enega od življenjskih vodil imajo starši (Dvanajščak, 2014). Da lahko otrok razvije pozitiven odnos do športa, se morajo z gibanjem ukvarjati tudi starši. Gibalne izkušnje v zgodnjem otroštvu morajo biti sistematično načrtovane, privlačne in domiselne, upoštevati morajo celostnost razvoja predšolskega otroka, da mu omogočijo izgradnjo pozitivnih izkušenj (Furman, 2016).

Gibalna aktivnost v zgodnjem otroštvu naj bo organizirana tako, da je igriva, ustvarjalna in svobodna. Vedno znova je potrebno poskrbeti za nove organizacijske in vsebinske oblike ter osvežitve pri posredovanju razvedrilnih športnih vsebin, iščoč sodobne didaktično-metodične poti ter malčku prijazne pedagoške pristope (Kajtna in Tušak, 2005).

Vloga vzgojitelja na področju gibalnega poučevanja je neprecenljiva za kvalitetno in sistematično razvijanje gibalnih kompetenc predšolskega otroka v vrtcu. Glede na to, da je vse več gibalno neaktivnih otrok, je vzgojitelj družbeno in poklicno odgovoren za ohranjanje in povečanje kakovostnega telesnega gibanja otrok (Retar, 2018).

2. GIBALNI PROGRAM VRTCA PLAVČEK

Vrtec Plavček pri Osnovni šoli Jožeta Gorjupa Kostanjevica na Krki je enota pri osnovni šoli in kot tak tesno vpet v dogajanje šole in kraja. Strokovni delavci vrtca smo v preteklih letih začutili potrebo, da naše najmlajše načrtno in sistematično uvedemo v dodatne gibalne vsebine. Na strokovnih srečanjih smo namreč ugotavljali, da je vse več otrok gibalno neaktivnih, okornih ter imajo nižje razvite gibalne kompetence.

Primerjava rezultatov prvošolcev na športno vzgojnem kartonu v obdobju zadnjih deset let so pokazale, da so rezultati prvošolcev slabši kot v preteklosti. Kot izhodišče za uvajanje sprememb smo upoštevali, da je gibanje osnovna potreba otroka in zadovoljevanje le-te pripomore k razvoju celovite osebnosti.

Današnji način življenja pogosto postavi otroke v sedeča bitja, starši pripeljejo otroka v vrtec z avtomobilom, ga na rokah prinesejo v vrtec, doma pogosto sedi pred televizijo. Zavedamo se, da v najzgodnejšem obdobju svojega življenja otrok zaznava svet preko gibanja in oblikuje zakonitosti in lastnosti elementov in pojavov v naravi. Primanjkljaj na tem področju bo neizogibno povzročil primanjkljaje na drugih področjih razvoja otroka.

V našem vrtcu smo od leta 2013 poleg rednega kurikuluma uvajali dodatne gibalne aktivnosti v prakso, z nekaterimi modifikacijami nadaljujemo izvajanje programa še danes. Začetki segajo v leto 2012, ko smo na strokovnem aktivu v vrtcu prevetrili letne načrte. S pomočjo SWOT analize smo posneli takratno stanje v vrtcu in ugotovili, kje so bile slabosti in pomanjkljivosti, osredotočili pa smo se zlasti na prednosti in priložnosti, ki jih v malem kraju na deželi ne manjka. Kostanjevica na Krki namreč s svojo naravno raznolikostjo nudi pestro izbiro izvajanja najrazličnejših športnih vsebin za najmlajše.



SLIKA 1: Kostanjevica na Krki s svojo okolico nudi številne možnosti za različne gibalne dejavnosti.

Sprehajalne poti, vinogradniška gričevja, ki so idealna za krajše pohode, bližnja galerija v cistercijanskim samostanom in ogromnim parkom ter dvoriščem, Krakovski gozd, kostanjeviška podzemna jama, potok Studena in reka Krka ter Gorjanci so le nekatere možnosti, ki jih lahko pri organizaciji gibalnih aktivnosti na prostem izkoristimo. Vrtec ima tudi lastno igrišče, še bolj vabljivo pa je športno igrišče pri šoli s trim stezo in urejen šolski gozdiček.

Pri načrtovanju aktivnosti smo pripravili osnovna izhodišča in si postavili cilje, ki se jim želimo približati. Zavedali smo se, da mora vrtec kot vzgojno-izobraževalna ustanova za realizacijo zastavljenih ciljev vzpostaviti partnersko sodelovanje tako z osnovno šolo kot tudi z društvi v kraju. K sodelovanju smo povabili različne partnerje in se dogovorili za medsebojno poglobljeno delo. Najprej smo se sestali s šolskimi športnimi pedagogi, ki so pripravili dodatna izobraževanja za strokovne delavce vrtca. Povezali smo se s Planinskim društvom Polom Kostanjevica na Krki, lokalnim kolesarskim društvom ter klubom jamarjev ter Zdravstvenim domom Krško, kjer so nam bili pripravljeni priskočiti na pomoč. Dogovorili smo se, da se v aktivnosti vključijo otroci obeh starostnih skupin. Oblikovali smo načrt razvoja uvajanja dodatnih gibalnih dejavnosti v vrtec, ki je vseboval sledeče globalne cilje (povzeto po Kurikulum za vrtce, 2013):

- omogočanje in spodbujanje gibalnih dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanja ugodja v gibanju,
- omogočanje otroku, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Konkretnejši cilji so bili sledeči:

- razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, preciznost),
- povezovanje gibanja z elementi časa, prostora, ritma,
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja,
- iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov,
- uvajanje v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila,

- spoznavanje primernih oblačil in obutve za gibalne aktivnosti,
- spoznavanje pomena narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi,..

Pri oblikovanju podrobnega razvojnega načrta smo se osredotočili na 3 skupine deležnikov:
- delo z otroci (uporabniki programa),
- delo s starši (izobraževanja, skupne akcije),
- delo s strokovnimi delavci vrtca in šole (izobraževanja, refleksije, izvajalci programa).

Kot prednostno nalogo vrtca smo si zadali *Aktivno učenje otrok v času bivanja na prostem ter uvajanje trajnostne mobilnosti pod sloganom Gremo peš!*.



SLIKA 2: Otroci so pogosto na prostem tudi, ko dežuje.

Bivanje na prostem je postal vsakodnevni element dnevnega ritma vrtca ne glede na vremenske razmere. V ta namen je vrtec nabavil pelerine in poskrbel, da se lahko dejavnosti na prostem izvajajo tudi v deževnih dnevih. Ko so otroci na prostem, se igrajo na vrtčevskem igrišču ali drugih ustreznih površinah, na šolskem igrišču, trim stezi, v šolskem gozdičku, odhajajo na sprehode do galerije, kraške jame, bližnjega potoka Studena, do Krke, na kostanjeviške griče, na dnevne izlete na Gorjance ali v Krakovski gozd in s tem uresničujejo naloge iz različnih vzgojnih področij.

Kljub prepričanju, da se otroci najuspešnejše učijo, ko raziskujejo in sami odkrivajo zakonitosti in principe, se zavedamo, da otrok ne more odkriti vsega sam in da potrebuje ustrezno podporo in odzive odrasle osebe, ki je strokovno podkovana in omogoča otroku pomembno spodbudo.

Z ozaveščanjem otrok o pomenu hoje, vožnje s poganjalčki in skiroji, kolesarjenja, rolanja, teka ter uporabi javnega prevoza v vsakdanjem življenju, želimo prispevati k oblikovanju želje in potrebe po trajnostni mobilnosti. V ta namen smo se v letošnjem letu pridružili projektu Trajnostna mobilnost v vrtcih.

Vrtec izvaja poleg rednega programa, ki vključuje po kurikulumu priporočene dejavnosti s področja gibanja, tudi obogatitveni gibalni program, ki zajema številne akcije.
Te so:

– Uvedba tedenskih gibalnih uric po posameznih skupinah

Strokovni delavci vrtca smo oblikovali tedenski urnik gibalnih uric za vseh 6 vzgojnih skupin. Vrtec je bil 2014 rekonstruiran in obnovljen in kot tak nudi pogoje za različne vadbene dejavnosti. Gibalne urice se izvajajo v atriju vrtca, ki je namenjeno tako prireditvam kot razvijanju gibalnih kompetenc.




SLIKA 3 in 4: Tedenske vadbene urice po skupinah.

– Gibalni program za predšolske otroke Mali sonček

Z različnimi oblikami gibanja ima otrok možnost odkrivati svoje telo, preizkušati, kaj zmore, pri tem pa doživljati navdušenje in ponos nad lastnimi uspehi. Pri gibanju se otrok dobro počuti, krepi samozavest in občutek ugodja. Športni program Mali sonček izhaja iz programa Zlati sonček in predstavlja njegovo razširitev, posodobitev in obogatitev vsebin tudi na predšolskem nivoju. Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti, sestavljen je iz 4 stopenj (modri, zeleni, oranžni ter rumeni Mali sonček). Program določa Zavod za šport Republike Slovenije Planica.

TABELA 1. Primer dejavnosti skupine Plavčki za pridobitev športne značke rumeni Mali sonček v šolskem letu 2019/20.

Dejavnost	**Program rumenega Malega sončka**		
	Časovni okvir	***Sodelujoči***	***Evalvacija***
Planinec: Orientacijski pohod – izvir Obrha	13. 9. 2019	Otroci, PD Polom, strokovni delavci	realizirano
Planinec: Zavode	11. 10. 2019	Otroci, PD Polom, strokovni delavci	realizirano
Planinec: Vodenice	22. 11. 2019	Otroci, PD Polom, strokovni delavci	
Planinec: Orehovec	24. 3. 2020	Otroci, PD Polom, strokovni delavci, starši	
Planinec: Krakovski gozd	15. 5. 2020	Otroci, PD Polom, strokovni delavci, starši	
Mini kros – tek na 300 metrov	2. 10. 2019	Otroci, strokovni delavci, športni pedagog	realizirano
Kolesarjenje – šolsko igrišče in gozdna pot	maj 2020	Otroci, strokovni delavci	
Igre z žogo	gibalne urice	Otroci, strokovni delavci	
Ustvarjanje z gibanjem in ritmom – medpodročno povezovanje	februar, april 2020	Otroci, strokovni delavci, kustusinja	

Dejavnost	Program rumenega Malega sončka		
	Časovni okvir	*Sodelujoči*	*Evalvacija*
Elementi atletike in gimnastične abecede	januar 2020	Otroci, strokovni delavci	
Igre z vodo, ob vodi in v vodi – Čatež	junij	Otroci, str. delavci, vaditelji	

– Zdravje v vrtcu

Vključuje dejavnosti, kjer se prepletajo vsebine področij gibanja, družbe, umetnosti, matematike ter narave. Zajemajo tri večje sklope: skrb za zdravo telo, skrb za zdravo prehrano ter športne dejavnosti. Delavnice izvaja diplomirana medicinska sestra na področju šolske preventive iz Zdravstvenega doma Krško. Za naš vrtec pripravi delavnice s področja skrbi za lastno telo (Osebna higiena), priprave zdravega zajtrka, učenja o pomenu pitne vode ter gibalne urice. Delavnice izvede za vse skupine 2. starostnega obdobja.



SLIKA 5: Gibalna urica v sodelovanju z Zdravstvenim domom Krško.

– Plavalna šola

Vrtec v mesecu maju v sodelovanju s šolskimi športnimi pedagogi in vaditelji plavanja izvede za najstarejši skupini vrtca 3-dnevno šolo plavanja v bližnjih termah. Glavni cilj plavalne šole je prilagoditev na vodo brez strahu, sproščeno izvajanje gibalnih nalog v vodi ter osvajanje temeljev za učenje plavanja.

– Športno-naravoslovni tabor

Za šoloobvezne otroke pripravimo 3-dnevni tabor v CŠOD-ju. V tem času se otroci poleg spoznavanja bogatih naravoslovno-tehničnih vsebin učijo in urijo tehnike preživetja v naravi, kjer se otroci počutijo varne ter izražajo svojo gibalno ustvarjalnost.

– Trajnostna mobilnost

V letošnjem letu smo se pridružili vseslovenskemu projektu Gremo peš!, katerega cilj je otrokom in njihovim staršem približati pomen hoje, uporabe koles, skirojev ter javnega prevoza z namenom zmanjševanja okoljskega onesnaženja ter krepitve lastne telesne kondicije in dobrega počutja. V ta namen s tedenskimi akcijami Gremo peš! in didaktično igro Beli zajček

spodbujamo starše in njihove otroke, da povečamo delež aktivnih prihodov v vrtec vsaj za 7%. Otrokom želimo približati trajnostne, aktivne oblike prihoda v vrtec in domov ter doseči spremembe potovalnih navad.

- Druženje treh generacij

V sodelovanju z lokalnim planinskim društvom organiziramo pohode na Gorjance za otroke, njihove starše ter dedke in babice z namenom skupnega aktivnega preživljanja prostega časa. Pohodi so organizirani večkrat letno ob sobotah.

- Kostanjeviški tek ter kolesarska dirka po Kostanjevici

Predšolski otroci vsako leto sodelujejo v kostanjeviškem teku ter v kolesarski dirki. Najmlajši sodelujejo s poganjalčki, skiroji in otroškimi kolesi. Organizator nam v zahvalo vsako leto podari skiro in poganjalček, mi pa se potrudimo, da spodbudimo otroke in starše, da se pridružijo športnim prireditvam.

3. SKLEPNE UGOTOVITVE

Nekajletno sistematično razširjanje gibalnih aktivnosti tako v vrtcu kot na prostem vztrajno daje rezultate. Za kakovostno izvajanje gibalnega programa je potreben primeren prostor z ustreznimi športnimi pripomočki, kar smo pred petimi leti z dozidavo novega vrtca pridobili. Zunanje površine pa nudijo našim otrokom številne variante urjenja naravnih oblik gibanja ter igre.

Strokovni delavci se na področju uvajanja novosti v predšolsko gibalno vzgojo permanentno izobražujemo tako na strokovnih aktivih kot tudi z zunanjimi izvajalci. Seznanjamo se s teoretičnimi izhodišči in idejami za strokovno popestritev nabora gibalnih dejavnosti, ki jih ponujamo otrokom zlasti skozi igro. Aktivnosti načrtujemo tako, da so otrokom privlačne, da se ne ponavljajo, da so prilagojene njihovim sposobnostim, da niso premalo niti preveč zahtevne.

Zadnji dve leti šolski športni pedagogi spet opažajo pozitiven trend na rezultatih športno-vzgojnega kartona prvošolcev, saj se ponovno dviguje raven gibalne vzdržljivosti in gibljivosti pri prvošolcih. Zavedamo se, da gibalna izobraženost otrok ni le naloga njihovih staršev pač pa tudi strokovnih delavcev vrtca, saj vrtec nudi edinstveno priložnost, da otrok spoznava in uri svoje telo, se orientira v odnosu do drugih, se uči upoštevati pravila in spoštovati drugega. Gibanje kot tako postaja vzgojna vrednota, preko katere si otrok prične oblikovati zdrav življenjski slog.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, Eva D. (2013). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za razvoj šolstva.

[2] Dvanajščak, A. (2014). Vključevanje predšolskih otrok v dodatne športne aktivnosti (Diplomsko delo). Pridobljeno s https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=44973&lang=slv&prip=dkum:8729595:r2.

[3] Furman, J. (2016). Pomen naravnih oblik gibanja za gibalni razvoj otroka (Diplomsko delo). Pridobljeno s https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=63873.

[4] Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.) (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

[6] Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.

[7] Retar, I. (2018). Zgodnje gibalno poučevanje. Priročnik za študente. Pridobljeno s https://docs.google.com/document/d/1_A67gCBZQ2_kY5zLQwSR9kYTiXbWTdHqXozXM0qPwIE.

Irma Peran

VPLIV ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA ZDRAVJE MOŽGANOV

POVZETEK

Prispevek govori o načinu prehranjevanja in življenja s katerim ohranimo telesno, predvsem pa mentalno zdravje, to je zdravje naših možganov. Dodala bom tudi nepravilno prehranjevanje naših otrok v šolah. Gre za ustaljene vzorce prehranjevanja, ki jih otroci prinesejo od doma. Napake pa delamo tudi sami, saj smo pred leti učili, kako pomembno je jesti ogljikove hidrate in se izogibati vseh maščob. Na podlagi raziskav smo v zadnjem času ugotovili, da so ogljikovi hidrati škodljivi za možgane, medtem ko so nenasičene maščobe koristne. Škodljive so le trans maščobe. Otroci v šolah imajo na jedilnikih veliko ogljikovih hidratov. Zelenjavo, ki koristi zdravju, nekateri odklanjajo. Sadje, ki ga ponudimo pri obroku je problematično glede prebavljanja, saj ga lahko jemo pred obrokom ali vsaj dve uri po njem, ne pa takoj po obroku. Zelo pa je pomembno tudi pitje zadostne količine vode, saj vemo, da jo vsebuje vsaka možganska celica. Posledica pomanjkanja vode je slabše delovanje možganov. Za uspešno delovanje možganov pa ne smemo zanemariti gibanja, v šoli je to predvsem pri predmetih, kjer je to mogoče. Pomembni so tudi odmori, na nekaterih šolah rekreativni odmori, mnogi učitelji pa omogočijo učencem gibanje med samim poukom. Po vsem tem pa ne smemo pozabiti na počitek ali zadostno količino spanca, saj če ga ni, je vse kar smo našteli zgoraj nekoristno.

KLJUČNE BESEDE: možgani1, prehrana2, gibanje3, voda4, spanje5.

THE IMPACT OF LIFESTYLE ON BRAIN HEALTH

ABSTRACT

The article discusses the way we eat and live to maintain our physical and especially mental health, which is the health of our brains. I will also add the malnutrition of our children in schools. These are established eating patterns that children bring from home. However, we are making mistakes ourselves, because years ago we were teaching how important it is to eat carbohydrates and to avoid all fats. Based on research we have recently found that carbohydrates are harmful for the brain, while unsaturated fats are beneficial. Only trans fats are harmful. School children have lots of carbohydrates on their menus. Some of them reject vegetables, which are beneficial for the health. The fruits, which are offered with the meal, are problematic in terms of digestion, since they can be eaten at least two hours before or after the meal, but not immediately after the meal. It is also very important to drink enough water, because we know that every brain cell contains it. The consequence of lack of water is impaired brain function. For successful brain functioning we must not neglect physical activity, in school this is mainly in subjects where possible. Breaks are also important, recreational breaks at some schools, what's more many teachers allow students to move during lessons. After all, we should not forget about rest or sufficient amount of sleep, because if there isn't any, everything listed above is useless.

KEYWORDS: brain1, nutrition2, movement3, water4, sleep5.

1. UVOD

Si kar ješ! Jej, da boš živel, ne živi zato, da bi jedel. (Moliere)

To bo prispevek o načinu prehranjevanja in življenja s katerimi ohranimo telesno, predvsem pa zdravje naših možganov. Možgani tehtajo manj kot 1,5 kg, dolžina njihovega ožilja je več kot sto tisoč kilometrov, imajo več nevronov kot je zvezd v Rimski cesti (200 do 400 milijard), in imajo od vseh naših organov največ maščobe.

2. BESEDILO

A. Prehrana v šolah

Tudi v šolah otroke učimo kako naj živijo oz. kaj naj jedo. Zavedanje o pomembnosti raznovrstne prehrane pa se je v zadnjih letih bistveno spremenilo. Najprej smo otrokom zapovedovali, kako pomembno je jesti ogljikove hidrate in se izogibati vseh vrst maščob. Še posebej škodljiva naj bi bila svinjska mast, ki so jo zato nekateri ljudje popolnoma izločili iz svoje prehrane.

Predstavljali smo jim prehransko piramido, kjer je prevladovala ogljiko-hidratna prehrana. Pomembno je bilo, da pojemo čim več kruha, krompirja, riža, testenin itd. Tudi razmerje med sadjem in zelenjavo je bilo približno na polovici. Danes vemo, da je to razmerje precej v korist zelenjave. Za meso so vedno poudarjali, da ne sme biti mastno, tudi z goveje juhe je bilo treba z vrha odstraniti maščobo. To se je v zadnjem času k sreči spremenilo.

Z novejšimi raziskavami se je védenje o živilih zelo spremenilo. Ogljikovi hidrati so postali za možgane sovražnik številka ena. Ugotovili so tudi, da je večina maščob, zlasti nenasičenih prej varovalno, kot pa škodljivo živilo. V prehrambni piramidi so pomembno mesto pripisali tudi uživanju tekočin, kot so voda, mineralna voda in nesladkan čaj. Kar pa je še pomembneje, na prvo mesto so dali gibanje. Le-to je ključno za naše zdravje oz. telesno odpornost. Ne smemo pa pozabiti na dovolj spanja, ki je pika na i k vsem zgoraj naštetim dejavnikom našega zdravja. Pa gremo zopet v šole, v šolske jedilnice. Kaj je danes najpogostejša osnova pri šolskih malicah: kruh vseh barv, oblik in okusov, torej ogljikovi hidrati. Kaj pa je od živil na najpomembnejšem mestu v prehranski piramidi? Zelenjava in sadje. A koliko zelenjave pojedo naši osnovnošolci? Nekateri prav malo. V šolah jo sicer ponujamo, a jo nekateri vztrajno zavračajo. Sadja sicer pojedo kar dovolj, a tudi pri uživanju le-tega jih ne podučimo kako in kdaj ga lahko jedo? Večina šol ga ponuja zraven malice, a je takšen način povsem neustrezen, saj se hkrati zaužiti kruh in sadje ne prebavljata istočasno. Ves obrok začne razpadati. V trenutku, ko pride sadje v želodcu v stik s prebavnimi sokovi, se začne celotna zmes kvariti. Sadje je treba jesti na prazen želodec, ali pa pred jedjo. (Kaj se zgodi, če sadje jemo po obroku? Pridobljeno s https://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-zivljenje/kako-pravilno-jesti-sadje/)

Vrnimo se nekaj desetletij nazaj. Zaradi katerih vzrokov so ljudje včasih umirali: od starosti, jetike, griže, kolere…ne pa kot danes od demence, sladkorne bolezni, raka, srčno žilnih obolenj itd. (Perlmutter, 2013, str. 13) Bolezni možganov in srčno-žilnega sistema ter tudi sladkorna bolezen so posledica sodobnega načina prehranjevanja oz. življenjskega sloga. Mnogi

raziskovalci so v zadnjem času opravili veliko raziskav, ki to domnevo potrjujejo. Telo nas z boleznijo opozarja, da se ne prehranjujemo pravilno.

B. Vpliv prehrane na možgane

Možganske motnje, kot so alzheimer, kronični glavobol, depresivnost, epilepsija, skrajne menjave razpoloženja imajo vzrok v tem kar jemo. Alzheimer ni v genih! Bolezen ni neizbežna. Možganske disfunkcije se začnejo s kruhom, naše možgane uničuje moderno žito. Prav tako tudi sadni in drugi ogljikovi hidrati, ki prinašajo možganom razdejanje in pospešijo tempo staranja. (Perlmutter, 2013, str. 15)

Perlmutter (2013) pravi: »Naši geni ne odločajo le o tem, kako zaužito hrano predelujemo, ampak tudi kako se nanjo odzivamo. Tudi naši predniki so zaužili majhne količine žita, a današnja pšenica je zelo malo podobna pra-žitu, piri, ki so jo uživali ob redkih priložnostih. Moderno križanje nima skoraj nobene genske, strukturne ali kemične podobnosti s pra-žitom. Še huje pa je to, da nanj nismo gensko pripravljeni. Težave zaradi uživanja sodobnega žita botrujejo tudi naslednjim motnjam:

- ADHD,
- Anksioznost in kronični stres,
- Črevesne tegobe (celiakija, občutljivost na gluten in razdražljivo črevo),
- Debelost in predebelost,
- Depresija,
- Diabetes,
- Epilepsija,
- Kronični glavoboli in migrene,
- Motnje v razpoloženju,
- Nespečnost,
- Težave s spominjanjem in rahle kognitivne okvare, ki so pogostne predhodnice alzheimerja,
- Težave z osredotočenostjo in koncentracijo,
- Tourettov sindrom,
- Vnetna stanja in obolenja, vštevši artritis,
- Pa še kaj več bi se našlo…« (str. 22)

Možgani, ob skledi testenin ali okusnih popečenih kruhkih trpijo, saj gre za predelane ogljikove hidrate, kaj pa »zdravi ogljikovi hidrati« iz neprečiščene moke in naravni sladkorji? (Perlmutter, 2013, str. 33) Kot vrsta smo gensko in fiziološko enaki praljudem iz časa pred začetki poljedelstva. Smo produkt optimalnega vzorca – narava nas je oblikovala skozi tisoče rodov. Res je, da o sebi ne moremo več govoriti, da smo lovci in nabiralci, a gledano skozi prizmo biologije, se naša telesa zagotovo vedejo kot telesa lovcev nabiralcev. »Evolucija je poskrbela, da so naša telesa iznašla sijajen način pretvarjanja goriva, ki ga daje hrana v energijo, ki jo porabljajo celice. Skoraj ves čas, odkar obstaja človeška vrsta, je bilo glukozo, ki je za večino telesnih celic glavni vir energije, težko dobiti. Zato so se v človeškem telesu razvili procesi, ki omogočajo skladiščenje glukoze, pa tudi spreminjanje drugih snovi v glukozo. Če

je potrebno zna telo glukozo predelovati tako iz maščob kot iz beljakovin (glukoneogeneza). Vendar pa predelava beljakovin porablja več energije, kot pa kadar v glukozo spreminjamo škrob in sladkor, kar poteka manj po ovinkih.« (Perlmutter, 2013, str. 40, 41)

Dejstvo je, da smo se kot vrsta razvili tako, da za zdravje potrebujemo maščobo. (Perlmutter, 2013, str. 59) A v naših telesih je žal mnogo več ogljikovih hidratov. Vrnimo se k sodobni prehrani, predvsem h kruhu. Zakaj je to priljubljeno živilo tako problematično? Težava je v eni od sestavin sodobnega žita, to je v glutenu, ki veže moko skupaj. Sestavljen je iz dveh glavnih beljakovinskih skupin (glutenina in gliadina), ki lahko vsaka povzroči preobčutljivostno reakcijo, ta pa vnetje. Iz tega pa se lahko razvije avtoimunska bolezen, celiakija. Razlika med glutensko občutljivostjo in celiakijo je v tem, da se pri slednji v alergični reakciji na gluten poškoduje le tanko črevo. (Perlmutter, 2013, str. 67) Pri glutenski občutljivosti pa po navadi možgani. Vnetje, ki je temelj mnogih možganskih motenj, se lahko sproži, kadar imunski sistem reagira na navzočnost tujka v telesu. Ko pridejo protitelesa imunskega sistema v stik z glutenom se sproži vnetje pri katerem se sprostijo škodljive snovi, citokini. (Perlmutter, 2013, str. 69) Glutensko občutljivost pa povzročajo povišane ravni protitelesc, ki naj bi nas branile pred njim. Ko se protitelesa združijo z glutenom, se v določeni vrsti imunskih celic v telesu aktivirajo specifični geni, ki s pomočjo citokinskih kemikalij lahko napadejo možgane. Povedano z drugimi besedami, pravi Perlmutter (2013): »ljudje, ki so preobčutljivi na gluten imajo lahko težave z možganskimi funkcijami, ne da bi imeli težave s prebavili«. (str. 70) Nekateri strokovnjaki iz medicinskih krogov celo trdijo, da glutenska občutljivost vedno prizadene možgane. Možganske motnje pa privedejo do nekaterih kroničnih nadlog, kot so glavobol, depresija, alzheimer, shizofrenija, epilepsija, bipolarna motnja in celo avtizem ter ADHD. Nasprotno pa neglutenska dieta popolnoma odpravi glavobole pri pacientih, ki so glutensko občutljivi. (Perlmutter, 2013, str. 78, 79)

Gluten se v želodcu razgradi v mešanico polipeptidov, ki lahko pridejo skozi krvno-možgansko pregrado. Notri se prisesajo k možganskemu morfinskemu receptorju in povzročijo čutno ugodje. Polipeptide, ki znajo omrežiti možgane imenujemo eksorfini (protibolečinske učinkovine so endorfini). Sledi blaga evforija. Kadar je ta učinek blokiran oz. ga ni, nekateri opazijo odtegnitvene simptome. (Perlmutter, 2013, str. 82)

Nekateri ljudje so si življenje obrnili s tem, da so se začeli izogibati glutena, in da so namesto ogljikovih hidratov začeli uživati maščobe. S spremembo prehrane so odpravili depresijo, ublažili kronično utrujenost, obrnili potek diabetesa 2, odpravili »možgansko meglo«, bipolarno motnjo in še kaj … (Perlmutter, 2013, str. 89)

Vrnimo se zopet na našo prehransko piramido. Mnoga živila so v zadnjem času zopet zelo priporočljiva, npr. jajca. Najprej so nam govorili, da so zdrava, potem, da so škodljiva, ker vsebujejo nasičeno maščobo in holesterol. A danes vemo, da maščoba in holesterol ohranjata delovanje možganov na najvišji ravni. (Perlmutter, 2013, str. 90, 91)

Obstajajo nekatere vrste maščob, ki povzročajo zdravstvene težave, in nihče ne bo zanikal, da industrijsko modificirane maščobe in olja niso tveganje za zdravje. Transmaščobe so toksične in vodijo v mnoge kronične bolezni. Naša telesa so dobrega zdravja, kadar dobivajo dobre

maščobe in ena od teh je holesterol. Ob obilju ogljikovih hidratov pa našim telesom ne gre tako dobro, pa četudi gre za ogljikove hidrate, ki so neglutenski, polnozrnati in vlakninsko bogati.

Perlmutter (2013) pravi: »Ljudje v prehrani skoraj ne potrebujemo ogljikovih hidratov, preživimo lahko z minimalnimi količinami, s katerimi nas lahko oskrbujejo jetra. Brez masti pa ne moremo dolgo ostati pri življenju. Žal pa velika večina ljudi misli, da je jesti mastno enako, kot biti zamaščen.« (str. 92) Tako je tudi glede holesterola. Če jemo jedi bogate s holesterolom, to ne vpliva na našo raven holesterola v krvi. Korelacija med povišanim holesterolom in povišanim tveganjem za srce je popolna zmota! (Perlmutter, 2013, str. 92)

»Tolšča, ne pa ogljikovi hidrati, je še vedno gorivo, ki ga človeška presnova najraje kuri, in tako je že vse od začetka naše evolucije. Zadnja dva milijona let smo uživali predvsem maščobo in šele z uveljavitvijo poljedelstva, pred približno deset-tisoč leti so postali ogljikovi hidrati obilen del prehranske ponudbe.« (Perlmutter, 2013, str. 92) Človeku so pomagali, da se je hitro poredil, kadar je bilo kaj jesti, saj ga je v bližnji prihodnosti čakalo obdobje stradanja. Ko pa je moderna družba odpravila lakoto, so postali varčni geni nepotrebni. Žal pa je treba čakati od štirideset tisoč do sedemdeset tisoč let preden se kaj znatnejšega spremeni v genomu do te mere, da bi se prilagodili tako drastični spremembi v prehrani, in da bi naši varčevalci vsaj pomislili, da bi veljalo opustiti navodila, ki terjajo skladiščenje tolšče. (Perlmutter, 2013, str. 92, 93)

Pri starostnikih, ki se hranijo predvsem z ogljikovimi hidrati, je kar štirikrat več možnosti, da se bo pri njih razvila blago kognitivno pešanje, ki velja za uvajalnico v alzheimerja. Med te simptome spadajo tudi težave s spominom, jezikom, umovanjem in presojanjem. Pri tistih, ki imajo v prehrani veliko zdravih maščob, je kar za 42% manj možnosti, da bo prišlo do kognitivnega pešanja. Pri starostnikih, ki so jedli predvsem beljakovine iz zdravih virov, kot npr. piščanci in ribe, je bilo tveganje nižje za 21%. (Perlmutter, 2013, str. 93)

Če uživamo olja bogata z omega-3 maščobnimi kislinami, npr. olivno, laneno in orehovo, imamo kar 60% manj možnosti, da se razvije demenca. »Ugotovili so, da je spominska funkcionalnost ljudi, ki nimajo demence veliko boljša, če premorejo višjo raven holesterola. Tudi parkinsonovka je povezana z nižjimi ravnmi holesterola.« (Perlmutter, 2013, str. 96) Raziskava (2008) kaže, da so ljudje z najnižjimi ravnmi LDL holesterola izpostavljeni povečanemu tveganju za nastanek parkinskonovke za 350%. (Perlmutter, 2013, str. 96)

Kaj pa ateroskleroza (kopičenje holesterola v žilah odvodnicah)? Oksidirani LDL holesterol v možganih je glavni dejavnik pri razvoju ateroskleroze. Glavni igralec v tej tvegani igri je glukoza, če je njena raven visoka. Sovražnik torej ni LDL holesterol. Do problemov pride, potem ko prehrana z več ogljikovimi hidrati povzroči oksidacijo LDL, pri čemer se poveča tveganje, da bo prišlo do ateroskleroze. (Perlmutter, 2013, str. 97)

Začeli smo verjeti, da bo prehranska maščoba dvignila raven našega holesterola, to pa bo spet povečalo tveganje, da pride do srčnega napada in kapi. Ljudje z nizkim celokupnim holesterolom so imeli prav toliko srčnih napadov in so umirali z enako pogostnostjo, kot tisti z visokim. (Perlmutter, 2013, str. 98) Sklep: visok holesterol lahko dolgoživost podaljša. (Perlmutter, 2013, str. 99)

Ogljikovi hidrati, sladkorna in možganska bolezen: poleg sladkanih napitkov prispevajo večino ogljikovih hidratov v sodobno prehrano žitna živila iz testenin, piškotov, kolačev, žemljic ali na videz zdravega polnozrnatega kruha. S tovrstnim prehranjevanjem vsekakor ne bomo izboljšali možganskega zdravja. Visoko-hidratna živila, kot npr. krompir, koruzo, sadje in riž uživajo ljudje, ki jih danes s sodobnim izrazom imenujemo karboholiki. Nič čudnega ni, da razsaja epidemija presnovnih disfunkcij in sladkorne bolezni. (Perlmutter, 2013, str. 105) Podatki, ki potrjujejo razmerje med visokim vnosom ogljikovih hidratov in diabetesom, so jasni. Leta 1994 so priporočili naj ljudje zaužijejo 60 do 70% svojih kalorij v obliki ogljikovih hidratov. Tedaj je sladkorna bliskovito porasla. Človeku se s tem, da postane diabetik podvoji možnost razvoja alzheimerja. Če je naša prehrana ves čas bogata z ogljikovimi hidrati, zaradi česar morajo biti nenehno dejavne inzulinske črpalke, naša tolšča skoraj ne dobi priložnosti, da bi se pretvarjala v energijo. (Perlmutter, 2013, str. 106) Telo se navleče na glukozo. Lahko se nam zgodi celo, da bomo svojo glukozo porabili, tolšča, ki je imamo obilo na zalogi pa se ne bo pretvarjala v energijo, ker je v telesu toliko inzulina. Tako se telo ob ogljiko-hidratni prehrani obsoja na stradež. Zato toliko predebelih ljudi ne shujša, dokler uživajo ogljikove hidrate. Njihov visoki inzulin drži maščobo pod ključem, da se ne more pretvoriti v energijo.

Maščoba, je bila od nekdaj temeljni kamen naše prehrane. Delež maščobe v človeških možganih presega 70%, torej ima maščoba ključno vlogo tudi pri upravljanju imunskega sistema. Dobre maščobe omega-3 in mononenasičene maščobe, zmanjšujejo vnetja, medtem ko modificirane, hidrogenirane maščobe, ki jih je veliko v industrijskih živilih, vnetja podžigajo. (Perlmutter, 2013, str. 109) Vitamini A, D, E in K, potrebujejo maščobo, da se lahko pravilno absorbirajo v telo. Ker se ne topijo v vodi, jih je potrebno absorbirati le skupaj z maščobami iz tankega črevesja. Brez zadostne količine vitamina K v telesu, se po poškodbi ne bodo tvorili krvni strdki ali pa lahko pride do spontane krvavitve. Vitamin K prav tako prispeva k zdravju možganov in oči, saj pomaga zmanjševati tveganje starostne demence in degeneracije rumene pege. »Brez ustreznih količin vitamina A se možgani ne morejo razviti, kot bi bilo treba, človek oslepi in postane izredno dovzeten za okužbe. Pomanjkanje vitamina D je povezano s povečano dovzetnostjo za nekaj kroničnih bolezni, med katerimi so tudi shizofrenija, alzheimer, parkinsonovka, depresija, sezonske afektivne motnje in cela vrsta avtoimunskih obolenj, npr, diabetes 1.« (Perlmutter, 2013, str. 110)

Zdrave maščobe so mono nenasičene maščobe, ki so v avokadu, olivah, orehih in poli nenasičene omega-3 maščobne kisline, ki jih najdemo v lososu in lanenem semenu. Kaj pa naravne nasičene maščobe, ki so v mesu, jajčnih rumenjakih, siru, maslu? Te so na slabem glasu, a jih naša telesa potrebujejo, saj so se že davno prilagodila, da lahko zaužijemo naravno maščobo iz naravnih virov. Pomemben podatek je, da je vloga maščob pri mnogih biokemičnih procesih, ki vzdržujejo naše zdravje, neizogibna. Vsaka celica našega telesa potrebuje nasičene maščobe, 50% jih je v vsaki celični membrani. (Perlmutter, 2013, str. 110)

Še eno pomembno skupino živil velja omeniti. Nekateri se oreščkov in semen izogibajo, saj so prepričani, da pripomorejo h kopičenju kilogramov. Njihovo prepričanje je zmotno, saj raziskave dokazujejo prav nasprotno. Pest oreščkov je boljša malica, kot malica z visokim deležem ogljikovih hidratov. To pa še ni vse! Oreščki so kot naravna, polnovredna hrana odličen vir maščobnih kislin, antioksidantov, vitaminov in mineralov ter dobro vplivajo na vaše

zdravje. Velja si pa zapomniti, da jih je pred uživanjem dobro namočiti. Za to je kriva fitična kislina, ki jo vsebujejo ovojnice oreščkov in povzroča izločanje vitalnih hranil iz vašega telesa. Ta kislina tudi zavira absorpcijo esencialnih mineralov, kot so kalcij, magnezij, baker, železo in cink. Zato nekateri priporočajo namakanje oreščkov celo od 8 do 12 ur. Tako se znebimo fitične kisline in encimskih inhibitorjev, ki so v oreščkih in lahko motijo delovanje naših lastnih prebavnih in metaboličnih encimov. Encimski inhibitorji v oreščkih in semenih ščitijo rastlino, zmanjšujejo encimsko aktivnost in preprečujejo prehitro kaljenje. Ko oreščke namakamo, se začne proces kaljenja, encimski inhibitorji se deaktivirajo, hranilna vrednost oreščkov pa se bistveno poveča. (Aktivna.si, Za vitkost in dobro zdravje . jejte oreščke! Pridobljeno s https://www.aktivni.si/prehrana/zdrava-prehrana/za-vitkost-in-dobro-zdravje-jejte-orescke/)

C. Zdrava prehrana, voda, gibanje in spanec

Voda je ključnega pomena za pravilno delovanje naših možganov. Je izjemno pomemben sestavni del našega telesa in seveda tudi naših možganov. Voda je zagotovo zelo pomembna za kognicijo, ker jo naše možganske celice potrebujejo, da lahko pravilno delujejo. In ko v telesu nimamo dovolj vode, se pravzaprav izloča iz možganskih celic, to pa povzroča motnje v njihovem delovanju. Zagotovo potrebujemo vodo za pravilno delovanje svojih možganov. (Možgani in dehidracija Pridobljeno s https://radioprvi.rtvslo.si/2016/02/mozgani-na-dlani-nevron-pred-mikrofon-14/)

Preprosto telesno gibanje bo možganom bolj koristilo od vsake uganke. Telesna vadba ima na telo številne ugodne učinke, še bolj pa na možgane. Dokazano je tudi, da lahko vadba pri starostnikih ustavi pešanje spomina oz. jim ga okrepi. Z gibanjem se pomnoži rast novih možganskih celic. Možgani, ki so podprti z vadbo so odporni proti fizičnemu manjšanju in kognitivno prožnejši. Do nedavnega smo bili ljudje ves čas aktivni. Šele moderna doba nam je ponudila možnost udobnega življenja. Vse lahko dobimo, ne da bi se za to naprezali. A skozi našo evolucijo se je človek neprestano gibal. Zato naš genom zahteva od nas redno aktivnost. Našim prednikom je telesna aktivnost omogočila, da smo se razvili v bistroumna bitja. Danes pa se sprašujemo, če bomo možgane, ki smo jih dobili s telesno dejavnostjo obdržali brez telesne dejavnosti? Seveda ne! Gibanje nam torej varuje in ohranja funkcijo možganov. (Štirje stebri: voda, hrana, gibanje in spanje, ki podpirajo naše telesno in duševno zdravje, Pridobljeno s https://zdravozivi.si/stirje-stebri-voda-hrana-gibanje-in-spanje-ki-podpirajo-nase-telesno-in -dusevno-zdravje/)

Kakovost in količina spanca učinkujeta na vse telesne sisteme, posebej pa na možgane. Spanec odloča o tem koliko bomo pojedli, kako hitro nam deluje presnova, koliko se bomo zredili oz. shujšali, ali se bomo lahko uprli infektu, kako ustvarjalni bomo, kako se bomo soočali s stresom, kako se bomo učili, kako lahko organiziramo in skladiščimo spomine. Neprespanost spremeni delovanje nekaterih naših genov, žal tudi tistih, ki so odgovorni za stres, odpornost in presnovo. Ti geni nam izdelujejo beljakovine, ki popravljajo poškodovano tkivo. In če smo nenaspani nehajo delovati. Sploh se ne zavedamo koliko telesnih ritmov je povezanih s spalnimi navadami. Nanje je vezano naše hormonsko izločanje, za kar je pomemben ustaljeni vzorec med budnostjo in dobrim spancem. Kaj pa moten spanec in kognitivno pešanje? Ugotovitve kažejo, da imajo ljudje, z motenim spancem, zaradi različnih vzrokov, kar dvakrat večjo možnost, da zbolijo za demenco. In končno, spanje je tudi čas, ko se obnavlja živčni sistem.

(Štirje stebri: voda, hrana, gibanje in spanje, ki podpirajo naše telesno in duševno zdravje, Pridobljeno s https://zdravozivi.si/stirje-stebri-voda-hrana-gibanje-in-spanje-ki-podpirajo-nase-telesno-in -dusevno-zdravje/)

3. SKLEP

Izbira življenjskega sloga ima velik vpliv na zdravje možganov. Učence v šolah moramo opremiti tudi s temi znanji, da se bodo v odrasli dobi znali pravilno odločati. Sama pri svojem pouku temu namenjam kar veliko pozornosti. Res pa je, da na nekatere vplivam, nikoli pa na vse. Pri svojem pouku dajem velik poudarek prav vsem dejavnikom zdravega življenjskega sloga. To so zdrava prehrana, pri čemer poudarjam zmanjšanje količine ogljikovih hidratov. Prav tako sem jih navadila, da sadja ne uživajo neposredno po obroku. Med vsakim odmorom jih spomnim na pitje vode, na njihovih klopeh pa dovolim vodo, le primerno embalažo morajo imeti, da se ne polije po šolskih potrebščinah. Vsak dan jim med poukom zagotovim dovolj gibanja, to naredimo med odmorom, na začetku učne ure ali, ko ugotovim, da nimajo več ustrezne koncentracije. Spodbujam jih tudi, da morajo dovolj spati, saj je spanje v dobi rasti še kako pomembno. Vsi ljudje, odrasli in otroci pa bi se morali vsak dan držati naslednjih zapovedi: jesti zelenjavo in stročnice, kdaj pa kdaj se preznojiti, dovolj spati, ne kaditi in se več smejati!

LITERATURA IN VIRI

[1] Aktivna.si, Za vitkost in dobro zdravje - jejte oreščke! Pridobljeno s https://www.aktivna.si/prehrana/zdrava-prehrana-in-dobro-zdravje-jejte-orescke/

[2] Alergija, intoleranca ali celiakija? Pridobljeno s https://www.avogel.si/prebava/alergija_intoleranca_ali_celiakija.php

[3] Kaj se zgodi, če sadje jemo po obroku? Pridobljeno s https://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-zivljenje/kako-pravilno-jesti-sadje/

[4] Možgani in dehidracija Pridobljeno s https://radioprvi.rtvslo.si/2016/02/mozgani-na-dlani-nevron-pred-mikrofon-14/

[5] Perlmutter, D., Grain Brain, The surprising truth About Wheat, Carbs and Sugar – Your Brain's Silent Killer, New York: Little, Brown and Company, 2013, pp.14-248.

[6] Štirje stebri: voda, hrana, gibanje in spanje, ki podpirajo naše telesno in duševno zdravje Pridobljeno s https://zdravozivi.si/stirje-stebri-voda-hrana-gibanje-in-spanje-ki-podpirajo-nase-telesno-in-dusevno-zdravje/

Tatjana Peršuh

SPOZNAJMO TRADICIONALNE JEDI HALOŠKEGA PODEŽELJA

POVZETEK

Vzgojno-izobraževalni zavodi imajo danes poglavitno vlogo pri razvijanju zavedanja o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja, prehranjevalnih navadah in ohranjanju dediščine s tega področja. Danes se vsakdanja prehrana, prehrana ob praznikih in kmečkih opravilih precej razlikuje od prehrane nekoč. V prispevku je opisan primer, kako smo obravnavali pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja vsebino tradicionalni načini prehranjevanja. Spoznali smo pojem tradicionalna jed, preko intervjuja in vprašalnika smo spoznali imena, recepture in postopke priprave tradicionalnih haloških jedi. Učenci so pri pouku po zapisanih recepturah pripravili pletenico, kvašeno srce in mlečno proseno juho s suhim sadjem. Posebej so jih navdušile pripovedi gospodinj o tem, kaj so pripravljale ob večjih praznikih in drugih posebnih priložnostih.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, prehrana nekoč, tradicionalna jed, prazniki.

MEETING TRADITIONAL FOODS FROM THE HALOZE COUNTRYSIDE

ABSTRACT:

These days educational institutes possess a crucial role in raising awareness about healthy nutrition, its culture, wholesome eating habits, and in preserving the heritage of said items. Daily nutrition and eating habits on holidays differ significantly today from what people used to eat in the past. In this article you will stumble upon our examination of traditional eating habits during the equally named optional subject. The course of this subject included defining the concept of traditional food and learning the names, recipes and preparations of traditional foods from the Haloze region via an interview and questionnaire. Students examined the recipes and prepared traditional foods such as braid, leavend heart and milky soup with dried fruit, the first two foods being baked goods in shapes of a braid and a heart, respectively, and the last one a milky millet soup with dried fruit. They were especially impressed by the stories of housewives about their specialties prepared on bigger holidays and other special occasions.

KEYWORDS: nutrition, historical food specialties, traditional food, holidays.

1. UVOD

Na prehrano otrok lahko vplivamo z izobraževanjem. Danes so vsi učenci deležni prehranskega izobraževanja pri različnih predmetih. Poglobljeno obravnavajo vsebine prehranjevanja pri predmetu gospodinjstvo, izbirnem predmetu sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja. Eden od ciljev je, da učenci oblikujejo zdrave prehranjevalne navade, ki jim bodo omogočale kakovostno in zdravo življenje. Zavedamo se, da se prehranjevalne navade otrok oblikujejo v družini, že v otroštvu in se lahko ohranijo vse življenje. Zato je pomembno, da pridobijo dobro in ustrezno prehransko zanje in razvijejo zdrave prehranjevalne navade. Šola ima poglavitno vzgojno in izobraževalno vlogo pri razvijanju duha o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja, prehranjevalnih navadah in odgovornega odnosa do svojega zdravja in ohranjanju ter prepoznavanju tradicionalnih slovenskih jedi.
V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju je največ ur prehranskega izobraževanja vključenih pri predmetu gospodinjstvo v šestem razredu. V učnem načrtu so predpisane vsebine: hrana in prehrana, označevanje živil, higiena prehrane ter mehanska in toplotna obdelava živil. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju je največ prehranskih vsebin vključenih pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja [1]. Predpisane vsebine pri predmetu sodobna priprava hrane v učnem načrtu so: hranljive snovi v povezavi z zdravjem, kakovost živil in jedi, priprava zdrave hrane in prehranske navade . Pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja obravnava učni načrt vsebine: prehranjenost, tradicionalni in drugačni načini prehranjevanja, prehrana v različnih starostnih obdobjih in prehrana v izrednih razmerah [2].
Vse bolj se izgublja pomembnost izvora živil in znanje o tradicionalni slovenski prehrani, ki vključuje pri pripravi jedi lokalno pridelana sezonska živila [3]. S pravilnim načrtovanjem in vključevanjem vsebin v vzgojno-izobraževalni proces bomo ohranili pripravo in poznavanje tradicionalnih slovenskih jedi.

2. TRADICIONALNE HALOŠKE JEDI

Ker obravnavamo pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja tudi vsebine tradicionalnih načinov prehranjevanja, smo se odločili, da spoznamo pojem tradicionalna jed in s pomočjo intervjuja in ankete poiščemo jedi in recepte, za že pozabljene jedi haloškega območja. Učence sem razdelila v tri skupine. Prva skupina je pripravila anketni vprašalnik za ženske, starejše od 75 let, izvedla in obdelala anketni vprašalnik. Druga skupina je pripravila anketni vprašalnik za ženske, ki so članice Aktiva kmečkih žena. Tudi ta skupina učencev je izvedla anketo in obdelala anketni vprašalnik. Tretja skupina učencev je obiskala tri gospodinje, ki so jim opisale nekaj tradicionalnih haloških jedi. Naučile so jih tudi pripraviti nekaj jedi, ki se pripravljajo samo še pri nekaterih družinah in so po pripravi in sestavi avtohtone.
S prvim anketnim vprašalnikom smo anketirali ženske, ki so starejše od 75 let. Z njim smo želeli izvedeti, katere jedi so se naučile pripravljati od svojih staršev in starih staršev in ali so te jedi naučile pripravljati tudi svoje družinske člane ter katere so te jedi. Z drugim anketnim vprašalnikom smo anketirali ženske, ki so članice Aktiva kmečkih žena v Stopercah, Majšperku in na Ptujski Gori. Zanimalo nas je, ali svoje kuharske spretnosti za pripravo haloških jedi prenašajo na mlajše članice in katere jedi so pripravljali nekoč ob pomembnih praznikih in kmečkih opravilih.

Izvajanje fleksibilnega predmetnika pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja nam je olajšalo obravnavanje in izvajanje določenih vsebin. Učenci so med tednom v popoldanskem času izvedli anketi in intervju. Naslednjo šolsko uro smo podatke obdelali in zapisali rezultate. V nadaljevanju smo izvedli še tri praktične vaje, kjer smo pripravili tradicionalne haloške jedi po zapisani recepturi. Sestavine za pletenico smo zgnetli v testo. Testo smo vzhajali. Vzhajano testo smo razdelili na devet enakih delov. Iz njih smo oblikovali enako dolge trakove. Iz štirih pramenov smo spletli pletenico. Na to pletenico, smo dali spleteno pletenico iz treh trakov. Zadnja dva trakova smo zavili in dali na drugo pletenico. S pomočjo zobotrebcev smo na pletenico pritrdili ptičke, ki smo jih izdelali iz ostanka testa. Pletenico smo pustili vzhajati (slika 1). Dovolj vzhajano pletenico smo spekli v pečici pri 180^0C. Pekli smo jo eno uro. Še toplo pečeno pletenico (slika 2) smo premazali z mlačno vodo, ki smo ji dodali sladkor. Spekli smo tudi kvašeno mlečno srce (slika 3). Preizkusili smo se tudi v kuhanju juh. Pripravili smo mlečno proseno juho s suhim sadjem (slika 4), juho iz buče in sadno juho.



SLIKA 1: Vzhajanje pletenice



SLIKA 2: Pečena pletenica



SLIKA 3: Vzhajano in pečeno mlečno srce



SLIKA 4: Mlečna prosena juha s suhim sadjem

A. Analiza anketnega vprašalnika žensk starejših od 75 let

Pred anketiranjem so učenci seznanili žene o namenu in cilju anketnega vprašalnika. Največ anketiranih žensk je bilo starih med 81 in 85 let. Jedi, ki so se jih naučile pripravljati od svojih staršev so: oženjeni žganci (žganci iz pšenične moke in krompirja), krhljanka, sadna juha iz svežega in suhega sadja, ječmenova kaša z ocvirki, mlečna juha, brenovleki, špehovka, burflanka (jed iz krompirja, čebule, korenja, repe, peteršilja, timijana, lovora, kumine, moke in soli), prežgana juha (s prežganjem zgoščena juha, v katero se zakuha razžvrkljano jajce), žolca (poltrda, polprozorna jed iz kuhanih svinjskih parkljev in glave), vsedanka (kislo mleko), pečen riž v latvici (latvica je lončena skleda z dulcem, ki se rabi za mleko), kuhani skutni štruklji, tinstano zelje (na zaseki segreto zelje), pletenica, potice, bider (pecivo iz kvašenega testa z vmešanimi rozinami), pečena mlečna prosena kaša, koruzni žganci, pregreta smetana in kuminova juha. Nekatere ženske pripravljajo še vedno večino naštetih jedi, nekatere nobene. Večina žensk je svoje znanje prenesla na hčere, vnuke in znance. Največji vzrok za izginjanje in pozabljanje haloških jedi je v neješčosti in odklanjanju teh jedi mlajše generacije. Po pripovedovanju žensk, otroci in mlajše generacije nočejo uživati teh jedi. Sklepali smo, da je

vzrok odklanjanja teh jedi v izgledu, okusu in nepoznavanju posamezne jedi. Prehrana družine je bila nekoč odvisna od lastnega pridelka, ženske so znale pripraviti iz skromnega izbora živil preproste in polnovredne jedi. Danes ženske ne pripravljajo več oženjenih žgancev, koruznega močnika, brenovlekov, prežgane juhe, vsedanke (kislega mleka). Kot vzrok za ne pripravljanje jedi so naštele: nihče jih noče jesti, danes je večja izbira drugih jedi, izbirčnost.

Recepture jedi:

Pletenica
Živila: moka (pol bele in pol ostre pšenične moke), jajca, sladkor, mleko, mast (danes maslo) in kvas. Postopek priprave jedi: v mleku raztopimo kvas, ki mu dodamo žličko sladkorja. Pustimo, da kvas vzhaja. Vzhajan kvas dodamo moki, ki mora biti segreta na sobno temperaturo. V mlačnem mleku razžvrkljamo jajce in maslo, ki ju dodamo moki. Zgnetemo rahlo testo. Testo pustimo vzhajati, vzhajano testo razdelimo na devet enakih delov, iz katerih oblikujemo enako dolge trakove. Najprej spletemo kito iz štirih trakov. Nanjo položimo kito, spleteno iz treh trakov. Zadnja dva trakova pa zvijemo v vrvico, ki jo položimo na drugo kito. Tako narejeno pletenico pustimo vzhajati. Vzhajano namažemo s stepenim jajcem in jo spečemo v krušni peči. Spretne žene pletenico okrasijo s ptički, ki jih naredijo iz kvašenega testa pletenice in belim sladkorjem.

Špehovka
Živila: krušna moka, kvas, voda, ocvirki in sol. Postopek priprave jedi: Moko segrejemo na sobni temperaturi, vanjo pomešamo sol. V mlačni vodi raztopimo kvas, primešamo žlico moke in pustimo, da vzhaja. Vzhajan kvas damo v moko in ob dolivanju mlačne vode zgnetemo testo. Testo pustimo vzhajati. Vzhajano testo razvaljamo v obliki kroga, debeline 1 cm. Razvaljano testo pomažemo in nadevamo s segretimi in stopljenimi ocvirki. Pečemo ga v krušni peči. Ponudimo še toplo.

Krvni močnik
Živila: sveža svinjska kri, ki ji dodamo sol, jajca in moko. Postopek priprave jedi: vsa živila premešamo v gladko maso, vlijemo v pekač in spečemo v pečici.

Krhljanka
Živila: repa, krompir, sol in ocvirki. Postopek priprave jedi: repo in krompir olupimo ter narežemo na kocke. Skuhamo ju v slani vodi. Kuhano odcedimo in zabelimo z ocvirki. Lahko pa kuhan krompir in repo zgostimo s prežganjem.

Brenovleki
Živila: krušna moka, sol, žlička sladkorja in kvas. Za nadev uporabimo orehe. Postopek priprave jedi: kvas raztopimo v mlačni vodi, ki ji dodamo žličko sladkorja. Pustimo, da vzhaja. Moki dodamo vzhajan kvas in mlačno vodo. Iz sestavin zgnetemo testo in pustimo vzhajati. Vzhajano testo razvaljamo na debelino 0,5 cm in narežemo 25 cm dolge in 8 cm široke trakove. Trakove po sredini poljubno debelo namažemo z nadevom. Robove testa upognemo navznoter.

Pečemo v krušni peči ali pečici. Pečeno narežemo na poljubno široke dele, ki jih polagamo v lončeno skledo in zabelimo s segretimi ocvirki.

B. Analiza anketnega vprašalnika žensk, članic Aktiva kmečkih žena

Pred anketiranjem so učenci seznanili ženske o namenu in cilju anketnega vprašalnika. Ugotovili smo, da so v aktiv kmečkih žena vključene ženske od 26. do 88. leta starosti. Ženske se vključijo v aktiv z željo, da izpopolnijo znanja na različnih področjih: izpopolnijo kuharsko znanje, pripravljajo jedi za razstave, pletenje in šivanje v zimskih mesecih, ohranjanje običajev in prikaz teh ob praznih, udeleževanje na kuharskih tečajih in predavanjih. Starejše članice aktiva prenašajo svoje znanje mlajšim članicam v obliki delavnic. Zaupale so nam tradicionalne haloške jedi, ki jih znajo pripraviti: haloška gibanica iz kvašenega testa s pregreto smetano, bider, pletenica, mlinci, pečena mlečna prosena kaša, meso iz tunjke (konzervirano meso v masti ali zaseki), haloška bunka (razsoljeno svinjsko meso, ki je zavito v črevo, prevezano z vrvico in dimljeno), špehovka, koruzni pečjak, kokošja juha, mlečna juha s suhim sadjem, sadna juha in zabeljen fižol s kislim zeljem.

Recepture jedi:

Koruzni pečjak

Živila: koruzna moka, jajca, mleko, in ocvirki. Postopek priprave jedi: glineno skledo namažemo z ocvirki. Vanjo vlijemo maso, ki jo pripravimo iz koruzne moke, jajc in mleka. Spečemo v krušni peči ali pečici. Še toplo narežemo in ponudimo h kurji obari, gobovi ali kisli juhi.

Pečena mlečna prosena kaša

Živila: prosena kaša, mleko, voda in sol. Postopek priprave jedi: mleko, vodo in oprano proseno kašo damo v pekač. V pečici pečeno mlečno kašo zabelimo z ocvirki.

Kuhane buče

Živila: zrela buča, mleko, ostra moka, sladkor in orehi. Postopek priprave jedi: bučo olupimo in narežemo na krhlje. Krhlje položimo v lonec, dolijemo toliko vode, da so buče prekrite z vodo. Krhlje skuhamo, kuhane pretlačimo ali spasiramo. Juho zgostimo s podmetom, ki smo ga pripravili iz moke in mleka. Juha mora biti gosta. Kuhano juho posipamo z mletimi orehi in sladkorjem.

C. Analiza intervjuja z ženskami

Pred intervjujem so učenci seznanili ženske o namenu in cilju anketnega vprašalnika. Zanimalo jih je, katere jedi so v preteklosti pripravljale ob kmečkih opravilih in praznikih. Povedano so zapisali in predstavili naslednjo uro pri pouku. Ženske so jim povedale, da so nekoč ob kmečkih opravilih in čez teden pripravljale preproste, a značilne haloške jedi. Velikokrat so se živila ponavljala v različnih jedeh, tudi več dni zapovrstjo. Ob težjih opravilih so bile jedi energijsko bogatejše, vsebovale so zaseko, meso in ocvirke. Zapisali so naslednje pomembne praznike in dneve ter značilne navade ob njih.

Božič
Za božič je bilo v navadi, da je gospodinja spekla sadni kruh. Del testa je pred peko odvzela, iz njega je oblikovala majhne hlebčke in vanje dala kovance. Te pečene hlebčke je delila otrokom ob tepežnem dnevu. Na ta dan je gospodinja pripravila obilno kosilo.

Velika noč
Za veliko noč je gospodinja spekla beli kruh z orehi, pečenjak, orehovo potico. Skuhala je meso, klobase in jajca. Izkopala je hren. Del vsake jedi je zložila v košaro, prekrila s prtom in nesla v cerkev k žegnu (blagoslov). Ta živila so se jedla v nedeljo, ko so prišli domov od jutranje maše. Jedi so se jedle z roko.

Poroka
V navadi je bilo, da je starešina (moški, ki je vodil potek svatbe) prinesel za darilo pletenico, ki je bila lepo okrašena. Okrasili so jo z rožami iz krep papirja in belim sladkorjem. Bel sladkor so naredili iz beljaka in mletega sladkorja, dodajali so naravna barvila rdeče pese in kopriv. Novoporočenca sta dobila v dar tudi mlečne štruce v obliki srca. Gospodinje so postregle s kokošjo juho z rezanci, pečeno kokošjo, kuhano govedino, svinjsko pečenko, praženim krompirjem, rižem, vinsko in hrenovo omako. Spekle so črn kruh, torte, kekse in orehove potice.

Koline
Dan kolin je bil za družino velik praznik. Pričel se je že ob svitu. Mesarji so prinesli zaklanega prašiča v hišo, kjer so ga odrli in razkosali. Prva jed, ki jo je gospodinja pripravila od zaklanega prašiča, so bile pečena jetra. Zraven so jedli kuhan olupljen krompir ali črn kruh. Nekatere dele mesa so popekli, skuhali in potlačili v mast ali zaseko. Del mesa so nasolili in ga dali za tri tedne v prekuhano, začinjeno in ohlajeno vodo. To meso so pozneje prekadili in posušili. Na dan kolin je mesar naredil tudi kašnate klobase, te so pojedli v naslednjih dneh. Parklje in glavo prašiča so dobro skuhali, meso ločili od kosti in naredili žolco. Gospodinja je morala pripraviti obilno večerjo, ob kateri so se zbrali vsi sorodniki.

3. SKLEP

Vsi zaposleni v vzgoji in izobraževanju se moramo zavedati, da je naše poslanstvo zraven izobraževanja tudi prenašanje ljudskega izročila, tako v pisni kot ustni obliki. Pomembno je zavedanje o pomenu tradicionalnega, pridelanega in predelanega v lokalnem okolju. Bistveno je prejeto in usvojeno znanje receptur in postopkov tradicionalnih haloških jedi predajati mlajšim generacijam.
V prispevku je prikazano, kako smo pri izbirnem predmetu načini prehranjevanja izvedli vsebine o različnih načinih prehranjevanja. Učenci so z različnimi tehnikami in postopki spoznali tradicionalne haloške jedi, njihove recepture in se naučili pripraviti nekatere jedi. Vseskozi so izkazovali veliko zanimanje za nepoznane jedi. Ob lastni pripravi jedi so sprejemali tudi drugačen okus in izgled jedi, ki se razlikuje od današnjih jedi. Z usvojenim znanjem, ročnimi spretnostmi, recepturami in postopki priprave hrane bodo bogatili najbližje družinske člane in na ta način prispevali k ohranjanju tradicionalnih haloških jedi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Pridobljeno 4. 11. 2019 s spleta: https://plus.cobiss.si/opac7/bib/peflj/10723145

[2] Pridobljeno 2. 11. 2019 s spleta: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sodobna_priprava_hrane_izbirni.pdf

[3] Pridobljeno 2. 11. 2019 s spleta: http://www.mss.si/datoteke/dokumenti/diplomske/2013/Gliha_Alja-Slovenska.pdf

PRILOGA 1

Anketni vprašalnik za ženske, starejše od 75 let.

1. Starost anketirancev:
a) 75–80 let
b) 81–85 let
c) 86–90 leT
d) nad 91 let

2. Lahko naštejete jedi, ki ste se jih naučili pripravljati od staršev.

3. Ste te jedi naučili pripravljati tudi vaše najožje družinske člane? Nam lahko naštejete te jedi.

4. Nam lahko zaupate recepte in posamezne postopke priprave jedi?

5. Katere izmed naštetih jedi pripravljate še danes?

6. Katerih jedi ne pripravljate več in zakaj ne?

PROLOGA 2

Anketni vprašalnik za ženske članice Aktiva kmečkih žena

1. Zapis starosti anketiranca: _____
2. Število let članstva v Aktivu kmečkih žena: _____
3. Zakaj ste se včlanili v Aktiv kmečkih žena?
4. Katere naloge si najpogosteje zastavljate v Aktivu kmečkih žena?
6. Posredujete svoje znanje tudi mlajšim članicam Aktiva kmečkih žena?
7. Nam zaupate haloške jedi, ki jih pripravljate vi ali so jih pripravljale vaše babice.

Mina Pišljar

VZPODBUDE NA PODROČJU GIBANJA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU

POVZETEK

Predšolski otrok je z vstopom v vrtec soočen s sekundarnim okoljem, ki mu poleg širše socializacije nudi strokovno-pedagoški kontekst, v katerem so lahko njegovi potenciali in talenti prepoznani ter razvijani na optimalen način. Pomembno je, da vzgojitelji že v vrtcu prepoznajo otroke, ki so nadarjeni in potrebujejo nekaj več, saj jim z ustvarjanjem vzpodbudnega okolja, ustrezno motivacijo in nadgraditvami programa, lahko omogočijo pridobitev izkušenj in znanj, ki so ravno v tem obdobju otrokovega razvoja neprecenljiva in bistvena za morebitno nadaljnje udejstvovanje oziroma delovanje na vrhunski ravni. Za doseganje tega cilja morajo biti vzgojitelji in ostali strokovni delavci v vrtcih strokovno usposobljeni in kvalificirani za prepoznavanje potencialov tudi na gibalnem področju. Pomemben del otrokovega okolja pa je nedvomno družina, ki kot prva razvija vrednote, prepričanja, pričakovanja in vedenjske vzorce. S tem je vir socialnega kapitala, ki je ključen za otrokov razvoj potencialov, zato je dobro sodelovanje s starši nepogrešljiv del stimulativnega okolja.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, gibanje, vrtec, vzpodbudno okolje.

MOVEMENT INCENTIVES FOR PRESCHOOLERS

ABSTRACT

With enrolling in kindergarten, preschool children are confronted with a secondary school environment, which, in addition to wider socialization, offers an expert pedagogical context where their potentials and talents can be recognized and developed in an optimal way. It is important that educators and preschool teachers recognize talented and gifted children early in kindergarten. By creating an encouraging and stimulating environment, offering appropriate motivation and upgrading the program, children can gain the experience and knowledge that are precisely in this period of development invaluable and essential for potential further engagement at a top performance level. A very important part of the child's formative environment is undoubtedly their family, as the first to develop values, beliefs, expectations and behavioural patterns. This is the source of social capital, which is crucial for the child's development of potentials. Good cooperation with the children's parents is undoubtedly an indispensable part of a stimulating environment, so families have to be involved in the process.

KEY WORDS: preschooler, movement, kindergarten, supportive environment.

1.UVOD

Nadarjenost je večslojen in multidimenzionalen pojav, ki se modificira tekom vsega življenjskega obdobja. Ker je v prvih treh letih otrokovega življenja, razvoj najhitrejši (čeprav je intenziven še vse do konca obdobja adolescence), je za laičnega opazovalca lahko izziv ločiti med splošnimi razvojnimi značilnostmi napredka otroka ter izstopajočimi posebnostmi, ki nakazujejo nadarjenost na določenem področju. Poleg tega je se dogaja, da je pomembnost gibalnega razvoja spregledana zaradi svoje običajnosti in dodeljene spremljevalne vloge ostalim razvojnem področjem. Vendar je prav gibanje ključnega pomena tudi za otrokov kognitivni in socialni razvoj. Kremžar (1989, str. 133) pravi, da ima motorika predšolskega otroka ključen položaj znotraj osebnostnega razvoja in jo pojmujemo tako celostno, kot integrativni del kognitivnega in čustvenega področja.

Doživljanje in dojemanje sveta pri otrocih temelji na informacijah, ki izvirajo iz njihovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj pridobljenih z gibalnimi dejavnostmi in gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 14).

Vsak otrok je sicer genetsko edinstven, njegov potencial ima močno dedno zasnovo, toda otrok potrebuje predvsem spodbudno okolje, da lahko razvije svoj potencial do vrhunca (Ferbežer, Težak in Korez, 2008, str. 16). In ravno na tej točki je vloga in naloga pedagoških strokovnih delavcev, da potenciale prepoznamo in ustvarimo vzpodbudno okolje za njihovo uresničitev, saj je učinkovito prepoznavanje motorično nadarjenih otrok v predšolskem obdobju ključnega pomena za nadaljnji razvoj motoričnih sposobnosti – zamujenega v tem obdobju, kasneje namreč ni več mogoče nadomestiti.

Pozitivne spodbude odraslih so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec mora otrokom vsakodnevno omogočati in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi spoznajo in razvijajo motorične spretnosti.

Kot za ostala področja, tudi za motorično področje veljajo splošne zakonitosti spoznavnega procesa, saj ga usmerjajo mehanizmi, kot mišljenje, opazovanje in praktična lastna aktivnost otroka. Otroku je potrebno ponuditi možnost različnih gibalnih vsebin za nabiranje pestrih izkušenj prek kakovostnih pripomočkov in opreme, vendar ob zavedanju, da potrebuje določen čas za usvojitev nove naloge ali spretnosti. S pomočjo ustrezno izbranih in strokovno vodenih gibalnih dejavnosti lahko otroci poleg gibalnih sposobnosti in znanja, razvijajo tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti (Videmšek in Pišot, 2007, str. 30).

2. RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

Motorični razvoj otroka je proces, ki ga predstavljajo dinamičme in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne, stabilnostne) (Pišot in Planinšec, 2005, str. 17).

Otroci od drugega do sedmega leta, po obvladovanju in razumevanju refleksov, aktivno preizkušajo in raziskujejo svoje motorične sposobnosti ter zmogljivosti, odkrivajo jih ločano ter jih povezujejo v sklope kontroliranih gibanj. Temu obdobju strokovnjaki pravijo tudi temeljna gibalna stopnja, kjer otrok najbolj potrebuje spodbudno okolje in priložnosti za dejavnost. Motorične sposobnosti sicer dosegajo različne ravni v različnih starostnih obdobjih,

med otroki pa se na tej stopnji že pojavljajo pomembne individualne razlike, medtem ko so razlike med spoloma zanemarljive.
Motorične sposobnosti označujejo gibalno stanje posameznika, saj imajo pomembno funkcijo pri izvedbi gibov in nam pomagajo opraviti specifične naloge ter nakazujejo meje potencialov. Deloma so sicer prirojene, vendar so v večji meri pridobljene in izboljšane s pomočjo gibalnih dejavnosti in načinom življenja (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 39-41).
Pri gibalnem razvoju gre za zorenje živčnega sistema, mišic in kosti ter tudi za učenje sočasnega koordiniranja mišičnih skupin, zato je za usvojitev specifične gibalne sposobnosti potreben razvoj celotnega telesnega ustroja. Hkrati pa učenje gibalnih spretnosti nikokor ne sme prehitevati razvoja, saj bo v nasprotnem primeru ves trud zaman, potencialno celo z negativnimi posledicami (npr. vzdržljivost v prezgodnjem obdobju).

A. ZNAČILNOSTI MOTORIČNO NADARJENIH PREDŠOLSKIH OTROK

Štemberger in Filipčič (2014, str. 242) sta ugotovila, da se gibalne nadarjenosti pokažejo pri otrocih že zelo zgodaj. Najočitnejši znaki izstopanja so: čutno odzivanje ter dobro zaznavanje oddaljenih slušnih in vidnih dražljajev. Pri otrocih od drugega do šestega leta starosti se pokažejogibalne nadarjenosti prek dobrega motoričnega transferja (prenos iz naučene motorične veščine na drugo), hitro motorično učenje kompleksnejših gibanj ter ustvarjalnost v gibanju – iskanje lastnih rešitev. Taki otroci tudi vidno nadpovprečno uživajo v gibanju.
Nadarjeni in talentirani so tisti otroci, ki imajo izredne sposobnosti ali potenciale, da prikažejo svoje dosežke na različnih področjih v primerjavi s svojimi vrstniki. Pri teh otrocih je moč zaznati visoke zmožnosti dokazovanja in ponavadi razvite voditeljske sposobnosti. Opazimo jih po sposobnosti, da zelo hitro dojamejo in pravilno obvladajo motoriko – med igro se nadpovprečno hitro in samozavestno odločijo za (pravilen ali kreativen) gibalni odziv. Jane Piirto (2007, str. 39) tudi pravi, da so nadarjeni tisti posamezniki, ki so se z lahkoto sposobni hitro učiti, minimalno ponavljati dejavnosti za uspešen izid, imajo izražene zaznavne sposobnosti ter so hkrati vedoželjni in kreativni.
Tipične značilnosti nadarjenih otrok bi lahko opredelili kot predčasno razvitost (napredujejo hitreje), lasten način dela (učijo se samostojneje, manj pomoči mentorja, lastne rešitve problemov) in željo po obvladovanju področja (motivacija, intenziven interes, fokus). Že v zelo zgodnjem otroštvu (starost nekaj mesecev), je lahko pokazatelj motoričnega talenta nezanimanje otrok, saj se otroci na že videno, redundantno informacijo o izvedbi naloge, ne odzivajo več, saj so jo že usvojili in jih ne zanima več.

3. VZPODBUDNO OKOLJE

Rečemo lahko, da okolje začne vplivati na otroka že pred rojstvom in je tudi kasneje bistvenega pomena pri razvijanju njegovih potencialov. Sama nadarjenost oziroma dispozicija za posebne dosežke še ne pomeni, da bo otrok te cilje tudi dejansko dosegel. Zato je naloga odraslih v otrokovi primarni in sekundarni okolici, da z vzpodbudnimi vplivi in dejanji omogočamo optimalen razvoj in napredek vsakega posameznega otroka. Pomembno je, da z individualnim pristopom omogočamo nadgradnjo znanja, da lahko otroci občutijo svoj napredek in se ga veselijo.

A. KOMPETENTNI VZGOJITELJ

Pri vsakem otroku je potrebno ugotoviti kakšno stopnjo je v razvoju ustvarjalnosti na specifičnem področju dosegel in temu prilagoditi praktično vzgojno delo. Vzgojitelj mora omogočiti otrokom izvajanje aktivnosti, ki so značilne za posamezne stopnje tega razvoja in na podlagi rezultatov oceniti nivo, ki je kasneje podlaga za načrtovanje dejavnosti.

Pomembno je, da vzgojitelj sploh prepozna motorično talentiranega otroka, kar naj bi potekalo v treh stopnjah: *evidentiranje* (na osnovi različnih meril, strokovno mnenje, vendar brez testiranja in pripomočkov), *identifikacija* (poglobljena in podrobnejša individualna obravnava, testiranja, ocena gibalne sposobnosti) in *seznanitev in mnenje staršev* (vključena svetovalna služba, pogovor s starši, pridobitev mnenja).

Poznati moramo torej stopnje vseh otrokovih razvojnih področij s poudarkom na pedagoško-didaktičnih posebnostih, ki jih obravnava specialna didaktika na področju gibalne vzgoje (prilagojene starosti), narekujejo poseben pristop, ki ga mora vsak vzgojitelj, ki želi na tem področju z otroki uspešno delati, usvojiti. Tu ni mogoče zgolj povzemati iz ustaljenih programov – potrebna so specifična znanja in posledično praktične izkušnje. To lahko dosežemo z dodatnim izobraževanjem vzgojiteljev (že v času rednega študija in s kasnejšim strokovnim izpopolnjevanjem) ter sodelovanjem s športnimi pedagogi pri načrtovanju in evalviranju.

Ferbežer (2002, str. 172) pravi, da je raziskovalno dognano, da so vzgojitelji v vrtcih, ki so bili brez pedagoško-psihološkega dodatnega usposabljanja in treninga o kriterijih za nominiranje predšolskih nadarjenih otrok precenjevali sposobnosti in spretnosti tistih otrok, ki so v vzgojnem procesu poželi njihovo odobravanje in hkrati z večjo verjetnostjo nominirali višji odstotek zmerno kot skrajno visoko nadarjenih predšolskih otrok.

Avtorica Tihelj (2003, str. 508-510) pravi, da ni težko odkriti izjemno nadarjenih otrok, veliko težje je gojiti njihove posebne sposobnosti in se ustrezno odzvati na njihove potrebe. V svoji raziskavi ugotavlja, da bolj izobražene vzgojiteljice podajajo večje vzpodbude potencialom nadarjenih otrok ter so bolj zagnane pri dejavnostih za razvijanje potenciala zaradi boljšega poznavanja specifičnih potreb teh otrok.

Nezanemarljiva pri izvedbi sta tudi interes vzgojitelja za delo z nadarjenimi otroki ter zanimanje za gibalno področje in motoriko, ki sta po navadi odraz življenskega sloga pedagoškega delavca (skriti kurikulum). Tudi zato je bistvenega pomena promovirati gibanje, šport in zdrav življenjski slog tako na nacionalnem, kot na nivoju zavoda - med zaposlenimi ter tudi med starši.

Kompetentni vzgojitelj, ki se bo na svojem področju čutil močnega, bo v podporo prepoznanim talentiranim otrokom (ter ostalim zainetersiranim), bolj verjetno organiziral še dodatne ali celo popoldanske ekstrakurikularne aktivnosti (npr. planinski krožek, športno plezanje), ki bodo nadgrajevale dejavnosti rednega programa in zagotovo omogočile vključenim otrokom znaten doprinos njihovim sposobnostim.

B. SREDSTVA SPODBUDNEGA OKOLJA

Ob vedno večjem zavedanju o pomembnosti gibalnega področja v prvih letih otrokovega življenja, so v zadnjem času v slovenskih vrtcih opazni premiki v pozitivno smer glede opremljenosti prostorov in zunanjih površin z različnimi igrali, plezali in ostalimi športnimi

rekviziti, ki so za uspešno izvajanje zahtevnejših gibalnih dejavnosti v predšolskem obdobju nepogrešljivi.
Vzgojitelj mora imeti za uspešno nadgrajevanje gibalnih spretnosti na voljo širok nabor pripomočkov in opreme, ki se je lahko pri svojem delu poslužuje. Tako zadosti potrebam tudi tistih najzahtevnejših otrok, ki zaradi svojih visokih potencialov potrebujejo še dodatne vzpodbude in izzive.
Na voljo je kar nekaj motoričnih testov in check-list, s katerimi si pedagoški strokovni delavci lahko pomagamo pri prepoznavanju oziroma identifikaciji nadarjenosti na motoričnem področju – uporabimo lahko kvalitativni ali kvantitativno tehniko. Za bolj relevantne rezultate je priporočljivo uporabiti več različnih pristopov. Res pa je, da za testiranje predšolskih otrok na splošno velja, da je to izjemno zahtevno delo, saj otroci v najzgodnejšem otroštvu še niso sposobni reševati gibalnih nalog po standardiziranem vzorcu, večji je tudi emocionalni in psihološki vpliv na rezultate v posamezni situaciji. Zato je pomembno, da je opazovalec oseba, ki jo otrok dobro pozna, da so testne naloge v obliki igre ter da obravnava poteka kontinuirano prek daljšega časovnega obdobja.
Za uspešno delo z vsemi otroki, še posebej pa s talentiranimi, je izrednega pomena prostor, v katerem se dejavnosti odvijajo. Otroci se morajo počutiti varni, sproščeni in motivirani – res je, da pri nadarjenih otrocih večjo vlogo igra notranja motivacija, vendar so tudi zunanje spodbude nezanemarljive. V idealnih razmerah ima vrtec na voljo lastno telovadnico s primerno opremo in rekviziti, vendar pa se lahko marsikatere gibalne aktivnosti odvijejo tudi znotraj večnamenskega prostora ali celo igralnice, če je le ta dovolj prostorna in svetla. Vsekakor pa ne smemo pozabiti bivanja in dejavnosti na prostem, v naravnem okolju, kjer pride otrokova motorična in gibalna ustvarjalnost še najbolj do izraza, še posebej, če je teren zahtevnejši, npr. gozdna strmina. Tam lahko otroci iščejo lastne gibalne rešitve za dodeljene naloge, prečenje naravnih ovir in poligonov. Vsakodnevno bivanje v gozdu stimulira vse otrokove zaznave in je na splošno idealen prostor za izvajanje ali nadgrajevanje vseh dejavnosti, ne samo gibalnih.
Prehrana je pomemben dejavnik dobrega počutja in vzdržljivega imunskega sistema vseh, pri otrocih pa moramo biti na ta dejavnik še posebej pozorni. V Sloveniji imamo v predšolskem sistemu odlično organiziran prehranski režim, z vključenimi štirimi obroki (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica), ki sledijo sodobnim prehransko-zdravstvenim smernicam in jih oblikuje strokovnjak s področja, ki je zaposlen v zavodu. V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo zaužito hrano porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le, da otrok jé dovolj, ampak predvsem da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Prehranske potrebe otrok se v času rasti in razvoja spreminjajo. Razvoj telesa je najhitrejši v začetku življenja, nekoliko se upočasni sredi otroštva, in spet okrepi v času pubertete, nakar se ustali. Prav zaradi pospešene rasti, pa tudi zaradi večje vsakodnevne aktivnosti, otroci potrebujejo relativno veliko energije glede na svojo velikost. Da zadostimo vsem potrebam po makro in mikrohranilih, otrokom v prvi vrsti ponujamo s hranili bogata živila, ki naj bodo čim bolj raznolika. Otroci potrebujejo precejšen delež zdravih maščob in ogljikovih hidratov, da zadostijo dnevnim energijskim potrebam, hkrati pa dovoljšen vnos beljakovin, vitaminov in mineralov, ki podpirajo njihovo hitro rast in razvoj. 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.
Poleg že naštetih sredstev, je pri motorično nadarjenih predšolskih otrocih pomemben dejavnik spodbudnega okolja tudi oblikovanje manjših delovnih skupin ter individualno delo s talentiranim otrokom. Pri oblikovanju skupin ali parov za izvajanje gibalnih nalog, mora biti vzgojitelj pozoren na ustrezen »sparing« oziroma kombinacije otrok, ki so si sorodni po lastnostih in zmožnostih, da ne prihaja do prevelikih razlik in/ali primerjav pri dosežkih, ki lahko potencialno negativno vplivajo tako na nadarjene otroke (skrivajo znanje in sposobnosti, da bi se lažje vklopili in bili sprejeti), kot tudi na otroke, ki imajo morda na določenem področju deficit (občutek nezadostnosti, manjvrednosti). O individualnem delu s posameznim otrokom bo več povedanega v naslednjem poglavju.

C. SODELOVANJE

Za uspešno obravnavo in delo z motorično talentiranimi otroki je ključno, da je vzpostavljeno dobro sodelovanje in povezanost med vsemi akterji iz otrokove primarne in sekundarne okolice v povezavi s strokovnjaki s področja.
Videmšek in Pišot (2007, str. 301) opisujeta nekatere načine sodelovanja s poudarkom na sodelovanju vzgojitelja s športnim pedagogom, ki za posameznega otroka skupaj pripravita letni načrt dela glede na njegove sposobnosti, znanja, značilnosti in posebnosti. Določeno število ur odvodita skupaj – to je omogočeno v Mestni občini Ljubljana, ki za svoje vrtce tak program in način dela s športnimi pedagogi subvencionira, vendar le ta otroke iz druge starostne skupine (3 – 6 let).
Sodelovanje s športnimi društvi, ki nudijo obogatitvene programe je k sreči postalo norma delovanja slovenskih vrtcev in ravno tu močno profitirajo motorično talentirani otroci, saj gre v večini primerov za z gibanjem povezane dejavnosti. Nekaj je popoldanskih programov, ki se odvijajo v prostorih vrtca (npr. karate, ritmična gimnastika ipd.), spet drugi pa so v sklopu rednega programa (npr. dopoldanski tečaji drsanja in plavanja) ter športno obarvani večdnevni tabori, letovanja s plavanjem in zimovanja s tečajem smučanja.
Najverjetneje najpomebnejši element v procesu dela s talentiranim otrokom, so seveda njegovi starši ali skrbniki. Ti so v prvi vrsti odgovorni zanj, najbolje ga poznajo in njihovo mnenje ter uvid sta neprecenljiva pri načrtovanju. V nekaterih primerih starši že sami prepoznajo talent in s tem seznanijo pedagoške delavce, večkrat pa gre za obraten primer, ko se z izstopajočimi posebnostmi otroka seznani starše. Tu je potrebna dobršna mera previdnosti in seveda strokovnosti, saj presenetljivo niso ravno vsi starši navdušeni nad dejstvom, da je njihov otrok drugačen, čeprav gre za pozitivno odstopanje od povprečja. Vedno je dobro, da je vključena tudi svetovalna služba s specialnim pedagogom in/ali psihologom, ki lahko novico osvetli še iz drugačnega zornega kota. Starše je potrebno seznaniti z načinom dela, ki ga je in bo njihov otrok deležen v vrtcu, jih motivirati za lastno aktivnost pri razvijanju potencialov ter jih usmeriti k nadgradnji tega procesa tudi v povezavi z zunanjimi strokovnjaki. Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003, str. 52) se strinjajo, da je pomemben dosežek današnje družbe športna vzgoja v smeri starši-otrok (oziroma družina-otrok), kjer so tudi starši v vlogi vaditelja, ki obenem, ko izvajajo gibalne dejavnosti z otrokom, vadijo tudi zase in so s tem pozitiven zgled.
Znotraj posameznega zavoda je izrednega pomena socialna klima, dobri odnosi, ki vladajo med zaposlenimi ter med vodstvom in zaposlenimi. Sodelavci imajo velikokrat znanja in izkušnje,

ki so nam lahko v velikansko pomoč, ko pride do otrok, ki imajo posebne ali večje potrebe in je uspešno delo z njimi zahtevnejše. Predvsem svetovalne službe so lahko neusahljiv vir informacij o načinih dela, didaktičnih pripomočkih in odzivih na specifične situacije. Pri tem pa ne smemo pozabiti na vlogo vodstva, ki s spodbujanjem izobraževanja strokovnih delavcev, razumevanjem potreb zaposlenih in otrok ter s finančnimi vložki v opremo, pripomočke in obogatitvene programe omogoča in zvišuje raven uspešnosti pri delu z nadarjenimi otroki.

4. SKLEP

Nacionalni predšolski sistem v naši državi omogoča prepoznavanje in delo z motorično nadarjenimi otroki, veliko pa je na tem področju še vedno odvisno od posameznega vzgojitelja, njegove izobrazbe, kompetenc in interesa ter od zavoda znotraj katerega deluje. V javnosti občasno še zasledimo mnenje, da se nadarjenost pokaže sama od sebe ter da jo je sposoben opaziti malodane vsak - raziskave pa kažejo, da je odkritih zgolj okoli 30 odstotkov motorično zelo nadarjenih otrok. Velika verjetnost je, da bo zanemarjanje gibanja in razvoja motorike otrok, ki na tem področju kažejo jasne sposobnosti, vplivalo na vsa področja splošnega razvoja otrok – telesnega, čustvenega in učnega (Sutherland, 2015, str. 65).

Potrebujemo visoko izobražene pedagoške delavce s specifičnimi znanji o talentiranosti, njenem odkrivanju in prepoznavanju ter nadaljnjem delu s tovrstnimi otroki. Znanja bi morali pridobiti že v okviru rednega študija z nadgradnjo na naknadnih obveznih usposabljanjih, saj se ne gre zanašati le na nekaj redkih posameznih vzgojiteljev, ki so s samoizobraževanjem dosegli zadovoljiv nivo znanja s spodročja nadarjenosti otrok v predšolski dobi.

Pomemben dejavnik okolja so starši, saj podatki nekaterih raziskav, ki so preučevale vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok kažejo, da starši z višjo stopnjo izobrazbe in višjimi dohodki v večji meri skrbijo za otrokovo športno aktivnost – otroci, ki imajo gibalno aktivne starše in z njimi aktivno preživljajo prosti čas, so nasplošno športno bolj aktivni (Videmšek in Pišot, 2007, str. 295). Ravno zato je še bolj smiselno, da se v okviru institucionalnega varstva oziroma predšolskih ustanov uveljavijo optimalni pogoji za ustvarjanje vzpodbudnega okolja motorično talentiranim otrokom, saj imajo do vrtca pravico vsi otroci, pedagoški delavci pa imamo nalogo zagotoviti tem otrokom pozitivni razvoj, za katerega potrebujejo čas, motivacijo, podporo in strokovnen pristop.

LITERATURA IN VIRI

[1] Blažič, L. in Turk, M. (1994). *Odkrivanje otrok s posebnimi potrebami v vrtcu*. V M. Blažič (ur.), Nadarjeni: stanje, problematika, razvojne možnosti (str. 141–147). Novo mesto: Pedagoška obzorja.

[2] Čakš, D. (2012). *Možnosti za gibalne dejavnosti motorično nadarjenih otrok v vrtcu*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

[3] Ferbežer, I. (2002). Celovitost nadarjenosti. Nova Gorica: Educa.

[4] Ferbežer, I., Težak, S. in Korez, I. (2008). Nadarjeni otroci. Radovljica: Didakta.

[5] Kremžar, B. (1989). *Motorika predšolskega otroka – telesna in zdravstvena vzgoja, motorično učenje*. V B. Brumen (ur.), P. Praper (ur.) in D. Rajtmajer (ur.), Zbornik referatov in prispevkov o predšolski vzgoji (str. 113-119). Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

[6] Piirto, J. (2007). *Talented children and adults: their development and education*. Waco. Texas: Prufrock press inc.

[7] Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega ststusa otroka*. Koper: Založba Annales. Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

[8] Videmšek, M., Berdajs, P. In Karpljuk, D. (2003) *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[9] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[10] Sutherland, M. (2015). *Nadarjeni v zgodnjem otroštvu: dejavnosti za otroke stare od 3 do 6 let*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[11] Štemberger, V. in Filipčič T. (2014). *Nadarjeni učenci na področju športa v šolskem sistemu.* V M. Juriševič (ur.), Spodbudno učno oklje:ideje za delo z nadarjenimi v osnovni šoli, (str. 241-249). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, pedagoška fakulteta.

[12] Tihelj, V. (2003). *Spodbujanje mlajših potencialno nadarjenih otrok v vrtcu*. V M. Blažič (ur.), Nadarjeni – izkoriščen ali prezrt potencial (str. 505–507). Novo mesto: Slovensko združenje za nadarjene.

[13] Željeznov Seničar, M. (ur.), (2016). *Nadarjeni in talentirani predšolski otrok*: zbornik / IX. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih. Ljubljana: MiB EDU, izobraževalni zavod.

Nataša Plevnik.

PESEM IN GIB PRI POUKU SLOVENSKE KNJIŽEVNOSTI V 6. RAZREDU

POVZETEK:
Želja vsakega učitelja je, da pri učencu vzpostavi notranjo motivacijo za učno delo. Sodobne nevrološke in kognitivne znanosti, medicina in pedagogika so v zadnjih desetletjih prišle do novih ugotovitev. Predvsem izpostavljajo dejstvo, da se učenci raje in bolje učijo skozi igro in gibanje. Z gibanjem se zvišuje pri učencu raven hormona dopamina in v takšnem stanju je učenec notranje motiviran za učenje. Gibanje ima tudi širši vpliv, saj deluje na vseh šest področij otrokovega razvoja – osebnostni, kognitivni, motorični, telesni, socialni in čustveni razvoj.
Na teh dognanjih gradi nova smer v pedagoški praksi. To je FIT pedagogika. V pedagoško delo prinaša drugačne strategije poučevanja. V jedro učnega procesa postavlja učenje v gibanju in igri. Učenec se uči skozi kakršnokoli obliko krčenja mišic. Pri tem razvija sodelovalno učenje, osebnostni pristop, kritično razmišljanje in medvrstniško povezovanje.
V svojem prispevku predstavljam primer iz pedagoške prakse. Šestošolci so pri pouku slovenske književnosti zaznavali in doživljali vsebino pesmi Daneta Zajca z naslovom Čarovnik skozi strategijo FIT pedagogike. Pri tem so iz sedečega načina učenja prehajali v gibalne dejavnosti, ki so krepile njihovo razmišljanje in učenje. Zaznavanje pesmi je bilo poglobljeno, kar je glavni cilj poučevanja slovenske književnosti.

KLJUČNE BESEDE: FIT pedagogika, osnovna šola, pouk slovenske književnosti, doživljanje pesmi v gibanju.

A POEM AND A MOVEMENT AT SLOVENIAN LITERATURE TEACHING IN THE 6TH CLASS

ABSTRACT:
A desire of every teacher is to establish in the pupil an internal motivation for teaching. Modern neurological and cognitive sciences, medicine and pedagogy have come to the new findings in recent decades. Above all, they highlight the fact that pupils prefer and learn better through a play and a movement. With movement, the level of dopamine hormone increases in the pupils and in such a condition they are internal motivated to learn. Movement has also a broader impact, as it operates in all six areas of the child's development - personal, cognitive, motor, physical, social and emotional development.

These findings build a new direction in pedagogical practice. It's FIT pedagogy. It brings different teaching strategies into teaching. It places learning in motion and play at the core of the learning process. The pupils learn through any form of muscle contraction. In doing so, they develop collaborative learning, a personality approach, critical thinking and peer interaction.
In my paper I present an example from pedagogical practice. Sixth grade pupils were able to detect and experience the content of Dane Zajc's poem entitled The Wizard, through the FIT pedagogy strategy in Slovene literature. In doing so, they moved from sitting learning to movement activities that enhanced their thinking and learning. The perception of the poem has been deeper, which is the main goal of teaching Slovene literature.

KEYWORDS: FIT pedagogy, primary school, teaching Slovene literature, experiencing poems in movement.

1. UVOD

Sodoben način življenja celotno družbo postavlja pred nov izziv. Zaradi nezdravega načina življenja se vse več mladih spopada s preveliko telesno težo ter nemotiviranostjo za vsakršno obliko dela – telesnega ali umskega. To dokazujejo številne raziskave zdravstvenih inštitucij, kot tudi sledenju rezultatov športno-vzgojnega kartona v šolstvu.
Najmočnejši vpliv na otroka ima njegova primarna družina. Če družina razvija oz. živi zdrav slog življenja, je velika verjetnost, da se bo otrok tudi v odrasli dobi ukvarjal s športom oz. se gibal v naravi, zdravo prehranjeval in skrbel za svoj telesni in duhovi razvoj.
Sledi obdobje šolanja. Šola ima poslanstvo, da posreduje znanje in vzgaja. Nadgrajuje vrednote družine oz. privzgaja vse tisto, česar primarna družina ni zmogla, znala ali zaradi katerega koli drugega vzroka ni opravila. V času šolanja obiskuje otrok določen učni program z določenim številom ur in določenimi vsebinami, ki jih prinašajo učni načrti.
Tudi sami učitelji ugotavljamo, da je pouk naravnan na sedenje. Učenci velik del dopoldneva presedijo v šolskih klopeh, poslušajo, berejo, pišejo, rešujejo delovne liste ali naloge v delovnih zvezki. Dve ali tri uri športa sta pri tem le skromna oblika gibanja, ki razbijeta to utečenost dela.

2. POUK SLOVENSKE KNJIŽEVNOSTI IN GIBANJE

V pedagoški vnemi, da omogočimo učencem zdrav telesni in duhovni razvoj, smo učitelji veseli vsakršnih novih učnih strategij, ki pomagajo tako učencem kot učiteljem iskati takšne poti učenja, da razvijamo vsa področja človekove osebnosti. To so osebnostni, kognitivni, motorični, telesni, socialni in čustveni razvoj človeka. In FIT pedagogika je prinaša drugačen pristop pri poučevanju. Razvija takšne strategije poučevanja, skozi katere se učenci učijo v gibanju.
Tudi sama sem se kot učiteljica, ki že več kot 20 let poučujem slovenščino v osnovni šoli, začela spraševati, kako obogatiti pouk slovenščine v smeri gibanja. Že narava predmeta je takšna, da učenci veliko časa sedijo, ko berejo, pišejo besedila ali rešujejo naloge v delovnem zvezku oz. na delovnem listu. Pričela sem razmišljati, kje pri pouku slovenščine lahko uporabljam FIT strategijo dela.
Učni načrt za slovenščino prinaša cilje, vsebine in standarde za poučevanje slovenskega jezika in književnosti. Pouk književnosti omogoča učitelju, da izvaja različne didaktične metode doživljanja in spoznavanja značilnosti umetnostnih besedil. Kje najdemo gibanje? Medtem ko so pripovedna dela povezana s poglobljenim branjem, ne gre drugače, kot da izvajamo veliko sedečega dela. Še vedno se lahko poslužujemo FIT pedagogike s kratkimi gibalnimi vajami za motivacijo branja in demonstracijo elementov iz besedila.
Najbolj gibalna so dramska dela. Učenci pripravijo prizore, ki jih odigrajo oz. dramatizirajo. To delajo zelo radi. Žal dramatizacije vzamejo zelo veliko časa in učitelji to zvrst književnosti potisnemo v čas interesne dejavnosti, izbirnega predmeta ali preprosto v čas po pouku.
Tretja zvrst leposlovja tj. pesništvo se mi je za začetek zdela najbolj primerna, da poskusim s FIT strategijo. Pri pesništvu oz. pri obravnavi pesmi je čas pedagoškega dela krajši, vsebinski sklopi so manj obsežni, zato sem se odločila, da poskusim s pesmijo.
Kaj določa učni načrt za slovenščino pri obravnavi pesništva za 6. razred osnovne šole? Navedimo cilje iz učnega načrta za slovenščino, ki so bili za izhodišče pri pripravi obravnave pesniškega besedila s FIT strategijo pedagoškega dela. "Učenec z glasnim branjem zvočno

sooblikuje besedilno stvarnost, zaznava ritem pesmi in ga povezuje z besedilno stvarnostjo, prepoznava menjavanje ritma zaradi sprememb razpoloženja, doživlja razliko med hitrim in počasnim ritmom ter opazuje svoje čustvene odzive na menjavo ritma. Ob vsem tem učenec razločno in doživeto glasno bere/recitira/deklamira pesemska besedila in pri tem upošteva elemente govorne interpretacije (hitrost govora, register, intonacijo, barvo glasu ter členitev besedila s premori)." (Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina, 2018: str. 27)
Ob tem moramo upoštevati tudi naslednje standarde znanja. "Učenec zazna in doživlja pesem. To pokaže tako, da s posebej oblikovano govorico ponazori razpoloženje pesmi in pesem doživeto recitira." (Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina, 2018: str. 56)
Na podlagi ciljev in standardov znanja učitelj poišče vsebino učne ure in zastavi pedagoško delo. K temu sem se odločila dodati elemente FIT strategije in učenci so se ukvarjali s pesmijo na malo drugačen način – z več gibanja, kot to delamo običajno.

3. PREDSTAVITEV UČNE URE

A. UVODNA MOTIVACIJA

Učenci v šestem razredu imajo že določeno predznanje o pesništvu. Na začetku ure preverimo predznanje. Na lističe napišejo pojme, ki jih o pesmih že poznajo. Dobimo nabor različnih ključnih besed (pesnik, pesnica, ilustrator, ilustratorka, rima, kitica, naslovi pesmi …). Vse to prinesejo v krog in polagajo liste v smiselne skupine. Če se pojmi ponovijo, polagamo lističe preko. Otroci iz sedečega položaja pridejo v sprednji del učilnice in polagajo liste v smiselne sklope. To je uvodni del FIT strategije.
Sledi drugi korak pedagoškega dela. Naredimo še eno kratko gibalno učenje. Učenci so še vedno stoječi v sprednjem delu učilnice. Pogovorimo se o kiticah in verzih in rimanih besedah. Učenci v dvojicah iščejo rimane besede. Razporedijo se po učilnici. Stojijo in se držijo za roke ali za ramena ter v gibanju govorijo rime. Vsaka dvojica predstavi svoje rimane besede in gibe ob njih.

B. SPOZNAVANJE VSEBINE PESMI DANETA ZAJCA ČAROVNIK SKOZI FIT STRATEGIJE

Sledi napoved branja pesmi in samo branje pesmi. Učenci se zberejo v krog, razdelim liste z besedilom tj. pesmijo Daneta Zajca Čarovnik. Učenci stojijo v krogu z besedilom v roki in tiho berejo pesem. Pričnemo s počasno hojo po krogu in učenci ponovno glasno berejo pesem. Pri pesmih je zelo dobrodošlo dejstvo, da imajo svoj ritem, po katerem se lahko s hojo gibljemo. Če je pesem živahnejša, lahko dodamo različne poskoke ali poudarke z nogami.
Tokrat smo obravnavali pesem Čarovnik, ki jo je napisal Dane Zajc. Pesem je napisana v obliki izštevanke oz. ponavlja verz "pa narobe", pri čemer smo lahko nakazovali nihanje s telesom. Ob koncu pesmi se zgodi še prelom ritma, kar se tudi lahko nakaže z načinom gibanja.
Učiteljeva naloga je, da izbira besedila, v katerih že v naprej vidi določeno gibalno dogajanje. Zelo pomembo je, da si učitelji oblikujemo kvalitetno pripravo na pouk, ki ni samo vsebinsko zanimiva ampak tudi metodično. Zato je potrebno, da učitelj neprestano skrbi za svoj strokovni razvoj in osebnostni napredek.
Sledi glavni del učne ure. Učenci se razdelijo v dve skupini. V razredu imamo 11 učencev, zato sta dve skupini smiselni. Če bi bilo učencev več, bi bilo število skupin drugačno. Nato učenci skupaj razmislijo, kako bi prikazali – interpretirali posamezne verze oz. tematske sklope v pesmi.

Vsaka skupina predstavi svoj način izražanja vsebine pesmi. Nato se skupaj pogovorimo, kateri gibalni elementi so bili najbolj posebni, zanimivi, drugačni …
Predvsem smo pozorni na nekatere sklope:

- čarovnikovo čaranje poteka v obliki nihanja (naredi nekaj in nato spremeni nazaj),
- razgrajače pomiri,
- umazan – čist,
- raketa in satelit,
- iz komarjevega rilca naredi slona,
- odplavaš v Afriko, odpihne te na Mars in na sonce.

Poskusimo jih ponovno odigrati. Da učenci lažje združijo gib in govor, projiciramo pesem na tablo. Učenci se iz skupin razdelijo v dvojice. Vsaka dvojica v sredini kroga predstavi gibanje v pesmi. Ostali sedijo v polkrogu in opazujejo gibanje dvojic, povedo svoje mnenje (vrednotijo predstavitev).
Sledi zaključni del učne ure. Na koncu povabim še koga, ki bi sam želel v gibanju predstaviti pesem. Tokrat uporabljam navodilo, da pesem interpretira z mimiko in gestami. Poudarim, da je pozoren/na na hitrost govora, višino oz. nižino glasu, na glasnost in ritem. V mislih učitelj že pripravlja začetek naslednje šolske ure. Tam, kjer smo končali, pričnemo pri naslednji uri.

C. KAKO BOMO UPORABILI NOVO ZNANJE OZ. VEŠČINE

Učenci so se v našem primeru urili v doživetem recitiranju pesmi, ki so ga podkrepili s telesno govorico (gestami in mimiko), da so še bolje izrazili razpoloženje pesmi. Ostale standarde znanja bomo obravnavali v drugih šolskih urah. Lahko zatrdimo, da se tudi pri ostalih standardih znanja nakazujejo dejavnosti FIT pedagogike, ki jih je možno vključiti v didaktični potek šolske ure.
Učenci se s strategijo FIT pedagogike urijo v interpretaciji pesmi, spoznavajo veščino lažje zapomnitve besedila, ga doživeto recitirati in prosto deklamirati na pamet, kar jim koristi pri pripravi in izvedbi različnih govornih nastopov. Ob tem bo tudi učenčevo zaznavanje in doživljanje pesmi bolj poglobljeno. To je glavni cilj poučevanja književnosti.
Govorno nastopanje je človekova dejavnost, s katero se srečujejo mnogi poklici. Učence ozaveščamo, da je javni nastop pred občinstvom pomemben del naše poklicne poti. Pri delu z ljudmi smo pogosto v položajih, ko jim moramo kaj predstaviti, jim o čem poročati, jih o čem obvestiti. Retorika nas uči, da je govor, ki je podkrepljen z ustreznimi gibi, mimiko in premiki telesa uspešnejši.

4. SKLEP

V prispevku je prikazan primer iz prakse, kako lahko združujemo elemente pedagoškega dela pri slovenščini s FIT strategijami. Šestošolci so pri obravnavi pesmi Daneta Zajca Čarovnik zaznavali in doživljali vsebino pesmi in to izrazili z gibanjem. S takšnim načinom didaktičnega dela smo razvijali in krepili vseh šest področij razvoja človeka - osebnostni, kognitivni, motorični, telesni, socialni in čustveni razvoj človeka. Pri pouku slovenščine smo učence premaknili iz sedečega načina učenja v gibanje.

ZAHVALA

Zahvaljujem se ge. ravnateljici Roziki Vodopivec, sodelavkam v kabinetu za vzpodbudo pri odločitvi za pisanje prispevka in ge. Marijani Zobarič.

LITERATURA IN VIRI

[1] UČNI NAČRT. Program osnovna šola. Slovenščina, posodobljena izdaja (2018). Člani predmetne komisije, avtorji posodobljenega učnega načrta Mojca Poznanovič Jezeršek et al. Elektronska knjiga. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Privzeto: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/os/prenovljeni.

[2] NOVI SVET IZ BESED, berilo za 6. razred osnovne šole (2016). Milena Mileva Blažić et al. Ljubljana: Rokus Klett.

[3] KONDA, Barbara (2019). Fit učenje za fit otroke. https://www.fitinternational-conference.si/index.php/sl/congress-organisation/fit-pedagogika (29. 10. 2019).

[4] VOGLAR, Vida (2019). Zakaj je gibanje pri otrocih tako pomembno. Privzeto: https://govori.se/zanimivosti/zakaj-je-gibanje-pri-otrocih-tako-pomembno (29. 10. 2019).

PRILOGA 1

DANE ZAJC - ČAROVNIK

Rad bi vas peljal k čarovniku,
znanstveniku in izumitelju,
ki iz lenuhov pridne dela.
Pa narobe.
Ki razgrajače zmeraj pomiri.
Pa narobe.
Zvečer umazan, zjutraj čist kot zimska luna.
Pa narobe.
Iz cvekov petice naredi.
Pa narobe.
Iz starega kolovrata rakete izdeluje.
Pa narobe.
Ki mišjo dlako v mačko spremeni.
Pa narobe.
Ki iz komarjevega rilca slona naredi.
Pa narobe.
Iz počenega piskra sestavi satelit.
Pa narobe.
Na kanarčkovem peresu boš odplaval v Afriko.
Pa nazaj.
V orehovi luščini odpihne te na Mars.
Pa na sonce.
Samo njegov naslov sem zgubil.
Naslov čarovnika.
In zdaj ga iščem, iščem dan na dan.
Pa zaman.

(Dane Zajc, Čarovnik. NOVI SVET IZ BESED, berilo za 6. razred osnovne šole, 2016.)

Polonca Počivalšek

GIBAM – POMAGAM

POVZETEK

Na naši šoli smo že drugič izvedli medgeneracijski dobrodelni športni dan z naslovom Gibam – pomagam. Športni dan je potekal maja v okolici dvorca Novo Celje, kjer so se učencem in učiteljem matične in podružnične šole pridružili starši. Najprej nas je v uvodni del popeljal naš šolski bend, v gibanje so nas postopno popeljali še plesalci plesnih krožkov ter folkloristi. Sledilo je skupinsko ogrevanje. Nato so se učenci po urniku udeležili teka skupaj s starši, ki so s plačilom startnine prispevali v Šolski sklad. Učitelji športne vzgoje so pripravili spretnostni poligon, kjer so se lahko vsi preizkusili v različnih preprekah. Ker smo v goste povabili tudi predstavnike Centra za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline, so si lahko vsi udeleženci v prostem času izmerili krvni tlak ter sladkor v krvi. Za zdravo prehrano so poskrbele kuharice šolske kuhinje, ki so pripravile zdrave prigrizke. Na voljo je bilo sadje ter voda. Za popoln zaključek sončnega aktivnega dne pa so poskrbeli učenci osmih in devetih razredov, ki so na nogometni tekmi na igrišču v Dobriši vasi premagali starše. Skupaj smo z gibanjem, humanitarnostjo in druženjem preživeli nepozabno sobotno dopoldne.

KLJUČNE BESEDE: športni dan, medgeneracijsko druženje, dobrodelnost, tek, poligon, zdravje.

I MOVE – I HELP

ABSTRACT

For the second time at our school we carried out an intergenerational humanitarian sports day called I move - I help. The sports day was held in May in the surroundings of the Novo Celje mansion, where parents joined pupils and teachers of the central and subsidiary school. First of all, our school band took us to the introductory part, and we were gradually introduced to the dance club dancers and folklorists. The group heating followed. Afterwards, the pupils together with their parents took part in running, before that they contributed to the School Fund by paying the entrance fee. The physical education teachers prepared a skills range, where everyone could test himself/herself in defeating different obstacles. Because we also invited some representatives of the Health promotion center Spodnje Savinjske doline, all the participants could measure their blood pressure and blood sugar for free. Some healthy diet was provided by the school kitchen chefs who prepared healthy snacks. Fruit and water were available. The completion of the sunny day was ensured by our eighth and ninth graders, who beat their parents at the football match at the playground in Dobriša vas. We spent an unforgettable Saturday morning together with the movement, humanitarianism and socialising.

KEYWORDS: sports day, intergenerational socialising, humanitarianism, running, skills range, health.

1. UVOD

Kako v enem dogodku združiti gibanje, medgeneracijsko povezovanje in dobrodelnost, smo se spraševali na naši šoli. In uspelo nam je. V preteklih dveh šolskih letih smo takšen dan organizirali na naši šoli. Poimenovali smo ga Gibam – pomagam (slika1).



SLIKA 1: Logotip akcije Gibam – pomagam

2. GIBANJE, MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE IN DOBRODELNOST

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrst telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (Drev, 2013).

Pri medgeneracijskem povezovanju gre za povezovanje med generacijami. V strokovni literaturi se navadno z oznako medgeneracijsko pojmuje dogodek, kjer se družita dve ali več generacij. Namen medgeneracijskega povezovanja je neformalno učenje, kjer se izmenjujeta znanje in izkušnje, ali druženje.

Slovar slovenskega knjižnega jezika pojmuje dobrodelnost kot opravljanje, izkazovanje dobrih del, dejanj. Ustanovitev in delovanje šolskega sklada opredeljuje 135. člen Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. Šola ustanovi šolski sklad, iz katerega se financirajo dejavnosti, ki niso sestavina izobraževalnega programa, oziroma se ne financirajo iz javnih sredstev, nakup nadstandardne opreme, zviševanje standarda pouka in podobno.

3. ORGANIZACIJA IN POTEK DOGODKA GIBAM – POMAGAM

Organizacija takšnega dogodka zahteva veliko načrtovanja in usklajevanja. Na šoli je bil za to odgovoren ožji organizacijski odbor, v katerem so imeli glavno vlogo poleg ravnateljice še

učitelji športa na šoli. V širšo organizacijsko skupino pa so bili vključeni še pomočnica ravnateljice, predstavniki triad, vodja šolske prehrane ter hišnika.
Ker je ta dogodek organiziran na prostem, smo imeli v obeh primerih tudi rezervni termin v primeru slabega vremena – prvi termin je bil v preteklem šolskem letu 11. maj, rezervni termin 18. maj.
Starše smo povabili na tek z vabilom in organizacijskimi podrobnostmi. Odrasli so bili povabljeni, da prispevajo startnino v višini 3€. Zbrana finančna sredstva smo namenili v Šolski sklad.
Vremenska napoved za soboto, 11. maja 2019, je bila odlična, zato je obveljal prvi termin. Učenci matične in podružnične šole so ta dan normalno prišli v šolo in se z razredniki in sorazredniki pogovorili o poteku dneva ter si privoščili malico. Sledil je odhod proti dvorcu Novo Celje. Trjani so imeli organiziran avtobusni prevoz, z učenci matične šole pa smo se do dvorca, ki je od šole oddaljen približno en kilometer, odpravili peš. Na samem kraju dogajanja so se nam pridružili starši in ob devetih se je začelo. Najprej nas je v uvodni del popeljal šolski bend (slika 2).



SLIKA 2: Šolski bend

Predstavili so se plesalci plesnih krožkov ter folkloristi (slika 3).



SLIKA 3: Nastop plesalcev in folkloristov

Sledilo je skupinsko ogrevanje, da smo bili vsi pripravljeni na naslednje podvige. Učenci so se skupaj s starši in učitelji po urniku udeležili teka ob začetni vzpodbudi plesalk in plesalcev plesnega krožka (slika 4 in 5).



SLIKA 4: Start teka



SLIKA 5: Tek

Vsi so se lahko preizkusili tudi v spretnostnem poligonu (slika 6), kjer so učitelji športa pripravili različne prepreke v parku dvorca Novo Celje.



SLIKA 6: Spretnostni poligon

Ker smo v goste povabili tudi predstavnike Centra za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline, so si lahko vsi udeleženci v prostem času izmerili tlak ter sladkor v krvi in opravili 6-minutni test telesne zmogljivosti.



SLIKA7: Center za krepitev zdravja

Za zdravo prehrano so poskrbele kuharice šolske kuhinje, ki so pripravile pecivo iz ajdove kaše in energijske ploščice z ovsenimi kosmiči in suhim sadjem. Skozi celotno dogajanje je bilo na voljo sadje ter voda.

Za popoln zaključek sončnega aktivnega dne so poskrbeli učenci osmih in devetih razredov, ki so na nogometni tekmi na igrišču v Dobriši vasi premagali starše (slika 8).



SLIKA 8: Nogometna tekma med učenci in starši

4. SKLEP

Vsi udeleženci smo z gibanjem, dobrodelnostjo in druženjem preživeli nepozabno sobotno dopoldne. Po izvedbi takšnega dneva smo vsi polni pozitivnih občutkov, da smo naredili nekaj zase, se družili in prispevali v šolski sklad, zato smo se odločili, da bo takšno druženje postalo tradicionalno.

ZAHVALA

Za fotografije se zahvaljujem Maji Pauković.

LITERATURA IN VIRI

[1] Drev, A. (2013). *Gibanje - telesno dejavni vsak dan*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s http://www.ivz.si

[2] Hozjan, T. (2010). Aktualne dejavnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja v Sloveniji. *Andragoška Spoznanja, 16*(4), 45-52. Pridobljeno s https://doi.org/10.4312/as.16.4.45-52

[3] Ličen, N. (2006). *Uvod v izobraževanje odraslih: izobraževanje odraslih med moderno in postmoderno*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko.

Barbara Pogačar

OBČUTEK VARNOSTI V ŠOLSKEM OKOLJU ZA OTROKE Z AVTIZMOM

POVZETEK

Velik izziv v mojem dosedanjem delu z otroki s posebnimi potrebami so mi predstavljali ravno učenci z avtizmom. Ti učenci so navajeni na rutino, navade in nespremenjene vzorce. Težijo k načrtovanju in stalnem nadzoru nad dogajanjem, saj se pri tem počutijo varni.

Učenci z avtizmom so skupina, ki je na tem področju še posebno ranljiva. Zato je pomembno, da jim naredimo lepši vsakdan v šolskem okolju, za kar pa je potrebno začeti graditi že ob vstopu v šolo. Pridobiti moramo njihovo zaupanje, jim zagotoviti občutek varnosti v šolskem okolju, da lahko nato gradimo na učnem sistemu.

Za varno šolsko okolje pa smo odgovorni vsi, ki smo vpleteni v ta sistem. V veliki meri smo to učitelji, ki največ časa preživimo z učencem. Zato sem se odločila, da vam v tem članku predstavim ideje, pripomočke, strategije, kako doseči pri učencu občutek varnosti, sprejetosti.

KLJUČNE BESEDE: otroci s posebnimi potrebami, šola, varnost.

A SENSE OF SAFETY IN THE SCHOOL ENVIRONMENT FOR CHILDREN WITH AUTISM

SUMMARY

A major challenge in my work with children with special needs was exactly the disciples of autism. These pupils are accustomed to routines, habits and unchanged patterns. They tend to design and constant control over the developments, as they feel safe.

Students with autism are a group that is particularly vulnerable in this area. Therefore, it is important to make them more beautiful every day in the school environment, but it is necessary to start building already when entering school. We need to gain their trust, provide them with a sense of safety in the school environment, so that we can build on the learning system.

For the Safe school environment, we are responsible for everyone involved in this system. We are largely the teachers who spend the most time with our pupils. So I decided to provide you with this article to introduce ideas, gadgets, strategies, how to achieve a learner's sense of security, acceptance.

KEYWORDS: children with special needs, school, security.

A. DIDAKTIČNI MATERIAL, DELO IN STRATEGIJE – DOBRA PRAKSA

Slikovni material je tisti, ki omogoča učencem z avtizmom razumevanje. Preko slikovnih opor se lahko izrazijo in tako pokažejo in dokažejo razumevanje, hkrati pa počasi krepijo socialne veščine [1]. Slikovne opore so jim blizu, saj se besedno ne znajo dovolj dobro izražati. Predvsem se to pokaže na čustvenem področju, ko svojih občutkov ne znajo izraziti besedno, ne z mimiko obraza [5]. Navadno se zato pokažejo neprimerni vzorci vedenja, ki se nato odražajo na učnem področju. Ti učenci imajo zaradi tega velikokrat primanjkljaje na posameznih področjih učenja. S tem se pokaže kopica učnih težav, ki jih je vse težje reševati v višjih razredih osnovnošolskega izobraževanja. Zato je res pomembno, da približamo vzgojo in izobraževanje njihovemu svetu.

B. SLIKOVNI URNIK

Kot sem že zgoraj omenila, se pri osebah z avtizmom pojavlja potreba po stalnem nadzoru njihovega dela. Želijo vedeti, kaj bo njihov naslednji korak, kaj bodo morali narediti, kaj jih čaka. Želijo rutino, urnik za celotno dogajanje. V ta namen vedno izdelam slikovni urnik, ki mu učenci sledijo. Urnik omogoča razumevanje, kaj se bo zgodilo, v kakšnem vrstnem redu se bo zgodilo in kdaj bo konec, za vsak dan v tednu. Predvsem pa uporaba urnika vodi k otrokovi samostojnosti. Zelo priporočljivo ga je uporabljati tudi doma, pri popoldanskih aktivnostih, rutini.

C. DEŽURNI UČENEC

Kot že prej omenjeno se varno šolsko okolje ne more graditi samo od sebe. Kot dobra praksa so se pokazala slikovno opredeljena dela, ki jih mora dežurni učenec opraviti. Učenci tako sledijo slikam ter točno vedo, kaj morajo narediti.



SLIKA 1: Primer slikovnega urnika v razredu in slikovnega opravljanja nalog dežurnega učenca v razredu

D. ŠOLSKA PRAVILA

Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi pravilom, ki jih želimo vzpostaviti pri učencih. Ta so tista, ki prikrito vodijo učenca k varnemu šolskemu okolju. Šolska pravila moramo upoštevati vsi, ki smo vpeti v šolsko okolje. Pri njihovem upoštevanju moramo biti dosledni.
Otroci spoznavajo šolska pravila preko posterjev, ki jih imamo na stenah učilnice. Iz posterjev lahko naredimo knjigico, ki je učencem vedno dostopna. Znanje se nato podkrepi še s karticami, ki jih otroci lahko odnesejo domov ter tako obnavljajo željeno obnašanje v šoli.

Izdelek je lahko odlično orodje za vse otroke, še posebno za tiste, ki imajo težave z govorom in otroke z avtizmom, saj jim prikupne ilustracije tudi vizualno predstavijo vsako pravilo obnašanja. Seveda ni potrebno, da smo učitelji, da nam šolska pravila pridejo prav. Slednja so odlično orodje za terapije pri avtizmu ali kot material, ki ga starši sami uporabljajo s svojimi otroki. Za otroke z avtizmom je značilno, da morajo stvar videti večkrat, da si jo zapomnijo.



SLIKA 2: Primer šolskih pravil v razredu

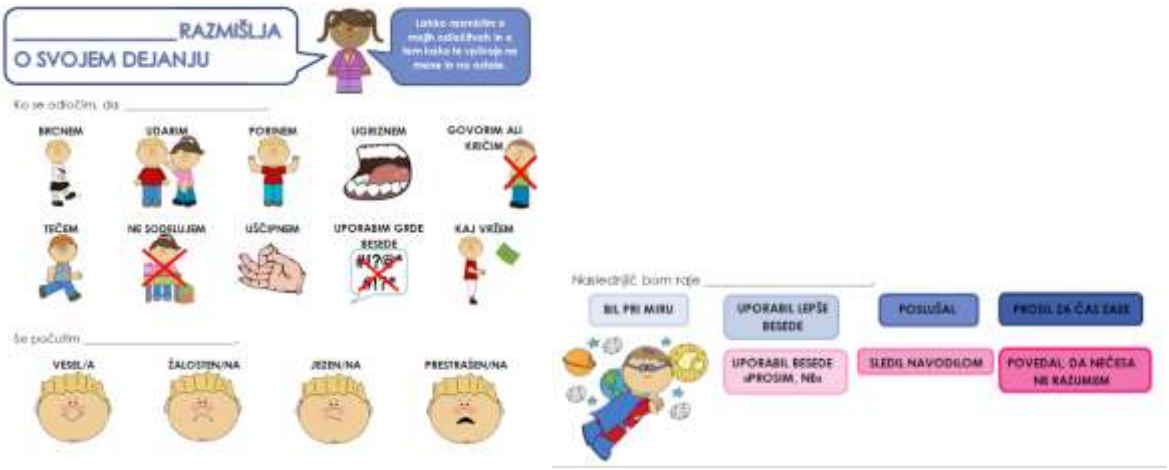
E. IZRAŽANJE ČUSTVEV

Socialna komunikacija (in socialna interakcija) je zagotovo tista, ki je na prvem mestu, ko se pogovarjamo o tem, kaj učencu z avtizmom primanjkuje.

Osebe z avtizmom imajo težave s pomenom, razumevanjem in uporabo govora in neverbalne govorice (gest, mimike, tona glasu). Manj so pozorne na govor, njihov očesni kontakt je drugačen, ne odzivajo se na stvari, ki jih kaže sogovornik, če jih ne usmerjamo … Običajno se pojavljajo težave v razvoju govorno jezikovnega razumevanja, izražanja ali oboje, kar v veliki meri vpliva na komunikacijo z drugimi, prav tako pa tudi na šolsko uspešnost teh otrok in mladostnikov [5].

Težave imajo tudi s prepoznavanjem, razumevanjem in vživljanjem v ideje, misli, prepričanja, želje, namere ter čustva drugih ljudi. Slabo pa razumejo tudi lastna čustva in dejanja. Pogosto zato nevede kršijo socialna pravila in norme ter lahko delujejo čudaško, neprilagojeno, nezainteresirano ali včasih celo brez empatije. Ker običajno nimajo zadosti razvitih veščin sklepanja kompromisov, reševanja konfliktnih situacij ter težko razločijo med dobrimi in slabimi nameni drugih, imajo nemalokrat težave v medosebnih odnosih, čeprav si tesnejših stikov z drugimi želijo.

Vsako neprimerno vedenje lahko primerno analiziramo s slikami, ki prikazujejo čustva, na pripravljenem vzorcu, ki sem ga pred leti našla pri skrbni učiteljici.



SLIKA 3: Primer analiziranja neprimernega vedenja [2]

F. ŠOLSKI DNEVNIK

Ob začetku leta vsako leto posameznemu učencu natisnem šolski dnevnik. Z njim beležimo vedenje, domoče naloge in sodelovanje med poukom. Staršem s tem podamo povratno infomacijo o šolskem delu učenca. Posledično lahko vodimo tudi nagrajevanje in nadzorujemo odklonilno vedenje. Beležimo vedenjski vzorec učenca, hkrati pa uvedemo sistem nagrajevanja ter s tem izboljšamo negativno vedenje. S tem zagotavljamo varno šolsko okolje tudi pri odnosu s starši.



SLIKA 4: Primer tedenske tabele v šolskem dnevniku

Dnevnik je namenjen spremljanju vedenja skozi posamezen dan, po urniku in ostalih vsebinah obveznega in razširjenega programa osnovne šole, skozi celoten teden. Beležimo vedenje s tremi narisanimi obrazi: smeško ☺ - vedenje je sprejemljivo, resni (z ravno črto na obrazu) – vedenje ni bilo sprejemljivo, a je prenehal ob opozorilu, in žalko ☹ - vedenje odstopa od dogovorjenega. Seveda v višjih razredih stanje lahko beležimo s kljukicami. Za različne stvari lahko uporabljamo različen vzorec. Pomembno je, da ob tem vključimo legendo in se je dosledno držimo.

2. SKLEP

Vsi, ki smo vpeti v šolsko okolje, moramo na najboljši možni način zagotavljati varno šolsko okolje. Šele takrat lahko stremimo k učinkovitemu poučevanju in učenju. Seveda pa moramo pri tem uporabljati učinkovite strategije in jih prilagajati glede na učenčeve potrebe. Te potrebe se glede na starost učenca razlikujejo.
Doslednost, sprejetost, postopnost in potrpežljivost so tiste vrednoste, ki so za varno šolsko okolje nujne.

LITERATURA IN VIRI

[1] Center za sluh in govor Maribor [online]. Dosegljivo: https://www.csgm-avtizem.si/avtizem/ [18. 11. 2019]

[2] M. Merljak, [online]. Dosegljivo: http://roznataucitelјica.blogspot.com [18. 11. 2019]

[3] Teachers pay teachers, [online]. Dosegljivo: https://www.teacherspayteachers.com [18. 11. 2019]

[4] T. Kranjc, A. Drolc, Š.Nose Pogačnik, M. Pevec, B. Slivar, J. Uranjek in M. Weilgun *Varno in spodbudno učno okolje* [online]. Dosegljivo: http://solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6989-31-2.pdf [18. 11. 2019]

[5] E. Žiberna, S. Rogič-Ožek, T. Filipčič-Mrak, A.Werdonig, D. Kuhar, M. Švaglič, … T. Valentan, (2013). *Strokovne podlage za izvajanje vzgojno-izobraževalnega dela z otroki z motnjami avtističnega spektra v osnovni šoli*. Neobjavljeno gradivo.

Sabina Pokovec

MATEMATIKA IN GIBANJE

POVZETEK:
V zadnjih letih se vse vrača k naravi in naravnim oblikam gibanja. Skozi leta se je izkazalo, da se otroci ne znajo več spontano gibati, zato smo v šolah ponovno več pozornosti namenili gibanju. Stremimo k temu, da je pomembno razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. S tem učenci rastejo v sposobnejše osebe, izzivajo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Gibanje pri pouku otroke dodatno motivira. Tako mimogrede usvojijo snov.
Matematika ponuja številne možnosti, kako njene vsebine uporabiti in predstaviti s pomočjo gibanja. Gibanje lahko v pouk matematike vpletemo kot motivacijo, za utrditev matematičnih pojmov ali pa za prijeten zaključek ure. Matematika je eden temeljnih predmetov v OŠ in v 1. razredu je pomembno dobro usvojiti števila do 10, zato da lahko otrok suvereno sešteva in odšteva v množici naravnih števil do 10. Na začetku obravnavane snovi je otrokom zanimivo, saj vse to že znajo. Kasneje, ko je potrebno seštevati in odštevati, se pa hitro pokaže, koliko so stvari dejansko avtomatizirane. Za popestritev pouka smo vključili gibanje.
Začeli smo s preprostimi igrami (poskoki in počepi v številski vrsti in štetje nihajev pri guganju) in jih postopoma nadgrajevali po težavnosti (ristanc, štafetno računanje, atomčki).
Vse te igre so bile otrokom zabavne in so jih dodatno motivirale za nadaljnje delo.
Z gibanjem učenci matematične vsebine spoznajo in izrazijo na drugačen način, kjer lahko izrazijo svojo ustvarjalnost, krepijo socialne vezi, utrjujejo znanje in se poleg vsega še zabavajo.

KLJUČNE BESEDE: matematika, gibanje, motivacija, utrjevanje, zaključek ure, ustvarjalnost, socialne vezi, zabava.

MATHS AND MOVEMENT

ABSTRACT:
In the recent years we are all coming back to nature and the natural movements. It has transpired through the years that children do not know how to spontaneously move anymore, which is why we refocused our attention to movement again. We strive towards the belief that it is important to develop and create learning through movement and movement through play. That is how pupils grow into more capable people, they push their creativity and learn the ways of thinking through the search for solutions. Movement at class additionally motivates the children. Without actually realizing they pick up on the given learning material.
Maths offers numerous opportunities how to use its topics and present them through the help of movement. We can incorporate movement into Maths class as a way of providing motivation, to revise mathematical notions or to pleasantly finish the class.
Maths is one of the fundamental subjects in primary school and in the first grade it is important to learn the numbers to 10 well, so that a child can confidently sum and deduct in the set of natural numbers to 10. At the beginning of the course the children find the topic fun, because it is something they already know. Later on, however, when it is time to do sums and subtractions, it becomes very clear as to how automatized the operations actually are. To make the learning a bit more fun, we incorporated movement.
We started with simple games (jumps and squats in a numerical line and counting oscillations while swinging) and gradually made them more demanding (hopscotch, relay race counting, atoms).
All such games were a lot of fun for children and provided additional motivation for the work.
With movement the pupils learn about the mathematical topics and express them in a different way, where they can incorporate creativity, strengthen social connections, revise their knowledge and above all, have fun.

KEY WORDS: Maths, movement, motivation, revision, end of the lesson, creativity, social ties, fun.

1. UVOD

Pomanjkanje gibanja pri otrocih postaja v današnjem času vedno večja težava. Posledice so opazne na zdravju in celostnem razvoju otrok. Otroci v šoli presedijo velik del dneva, zato je nujno, da se v njihovo statičnost vnese nekaj gibanja.
Pouka v prvem triletju si ne moremo predstavljati brez gibanja. Učenci ga nujno potrebujejo. Učitelji smo jim dolžni to omogočiti in jim ga ponuditi kot uvodno motivacijo, sprostitev, obravnavo nove učne snovi in utrjevanje. Že majhna sprostitev v taki obliki je dovolj, da lahko pouk nadaljujejo pri mizah, tiho in zbrano. Marsikatero učno snov se da izpeljati pestro in zanimivo ob gibanju, z gibanjem, med gibanjem in z igro, saj je to učencem bližje, kot pa sedenje pri mizi. Učenci z večjim veseljem sprejemajo šolske obveznosti, so bolj umirjeni, strpni in pozitivno naravnani. Učitelja in učenca spodbuja k stalnemu iskanju novih načinov izražanja in ustvarjanja novih oblik in struktur, hkrati pa spodbuja tako skupinsko kot individualno ustvarjanje.

2. MATEMATIKA

Matematika je eden od temeljnih predmetov v osnovni šoli s številnimi izobraževalno-informativnimi, funkcionalno-formativnimi in vzgojnimi nalogami. Pouk matematike je namenjen graditvi pojmov in povezav, spoznavanju ter učenju postopkov, ki posamezniku omogočajo vključitev v sistem (matematičnih) idej in posledično vključitev v kulturo, v kateri živimo. Osnovnošolski pouk matematike obravnava temeljne in za vsakogar pomembne matematične pojme, in to na načine, ki so usklajeni z otrokovim kognitivnim razvojem, s sposobnostmi, z osebnostnimi značilnostmi in njegovim življenjskim okoljem (npr. narava kot vir za matematično ustvarjanje in raziskovanje). Pri pouku matematike spodbujamo različne oblike mišljenja, ustvarjalnost, formalna znanja in spretnosti ter učencem omogočamo, da spoznajo praktično uporabnost in smiselnost učenja matematike.
Matematika kot temeljni predmet v osnovni šoli razvija osnovno matematično kompetenco. Učitelji z izbiro primernih dejavnosti poskrbimo, da so v procese reševanja vključeni razmišljanje, sklepanje, izpeljevanje ugotovitev idr. Učenci se pri pouku matematike naučijo predvsem osnovnih znanj, spretnosti in odnosov, ki pa jih pri nadaljnjem izobraževanju seveda še nadgradijo in poglobijo.
V tem članku se bom posvetila spodaj navedenim standardom znanja.

TABELA 1: Standardi znanja (števila do 10).

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA	TEMELJNI STANDARDI ZNANJA
Šteje, bere in napiše števila do 10.	Šteje, bere, ureja in zapiše števila do 20.
Uredi po velikosti množico naravnih števil do 10.	Sešteva in odšteva v množici naravnih števil do 10.
Sešteva in odšteva v množici naravnih števil do 10.	

Učenci se pri pouku matematike srečujejo z vsebinami, ki so jim blizu in izvirajo iz njihovega vsakdanjega življenja. Matematične vsebine otroci srečujejo kar naprej: ko gredo v trgovino, v šoli, med igro,.. Pomembno vlogo pri otrokovem spoznavanju z matematiko ima njegova prva matematična izkušnja v šoli, saj le-ta pomembno vpliva na njegov odnos do matematike kasneje, ko pridemo do »prave« matematike. Priporočeno je, da se učitelji lotevamo matematičnih vsebin na podlagi otrokovih izkušenj, njegovega predznanja in včasih tudi želja.

Pri pouku matematike oblikujemo pri otroku predvsem osnovne matematične pojme in strukture, različne oblike mišljenja in miselnih procesov, ustvarjalne sposobnosti, formalna znanja in spretnosti ter jim omogočamo da spoznajo praktično uporabnost matematike (Učni načrt, 2006).
Otrok na začetku spoznava svet preko konkretnih stvari, ker otrok v tem obdobju prehaja s predoperacionalne stopnje kognitivnega razvoja na stopnjo konkretnih operacij. To pomeni, da je otrok v tem obdobju sposoben reševati konkretne probleme na logičen način. Prav zato naj bi tudi začetek šole zaznamovale izkušnje, pridobljene na konkretnih rečeh in situacijah. Zaradi tega bi moral pouk biti razumljiv, nazoren in bi moral potekati na konkretnih primerih. Pri pouku matematike bi morali imeti na voljo ogromno didaktičnega materiala, saj bi le tako lažje uveljavljali načelo celostnega učenja. Zato se učiteljice trudimo za otroke v tej starosti pripraviti čim več konkretnega materiala. Strokovnjaki poudarjajo, da naj bi pri pouku matematike prevladovale in se med seboj prepletale naslednje učne metode: igra, opazovanje in izkušenjsko učenje. Metoda celostnega načina poučevanja je primerna za vse nivoje.
Otrok je na začetku šolanja izredno dojemljiv za vse, kar se dogaja okrog njega. Sodobni teoretiki poudarjajo, da se otrok v tem obdobju največ nauči v naravnem okolju. Učitelj lahko tako v vsakdanjem konkretnem življenju pridobi številne ideje za spodbujanje razvoja mišljenja, govorjenja, čustvovanja ter gibalnega, moralnega in socialnega razvoja (Cotič, Zurc, Kozlovič Smotlak, 2004). To obdobje je najbolj primerno za usvajanje novih vzorcev, saj se jih otrok nauči mimogrede.
Matematika nam ponuja številne izzive, kako jo uporabiti in predstaviti s pomočjo gibanja. Učenec ima sedaj možnost, da postane bolj aktiven člen pouka. Z gibanjem postane pouk matematike razumljivejši, zabavnejši in ustvarjalnejši. Gibanje je pomembno še zlasti na konkretnem nivoju, kjer učenci z gibanjem še utrdijo matematične pojme. Prvo leto smo poskušali s preprostimi igrami. Na podlagi izkušenj pa smo prvim nalogam dodajali nove, še težje. Nikoli ne posplošujemo in ne uvajamo nalog vsepovprek, prilagodimo jih njihovim zmožnostim. Nekaj nalog, zbranih v teh letih vam bom tudi predstavila.

3. GIBANJE

Gibanje ima v vseh obdobjih človekovega življenja nenadomestljivo vlogo in predstavlja osnovno človekovo potrebo, ne glede na posameznikov spol, starost, socialni, demografski ali finančni položaj, zato ga je pomembno spodbujati pri vsakem posamezniku (Zurc, 2008). Gibanje omogoča človeku opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. Gibanje se odraža tudi v socialnih odnosih. Preko gibalne aktivnosti se posameznik identificira s skupino, v dobi odraščanja pa se otrok v skupinskih igrah uči socialnega vedenja, izoblikuje spolno vlogo, krepi odnose z vrstniki in razvija samostojnost (Walker, 1992, v Zurc, 2008).
Otroci velik del dneva preživijo v šolo, v kateri se po večini pričakujeta mirno sedenje v šolski klopi in sledenje učiteljevi razlagi. Pogosto se zgodi, da učenci postanejo nemirni, saj ne zmorejo več slediti učiteljevi razlagi. Že krajša gibalna prekinitev sedenja pripomore k temu, da učenci postanejo miselno pripravljeni za nadaljnji pouk (Štemberger in Krpač, 2006).

4. DEJAVNOSTI:

Poskoki: Učenci si izberejo karton s številko in poskočijo na eni nogi tolikokrat kolikor je število.
Počepi v številski vrsti: Učenci se premikajo po prostoru, kamor smo že prej nalepili ali narisali (če smo zunaj) števila. Ko zaslišijo dogovorjen zvočni signal, se ustavijo na najbližji številki. Počepnejo tolikokrat, kolikor jim to narekuje število.
Nihaji na gugalnici: Delo v paru. Učenec se gunca na gugalnici, njegov par mora pa prešteti nihaje. Druga možnost je, da drugi učenec pove kolikokrat se lahko učenec na gugalnici zaniha. Na koncu dejavnosti se učenca zamenjata.
Ristanc: Ristanc se igramo tako, da na tla narišemo kvadrate v obliki letala (najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in na vrhu še eno polje v obliki polkroga) in vanje napišemo številke od ena do devet. Kadar delamo v notranjih prostorih, uporabimo kar kepo papirja. Če smo zunaj, pa si poiščimo kamenček.
Atomčki: Učencem razdelim kartone s številkami. Skupaj pregledamo kartone in glasno izgovarjamo števila. Učenci vstanejo tolikokrat, kolikor je število na kartonu. Nato jim povem kakšna je njihova naloga. Učenci tečejo po navodilih po prostoru npr. po prstih, po petah, nazaj, poskakujejo, ritensko... Ko zaslišijo, da se je tamburin ustavil, pogledajo učiteljico, ki ima v roki karton s številko. Nato se zberejo v skupino s toliko učenci, kolikor kaže številka na kartonu. V kolikor je učencev preveč, so morali »izpadli« učenci sesti na tla. Pravilno število v skupinah preverimo tako, da se vsaka skupina preštela sama na glas.
Naravna števila: Učenci si izberejo število in se usedejo v krog. Poslušajo zgodbo in kadarkoli zaslišijo svojo številko, vstanejo. Če tisti, ki pripoveduje uporabi dve številki, vstaneta dva učenca (npr. št. 15, vstaneta učenca s številko 1 in 5).
Telovadimo: Najprej pripravimo telovadnico in pet vadbenih postaj. Ob vsaki postaji pripravimo piktograme za vaje in številke. Ti piktogrami prikazujejo katero vajo je potrebno izvesti in koliko ponovitev je potrebno. Preden smo začeli z dejavnostjo, smo skupaj z otroki preverili, če poznamo vse vaje.
Kača: Učenci izžrebajo svojo številko. Ob plosku vstanejo in poiščejo sošolce, ki imajo ostale številke. Iščejo se toliko časa, dokler ne uspejo sestaviti celotne kače (1-10).
Ugibanje števil: Učenec ima na hrbtu prilepljen listek, na katerem je zapisano neko število. Sošolcem postavlja vprašanja v zvezi s tem številom, oni pa lahko odgovarjajo samo z DA ali NE.

5. ZAKLJUČEK

Gibanje smo postopoma uvedli v vse matematične vsebine. Največkrat ga uporabimo za motivacijo, utrjevanje in ponavljanje. Gibanje je odlična nadgraditev pouka. Opaziti je bil napredek učencev pri motivaciji, razumevanju in dojemanju. Pozitivni vplivi gibanja so se v največji meri pokazali na socialno-emocionalnem področju, saj je gibanje zelo pripomoglo k sproščenosti v razredu, pozitivni komunikaciji in dobrim medsebojnim odnosom. Zmanjšalo se je tudi agresivno vedenje in nekateri vedenjski problemi. Postali so tudi bolj strpni in pripravljeni na skupinsko delo. Sčasoma so celo lažje prosili pomoč vrstnikov.

Tudi telesno zavedanje samega sebe in umestitev sebe v prostor se je postopoma izboljšalo. Tekmovalnosti je vse manj. Učenci so se namreč preko gibanja še bolj povezali med sabo in se naučili medsebojnega sodelovanja. Sčasoma so pridobili boljšo samopodobo. Z gibanjem učenci matematične vsebine spoznajo in izrazijo na drugačen način, kjer lahko izrazijo svojo ustvarjalnost, krepijo socialne vezi, utrjujejo znanje in se poleg vsega še zabavajo.
Naš cilj je dosežen. Sproščen učenec je samozavesten učenec, ki se v razredu dobro počuti in je v pozitivnem okolju se namreč lažje uči in posledično dosega boljše rezultate.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cotič, M., Zurc, J., Kozlovič Smotlak, D. (2004). Celosten pristop pri zgodnjem poučevanju – vloga gibalnih aktivnosti pri pouku matematike. Pedagoška obzorja, let. 19, št. 2, str.32-46

[2] Štemberger, V. in Krpač, F. (2006) Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. Zbornik, 3. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi. Ljubljana. Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

[3] Zurc, J. (2008). Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta.

[4] Učni načrt, 2006

Vesna Potočnik

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV IN VPLIV ŠOLSKE PREHRANE V ŠC ŠKOFJA LOKA

POVZETEK

Zdrava prehrana je sestavni del zdravega načina življenja. Šola oziroma učitelji imamo pomembno vlogo pri spodbujanju dijakov k čimbolj zdravemu načinu življenja, kamor sodi tudi ustrezno prehranjevanje. Na podlagi tega sem se odločila, da ugotovim, kakšne so prehranjevalne navade dijakov naše šole. O tej tematiki smo se z dijaki pogovarjali pri urah biologije in naravoslovja, izvedli pa smo tudi anketo. Namen le-te je bil ugotoviti, kolikšen delež dijakov pred odhodom v šolo doma zajtrkuje, kakšno vlogo ima šolska prehrana v njihovem prehranjevanju, ali dijaki poznajo smernice zdravega načina prehranjevanja ter, kako dobro dijaki poznajo posledice nezdravega načina prehranjevanja, ki lahko vodijo v bolezenska stanja kot so različne motnje hranjenja. Rezultati so pokazali, da se dijaki zavedajo pomembnosti zdravega načina prehranjevanja, po drugi strani pa premalo poznajo pomen zajtrka. Po rezultatih ankete zajtrk opušča kar dve tretjini dijakov. Večina ga nadomesti kar s šolsko prehrano (malico), ki ima pomembno vlogo v prehrani dijakov, saj je večina prijavljena nanjo. Ugotovili smo, da dijaki poznajo posledice nezdravega načina prehranjevanja in da imajo nekateri tudi že osebne izkušnje z motnjami hranjenja.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, šolska prehrana, motnje hranjenja, dijaki.

STUDENTS' EATING HABITS AND THE IMPACT OF SCHOOL NUTRITION AT THE SCHOOL CENTER OF ŠKOFJA LOKA

ABSTRACT

Healthy nutrition is an integral part of a healthy lifestyle. Teachers at school need to encourage students to have a healthy lifestyle, including appropriate eating habits. I was curious about the eating habits of our students. We discussed this topic in biology and science classes and carried out a survey. Its purpose was to find out how many students eat breakfast before going to school, what school nutrition means to them, whether students are familiar with the guidelines of a healthy nutrition and how well they are aware of the consequences of an unhealthy nutrition or malnutrition, which can manifest in various diseases such as eating disorders.

The results show that students are aware of the importance of a healthy nutrition, but on the other hand, they are too little aware of the importance of breakfast, since according to the results of the survey, approximately two thirds of students drop it out. School nutrition (lunch) plays an important role in the nutrition of students as most students eat it daily. Most students replace their breakfast with a school lunch.

We also found out that students are aware of the consequences of an unhealthy nutrition and that some also have personal experiences with eating disorders.

KEY WORDS: eating habits, school nutrition, eating disorders, students.

1. UVOD

Za današnje prehranjevanje sta značilni hitrost in praktičnost, manj časa pa je namenjenega uživanju v hrani. Zdravo prehranjevanje je postalo izziv za posameznika in družbo, saj se vsakodnevno soočamo s ponudbo velikega števila najrazličnejših že polpripravljenih in pripravljenih živilskih izdelkov ter vedno novimi trendi in usmeritvami na področju prehranjevanja [10].

Prehranjevalne navade se pričnejo oblikovati že v primarni družini. Raziskovalci so ugotovili, da je skupno uživanje rednih obrokov hrane v družini pomembno za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad pri mladostnikih. Le-te imajo dokazano velik vpliv na duševno in telesno zdravje posameznika. Med elemente zdravega prehranjevanja štejemo tudi ritem prehranjevanja, ki naj bi obsegal 3-6 dnevnih obrokov [2].

Zgodovinsko gledano je imela hrana vedno pomembno vlogo v družbenem vedenju ljudi. V prihodnosti bo imela hrana prav tako pomembno vlogo, le odnos ljudi do hrane se bo spreminjal, kako, pa je težje predvideti [7]. V preteklosti smo se osredotočali predvsem na energijski vnos (kalorije), danes pa ljudi vedno bolj zanima, kakšen vpliv imajo določena živila in kombinacije le-teh na naše celostno zdravje in počutje [11]. V družbi sta zastopana dva trenda prehranjevanja. Na eni strani je to prehranjevanje z industrijsko pripravljeno hrano, na drugi strani pa se pojavlja trend zdravega prehranjevanja [8]. Vse več porabnikov se namreč zaveda zdravega načina življenja, katerega pomemben del predstavlja tudi uživanje zdrave hrane. Današnji mladostniki so zaradi sodobne tehnologije na tekočem z najnovejšimi prehranskimi trendi in smernicami zdrave prehrane, a imajo kljub temu slabe prehranjevalne navade. V teoriji so torej dobro podkovani, v praksi pa tega ne upoštevajo, oziroma jim manjka uravnotežene prehrane [7]. Pod zdravo hrano mladostniki razumejo pestro prehrano, uživanje manj mastnih in nemastnih živil, redne obroke, zadostne količine sadja, zelenjave in vitaminov. Pogosto zdravo prehrano povezujejo z nepredelano in neškropljeno hrano, ki ne vsebuje kemičnih dodatkov. Pomen zdravega prehranjevanja vidijo zlasti v krepitvi zdravja oziroma odpornosti, v ohranjanju moči in energije za delo, v boljšem počutju ter v ohranjanju primerne telesne teže. Pogosto ne vedo, komu zaupati glede prehranskih nasvetov, zato se bolj nagibajo k tistim, za katere menijo, da imajo s tem izkušnje (npr. zdravniki), ali pa k tistim, ki jim lahko zaupajo (starši, sorodniki,…). Učbeniki, internet ali učitelji niso prepoznani kot ključni pri iskanju nasvetov [15].

Ker otroci in mladostniki v šoli preživijo večji del dneva, je med pomembnimi nalogami šole tudi zagotavljanje zdrave prehrane zanje. V Sloveniji je šolska prehrana organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno, da osebje, ki načrtuje in pripravlja šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva [14]. Zato je pomembno, da so učenci in dijaki prijavljeni na šolsko prehrano (malico) in ne posegajo po raznih slanih in sladkih prigrizkih. Pomembno je tudi, da učence in dijake pri hranjenju v šoli navajamo na spoštljiv odnos do hrane.

Prehranjevalne navade mladostnikov so pogosto zaznamovane s pogostim uživanjem prigrizkov in pogostim izpuščanjem dnevnih obrokov, zlasti zajtrka [5]. Uživanje rednih dnevnih obrokov hrane, zlasti zajtrka, je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga posameznika. Zajtrk ima zelo pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovostne in količinsko ustrezne zaužite hrane pri otrocih [3]. Strokovnjaki ugotavljajo, da zajtrk, bogat s sestavljenimi

ogljikovimi hidrati, pripomore k vzdrževanju mentalnih sposobnosti otrok v dopoldanskem času. Zlasti se ohranja sposobnost pomnjenja, vzdržuje pa se tudi stopnja pozornosti. Izpuščanje zajtrka ima negativen vpliv na kognitivne kot tudi učne sposobnosti otrok [13].
Gabrijelčič Blenkuševa [1] navaja podaljšano spanje do zadnjega trenutka kot enega od glavnih razlogov za opuščanje zajtrka pri šolskih otrocih. Tivadar [12] pa v analizi sociooloških vidikov hranjenja pri mladostnikih ugotavlja, da so razlogi za opuščanje zajtrka lahko preobremenjenost, pomanjkanje časa in prezgodnja ura. Malinauskas in sod. [4] izpuščanje zajtrka povezujejo z namero mladostnikov, da s tem nadzorujejo svojo telesno težo.
Podatki zadnje raziskave HBSC [15], ki je bila opravljena v letu 2014, kažejo, da 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje, 39,4 % mladostnikov vsak dan uživa sadje, 26,9 % pa zelenjavo. Zelenjavo otroci in mladostniki uživajo manj pogosto kot sadje. Redno vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave med otroki in mladostniki se s starostjo znižuje. V literaturi piše, da otroci in mladostniki, ki živijo v družinah z nižjimi prihodki, običajno manj pogosto uživajo sadje kot njihovi vrstniki iz družin z višjimi prihodki.
Schwartz [9] navaja, da je ena od glavnih sprememb v prehrani otrok, ki se je zgodila v zadnjih dveh desetletjih, povezana s povečano količino zaužitih sladkih pijač, med katere sodijo sladke gazirane pijače, pijače različnih okusov z dodanim sladkorjem ter energijski napitki.
Glede na dostopne raziskave, so nezdrave prehranjevalne navade med mladostniki in mladimi odraslimi zelo razširjene, naraščajo s starostjo, so bolj značilne za fante in so pogostejše med mladostniki, ki izbirajo manj zahtevne šolske programe oziroma imajo slabši šolski uspeh in prihajajo iz družin z nižjim socialno-ekonomskim položajem. Zdrave prehranjevalne navade od otroštva naprej so osnovni pogoj za ohranjanje zdravja, boljše počutje in za kakovostno življenje. Ker igra prehranjevanje pomembno vlogo pri krepitvi in vzdrževanju dobrega zdravja skozi vse življenje, ima v preventivni dejavnosti eno izmed vodilnih vlog. Še večjo težo pa mu daje dejstvo, da so sodobni prehranjevalni vzorci, pri katerih imajo velik vpliv prehranska industrija in mediji, prenosljivi iz generacije v generacijo [15].

2. HIPOTEZE IN METODE DELA

Predvidevamo:

- da večina dijakov zajtrk nadomesti s šolsko malico
- da ima šolska prehrana pomembno vlogo v prehrani dijakov
- da se večina dijakov zdravo prehranjuje
- da se dijaki 4. letnika bolj zavedajo posledic nezdravega načina prehranjevanja kot dijaki 1. letnika

V raziskavi je sodelovalo 351 dijakov prvih in četrtih letnikov ŠC Škofja Loka. Dijaki so dobili anketni vprašalnik, na katerem so odgovarjali na različna vprašanja glede prehranjevalnih navad dijakov doma in v šoli. Vprašalnik je bil razdeljen na tri sklope. Prvi sklop je zajemal vprašanja, ki so se nanašala na zdravo prehranjevanje dijakov, drugi sklop je zajemal vprašanja vezana na šolsko prehrano (malico), v tretjem sklopu pa so bila vprašanja, povezana z motnjami hranjenja. Odgovore sem analizirala in preučila postavljene hipoteze (anketa je v prilogi).

3. UMESTITEV TEME V UČNI PROGRAM OZ. UČNA PRIPRAVA NA TEMO PREHRANA IN PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV

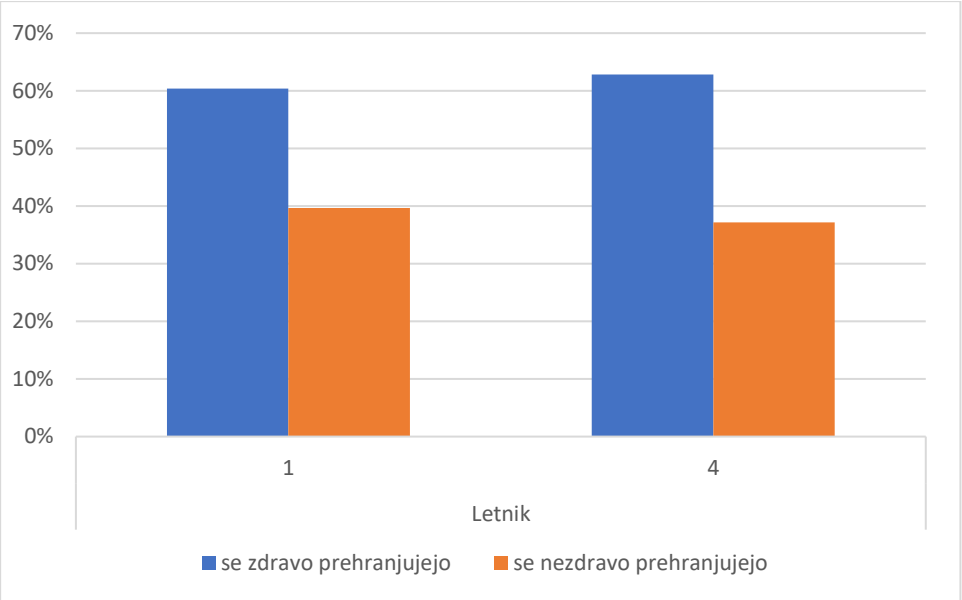
Pri pouku biologije smo se učili o prebavilih pri človeku, podrobneje smo pogledali prehransko piramido, prehranski krožnik, s tem povezane prehranjevalne navade mladostnikov in bolezni, ki so posledica nezdravega načina življenja. Pri pouku naravoslovja smo se te tematike dotaknili v okviru teme »Poljski ekosistem«, kjer smo govorili o tradicionalnem in industrijskem kmetijstvu, o prehranjevalnih verigah in prehranjevalnih spletih znotraj ekosistema. Za uvodno motivacijo sem dijakom postavila nekaj vprašanj o hrani na splošno (zdrava hrana, hitra hrana, pridelava in predelava hrane, trajnostna oskrba s hrano).

4. ANALIZA ODGOVOROV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

a) Na podlagi pogostih pripomb, tako pozitivnih kot negativnih, vezanih na šolsko prehrano, (malico) sem se odločila izdelati vprašalnik, s katerim sem želela preveriti kakšne so prehranjevalne navade dijakov ŠC Škofja Loka ter kako so zadovoljni s šolsko prehrano. Po opravljeni analizi anketnega vprašalnika je sledila še diskusija v razredu. Tako dijaki 1. kot 4. letnika so pohvalili šolsko prehrano, v smislu, da je hrana dobra, da imajo na izbiro dovolj različnih menijev, da je na izbiro dovolj raznovrstne hrane, da šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja. Kot možno rešitev za izboljšanje šolske prehrane so predlagali večje porcije, več sadja, želijo si več lokalno pridelane hrane in tudi kakšno sladico. Motijo jih dolge čakalne vrste, predlagali pa so tudi ukinitev plastičnih kozarcev za enkratno uporabo.

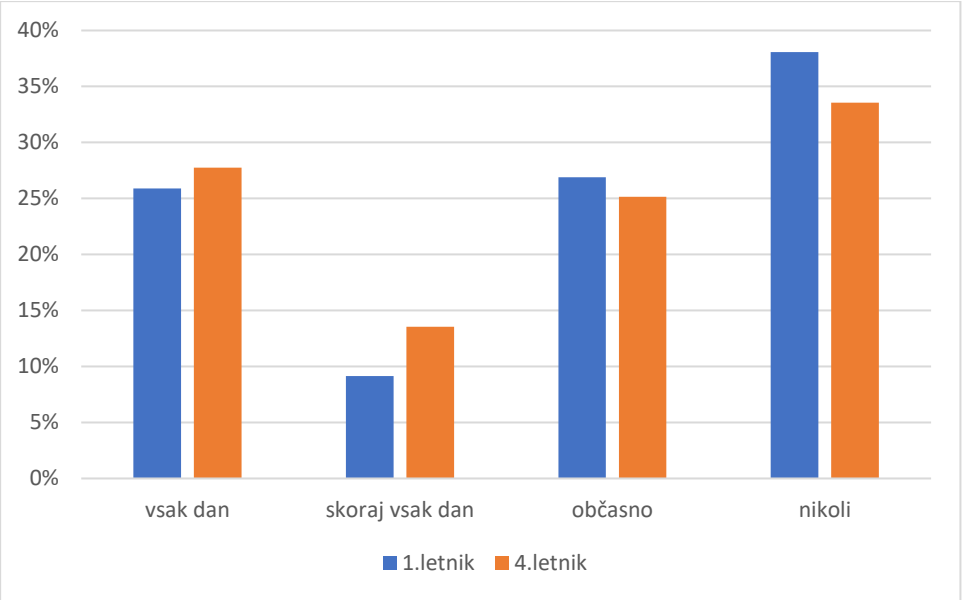
5. PRIMERJAVA REZULTATOV ANKETE MED 1. IN 4. LETNIKOM

Rezultati raziskave so pokazali, da večina dijakov meni, da njihove prehranjevalne navade sledijo načelom zdravega načina prehranjevanja. Svoj odgovor utemeljujejo s tem, da večinoma uživajo zdravo, lokalno pridelano hrano, ki vključuje veliko sadja in zelenjave, imajo 3-5 obrokov dnevno, vključno z zajtrkom, uživajo raznovrstno hrano in popijejo dovolj tekočine, predvsem vode. Nasprotno pa tisti dijaki, ki menijo, da njihove prehranjevalne navade ne sledijo načelom zdravega načina življenja navajajo, da nimajo rednih obrokov, ne zajtrkujejo, uživajo preveč hitre hrane, premalo sadja in zelenjave, preveč sladkarij in sladkih pijač. Na vprašanje, koliko obrokov dnevno zaužijejo, je približno 90% dijakov odgovorilo, da 3 oziroma 4 ali več obrokov dnevno, kar je v skladu z zdravim načinom prehranjevanja. Med elemente zdravega prehranjevanja štejemo tudi ritem prehranjevanja, ki naj bi obsegal 3-6 dnevnih obrokov, med katerimi naj bi bil vsaj 3 do 4 urni presledek [2]. Ugotovili smo, da več kot 60% vprašanih dijakov uživa sadje in zelenjavo vsak dan oziroma 3 do 4 krat tedensko. Po prehranskih priporočilih je potrebno sadje in zelenjavo uživati vsak dan, večkrat na dan, bodisi kot samostojen obrok ali kot sestavni del obroka. Kljub temu, da na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika lahko sklepamo, da se večina dijakov zdravo prehranjuje, pa še vedno preveč dijakov ne zajtrkuje in se premalo zaveda pomena zajtrka.



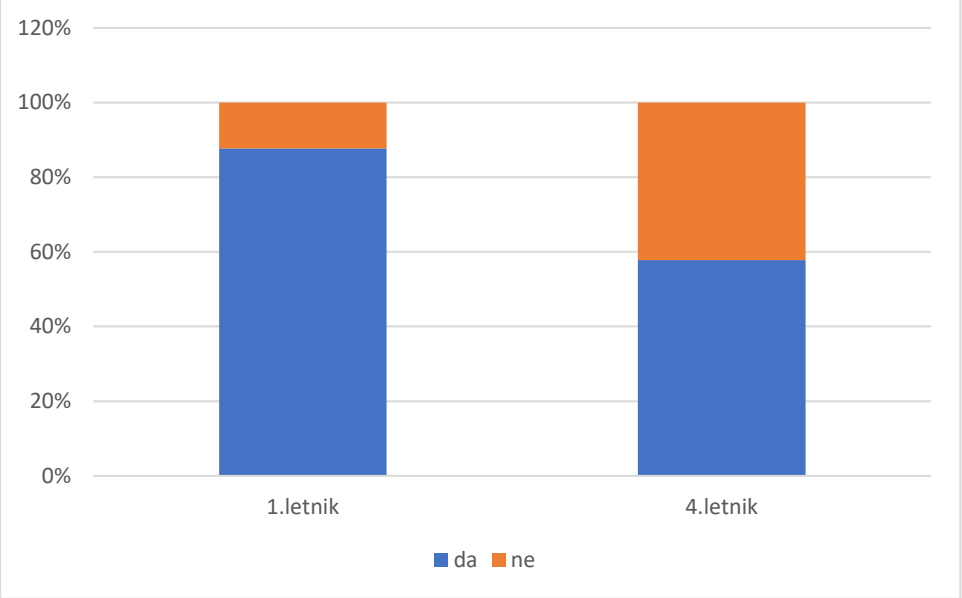
SLIKA 1: Graf prikazuje ugotovitve kako zdravo se prehranjujejo dijaki 1. in 4. letnika

Ugotovili smo, da pred odhodom v šolo redno vsak dan oz. skoraj vsak dan zajtrkuje približno 38% anketiranih dijakov, občasno (1 do 2 krat tedensko) 26% vprašanih dijakov, medtem ko 36% dijakov 1. in 4. letnika nikoli ne zajtrkuje. Če povzamemo, skoraj dve tretjini anketiranih dijakov doma nikoli ali skoraj nikoli ne zajtrkuje, zato sklepamo, da večini teh dijakov, ki doma ne zajtrkujejo, šolska malica predstavlja prvi dnevni obrok. Kljub temu, da smo na prejšnjem grafu videli, da večina anketiranih dijakov meni, da se zdravo prehranjuje in se zaveda pomena zdravega načina prehranjevanja, saj je večina na vprašanje, če menijo, da je redno uživanje zajtrka pomembno za zdravje, odgovorila pritrdilno, lahko iz tega grafa, ki prikazuje kako pogosto dijaki zajtrkujejo sklepamo, da se dijaki premalo zavedajo pomembnosti zajtrka. Dijaki so kot najpogostejši razlog zakaj ne zajtrkujejo redno vsak dan navajali, da jim za zajtrk zmanjka časa, da raje dlje spijo, da zgodaj zjutraj še niso lačni, zato ker je v šoli zgodaj malica oz. da niso navajeni zajtrkovati. Dopoldanska malica ne more in ne sme biti nadomestilo za zajtrk. Iz dobljenih rezultatov vidimo, da se dijaki premalo zavedajo, da je redno uživanje zajtrka del zdrave prehrane in predstavlja pomemben dejavnik zdravega načina življenja. Raziskave kažejo, da dosegajo učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, v šoli boljše učne rezultate, saj so bolj zbrani, imajo boljši spomin in tudi manj težav s prekomerno telesno težo.



SLIKA 2: Graf prikazuje kako pogosto zajtrkujejo dijaki 1. in 4. letnika

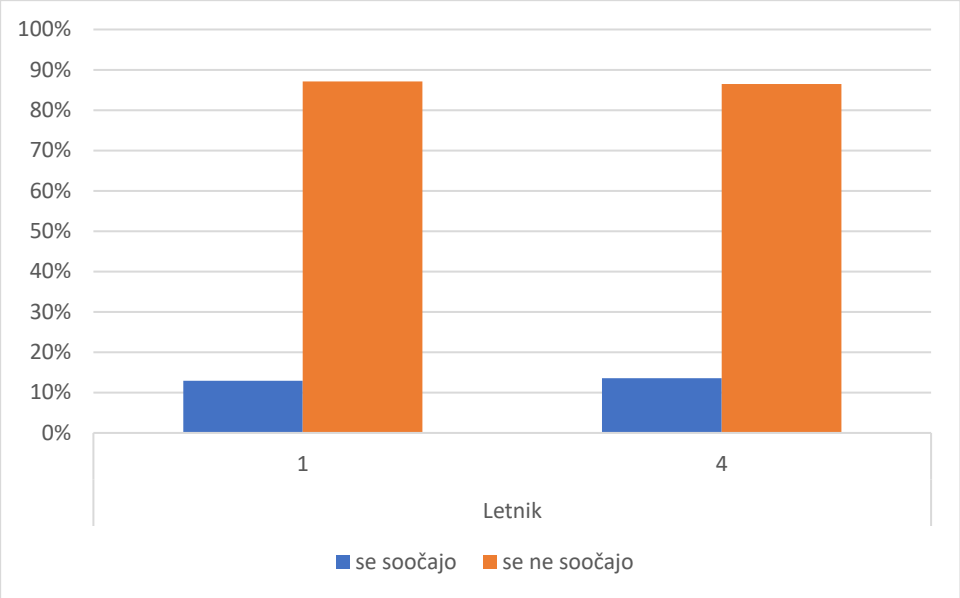
Rezultati raziskave kažejo, da je na šolsko malico prijavljenih 88% dijakov 1. letnika in 58% dijakov 4. letnika. Dijaki 1. letnika, ki niso prijavljeni na šolsko malico, kot najpogostejši razlog za to navajajo, da gredo rajši v pekarno ali v trgovino in si tam kupijo malico. 42% dijakov 4. letnika na šolsko malico ni prijavljenih, ker menijo, da je hrana slaba, da so porcije premajhne, čakalne vrste predolge, ker se jedi velikokrat ponavljajo, ker so se hrane v šoli naveličali in zato rajši gredo po malico v bližnjo pekarno ali v trgovino.



SLIKA 3: Graf prikazuje delež dijakov 1. in 4. letnika, ki so prijavljeni na šolsko malico

Analiza naše raziskave je pokazala, da je večina anketiranih dijakov, ki so prijavljeni na šolsko malico, s šolsko prehrano srednje zadovoljnih oz. zadovoljnih in da ima šolska prehrana pomembno vlogo v njihovi prehrani. Dijaki, ki so s šolsko prehrano zadovoljni, navajajo, da so jedi okusne, da je na izbiro dovolj raznovrstne hrane, saj lahko izbirajo med petimi različnimi meniji, da je hrane dovolj oz. da so obroki količinsko zadostni. Nasprotno pa trdijo dijaki, ki niso zadovoljni s šolsko malico in jim le-ta ne predstavlja pomembne vloge v njihovi prehrani.

Ti dijaki, ki malicajo kljub temu, da s šolsko malico niso najbolj zadovoljni menijo, da jedi niso okusne, da hrana ni dovolj pestra in raznovrstna, da nimajo dovolj možnosti izbire in da so obroki količinsko premajhni. Večina anketiranih dijakov je tudi mnenja, da šolska prehrana na naši šoli deloma sledi načelom zdravega prehranjevanja. Dijaki svoj odgovor utemeljujejo s tem, da imajo možnost izbire vegetarijanskega menija ali menija, ki vključuje različne vrste solate. Ob tem pa dijaki opozarjajo, da se na jedilniku pojavljajo tudi jedi, ki niso preveč zdrave, so pa dijakom všeč. Te jedi (različne pizze, burgerji, kebab,…) vključuje hitri meni, ki ga po naši raziskavi dijaki pogosto izberejo za malico.



SLIKA 4: Graf prikazuje delež dijakov, ki so se že kdaj soočili s posledicami nezdravega načina prehranjevanja

Ugotovili smo, da večina dijakov pozna posledice nezdravega načina prehranjevanja in da večina anketiranih dijakov nima osebnih izkušenj z motnjami hranjenja. Kljub temu ne smemo spregledati tistih dijakov, ki so se s tem že srečali, bodisi osebno preko lastne izkušnje bodisi poznajo koga, ki ima s tem težave. Rezultati raziskave so pokazali, da je takih dijakov, ki se soočajo s posledicami nezdravega načina prehranjevanja v 1. in 4. letniku približno 14%. Zavedati se moramo, da so motnje hranjenja v družbi stalno prisotne in da so mladostniki zaradi značilnosti razvojnega obdobja še bolj ogroženi. Z neustreznim prehranjevanjem se izogibajo problemom, s katerimi se srečujejo in le-tega uporabljajo za način obvladovanja lastnega življenja ter za izražanje samostojnosti in kontrole. Mnogi strokovnjaki napovedujejo, da bo v prihodnosti motenj hranjenja še več. Neustrezne prehranjevalne navade v mladosti pa bodo lahko povzročile številne zdravstvene težave v odrasli dobi.

6. ZAKLJUČEK ANALIZE TER UKREPI IN PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE

Rezultati raziskave, ki smo jo izvedli z anketnim vprašalnikom med dijaki 1. in 4. letnika so pokazali, da prehranjevalne navade dijakov naše šole v glavnem sledijo smernicam zdravega načina prehranjevanja. Ugotovili smo, da večina anketiranih dijakov teoretično ve, da redno uživanje zajtrka pomembno vpliva na njihovo zdravje, vendar v praksi veliko dijakov tega ne upošteva, saj so nam rezultati anketnega vprašalnika pokazali, da skoraj dve tretjini dijakov 1. in 4. letnika nikoli ali skoraj nikoli ne zajtrkuje, kar je v nasprotju s smernicami zdravega načina

prehranjevanja. Zato lahko deloma potrdimo, deloma zavržemo hipotezo, da se večina dijakov zdravo prehranjuje. Poleg tega smo ugotovili in potrdili hipotezo, da večina dijakov zajtrk pogosto nadomesti kar s šolsko malico. Razlog za to vidimo v tem, da našo šolo obiskujejo dijaki, ki so pretežno vozači. Le-ti morajo od doma že zelo zgodaj glede na to, da se pouk začenja ob 7.15, zato jim za zajtrk zmanjka časa. Hipotezo, da ima šolska prehrana pomembno vlogo v prehrani dijakov prav tako lahko deloma potrdimo, saj je večina anketiranih dijakov 1. letnika prijavljenih na šolsko prehrano (malico). Nekoliko nižji procent pa beležimo pri dijakih 4. letnika. Ti dijaki, kot najpogostejši razlog za opuščanje šolske malice navajajo, da so se hrane v šoli enostavno naveličali. Večina dijakov je s šolsko prehrano zadovoljnih, predlagajo pa nekaj sprememb. Želijo, da bi šolska prehrana vključevala več sadja in več lokalno pridelane hrane. Dijaki želijo nekaj koristnega narediti tudi za okolje, saj so predlagali, da se plastične lončke za enkratno uporabo zamenja s skodelicami - takimi kot so jih imeli v osnovnih šolah. Hipoteze, da se dijaki 4. letnika bolj zavedajo posledic nezdravega načina prehranjevanja kot dijaki 1. letnika ne moremo potrditi, saj je procent dijakov, ki se soočajo s posledicami nezdravega načina prehranjevanja in z motnjami hranjenja v obeh primerih enak.

7. SKLEP

Upamo, da bodo mladi kos izzivom, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju. Eden od teh je nedvomno zdrav življenjski slog, h kateremu pomembno prispeva tudi zdrav način prehranjevanja in ustrezne prehranjevalne navade.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Gabrijelčič Blenkuš, Prehrambene navade ljubljanskih srednješolcev. Podiplomska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Medicinska fakulteta, Katedra za socialno medicino in higieno, 2000.

[2] M. Gabrijelčič Blenkuš et al., Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2009.

[3] S. Kostanjevec, Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok. Ljubljana: Pedagoška fakulteta., 2013.

[4] B. Malinauskas, T. Raedek, V. Aeby, J. Smith, M. Dallas, »Dieting practices, weight perceptions, and body composition: a comparison of normal weight, overweight, and obese college females,« Nutrition Journal, vol. 13, pp. 5-11, 2006.

[5] L. A. Moreno et al., »How to measure dietary intake and food habits in adolescence: the European perspective,« International Journal of Obesity, vol. 29, pp. 566-577, 2005.

[6] A. Naik, Prehrana. Ljubljana, Educy, 2002.

[7] B. Pahor, L. Cenčič, J. Kokolj Prošek, M. Gosenca, »Vpliv razvojnih trendov na kakovost prehranjevanja,« v Hrana, prehrana, zdravje: Z zdravim prehranjevanjem za svet brez lakote, P. Raspor, ur., Ljubjana: Mednarodni inštitut ECPD za trajnostni razvoj, prostorsko načrtovanje in okoljske študije, 2019, pp. 98-107.

[8] T. Perjet, Trend zdravega prehranjevanja in oglaševanja »zdrave« hrane. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Ekonomska fakulteta, 2008.

[9] R. Schwartz, »Soft drinks taste good, but the calories count,« Journal of Pediatrics, vol. 142, pp. 599-601, 2003.

[10] M. Šibila, Politika zdrave prehrane v potrošniškem kapitalizmu: analiza kuharskih blogov za zdravo hrano. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, 2016.

[11] L. Škulj, Odnos dijakov do zdravega prehranjevanja in oglaševanja »zdrave« prehrane. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, 2016.

[12] B. Tivadar, T. Kamin, Razvoj pristopov za spodbujanje zdrave prehrane in gibanja v srednjih šolah. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.

[13] K. Wesnes, C. Pincock, D. Richardson, G. Helm, S. Hails, »Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren,« Appetite, vol. 41, pp. 329-331, 2003.

[14] Pridobljeno: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki/. [13.11.2019]

[15] Pridobljeno: https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf. [13.11.2019]

PRILOGA 1

VPRAŠALNIK O PREHRANJEVALNIH NAVADAH DIJAKOV

Zdrava prehrana je sestavni del zdravega načina življenja. Ker je šolska prehrana pomemben del vzgojno-izobraževalnega dela naše šole, si želimo, da so dijaki s prehrano, ki jo dobijo v šoli zadovoljni.
Pred teboj je vprašalnik, ki se nanaša na prehranjevalne navade dijakov. Pazljivo preberi vsako trditev, nato pa obkroži črko pred tistim odgovorom, ki ti najbolj ustreza. Če je potrebno napisati odgovor, se prosim potrudi in ga napiši. Hvala za sodelovanje.

1. Kateri letnik obiskuješ? (obkroži)
1. 2. 3. 4. 5.

2. Katerega spola si? (obkroži) M Ž

3. Kako pogosto zajtrkuješ doma preden greš v šolo?
a) vsak dan
Kaj najpogosteje zajtrkuješ? _____
b) skoraj vsak dan
Kaj najpogosteje zajtrkuješ? _____
c) občasno (1 do 2x tedensko)
d) nikoli

Napiši razlog, zakaj ne zajtrkuješ redno vsak dan.
_____

4. Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?
a) da b) ne c) ne vem

5. Koliko obrokov dnevno zaužiješ?
a) 1-2
b) 3
c) 4 ali več

6. Kako pogosto uživaš sadje in zelenjavo?
a) vsak dan
b) 3-4x tedensko
c) 1-2x tedensko
d) redko

7. Ali meniš, da tvoje prehranjevalne navade sledijo načelom zdravega načina prehranjevanja?
b) da c) večinoma ne
c) večinoma da d) ne

Utemelji svoj odgovor._____

8. Ali si v šoli prijavljen na malico?
a) da b) ne

Če si izbral odgovor ne, prosim navedi razlog. _____

Če si izbral odgovor ne, potem ne odgovarjaj na vprašanja številka 9-14 in nadaljuj z reševanjem anketnega vprašalnika pri vprašanju številka 15.

9. Kaj največkrat izbereš/rad ješ za šolsko malico?
a) mesni meni
b) vegi meni
c) pico
d) solato
e) hitri meni

10. Ali se ti zdi obrok količinsko zadosten?

a) da b) ne c) ne vem

11. Se ti zdi, da je na izbiro dovolj raznovrstne hrane?

a) da b) ne

Če si izbral odgovor ne, prosim navedi razlog. _____

12. Se ti zdi, da šolska prehrana sledi načelom zdravega prehranjevanja?

a) ne sledi
b) deloma sledi
c) popolnoma sledi

Utemelji svoj odgovor:_____

13. Kako si na splošno zadovoljna/zadovoljen s šolsko prehrano?

a) sem zadovoljen
b) sem srednje zadovoljen
c) sem nezadovoljen

Utemelji svoj odgovor:_____

14. Katere spremembe v šolski prehrani predlagaš?

15. Motnje hranjenja postajajo v današnji družbi vedno večji problem. Za katero vrsto motenj hranjenja si že slišal?

a) anoreksija
b) bulimija
c) ortoreksija

16. Si že sam imel težave s katero od motenj hranjenja?

a) da b) ne

17. Ali poznaš koga, ki ima katero od motenj hranjenja?

a) ne poznam
b) poznam

Alenka Potočnik Zadrgal

UPORABA ZDRAVIL NA SREDNJI TEHNIŠKI ŠOLI

POVZETEK

Zadnje čase se veliko govori o stresu slovenskih učencev in dijakov, ki ga doživljajo zaradi šole. Povečevala naj bi se uporaba analgetikov in antidepresivov, da v šoli sploh zdržijo. Tako je na mestu vprašanje, kako je z uporabo zdravil na naši šoli. Predvidevamo lahko, da naši dijaki nimajo toliko težav, saj gre večinoma za fante, ki jih ne skrbi nadaljnja poklicna pot, in tudi vzdušje med njimi in učitelji se zdi dobro.

V prispevku so predstavljeni rezultati raziskave, ki kažejo, da večina vprašanih dijakov stres in bolečino dobro prenaša ter obvladuje, zaradi česar zdravil sploh ne uporablja.

KLJUČNE BESEDE: bolečina, stres, tesnoba, zdravila.

THE USE OF PAIN AND STRESS RELIEF MEDICAMENTS AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Recently, there have been many discussions on the levels of stress Slovenian students are experiencing and therefore have to use pain and stress relief medicaments to manage and keep up in school. It raises the question of whether this is also the case with students at our school. They are predominantly male with prospective career paths in their future. The atmosphere at our school seems to be a positive one, so we can easily assume there are no previously mentioned problems amongst the students.

Research findings presented in this article confirm the hypothesis that most of our students are able to manage stress well and do not need to use any medicaments for that purpose.

KEYWORDS: pain, stress, anxiety, medicaments.

1. UVOD

Zadnje čase se veliko govori o stiskah, bolečinah, tesnobi in stresu slovenskih učencev in dijakov, zaradi česar pogosteje posegajo po antidepresivih ali analgetikih. Antidepresivi so zdravila za zdravljenje depresije in nekaterih drugih bolezni (tesnobe, panične motnje, socialne fobije, obsesivno kompulzivne motnje) [5]. Analgetiki so protibolečinska zdravila in nedvomno spadajo med najpogosteje uporabljana zdravila [4]. Stopnjevanje bolečine, ki je ne zdravimo, lahko vpliva na človekovo duševno stanje. Nekaj šol je že opravilo raziskavo o jemanju zdravil, zato je bilo na mestu vprašanje, kakšno je stanje na naši šoli.
Raziskava nacionalnega inštituta za javno zdravje kaže, da uporaba zdravil poraste po 60. letu, največja je po 85. letu, najmanjša pa med 5. in 19. letom. Največ je receptov z analgetiki, predpisanih jih je bilo več kot milijon, kar je približno enako kot v preteklosti. Druga največja skupina so antipsihotiki in antidepresivi, katerih uporaba pa se povečuje [1].
Raziskavi dveh osnovnih šol, ki sta upoštevali tudi devetošolce, torej učence, ki bodo naslednje leto že dijaki, sta podali naslednje ugotovitve [2], [3]:

- Dekleta v veliki meri uporabljajo analgetike (67 %), v manjši meri tudi fantje (57 %).
- V devetih razredih je odstotek višji kot v nižjih.
- Okoli 25 % učencev analgetik vzame takoj ob pojavu bolečine, 75 % kasneje.
- Po uporabi analgetikov se je le okoli 60 % učencev počutilo bolje.
- Slaba polovica učencev meni, da je uporaba zdravil škodljiva, dobra polovica, da ni.
- Večina devetošolcev zdravila jemlje zaradi bolečine (44 %) ali pa jih sploh ne jemlje (43 %). Ostali jemljejo analgetike zaradi bolezni, boljšega počutja ali pa še sami ne vedo, zakaj.

Na Srednji tehniški šoli Kranj imamo manj kot 2 % deklet, izobražujemo pa kader, ki je danes zelo iskan in zaposljiv, zato predvidevamo, da imamo bolečin in stresa manj, kot na drugih šolah. V prvih letnikih, ki so komaj kaj starejši kot devetošolci v raziskavi, domnevamo, da bodo rezultati podobni kot v osnovni šoli. Zanima pa nas tudi, ali se uporaba z leti kaj spreminja, zato smo v raziskavo vključili tudi bodoče maturante. Kot možne vzroke bolečin smo predpostavili stres zaradi pridobivanja ocen, odnosov v šoli ter dehidracijo. Dijaki namreč radi posegajo po gaziranih in energijskih pijačah, po kavi ter celo po alkoholu.

2. PRIPRAVA VPRAŠALNIKA

V raziskavi smo upoštevali tako prve kot tudi zaključne letnike. Prvi letniki so tisti, ki so navade prinesli iz osnovne šole, zaključni pa bi te navade lahko pridobili na naši šoli. Pri dijakih višjih letnikov nas je zanimalo, kako dolgo že jemljejo zdravila, kar nam pove, ali so to navado prinesli še iz osnovne šole ali pa so zdravila začeli jemati na naši šoli.
Za dijake, ki jemljejo zdravila, smo želeli ugotoviti, kaj je razlog za njihove bolečine oz. stres ter kako dobro bolečine prestajajo. Zato smo jih spraševali po pogostosti bolečine, pogostosti uporabe zdravil ter po času, ko zdravilo vzamejo. Zanimalo nas je, ali jim ta zdravila sploh pomagajo ter kaj dijaki sami menijo o jemanju zdravil. Eden izmed možnih razlogov za bolečino

je tudi pitje pijač, ki ne odžejajo, ampak vodijo k dehidraciji. Dijake smo povprašali, kaj pijejo, nekateri odgovori so nas precej presenetili.
Učitelji ocenjujemo, da so odnosi na šoli dobri, tako med učitelji kot dijaki. Dopuščamo pa možnost, da dijaki tega ne čutijo enako, zato smo jim postavili tudi vprašanja o odnosih v razredu in z učitelji. Slabi odnosi lahko vodijo v bolečino in stres, dobri odnosi pa pomagajo pri obvladovanju stresa.
V vprašalniku nismo zajeli vprašanj o uporabi drog. Usmerili smo se izključno v vprašanja o uporabi zdravil v nemedicinske namene.

3. REZULTATI RAZISKAVE

Vprašalnik je izpolnilo 130 dijakov, od tega je 79 prvošolcev, ostali dijaki so iz višjih in zaključnih letnikov. V raziskavi, ki je bila popolnoma anonimna, nismo spraševali, katera zdravila dijaki jemljejo. Zanimalo nas je le, v kakšni meri je šola razlog za uporabo zdravil. Rezultati raziskave so prikazani v tabeli 1.

TABELA 1: Rezultati raziskave.

Vprašanje	Odgovori	Število posameznih odgovorov
Ali kdaj jemljem zdravila, ki mi jih ne predpiše zdravnik, da lažje zdržim v šoli?	Da.	13
	Ne.	117
Kako dolgo že jemljem zdravila, da lažje zdržim v šoli?	4 leta ali več.	5
	2 – 4 leta.	2
	1 – 2 leti.	3
	Pred kratkim sem jih začel(a) jemati.	15
	Ne jemljem zdravil.	105
Kateri so razlogi, da jemljem zdravila, ki mi jih ne predpiše zdravnik? Možnih je več odgovorov.	Glavobol.	21
	Bolečine v trebuhu.	3
	Stres v šoli (testi, spraševanje, matura).	9
	Druge bolečine.	6
	Kronična bolezen.	3
	Ne jemljem zdravil.	101
Kako pogosto jemljem zdravila, da lažje zdržim v šoli?	Nikoli.	112
	Nekajkrat na leto.	6
	Večkrat na mesec.	11
	Skoraj vsak dan.	1
Kako pogosto imam bolečine v šoli?	Skoraj vsak dan.	7
	Zelo pogosto.	6
	Občasno.	20
	Skoraj nikoli.	52
	Nikoli.	45
Kdaj običajno vzamem zdravilo proti bolečini, da lažje zdržim v šoli?	Ko me še ne boli, a predvidevam, da me bo bolelo.	0
	Takoj, ko me začne boleti.	10
	Ko me že nekaj časa boli.	22
	Ne vzamem zdravila - počakam, da bolečina mine.	50
	Nikoli nimam bolečin.	48
Kako dobro obvladujem stres v šoli?	Skoraj nikoli nisem obremenjen s stresom.	34
	Vzamem zdravilo proti stresu, a mi ne pomaga.	0

	Vzamem zdravilo proti stresu, ki mi pomaga.	5
	Sem v stresu, a se pomirim brez zdravil.	91
Kaj se mi zdi v šoli najbolj stresno? Možnih je več odgovorov.	Spraševanje.	81
	Pisni testi.	83
	Odnosi v razredu.	13
	Komunikacija z učitelji.	11
	Nič mi ni stresno.	19
Če vzamem zdravilo, da lažje zdržim v šoli - mi ta zdravila pomagajo?	Ne jemljem zdravil.	111
	Redko mi pomagajo.	7
	Večkrat mi pomagajo.	7
	Vedno mi pomagajo.	5
Kaj sam(a) menim o jemanju zdravil?	Sem proti jemanju zdravil.	66
	Ne jemljem rad zdravil, a jih moram, da zdržim v šoli.	9
	Menim, da občasno jemanje zdravil ne škodi.	51
	Menim, da mi zdravila nikoli ne povzročajo nobene škode.	4
Kako pogosto pijem vodo, čaj, sok, negazirane pijače?	Večkrat na dan.	106
	Vsaj enkrat na dan.	14
	Občasno.	9
	Pijem samo druge vrste pijač.	1
Katere vrste nezdravih pijač pijem?	Gazirane pijače.	27
	Kava.	19
	Energijske pijače.	6
	Alkohol.	15
	Pijem samo zdrave pijače.	63
Bi rad še kaj sporočil(a)?	Na splošno je okolje v šoli relativno umirjeno, vendar bodo nekatere stvari vedno prinašale stres. Zaradi šole mi primanjkuje spanca. Predolg pouk. Popolnoma razumem dijake, ki jemljejo zdravila, in menim, da s tem ni nič posebej narobe, šola je včasih veliko preveč stresna. Jemanje zdravil je v redu, dokler se zdravi bolečina, ki ni posledica zasvojenosti. Vzdušje na šoli je zelo dobro. Razredniki bi lahko opravičevali več neprisotnih ur, še posebej, če izostanemo zadnjo uro ali dve pri pouku. Pogosto sem zadnje ure v stanju, ko ne morem zbrano poslušati profesorja. Zato grem domov, ker bi pri pouku samo sedel v klopi in nič odnesel od ure. Izostanek teh ur mi podaljša čas za počitek, katerega nimam veliko, saj imam popoldansko službo, ki jo opravljam, da imam svoj mesečni prihodek financ, ker mi starši ne morejo pomagati.	

4. ANALIZA RAZISKAVE

Ugotovili smo, da so rezultati prvih in višjih letnikov zelo podobni, in sicer:

- 37 % dijakov nima bolečin. Le okoli 10 % dijakov uporablja analgetike.
- Okoli 7 % dijakov analgetik vzame takoj ob pojavu bolečine, 17 % kasneje, 39 % pa ne vzame zdravil, ampak počakajo, da bolečina mine. Preostali dijaki bolečin nimajo.

- Po uporabi analgetikov se okoli 10 % dijakov počuti bolje, 4 % dijakom zdravila ne pomagajo. Preostali dijaki se ne morejo odločiti ali pa zdravil ne uporabljajo.
- 50 % dijakov je proti uporabi zdravil, saj se jim to zdi škodljivo. 40 % jih meni, da občasna uporaba ne škoduje, 7 % je takih, ki ne bi radi jemali zdravil, a jih morajo, da zdržijo v šoli, 3 % dijakov menijo, da analgetiki v splošnem ne škodijo zdravju.
- Odstotki tako prvih kot zaključnih letnikov so enaki, kar pomeni, da dijaki z leti zaradi šole niso nič bolj ali manj v stresu.
- 16 % dijakov ima glavobole, 7 % dijakov meni, da so zaradi šole v stresu, 5 % dijakov ima kakšne bolečine iz drugih vzrokov, ostali dijaki bolečine skoraj ne poznajo.
- 15 % dijakov sploh ne čuti stresa v šoli. Ostali dijaki kot razloge za stres naštevajo pridobivanje ocen (63 %) ter odnose z učitelji in sošolci (9 %).
- 49 % dijakov pije samo zdrave pijače, 35 % dijakov pije tudi gazirane pijače in kavo ter 5 % energijske pijače. Preseneča delež dijakov, ki uživajo tudi alkohol (11 %), tako da bi bilo zanimivo ugotoviti, kaj je razlog temu. Domnevamo, da ne šola.

Pričakovali bi lahko tudi odgovore o uporabi zdravil zaradi raznih vnetij ali aken, zdravil za hujšanje, vitaminov in mineralov, zdravljenje kašlja ali prehlada … A kot kaže, so naši dijaki zelo zdravi in odgovorni glede zdravil. Morda bi bilo drugače, če bi šlo za močno ambiciozne dijake ali pa bi v šoli imeli več deklet.

5. SKLEP

Rezultati raziskave kažejo, da so bile naše domneve pravilne. Uporaba analgetikov in antidepresivov zaradi šole je nizka, čeprav bi lahko bila še nižja. Dijaki, ki so videti sproščeni, so tudi v resnici sproščeni. Dobre odnose v šoli, ki jih čutimo učitelji, čutijo tudi dijaki. Ker izobražujemo za iskane in zaposljive poklice, dijaki ne čutijo potrebe po neizprosnem nabiranju točk pri uspehu ali na maturi. Vedno jih čakata primerna šola ali služba. V šolo se sicer vpisujejo tudi odlični posamezniki, vendar jih je malo, tako da k nam prihajajo z ocenami in prihodnostjo neobremenjeni dijaki. Izjema so tisti, ki si na našo šolo niso želeli priti, pa niso imeli druge možnosti. Take profesorji hitro opazimo in se z njimi še dodatno potrudimo, da šolanje uspešno zaključijo.

ZAHVALA

Zahvaljujem se sodelavkam in prijateljicam, ki so mi pomagale pri pripravi in izvajanju raziskave ter pri lektoriranju prispevka.

LITERATURA IN VIRI

[1] NIJZ. Poraba zdravil v Sloveniji v letu 2016. 2016. Dostopno na: file:///C:/Users/Alenka/Downloads/poraba_zdravil_2016_290617_zadnja.pdf, citirano dne 2. 11. 2019.

[2] Osnovna šola Hudinja, Celje. Uporaba analgetikov med učenci naše šole. 2014. Dostopno na: file:///C:/Users/Alenka/Downloads/4201402199.pdf, citirano 2. 11. 2019.

[3] Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha, Šoštanj. Najstniki in uporaba farmacevtskih sredstev. 2019. Dostopno na: file:///C:/Users/Alenka/Downloads/Najstniki_uporaba_farmacevtskih_sredstev_1558417305.pdf, citirano 2. 11. 2019.

[4] Pomurske lekarne. Kateri analgetik je (ni) primeren zame? 2009. Dostopno na: https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/kateri-analgetik-je-ni-primeren-zame, citirano 15. 11. 2019.

[5] Mental d.o.o. O antidepresivih in kako jih jemati. 2019. Dostopno na: http://psihiater-leser.com/o_zdravilih/antidepresivi, citirano 15. 11. 2019.

Matej Povž

ORIENTACIJSKI TEK KOT AKTIVNA OBLIKA ŠPORTNEGA DNE

POVZETEK

Orientacijski tek je športna aktivnost, ki združuje aerobno dejavnost in spodobnosti orientiranja v neznanem okolju. Elementi orientacije so del različnih predmetnih področjih, od razrednega pouka do geografije in športa. Te lahko smiselno medpredmetno povezujemo in izvajamo v naravi. Ob skrbnem načrtovanju je orientacijski tek lahko zelo zanimiva vsebina športnega dne. Gibanje v različnih naravnih okoljih, skupinsko reševanje nalog in tekmovalni značaj dejavnosti so elementi, ki ugodno vplivajo na motivacijo. Odkrivanje neznanega in elementi tveganja pa sta dodatna dejavnika, ki pripomoreta k večjemu sprejemanju te dejavnosti pri starejših učencih**.**

KLJUČNE BESEDE: šport, orientacijski tek, športni dan.

ORIENTEERING AS AN ACTIVE WAY OF A SPORTS DAY

ABSTRACT

Orienteering is a sport discipline, which combines aerobic activity and navigational skills in an unknown environment. Elements of the orientation are part of various school subjects: not only in primary level but also in geography and physical education. Those can be cross-curricular integrated and realized in nature. Orienteering can become very interesting content of a sports day, especially if it’s carefully planned. Physical activity in diverse natural environment, solving problems in groups and the competitive activity are elements, which increase pupil’s motivation. Moreover, exploring the unknown and elements of risk are additional factors that contribute to greater acceptance of this activity by older students.

KEYWORDS: sport, orienteering, sports day.

1. UVOD

»Eden temeljnih ciljev športne vzgoje in najpomembnejših nalog športnega pedagoga je razvijanje pozitivnega odnosa mladih do narave. Z gibanjem oblikujemo pozitiven odnos mladih do narave, občutek pripadnosti naravi in skrb zanjo« (Škof, Tomažin, Dolenec, Marcina in Čoh, 2006, str. 114).
Telesna aktivnost v naravi pomembno vpliva na krepitev dihalnega sistema, srca, ožilja in mišic. Ob športnih aktivnostih v naravi pa je človek deležen tudi čustvenih in estetskih užitkov. Zaradi tega sta energijski in čustveni naboj vadbe v naravi popolnejša, zadovoljstvo vadečih pa večje, kot če bi enako aktivnost opravili v telovadnici (Škof idr., 2006).
Orientacijski tek je dejavnost, ki združuje miselno aktivnost (orientacijo) in telesno aktivnost (vzdržljivostni tek) v naravi (Volčič, 1989). Vzdržljivostni tek poleg izboljšanja telesnih sposobnosti pomembno razvija tudi temeljne človekove vrednote kot so vztrajnost, neomajnost v doseganju oddaljenejših ciljev, potrpežljivost, delovne navade (Škof idr., 2006)… Orientiranje je določanje našega mesta (lege) glede na določene točke, objekte in znamenja (Prosen, 1991). Orientacija je torej sposobnost, ki posamezniku omogoča znajti se v neznanem okolju (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012).

2. ORIENTACIJSKI TEK

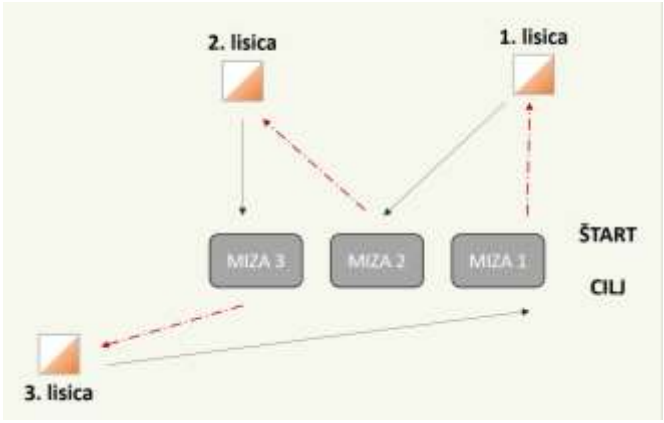
Orientacijski tek je šport ali rekreacijska dejavnost, pri kateri morajo tekmovalci v najkrajšem času poiskati kontrolne točke v naravi. Pri orientacijskem teku kot športni panogi tekmovalec (orientacist) ob uporabi karte in kompasa poišče kontrolne točke po v naprej določenem vrstnem redu. Obstaja več različnih disciplin, pri katerih si vsak tekmovalec pot izbere sam. Štart je praviloma posamičen z razmikom nekaj minut, pri nekaterih disciplinah pa skupinski. Proge se razlikujejo glede na zahtevnost in dolžino ter lahko trajajo od nekaj minut do nekaj ur (Burnik idr., 2012).
Kristan (1994) glede na sistematičnost obravnavanja vsebin orientiranja v naravi pri šolski športni vzgoji, to dejavnost deli na tri dele:

- orientacijske igre,
- netekmovalno orientiranje v naravi,
- tekmovalno orientiranje v naravi (športna orientacija oz. orientacijski tek).

A. Orientacijske igre

Pri orientacijskih igrah ne uporabljamo kompasa ali topografskih kart, lahko pa vpletamo določene topografske pojme (strani neba, vrsta gozda, razlika med travnikom in njivo…) in s tem učence navajamo na skrbno opazovanje okolice, natančnost pri izpolnjevanju nalog in orientacijski način mišljenja nasploh. Z orientacijskimi igrami na nevsiljiv način zaposlimo učence z aerobno aktivnostjo. Lahko jih izvajamo tudi v tekmovalni obliki, s čimer povečamo motivacijo in nivo telesne aktivnosti pri učencih. Štiri najbolj znane orientacijske igre, opisane v nadaljevanju, je zbral Kristan (1994).
»Po označeni poti« je orientacijska igra, kjer krožna proga, markirana z belimi krep trakovi, poteka praviloma po gozdu. Učenci se samostojno gibljejo po poti od ene oznake do naslednje, med tem pa iščejo kontrolne točke z gesli, ki so skrite okoli mest označenih z rdečim krep

prapirjem. Šest do deset gesel je skritih na progi dolgi 1000 do 2000 metrov. Zapisujejo jih na tekmovalni kartonček. Učenci štartajo zasledovalno v parih ali trojicah.
Orientacija »po opisani poti« je igra, pri kateri proga ni označena. Opis celotne poti ekipe dobijo tik pred štartom. Na progi lahko obiskujejo kontrolne točke, iščejo gesla ali opravljajo naloge. Njej podobna je igra »skrita pisma«, pri kateri tekmovalci na štartu dobijo le opis poti do prve kontrolne točke. Tam poiščejo skrito pismo, ki razkriva opis poti do naslednje kontrolne točke. Učenci na tak način preko poljubnega števila kontrolnih točk napredujejo do cilja.
Orientacijska igra »lov na lisico« temelji na zgodbi, da učenci sledijo ranjeni lisici, ki za sabo pušča krvave sledi. Ko sledi prenehajo, je potrebno poiskati lisico, ki se je zatekla v gosto grmovje ali smrečje v premeru do 20 m od zadnje sledi. Skrita lisica predstavlja kontrolno točko, pot do nje (sledi) pa označujejo rdeči krep trakovi ali listi papirja, med sabo oddaljeni do 20 m. Tako kot pri ostalih igrah je število kontrolnih točk (ranjenih lisic) več, praviloma tri. Po uspešno najdeni kontrolni točki se učenci vrnejo na izhodiščno štartno mesto, od koder nadaljujejo sledenje naslednje lisice. Lov se na enak način nadaljuje tudi do tretje lisice in zaključi na izhodiščnem mestu (slika 1).



SLIKA 1: Shematski prikaz orientacijske igre »lov na lisico«.

B. Netekmovalno in tekmovalno orientiranje

Cilj netekmovalnega orientiranja je učenje orientiranja s pomočjo topografskih kart in kompasa na neznanem terenu. Ob tem učenci upoštevajo lastnosti terena in izberejo najugodnejšo pot (najmanj tvegano, najbolj varno oz. najmanj utrujajočo), ki praviloma ni najkrajša. Vsebine so primerne za višje razrede osnovne šole in srednješolski program. Športna orientacija pa je tekmovalna športna panoga, za katero je pomembna dobra telesna priprava in odlično znanje orientiranja (Kristan, 1994).

C. Orientiranje in orientacijski tek v osnovni šoli

Z obravnavo vsebin orientiranja v naravi uresničujemo več ciljev. Učencem posredujemo temeljna znanja o orientiranju v naravi s karto. Naredimo tek, kot pomembno obliko aerobne dejavnosti, mikavnejši in seznanimo učence z eno od oblik športnega udejstvovanja na prostem. Osnove orientiranja so del splošne izobrazbe in so tako zastopana v rednih programih osnovne šole na razredni stopnji, pri pouku geografije in športa.
V učnem načrtu športne vzgoje se orientacijski tek pojavlja kot praktična vsebina, ki jo učitelji lahko vključujejo v vzgojni izobraževalni proces. Učni načrt loči med orientacijo v prostoru, orientacijo ob

zemljevidu, orientacijskim pohodom in orientacijskim tekom. Vsebine orientiranja so lahko del rednega pouka športa, kot del športnih dni, vsebin v šoli v naravi ter pri interesnih dejavnostih in izbirnih predmetih s področja športa.
Šola v naravi nudi neposreden stik učencev z novim, neznanim naravnim okoljem in je kot taka odličen poligon za spoznavanje in raziskovanje okolice z načeli orientacije. Ob tem lahko uporabljajo karte in kompas ali se orientirajo po soncu, s pomočjo sonca in ure, drugih naravnih značilnostih ali celo po zvezdah, kar je v času šolanja ena redkih priložnosti.
K rednim uram športa lahko vključujemo nekatere prvine orientacije na lastnem telesu ter razvijamo občutek za prostor in gibanje v njem. Izvajanje orientacijskega teka v sklopu rednega pouka iz objektivnih prostorskih, časovnih in organizacijskih omejitev praktično ni možna. Kot del pedagoške ure lahko izvedemo nekatere oblike orientacije npr. na šolskem igrišču, prestavimo bistvene značilnosti dejavnosti, podajamo teoretične vsebine in na ta način seznanjamo učence z orientacijskim tekom, katerega bistven del je poleg orientacije tudi aerobna aktivnost (Vahčič in Mlakar, 2001).
Orientacijski tek oz. druge oblike orientacije in orientacijskih iger so odlična vsebina športnih dni. Za učence razredne stopnje lahko pripravimo pohod, na katerem učenci iščejo kontrolne točke, postavljene od poti. Na vsaki od njih je lahko določena naloga, ki jo morajo učenci opraviti (gimnastične vaje, petje pesmi …), nameščeni luknjači ali štampiljke, namigi za uspešno nadaljevanje poti ali gesla, ki jih učenci na koncu uporabijo, da najdejo skriti zaklad (Vahčič in Mlakar, 2001).
Starejši učenci lahko kot eno od dejavnosti na pohodu ali drugi obliki športnega dne izvajajo tudi različne orientacijske igre, pri čemer se samostojno gibljejo po progi. Če dejavnost poteka v tekmovalni obliki, je motivacija višja, učenci progo premagujejo v teku, s čimer se poveča tudi njihova telesna aktivnost. Za učence tretje triade lahko organiziramo samostojen športi dan orientacijskega teka. Pri tem poskušamo ohranjati pomembne značilnosti športnega orientiranja: Najprej ustrezno aerobno aktivnost, torej primerno dolgo progo, ki jo učenci premagujejo v teku; ter zadostno število in primerno težavnost orientacijskih izzivov. Kot izhodišče lahko uporabimo eno izmed orientacijskih iger, ki jo modificiramo na način, da lahko učenci kontrolne točke poiščejo tudi z uporabe karte.

3. ORGANIZACIJA IN IZVEDBA ORIENTACIJSKEGA TEKA

Orientacijski tek smo izbrali kot samostojno vsebino športnega dne za 150 učencev 8. in 9. razreda. Osnovno izhodišče je bilo, da je dejavnost celodnevna, torej izvedena v okviru 5 šolskih ur. Eden od ciljev, ki smo ga zasledovali, je bil, da so učenci ustrezno aerobno aktivni in da kar največji del proge premagajo v teku. S tem namenom smo športni dan poimenovali orientacijski tek in ne npr. orientacija, po opisani poti …, četudi naša oblika športnega dne ni imela vseh značilnosti športnega orientacijskega teka. Orientacijski tek je bil izveden v tekmovalni obliki, kar je dodatno vplivalo na motivacijo. Učence smo nagovarjali, da je progo potrebno premagati v najkrajšem času, tekmovalni kartoni so bili opremljeni z simboli tekačev …
Glede na to, da je bila orientacija za učence nova in do tedaj še neznana dejavnost, je bil naslednji cilj, da za učence izberemo obliko orientacije, ki je primerna za njihovo starostno stopnjo, izkušnje in predznanje. Športni dan smo oblikovali na osnovi orientacijske igre »po opisani poti« in jo dopolnili z nekaterimi drugimi elementi orientacije v naravi. V ta namen so učenci na štartu poleg opisa poti dobili tudi zemljevid, s katerim so ob natančnem branju opisa poti, relativno hitro locirali področje, na katerem je skrita naslednja kontrolna točka. Eno od kontrolnih točk so morali poiskati

le z uporabo zemljevida in orientacije v naravi. V bližini kontrolnih točk so morali po principu igre »lov na lisico« poiskati še skrito geslo.

A. Tekmovalna trasa

Za tekmovalno traso smo izbrali naravne površine v Novem mestu, ki so tudi sicer pretežno namenjene rekreaciji ali sprehajalcem. Večji del proge je potekal po makadamskih poteh, del poti pa ob gozdnem robu, po gozdih poteh in travnikih (slika 2). Med potjo so učenci prečili tudi reko Krko, nismo pa se mogli ogniti nekaterim predelom cestišča (delom slepih ulic), ki so bile sicer prometno manj obremenjene, še vedno pa so predstavljaje potencialno nevarnost. Razmeroma ravninska proga je bila dolga okoli 9 kilometrov. Na progi je bilo postavljenih 5 kontrolnih točk.



SLIKA 2: Prikaz trase orientacijskega teka.

B. Navodila za učence

Učenci so bili o športnem dnevu seznanjeni nekaj dni pred samo izpeljavo. Zbrali so se v telovadnici šole, kjer so jim bile predstavljene bistvene informacije, kot so vsebina dneva dejavnosti (orientacijski tek), ustrezna športna oprema, način izvedbe (tekmovanje v skupinah) in podane osnovne tehnične informacije (čas, kraj …).

Glede na veliko število učencev smo oblikovali 13 skupin, 7 za osmi razred in 6 za deveti. Vsaki skupini smo določili nosilca skupine (kapetana), ki je bil praviloma deček. Učenci so se nato sami razporedili v skupine, pri čemer so morali upoštevati dve omejitvi. Maksimalno število tekmovalcev je 11 in v vsaki skupini morajo biti najmanj 3 dekleta. Učenci so se razporedili v skupine, predvsem po principu prijateljstva. Na ta način smo zagotovili dobro skupinsko dinamiko z vidika telesnih sposobnosti pa heterogene skupine, ki so uravnotežene do te mere, da predstavljajo odlično osnovo za tekmovanje.

C. Navodila za učitelje

Na športnem dnevu je sodelovalo 10 učiteljev. Nekaj dni pred izvedbo so prejeli gradivo z bistvenimi informacijami, zadolžitvami in lokacijami kontrolnih točk. Na dan izvedbe športnega dne pa so pred odhodom prejeli še podrobnejša navodila o poteku orientacijskega teka. Vsak

učitelj je prejel tudi svojo mapo z gradivom (slika 3). Učitelji na kontrolnih točkah so poleg opisa poti, zemljevida z označenimi kontrolnimi točkami in seznama skupin dobili še zemljevid mikrolokacije, kartonček skritega gesla, luknjač s simbolom za potrditev uspešno najdenega gesla in nekatere druge zbirnike.

A.



SLIKA 3: Vsebina ene izmed map učitelja na kontrolni točki.

B.

D. Izvedba športnega dne

Zaradi velikega števila tekmovalnih ekip in omejenega števila učiteljev smo pripravili dve ločeni štartni mesti, eno za 8. in drugo za 9. razrede. S tem smo se izognili velikemu številu čakajočih učencev na štartu in za polovico skrajšali trajanje štarta (zamik tekme). Učenci so tako štartali iz nasprotnih smeri, vsi pa so morali obiskati 5 skupnih kontrolnih točk. Vsaka skupina je pred štartom dobila tekmovalne kartone in zemljevid območja tekmovanja z označenim štartnim mestom. Izvedli smo zasledovalni štart z relativno dolgim intervalom 10 minut. S tem smo se izognili pretiranemu srečevanju skupin na poti. Hkrati je dolg štartni interval omogočal, da smo z vsako skupino posebej še enkrat ponovili razumevanje navodil orientacijskega teka in preverili poznavanje osnovnih metod orientacije z zemljevidom. Učenci so pred štartom izbrali ime skupine in ga zapisali na tekmovalni karton. Preverili smo pravilnost zapisanih članov skupine. Minuto pred začetkom štarta so učenci prejeli opis poti in navodila za uspešno iskanje skritih gesel. Gesla, ki so jih skrili nadzorni učitelji, so morali poiskati v bližini kontrolnih točk. Gesla so zapisali na tekmovalni karton, nadzorni učitelj pa je preveril njihovo pravilnost, ugotovili prisotnost vseh članov ekipe in šele nato potrdil uspešno obiskano kontrolno točko z unikatnim luknjačem.

E. Ukrepi za zagotavljanje varnosti

Tek v naravnem okolju, posebno po neravnih in gozdnih površinah predstavlja objektivno nevarnost za zvine, padce in različne odrgnine ob stiku s tlemi ali gozdnim rastjem. Poleg tega orientacijski tek predstavlja tudi subjektivne nevarnosti, med katerimi je najpogostejši predvsem strah pred tem, da bi se izgubili. Tekmovalna trasa je bila umeščena v okolje, katerega je večina

učencev razmeroma dobro poznala. S tem se je zmanjšal potencialen strah učencev pred naznanim okoljem. Na vseh kontrolnih točkah so bili prisotni učitelji kontrolorji, ki so več čas tekme beležili tudi vmesne čase tekmovalnih skupin. Na ta način so natančno vedeli, katera skupina jih je že obiskala in kdaj bi določena skupina lahko bila na naslednji kontrolni točki oz. na cilju. Vsi učitelji so prejeli tudi telefonske številke ostalih učiteljev spremljevalcev. Na ta način smo lahko preverjali potek tekmovanja in dodatno skrbeli za varnost. Nekatere kontrolne točke so bile postavljene na mesta, ki so omogočala dober pregled nad delom proge. Učenci so bili obveščeni o lokaciji prve pomoči, ki je bila dobro poznana točka neposredno ob tekmovalni trasi in hkrati cilj tekmovanja. Na tem mestu je bilo prisotnih več učiteljev. To je bilo tudi področje, kjer je tekmovalna trasa potekala po delu cestišča. Na ta področja so bili učenci opozorjeni pred štartom, na njihovih zemljevidih pa so bile na teh mestih dodatno vrisane oznake za nevarnost.

F. Zaključek tekmovanja in analiza športnega dne

Vse ekipe so na cilju športno pozdravili s »petkami« (ang. high five), kar je bila lepa gesta, s katero smo učencem dali priznanje za uspešno opravljene orientacijske naloge in osvojene kontrolne točke. Glede na tekmovalni čas smo razglasili tudi najboljše tri ekipe, ločeno za 8. in 9. razred. Zmagovalne ekipe so čestitke in sladke nagrade prejele tudi na obisku pri ravnateljici naslednji dan.

Večina ekip je izkazala veliko zainteresiranost za takšno obliko športnega dne. Na cilj so pritekli v želji po čim boljšem času in se med sabo spodbujali. Povprečni tekmovalni čas ekip je bil 103 minute. Prvo uvrščena ekipa med 8. razredi je progo premagala v 90 minutah, druga v 91, tretja pa v 93 minutah. Zmagovalni čas prvouvrščene ekipe 9. razredov je bil 86 minut. Drugi najboljši čas je bil 93 minut, tretji pa 94 minut. Analiza zaostankov za časi zmagovalcev je pokazala, da so bili rezultati ekip zelo izenačeni. Statistično značilno odstopa le rezultat ene od ekip, ki je pot opravila v 155 minutah. Razloge za odstopanje gre pripisati predvsem nižji motivaciji za tek in pomanjkanju tekmovalnosti. Kljub temu, da so večji del proge premagali v hoji, so bili telesno aktivni in spoznavali elemente orientacije.

4. SKLEP

Orientacijski tek je vsebina, ki jo lahko zelo uspešno izvedemo na športnih dnevih. Je dejavnost, ki združuje učne cilje različnih prometnih področij in tako omogoča sintezo različnih znanj in sposobnosti učencev. Športni dan, ki smo ga izvedli na OŠ Grm, je bil s strani učencev zelo dobro sprejet. Učenci so bili visoko motivirani, aktivni, medsebojno so sodelovali, se spodbujali in razvijali zdravo tekmovalnost. Način in oblika izvedbe je bila ustrezna glede na starost, telesne sposobnosti in izkušnje učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). Abc dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport

[2] Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Radovljica: Didakta

[3] McNeill, C., Ramsden, J. in Renfrew, T. (1987). Teaching orienteering. Doune, Pertshire: Harveys

[4] Prosen, M. (1991). Orientacija. Ljubljana: MATH

[5] Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2006). Atletski praktikum – didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport

[6] Škof, B. (2007). Vloga in pomen kondicijskih dejavnosti v športu mladih. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov : Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 64-69). Ljubljana: Fakulteta za šport

[7] Vahčič, N. in Mlakar, M. (2001). Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport

[8] Volčič, R. (1989). Orientacijski tek. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij in Telesnokulturna skupnost Slovenije

Monika Prašnikar

MINUTA ZA ZDRAVJE V ŠOLI

POVZETEK

Zdravje je za človeka največja vrednota. Pomembno je, da otroke že zgodaj vzgajamo, kako skrbeti za svoje zdravje. Če jim uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja (športne aktivnosti, skrb za telesno in duševno zdravje, zdrav način prehranjevanja), jih bo to spremljalo tudi v odrasli dobi. Zato teme, kot so gibanje, zdrava prehrana, skrb za zdravje vključujemo v pouk.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, učitelji, šola, zdravje, gibanje, vzgoja za zdrav način življenja.

MINUTE FOR HEALTH IN SCHOOL

ABSTRACT

Health is the most important feature of a human life. It is important to educate the children about a healthy lifestyle as early as possible. If we manage to make them adopt a healthy lifestyle already in their childhood and adolescence (sports activities, looking after your physical and mental wellbeing, a healthy diet), they will likely keep to it in their adulthood as well. Therefore, we include topics such as doing sports, a healthy diet, looking after your health, in the curriculum.

KEYWORDS: students, teachers, school, health, exercise, education for a healthy lifestyle.

1. UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje prinaša posamezniku vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, še posebej je pomembno za celotni razvoj otrok in mladostnikov:

- Gibanje vpliva na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje.
- Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in na njegovo samopodobo.
- Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje.
- Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje doseže učne cilje.
- Redna telesna/gibalna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti.
- V kombinaciji z ustrezno prehrano pa redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo.
- Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo [1].

Okolje lahko spodbuja mladostnikovo gibanje ali ga zavira. Pri tem ima poleg prijateljev in družine pomemben vpliv šola, saj v šolskem okolju mladostniki preživijo velik del dneva. Zato na šoli z različnimi dejavnostmi in z vključevanjem gibalnih aktivnosti v pouk usmerjamo dijake v pridobivanje znanja, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav način življenja. Pri tem smo pozorni, da gibalne aktivnosti postajajo del vseh učnih vsebin in da so predstavljene na dijakom primeren način.

V prispevku bom predstavila, kako sem minuto za zdravje vključila v pouk psihologije prodaje, tržnega komuniciranja in drugih ekonomskih predmetov ter računalništva. Vse navedene aktivnosti so preproste, lahko jih izvedemo v relativno kratkem času, v običajni šolski učilnici in z uporabo minimalnih pripomočkov. Za uspešnost doseganja ciljev je pomembno, da učitelj posreduje jasna navodila, da ustrezno motivira dijake za sodelovanje in da aktivnost sproti prilagaja dijakom.

2. PRIMERI VKLJUČITVE MINUTE ZA ZDRAVJE V UČNE URE

Učinke, ki jih želimo doseči z uvedbo minute za zdravje v šolske ure, lahko strnemo v dve skupini:

- redna telesna aktivnost ugodno vpliva na zdravje in dobro počutje,
- gibanje spodbujamo, ker pozitivno vpliva na delovanje možganov in sposobnost učenja, ker pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa je tudi čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, zato lahko z njegovo pomočjo ustvarimo učinkovito učno okolje.

Minuto za zdravje lahko vključimo v katerokoli šolsko uro in tako naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in cilji šolske ure. Izvedemo poljubno število vaj – odvisno od vsakokratnega razpoloženja v razredu, vedno pa naj bo gibanje v veselje in užitek [2]. V nadaljevanju prikazujem nekaj enostavnih primerov za vključitev minute ta gibanje v učni proces [3, 4]: v prvem sklopu so primeri, ko šolsko uro prekinemo z gibalnimi vajami, v drugem sklopu pa gibalni vložek neopazno vpletemo v šolsko uro.

A. Primeri vaj za prekinitve dolgotrajnega sedenja

Dvigujem rame, spuščam rame

- Rame dvigujejo proti ušesom, dokler v njih ne začutijo napetosti. Zadržijo položaj 5 sekund. Nato rame spustijo in sprostijo.

Vaja za ramena

- Sklenejo roke nad glavo in dlani obrnejo navzgor, roke iztegnejo navzgor in nekoliko nazaj. Zadržijo položaj 10 sekund. Ne zadržujejo dihanja. Dihajo globoko.

Izteg nad glavo

- Sklenejo roke nad glavo. Iztegnejo jih in ta položaj zadržijo do 10 sekund. Nato se nagnejo v desno stran in zadržijo položaj. Ponovijo na levi strani.

Odklon glave v stran

- Roke so ob telesu. Nežno potisnejo desno ramo navzdol in istočasno odklonijo glavo vstran, tako da levo uho potisnejo proti levi rami. Zadržijo položaj 5 sekund.

Tresenje dlani in rok

- Stresejo dlani in roke 10 do 15-krat. Pri sproščanju napetosti so rame spuščene.

Členki prstov

- Roke razprejo in razmaknejo prste, dokler pri raztezanju ne začutijo napetosti. Zadržijo 10 sekund, nato sprostijo. Nato prste pokrčijo, ponovno zadržijo 10 sekund in sprostijo.

B. Primeri učnih vsebin, kjer dolgotrajno sedenje prekinemo s hojo po učilnici

Pozdrav

- TEMA: Dijaki vadijo različne načine pozdravljanja in se zavedajo, da s svojim ravnanjem lahko vplivajo na odziv okolice.
- POTEK: Dijaki se prosto sprehajajo po dogovorjenem prostoru in opazujejo druge. Pri tem naj bodo pozorni, da se ne spotikajo, zaletavajo ali kakorkoli drugače ovirajo druge sprehajalce. Ko srečajo sošolca, naj za trenutek postojijo, ga pogledajo v oči, ga lepo pozdravijo s prijetno besedo, stiskom roke ali drugo prijazno kretnjo in mu zaželijo lep dan. Učitelj opazuje, po potrebi usmerja in vzpodbuja.

- DEBATA: Kako ste se počutili, ko vas je nekdo pozdravil prijazno? Kako ste se počutili, ko vas je nekdo pozdravil samo na hitro? Pri katerem načinu pozdrava ste se počutili prijetno? Kaj lahko naredite, da bo pozdrav prijetnejši? Je pomembno, da pozdrav prilagodimo situaciji? Bi lahko skupaj s sošolcem še enkrat pred celim razredom prikazali primer pozdrava?

Čustva

- TEMA: Dijaki prepoznavajo pomembnost govorice telesa pri izražanju čustev.
- POTEK: Na učiteljevo mizo damo liste z imeni posameznih čustev. Dijaki pridejo do učiteljeve mize in vsak izvleče po en list. Dijaki se usedejo v krog. Zatem vsak dijak posebej po vnaprej določenem vrstnem redu pred celim razredom z gibom prikaže zapisano čustvo, npr. strah, sram, navdušenje, srečo. Drugi dijaki poskušajo prepoznati, kaj prikazuje.
- DEBATA: Katero čustvo ste najlažje prepoznali? Katera čustva najpogosteje opažate pri svojih prijateljih ali sošolcih? Katera čustva želijo ljudje prikriti in zakaj?

Prvi vtis

- TEMA: Dijaki razmišljajo prvem vtisu, ki ga dobijo, ko neko osebo prvič vidijo.
- POTEK: Učitelj iz revij izreže različne slike ljudi, ki na sliki nekaj izžarevajo in takšne, ki so lepi po videzu. Slik naj bo veliko, tako da je večja možnost izbire. Učitelj slike razporedi po mizah in prosi vse dijake, da se sprehodijo po učilnici, si ogledajo slike in si v mislih izberejo tisto, ki jim je najbolj privlačna. Nato na znak učitelja vsak vzame svojo sliko in se usede na svoje mesto. Če dva ali več dijakov izbere isto sliko, se lahko usedejo skupaj ali pa izberejo drugo sliko, ki jim je tudi všeč.
- DEBATA: Zakaj si izbral/a določeno sliko? Kaj si najprej opazil/a? Kaj ti je vzbudilo pozornost? Kakšni ljudje nas navadno privlačijo? Kaj je tisto kar nas privlači? Kakšni bi želeli biti sami? Kako bi lahko postal/a takšen/a kot si želiš? Kaj je lepota?

3. SKLEP

Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, še posebej pa je pomembno za celotni razvoj otrok in mladostnikov. Okolje lahko spodbuja mladostnikovo gibanje ali ga zavira. Pri tem imamo velik vpliv šola in učitelji, ki moramo usmerjati mlade k zdravemu načinu življenja. Dijake lahko spodbujamo s pogovorom, še večjo učinkovitost pa dosežemo s svojim zgledom, ko minute za zdravje redno vključujemo v učne ure različnih predmetov. Učinek bo večplasten: z minuto za zdravje bomo pozitivno vplivali na zdravje in počutje dijakov, hkrati pa bomo popestrili pouk, izboljšali koncentracijo dijakov in ustvarili učinkovitejše učno okolje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Drev. A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Dostopno na: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169:pomen-rednega-gibanjaza-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80. (25. oktober 2019).

[2] Koprivnikar H. (2011). Gibam se, priročnik za mladostnike, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prenos_3.pdf. (27. oktober 2019).

[3] Fonda, K. et al. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/minuta_za_gibanje_v_razredu.pdf. (27. oktober 2019).

[4] Interaktivne igre za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin za dijake srednjih šol (2011). Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na:https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_srednjesolci_2017.pdf. (28. oktober 2019).

Nataša Preglau Borko

KAKO PRI ZADNJIH URAH POUKA SLOVENŠČINE OHRANJATI ZBRANOST

POVZETEK

Na II. gimnaziji Maribor poteka pouk od 7.50 do 14.30, včasih celo dlje. Zadnje ure tako dijakom kot učiteljem predstavljajo večji napor, saj smo že utrujeni, tudi zbranost nam upade. Pri pouku slovenščine smo se zato odločili, da bomo z gibalnimi vajami skušali vzdrževati zbranost in ohranjati učno storilnost kot pri prvih urah. Namen prispevka je predstaviti vaje za boljšo zbranost in prikazati vaje, ki jih pri pouku izvajamo, da bi bile zadnje ure pouka prav tako uspešne kot prve. Ugotovili smo, da se tako učitelji kot dijaki po izvedenih gibalnih vajah počutimo bolje in se lažje zberemo za tekočo uro.

KLJUČNE BESEDE: slovenščina, zbranost, pouk, gibalne vaje.

HOW TO MAINTAIN CONCENTRATION IN THE LAST LESSONS OF SLOVENE

ABSTRACT

At II. Gimnazija Maribor there are classes from 7.50 am to 2.30 pm, sometimes even longer. The last lessons have been a major strain for both students and teachers, as we are already tired and our concentration is falling. We therefore decided to try to maintain concentration and maintain learning productivity as in the first lessons of Slovene with the help of movement exercises. The purpose of the paper is to present the exercises for better concentration and to show the exercises that are performed during the last lessons, so that they will be as successful as the first. We established that both the teachers and the students feel better after the movement exercises, and focus easier after them during the lesson.

KEYWORDS: Slovene, concentration, lessons, movement exercises.

1. UVOD

Zbranost nam omogoča mišljenje, pomnjenje, učenje in razumevanje vsega, kar se pri pouku učimo. Gre za enega najpomembnejših dejavnikov učnega procesa in nam, učiteljem, predstavlja tudi velik izziv, saj moramo skrbeti, da dijaki pri pouku ohranjajo najvišjo stopnjo zbranosti. Na II. gimnaziji Maribor poteka pouk od 7.50 do 14.30, včasih celo dlje, zato zadnje ure pouka tako dijakom kot učiteljem predstavljajo večji napor, saj smo že utrujeni, zbranost nam upade in dijaki ne sledijo učnemu procesu. Pri pouku slovenščine sem se odločila, da bomo z gibalnimi vajami skušali vzdrževati zbranost in ohranjati učno storilnost kot pri prvih urah. V prispevku bom predstavila vaje za boljšo zbranost in prikazala vaje, ki jih izvajamo, da bi bile zadnje ure pouka prav tako uspešne kot prve.

Za gibalne vaje sem se odločila v razredu, ki ga imam na urniku skoraj vse zadnje ure. Na začetku sem bila skeptična, saj se mi je zdelo, da so vaje primerne samo za osnovnošolske otroke (tudi priročniki največkrat prikazujejo vaje za otroke prve in druge triade). Ker sem zadnje ure utrujena tudi sama, sem se odločila, da je treba začeti in videti, kako se bodo na vaje odzvali dijaki.

Med seboj se razlikujemo po tem, na kakšen način si najlažje nekaj zapomnimo. Tako so tudi nekateri učenci slušni, drugi bolj kinestetični, tretji bolj vizualni tipi. Učenci slušnega tipa se najbolje učijo tako, da informacijo slišijo, učenci kinestetičnega tako, da stvar občutijo, se veliko gibajo, medtem ko se učenci vidnega tipa najlažje učijo z videnjem informacij (Marentič Požarnik, 2000, v Gregorc, 2014).

Učiteljeva naloga v razredu je tako precej zahtevna. »Vsebine in dejavnosti, ki potekajo v razredu, naj bi upoštevale vse učenčeve čute in se jim skušale prilagoditi.« (Sims, 1999, str. 152, v Gregorc, 2014). Učitelj bi moral zato temu primerno prilagoditi vse dejavnosti, ne bi smel prevladovati le en način poučevanja.

Katere načine poučevanja izbiramo, lahko močno vpliva na zbranost učencev, od katerih pričakujemo, da bodo od našega poučevanja čim več odnesli. Od učencev med poukom velikokrat zahtevamo visoko raven zbranosti, vprašanje pa je, kolikokrat pomislimo na vzroke, ki so krivi za krepitev ali slabitev zbranosti (Gregorc, 2014).

2. GIBANJE Z NAMENOM IN TELOVADBA ZA MOŽGANE

Dijaki večino časa v šoli presedijo. Dokazano je, da telovadba izboljšuje delovanje možganov, zato bi pri pouku morali skrbeti za stimulativno, aktivno okolje, da bi dijaki ohranjali zbranost in da bili uspešnejši.

Učitelje skrbi, da nam bodo gibalne aktivnosti pri pouku vzele preveč časa, da bodo dijaki ušli izpod nadzora, da sami nismo dovolj gibalno spretni in da mogoče ne bomo zagotovili ustreznega učnega standarda (Prgič, 2018).

Pri pouku slovenščine so bili moji glavni pomisleki glede izvajanja vaj najbolj povezani z dijaki: ali bodo 18-letniki sploh pripravljeni sodelovati, jim bodo vaje všeč, bodo koristne, bomo vztrajali …

Prgič (2018) navaja šest načel gibanja z namenom, ki odženejo skrbi o izvajanju gibalnih aktivnosti:

Možgane pripravimo na učenje – točno določeni telesni gibi lahko pripravijo možgane na učenje ali pa izboljšajo njihovo delovanje. Prav tako je za možgane pomembno učno okolje, ki stimulira delovanje možganov. Takšno okolje ima naslednje značilnosti:

- varno in spodbudno okolje;
- pestro in stimulativno vzdušje;
- skupnostni pristop;
- ustvarjanje priložnosti za učenje v skupinah;
- skrb, da učenci popijejo dovolj tekočine;
- namenska uporaba transferja, da možgani ustvarijo povezave;
- vaje in treningi;
- delo znotraj časovnih omejitev spomina in znotraj meja zmožnosti;
- vključevanje telesnih gibov, ki prispevajo k lažji kogniciji.

Odmor za možgane – v pouk bi morali vključiti tudi tovrstni odmor, saj si morajo možgani spočiti od učenja. Ne glede na to, kako smo učitelji obremenjeni s tem, da bomo v eni šolski uri predelali vse, kar smo si zastavili, bi morali upoštevati utrujenost, ki se pojavi v zadnjem delu ure. Razlogi za takšen odmor:

- hipokampusu, ki je delno odgovoren za kratkoročni spomin in navigacijo, omogočimo čas za procesiranje informacij;
- zmanjšamo občutek preobremenjenosti z vsebino;
- omogočimo smeh in zabavo;
- preusmerimo pozornost na novo vsebino;
- razvijamo družabne veščine;
- telesu in možganom povrnemo energijo.

Spodbujanje k telovadbi in boljši telesni pripravljenosti – včasih je dovolj, da učenci vstanejo in naredijo nekaj hitrih vaj; že v manj kot 60 sekundah lahko opravijo krajšo telesno aktivnost, ki bo možgane napolnila s kisikom in jim povrnila zbranost.
Ustvarjanje medsebojne povezanosti v razredu – gibalne aktivnosti koristijo tudi medsebojni povezanosti v razredu, tj.:

- prepotreben počitek za možgane;
- boljše komunikacijske spretnosti in lažje sledenje snovi;
- priložnost za reševanje problemov in višje miselne procese;
- smeh in zabava;
- boljša motivacija in disciplina;
- večje zanimanje učencev za udeležbo in sodelovanje pri pouku;
- občutek pripadnosti;
- večja samozavest.

Obnavljanje snovi – če kognitivne informacije povežemo z gibanjem, s tem omogočimo lažje ohranjanje in priklic informacij (Hannaford, 1995, v Prgič, 2018). učno snov lahko obnovimo na začetku, na sredini in na koncu učne ure in v ta proces vključimo še gibanje.
Poučevanje snovi – učenci si bodo več zapomnili, če bomo v poučevanje vključili gibalne aktivnosti. Prednosti takšnega poučevanja:

- boljše razumevanje in pomnjenje;
- boljše družbene spretnosti in medsebojna povezanost v razredu;
- večja motivacija za učenje;
- priložnost za reševanje problemov in višje miselne procese;
- spodbujanje povezave um-telo.

Strokovnjaki so odkrili, da telovadba za možgane spodbuja, sprošča ali umirja, in opazili, da so nekatere vaje pri premagovanju posameznih učnih ovir učinkovitejše od drugih. Temelji na treh preprostih postavkah:

- učenje je naravna, prijetna dejavnost, ki traja vse življenje;
- učne blokade povzroča naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obide ob novih nalogah;
- vsi imamo tolikšne »učne blokade«, da smo se odvadili gibati (Dennison in Dennison, 2007).

Telovadba za možgane (ang. brain gym) spodbuja delovanje možganov za učinkovito učenje. Z izbranimi aktivnostmi, ki so preproste in zabavne ter primerne tako za otroke kot tudi za odrasle, spodbudimo integracijo duha (spomina, mišljenja, misli, želja, razuma, razpoloženja …). S tem izboljšamo koordinirano gibanje celotnega telesa, koncentracijo, spomin, obvladovanje hiperaktivnosti ali prekomernega sanjarjenja, branje, pisanje, jezikovne in matematične spretnosti, komunikacijo, organizacijske spretnosti, razumevanje, čustveno ravnotežje, obvladovanje stresa in doseganje ciljev, motivacijo in osebno rast, samozaupanje in samopodobo (Kaj je brain gym, 2008).

3. GIBANJE PRI URI SLOVENŠČINE

Prvotni namen gibalnih aktivnosti pred uro slovenščine sta ohranjanje zbranosti in priprava na tekočo učno uro.
Pri izbiri vaj sem upoštevala naslednje:

- vaje morajo biti preproste;
- ne smejo vzeti preveč časa, vseeno pa morajo zadovoljiti namen (da se dovolj razgibamo, sprostimo in pripravimo na uro);
- sama jih moram čutiti kot koristne, da lahko za izvedbo motiviram dijake;
- navodila morajo biti kratka in jasna.

A. Izbrane vaje pri uri slovenščine

Največ vaj, ki sem jih izbrala, je povezanih s križnim gibanjem, saj so strokovnjaki ugotavljali, da naj bi to gibanje spodbujalo delovanje govornega in jezikovnega centra v možganih, dr. Dennison pa je odkril, da je tovrstno gibanje učinkovito, ker spodbuja tako receptivno kot ekspresivno možgansko polovico, kar omogoča učenje s celotnimi možgani (Dennison in Dennison, 2007).

Gib, pri katerem prečimo os trupa, pomaga pri aktivaciji živčnih celic na različnih delih možganov in na obeh oblah. Pri tem se poveča pretok krvi v možganih, ki jih naredi pozornejše in jih organizira za učenje (Dennison, 1998, v Prgič, 2018).
Križne vaje torej povečujejo zbranost in pozornost. Vaje za koordiniranost obeh strani telesa vodijo do vnaprejšnje aktivacije tistih predelov možganov, ki so zadolženi za pozornost (Prgič, 2018).
Prvotno vajo smo izvajali s pesmijo Kuža, pazi, ker sem predvidevala, da jo poznajo vsi, da bomo z njo prebili led in da se bomo sprostili. Na ritem pete pesmi smo začeli skakati, tako da smo se najprej z desno roko dotaknili stopala leve noge, z dotikom leve roke smo se dotaknili stopala desne noge; potem smo se za hrbtom z desno roko dotaknili levega stopala, nato še z levo roko desnega. Vajo smo končali po odpeti pesmi. Ker je vaja zelo dinamična, je bila dijakom skupaj s petjem kar težavna, tudi pesmi niso znali na pamet.
Poleg opisane vaje smo izvajali tudi križno tapkanje/trepljanje z motivacijskimi izreki. Z desno roko smo se trepljali od zgornjega dela leve roke do zapestja, nato še z levo roko do zapestja desne; z desno roko smo se potem trepljali po celem prednjem delu leve noge in z levo roko po prednjem delu desne roke. Med trepljanjem sem govorila: »Danes bo krasen dan. Naredili bomo vse, kar smo si zastavili, nič nas ne more iztiriti, zaupamo v svoje sposobnosti.«
Ti vaji smo izvajali 14 dni vsako uro (štirikrat na teden). Odločila sem se, da bomo prvo vajo zamenjali s križnim poskakovanjem, tj. desna noga naprej, leva nazaj, to ponovimo dvakrat, potem skočimo raznožko. Poskakujemo v ritmu govorjene abecede. Ko končamo z abecedo, končamo z vajo.
Dodala sem še izmenično ploskanje v paru; gre za neke vrste križno vajo, ki jo dijaki poznajo iz otroštva. Tudi pri tej vaji povemo celo abecedo in igro končamo, ko končamo z abecedo.
Novi vaji sta bili zelo dobro sprejeti in nista predstavljali težav. Dijaki so se razgibali, sprostili in se pripravili na pouk. Ker gre za kratki vaji, sem dodala še križno trepljanje izvajanja, tako da smo opravili tri vaje v manj kot petih minutah.
Po dveh mesecih rednega izvajanja vaj sem se odločila za novi, in sicer za gibalno vajo s petjem, imenovano bans, in za igro štetja do deset.
Bans je gibalna vaja s petjem, ki je namenjena ogrevanju, razgibanju in sprostitvi. Izbrala sem bans o pingvinih. Kot voditeljica igre začnem peti pesem in zraven kažem gibe, dijaki ponavljajo: »Pingvini, pozor! Pingvini, začnimo! Si že videl kdaj pingvina piti čaj? Primi se za nos, pingvina videl boš. Pingvini, pozor! Pingvini, začnimo! Levo krilo … (z vsako ponovitvijo pesmi dodamo en gib – desno krilo, leva noga, desna noga, zadnjica nazaj, jezik ven).
Igra štetja do deset se je izkazala za zelo koristno tudi med poukom, ko opazim, da so dijaki vidno utrujeni. Dijaki morajo prešteti od ena do deset, pri čemer se prej ne smejo dogovoriti za vrstni red dijakov, ki bodo šteli, in vsak lahko reče samo eno številko naenkrat. Če dva ali več dijakov istočasno izgovori isto številko, se štetje začne znova.
Vaje izvajam vsako uro, ne vseh naenkrat, zagotovo pa vsaj dve ali tri – dve na začetku ure, igro s štetjem do deset pa največkrat med uro; po navadi po 25 minutah učnega procesa, ko vidim, da zbranost upade. Dijaki so postali bolj zbrani, sproščeni in motivirani za uro.

4. SKLEP

Namen uvajanja gibalnih vaj je bil ohranjanje zbranosti pri zadnjih urah pouka, ko niso utrujeni samo dijaki, ampak tudi učitelji. Ugotovila sem, da z rednim izvajanjem vaj presegamo začetni namen, saj upoštevamo večino načel gibanja z namenom, ne samo ohranjanje zbranosti. Najprej možgane pripravimo na učenje, saj smo izbrali vaje, ki vključujejo gibe, ki prispevajo k lažji kogniciji (prečno-lateralne vaje – poskoki z abecedo). Z vajami omogočimo odmor za možgane, saj zmanjšujemo občutek preobremenjenosti, se smejimo in zabavamo, razvijamo družbene veščine, telesu in možganom povrnemo energijo. Vaja, ki najbolj ustreza temu namenu, je bans o pingvinih. Ustvarjanje medsebojne povezanosti v razredu dosežemo z vsemi vajami, za najbolj priljubljeni sta se izkazali izmenično ploskanje v paru in igra štetja do deset. Dijaki se med seboj povezujejo, občutijo pripadnost, so zaradi uspešno opravljene vaje oz. igre samozavestnejši, bolj so motivirani in bolj sodelujejo med poukom. Za vaje porabimo največ pet minut, zato je skrb za to, da vzamejo preveč časa, odveč.

Ker so se vaje v tem razredu izkazale za zelo koristne in pomembno vplivajo na boljši učni proces ter na zbranost med poukom, sem jih začela uvajati v drugih razredih, kjer so jih takoj sprejeli in so nad njimi navdušeni. Pomembno se je zavedati, da gibanje v razredu ni pomembno samo v osnovni šoli, ampak moramo gibalne aktivnosti uvajati tudi v srednji šoli, saj izboljšujejo pozornost, zmanjšujejo stres in izboljšujejo razredno klimo, prav tako se utrdi odnos med učitelji in dijaki.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dennison, P. E., Dennison, G. E. (2007). *Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh*. Ljubljana. Rokus Klett.

[2] Gregorc, K. (2014). *Zbranost v procesu učenja.* Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=29039&lang=slv.

[3] Kaj je Braingym. (2008). Pridobljeno s https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html.

[4] Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred: učenje skozi gibanje.* Ljubljana. Svetovalno-izobraževalni center MI.

Alenka Premrl Lemut

ČUJEČNOST

POVZETEK

Sodoben način življenja prinaša s seboj veliko negativnih posledic, kot so stres, neprestano hitenje, nemir, slaba koncentracija, psihosomatske bolezni... Vse te negativne posledice srečujemo tudi že pri otrocih. Kot pomoč pri odpravljanju negativnih posledic sodobnega načina življenja, so se tudi pri nas v Sloveniji začele uporabljati različne tehnike sproščanja. Ena od teh tehnik je tudi čuječnost. Izvira iz budizma in obsega določene vaje, ki nas spodbujajo k drugačnemu pogledu na življenje. Pri pedagoškem delu se velikokrat srečujemo z nemirom, slabo koncentracijo, neprimernim vedenjem... Zato sem začela redno uporabljati prilagojene vaje čuječnosti pri delu z otroki. V prispevku bom predstavila načine uporabe čuječnosti v razredu in njene učinke**.**

KLJUČNE BESEDE: čuječnost, nemir, praktične vaje.

MINDFULNESS

ABSTRACT:

A contemporary lifestyle is bringing many negative consequences like stress, constant rush, restlessness, poor concentration, psychosomatic illness. All these consequences have also been detected at children. In Slovenia we started using various relaxation techniques to reduce the negative effects. One of these is mindfulness. It originates from Buddhism and contains various exercises that encourage us having a new view to our life. At educational work I often meet restlessness, poor concentration and improper behavior. For this reason I also started using mindfulness exercises while working with children. In this article I am presenting different approaches in using mindfulness in a classroom and the effects it is bringing**.**

KEYWORDS: mindfulness, restlessness, exercises.

1. UVOD

Sodoben način življenja prinaša s seboj veliko negativnih posledic, kot so stres, neprestano hitenje, nemir, slaba koncentracija, psihosomatske bolezni... Analize so pokazale, da 25 % odraslih vsakodnevno doživlja stres, najbolj so obremenjene ženske. Pogosto se s stresom srečujejo starši, saj imajo številnimi obveznosti v službi, poleg tega pa so obremenjeni z vzgojo otrok in z različnimi pritiski okolja.
Prav tako srečujemo posledice stresa pri učencih: nespečnost, nervoza, razdražljivost. Negativne učinke stresa poznajo tudi učitelji, saj se pogosto srečajo z preobremenjenostjo, problematični učenci, s slabimi odnosi s sodelavci, z utrujenostjo, izgorelostjo. Učiteljski poklic je eden izmed stresnih poklicev, saj raziskave kažejo, da je veliko učiteljev močno pod stresom. Vpliv stresa in izgorelosti se odraža tako na osebni kot na poklicni ravni.
Ljudje pod stresom so bistveno manj zadovoljni s svojim delom, so manj učinkoviti pri delu in pogosto razmišljajo o opustitvi poklica. Vplivi stresa in izgorelosti se kažejo tako preko zdravstvenih, psihičnih in čustvenih pokazateljev stresnosti. Pojavijo se lahko različna obolenja, bolečine v hrbtu, glavoboli, anksioznost, depresivnost, izgorelost, motnje spanja in razdražljivost. Pogosto se poveča nezadovoljstvo z delom, cinizem, konflikti, izgublja se prvotna motivacija in občutek poslanstva za delo. Težave se kažejo tudi na organizacijski ravni kot slaba kakovost dela, nizka delovna morala in odsotnosti.
Za premagovanje stres smo slabo opremnjeni, ne poznamo ali ne uporabljamo ustreznih strategij, prav tako so naši odzivi pogosto neustrezni, oz. pretirani. Ljudje se s stresom spopadajo na različne načine, zelo popularna je joga, razne meditacije in tehnike sproščanja... Ena od tehnik, ki dokazano zmanjšuje negativne učinke stresa je čuječnost. Slovenski prevod ne predstavlja dobro principa same tehnike.

2. ČUJEČNOST

Čuječnost je orodje za spreminjanje naših običajnih odzivov in vadba za izgraditev odpornosti na stres. Z njeno pomočjo se učimo ozavestit naše reakcije.
Začetnik čuječnosti je Jon Kabat Zinn. Je molekularni biolog in zdravnik na eni strani in ustanovitelj zenovskega centra ter avtor več knjig o meditaciji. Povezal je znanstveni pristop medicine in vzhodnjaške tehnike meditacije. Na osnovi njegove metode je nastal terapevtski program Čuječnost, ki ga v svoje delo vključuje več medicinskih ustanov po svetu. Program je točno opisan in ga sestavlja sistem vaj.

A. Definicija čuječnosti

Definicij je več:

- Jon Kabat Zinn, pravi, da je čuječnost (*ang.* mindfulness, *fr.* pleine conscience, *nem.* Achtsamkeit) je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.

– Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja (zavedanje svojih čustev, misli, teleznih zaznav, zaznav iz zunanjega sveta). Pri čuječnosti skušamo nekritično sprejemati zaznave in se usmerjamo na doživljanje. Vse to sprejemamo z radovednostjo, brez kritičnega ocenjevanja. Skušamo jih zaznati tukaj in zdaj.

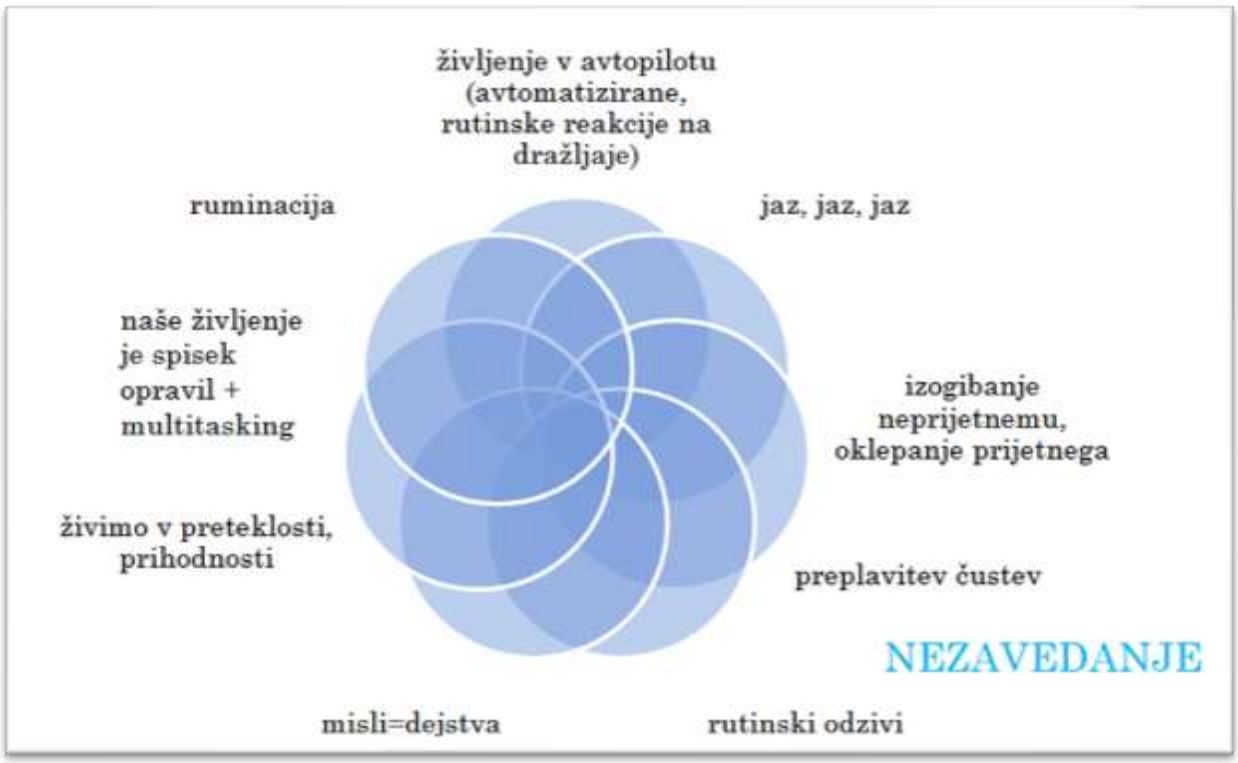
B. Zakaj čuječnost?

Je dokaj enostavna metoda, saj ne zahteva nobenega predznanja, ne posebne opreme, vaje lahko izvajamo kjerkoli, nas ne obremenijo časovno, lahko jih izvajajo vse starostne skupine, izvajamo jih lahko kot preventivo ali pa kot terapijo, vaje lahko domimo zastonj na internetu. Čuječnoat ni povezana z religijo, tudi ni meditacija, čeprav spominja nanjo. Pri čuječnosti ne skušamo obvladovati svojih misli, ampak jih sprejemamo kot dogodke, ki pridejo in grejo. Preusmerimo pozornost od vsebine na proces nastajanja in izginjanja.

C. Kaj čuječnost je?

– Je nabor tehnik in metod s katerimi sistematično gojimo zavedanje. Obsega formalne in neformalne vaje.
– Je učinkovito orodje za osebnostno rast in spoprijemanje s psihološkimi težavami.

Čuječnost izhaja iz predpostavke, da veliko časa naše življenje vodi avtopilot, saj so naše reakcije avtomatizirane, rutinske in se jih sploh ne zavedamo. Poleg tega večinoma živimo v preteklosti in prihodnosti. V mislih namreč večino časa ali analiziramo pretekle dogodke ali načrtujemo prihodnje. Malo časa smo res prisotni v sedanjem trenutku.



SLIKA 1: Zavedanje oz. nezavedanje reakcij

Čuječnost je tehnika, s katero spreminjamo naše navade. Učimo se biti gospodar in ne suženj svojega uma.

Da to dosežemo, se načrtno učimo gojiti pozornost in zavedanje (dihanje, zavedanje telesnih občutkov, opazujemo misli, čustva, vedenje, spodbude...) Poleg tega se učimo, da je to opazovanje brez presoje s sprejemanjem. Izstopiti hočemo iz ustaljenega načina delovanja in si omogočimo nove izkušnje.
Prav z zavedanjem si omogočimo izbiro ustreznejšega odziva.
»Med dražljajem in odzivom nanj je prostor. V tem prostoru se nahaja naša svoboda in moč, da izberemo kako bomo ravnali. V našem dejanju leži naša rast in svoboda.« Victor Frankl
Velikokrat zunanji in notranji stresorji v nas izzovejo avtomatsko reakcijo, pod dolgotrajnim vplivom stresa se pojavijo hormonske spremembe v telesuu, ki izzovejo neravnovesje. Velikokrat je odgovor na stres beg in sicer v nedejavnost, odvisnost ali bolezen.
Čuječnost je ena od strategij, ki telo vrača v ravnovesje. Spremenijo se reakcije na stresor. Zvedamo se misli, občutkov, telesa. Daje nam občutek notranje mirnosti.

D. Raziskave so pokazale, da čuječnost:

- Krepiti pozornost, delovni spomin, miselno fleksibilnost, miselno jasnost.
- Manj čustvene reaktivnosti (omogoča: opazovanje čustev, prepoznavanje njihovega prehodnega značaja), sprememba našega odziva...manj tesnobnosti, depresivnosti.
- Prilagodljivost, izstop iz avtomatskega odzivanja (omogoča: zavedanje vzorcev svojega vedenja).
- Boljše telesno zdravje (zmanjšanje telesnih znakov stresa, boljši imunski odziv).
- Polno doživljanje življenja, zavedanje sedanjega trenutka.
- Razvijanje notranje mirnosti, sproščenosti.
- Sočutje (omogoča: zavedanje lastnih misli, čustev –kaj izkušajo drugi ljudje).

E. Kaj čuječnost ni:

- Ne pomeni biti miren- lahko si, vendar ne vedno.
- Ne pomeni biti srečen vsak trenutek življenja- sprejmeš tudi negativne misli in občutke.
- Ne pomeni da si brez misli- pomeni da sprejemaš svoje misli.
- Ni religiozna praksa-izhaja iz budizma, vendar ni budizem.
- Ni tehnika – je način življenja.

F. Zakaj čuječnost v razredu?

Glavni cilj čuječnosti je prisotnost v tem trenutku, oziroma zavedanje kaj se dogaja zdaj.
Učitelji si prav to želimo: da bi bili učenci skoncentrirani, prisotni v tem trenutku, saj tako sledijo delu v razredu in se učijo.
Koristi za učence so:

- Krepimo fokus - pozornost: Kako biti v sedanjem trenutku?
- Sprejemati brez obsojanja vsa duševna stanja.
- Radovednost - gledati na svet kot da je vse novo.
- Potrpežljivost in uravnavanje lastnih čustev - ne reagiramo takoj na vse kar čutimo, znamo počakati, da se občutki izostrijo.

- Dolgoročna občutja notranje mirnosti, samospoštovanja, zmanjšanje stresa, tesnobnosti, depresivnosti, izboljšanje odnosov.
- Krepimo prostor izbire - način odzivanja je naša izbira.
- Strpnost do sebe in drugih, spremenjen odnos do sebe in drugih.

Razlogov, da bi v šoli učence urili v čuječnosti, je veliko. Pomembno pa je, da začnemo najprej pri sebi. Da sami pri sebi začnemo dojemati čuječnost kot del vsakdana in jo tako širimo naprej.

G. Kako čuječnost predstaviti otrokom?

Vaje čuječnosti so določene in vsebujejo šest splošnih področji urjenja:

- Čuječe dihanje (ang. mindful breathing)
- Čuječe opazovanje(ang. mindful observation)
- Čuječe ozaveščanje (ang. mindful awarness)
- Čuječe poslušanje (ang. mindful listening)
- Čuječi trenutki (ang. mindful immersion)
- Čuječe priznavanje (ang. mindful appreciation)

Za otroke so nekatere vaje prezahtevne, večinoma zato potrebujejo določene prilagoditve.

H. Začela sem z eksperimentom :

NAŠE MISLI V LONČKU VODE S tem eksperimentom sem skušala učencem pokazati, kaj je čuječnost/meditacija.

- Velik steklen kozarec sem napolnila za vodo in učencem povedala, da ta voda predstavlja naš um, našo glavo.
- Ko se zjutraj zbudimo so naše misli umirjene, vesele.
- Toda, ko vstanemo, gre naš um v akcijo … sledijo si razno razne misli.
- Za navadne vsakodnevne misli (kaj bom jedel za kosilo?) smo v vodo stresli pesek;
- Za vesele misli smo dodali bleščice;
- Črn pesek za žalostne misli;
- Rumen prah za ustvarjalne misli;
- Roza bleščice za ljubeče misli;
- Vijolične bleščice za želje;
- Lonček smo nato pretresli, da se vse pomeša. Otrokom sem razložila, da se vse to dogala v njih, v njihovih mislih, v njihovi glavi.
- Z dihanjem pa lahko umirimo sebe in svoje misli.
- Lonček smo dali na tla in čakali , da se pesek in bleščice umirijo.

I. Nadaljevala sem z naslednjimi vajami, ki sem jih prilagodila učencem:

- Čuječno dihanje
- Čuječno gibanje (vaje ali hoja,...daljša izvedba = čuječni sprehod)
- Čuječno poslušanje
- Čuječno spremljanje okolice
- Gojenje povečanega zavedanja ob vsakodnevnih opravilih (hranjenje, umivanje rok,…)
- Igre z elementi čuječnosti(Kipe delat, Simon pravi,...)

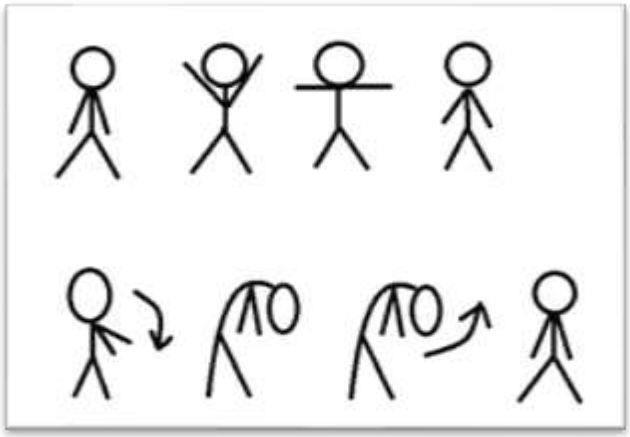
– Spoznavanje čustev

Čuječno dihanje- osnovna vaja



SLIKA 2: Osnovna vaja dihanja

Čuječno gibanje



SLIKA 3: Nekaj primerov čuječega gibanja

So vaje, ko počasi premikamo svoje telo po navodilih vodje. Ob tem smo pozorni na občutke v telesu.

Čuječno poslušanje
To je lahko že enostavna vaja, ko za minuto utihnemo in smo pozorni na zvoke iz okolice. Lahko jo nadgradimo s poslušanjem raznih posnetkov zvokov iz narave ali klasično glasbo.

Čuječno spremljanje okolice
- Opazovanje stvari, kot da so nove, nenavadne (test z rozino)
- Štetje avtomobilov, prometnih znakov na poti
- Štetje ljudi, ki jih srečamo na sprehodu
- Štetje stvari določene barve, ki si jo izberemo

Gojenje povečanega zavedanja ob vsakodnevnih opravilih (hranjenje, umivanje rok, ...)

Igre z elementi čuječnosti (Kipe delat, Simon pravi,...)

Spoznavanje čustev
Sem sodijo pogovori o osnovnih čustvih, kaj sproža v nas ta čustve in pogovori o vsakdanjih rečeh, ki nas veselijo, osrečujejo, o prijaznosti (do sebe in drugih), empatiji, sočutju, potrpežljivosti, zaupanju, sprejemanju, dobrih medosebnih odnosih... Pa tudi pogovori o tem, kaj nas žalosti, kaj nas skrbi, kaj nas onesrečuje, kaj nas jezi...

3. ZAKLJUČEK

Kakšen je bil doprinos rednega izvajanja vaj?
V preteklem šolskem letu sem vaje izvajala v drugi polovici šolskega leta. V novem šolskem letu nadaljujem vaje z novimi učenci. Učenci so se hitro navadili na vaje čuječnosti, predstavljale so jim predvsem popestritev. Hitro so me že kar sami opomnili, da jih tisti dan še nismo naredili. Prezgodaj je reči, da so učinki vaj opazni, saj je pol leta premalo časa, da bi lahko z zagotovostjo to trdili. So se pa učenci začeli bolj zavedati svojih misli in tudi pogovori o čustvih so prinesli pozitivne rezultate.

Učinki na učence:
- vaje delajo radi,
- vedno lažje govorijo o svojih občutkih,
- ob jezi že spontano uporabljajo tehnike dihanja,
- vaje izvajamo z prilagoditvami(časovne),
- pri vajah so vedno bolj samostojni,
- izboljšalo se je občutenje lastnega telesa.

LITERATURA IN VIRI

[1] Mark Williams, Penman Danny: Čuječnost –kako najti mir v ponorelem svetu. Učila, 2015.

[2] Hemindfulnessproject: Sem tukaj in zdaj. Ustvarjalna pot k čuječnosti. Mladinska knjiga, 2016.

[3] Jon KabatZinn: Kamorkoli greš, si že tam. Iskanja, 2011.

[4] vadba čuječnosti v razredu - NIJZ
www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_zs_marec_2016.pdf

[5] Igre: vir: http://igramose.blogspot.si/p/gibalne-igre.htm

Marijana Pšeničnik

Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA ZNANJA IN KVALITETNEJŠEGA ŽIVLJENJA

POVZETEK

Redno in zadostno gibanje je za razvoj otroka in mladostnika izredno pomembno, saj vpliva na razvoj njegovega telesa, v obdobju pubertete pa oblikuje učenčevo samopodobo, samozavest in samostojnost. Otrok in mladostnik, ki se bo redno in zadostno gibal, bo zagotovo ta aktivni življenjski slog prenesel v odraslo dobo. Gibanje je pomembno, saj z njim mladostniki razvijajo sposobnosti, ki jih potrebujejo v vsakdanjem življenju.

Redno izvajanje gibalnih dejavnosti pozitivno vpliva na učenčevo zdravje, njegovo socialno in čustveno področje, prav tako pa vpliva tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja. Večina učiteljev pogosto in na različne načine vključuje različne gibalne dejavnosti tudi v poučevanje. Izvajajo se lahko pri vseh učnih predmetih, večkrat so vključene v vse dele učne ure, vse etape učnega procesa. Če želi učitelj učence ustrezno motivirati, mora v svoje poučevanje vključevati tudi gibalne dejavnosti. Gibanje in dramatizacije pri pouku maternega in tujega jezika predstavljata ključno vlogo pri oblikovanju razumevanja jezika. To za vsakega učitelja predstavlja poseben izziv in od vsakega posameznika je odvisno, v kolikšni meri in na kakšen način bo vključeval gibalne dejavnosti v učno-vzgojni proces.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, znanje, pozitivna samopodoba.

BY MOVING TO BETTER KNOWLEDGE AND A BETTER QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

Regular and sufficient movement is of utmost importance for the development of the child and the adolescent, as it influences the development of his or her body. It also constructs the student's self-image, self-esteem and independence during the period of puberty. A child and adolescent who will move regularly and sufficiently will surely carry this active lifestyle into the adulthood. Movement is important because it helps adolescents develop the skills they need in their daily lives.

The regular physical exercise has a positive impact on the student's health, social and emotional sphere as well as on learning as it promotes the learning and thinking processes. Most teachers often and in different ways involve different movement activities in teaching. They can be implemented in all subjects, they are repeatedly included in all parts of the lesson and all stages of the learning process. If the teacher wants to motivate students appropriately, he/she should include movement activities in his/her teaching. Movement and dramatization in mother tongue as well as in foreign language teaching play a key role in language understanding and is a particular challenge for the teachers. It depends on each individual to what extent and in what way he/she integrates movement activities in the educational process.

KEYWORDS: movement, health, knowledge, positive self-image.

1. UVOD

Nemški filozof Schopenhauer je dejal: »Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič.« Ljudje se zavedamo, da je gibanje eden od pomembnih dejavnikov, ki vodi k dobremu počutju in zdravju. Če se dobro počutimo, smo bolj motivirani za delo in to velja tako za učence kot za odrasle. Namesto da bi otroci prosti čas preživljali v naravi, se družili s prijatelji, prevečkrat izberejo dejavnost, ki jo izvajajo sede in v zaprtem prostoru (npr. igranje video igric, gledanje televizije …). Učitelji se tako vedno znova znajdemo pred velikim izzivom, kako učence spodbuditi h gibanju, da bodo to začutili kot potrebo, ter da bo to postal tudi njihov način življenja.

Vedeti moramo, da je premalo, če se z učenci le pogovarjamo o pomenu gibanja. Zavedati se moramo, da jim s svojim zgledom in aktivnim gibanjem sporočamo, da to, kar govorimo, v resnici tudi živimo. Pomembna naloga učitelja je, da učencem v času, ki ga preživijo v šolskih klopeh, ponudi dovolj gibanja, ki bo pripomoglo tudi k večji pripravljenosti učencev za delo pri učnih urah ter posledično vodilo k boljšemu počutju in znanju. Aktivnosti na šoli je torej treba udejanjati.

Veliko učiteljev pogosto in na različne načine vključuje različne gibalne dejavnosti tudi v poučevanje. Le-te se lahko izvajajo pri vseh učnih predmetih, večkrat so vključene v vse dele učne ure, v vse etape učnega procesa. Koliko, kdaj in kako pa bo gibanje vključeno v učno-vzgojni proces, je odvisno od vsakega posameznega učitelja.

2. POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Gibanje je človekova potreba od rojstva do smrti ne glede na spol, starost, socialni, demografski ali finančni položaj, zato bi morala biti na voljo vsakemu posamezniku (Zurc, 2008).

Otroci potrebujejo veliko gibanja. Zanje je ta potreba naravna in jo pogosto spontano zadovoljujejo. S tem razvijajo in krepijo svoje telo ter usklajujejo motoriko. Dejavnosti, pri katerih se otroci gibajo, predstavljajo osnovo za uspešen in skladen razvoj njihovega telesnega, duševnega in socialnega področja.

S starostjo se gibanje človeka spreminja. Začetki gibanja so (npr. pri dojenčku) omejeni le na nekaj delov telesa (premikanje glave, rok, nog) ter se razvijajo skozi obdobje plazenja, nesigurne hoje do zanesljivih korakov in teka. Z leti se oblika in pomembnost gibanja spreminjata. V nižjih razredih otroci z gibanjem razvijajo različne čute in sposobnosti. Ko hodijo bosi, razvijajo čute na spodnjih delih stopal, pri igrah z žogo vadijo oči na gledanje blizu in daleč. Skozi igro lažje razvijajo svoje telo.

Ko so otroci starejši, je pomembno, da čute, ki so jih že pridobili, okrepijo in prilagodijo za težje situacije. To najlažje opravljajo s hojo in različnimi aktivnostmi. V obdobju pred puberteto je treba pozornost posvetiti predvsem kontroli gibanja, saj sistemi v telesu takrat še niso v polni funkciji. Ravnotežje in naloge natančnosti so pomembnejše kot absolutna zmogljivost v moči, vzdržljivosti, hitrosti … Za otroka je važno, da zna naučeno gibanje uporabiti v kateri koli situaciji. V času pubertete so spremembe hitre in neenakomerne, zato nadzor gibanja v tem času ni tako natančen, hitrost gibanja je po navadi manjša. To se kaže v manj natančnem, slabšem, včasih celo nerodnem gibanju.

Mladim gibanje pomaga krepiti samozavest, daje jim občutek uspešnosti in pripadnosti. Z gibanjem se lažje vključijo v novo družbo, navežejo stike z vrstniki. Gibanje je pomembno tudi, ker se z njim mladostniki sprostijo, za nekaj časa pozabijo na šolo in ovire, ki jih v prihajajočih trenutkih čakajo. Skozi gibanje lahko porabijo svojo odvečno energijo in odpravljajo negativna čustva (jeza, stiska, skrb …), ki se pojavijo v določenih življenjskih situacijah.
Z gibanjem pridobivamo znanja, krepimo in ohranjamo zdravje, se družimo z drugimi in se samopotrjujemo (Videmšek in Pišot, 2007), zato vključujemo gibalne dejavnosti tudi v šolsko uro.

3. VKLJUČEVANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO DELO

Z gibanjem se učenci v osnovni šoli srečujejo pri športni vzgoji, pri podaljšanem bivanju, interesnih dejavnostih, ki jih organizira šola (zimska in letna šola v naravi, tečaj plavanja, planinski krožek …), na športnih dnevih itd. Predmet športna vzgoja se izvaja v vseh razredih, do 6. razreda tri ure tedensko, od 7. do 9. razreda pa dve uri na teden. Učenci si lahko v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju izberejo šport kot izbirni predmet (šport za sprostitev).
Na šoli za učence od prvega do devetega razreda vsako leto organiziramo športne dneve, ki so po težavnosti prilagojeni posamezni starostni stopnji učencev. Spadajo v redno šolsko delo in se izvajajo v skladu z učnim načrtom in letnim delovnim načrtom šole. V vsakem vzgojno-izobraževalnem obdobju izvedemo pet športnih dni, in sicer 1.- 3. razred (pohod, športne igre, igre na snegu, kolesarjenje, atletika), 4. – 6. razred (pohod, atletika, smučanje/šola v naravi, športne igre, preverjanje plavanja ter 7. - 9. razred (pohod, zimski športni dan, športne igre, atletika, spoznavanje novih športov). Nekateri športni dnevi so povezani in prepleteni z dodatnimi vsebinami, npr. športne prireditve v kraju (Šport in špas, Žogarija), šola v naravi, CŠOD (5., 6., 7. razred), ogled smučarskih skokov v Planici (8. razred).
Učenci se lahko vsako šolsko leto udeležijo več športnih tekmovanj, glede na dosežene rezultate tekmujejo tudi na regijskem ali državnem tekmovanju. Naša osnovna šola že desetletja sodeluje tudi s šolo v Lavamündu. Vsako leto učenci naše šole tudi uspešno tekmujejo v teku, ki ga organizira Volksschule Lavamünd.
Šola v naravi je oblika vzgojno-izobraževalnega dela z učenci, ki poteka strnjeno 3 ali več dni izven prostora šole. Šola jo mora med obveznim izobraževanjem ponuditi vsaj enkrat, lahko pa jo organizira tudi večkrat. Je del razširjenega programa osnovnošolskega učnega načrta in se izvajajo v času pouka. Vodilo šol v naravi je tudi izkustven način učenja, pri čemer se učenci naučijo novih znanj s konkretno izkušnjo. Bistvo šol v naravi je medsebojno druženje otrok v drugačnem okolju kot doma. S tem se učni proces iz šole prenese na drugo lokacijo, ki predstavlja pestro učno okolje. Le-to se lahko uporabi za učenje, spoznavanje, ponavljanje, poglabljanje, razširjanje znanja ali za proučevanje, odkrivanje, razvijanje raziskovalnih in življenjskih spretnosti. Poleg učenja preživetja v naravi (naravoslovni cilji) se učenci spoznavajo in urijo v različnih športnih dejavnostih (pohodništvo, alpinizem, veslanje, plavanje, kolesarjenje lokostrelstvo …). Takšne dejavnosti učence tudi povezujejo, zato si na šoli zelo prizadevamo, da vanje vključimo čim več učencev.
V letošnjem šolskem letu bodo učenci preživeli del šolskega časa na različnih lokacijah kar štirikrat, in sicer učenci 5. razreda LŠVN - PLAVANJE – Čatež ob Savi, učenci 6. razreda -

ZŠVN - SMUČANJE – Trije Kralji, učenci 7. razreda - NAR. TEDEN - CŠOD Burja, učenci 1. razreda - NAR. TABOR - CŠOD Peca.
Naša šola je že več let vključena tudi v mednarodni projekt FIT4KID. Vadbeni programi so privlačni in univerzalno dostopni vsem otrokom, ne glede na njihove gibalne sposobnosti, spol, starost, socialni položaj in veroizpoved. Športne igre vključujejo rekvizite, kot so kolebnice, milni mehurčki, različne žoge, časopisni papir, stole, mize … Otroci naj bi skozi igro izboljšali svoje motorične, fizične, psihofizične in gibalne sposobnosti in se razvili v zdrave samostojne in pozitivno naravnane osebnosti. V šolskem letu 2019/2020 bomo v okviru projekta izvedli naslednje dejavnosti:
- Fit hidracija, kjer bomo poudarili pomen pitja vode in učence na tak način spodbudili k rednemu pitju in hidraciji. Učenci imajo plastenke z vodo na voljo ves čas pouka.
- Fit jutranja vadba, pri kateri imamo z učenci (po presoji učitelja) vsako jutro na začetku 1. ure 5-minutno jutranjo vadbo. Z njo želimo povečati kakovost in količino gibalno-športne aktivnosti učencev in jih spodbuditi k redni gibalni aktivnosti.
- Fit interno izobraževanja za učitelje - prenos aktivnih metod in oblik dela (multiplikatorji).
- Fit badminton.

V šol. letu 2019/2020 bodo izvedene sledeče dejavnosti:
Svetovni dan hoje
V okviru projektov Fit4Kid in razširjenega programa gibanja bo za učence organiziran pohod. Poudarek je na promociji hoje kot aktivnem življenjskem slogu ter osveščanju o hoji kot najbolj zdravem načinu gibanja.

Fit dan brez multimedije
Učenci bodo ugotavljali, kaj vse lahko počnejo namesto gledanja televizije, telefoniranja, pisanja elektronskih sporočil in uporabe računalnika.

Svetovni dan zdravja
Spreminjanje življenjskega sloga iz neaktivnega v aktivnega. Pomen hoje za zdravje.
Pridobitev za učence: pozitiven odnos do redne gibalno-športne aktivnosti, timsko sodelovanje, pozitivna čustva in uspeh, usvajajo segmente različnih športnih zvrsti, razvijajo motorične in kognitivne sposobnosti, razvijajo zavedanje, da je gibanje potreba in ne obveza.

Razširjeni program (RaP)
Naša šola je med izbranimi šolami, ki bodo v šol. letu 2019/20 že drugo leto zapored preizkušale nov koncept razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli – področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje.

Uresničevali bomo naslednje cilje:

- ozaveščanje pomena telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje;

- izgradnja razumevanja pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka;
- spoznavanje in aktivno vključevanje v različne gibalne dejavnosti, razvijanje navad zdravega prehranjevanja, sodelovanje z drugimi in varno ter odgovorno ravnanje v okolju;
- pridobivanje znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost;
- oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijanje pozitivnih stališč, navad in načinov ravnanja.

Učencem tudi po pouku omogočamo rekreacijo, saj imamo organiziranih več interesnih dejavnosti: planinski krožek, gimnastika, atletika, igre z žogo ... Zanje se učenci odločijo prostovoljno. Planinski krožek poteka skozi vso šolsko leto. Vsako leto je vanj vključenih več učencev. Poleg gibanja v okviru te interesne dejavnosti učenci spoznavajo naslednje cilje: poznavanje planinskega kodeksa obnašanja, upoštevanje načel varne hoje, poznavanje ustreznega oblačenja in obutve, poznavanje bližnje in širše okolice z naravno in kulturno dediščino, priprava nahrbtnika ter ustrezne malice in pijače, razvijanje občutka lastne moči in vztrajnosti.

Program Zlati sonček

Namenjen je učencem prvega triletja osnovne šole. Program vsebuje veliko raznovrstnih gibalnih vzorcev. Naloge zajemajo temeljne sestavine človekovih gibalnih sposobnosti: moč, skladnost, natančnost in ravnotežje. Ne smejo manjkati naloge, ki jih uvrščamo med aerobne dejavnosti, vidno mesto zavzemajo izleti in večino aktivnosti lahko učenci izvajajo tudi doma.

Športna značka Krpan

Športni program Krpan je del nacionalnega programa športa. Namenjen je učencem 4., 5. in 6. razreda. Ta program je smiselno nadaljevanje programa Zlati sonček v prvem triletju. Vsak učenec ima svojo knjižico, v katero učitelj vpisuje opravljene naloge. Poglavitni cilj športnega programa Krpan je dejavnost sama, vadba, proces, sodelovanje in seveda na koncu priznanje (bronasta, srebrna ali zlata značka).

Projekt Žogarija

Naša šola že več let sodeluje pri projektu Žogarija. Žogarija je mednarodni projekt, ki že 14. leto predstavlja eno naših najpomembnejših prepričanj, da nogomet in šport na splošno lahko izboljšata kakovost življenja mladih, jim vcepi vrednote, kot so solidarnost, poštenost, odgovornost in spodbudi spremembe med njimi samimi, v šoli, enako tudi v lokalnih skupnostih in širše. Učenci in učenke na igriv način tekmujejo v različnih športnih spretnostih in sodelujejo pri drugih dodatnih aktivnostih.

4. Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA ZNANJA PRI SLOVENŠČINI IN TUJEM JEZIKU

Le z urami športne vzgoje v današnjem času ni mogoče zadovoljiti otrokove potrebe po gibanju, igri in sprostitvi. Gibanje je priporočljivo čim več uporabljati tudi pri učnih urah, saj deluje na temeljne sposobnosti, kot so spomin, zaznavanje, zbranost, orientacija v prostoru in času ter na

sposobnost reševanja problemov. Za učence, ki so v šoli napeti oz. jih je strah, je gibanje še toliko bolj pomembno. Vključevanje telesne dejavnosti in igre v poučevanje lahko popolnoma spremeni njihovo razpoloženje. Če učence namesto ukazov po tišini ter sodelovanju motiviram z gibanjem, se zagotovo prej umirijo, spet dobijo nadzor nad sabo in si posledično tudi več zapomnijo. Gibanje v pouk ne vključujem le zaradi zabave, temveč zaradi cilja, ki ga bodo učenci nezavedno dosegli. Pri takšnih učnih urah prevladuje ustvarjalni hrup.

Pri poučevanju maternega ali tujega jezika velikokrat vključujem v pouk tudi gibanje. Kadar vidim, da so učenci utrujeni, nezainteresirani (zlasti predure, zadnje ure pouka), jih po navadi motiviram z igrami (veliko je preizkušenih v okviru projekta FIT4KID). Izvajam jih v različnih oblikah, kot so pari, skupina, krog, vrsta, kolona … Učinkovitost učenja lahko izboljšam tudi z uporabo ustreznih pripomočkov, ki so prilagojeni starosti učencev. Tako pri učencih od 6. do 9. razreda največkrat uporabim žoge različnih velikosti, balone, palice ali druge didaktične pripomočke, s katerimi učenci lažje usvajajo znanje jezika, npr. slike, plakati, vadbene kartice itd. Pogosto popestrim gibanje z glasbo, pri tujem jeziku še s plesom, saj glede na izkušnje to pri učencih (tudi na višji stopnji) zagotavlja večjo sproščenost. Z gibanjem in igro učenci urijo vse jezikovne spretnosti: poslušanje, razumevanje, govorjenje in pisanje. Vključevanje igre v pouk se je izkazalo kot uspešno sredstvo za začetek poučevanja tujega jezika in popestritev ter motivacijo za nadaljnje učenje tujih jezikov pri mladostnikih. Učenci se jezika učijo igraje, s posnemanjem učitelja, preizkušanjem, z miselnim sklepanjem in z intuitivnim odzivanjem (Bogataj, 2012). Ob gibanju lahko poslušajo še izgovarjavo glasov in besed, preko gibanja se seznanijo z novimi besedami. S tem povezujejo gibalno in besedno izražanje v celoto. Pomembno je tudi učiteljevo podajanje navodil v tujem jeziku, saj z njihovo pomočjo učenci pri tujem jeziku pridobivajo določene telesne spretnosti, se učijo novih pojmov, vsebin ter hkrati razvijajo domišljijo in ustvarjalnost. Pomembno je, da otroci navodila razumejo, zato jim pomagam z mimiko, gibi telesa, demonstracijo. Tako si učenci zapomnijo tudi nekatere izraze, ki sicer niso cilj učne ure, so pa pomembni za komunikacijo (npr. Kann ich auf die Toilette gehen? Kann ich Wasser trinken? Das verstehe ich nicht.).

Tako pri maternem kot tujem jeziku imamo učitelji pri delu z umetnostnimi in neumetnostnimi besedili veliko možnosti vključevanja gibanja v sam proces pouka tudi z dramatizacijo literarnih odlomkov. Pri tem učenci zelo radi sodelujejo, so motivirani, ustvarjalni in sproščeni. Velikokrat sami poskrbijo za sceno, glasbo, rekvizite, se želijo predstaviti staršem ali vrstnikom na šolskih prireditvah.

Pri nemščini kot izbirnem predmetu je poudarek na osnovnem sporazumevanju s tujimi govorci v vsakdanjem življenju in poučevanje temelji na komunikacijskem pristopu. Teme, s katerimi se učenci seznanijo, so: opis osebe, predstavitev kraja, šole, nakupovanje, hrana, pijača, oblačila, ura, orientacija … Pri večini vsebin lahko vključim tudi gibanje, s katerim popestrim učne ure in učence dodatno motiviram za delo.

Ker sodelujemo tudi s šolo v Griffnu, smo z učenci pripravili dramatizacijo pravljice Hänsel und Gretel in jo uspešno predstavili ob njihovem obisku. Prav tako so lahko kot gostitelji vrstnikom iz Avstrije razkazali šolske prostore, se z njimi sprehodili po Dravogradu ter jim pokazali znamenitosti domačega kraja. To so dejavnostih, pri katerih so učenci aktivni, veliko se gibajo in znanje jezika usvajajo na naraven, zabaven ter igriv način. Vsako leto za učence 8. razreda, ki se učijo nemščino kot izbirni predmet, organiziramo ekskurzijo na avstrijsko

Koroško. Ta vključuje veliko aktivnosti, pri katerih učenci utrjujejo znanje tujega jezika, kar spodbuja medkulturno sporazumevanje, kakovostnejše sobivanje in medsebojno spoštovanje.

5. SKLEP

V 21. stoletju je za ljudi največji izziv vzdrževanje zdravega prehranjevanja, gibanja in razmišljanja. Vsi vemo, da je gibanje eden izmed ključev do zdravja in dobrega počutja.
Na naši šoli z različnimi aktivnostmi in projekti, v katere vključujemo učence, njihove starše in vse zaposlene, poskušamo poskrbeti za gibanje vseh in ozavestiti, da zdravje ni samoumevno, da pa zanj lahko veliko storimo tudi sami. Če bomo učitelji s podajanjem informacij o tem in vključevanjem gibanja v učno-vzgojno delo, pa tudi s svojim zgledom vplivali na učence, da bodo kasneje pripravljeni skrbeti za zdravje, smo naredili zelo veliko. Če izberemo aktivnost, ki učence pritegne, jih zabava in uči, ter jo smiselno umestimo v učno uro, se učenci učijo z veseljem, hitreje in njihovo znanje je trajnejše.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bogataj, T. (Športne dejavnosti z uvajanjem angleščine. Razredni pouk.14 (1- 2), 46-48.

[2] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[3] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

Sonja Pučko

ČUJEČNOST V RAZREDU – VAJE IN UPORABA RAZLIČNIH PRISTOPOV

POVZETEK

V zadnjih letih se kaže porast učencev, ki imajo ob vstopu v šolo velike težave s pozornostjo, koncentracijo, nestrpnostjo in nemirom. V prispevku je predstavljena uporaba čuječnosti v šoli. Čuječnost je preprosta in močna vaja v pozornosti. Pomeni, da smo brez predsodkov pozorni na to, kar se dogaja tukaj in zdaj (na občutke, misli in čustva), ne da bi si želeli, da bi bilo drugače. Sodoben način življenja nas odvrača od zavedanja vsakega trenutka, zato velikokrat nismo v stiku s svojimi mislimi, čustvi in občutki. Z učenci izvajamo kratke vaje, s katerimi se urimo v čuječnosti. Ti se tako učijo opazovati sebe na sprejemajoč način, spremljati svoje misli in čustva ter se nanje tudi ustrezno odzvati. Otrok tako lahko postane samozavestnejši, čustveno zrelejši in lažje premaguje dnevne izzive.

KLJUČNE BESEDE: čuječnost, misli, pozornost, zavedanje, zaznavanje.

MINDFULNESS IN THE CLASSROOM PRACTICE AND USE OF DIFERENT APPROACHES

ABSTRACT

In the last years there has been an increase of pupils who have big problems concentrating, problems with attention, impatience and inner restlestness at the entrance of the school. The use of mindfulness in the classroom is presented in this article. Mindfulness is a simplified and powerful method to improve the attention of the students. It simply means that we pay attention to what is happening here and now (with our perceptions, thoughts and emotions) without prejudice and without wishing that the situation was any different. Our modern way of life has averted our attention from the awareness of each and every moment and thereby disconnecting us from our thoughts, emotions and perceptions. Short exercises have been performed with the students where the mindfulness is modified. Thereby they learn self-observation in an acceptable way, monitoring their thoughts and emotions as well as reacting appropriately to them. It can help the child to become more self assured, emotionally mature and to overcome everyday challenges.

KEYWORDS: attention, awareness, mindfulness, perception, thoughts.

1. UVOD

Današnje življenje nam narekuje hiter tempo, kar prinaša tudi negativne posledice. Te občutijo tudi naši otroci. Že v zgodnjem otroštvu in kasneje v odraščanju so obremenjeni s prenasičenostjo z vtisi, hrupom, stresom v šoli in doma, s pričakovanji staršev, tekmovalnostjo, uspehom in še marsičim. Četudi se starši, vzgojitelji in učitelji trudimo, da bi otroke obvarovali pred vsemi temi vplivi, nam to ne uspeva najbolje. Otroci se na okolje odzivajo zelo intenzivno. So radovedni in spoznati želijo vse, kar se dogaja okoli njih. Iz okolice srkajo vse, kar je novo, zanimivo, napeto in kar pritegne njihovo pozornost. Pri tem uporabijo vse svoje spretnosti in sposobnosti, tako telesne kot tudi duševne, socialne in umske. Posledica vsega tega pa lahko velikokrat privede do čustvene prenapetosti. Otroci tako postanejo napadalni, živčni, napeti, nemirni, nezbrani … Njihova napetost se lahko začne kazati tudi telesno z bolečinami v trebuhu, različnimi tiki, glavoboli, prebavnimi motnjami in podobno. V kolikor ne ukrepamo pravočasno, lahko postanejo te motnje kronične in tako ogrozijo njihov zdrav telesni in duševni razvoj. Poskrbeti moramo, da imajo otroci veliko možnosti za gibanje in sproščanje, da imajo čas za sprehode, športne aktivnosti, meditacijo, petje in poslušanje glasbe, nekaj, kar jih sprošča. Mnogi otroci teh možnosti nimajo. Premalo gibanja in neprimeren čas, ki si ga starši vzamejo za otroke, lahko privedeta do slabih navad in razvoja. Taki otroci nimajo mirnega kotička za pisanje domačih nalog in za sproščeno igro, navadno spijo premalo, nimajo možnosti »predelati« vseh vtisov in izkušenj, ki so jih v dnevu doživeli. To pa lahko povzroči že omenjene motnje, kajti nepredelane izkušnje delujejo v otrokovi podzavesti. Današnjim otrokom najbolj primanjkuje tišine in umirjenosti. Otroci se niso več sposobni poglobiti v igro in se osredotočiti na določeno stvar, ne znajo več doživljati z vsemi čutili in sproščeno uživati v preprostih dejavnostih. Pojavita se nesposobnost doživljanja in površnost. Hitro se vsega naveličajo in si nenehno želijo nekaj novega, kar bi jih pritegnilo.

»V tem pa je poglavitna razlika med dejavnim in nedejavnim vsrkavanjem vtisov » (R. Srebot in K. Menih, 1996, str.12).

Aktivna igra in različne dejavnosti zahtevajo od otrok zbranost, sposobnost poglobitve, potrpežljivost, vztrajnost, ustvarjalnost. Spodbujajo pa tudi njihovo sposobnost raznovrstnega sprejemanja, iznajdljivost in izražanje. Povsem drugače dojemajo otroci, ki ure presedijo pred televizijskimi ekrani, računalniki in igricami. Oni le pasivno sprejemajo in opazujejo, kar se na ekranu dogaja. Vsebine, ki jih gledajo, morajo biti vedno nove in še bolj napete. Hitro se začno dolgočasiti. Nedejavna zabava v zgodnjih otroških letih jih lahko pripelje do nekakšne zasvojenosti. Niso več sposobni dejavne igre in aktivnih dejavnosti.

Dandanes je tovrstnih otrok ob vstopu v šolo vse več. Za lažje delo z njimi in njihovo hitrejše dojemanje, napredovanje in dobro počutje smo učitelji v šoli primorani slediti novim metodam poučevanja in različnim inovativnim tehnikam.

Čuječnost je prav gotovo ena izmed številnih inovativnih tehnik, ki jo različni strokovnjaki priporočajo za vzpostavitev nadzora nad lastnim umom in telesom. Vaje za povečevanje čuječnosti zelo vplivajo na naše zdravje, dobro počutje in srečo (Williams in Penman, 2015).

Čuječnost je ključ vsake dobre in uspešne vzgoje in predstavlja podlago, na kateri temeljijo vse vzgojne metode (Škobalj, 2017).

Kadar smo čuječi, smo usmerjeni na trenutno izkušnjo, ki se poraja iz trenutka v trenutek, in se zavedamo svojih misli, čustev, telesnih občutkov, namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi te

občutke ocenjevali ali kritizirali. Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka in pomeni živeti v tem trenutku in za ta trenutek (Panman, 2016).
Znanstvena spoznanja dokazujejo, da z vajami čuječnosti, ki jih konstantno izvajamo, povečujemo ustvarjalnost, sposobnost za reševanje težav in odločanje ter odpravljamo anksioznost, stres, depresijo, povečamo pa srečo, dobro počutje in odpornost. Z vajami čutečnosti usmerjamo pozornost na občutja, ki jih povzročajo dihanje, različne čustvene reakcije, okolje in soljudje. Vaje ustvarjajo miren miselni prostor, v katerem lahko opazujemo svoje misli, občutke in čustva, ki se jih morda sploh ne zavedamo. Tako lahko opazujemo svoje skrite misli in ideje, kar pripelje do jasnejših misli (Panman, 2016).

2. RAZLIČNI PROSTOPI ČUJEČNOSTI PRI POUKU

Šestletniki prestopijo šolski prag z zelo različnimi izkušnjami in predznanji, socialnimi veščinami in samozavestjo. V mesecu septembru je moj cilj, da jih čim hitreje in dobro spoznam in da se, kar se da hitro vključijo v novo okolje, spoznajo nove sošolce ter pridobijo zaupanje v nove učitelje. V prvih dneh jim zato ponudim veliko socialnih iger, iger spoznavanja in drugih dejavnosti, ki temeljijo na čuječnosti. Na tak način otroci hitreje spoznajo novo okolje, pridobim njihovo zaupanje, pozitivno samopodobo in veselo ter sproščeno delovno vnemo. Ta je pogoj za dobro delovanje, poglabljanje znanj in socialnih veščin preko letnega delovnega načrta. Igre in dejavnosti čuječnosti dodajam in stopnjujem glede na dinamiko skupine in primanjkljaje, ki jih skupina kaže.

A. Spoznavne dejavnosti v prvem mesecu vstopa v šolo

V nadaljevanju so predstavljene najpogostejše igre čuječnosti, na katere se učenci dobro odzivajo in pri katerih radi sodelujejo. Z njimi se hitro spoznajo, vzpostavijo prve stike s sošolci in z nami, učitelji, urijo spomin, pozornost, strpnost, razmišljajo o sebi in se občutijo.

Zeleni krokodil in pozitivne lastnosti

Da si učenci lažje zapomnijo imena novih sošolcev, jaz pa njihova imena, izpeljem uvodno dejavnost Zeleni krokodil. Z otroki sedimo v krogu. Prvi se predstavi, nato svojega soseda narahlo udari po kolenu in mu reče: »Ti si krokodil.« Ta odvrne: »Ne, jaz nisem krokodil, jaz sem Ana, ti si krokodil.« Nato narahlo udari po kolenu drugega soseda, ki nadaljuje z igro. Igro nadgrajujemo tako, da povedo imena več sošolcev, še sosednjega, se predstavijo tudi s priimkom, lahko naslovom, povedo, kaj radi jedo, s čim se radi igrajo. Ko se bolje poznajo, lahko sošolcu povedo pozitivno lastnost. Ta pa se zanjo zahvali.

Predstavimo se

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

Elektrika ali nemi pozdrav
Otroke postavimo v krog. Dogovorimo se, v kateri smeri bo igra potekala in kdo bo začel. Prvi prične z določenim gibom (poskok, stisk roke, dvig roke, pogled …), ki ga nato ponavljajo otroci v krogu eden za drugim.

Kaj se je spremenilo?
Vsakdo si izbere sošolca, ki se postavita drug proti drugemu. Vsi imajo minuto časa, da si svojega sošolca podrobno ogledajo. Po tem času se vsakdo obrne stran in na sebi nekaj spremeni. Na voditeljev znak se spet obrnejo, ga opazujejo in ugotovijo spremembo. Pari se potem pomešajo in igra se lahko ponovi. Že na začetku igre se dogovorimo, koliko sprememb mora vsak narediti.

Osliček, kdo te jezdi?
Otroci sedijo v krogu. Prostovoljec počepne z zavezanimi očmi v sredino kroga. Tiho se mu približa posameznik, ga prime za rame in reče: »Osliček, kdo te jaha?« Osliček skuša ugotoviti, kateri sošolec je to. Če ugotovi, vlogi zamenjata, sicer, pride drugi in igra se nadaljuje.

Zrcalo
Otroci so razdeljeni v pare in stojijo eden nasproti drugega. Prvi otrok napravi gib, drugi pa ga skuša natančno posnemati. Vlogi si zamenjata.

Koga pogrešamo?
Ko se učenci med seboj že poimensko poznajo, se igramo igro, pri kateri morajo biti pozorni na sošolce. Po prostoru se umirjeno gibljejo in pri tem pazijo, da se ne zaletavajo vanje. Ob določenem znaku zamižijo in počepnejo. Učiteljica pokrije enega otroka z rjuho. Na vnovičen znak otroci odprejo oči in ugotavljajo, koga pogrešajo, kdo je pod rjuho.

B. Sprostitvene dejavnosti
Sprostitvene dejavnosti vključujem v učni proces, kadar opazim, da so učenci utrujeni, razdraženi, kadar potrebujejo med učnimi aktivnostmi odmor, pavzo. Želim, da se ob izvedbi sprostijo, zavedajo sebe, svojega telesa in svojih občutij. Tako urijo svoje misli in se osredotočijo na trenutno izkušnjo, na zavedanje sebe v trenutku in okolju.

Po malici za počitek navadno izvedem meditacijo ali dihalne vaje. Poskrbim, da je v razredu tišina. Prostor dobro prezračim in v ozadju predvajam sproščujočo skladbo. Učenci se posedejo na svoja mesta, roke sklenejo na mizo pred seboj in glavo položijo na njih. Počakam, da se umirijo in pričnem s pripovedovanjem meditacijskih zgodb. Različne zgodbe jih popeljejo do zavedanja svojega telesa, organov, mišic, dihanja. Nato pripovedujejo o svojih občutjih, »potovanjih« in izkušnjah, ki so jih doživljali.

Sede ali leže se masiramo z rokami. Lahko masiramo svoje telo in dele telesa ali pa telo sošolca. V tem primeru je masaža dajanje in prejemanje, kar pomeni popolno zaupanje in predajanje sošolčevim rokam. Učenci se posedejo ali ležejo sproščeno na tla učilnice. Poskrbim za tišino v razredu, prezračen prostor in sproščujočo glasbo v ozadju. Po mojih navodilih si masirajo

dele telesa, glavo in obraz s sproščenimi gibi, božanjem, trepljanjem, rahlim ščipanjem tople nežne kože. Masiranje v parih prav tako poteka na sproščen način. Navadno se masiramo po hrbtu. Učenec, ki masira, se z občutkom posveti sošolcu, mu prisluhne in odneha, v trenutku, če mu masirani učenec nakaže ali pove, da mu kaj ne odgovarja. Različne zgodbe jih popeljejo v svet domišljije. Pri nekaterih se neizmerno zabavajo. Takrat je vzdušje veselo in sproščeno. Najraje »delajo« na hrbtu sošolca pico. Hrbet postane delovna površina, kjer najprej nežno zgnetejo testo. Hrbet nežno zmasirajo s krožnimi gibi. Nato testo namažejo z namišljeno paradižnikovo mezgo tako, da z dlanjo božajo hrbet sošolca po vseh kotičkih. »Sir in salamo« polagajo nežno eno zraven druge(polaganje dlani). Dodajo se »olive, gobice in drug dodatki«(s konicami prstov masirajo določene predele). Začinijo z »origanom«(nežno tapkanje z blazinicami prstov po hrbtu sošolca). In »pica« je narejena. Podobno masažo lahko izpeljemo tudi na drugo temo, npr. sajenje na vrtu, živali v gozdu, smučarski športi … Odvisno je od teme, ki jo pri pouku obravnavamo. Ob koncu pripovedujejo o občutjih, izkušnjah in povedo, kaj jim je bilo všeč in kaj ne.

Grafomotorične vaje, barvanje zahtevnejših pobarvank (mandale)

Učenci so imeli na voljo različne liste (pobarvanke, grafomotorične vaje), ki jih rešujejo samostojno, če prej zaključijo z delom med poukom, lahko pa je načrtovana in vodena za vse učence hkrati ob sprostitveni glasbi. Učenci dobijo navodilo, da se med dejavnostjo osredotočijo na umirjeno dihanje, da udobno sedijo, opazujejo sled pisala in zvoke, ki pri tem nastajajo. Učenci so imeli na začetku največ težav z osredotočanjem na umirjeno dihanje, na opazovanje sledi pisala in na zvoke. Njim je bilo na začetku najpomembnejše to, kako bodo stvar pobarvali/naredili. Težko so se umirili. Proti koncu leta jim je umirjanje z barvanjem postala rutina in so to z veseljem počeli in se tako sproščali.

Lahko tudi rišemo na hrbet sošolca. Eden v paru riše, drugi pa ugiba, kaj je sošolec narisal. To uporabimo tudi za opismenjevanje in obravnavo novih števil.

C. Igre zaupanja, strpnosti do drugih in sodelovanja med otroki

Po mesecu pouka in različnih dejavnosti čuječnosti so se učenci počutili v razredu med vrstniki bolj sproščeni in samozavestni. Pojavljati so se začeli prvi konflikti in nesoglasja med njimi. Poleg ostalih dejavnosti čuječnosti, ki gradijo posameznikovo osebnost in jih pomirjajo, smo pričeli izvajati igre zaupanja, strpnosti in sodelovanja med njimi. Najprej z enostavnimi igrami, z delom v parih, kjer sta se prilagajala eden drugemu le dva učenca. Nato so se učili strpnosti in sodelovanja po skupinah. Na koncu so sodelovali vsi učenci.

Kolo v parih

Oba otroka ležita na hrbtu obrnjena drug proti drugemu. Noge imata z upognjenimi koleni v zraku. Drug drugega se dotikata s podplati ter menjaje raztegujeta in upogibata kolena.

Ta igra se je učencem zdela zabavna. Sprva so bili nekoliko zadržani in so se s težavo prilagodili drug drugemu, a po večjih poskusih je večini to le uspelo.

Podobno so poskusili tudi z dlanmi. Pari sedejo po »turško« eden proti drugemu. Dva učenca roke iztegneta pred seboj in se drug drugega dotikata z dlanmi. Komolce medtem izmenjaje skupaj iztegujeta in krčita. Ta dejavnost jim je bila lažja kot kolo.

Vodenje slepca

Otroka se dogovorita, kdo bo vodil slepca in kdo bo slepec. Slepcu zavežemo oči, da ne vidi. Sošolec mora voditi po prostoru svoj par tako, da ga nežno drži za roko in ga usmerja, kam mora iti. Učenca se zamenjata.

Zanimivo je bilo opazovati, kako so nekateri otroci, ki so vodili slepca, pazili na svojega slepca in kako so bili otroci, ki niso videli, nezaupljivo stopali in si pomagali z rokami, saj so se bali, da se ne bi kam zaleteli. Dejavnost krepi zaupanje med otroki. Slepec mora zaupati sošolcu, ki ga vodi. Učenec, ki vodi, pa čuti odgovornost, da pripelje sošolca do cilja, saj je odvisen od njega. Dejavnost v parih zamenjamo in se pogovorimo o občutjih in o tem, kdaj so se počutili bolje.

Kip v krogu

Skupina otrok se postavi tesno eden poleg drugega v krog. Na sredino se postavi učenec, ki stoji trdno na mestu, kot kip. Učenec na sredini kroga zapre oči in se prične nagibati. Ostali učenci, ki stojijo v krogu, pred seboj pokrčijo roke in razprejo dlani ter sledijo kipu. V primeru, da se kip nagne na njihovo stran, ga nežno s prsti in dlanmi potisnejo na sredo kroga.

Vlak

Skupina otrok se postavi v kolono eden za drugim. Vsem v koloni zavežemo oči, razen zadnjemu, ki je strojevodja. Roke položijo na ramena učenca pred seboj in čakajo na ukaz strojevodje. Strojevodja se odloči, kam želi peljati vlak, in to z rokami na sošolcu pred seboj tudi nakaže. Če želi v levo, potreplja sošolca pred seboj po levi rami. Če želi na desno, ga potreplja po desni rami, če pa želi naprej, z obema rokama potreplja obe rami hkrati. Sošolec pošlje ukaz naslednjemu, ki stoji pred njim, dokler ne pride do prvega v koloni. Vlak se po želji strojevodje premika do željenega cilja. Ko pride na cilj, učenci pogledajo, kam jih je vlak pripeljal. V primeru, da ne pridejo do željenega cilja, se pogovorimo, zakaj niso prišli do željenega cilja in kaj je potrebno spremeniti, bolje upoštevati. Dejavnost večkrat ponovimo, da izkusijo vsi vlogo strojevodje.

Stopi naprej

Dejavnost izvedemo, ko dlje časa v učni proces vključujemo različne igre in dejavnosti čuječnosti. Dejavnost zahteva tišino in notranji mir, sproščenost in strpnost. Je skupek vseh dejavnosti, ki temeljijo na sodelovanju.

Učenci se postavijo v krog. Ko posameznik začuti, da je na vrsti, stopi korak naprej. Dejavnost se zaključi, ko korak naprej stopijo vsi učenci v skupini. Z nobenimi znaki ali nakazovanjem si ne smemo pomagati, le s svojo notranjo intuicijo. Zahtevna naloga, ki po večkratnem poskusu uspe največkrat le v manjših skupinah. S celim razredom sem jo uspela uspešno končati z učenci, kjer sem igre in dejavnosti čuječnosti izvajala pogosteje.

Skrivni prijatelj za en dan

Na listke napišem imena vseh učencev, jih zložim, tako, da se imena ne vidijo. Vsak učenec izbere en listek – prijatelja, za katerega bo tisti dan naredil nekaj lepih dejanj (po možnosti skrivoma, tako ga prijatelj ne prepozna). Konec dneva ugibamo, kdo je bil naš skrivni prijatelj… Po pogovoru razkrijemo skrivne prijatelje, ki še sami povedo, kako so skrbeli za

svoje varovance. Skrivni prijatelj je lahko tudi učiteljica. Nekateri učenci so se zelo potrudili in skozi ves dan skrbeli za svojega varovanca. Narisali so jim risbice in jih skrili v njihove predale, jim posodili šilček, barvico itd. Nekaj učencev pa za svoje varovance ni naredilo nič. Niti niso prepoznali, če je njihov skrivni prijatelj kaj naredil za njih.

3. ZAKLJUČEK

S pomočjo čuječnosti smo med šolskim letom igrivo in radovedno raziskovali, se sproščali, ustvarjali, in se prepustili dejavnostim, ki so na vsakem posamezniku pustile nek pečat. Pred poukom, med njim in po njem smo se večkrat udobno namestili in se sproščeno pogovarjali o določenih vsebinah, ki so bile aktualne v tistem času. Tako so se učenci umirili, lahko so spregovorili, o čemer so želeli in se brez naglice pripravili na dejavnosti, ki so sledile. S pomočjo sprostitvenih dejavnosti in umirjene glasbe smo občutke in sproščeno vzdušje še povečali. Učenci so delovali umirjeno, strpno in samozavestno. Z dejavnostmi čuječnosti sem želela prispevati k temu, da bi se učenci zavedali sebe, svojih občutij in okolja. S pomočjo čuječnosti so lažje in hitreje urili svoje misli in si jih uredili. Naučili so se strpnosti do samega sebe in drugih, kontrolirati svoja občutja. V odnosu do drugih so postali mirnejši, strpnejši in bolj zavestni. Čuječnost je spretnost, ki jo je potrebno izvajati in ponavljati vsak dan. Le tako lahko pričakujemo boljše rezultate. Lažje in hitreje so se zbrali v nepredvidenih situacijah in pravilno ukrepali. Po daljšem izvajanju dejavnosti čuječnosti se je pokazal vpliv tudi na klimo v razredu. Videti je bilo, da so imeli učenci večji občutek po notranji mirnosti in da so bolje sprejemali drugačnost, drugačna mnenja, strpnejši so bili do drugačnosti. Opazilo se je, da se v razredu bolje počutijo. Bili so bolj veseli in nasmejani. Konfliktnih situacij je bilo manj.
Tako kot številni, ki se ukvarjajo s čuječnostjo, menim, da obvladovanje in prepoznavanje čustev, razvijanje socialnih, komunikacijskih veščin ter kritičnega mišljenja in empatije omogoča uspešno povezovanje z drugimi. Čuječnost je močno orodje spoznavanja sebe, drugih in okolja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Srebot, N., Menih, K. (1996). *Potovanje v tišino: sprostitvena vzgoja za učence*. Ljubljana: DZS.

[2] Williams, M. in Penman, D. (2015). *Čuječnost. Kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila.

[3] Škobalj, E. (2017). *Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet

[4] Panman, D. (2016). *Čuječnost za ustvarjalnost: kako se prilagajati, ustvarjati in uspevati v ponorelem svetu*. Učila International: Tržič.

[5] Bajt, M. (2016). *Čuječnost. Poglobljeno spoznavanje in uporaba v šoli.* Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_zs_marec_2016.pdf.

[6] *Skozi igro se učimo*. Pridobljeno s http://igramose.blogspot.com/p/socialne-igre.html.

Lidija Puklavec Petek

ISKANJE TEM IN MOTIVOV HRANE IN PREHRANJEVANJA PRI SLOVENŠČINI V ŠOLSKIH UČBENIKIH – BRANJIH

POVZETEK

V prispevku se bom osredotočila na šolske učbenike (Branja), ki jih uporabljamo v gimnaziji pri predmetu slovenščine. Ker so umetnostna besedila odraz celovitega človeškega življenja in vsakdana, je logično, da je z njimi povezana hrana, pa tudi prehranjevalne navade. Pri proučevanju ter interpretiranju literarnih besedil bom najprej pregledala, v katerih delih v vseh štirih Branjih se pojavljajo teme in motivi hrane in prehranjevanja, nato pa se bom osredotočila na dela v času slovenskega realizma. Spoznali bomo, da je vrsta hrane povezana s socialnim stanjem prebivalstva, s posameznikom in njegovim odnosom do okolja.

KLJUČNE BESEDE: hrana, ješčost, odnos do hrane, prehranjevalne navade, razredna razslojenost.

EXPLORING THEMES AND MOTIVES CONNECTED WITH FOOD AND EATING HABITS IN READERS FOR SLOVENIAN

ABSTRACT

In the article, I will focus on school readers (Branja), which are used for Slovenian lessons in secondary schools. Food and eating habits, as part of an individual's life, are reflected in fictional texts. In the text analysis, I will explore, in which works of all four readers the themes and motives of food and eating habits are present. Subsequently, I will focus on Realism in Slovenian literature. I will show that the types of food are connected with the social status of the population, of an individual and their attitude towards their social environment.

KEYWORDS: food, love of food, attitude towards food, eating habits, class stratification.

1. UVOD

Dijaki ob vstopu v srednjo šolo nadgrajujejo svoj odnos do knjig, kar pa je odvisno od njihove razgledanosti, vrednot, vedenja in že razvitega odnosa do knjig iz osnovne šole ali pa družinske vzgoje. Pri branju oživljajo besedilo, širijo svoje znanje o zgodovinskih in književnih obdobjih/smereh ter so sposobni primerjati le-ta med sabo; analizirajo in razmišljajo o zastopanosti literarnih zvrsti in vrst; spoznavajo in proučujejo literarne ustvarjalce, njihovo družbeno, sociološko, psihološko ali subjektivno motivacijo za nastanek določenih del. Besedilo privlači dijake z zanimivo vsebino dela, z napeto in bogato sporočilnostjo. Literarni liki pa ostajajo v spominu zaradi značajskih potez in svojih dejanj, odzivov na okolje, iskrivosti razmišljanja.

Številna književna besedila so v Katalogu navedena kronološko po letnikih, nekatera so obvezna, druga izbirna. Po učiteljevi presoji dijaki posamezne odlomke besedil spoznajo v celoti, saj preberejo delo za domače branje, da nadgradijo, dopolnijo znanje.[15]

Besedila oz. odlomki kar pogosto omenjajo hrano, prehranjevalne navade oseb, a ker je osredotočenost pri interpretaciji na odnosu ljudi, njihovem odzivanju na okolje, na etični in kritični sporočilnosti, je hrana v ozadju oz. dijaki niso nanjo pozorni, če jih na to posebej ne opozorimo.

V Branjih, ki jih dijaki uporabljajo pri pouku književnosti že od 1. letnika naprej, je hrana omenjena kot motiv ali motivni drobec ali pa izhodišče za zaplet, nima pa funkcije sporočilnosti, saj jo preraščajo moralno-spoznavne komponente.

Kratek pregled besedil v Branjih po letnikih (upoštevajoč Katalog [15]), kjer je omenjena hrana.

1. letnik: Tisoč in ena noč, Zgodba o grbavem pritlikavcu: grbavi pritlikavec pogoltne ribo, v kateri je kost, iz njegove navidezne smrti pa raste zgodba; Dante Alighieri, Božanska komedija − O grofu Ugolino: ta v Peklu gloda možgane nadškofu zaradi maščevanja; Giovanni Boccaccio, Dekameron – Novela o sokolu: žlahtnič ponudi svoji oboževanki za kosilo najdražjo stvar – sokola, saj drugega nima; Janez Svetokriški, Sveti priročnik − Na noviga lejta dan: vzrok za družinski prepir je nepomemben, zakonca se ne moreta poenotiti, ali je mož prinesel za kosilo drozge ali kose; Valentin Vodnik, Zadovolni Krajnc: pesnik našteva tipično kmečko hrano Krajnca.[1]

2. letnik: Johan Wolfgan Goethe, Trpljenje mladega Weherja: Lotte reže kose črnega kruha svojim bratom in sestram; Aleksander Sergejevič Puškin, Jevgenij Onjegin: omenjena je bogata aristokratska hrana; Gustave Flaubert, Gospa Bovary: prehranjevanje (večerja) njenega moža; Nikolaj Vasiljevič Gogolj, Plašč: Akakijevo goltanje in žvečenje večerje.[4]

3. letnik: Josip Murn – Aleksandrov, Pesem o ajdi: podoba življenja ajdovega polja; Oton Župančič, Duma: zemlja vrača kmetu z bogatimi pridelki njegov vloženi trud; Prežihov Voranc, Boj na požiralniku: boj Dihurjev s požiralniki za rešitev krompirja. [2]

4. letnik: Gregor Strniša, Večerna pravljica: sivi pajki jedo mehke obraze gob (destrukcija), Svetlana Makarovič, Odštevanka: lirski subjekt jé rad rdeče češnje, črne pa še rajši (stopnjevanje); Andrej Hieng, Čudežni Feliks: družini ob presenetljivi novici pri kosilu, da bo odslej živel pri njih bratranec, mine tek; Gregor Strniša, Žabe: jabolko kot lait motiv; Drago Jančar, Veliki briljantni valček: bolničar poje pacientu juho z drobovino. [3]

V obilici ponujenega knjižnega bogastva bomo posebej izpostavili literarna dela v slovenskem realizmu (med romantiko in realizmom, od 1848 do 1899), s poudarkom na delih, ki so predpisana v Katalogu [15]. Našteti avtorji so: Simon Jenko, Simon Gregorčič, Anton Aškerc, Josip Jurčič, Janko Kersnik, Ivan Tavčar. Pregledali bomo prozna besedila: Jenka, Jurčiča, Kersnika, Tavčarja.
Dijaki najprej spoznajo značilnosti literarnega obdobja, nato pa so v Katalogu navedene litrarnointerpretativne prvine, ki jih pri posameznem delu razložimo, interpretiramo.
Dijaki morajo za domače branje prebrati vsa prozna dela v celoti, sproti pišejo dnevnik branja, opozorjeni so na problem hrane in prehranjevanja. Pogovor o razliki pomena besed: hrana je jed, živilo; prehrana pa je pojem za hranjenje, torej za samo dejanje. Polovica dijakov iz razreda prebere: obe značajevki, Tavčarjevo Cvetje v jeseni in Kersnikovo Jaro gospodo; druga polovica dijakov pa ravno tako obe značajevki, Tavčarjevo Visoško kroniko in Kersnikovega Agitatorja. Pri šolskih urah celovito interpretiramo besedila; tu pa bomo navedena besedila pregledali in izpostavili glede na posamezne jedi/hrano, prehranjevalne navade in stanovsko povezanost z jedmi.

2. ZNAČAJEVKI

Simon Jenko je napisal značajevko Tilko in Josip Jurčič pa Telečjo pečenka. Obravnava celotnih besedil je izhodišče za pogovor grajenja etičnega odnosa in empatije do drugačnih ljudi, posebnežev; o odnosu dijakov do njih. Zelo pomembna je osebna odzivnost vsakega posameznika, ki jo nakaže z osebnimi izkušnjami.
Dijaki v strokovni literaturi poiščejo razlago za značilnosti značajevke.
Avtorja sta se osredotočila na zanimiva lika iz vsakdanjega kmečkega (Tilka) in malomestnega življenja (Bitič). Zgodbi izhajata iz junakovih psihičnih lastnosti. Zunanjost oseb je opisana neposredno; značajske poteze, njune lastnosti pa izvemo iz dogajanja in iz dialoga, iz aktivne označitve.
Dijaki Jenkovega junaka predstavijo kot fizično (noge ima na X) in mentalno zaznamovanega. Posebno izpostavijo njegovo ješčost (čeprav imajo vedno enolično hrano – revščina), saj ga avtor že v začetku dela hudomušno predstavi ob večerji; kako Tilka še enkrat brska po peharju, da bi se prepričal, če je ostal še kakšen skrit krompir. Mentalno prizadetost potrjujejo z njegovo starostjo (25 let), a še nikoli ni pogledal nobenega dekleta. Ko mu oče pove, da se bo moral oženiti, je to zanj pravi šok. Dijaki so pozorni na njegov odziv: popolna zmedenost, preplašenost, novica ga je presenetila in o njej še nikoli ni razmišljal. Ta trenutek je spet humorno povezan s hrano: fant je kdaj razmišljal, kako bi bilo, če bi šel spat brez večerje, a da bi se oženil, o tem pa ni nikoli razmišljal. Ta šok oziroma enkraten stres (stanje napetosti na mentalni ravni) kot negativen – distresor, ki ga fant doživlja kot breme in problem, se v vedenju kaže kot nemir, na psihični ravni pa kot strah.[10] V nadaljevanju zgodbe sproži nemirni spanec in odklonilni odnos do hrane.
Dijaki ugotavljajo, kako drugo jutro, ko mati pripravi drugačno praznično jed, zaradi nemira in strahu pred odločilnim dejanjem ne more jesti. Torej strah (stres) sproži pomanjkanje apetita.
Snubitev se ponesrečeno zaključi z begom Tilke in z lahkotnostjo ter humorjem, saj je za las manjkalo in bi se oženil.

Še bolj pa je užitek do hrane potrjen v značajevki iz meščanskega sveta Josipa Jurčiča Telečja pečenka. Že v naslovu je omenjena hrana, ki si jo vsak večer privošči upokojen oficir, saj je dobil dediščino, tako so ljudje pravili (finančna podpora). Dijakom opisovanje Bitiča zaradi pisateljevega posmehljivega tona vzbuja smeh. Oficirjev zagrenjeni, egoistični, odbijajoči, nekomunikativni osamljeni, samozadostni značaj pisatelj humorno in posmehljivo izrisuje v trenutku, ko je pred njim njegova najljubša jed. Šele takrat lice spreleti zadovoljni, vesel, srečen izraz, da lahko uživa jed. Užitek ob pečenki se kaže v njegovem slovesnem obredu vezanja serviete, vonjanja jedi in počasnem uživanju hrane. Dijaki so zelo pozorni na detajle, ko Jurčič natančno opisuje priprave na večerjo. Vendar pa avtor ne more pristajati na tako prazno osebo, zato si sledita kar dva dogodka, ki enolično življenje privedeta v propad (spoznanje, kdo pripravlja njegovo pečenko in zavrnitev mlade sobarice, saj noče za moža starega bedastega krampa). [11] Sporočilo ne temelji na jedi, ampak je to izhodišče za risanje negativnega človeškega značaja, ki ga šele smrt reši muk. Bitič nima stika z osebami, celo ženo bi si izbral zato, da bi mu kuhala, ne zna navezati človeških stikov, nadomešča jih z jedjo.
Dijakom se Tilka navadno smili zaradi nebogljenosti, preplašenosti, nesamostojnosti, z njim sočustvujejo, jim je kot oseba simpatičen, saj ni sam kriv za samopodobo. Tudi konec zgodbe je zadovoljiv, saj si ne znajo predstavljati Tikove prihodnosti s Pahovčevo hčerko. Do Bitiča pa ne pokažejo empatije zaradi njegove egoističnosti in preziranja soljudi in posmehljivega tona avtorja. S koncem značajevke se navadno strinjajo.

3. KERSNIKOVI DELI

Pri Janku Kersniku lahko izbiramo med dvema deloma: Jaro gospodo in Agitatorjem.
Pred dijaki se v povesti Jara gospoda odpre podoba trških izobražencev, ki pa se počasi izgubljajo v svoji provincionalnosti in zdolgočasenem življenju v trgu Groblje. Tako točajka Ančka s poroko vstopi v višji družbeni sloj, postane gospa sodnikova, vendar zaradi ljubezenske prevare spet zdrsne na družbeno dno, kar pripelje do tragičnega konca.
Dijaki ugotavljajo, da Kersnik kot hrano trške gospode samo omenja: pečenke, purane, krompir in pitje vina. Na drugi strani pa na koncu, ko se Ančka bolna in brez denarja peš vrača z Dunaja, prosi v neki krčmi za malo juhe, da se pogreje, zato jo obsodijo na zapor, saj je beračila, tam pa zaradi bolezni umre.[8]
V romanu Agitator, ki je nadaljevanje Ciklamna, je spet v ospredju trška jara gospoda. Prepletata se dve zgodbi; predvolilni čas, volitve in ljubezenske spletke.
V romanu dijaki ugotavljajo, ko se gospoda druži, jé: purana, solato, kisli krompir (krompirjevo solato), peso, kuh in pije vino. Pozorni so na opisovanje bontona prehranjevanja, ko opisuje posameznika: gloje (arhaična oblika izraza za glodati) perutnico, naloži si kisli krompir, debeli tržan govori s polnimi usti.[7] Ekspresivni izrazi kažejo na neustreznost in neznanja gosposkega prehranjevanja jare gospode, neustreznost in neupoštevanje bontona pri jesti. Navsezadnje je ta gospoda imela sama korenine v kmečkem stanu, iz katerega je izhajala, zato se je temu (ne)primerno vedla; sprejemala je kmečke jedi, ki pa jih je primerno izboljšala, spremenila, prenesla v svoje okolje in na svoje mize. [12] Dijaki kritično ugotavljajo, kako je pisateljev slog skop glede hrane, saj mu je pomembnejša fabula.

4. TAVČARJEVA POVEST IN ROMAN

Dijaki imajo do idilične, kmečke in sentimentalne povesti o ljubezni, ki se prepozno rodi, z metaforičnim naslovom Cvetje v jeseni, zelo pozitiven odnos. Dijaki, ki prihajajo z okoliških krajev, lažje in globlje razumejo način življenja, vezan na naravo. Zgodbo je Ivan Tavčar postavil v Loško pogorje, kamor se odpravi od mestnega življenja porejeni in polenjeni advokat, da dobi voljo do zdravja in življenja (nasprotje med mestnim in kmečkim svetom). Ljubezenska zgodba raste v idiličnem neokrnjenem naravnem okolju, kjer zasledimo motive dela (košnja). To je slavospev kmetu kralju, ki s pridnostjo in delavnostjo zaživi polno, zdravo in srečno življenje, tako je tudi njegova hrana pristna, domača. Pri Presečnikovih so za večerjo jedli; skuhan cel krompir, sok s štruklji, raševino, zabeljeno z ocvirki, Ko pride Kosmov Janez zvečer k Presečnikovim , se družini pridruži pri večerji: najprej so jedli skuhane cele krompirje, ki so jih po želji solili. Sledil je sok s štruklji. Drugič je Barba za večerjo ponudila raševino – moka in pšeno, ki sta gosto skuhana, gospodinja pa ju je zabelila z ocvirki. Zajemali so iz skupne sklede, jedli so z lesenimi žlicami. Ob mizi je bila zbrana vsa družina, tako je potekal pogovor in medsebojno druženje. (pogovor, druženje). Za zajtrk so bili tradicionalni žganci, politi z volovskim maslovnikom (v pinjeno mleko zakuhana moka). Koscem so dopoldne prinesle dekle kislo mleko in črn kruh. Meta je Janezu pripravila malico: črn kruh, suhe češplje, orehe in steklenico vode.[16]

Starožitni izrazi za posamezno vrsto hrane so narečno (poljansko) obarvani, kar daje povesti poseben kolorit. [5] Dijaki so ob posameznih izrazih za hrano presenečeni, saj jih ne poznajo in teh jedi še niso okusili. Potrjujejo pa, kako raznolika in številčno zastopana je hrana v povesti.

5. VISOŠKA KRONIKA

Dijaki v Tavčarjevem zgodovinskem romanu spremljajo dogajanje v času – protireformacije in razkrivanju očetove ter sinove zgodbe, obe obremenjeni s krivdo oz. izravnavo le-te. Hrana je samo omenjena, zato jo morajo dijaki pozorno izluščiti, saj se pojavlja le v drobcih.

Ob dogodku, ko je oče Izidorju odsekal pol mezinca, v znak, da otrok nikoli več ne bi kradel, saj bi bil obremenjen s krivdo kot on sam, je mati poškodovanemu otroku skuhala mleko in mu vanj nadrobila belega kruha. Izidor zapiše, da so tega imeli le ob največjih praznikih.

Ko se je pozneje Izidor dogovarjal glede poroke z Margareto, je družini prinesel darilo: dve pogači in dve najtežji gnjati. Ko pa je opoldne gospodinja pripravila kosilo, je poleg skuhanih gnjati ponudila debele cmoke, napolnjene s sirom in z orehi, česar Izidor še do tedaj ni jedel. Torej je nakazana razlika med vsakdanjo in praznično hrano. [12]

Ko so Izidorja poklicali na loški grad, kjer ga je gospod Joannes Franciscus vprašal o njegovem odnosu do čarovnic, je škof med pogovorom počasi in z užitkom pil božjo kapljico, iz pozlačene skledice pa marljivo jedel smokve. Nakazana je izjemna, za takratnega kmeta, nenavadna hrana. Škof je med pogovorom jedel, s čimer nakazuje podcenjujoč odnos do sogovornika. Način prehranjevanja gospode je opisan kot prefinjeno in domiseln.

Dijaki so zaključili, da je bil Tavčarjev namen pri pisanju romana bralcu približati zgodovinski čas, graditi zanimivo zgodbo, predvsem pa izpostaviti etični princip, zato ni namenjal posebne pozornosti hrani.

6. JURČIČEV DESETI BRAT

Tudi v prvem slovenskem romanu, ki se dogaja v dveh družbeno različnih okoljih: kmečkem in meščansko/grajskem svetu, so dijaki potrdili skopost omenjanja hrane.
Kmečki svet je prikazan s prizori v Obrščakovi krčmi. To je bil prostor družabnega življenja, prenašanja govoric/obrekovanja in seznanjanja z novicami. Moški so radi modrovali ob poliču vina.
Kot posebnež in revež se je Krjavelj enolično prehranjeval z domačo hrano: pil je kislo mleko in jedel kruh. Ko se je Dražarjev Francelj lahko oženil, so omenjene na svatovski mizi potice, mesne jedi …
Jurčič je bil kmečki otrok, zato lahko v romanu zasledimo, s kakšno neposrednostjo in pristnostjo predstavlja te ljudi, podaja njihovo govorico. Dijaki začutijo pozitiven odnos do njih, pisateljevo empatijo.
Drugega sveta – mestne/graščinske gospode pa avtor ne opisuje ob prehranjevanju, ne našteva kulinaričnih dobrot, ampak samo omeni, da so jedli. Celo, ko je gospod Benjamin godoval, je avtor natančno opisal sedežni red, pogovore ljudi, mimogrede pa omenil samo slastne jedi in dobro vino, zaključil pa s Homerjevimi besedami: »…ko so bile gostem želje po jedi in pijači ukročene ....« [6] Sklepamo lahko, da mu je bil ta svet tuj, v njem se kot pripovedovalec ni znašel. Pri pisanju prvega slovenskega romana je avtorja vodila želja po pripovedovanju zabavne, družabne pripovedi, ki bi bila napeta in bi se dobro zapletla in razpletla.

7. ZAJKLJUČEK

Dijak kot bralec v stiku s knjigo razvija odnos do branja. Sprva doživlja umetnostno besedilo, se prepušča domišljiji, sočustvuje z liki, se z njimi poistoveti, kasneje vrednoti besedilo, postaja kritičen. Bogastvo in sporočilnost literarnih del je raznolika. Bralca miselno bogati, ga vzgaja, popelje v domišljijski, fantastični ali realni svet. Večplastnost človeškega življenja se odkriva v različnih dimenzijah. Odkriva mu dimenzije zgodovinskih dogodkov in obdobij, ki so oplemenitene z avtorjevo domišljijo in bralcu pričarajo nepozabne trenutke. Določene umetniške knjige terjajo od bralca mnogo vedenja z različnih strokovnih področjih, manj zahtevna literarna dela, ki stereotipno, sentimentalno razvijajo ljubezensko zgodbo, pa so namenjena sprostitvi. Dijak naj bi se v štiriletnem šolanju razvil v natančnega in kritičnega bralca, ki bo imel široko znanje o slovenski in prevodni/originalni literaturi in bo znal aktualizirati in vrednotiti problematiko v navedenem delu ter bo želja po branju knjig ostala trajna vrednota, kljub vedno močnejši prevladi elektronskih medijev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ambrož, D., Capuder, V., Degan Kapus, M., J. Kend, J., Krakar Vogel, B., Kvas, J. et al. (2009). Branja 1 (Berilo in učbenik za 1. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol). Ljubljana: DZS.

[2] Ambrož, D., Degan Kapus, M., J. Kenda, J., Krakar Vogel, B., Novak Popov, I., Štrancar, M. et al. (2010). Branja 3 (Berilo in učbenik za 3. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol). Ljubljana: DZS.

[3] Ambrož, D., J. Kenda, J., Krakar Vogel, B., Kvas, J., Novak Popov, I., Poznanovič, M. et al. (2011). Branja 4 (Berilo in učbenik za 4. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol). Ljubljana: DZS.

[4] Capuder, V., Fatur, S., J. Kenda, J., Koler, S., Korošec, R., Krakar Vogel, B. et al. (2009). Branja 2 (Berilo in učbenik za 2. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol). Ljubljana: DZS.

[5] Hladnik, M. (2008). Cvetje v jeseni. Pridobljeno s https://lit.ijs.si/cvetje.html

[6] Jurčič, J. (1998). Deseti brat. Ljubljana: DZS.

[7] Kersnik, J. (1984). Agitator. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[8] Kersnik, J. (1992). Jara gospoda. Ljubljana: Založba Mihelač.

[9] Kmecl, M. (1976). Mala literarna teorija. Ljubljana: Založba borec.

[10] Kobal Grum, D., Seničar, M. (2012) . Uvod v psihologijo prehrane. Pridobljeno s http://www.bf.uni-lj.si/fileadmin/groups/2752/Uvod_v_psihologijo_prehrane.pdf.

[11] Kratka proza slovenskega realizma (2000). Ljubljana: Mladinska knjiga.

[12] Makarovič, G. (1988-1990). Prehrana v 19. stoletju na slovenskem. Pridobljeno s https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/03500330_50_51_makarovic_prehrana.pdf.

[13] Paternu, B. (1957). Slovenska proza do moderne. Koper: Primorska založba Lipa.

[14] Paternu, B. (1974). Pogledi na slovensko književnost. Ljubljana: Ljudska pravica.

[15] PREDMETNI IZPITNI KATALOG ZA SPLOŠNO MATURO – SLOVENŠČINA, določil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje na 184. seji 1. junija 2017.

[16] Tavčar, I. (1983). Cvetje v jeseni. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[17] Tavčar, I. (2000). Visoška kronika. Ljubljana: DZS.

Mirjana Purnat

SAMOPODOBA UČENCA

POVZETEK

Učitelji imajo zelo pomembno vlogo pri oblikovanju otrokove samopodobe, saj vzgajajo s svojim zgledom in na učence vplivajo s celotno osebnostjo. Učitelj s pozitivno samopodobo pri svojih učencih spodbuja samozaupanje in ustvarjalnost. Zaveda se, da je ena od temeljnih nalog vzgoje skrb za pozitivno samopodobo učencev in da je le-ta tesno povezana z učno uspešnostjo. Njegov odnos z učenci je spoštljiv in sprejemajoč in temelji na razumevanju otrokovih potreb. Razvoj in spodbujanje pozitivne samopodobe, učenje soočanja s težavami bi morala biti najpomembnejša naloga šole, kajti samopodoba vpliva na človekovo dojemanje in mišljenje o sebi, na njegovo čustvovanje, vedenje in odnose z drugimi. Učitelj pri svojem delu v razredu išče načine, kako lahko učence nauči, da postanejo odgovorni in hkrati svobodni ter srečni. Prispevek predstavlja primer učenja prepoznavanja in izražanja lastnih čustev. Ko učenci spoznajo povezavo med svojimi mislimi, čustvi in vedenjem, lažje prevzamejo odgovornost za svoje počutje.

KLJUČNE BESEDE: temeljne potrebe, čustva, misli, vedenje, pozitivna samopodoba.

STUDENT`S SELF – IMAGE

ABSTRACT

Teachers have a very important role in the formation of child`s self- image, because they educate by their own examples and influence students with their whole personalities. A teacher with a positive self – image encourages self- confidence and creativity in students. He is aware that care for developing a positive self- image of students is closely connected with successful learning and is therefore one of the basic tasks of education. His relationship with students is respectful and accepting and is based on understanding child`s needs. Encouraging a positive self–image and learning how to face and deal with problems should be the most important task of school, because self–image influences one`s perception of oneself, one`s feelings, behaviour and relationships with other people. In everyday classroom work teachers look for the ways of teaching students how to become responsible, free and happy at the same time. This article is an example of learning how to recognise and express one`s feelings and thoughts. When students discover the connection between their thoughts, feelings and behaviour they can take responsibility for their feeling.

KEY WORDS: basic needs, thoughts, feelings, behaviour, positive self-image.

1. UVOD

Zavedanje lastnih psiholoških potreb in kako jih zadovoljujemo, je osnova našega počutja. Vsi ljudje si želimo biti ljubljeni, sprejeti in cenjeni. Vsi želimo delati in se učiti v prijetnem vzdušju. K dobremu vzdušju v šoli prispeva odprta in spoštljiva komunikacija. Ali smo spoštovani, zaželeni, varni in sprejeti? Je to, kar počnemo, smiselno in vredno? So naša močna področja prepoznana? Imamo občutek lastne vrednosti? Lahko vplivamo na odločitve, ki so za nas pomembne? Imamo priložnosti, da se izkažemo in doživimo uspeh in potrditev? Samospoštovanje je zelo pomembno za naše duševno zdravje. Omogoča nam, da se cenimo in sprejemamo takšne, kot smo ter vemo, da imamo pravico biti srečni in ljubljeni. Samozaupanje pomeni, da se lahko zanesemo nase in da obvladujemo svoje življenje. Naša samopodoba vpliva na naše mišljenje o sebi, na naše čustvovanje in odnose z drugimi.
Zato učitelji potrebujemo čustveno opismenjevanje, kajti le tako lahko razumemo učenčevo čustvovanje in vedenje in se nanj učinkovito odzivamo. Učimo se, kako se čim bolj učinkovito soočamo z življenjskimi obremenitvami in težavami. Tako učencem lažje pomagamo, da se spoštujejo in sprejemajo, da se zanesejo na svoje občutke in ne podlegajo idealom modernega, potrošniškega sveta.

2. SAMOPODOBA

A. Temeljne potrebe

Kako lahko učencem pomagamo prevzemati odgovornost za njihovo počutje in vedenje? Z naslednjo vajo sem jim pomagala prepoznavati in izražati misli in občutke in spoznati, kako zadovoljevanje temeljnih potreb vpliva na njihovo počutje.
Predstavila sem jim temeljne psihološke potrebe, tj. potrebo po pripadnosti, notranji moči, svobodi in zabavi. Kot simbol za potrebo po pripadnosti so učenci narisali srce in vanj napisali imena ljudi, ki jih imajo radi in s katerimi se čutijo povezane. Ugotovili so, da je razred skupina, v kateri si pomagamo, skrbimo drug za drugega in se drug od drugega učimo. Učenci so razmišljali o tem, kakšen je razred, v katerem med seboj sodelujejo, se smejejo in zabavajo ter kako se počutijo, kadar so sprejeti. Kot simbol potrebe po notranji moči so narisali zvezdo in razmišljali o svojih lastnostih in dejanjih, na katere so ponosni, ter o svojem občutku izpolnitve. Kot simbol svobode so narisali metulja in razmišljali o svojih izbirah in odločitvah, o tem, kaj jim je dovoljeno in kako jim je to pomagalo pri uresničevanju ciljev. Kot simbol zabave so narisali balon in napisali svoje misli o tem, kaj je zanje smešno in zabavno. Spomnili so se dogodkov, ko so se zabavali, in o njih pripovedovali. Spomnili so se, kaj so počeli, ko so se počutili zelo dobro ali zelo slabo. Učenci ugotovijo, da si nenehno sami izbirajo, kako zadovoljujejo svoje temeljne potrebe. In ker sami izbirajo, kaj mislijo, lahko vplivajo na svoje misli, jih spreminjajo in nadzorujejo. Negativne misli lahko zamenjajo s pozitivnimi. Pozitiven pogled na življenje nas spodbuja, da smo dejavni in se spoprijemamo s težavami. Omogoča nam, da si zaupamo, in krepi našo samopodobo. Na podlagi spominov se trudimo počutiti najboljše, kar se da, in se, kolikor se le da, izogibati slabemu počutju. Motivacija vsega našega vedenja je počutiti se čim pogosteje čim bolje.

B. Misli, čustva, vedenje

Svoje temeljne psihološke potrebe tešimo na različne načine. Pri tem se soočamo s težavami in doživljamo stresne situacije, ki povzročajo stiske in zmanjšujejo našo učinkovitost.

Ko smo v stresu, so naša čustva zelo močna, zato je pomembno, da se jih naučimo prepoznati in izražati. Z učenci se pogovarjamo o pomenu čustev. Ugotovimo, da so čustva lahko prijetna (npr. veselje, zadovoljstvo …) ali neprijetna (npr. jeza, žalost, strah …). Pogovarjamo se o načinih spoprijemanja s strahom, jezo, zaskrbljenostjo, negotovostjo ter kako se odzivamo v določenih okoliščinah. Kadar smo jezni, potrti ali prestrašeni, nam telo sporoča, da v tem trenutku nismo deležni dovolj ljubezni, moči, zabave ali svobode.

Učence učimo, kako se postavijo zase in kako izrazijo svoja čustva. Pomagamo jim prepoznavati povezavo med njihovimi mislimi, vedenjem in počutjem. Učenci morajo ozavestiti, kaj počnejo takrat, ko se dobro počutijo. Vsa čustva sprejmemo brez presojanja.

Naše misli soustvarjajo naše počutje, zato je zelo pomembno, da prepoznamo svoje negativne oz. pozitivne misli in jih povežemo s slabim oz. dobrim telesnim počutjem in vedenjem. Cilj vaje je omogočiti učencem, da sprevidijo, katera vedenja izbirajo in si tako skušajo potešiti potrebe. Pomagamo jim ozavestiti negativne misli in jih nato spremeniti v pozitivne. Učence spodbujamo, da ugotovijo, kaj bi lahko naredili in kaj bi lahko mislili, da bi se bolje počutili.

Učenci so odgovarjali na naslednja vprašanja, ob katerih so razmišljali o sebi in svojih odnosih z drugimi:

KAKO SE RAZUMEŠ Z DRUGIMI?

Kar dobro, saj oni prenašajo mene, jaz pa njih. Jaz z njimi dobro, oni pa z mano ne najbolje.

S KOM SE NAJBOLJE RAZUMEŠ IN ZAKAJ?

S sošolci, ker me razumejo in me razveselijo, ko sem slabe volje. S sestrama, saj sta zelo smešni in zabavni. S prijatelji, saj smo si zelo podobni. S sošolkama, ki me poslušata in mi pomagata; če se kdaj ne strinjamo, pa najdemo skupno rešitev. Z Jako, ker je umirjen. S sošolcem, ki mi pomaga, ko ga potrebujem. S prijatelji, ki me razumejo. S prijatelji, ki mi vedno stojijo ob strani. Dobro se razumem z družino in s prijatelji, saj jim zaupam. S sestričem, ker se skupaj igrava in si pomagava. S sošolkami, ki so umirjene in prijazne.

KAJ TE PRI LJUDEH, S KATERIMI PREŽIVIŠ NAJVEČ ČASA, MOTI?

Moti me, da včasih preveč govorijo. Govorijo besede, ki jih ne razumem. Da so preveč časa z mano. Včasih zahtevajo preveč. Včasih so zateženi. Skačejo mi v besedo in mi težijo zaradi stvari, ki niso pomembne. O meni se pogovarjajo za mojim hrbtom. Da mi ne povedo, o čem se pogovarjajo. Da se ne pogovarjamo o tem, o čemer bi se rada pogovarjala jaz. Da niso umirjeni. Včasih me ne razumejo. Da so vsiljivi in ko želim kaj narediti, so glasni in me preveč spodbujajo. Da mislijo, da so oni vse na svetu. Da me žalijo in se mi smejijo.

KAJ TE MOTI PRI STARŠIH?

Nalagajo mi preveč opravil. Govorijo mi, da se moram več učiti. Včasih so prestrogi in mi težijo z delom. Vtikajo se v moje stvari. Včasih se jezijo brez pravega razloga. Ves čas me silijo k učenju. Ukazujejo mi, kaj moram delati. Preveč kričijo name. Ati je ves čas v tujini. Včasih preveč zahtevajo.

KAJ TE MOTI PRI PRIJATELJIH?

Jezni so name, čeprav jim nisem nič naredila. Kričijo, se pačijo, važijo, jezijo, in se me preveč dotikajo. So trenutki, ko mislijo samo nase. Prijateljice imajo svoje muhe. Sošolci so zelo

otročji. Včasih se kregajo. Govorijo o meni naskrivaj. Da so zahrbtni in se norčujejo. Da me izzivajo. Da se delajo, kot da so glavni. Včasih so nesramni in se hočejo tepsti. Derejo se name.
KAJ TE MOTI PRI UČITELJIH?
Tečni so. Preveč snovi se moramo naučiti. Od učencev preveč zahtevajo. Hitro se razjezijo. Če nimamo naloge, to zabeležijo. Pišemo veliko testov. Zahtevajo domačo nalogo. Imamo veliko ustnih ocenjevanj in preveč domačih nalog. Niso pošteni pri ocenjevanju. Vpijejo na nas. Lahko bi bolje razložili snov. Ne upoštevajo nas. Glasni so in strogi. Komplicirajo.
KDAJ, V KATERIH SITUACIJAH SI BIL/-A TUDI SAM/-A TAK/-A?
Ko se s kom sprem. Ko mi kaj ni všeč, se razjezim. Ne razmislim, preden kaj rečem.
KATERE LASTNOSTI NAJDEŠ TUDI PRI SEBI? Tudi jaz sem včasih tečna/jezna/neumna/važna/prezahtevna/nadležna/nerodna/zahrbtna/glupa/čudna/se prehitro razjezim …
KAJ CENIŠ PRI SEBI? VČEM SI DOBER/DOBRA? Naštej čim več lastnosti.
Lepo pojem. Ko si zastavim cilj, ga skušam doseči. Sem prijazna, poštena in delovna, odgovorna. Rada pomagam. Rada imam živali. Znam se voziti z električno rolko. Dobro se kotalkam. Pri sebi ničesar ne cenim. Sem zgovorna in zaupljiva. Dobro se razumem s skoraj vsemi. Uspešna sem pri logiki in atletiki. Do vseh sem prijazna, tudi če sem jezna nanje. Dober sem v teku. Dobro igram nogomet. Sem spoštljiv. Staršem rad pomagam pri delu. Sem dobra igralka. Imam bogato domišljijo. Sem iskren in vztrajen. Sem dobra športnica. Pišem lepe pesmi. Znam biti sočutna in hvaležna. Znam se prilagoditi. V družbi se zabavam. Sem pošten in pogumen. Imam svoj stil. Upoštevam svoje dolžnosti. Vedno želim pomagati tistemu, ki potrebuje pomoč. Sem razumevajoča in odgovorna. Pogosto se smejim. Pomagam sošolcu pri učenju. Znam se sprostiti in zabavati.
KAJ TE PRI URESNIČEVANJU TVOJIH CILJEV OVIRA?
Vedno bolj sem utrujena. Zmanjkuje mi časa. Slabo mnenje o sebi. Staršem moram pomagati. Šola in učenje. Nestrpnost. Moje sposobnosti in znanje. Šola, saj zaradi nalog in učenja nimam časa za trening. Občutek živčnosti pred ocenjevanjem. Nisem dovolj samozavestna.
KAJ LAHKO NASLEDNJIČ NAREDIŠ DRUGAČE?
Spomniti se moram, da bom žalostna, če ne bom uresničevala svojih ciljev. Lahko se bolj potrudim in se več učim. Da sem bolj potrpežljiva. Da se odpovem nekaterim stvarem. Da se umirim in sprostim, ker vem, da mi bo šlo bolje, če bom sproščena. Da se kontroliram. Prijateljice bom prosila za pomoč. Začnem se redno učiti.
KAJ MENIŠ, KAJ DRUGI MISLIJO O TEBI?
Da sem zabavna in energična**.** Da sem zamerljiva. Da sem preglasen. Da sem len. Da sem iskrena in da mi lahko zaupajo. Nekateri me imajo radi, drugi ne, ampak mene to ne zanima. Nekateri ljudje imajo dobro mnenje o meni. Mislijo, da sem včasih zelo beden človek.
KAJ TI MENIŠ O SEBI?
Včasih sem lena. V redu sem takšna, kot sem. Rada se smejim, pomagam in sem odgovorna. Včasih sem nesramen. Nisem len. Rada se zabavam in veselim in sem super punca. Imam bogato srce. Znam biti tudi zoprna in nadležna. Rada imam dogodivščine. Velikokrat sem ničvredna.
NADALJUJ: JAZ SEM **…** prijazna/razigrana/hecna/včasih tečna/pameten, močan/ polna energije in radosti/oseba, ki veliko zmore, vendar noče/lep, zdrav/nič posebnega/ljubiteljica malih živali/beden človek s problemi/nezanesljiv …

MORAL/-a BI BITI … bolj organizirana/ bolj mirna/bolj samozavestna in optimistična/ manj ljubosumna/pogumnejša/ malo manj tečna/ bolj prijazen/bolj samozavestna/ malo manj poredna/ vedno prijazna/ bolj poštena do drugih/ bolj zadovoljna sama s seboj in z ocenami/delaven/vesela s tem, kar imam/zanesljiv …
KAJ TE NAJBOLJ RAZJEZI?
Nepotrpežljivost, laganje, norčevanje iz drugih. Če me kdo ne posluša. Če ne dosežem cilja. Če kdo reče kaj slabega o meni. Če se kdo grdo obnaša. Šolsko delo. Moj brat se zlaže, potem sem pa jaz kriv. Ko se nekateri obnašajo, kot da so glavni. Ko se kdo jezi in kriči name. Da se moram učiti ali pospravljati. Če me kdo provocira. Če kdo zahrbtno obrekuje druge. Če mi kdo sega v besedo. Če je kdo nepravičen. Moje vedenje.
KAKO SE TAKRAT ODZOVEŠ?
Poskusim se odzvati, a mi to pogosto ne uspe. Razjezim se. Razdraženo. Žalostna sem in jezna. Včasih se razjezim, včasih pa se ne oziram, ampak jih ignoriram. Žalosten sem in trdim, da brat ne govori resnice. Slabo ali jezno. Jezim se nase. Malo počakam, potem pa udarim. Raje se umaknem. Nočem izgubiti živcev, zato stvar pustim tako, kot je. Napadem drugega.
ALI SI KDAJ ŽELIŠ, DA BI SE ODZVAL/-A DRUGAČE? ZAKAJ SE NE?
Ker ne gre. Težko se nadzorujem. Ne morem se kar tako spremeniti. Ker sem jezna. Ker sem to jaz in se ne morem spremeniti. Zadovoljen sem, da sem tak, kot sem. Zdi se mi, da je bolje, da jezo zadržim zase. Živci mi tega ne pustijo. Ne morem vplivati na svoja čustva. Ker sem glupa. Ne morem se kontrolirati.
KAJ TE OVIRA?
Nočem biti nesramen. Jeza, žalost, skrb. Moje razmišljanje. Bojim se staršev, ker me kaznujejo, če jim odgovarjam. Vse me ovira. Jeza, bolečina. Sama sebe. Včasih sem zelo živčna, zato se mi živci prehitro sprožijo. Žalost.
ALI SI KDAJ KOMU STORIL/-A KAJ, S ČIMER SI GA/JO PRIZADEL/-A IN TI JE BILO KASNEJE ŽAL?
Da. Sprla sem se z bratcem. Sprla sem se s prijateljico. Svoje obljube prijateljici nisem izpolnila. Velikokrat sem komu kaj grdega rekla in ga prizadela. Kasneje mi je bilo žal.
KAKO SE POČUTIŠ DANES, KO SE TEGA SPOMNIŠ?
Žalostno. Neprijetno. Grozno in najraje bi čas zavrtela nazaj. Vrnil bi se in to popravil. Tega ne bi nikoli ponovila. Sram me je. Žal mi je. Sram me je, ker tega ne bom mogla popraviti. V redu, saj me je prijatelj izzival, in obenem mi je žal.
ALI SI SE PRIPRAVLJEN/-A OPRAVIČITI? ČE SE NISI, ZAKAJ NE?
Da, pripravljena sem se opravičiti za vse svoje napake. Sem se že opravičila. Z veseljem bi se tisočkrat opravičila. Nisem še našla pravega trenutka za pogovor. Ne, ker me je preveč izzival.
KOGA VSE IMAŠ RAD/-A? Družino in prijatelje. Sorodnike. Učitelje. Sošolce. Živali.
KAKŠNO BI BILO TVOJE ŽIVLJENJE BREZ TEH LJUDI?
Osamljeno, žalostno, prazno, grozno. Sploh si ga ne morem predstavljati. Izgubljeno. Ne bi ga bilo. Obupno. Tega si nočem predstavljati. Dolgočasno. Brezvezno. Ne bi imela ničesar.
KAJ SO VAM DALI ALI OMOGOČILI?
Izobrazbo. Pomoč. Upanje. Toplino. Omogočili so mi izobraževanje. Naučili so me vse, kar znam. Dali so mi občutek, da sem sprejeta in da jim je mar zame. Življenje, smeh, potovanja. Izlete, darila, zabave. Dom. Ljubezen. Psičko. Šolanje. Vse, kar so lahko. Podporo in smeh.
KAJ SO VAS NAUČILI?

Likati, šivati, računati, brati. Skrbeti zase. Živeti, ljubiti, spoštovati in govoriti. Uživati. Vse, kar vem. Ljubeznivosti in kulture. Biti poštena in dobra oseba. Kako se imeti rad. Da moraš ceniti, kar dobiš. Da ima vsak človek dobro srce, a ga mora pokazati. Da v življenju ne gre vedno tako, kot si zamisliš.

KAKO BI JIM LAHKO IZKAZALI HVALEŽNOST?

Povedala ji bom, kako pomembna je zame in da je nočem nikoli izgubiti. S prijaznostjo. Tako, da jim pomagam. Nekaj bi skuhala ali spekla. Da bi jih jaz naučila nekaj, česar oni ne znajo. Da bi jim kaj podarila. Da bi jih objela. Vsak dan jih objamem. Te hvaležnosti se ne da izkazati, ker je je preveč. Tako, da bi jim vrnila, kar so oni dali meni. Vsakemu posebej bi se zahvalil za prijaznost. Stal bi jim ob strani v najtežjih trenutkih. Z ocenami.

IZBERI ENO OSEBO IN NAPIŠI, KAJ BOŠ DANES STORIL/-A, DA JI IZRAZIŠ HVALEŽNOST.

Atiju bom pomagal pri delu. Sestro bom objela in ji rekla, da jo imam rada. Mamo bom objela in ji pomagala pri kuhanju. Kaji bom kupila bombone. Mami se zahvalim za življenje, ki mi ga je podarila. Mamici bi se zahvalila in ji napisala pesem. Babici bom pomagala pri gospodinjskih opravilih. Mami bom povedala, da je super mama. Mami pomagam pri nakupih. Mami bom skuhal kosilo. Mami bom močno objel, jo poljubil in obljubil, da se bom trudil v šoli.

KDAJ SE POČUTIŠ DOBRO IN HVALEŽNO?

Ko sama naredim nekaj dobrega. Ko mi kdo pomaga. Ko sem s prijatelji. Ko dobim dobro oceno. Ko sem z družino. Ko pospravim stanovanje ali spečem pecivo. Hvaležna sem za starše in prijatelje. Ponosna sem, ko dobim priznanje. Dobro mi je, ko nekomu pomagam in ko kdo pomaga meni. Ko se s prijateljicami zabavamo. Ko me kdo pohvali. Imam bogato domišljijo. Sem iskren in vztrajen. Sem dobra športnica. Pišem lepe pesmi. Znam biti sočutna in hvaležna. Znam se prilagoditi. V družbi se zabavam. Sem pošten in pogumen. Imam svoj stil. Upoštevam svoje dolžnosti. Vedno želim pomagati tistemu, ki potrebuje pomoč. Sem razumevajoča in odgovorna. Pogosto se smejim. Pomagam sošolcu pri učenju. Znam se sprostiti in zabavati.

3. SKLEP

S prepoznavanjem in izražanjem lastnih misli in čustev se spreminja pogled nase in na druge. Spremeni se naše doživljanje okoliščin. Zato učence pozorno, aktivno poslušamo. V pogovoru ne izražamo svojih pripomb in ocen, ne kritiziramo, ne moraliziramo. Pomagamo jim razmišljati in prepoznavati, kaj želijo. Tako si lažje postavijo cilje in usmerijo svoje vedenje k stvarem, ki se jim zdijo vredne. Učenci spoznajo, da lahko nadzorujejo svoje misli in vedenje, da ima njihovo življenje smisel in si prizadevajo uresničiti svoje cilje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Sullo, Robert A.: *Učite jih sreče.* Radovljica: Regionalni izobraževalni center, 1996 (povzeto 15. 11. 2019)

Rajko Palatin

NUJNOST ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI PRAKTIČNEM POUKU ELEKTROTEHNIKE

POVZETEK

Prehrana v kombinaciji s telesno aktivnostjo predstavlja ključen del mozaika zdravja vsakega posameznika. Tega se vse bolj zavedajo tudi uspešna podjetja, kjer zdrav delavec predstavlja pomemben člen njihovega uspeha. Medtem ko nam fizično aktivnost na delovnem mestu v veliki meri narekuje narava našega dela, imamo na prehranjevalne navade v delovnem okolju bistveno večji vpliv. V duhu nujnosti zdravega življenjskega sloga vzgajamo tudi dijake pri praktičnem pouku elektrotehnike, spremljamo njihove prehranjevalne navade in fizično aktivnost in primerjamo njihove navade in aktivnost pri praktičnem usposabljanju pri delodajalcih z navadami in aktivnostjo ostalih delavcev v podjetjih.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, telesna aktivnost, praktični pouk, zdravo delovno okolje, poklic elektrikar.

THE IMPORTANCE OF HEALTHY LIFESTYLE AT THE PRACTICAL LESSONS OF ELECTRICAL ENGINEERING

ABSTRACT

Dietary habits in combination with physical activity represents one of the key aspects of health of every individual. This has become well understood by successful companies where a healthy workforce represents important aspect of their success. While physical activity at workplace is greatly determined by the nature of our work, the dietary aspects are much more determined by our individual choices. In the spirit of importance of healthy lifestyle, the students at practical lessons of electrical engineering are raised in awareness of its importance, their dietary lifestyle and physical activity are being monitored and their habits and activity within practical lessons are being compared with practical training at the employer workplace and with the rest of the workforce in the company.

KEYWORDS: healthy food, physical activity, practical lessons, healthy workplace, occupation of electrician.

1. UVOD

V sodobnem načinu življenja predstavlja zdrav življenjski slog glavno protiutež številnim pastem modernega časa, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje posameznika v vseh življenjskih obdobjih. Ključna dejavnika zdravega življenjskega sloga, ki pomagata pri krepitvi in varovanju zdravja, večji kakovosti življenja in vzdržnosti telesnih aktivnosti, sta redna telesna dejavnost in zdravo prehranjevanje. Dejavnika, ki predstavljata najbolj običajni in vsakodnevni dejavnosti, saj vsak človek občuti lakoto in željo po hrani ter potrebo po prehranjevanju, vsak premik telesa povzročen s skeletnimi mišicami pa je del vsakodnevne telesne dejavnosti.
Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost v dobi odraščanja zagotavljata optimalno rast in razvoj, izboljšujeta počutje in delovno storilnost pri odraslih, dolgoročno pa predvsem krepita zdravje, povečujeta kakovost življenja in prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju. Pomembno je zavedanje, da zdravje ne nastaja samo v zdravstvenih ustanovah, ampak predvsem v okolju, kjer človek živi, dela in preživlja svoj prosti čas [1].
Dijak v obdobju osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja preživi pomemben del časa v šolskem okolju, medtem ko delavec v 40 letih delovne dobe na delovnem mestu preživi vsaj četrtino svojega življenja [2]. Navade o prehranjevanju in telesni dejavnosti, ki jih oblikujemo že v otroštvu, pogosto prenašamo naprej skozi življenje. Srednješolsko poklicno in strokovno izobraževanje ponuja prvi stik posameznika z njegovim najverjetnejšim prihodnjim poklicnim udejstvovanjem in hkrati predstavlja obdobje, ko je nujno potrebno okrepiti zavest posameznika o pomembnosti zdravega načina prehranjevanja in redne telesne aktivnosti. Poleg tega, da si pri pouku želimo dijake, ki so zdravi in se dobro počutijo, je nenazadnje njihovo zdravje in počutje enako pomembno kot njim samim tudi njihovim kasnejšim delodajalcem, saj so zdravi in fizično sposobni delavci pomemben dejavnik, ki vpliva na delavčevo storilnost, učinkovitost pri delu, utrudljivost in posredno tudi na dolžino delovne in življenjske dobe.
S strokovnim prispevkom želim opozoriti na problem pomanjkanja poudarka o zdravem prehranjevanju in redni telesni dejavnosti v srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju. Podrobneje bom predstavil analizo o načinu prehranjevanja dijakov in porabi kalorij pri praktičnem pouku elektrotehnike v šoli in praktičnem usposabljanju pri delodajalcih za čas trajanja šestih mesecev. Dobljene vzorce sem primerjal s prehranjevalnimi navadami preostalih delavcev v podjetjih, kjer so dijaki opravljali praktično usposabljanje. Ker narava dela elektrikarja zahteva določeno fizično obremenitev delavca, sem v članku podal še korelacijo sposobnosti opravljanja tega dela glede na telesno aktivnost dijaka.

2. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdrav življenjski slog je osnova za zdravje vsakega posameznika. Pod tem pojmom si večina predstavlja zdravo prehrano in redno telesno aktivnost, kar je tudi predmet podrobnejše analize v tem strokovnem prispevku.
Ker še kako velja ljudska modrost, da je navada železna srajca, je zelo pomembno osveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga že od ranega otroštva naprej. Dijak ob prihodu v srednjo poklicno in tehniško šolo vstopi v shemo organiziranega izobraževanja za željeni poklic, hkrati pa del šolskih obveznosti opravlja pri delodajalcih. Posebno vlogo pri tem izobraževanju prevzamemo učitelji strokovnih modulov, ki smo v večini dijakov prvi stik s teoretičnimi in

praktičnimi zakonitostmi izbranega poklica. Ob pregledu več kot tridesetih katalogov znanj strokovnih modulov v programu elektrotehnik in elektrikar ni v nobenem izmed ciljev željen zdrav življenjski slog [3]. Kljub temu je smiselno ta cilj zastaviti pri urah praktičnega pouka, saj je od zdravja in fizičnih sposobnosti v veliki meri odvisna njihova zmožnost opravljanja zahtevanih del in posledično razvoj poklicne in osebnostne poti.

A. Zdrava prehrana

Zdrava prehrana s svojimi sestavinami zagotavlja zadovoljivo oskrbo organizma s hranljivimi snovmi, potrebno energijo in tudi primerno količino za zdravje varovalnih snovi. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so v šolah ustvarile okolje z zdravimi in uravnoteženimi obroki [4]. Prehrana na delovnem mestu pa je v Sloveniji določena z Zakonom o delovnih razmerjih, z namenom izboljšanja kakovosti prehrane pa so oblikovane Smernice zdravega prehranjevanja delavcev na delovnem mestu, ki predstavljajo teoretično izhodišče za načrtovanje in pripravo uravnoteženih obrokov za delavce [5]. Kljub dejstvu, da je zdrava prehrana izrednega pomena pri produktivnosti na delovnem mestu, sodi delovna populacija glede prehranjevalnih navad med ogrožene prebivalce Slovenije

Na zdravo prehranjevanje dijakov in delavcev vpliva več dejavnikov, ki so prikazani na spodnji sliki (slika 1).



SLIKA 1: Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost izvajanja organizirane oblike prehranjevanja.

Izredno pomemben je prehranjevalni ritem, saj lahko s pravilno časovno razporeditvijo obrokov čez dan veliko naredimo za naše zdravje in telesno težo. Za naše okolje je značilno uživanje treh glavnih in dveh premostitvenih obrokov (dopoldanska in popoldanska malica). Malice niso obvezne, vendar omogočajo sitost in podaljšujejo čas med posameznimi glavnimi obroki. Ob načrtovanju prehrane je smotrno upoštevati načelo, da mora biti med posameznimi glavnimi obroki od 3 do 5 ur presledka (slika 2).

Kako	Kdaj	Kaj
Vzemimo si čas in v miru zaužijmo polnovreden zajtrk.	med 6.00 in 9.00	sadje, posneti navadni jogurt ali drugi mlečni izdelki, posneto mleko, polnozrnati kruh in pekovski izdelki, osnovni kosmiči brez dodatkov (npr. ovseni, koruzni, ječmenovi …) in kaše (prosena, ajdova …), mlečni in skutni namazi, zelenjavni namazi …
Zdrava malica je lahko sadež ali navadni jogurt ali košček kruha/ pekovskega peciva.	med 9.00 in 10.00	navadni jogurt, kislo mleko, kefir, sadje, zelenjava, kruh/pekovsko pecivo …
Kosilo je glavni obrok – naj bo polnovreden in zaužit v miru.	med 11.00 in 15.00	juhe, mesne in zelenjavne jedi, priloga v obliki krompirja, ki ga lahko obogatimo z zelenjavo (npr. pire krompir s kolerabo, polnovreden riž …), sezonska solata. Sladica ni obvezna ali pa jo nadomestimo s sadežem.
popoldanska malica	med 16.00 in 18.00	sadež, zelenjava …
Večerja je pomembna, saj organizmu daje energijo, ki jo telo potrebuje za normalne procese čez noč.	med 18.00 in 20.00	zelenjavna jed, mesna jed, mlečna jed …

SLIKA 2: Časovna razporeditev obrokov čez dan.

Glede na težavnost fizičnega dela in stopnjo fizičnega napora so delovna mesta razdeljena v pet skupin. Ure praktičnega pouka pri elektrotehniki v šolski delavnici lahko glede na naravo dela enačimo po fizičnem naporu s fizičnim naporom delavcev na njihovem vsakdanjem delovnem mestu (slika 3).

Stopnja težavnosti dela	Primeri
Zelo lahko delo (sedeče delo brez težkega ročnega dela)	Uradniki v državni upravi, kadrovski delavci, urarji, finomehaniki, psihologi, ekonomisti, pisatelji …
Lahko delo (sedeče delo s srednje težko obremenitvijo mišic rok)	Administratorji, učitelji, duhovniki, poslanci, laboratorijski delavci, menedžerji, inšpektorji, tehnologi, šivilje, vozniki, električarji …
Srednje težko delo (stoječe delo in delo s hojo ter delo z večjo obremenitvijo mišic rok)	Geodeti, zdravniki, veterinarji, igralci, čistilci, orodjarji, gospodinje, natakarji, monterji …
Težko delo (hoja, dvigovanje in prenašanje težjih bremen)	Vojaki, bolničarji, plesalci, zidarji, mizarji, kamnoseki, smetarji …
Zelo težko delo (hoja, dvigovanje in prenašanje težkih bremen navkreber)	Gozdarji, rudarji …

SLIKA 3: Kategorizacija delavcev glede na fizično zahtevnost dela [6].

Dela na področju elektrotehnike so kategorizirana glede na fizično zahtevnost dela kot lahka dela. Deloma se delo elektrikarja prepleta tudi z montažnimi deli, katera spadajo med srednje težka dela. Glede na težavnost dela je potrebno dnevne jedilnike sestaviti tako, da je na ravni dnevnega jedilnika dosežena ustrezna energijska vrednost obroka (slika 4), ki dosega 25 odstotkov celodnevne porabe delavca oz. največ skupna poraba v osmih urah dela in vsaj približno dosežene priporočene količine hranil (slika 5), na ravni tedenskega jedilnika pa dosežena priporočena količina energij in hranil.

	Bazalna poraba v osmih urah (MJ/kcal)	Poraba pri delu (MJ/kcal)	Skupna poraba v osmih urah (MJ/kcal)	Celodnevna poraba (MJ/kcal)
zelo lahko delo	2,4 (571)	0,7 (171)	3,1 (742)	9,3 (2227)
lahko delo	2,4 (571)	2,2 (514)	4,5 (1085)	10,8 (2570)
srednje težko delo	2,4 (571)	2,9 (685)	5,3 (1256)	11,5 (2741)
težko delo	2,4 (571)	3,6 (857)	6 (1428)	12,2 (2912)
zelo težko delo	2,4 (571)	6,5 (1542)	8,8 (2113)	15,1 (3597)

SLIKA 4: Poraba energije moškega (starost 30 let, višina 177 cm, masa 70,5 kg).

	Energija (E^*) (kcal)	Beljakovine (% E^*)	Maščobe (% E^*)	Maščobe (g)	Ogljikovi hidrati (% E^*)	Nasičene maščobne kisline (% E^*)	Natrij (mg)
priporočila Smernic za moške							
Zelo lahko delo	557-742	10-15	<30	27	>50	7-10	<800
Lahko delo	642-1085	10-15	<30	32	>50	7-10	<800
Srednje težko delo	685-1256	10-15	<30	34	>50	7-10	<800
Težko delo	728-1427	10-15	<30	36	>50	7-10	<800
Zelo težko delo	899-2113	10-15	<30	44	>50	7-10	<800

E^* - energija

SLIKA 5: Povprečna dnevna energijska in hranilna vrednost delavske malice.

B. Telesna aktivnost

Telesna aktivnost je običajno opredeljena kot kakršno koli gibanje, pri katerem se mišice krčijo in je poraba energije večja kot pri mirovanju. Za zdravje je potrebna varna, uravnotežena in učinkovita telesna dejavnost, ki mora biti tudi primerno dozirana glede intenzivnosti, pogostosti, raznovrstnosti in samega trajanja. Mladostniki naj bi bili zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsak dan vsaj 60 minut, medtem ko se za ohranjanje zdravja pri odraslih priporoča vsaj

150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti. Poenostavljeno to pomeni 5-krat vsaj 30 minut hoje, plavanja na dan ali vsaj 3 dni v tednu po 25 minut teka, igre z žogo ali hitrega kolesarjenja [7].
Eden izmed pokazateljev nezadostne in neredne telesne aktivnost je indeks telesne mase, ki ga določimo glede na razmerje med dejansko telesno maso v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih (slika 6).

ITM	TELESNA MASA	ZDRAVSTVENA OGROŽENOST
manj kot 18,5	premajhna	zvečana
18,5-24,9	normalna	povprečna
25,0-29,9	čezmerna	zvečana
30,0-34,9	debelost, 1. razreda	velika
35,0-39,9	debelost, 2. razreda	zelo velika
več kot 40	debelost, 3. razreda	izjemno velika

SLIKA 6: Indeks telesne mase [8].

3. ANALIZA IN DISKUSIJA

Dijaki v srednjem poklicnem izobraževanju v programu elektrikar se za razliko od osnovnošolskega izobraževanja poleg splošnih predmetov srečajo tukaj tudi s strokovnimi predmeti, ki se delijo na teoretični in praktični del. V 1. in 2. letniku je praktičnemu delu v šolskih delavnicah namenjen en šolski dan (6 oz. 8 šolskih ur) ter po 3 tedne praktičnega usposabljanja pri delodajalcu. V zaključnem 3. letniku so dijaki na praktičnem usposabljanju pri delodajalcu polovico šolskega leta. Iz lastnih izkušenj se zavedam razgibanosti in zahtevnosti del elektrikarja, zato me je kot učitelja praktičnega pouka zmotilo, da ob pregledu katalogov znanj strokovnih modulov noben krat ni cilj učne ure zdrav življenjski slog, ki je eden izmed osnovnih pogojev za zmožnost opravljanja del elektrikarja.
V sklopu ozaveščanja pomena zdravega življenjskega sloga smo skupaj z dijaki sklenili, da na dan, ko imamo praktični pouk, pojemo vsi zdravo malico. S športnimi merilnimi urami pa nadzorujemo, da smo telesno toliko aktivni, da povprečno na uro porabimo vsaj toliko kalorij, kot jih porabi povprečno na uro elektrikar na svojem delovnem mestu [9].
Z namenom raziskave, kako se dijaki prehranjujejo v šoli, kakšne so njihove prehranjevalne navade pri delodajalcu, ali se razlikujejo od prehranjevalnih navad starejših sodelavcev in kako so fizično sposobni slediti zakonitostim dela elektrikarja, sem anketiral vzorec zadnjih dveh generacij dijakov (40), ki sta bili na praktičnem usposabljanju pri delodajalcih.
Analiza anketnih vprašanj je pokazala, da se navade prehranjevanja dijakov v šoli ne razlikujejo bistveno od njihovih prehranjevalnih navad na delovnem mestu. Popolnoma enak odstotek dijakov zajtrkuje pred odhodom v šolo, kot pred odhodom na delovno mesto. Opazen je nekoliko manjši odstotek tistih dijakov, ki imajo vsakodnevno zdrav obrok malice na delovnem mestu. Dijaki so kot razloge navedli naravo dela, saj ni bilo možnosti dostopa do zdravega obroka. V primerjavi s starejšimi sodelavci se dijaki nekoliko pogosteje odločijo za hitro pripravljene in manj zdrave jedi predvsem zaradi finančnih razlogov. Vzpodbudno je dejstvo, da je več kot 88

% anketiranih dijakov vsakodnevno dovolj telesno aktivnih, da lahko brez problemov vzdržijo fizične napore med delovnim časom.

4. SKLEP

Zdravje je vrednota, ki ji ni para v nobenem življenjskem obdobju. Nanj je treba misliti od otroštva naprej, dokler je še dobro in ga lahko dodatno okrepimo. A brez truda ne gre, odločiti se je treba za ustrezen način življenja in izbrati zdrav življenjski slog. Zavedati se je potrebno, da smo učitelji v tej verigi prenašanja navad in vzgledov na učence, dijake, pomemben člen.
Vzpodbuda za zdrav obrok in povečano telesno aktivnost pri praktičnem pouka elektrotehnike je majhen korak na poti usmerjanja k zdravim prehranjevalnim navadam in redni telesni aktivnosti dijakov. Naslednji je, da bo dijak ob izpolnjevanju delovnega poročila pri praktičnem pouku v rubriki »Varovanje zdravja« z enako mero kot zaščitno čelado za glavo ovrednotil tudi zdrav obrok med delom in redno telesno aktivnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] “Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025,” Ministrstvo za zdravje, 2015.

[2] R. Poličnik, B. Belović, “Prehrana na delovnem mestu,” Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017.

[3] Dostopno na: http://www.cpi.si/index.aspx, 18. november 2019.

[4] M. Gregorič, R. Poličnik, “Analiza stanja in ocena potreb na področju zdravega življenjskega sloga, deelosti in zmanjševanja neenakosti,” Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

[5] “Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah,” Ministrstvo za zdravje, 2008.

[6] “Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah,” Ministrstvo za zdravje, 2008.

[7] Dostopno na: http://skupajzazdravje.nijz.si/sl/nasveti-za-zdravje/telesna-dejavnost-in-gibanje/, 18. november 2019.

[8] Dostopno na: https://www.popolnapostava.com/indeks-telesne-mase/, 18. november 2019.
Dostopno na: http://calorielab.com/burned/?mo=se&gr=11&ti=Occupation&wt=150&un=lb&kg=68, 18. november 2019.

Dolores Rijavec Strosar

MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ GIBANJA IN FONOLOŠKEGA ZAVEDANJA PRI RAZVIJANJU PREDBRALNIH IN PREDPISALNIH VEŠČIN

POVZETEK

Otrokovo prvo učenje poteka preko gibanja. Gibanje je osnova za zaznavanje, čutenje, razmišljanje in delovanje. Otrok se preko gibanja in igre uči celo predšolsko obdobje, informacije pridobiva preko različnih čutov … S tem se postavljata integracija in koordinacija senzoričnega sistema. V tem času otrok razvija tudi predbralne in predpisalne spretnosti. Branje in pisanje sta zelo zapleteni miselni funkciji, ki zahtevata uporabo različnih otrokovih spretnosti in sposobnosti. Med najpomembnejše spada področje fonološkega procesiranja. Ker učenje z gibanjem vzpodbuja aktivnost možganov, lahko otrok hkrati izvaja vaje fonološkega zavedanja (enakost besed, dolžina besed, rime, zlogovanje in črkovanje, ugotavljanje pozicije glasu v besedi, odstranjevanje zlogov, priklic besed, tvorjenje povedi …) in gibalne vaje (sonožni poskoki, enonožni poskoki, tek, metanje žoge, mečkanje papirja, zapenjanje ščipalk …). Motorične vaje si sledijo od grobe motorike do motorike rok, vaje fonološkega zavedanja pa najprej zahtevajo slušno razločevanje, šele nato slušno razčlenjevanje. Vključimo lahko tudi vaje vidno-motorične koordinacije, vidnega sledenja in slušnega pomnjenja, iskanja besed, ne nazadnje tudi vaje samostojnega tvorjenja povedi. Te vaje otroku lahko predstavimo in jih izvajamo s pomočjo poligona, ki si ga sami pripravimo v učilnici, na šolskem igrišču ali na domačem dvorišču. Gibanje je odlično sredstvo za spoznavanje sveta in učenja. Otroku ponudimo priložnosti, da bo to spoznavanje in učenje dojel v največji možni meri.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, branje, pisanje, fonološko zavedanje, motorika

POSSIBILITIES FOR LINKING PHYSICAL ACTIVITY AND PHONOLOGICAL AWERENESS IN DEVELOPMENT PRE-READING AND PRE-WRITING SKILLS

SUMMARY

Young children initially learn through movement. Movement is the basis for perception, feeling and action. A child learns through movement throughout the whole preschool period and accumulates information through various senses, which leads to integration and coordination of its sensory system. In the same way, pre-reading and pre-writing skills are developed in this period. Reading and writing are complex mental functions which require the use of various skills and abilities, one of the most important being phonological processing. As learning through movement encourages brain activity a child can simultaneously perform phonological awareness activities (same word or different word, the length of words, rhyming, syllable division, spelling, sound position, syllable removal, word retrieval, sentence formation) and movement exercises (two-footed jumping, jumping on one leg, throwing a ball, crumpling paper, activities with clothes pegs). Motor skills exercises start with gross-motor skills and proceed to developing the motor skills of the hands, while phonological awareness exercises start with sound recognition and proceed to breaking words down into sound units. We can also use exercises for visual-motor coordination, visual tracking, better phonological memory and word-searching skills and exercises for independent sentence formation.

We can demonstrate and do these exercises in the training area which we create in the classroom, in the school playground area or at home in the yard. Movement is an excellent tool for exploring the world and learning and we need to give children the opportunity to experience this to the maximum extent.

KEY WORDS: movement, reading, phonological awareness, motor skills

1. UVOD

Nevroznanost nenehno dokazuje, da gibanje zelo pozitivno vpliva na razvoj in delovanje možganov ter procese učenja. Med gibanjem se v možganih sproščajo določene snovi, ki okrepijo živčne celice in izboljšajo njihovo delovanje. Otroci so bolj zbrani, bolj organizirani, lažje se učijo in njihova zapomnitev je boljša. Prav zaradi pozitivnih učinkov gibanja na učenje, sem se odločila predstaviti sklop vaj, ki hkrati razvijajo področje gibalnih spretnosti v smislu fine in grobe motorike ter področje fonološkega zavedanja. Ti področji sta namreč zelo pomembni pri usvajanju predbralnih in predpisalnih veščin in kasneje pri branju in pisanju.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Otrok se preko gibanja in igre uči celo predšolsko obdobje. Pridobiva motorične veščine, spoznava svet okoli sebe, zakonitosti narave, pridobiva senzorične izkušnje, zaznava prostor in čas, razvija občutek za ritem in hitrost, presoja položaj, smer, zaznava in odkriva lastno telo in si ustvarja številna spoznanja o sebi in okolici. Z gibanjem se tudi samopotrjuje in razvija pozitivno samopodobo. Ob vsem tem pa se še dobro počuti.

Gibanje vpliva na otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. Kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več nadoknaditi, zato je potrebno otroke spodbujati k različnim gibalnim dejavnostim. Gibalne dejavnosti omogočajo otroku, da razvija grobo in fino motoriko.

Motorika je sposobnost nadzorovanega in natančnega izvajanja določenih gibov. Groba motorika vključuje motorične spretnosti ali pa kombinacije motoričnih spretnosti različnih velikih telesnih mišic. (Uther, Brar, Pieterese in Treloar, 2000, v Povšič, 2014) Sem sodijo sedenje, plazenje, lazenje, hoja po štirih, tek, skok na obe nogi in metanje. Pri ocenjevanju otrokove grobe motorike opazujemo osnovne gibalne sposobnosti moč, hitrost, natančnost, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo. (Končar in Čuk, 1997, v Povšič, 2014) Finomotorične spretnosti so spretnosti, ki vključujejo gibe ali kombinacije gibov malih mišic rok in oči. (Pieterese, Treolar in Cairns, 2000, v Povšič, 2014) K fini motoriki spadajo prijemanje, dotikanje, držanje, pobiranje, … Pred vstopom v šolo naj bi imel otrok razvite naslednje finomotorične spretnosti: prevladovanje ene roke, pincetni prijem, triprstni prijem, sledenje premikajočemu predmetu z očmi (glava miruje), rezanje zapletenih oblik z manj kot 1 cm odstopanjem, risanje kroga, trikotnika, kvadrata in razpoznavne podobe človeka in hiše, odvijanje pokrova in zapenjanje gumbov, manipuliranje z majhnimi predmeti, sestavljanje kompleksnih, medsebojno povezanih delov sestavljanke in samostojno opravljanje naloge v povezavi z osebno higieno. (Brook idr., 2006, v Ivančič, 2017) Razvoj fine motorike se povezuje z razvojem govora. Pri razvoju govora je zelo pomembna motorika rok, zlasti prstov. Fiziologi so dokazali, da je pri večini otrok stopnja razvoja otrokovega govora sorazmerna s stopnjo tvorbe finih gibov prstov roke. Stopnja razvoja fine motorike vpliva na splošni kognitivni razvoj, na večji nadzor, natančnost in napredek v razvoju koordinacije oko-roka, na otrokov uspeh v obvladovanju pisanja, na podaljševanje pozornosti pa tudi otrokovo samopodobo.

Vsa področja predšolske vzgoje so povezana s področjem gibanja, saj si otrok, kot že rečeno, nova spoznanja lažje zapomni skozi gibalne dejavnosti kot če sedi pri miru. Eno takih področij

so tudi predbralne in predpisalne spretnosti, ki jih mora otrok usvojiti, če želi brati in pisati. Predopismenjevalne spretnosti so spretnosti, ki jih otrok pridobi preden začne s formalnim opismenjevanjem in so povezane z uspešnostjo razvoja pismenosti. Zajemajo temeljne sposobnosti, kot so prepoznavanje črk, fonološko zavedanje in osnovno znanje o tisku, ki so pomembne za opismenjevanje. (Pears, Kim, Fisher in Yoerder, 2016, v Cimperman, 2018)
Branje in pisanje sta zelo zapleteni miselni funkciji, ki zahtevata uporabo različnih otrokovih spretnosti in sposobnosti. T. Žerdin pravi, da učenje branja in pisanje zahteva od otroka, da je pozoren na še tako majhne razlike in podobnosti. Z rabo pisala postaneta pomembni groba in fina motorika, predvsem tisti mišični občutki, prijemi in gibanje, ki sodelujejo pri pisanju ter pri drži telesa pri pisanju. Sem T. Žerdin uvršča sposobnost občutenja telesa in telesnih gibov, razvitost stranskosti, primerno mišično napetost in oživčenost, dozorelost prostorskega doživljanja, sposobnost nadzorovanja gibanja v prostoru ter zmožnost, da roka pri pisanju naredi tisto, kar hoče glava. (Žerdin, 2003, v Povšič, 2014)
Če želimo razvijati predbralne in predpisalne veščine, moramo poznati procese, ki se odvijajo med samim branjem in pisanjem in področja, ki so vključena pri teh spretnostih (razvoj govora in jezika – besedišče, groba motorika, fina motorika in grafomotorika, vidno in slušno zaznavanje s poudarkom na vidnem sledenju in fonološkem zavedanju, prostorska orientacija, vidna in slušna pozornost ter sledenje navodilom, pomnjenje …)
Med najpomembnejša področja, ki so potrebna za uspešno branje in pisanje, spada tudi področje fonološkega zavedanja. Fonološko zavedanje se nanaša na različne aktivnosti, ki povečujejo občutljivost posameznika za glasove in uporabo teh glasov v besedah. Spretnosti fonološkega zavedanja se razvijajo po določenih zakonitostih in v določenem zaporedju, in sicer skladno z otrokovo starostjo in njegovim spoznavnim razvojem. Razvoj fonološkega zavedanja poteka od zavesti o dolžini besed, preko zavesti o zlogih v besedi in glasovnih skupinah znotraj zloga do percepcije fonemov. (Gabron, 1997, v Ažman, 2011) Fonološko zavedanje omogoča: štetje besed v povedi, štetje zlogov v besedah, odkrivanje glasov v besedah, ujemanje besed, ugotavljanje manjkajočega dela besede, ugotavljanje rim, sintetiziranje glasov … (Ložar, 1997, v Ažman, 2011) Najvišja raven fonološkega zavedanja je fonemsko zavedanje. To je razumevanje različnih načinov členitev vezane govorice na manjše dele (povedi na besede, besede na zloge, zloge na glasove, …)

3. POVEZOVANJE PODROČIJ GIBANJA IN FONOLOŠKEGA ZAVEDANJA

Področje gibanja in področje fonološkega zavedanja sem povezala s poligonom, ki sem ga poimenovala Glasovna telovadba. Sestavljen je iz devetih postaj, ki od otroka zahtevajo hkratno izvajanje gibalne aktivnosti in vaje fonološkega zavedanja. Vaje so kompleksne, saj od otroka zahtevajo dobro slušno pozornost in razumevanje ter izvajanje sestavljenih navodil. Seveda je potrebno, da otrok predhodno obvlada izolirane vaje, ki jih kasneje združi v neko celostno podobo. Motorične vaje si sledijo od grobe motorike do motorike rok, vaje fonološkega zavedanja pa najprej zahtevajo slušno razločevanje, šele nato slušno razčlenjevanje. Vključene so tudi vaje vidno-motorične koordinacije, vidnega sledenja in slušnega pomnjenja, iskanja besed, pa tudi vaje samostojnega tvorjenja povedi. Poligon je lahko pripravljen v učilnici, na šolskem igrišču ali na domačem dvorišču.

Na tleh je narisanih šest vodoravnih vzporednih črt. Če otrok zasliši besedi, ki sta enaki, črto preskoči, če pa slišani besedi nista enaki, ostane na mestu, kjer je. (slika 1)
Primeri besed: trava – trava, klop – trop, tat – tat, riž – rž, mleko – mleko, kos – kos, pas – bas, toča – koča, kuža - kuža
Naloga razvija telesno moč in hitrost (poskoki) ter slušno razlikovanje podobnih besed.



SLIKA 16: V vaji je potrebno razlikovati med besedami in sonožno skakati.

Na tleh je narisana dolga ravna črta in ob začetku črte krog. Če otrok zasliši dolgo besedo, steče po ravni črti naprej in nazaj, če pa je slišana beseda kratka, poskoči v krogu. (slika 2)
Primeri besed: tovornjak, moka, zobozdravnik, miš, krt, pikapolonica
Druga naloga je namenjena teku, skakanju in razlikovanju med dolgimi in kratkimi besedami. Krepi predvsem mišice nog, trupa in ramenskega obroča in razvija slušno razlikovanje med dolgimi in kratkimi besedami.



SLIKA 17: Vaja zahteva razlikovanje dolgih in kratkih besed, skakanje in tek.

Na tretji postaji so narisani lokvnajevi listi, ki so obrnjeni v različne smeri. Otrok ugotavlja ali se besedi, ki ju sliši, rimata. Če se besedi rimata, kot žabica skoči na naslednji list, če pa se besedi ne rimata, obsedi na listu. (slika 3)
Primeri besed: most – kost, brada – trava, krt – prt, luna – luč, buška – bunka, kava – lava, roka – rokav, juha – muha, lonec – konec
Z vajo razvijamo moč in koordinacijo telesa, pa tudi vidno zaznavanje in orientacijo ter slušno razlikovanje besed, ki se končajo ali pa ne na enak zlog ali na sklop enakih glasov.



SLIKA 18: V tej vaji se združujeta sposobnost zaznavanja rim in žabji poskoki.

Na tleh so narisane stopinje. (slika 4) Otrok slišano besedo razdeli na zloge. Vsak zlog predstavlja en skok po desni nogi.
Primeri besed: marelica, strojevodja, deklica, zapestnica, prikolica
Vaja krepi moč nog, ravnotežje, orientacijo na sebi in slušno analizo besed na zloge.



SLIKA 19: Otrok za vsak zlog dane besede poskoči na eno narisano stopalo po desni nogi**.**

.
Na tleh so spet narisane stopinje, nekatere so obrnjene naprej, druge nazaj. (slika 5) Otrok hodi po stopinjah naprej ali nazaj. Če je stopinja obrnjena naprej, pove prvi glas slišane besede, če pa je stopinja obrnjena nazaj, pove zadnji glas slišane besede.
Primeri besed: stol, želva, ananas, list, telefon, vreča
Otrok razvija orientacijo v prostoru, vidno-motorično koordinacijo in pozicijo glasov v besedi.



SLIKA 20: Stopinje nakazujejo smer hoje ter določanje prvega ali zadnjega glasu besede.

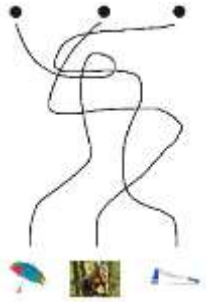
Na steni so nalepljene črke abecede. Navodilo naloge je, da mora otrok z žogo zadeti črke, ki so na steni v takšnem vrstnem redu, kot si sledijo glasovi v njegovem imenu. (slika 6) Z dejavnostmi z žogo otrok razvija koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč rok in ramenskega

obroča, natančnost zadevanja in lovljenja ter odzivno hitrost. Glaskovanje besed pa je osnova za kasnejše pisanje.



SLIKA 21: Vaja zahteva dobro vidno-motorično koordinacijo, metanje in lovljenje žoge in poznavanje črk in sposobnost glasovne analize besede.

Na tleh so narisane krive črte, ki so med seboj prepletene in vodijo od pike do nekega cilja, predmeta, slike. Ta vaja je kompleksnejša in vsebuje več dejavnosti. Otrok se postavi k piki, ki je na njegovi desni. Najprej z očmi samo sledi črti, nato pa to črto prehodi. Ko pride do cilja, predmet, ki je na sliki poimenuje, nato pa po navodilih odstrani del besede (npr. Katero besedo dobiš, če besedi DEŽNIK odstraniš DEŽ?) Ostala dva predmeta poimenuje, pri enem odstrani srednji zlog (npr. Besedi SEKIRA odstrani KI. Kaj dobiš?), pri drugem pa zamenja določen glas z drugim (npr. Glas M v besedi MEDVED nadomesti z glasom L. Kaj nastane?).



SLIKA 22: Vaja zahteva vidno sledenje, hojo po črti ter slušno razčlenjevanje besed, odstranjevanje zlogov in nadomeščanje glasov.

Na tleh je narisana lomljena črta s pikami ter napisani zlogi, s katerimi naj se beseda začne ali konča. Na predzadnji postaji naloga od otroka zahteva, da zmečka papir v kepo, jo odnese na določeno mesto ter poišče besedo, ki se začne ali konča na določen zlog. Ko otrok naredi prvo kepo, jo odnese na prvo piko in pove besedo, ki se začne na npr. MA-. Nato gre po drugi papir, ga zmečka v kepo in odnese na drugo piko in pove novo zahtevano besedo. Nalogo nadaljuje dokler niso kepe na vseh pikah in otrok ne pove vseh besed, ki se začnejo ali končajo na določen zlog. (slika 8) Mečkanje papirja spodbuja koordinirano gibanje prstov in krepi moč in nadzor nad gibanjem dlani in prstov. Z iskanjem besed na določen zlog pa urimo pozicijo zlogov v besedi in priklic besed iz dolgoročnega spomina.



SLIKA 23: Pri tej vaji razvijamo mišično moč dlani in prstov ter priklic besed na določen začetni ali končni zlog.

Zadnja naloga pa zahteva od otroka usvojen pincetni prijem, razvija slušno pomnjenje in samostojno tvorbo povedi. Otrok najprej ponovi poved npr. SOSEDOV PES SE JE PREVIDNO PRIBLIŽAL NAŠI MUCI. nato prešteje besede v povedi in za vsako besedo na vrvico pripne eno ščipalko. Nato odstrani štiri ščipalke, prešteje koliko ščipalk je še na vrvici in tvori poved s tolikšnim številom besed kolikor je ščipalk na vrvici. (slika 9) Z vajo krepimo motoriko prstov, ki je zelo pomembna pri pisanju, slušni spomin, zavedanje besed v povedi ter pravilno strukturo povedi.



SLIKA 24: Vaja zahteva usvojen pincetni prijem, dober slušni spomin ter dobro razvito besedišče.

3. SKLEP

Predstavljene vaje otrok jemlje kot igro, hkrati pa, poleg fonološka zavedanja, razvija tudi gibalne ter grobomotorične in finomotorične spretnosti. Tako gibalno kot fonološko področje sta del predbralnih in predpisalnih veščin, ki jih mora otrok usvojiti preden začne z branjem in pisanjem. Sposobnosti fonološkega zavedanja zelo dobro napovedujejo poznejšo bralno uspešnost otroka. Za uspešno pisanje pa je pomembna sposobnost zavedanja glasov, in črkovanja besed ter pretvarjanje glasov v grafeme. Da bo otrok bral in pisal, mora že v predšolskem obdobju razviti motoriko, ki povezuje vizualno in motorično koordinacijo, motoriko oči (sledenje predmetu, usmerjanje in zadržanje pogleda, …) in fino motoriko dlani in prstov. Bolje kot bo imel razvito fino in grobo motoriko, uspešnejši bo pri opismenjevanju. Motorično in gibalno spretnejši otroci pa so pogosto tudi učno bolj uspešni, čustveno bolj stabilni, zaupajo vase in imajo boljšo samopodobo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ažman, S. (2011) *Fonološko zavedanje in branje pred otrokovim vstopom v šolo ter v prvem in drugem razredu* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/576/

[2] Cimperman, M. (1998) *Trening za razvoj napisovalnih spretnosti pri učencu iz manj spodbudnega okolja zaradi revščine* (Magistrsko naloga, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/5234/

[3] Ivančič, U. (2017) *Program za spodbujanje razvoja fine motorike pri deklici z zaostankom v razvoju* (Magistrska naloga, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4517/

[4] Povšič, N. (2014) *Otroci s težavami na področju motorike* (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/2507/

Suzana Robek

UČENJE GRE SKOZI ŽELODEC – UČITELJ IN PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK

POVZETEK

Današnja družba je polna presežkov. Ljudje z lahkoto dostopajo do raznih informacij in novosti. Materialne dobrine so večini dosegljive. Človek je bitje, ki nenehno želi več, zato je način življenja postal zelo hiter. Posamezniku zmanjkuje časa za druženje, prehranjevanje, vzgajanje in gibanje. Posledice hitrega načina življenja se odražajo na zdravju ljudi. V medijih zasledimo mnogo napotkov za zdrav način življenja, seveda pa je odvisno od posameznika, v kolikšni meri jim bo sledil. Premalo se zavedamo, kako pomembna sta zdrava prehrana in gibanje. Pri delu z učenci opažam, da življenjski slog družin precej vpliva tudi na ozaveščenost otrok. Zavedam se, da učitelj ne podaja samo učnih vsebin, ampak lahko s svojim zgledom, z različnimi dejavnostmi in vzpodbudo vpliva tudi na prehranjevalne in gibalne navade družine. V prispevku bom predstavila nekatere dejavnosti, s pomočjo katerih so učenci sami začeli vnašati spremembe v življenjski slog družine.

KLJUČNE BESEDE: hrana, gibanje, družina, zdravje, šola.

LEARNING GOES THROUGH STOMACH – A TEACHER AND THE EATING HABITS OF CHILDREN

ABSTRACT

Society nowadays is full of surpluses. People can easily access various pieces of information and novelties. Material assets are accessible to most people. A man is a being that constantly wants more, therefore the way of life has become very fast. An individual is running short of time for socializing, eating, education and exercising. The consequences of fast living are reflected in the health of people. In the media we come across many directions for a healthy way of life, but of course, it depends on the individual to what extent he or she will follow them. We are not conscious enough of how important a healthy diet and exercise are. At working with children I notice that the lifestyle of families considerably affects the awareness of children. I realise that a teacher does not only deliver a lecture, but can also influence the eating and exercising habits of the family with his or her example, with various activities and encouragement. In the article I will present some of the activities through which some pupils have on their own initiative begun changing the lifestyle of the family.

KEYWORDS: food, exercise, family, health, school.

1. UVOD

Prehrana ima pomembno vlogo pri načinu življenja tako posameznika kot tudi celotne družbe. Zdravo prehranjevanje dolgoročno vpliva na krepitev in ohranjanje zdravja. Nezdrave prehranjevalne navade pa so lahko posledično vzrok za nastanek številnih bolezni (Gregorič in Poličnik, 2014).

Napotki za zdrav življenjski slog so danes dostopni vsakomur. Različni članki, revije in knjige vsebujejo številne diete, načrte za gibanje in nasvete tako strokovnjakov s področja medicine kot tudi posameznikov, ki so s pomočjo le-teh spremenili svoj način življenja.

Ljudje se načeloma želimo zdravo prehranjevati. Danes je večini prebivalstva zahodnih dežel hrana zagotovljena, vendar ima zagotovljena hrana tudi negativne plati, saj vsebuje preveč sladkorja, maščob in mesa. Vse to je v preteklosti bil znak blaginje, danes pa zaradi prevelike količine negativno vpliva na zdravje. V preteklosti so ljudje opravljali težka fizična dela, prehranjevali so se skromno, vendar je bila hrana pridelana doma in ni vsebovala dodatkov, sladkorjev in podobnih primesi, ki škodujejo organizmu. Danes se ljudje veliko manj gibamo, tehnološki napredek v industriji namreč omogoča lažje opravljanje dela. Hrane je v izobilju in velikokrat po njej ne posegamo zgolj zaradi lakote.

Prehrana vpliva na našo duševnost. Zittlau in Kriegisch (2000) omenjata, da hrana vpliva na našo notranjost globoko in prefinjeno. Od tega, kar smo izbrali za prehranjevanje, je odvisno, kako se bomo počutili. Od te izbire so odvisni dobro razpoloženje, spomin, koncentracija, ustvarjalnost in tudi občutek sreče ter zadovoljstva.

Odnos med prehrano in delovanjem možganov so raziskovali številni biokemiki in nevrologi ter prišli do spoznanj, da je omenjeni odnos tesno prepleten (Zittlau in Kriegisch, 2000). V mnogih virih lahko zasledimo zapise o številnih mislecih in kulturnih velikanih, ki so živeli v prepričanju, da sta telo in duša popolnoma neodvisni. Filozof Friedrich Nietzsche (1844– 1900) je bil med prvimi, ki so prepoznali povezanost prehrane in duševnosti. »Zanj je bilo jasno: duševnost sega le tako daleč, kolikor ji dovoli telo. Nietzsche je iz lastne boleče izkušnje vedel, da duševnost ni odvisna samo od telesa, temveč tudi od prehrane« (Zittlau in Kriegisch, 2000, str. 143). Skratka, prehrana ima veliko večji vpliv na naše telo, kot si predstavljamo. Premalo se zavedamo, da nam pravilno prehranjevanje omogoča bistveno boljšo koncentracijo, miselne procese, ustvarjalnost in boljše počutje ter posledično tudi boljše medsebojne odnose.

2. PREHRANJEVALNE NAVADE

V Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ) lahko zasledimo vrsto ukrepov, s katerimi skuša Slovenija svojim prebivalcem zagotavljati zdravo in kakovostno hrano in zdravo prehranjevanje. V ta namen so bili sprejeti različni ukrepi, ki pripomorejo k uresničevanju ciljev zdravega prehranjevanja. Nacionalni program 2015–2025 upošteva kulturno specifične načine prehranjevanja, temelji na spoštovanju pravice do zdravega življenjskega sloga, ki jo ima vsak posameznik, in možnosti za telesno dejavnost.

Pa vendar je ohranjanje zdravih prehranjevalnih navad in telesne dejavnosti zaradi hitrega načina življenja poseben izziv. Prav tako je izjemno veliko oglaševanja ponudb nezdrave hrane. Za otroke in mladostnike je nezdrava hrana privlačna, ker je oglaševana na njim razumljiv in

privlačen način. Tudi odrasli se zelo težko upremo, saj nas dejansko mamijo povsod. Police v trgovinah so polne živil, ki so pakirana in izdelana tako, da nas pritegnejo (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007). Težave se pojavijo, če prevečkrat posegamo po hitro pripravljeni hrani in sladkarijah. Posledice se kažejo v porasti debelosti in kronično nenalezljivih bolezni.

A. Prehrana v šoli

Prehranjujemo se vsak dan, saj hrana telesu predstavlja gradbeni material in energijo. V času najstništva mladostniki zelo hitro rastejo. Telo se nenehno obnavlja in spreminja, zato je v obdobju odraščanja zelo pomembno, kaj otrok jé, predvsem pa potrebuje zadostno količino kvalitetne hrane. Človeško telo se gradi iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Za delovanje so nujno potrebni tudi vitamini, minerali, nekatere aminokisline in maščobne kisline. Energijo porabljamo za dihanje, razmišljanje, športne aktivnosti, skratka za vse dejavnosti in aktivnosti, ki jih izvaja naše telo (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

Slovenija namenja prehrani otrok v šoli posebno skrb. Dobro sistemsko urejena šolska prehrana omogoča dostopnost obrokov vsem učencev, vpliva na njihov zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade. Shema šolskega sadja pripomore k povečanju uživanja sadja in zelenjave otrok in mladostnikov. Prav tako se v šolskem prostoru izvajajo različne dejavnosti, kot je Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim se ozavešča pomen zdravega zajtrka, hkrati pa spodbuja zavedanje o pomenu lokalne in domače pridelave in predelave.

B. Prehrana doma

Gibalne navade staršev lahko vplivajo na razvoj gibalnih navad njihovega otroka. Pomembno je, kako družina preživlja prosti čas, ali je to dejavno preživljanje v naravi, na igrišču ali sedenje pred televizijo in računalnikom. Gibalne dejavnosti, ki potekajo v šoli, ne zadoščajo za ohranjanje zdravja in zdrav razvoj otrok. Pomembno in potrebno je, da so otroci in mladostniki telesno aktivni tudi v popoldanskem času.

Starši in otroci se od rojstva naprej zbližujejo med hranjenjem. V zgodnjem otroštvu hrano izbirajo starši. Kasneje začnejo malčki odkrivati, kaj radi jedo in česa ne marajo, kar v veliki večini zelo jasno pokažejo. Starši imajo pri vnašanju zdrave hrane v otrokov jedilnik marsikdaj veliko težav. Pomembno je, da pri tem ostanejo neomajni in da otroku ponudijo raznovrstno hrano v manjših količinah (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007). Predšolski in osnovnošolski otroci zelo radi sodelujejo pri pripravi različnih obrokov. Potrebno je sodelovanje in zaupanje staršev, da njihov otrok določene stvari že zmore opraviti sam (priprava mize, namaza, zelenjave …). Bistvenega pomena pa je še vedno, da poskrbimo, da so družinski obroki prijetni. Pri prehranjevanju ima vse pet čutil pomembno vlogo. Čutilo za tip nam služi za zaznavanje in raziskovanje. Roke in dlani hrano pripravijo in jo ponesejo k ustom. Čutilo za vid nam omogoča, da se s pogledom na določeno hrano sprošča izločanje sline. Vonj v nas sproži občutek lakote. Čutilo za okus je jezik, ki z brbončicami razlikuje različne okuse. Vsak del jezika je namenjen zaznavanju drugega okusa (Sgherla, 2005). Kakšno vlogo pri prehranjevanju ima sluh? Sicer lahko deluje kot manj pomembno čutilo pri procesu prehranjevanja, vendar lahko pripovedovanje o določeni hrani v nas sproži željo po njej oziroma lakoto. Prav tako tudi okolica vpliva na prehranjevanje. Prijetna glasba v ozadju lahko pripomore, da je obed prijetnejši (Sgherla, 2005).

3. UČENJE GRE SKOZI ŽELODEC

O zdravem načinu prehranjevanja je bilo že veliko napisanega in menim, da je vsak posameznik v naši družbi lahko dovolj seznanjen s pozitivnimi učinki zdravega načina prehranjevanja ter s posledicami nezdravega prehranjevanja, če si tega želi. Pri otrocih pa ni tako, saj so šele na začetku seznanjanja. Kot učiteljica se srečujem z zelo različnimi prehranjevalnimi navadami učencev. Na tem področju počasi prihaja do sprememb. Predvsem opažam, da se je spremenil odnos do hrane. Manj učencev zavrača določeno hrano samo zaradi barve, poimenovanja ali nepoznavanja. Večji delež učencev poizkusi hrano, ki je še niso jedli, in se na podlagi okusa odločijo, ali jim je všeč ali ne. Še vedno so starši tisti, ki lahko najbolj posegajo v otrokovo prehrano, nekaj vpliva pa ima tudi učitelj. Učne vsebine pri različnih predmetih vzpodbujajo in ozaveščajo učence že od prvega razreda dalje.
Vsebine, ki se pojavijo v UN predmeta spoznavanje okolja, so naslednje: pogoji za zdravo življenje in rast (prehrana, gibanje, počitek, higiena), redna telesna vadba, pomen raznovrstne prehrane, nevarne snovi, ki ogrožajo zdravje in bolezni. Vsebine, ki se pojavijo v UN predmeta naravoslovje in tehnika: zdrava prehrana, odgovornost za lastno zdravje, izvor in pridelava hrane. Vsebine, ki se pojavijo v UN predmeta gospodinjstvo: zdravstveno počutje, fizična in športna aktivnost, počitek in spanje, higiena, prehrana in zdravje. Omenjene vsebine omogočajo učitelju, da jih lahko na poučen, prijeten in zanimiv način predstavi učencem na različne načine, tudi s pomočjo kuhinje.

A. Prehranska piramida

V 5. razredu smo se z učenci najprej posvetili prehranski piramidi. Prehranska piramida je slikovni prikaz živil iz petih glavnih skupin živil, tekočin in gibanja. Delo je potekalo v treh skupinah in sicer v dveh skupinah po šest učencev, v eni skupini pa je bilo 7 učencev. Vsaka skupina je prejela razrezano prazno piramido. Člani posamezne skupine so si razdelili sedem delov piramide ter se dogovorili, kdo bo risal katero skupino živil. Pred začetkom dela so ponovili, katera hrana spada v posamezno skupino živil. Potrebno je bilo kar precej dogovarjanja in dopolnjevanja učne snovi, da so nastale unikatne prehranske piramide.

B. Zajtrk

Zajtrk je najprimernejši del dneva, da zagotovimo telesu potrebno energijo. Zajtrkovanje zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, še posebej možganskih. Izpuščanje zajtrka vpliva na šolarja, saj mu zmanjšuje sposobnost reševanja problemskih nalog. Zajtrk ugodno vpliva na proces formiranja spomina, ponovnega priklica informacij in urejanja kompleksnih informacij v spominu (Gabrijelčič Blenkuš, 2000). Učenci so v razredu izvedli kratko anketo o zajtrkovalnih navadah sošolcev. Rezultati ankete so pokazali, da 15 učencev 5. razreda zajtrkuje vsak dan, 3 učenci občasno in eden nikoli. Dogovorili smo se, da pripravijo zajtrk zase ali celo družino ter zapišejo sestavine (slika 1, slika 2).



SLIKA 1: Priprava zajtrka doma.



SLIKA 2: Priprava zajtrka doma.

Domači jogurt

Odločili smo se, da bomo pripravili zajtrk v razredu. Dan pred skupnim zajtrkom so učenci iz domačega mleka in probiotičnega jogurta skuhali svoj domači jogurt (slika 3, slika 4). Čez noč so ga pustili počivati (slika 5) in naslednjega dne je bil pripravljen (slika 6). Za dodatek so uporabili domačo marelično marmelado, bučna semena, pražene mlete lešnike in javorjev sirup.



SLIKA 3: Priprava jogurta.



SLIKA 4: Shranjevanje jogurta.



SLIKA 5: Nočni počitek.



SLIKA 6: Končni izdelek.

Polnozrnate štručke

Naslednja dejavnost je bila priprava polnozrnatih štručk brez kvasa. Učenci so uporabili rženo in pirino moko ter moko iz grozdnih pečk, kefir, olivno olje, bio pecilni prašek iz vinskega kamna in mineralno vodo. Zgnetli so testo (slika 7) in oblikovali vsak svojo štručko. Med peko smo ponovili sestavine, ki smo jih uporabili, ter s tem ponovili tudi učno snov. Ko so bile

štručke pečene, so se seveda morale ohladiti. Medtem so si učenci zapisali recept. Ohlajene štručke so pojedli za zajtrk (slika 8).



SLIKA 7: Gnetenje testa.



SLIKA 8: Pečene štručke.

4. SKLEP

Dejavnosti, ki so bile izvedene pri pouku, so učenci prenesli tudi v domače okolje. Na pogovornih urah so starši podali pozitivno mnenje, saj se je izkazalo, da je kar nekaj učencev z veseljem pripravilo štručke iz polnozrnate moke za celo družino. Pred omenjeno dejavnostjo doma niso posegali po tovrstni moki in kruhu. Izkazalo se je, da učitelj lahko pozitivno vpliva tudi na prehranjevalne navade učenca doma, le način, kako to doseči, je včasih malce težje poiskati. Menim, da lahko iz zelo enostavne dejavnosti naredimo zelo veliko. Zelo pomembno je, da učencem predstavimo pomembnost dejavnosti, ki jo bomo izvajali, ter njihovo moč prenašanja zdravih prehranjevalnih navad v svojo družino. Glede na zelo pozitivne odzive učencev in staršev bom s predstavljenimi dejavnostmi nadaljevala tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gregorič, M., Poličnik, R. (2014). P*rehranska politika – izhodišče države in stroke za spodbujanje boljšega zdravja.* Ljubljana: Sanitarno inženirstvo, letnik 8, posebna izdaja. Pridobljeno s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-S8LYODHE/f2bd5e45-1898-4d90-bd35-c9119e1ce45b/PDF

[2] Zittlau, J., Kriegisch, N. (2000). *Zdrava prehrana*. Ljubljana: Prešernova družba d. d.
Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028. Uradni list RS, št. 24/18. Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120#

[3] Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[4] Gabrijelčič Blenkuš, M. (2000). *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/publikacije/prehrana-za-mladostnike-zakaj-pa-ne

[5] Sgherla, N. (2005). *Ozaveščeno prehranjevanje: podpora telesnemu, duševnemu in duhovnemu človeku*. Ljubljana: Avanteam d. o. o.

[6] Kolar, M., Krnel, D., Velkavrh, A. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

[7] Vodopivec, I. … (et al). (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf

[8] Simčič, I., … (et al). (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Gospodinjstvo*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://mizs.arhiv-spletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_gospodinjstvo.pdf

Mateja Rožanc Zemljič

PROUČEVANJE NAREČIJ – DELOVNO VZDUŠJE, KI GRADI SAMOPODOBO IN SAMOSPOŠTOVNJE DIJAKOV

POVZETEK

Učitelji se vse bolj zavedamo, kako pomembno je dobro delovno vzdušje v razredu, saj le-to pripomore k ustvarjalnosti dijakov. Situacije, ko so dijaki sproščeni, vodijo k večji delovni vnemi, dvigajo samopodobo dijakov in gradijo njihovo samospoštovanje.

Narečje je prav gotovo jezik, ki ga vsi najbolj obvladamo, zato se pri sporazumevanju v njem počutimo bolj sproščeno in samozavestno. V okviru pouka slovenščine obravnavamo narečje kot eno izmed socialnih zvrsti jezika. Zdelo se mi je smiselno, da to jezikovno zvrst obravnavam na čim bolj sproščen in pristen način, tako da se dijaki kar najbolj lahko vključujejo v delo in dobijo pomembno vlogo pri proučevanju tega jezika.

Osredotočila sem se na raziskovanje prleških in prekmurskih narečnih značilnosti, pri čemer so dijaki prevzeli odgovorno vlogo pri odkrivanju znanja. Oblikovala sem okolje za aktivno vključitev vseh dijakov in jih tako postavila pred nove izzive.

Sproščeno vzdušje je pripomoglo k ustvarjalnosti dijakov in sprejemanju situacije.

KLJUČNE BESEDE: delovno vzdušje, sproščenost, samopodoba, narečje.

STUDYING DIALECTS – A WORKING ATMOSPHERE BUILDING SELF-IMAGE AND SELF-RESPECT OF STUDENTS

ABSTRACT

Teachers are becoming more aware of how important a working atmosphere in the classroom is as it encourages the students' creativity. Relaxing classroom situations lead to greater work eagerness, raise students' self-image and build their self-esteem.

The dialect is certainly the language we master the most, so we feel more relaxed and confident when communicating in it. In the context of Slovenian lessons, we treat the dialect as one of the social genres of language. I found it reasonable to deal with this linguistic genre as relaxing and authentic as possible so that students were able to involve in the work as much as possible and were given an important role in studying it.

I focused on exploring characteristics of Prlekija and Prekmurje dialects, with students having a vital role in discovering knowledge. I designed the environment for students to actively engage, thus setting them up for new challenges.

The relaxing atmosphere added to creativity of students and embrace the situation.

KEY WORDS: work atmosphere, relaxation, self-image, dialect.

1. UVOD

V katerem jeziku se sporazumevamo? Kako govorimo doma, na ulici, v šoli ...? V katerih okoliščinah in s katerimi sogovorci je treba uporabiti knjižni jezik? Ali z znanci govorimo drugače kot z neznanci? To so pogosta vprašanja, s katerimi se srečujemo v različnih okoliščinah.
Čeprav moramo vedeti, kdaj in kje uporabljamo katero od socialnih zvrsti jezika, je dejstvo, da je narečje jezik, na katerega smo najbolj čustveno navezani in v katerem govorimo najbolj pristno. Prav zato se mi zdi smiselno, da tudi obravnava te jezikovne zvrsti pri pouku slovenščine poteka v sproščenem vzdušju, drugače od običajne metode. Dijaki so razpoznavali posamezno narečje in iskali njegove jezikovne značilnosti, medtem pa so se lahko prosto gibali po razredu.

2. SOCIALNE ZVRSTI JEZIKA

V različnih okoliščinah izbiramo različne zvrsti slovenskega jezika. Drugače govorimo med družinskimi člani, drugače s prijatelji in znanci, med neznanimi ljudmi izberemo drugačne besede. Pri izbiri je pomembno tudi, ali je sogovorec odrasel ali govorimo z otrokom. Prav poseben odnos do jezika pa imamo pri tvorjenju besedil, ki so namenjena javnosti.
Izbira socialne zvrsti je odvisna od **okoliščin** oz. od **govornega položaja**, pri čemer upoštevamo naslovnikovo starost, njegovo izobrazbo in poklic pa tudi pokrajinsko pripadnost in družbeni položaj. Kako govorimo, je torej odvisno od situacije, v kateri se nahajamo.
Slovenski jezik se deli na **knjižni in neknjižni jezik**.

A. Knjižni jezik

Je skupen vsem Slovencem, naučimo se ga v šoli. Knjižni jezik delimo na **knjižni pogovorni in knjižni zborni jezik**.

Knjižni zborni jezik

V njem beremo, pišemo in govorimo pred javnostjo. To je jezikovna zvrst, ki dosledno upošteva vsa jezikovna pravila.
Vsak narod ima svoj knjižni jezik z natančno določenimi pravili, zapisanimi v jezikovnih priročnikih. Omogoča sporazumevanje po vsej Sloveniji in ima narodnopovezovalno vlogo. Je najstrožja zvrst knjižnega jezika.
Uporabljamo ga za sporazumevanje v javnosti oziroma takrat, ko je naše besedilo namenjeno širšemu krogu ljudi. Skoraj vedno ga uporabljamo v zapisanih besedilih, včasih pa zborno tudi govorimo. Zborni jezik je npr. jezik medijev (televizije, radia, časopisov in revij), v njem poteka pedagoški govor v šoli, uporabljajo pa ga tudi drugi nosilci javnih funkcij.

Knjižni pogovorni jezik

Kadar na pogovor nismo pripravljeni, vendar se od nas pričakuje knjižna izgovarjava, so v govoru dopustne manjše napake. Takrat nastane knjižni pogovorni jezik. To je bolj sproščena različica knjižnega jezika, ki se uporablja pri nepripravljenih pogovorih z ljudmi iz drugih slovenskih pokrajin. Dopusten je v govorjenih radijskih in TV-oddajah, ki potekajo v živo, v

anketah, intervjujih ... Knjižni jezik dovoljuje le manjše odmike od slovenske knjižne norme, npr.:

- izpust končnega i-ja v nedoločniku (moraš pisat, ne morem se spomnit ...),
- izpust neobstojnih samoglasnikov, zlasti i-ja (so bli) …

B. N**eknjižni jezik**

Zvrsti se delijo na prostorske in interesne zvrsti.
Med prostorske zvrsti spadajo **narečja** in **pokrajinski pogovorni jeziki**.
Med interesne zvrsti spadajo **sleng, žargon in argo.**

Pokrajinski pogovorni jezik

Se uporablja v vsakdanjem govoru ob zasebnih temah, in sicer v večjih zemljepisnih enotah, pokrajinah oziroma večjih središčih. Značilen je za širše geografsko območje kot narečni govori.

Med **pokrajinske pogovorne zvrsti** spadajo:

- osrednjeslovenski pogovorni jezik (ljubljanski),
- južnoštajerski pogovorni jezik (celjski),
- severnoštajerski pogovorni jezik (mariborski),
- gorenjski pogovorni jezik,
- primorski pogovorni jezik,
- koroški pogovorni jezik,
- prekmurski pogovorni jezik.

Pokrajinski pogovorni jezik je bliže narečju kot knjižnemu jeziku. Uporabljajo ga ljudje različnih starosti in vanj vključujejo tudi besede iz žargona in slenga. Prebivalci večjih mest (to so pogosto središča pokrajin oz. narečnih skupin) za vsakdanje, praktično sporazumevanje uporabljajo t. i. mestne govorice. Pokrajinski pogovorni jezik je splošnejši, značilen za širše geografsko območje.
Pokrajinski pogovorni jezik uporablja izraze, ki se razlikujejo od izrazov na drugih pokrajinskih območjih.

Narečja

Se govorijo na manjših zemljepisnih območjih in se med seboj razlikujejo v besedišču, glasoslovju, naglasu in drugih posebnostih. Slovenščina je narečno zelo razčlenjena, ima okoli 50 narečij, ki jih delimo v sedem narečnih skupin.

Interesne zvrsti jezika

Govorijo jih ljudje, ki jih druži skupen interes.
Sleng je jezik ljudi iste starosti. Najhitreje se spreminja mladostniški. Sodoben sleng je pod vplivom neslovenskih besed (v zadnjem času predvsem angleških - kul, ful, kjud, lajf itd.).
Žargon je jezik ljudi istega poklica ali prostočasne dejavnosti (cvek, šrauf, piflati, pleh, kuplonga itd.). Žargonske besede so pravzaprav neuradni strokovni izrazi.

Argo ali latovščina pa je umetno narejen jezik skrivnih družb ali skupin na obrobju družbe, ki želijo biti jezikovno zaprte za širše razumevanje (papajščina).

Raba jezikovne zvrsti je torej odvisna od okolja in situacije, v kateri se nahajamo, zato ni nobena zvrst pravilna ali napačna. Nepristno je, če kdo ob sproščenem pogovoru s prijatelji govori knjižno zborno slovenščino ali pa nekdo na javnem nastopu govori v narečju.

3. SLOVENSKA NAREČJA

Narečja (dialekti) sodijo med neknjižne prostorske zvrsti in se govorijo po vaseh. Ločijo se po besedju, nekaterih glasovih in mestu naglasa v besedah. Slovenščina je med slovanskimi jeziki številčno najbolj narečno členjena, saj pozna blizu 50 narečij, ta pa se združujejo v sedem skupin: **primorsko, koroško, rovtarsko, gorenjsko, dolenjsko, štajersko, panonsko.**

Vzroki za nastanek narečij

Najstarejši slovenski zapisi, Brižinski spomeniki, ki so nastali v 10. stoletju, še ne kažejo narečnih značilnosti. V Rateškem (14. stoletje) in Stiškem (15. stoletje) pa so besede, ki dokazujejo, da je bil jezik v tem času že narečno členjen. K nastanku narečij je prispevalo več razlogov.

Geografske ovire

Zaradi visokih gorovij in hribov, ki jih ljudje niso pogosto prehajali, se je slovenski jezik začel razlikovati. Triglav in Karavanke s hribovito okolico na zahodu Slovenije npr. ločujejo koroško, gorenjsko, rovtarsko in primorsko narečje. Ljubljansko barje loči gorenjsko narečje od dolenjskega. Reka Sava pa je mejnik med štajerskim in dolenjskim narečjem.

Pripadnost faram

Ljudje se v preteklosti niso dnevno selili v mesta, ampak so ostajali v svojih farah in ustvarjali jezikovne skupnosti, drugačne od sosednjih.

Prometne poti

Prometne poti so pogosto potekale po sredini narečne skupine in vodile v večja mesta. Tako so ljudje, ki so živeli ob prometnih poteh, imeli več stika z drugače govorečimi popotniki.

Soseščina drugih jezikov

Narečja, ki mejijo na druge jezike, prevzemajo besede iz sosednjih jezikov. V primorskih narečjih se uporabljajo italijanizmi, v štajerskih in panonskih germanizmi, dolenjska narečja pa uporabljajo več hrvatizmov kot druga narečja. V panonskih narečjih v Prekmurju oz. ob meji z Madžarsko je veliko prevzetih besed iz madžarščine.

Kot vsak jezik je tudi narečje živ organizem, ki se neprestano spreminja, saj se narečja prepletajo med seboj ali prevzemajo druge besede. Za narečja je značilno, da se govorijo le na določenih območjih. Danes narečja proučujejo na Inštitutu za slovenski jezik Frana Ramovša.

4. OBRAVNAVA IN PRIMERJAVA PREKMURSKEGA IN PRLEŠKEGA NAREČJA ZNOTRAJ PANONSKE NAREČNE SKUPINE

Ko so dijaki spoznali posamezne socialne zvrsti jezika in njihovo vlogo pri sporazumevanju, so raziskovali značilnosti posameznega narečja, in sicer prekmurskega in prleškega. Našo šolo obiskujejo pretežno dijaki iz Prlekije in Prekmurja, torej jezikovno pripadajo panonski narečni skupini, v kateri sta najbolj zastopani prav prekmursko in prleško narečje (v to skupino spadata še haloško in slovenskogoriško narečje). Iz tega razloga sem se odločila proučevati prav ti dve narečji.

Narečje je jezik, na katerega smo najbolj čustveno navezani in v katerem govorimo najbolj pristno. Prav zato se mi zdi smiselno, da tudi obravnava te jezikovne zvrsti pri pouku slovenščine poteka v sproščenem vzdušju, malo drugače od običajne metode.

A. Uvodna motivacija

Za motivacijo so dijaki v svojem narečju opisali svoj zajtrk. O pomenu zajtrka veliko govorijo pri strokovnih predmetih, zato so verjetno ta dan vsi zajtrkovali. Nastali pa so različni zapisi v prleškem in prekmurskem narečju.

Primeri:

Gejla san bilice pa bejli kruj. Pouleg san pijla kafe.

Nesen meja dosti cajta, zato sen ja samo žemlo bres vsega, pa še dva keksa sen poja.

Jas sen jela kruh z domočo marmelodo pa šalco bele kave.

Mama mi je napravila šmarn, samo san ga samo pou pojejla, ka nej bilou cajta več.

Dijaki so z veseljem predstavljali svoje zapise, saj so vedeli, da je vse, kar bodo zapisali, pravilno. Ob branju so se zelo zabavali in z navdušenjem poslušali eden drugega.

Že ob teh predstavitvah so ugotavljali, da so med prekmurskim in prleškim narečjem jezikovne razlike, saj so za nekatera narečna poimenovanja nekateri slišali prvič. Tako je bilo smiselno, da smo značilnosti obeh narečij analizirali bolj natančno.

B. Proučevanje značilnosti narečja

Da so dijaki razpoznavali posamezno narečje in iskali njegove jezikovne značilnosti, sem pripravila besedila v prekmurščini in prleščini. Besedila so bila razstavljena na sedmih točkah v razredu, medtem so se lahko prosto gibali, saj so hodili od točke do točke (sedem miz, razporejenih po razredu) in izpisovali značilnosti, ki so jih našli v posameznem besedilu. Da je bila naloga nekoliko bolj zahtevna, so med narečnimi besedili bila tudi knjižna in besedila nekaterih drugih narečij. Izbrala sem narečne pesmi Ferija Lainščka (zbirka Lübezen), Marka Kočarja (zbirki Železni vrelec in Kisla žüpa), odlomke iz književnega besedila Ferija Lainščka Mislice – prevedene v prekmurski knjižni jezik (prevedla Vesna Radovanovič) in besedila Murske balade in romance.

Naloge dijakov so bile naslednje:

Izberi besedilo – prleško ali prekmursko.

Izpiši čim več narečnih posebnosti.

Posebnosti razvrsti glede na to, ali gre za glasoslovne, oblikoslovne, skladenjske ali druge značilnosti.

Vajo ponovi vsaj še na dveh besedilih.

Oblikuj sintezo ugotovitev.

Primer besedil:

MEJA SEN DEDEKA (odlomek) Marko Kočar Meja sen dedeka. Ribič je bija, zodi za hišo je črve redija. Lüpa za plovce je perja gosija, vodice veza pa špule previja … Moped zakurbla je sigdar že rano, palco da k nogi pa rukzak na ramo, v rukzaki sirek pa šker pa vse živo, v flaši pa poleg obvezno še pivo. Pivo vün s flaše, pivo vün s flaše! Kak to fajn dene, kak to fajn paše! Pivo vün s flaše, pivo vün s flaše! Kak to fajn dene, kak to fajn paše …	SAMO GE TE ODIN ČAKAT (odlomek) Feri Lainšček Samo ge te odin čakat ta v ravnico kraj vodej, samo ge tan dugo glejdan, kak ta voda ta tečej. Samo ge tan kamen vržen, šteri se mi potopij, samo ge šče itak vüpan, ka ta prijdeš tüdi tij. Znan, ka si zdaj čisto drüjga, daleč tan si najšla mer, tüdi če zdaj zvejzde glejdaš, te ne gene tej večer. Štera pout je bijla krijva, šteri zakon te je vzeu, koga čaka tvoja svijla, što je takšo srečo meu.

C. Ugotovitve

Dijaki so prihajali k tabli in na podlagi izpisanih narečnih posebnosti zapisovali svoje ugotovitve. Ugotovitve so klasificirali in skupaj naredili POVZETEK.

Prleški jezik:

- Glas **v** na koncu besede **s** pretvori v **f,** na primer:
  zdrav je zdraf, svojeglav je svojeglaf, brv je brf, črv je črf, lopov je lopof
- Deležniki na –l se zamenjajo s končnico-a, na primer:
  videl je vida, prišel je priša, mogel je moga
- Veliko je besed s preglasom, na primer **ü** (**u** s preglasom).
  Primeri: muha je müha., kura/kokoš je küra, ven je vün, kruh je krüh, ura je vüra, plug je plüg
- Veliko prleških besed zamenja knjižni samoglasnik **a** z **o**, na primer:
  glava je glova, mah je moh, prah je proh, glavni je glovni, mladi je mlodi, stari je stori, vrata so vrota, trava je trova, ladja je lodja , strah je stroh. brada je broda, pasejo se je posejo se
- Naglas je navadno na prvem samoglasniku. Mnoge besede so enake knjižnim, le naglas se premakne na prvi samoglasnik. Primeri:
  pijàn → píjan
  drevó → dréva (spremeni tudi spol)
  spozná → spózna
- Nekaj besed spremeni tudi spol, na primer:
  drevo je dreva, jabolko je jabuka
- Narečne besede:
  kost je čunta, pokopališče cintor, vzglavnik je vankiš, gozd je šuma, kolo je pecikl

- Stopnjevanje pridevnikov, primeri:
  veki, vekši, najvekši
  stori, starši, najstarši
  moli, meši, najmeši
- Zaimki:
  midva - mija, vidva- vija, onadva - ova dvo, k njej – k joj
- J v sklopu lj in nj se izgublja:

  lj preide v l (kralj – kral, metulj - metül)
  nj preide v j (svinja - svija)
  šč preide v š (nihče – niše, išče –iše, iščem - išen)
  m preide v n (delan, hodin, nesen, vzemen)

Prekmurski jezik:

- Značilni so dvoglasniki *ei*, *ou* … na primer:
  šola je šoula, po vodo je po vodou, roka je rouka, vedra je veidra, lepa je leipa, ne je nei, belo je beilo, mleko je mleiko, roža je rouža, božati je boužati
- Veliko je besed s preglasom, na primer **ü** (**u** s preglasom): ljubezen je lübezen, tukaj je tü, muha je müja, Mura je Müra, drugo je drüjgo, široka je šürka, midva je müva, skupaj je fküper, ljuba je lüba
- Določeni samoglasniki se izgovarjjo ozko namesto široko, na primer:
  vóda, téta, róka, svobóda
- Ne uporablja se polglasnik:
  vrabəc, pəs, ləvəc, məgla → vrabec, pes, lovec, megla
- Obrnjen vrstni red besed:
  Jaz te imam rad – ge te rad man
- Deležniki na –l se zamenjajo s končnico-o, na primer:
  videl je vido, prišel je prišo, mogel je mogo stisnil je stisno, mislil je mislo
- Končni m prehaja v n, na primer:
  znam – znan, vem – ven, hodim – odin, gledam – gledan, ljubim – lübin, sedim - sedin
- Pripornik h na začetku besede onemi. Na primer:
  hiša – iža, hodim - odin
- J v na začetku besede je g:
  jaz – ge, jemlji – gejmli,
- V orod. ed. je pogosta končnica –of, na primer:
  z rokov - z rokouf, s teboj – s tebof, pred menoj – pred menof,
- Stopnnjevanje pridevnikov:
  velki – vekši – najvekši
  mali – menši - najmenši

5. SKLEP

Ob proučevanju narečij smo ustvarili prijetno delovno okolje, ki je omogočilo sproščeno delo dijakov. Narečna besedila so primerjali s svojim narečjem in ugotavljali, da nekatere besede izgovarjajo ali poimenujejo drugače od danih primerov, nekatere besede slišijo prvič. Dijaki so besedila proučevali z velikim zanimanjem, saj jim je ta jezik blizu in so nanj tudi čustveno navezani. Dobili so odgovorno vlogo pri odkrivanju znanja, saj so bili vključeni v aktivno delovno okolje. Eni drugim so razlagali pomene neznanih besed, sprejemanje razlag pa je bilo za vse zelo poučno in hkrati zabavno. Dijaki so seveda narečno besedo morali prevesti v knjižni jezik. S tem smo širili tudi knjižno besedišče. Tako smo ob proučevanju narečij združili dva cilja – spoznavanje narečnih značilnosti in primerjava le-teh s knjižnimi sopomenkami. Ob zavedanju, da je jezik, ki ga dijaki govorijo doma, prav tako uporaben in pravilen v določenem okolju, so postali zelo suvereni in odločni, saj ta jezik najbolje obvladajo. Ugotavljam, da delo, kjer spodbujamo in dopuščamo načine, ob katerih se posamezniki vključujejo v skupno dogajanje, prinašajo odlične rezultate. Dijaki so pokazali svoje močno področje – obvladovanje lastnega narečja, to pa je pripomoglo h graditvi njihovega samospoštovanja in samopodobe.

LITERATURA IN VIRI

[1] Logar Tine: Slovenska narečja: Besedila, Mladinska knjiga

[2] http://www.digitpen.com/blog/101-socialne-zvrsti-jezika

[3] https://eucbeniki.sio.si/slo1/2181/index2.html

[4] http://www.ferilainscek.si/shared_files/pesmilubezen.pdf

[5] https://prlek.wordpress.com/zbirke-prleskih-pesmi/

Liljana Rupnik

PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA IN RAZVIJANJE POZITIVNE RAZREDNE KLIME

POVZETEK

Večdnevne dejavnosti v obliki taborov izvajamo na naši šoli že več let. V prispevku bom predstavila tabor, na katerem so dijaki s pomočjo različnih socialnih iger, gibanja in tudi zdrave prehrane gradili pozitivne medosebne odnose. Tabor je predstavljal prostor, kjer smo lahko načrtno izvajali različne dejavnosti, tako za krepitev medosebnih odnosov, kot za spodbujanje zdravega načina življenja. Cilj našega tabora in delavnic je bil izboljšati duševno zdravje dijakov, zmanjšati njihov stres in izostanke ter posledično izboljšati učni uspeh. Dijaki so ocenili, da so se pozitivni učinki pokazali tudi v večjem zavedanju pomena skrbi za lastno zdravje. Interdisciplinarne aktivnosti na taborih dajejo možnost za izvajanje različnih dejavnosti s pomočjo katerih krepimo duševno in telesno zdravje dijakov in promoviramo zdrav način življenja.

KLJUČNE BESEDE: razredna klima, trening socialnih veščin, zdravo življenje.

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE AND DEVELOPING POSITIVE CLASSROOM CLIMATE

ABSTRACT

Multi-day activities in the form of camps are carried out at our school for many years. In this article I will present camp, where students were building positive interpersonal relationships through a variety of social games, exercise and a healthy diet. The camp was a place where we could deliberately perform various activities, both to strengthen relationships and to promote a healthy lifestyle. The aim of our camp and workshops was to improve the mental health of the students, reduce their stress and absence from school and, consequently, improve their learning results. The students assessed that the positive effects were also reflected in a greater awareness of the importance of caring for their own health. Interdisciplinary activities at the camps provide the opportunity to carry out various activities through which we strengthen the mental and physical health of students and promote a healthy lifestyle.

KEYWORDS: Classroom climate, social skills training, healthy life.

1. UVOD

Na Srednji vzgojiteljski šoli, gimnaziji in umetniški gimnaziji smo posvetili veliko pozornosti vprašanju razvijanja pozitivne razredne klime in promociji zdravja med srednješolci. Odločili smo se, da izvedemo delavnice na razrednih urah in organiziramo tabor, na katerem bodo dijaki s pomočjo različnih socialnih iger, gibanja in tudi zdrave prehrane gradili pozitivne medosebne odnose. Tabor smo organizirali v idilični kraški vasici Pliskovica, v mladinskem hotelu, ki deluje v obnovljeni kraški domačiji. Temeljni poudarek tabora je bil namenjen aktivnostim in gibanju, s katerimi smo gradili medosebne odnose in spodbujali zdrav način življenja. Dijaki so se naučili sodelovanja tudi pri vsakodnevni organizaciji in kuhanju obrokov za sošolce. Ugotovili smo, da takšen način dela pripomore k razvijanju pozitivne komunikacije znotraj razreda in k promociji zdravega načina življenja. Posebno pozornost smo namenili razvijanju pozitivnih vidikov duševnega zdravja dijakov – sposobnosti zaznavanja, razumevanja in interpretacije okolja ter prilagajanja okolju, sposobnosti medosebnega komuniciranja, dobre samopodobe in optimizma. Cilj našega tabora in delavnic na razrednih urah je bil izboljšati duševno zdravje dijakov, zmanjšati njihov stres in izostanke ter posledično izboljšati učni uspeh.

2. POZITIVNA RAZREDNA KLIMA

V obdobju mladostništva se marsikateri dijak sreča s težavami v socialnih odnosih, kar se odraža tudi v njegovem duševnem zdravju. V tem obdobju se sooča z izzivi, ki pomembno vplivajo na njegovo duševno zdravje. Duševno zdravje je opredeljeno kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. [2]

Največ priložnosti za medosebne interakcije je v razredu, ki predstavlja specifično okolje v katerem se oblikuje razredna klima. Razredno klimo lahko izboljšamo z negovanjem odnosov. Pozitivna razredna klima pa nudi dijakom več možnosti za pozitivne socialne interakcije in tudi pripomore k boljšemu počutju in boljšemu učnemu uspehu.

Ko smo postavljeni v vlogo razrednika, imamo velikokrat občutek, da smo za posamezna področja premalo usposobljeni, predvsem pa, da nam velikokrat primanjkuje časa za razvijanje pozitivne komunikacije med dijaki. Spreminjanje tradicionalne šolske kulture v kulturo dobrih medsebojnih odnosov zahteva temeljito spremembo miselnosti, zato ne more biti kratkotrajna naloga. Postavili smo si vprašanje: »Kaj lahko že danes naredimo v šoli, da bodo dijaki postali samoiniciativni, kritični, ustvarjalni, strpni, odgovorni in spoštljivi drug do drugega?« Vseh teh lastnosti in vrednot pa seveda ne moremo razviti le z govorjenjem in opozarjanjem, ampak je potrebno ustvariti okolje, v katerem je takšno vedenje prisotno. Prav gotovo določeno število dijakov ne postane skupina, ki je sposobna kakovostnega socialnega delovanja, že samo s tem, ker so v istem razredu. Kakšna bosta klima in kultura v razredu ni odvisno zgolj od dijakov, pač pa tudi od kulture in klime, ki vladata na vsej šoli. Ne gre za enkratne akcije, temveč za načrtno in trajno delo, v katerega je potrebno vključiti vse učitelje, ki prihajajo v stik z določenim razredom. [3]

Že pred taborom smo med razrednimi urami izvedli več delavnic, ki so dijake spodbujale k odkrivanju novih spoznanj o sebi in drugih, krepitvi pozitivne samopodobe, razvijanju odgovornosti in spodbudnega učnega okolja. Dijaki so po zaključku delavnic ugotavljali, da kljub temu, da vsakodnevno sedijo v razredu zraven nekoga se še niso z njim pogovarjali na tak način, predvsem pa jih niso sošolci tako pozorno poslušali. Naj navedem nekaj refleksij dijakov o spoznanjih o odnosu do drugih:

- Gradi tudi na tistih odnosih, ki na začetku ne pomenijo nič.
- Ugotovila sem, da so nekateri bolj odprti, drugi pa manj.
- Ugotovila sem, da moram biti bolj korektna v odnosu do nekaterih sošolcev.

Mnoge raziskave potrjujejo, da ima razredna klima pozitiven vpliv na učenje in delovanje v razredu. Veliko odgovornost za to imajo učitelji, ki poučujejo v razredu, saj le-ti z učenci preživijo največ časa.

3. TABOR PLISKOVICA

Ideja o taboru se je izoblikovala znotraj razreda, saj so si dijaki želeli razvijati pozitivne medosebne odnose in se preizkusiti tudi v načrtovanju in organizaciji dejavnosti na taboru. Tabor je predstavljal prostor, kjer smo lahko načrtno izvajali različne dejavnosti, tako za krepitev medosebnih odnosov, kot za spodbujanje gibanja in zdravega načina življenja.

Dejavnosti, ki smo jih izvajali na taboru lahko razdelimo na naslednja področja:

- Delavnice socialnih iger za krepitev medosebnih odnosov.
- Športne in druge gibalne aktivnosti.
- Aktivno spoznavanje značilnosti Krasa - pohod po »Pliskini« poti in povezovanje z lokalnim okoljem.
- Zdrava prehrana.

V nadaljevanju bom predstavila potek in glavne značilnosti dejavnosti, ki smo jih izvedli na taboru.

A. Delavnice socialnih iger

Preko socialnih iger smo želeli doseči, da se dijaki med seboj dobro spoznajo, se naučijo poslušati drug drugega in sodelovati med seboj. S tem lahko v razredu postopoma ustvarjamo ugodno razredno klimo. Preko socialnih iger dijaki lažje navežejo medsebojne stike z ostalimi v razredu in se uspešno povezujejo. Gre za ustvarjanje skupinske kulture in graditve pozitivnih odnosov v skupini. Posebno skrb smo namenili razvijanju spodbudnega okolja, v katerem so se dijaki počutili varno in odprto. Na delavnicah smo izvedli več iger spoznavanja, opazovanja in zaznavanja (npr. igro menjavanje vlog, pozitivne lastnosti, skrivni prijatelj, reševanje konfliktnih situacij preko igre vlog, igro kaj je spremenjeno, itd.). [1]



SLIKI 1, 2: Trening socialnih veščin in diskusija po izvedenih igrah.

B. Športne in druge gibalne aktivnosti

Zakaj sta gibanje in šport tako pomembna za naše zdravje? Organizatorji tabora se zavedamo, da srednješolci porabijo veliko časa za gledanje televizije, igranje računalniških igric, aktivnosti na socialnih omrežjih, itd., prav zato smo se z dijaki dogovorili, da na taboru prekrijemo televizijski ekran s plakatom in ne uporabljamo mobilnih telefonov. Ta čas smo namenili raznim športnim igram, plesnemu in glasbenemu izražanju. Vsako jutro smo meditirali ob zvokih gonga. Vibracije zvokov gonga prodirajo v naše telo in delujejo na nas na mentalni ravni, odstranjujejo skrbi in prepreke na poti k jasnemu umu in kreativnosti. Dijakom je bila izkušnja prijetna, sproščujoča in jih je pripravila na izzive novega dne. Pri izvajanju športnih in gibalnih aktivnosti je bila v ospredju predvsem skrb za duševno in telesno zdravje dijakov. Ob tem pa občutenje veselja in zadovoljstva ter odprtosti za preizkušanje in občutenje novih gibalnih aktivnosti.





SLIKA 3: Pozitivna misel na plakatu, ki je prekrival TV . **SLIKA 4:** Plesna delavnica – umetnost giba.

C. Aktivno spoznavanje značilnosti Krasa – pohod po »PLISKINI« poti in povezovanje z lokalnim okoljem

Pliskina pot je krožna učna pot, kjer so dijaki opazovali in raziskovali kraško pokrajino in življenje Kraševcev v preteklosti. Na šestih kilometrih poti so dijaki spoznali, kako je človek spreminjal kamniti svet v njive, travnike in pašnike in kako so se znali oskrbeti z vodo v pokrajini, kjer padavine hitro izginejo v kraško podzemlje. Glavno raziskovalno vprašanje pa je bilo povezano z ugotavljanjem, zakaj so pot tako poimenovali. Ob pomoči informativnih tabel, so dijaki ugotovili, da so poimenovali vas in tudi učno pot po ptici pliski, ki ji pravijo tudi bela pastirica. Njena značilnost je pliskanje ali udarjanje z repom ob tla, kar ji daje živahen

videz. Pastirji, ki so pasli svojo drobnico na tem območju, naj bi najbolj živahne ovce in koze poimenovali Pliske. [4]

Domačini v vasi so zelo odprti in komunikativni in so dijakom z veseljem pripovedovali o življenju nekoč in danes. Dijaki so jim spraševali o kamnoseštvu, vinogradništvu, tradiciji in običajih, ki jih še vedno obeležujejo.



SLIKA 5: Pohod po pliskini poti.



SLIKA 6: Druženje z domačini.

D. Zdrava prehrana

Posebnost tabora je bila odločitev dijakov, da bodo sami kuhali hrano. Že v razredu smo sestavili okvirne obroke in se dogovorili, katere sestavine bo kdo prinesel s seboj. Pri sestavi obrokov smo sledili prehranski piramidi in pripravljali pestre in uravnotežene obroke z veliko zelenjave. Dijaki so se sami razdelili po skupinah za kuhanje posameznih obrokov, pri usmerjanju dela in ostali logistiki pa smo pomagale profesorice. Dijaki so ob kuhanju čutili veliko povezanost in veselje, da jim je uspelo skuhati dober obrok za celo skupino.







SLIKE 7, 8, 9: Zabavno kuhanje obrokov za sošolce.

4. SKLEP

Ugotovili smo, da je kvaliteta odnosov v razredu pomembna za razvijanje dijakove samopodobe. Te odnose smo razvijali in negovali na taboru v želji, da bodo imeli pozitiven učinek na izboljšanje razredne klime in njihovega duševnega zdravja ter še boljše učne dosežke. Primerjava izostankov med konferenčnima obdobjema je pokazala, da se je število izostankov zmanjšalo iz 28,1 ure na 22,5 ure na dijaka. Na delavnicah so dijaki spoznali tudi metode, s pomočjo katerih so izboljšali strategijo svojega učenja in dela. Dijaki so v anketi ocenili, da so se pozitivni učinki teh aktivnosti kazali tudi v zmanjšanju stresa in večjem zavedanju pomena skrbi za lastno zdravje. Interdisciplinarne aktivnosti na taborih dajejo možnost za izvajanje različnih dejavnosti s pomočjo katerih krepimo duševno in telesno zdravje dijakov in

promoviramo zdrav način življenja. Ocenjujemo, da bodo imele aktivnosti, ki smo jih izvajali med šolskim letom (tabor, delavnice na razrednih urah) dolgoročen pozitiven vpliv na osebno rast dijakov in njihov način življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Interaktivne igre za spodbujanje in krepitev življenskih veščin za dijake srednjih šol. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2011. Dosegljivo na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_srednjesolci_2017.pdf

[2] H. Jeriček Klanšček, S. Roškar, M. Vinko, N. Konec Juričič, A. Hočevar Grom, M. Bajt, A. Čuš, L. Furman et al., Duševno zdravje otrok in mladostnikov.Ljubljana, 2018. Dosegljivo na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdfA

[3] Jularić, Učinek treninga socialnih veščin v razredu na socialne kompetence učencev in razredno klimo. Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta oddelek za psihologijo. Maribor, 2018.

[4] I. Maher, Pliskina pot: kraška učna pot. Pliskovica, Razvojno društvo Pliska. Ljubljana, 2003.

Andreja Rupnik

PROJEKT MISIJA MOGOČE – PROJEKTNI TEDEN V LJUBLJANI

POVZETEK:
Sodobna družba nam prinaša raznovrstne težave z dobrim počutjem, ki pomembno vplivajo na vse sfere življenja. To predstavlja izziv tudi za šole, ki sicer ne morejo rešiti vseh težav, lahko pa si prizadevajo za šolsko okolje, ki pripomore k dobremu počutju tako dijakov kot šolskega osebja. V ta namen finski, španski, nizozemski in slovenski dijaki in učitelji sodelujemo v mednarodnem projektu Misija Mogoče pod okriljem Erasmus +. Cilj projekta je spodbujanje dijakov k premisleku in udejanjanju zdravega življenjskega sloga, pa tudi k razvijanju podjetniških spretnosti. V dvoletnem obdobju vsaka sodelujoča šola gosti en projektni teden, ki se veže na specifično tematiko. Slovenska šola sodeluje s temo fizične aktivnosti. Med projektnim delom v večkulturnih skupinah dijaki pretresajo ideje, kritično razmišljajo, se poslušajo in odprto pogovarjajo, tkejo nova prijateljstva in identificirajo skupne probleme, ki jih skušajo rešiti večinoma z uporabo sodobnih tehnologij.

KLJUČNE BESEDE: projekt Misija Mogoče, dobro počutje, šolsko okolje, problemsko učenje, digitalna tehnologija.

THE MISSION POSSIBLE PROJECT – PROJECT WEEK IN LJUBLJANA

ABSTRACT
Modern society brings us a variety of problems with well-being, which significantly affect all spheres of life. This also represents a challenge for schools, which, while not able to solve all problems, could strive for a school environment that reassures the well-being of both students and school staff. To this end, Finnish, Spanish, Dutch and Slovenian students and teachers participate in the Mission Possible project backed by Erasmus +. The aim of the project is encouraging students to consider and pursue a healthy lifestyle, as well as to develop entrepreneurial skills. For a two-year period, each participating school hosts one project week that addresses a specific topic. The Slovenian school collaborates with the theme of physical activity. During project work in multicultural groups, students think through ideas, utilise critical thinking, listen to each other and talk openly, forge new friendships, and identify common problems, which they try to solve by mostly using modern technologies.

KEYWORDS: project Mission Possible, well-being, school environment, problem-based learning, digital technology.

1. O PROJEKTU MISIJA MOGOČE

Skrb za zdravo življenje na globalni ravni vedno bolj pridobiva na veljavi. Pomanjkanje zdravja in dobrega počutja namreč močno otežuje reševanje življenjskih problemov. V današnjem hitro spreminjajočem se svetu se celotna družba sooča z vedno novimi izzivi in zahtevami po pridobivanju novih znanj, ki so pogosto v prednosti pred zdravjem in dobrim počutjem posameznika. Ker doseganje ciljev pogosto zavirajo navidezno nepremostljive prepreke, v današnji kompleksni družbi pa imamo premalo znanja, s katerim bi jih zlahka presegli, moramo dosledno pridobivati dodatne spretnosti in sposobnosti. Projektno delo se zdi zelo dober način premostitve teh ovir.

Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo (SŠFKZ) iz Ljubljane v šolskem letu 2019/2020 že drugo leto sodeluje v dvoletnem mednarodnem projektu z naslovom Misija Mogoče (Mission Possible), ki poteka pod okriljem Erasmus + KA2 (Cooperation for Innovation and Exchange of Good Practices) oziroma KA 202 (Strategic Partnership for Vocational Education and Training). Projekt Misija Mogoče, ki ga je potrdila Evropska komisija, je usklajen tudi z UNESCO-vo strategijo za razvoj.

Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj usposabljata posameznike, skupine, skupnosti, organizacije in države za sprejemanje ocen in odločitev v prid trajnostnemu razvoju. S spodbujanjem sprememb v mišljenju ljudi lahko prispevata k večji varnosti, zdravju in blaginji našega sveta, s tem pa tudi izboljšujeta splošno kakovost življenja. Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj lahko krepita kritično razmišljanje, povečata ozaveščenost in opolnomočita posameznike, kar na drugi strani omogoča raziskovanje novih vizij in konceptov ter razvijanje novih metod in orodij (Združeni narodi, 2005).

2. ČEMU PROJEKT MISIJA MOGOČE?

Projekt Misija Mogoče skuša zgraditi trajnostno delovno kariero, utemeljeno na zdravju in dobrem počutju, pri čemer se naslanja na koncepte veščin, individualnih kompetenc in osebnih zmožnosti v 21. stoletju. Zdravje in dobro počutje sta vrednoti sami po sebi, hkrati pa tudi temeljni determinanti dolžine in kakovosti življenja. Vsled temu predstavljata evropski politični cilj v Strategiji trajnostnega razvoja, katere namen je spodbujati dobro javno zdravje pod enakimi pogoji za vse in izboljšati zaščito pred zdravstvenimi grožnjami. Spodbujanje dobrega zdravja nosi poseben pomen tudi v strategiji Evropa 2020, zlasti v zvezi z doseganjem njenih prednostnih nalog smotrne in vključujoče rasti.

Izdatki za zdravstvo so pomemben del državnih in zasebnih izdatkov v Evropski uniji (EU). Pri dobrem počutju imajo ključno vlogo osebne navade, ki vzdržujejo dobro zdravje in delovno sposobnost. Najpogostejši vzroki zgodnjega upokojevanja v EU so povezani z neaktivnim življenjskim slogom, prehranjevalnimi navadami in duševnim zdravjem. Slabo zdravje ne le potencialno skrajšuje življenjsko dobo, temveč tudi spodkopava kakovost življenja. Dolgo in zdravo življenje tako ni le pomembna osebna namera, temveč tudi znak družbene blaginje.

Dejstvo je, da se večina ljudi z zdravstveno preventivo na individualni ravni ne ukvarja prav veliko in zdravstvene probleme praviloma naslovi, ko so že vidne posledice.

Kaj lahko za zdravo prihodnost svojih dijakov stori šola? Seznanjati jih mora z načini pridobivanja in razumevanja osnovnih zdravstvenih informacij, ki vplivajo na njihovo zdravje in dobro počutje. Da bi dijaki te informacije pri sprejemanju z zdravjem povezanih odločitev znali uporabiti, morajo najprej poznati preventivne ukrepe za telesno in duševno zdravje, ki so ustrezna prehrana, telesna vadba in preprečevanje stresa z izogibanjem tveganj. Trajnostna rešitev je sprememba kulture v šolski ustanovi na način, s katerim se dijaki lahko poistovetijo. Kako doseči takšen cilj? Verjetno na to najbolje lahko odgovorijo dijaki sami, in sicer prek razglabljanja v večkulturnih in multidisciplinarnih delovnih skupinah. V njih se s pomočjo metod problemskega učenja, ki prepletajo ustvarjalnost, raziskovalne kompetence, inovativnost, kritično razmišljanje, samoiniciativnost in podjetnost, skušajo odzvati na izzive sodobne družbe.

3. PROJEKTNI PARTNERJI IN ČASOVNI POTEK

Projektni partnerji so izbrani glede na njihovo pripravljenost in usposobljenost za izvedbo projekta. Vsaka partnerska šola k projektu doprinese lastne poglede, pristope in izkušnje. Evropske države odlikujejo tako medsebojne podobnosti kot tudi različnosti, zato so takšni projekti za dijake in učitelje izjemno dragoceni. Poleg kulturnih raznolikosti spoznavamo drugačne metode in tehnike tako poučevanja kot tudi učenja, ki si jih medsebojno izmenjujemo in uporabimo v projektu.

V dvoletnem obdobju trajanja projekta Misija Mogoče izpeljemo štiri projektne tedne, med katerimi na vsaki izmed sodelujočih šol izmenično poteka en projektni teden. Vodja projekta je finska šola Helsinki kaupunki (Helsinki Vocational College).

Partnerske šole, datumi in teme projektnih tednov:

- Helsinki kaupunki, Finska, oktober 2018: Skrb za vsakdanje življenje − zadosten in kakovosten spanec, premagovanje stresa, psihično dobro počutje, družbeni odnosi (Life management − sleep, stress, psychological well-being, social relations).
- Stichting Nordwin College, Nizozemska, april 2019: Alkohol, kajenje in druge droge (Alcohol, smoking and other drugs).
- Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Slovenija, september 2019: Fizična aktivnost − dnevne aktivnosti, motivacija za gibanje (Physical activity − daily activities, motivation for motion).
- Instituto de Educación Secundaria N°1 de Gijon, Španija, april 2020: Prehrana − uravnotežena prehrana, upravljanje telesne teže (Nutrition − balanced diets, weight management).

Vsaka partnerska šola organizira en projektni teden, med katerim skrbi tudi za:

- zagotovitev prostora, kjer se izvaja projekt,

- tedensko dokumentacijo in njeno objavo v družbenih medijih,
- produkcijo video posnetka o učnem procesu,
- organizacijo nastanitve skladno s proračunom.

Vsaka partnerska šola pripravi štiri dijake (z eno rezervo), ki sodelujejo na projektnem tednu, in vsaj enega učitelja. Finska šola na vsak teden pošlje tudi študenta medijev za pomoč pri pripravi videa.

4. KORAKI IN CILJI PROJEKTA

Tema projekta Misija Mogoče je skrb za dobro počutje. Koraki projekta vključujejo vse ključne kompetence (Vseživljenjsko učenje – ključne kompetence, 2016):

- sporazumevanje v maternem jeziku,
- sporazumevanje v tujem jeziku,
- socialne in državljanske kompetence,
- kulturna zavest in izražanje,
- matematična kompetenca ter temeljne kompetence v znanosti in tehnologiji,
- digitalna pismenost,
- učenje učenja,
- samoiniciativnost in podjetnost.

V predhodnih dejavnostih in razgovorih pred projektnim tednom sodelujoči dijaki in učitelji komunicirajo v materinščini, medtem ko je uradni jezik na projektnem tednu angleščina. Sodelovanje v večkulturnih skupinah krepi kulturno zavest dijakov in jih uči kulturnega izražanja. Dijaki pri delu uporabljajo logične, raziskovalne in druge veščine, ki so potrebne za razumevanje dejavnikov dobrega počutja. Digitalna pismenost ima pomembno vlogo pri dokumentiranju, projektnih aktivnostih in sporočanju raziskovalnih rezultatov.

Dijaki se med projektnim delom učijo prevzemanja odgovornosti za izgradnjo trajnostne prihodnosti. Metodologija celotnega projekta temelji na ideji, naj bodo dijaki odgovorni za lastno učenje, kar jih vodi k močnejši zavezanosti in pripravljenosti na sodelovanje, reševanje problemov in inovativni pristop. Načini projektnega dela zahtevajo tudi samoiniciativnost in podjetnost. Podjetnost pomeni dajanje pobud, praktičnost (dijak je odgovoren za uspeh in napake), neodvisnost in inovativnost v zasebnem in družabnem življenju. Vključuje tudi motivacijo in odločnost pri doseganju tako osebnih kot skupnih ciljev. Samoiniciativnost in podjetnost pomembno doprineseta k oblikovanju končnih projektnih nalog.

Zaradi kompleksnosti kompetenc se pri takšnem izobraževanju spreminja tudi vloga učitelja, ki se iz posredovalca/podajalca znanja spremeni v mentorja oziroma moderatorja. S tem ustvarja okolje, v katerem dijake spodbuja, motivira in usmerja. Z neformalnimi metodami vodi k odkrivanju njihovih potencialov, idej in želja (Atlagić in drugi, 2006).

Sodelujoči dijaki se v skupinskem delu s kolegi iz projektno sodelujočih držav naučijo razvijati mednarodne podjetniške veščine in poskušajo izdelati mednarodni izdelek ali storitev. Cilj projekta je izdelava projektne naloge v večkulturni in multidisciplinarni skupini tako, da na podlagi obravnavane teme ali problema dijaki pripravijo potencialno rešitev tega problema v obliki sodobne tehnologije.

5. PRAKTIČNI POTEK DELA

Priprava anketnega vprašalnika

Vsaka partnerska šola predhodno pripravi vprašalnik z najmanj petimi vprašanji v zvezi s tematiko projektnega tedna (gl. Prilogo)**.** Šola gostiteljica izdela zbirnik in spletno anketo pred začetkom projektnega tedna pošlje na partnerske šole. Dijaki nato spletno anketo pošljejo najmanj dvajsetim anketirancem. Rezultati ankete služijo kot izhodišče projektnega dela.

Spoznavanje dijakov in učiteljev prek igranja iger »za prebijanje ledu«

V uvodu projektnega tedna se dijaki in učitelji udeležijo različnih spoznavnih iger. Tako se spoznajo in teden začnejo v sproščenem vzdušju.

Časovni potek in cilji so jasno določeni

Projektni teden poteka po jasno začrtanem urniku.

TABELA 2: Urnik projektnega tedna

PON	TOR	SRE	ČET	PET
Določanje skupin	**Analiza in možganska nevihta**	**Razvijanje in testiranje**	**Vizualizacija**	**Predstavitev in razvijanje**
9.30 Dobrodošlica in zajtrk	8.30 Srečanje pred hostlom	8.00 – 9.00 Prihod in ogrevanje (Predstavitev Lulux)	9.30 – 10.30 Prihod in ogrevanje	9.00 Prihod
10.00 – 13.00 Spoznajmo te (spoznavne igre) Zakaj smo tukaj in kako bomo delali (sestava skupin, analiza odgovorov anket)	9.30 – 11.00 Plezanje	9.00 – 12.00 Delo v skupinah	10.30 – 12.30 Delo v skupinah Obisk šolskih laboratorijev in kozmetičnih salonov (učitelji)	9.30 – 11.30 Dokončno oblikovanje idej, priprava na predstavitev idejnega izdelka
13.00 – 14.30 Kosilo	12.00 – 13.00 Kosilo	12.00 – 13.00 Kosilo	12.30 – 14.00 Kosilo	11.30 – 12.45 Kosilo
14.30 – 17.00 Raziskovanje Ljubljane v delovnih skupinah	13.00 – 18.00 Teoretične smernice (kaj početi)	13.15 – 20.00 Ekskurzija na Bled (pohod, sprehod okoli jezera, kremna rezina)	14.00 – 17.00 Delo v skupinah Evalvacija	12.45 – 15.00 Bodi prisoten in ponosen Evalvacija

Prosto	Delo v skupinah Evalvacija		Prosto	Prosto/izbirno Odprta kuhna Plovba z ladjo po Ljubljanici

Sestava skupin glede na rezultate spoznavnih iger in oblikovanje ekipe
Po spoznavanju dijakov v zabavnih igrah se razdelimo v skupine. Vsaka skupina vključuje po enega dijaka iz vsake sodelujoče države in finskega študenta medijev.

Priprava dijakov na projektno delo
Dijakom razložimo, da mora ideja izhajati iz njih samih in njihovih želja. Tako se tudi lažje poistovetijo s problemom. Projekt ima jasen cilj in je časovno omejen. Vsak v skupini ima zato svojo vlogo, preostalo pot do cilja pa določijo dijaki sami. Zasnovati morajo jasne, realne, dosegljive in dovolj oprijemljive ideje svojih projektnih nalog. Dijake tudi seznanimo, da do uspeha vodi trdo delo (npr. športniki trdo trenirajo, ker želijo biti uspešni) in da tudi sprejemanje odločitev terja kompetenco. Uspešno opravljeni nalogi botrujeta še kritično razmišljanje in iskanje informacij, pomembne pa so tudi napake, ki so del življenja. Dober podjetnik se kljub napakam vsakič pobere in poskusi znova. Vztrajnost je tako nujen element podjetnosti.

Analiza anketnega vprašalnika in iskanje skupne teme v skupini
Dijaki analizirajo rezultate anket, si razdelijo vloge in naloge ter določijo skupni cilj. Ustvarjene so štiri skupine:

- skupina Follow Pet razvija aplikacijo, ki vadbo povezuje z igranjem igrice,
- skupina Agilis razvija aplikacijo za pravilno vadbo brez bolečin,
- skupina Get Out of Bed izdeluje spletno mesto, ki spodbuja splošno fizično gibanje,
- skupina Sport Support razvija aplikacijo za posamezniku prilagojeno vadbo.

Delo v skupinah
Možganska nevihta je pomembna sestavina skupinskega dela. Med možgansko nevihto dijaki razmišljajo in govorijo o idejah, jih pretehtajo in ocenijo njihovo uporabnost.

Motivacija za delo in vsakodnevna evalvacija
Vsako jutro pred začetkom dela je čas za motivacijske minute, ko vsak udeleženec poroča o svojem počutju in pove, kako namerava izkoristiti dan. Celodnevne aktivnosti zaključimo z dnevno evalvacijo stanja projektne naloge in še nerealiziranih nalog.

Učitelj kot mentor
Učitelji dijakom svetujejo in ustvarjajo spodbudno in pozitivno okolje. Dijakom postavljajo zgled tudi z delom na projektni nalogi Super učitelj (Super Teacher), v kateri prevzamejo vlogo utrujenega učitelja, ki opiše, katere vse lastnosti si želi, da bi postal najboljši učitelj.

Vmesno poročanje
V vmesnih poročilih udeleženci predstavijo trenutno stanje naloge in določijo, kaj je še treba storiti.

Večerno druženje
Druženje in šport pomembno krepita vezi med udeleženci, saj prispevata k medsebojnemu spoznavanju in tkanju novih prijateljstev ter gradita pozitivno vzdušje.

Končni izdelki in zagovori
Vse štiri skupine predstavijo končane projektne naloge:

- Aplikacija Follow Pet neorganiziranim posameznikom omogoča redno izvajanje raznolikih vaj, ki so povezane z igranjem igrice. Vsaka opravljena vaja je nagrajena s piškotki, s katerimi nato lahko oblačimo hišnega ljubljenčka, mu kupujemo čevlje, nanašamo trepalnice ipd.



SLIKA 25: Predstavitev aplikacije Follow Pet

- Aplikacija Agilis usmerja k pravilnemu izvajanju vaj in s tem poskrbi, da po vadbi nimamo bolečin. Njeni prednosti sta enostavnost in dostopnost, saj vaje lahko kdorkoli pravilno izvaja kar v zavetju lastnega doma.


SLIKA 26: Predstavitev aplikacije Agilis

- Spletno mesto Get Out of Bed je namenjeno tistim, ki niso ljubitelji rekreacije. Poudarja pomembnost motivacije za kakršno koli gibanje in uporabnike opogumlja, da se ne obremenjujejo z ustaljenimi načini vadbe, temveč storijo, kar je v njihovi moči, npr. gredo preprosto ven na sprehod.



SLIKA 27: Predstavitev spletnega mesta Get Out of Bed

- Z aplikacijo Sport Support lahko ustvarimo svoj vadbeni profil in dobimo vaje, ki so specifično prirejene našim potrebam in sposobnostim. S tem počasi krepimo kondicijo in ciljne mišične skupine.



SLIKA 28: Predstavitev aplikacije Sport Support

Evalvacija

Po uspešno opravljenih aktivnostih opravimo analizo opravljenega dela, ovrednotimo dosežene rezultate, primerjamo dosežene cilje z zastavljenimi in spišemo zaključno poročilo.

6. ZAKLJUČEK

Dijaki so v delu med projektnim tednom zelo uživali. Tudi druženje z vrstniki iz drugih držav med sproščenim šolskim tednom je bilo zanje prav posebna izkušnja. Sodelovanje v mednarodnem projektu v vlogi gostiteljev je v njih vzbudilo občutek odgovornosti. Svojim kolegom iz drugih držav so radi priskočili na pomoč in jim predstavljali značilnosti Ljubljane. Prav tako so uživali v delu na projektnih nalogah, čeprav še niso vajeni podjetniškega razmišljanja in za pravo realizacijo idejnih izdelkov ni bilo dovolj časa. Kljub temu so samostojno pripravili kakovostne predstavitve, na katere so bili zelo ponosni. Teden so tako zaključili s prijetnim občutkom uspešne izvršitve zadane naloge. Stkali so veliko novih prijateljskih vezi in se naučili, da imajo dijaki iz različnih držav podobne težave z dobrim

počutjem. Skladno s tem so ugotovili, da je z družnimi močmi prav zato možno najti tudi skupne rešitve.

LITERATURA IN VIRI

[1] Atlagić, G. in ostali: *Projektno delo: gradivo za učitelje.* Ljubljana: Center za poklicno izobraževanje, 2006. *Mission Possible, to support wellbeing in the colleges* (vprašalnik). (citirano 10. 10. 2019). Dostopno na naslovu: https://bit.ly/2OyzHhR.

[2] Vseživljenjsko učenje – ključne kompetence. 10. 10. 2016. (citirano 10. 10. 2019). Dostopno na naslovu: http://publications.europa.eu/resource/uriserv/c11090.SLV.

[3] Združeni narodi. *Strategija vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj UNECE* (online). 2005. (citirano 10. 10. 2019). Dostopno na naslovu: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/trajnostni_razvoj/trajnostni_strategija_UNECE.doc.

PRILOGA
Anketni vprašalnik

Misija Mogoče, Slovenija
Z vprašalnikom zbiramo informacije za projekt, ki ga financira Erasmus +. Vsi podatki so anonimni, odgovori pa ne morejo razkriti povezave z osebo.
Hvala za tvoj čas.
Živi dolgo in zdravo!

1. **Ali ste:**
   - dijak
   - učitelj

2. **Vaša domača država:**
   - Finska
   - Nizozemska
   - Slovenija
   - Španija

3. **Ali ima vaša šola prostor za zunanje aktivnosti?**
   - da
   - ne

4. **Ali lahko uporabljate šolske športne prostore tudi v prostem času?**
   - da
   - ne
   - morda

5. **Kako bi vaša šola lahko prispevala k vaši fizični aktivnosti med šolskimi dnevi?**

6. **Bi bilo treba nameniti več časa za fizične aktivnosti med šolskimi dnevi?**
   - da
   - ne
   - morda

7. **Zakaj sodelujete pri športnih aktivnostih?**
   - za zdravje in kondicijo
   - za zabavo
   - za krepitev športnih veščin
   - drugo

8. **Ali je vaše počutje boljše, ko telovadite?**
   - da
   - ne
   - morda

9. **Koliko časa tedensko porabite za športne aktivnosti?**
   - manj kot 30 minut
   - od 30 do manj kot 60 minut
   - od 1 do 2 ur

10. **Se vam zdi, da je to dovolj?**
   - da
   - ne
   - morda

11. **Menite, da bi bilo treba nezdrave življenjske stile kaznovati?**
   - da
   - ne
   - morda

12. **Katere fizične aktivnosti radi izvajate in zakaj?**

13. **So vam bolj všeč samostojne ali skupinske fizične aktivnosti?**

14. **Ali se težko motivirate za fizično aktivnost?**
   - ne
   - da

   Če ste izbrali »da«, napišite zakaj.

15. **Kako se motivirate za telovadbo?**

16. **Je pretirana telovadba tudi problem mladih danes? Utemeljite svoj odgovor.**

17. **Kaj mislite: zakaj ljudje telovadijo?**

18. **Kako se počutite po telovadbi?**
   - dobro
   - slabo

19. **Koliko ur na teden telovadite?**

20. **Koliko denarja tedensko zapravite za telovadbo?**

21. **Menite, da obstaja povezava med miselnostjo športnika in doseganjem uspeha v šoli/službi?**
   - da
   - ne
   - morda

22. **Se vam zdi stavek »Smo, kar jemo« smiseln?**
   - da
   - ne
   - morda

Špela Rus

PREHRANJEVALNE NAVADE V NAŠEM VRTCU

POVZETEK

Vrtec Radlje ob Dravi je vrtec pri šoli, ki diha s šolo, istočasno pa je avtonomen in kreativen pri izbiranju vsebin in dejavnosti, ki jih izvajamo.

Prehrana, gibanje in zdravje so teme, ki jih pri nas zelo resno jemljemo in jih ves čas vnašamo v naše vzgojno-izobraževalno delo ter povezujemo vsa tri področja med sabo.

Brez podpore in sodelovanja vseh zaposlenih pa takega uspeha na področju, ki ga bom opisovala, ne bi bilo. Pomembni si tako hišniki, kuharice, čistilke, organizatorka prehrane, strokovne delavke v oddelku, kot tudi vodstvo šole.

Verjamemo v zdravo in uravnoteženo prehrano, zavedamo se pomena estetike pri prehranjevanju in seveda tudi vzora, brez katerega v vrtcu pač ne gre**.**

KLJUČNE BESEDE: prehrana, učenje preko izkušenj, sodelovanje vseh zaposlenih v vrtcu.

EATING HABITS IN OUR KINDERGARTEN

ABSTRACT

The Radlje ob Dravi Kindergarten is a part of the school, which means that it lives and breathes with the school, while at the same time it fosters autonomy and creativity in choosing its own content and activities.

Nutrition, exercise and health are some topics that we take on very seriously and are constantly incorporated into our educational work. In our Kindergarten, these areas are intertwined with each other.

There would not be such success in the field, were it not for the support and cooperation of all the employees. The janitors, the cooks, the cleaning ladies, the food organizer, our professional staff and the school management are all crucial in the process.

We believe in a healthy and balanced diet and are aware of the importance of firstly the aesthetics in eating and secondly of the role model, an essential part of a kindergarten education.

KEYWORDS: diet, learning through experience, participation of all kindergarten employees.

1. UVOD

Pogosto smo storilnostno naravnani in verjamemo, da je potrebno otrokom ves čas nekaj ponujati, jih spodbujati, da morajo biti ves čas aktivni in »zaposleni«.
Pozabljamo na trenutke, ki so otrokom zelo pomembni, mi pa jih izvajamo zelo rutinirano. Prehranjevanje je sigurno eno od takšnih dejavnosti, kjer bi včasih kar tako, mimogrede, opravili s tem.
Da temu ne bi bilo tako, smo se v našem vrtcu dnevni rutini še posebej posvetili. Kot je zapisano tudi v Kurikulumu za vrtce (Kurikulum za vrtce, str. 21) naj poteka hranjenje v vrtcu čim bolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja, pri obrokih se ne hiti. Dopušča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebnemu primerjanju otrok. Pozorni pa moramo biti na posebne navade družin, npr. vegetarijanska prehrana.
Vsega tega se skušamo držati, še posebej pa smo ponosni na to, da smo čas prehranjevanja prilagodili otrokom in njihovim potrebam po počitku.

2. KAKO POTEKA HRANJENJE V NAŠEM VRTCU (časovni okvir)

Vrtec ima 3 enote in povsod imamo enak ritem prehranjevanja. Jutranjo malico imamo ob 8.30 v vseh oddelkih enako, pri kosilu pa smo ritem prilagodili posamezni starosti otrok.

Otroci, ki pridejo po enajstih mesecih v vrtec in so vajeni ritma, ki ga imajo doma, so se mi zdeli pravi reveži, ko so jedli kosilo ob 11.30, saj to niti ni čas za kosilo, poleg tega pa so mnogi med njimi pristali z glavo v krožniku, ker so zaspali kar sredi prehranjevanja in potem bili seveda zelo lačni, ko so se zbudili. Na voljo pa jim je bil potem kruh in sadje, potrebovali pa bi konkretno kosilo.

Tako smo poskusno šli v nov režim prehranjevanja, kjer so ti najmlajši dobili ob 10.30 sadno malico, potem pa šli k počitku, ki se je seveda spremenil v spanec. Po spanju, to je med 13.00 in 13.30, smo po novem režimu otrokom omogočili kosilo in dejansko se je to izkazalo kot dobra praksa, ki jo še danes izvajamo.

Pri eno leto starejših otrocih smo to varianto tudi poskusili, a žal se ni obnesla, saj dvoletniki ne potrebujejo več toliko spanja, tako, da smo se na podlagi tega odločili ohraniti čas prehranjevanja ob 11.30. Je pa res, da od marca naprej ti isti otroci zaspijo še kasneje, zato v tem obdobju premaknemo kosilo na 11.45. Bistveno se mi zdi to, da smo ozavestili pomembnost prilagajanja otrokom in njihovemu ritmu in ne obratno.

Ena skupina otrok gre na kosilo ob 12.00 (skupine, kjer večina otrok pri počitku zaspi), ena pa ob 12.30 (petletniki). S tem, ko imamo kosilo tako zamaknjeno, se je bilo treba prilagoditi tudi v kuhinji. Zelo sem vesela, da so kuharice (slika 1) razumele in sprejele moje argumente v zvezi z ritmom prehranjevanja otrok, saj brez njihovega angažiranja ne bi šlo. Njim se je delovni čas spremenil in s tem rutina, da delajo od 6.00 do 14.00. Sedaj imajo delovni čas premaknjen in sicer delajo od 7.00 do 15.00 oz. od 7.30 do 15.30.



SLIKA 1: Naše pridne kuharice

Otrokom je vedno na voljo voda in nesladkan čaj (slika 2), kar je tudi dosežek, saj so bili starši na začetku precej zadržani v zvezi s tem. Dobivala sem celo sporočila, da varčujemo na sladkorju in čaju. Staršem smo pomagali pri spreminjanju pogleda na način prehranjevanja tako, da smo organizirali predavanje o prehranjevanju v vrtcu, ki ga je izvedla naša organizatorka prehrane, vsako leto pa staršem na uvodnem sestanku za novince in še potem, na 1. roditeljskem sestanku, predstavimo pomembnost prehranjevalnih navad.



SLIKA 2: nesladkan čaj in voda otrokom na voljo ves čas

3. ESTETIKA PREHRANJEVANJA

Ker pa prehranjevanje ni zgolj prehranjevanje, temveč se zavedamo pomembnosti prehranjevalnih navad in se hkrati zavedamo, da so otroci popolnoma čustvena in čutna bitja, skušamo otrokom hrano predstaviti kot nekaj lepega, estetsko privlačnega, z možnostjo pokušanja brez občutka vsiljevanja (sliki 3 in 4).




SLIKI 3 IN 4: poizkušanje hrane in okusov

Iz tega razloga uporabljamo prekatne krožnike, ki omogočajo, da hrano ločimo po posameznih enotah (slika 5).



SLIKA 5: prekatni krožniki

Da pa dodamo še estetsko popolnost, so krožniki vedno otrokom ponujeni pripravljeni in ponujeni na posebni mizi v vsaki igralnici zase (sliki 6 in 7).




SLIKI 6 IN 7: estetsko postreženi krožniki

Otroci imajo dežurne službe in ena od služb je povezana s tem, da dežurni otrok drugim predstavi, kaj bodo ta dan jedli. Na ta način se povežejo s hrano in otrokom tako dajo informacijo, kaj vsebuje posamezna jed (sliki 8 in 9).



SLIKI 8 IN 9: predstavitev jedilnika ostalim otrokom

Zelo pomembno je tudi, da imajo otroci pogrinjke (slika 10), ter da si lahko sami jemljejo hrano. Navajamo jih na samostojnost (slika 11) in tudi na to, da si hrane vzamemo toliko, kolikor je bomo lahko pojedli. Ostankov hrane imamo (slika 12) zelo malo, česar smo res veseli.



SLIKA 10: pogrinjki



SLIKA 11: samostojnost



SLIKA 12: ostanki hrane

Lahko rečem, da se zelo držimo Smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih iz leta 2010, na kar smo zelo ponosni, saj so ključni poudarki vezani na:

- Priprava obrokov z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil.
- Vključevanje raznolike zelenjave in/ali sadja v vsak obrok, s poudarkom na sezonski in lokalno pridelani hrani.
- Ponujanje kakovostnih živil, kot so npr: polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, jajca, polnomastno mleko in mlečni izdelki brez dodatkov, ribe, puste vrste mesa, stročnice in kakovostna olja (npr. oljčno, repično, sončnično, bučno …).
- Večkrat dnevno ponujanje vode in/ali nesladkanih napitkov za nadomeščanje porabljene tekočine.

- Izogibanje gotovim in polgotovim jedem, industrijsko predelanim živilom ter slanim industrijskim mešanicam začimb, ker lahko vsebujejo veliko količino dodanih sladkorjev, (nasičenih in trans) maščob, soli in prehranskih dodatkov (aditivov).
- Spodbujanje žvečenja (namesto pretlačene raje sesekljana hrana).
- Spodbujanje kulture prehranjevanja in pozitivnega odnosa do zdravega prehranjevanja skozi vrtčevski kurikulum.
- Spodbujanje k preizkušanju raznovrstnih živil in zaužitju vseh obrokov v vrtcu.
- Upoštevanje otrokovih prehranskih omejitev.

4. DEJAVNOSTI, POVEZANE S HRANO

Vključeni smo tudi v projekt »Zdravje v vrtcu«, zato veliko pozornosti namenjamo spoznavanju hrane na najrazličnejše načine. Od staršev smo pridobili soglasje, da lahko v oddelku uporabljamo male gospodinjske aparate, kuhinjski pribor in vse kar sodi zraven, da lahko obdelujemo hrano. Otroci sami pripravljajo marmelade (slika 13) (material naročamo v naši kuhinji, da je zagotovljena sledljivost živil), ki jih potem pojedo (slika 14). Pripravljajo solate (sliki 15 in 16), lupijo krompir, jajca, delajo sadna nabodala, sadne napitke, sušijo sadje, ki ga sami narežejo na krhlje, delajo jabolčni zavitek (sliki 17 in 18). Pripravljajo in gnetejo testo za piškote, ki jih potem spečemo v kuhinji, poslužujemo pa se tudi šolske gospodinjske učilnice. Otroci preko tega spoznavajo postopke priprave hrane, kuhanja, peke in to je sigurno pomemben del, da hrano, ki so jo sami naredili, poizkusijo. Ob tem spoznavajo različne okuse, urijo se v motoriki, spoznavajo svoje telo, spoznavajo količine, tako, da lahko rečemo, da ob hrani razvijamo vsa področja dejavnosti.



SLIKA 13: priprava marmelade



SLIKA 14: marmelada kot dodatek pri kosilu




SLIKI 15 in 16: priprava regratove solate od začetka do konca




SLIKI 17 in 18: najmlajši pripravljajo jabolčni zavitek

Naši obroki pa ne potekajo le v igralnici, ampak izkoristimo tudi zunanjo okolico za prehranjevanje (sliki 19 in 20). Zavedamo se, da moramo biti pozorni na žuželke, a to nas ne ovira, da otrokom ponudimo različne priložnosti za učenje.




SLIKI 19 in 20: prehranjevanje na prostem

5. ZAKLJUČEK

V tem prispevku sem skušala na kratko predstaviti naše aktivnosti v zvezi s prehranjevanjem pri nas in poudariti, kako pomemben del je to pri vzgoji otrok. Sama sem mama treh otrok in skozi lastno vzgojo sem začutila, koliko otrokom pomeni hrana, skupna priprava hrane, kjer smo se družili, zabavali in potem to hrano tudi pojedli. Vonj po hrani tako mene, kot tudi moje otroke spominja na dom, varnost, zaupanje. In ker vedno izhajam iz sebe, čutim poslanstvo, da to širim tudi v našem vrtcu. Zelo pogosto v našem vrtcu zadiši po palačinkah, piškotih, suhem

sadju in to me navdaja z veseljem in radostjo. Glede na to, da si otroci v vrtcu za rojstni dan zaželijo, da bi delali nekaj od tega, se potrjuje moje sklepanje, da jim je to pomembno.

Seveda pa se moramo zavedati, da je potrebno poskrbeti za varnost otrok, tako kot skrbimo za varnost, ko gremo ven, kjer je veliko prometa in nevarnosti pretijo povsod. A zato otrok ne puščamo za štirimi stenami. Potrudimo se, da ustvarimo varno okolje in otrokom lahko ponudimo vse in še več. Včasih si je potrebno le upati. In lahko rečem, da ponosna sem na svoje punce, ki si upajo in so skupaj z otroki ustvarjalne in polne pozitivne energije. Zato hvala vsem mojim sodelavkam in sodelavcem, da se jim zdi vredno otrokom ponuditi nekaj več.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf

[2] https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah

Polonca Sabolek

KAKOVOSTNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA UČENCEV OŠ MAKSA DURJAVE MARIBOR

POVZETEK

V današnjem času učenci ob pouku, nalogah in učenju, nimajo veliko prostega časa. Sodoben način življenja otežuje, da bi prosti čas, ki ga imajo, lahko izkoristili na naboljši način. Nepotešena potreba po gibanju se pri učencih kaže v obliki funkcionalnih motenj, psihične preobremenjenosti in živčnosti, zato v šoli težimo k kar najbolj aktivnem preživljanju prostega časa. S prepovedjo uporabe mobilnih telefonov, opažamo med učenci več druženja med odmori, pred in po pouku. S tem učence navajamo, da rešitve težav ne iščejo pri navideznih spletnih prijateljih, temveč za pomoč zaprosijo sošolca. Tako se sklepajo vezi, krepi se družabnost in sklepajo prava prijateljstva. V članku je predstavljen program (in realizacija na konkretnih primerih) kakovostnega preživljanja prostega časa učencev na Osnovni šoli Maksa Durjave pred, med in po pouku. Namen programa je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam. Program omogoča bolj pogobljeno spoznavanje učencev in prispeva k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju kakovostnih odnosov med učitelji in učenci, kar pripomore k večji motiviranosti obojih za doseganje ciljev osnovnošolskega programa v celoti.

KLJUČNE BESEDE: prosti čas učencev, odmor v šoli, družabne igre v času odmora, gibanje.

QUALITY FREE TIME SPENDING OF STUDENTS AT PRIMARY SCHOOL MAKS DURJAVA MARIBOR

ABSTRACT

Nowadays, students do not have a lot of free time between taking classes, doing assignments and learning. Modern lifestyle with all distractions also makes the spending of that free time more difficult. The unmet need for movement in the students is manifested in the form of functional disorders, psychological overload and nervousness. By prohibiting the use of mobile phones, we see more socializing among students during breaks, before and after class. In doing so, students are told that they should not seek out virtual friends, but instead ask a classmate for help and advice. This is how relationships are formed, true friendships are made and strengthened. The article presents the program (and the realization on concrete examples) of spending quality free time for students at Maks Durjava Primary School. The purpose of the program is to provide all students with healthy and holistic personal development, that follows their individual abilities, interests, talents and needs. The program provides a more immersive knowledge of students and promotes collaboration and the development of quality relationships between teachers and students, which also helps to increase the motivation on both sides to achieve the goals of the elementary school program as a whole.

KEYWORDS: free time for students, school breaks, board games during breaks, exercise.

1. UVOD

Prosti čas osnovnošolskih učencev je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je priložnost za razbremenitve od napornega dela v šoli in drugih vsakodnevnih obšolskih dejavnostih, ter čas ko se učenci svobodno odločajo za različne dejavnosti. Prosti čas je pomembna sestavina vsakdana. Učencem predstavlja možnost za sprostitev, ko se lahko družijo s prijatelji, se zabavajo, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti.
Kakovostno življenje je pravica vsakega posameznika in prosti čas je eden izmed načinov za njegovo doseganje in ohranjanje. Smiselno in aktivno preživet prosti čas doprinese k izboljšanju posameznikove samopodobe ter pozitivno vpliva na fizično in psihično počutje. Učencem omogoča druženje z vrstniki ter socializacijo izven družinskega okolja.
Ena izmed bistvenih lastnosti je, da je prosti čas tisti del dneva, ki ni zapolnjen z obveznostmi. To potrjujej tudi Lešnik (1987), ko v svoji definiciji pravi, da je prosti čas tisti čas, s katerim razpolaga posameznik izven svojih obveznost. Prosti čas se prepleta med različnimi aktivnostmi, ki učence ne vežejo na obveznosti v povezavi s šolo, prehrano in higieno ter nujno potrebnim spancem. Prosti čas navadno ni strjen in nam preostane, ko zadovoljimo temeljne biološke potrebe in opravimo obveznosti, ki nam jih predpisuje življenje (Derganc, 2004). Dergančeva (2004), kot eno izmed bistvenih lastnosti prostega časa, izpostavi svobodo. V prostem času naj bi se posameznik svobodno in prostovoljno odločal o svojem prostem času in njegovi izrabi.

2. POMEN PROSTEGA ČASA

Med poglavite naloge prostega časa Hočevar (1981) umešča: počitek, zabavo in razvoj osebnosti. Pri počitku gre za odpravljanje utrujenosti in izčrpanosti od vsakodnevnih obveznosti, saj omogoča obnavljanje fizičnih in psihičnih moči, potrebnih za življenje in delo. Poznamo pasivno in aktivno obliko počitka ter relaksacijo. Ne glede na obliko pa je počitek ena izmed osnovnih potreb človeka in te funkcije ne smemo zanemariti. Zabava osvežuje in ustvarja pozitivno razpoloženje. Je pomemben element pri oblikovanju stila življenja posameznika. Omogoča mu doživljanje ugodja, obnovo energije, vzpostavljenje komunikacije in medsebojnih odnosov ter osvobaja od dolgočasja. Ena izmed pomembnih funkcij je tudi razvoj celovite osebnosti. Ob zadovoljevanju svojih potreb in interesov, ter sproščanjem svojih notranjih potencialov se osebnostno razvija. To poteka na področju fizičnega, intelektualnega, čustvenega, moralnega, socialnega razvoja ter drugih področjih.
Grilova (2007) kot funkcije prostega časa izpostavi:

neformalno izobraževanje:

Mladi se vključujejo v raznolike dejavnosti. S spoznavanjem različnih področji lahko preizkušajo svoje spretnosti in sposobnosti, jih izpopolnjujejo ter pridobivajo nova znanja, kar lahko pripomore k izoblikovanju poklicne identitete.

vrstniško socializacijo:

Prosti čas mladi pogosto preživljajo skupaj z vrstniki, kar jim ponuja precej možnosti za socialno učenje, razvijanje medsebojnih spretnostim, osvajanje znanj in veščin, ki so temelj

uspešne komunikacije. Vrstniška skupina pa ima velik vpliv tudi na oblikovanje osebne identitete posameznika (Gril 2007).

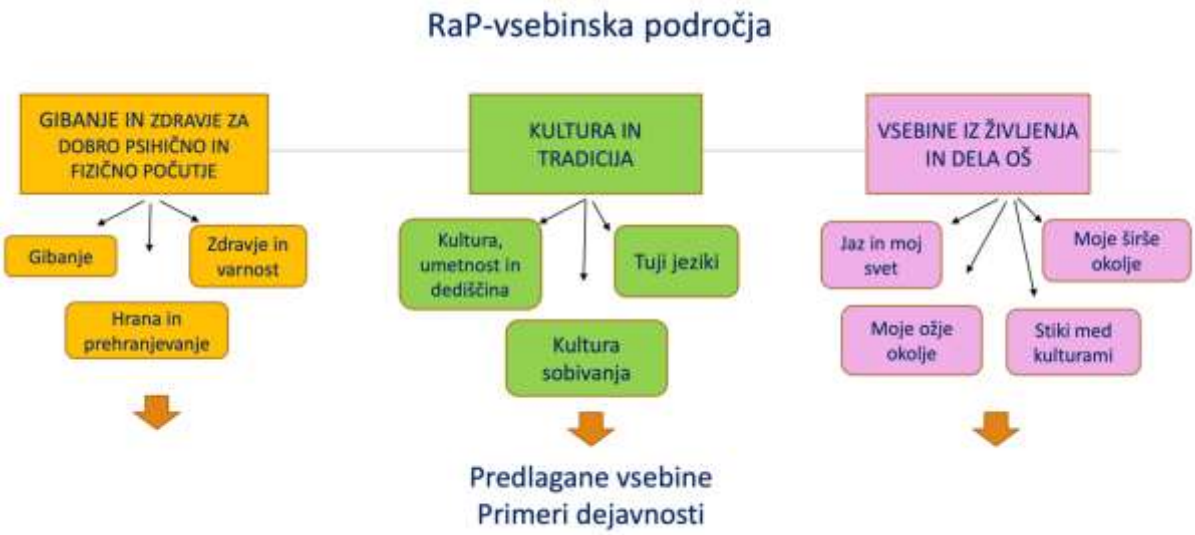
razvoj societalnih kompetenc:
S sodelovanjem v dejavnostih javnega pomena (prostovoljstvo, humanitarne akcije, kulturne prireditеve) si mladi pridobijo znanja in spretnosti, potrebne za družbeno vključevanje. Na podlagi takšnih izkušenj si gradijo spoznanja in vedenje o položaju družbe in odnosih v njej.

3. ŠOLA IN VRSTNIKI KOT DEJAVNIKI PROSTEGA ČASA

Na izrabo prostega časa vplivajo različni dejavniki, ki so v tesni medsebojni odvisnosti. To so: družina, šola in vrstniki, motivacija, sposobnosti in interesi,bivalno okolje, starost in spol. Šola je vzgojno-izobraževalni sistem in ima za odraščajočega otroka velik pomen, saj je tako rekoč njegov drug dom. V šoli učenec pridobiva znanje, izobrazbo, se osebnostno oblikuje, razvija lastno kritičnost in usvarjalnost, samostojnost in solidarnost, povzamemo, da je šola priprava na življenje (Bajzek idr., 2003). Tako je šola pomemben dejavnih tudi pri vzgoji za prosti čas. Le-ta se ne more uresničevati samo pri pouku, temveč predvsem v okviru razširjenega programa, kamor se učencu vključujejo prostovoljno. Razširjen program obsega jutranje varstvo, dodatni in dopolnilni pouk, interesne dejavnosti ter šolo v naravi. Med drugim imajo npr. interesne dejavnosti veliko vzgojno vrednost za učence, ki so v šoli manj uspešni ali iz drugih razlogov odklanjajo običajno šolsko delo. Pri interesnih dejavnostih so sprejeti, se uveljavljajo , so ustvarjalni, notranje motivirani (Gomboc, 2007).

4. RAZŠIRJEN PROGRAM (RAP) KOT PRILOŽNOST ZA KVALITETNO IZRABO PROSTEGA ČASA

Naša šola (OŠ Maksa Durjave Maribor) se je v šolskem letu 2018/2019 pridružila projektu Razširjen program (RAP). Temeljni namen razširjenega programa je vsem učencem omogočiti zdrav in celosten osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam ob upoštevanju individualnih pričakovanj. Učencem so tako v okviru RAP-a ponujene številne dejavnosti, ki jih glede na svoje želje in zanimanja izbirajo, pred in po pouku, nekatere pa se izvajajo tudi v odmorih.
Pomen RAP je večja možnost za udejanjanje načela individualizacije in zagotavljanje optimalnega učnega okolja za vse učenke in učence.
Glavni cilj RAP je, da učenci avtonomno, skladno z lastnimi interesi in cilji, izbirajo dejavnosti RAP, pri čemer jih strokovni delavci spodbujajo k večji odgovornosti za lastno učenje. Učenci razvijajo strategije učinkovitega učenja, delovne navade, znanje, spretnosti in veščine, ki so ključne za njihovo učno uspešnost ter uspešno življenje in delo. Učenci razvijajo ustvarjalnost, inovativnost, kritično mišljenje in podjetnost. Z učenjem razvijajo svoje interese, nadarjenost in talente, ter razvijajo različne vrste pismenosti, večjezičnosti in zmožnosti sporazumevanja v različnih jezikih.
Razširjen program (RAP) obsega 3 glavna vsebinska področja: Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje, Kultura in tradicija, Vsebine iz življenja in dela osnovne šole (slika 1).



SLIKA 1: Vsebinska področja Razširjenega programa (RAP)

Na OŠ Maksa Durjave izvajamo aktivnosti podorčja Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje. Učenci preko različnih aktivnosti oblikujejo pozitiven odnos do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja. Področje Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje vsebuje tri skolpe: Gibanje, Hrana in prehranjevanje ter Zdravje in varnost (slika 2). V sklopu Zdravje in varnost izvajamo aktivnosti z naslovom Kakovostno preživljanje prostega časa. In prav te aktivnostih so predstavljene v nadaljevanju.

1. sklop: GIBANJE	**2. sklop:** HRANA IN PREHRANJEVANJE	**3. sklop:** ZDRAVJE IN VARNOST
Predlagane vsebine sklopa	*Predlagane vsebine sklopa*	*Predlagane vsebine sklopa*
Gibanje za dobro počutje, umiritev in sprostitev Gibanje za izboljšanje gibalne učinkovitosti Korektivna vadba Ustvarjanje z gibanjem	Zdrav in uravnotežen jedilnik Higiena Označevanje živil Kultura prehranjevanja Različni načini prehranjevanja	Telesno in duševno zdravje ter počitek Moje zdravo okolje: dom, šola...Zemlja Skrb za lastno varnost in varnost drugih Kemijska varnost ali kako živeti z nevarnimi snovmi vsakdana Varna mobilnost Preprečevanje odvisnosti Preprečevanje različnih oblik nasilja Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa

SLIKA 2: Področje Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje vsebuje tri sklope.

V nadaljevanju je predstavljeno stanje pred izvajanjem aktivnosti in trenutno stanje. Aktivnosti se izvajajo pred poukom, med odmori in po pouku. Stanje pred izvajenjem aktivnosti ni bilo vzpodbudno za učence. Učenci so se zadrževali pred šolo in si prosti čas do pouka krajšali s mobinimi napravami. Sedaj se učenci družijo v učilnici, se pogovarjajo, igrajo družabne igre in na ta način vzpostavljajo stik z okoljem, komunicirajo in razvijajo vrstniško socializacijo. Družabne igre so učenci izdelali sami in jih imajo možnost uporabljati tudi med odmori, saj smo na hodnikih pripravili igralne kotičke (šah, mlin, človek ne jezi se, itd.). S tem smo dosegli tudi to, da učenci prosti čas med odmori preživljajo na zabaven način in zadovoljujejo svoje potrebe in interese.
Na sliki 3 je prikazano stanje pred izvajanjem aktivnosti. Učenci so pred poukom večina sedeli pred šolo in uporabljali mobilne naprave Na slikah 4, 5, 6 in 7 je prikazano stanje aktivnosti Kakovostno preživljanje prostega časa - učenci prosti čas v učilnici preživljajo skupaj z vrstniki in s tem razvijajo medsebojne spretnosti in veščine, ki so temelj uspešne komunikacije.



SLIKA 3: Uporaba mobilnih naprav ne vzpodbuja razvoj socialnih veščin.



SLIKA 4: Učenci izvajajo dejavnosti, ki zadovoljujejo težnjo po stikih z vrstniki.





SLIKA 5 in 6: Ustvarjalne dejavnosti krepijo učenčeve talente, ustvarjalno mišljenje, iznajdljivost.



SLIKA 7: Družabne dejavnosti zadovoljujejo stike z ljudmi ter krepijo medsebojne odnose.

Sliki 8 in 9 prikazujeta stanje reševanja dodatnih (domačih) nalog. Učenci so le-te pisali na neprimernih mestih (pred šolo, celo na šolskih sanitarijah), sedaj imajo možnost, da naloge dokončajo v razredu ali na hodnikih, ki smo jih opremili z mizicami. Na enak način poteka tudi oblika medvrstniškega učenja (slika 9).





SLIKI 8 in 9: Reševanje domačih (dodatnih) nalog na neprimernih mestih.



SLIKA 10: Učilnica na hodniku - medvrstniško učenje spodbuja razvoj odgovornega odnosa učencev do učenja. Razvija vključujoče, psihološko varno, sproščeno in spodbudno učno okolje.

Za preživljanje prostega časa med odmori smo z učenci naredili načrt popestritve šolskih hodnikov s kotički za igro in druženje (slike 11, 12, 13). Učenci so izdelali družabne igre in jih namestili po hodnikih v t.i. kotičkih za prosti čas. Opaziti je, da se učenci družabnih iger poslužujejo nad pričakovanim. S tem smo ublažili hrup na hodnikih, katerega posledice so se kazale kot težava pri sporazumevanju in nemirnosti učencev.







SLIKE 11, 12 in 13: Zabava osvežuje in ustvarja pozitivno razpoloženje. Učencem omogoča vzpostavljanje komunikacije

5. SKLEP

Smiselnost vsebin prostega časa je v dejavnem počitku, družbeno sprejemljivem razvedrilu in razvoju osebnost. Vrednotenje prostočasnih dejavnosti pa je odvisno od posameznika in okolja. Za učence je koristno ustvarjanje ustreznih možnosti, pogojev in raznovrstnosti programov. Organiziranost ne sme biti pretirano dirigirana in omejevalna s strani učitelja. Učenci naj bodo v prostem času kreativni, saj le kreativnost spodbuja učence k izražanju lastnih nagnjenj in uresničevanju idej, da izrazijo svojo individualnost. Ustvarjalnost vodi k različnosti, le-ta pa naj bi bila kvaliteta in ne ovira, saj omogoča razvoj in dvig družbene zavesti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bajzek, J, itd (2003). Zrcalo odraščanja, Mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih. Radovljica: Didakta.

[2] Derganc, S. (2004). Prosti čas mladih. Ljubljana: Salve, Društvo Mladinski ceh.

[3] Gomboc, M. (2007). Potrebe učencev in interesne dejavnosti Interes zbudi dejavnost. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[4] Gril, A. (2007). Kako mladi preživijo prosti čas in zakaj je to pomembno? Zabava in prosti čas mladih. 18. otroški parlament. Zbornik za mentorje otroških parlamentov. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

[5] Hočevar, F. (1981). Prosti čas, Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

[6] Lešnik, R. (1982). Prosti čas. Delo, človek, družba, vzgoja. Maribor: Obzorja.

Nataša Safran

KUHARSKI SLOVAR

POVZETEK
Slovenski jezik je živ in se spreminja. Z devetošolci, ki se šolajo na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani in imajo govorno-jezikovne motnje, smo spreminjanje slovenskega knjižnega jezika spoznavali s pomočjo kuharske knjige iz leta 1923. Izdelali smo slovar besed in besednih zvez, ki so se uporabljale v receptih, danes pa so spremenjene, sodobnejše. Učencem je bil tak način dela všeč, saj so do novih znanj prišli na drugačen in nov način.

KLJUČNE BESEDE: učenci s posebnimi potrebami, razvoj slovenskega jezika, slovar.

COOKING DICTIONARY

ABSTRACT
The Slovene language is alive and changing. Ninth-graders with speech disorders at the Ljubljana School for the Deaf learnt about the changing Slovene language through a cooking book from 1923. We made a dictionary of words and phrases used in recipes, but are different and more modern nowadays. The pupils liked this kind of work as it offered a different and new manner of acquiring knowledge.

KEYWORDS: pupils with special needs, development of the Slovene language, dictionary.

1. OPREDELITEV OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

»Otroci s posebnimi potrebami so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temelji na ciljih in načelih, določenih v zakonih za posamezno področje vzgoje in izobraževanja in na naslednjih ciljih in načelih: zagotavljanje največje koristi otroka, celovitost in kompleksnost vzgoje in izobraževanja, enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnih potreb otrok, vključevanja staršev, posvojiteljev, rejnikov in skrbnikov v postopek usmerjanja in oblike pomoči, individualiziranega pristopa, interdisciplinarnosti, ohranjanja ravnotežja med različnimi področji otrokovega telesnega in duševnega razvoja, čim prejšnje usmeritve v ustrezen program vzgoje in izobraževanja, takojšnje in kontinuirane podpore in strokovne pomoči v programih vzgoje in izobraževanja, vertikalne prehodnosti in povezanosti programov, organizacije vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja, zagotavljanja ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka.« (Zakon, 2015)

2. UČENCI Z GOVORNO-JEZIKOVNIMI MOTNJAMI

V Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (Kriteriji, 2015) piše, da so otroci in mladostniki z govorno-jezikovnimi motnjami skupina otrok, ki imajo zmanjšano zmožnost usvajanja, razumevanja, izražanja in/ali smiselne uporabe govora, jezika in komunikacije. Odstopanja na teh področjih pomembno vplivajo na otrokovo vsakodnevno sporazumevanje in učenje. Posledice motenj se odražajo na otrokovi sposobnosti interakcije z okoljem, učenju prek jezika in vedenju že v predšolskem obdobju. V šolskem obdobju se motnje odražajo tudi pri usvajanju in izkazovanju šolskih znanj in veščin, medosebnih odnosih, vedenju in čustvovanju. Pri otrocih z govorno-jezikovnimi motnjami praviloma obstajajo neskladja med besednimi in nebesednimi sposobnostmi, pri čemer so nebesedne sposobnosti običajno boljše od besednih.

3. RAZVOJ SLOVENSKEGA KNJIŽNEGA JEZIKA

Zgodovino slovenskega knjižnega jezika delimo na dve obdobji, in sicer 1. obdobje starejšega slovenskega knjižnega jezika, ki je trajalo do leta 1550, ter 2. obdobje, ki traja še danes. Slovenski knjižni jezik je svojo podobo začel dobivati v 16. stoletju in se je do danes korenito spremenil. To nam pokaže tudi primerjava jezikovne podobe prvih dveh slovenskih knjig, ki ju je napisal Primož Trubar leta 1550, in jezikovna podoba sodobnih besedil.

4. SLOVENSKI KNJIŽNI JEZIK LETA 1923

Ko smo se z devetošolci pogovarjali o razvoju slovenskega knjižnega jezika pri pouku slovenščine v devetem razredu, sem opazila, da učenci težko razumejo, da so bile nekatere besede ali besedne zveze pred stotimi leti drugačne, kot danes. Oni poznajo zgolj sodobna besedila, s starejšimi besedili pa še nikoli niso prišli v stik. Ker sem s temi učenci v lanskem šolskem letu že izvajala različne projekte, pri katerih smo uporabljali recepte (ko smo spoznavali opis naprave, smo na primer napravo za izdelovanje vafljev tudi preizkusili in sicer tako, da smo vaflje s pomočjo recepta tudi spekli), sem se tudi tokrat odločila, da bomo s pomočjo receptov ugotavljali, kako se slovenski knjižni jezik spreminja. Učencem sem tako prinesla kuharsko knjigo iz leta 1923 (Spretna kuharica 1923, vse strani). Prosila sem jih, naj poiščejo nekaj jedi, ki bi jih radi skuhali ali spekli. Ko je vsak učenec poiskal svoj recept, ga je moral sošolcem predstaviti. Vendar se je hitro zataknilo, saj so ob branju ugotovili, da so v njih besede in besedne zveze, ki jih ne razumejo. Tako so prišli do spoznanja, da so leta 1923 sicer uporabljali besedišče, podobno današnjemu, vendar je vmes tudi precej besed, ki so danes drugačne.

Slovar 1923 – 2019

Učenci so predlagali, da bi bilo zelo zabavno, če bi neznane besede in besedne zveze izpisali, nato pa doma povprašali starše, kaj pomenijo. Ko je vsak učenec iz svojega recepta izpisal nekaj besed, pa so skupaj prišli do ideje, da bi tudi oni lahko izdelali slovar, ki bi ga poimenovali 1923 ─ 2019. Njihovo idejo sem podprla in predlagala, da besede zbirajo po abecedi, vendar je bilo to zanje prezahtevno. Lažje jim je bilo besede zgolj izpisovati, nato pa iskati njihove pomene. Ko je učenec na primer našel besedo osnažiti, sem želela, da s pomočjo sobesedila ugotovijo, kaj bi ta beseda pomenila oz. katero besedo uporabljamo danes. Beseda osnažiti je stala v povedi Dvoje piščancev osnaži in razreži na 4 dele. Nekateri učenci so ugotovili, da je piščanca verjetno potrebno najprej očistiti, preden ga začnemo pripravljati za kuhanje, in tako smo prišli do tega, da osnažiti pomeni očistiti. V kolikor učenci iz sobesedila niso mogli ugotoviti, kaj pomeni, so pomoč poiskali tako, da so vprašali starše in druge sorodnike, sosede, ali so pomen poiskali na spletu. Nihče ni vedel, kaj recimo pomeni beseda murka, vendar so na spletu hitro našli odgovor, da je to kumara.

Besedišče slovarja

Učenci so tako začeli brskati po knjigi in izpisovati besede, za katere so ocenili, da se danes ne uporabljajo več. Zapisanih je nekaj besed ali besednih zvez iz leta 1923 in njihovih sodobnih ustreznic: jedilo - jed, izmiti - umiti, ako - če, preklati - prerezati na pol, koza - ponev, ovčje oprsje - rebra, karfijola - cvetača, v nji - v njej, zreži na koščeke - zreži na koščke, osnaženi - očiščeni, snažno - čisto, rujava kožica - rjava kožica, jesih - kis, svitlorumena obara - svetlorumena obara, ž njo - z njo, druzega - drugega, mesto - namesto, gres - zdrob, nareja se - naredi se, parmezanski sir - parmezan, karfijol - cvetni ohrovt, velikost detetje pesti - velikost otroške pesti, konečno - končno, z drobtinami potrošen modl - z drobtinami potresen model, okinčati - okrasiti, kaserola - posoda, kastrola - posoda, karp - krap, sočivje - stročnice, rujav - rjav, žrjavica - žerjavica, vležano - uležano, lorberjev list - lovorov list, lavorjev list, lovorov list, še-le - šele, salata - solata, vsacemu - vsakemu, tikve - buče, guljaž - golaž, paradajzarji - paradižniki, zadobe - dobijo, trifeljni - gobe, riba od svinje - svinjska riba, rapuncelj - motovilec,

motovivec, motovilec, rona - pesa, šnitlih - drobnjak, hmelova solata - hmeljeva solata, pomeranča - pomaranča, rezlji - krhlji, črešnje - češnje, nekaterikrat - nekajkrat, knedeljni - cmoki, deka - dekagram, pekarija, pekarna, mošanckar - sorta jabolka, šartelj - šarkelj, kuhavničin recelj - držal, ročaj kuhalnice, modl - tortni obroč, krogljice - kroglice, kila - kilogram, kiselina - kislina, škatljica - škatlica, škodelica - skodelica, punš - punč, majnik - maj, djati - dati, zabraniti - preprečiti, nadevanje - nadev, prideni - dodaj, korinta - majhna temna rozina brez pečk, rudeč - rdeč, ženf - gorčica, šibica vanilije - vanilijev strok, kupčeki - kupčki, rujavožgan sladkor - karamela.

5. SKLEP

Učenci so ugotovili, da imajo nekatere besede več različic, kakor na primer rapuncelj in motovivec, ki oba pomenita motovilec. Prav tako so ugotovili, da se nekatere besede še vedno uporabljajo v narečjih in da je veliko besed, ki smo jih prevzeli iz drugih jezikov, v našem primeru iz nemščine.
Učenci so veliko besed in besednih zvez, ki se danes ne uporabljajo več, izpustili. Najverjetneje zato, ker v kuharski knjigi zaradi svojega skromnega besedišča niso prepoznali besed, ki se danes ne uporabljajo več. Za projekt bi si morali vzeti več časa, da bi besede uvrstili po abecednem vrstnem redu, da bi ločili strokovne termine od drugih besed, da bi besede iskali bolj sistematično in ne zgolj naključno. Kljub temu je bil moj cilj dosežen. Učenci so dosegli izobraževalne in funkcionalne cilje, zahtevane v učnem načrtu za slovenščino in sicer na igriv način, ki jim je ljub in blizu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Ur. l. RS, št. 58/2011. Pridobljeno 20. 5. 2019 [http://zakonodaja.gov.si/rpsi/r02/predpis_ZAKO2062.html].

[2] Kriteriji motenj otrok s posebnimi potrebami. Pridobljeno 16. 9. 2019. [http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf].

[3] Spretna kuharica: Nova velika kuharska knjiga, Ljubljana: Anton Turk, knjigar, 1923.

Maja Sakelšek

GIBANJE V GLASBI

POVZETEK

Prispevek predstavlja nekatere dejavnosti pri pouku glasbene umetnostni in pri zborovskem petju, pri katerih so učenci telesno aktivni. Glasbena umetnost je učni predmet, v katerega so zajete različne dejavnosti, kot so petje, ples, igranje na glasbila, poslušanje glasbe. V vsako od teh dejavnosti je med izvajanjem pouka mogoče vključiti gibanje. Prav tako je gibanje pomembno pri vajah pevskega zbora, kjer se morajo učenci pred petjem dobro ogreti in pripraviti svoje telo na petje pesmi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, glasbena umetnost v osnovni šoli, ples, igranje na glasbila.

MOVEMENT IN MUSIC

ABSTRACT

The paper presents some activities in music arts and choir singing where students are physically active. Music is a subject that covers various activities such as singing, dancing, playing musical instruments, listening to the music. Movement can be incorporated into each of these activities during the lessons. Movement is also important in the practice of the choir, where students must warm up well before singing and prepare their bodies for singing songs.

KEYWORDS: movement, music in elementary school, dancing, playing musical instruments.

1. UVOD

Gibanje je v vsakdanjem življenju zelo pomembno. Gibanje je kakršnokoli krčenje mišic med mirovanjem. Ker živimo v dobi digitalizacije, se na gibanje daje vedno večji poudarek. In tako je tudi v šolskem prostoru. Strokovnjaki gibanje vključujejo v vedno več dejavnosti pri pouku. Gibanje učencem pri pouku omogoča, da si snov lažje, hitreje in bolje zapomnijo. Če se gibamo, se v telesu zvišuje raven hormona dopamina, kar vpliva na zvišanje notranje motivacije, ki pa je dolgotrajnejša od zunanje motivacije. Če so otroci notranje motivirani, lažje sledijo pouku in posledično dosegajo boljše rezultate.

2. GIBANJE V SKLOPU POUKA GLASBENE UMETNOSTI IN PEVSKEGA ZBORA

Glasbena umetnost je predmet, katerega glavni namen je pri učencih vzbujati veselje in pozitivna čustva do glasbe. V sam pouk je vključenih več dejavnosti in vse so povezane z gibanjem. Ker je znano, da učenci večino časa pri pouku sedijo, sem v pouk glasbene umetnosti na osnovni šoli vpeljala gibanje, ki ga učenci največkrat ne zaznavajo kot aktivnost, napor, saj se dopolnjuje s poukom samim.

Za uvod v učno uro ponovimo snov iz prejšnje ure. To lahko naredimo na več načinov. En način je ta, da učencem postavljam posamezna vprašanja, oni pa nanje ne odgovarjajo z besedami, ampak z gibanjem (počepnejo, če je trditev pravilna, stojijo, če je trditev napačna). Drug primer ponovitve snovi je, da si vsak učenec poišče najbližjega sošolca in mu odgovori na vprašanje. Tako morajo na vprašanje odgovarjati vsi hkrati. Dejavnost se lahko stopnjuje tako, da si mora vsak učenec poiskati par glede na barvo oči, velikost dlani, barvo oblačil … Višja kot je zahtevnost naloge, močneje so učenci osredotočeni na izvajanje nalog.

Prav tako je gibanje prisotno med obravnavo nove učne snovi. Za iztočnico jim posredujem neznane besede, ki se nanašajo na novo snov. Njihova naloga je, da na samolepilne lističe napišejo, kako oni razumejo te neznane besede. Lističe mora potem vsak posameznik nalepiti na tablo in nato skupaj pogledamo njihove ugotovitve. Če imam za obravnavo učne snovi pripravljene delovne oz. učne liste, jih učencem ne razdelim jaz, ampak si jih pridejo na določeno mesto v učilnici iskat sami. Med obravnavanjem nove učne snovi veliko delamo tudi po skupinah. Tako se morajo po navodilih učenci razdeliti po skupinah, za pomoč pri izdelavi nalog so jim na voljo razna gradiva. Gradiva so zložena na določenem mestu v učilnici in imajo učenci do njih prost dostop.

Pri pouku glasbene umetnosti se gibanje nanaša tudi na dejavnosti, ki so neposredno povezane z glasbo. Tako z učenci med poukom veliko plešemo, igramo na različna glasbila in pojemo.

Ples

Ena od dejavnosti pri pouku glasbene umetnosti, kjer je prisotno gibanje, je ples. Poteka lahko kot urejeno zaporedje točno določenih gibov v določenem ritmu ali pa se učenci ob glasbenem ritmu izražajo s poljubnimi gibi telesa. Pri pouku glasbene umetnosti se obravnavajo ljudski plesi slovenskih pokrajin ter plesi, ki so značilni za posamezna glasbeno-zgodovinska obdobja.

Ples je dejavnost, aktivnost, ki vključuje vse učence. S plesom učenci krepijo sposobnost gibanja telesa v koordinaciji z glasbo, kar pomaga tudi pri razvoju delov možganov, ki vplivajo na različne vrste inteligentnosti (glasbeno, osebno, logično, medosebno, naravoslovno …). Prav tako gibanje ob glasbi vpliva na dobro počutje učencev, saj povečuje motivacijo za delo, jih umiri in izboljšuje medsebojne odnose.

Igranje na glasbila

Dejavnost, ki se neposredno nanaša na glasbo, je igranje na glasbila. Tudi pri igranju na glasbila je pomembno, kakšne gibe izvajamo. Poznamo veliko različnih glasbil, pri katerih zvoke izvajamo z različnimi gibi telesa. Pri pouku glasbene umetnosti največkrat igramo na Orffova glasbila, tako ritmična kot tudi melodična. Stojimo v krogu, kjer ob petju pesmi ali posnetku melodije, igramo na različna glasbila. Med igranjem korakamo v krogu ob določenem ritmu, v določenih taktih zamenjamo smer korakanja, zopet ob določenem delu izvajane pesmi zamenjamo glasbila, enkrat v smeri urinega kazalca, drugič v obratni smeri urinega kazalca. Zahtevnost izvajanja stopnjujemo postopoma. Zahtevnejša kot je naloga, močneje so učenci osredotočeni na navodila učitelja in prej dosežejo zastavljeni cilj.

Petje

Pouka glasbene umetnosti si zagotovo ne moremo predstavljati brez petja. S petjem se ne ukvarjamo samo pri pouku temveč tudi pri pevskem zboru. In tudi petje je povezano z gibanjem. Podobno kot pri športu je tudi pri petju zelo pomembno, da telo na to dobro pripravimo. Za uvod vedno naredimo nekaj vaj za raztegovanje telesa, držo telesa in dihanje, sledijo vaje za vokalno tehniko in na koncu petje pesmi.

3. SKLEP

Gibanje je v našem vsakdanjem življenju zelo pomembno, saj vpliva tako na osebnostni kot tudi miselni razvoj človeka. Pomembno je, da s pomenom gibanja ozaveščamo tudi otroke v šoli in jim pokažemo, kako je gibanje lahko zabavno in ne nekaj, kar pri nas predstavlja nenehen napor. Ko se gibamo v skupini, je pomembno, da s skupino sodelujemo. Tako učenci pri pouku glasbene umetnosti in pevskem zboru med seboj nenehno sodelujejo. Vse aktivnosti, ki so povezane z gibanjem se odvijajo tako, da je za njih potrebno medsebojno sodelovanje, saj brez tega ni mogoče uresničiti zastavljenega cilja. Še posebej je to pomembno za otroke s slabšo samopodobo in za otroke z učnimi težavami. Ti se pri dejavnostih povežejo z ostalimi in z medsebojno pomočjo pridejo do rezultatov. Na takšen način se jim dvigne samopodoba, naučijo se kritično razmišljati o stvareh, osebnostno rastejo.

Pri urah glasbene umetnosti in vajah pevskega zbora bom s takšnim načinom poučevanja nadaljevala tudi v prihodnje, saj se je pokazal za uspešnega. Učenci bolj aktivno sodelujejo pri pouku in se sproti veliko naučijo. Vedno bom dodajala nove naloge, jih stopnjevala po zahtevnosti ter spodbujala kritično mišljenje in medsebojno sodelovanje pri učencih.

ZAHVALA

Za pomoč in podporo pri nastajanju tega članka se iskreno zahvaljujem ravnateljici ge. Roziki Vodopivec in sodelavki ge. Nataši Plevnik ter ge. Marijani Zobarič. Brez njihove pomoči tega članka ne bi bilo. Iskrena hvala.

LITERATURA IN VIRI

[1] Voglar, V., (2019). Zakaj je gibanje pri otrocih tako pomembno? *Revija Jana.* Pridobljeno 17. 11. 2019 iz https://govori.se/zanimivosti/zakaj-je-gibanje-pri-otrocih-tako-pomembno/.

[2] Pesek, A., (2018). Gibanje ob glasbi kot pomemben dejavnik razvoja glasbenih in drugih sposobnosti. Pridobljeno 17. 11. 2019 iz https://rokusova-centrifuga.si/2018/10/22/gibanje-ob-glasbi-kot-pomemben-dejavnik-razvoja-glasbenih-in-drugih-sposobnosti/.

Aleksandra Selinšek

POŠKODBE OTROK V VRTCU

POVZETEK

Poškodbe sodijo v otroški vsakdan. Otrok v predšolskem obdobju odkriva in usvaja različne gibalne spretnosti, ki zanj predstavljajo svojevrsten izziv in način samopotrjevanja. Žal pa ga v odkrivanju okolja, pri igri in njegovi otroški naravnanosti pogosto doletijo poškodbe.

V prispevku sem se dotaknila najpogostejših poškodb v vrtcu. Zanimalo me je, pri katerem spolu se poškodbe pojavljajo pogosteje ter kje se poškodbe najpogosteje pojavljajo. Analizirala sem poškodbene liste, ki jih vzgojiteljice zapišejo v primeru poškodbe. Analiza je pokazala, da število poškodb v vrtcu raste in da se pogosteje poškodujejo dečki. V večini se otroci poškodujejo med prosto igro na igrišču.

KLJUČNE BESEDE: vrtec, otrok, prva pomoč, poškodbe.

INJURIES OF CHILDREN IN KINDERGARDEN

ABSTRACT

Injuries are part of a childs everyday life. A child in the preschool period discovers and assimilates to different movement abilities, which for him represent an individual challenge and a way of self-affirmation. Unfortunately, while discovering the environment, while playing and with their childish attitude, they often encounter injuries. In this article I″ve looked closer on some of the most frequent occuring injuries in the kindergarten. I wanted to know which gender is more likely to get injured and where this accidents occur. I have analysed the injury sheets, which are filled in by the kindergarten teachers in case of an injury. The analyse showed that the number of occuring accidents in the kindergarten is growing and that it is the boys, that get injured most. The children are mostly getting injured while playing on the playground.

KEYWORDS: Kindergarten, child, first aid, injuries.

1. UVOD

Otrok v predšolskem obdobju hitro odkriva in usvaja različne gibalne spretnosti, ki zanj predstavljajo svojevrsten izziv in način samopotrjevanja. Žal pa ga v odkrivanju okolja, pri igri in njegovi otroški naravnanosti pogosto doletijo poškodbe.

Poškodbe sodijo v otroški vsakdan. Če opazujemo otroke, hitro ugotovimo, da padci in udarci sodijo k njihovi igri. Odrasli moramo podučiti otroke, da v okolju, v katerem živimo, obstajajo določene nevarnosti, ki jih moramo prepoznati sami, in se jim, če je le možno, tudi izogniti. Kljub temu pa jim moramo dati možnost, da se znajo tudi sami spopasti z določenimi nevarnostmi [1].

Kot pomočnica ravnatelja sem želela preveriti, kako je s poškodbami v vrtcu Lenart. Postavila sem si naslednja vprašanja: Katere poškodbe so najpogostejše v našem vrtcu? Pri katerem spolu se poškodbe pojavljajo pogosteje? Kje se poškodbe pojavljajo najpogosteje? Pomagala sem si s poškodbenimi listi, ki jih strokovne delavke izpolnijo v primeru poškodbe.

2. NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE V VRTCU

Vzgojitelji se morajo zavedati, da je nadzor otrok v vrtcu izrednega pomena, saj lahko že s tem preprečijo marsikatero poškodbo. Otrokom so dolžni omogočiti varno okolje, v katerem lahko brezskrbno raziskujejo, se igrajo, gibljejo in družijo z vrstniki. Vendar kljub zagotavljanja varnega okolja v vrtcu pride do poškodb in jih ni mogoče popolnoma preprečiti.

A. Odrgnine

Odrgnine nastanejo, kadar je poškodovana vrhnjica, včasih del usnjice (povrhnja plast kože). Navadno se hitro zacelijo. Praviloma se pojavi kapilarna krvavitev, ki se spontano ustavi [2].

Prva pomoč

Izpiramo jih s hladno tekočo vodo ali z vodo iz plastenke in jih zaščitimo s sterilno gazo ali obližem [2].

B. Udarnine in zmečkanine

Udarnine in zmečkanine so poškodbe kože in podkožnega tkiva, ki nastanejo kot posledica udarca, stiska ali zmečkanja tkiva. Vsak top udarec lahko pretrga podkožne žile, zato kri izteka v tkiva, kar se na koži pokaže kot modrica. Pogosto se na tem mestu pojavi tudi oteklina [3].

Prva pomoč

Poškodovano mesto hladimo z ledom preko plastičnega kozarca ali krpe, saj le-ta omili bolečino in zmanjša otekanje [1].

C. Ureznine

Ureznine so poškodbe več ali vseh plasti kože. Lahko segajo tudi v globinska tkiva (mišice, kite, živce, večje žile). Krvavitev je odvisna od mesta in globine ureznine [1].

V vrtcu se lahko otrok ureže na ostri travi, škarjah …

Prva pomoč

V primeru manjših ureznin rano izpiramo s tekočo vodo oz. vodo iz plastenke in jo zaščitimo z obližem ali s sterilno gazo. Globoke ureznine mora pregledati zdravnik, posebej kadar močneje krvavijo [1].

D. Prelom kosti

Osnovna razlika med otroškim skeletom in skeletom odraslih je v tem, da se otroške kosti celijo drugače in hitreje. Poznamo zaprte zlome, kjer je koža nad zlomom nepoškodovana in ni vidne zunanje krvavitve. Drugače je pri odprtih zlomih, kjer je koža nad prelomom uničena. Možna je huda do blaga krvavitev, v rani pa lahko vidimo kost. Najpogostejši pokazatelji zloma so bolečina, oteklina, podplutba in omejeno gibanje prizadetega telesa. Zanesljivi znaki zloma so nenavaden položaj in nenormalno gibanje uda [4].

Prva pomoč

Poškodovani oz. zlomljeni del telesa imobiliziramo. Z imobilizacijo poskrbimo, da je prizadeti del telesa negiben, da miruje v najugodnejšem položaju. Z mirovanjem zmanjšamo bolečine, preprečimo razvoj šoka in onemogočimo nadaljnje poškodbe. Imobiliziramo lahko z opornico, deščicami ali debelejšim kartonom [1].

E. Zvini

Zvine najpogosteje povzroči nenadna sprememba smeri gibanja sklepa ali udarci ob sklep. Najpogostejši zvin je zvin gležnja, ki se zgodi pri teku, hitri hoji ali doskoku. Ločimo blagi zvin, pri katerem se kaže omejena gibljivost in bolečina, ter hud zvin gležnja s pretrganjem mehkih struktur, ki sklep držijo skupaj [1].

Prva pomoč

Prizadeti del telesa imobiliziramo. Namen imobilizacije je preprečiti nadaljnje poškodbe in bolečino. Na poškodovano mesto položimo obkladek, nato poškodovani del telesa trdno obvežemo z elastičnim povojem. Z namenom, da zmanjšamo oteklino, dvignemo poškodovano mesto [5].

F. Poškodbe zobovja

IZBITI ZOB

Do izbitega zoba lahko privede neposredni udarec nanj ali neposredno delovanje sile preko čeljusti (padec). Kaj se bo z zobom zgodilo, je odvisno od pravilnega ukrepanja v prvih minutah.

Prva pomoč

Izbiti zob čim prej vsadimo nazaj v njegovo ležišče. Če je zob umazan, ga speremo s tekočo vodo. Ko zob vstavimo v zobnico, ga lahko poškodovanec do končne oskrbe učvrsti sam z rahlim ugrizom čez gazo. Izbitih mlečnih zob (pri otrocih do 6. leta starosti) ni treba vsaditi pri prvi pomoči.

Če vsaditev zoba na mestu poškodbe ni mogoča, damo zob v mleko ali vodo, izjemoma v poškodovančevo slino. Nato je potrebna nujna zobozdravniška pomoč v času do 60 minut od poškodbe – zob nesemo s seboj.

ZLOM ZOBA

Pri zlomu zoba poiščemo odlomljeni del zoba in poskrbimo, da poškodovanca čim prej oskrbijo [2].

G. Piki žuželk

Ob piku čebele otroka najprej umirimo, nato pa želo z noževo konico ali z nohti nežno izvlečemo.

Čebelji pik je še posebej nevaren, kadar žuželka otroka piči v usta ali žrelo. Nastane namreč oteklina, ki ovira dihanje, kar lahko v najhujšem primeru privede do zadušitve. Bolečina pri osjem piku je hujša kot pri čebeljem, vendar nam ni treba odstranjevati žela, ker ga ose navadno ne pustijo v koži [6].

Prva pomoč

Mesto pika razkužimo z alkoholom, težave pa umirimo s hlajenjem (s kocko ledu, hladno vodo ali brisačo). Nato na mesto pika nanesemo mazilo za blaženje vnete reakcije. Piki so še posebej nevarni, kadar so otroci nanje alergični. Žal pa alergijo na pike ugotovimo šele, ko nas žuželka piči prvič. Znaki alergije so: obširna oteklina na mestu pika, koprivnica po telesu, srbečica, pordela koža, oteženo dihanje, znižan srčni utrip, padec krvnega tlaka, motnje zavesti in nezavest [1].

H. Ugrizi

Pogost pojav, ki ga zasledimo v vrtcu, je prav gotovo grizenje med otroki samimi. Razlogi za grizenje so različni: otrok se sooča z večjimi spremembami, išče pozornost, potrebuje več osebnostnega prostora, otroku rastejo zobki … Poleg ugriza s strani otrok lahko večje in hujše rane povzroči ugriz živali.

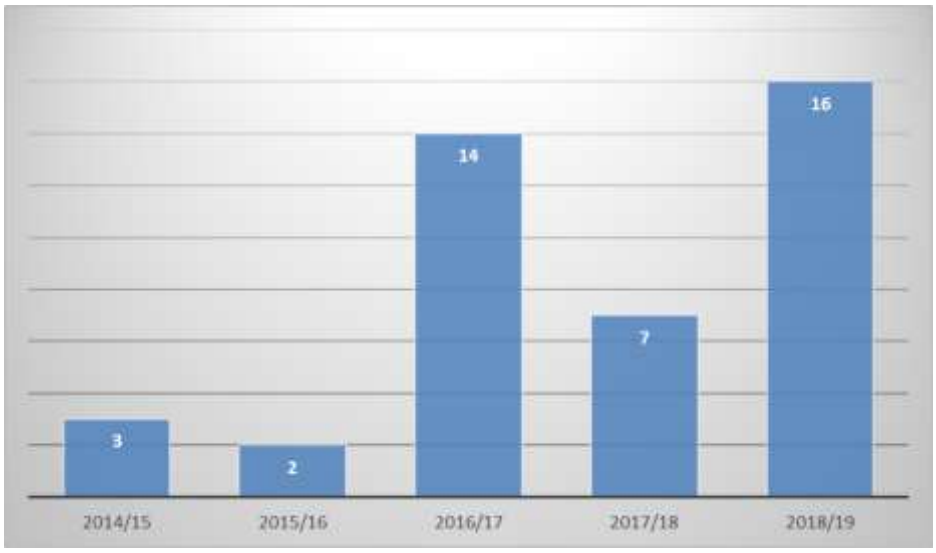
Prva pomoč

Ob ugrizu otroka je potrebno rano umiti z mlačno vodo, namiliti, osušiti in zaščititi s sterilno gazo [7].

3. ANALIZA IN INTERPRETACIJA podatkov, zbranih iz obrazcev za nezgode.

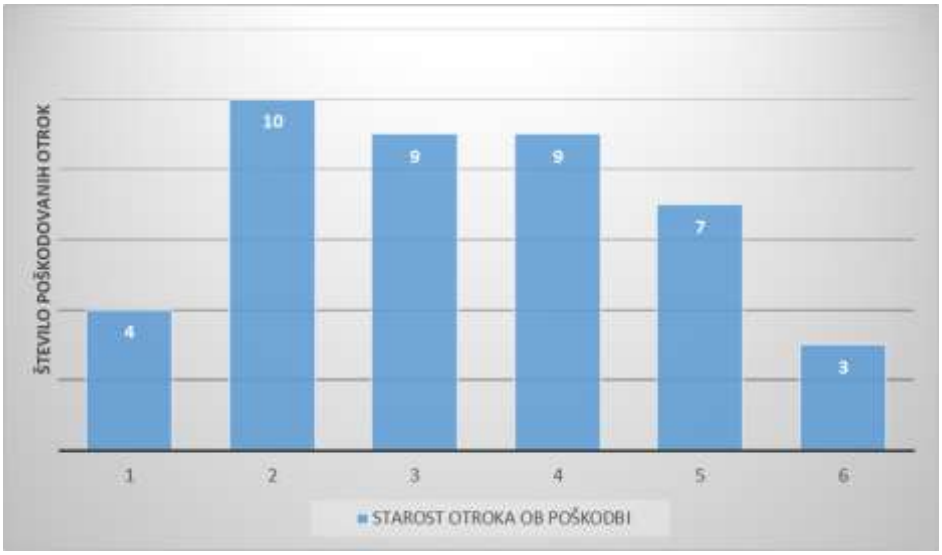
Podatki so zbrani iz obrazcev za nezgode, ki so jih zabeležile vzgojiteljice vrtca Lenart, med leti 2014 in 2019. V tem obdobju je bilo izpolnjenih 42 obrazcev za nezgodo.

GRAF 1: Število poškodb v šolskem letu



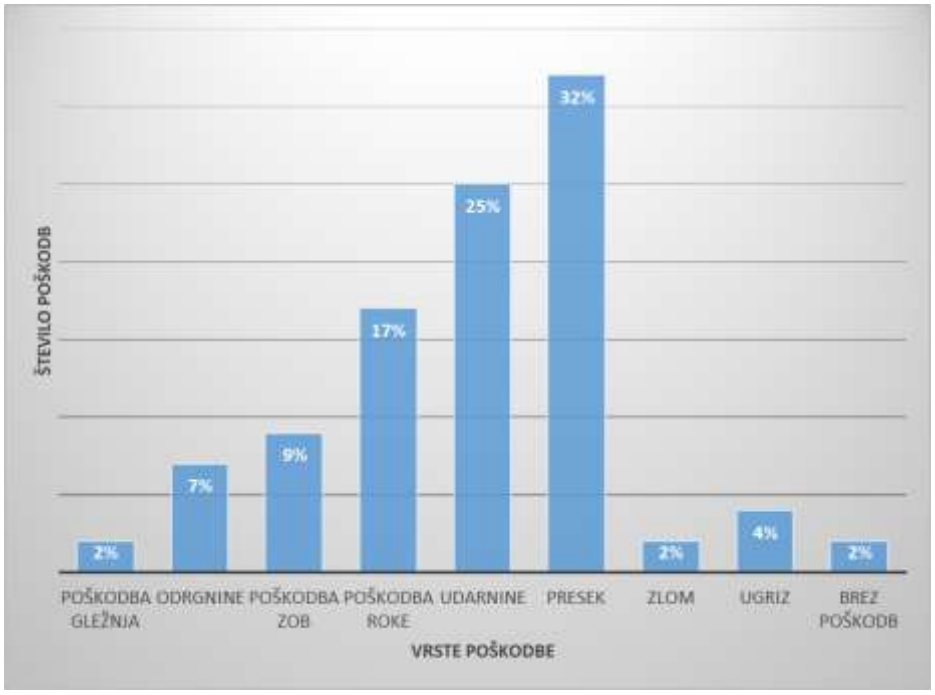
V letu 2014/15 so bili izpolnjeni trije obrazci za nezgodo, v letu 2015/16 sta bila izpolnjena dva obrazca. Leta 2016/17 se število izpolnjenih obrazcev poveča. Največ poškodb se je zgodilo v letu 2018/19.

GRAF 2: Starost otroka



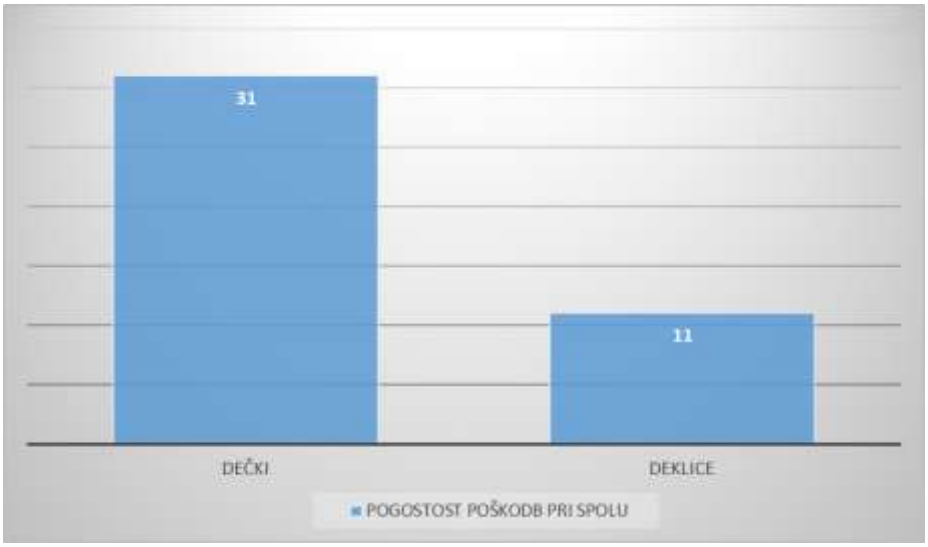
Iz grafa je razvidno, da se največ nezgod zgodi otrokom, starim dve leti, sledijo tri in štiriletniki.

GRAF 3: Vrste poškodbe



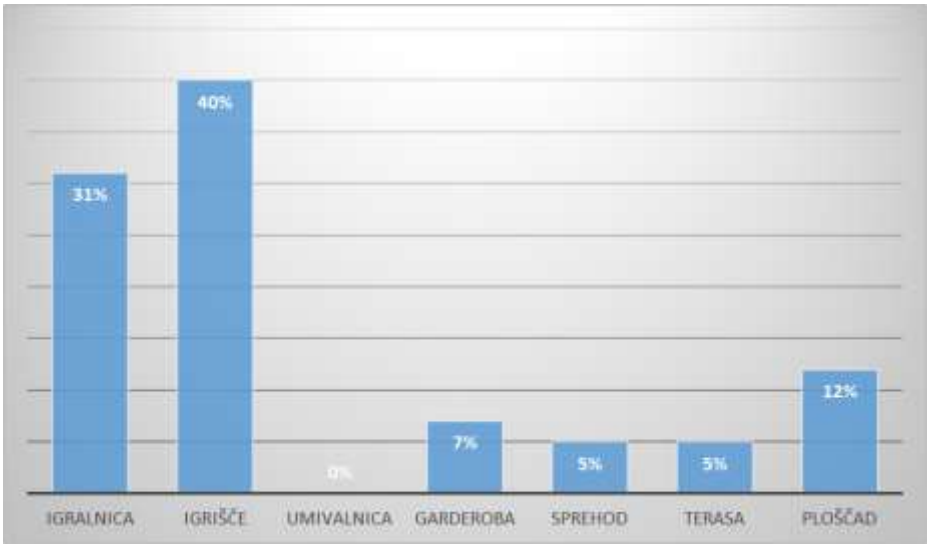
Iz grafa je razvidno, da so najpogostejše poškodbe, ki se pojavljajo v vrtcu, preseki (32 %) in udarnine (25 %), sledijo poškodbe roke (17 %), poškodba zob (9 %), odrgnine (7 %), ugrizi (4 %), poškodba gležnja (2 %), zlom (2 %), brez poškodb (2%).

GRAF 4: Pri kom se poškodbe pojavljajo pogosteje (dečki, deklice)?



Iz grafa je razvidno, da se dečki poškodujejo pogosteje kot deklice.

GRAF 5: Kje se najpogosteje pojavljajo poškodbe?



Poškodbe se najpogosteje pojavljajo na igrišču (40 %) in v igralnici (31 %). Pojavljajo se tudi na ploščadi (12 %), v garderobi (7 %), na sprehodu (5 %) in na terasi (5 %). V umivalnici se nezgode na pojavljajo.

4. SKLEP

V svojem prispevku sem se dotaknila najpogostejših poškodb v našem vrtcu. Zanimalo me je, katere so te poškodbe, prav tako ali število poškodb pada oziroma narašča. Iz analize je bilo razbrati, da so poškodbe v vrtcu prisotne in da naraščajo. V začetku beleženja poškodbenih listov so vzgojiteljice zabeležile le večje poškodbe. Poškodbe, pri katerih so poklicale starše in so otroci iskali zdravniško pomoč. Zadnja tri leta pa vzgojiteljice izpolnijo poškodbeni list za vsako poškodbo – tudi za manjše.
Rezultati analize nam pokažejo, da se poškodbe otrok povečujejo morda zaradi manjše gibljivosti in spretnosti otrok.
Zato bomo v naslednjem letu v ospredje dali področje GIBANJE.
Z gibanjem otrok zaznava okolico, prostor, čas in samega sebe. Otrokom bomo ponudili gibalne izkušnje, ki jim bodo omogočale gibalne sposobnosti in spretnosti ter bodo pri njih razvijale intelektualne sposobnosti.
Posebno pozornost bomo namenili pregledu varnosti in tehničnih pogojev v vrtcu (Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca, 2000).

LITERATURA IN VIRI

[1] Krebs, A. (2012). Prva pomoč za dojenčke in otroke. Maribor: Forum Media.

[2] Ahčan, U., Slabe, D., Šuntanovac, R. (2008). Priročnik za prvo pomoč na delovnem mestu. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

[3] Ahačan, U. (2006). Prva pomoč. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

[4] Slemnik, M. (2010). Zlomi pri otrocih. Pridobljeno 12. 9. 2019 iz http://www.ringaraja.net/clanek/zlomi-pri-otrocih_1360.html.

[5] Davies, K. (2008). Naravna vzgoja in skrb za vašega malčka. Tržič: Učila International.

[6] Adamovič, M. (2009). Piki so lahko smrtno nevarni. Pridobljeno 16. 9. 2019 iz https://vizita.si/alergije/piki-so-lahko-smrtno-nevarni.html.

[7] Bricelj, A. (2004). Zdrav dojenček in otrok. Ljubljana: Slovenska knjiga.

Irena Skutnik

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V PODALJŠANEM BIVANJU

POVZETEK

Zdrav življenjski slog razvijamo in krepimo celo življenje. Primarno vlogo ima družinsko okolje. Nadaljuje se v širšem družbenem okolju, kjer otrok odrašča, se socializira in pridobiva prve izkušnje, znanja in spoznanja. Pomembno vlogo pri tem ima tudi šolsko okolje. Učenci, ki so vključeni v podaljšano bivanje, v šoli preživijo sorazmerno veliko časa, zato je osveščanje in navajanje na zdrav življenjski slog še kako pomembno za njihov telesni in psihofizični razvoj ter vseživljenjsko usmeritev.

V prispevku so predstavljene različne oblike dela in dejavnosti s primeri dobrih praks, v katere poskušam učence aktivno vključiti ter jim omogočiti razvijanje kompetenc potrebnih za zdravo življenje. Velik poudarek namenjam gibalnim aktivnostim na prostem ter gibalnim odmorom v razredu, s ciljem sprostitve, razbremenitve, izboljšanja gibalne učinkovitosti, motivacije za delo, vzpostavljanja socialnih vezi med učenci ter zmanjšanja napetosti v medsebojnih odnosih.

Znanja, veščine in smernice zdravega življenja pridobivajo s pomočjo projektnega in izkustvenega učenja, z ustvarjalnimi delavnicami, igro in sprostitvijo, v sodelovanju z lokalnim okoljem in starši. Učence navajam na izkustveno in vseživljenjsko učenje. Zavedam se, da jih bo privzgojena in naučena skrb za lastno zdravje spremljala tudi v odrasli dobi.

KLJUČNE BESEDE: podaljšano bivanje, vzgoja za zdrav način življenja, zdrava prehrana.

A HEALTHY LIFESTYLE IN THE EXTENDED SCHOOL PROGRAMME

ABSTRACT

A healthy lifestyle is developed and empowered throughout our lives. First, a family environment plays a crucial role. Later, it continues in the wider social environment, where a child grows, socialises and gains its own first experience, knowledge and findings. Here, a school environment also plays an essential role. Pupils that take part in the extended school programme spend a lot of time a school. That is why it is very important to raise their awareness about a healthy lifestyle. It is essential for their physical and mental development and for their lifelong aspirations.

This article presents different methods and activities with the examples of good practice. Pupils take an active part in those activities and they develop their competences for a healthy lifestyle. A lot of emphasis is put on physical activities that take place outdoors and active breaks in the classroom. Their aim is relaxation, relief, better physical efficiency, higher motivation and better social connections among the students with less tension in their relationships.

Knowledge, skills and guidelines of healthy lifestyle are gained with the help of project and experimental learning, with creative workshops, games and relaxation. All of those are created in a cooperation with local environment and pupil's parents. Pupils get accustomed to experimental and lifelong learning. I am aware that we have to teach and educate them how to care about their own health and that they will benefit from that as adults.

KEYWORDS: extended school programme, education for a healthy lifestyle, healthy nourishment.

1. UVOD

Podaljšano bivanje (PB) kot del razširjenega programa OŠ se dopolnjuje in povezuje v celoto z obveznim programom pri pripravljanju učencev na življenje in usmerjanje v zdrav življenjski slog. Učenci, ki obiskujejo PB, v šoli preživijo veliko časa, šola pa je poleg družine in družbe tisti najpomembnejši dejavnik, ki pomembno vpliva na njihov osebnostni razvoj in nadaljnje življenje ter pripomore k oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

V okviru PB se odvijajo sprostitvene dejavnosti, samostojno učenje, ustvarjalno preživljanje prostega časa, prehrana in so strokovno vodene. Vsaka izmed dejavnosti vključuje cilje in vsebine zdravega načina življenja. Učitelji PB se trudimo, da učencem nudimo možnosti, da poleg opravljanja učnih aktivnosti razvijajo svoje interese, spretnosti in kompetence, se gibajo, sprostijo, oblikujejo vrednote za življenje v sobivanju z drugimi.

Živimo v času, ki s svojimi specifikami prinaša številne spremembe v naših načinih življenja. Družbeno okolje nas usmerja v potrošništvo, hiter način življenja, digitalno komunikacijo, ki nas močno oddaljuje od zdravega načina življenja in neposredne komunikacije z drugimi. A vendar, v zgodovini človeštva se še ni toliko govorilo o zdravem načinu življenja, kot v zadnjem času. Zdravje je hkrati postalo tržna niša in samoumevna vrednota. Današnji otroci so že od rojstva izpostavljeni različnim družbenim trendom in pastem sodobnega časa. Pri osvajanju temeljnih prvin zdravega življenjskega sloga potrebujejo spodbudno in podporno okolje. Študije so potrdile, da ima aktivni življenjski slog v otroštvu neposreden koristen učinek na zdravje v kasnejših letih. Otroci in mladostniki potrebujejo le zgled, ustrezne spodbude, usmeritve in podporno okolje s strani odraslih, izobraževalnih ustanov in širšega okolja. Nenazadnje zdrav življenjski slog razvijamo in krepimo vse življenje.

Na naši šoli in podružnicah se promocija zdravega načina življenja izvaja okviru učnega načrta in različnih projektov: Zdrava šola, Eko način življenja, Zdrav življenjski slog, Shema šolskega sadja, Tradicionalni slovenski zajtrk, Varno s soncem, 365 telovadimo vsi!, katerih vsebine vključujemo in izvajamo tudi v oddelkih PB. Aktivno sodelujemo tudi z lokalnim okoljem in zdravstvenimi ustanovami.

2. DEJAVNOSTI, KI SPODBUJAJO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG V PB

A. Prehrana

Hrano nujno potrebujemo za preživetje in obstoj. Omogoča nam rast, razvoj, vpliva na naše zdravje, počutje in seveda razpoloženje. Med temeljnimi cilji prehrane v okviru PB so pridobivanje zdravih prehranskih navad s spoznavanjem pomena zdrave prehrane, ustreznega ritma prehranjevanja in razvijanja spoštljivega odnosa do hrane. Način prehranjevanja je pomemben v vseh življenjskih obdobjih, še posebej je ključnega pomena v času odraščanja, saj organizem za rast in razvoj potrebuje vse potrebne snovi, ki se nahajajo v hrani. Pomembno je uživanje kakovostne, raznolike in zdrave hrane. Ob vstopu v šolo imajo učenci različne prehranske navade in ritem prehranjevanja. V okviru Zdrave šole smo si zadali cilj, da bomo zmanjšali delež zavržene hrane ter pri učencih spodbujali in krepili zdrave prehranjevalne navade. Na 1. roditeljskem sestanku za prvošolce, starše s tem seznanim in jih povabim k

sodelovanju. Zavedamo se, da bomo s sodelovanjem zadane cilje lažje uresničevali in spodbujali zgodnje oblikovanje zdravih prehranskih navad. Veliko pozornost namenjam ustrezni higieni rok, kulturi prehranjevanja, spoštljivemu odnosu do hrane ter da učenci jedo počasi v mirnem in prijetnem vzdušju. Ob večletnem delu v PB zaznavam, da dobra polovica prvošolcev prihaja z zelo dobrimi prehranjevalnimi navadami in spoštljivim odnosom do hrane. Slaba četrtina je srednje ješčih in posamezno vrsto hrane, še posebej zelenjavo odklanjajo. Vendar z ustreznimi spodbudami in okušanjem postopoma izboljšujejo prehranjevanje. Problem ponazarja ostala četrtina, ki je navajena le hitro pripravljene nezdrave prehrane. V tej skupini so tudi povsem neješči učenci, ki pojedo zelo malo in hrano zelo izbirajo. Pri obeh skupinah je razvidno, da učenci slabo poznajo različna živila, še posebej zelenjavo, stročnice, žita in sam način priprave hrane. Od doma prihajajo s slabimi prehranskimi navadami.

Prehranske navade so med tistimi, ki bistveno vplivajo na zdravje, psihofizično počutje in telesni razvoj otrok in kasneje odraslih. Določajo življenjski slog. Zato sem si med cilje zadala izboljšanje teh in spoznavanja raznolike zdrave prehrane skozi izkustveno učenje, predvsem v okviru ustvarjalnega preživljanja prostega časa ter kosila. V okviru omenjenih dejavnosti izvajamo:

- spoznavanje in okušanje različne hrane (vpliva na povečano pestrost prehranske izbire tekom življenja; pri kosilu pojedo vsaj eno vrsto zelenjave)
- analiza dnevnega obroka s pogovorom (prepoznavanje živil, hranilni pomen posameznih, kaj jim je bilo všeč,…)
- skupinsko delo (izdelovanje prehranske piramide, semaforja prehrane, zdrav krožnik..)
- pekovke delavnice
- priprava zeliščnih čajev in zeliščnih namazov s šolske zeliščne grede
- urejanje kotička Zdravo življenje v jedilnici
- branje zgodbic, knjig in enciklopedij na temo zdrave prehrane, zdravja
- likovno ustvarjanje na temo zdrave prehrane, bontona pri jedi; izdelava čebelnjaka, sadnih košaric iz slanega testa,..
- dramske igrice »Sadje in zelenjava se pogovarjajo«
- kvizi na temo zdrave prehrane, poznavanja sadja in zelenjave, skrb za zdravje
- izdelava didaktičnih iger Zdravo življenje in uporaba v času PB
- obeleženje mednarodnih dni povezanih s hrano in zdravjem v obliki diaprojekcij, izdelavo plakatov, praktičnih delavnic

Opisi nekaterih dejavnosti

Primer 1: Na podružnični šoli Žiče smo z učenci zasadili (slika1) in urejali zeliščno gredico (slika 2). Posadili smo zdravilne rastline in zelišča ter skozi leto zanje skrbeli in jih uporabljali za pripravo zeliščnih čajev in namazov. Zdravilna zelišča smo tudi posušili in jih uporabljali za čaje v zimskem času. Pogovarjali smo se o zdravilnih rastlinah in zeliščih ter njihovem pomenu v vsakdanjem življenju. Pripravili smo tudi razstavo z zapisi o njihovi zdravilni vrednosti in načinih uporabe. Posebno doživetje je bila delavnica «Dežela začimb in aromatičnih dišavnic«, ko so učenci posamično poskušali z zavezanimi očmi prepoznati vrsto začimb in dišavnic in pri

tem čim bolje uporabiti različna čutila (vonj, okus, tip). Z zavezanimi očmi so se morali bolj osredotočiti na vonj in okus, kar ima pri prehranjevanju velik pomen.



SLIKA 1: Zasaditev zeliščne grede



SLIKA 2: Učenci urejajo zeliščno gredo.

Primer 2: Učence zdravega prehranjevanja učim tudi skozi praktične delavnice peke različnega pekovskega peciva, pripravo in degustacijo zdravih namazov, saj na ta način spoznavajo sestavine in pripravo zdrave hrane. Pri gnetenju in oblikovanju testa se sprostijo in uživajo. Hkrati se učijo spoštljivega odnosa do hrane, da je le ta dobrina, ki ni samoumevna. Skupinsko delo krepi medsebojno povezanost, sodelovanje, sprejetost, strpnost, izmenjavo idej, zadovoljstvo, kar je za duševno zdravje izredno pomembno (Slike 3,4,5).



SLIKA 3: Veselje ob pečenih pletenicah



SLIKA 4: Priprava zdrave malice: sirni namaz s kalčki

Učenci, ki so od doma navajeni različne prehrane, so tudi bolj odprti za zdravo prehranjevanje in novosti. Spremembe prehranjevalnih navad v šoli so proces, ki zahtevajo ustrezen čas, vztrajnost, odprtost in pogum za novosti, sodelovanje ter inovativne pristope pri pripravi obrokov, s posluhom za razvojne potrebe in želje učencev ter v tesnem sodelovanju z lokalnim okoljem.

Primer 3: Zaskrbljujoč problem v zadnjem desetletju predstavlja povečan vnos sladkorja pri otrocih in mladostnikih. Strokovnjaki s področja medicine povečano uživanje sladkorja povezujejo s prebavnimi težavami, glavoboli, utrujenostjo, slabšim delovanjem imunskega sistema ter kasnejšim razvojem srčno-žilnih, sladkornih bolezni in debelosti. Po podatkih NIJZ

slovenski mladostniki na leto povprečno zaužijejo 67 kg sladkorja, 25 kg le tega v telo dobijo s sladkimi pijačami.

Omenjeni podatki so me spodbudili, da z učenci ob sv. dnevu zdravja namenimo pozornost prisotnosti sladkorja v vsakdanjem življenju, še posebej vnosu skozi različne sladke pijače. V ta namen smo izvedli anketo «Ali veš kaj piješ in s čim se sladkaš?« Zbirali smo podatke o najbolj priljubljenih pijačah med učenci, praktično merili in predstavili količino sladkorja v njih. Pogovarjali smo se dobrih in zdravih pijačah ter si skupaj ogledali v ta namen pripravljeno diaprojekcijo «Ali veš kaj piješ in s čim se sladkaš ?«. Učenci so dobili nazoren vpogled, kje vse se skriva sladkor in kakšne so posledice prekomernega uživanja sladkorja. Ob praktičnih meritvah so se močno zamislili in bili presenečeni nad količino sladkorja. Analiza ankete je pokazala, da več kot polovica učencev vsakodnevno pije sladke pijače. Zavedajo se (1. triada), da prekomerno uživanje sladkih pijač in sladke hrane lahko povzroči marsikatero bolezen in zdravstvene težave. Izdelali smo tudi plakat in ga izobesili na pano PB ob vhodu nižje triade (slika 6).Veliko staršev je pohvalilo akcijo. Dejali so, da so se ob analizi tudi sami močno zamislili in koristno informirali. Ozaveščanje o zdravem načinu življenja in pasteh, ki se skrivajo v različnih sladkih pijačah, so na učence pozitivno vplivali. Po sladkih pijačah so začeli bolj preudarno posegati, še posebej po coca-coli in sladkanih čajih. Da je voda najboljša izbira in koristna sopotnica zdravega življenja, se zavedajo tudi sami, kar so 100% potrdili v odgovorih. V PB opažam, da je pitje vode postala dokaj dobro utečena praksa, še posebej po gibalnih aktivnostih. Znanje in informacije, ki jih pridobijo skozi sodelovalno učenje, praktične primere in lastno zanimanje so trajnejše.



SLIKA 5: Izdelovanje predpasnikov za peko



SLIKA 6: Izdelava plakata s prikazom vrednosti sladkorja v pijačah.

B. Zdravje

Zdravje je naša največja vrednota in od njega je odvisna kakovost našega življenja. Zdrave navade, ki jih pridobijo učenci v otroštvu in obdobju odraščanja so naložba in dobra popotnica za zdravje v odrasli dobi. Z ustvarjalnostjo, gibanjem in literaturo učencem odpiram vrata v svet zdravih navad. Tematika zdravja omogoča široko paleto dejavnosti.

Oblika in metode dela v PB omogočajo, da lahko učne vsebine dopolnjujem ter jih prilagajam zanimanju učencev, mednarodnim dnevom in aktualnim dogodkom. Učenci pri ustvarjanju niso časovno omejeni, imajo več svobode in niso ocenjeni. Spodbujam jih k različnim oblikam ustvarjalnega izražanja, sodelovalnega učenja in samopredstavitev. Na ta način učenci spoznavajo sebe in druge ter se učijo sprejemati in ceniti drugačnost, kar je pomembna komponenta duševnega zdravja. Pod besedno zvezo »Zdravo živeti« se v PB dotikamo tako zdravega prehranjevanja, gibanja, medsebojnih odnosov, empatije, strpnosti, odnosa do okolja in živih bitij, izražanja občutij in kritičnega mišljenja skozi umetnost (slika 10). Takšne oblike dela zahtevajo dobro predhodno pripravo in organizacijo.

Oblike ustvarjalnih dejavnosti:

- sodelovanje na različnih natečajih (Varno v prometu, Skupaj smo večji, Modro srce Deluj eko-ohrani čebelo in smreko (slika 7)
- dramatizacija zgodb s nastopom ostalim skupinam in staršem
- likovno ustvarjanje z različnimi materiali in tehnikami (slika 8)
- samostojne priprave diaprojekcij učencev s področja športa, dediščine, potovanj
- ustvarjalne igre (prva pomoč, kuhinjski kotički, tržnica,..)
- medgeneracijsko druženje v obliki ustvarjalnih in gibalnih aktivnosti



SLIKA 7:Natečaj »Deluj eko-ohrani čebelo in smreko«



SLIKA 8: Svobodna kot ptica

C. Gibanje

Gibanje je osnovna človekova potreba in je evolucijsko sestavni del njegovega razvoja. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človeka, tako telesno kot duševno. Še posebej pomembno je pri otrocih in mladostnikih, saj koristno vpliva na njihov celostni razvoj in krepitev zdravja, hkrati oblikuje navade in vzorce, ki pripomorejo k razvoju zdravega življenjskega sloga tudi v odrasli dobi posameznika (Drev 2010, Planinšek, 2019). Redna gibalna dejavnost je torej temelj dolgoročnega zdravega načina življenja.

Študije in praksa so pokazali, da se današnji otroci in mladostniki vse manj spontano gibajo. Omenjeno se odraža v manjši gibalni učinkovitosti otrok in mladostnikov, povečani debelosti, manjši vzdržljivosti. Zaradi premajhne telesne dejavnosti oz. športne dejavnosti so izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za zdravje (Planinšek, 2019). Gibanje prispeva k razvoju

koordinacije, pomaga preprečevati in nadzirati občutek strahu, graditi samozavest, ustvarja medsebojne odnose in pomaga pri vključitvi v družbo. Ti pozitivni učinki otrokom pomagajo pri premagovanju stresa, tekmovalnosti in sedečega načina življenja, ki je zelo pogosto prisoten v sodobnem življenjskem slogu. Gibanje je osnova za zdravo življenje in je prvi temelj, ki ga moramo zgraditi v zgodnji mladosti (Tušak, 2019). Raziskave potrjujejo, da redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti. Otroci, ki se dovolj gibajo, lažje pomnijo in sledijo pouku, imajo boljšo koncentracijo, zmanjša se njihova impulzivnost.

Otroci nujno potrebujejo gibanje, ne le za psihofizični razvoj ampak tudi za zaznavanje in doživljanje sveta okoli sebe. V PB pozornost namenjam različnim gibalnim aktivnostim, predvsem v času sprostitvenih dejavnosti in ustvarjalnega preživljanja prostega časa. Učenci si po 4., in 5. uri pouka ter interesnih dejavnostih, močno zaželijo gibalne sprostitve. Nenazadnje je tudi šolski sistem na splošno bolj usmerjen v sedenje. Gibanje jim pomeni dejavnost, ki prinaša sprostitev, spontano igro, veselje, druženje, zabavo, tekmovanje, dobro počutje. Zato jim času sprostitvenih dejavnosti največkrat omogočam prosto igro z določitvijo obsega prostora in zagotavljanja varnosti. Prosta igra je izredno pomembna za otrokov vsestranski razvoj, saj mu omogoča več samostojnosti, ga navaja na samostojno reševanje problemov, upoštevanje pravil, z njo zadovoljuje potrebo po gibanju. Prav tako spodbuja razvoj kognitivnih sposobnosti, domišljije, ustvarjalnosti in ga skozi socializacijo navaja na življenje v skupnosti. Skozi igro potekajo tudi usmerjene gibalne dejavnosti. Športni pedagoginji (Videmšek in Jovan, 2002) navajata, da ko otrok začne obvladovati svoje telo, občuti veselje, ugodje in varnost, pridobi na samozaupanju in samozavesti, kar mu navsezadnje pomaga pri spoprijemanju z vsakodnevnimi novostmi v njegovem življenju.

Gibalne dejavnosti, ki jih izvajamo v PB:

- prosta igra na svežem zraku
- štafetne igre s športnimi rekviziti
- poligon s postajami za krepitev vzdržljivosti, spretnosti, koordinacije gibov
- minute za zdravje v razredu, na šolskem hodniku
- vaje za lepo držo in hrbtenico
- pohodi v okviru projekta »Razgibani petki«
- raziskovalni sprehod v bližnji gozd
- minute za razgibavanje in sproščanje

Opisi posameznih dejavnosti

Primer 1: Gozd kot zanimiva učilnica in prostor za igro

Z današnjim načinom hitrega življenja in množične uporabe tehnologij smo se kot družba močno odmaknili od izvornega načina življenja in narave. Naše življenje pa je v vseh pogledih odvisno od narave. Naša prednost je, da se centralna šola Loče in podružnici nahajajo v podeželskem okolju in učenci ohranjajo stik z naravo. Z gibanjem v naravi učenci pridobivajo izkušnje z živimi bitji, naravnimi pojavi, spoznavajo naravni habitat, razvijajo veščine geografske orientacije, se učijo odgovornega odnosa do okolja, spoštovanja narave in vseh živih bitij, doživljajo neposreden stik z naravo, ki je evolucijsko del primarne povezane med

človekom in naravo. Hkrati jih narava sprošča, pomirja, napolni z energijo, omogoča različne naravne oblike gibanja, raziskovanje, priložnost za igro, zabavo. Študije so pokazale, da imajo učenci ki se gibljejo v naravi boljši odnos do življenja, do lastne podobe.

Na podružnični šoli Žiče smo se z učenci večkrat podali na raziskovalni sprehod v gozd, saj omogoča celostno doživljanje narave (slika 9). Gozd so začutili z vsemi čutili, nabirali plodove, objemali drevesa, prisluhnili zvokom, izdelovali gozdna glasbila, bivališča za gozdne živali, premagovali naravne ovire, raziskovali in prosto tekali. Po večkratnem odhodu so gozd sprejeli kot prostor umiritve, sprostitve, ustvarjalne igre in novih doživetij. Prav tako je prispeval k povezovanju in občutku zadovoljstva (slika 10).



SLIKA 9: Z gibanjem raziskujemo gozd



SLIKA 10: Pozdrav gozdu z učenci 1.r

Primer 2:V tednu otroka že nekaj let povabim zunanjega sodelavca, ki ure dodatno popestri in vsebinsko obogati (bivša košarkarica, nogometni sodnik). Opišeta svojo športno pot, dejavnost ter izvedeta športne aktivnosti. Učenci z navdušenjem sprejmejo te oblike in se predhodno pripravijo na dogodek (vprašanja, izdelava navijaških rekvizitov, priprava dresov, glasbe). Prav tako spoznajo življenje športnikov, pomen fair play pravil, zdrave prehrane (Sliki 11, 12).



SLIKA 11: Košarkarska vadba s Katjo Temnik



SLIKA 12: Razgibajmo življenje-pano PB

Primer 3: Odrasli smo zgled otrokom v smislu zdravega življenjskega sloga, zdrave prehrane, gibanja in našega odnosa do zdravja. Tako sva s sodelavcem za starše in učence in organizirala zabavne štafetne igre in jih zaključila z eko družabnimi igrami, ki smo jih z učenci sami izdelali v PB.

3. SKLEP

Znanja, veščine in smernice zdravega življenja učenci pridobivajo s pomočjo projektnega in izkustvenega učenja, z ustvarjalnimi delavnicami, prosto igro, gibalnimi aktivnostmi in sprostitvijo. Zdrav življenjski slog, ki ga spoznavajo in krepijo skozi sodelovalno učenje, praktične primere in lastno zanimanje, je bolj dojemljiv in trajnejši. Sodelovanje z lokalnim okoljem in starši pomaga obogatiti vsebine in ustvarjati poti, da zdrav življenjski slog postane del vsakdanjika in popotnica za življenje. Izkušnje pri delu so mi pokazale, da so učenci najbolj motivirani za pridobivanje novih znanj in različne dejavnosti, kadar te izhajajo iz njihovih interesov in potreb. V njih morajo videti smisel, začutiti navdušenje ter da jih lahko samouresničujejo z gibanjem, ustvarjanjem, miselnimi in zabavnimi nalogami ter igro. Zdrav življenjski slog zajema vse to. Nasmejani, zdravi, ustvarjalno radovedni, gibalno aktivni, sočutni in miselno odprti učenci, so dolgoročni cilj PB Loče. Zavedam se, da jih bo privzgojena in naučena skrb za lastno zdravje, spremljala tudi v odrasli dobi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Aktivna vloga učencev v podaljšanem bivanju: zbornik Mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Nizozemska) strokovna konferenca učiteljev podaljšanega bivanja. (ur. M. Željeznov Seničar). Ljubljana: MiB, 2019.

[2] Belavič Pučnik, S.(2014). Igranje za znanje, Priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana.

[3] Černigoj, I. (2014). OPB -priložnost za druženje in projekte. V: M. Željeznov Seničar (ur.). Inovativnost in ustvarjalnost: zbornik. Strokovna konferenca učiteljev podaljšanega bivanja, Ljubljana: MiB.

[4] Drev, A. (2010). Gibanje v razredu za boljše zdravje in hitrejše učenje=Phisical activity during class for better health and easier learning.V:Trajnostni razvoj v šoli in vrtcu : revija za globalne dimenzije kurikula, let. 4, št. 2, str. 57-62.

[5] Koprivnikar, H., Kraševec Ravnik, E. (2011). Gibam se! Vzgoja za zdravje: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov: promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

[6] Planinšek, S. (2019). Gibalne kompetence otrok in pomen redne gibalno/športne dejavnosti. V: M. Željeznov Seničar (ur.). Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. I. mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Nizozemska) strokovna konferenca.Ljubljana: MiB.

[7] Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov: zbornik: I. mednarodna (Slovenija, Hrvaška, Nizozemska) strokovna konferenca 2019, (ur. M. Željeznov Seničar). Ljubljana: MiB.

[8] Tušak, M. Združimo korake. Najboljša naložba v otroka (intervju 5.nov. 2019). Pridobljeno (12.12. 2019) s spletne strani: https://www.zdruzimokorake.si/novice/najboljsa-nalozba-v-otroka/

[9] Videmšk, M., Jovan N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Nina Slanšek Slokan

MATEMATIKA V NARAVI

POVZETEK

V prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju poučujem matematiko. Pri njih potekajo miselni procesi bolj na konkretni ravni. Pomembne so ustrezne strategije usvajanja znanj. Potrebujejo več utrjevanja, ponavljanja, postopnosti in konkretnih vsebin. Prednost pred teoretičnim ima praktični vidik. Pri svojem delu postavljam v ospredje učenje ob gibanju. Ob gibanju v naravi in skozi igro se učenci učijo. Pouk jim postane zabaven, aktiven, zanimiv in se ne vede ob gibanju učijo.

KLJUČNE BESEDE: prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom, matematika, gibanje, igra, narava.

MATHEMATICS IN NATURE

ABSTRACT

In an adapted education program with a lower education standards, I teach mathematic to children with intellectual disabilities. Their thought processe are more at a useful level. Appropriate knowledge acquisition strategies are important. They need more consolidation, repetition, graduality and useful content. The advantage over the theoretical has a practical aspect. In my work, I focus on learning in movement. Students learn in movement in nature and through play. The lessons become more fun, active, interesting and they learn spontaneously.

KEYWORDS: adapted educational program with lower education standards, mathematics, movement, play, nature.

1. UVOD

Po izobrazbi sem profesorica matematike in pedagogike. Zaposlena sem na Osnovni šoli Glazija v Celju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom, kjer poučujem matematiko v tretji triadi. Na svojem delovnem mestu se srečujem predvsem z otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju, zato bom v nadaljevanju bolj podrobno opisala značilnosti te motnje.

Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo inteligenčni kvocient pod normalnim, nekje med 50 in 70. Pri njih potekajo miselni procesi bolj na konkretni ravni. Uporabljajo preprostejši jezik, besedni zaklad je skromen. Z ustrezno obravnavo se vidi uspešnost v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Pomembne so ustrezne strategije usvajanja znanj. Več utrjevanja, ponavljanja, postopnosti, konkretnih vsebin in prednost pred teoretičnim ima praktični vidik. Lahko se usposobijo za poklice, ki so manj zahtevni in za bolj samostojno socialno življenje (Vovk-Ornik, 2015 in Žgur, 2018).

Učitelji učencem z motnjami v duševnem razvoju nudimo pomoč z različnimi pristopi, oblikami, metodami, strategijami in koncepti. Te poučevalne strategije zajemajo zaporedje korakov, ki bi učitelju pomagali pri poučevanju in učenju posameznika. Načrtovano kombinacijo uporabe različnih metod, tehnik, oblik dela in prilagoditev imenujemo strategija pedagoškega dela (Pulec Lah in Velikonja, 2011).

Pri učencih z lažjo motnjo v duševnem razvoju so opazne osebnostne poteze, ki se kažejo kot velika negotovost, odkrenljiva pozornost, socialna plašnost in nagnjenost k negativnimi čustvi. Po drugi strani pa so šibkejši na področju druženja z vrstniki in drugimi osebami, organiziranosti, ugodljivosti, obzirnosti, inteligentnosti in področju pozitivnega čustvovanja (Colnarič in Zupančič, 2007).

Učenje v naravi je drugačen, nekonvencionalni način učenja. Predstavlja odmik od ustaljenih praks poučevanja v učilnici. Učence učimo pozitivnega in odgovornega odnosa do narave in ljudi; učimo jih, da bodo naravo spoštovali, čutili in čim bolje razumeli (Hodnik Čadež, 2006).

2. MATEMATIKA V GIBANJU

Učitelji smo seznanjeni z dejstvom, da ostane v našem spominu 30 % slišanega, 40 % videnega in 60 % tistega, kar naredimo. Pri učenju z gibanjem ne pridobivamo samo motoričnih spretnosti in gibalnih sposobnosti, ampak spodbujamo učenčev emocionalni, intelektualni in socialni razvoj. S pomočjo gibanja pridobljeno znanje poglobimo in si ga bolj zapomnimo. Izsledki študij kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični šolski situaciji. Veliko učencev ima pri matematiki težave, ker se učiteljev način poučevanja ne ujema z njihovim načinom učenja. Učitelji matematiko najpogosteje poučujemo vizualno in avditivno, veliko učencev pa je gibalnih tipov.
V prispevku predstavljam primere dobre prakse, kako preko igre, z gibanjem otroku približati matematiko kot prijetno izkušnjo. Učenci so nad takim načinom dela navdušeni. So aktivni, trudijo se priti do rešitev. Večina kaže večje zanimanje za delo, snov hitreje razumejo in si več zapomnijo.

Vrste kotov

Z učenci v 8. razredu prilagojenega programa z nižjim izobrazbenim standardom spoznavamo vrste kotov. Za njih je bila to zelo abstraktna vsebina, težko so razumeli teorijo, menjavali so vrste kotov. Odločila sem se, da bomo to snov spoznali malo drugače.

Na začetku kote predstavimo s pomočjo gibanja rok. Vsak kot ponazorimo z obema rokama in učence povabimo, da posnemajo. Navdušeno so sodelovali pri aktivnosti in kasneje smo to utrdili, da je posamezni otrok prišel pred tablo in kazal kot (slika 1 in slika 2), učenci pa so morali ugotoviti, kateri kot je pokazal.



SLIKA 1: Učenka prikazuje pravi kot



SLIKA 2: Učenka prikazuje ostri kot.

Za drugo aktivnost smo zapustili učilnico in odšli pred šolo. Imamo zelo veliko srečo, da imamo pred učilnico drevesa in veliko zelenih površin. Na tleh poiščejo drevesne veje in poskušajo s pomočjo vej oblikovati različne kote. Delo je potekalo v trojicah. Vsaka trojica je s pomočjo vej oblikovala vse vrste kotov, ki smo jih spoznali. Poleg pa so s pomočjo krede na tla zapisali ime kota oziroma na list zapisali ime kota in ga položili na tla. Oblikovali smo razstavo kotov na tleh (slika 3 in slika 4).





SLIKA 3: Prikaz kota 180° s pomočjo vej. **SLIKA 4:** Prikaz kota 360° s pomočjo vej.

Po tej aktivnosti smo se odpravili na sprehod okrog šole. Morali so dobro opazovati okolico in kdor je opazil kakršenkoli kot v naravi (slika 5), je takoj sporočil, ga vsem predstavil in pokazal.



SLIKA 5: Prikaz kota v naravi.

Zadnja aktivnost se je odvijala zunaj na travniku pred učilnico. Učencem sem demonstrirala, kako s poskokom in obratom prikažemo polni kot, da se v poskoku zavrtimo za 360°. Tudi učenci so bili izredno navdušeni pri poskušanju. Hitro so ugotovili, kako bi na podoben način, s poskokom in obratom, prikazali iztegnjeni kot 180° in pravi kot 90°.

Merjenje v naravi

Vsebine iz merjenja so zelo pomembne, saj so med drugimi uporabne tudi v vsakdanjem življenju. Raziskave kažejo, da imajo učenci slovenskih šol pogosto težave pri usvajanju znanja na tem področju; tako pri ocenjevanju, primerjanju, merjenju merskih količin kot tudi pri pretvarjanju in računanju z njimi.

Dolžina je osnovna merska količina. Z njo merimo razdalje, te so širina, dolžina, višina, debelina, globina, obseg, pot, premer… (Bezenc idr., 1997).

Z učenci smo odšli v naravo, saj smo želeli oceniti, izmeriti in prehoditi različne razdalje. Najprej sem jim zadala nalogo naj vsak od njih oceni in prikaže na tleh razdaljo en meter. Nato smo to razdaljo tudi izmerili (slika 6) in s pomočjo krede označili en meter.



SLIKA 6: Merjenje razdalje 1 meter.

V naslednjem koraku so ocenili razdaljo 10 metrov. Dva učenca sta s pomočjo lesene palice z dolžino enega metra, izmerila razdaljo 10 metrov. Tako smo preverili učenčeve ocene in ugotovili kdo se je najbolj približal izmerjeni razdalji (slika 7).



SLIKA 7: Merjenje razdalje 10 meter.

Zatem smo si zadali, da izmerimo koliko časa potrebujemo, da prehodimo 100 metrov. Hkrati pa sem od učencev želela, da sami ocenijo razdaljo 100 metrov. Za merjenje dolžine smo uporabili aplikacijo Sports Tracker. Razdelili smo se v dve skupini. Prva skupina je bila

zadolžena za ocenjevanje razdalje in časa. Določili smo začetno točko. Prva skupina je morala po njihovem občutku prehoditi 100 metrov in pokazati končno točko ter oceniti koliko časa so potrebovali za to razdaljo. Kontrolna skupina pa je s pomočjo aplikacije izmerila razdaljo 100 metrov in izmerila koliko časa so potrebovali za to razdaljo. Rezultate obeh skupin smo sproti preverjali in primerjali.
Nadaljevali smo s podobno aktivnostjo tudi na razdalji 500 metrov. Pri razdalji 500 metrov smo na tla zapisali razdaljo z različnimi vrstami zapisa; s celim številom, z ulomkov in z decimalnim številom (slika 8). Ponovili smo pomen ulomka ena polovica in se spomnili na zapis z decimalnimi števili, hkrati pa smo pretvarjali merske količine.



SLIKA 7: Zapis razdalje 500 m na različne načine.

Zadali smo si še razdaljo 1 kilometer, kjer smo izvedeli enake aktivnosti: merjenje, ocenjevanje in pretvarjanje količin.

3. SKLEP

Učenci imajo radi gibanje, zato je pomembno, da ga čim več vključujemo pri različnih predmetih. Učitelji prevečkrat mislimo, da se učenci lahko nekaj naučijo le v razredu na frontalni način. Učenci so doživljali pozitivno ugodje ob učenju v gibanju. Bili so zelo motivirani za delo, dlje časa so ostali osredotočeni na naloge. Pri nalogah so morali sodelovati s sošolci, se naučiti razmišljati in iskati lastne rešitve. S takšnim načinom poučevanja so si učenci učno vsebino bolj zapomnili, zapomnitev je bila dolgotrajnejša, priklic informacij je hitrejši. Učenci so bili pri delu bolj motivirani, manj je bilo vedenjskih težav.
Učenje ob gibanju sledi celostnem razvoju otroka. Tako se zaveš, da učenje na podlagi igre naredi razliko in tudi rezultat – znanje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bezenc, B., Cedilnik, B.,Černilec, B., Gulič, T., Lorger, J., Vončina, D. (1997). *Moja prva fizika 1: fizika za 7. razred osnovne šole.* Ljubljana: Modrijan.

[2] Colnarič, B. in Zupančič M. (2007). Socialno vedenje učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju. *Šolsko polje, 18 (3-4),* str. 7-33.

[3] Hodnik Čadež, T. (2006). Sodobni pristopi k poučevanju matematike. *Zbornik 3. strokovnega posveta Didakta v šoli v naravi, Ljubljana: CŠOD Ljubljana*, str. 9-13.

[4] Pulec Lah, S. in Velikonja, M. (2011). *Učenci z učnimi težavami.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

[5] Vovk-Ornik, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami.* (16. 5. 2019). Pridobljeno s https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf

[6] Žgur, E. (2017). *Značilnosti oseb z motnjami v duševnem razvoju: študijsko gradivo.* Neobjavljeno delo.

Mateja Slapnik

PREDSTAVITEV DELA TERAPEVTSKEGA PSA NA OSNOVNI ŠOLI IN OSNOVNI ŠOLI S PRILAGOJENIM PROGRAMOM V NIŽJEM IZOBRAZBENEM STANDARDU V PROJEKTU ERASMUS+

POVZETEK

Osnovna šola Pod goro iz Slovenskih Konjic sodeluje v projektu Erasmus+ KA2 z naslovom »Evropa programira«. V projekt so vključene štiri mobilnosti, in sicer v štirih državah - Sloveniji, Italiji, Nemčiji in Španiji. V projektu so sodelovali učenci Osnovne šole Pod goro Slovenske Konjice in učenci podružnice Osnovne šole s prilagojenim programom V parku. Namen predstavitve prikaza terapevtskega psa v učnem procesu je bila protiutež v delovanju z IKT tehnologijo. Prikazati smo hoteli, kako s pomočjo terapevtskega psa v učnem procesu izvabimo iz učencev več motivacije, pripravljenosti za učenje in utrjevanje novih učnih snovi. Pes je bil pripeljan v šolo kot protiutež današnjim sodobnim tehnološkim pripomočkom. Želeli smo, da bi s psom v šolo pripeljali naravo, razumevanje in sprejetost ne glede na to, kaj kdo zna, kakšne ocene ima, kako je uspešen in kako izgleda.

KLJUČNE BESEDE: aktivnost, motivacija, pes, šola, terapevtski par, terapevtski pes, učenje, računalniška tehnologija.

PRESENTATION OF THE WORK OF THERAPEUTIC DOG IN THE PRIMARY SCHOOL IN THE PRIMARY SCHOOL WITH THE ADJUSTED PROGRAMS IN THE LOWER EDUCATIONAL STANDARD IN THE ERASMUS+ PROJECT

ABSTRACT:

Primary school Pod goro in Slovenske Konjice is participating in the project Erasmus+ KA2 with the title »Europe programing«. The project includes four different locations in four different countries, Slovenia, Italy, Germany and Spain. The children that participated in the project were from Primary school Pod goro in Slovenske Konjice and the children from the branch Primary school with an adjusted study program V parku. The reason for presenting the therapy dog was to balance the program that included the IKT technology. We wanted to present how a therapy dog engages the children in their learning process, giving them motivation and encouraging them to do their best in studying and repeating the previous lessons. The dog was brought to the school with the purpose of balancing todays technological gadgets. By bringing the dog to school we wished to create an environment that helps the children connect with nature, build understanding for each other and acceptance no matter what kind of grades the children have, the length of their knowledge, how many accomplishments they may have or their appearance.

KEYWORDS: activity, dog, learning, motivation, therapeutic dog, therapeutic pair, school, computer technology.

1. UVOD

Projekt Erasmus+ KA2 se je pričel izvajati leta 2019. V projekt z naslovom »Evropa programira« smo vključene štiri šole, in sicer iz Italije, Nemčije, Španije in Slovenije. Prva izvedena mobilnost je bila izvedena v mesecu februarju na OŠ Pod goro v Slovenskih Konjicah. Obiskalo nas je 14 učiteljev iz Italije, Nemčije in Španije ter 14 učencev iz Nemčije in Italije.

Največji poudarek je bil na spoznavanju osnove robotike, programiranja in uporabe IKT tehnologije pri pouku. V sklopu obiska smo jim predstavili zgodovinsko in kulturno dediščino Slovenskih Konjic in tudi Slovenije. Spoznali so zgodovino in kulturo Slovenskih Konjic z okolico ter Slovenije, predvsem Ljubljane.

Učenci in učitelji so na različnih delavnicah spoznavali osnove robotike in programiranja.

V sklopu obiska smo gostujočim učiteljem predstavili slovenski šolski sistem in različne načine poučevanja. Za učitelje smo predstavili različne hospitacijske ure, kjer so spoznavali, kako uporabljamo različne IKT tehnologije pri pouku. Hospitacije so potekale na OŠ Pod goro in na OŠPP V parku.

Na OŠ Pod goro že od leta 2013 v učni proces vključujemo terapevtsko psičko Kity, zato smo jim želeli predstaviti, kako poteka poučevanje s pomočjo terapevtskega psa. Glavna akterka obeh hospitacijskih ur je bila psička Kity, ki je stara devet let. Kity je psička manjše rasti, vodljiva in ubogljiva. Neizmerno ima rada družbo otrok. Pri urah sem jo vodila Mateja Slapnik, ki sem njena vodnica in družabnica. Sem defektologinja in na šoli izvajam individualno strokovno pomoč za učence z učnimi težavami. Obe sva članici Slovenskega društva za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke.

Poučevanja s pomočjo terapevtskega psa smo jim prestavili, ker je tak način poučevanja s pomočjo terapevtskega psa v Evropi in tudi v Sloveniji zelo redek in nekaj posebnega. Psa smo pripeljali v šolo ravno kot protiutež IKT tehnologiji, ki nas spremlja na vsakem koraku v našem življenju in nas delno omejuje. Po drugi strani nam daje informacije, ki so nam zelo hitro na dosegu, s tem pa omejujemo svoje gibanje, kajti računalnik od nas zahteva v večini primerov sedenje.

Pes je protiutež IKT tehnologiji, ker k pouku prinaša naravo, sproščenost, motivacijo, pozitivno klimo in gibanje.

Ure poučevanja s pomočjo terapevtskega psa smo izvedli v drugem razredu osnovne šole in v kombiniranem oddelku prvega in drugega razreda nižjega izobrazbenega standarda na osnovni šoli s prilagojenim programom.

Kity je aktiven terapevtski pes s certifikatom Slovenskega društva za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke. Poleg tega ima ameriški certifikat R.E.A.D. (Reading Education Assistance Dog), ki potrjuje, da je usposobljena za izvajanje programa, s katerim pomagamo pri spodbujanju branja. Ker je terapevtski pes, je vsako leto dvakrat veterinarsko pregledana, kar zagotavlja, da je Kity primerna za bližnje stike z ljudmi, da nima zajedavcev ipd.

Kity prihaja v šolo trikrat tedensko. Prisotna je pri individualnih urah – ure DSP (dodatne strokovne pomoči), krožku na osnovni šoli s tretješolci enkrat tedensko, pri učnih urah v razredih in dvakrat tedensko na osnovno šoli s prilagojenim programom v kombiniranem oddelku prvega in drugega razreda nižjega izobrazbenega standarda in v oddelku PPVI. Pri učnih urah razvijamo različne funkcije:

- urjenje branja,
- urjenje pisanja,
- urjenje računanja,
- sproščanje učencev,
- urjenje fine in grobe motorike,
- razvijanje kognitivnih funkcij na različnih področjih,
- spodbujanje govora in širjenje besednega zaklada,
- spodbujanje vztrajnosti, pozornosti in samokontrole.

Po več letih dela s terapevtskim psom v osnovni šoli opažamo, da:

- učenci raje pridejo k uri in tudi njihovo delovanje pri individualnih urah je bolj produktivno,
- učenci se lažje zberejo za učno delo in ga dokončajo brez dodatnih spodbud,
- učenci so bolj motivirani in vztrajajo pri učnem delu,
- učenci si učno delo bolj zapomnijo, če je Kity aktivna pri učni dejavnosti, in sicer kot aktivni partner pri učno-vzgojnem procesu (prinese določen učni material ali ga pokaže, je aktiven poslušalec pri urjenju tehnike branja).
  (Slapnik, 2017)

2. PRIDOBIVANJE ZAPISA PISANE ČRKE K V DRUGEM RAZREDU S POMOČJO TERAPEVTSKE PSIČKE KITY

V projektih Erasmus+ KA2 je za učitelje eden izmed zadanih ciljev tudi spoznavanje šolskega sistema držav, ki jih obiščejo, in načina izvajanja poučevanja. Odločili smo se, da strokovni delavci pripravimo nekaj ur poučevanja, pri katerih jim bomo pokazali, na kakšen način izvajamo učni proces.

Eno izmed takšnih ur smo izvedli v drugem razredu osnovne šole. S strokovno delavko Janjo Brglez, ki poučuje v drugem razredu, sva s pomočjo terapevtske psičke Kity izvedli uro pridobivanje zapisa pisane črke K (male in velike pisane črke).

Pouk je potekal v slovenskem jeziku, ker pa se učenci učijo tudi angleščino, sva v učni proces vključili nekaj povedi v angleščini, ki so jih učenci prebrali. Za tak način sva se odločili, da so lahko učitelji delno vsebinsko sledili učni uri.

Sistema ur s terapevtskim psom so učenci navajeni, ker jih je Kity obiskovala že v prvem razredu. Obiski pa se nadaljujejo tudi v drugem razredu.

Uvod ure se je pričel s pozdravnim krogom, kar pomeni, da jih Kity pozdravi tako, da jih ovoha, učenci sedijo v krogu in je ne božajo.



SLIKA 1: Pozdravni krog

Učno uro smo nadaljevali z aktivnostjo, pri kateri Kity v svojem nahrbtniku nosi učencem naloge, ki so zapisane na kartončkih. Kity si izbere učenca in pristopi do njega. Učenec izvleče kartonček, prebere nalogo na kartončku, ki je vezana na dejavnost s Kity, ali je to računska naloga ali pa nakazuje na učenje zapisa velike in male črke K. Naloge so pripravljene za vse učence. Pri uri želimo, da so vsi učenci aktivni in pridejo v interakcijo s Kity. Če nalogo uspešno opravijo, lahko Kity pobožajo.

Iz te uvodne aktivnosti smo prešli na napoved učnega cilja, to je zapis pisane črke K. Učenci so si ogledali demonstracijo zapisa pisane črke K, ki jo je zapisala učiteljica, nato so pisali črko po zraku ter po hrbtu sošolcu. Nadaljevali so z zapisom črke K na tablo s kredo in na interaktivno tablo. Zatem je sledil zapis s črke v zvezek, kamor so zapisali tudi nekaj besed, ki so vsebovale črko K. Ob koncu ure je Kity pregledala zapis črk in jih nagradila z žigom v zvezek.



SLIKA 2: Aktivnost s kartončki

3. UTRJEVANJE ŠTEVIL DO 5 V KOMBINIRANEM ODDELKU PRVEGA IN DRUGEGA RAZREDA NA OSNOVNI ŠOLI S PRILAGOJENIM PROGRAMOM

V oddelek je vključenih šest učencev z lažjo in zmerno motnjo v duševnem razvoju, ter kombiniranimi motnjami govora in gibalnimi motnjami.

Kity obiskuje učence celo šolsko leto enkrat na teden. Ob teh srečanjih običajno ponovimo učno snov, ki so jo v tistem tednu pridobivali ali utrjevali. Učenci so dela s Kity navajeni.

Za temo hospitacijske ure sem si izbrala utrjevanje števil do pet. Učenci prvega in drugega razreda so števila do pet spoznali in potrebno je bilo utrditi količino števil do pet.

Učno uro smo pričeli s spoznavnim krogom kot običajno, da je Kity učence pozdravila, in nadaljevali z različnimi številnimi vajami. Pri vseh aktivnostih je bila Kity aktivno vključena. Učenka je morala Kity zavezati rutico okoli vratu, nato so na rutico pritrdili lesene ščipalke tako, da niso videli zapisanih številk na njih. Razdelila sem jim pasje hišice, na katere so lepili sličice psov.



SLIKA 3: privezovanje rutice in urjenje fine motorike

Aktivnost so pričeli tako, da so vzeli ščipalko z rutice, prebrali številko na njej in jo pokazali s pomočjo prstov. Odlepili in prilepili so odgovarjajoče število nalepk na hiško in Kity tolikokrat pobožali, koliko je kazala številka na ščipalki. To so ponovili za vsa števila od 1 do 5. Nato smo učno uro nadaljevali s preštevanjem različnih psičkov in nastavljanje psičkov v hišico.

Nadaljevali so s preštevanjem pasjih priboljškov, ki so jih Kity skrili v pasjo interaktivno igračo in jih je morala poiskati. Po vsaki opravljeni aktivnosti so psičko tolikokrat pobožali.

Za zaključek ure je vsak učenec sestavil slikovno sestavljanko psa.

Pri učni uri so bili vsi učenci zelo aktivni in zelo dobro so utrdili števila do pet.

4. ZAKLJUČEK

Izkušnje in rezultati kažejo, da je uvajanje terapevtskega para v vzgojno-izobraževalni proces na vseh ravneh osnovne šole in osnovne šole s prilagojenim programom pozitivno, predvsem z vidika motivacije. Skupaj z učitelji ugotavljamo, da prisotnost psa v vzgojno-izobraževalnem procesu pri učencih v nižjih razredih deluje zelo motivacijsko. Vztrajnost oz. koncentracija in pozornost pri učnem delu sta daljša. Učiteljice ugotavljajo, da tudi občasni obiski psa v razredu pozitivno vplivajo na učence z vidika motivacije, vztrajnosti in pridobivanja znanja pri pouku. Pri nekaterih učencih prisotnost psa deluje vzgojno. Učenci, ki imajo težave s hiperaktivnostjo, se ob prisotnosti Kity umirijo in upoštevajo pravila, saj je Kity zelo senzibilna za »drugačne« otroke, jih začuti in v množici najde. Pogosto leže k njim in jih s svojo umirjenostjo motivira, jih umiri…

Učitelji so bili nad izvedenima urama navdušeni. Povedali so, da česa takega še niso videli in se strinjali s tezo, da je pes večji motivator za učenje kot računalnik.

Izredno so bili navdušeni nad delom na OŠPP. V gostujočih državah ne poznajo takšnega načina dela z učenci, ki imajo lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Videli so, da se v Sloveniji dela s temi učenci zelo sistematično in ciljno naravnano. Da smo dodali še terapevtskega psa v vzgojno izobraževalni proces, pa so bili neizmerno navdušeni.

Verjamem, da sva in bova še polepšali trenutke v življenju naših nadobudnežev. V življenje jim želiva prinesti nekaj tistega naravnega zadovoljstva, ki ga ne moreš kupiti ali dobiti z računalniškega zaslona. Ni lepšega, ko se k tebi stisne živo bitje, ki v srcu nima pomislekov, zadržkov in te ima samo brezpogojno rado.

Pozitivni odzivi tujih učiteljev na delo terapevtskega psa v šoli so mi dali še dodaten zagon za nadaljevanje takšnega načina dela z učenci.

LITERATURA IN VIRI

[1] Slapnik, M. (2017). Delo z otroki s posebnimi potrebami 15/2 Kako lahko s pomočjo terapevtskega psa izvajamo vzgojno-izobraževalne dejavnosti.

[2] Trampuš, M. (2014). Tačke v šoli – Terapevtski pes – učiteljev pomočnik in šolarjev sopotnik. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Doroteja Smej Skutnik

KO UČENCA STRESE STRES

POVZETEK

S težavami in motnjami zaradi posledic stresa se vse pogosteje srečujejo tudi že otroci v mlajšem obdobju. Na področju duševnega zdravja se zato vse bolj poudarja pozitivna samopodoba, zadovoljstvo, sprostitev, učinkovita komunikacija, izražanje čustev. Danes ne govorimo več toliko o premagovanju in ustavljanju stresa, ampak o spoprijemanju s stresom, soočanju tukaj in zdaj, čuječnosti, skrbi zase, zavedanju svojih misli, čustev in reakcij.

V prispevku predstavljam primer avtentičnega pouka biologije v osnovni šoli. Testna skupina učencev je v 8. razredu analizirala svoj stresni cikel, izvedla anketni vprašalnik in naredila načrt spoprijemanja s stresom. Nato smo do konca osnovnošolskega izobraževanja spoznavali različne strategije spoprijemanja s stresom. V prispevku predstavljam strategije, ki so bile pri učencih najbolj učinkovite. Gre za dober primer avtentične učne situacije, pridobivanja kakovostnih znanj, ki jih učenci doživljajo kot smiselna in ki imajo zanje pomen tudi v nadaljnjem življenju.

KLJUČNE BESEDE: Stres, avtentičen pouk, čustva, samopodoba, čuječnost, sprostitev.

WHEN A PUPIL GETS HIT BY STRESS

ABSTRACT

Problems and disorders due to effects of stress are increasingly being encountered also by children in their younger years. Therefore, in the field of mental health a positive self-image, satisfaction, relaxation, effective communication and expressing emotions are being more and more emphasized. Today, we no longer talk about overcoming and stopping stress but about coping, confronting stress here and now, being alert, taking care of oneself, being aware of one's thoughts, feelings and reactions.

In this article, an example of authentic biology lesson in elementary school is being presented. A test group of 8th grade pupils analysed their stress cycle, conducted a questionnaire and made a plan for coping with stress. The pupils were then learning about different strategies for coping with stress until the end of the elementary school. In this article strategies are being presented that have been most effective for them. It is a good example of authentic learning situation, of gaining knowledge that pupils perceive as reasonable and that has a meaning for them later in life.

KEYWORDS: Stress, authentic lesson, emotions, self-image, alertness, relaxation.

1.UVOD

Učenje je vrojena veščina in biološka danost neokrnjenih možganov. Poleg kupa podatkov in akademskih znanj se učimo tudi spretnosti za življenje. Spoprijemanje s stresom je ena od veščin, ki nam bo zagotovo koristila.
V svojem strokovnem prispevku izhajam iz avtentične učne situacije – problematike spoprijemanja s stresom. Testno skupino učencev sem spremljala od 6. razreda, v 8. razredu pa smo pričeli z aktivnim izvajanjem razrednega projekta »Anti-stresko«. Kot razredničarka sem namreč opažala, da učenci pri soočanju s stresom uporabljajo tudi načine, ki jim prinašajo le trenutno sprostitev in olajšanje, njihovih problemov pa ne rešujejo ali jih celo povečajo. Nemalokrat so odrivali skrbi z igranjem računalniških igric, prisotnostjo na spletnih omrežjih, odlašali so s šolskim delom, se zapirali vase, bili razdražljivi, stradali, pojavljali so se glavoboli, bolečine v trebuhu in prsnem košu itd. Nekateri posamezniki so bežali pred problemi z izostajanjem iz šole, bega od doma, uživanjem alkohola in droge.
Namen praktičnega dela raziskave je bil spoznati katere situacije so za učence najbolj stresne, kako se sami znajdejo in počutijo v posamezni stresni situaciji in poiskati aktivnosti oziroma učinkovite načine, s katerimi bi učenci lažje uravnavali svoje stresne situacije.

2. STRES PRI MLADOSTNIKIH

Najpogostejši viri stresa pri mladostnikih so šolske obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki, nezdravo življenjsko okolje, ločitev staršev, kronične bolezni ali težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih, previsoka pričakovanja, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji. Odziv mladostnikov na stres je odvisen od njihove zrelosti, starosti in izkušenj. Kaže se lahko tudi v različnih motnjah vedenja, razdražljivosti, slabi samopodobi, učnih težavah, povečani odvisnosti od odraslih in telesnih znakih brez jasnega vzroka, npr. bolečine v trebuhu, glavobol, vrtoglavica, driska. [1]

3. ČUJEČNOST V ŠOLI

Čuječnost je stanje oziroma način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na izkušnjo v danem trenutku, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja. Čuječnost nam pomaga spoznavati samega sebe in svoje lastno telo ter občutke. Šele prepoznavanje lastnih čustev omogoči nadzor nad njimi. [2]
Prakticiranje čuječnosti se je izkazalo kot uspešna promocija zdravja in preventive dejavnosti pri stresu. Učenci z urjenjem čuječnosti izboljšajo pozornost, doživljajo večji občutek mirnosti, zmanjšajo doživljanje stresa in tesnobnosti, zmanjšajo impulzivnost, povečajo samozavedanje, bolj spretno se odzivajo na težja in neprijetna občutja, večajo empatijo in razumevanje drugih ter bolje rešujejo konfliktne situacije. [3]

4. BRAIN GYM

Brain Gym tehnika oziroma telovadba za možgane poudarja pomen živčnih povezav med gibanjem in hkrati spodbuja povezovanje različnih možganskih predelov. Preproste in zabavne gibalne aktivnosti povežejo telo, čustva in mišljenje ter pripomorejo k izboljšanju branja, pisanja, računanja, koncentracije, spomina, poslušanja, organizacije, koordinacije, fine in grobe motorike, ravnotežja, samozavesti in samopodobe, govornih spretnosti, soočanja s stresom itd. [4]
Osnovna vadba »PACE« je sestavljena iz štirih točno določenih vaj, ki pomagajo doseči posameznikov naravni ritem in njegovo notranje ravnotežje. Zaporedje vaj: voda, ki predstavlja energetski vidik (E), možganski gumbki, ki predstavljajo jasnost (C), križno gibanje, ki predstavlja aktivnost (A), vaje za umirjanje, ki predstavljajo pozitivnost (P). [4]

5. AVTENTIČEN POUK

Izsledki zadnjih mednarodnih študij TIMSS in PISA kažejo izjemno slab odnos slovenskih učencev do naravoslovja. Eden izmed didaktičnih pristopov za dvig motivacije in odnosa do naravoslovja je zagotovo avtentični pouk. Potrebno je ustvariti čim bolj avtentične učne situacije, v katerih so učenci aktivni soustvarjalci učnega procesa. Avtentične naloge so praviloma odprti problem, ki zahtevajo, da gredo učenci skozi vse faze reševanja. Smiselno morajo uporabiti svoje dotedanje znanje, poiskati nove informacije in vključevati različne veščine reševanja. Učitelj prevzema vlogo mentorja, ki pripravlja in usmerja učni proces. Avtentičen pouk učence pritegne in jim pomaga pri globljem razumevanju pojmov. [5]

6. KO UČENCA STRESE STRES

Stres! Vsakdo ga občuti. Toda koliko zares vemo o njem? Kaj je? Kaj ga povzroča? Kako se nanj odzovemo? Kaj lahko naredimo za zmanjševanje stresa in za preprečevanje njegovih negativnih učinkov? Ga lahko uporabimo sebi v prid? To so bila izhodiščna vprašanja za raziskovanje, ki je od učencev zahtevalo aktivno sodelovanje. S problemom smo se začeli aktivno ukvarjati v 8. razredu, pri pouku biologije in aktivnosti razširili na tedenske razredne ure, pogosto tudi v odmor med malico. To je bil razredni projekt »Anti-stresko«, ki smo ga izvajali do konca njihovega šolanja.

7. ANALIZIRANJE STRESNEGA CIKLUSA

Predmet raziskovanja so bili viri stresnih situacij, odzivi na stresorje in uspešne strategije soočanja s stresorji. Učenci so se odločili za sestavo anketnega vprašalnika, izvedli meritve, podatke obdelali in si jih medsebojno predstavili. Pred sestavo anketnega vprašalnika so poiskale teoretične informacije v različnih virih oziroma literaturi. Usmerila sem jih v šolsko knjižnico, k šolski psihologinji in na spletni portal To sem jaz.
V anketnem vprašalniku je sodelovalo 22 učencev, sestavljen je bil iz petih vprašanj zaprtega in odprtega tipa. V nadaljevanju predstavljam le kratke povzetke posameznih vprašanj.

Kaj si predstavljaš pod pojmom »stres«? Večina učencev dojema stres kot napetost, notranji nemir, negotovost in strah. Le redki so stres povezovali z glavoboli, slabostmi in paniko.
Kako pogosto doživljaš stres? Največ učencev (59%) stres doživlja občasno, velik pa je tudi delež učencev, ki stres doživljajo ves čas (35%), ostali so odgovorili z redko, noben pa ni izbral odgovora nikoli.
Kateri so najpogostejši vzroki, ki te pripeljejo do stresnega stanja? Največji vir stresa za učence predstavljajo šolske obveznosti, težave v družini in osebne težave. Posamezniki vidijo vir stresa v izvenšolskih obveznostih, prevelikih pričakovanjih, težavah s prijatelji in vrstniki. Noben pa ni izbral odgovora bolezen.
Katere posledice stresa so pri tebi najpogostejše? Pri večini je to padec motivacije za učenje in izvenšolske dejavnosti. Prav tako je pogost simptom glavobol, razdražljivost, težave s spanjem. Posamezniki pod vplivom stresa nimajo interesa in volje za druženje s prijatelji, imajo prevelik apetit, ali ga nimajo, nekateri imajo prebavne motnje, čutijo bolečine v prsih.
Kako ravnaš, ko se soočiš s stresom? Najpogosteje se zatečejo h gledanju televizije, igranju igric, uporabi socialnih omrežij, spanju in pa tudi sprehodu v naravi. Presenetljivo je, da le redki posamezniki preživijo tisti čas z družino in prijatelji, ali se zatečejo v branje knjig. Noben ni izvajal dihalnih ali drugih vaj za sproščanje.
Po izvedbi anketnega vprašalnika so si učenci predstavili rezultate v obliki diskusije, izvedli so okroglo mizo. Pred tem smo izvedli še delavnico »Varno okolje za komunikacijo«. Na dva samolepilna lističa so napisali kaj si želijo in česa si ne želijo v komunikaciji. Lističe so prilepili na plakat in definirali pravila ustrezne komunikacije. Učenci si v komunikaciji želijo zasebnosti, da so vsi podatki zaupni in ostanejo v skupini. Ne želijo občutit prisile, sami se odločajo o tem, kaj želijo povedati in česa ne. Govorijo o lastnih občutkih, mislih, želijo si odprtosti in iskrenosti. Poudarili so, da je za uspešno komunikacijo pomembno dobro poslušanje, strpnost. Ni dovoljeno posmehovanje, nakazovanje z obrazno mimiko. Želijo si sproščenega vzdušja in aktivnega sodelovanja vseh.
Moderator je na okrogli mizi povzemal bistvene rezultate anketnega vprašalnika in vodil diskusijo. Takrat smo izdelali tudi načrt in aktivnosti za premagovanje stresa, ki smo ga tekom dveh let dopolnjevali. Na podlagi sestavljenega seznama smo v okviru razrednih ur izvajali tematske delavnice, ki so jih pripravljali in izvajali učenci pod mojim mentorstvom.

8. AKTIVNOSTI ZA PREMAGOVANJE STRESA

Organizacija dneva, aktivnosti in počitka, sprotno delo v šoli (izkoristi dan, ne odlašaj, vztrajaj, poišči učinkovite tehnike učenja, sestavi urnik).
Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel (osebne, ne prenizke in ne previsoke, dolgoročne razdelim na kratkoročne, ovire sprejmem kot izziv, to me spodbudi, da zberem več energije za učenje in se še bolj veselim svojega uspeha).
Imam prijatelje (sem iskren, aktivno poslušam, znam se pogovarjati, pomagam drugim, prosim za pomoč, sodelujem, trudim se razumeti druge, ne obsojam oziroma sprejemam drugačnost).
Razmišljam pozitivno (imam moč, da negativne misli spremenim v pozitivne, pogled nase in na druge ljudi vpliva na to, kako se bom počutil in ravnal, s pozitivnimi sporočili sebi krepimo svojo samopodobo).

Ne izogibam se problemom, jih rešujem (dobro razmislim o situaciji, v kateri sem bil neuspešen, poiščem razloge za neuspeh, najdem nove načine, kako bom lahko uspešneje ravnal v podobnih situacijah).
Postavim se zase (imam pravico reči ne, imam pravico povedati svoje mnenje).
Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.
Pomen telesne aktivnosti, gibanja, ter zdrave prehrane.
Tehnike čuječnosti, globoko dihanje, sproščanje v naravi.
V nadaljevanju predstavljam delčke nekaterih delavnic.

Delavnica: Čutna pot – sprejemanje drugačnosti skozi lastno izkušnjo

Na OŠ Polzela imamo čutno pot, s katero učence spodbudimo k aktivnemu raziskovanju z vsemi čutili: vonjajo zelišča, tipajo različne naravne materiale, poslušajo brenčanje čebel, lovijo ravnotežje na deblih, opazujejo barve cvetov in postajajo občutljivejši do narave. Hkrati čutna pot ozavešča o drugačnosti med ljudmi, saj jo učenci lahko izkusijo z zavezanimi očmi, v vlogi slepega (slika 1). To je dobra iztočnica za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in vrednot.



SLIKA 1: Doživljanje čutne poti v vlogi slepega.

Delavnica: Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva

Izvedli smo aktivnosti pantomima čustev, zemljevid čustev, ljubezenska čustva, kip čustev, maske, doživljanje glasbe oziroma doživljanje čustev ob plesu, JAZ stavek, spreminjanje mišljenja, kopica poklonov itd. Pri aktivnosti zemeljevid čustev so se učenci spraševali kaj se zgodi z njimi in njihovim telesom, ko čutijo strah, veselje, jezo, žalost itd. Učenci so stali v krogu in na svojem telesu pokazali kje čutijo posamezno čustvo.

Delavnica: Čuječnost

Vodene dihalne vaje oziroma čuječno dihanje
Navodilo: »Pogled zmehčaš na eni točki, oči lahko tudi zapreš, če ti to ustreza. Opazuj tvoje dihanje, ko potuje skozi tvoje telo. Pozoren bodi na vdih, kako hladen zrak vstopa skozi nos, potuje po telesu, napolni pljuča, trebuh in kako ga toplega izdihneš skozi usta. Ne poskušaj spreminjati svojega dihanja, samo opazuj kako dihaš. Ne razmišljaj nič drugega. Če tvoje misli zbežijo drugam, je to povsem običajno in ni narobe, nežno in počasi jih pripelji nazaj in se osredotoči na dihanje.«

Smejalna joga

Učenci ne klepetajo med seboj, gledajo se v oči in se gibljejo na določenem prostoru. Najprej učence naučimo dve osnovni vaji. Pri prvi vaji ploskajo z rokami (v položaju molitve) v ritmu (1x, 2x, 1x, 2x, 3x) in pri tem govorijo ho, ha ha, ho, ha ha, ho ho ho. Pri drugi vaji plosknejo dvakrat z rokama, nato dvignejo roke in glavo proti nebu. Ob tem ploskanju govorijo dobro je, dobro je, jeeeee. Ti dve vaji izvajamo vmes, po vsaki izmed spodnjih vaj.

Navodilo za rokovanje s smehom: Učenci hodijo po prostoru in se rokujejo drug z drugim in rokovanje pospremijo z glasnim smehom. To ponavljajo toliko časa, da se srečajo z vsemi, lahko tudi po večkrat z istimi.

Levčkovo navodilo: Otroci posnemajo levčka tako, da prste na rokah razprejo in jih dajo poleg ušes, jezik čim bolj iztegnejo in oči izbuljijo in se kažejo drug drugemu ter govorijo eee.

Motorček navodilo: Imamo star motor, ki ga moramo najprej vžgati, tako da se primemo za ročaje motorja in nogo pokrčimo in sunemo in pri tem motor zahrope: hehehe in to ponovimo 3x, nato nam uspe in se odpeljemo in ob tem izgovarjamo hehehehe in se srečujemo z drugimi, delamo ovinke in uživamo v vožnji.

Vlak misli

Ljudje veliko razmišljamo. Učenje opazovanja misli, tako kot se pojavljajo, ne da bi jih želeli spreminjati, ali potiskati na stran, lahko zmanjša občutek stresa.

Navodilo: Udobno se namesti in si predstavljaj, da sediš na vrhu hriba. Ozri se navzdol, kjer iz daljave vidiš prihajajoči vlak. Predstavljaj si vlak kot tvoje misli, vsak vagon, ki gre mimo tebe, je ena od tvojih misli. Samo opazuj misli, medtem ko posamezni vagoni počasi izginjajo v daljavi. Če se katera od misli vztrajno vrača nazaj, jo samo opazi in se v tvojih mislih pomikaj naprej. Po izvedeni vaji se izvede refleksija – kakšni so bili občutki med izvedbo, kako so doživljali vajo.

Kakšen občutek je?

Ob meditacijski glasbi vodimo dihalne vaje. Učenci naj sedijo v krogu in imajo zaprte oči. Povemo, da bomo enemu učencu dali v roke predmet, ki ga bo čim bolje opisal, kako ga je občutil. Imamo pripravljenih vsaj pet predmetov, npr. potočni kamen, mehka žoga, pero, plastična igrača, kovanec.

Delavnica: Brain Gym ali telovadba za možgane

Osnovna vadba »PACE« je sestavljena iz štirih točno določenih vaj, ki se izvajajo v zaporedju kot je prikazano na sliki 2 [6] : voda, ki predstavlja energetski vidik (E), možganski gumbki, ki predstavljajo jasnost (C), križno gibanje, ki predstavlja aktivnost (A), vaje za umirjanje, ki predstavljajo pozitivnost (P). [4]



SLIKA 2: Slikovno gradivo za izvedbo vadbe "PACE". [6]

Prva stopnja vadbe je, da popijemo nekaj požirkov vode, ker voda omogoča boljšo prevodnost električnih tokov med možgani in čutili. Druga vaja možganski gumbki se izvaja tako, da se z eno roko masira "možganske gumbke" - mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. S to vadbo spodbujamo pretok v karotidnih arterijah, ki oskrbujejo možgane s svežo krvjo, polno kisika. Pri tretji vaji se izmenično dviguje eno roko in nasprotno nogo, kot bi hodili na mestu. Križno gibanje spodbuja hkratno delovanje obeh možganskih polovic in je zaradi tega idealna vaja za vse spretnosti, pri katerih je treba prečkati telesno sredino. Zadnja izmed štirih vaj je vaja za povezovanje in umirjanje. Oblika številke osem, ki jo ponazarja položaj rok in nog (prvi del vaje), sledi smeri energetskega toka v telesu. Z dotikanjem prsnih kosic (drugi del vaje) uravnovešamo in povezujemo obe možganski polovici. [4]

9. SKLEP

Vsak človek drugače sprejema stresne dogodke in jim pripisuje drugačen pomen. Žal univerzalne formule, ki bi vsem ljudem pomagala obvladati stres, ni. Spoprijemanje s stresno situacijo je naloga vsakega posameznika. Pomembno je spoznanje, da svoje odzive na stres nadzorujemo sami. Od nas je odvisno, kako se bomo na stres odzvali in kako učinkovito ga bomo obvladovali.

Menim, da smo z večletnimi aktivnostmi v okviru razrednega projekta »Anti-stresko« nekoliko povečali stresno odpornost učencev testne skupine. Spoznali so različne načine spoprijemanja s stresom, ki so se večinoma izkazali kot produktivni in učinkoviti. Gre za dober primer avtentične učne situacije, pridobivanja kakovostnih znanj, ki jih učenci doživljajo kot smiselna in ki imajo zanje pomen tudi v nadaljnjem življenju.

Vsi kdaj v življenju potrebujemo oporo. Deležni smo vzponov in padcev, ki smo jim kos, če smo nanje pripravljeni in imamo ob sebi nekoga, na katerega se lahko zanesemo. Izredno pomembno je, da znamo poiskati pomoč.

Za razširitev projekta bi lahko izdelali še zloženko za informiranje ostalih učencev, učiteljev in staršev.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Z. Dernovšek, M. Gorenc, M., H. Jeriček, Ko te strese stress. Inštitut za varovanje zdravja Ljubljana, 2006.

[2] K. Lekić, P. Tratnjek, To sem jaz. Verjamem vase. Nacionalni inštitut za javno zdravje Celje, 2011.

[3] M. Bajt, K. Žugman, K. Cerar, Projekt Čuječnost v šolah – naši začetki. Društvo za razvijanje čuječnosti. Pridobljeno 10. 11. 2019, iz https://www.cujecnost.org/cujecnost-v-solah/.

[4] P. E. Dennison, G. E. Dennison, Telovadba za možgane. Rokus Klett Ljubljana, 2007.

[5] S. Sentočnik, E. Tawitiani, Avtentične naloge, avtentično učenje. Zavod Republike Slovenije za šolstvo Ljubljana, 2013.

[6] Find Your PACE Poster, pridobljeno 10. 11. 2019, iz https://www.braingym.com/product/find-your-pace-adult/.

Dušanka Stanič

OZAVEŠČANJE POMENA GIBANJA IN PREHRANE Z METODO AKCIJSKEGA RAZISKOVANJA

POVZETEK

V Vrtcu Trnovo se že vrsto let poslužujemo projektnega dela z lutko, ki temelji na akcijskem raziskovanju tako vzgojiteljev kot otrok. Vsako leto začnemo ustvarjalno, s kreativno osmišljenim snovanjem zgodbe in novim likom - lutko, z novimi materiali, novimi raziskovalnimi vprašanji, prevladujočim/mi področjem/i, ki se v izvedbenem kurikulu prepletejo z vsemi kurikularnimi področji in temeljnimi človekovimi dejavnostmi.

Edinstvena kreacija, ki je rezultat celotne vzgojiteljske ekipe, nas preko celega leta vodi po poteh odkrivanja, raziskovanja, ustvarjanja, nadgrajevanja in preprosto uživanja v prepletu kognitivno-akcijsko-estetskih lepot in kvalitet trenutkov.

Grajska miška Fridolina se znajde pred velikim izzivom – kako si pridobiti vsa znanja in veščine, da bi se lahko suvereno udeležila Festivala tisočerih okusov in odnosov.

Z vso ljubeznijo, empatijo in zanosom so ji pomagali otroci, če ravno je bila pot do rešitve dolga, zapletena, a hkrati zanimiva.

Skupaj s Fridolino so usvajali osnovne koncepte gibanja, jih ponavljali in nadgrajevali.

S Fridolino smo pripravili nešteto zdravih jedi iz BIO pridelkov, pridelanih tudi na našem vrtičku. Nekatere od njih otroci sicer ne bi nikoli poskusili, a v zanosu skupnega duha in skupne priprave, je marsikatera jed dobila novega oboževalca.

Hkrati smo skozi ves proces otroke osmišljeno vodili do ozaveščanja o pomembnosti tako gibanja kot prehrane za zdravo telo.

KLJUČNE BESEDE: akcijsko raziskovanje, koncepti gibanja, zdrava prehrana, lutka – protagonist.

HIGHLIGHTING THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY FOOD BY METHOD OF ACTION RESEARCH

ABSTRACT

For many years, the Trnovo Kindergarten has been using a method called Project Work with a Puppet, which is based on action-research approach. Each school year starts with a new, creative and meaningful literary story that is defined by the main character – puppet, materials of research, research questions, cover subjects of research that intertwine with other curricular fields and basic human activities.

A unique creation is a result of the work of the entire staff and it guides us on the path of discovery, research, inquiry, creation and enjoyment in a mixture of aesthetics, cognitive challenges and qualitative moments.

A castle mouse Fridolina faces a serious challenge – how to gain the knowledge and competences to apply for the culinary competition Thousand tastes festival.

Although finding a solution was difficult, complicated and intriguing at the same time, the children helped the mouse showing all their love, empathy and zeal. Together, they learned about the basic movement concepts, practiced and upgraded them.

Moreover, the children and Fridolina prepared various dishes made of organic food produced also on our garden. The children would never try some of the prepared dishes but the community spirit motivated the children to eat and discover new tastes.

During the whole process of discovery and inquiry, the children were also getting aware of the importance of physical activity and healthy eating.

KEYWORDS: action research, movement concepts, healthy eating, puppet – protagonist.

1. UVOD

Gibanje in pestra, zdrava prehrana utrjujeta zdravje in izboljšujeta kakovost življenja ter povečujeta zadovoljstvo. Zato je naloga staršev, da s svojim zgledom spodbujajo in ozaveščajo otroke o pomenu zdravega prehranjevanja in gibanja, saj lahko na ta način pomembno vplivajo na njihov razvoj.

Poleg družine ima tudi vrtec pomembno vlogo pri razvoju posameznega otroka. V Vrtcu Trnovo smo tako v osnovi našega delovanja usmerjeni v vzgojo in preventivo. Naše načrtovanje temelji na Projektnem delu z lutko, ki predstavlja strategije izkustvenega, akcijskega in raziskovalnega učenja tako otrok kot vzgojiteljev. Z načrtovanjem ekoloških vsebin, katerim namenimo poseben pomen, želimo poudariti spoštljiv in odgovoren odnos do sebe in drugih, do žive in nežive narave.

Na podlagi večletnih izkušenj v vzgoji in izobraževanju opažamo, da je treba gibalne vzorce otrok, še posebno tistih iz mesta, nadgrajevati ter jim pridelovanje hrane približati na različne načine. Največji učinek dosežemo z ustvarjanjem zelenjavno-zeliščnih kotičkov, ki jih lahko otroci sami obdelujejo in sadove svojega dela tudi užijejo.

Otroci z navdušenjem sodelujejo pri urejanju sajenju in obdelovanju, prav zato pojedo več zelenjave in gradijo pozitiven odnos do narave. Tudi gibanje želimo otrokom približati s pozitivnimi spodbudami in motiviranjem za gibalno udejstvovanje. Gibanje kot tako pa vzpodbujamo tako pri že ustaljenih gibalnih dejavnostih kot pri nadgrajevanju le teh.

V nadaljevanju bom predstavila celoletni projekt, skozi katerega smo prek zgodbe o miški Fridolini otroke želeli ozavestiti o pomenu zdravega prehranjevanja in gibanja, kar smo osvetlili tudi z vzpostavljanjem pozitivnih in spoštljivih medsebojnih odnosov. Skupaj smo premagovali izzive, s katerimi se je protagonistka zgodbe soočala, ter tako v sodelovalnem, prijateljskem duhu ob koncu priredili Vrtiljak tisočerih okusov.

2. PREDSTAVITEV PROJEKTA

V Vrtcu Trnovo že vrsto let živimo in izvajamo Projektno delo z lutko, ki predstavlja naš izvedbeni kurikulum. Vsako leto tako načrtujemo novo zgodbo, ki ima močno sporočilno funkcijo in predstavlja rdečo nit celoletnega raziskovanja z odkrivanjem.

V šolskem letu 2018/19 smo tako skupaj s strokovnimi delavci zasnovali zgodbo o miški Fridolini, ki je v vrtec prišla z željo, da ji trnovski otroci, ki so v preteklosti že pomagali mnogim drugim junakom (Kralju Matjažu, mornarju Pepetu, pastirju Cenetu, palčici Minu, vesoljani Traji, papigi Perliti, pujsi Srečki okrogli RO, Simbri in Zmajčku Ču-Čuju), pomagajo pri udeležbi na posebnem kulinaričnem festivalu. Otroci so združili različna znanja in moči in se na zahtevno pot iskanja, odkrivanja, izumljanja in premagovanja znanih in neznanih izzivov podali skupaj z vzgojitelji in svojimi starši. Po etapah so odkrivali skrivnosti dobrega in zdravega prehranjevanja; ob tem pa razmišljali in razvijali tudi odnos do sebe in do drugih (socialni kurikulum).

A. Prva etapa literarno-didaktične zgodbe

V prvi etapi so skupaj s Fridolino osmišljeno raziskovali plodove in njihovo uporabo v prehrani. Sled raziskovanja z odkrivanjem je predstavljal košček mokovca. Otrokom neznan plod je

namreč protagonistka Fridolina prejela kot eno izmed nalog, ki jih mora opraviti, če želi sodelovati na kulinaričnem tekmovanju. Otroci so soočeni s prvim izzivom iskali rešitve. S pomočjo različne literature, s sprehodi v okolici vrtca ter s pomočjo prijateljev so tako ugotavljali, kateremu plodu pripada košček, ki jim ga je prinesla Fridolina. Ponujali so različne rešitve, največkrat so mokovec povezovali s šipkom, a so s primerjanjem obeh, hipotezo kmalu ovrgli. Otrokom smo v procesu raziskovanja plodov ponudili različne materiale, s katerim so rokovali na neskončno načinov. Iskali so nove izzive in pridobivali nove izkušnje. Skozi igro odkrivanja so v odprtih učnih prostorih/laboratorijih plodove raziskovali, z njimi eksperimentirali, preverjali, gradili, se odločali in izbirali, izmenjevali izkušnje, jih povezovali z zdravo prehrano oz. jih prepoznavali kot pomemben vir prehrane (nekoč in danes). Zaznavali so tudi njihovo prisotnost v naši prehrani in jo doživljali in razumevali kot hranilo za močna, zdrava telesa in pametne možgane, kot kulinarični užitek, priložnost za druženje s prijatelji, ipd. V procesu igre so ob iskanju lastnih, drugačnih, unikatnih poti ter medsebojnem spodbujanju in podpiranju ustvarili širok nabor produktov, ki so jih ob zaključku prve etape drug drugemu predstavili na »Tržnici čarobnici«.

Primeri didaktičnih enot znotraj raziskovalne teme 1. etape – Tržnica čarobnica

Nabor plodov in njihova uporaba

Otroci so v bližnji okolici nabirali različne jesenske plodove in jih prinašali v vrtec. Nastale so različne zbirke in igre s plodovi. Prinesen material so razvrščali in s plodovi ustvarjali različne izdelke (namizne dekoracije, dekoracije prostora). Uporabljali so jih v igri, odkrivali njihove lastnosti (trdnost in plovnost) ter iz njih izdelovali male inštrumente in živali, ki so jih nato uporabili v dramatizaciji. V dejavnosti smo vsakodnevno vključevali protagonistko zgodbe, miško Fridolino. Kazali smo ji, kaj vse se lahko izdela iz jesenskih plodov in ob tem ugotavljali, da:

- dekorativni predmeti, ki smo jih izdelali za igralnico, polepšajo prostor
- z izdelovanjem malih inštrumentov nismo urili le fine motorike, temveč smo si tudi lepšali dan in počutje s poslušanjem posebnih zvokov
- uporaba plodov v igri popestri različne dejavnosti
- z izdelavo različnih živali iz plodov razvijamo in krepimo kreativnost pri dramatizacijah.

Obisk tržnice

V igralnici smo imeli veliko jesenskih plodov, za katere pa smo ugotovili, da niso primerni za uživanje. Z otroki smo nato plodove razvrščali na užitne in neužitne, na sadje in zelenjavo. Večina otrok je izhajala iz izkušnje, da lahko različno zelenjavo kupimo v trgovinah, en od otrok pa se je spomnil tudi na tržnico, zato smo tržnico tudi obiskali. Tam smo preverjali, koliko in katero zelenjavo poznamo. Prijazni branjevki sta nam podarili kislo repo in zelje, ki smo ju nato degustirali v vrtcu. Vsi otroci, tudi tisti, ki sicer ne jedo zelenjave, so poskusili tako repo kot zelje in se delno strinjali, da sta dobrega okusa. Na ta način smo tudi bolj izbirčne otroke ob prijetni izkušnji spodbudili k pokušanju nove hrane.

Tržnica v igralnici

Po tem, ko smo si živilsko tržnico ogledali v živo, smo Fridolini povedali, kaj vse smo videli na njej. Prek lutke smo tako otroke spodbudili, da so v igralnici pripravili svojo tržnico. Temeljito smo premislili, katere predmete vključiti na tržnico in se naposled odločili, da vključimo naslednje izdelke: (1) knjige, s katerimi si popestrimo dan in uživamo v njih, (2) oblačila in odeje, ki jih potrebujemo vsakodnevno, (3) kocke, s katerimi gradimo bivališča in utrjujemo barve, (4) flumastre in barvice, s katerimi pričaramo čudovite risbe, (5) jesenske plodove, s katerimi se igramo celo leto.

Produkti iz plodov

Otroke smo povabili, da od doma po svoji izbiri prinesejo sadje in zelenjavo ter recept. Prinesen material smo skupaj pregledali in prebrali recepte ter pripravili sestavine za različne sadno-zelenjavne napitke, ki so jih otroci ob pomoči strokovnih delavk tudi pripravili. Dekorirali smo mize in napitke servirali v lične servirne posodice ter skupaj okušali pripravljeno. Prek čutil – okusa in vonja – smo pri otrocih zbujali radovednosti in zanimanje za živila, aktivirali kemosenzorične kanale ter tako izboljšali sposobnost opisa hrane in pozornost na kakovost zaužite hrane, kar vodi do bolj zdravih in uravnoteženih prehranjevalnih navad. Z aktivno participacijo otrok pri pripravi jedi otrokom namreč ponudimo možnosti, da razvijejo zdrave prehranjevalne navade in povečamo uživanje sadja in zelenjave.

B. Druga etapa literarno-didaktične zgodbe

Po tem, ko smo skupaj raziskovali in odkrivali različne plodove in uspešno našli rešitev prvega problema/izziva, je protagonistka zgodbe otroke soočila z novim izzivom v obliki raziskovalnega vprašanja. Le-to nas je vodilo v drugo etapo – v raziskovanje različnih vrst trakov. Otroci so namreč v mestu opazili plakat v obliki traku, na katerem so bile upodobljene tri miške, ki so bile na las podobne Fridolini. Z otroki smo se spraševali, zakaj je komisija kuharskega tekmovanja poslala jumbo plakat in zakaj je pomemben. S to sledjo smo vstopili v nadaljnje raziskovanje in iskanje rešitev zagonetke. Ob iskanju odgovorov smo se spraševali, zakaj so na plakatu miške in trakovi, ali poznamo še kakšne druge vrste trakov, kaj vse je lahko trak. Odkrivali smo različno rabo trakov za različne namene/potrebe, jih preizkušali in z njimi ustvarjali. Raziskovalna pot nas je vodila vse od mavričnih trakov, življenjskih, časovnih, prebavnih, svetlobnih, tekočih, družinskih, ljubezenskih, do trakov, na katere se lahko zapišejo posebni recepti. S ciljem in nalogo poiskati, kje najdemo in ohranimo prepletenost, so otroci ob skupnem druženju in izmenjavi različnih izkušenj, odkrivali, ustvarjali in zbirali posebne, unikatne recepte, ob tem pa ustvarjali in se učili različnih socialnih veščin. Učili so se prepoznavati lastno vrednost, kako in zakaj je potrebno razumevati ne le svoje, ampak tudi želje, potrebe in pričakovanja drugih, kako upoštevati različnosti mnenj in stališč, kako na primeren način izrazit oz. argumentirati svoje nestrinjanje, da ne žalimo ali ponižujemo, kako za uspehe pohvaliti sebe in druge ipd. Kot končni produkt druge etape je nastala velika, unikatna »Zbirka posebnih in neobičajnih receptov«.

Primeri didaktičnih enot znotraj raziskovalne teme 2. etape – »trakovi«

Striženje in ustvarjanje s trakovi

Iz različnih trakov smo izdelovali košarice, se likovno izražali, z njimi pletli in jih prepletali.

Merilni trakovi in metri

Trakove smo uporabili za merjenje predmetov, prostorov, določali njihovo višino in dolžino. Uporabljali smo različna merilna orodja, se seznanjali s šiviljskim, tračnim, lesenim, stenskim, šolskim metrom. Izdelali smo plakat, s pomočjo katerega smo se merili. Ob imenu posameznega otroka smo na plakat vpisovali njegovo višino. Otroci so nato podatke med seboj primerjali in ugotavljali razlike in podobnosti.

Deli telesa in merjenje

Za merjenje smo uporabili tudi dele telesa. S koraki smo na primer merili igralnico in hodnik vrtca, s prsti in dlanmi pa pohištvo in druge predmete. Ugotovili smo, da velikost telesa vpliva na končni rezultat merjenja. Pri dejavnostih nas je vneto spremljala tudi naša prijateljica Fridolina, ki smo jo povabili k igri in ji tudi dali nalogo. S svojimi dlanmi je morala izmeriti mizo. Ugotovila je, da mora na mizo položiti dlan največkrat. Pri tem so se otroci sprašali, zakaj je temu tako. Skupaj smo poiskali odgovor na zastavljeno vprašanje.

Ples in razgibavanje s trakovi

Izdelali smo različne trakove, ki smo jih uporabili pri plesu in rajanju. K zabavi smo seveda povabili tudi našo prijateljico, ki se je pri tem neskončno zabavala. Z vrtenjem in vihtenjem trakov smo oponašali še posamezne vremenske pojave (veter, valovanje morja, oblaki). Otroci so tako osvajali različne gibalne vzorce, se igrali in se v gibanju zabavali ter se sproščeno izražali.

Trak prijateljstva

Naredili smo trak iz naših teles in se povezovali med seboj. Vsak otrok je povedal kaj lepega posamezniku ali vsem otrokom.

Prebavni trakt

Poglobljeno raziskovanje različnih vrst trakov je naneslo tudi na prebavni trak. S pomočjo slikanice smo opazovali potovanje hrane po prebavnem traku in počasi že vstopali v raziskovanje teme tretje etape.

C.Tretja etapa literarno-didaktične zgodbe

Nenavadni zvoki (kruljenje, utrip srca in kolcanje), ki so jih otroci slišali v telefonskem pogovoru med Fridolino in njeno babico, so predstavljali sled tretje, zadnje etape, ki nas je vodila v raziskovanje lastnega telesa. Osrednjo temo raziskovanja smo povezali z odkrivanjem, kaj lahko naredimo za pozitiven odnos do sebe in drugega. Na izviren, kreativen, inovativen, predvsem pa otrokom razumljiv način smo osmišljali, odkrivali in prepoznavali, da ima prav vsak človek svojo vrednost, da smo si ljudje različni in čeprav smo si različni, smo si hkrati v določenih stvareh tudi podobni, da vsi nekaj vemo in vsi skupaj vemo več. Pomembna spoznanja in svoja ustvarjanja smo ob koncu zadnje etape združili in prikazali na zaključni, veliki kulinarični prireditvi, na katero smo povabili vse naše starše, babice in dedke in skupaj pričarali ***»Vrtiljak tisočerih okusov in odnosov«***. Srečni, da smo našli odgovor, da nam je uspelo pričarati čarovnijo tisočerih okusov in odnosov, predvsem pa, da smo osrečili in razveselili lutko Fridolino, ki bo z našo pomočjo dobro opremljena odšla na posebno kuharsko

tekmovanje, smo si pomahali v slovo in našo lutko pospremili do grajske kočije, s katero se je proti svojemu domu, hvaležna in nasmejana, odpeljala skupaj s svojo babico in dedkom.

Primeri didaktičnih enot znotraj raziskovalne teme 3. etape – »telo«
Telo – deli telesa in njihova funkcija

Poimenovali smo dele telesa in opredelili njihove funkcije. Otroci predstavljajo svoje ideje in razmišljajo, kaj se zgodi, če se poškodujemo. S pomočjo različnega otrokom prilagojenega gradiva o telesu smo si ogledali okostje in notranje organe. Opazovali smo preplet žil in se čudili zapletenemu sistemu.
Prehrana in njen vpliv na telo
Izhajajoč iz izkušenj, da imajo otroci v povprečju radi sladke prigrizke, smo se dotaknili tudi teme o zdravi in uravnoteženi prehrani. Vpliv sladkorja na telo je otrokom le delno znan. Vedo, da sladkarije povzročajo okvaro zob in menijo, da se to odpravi z umivanjem. Pogovor je nanesel tudi na prekomerno težo kot posledico in s tem povezane bolezni telesa.
Ozavestili smo tudi obstoj izdelkov, ki vsebujejo sladkor, vendar ne sodijo med sladice (kečap, kruh, razni sokovi, …). Vse naše ugotovitve smo seveda razložili tudi Fridolini, ki pa otrok ni najbolje razumela, predvsem, zakaj so sladice tako dobre. Sama namreč obožuje zelenjavo in popije veliko vode, zato se tudi dobro počuti.
Gibanje in odziv telesa nanj – bitje srca, zadihanost
Izvajali smo različne oblike gibanja in ugotavljali, kaj se s telesom dogaja kadar skačemo in tekamo po igrišču ter primerjali stanje telesa ob mirovanju. Skupaj s prijateljico Fridolino smo hipoteze otrok preizkušali na konkretne načine. Ugotovili smo, da se pri teku zadihamo in da naše srce začne močneje utripati.
Prijateljstvo in pozitivna čustva za zdravje
Ker sta telo in duh nerazdružljiva, smo se pogovarjali tudi o vplivu negativnih čustev na naše telo. Odkrivali smo, kako se telo odziva na žalost in bolečino ter kako na veselje in radost. Ugotovili smo, da je telo ob pozitivnih čustvih pokončno, odprto in trdno.
Vrtiljak tisočerih okusov
Za zaključno preizkušnjo smo Fridolini pripravili Vrtiljak tisočerih okusov, na katerem smo predstavili različne zdrave in raznolike jedi, ki so jih otroci pripravili sami. V skupini smo se odločili za jogurtov biskvit z orehi, metin namaz s skuto in limonin/pomarančni napitek. Vse izbrane jedi smo pripravili sami. Meliso in meto pa smo nabrali na vrtčevskem zeliščnem kotičku. Na zaključku smo svoje dobrote delili s starši, prijatelji iz vrtca in drugimi obiskovalci.

3. SKLEP

Spoznanje, da so dandanes medsebojni odnosi pogosto površinski in šibki, da so prehranjevalne navade slabe ter da se otroci vse manj gibljejo, nas je vodilo pri ustvarjanju literarne zgodbe. Za izhodišče smo tako postavili področje odnosov in ga povezali s prehrano. Prehrana in prehranjevalne navade so namreč vedno bolj aktualne družbene teme in tesno povezane z odnosi.
Z željo, da bi otrokom ustvarjali takšno okolje, ki bo ponudilo pozitivno in prijetno izkušnjo in gradilo zdrav odnos do hrane, smo si strokovni delavci zastavili glavno raziskovalno vprašanje

»Kako obogatiti medsebojne odnose in okuse?« Vsi skupaj (otroci, strokovni delavci, pa tudi starši) smo sledili zadanim ciljem in ob akcijskemu raziskovanju, odkrivanju, eksperimentiranju, ustvarjanju in reševanju novih izzivov, idej, razmišljali o lepem, spoštljivem in ogovornem odnosu do hrane/zdravja (kot pomembnem elementu v našem življenju) pa tudi odnosu do sebe in do drugih. Z izbiro materialov (plodovi, trak in telo) smo otrokom želeli omogočiti odprto raziskovanje, pri katerem so se otroci zabavali in ob rokovanju z njim pridobivali nepozabne izkušnje. Raznolikost materialov ponuja otrokom številne možnosti za raziskovanje in spoznavanje sveta celostno. Z ozaveščanjem pomena narave, gibanja in zdrave prehrane tako vplivamo na otrokov razvoj, čustva, njegovo dobro počutje, gibalne spretnosti in medsebojne odnose, zato je pomembno, da otrokom v sodelovanju s starši dajemo dober zgled in jih spodbujamo pri razvijanju zdravih prehranjevalnih navad in ozavestimo pomen gibanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Antič S. et al. (2015a). *Pedagoška inovacija: Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.

[2] Antič S. et al. (2015b). *Pedagoški lutkar (PL).* Ljubljana: Vrtec Trnovo.

[3] Antič S., Garvas M., Gobec D., Kolar M. (2007). Vzgojna komponenta okoljske vzgoje v edukacijskem modelu Vrtca Trnovo. Murska Sobota.

[4] Bahovec D.,E., et.al. (1999): Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[5] Batistič Zorec, M. (2003): Razvojna psihologija in vzgoja v vrtcih. Inštitut za psihologijo osebnosti. Ljubljana.

[6] Batistič Zorec, M. (ur.) (1997): Predšolska vzgoja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[7] Izvedbeni kurikulum oddelka (interno gradivo).

[8] Izvedbeni kurikulum Vrtca Trnovo (interno gradivo v fazi priprave).

[9] Krek, J.(ur.) (1995): Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

[10] Kunčnik, M. (2016). Medpodročne povezave v naravoslovnih projektih v vrtcu. Diplomsko delo. Maribor. Pedagoška fakulteta.

[11] Likar, M. (2009). Otrok in vrt. Ljubljana. Tehniška založba Slovenije.

[12] Marjanovič Umek L., Fekonja U., Kavčič T., Poljanšek A. (2002). Kakovost v vrtcih. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

[13] Marjanovič Umek, L. (2001). Psihologija predšolskega otroka. V L. Marjanovič Umek (ur.), *Otrok v vrtcu.*

[14] *Priročnik k kurikulu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.

Andreja Šiško

GEOGRAFIJA IN GIBANJE V NARAVI

POVZETEK

Prispevek predstavlja delo na terenu, ki je sestavni del pouka geografije v šestem razredu osnovne šole. Predstavljene so naloge, ki so jih izvedli učenci, ko so imeli naravoslovni dan. Od točke do točke, kjer so reševali delovne liste, so hodili peš. Naloge so bile sestavljene iz osnovnih metod geografskega dela. Učenci so opazovali, skicirali, računali, sklepali, vrisovali, odgovarjali na vprašanja in kartirali. Ob tem so spoznavali domači kraj in skrbeli za lastno varnost. Hodili so po glavni in stranskih poteh, med vinogradi in polji, skozi gozd in ob potoku. Bili so fizično in psihično aktivni. Na koncu dela na terenu so spoznali naravno in družbeno geografske značilnosti domačega kraja in utrdili svoje telesno gibalne sposobnosti.

KLJUČNE BESEDE: Geografija, terensko delo, opazovanje, gibanje.

GEOGRAPHY AND OUTDOOR ACTIVITY

ABSTRACT

The paper presents field work, which is an integral part of geography lessons in the sixth grade of elementary school. The tasks performed by the students when they had a science day are presented. From point to point where the worksheets were being salvaged, they walked on foot. The tasks consisted of basic methods of geographical work. Students observed, sketched, counted, concluded, sketched, answered questions, and mapped. At the same time, they were learning about their hometown and looking after their own safety. They walked along the main and side paths, between vineyards and fields, through the woods and along the stream. They were physically and mentally active. At the end of the fieldwork, they learned about the natural and social geographical features of their hometown and consolidated their physical fitness.

KEYWORDS: Geography, fieldwork, observation, outdoor activity.

1. UVOD

Gibanje je v današnjem času zelo pomemben del našega življenja. V šolskem prostoru ni omejeno samo na pouk športa. Pri predmetu geografija ga zaznamo po celotni vertikali v obliki terenskega dela. Najbolj učinkovito pridobivanje veščin raziskovanja je delo na terenu. Ob tem ko učenci spoznavajo metode dela, se hkrati tudi gibljejo. Gibanje poteka samodejno in je sestavni del terenskega raziskovanja. Učenci hodijo in opazujejo naravo, spoznavajo domači kraj in so fizično aktivni. Razvijajo metode terenskega dela in krepijo svoje zdravje. Tako postane terensko delo učinkovito za razvoj raziskovalnih spretnosti in telesne vzdržljivosti. Po končanem delu na terenu so učenci polni praktičnega znanja in prijetno utrujeni.

2. GIBANJE PRI PREDMETU GEOGRAFIJA

Predmet geografija je sestavni del osnovnošolskega predmetnika od šestega do devetega razreda. V vsakem letu ima določen fond ur, ki jih učitelji razporedimo v standardne dele poučevanja. Ker nam različne objektivne in subjektivne okoliščine včasih prekrižajo načrt dela, je najbolj učinkovito terensko delo vključiti v dneve dejavnosti.
Z geografijo, ki je naravoslovni in družboslovni predmet, pri učencih med ostalim razvijamo znanje, spretnosti in sposobnosti orientacije, vzgajamo jih v pridobivanju pozitivnih vrednot do sebe, okolja in družbe, na lokalni in svetovni ravni, vzpodbujamo jih v dejavno varovanje lastnega zdravja. Cilje pouka uspešneje dosegamo s čim pogostejšim neposrednim opazovanjem geografskih procesov v okolju, kjer nastajajo (Učni načrt, 2011). Temu je namenjeno terensko delo.
V šestem razredu je geografiji namenjenih 35 ur pouka. Učenci spoznajo vsebino predmeta in realizirajo standarde znanja. Skozi vertikalo pa se seznanjajo z delom na terenu. Le – to je lahko različno časovno in krajevno obsežno. Sestavljeno je iz različnih metod in oblik dela. Za šesti razred je pomembno, da jih usvajamo postopoma in temeljito, ker jih potem v višjih razredih samo nadgradimo. Učni cilji učence navajajo na uporabo različnih načinov zbiranja in prikazovanja geografskih informacij. Naučijo se orientirati na zemljevidu in se gibati v pokrajini, ob tem skrbijo za zdravo, varno in koristno gibanje v naravi pri izvajanju terenskega dela in ekskurzijah (Učni načrt, 2011).

A. Metode in oblike terenskega dela

Najbolj učinkovita in hkrati najbolj enostavna metoda proučevanja pokrajine in njenih naravnih in družbenih elementov je opazovanje. Pri urah geografije učence večkrat usmerim na pogled skozi okno. Tako določamo oblike površja, podnebne značilnosti, ugotavljamo vrste naravnega in kulturnega rastja, analiziramo rabo tal in poselitev. To počnemo v vseh fazah učne ure, od uvoda, preko obravnavanja nove snovi, do utrjevanja in določanja domače naloge. Učence navajam na opazovanje zato, da začutijo, da se naša pokrajina spreminja iz različnih vzrokov in da je vsak element domače naravne in družbene pokrajine pomemben, četudi ni svetovno znan. Pogled skozi isto okno postane čez čas dobro poznan in zato manj zanimiv. Zato izvajam usmerjeno opazovanje na terenu.
Z ustreznimi navodili opazimo v naravi veliko družbeno - geografskih pojavov. Pojave opišemo, poiščemo vzroke za njihov nastanek in razložimo posledice. Obenem pa so učenci še

dodatno motivirani za delo, še posebej, kadar se odpravimo v neposredno bližino njihovih domov.
Pri delu na terenu uporabljamo tiste metode, ki so v določeni pokrajini smiselne, z napravami, ki znamo uporabljati in jih imamo na voljo (Brinovec, 2004). Vsako delo na terenu se začne z orientacijo v naravi, ob zemljevidu, s kompasom. Nato spoznavamo vse elemente naravne in družbene geografije, ki so del opazovane pokrajine. Učitelj se mora na terensko delo zelo dobro pripraviti in predvideti možne odgovore pri posameznih nalogah. Okvirno mora izračunati čas reševanja nalog. Poskrbeti mora za varnost, za odmore in spremstvo, če je učencev več in kadar traja delo dalj časa. Za opazovanje in spoznavanje številnih značilnosti različnih elementov pokrajine so zato najbolj primerni dnevi dejavnosti.

B. Opazujem in spoznavam domači kraj

Naravoslovni dan Opazujem in spoznavam domači kraj smo izvedli v šestem razredu v mesecu septembru. Načrtovali smo ga v LDN in imeli srečo z vremenom. Lahko bi ga izvedli tudi v pomladnih mesecih. Takrat bi imeli učenci že več geografskega znanja. Ker pa sem izvajala naravoslovni dan z njimi, smo se z geografskimi pojmi srečevali na terenu in sem jih hkrati tudi razložila. Ko smo kasneje pri urah pouka prišli do določenega novega pojma, ta za učenec ni bil več nov, oziroma smo ga samo ponovili. Znanje učencev je na ta način postalo trajnejše. Zaradi varnosti sva učence na terenu spremljala dva učitelja.



SLIKA 1: Učenci na poti proti Sv. Barbari.

Naravoslovni dan Opazujem in spoznavam domači kraj je trajal pet šolskih ur. Na začetku dejavnosti sem učencem razdelila delovne liste, ki so jih dali v mape s tršimi platnicami. To navodilo so poznali že od prej. S seboj so morali prinesti še pisala, navadni svinčnik, barvice, kalkulator, ravnilo in vrvico. V šoli so dobili zemljevid domače pokrajine z opisnim merilom in kompas, ki so ga obesili okoli vratu. Na delovnem listu je bilo deset različno zahtevnih nalog, ki so bile sestavljene iz branja, opazovanja, zapisovanja, barvanja, merjenja, skiciranja in računanja. Nekateri učenci so imeli s seboj tudi mobilne telefone. Uporabljali so jih takrat, ko smo se za to dogovorili.

Pred začetkom dela in kadar je bilo to potrebno, sem učence opozorila na varno potovanje, na spoštovanje zasebne lastnine in na kulturno obnašanje. Učenci so imeli s seboj še šolsko malico, sadno malico in dodatno vodo. Celotno pot, ki je merila v dolžino šest kilometrov, smo prehodili peš. Učenci so jo zmogli brez težav. Kljub temu da razdalja ni bil velika, sem načrtovala večji vzpon na začetku poti. Učence je tako lažje vzpodbujati k hoji, saj jim lahko kmalu postane dolgčas. Kadar se je pojavila kakšno tarnanje, sva z učiteljem športne vzgoje, ki je bil naš spremljevalec, postavila dodatno vprašanje ali športni izziv. Učenci so bili tudi bolj motivirani za delo, če smo se bližali domu katerega izmed sošolcev. Zelo radi so naju z učiteljem informirali o domačinih, o njihovem življenju, delu. O elementih pokrajine smo se pogovarjali tudi takrat, ko od nas določena naloga tega ni zahtevala.
Na začetku poti, na šolskem dvorišču, kjer smo si razdelili vse potrebne pripomočke in oblikovali dvojice, smo se najprej orientirali. Na karto Slovenije smo vrisali strani neba, označili sosednje države, reko Savo in domač kraj. Učenci so še odgovorili na vprašanja ob nemi karti. Skozi ves dan smo gledali na zemljevid. Ko smo v naravi zagledali cerkev, smo jo poiskali še na zemljevidu ali pa smo cerkev našli najprej na zemljevidu, potem pa smo jo poiskali še v naravi.
Ko smo prišli na najvišjo točko naše poti, smo reševali drugo, tretjo in četrto nalogo. Pred podružnično cerkvico Sv. Barbara smo se usedli na stopnice in odgovarjali na vprašanja.



SLIKA 2: Učenci rešujejo delovne liste.

Najprej sem razložila pojma absolutna in relativna nadmorska višina. Nato smo poiskali zahtevane točke na zemljevidu. Izpisali smo absolutne višine in izračunali relativno. Odgovorili smo še na vprašanja o vremenu in se lotili izdelave panoramske skice. Učence sem seznanila z osnovnimi elementi skice. Imeli smo izjemen pogled na reliefne oblike naše krajevne skupnosti. Učenci so lahko skicirali gričevje, hribovje, rabo tal, zgradbe in prometnice. Zaradi lepega vremena smo videli daleč preko meja našega kraja in države. Učenci so prepoznali oblike in objekte, težave pa so imeli s skiciranjem. Predvsem so bili zelo natančni in so želeli popravljati tisto, kar so narisali. Poudarila sem, da nismo pri pouku likovne umetnosti, zato umetniški vtis ni odločilen.



SLIKA 3: Učenci rišejo panoramsko skico.

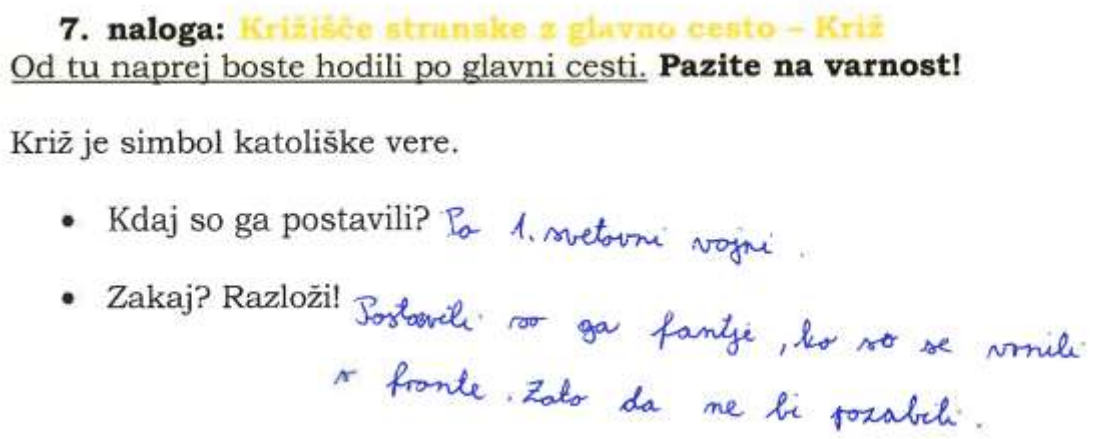
Ko so učenci narisali panoramsko skico, smo pot nadaljevali po vrhu slemena in opazovali rabo tal in iskali primere stavbne dediščine. Ugotavljali so, da so kmetijske površine obdelane. Na obeh straneh ceste so opazili vinograde, ki so bili po večini že obrani. Opazili so različna bivališča in ugotavljali, čemu so namenjena. Kjer so bile zgradbe manjše in ob vinogradih, so prepoznali vinske kleti. Stalno poseljenih bivališč, kmetij, je bilo manj. Med novozgrajenimi vinskimi kletmi so opazili tudi starejše, lesene, za katere so lastniki zelo dobro skrbeli. Ob poti smo naleteli tudi na staro leseno vinsko stiskalnico. Postavljena je bila pred vinogradom in okrašena z rožami. Učenci so ugotovili, da "preše" ne uporabljajo več za stiskanje grozdja. Lastniki so jo najbrž ob cesto postavili zato, da bi nas opominjala na pretekle čase in polepšala okolje.



SLIKA 4: Učenci v gozdu ob studenčku želja.

Naslednja točka, kjer so učenci izpolnjevali naloge na delovnem listu, je bila v gozdu. Tu smo obiskali poseben prostor, ki ga je uredil domačin in ga je namenil sokrajanom. Ob vodnem izviru je postavil leseno mizo in klopi ter ju pokril z leseno streho. Med studenčkom in

prostorom za počitek je uredil sprehajalno pot in jo obdal z lesenimi klopmi. Ko smo prišli do te točke, so bili učenci že malo utrujeni, zato jim je prostor za počitek prišel prav.
Pot smo nadaljevali. Vaško cesto smo zamenjali za glavno, zato sem bila še posebej pozorna na primerno obnašanje učencev ob cesti. V tem delu terenskega raziskovanja smo spoznavali družbeno geografske elemente pokrajine in kulturno dediščino. Prišli smo do znamenja ob poti, ki je bilo lepo vzdrževano in okrašeno. Učenci so v delovni list zapisali kdo in zakaj ga je postavil.
V tem delu naše poti smo uresničili pomembno načelo poučevanja geografije. S pogovorom smo ovrednotili pozitivna čustva mladih fantov do domovine in njihovo pripadnost našemu narodu (Učni načrt, 2004). Ob ugotovitvi, da je spomenik v dobrem stanju in vzdrževan, smo ocenili, da domačini dobro skrbijo za kulturno dediščino kraja. Učenci so ugotovili, da so križ že velikokrat videli, vendar se do našega terenskega dela še niso ustavili pri njem. Tako smo še poudarili pomen kulturne dediščine v kraju.



7. naloga: Križišče stranske z glavno cesto – Križ

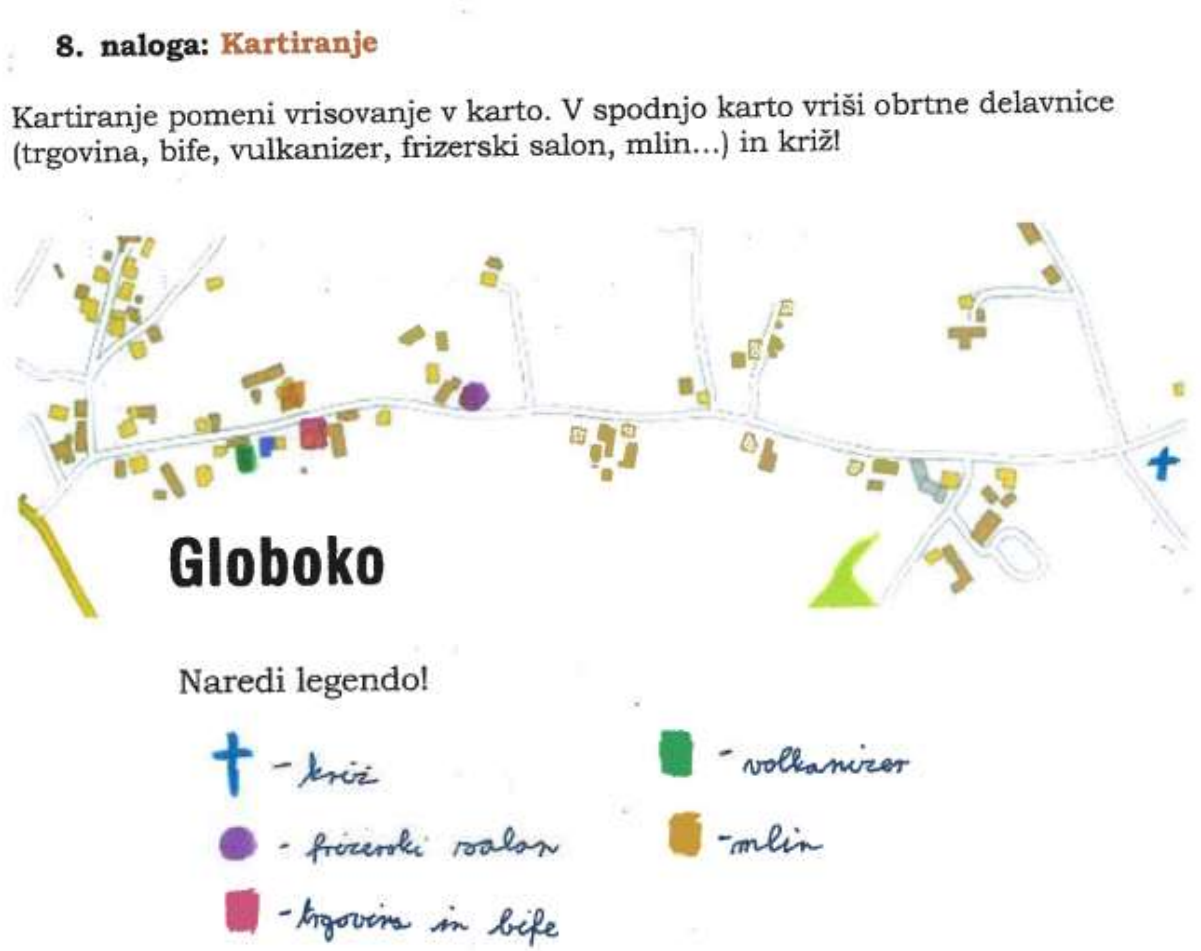
Od tu naprej boste hodili po glavni cesti. **Pazite na varnost!**

Križ je simbol katoliške vere.

- Kdaj so ga postavili? Po 1. svetovni vojni.
- Zakaj? Razloži! Postavili so ga fantje, ko so se vrnili s fronte. Zato da ne bi pozabili.

SLIKA 5: Primer rešene naloge z delovnega lista.

Še vedno smo hodili po glavni cesti. Lotili smo se natančnega opazovanja zgradb, ki so se razprostirale na obeh straneh ceste. Kartirali smo podeželsko naselje. V pripravljeno karto so morali učenci vrisati objekte, ki so jih prepoznali ob cesti. Ker je ta del naloge osredotočen na družbeno geografske elemente pokrajine, je takšen način dela najbolj smiseln. Kartiranje podeželskega naselja je dosti lažje od kartiranja mestnega, ker je takšno naselje manjše (Brinovec, 2004). Učenci so z barvanjem objektov na karti in z izdelovanjem legende ugotavljali prostorsko razporejenost različnih dejavnosti v kraju, bivalnih objektov in gospodarskih poslopij.
S kartiranjem so učenci spoznali, da dobiva naše podeželsko naselje urbani značaj. Ob vrisovanju objektov v karto bi bilo v prihodnje dobro narediti še poglobljeno analizo sprememb. To delo bi lažje in varneje opravili v razredu po končanem delu na terenu.



SLIKA 6: Primer rešene naloge kartiranja.

Naše terensko delo se je približevalo cilju poti. Učenci so rešili še dve nalogi. Najprej smo zapustili glavno cesto in odšli po stranski cesti proti potoku Gabernica. Učenci so se lahko malo sprostili, saj na tej cesti ob dopoldanski uri ni veliko prometa. Še bolj lahkotno so lahko hodili po kolovozni poti med njivami. Pri mostu preko potoka so se ustavili in opravili opazovanje. Zapisali so odgovore na štiri vprašanja o potoku, strugi in rabi tal.

Po prečkanju potoka je učence čakal še zadnji del poti proti šoli. K šoli smo prišli po neobičajni poti in dobili čisto drugačen pogled na vse šolske objekte. Preden smo zaključili z delom, smo še zadnjič uporabili karte. Tokrat smo potrebovali še vrvico in ravnilo. V karte na delovnem listu so vrisali prehojeno pot. Na voljo so imeli dve različni karti s podanim merilom. Sami so izbrali karto, v katero so vrisali svojo pot. Nato so po vrisani poti položili vrvico. Pri tem so morali biti zelo natančni. Najbolj točne podatke so dobili, če sta to delo opravljala dva učenca skupaj. Nato so vrvico zravnali in z ravnilo zmerili njeno dolžino. Na koncu so izmerjeno dolžino s pomočjo merila na karti pretvorili v dolžinske enote. Ugotovili so, da so prehodili šest kilometrov dolgo pot.

Ob prihodu v šolo so bili učenci utrujeni. Celotno pot so prehodili peš. Vmes so imeli postanke za malico in za reševanje delovnih listov. Ker smo imeli srečo z vremenom, nas je dodatno ogrelo še sonce. Nekateri učenci so potarnali, da je bil dan dolg in utrujajoč, vendar je večina po končanem delu in šolskem kosilu že uspešno nadaljevala z gibanjem po šolskem igrišču.

3. SKLEP

Tako kot je geografija naravoslovna in družboslovna znanost, je tudi gibanje človekova dejavnost, ki jo lahko povežemo z mnogimi ostalimi. To smo storili na našem naravoslovnem dnevu, ko smo ga povezali s predmetom geografija. Terensko delo je sestavni del pouka v vseh razredih osnovne šole. V šestem razredu se z njim učenci srečajo prvič, v višjih razredih ga samo nadgradimo in poglobimo. Zato je zelo dobrodošlo, kadar se učenci lahko z njih seznanijo na dnevu dejavnosti, ko časovno niso omejeni na petinštirideset minut.

Na dnevu dejavnosti so se učenci skozi ves dan seznanjali in preizkušali v osnovni metodi geografskega dela, v opazovanju. Istočasno so se tudi orientirali v naravi in na karti. Skozi ves dan smo uspešno uresničevali številna načela geografskega dela. Ves dan smo bili tudi telesno aktivni. Učenci so prehodili peš šest kilometrov poti v domačem kraju. Pri tem smo poskrbeli za varnost. Ob celodnevnem druženju z učenci lahko učitelji odkrijemo še ostale njihove značajske posebnosti, ki drugače pri urah pouka ostanejo skrite. Tudi učenci na tak način spoznavajo učitelje. Vse aktivnosti potekajo v naravi, v domačem in zdravem okolju.

V prihodnje bomo še izvajali terensko delo. Posamezne naloge bodo ostale enake, saj so se pokazale za učinkovite. Nekaj nalog se bo spremenilo ali nadgradilo. Poudarek bomo dajali tudi gibanju v naravi. V celodnevnem pouku v naravi je dovolj prostora tudi za naloge, ki jih lahko predlaga učitelj športa in tako ozavesti gibanje v naravi.

ZAHVALA

Brez vzpodbude ravnateljice ge. Rozike Vodopivec in pomoči sodelavk, ge. Nataše Plevnik in ge. Marijane Zobarič tega članka ne bi bilo. Vsem skupaj iskrena hvala.

LITERATURA IN VIRI

[1] Učni načrt. Program osnovna šola. Geografija [Elektronski vir] / predmetna komisija Karmen Kolnik ... [et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011.

[2] Brinovec, Slavko, Kako poučevati geografijo, didaktika pouka, Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2004.

Miroslava Škoberne

GIBANJE KOT OBOGATITVENA VREDNOTA V SOŽITJU VREDNOT

POVZETEK

Naša šola je članica UNESCO mreže šol že skoraj 20 let, 13 let pa izvaja v okviru mreže svoj nacionalni projekt Tabor ustvarjalcev dobrih vesti. Vsaka izvedba le-tega postreže s številnimi aktivnostmi, vpletenih v svet vrednot. Zaradi načina življenja, tako imenovane sedeče družbe, je gibanje postavljeno v sam vrh programa, vedno v sožitju vrednot ali kot sprostitev in motivacija. Tudi sicer posvečamo gibanju več oblik in metod dela, kot so: gibanje med urami, pouk na prostem, dnevi dejavnosti na šolskem vrtu, v sadovnjaku, medgeneracijsko povezovanje na športnih dnevih, plesna in folklorna dejavnost. Obogatitvene dejavnosti, ki predstavljajo nadstandard dela in življenja šole, mednje sodi tudi omenjeni projekt, so vsebinsko oplemenitene z elementi gibanja v najširšem pomenu besede. Gibanje ni le tek, gimnastika, ampak je preprosto tista aktivnost, ki omogoča druženje in osebnostno rast. To dvoje pa se lahko odvija na različne načine v koraku s številnimi vrednotami. Vzgojno-izobraževalno delo ponuja in odpira izzive, kako mladim približati zdrav življenjski slog in prenos znanj iz generacije v generacijo. V referatu se bom sprehodila skozi oblike dela, v katere smo vpeli gibanje. Ob njem in z njim pa so učenci živeli bogat spekter vrednot drug ob drugem in eden za drugega, kajti prav vrednote so tiste, ki jih UNESCO postavlja med prioritete, tudi v okviru AGENDE 2030.

KLJUČNE BESEDE: vzgoja, izobraževanje, gibanje, vrednote, učenci.

MOVEMENT AS AN ENRICHED VALUE IN IN THE COEXISTENCE OF VALUES

ABSTRACT

Our school has been a member of the UNESCO Associated Schools Network for almost 20 years, and has been implementing national project “Tabor ustvarjalcev dobrih vesti” (Camp of Creators of Good News) within the network for 13 years. Each years’ camp consists of several activities involved in the scope of values. Due to the lifestyle of the so-called sedentary society, physical activity is placed on the top of the program, always in harmony with values or as relaxation and motivation. Also, several forms and methods of work have been devoted to physical activity, such as: physical activity during classes, outdoor lessons, activities at the school garden, in the orchard, intergenerational integration during sports days, dance and folklore activity. Enrichment activities, which represent a higher standard of work and life of the school, including the abovementioned project, are enriched by the elements of physical activity in its broadest sense. Physical activity is not only running or gymnastics, but simply the activity that enables socializing and personal growth. These two, however, can take place in different ways in line with many values. Educational work offers and opens up challenges, how to bring young people a healthy lifestyle and transfer of knowledge from generation to generation. In the paper, I will present the forms of work in which we have included physical activity. Alongside with physical activity, pupils experienced broad spectrum of values with each other and for each other. Indeed, values are among UNESCO’s priorities, also within the framework of AGENDA 2030.

KEYWORDS: education, physical activity, values, pupils.

1. UVOD

Odsev vpetosti šole v lokalno in širše okolje so mnoge oblike dela z učenci, tudi delo v projektih. Ti so na več področjih prerasli v način življenja in dela šole, saj smo UNESCO, ZDRAVA, EKO IN KULTURNA šola. Našega učenca simbolizira znak šole, na katerem prepoznamo veselega, živahnega šolarja, ki z levo roko vabi prvošolce, da prestopijo prag učenosti, z dvignjeno desno roko pozdravlja devetošolce, ko zapuščajo šolo (slika1). V času devetletnega šolanja pa delajo in živijo v skladu treh barv. rumene, oranžne in modre, pri čemer pomeni rumena barva večnost, bogastvo, razsvetljenost in mladost; oranžna je simbol moči, optimizma in ambicij, modra je najgloblja in najčistejša barva – barva modrosti, plemenitosti in zadovoljstva. Predvsem simboliko barv nenehno vnašamo v načrtovanje in izvedbo vzgojno-izobraževalnega dela, ki je preraslo okviru osnovnega poslanstva z dodanimi vrednostmi in vsebinami. Med te vsebine sodi tudi Tabor ustvarjalcev dobrih vesti, ima tudi svoj znak – sončnico, kajti vsi cvetovi prihodnosti so v semenih sedanjosti (slika2).



SLIKA 29: Otroška glava in roki predstavljata znak šole.



SLIKA 30: Sončnica je znak tabora.

CILJI TABORA:

- zavedanje pomena dediščine in skrb zanjo,
- ozaveščanje o pomenu vrednot in kako živeti vrednote,
- strpno zagovarjanje stališč in pogleda na svet,
- prenašanje vedenja in izkušenj iz generacije v generacijo,
- skrb za osebnostno rast in razvoj, krepitev samopodobe,
- skrb za okolje, naravo,
- pomen gibanja in sprostitvenih dejavnosti,
- pomen lokalno pridelane hrane.

V skladu s pričakovanimi in zastavljenimi cilji ter rezultati je načrtovan program tabora. Skozi delavnice, gibanje, pogovore in ustvarjanje učenci usvajajo znanja in veščine, ki pomenijo razvoj socialnih kompetenc, sprejemanje drugačnosti, strpnost, nenasilje, odgovoren odnos do narave, zdravja, soljudi in samih sebe. Na okrogli mizi je pogovor usmerjen na naslednje vsebine: človekove pravice, delo, zdrav življenjski slog, dobra komunikacija in pozitivna klima v razredu/šoli/skupnosti, sprejemanje različnosti, migrantska problematika, kultura v najširšem pomenu besede, pomen gibanja, lokalno pridelane hrane, odnos do okolja. Ob šolskem ekovrtu

utrjujejo vedenje o pomenu zdrave hrane, načinu pridelave le-te. Dediščino osvetlimo z več zornih kotov: ples - folklora, jedi, kulturna dediščina; v luči prenosa znanj so delavnice medgeneracijskega sodelovanja, saj se učenci največ naučijo skozi lastno izkušnjo skupaj z drugimi.
Gostje prenočijo pri vrstnikih, kar je odlična priložnost za medsebojno spoznavanje, pogovor, navajanje na samostojnost, športne aktivnosti in odgovornost ter s tem osebnostno rast.
Ekološko naravnane so delavnice izdelkov, ki jih naredijo iz odpadnih materialov in so okolju prijazne. Prepričani smo, da gostje začutijo našo odprtost izzivom sodobnega sveta, utrip dela in življenja šole kot ZDRAVE šole, EKOŠOLE, KULTURNE šole in UNESCO šole. Največji rezultat za nas je zadovoljstvo udeležencev, njihova nova znanja, izkušnje in zavedanje, da smo delali v skupno dobro in za dober jutri, da smo živeli z vrednotami in za njih. Gibanje je v vsakoletnem programu in izvedbi obogatitvena vrednota, vpeta med ostale, vsak dan tabora malo drugače, saj moramo to vrednoto razumeti zelo široko; njen osnovni pomen nadgradimo z usvajanjem veščin, razvijanjem ročnih spretnosti, s plesnimi delavnicami, pohodi, sprehodi, izleti – ob vseh dejavnostih gibanje poteka ob ostalih vrednotah ali prav zaradi njih.

2. GIBANJE V OKVIRU TABORA

Tabor je 3-dnevni, obiščejo nas učenci in mentorji vsaj z 8 slovenskih šol, gostili pa smo že tudi goste iz tujine (Srbija in Madžarska). V vsak dan vpletemo sprostitvene dejavnosti, skupaj je gibanja od 3 do 4 ure v času druženja. Oblike in metode dela na tem področju predstavljajo sklopi.

A. Sprehod skozi naš kraj - SENOVO

Naš kraj je močno zaznamovalo 200-letno delovanje premogovnika, ki je pustilo sledi v razvoju kraja. Pomembne mejnike, značilne stavbe, obeležja in današnji utrip življenja nam je na sprehodu slikovito in izčrpno predstavil učitelj naše šole, gospod Anton Petrovič. Najprej smo se povzpeli na Čiči vrh (slika 3), od koder je lep razgled po dolini in okoliškem hribovju. Pot nas je nato vodila skozi glavno ulico in tipične kolonije: Novo, Staro in Uradniško (slika 4).



SLIKA 31: Razgled s Čiči vrha.



SLIKA 32: Postanek v Uradniški koloniji.

Ustavili smo se pri Kocki rudarjenja (slika 5) in spomeniku Svetilka rudarske sreče (slika 6).



SLIKA 33: Odmor pri Kocki rudarjenja.



SLIKA 34: Ogledali smo si Svetilko rudarske sreče.

Varnostno svetilko so v jami uporabljali za ugotavljanje prisotnosti plina metana. Če je bil v svetilki normalen plamen, je to pomenilo, da so rudarji lahko v jami, kar je posledično predstavljalo srečo za njih. Svetilka na spomeniku je priključena na javno razsvetljavo, zato je plamen vedno pravi, kar naj bi pomenilo tudi srečo za kraj. Ob spoznavanju Senovega smo se sprehodili po vodni učni poti, parku, kjer je fitnes na prostem, ogledali smo si krušne peči in pomembne stavbe. Mednje sodi tudi sodobno oblikovana cerkev, ki ima edinstven zvonik – oblika premogovniškega jaška. Po sprehajalni poti smo se po dveh urah hoda vrnili v šolo. Prav je, da gostje spoznajo kraj gostiteljev, zato omenjeno dejavnost v program druženja vključimo vsako leto, običajno je pred njo še ogled šole, ki se ponaša z bogato zbirko mineralov in prav posebno oblikovanim rudniškim rovom.

Delavnice gibanja, sprostitve in ročnih spretnosti

Plesna delavnica vedno navduši. Na enem od taborov je plesne korake skupaj z učenci v koreografijo povezala naša mentorica, učiteljica. Zelo so uživali v gibanju in kreativnosti, po kateri je klicala izbrana melodija. Zahtevnejšo nalogo je z učenci izpeljal plesni učitelj Plesnega kluba Lukec (slika 7) pa tudi plesna učiteljica Anika (slika 8). Odkrila sta kar nekaj plesnih talentov, vsi pa so odplesali gibalno zahtevno koreografijo in navdušili; nekateri tudi presenetili sami sebe. V kraju ima folklora bogato tradicijo in mentorica folklorne delavnice, sicer plesalka v Folklorni skupini DKD Svoboda Senovo, je učencem predstavila noše. Obleči se v njih je zaradi vseh spodnjih kril in gumbov kar podvig. Ko so to nalogo uspešno opravili, so se naučili enega od tipičnih plesov.
Z njim so se predstavili na družabnem večeru. Tu pa običajno ni ostalo le pri ogledu plesa, harmonika je kmalu poskrbela, da smo se vsi zavrteli. Še prej so se učenci preskusili v delavnici priprave pršjač za peko v krušni peči.



SLIKA 35: Razgibali smo se ob plesu.



SLIKA 36: Plesna delavnica z Aniko.

V ustvarjalnih delavnicah smo poskrbeli za gibanje rok in obraza. Izvedli smo delavnico znakovnega jezika, delavnico dihalnih vaj, joge in več delavnic, ki so zahtevale ročne spretnosti. V njih so pod vodstvom naših mentorjev učenci izdelovali praktična darila za spomin na tabor. Poslikali kozarčke za zelišča (slika 9), izdelali kazalke za knjige (slika10), mozaike, obeske za verižice, etuije za mobitele, klobuke (slika 11) in dišeče vrečke. Ob tem so rezali, lepili, risali, predvsem pa se družili. Tudi vztrajnost, vaja, koncentracija, natančnost igrajo pri gibanju pomembno vlogo. Navajali smo jih na to. Posebna izkušnja je bila delavnica kaligrafije (slika 12). Po začetnih, okornih potezah s peresom smo se tega navadili do te mere, da smo napisali besede. Kaj več je z lahkoto zapisala mentorica, gospa Natalija Resnik Gavez.



SLIKA 37: Z zeliščnega vrta v kozarčke.



SLIKA 38: Izdelali smo kazalke za knjige.



SLIKA 39: Spretno do klobuka.



SLIKA 40: Zanimiva kaligrafska delavnica.

Naša šola ima svoj vrt in učilnico na prostem – nadvse primerno za gibanje. Sprehod po sadovnjaku, vrtu, nato pa zasaditev rož v poslikane lončke. Vsak udeleženec je poslikal lonček

in vanj posadil trajnico za prijatelja. Lončke so si namreč izmenjali za spomin. Udeleženec vsake šole je zasadil trajnico tudi v gredico pred šolo. V spomin na prvi tabor smo zasadili drevo - za naše kraje značilen javor.

B. Izleti po poteh dediščine in naravnih lepot

Zadnji dan tabora je namenjen krajšim izletom, ki združujejo hojo in skrb za poglabljanje vedenja o dediščini in naravnih lepotah naše okolice. Na prvem taboru smo obiskali Bohor. Do koče smo se odpeljali z avtobusom. Tu nam je vodič, gospod Anton Petrovič, nanizal nekaj zanimivosti in poudaril, da je koča odlično izhodišče številnim pohodom. Odpravili smo se na pot. Le dobrih sto metrov od koče smo s ceste zavili desno, kamor nas je usmeril kažipot za Petrovo skalo, najlepšo razgledno točko na Veliki Javornik. Tik pred razgledíščem nas je levo navzdol v strmo pobočje napotil še kažipot za naravno okno, ki se mu seveda nismo mogli upreti. Po ogledu obeh naravnih znamenitosti smo nadaljevali pohod do obnovljene partizanske bolnišnice (slika 13). Spremljal nas je prijazen šepet gozdov, zato je bilo premagovanje poti lažje. Po odmoru pri bolnišnici smo se vrnili do avtobusa in z njim na Senovo. Našim gostom želimo pokazati naravne zanimivosti okolice, zato smo se na enem od taborov odpravili do slapa v Zapečju. Od šole smo krenili na Kajuhovo cesto, od tu na Poreber. Premagali smo dve vzpetini in se spustili do potočka ter sledili njegovemu toku, ki nas privede do slapa (slika 14). Slap Zapečje je majhen, a zelo zanimiv slap v nenehni rasti lehnjakovega stožca. Po isti poti smo se vračali v šolo. Bil je lep, 2 uri dolg pohod po razgibani pokrajini in z razgledom.



SLIKA 41: Skupinska po daljšem pohodu.



SLIKA 42: Spust do slapa v Zapečju.

Med naravne znamenitosti naše okolice sodi Kostanjeviška jama. Pred ogledom le-te nas je po Kostanjevici vodil gospod Jani Zakšek. Med sprehodom nas je popeljal v svet bajk in povesti Janeza Trdine, ogledali smo si šolo in si oči odpočili ob pogledu na Krko. V neposredni bližini Kostanjevice na Krki je kraška jama, kjer so padavinske vode, podzemni vodni tokovi in tektonski premiki skozi tisočletja ustvarjali prečudovite kapniške tvorbe pravljičnih oblik. Stalna temperatura v jami je 12 stopinj in sprehod po njej je bil prav osvežilen. Ker so naše UNESCO središče Pišece, smo jih seveda obiskali. Pričakali so nas učenci in mentorici, z

dobrotami, seveda. Odmor za prigrizek in pot pod noge. Prva postaja je bila pri gradu. Navdušil nas je park sekvoj. Pešačenje smo nadaljevali do domačije, ki daje Pišecam in oklici svojevrsten kulturni pečat. Gre za rojstno hišo Maksa Pleteršnika. Ker smo bili izletniško naravnani, smo si ogledali še repnice – posebnost, ki nas ni pustila ravnodušnih. Repnice so namreč jame, izkopane v kremenčevem pesku, kjer so nekdaj čez zimo shranjevali repo, ki je bila glavna krma za živino in po kateri so repnice tudi dobile svoje ime. Po opustitvi tovrstnega načina shranjevanja so repnice postale eden izmed spomenikov preteklega časa. Svojo zgodbo o preteklosti pa govorijo gradovi. Ni bila težka odločitev, da obiščemo grad Podsreda, še prej pa prostore Kozjanskega parka. Izvedeli smo veliko o biotski raznolikosti, o starih jablanah in naravni čistilni napravi. Sprehodili smo se po trgu in nato z avtobusom zapeljali do gradu. Med ogledom smo se pošteno nahodili, obenem pa prisluhnili zanimivemu vodenju. Zavili smo tudi v drugačne vode. Po sprehodu po eko tržnici smo šli razgibat možgančke. Obiskali smo Multimedijski center GEN energija v Krškem. V pritličju smo se aktivno sprehodili po interaktivni razstavi, ki obiskovalcem na sodoben način približa energijo in energetiko. V kletnih prostorih smo vstopili v »eksperimentalnico«, kjer so učenci na različnih interaktivnih eksponatih izvajali eksperimente, povezane z električno energijo, elektrotehniko in magnetizmom. Čas je prehitro minil, male sive celice so bile nadvse aktivne. Res super izkušnja in super vodič/mentor.

C. Okrogle mize

Zakaj jih omenjam? Pri njih res ne gre za neposredno gibanje, a smo izbrali teme/rdeče niti, ki so govorile prav o tem. Ko smo gostili gospoda Komata, je udeležencem tabora nasul številne nasvete o delu zunaj in o skrbi za naravo. Poudaril je pomen vode, nevarnost onesnaženosti in uporabe kemičnih sredstev na obdelovalnih površinah.

Tudi gospa Vreča z ARNES-a je mlade opozorila na pasti socialnih omrežij in ob tem na čas, ko bi ga lahko preživljali na prostem. Razvila se je razprava o koristnem preživljanju prostega časa.

Razgibali pa smo se, ko smo gostili gospoda Partljiča, saj je pripravil zanimive igre vlog. Okrogle mize so priložnost za strpen pogovor o vrednotah, navajajo na zagovarjanje stališč, na drugi strani pa na sprejemanje drugačnih mnenj.

O tem nas je podučila tudi takratna varuhinja človekovih pravic, gospa Vlasta Nussdorfer. Pravica do prostega časa in pravica do igre – glavni temi razprave.

D. Družabni večeri

Drugi dan tabora vsako leto zaključimo z druženjem pri krušni peči v Uradniški koloniji. Tja se odpravimo peš. Predstavi se nam folklorna skupina (slika 15). Učenci zaplešejo, kar so se naučili v plesni delavnici, nato se zavrtijo še ob harmoniki (slika 16). V krušni peči spečemo pršjače, ki jih prej zamesijo učenci z mentoricama. Testo obogatijo s semeni, sirom…Na večeru se nam pridružijo krajani, starši učencev gostiteljev in vsi mentorji delavnic. To je čas za pogovor, ples, tudi kakšno igro, krajši sprehod.



SLIKA 43: Nastopila je folklora.



SLIKA 44: Zaplesali smo.

3. ZAKLJUČEK

Vrednote so že vrsto let rdeča nit prednostne naloge šole. Vsakič znova in malce drugače dajemo poudarek gibanju. Z referatom sem želela predstaviti, kako smo to vrednoto, gibanje namreč, vpletli v naš nacionalni projekt. Pri tem smo sledili Delorsovim stebrom, saj smo ob številnih telesnih aktivnostih prenašali znanja o dediščini, o naravnih znamenitostih in o skrbi za okolje iz roda v rod. Prav gibanje nam je dajalo motivacijo za delo; z delom pa smo uresničili cilje ob bogatem programu. Vsem vrednotam, ki smo jih živeli med druženjem, smo dodali obogatitveno vrednoto gibanje, ki je šlo vedno v koraku z ostalimi vrednotami. Gibanje v vzgoji in izobraževanju, v našem primeru – na taboru, močno pripomore pri premagovanju poti do zdravega in zadovoljnega učenca. Ob gibanju se učijo še samostojnosti, krepijo samopodobo in se družijo z vrstniki ob bogatem programu in v prostem času.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.slovenia-heritage.net › kostanjeviska-jama (pridobljeno 4. 11. 2019)

[2] https://www.discoverbrezice.com › pletersnikova-domacija-pisece (pridobljeno 5. 11. 2019)

[3] Anton Ramovš, Dragoljub Aničić, Anton Petrovič, Dušan Klenovšek (2000): Naravne znamenitosti južnega pobočja Bohorja/slapovi. Senovo: Turistično društvo

[4] Osebni arhiv

[5] Fotografije: osebni arhiv

Romana Šnurer Cifer

MLADI USTVARJAJO GLEDALIŠČE

POVZETEK

Dobri medčloveški odnosi so ključni za zdravje, srečo in dolžino življenja, kar potrjujejo skoraj vse študije, ki se ukvarjajo z raziskavami na tem področju. Zaradi tega je izredno pomembna socialna vključenost kot varovalni dejavnik za duševno in telesno zdravje posameznika in kakovost življenja v skupnosti. Pri tem se je potrebno osredotočiti na spodbujanje socialnega vključevanja mladih v neformalne interakcije z vrstniki in interesne dejavnosti na šoli ter v izvenšolske dejavnosti v lokalni skupnosti. Cilji projekta »Jugendkultursommer«, ki ga skupaj z mestom Ingolstadt že od leta 2006 pripravlja društvo »Stiftung Jugend fragt e.V.« in ki ga predstavlja pričujoč prispevek, so integracija, inkluzija, mednarodno povezovanje in osebnostna rast. Od leta 2010 sodelujejo v projektu tudi mladi iz Győra (Madžarska), Cararre (Italija), Opole (Poljska), Kragujevca (Srbija) in Murske Sobote, mest, ki so pobratena mesta z Ingolstadtom. Mladi v sklopu projekta in s pomočjo profesionalnih gledaliških ustvarjalcev pripravijo gledališko predstavo, s katero se predstavijo na številnih odrih, tudi v pobratenih mestih.

KLJUČNE BESEDE: integracija, mednarodno povezovanje, socialna vključenost, gledališče.

THE YOUNG CREATE THEATER

ABSTRACT

Good interpersonal relationships are crucial to health, happiness, and long life, which is confirmed by all the studies that are dealing with research in this field. For this reason, the social inclusion as protective factor for mental and physical health of people and the quality of life in community are of utmost importance. In doing so, the focus should be on encouraging social inclusion of young people in informal interactions with peers, extracurricular and other activities in local community. Objectives of the "Jugendkultursommer" project, which, together with Ingolstadt, has been developed by the "Stiftung Jugend fragt e.V." and represented in this contribution, are integration, inclusion, international integration and personal growth. Since 2010, young people from Gyor (Hungary), Cararra (Italy), Opole (Poland), Kragujevac (Serbia) and Murska Sobota have participated in the project, cities that are twinned with Ingolstadt. With the help of professional theatre creators, the young stage a theatrical performance, which is presented on numerous stages, including in twin cities.

KEYWORDS: integration, international integration, social inclusion, theatre.

1. UVOD

Sašo Dolenc v članku Popolna digitalizacija ljudi in družbe [1] razmišlja o posledicah novih tehnologij, ki jih imajo na razpolago raziskovalci pri raziskovanju človeka. Pri tem ima v mislih orodja, ki omogočajo zbiranje in obdelavo množice podatkov, ki se nanašajo na posameznika in družbo v celoti, predvsem na področju psihologije, sociologije in medicine. Izum teleskopa je omogočil Galileju, da je začel z raziskavami nočnega neba, kar je pripeljalo do spoznanja, da je le-to drugačno, kot smo si ga do takrat predstavljali. »Do podobnih prebojev kot ob odkritju teleskopa je kasneje v znanosti prišlo še večkrat. Praviloma ob iznajdbi pomembnih novih tehnologij, ki so raziskovalcem omogočile nove načine proučevanja narave in ljudi. Proti koncu 20. stoletja je tako prišlo do velikega napredka v poznavanju delovanja možganov, ker so postale dostopne nove tehnologije, ki so raziskovalcem omogočale spremljanje dogajanja v možganih, medtem ko so testne osebe izvajale različne miselne dejavnosti« [1].

Da so dobri medčloveški odnosi ključni za zdravje, srečo in dolžino življenja, potrjujejo skoraj vse študije, ki se ukvarjajo z raziskavami na tem področju. Ena najdlje trajajočih študij zdravja konkretnih posameznikov je The Harvard Study of Adult Development [2], ki so jo začeli izvajati že nekaj let pred drugo svetovno vojno in še vedno traja.

Pričujoči prispevek predstavlja projekt »Jugendkultursommer«, ki ga skupaj z mestom Ingolstadt že od leta 2006 pripravlja društvo »Sitftung Jugend fragt e.V.«. Ključni cilji projekta, v katerem sodelujejo tudi dijaki Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota (v nadaljevanju SPTŠ), so integracija, inkluzija, mednarodno povezovanje in osebnostna rast. Projekt je oblika neformalnega izobraževanja, saj dijake usmerjajo profesionalni gledališki ustvarjalci. Poleg »učenja gledališča« dijaki, ki sodelujejo v projektu, nadgrajujejo tudi svoje znanje nemškega jezika.

2. SKUPNI PROJEKT POBRATENIH MEST

A. Murska Sobota - Ingolstadt

Slovenski etnični prostor je bil že od nekdaj vpet v evropske selitvene procese. Na prelomu 19. stoletja je bil izseljenski val iz naših krajev usmerjen predvsem v Južno Ameriko, Kanado in ZDA. Po prvi svetovni vojni so ZDA začele z omejevanjem priseljevanja. Zaradi tega so se naši izseljenci usmerili v Kanado in Južno Ameriko. Dokončno so se trendi preseljevanja spremenili z veliko gospodarsko krizo in drugo svetovno vojno. Leta 1963, z odprtjem jugoslovanskih meja, pa so prevladali ekonomski izseljenci, ki so se selili predvsem v zahodno Evropo.

Na spletu lahko preberemo [3], da je kronično pomanjkanje delovne sile v povojni Nemčiji, leta 1961 zaostrila še izgradnja berlinskega zidu. Zaradi tega je bila nemška vlada prisiljena poiskati delovno silo drugje po Evropi. Tako je Nemčija podpisala bilateralne sporazume s Španijo, Grčijo, Turčijo, Portugalsko in leta 1968 tudi z Jugoslavijo. Ti sporazumi so omogočali nemoten pretok delovne sile. Rodil se je pojem »Gastarbeiter«. Nemčija je že jeseni 1964 pozdravila milijontega »Gastarbeiter-ja«, ki mu je za dobrodošlico podarila moped. Leta 1973 je bilo teh delavcev že štiri milijone. Pojavljati so se začeli socialni problemi in težave z integracijo.

Po podatkih nemškega zveznega statističnega urada je konec leta 2017 v Nemčiji živelo 29.295 Slovencev [4]. Polovica od teh jih živi na Bavarskem in v Baden-Wurttembergu. Ingolstadt je bil predvsem zaradi avtomobilske industrije že v šestdesetih letih prejšnjega stoletja zanimiv delodajalec za veliko Pomurcev. Kljub delu v tujini so Slovenci v Ingolstadtu ohranjali stike z matično deželo. Tako v Ingolstadtu od leta 1977 deluje slovensko kulturno društvo Lastovka. Dobro sodelovanje med obema regijama pa je bilo kronano leta 1979, ko je bila podpisana listina o partnerstvu med mestoma Ingolstadt in Murska Sobota, ki je še danes podlaga za veliko skupnih projektov.

B. Društvo »Stiftung Jugnd fragt e.V.«

Društvo »Stiftung Jugend fragt e.V.« je bilo ustanovljeno leta 1993 z namenom, da spodbuja mlade, da se kritično ukvarjajo s sedanjostjo in preteklostjo, da spodbuja njihovo zanimanje za politična vprašanja in humano delovanje. Od leta 1994 do 2001 je društvo "Stiftung Jugend fragt e.V." redno podeljevalo nagrado za politiko in zgodovino, ki je bila ustanovljena za tako imenovane letne teme. Nagrade so bile podeljene tudi za konkretno praktično zavezanost demokraciji, strpnosti in solidarnosti.

C. Projekt »Jugendkultursommer«

Društvo "Stiftung Jugend fragt e.V." od leta 2006 skupaj z mestom Ingolstadt prireja projekt „Jugendkultursommer“ (mladinsko kulturno poletje). Gre za gledališki projekt z integrativnim ciljem. Profesionalni umetniki več kot pol leta sodelujejo z mladimi med 13. in 17. letom iz treh srednjih šol iz Ingolstadta ter postopoma od leta 2010 tudi z mladimi iz mest, ki so pobratena z mestom Ingolstadt. To so Györ (Madžarska), Cararra (Italija), Opole (Poljska), Kragujevac (Srbija) in Murska Sobota. Skupaj pripravijo gledališko predstavo, s katero se potem predstavijo na različnih odrih. Od leta 2011 so v projekt vključeni tudi mladi z motnjami v duševnem razvoju.

Cilji projekta so:

- spodbujati integracijo in inkluzijo z intenzivnim in ustvarjalnim sodelovanjem mladih iz različnih družbenih in kulturnih okolij, iz različnih vrst šol, iz Caritas centra St. Vinzenz za osebe z motnjami v duševnem razvoju, iz podjetij in partnerskih mest Ingolstadta;
- mladim, ki živijo v težjih socialnih razmerah, omogočiti sodelovanje s profesionalnimi umetniki, da pridobijo občutek za gledališko produkcijo in izboljšajo svoje izobraževalne izkušnje;
- spodbujati osebni razvoj ter ustvarjalne in socialne spretnosti mladih;
- omogočiti izkušnjo občutka pripadnosti Evropi tudi izven nacionalnih meja.

Kaj je inkluzija? Dr. Majda Cencič in dr. Božidar Opara [5] pravita: »Da inkluzija nadomešča pojem integracija, ki se je v slovenskem šolskem prostoru že prijel. Z integracijo navadno mislimo prilagajanje posameznika (otroka s posebnimi potrebami) šolskemu okolju. Prav to sprejemanje posebnosti vsakega posameznika in prilagajanje vzgojno-izobraževalnega dela vsakemu posamezniku je bistvo inkluzije. Inkluzija naj bi dala večji poudarek na prilagajanje

okolja, ne samo otrokom s posebnimi potrebami, ampak vsakemu otroku posebej. Inkluzija poskuša delovati v smeri spreminjanja kulture vzgojno-izobraževalne ustanove, da je vsak otrok dobrodošel in sprejet, ali z besedami Oscarja Wilda, da so otroci v razredu kot cvetlice v šopku: vedno je eden med njimi odločen, da bo gledal v napačno smer, eden bo ovenel prej kot drugi, eden bo zažarel bolj kot preostali«.
Od let 2006 do 2019 se je zvrstilo 14 predstav:
2006 Romeo & Julia (plesni dogodek s 55 nastopajočimi)
2007 Rap-Messe
2008 Elektras Traum (plesno-gledališka predstava s 60 nastopajočimi)
2009 Unbedingt! Antigone (zvočna predstava z 80 nastopajočimi)
2010 Überflieger (cirkuško-gledališki projekt s 140 nastopajočimi)
2011 Die Fremde und der König (gledališki projekt z 80 nastopajočimi)
2012 Wildwuchs (plesno-gibalna gledališka predstava z 80 nastopajočimi)
2013 Grenzenlos! (plesno-gibalna gledališka predstava z 80 nastopajočimi)
2014 Traumwandler (gledališki projekt z 80 nastopajočimi)
2015 Grand Café Europa (plesno-gibalna gledališka predstava z 80 nastopajočimi)
2016 Louvre (plesno-gibalna gledališka predstava z 80 nastopajočimi)
2017 Hotspot (plesno-gibalna gledališka predstava z 80 nastopajočimi)
2018 So ein Tsirkus (predstava brez besedila, le s pantomimo, plesom in gibanjem z 80 nastopajočomi)
2019 LAUGH now - CRY later (plesno-gibalna gledališka predstava z 80 nastopajočimi).

D. Grand Café Europa
Predstava »Grand Café Europa« je bila leta 2015 deseta predstava v sklopu vsakoletne prireditve »Jugendkultursommer« v Ingolstadtu. Nastopilo je 80 mladih iz zelo različnih kulturnih in družbenih okolij iz različnih šol in držav. Poleg petih šol iz Ingolstadta in skupine mladih z duševnimi motnjami iz Caritas centra St. Vincent so v predstavi nastopali tudi mladi iz treh z Ingolstadtom pobratenih mest. Iz Györa, Murske Sobote in Carrare.

Predstava "Grand Café Europa" se odpoveduje literarnemu vzoru. Skupaj z mladimi sta režiser, koreograf in umetniški vodja David Williams in režiserka Ruth Messing izbrala osnovne teme 20. stoletja, kot so vojna, migracije in odpor. "Grand Café Europa", po Davidu Williamsu, "je talilni lonec zgodb, prostor za srečanja naključnih srečanj, kraj premora, zatočišče v viharjih zgodovine, tržnica iluzij, dom za brezdomce, platforma za govorce in prva linija upora - ali pa počitek, da bi opazovali svet, medtem ko pijemo kapučino ... ". Gibanje in ples, gledališki prizori in video projekcije ustvarjajo panoramo evropskih zgodb.

V Ingolstadtu sta bili predvideni dve uprizoritvi, na kateri so obiskovalce vabili tudi s plakati (slika1) in oglasi v medijih.



SLIKA1: Plakat, ki vabi na predstavo v Stadttheater v Ingolstadtu.

E. Priprava predstave in premiera

V pripravo predstave Grand Café Europa so se vključili tudi mladi iz z Ingolstadtom pobratenih mest Győr, Carrara in Murska Sobota. Iz Murske Sobote so bili vključeni dijaki iz Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota, Srednje zdravstvene šole Murska Sobota in Gimnazije Murska Sobota. Mladi gledališčniki so sodelovali v projektu od 22. junija do 18. julija 2015.

V prvih treh tednih so se mladi pod mentorstvom profesionalnih gledaliških ustvarjalcev pripravljali na vajah (slika 2), ki so potekale v gledališču Stadttheater. Poleg rednih vaj je ostalo tudi veliko časa za druženje in spoznavanje mesta in okolice. Mladi so se družili predvsem na kulturnih prireditvah v mestu, ki jih v poletnih mesecih ni malo, ob raznih športnih aktivnostih, obisku pustolovskega parka in plavanju.



SLIKA 2: Vaje za predstavo Grand Café Europa.

Mladi iz partnerskih mest so si tako v času bivanja v Ingolstadtu ogledali tovarno in muzej Audi, mestni muzej, mestno galerijo, vojaški muzej ter tematsko razstavo ob 100. obletnici konca prve svetovne vojne. Poleg tega je prireditelj organiziral tudi nekaj ekskurzij po Bavarski (München, Nürnberg, Dachau, ožina reke Donave).

Premierna predstavitev gibalno gledališke predstave Grand Café Europa je potekala v soboto, 11. julija 2015, v Stadttheater Ingolstadt – Großes Haus. Dvorana, polna obiskovalcev, je bila nad predstavo navdušena (slika 3). Predstavo so potem ponovili še naslednji dan in bila je prav tako zelo dobro obiskana.



SLIKA 3: Pozdrav občinstvu po premierni izvedbi predstave Grand Café Europa.

F. Obisk Carrare

Po dveh uspešnih izvedbah so se vsi udeleženci projekta odpravili na gostovanje v Italijo, v Carraro. Mesto Carrara leži v italijanski pokrajini Toskana in je svetovno znano po belem marmorju, ki ga pridobivajo v kamnolomih v okolici mesta. V sedmih dneh, kolikor so se dijaki mudili v Carrari, so lahko dodobra spoznali utrip mesta, njegove znamenitosti in trge. Ogledali so si tudi enega izmed znamenitih kamnolomov, kjer pridobivajo beli marmor (slika 4).



SLIKA 4: Dijaki so si ogledali kamnolom belega marmorja v okolici Carrare.

Enega od teh trgov so dijaki uporabili tudi kot oder za izvedbo predstave Grand Café Europa (slika 5). Izkušnja nastopanja na odprtem je bila za dijake izjemna.



SLIKA 5: Izvedba predstave Grand Café Europa na trgu v Carrari.

3. SKLEP

V času, ki ga živimo, se veliko mladih druži le še virtualno, preko socialnih omrežij. Zaradi tega je čedalje več odtujenosti in občutka osamljenosti. Socialna vključenost je eden od varovalnih dejavnikov za duševno in telesno zdravje posameznika in kakovost življenja skupnosti. Projekt »Jugendkultursommer« omogoča mladim iz različnih držav in socialnih okolij integracijo, inkluzijo, mednarodno povezovanje in osebnostno rast. Delo s profesionalnimi gledališkimi ustvarjalci je enkratna priložnost, da mladi tudi na tem področju udejanjijo svoj potencial, ki ga drugače mogoče nikoli ne bi niti odkrili. Poleg tega utrjujejo tudi svoje znanje nemškega jezika. Zaradi motiviranosti dijakov je taka oblika neformalnega izobraževanja zelo učinkovita.

Po letu 2015, ko so se mladi na gostovanju z »Grand Café Europa« predstavili v Carrari, se vsako leto z novo predstavo, ki jo premierno vedno uprizorijo v Ingolstadtu, predstavijo le še v Murski Soboti. To je tudi priložnost, da jim predstavimo našo državo, pokrajino in mesto, naš način življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://kvarkadabra.net/2016/09/popolna-digitalizacija-ljudi-druzbe/.

[2] https://www.adultdevelopmentstudy.org/.

[3] https://www.planet-schule.de/wissenspool/zu-hause-in-deutschland/inhalt/hintergrund/gastarbeiter-im-westen-das-wirtschaftswunder.html.

[4] https://www.rtvslo.si/evropska-unija/stevilo-slovencev-v-nemciji-se-povecuje-kmalu-bodo-presegli-stevilo-30-000/452039.

[5] https://www.pef.upr.si/info_tocka/zanimivosti/2011050308395789/Kaj%20je%20inkluzi

[6] https://www.rtvslo.si/evropska-unija/stevilo-slovencev-v-nemciji-se-povecuje-kmalu-bodo-presegli-stevilo-30-000/452039.

Sašo Šonc

UGLAŠENE GLASBENE CEVI

POVZETEK

Boomwhackers (v nadaljevanju boom cevi) so plastične cevi različnih dolžin in barv, ki jih pri glasbenem izvajanju uporabljamo kot tolkala. Vsaka dolžina in barva cevi je uglašena na določen ton, kar omogoča izvajanje in ustvarjanje različnih ritmov, melodij in akordov. Zaradi preprostosti igranja so boom cevi izjemno uporabne na vseh nivojih glasbenega izobraževanja in omogočajo nešteto možnosti uporabe. Ob igranju omogočajo gibanje, razvijajo občutek za ritem in izboljšujejo motorične ter koordinacijske sposobnosti otrok. Glasbene aktivnosti z boom cevmi so primerne za otroke v vrtcih in učence v osnovnih, srednjih in glasbenih šolah. Omogočajo vpeljevanje otrok v svet ritma in glasbe na inovativen in zabaven način.

KLJUČNE BESEDE: boomwhackers, glasba, tolkala, ritem, melodija, gibanje.

BOOMWHACKERS

ABSTRACT

Boomwhackers (hereinafter referred to as BOOM tubes) are plastic tubes of various lengths and colors that are used as percussion instruments in musical performances. Each pipe is tuned to a specific tone defined by the length and color of the pipe, allowing the execution and creation of different rhythms, melodies and chords. The simplicity of playing makes BOOM tubes extremely useful at all levels of musical education and provides endless possibilities of usage. When playing, they allow movement, develop a sense of rhythm and improve the motor and coordination skills of children. Music activities with BOOM tubes are suitable for children in kindergartens and students in primary, secondary and music schools. They allow children to be introduced to the world of rhythm and music in an innovative and fun way.

KEYWORDS: Boomwhackers, music, percussion, rhythm, melody, movement.

1. UVOD

Glasba pomeni osebno rast, s katero si človek bogati življenje. Že v antični Grčiji so ji priznavali magično moč. Platon je zapisal: »Poučevanje glasbe je najmočnejši instrument, kjer si ritem in melodija utirata pot v notranje dele duše«. Z glasbeno vzgojo kot pomembnim delom estetske in umetnostne vzgoje vplivamo ne celostni in uravnotežen afektivni, socialni, kognitivni in psihomotorični razvoj otrokove osebnosti. Kljub velikemu pomenu, ki ga ima glasba v življenju posameznika in družbe, se moramo zavedati, da se je odnos do glasbene vzgoje v zadnjih letih močno spremenil. Danes ni več samoumevno, da otroci z veseljem pojejo, igrajo in ustvarjajo. Vzroke lahko iščemo v množici akustičnih dražljajev (zvočno okolje, avdiovizualna sredstva), kar povzroča pasiven odnos do glasbenih dejavnosti in v zapostavljenosti pomena otrokovega estetskega razvoja, ki se v pedagoški teoriji in praksi izraža v površnem odnosu do umetnostnih področij, v njenih stereotipnih modelih ali celo v odsotnosti tovrstne komunikacije. Glasbene dejavnosti predstavljajo samostojno obliko glasbenega izražanja, spodbujajo veselje do zvoka, igre, gibanja, razvijajo splošne sposobnosti zaznavanja, pozornosti, motorične spretnosti, jezikovno komunikacijo, socialno vedenje ... S poslušanjem, z izvajanjem in ustvarjanjem glasbenih vsebin torej ne vplivamo samo na glasbeni razvoj, temveč tudi na splošni estetski, moralni, telesni in intelektualni razvoj otrokove osebnosti.
Eno takšnih novejših glasbil, ki združuje gibanje z glasbenim ustvarjanjem, so boomwhackers (v nadaljevanju boom cevi). To so uglašene plastične cevi različnih dolžin in barv, ki jih pri glasbenem izvajanju uporabljamo kot tolkala. Vsaka dolžina in barva cevi je uglašena na določen ton, kar omogoča izvajanje in ustvarjanje različnih ritmov, melodij in akordov. Zaradi preprostosti igranja so boom cevi izjemno uporabne na vseh nivojih glasbenega izobraževanja in omogočajo nešteto možnosti uporabe. Ob igranju omogočajo gibanje, razvijajo občutek za ritem in izboljšujejo motorične ter koordinacijske sposobnosti otrok. Glasbene aktivnosti z boom cevmi so primerne za otroke v vrtcih in za učence v osnovnih, srednjih in glasbenih šolah. Omogočajo vpeljevanje otrok v svet ritma in glasbe na inovativen, atraktiven in zabaven način. Igranje z boom cevmi se lahko izvaja samostojno ali kot akordična spremljava glasbi ali plesu. Za izvajanje se uporablja barvni grafičen ali notni zapis, ki je tako preprost, da ga zna brati prav vsak, tudi začetnik ali majhen otrok.

2. POMEN GLASBE IN GLASBENE DEJAVNOSTI PRI CELOSTNEM RAZVOJU OTROKOVE OSEBNOSTI

Glasba je univerzalna prvina in se pojavlja v vseh kulturah sveta. Skupaj z jezikom nas ločuje od drugih živih bitij. Vpliva na čustva, ki ležijo v najbolj skritih globinah človeške duše, in je zato umetnost srca. Prisotna je povsod, z njo se ukvarja vedno več otrok in mladine, prav tako odraslih. Nekateri na profesionalni ravni, večina ljubiteljsko. Glasba in ritem imata prav tako poznane izrazite terapevtske učinke. In najpogosteje je ritem tisti, ki nam je najbolj zapisan v genih in se ga tudi najlažje naučimo. Preko glasbe lahko razvijamo socialne sposobnosti in občutek lastne identitete. S pomočjo glasbe lahko vplivamo na področje šolskih veščin, kot so branje, pisanje in matematične sposobnosti, hkrati pa razvijamo psihične procese, kot je pomnjenje.

Aktivna udeležba pri glasbenih dejavnostih je po izsledkih številnih strokovnjakov pomembna za izgrajevanje živčnih povezav in nevronskih poti. Z glasbenimi dejavnostmi razvijamo sposobnosti zaznavanja, doživljanja, ustvarjanja, samodiscipline in estetskega vrednotenja glasbe, vplivamo na telesni razvoj in razvijamo motorične spretnosti, slušno zaznavanje, usmerjeno pozornost, pomnjenje, mišljenje in domišljijo. Omogoča nam lastno izvajalsko in ustvarjalno izkušnjo.
Z glasbenimi dejavnostmi vplivamo na:

Razvoj slušne občutljivosti, slušnih zaznav in predstav.
Razvoj usmerjene pozornosti: trajanje in obseg pozornosti sta odvisna od neposrednega interesa otroka, motivacije in zahtevnosti vsebine. Za predšolskega otroka je značilna kratkotrajna pozornost, ki se z leti podaljšuje. Vplivamo tudi na večanje obsega pozornosti npr. otrok z instrumentom spremlja petje pesmi in je hkrati pozoren na ritem, ki ga izvaja in posamezne vstope.
Razvoj pomnjenja: pri mlajšem otroku je pomnjenje nehoteno, nenamerno. Otrok si lažje zapomni pesem, ki je povezana z aktivnostjo v igri. Po petem letu starosti se začne razvijati hoteno, namerno pomnjenje (npr. otrok poimenuje instrumente, jih prepoznava po barvi zvoka, reproducira melodične ali ritmične motive).
Razvoj mišljenja: v procesu opazovanja raznih glasbenih elementov otrok razčlenjuje, sklepa, posplošuje, primerja (npr. primerja značaj glasbe z elementi glasbenega izraza; veselemu glasbenemu delu velikokrat sledi hiter tempo, raznolik ritem, glasnejša dinamika, otožnemu glasbenemu delu pa počasnejši tempo, enoličen ritem, tiha dinamika), ugotavlja povezanost med besedilom pesmi in glasbenim izrazom; vedro besedilo vključuje živahno glasbo.
Razvoj ustvarjalne domišljije: otrok v igri izraža vtise, ki jih doživel pri glasbenih dejavnostih (npr. prevzema vloge vzgojitelja in izvaja pesmi, ustvarja melodične in ritmične motive, izmišljarije).
Razvoj govora: s petjem vplivamo na oblikovanje otrokovega glasu in na razvoj njegovih govornih sposobnosti.

3. GLASBA IN GIB

Gibanje je dogajanje v prostoru in času. Človek se giblje, da preživi, da preučuje in spoznava okolje, se mu prilagaja in ga spreminja. Njegovo gibanje pa je odvisno od njegovih spretnosti, sposobnosti, značilnosti in znanj. Posameznik spontano izraža željo po gibanju v vseh obdobjih svojega življenja in vsaka civilizacija je v družbenem razvoju razvila svojo glasbeno-gibalno kulturo. Zaradi dokazane povezave med človekovim gibalnim in intelektualnim razvojem je gibanje torej del človekovega bistva in osnova za razvoj.
Glasba in gibanje sta za otroka nedeljiva celota. Otrok se začne motorično odzivati na glasbo že v prvem letu življenja.

Pri gibalnem odzivanju na glasbo poznamo več načinov gibanja:
formalno ali strukturirano ritmično gibanje, kjer gibalne vzorce določa vzgojitelj ali učitelj;
neformalno ritmično gibanje, kjer je otrok omejen samo z osnovnimi smernicami gibanja: dovolimo mu svobodno gibalno interpretacijo;

kreativno ritmično gibanje, kjer otrok s telesom ustvarjalno izraža doživetja ali zvočne predstave glasbenega dela.

Z gibanjem lahko otrok izraža:
celostne glasbene vsebine (vsebino pesmi, programske skladbe),
doživetja celostnih glasbenih vsebin (čustva, razpoloženja v skladbi, značaj skladbe),
posamezne glasbene elemente (tempo in spremembe v tempu, dinamiko in dinamične spremembe, tonsko višino, ritem, metrum).
S pomočjo gibalnih dejavnosti učenec lahko osvaja različna znanja. Ta vidik se v naši šolski praksi premalo upošteva. Načeloma je povezava z gibanjem poleg športne vzgoje najbolj prisotna v glasbeni vzgoji, čeprav bi lahko bila del vsakega predmeta. V ospredje stopata dejavna vloga učenca v procesu učenja in uravnotežen razvoj njegove celostne osebnosti. Učni proces naj skozi celosten pristop spodbudi razvoj otrokovih afektivno-socialnih, kognitivnih in psihomotoričnih zmožnosti (Sicherl – Kafol, 2001). Gibalno-plesna komunikacija vse našteto spodbuja.

4. BOOMWHACKERS (boom cevi)

Boomwhackers (boom cevi) so plastične cevi različnih dolžin in barv, ki jih pri glasbenem izvajanju uporabljamo kot tolkala. Vsaka dolžina in barva cevi je uglašena na določen ton, kar omogoča izvajanje in ustvarjanje različnih ritmov, melodij in akordov. Leta 1995 jih je izdelal in patentiral Američan Craig Ramsell. Njegovo podjetje Whacky Music je do danes prodalo več kot 4 milijone cevi.
Ramsell je cevi razvil v času, ko so v Ameriki postajala glasbila iz recikliranih materialov zelo priljubljena. Kar nekaj glasbenih zasedb in izvajalcev je v svojih nastopih že uporabljalo različne kovinske in plastične vodovodne cevi, razrezane na različne dolžine. Tudi osnovne in srednje šole so začele spodbujati ustvarjalnost ter trend uporabe recikliranih materialov in nastalo je kar nekaj šolskih glasbenih zasedb. Toda nihče še ni razvil in patentiral glasbenih cevi do te mere, da bi bile standardno uglašene in namenjene širšemu krogu uporabnikov.
Craig Ramsell je prve zamisli o uglašenih ceveh dobil leta 1994 med okrevanjem po daljši bolezni. Ko je kartonske cevi razrezal na različne dolžine in opazil njihov vpliv na uglasitve, se odločil raziskati njihov glasbeni potencial. Eksperimentiral je z različno plastiko in se nato osredotočil na plastične poštne cevi. Prve plastične Boom cevi so bile izdelane leta 1995. Trenutna različica, ki je veliko bolj trpežna od prve serije, je bila izdelana leta 1997. Leta 1999 je Ramsell cevem dodal čep oktavator in razširil tonski obseg še spodnjo oktavo. Trenutni razpon boom cevi obsega tri in pol kromatične oktave. Orignalne Boomwhackers® cevi so narejene v ZDA in jih mednarodno distribuira podjetje Rhythm Band Instruments. Boomwhackers® je registrirana blagovna znamka v lasti Rhythm Band Instruments, Fort Worth, Texas, ZDA.
Cevi so na trgu dostopne v več kompletih. Najpogosteje uporabljeni je pentatonični (pettonski) set (c', d', e', f', g', a', c''), diatonični set (c', d', e', f', g', a', a', h', c'') ter basovski diatonični set (c, d, e, f, g, a, h). Obstaja tudi petcevni cromatični set (cis', dis', fis', gis', ais'), ki dopolni diatonično in ustvari dvanajsttonsko poltonsko lestvico. Originalne boom cevi izdelujejo samo v Združenih

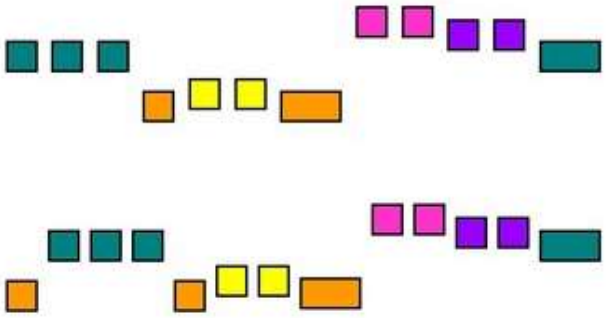
državah Amerike, zato se poimenovanje tonov na ceveh od slovenskega rahlo razlikuje. Ameriški ton b (roza cev) označuje slovenski ton h.



SLIKA 1: Velik set boom cevi
Vir : http://boomwhackers.com/boomwhacker-full-spectrum-set-bwfs/

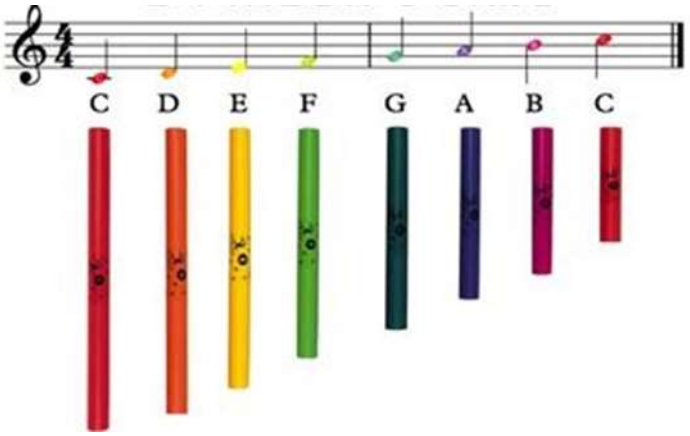
5. BARVNO-GRAFIČNI ALI NOTNI IZVAJALSKI ZAPIS

Za mlajše otroke, ki še nimajo osnov glasbene teorije, se uporablja več različnih slikovno-grafičnih metod. Najpogostejša je s pomočjo kvadratov in pravokotnikov, ki ponazarjajo dolžino tona, barve pa izbiro tona oz. cevi. Pogosta je tudi uporaba barvnih krogov.



SLIKA 2: Primer skladbe Na kmetiji je lepo, zapisan z barvnimi kvadrati in pravokotniki.
Vir: https://www.teacherspayteachers.com/Product/Guess-That-Song-Boomwhacker-Edition-Includes-5-Songs-3921624

Za malo starejše otroke, ki pričenjajo spoznavati notne vrednosti, je primeren kombiniran izvajalski zapis.

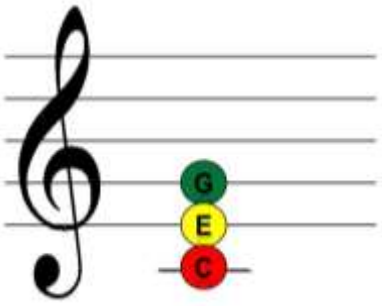


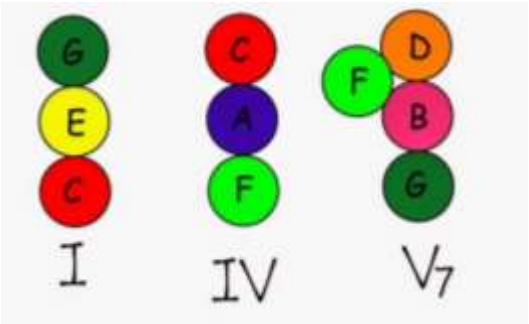
SLIKA 3: Notni zapis lestvice C-dur v barvah boom cevi
Vir: https://pin.it/7hnak3zrb2dinn



SLIKA 4: Barvno-notni zapis skladbe
Vir: osebni arhiv

Boom cevi omogočajo tudi akordično spremljavo skladb. V ta namen pripravimo notni ali slikovni zapis za posamezne akorde. Za poudarek osnovnih tonov akordov uporabimo še basovske cevi z oktavatorji (glej sliko 13). Za C-dur – ton C, Za G-dur – ton G itd. Za enakomernejše izvajanje lahko uporabimo cajon ali drugo ritmično tolkalo.





SLIKA 5: Barvno-notni zapis akorda C-dur

SLIKA 6: Barvni zapis kadenčnih akordov C-dura

Vir slike 6: https://www.pinterest.com/pin/58828338855780850/)
Vir slike 7: http://www.learnmemusic.com/2014/04/jazzresourcesparttwo.html)

6. OSNOVNE TEHNIKE IGRANJA

Zvok nastane tako, da se s cevjo udari ob določeno površino. Čim trša je, tem močnejši in svetlejši je ton. Najbolj optimalen je takrat, ko udarjate po površini cevi približno na 1/4 razdalje od vrha cevi navzdol in pri tem pazite, da s svojo oprijeto roko ne pokrijete odprtega konca cevi. Ob udarcu zavibrira zrak v cevi z njeno resonančno frekvenco. Daljša cev tako vibrira z nižjo frekvenco in ustvarja nižji ton, krajša pa z višjo frekvenco višji ton. Cevi nam omogočajo tudi različno dinamično izvajanje, od tihega piana do glasnega fortissima.
Pri uporabi boom cevi lahko uporabimo zelo različne tehnike igranja. Nekatere so prav zabavne, vsaka daje specifičen ton ali učinek.
Osnovne tehnike so:

- na dlan,
- na stegno,
- na stopalo,
- na tla.

Posebne tehnike igranja:

- z nohti po cevi,
- navpično na dlan,
- prosti pad cevi,
- pihanje v cev (pri pihanju cev hitro premikamo levo in desno),
- trobljenje v cev (kot pri trobenti),
- tremolo med roko in stegnom,
- tremolo med stopaloma,
- tremolo med nogo in tlemi,

Cev lahko podaljšamo z dlanjo in s tem znižamo ton cevi. Ta način ni uporaben v aktivnostih, ki zahtevajo uporabo točno določenih tonov.



SLIKA 7: prijem za najboljši zven cevi
Vir: osebni arhiv.



SLIKA 8: Uporaba boom cevi kot ksilofona
Vir: https://www.lmsmusicsupplies.co.uk/drums-and-percussion/boomwhackers

Če cevi zložimo vodoravno na malo privzdignjeno podlago, jih lahko ob pomoči tolkalnih palčk uporabimo kot ksilofon. Iz cevi lahko sestavimo poljubno lestvico (diatonično, kromatično, bluzovsko …).

Čeprav lahko instrumente igra posameznik, je priporočljivo, da se cevi igrajo v skupini. Postavitev izvajalcev je običajno v polkrogu, po skupinah z istimi cevmi oz. toni. Glede na skladbo ki jo izvajamo, prilagodimo številčnost zasedbe in postavitev. Zasedbi lahko dodamo tudi druga ritmična tolkala (npr. cajon, ropotuljice, palčke ...), ritmično-melodična tolkala (ksilofon) ali za akordično spremljavo ukulele, kitaro ali klavir.
Basovske cevi (bassboomwhackers) zvenijo oktavo nižje kot cevi v diatoničnem setu. Na en konec cevi namestimo oktavne pokrovčke – oktavatorje in cevi bodo zvenele oktavo nižje. Tako lahko prevzamejo vlogo basovske spremljave z osnovnimi toni harmonije. Igramo tako, da s cevjo navpično navzdol udarjamo na mehko talno podlago.



SLIKA 9: Uporaba oktavnih pokrovčkov.oktavatorjev
Vir: https://www.drumcity.dk/produkter/7071-boomwhackers/153182-boomwhackers-caps/

7. UPORABA BOOM CEVI PRI POUKU GLASBENE VZGOJE

Ob igranju lahko otroci oblikujejo različne enoglasne in večglasne melodične vzorce, se preizkusijo v individualni ali skupinski improvizaciji, igranje podkrepijo z gibom oziroma s koreografijo ter oblikujejo akordične spremljave, ki jih nadgradijo s petjem ljudskih in popularnih pesmi.
Boom cevi je mogoče uporabiti v številnih različnih skupinskih dejavnostih kot pomoč pri vključevanju otrok, ki se sicer neradi izpostavijo. Pri izvajanju upoštevamo starost otrok in prilagodimo zahtevnost izvedbe. So odličen didaktični pripomoček pri usvajanju osnovnih teoretskih pojmov glasbene teorije, kot so lestvica, interval in akord. Igranje na tolkala na splošno otroke najhitreje sprosti, jim pomaga razviti občutek za ritem in izboljša njihove motorične in koordinacijske sposobnosti.
Lahko jih uporabimo na različne načine, in sicer kot:

- sredstvo za učenje novih pesmi: v tem primeru se boom cevi pojavljajo kot ritmični odmev (učitelj – učenec), kjer gre za učenje po delih po metodi imitacije;
- variacijo inštrumentalne spremljave pesmi;
- sredstvo za praktično dojemanje in utrjevanje ritmično-melodičnega zapisa;
- predpripravo igranja na ritmična in melodična glasbila.

8. SKLEP

Glasbene aktivnosti z boom cevmi so izredno primerne za otroke v vrtcih in učence v osnovnih in glasbenih šolah. Zaradi velike fleksibilnosti in preproste uporabe so odličen pripomoček pri pouku glasbene vzgoje na vseh nivojih. Omogočajo raznovrstne možnosti uporabe za izvajanje melodičnih linij ali kot spremljevalno, akordično glasbilo. Otroci pridobijo neposredne izkušnje z osnovnimi glasbenimi elementi, kot so melodija, ritem in metrum, na povsem drugačen način. Boom cevi velikokrat uporabljam pri pouku tako v programu predšolska vzgoja kot gimnazija, kjer v učnem načrtu ni veliko ur namenjenih praktičnemu glasbenemu ustvarjanju. Boom cevi so se v petletni praksi izkazale kot odlično sredstvo za motivacijo, socializacijo, kreativnost, spoznavanje in utrjevanje ritma ter prijetna sprostitev v razredu. Omogočajo vpeljevanje otrok v svet ritma in glasbe na inovativen in zabaven način.

LITERATURA IN VIRI

[1] DENAC, O. (2012): Načrtovanje glasbenih dejavnosti v zgodnjem obdobju otroštva-visokošolski učbenik. Pedagoška fakulteta, Maribor.

[2] KOBAN Dobnik, M. (2005): Glasba in gib. Educa, Nova Gorica.

[3] PISTOTNIK, B. (2003): Osnove gibanja. Univerza v Ljubljani, Ljubljana.

[4] SICHERL – KAFOL, B. (2001): Celostna glasbena vzgoja. Srce–um–telo. Debora, Ljubljana.

[5] STRAJNAR, J. (2015): Boomwhackers – zabavne glasbene cevi. Strajnar Publisheng, Škofja Loka

[6] ŠONC, S. (2018): Bodypercussion. Strokovni prispevek za IX. Mednarodno konferenco Prehrana, gibanje in zdravje, RIS Dvorec Rakičan

[7] VOGLAR, M. (1976): Otrok in glasba. Državna založba Slovenije, Ljubljana.

[8] ZOHAR, D., MARSHALL,I. (2000): Duhovna inteligenca. Učila, Kranj.

Suzana Štefanec Kodila

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA TRETJEŠOLCA

POVZETEK

Razmišljanje o zdravju učencev v tretjem razredu me je privedlo do bolj poglobljenega spoznavanja in načrtovanja vsebin, ki so povezana z zdravim načinom življenja, s poudarkom na zdravi prehrani in gibanju. Kaj me je pripeljalo do tega? V šolskem letu 2018/19 smo bili povabljeni, da se priključimo projektu z naslovom Družinska obravnava za zdrav življenjski slog, ki bi naj vplival na spremembe življenjskega sloga čezmerno prehranjenih otrok. S projektom se stremi k doseganju boljšega zdravja in višje kakovosti življenja naših tretješolcev. Številne raziskave nam kažejo, da so prehranjevalne navade današnjih otrok večkrat neprimerne in pomanjkljive, kar je velik problem tudi v Pomurju. Za krepitev zdravja, s tem pa tudi preprečevanja pojava raznih bolezni tako v obdobju odraščanja kot v odrasli dobi, imata velik pomen vzgajanje pravilnih prehranjevalnih navad in ustrezna telesna aktivnost. Za pravilen razvoj ter mentalno in fizično aktivnost pa otroško telo potrebuje raznovrstno prehrano tako v šoli kot tudi v domačem okolju. V prispevku bom predstavila dejavnosti, ki smo jih izvedli v šoli z namenom, da učence izobražujejo, usmerjajo, navajajo in s tem uzavestijo zdrav način življenja.

KLJUČNE BESEDE: 3. razred, zdravje, prehranjevalne navade, telesna aktivnost, kakovost življenja.

ACHIEVING HEALTH IN THIRD-GRADERS WITH HEALTHY FOOD AND EXERCISE

ABSTRACT

Thinking about the health of students in third grade led me to learn more about healthy lifestyle and plan content related to it, with an emphasis on healthy eating and exercise. What led me to this? In the 2018/19 school year, we were invited to join a project with the title Family Treatment for a Healthy Lifestyle, which is expected to influence the lifestyle of overweight children. The project seeks to achieve better health and a better quality of life for our third-graders. Numerous studies show that the eating habits of today's children are often inadequate and defective, which is a major problem in Pomurje. In order to promote health and thus prevent the occurrence of various diseases during both growing up and adulthood, it is of great importance to cultivate adequate eating habits and appropriate physical activity. For the proper development of both mental and physical health, the varied healthy nutrition is required both in school and in home environment. In this article I will outline activities we have done in school to educate children, guide them, introduce them to new healthy habits and above all raise awareness of healthy lifestyle.

KEYWORDS: third grade, health, eating habits, physical activity, quality of life.

1. UVOD

V povzetku sem predstavila vzroke, ki so me pripeljali do tega, da sem se začela bolj poglobljeno ukvarjati z zdravim življenjskim slogom mojih učencev v 3. razredu. Zdravje je eno od osnovnih potreb, ki pa zame in za večino ljudi predstavlja najvišjo vrednoto v življenju. Zdrav način življenja vpliva na kakovost počutja in ustvarjalnega življenja vsakega posameznika. Kar nekaj dejavnikov je pomembnih za naše zdravje. V prispevku bom največji poudarek namenila prehrani, dotaknila pa se bom tudi pomembnosti telesne aktivnosti.
Kot sem že napisala v povzetku, imajo v 3. razredu učenci sistematski pregled, ki jih izvaja Otroški dispanzer v ZD Murska Sobota. V šolskem letu 2018/19 smo se priključili projektu z naslovom Družinska obravnava za zdrav življenjski slog, ki želi vplivati na spremembe življenjskega sloga čezmerno prehranjenih otrok. S projektom se stremi k doseganju boljšega zdravja in višje kakovosti življenja naših tretješolcev. Številne raziskave nam kažejo, da so prehranjevalne navade današnjih otrok večkrat neprimerne in pomanjkljive, kar je velik problem tudi v Pomurju. Vzgajanje pravilnih prehranjevalnih navad in ustrezna telesna aktivnost imata velik pomen za krepitev zdravja, s tem pa tudi preprečevanja pojava raznih bolezni tako v obdobju odraščanja kot v odrasli dobi. Za pravilen razvoj ter mentalno in fizično aktivnost otroško telo potrebuje raznovrstno prehrano tako v šoli kot tudi v domačem okolju.
Veliko sem razmišljala o zdravju otrok, o njihovih prehranjevalnih navadah in telesni aktivnosti. Zato sem se odločila, da v vzgojno-izobraževalne vsebine, ki so povezane z zdravjem in zdravim načinom življenja, vključim še dodatne dejavnosti. V to so me vodile tudi lastne aktivnosti, ki so povezane z zdravjem, saj sem aktivna udeleženka različnih delavnic, ki jih organizira Center za krepitev zdravja v Murski Soboti (Zdravo jem, Gibam se).
Poglobljeno, tudi ob branju različne literature, sem se lotila načrtovanja raznolikih dejavnosti, ob tem pa razmišljala, koga vse bi lahko vključila v naš mali projekt. O zdravju se skoraj vsakodnevno pogovarjamo in temu v šolah namenjamo velik pomen (Slovenski tradicionalni zajtrk, Zdrava šola, Eko šola, Svetovni dan hrane …).

2. ZDRAVJE NAŠIH OTROK

»Na dobro počutje in zdravje, zadovoljstvo, obvladovanje stresa, reševanje problemov vplivajo številni dejavniki – od osebnih in družinskih do družbenih, okoljskih in kulturnih. Na te dejavnike imajo otroci in mladostniki manj vpliva kot odrasli, zato je toliko pomembneje, da jim odrasli pomagamo pri usvajanju ne samo novega znanja, ampak tudi veščin, spretnosti in vedenj, ki jim bodo pomagale k zdravemu življenju.« Učitelji smo poleg staršev in vrstnikov tisti, s katerimi otroci preživijo največ časa. Smo osebe, ki v primernem trenutku lahko prisluhnemo, podpremo in usmerjamo otroke v pravo smer, če je potrebno, pa jim pomagamo ali poiščemo ustrezno pomoč. Učitelji se pri svojem delu srečujemo z različnimi problemi otrok, po drugi strani pa se skozi različne aktivnosti v šoli večkrat odprejo teme, dileme, vprašanja, ki niso samo vzgojno-izobraževalne ali umetniške narave, ampak so povezani z zdravjem, življenjskim slogom in kvaliteto življenja (Ministrstvo za zdravje, Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 11). »Ker so zdravi otroci in mladostniki osnova za bodoče zdrave odrasle, ki bodo lahko prispevali v svojo skupnost in družbo, je vlaganje v njihovo zdravje in razvoj ena ključnih nalog vsake družbe« (Ministrstvo za zdravje, Zdravje skozi umetnost, 2016, str. 15).

Preden smo se začeli bolj poglobljeno pogovarjati o zdravju in zdravem načinu življenja, sem v svojem razredu naredila raziskavo. Učence sem prosila, da izpolnijo kratko anketo z naslovom Zdravo živim (priloga 1) in jim na začetku pojasnila namen ankete. Vprašalnik smo skupaj prebrali, nato so ga pa samostojno izpolnili. Po potrebi sem posamezno vprašanje še dodatno razložila.

Vprašalnik je izpolnilo in s tem razmišljalo o zdravem načinu življenja 21 učencev 3. razreda.

TABELA 1. Zbirnik podatkov iz anketnega vprašalnika ZDRAVO ŽIVIM.

V prostem času najraje:	gledam televizijo,	3
	igram računalniške igrice,	4
	berem knjige,	1
	se igram v sobi,	5
	se igram na prostem.	8
Ali vsak dan popoldan počivaš?	DA	8
	NE Zakaj ne? (ne potrebujem počitka – 3, ne želim – 2, to je dolgočasno – 2, imam dejavnosti, zvečer ne bi zaspala, nisem utrujena, se raje igram, nimam časa, ne maram počitka)	13
Zvečer grem največkrat spat ob:	19.30	1
	20.00	9
	20.30	4
	21.00	2
	21.30	5
Ali se ukvarjaš s športom?	DA	21
	NE	0
S katerim športom se najraje ukvarjaš?	nogomet	5
	ples	4
	telovadba v telovadnici	2
	gimnastika	2
	judo	1
	kolesarjenje	1
	jahanje	1
	skakanje na trampolinu	1
	kotalkanje	1
	atletika	1
	tek	1
	gasilske vaje	1
Kolikokrat na teden bi imel v šoli uro športa?	1-2 krat	1
	3-4 krat	6
	5 krat	14
Koliko obrokov poješ na dan?	2-3	7
	4-5	12
	več kot 5 obrokov	2
Ali imaš doma vsak dan zajtrk?	DA	9
	NE Zakaj ne?	12

	(nisem lačen – 5, nimam časa – 2, nočem jesti – 2, moram iti v šolo – 2, nisem navajen – 1)	
Najraje jem:	meso,	2
	različne priloge (krompir, riž, polenta, testenine, kaša),	3
	zelenjavo,	5
	sadje,	3
	sladkarije,	1
	kruh,	0
	pico,	4
	hamburger.	3
Najraje pijem:	čaj s sladkorjem,	1
	čaj brez sladkorja,	1
	Coca colo,	2
	ledeni čaj,	4
	sadni sok,	2
	Fanto,	1
	vodo z okusi,	1
	navadno vodo,	4
	mleko,	3
	kakav.	2
11. Ali v šoli med glavnim odmorom ješ sadje?	DA	18
	NE Zakaj ne? (ne maram sadja – 2, raje se igram – 1)	3
Ko sem v šoli, večkrat spijem pijačo, ki jo imam v plastenki?	DA	17
	NE Zakaj ne? (nočem piti – 1, pozabim piti– 3)	4
Kako poskrbiš za svoje zdravje? (možnih je več odgovorov)	Zdravo jem.	17
	Večkrat pijem.	8
	Se umivam.	8
	Se gibam.	7
	Obiščem zdravnika.	1
	Sem na svežem zraku.	1

Rezultate, ki sem jih zbrala s pomočjo vprašalnika, sem na nek način pričakovala, saj učence opazujem v različnih situacijah, se z njimi pogovarjam in tako spoznavam. Najbolj me je razveselil podatek, da se vsi ukvarjajo s športom in da znajo, kako morajo poskrbeti za svoje zdravje. Precej otrok bi v šoli imelo uro športa petkrat na teden. Še vedno se radi igrajo na prostem, predvsem dečki, ki se najraje ukvarjajo z nogometom. Večina učencev prosti čas preživi doma, kjer gledajo televizijo, se igrajo računalniške igrice, igrajo v svoji sobi ali berejo knjige. Zmotil me je podatek, da kar nekaj učencev popoldan ne počiva in da nekateri odhajajo zvečer pozno spat. Zbrani podatki so pokazatelj, da se učenci zavedajo pravilnega in zdravega prehranjevanja, saj ima največ učencev 4-5 obrokov na dan, zaskrbljujoč pa je podatek, da marsikdo zjutraj zaradi različnih vzrokov nima zajtrka (57,14 %). Med glavnim odmorom skoraj vsi učenci jedo ponujeno sadje in večkrat spijejo pijačo iz plastenk, ki jih napolnijo s svežo vodo. Tu bi rada poudarila, da naša šola sodeluje v projektu »Šolska shema«. Tako učenci

dobijo pri dopoldanski malici dodatno sadje, zelenjavo ali mlečne izdelke. Sadje vsak dan odnesemo v učilnico, zložimo v košari, v glavnem odmoru pa ga z veseljem pojedo. »Namen šolske sheme je povečati uživanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov pri otrocih s poudarkom na lokalni pridelavi ter izboljšati prehranske navade otrok. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojava prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta eden od večjih dejavnikov tveganja za bolezni sodobnega časa« (spletna stran OŠ I Murska Sobota).



SLIKA 1: Sadje v učilnici.



SLIKA 2: Pitje pijače.

Učencem sem zbrane rezultate rešenih vprašalnikov predstavila in jim nakazala, da bomo imeli v tem šolskem letu velik poudarek na zdravem načinu življenja. Za pridno reševanje sem jih nagradila z ogledom lutkovno izobraževalnega videa z naslovom Ostal bom zdrav.

3. ZDRAVA PREHRANA

»Pojem »zdrava prehrana« si dandanes vsak izmed nas predstavlja po svoje. Težavo pri tem predstavlja predvsem širjenje pogosto neresničnih informacij v številnih medijih. Te informacije so pogosto v vsakdanjem življenju neuporabne, nestrokovne in populistične, poleg tega pa pojem zdrave prehrane pogosto zlorabljajo v tržne in druge namene« (NIJZ, Moj dnevnik prehranjevanja, 2016, str. 88).

Zaradi navedenih vzrokov in tudi na podlagi rezultatov vprašalnika sem se odločila, da se povežem s Centrom za krepitev zdravja s prošnjo, da nas obišče njihov dietetik. Z g. Andrejem Horvatom sva se dogovorila, da učencem predstavi pomen zdravega načina prehranjevanja s poudarkom na varovanju in krepitvi zdravja. Prosila sem ga, da nameni še posebno pozornost rednemu zajtrkovanju Pomembno je, da z zdravim načinom prehranjevanja začnemo čim bolj zgodaj, najbolje že v zgodnjem otroštvu.

Obiskal nas je v tednu, ko smo v šoli obeležili svetovni dan hrane. Skupaj smo si ogledali pano na hodniku, nato pa je sledila delavnica v učilnici. Učenci so z zanimanje prisluhnili nasvetom, ki so bila podkrepljena z različnimi učnimi pripomočki. Dejavnosti delavnice nam nazorno prikazujejo fotografije.



SLIKA 3: Pano ob svetovnem dnevu hrane.



SLIKA 4: Različna živila.



SLIKA 5: Vsebnost sladkorja v posameznem živilu.



SLIKA 6: Gibanje ob igri (igra Dan in noč).

Delavnica Zdravo jem je učence zelo pritegnila, z zanimanjem so prisluhnili predavatelju in si pozorno ogledali različne učne pripomočke. Precej novega so spoznali, še posebej jih je zanimala vsebnost sladkorja v posameznem živilu. S pomočjo kart so znanje na igriv način utrdili, tudi z gibalno igro Dan in noč. Čisto slučajno sta nas ta dan obiskali še medicinski sestri, ki mesečno preverita, kako učenci skrbijo za ustno higieno. Delavnico smo zaključili s pravilnim ščetkanje zob, nato pa si še ogledali projekcijo Miha živi zdravo.

4. PRIPRAVA ZDRAVIH JEDI

V šoli sem se povezala z učiteljico gospodinjstva, Silvo Vratuša, s predlogom o skupnem sodelovanju in načrtovanju delavnice, kjer bi učenci pripravljali različne zdrave jedi. Ta ideja se mi je utrnila ob izvajanju delavnice Zdravo jem, kjer je imel dietetik velik poudarek na zdravih hrani, ki jo lahko sami naredimo in se s tem izognemo škodljivim sestavinam, ki jih najdemo v posameznih živilih.
S sodelavko sva razmisli o izbiri jedi, ki bi jih lahko moji tretješolci sami naredili. Sklenili sva, da učence razdeliva v štiri skupine. Vsaka skupina je dobila svojo zadolžitev, ustrezne materiale in pripomočke. Nismo pozabili na zaščito oblačil, saj smo jih zaščitili s predpasniki, pred ustvarjanjem pa poskrbeli tudi za higieno rok.
Učenci so ustvarjali v skupinah:

skupina SADNI JOGURT,
skupina SADNA SOLATA,
skupina ZELENJAVNO SKUTNI NAMAZ,
skupina ZELENJAVNA SOLATA.

Na začetku sva učence prosili, da si ogledajo mize z različnimi živili in pripomočki ter jih poimenujejo. Hitro so ugotovili, da sta dve skupini sadni in dve zelenjavni. Pozorno so

prisluhnili navodilom za delo, predvsem pa sva jih prosili, da so pri tem pazljivi in da poskrbijo za svojo varnost in varnost sošolcev. Naloga vsake skupine je bila, da po navodilih naredijo izbrano jed, jo pripravijo za degustacijo, sproti pa poskrbijo za red in čistočo pri mizi in nasploh v gospodinjski učilnici. Na začetku so v vsaki skupini določili vodjo, si razdelili delo in si med ustvarjanjem pomagali, svetovali, predvsem pa, kar me je zelo razveselilo, se dogovarjali in upoštevali mnenja posameznikov. Učenci so bili zelo ustvarjalni in tudi samostojni, saj so redko prosili za pomoč, dobrodošli pa so bili nasveti.



SLIKA 7: Priprava sadne solate.



SLIKA 8: S pripomočki do sadnega jogurta.

Po končanem delu je sledilo poročanje vsake skupine. Izbrani učenec je poimenoval jed in na kratko opisal njeno pripravo. Ostali učenci so ga dopolnili in na koncu skupaj ocenili svoje delo. Med poročanjem so bili že v pričakovanju poskušanja pripravljenih jedi in sklenili, da bodo prvo pokusili zelenjavne dobrote, nato pa se posladkali s sadnimi. Pozorni so bili tudi na estetsko pripravljene jedi in mize, pred pokušanjem pa so si zaželeli dober tek.



SLIKA 9: Poročanje vsake skupine.



SLIKA 10: Pokušanje pripravljenih jedi.

Zanimivo je bilo prisluhniti njihovi oceni in po odzivu učencev sva s kolegico ugotovili, da sva dobro načrtovali delo, saj so v delavnici vsi učenci zelo uživali, bili ustvarjalni, natančno upoštevali navodila, na koncu pa vse jedi tudi z užitkov pojedli. Marsikateri učenec je poudaril, da bo tudi doma naredil omenjene jedi, saj so zelo okusne, predvsem pa zdrave. Njihovo aktivnost in sodelovanje sva učiteljici posebej izpostavili in pohvalili, analizirali sva delo vsake posamezne skupine in na koncu vse učence ocenili z »odlično oceno«. In kaj jim je bilo najbolj všeč na opisani delavnici? Veseli so bili, ker jim je uspelo pripraviti jedi in s tem opraviti zadano delo. Med sabo so se lepo razumeli, si pomagali in uživali pri rezanju, ribanju, mešanju, mazanju in pri pripravi mize za končno degustacijo jedi. Všeč jim je bilo tudi umivanje uporabljenih pripomočkov, krožnikov in priborov, ki so jih na koncu zelo lepo pospravili, tako da je bila učilnica gospodinjskega pouka po končanem delu spet čista, urejena in pospravljena. Vsem so ure, ki so jih preživeli v tej učilnici, prehitro minile, pripravljene jedi pa so bile odlične. Veseli so bili, da so se naučili pripraviti zdrave jedi, ki so koristne za njihovo zdravje, in ob tem ugotovili, da so tudi zelo okusne.

Ko smo se vrnili v našo učilnico, so še prisluhnili slovenski ljudski pravljici Zdravilno jabolko.

5. GIBANJE V ŠOLI

Za zdravje naših učencev pa je poleg zdrave prehrane zelo pomembno tudi gibanje. Pa pri tem ne mislim samo na gibanje pri urah športa ali na gibalne dejavnostih na prostem v času OPB, temveč tudi na spodbujanje gibanja med poukom. Otroci potrebujejo veliko gibanja in si ga tudi, kot nam kažejo rezultati vprašalnika, zelo želijo. Različne gibalne dejavnosti vplivajo na zdravje, preprečujejo prekomerno telesno težo in debelost, spodbujajo zdrav način življenja, v veliki meri pa vplivajo tudi na učenje, saj spodbujajo miselne procese. Z gibanjem odpravljamo negativne posledice sedenja, omogočamo sprostitev, predvsem pa popestrimo pouk.
Naštela bom nekatere dejavnosti, ki jih redno vključujem pri delu z učenci:

- jutranja telovadba,
- minuta za zdravje,
- aktivni odmor,
- gibalne didaktične igre (dan in noč, računanje ob gibanju, pantomima, igre vlog, gib in končna ločila, ogledalo, kipe postavljat, labirint, leti – leti, semafor …),
- telovadba za možgane (Brain Gym),
- tehnike sproščanja.



SLIKA 11: Aktivni odmor.



SLIKA 12: Telovadba za možgane.



SLIKA 13: Minuta za zdravje.

Svoje delo načrtujem tako, da se učenci veliko gibajo, tako v učilnici kot na hodniku, telovadnici in na prostem.

6. ZAKLJUČEK

V zaključku se bom vrnila k razmišljanju iz uvoda. V tem prispevku sem predstavila vsebine in dejavnosti, s katerimi sem se osredotočila na zdravje mojih učencev, jih s sodelavci seznanjala in učila zdravega in pravilnega prehranjevanja, ob tem pa navajala na zdrav način življenja. Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vpliva pa tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo različne prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in sadja, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki

tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok. V šolah, v razredih, imamo možnost uvajanja pestre palete različnih dejavnosti z namenom, da uzavestimo in spremenimo prehranjevalne navade otrok. Prikazala sem na kakšne načine sem pri učencih razvijala veščine za povečanje uporabe tistih živil, za katere želimo, da bi jih otroci več uživali (sadje, zelenjava), ob tem pa razumeli, zakaj so ta živila potrebna in zdrava. Omogočila sem jim pripravo zdravih jedi, ki so jih imeli možnost pokušati in oceniti, saj mislim, da je takšen način boljši in bolj koristen, kot samo golo posredovanje informacij, zakaj je kakšna hrana dobra in bolj zdrava. Večkrat sem že omenila, da je zdrav življenjski slog osnova za zdravje. Pomembna dejavnika za to pa sta zdrava prehrana in telesna aktivnost.
V prispevek sem vključila kar nekaj fotografij, predvsem zato, ker več pokažejo in so bolj verodostojne od besed.

Zaključila bom s pregovorom, ki ga vsi zelo dobro poznamo in večkrat uporabljamo,
a se včasih premalo zavedamo njegovega velikega pomena:
»Zdravje je naše največje bogastvo.«

ZAHVALA

Zahvalila bi se dietetiku iz Centra za krepitev zdravja Andreju Horvatu in moji sodelavki, učiteljici gospodinjstva, Silvi Vratuša, za pomoč pri pripravi in izvedbi predstavljenih delavnic.

LITERATURA IN VIRI

[1] Jeriček Klanšček, H., ″Uvod,″ Zdravje skozi umetnost: smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce, str. 11, Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, 2016.

[2] Jeriček Klanšček, H., ″Izzivi na področju zdravja, razvoja in kvalitete življenja otrok in mladostnikov,″ Zdravje skozi umetnost: smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce, str. 15-18, Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, 2016.

[3] Poličnik, R., Mesarič, J. in Vrbovšek S., ″Kaj je zdrava prehrana in kako naj se zdravo prehranjujem?,″ Moj dnevnik prehranjevanja, str. 88, Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016.

[4] Šolska shema. Dostopno na: http://osenams.splet.arnes.si/2019/09/30/solska-shema/ (26. 10. 2019).

[5] Lutkovno izobraževalni video Ostal bom zdrav. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=HYz1ShaHYLs (7. 10. 2019)

[6] Projekcija Miha živi zdravo. Dostopno na: https://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike-solarje (14. 10. 2019)

[7] Slike so last avtorice prispevka.

PRILOGA 1

Datum:_____ Ime:_____

Vprašalnik:

ZDRAVO ŽIVIM

Natančno preberi trditve/vprašanja in izberi ali napiši ustrezen odgovor.

V prostem času najraje:

gledam televizijo,
igram računalniške igrice,
berem knjige,
se igram v sobi,
se igram na prostem.

Ali vsak dan popoldan počivaš?

DA
NE Zakaj ne?_____

Zvečer grem največkrat spat ob:

19.30,
20.00,
20.30,
21.00,
21.30.

Ali se ukvarjaš s športom?

DA
NE Zakaj ne?_____

S katerim športom se najraje ukvarjaš?

_____

Kolikokrat na teden bi imel v šoli uro športa?

1-2 krat
3-4 krat
5 krat

Koliko obrokov poješ na dan?

2-3
4-5
Več kot 5 obrokov

Ali imaš doma vsak dan zajtrk?

DA
NE Zakaj ne?_____

Najraje jem:

meso,
različne priloge (krompir, riž, polenta, testenine, kaša),
zelenjavo,
sadje,
sladkarije,
kruh,
pico,

hamburger.

Najraje pijem:

čaj s sladkorjem,
čaj brez sladkorja,
Coca colo,
ledeni čaj,
sadni sok,
Fanto,
vodo z okusi,
navadno vodo,
mleko,
kakav.

Ali v šoli med glavnim odmorom ješ sadje?

DA
NE Zakaj ne?_____

Ko sem v šoli, večkrat spijem pijačo, ki jo imam v plastenki?

DA
NE Zakaj ne?_____

Kako poskrbiš za svoje zdravje?

_____

Dušica Štiblar Božović

VPLIV POUKA KNJIŽEVNOSTI NA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV Z VIDIKA DIJAKOV PROGRAMA MEDNARODNE MATURE

POVZETEK

Skrb za duševno zdravje družbe temelji na dobrem duševnem zdravju otrok in mladih. Za njihovo duševno zdravje pa ne skrbi le družina, zanj namreč morajo skrbeti tudi vzgojno-varstveni ter vzgojno-izobraževalni zavodi, v katere so otroci oziroma mladostniki vključeni, torej vrtci in šole. Seveda se naloge, ki zadevajo tovrstno skrb, uresničujejo različno na različnih stopnjah otrokovega oziroma mladostnikovega odraščanja in razvoja ter tudi glede na sam vzgojno-izobraževalni proces pri različnih učnih predmetih. Pri pouku materinščine v programu mednarodne mature se te naloge izrazito uresničujejo pri pouku književnosti, in sicer pri obravnavi obveznega in prostoizbirnega (domačega) branja.

Prispevek obravnava vpliv pouka književnosti na duševno zdravje mladostnikov z vidika dijakov programa mednarodne mature na II. gimnaziji Maribor. Na konkretnih literarnih primerih in tudi sicer so prikazana doživljanja in razmišljanja dijakov, ki so bila podana v obliki krajših esejev, refleksij in komentarjev. Dijaki so vrednotili naslovno temo s stališča lastnih bralnih in življenjskih izkušenj. Ker smo se potem med poukom pogovarjali o teh njihovih izdelkih oziroma refleksijah, predstavljam tudi to dejavnost z najpomembnejšimi ugotovitvami.

Namen prispevka je torej »iz prve roke« prikazati, kako dijaki doživljajo pouk književnosti oziroma predvsem kako ta vpliva na njihovo duševno zdravje in življenje, s tem v povezavi pa je bil cilj predstavljene učne dejavnosti pri dijakih spodbujati kritično razmišljanje ter zmožnost prepoznavanja in vrednotenja lastnega odnosa do pouka književnosti, književnosti in branja.

KLJUČNE BESEDE: pouk književnosti, književnost, branje, duševno zdravje, mladostniki, mednarodna matura.

THE IMPACT OF LITERATURE LESSONS ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS FROM THE PERSPECTIVE OF STUDENTS IN THE INTERNATIONAL BACCALAURETE PROGRAMME

ABSTRACT

The mental health care of society is based on the good mental health of children and adolescents. Not only their families have to care about their mental health, but also the educational institutions in which children or adolescents are involved, that is kindergartens and schools. The tasks related to this kind of care are carried out differently at different stages of the child's or adolescent's growing up and development, as well as according to the educational process itself in different school subjects. For mother tongue lessons in the International Baccalaureate Diploma Programme, these tasks are distinctly implemented in literature classes, namely in the consideration of compulsory and optional (home) reading.

The article deals with the impact of literature lessons on the mental health of adolescents from the perspective of students in the International Baccalaureate Diploma Programme at II. gimnazija Maribor. Specific literary examples show the experiences and reflections of students, which were given in the form of short essays, reflections and commentaries. Students evaluated the title topic from the perspective of their own reading and life experiences. Since we talked about their products and reflections during the lessons, I also presented this activity with the most important findings. The purpose of the paper is therefore to show how students experience literature lessons, and above all, how they affects their mental health and life. The aim of the presented learning activity in students was also to encourage critical thinking and the ability to recognize and evaluate their own attitudes towards literature classes, literature itself and reading.

KEYWORDS: literature lessons, literature, reading, mental health, adolescents, International Baccalaureate programme.

1. UVOD

Sem profesorica slovenščine in srbohrvaščine na II. gimnaziji Maribor. V nacionalnem programu gimnazija poučujem slovenščino, v programu mednarodne mature (IBDP – International Baccalaureate Diploma Programme) pa dijake tujce poučujem materinščino (obvezen predmet Language A), in sicer hrvaščino, srbščino in bosanščino. Dijaki, ki so vpisani v program mednarodne mature, so sicer dijaki 3. in 4. letnika.

Ta prispevek temelji na obravnavi naslovne teme z vidika dijakov mednarodne mature, kar pomeni, da so izdelki dijakov, ki so bili izhodišče za prispevek, nastali med poukom materinščine in so bili izvirno napisani v njihovem maternem jeziku. Vsa konkretna razmišljanja in mnenja dijakov, ki bodo navedena v tem prispevku, pa so avtoričin prevod v slovenščino.

Ker je v programu mednarodne mature pri pouku materinščine učni načrt (»subject guide«) usmerjen predvsem v pouk književnosti, z dijaki posledično – ob konkretnih literarnih delih in tudi sicer – velikokrat razmišljamo in debatiramo prav o pomenu literature in smiselnosti branja nasploh. Upoštevajoč učni načrt, dijaki pogosto svoje misli, doživljanja in mnenja morajo zapisati v obliki esejev, refleksij in/ali komentarjev. Vsak dijak mora za vsako obravnavano literarno delo voditi tudi t. i. portfolio (»The learner portfolio«), ki je kot nekakšen dnevnik branja in bralnega doživljanja. [1] Tudi tokrat je naše delo potekalo na ta način. Dijaki so vrednotili naslovno temo s stališča lastnih bralnih in življenjskih izkušenj, nato smo se o teh njihovih izdelkih oziroma refleksijah med poukom tudi pogovarjali.

Zakaj pa sploh razmišljati o pouku književnosti, književnosti in branju? To je vprašanje, ki ga med prvimi zastavim dijakom na naših uvodnih urah materinščine. Zanimivo je, da jih to vprašanje sploh ne preseneti. Zanimivo je tudi, da dijaki izražajo visoko stopnjo naklonjenosti do literature in je bil skorajda vsak njihov odgovor povezan z mislijo na bralčevo počutje in duševno zdravje. Dijakinja A. C. je ob tem zapisala: »Tako pouk književnosti kot tudi književnost sama po sebi ugodno vplivata na naše zdravje tako, da nam pomagata pri formiranju boljšega načina razmišljanja, v nas razvijata sposobnost najdenja in sprejemanja samega sebe ter nam tako omogočata bolj zdravo stanje uma.«

Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization) definira duševno zdravje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost«. [2]

V Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28) je v Uvodu zapisano: »Dobro duševno zdravje je temelj zdravja nasploh ter posledično socialne, družinske in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja ljudi. /…/ Skrb za duševno zdravje družbe temelji na dobrem duševnem zdravju otrok in mladih. Zagotavljanje varnega in spodbudnega okolja, ki preprečuje duševne težave v otroštvu, je naložba družbe. /…/« [3]

Izpostavimo torej eno ključnih misli navedene resolucije: »Skrb za duševno zdravje družbe temelji na dobrem duševnem zdravju otrok in mladih.« Vendar za njihovo duševno zdravje ne skrbi le družina, zanj namreč morajo skrbeti tudi vzgojno-varstveni ter vzgojno-izobraževalni zavodi, v katere so otroci oziroma mladostniki vključeni, kar pomeni vrtci in šole. Seveda se naloge, ki zadevajo tovrstno skrb, uresničujejo različno na različnih stopnjah otrokovega oziroma mladostnikovega odraščanja in razvoja ter tudi glede na sam vzgojno-izobraževalni

proces pri različnih učnih predmetih. Torej tudi šola s svojim vzgojno-izobraževalnim procesom mora biti varno in spodbudno okolje, ki preprečuje duševne težave v otroštvu in mladostništvu (adolescenci). Pri pouku materinščine v programu mednarodne mature se te naloge izrazito uresničujejo pri pouku književnosti, in sicer pri obravnavi obveznega in prostoizbirnega (domačega) branja. Hkrati pa se ob tem uresničuje še eden izmed najpomembnejših ciljev pouka književnosti, in sicer spodbujanje kritičnega razmišljanja ter zmožnosti prepoznavanja in vrednotenja lastnega odnosa do pouka književnosti, književnosti in branja.

2. VPLIV POUKA KNJIŽEVNOSTI NA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV Z VIDIKA DIJAKOV

Po predstavljeni izhodiščni temi in dani nalogi – napisati krajši esej, refleksijo ali komentar – so dijaki v dveh strnjenih šolskih urah zapisovali svoja razmišljanja o tem, kako doživljajo pouk književnosti oziroma ali in kako ta vpliva na njihovo duševno zdravje in življenje.
V nadaljevanju predstavljam izbor nekaj najzanimivejših in najlepših misli dijakov. Navedeni citati so le del daljših besedil oziroma pisnih izdelkov. Naj še tudi poudarim, da ni bilo izdelka, ki bi pouk književnosti (ter književnost in branje) v smislu vpliva na duševno zdravje mladostnikov obravnaval z negativnega vidika. Glede na to, da naše delo v razredu vedno temelji na odprtem, iskrenem, zaupnem in predvsem strpnem medosebnem odnosu, v katerem vsak posameznik ima pravico do svojega mnenja, želim poudariti tudi to, da pri tem njihovem ustvarjanju zagotovo ni šlo le za »leporečenje« oziroma ugajanje učiteljici, temveč za zares iskren osebni pogled na obravnavano temo.

A. Refleksije dijakov (izbor)

– Dijakinja K. V. je zapisala: »Pouk književnosti je naravnan najprej v branje, nato še v doživljanje, razumevanje in sprejemanje prebranega. Že od malega nam svetujejo, kako je treba brati, ker je to za nas dobro. Čeprav večinoma mislimo, da je branje dobro v smislu novih izkušenj, ki jih pridobimo z vsako prebrano knjigo, menim, da ne cenimo dovolj ne psihične in ne fizične dobrobiti, ki nam jo te prinašajo. Namreč pristaš sem mnenja, da je naš um, direktno ali podzavestno, odgovoren tudi za naše fizično zdravje. Če spremljam to logiko, lahko sklepam, da če um ni »zdrav«, tudi telo ne more biti zdravo. Ampak kaj narediti, da se um »pozdravi«? Ko smo telesno bolni, gremo k zdravniku, v primeru »bolezni uma« in duševnih motenj pa gremo k psihologu ali psihiatru. Vendar kaj lahko on naredi razen tega, da nam »predpiše«, ponudi nekakšen placebo, neko skorajda navidezno zdravilo? Menim, da so prav knjige lahko naše zdravilo, naš placebo, s katerim lahko obdržimo čistost svojega uma, jasnost emocij in duševni mir. Družba dobre knjige vpliva na veliko aspektov našega psihičnega zdravja. V prvi vrsti, razen same mentalne stimulacije, ki je bistvena za ohranjanje naše zavesti v poznih letih, literatura prispeva tudi k naši emocionalni zrelosti. Skozi literarne like, njihove odnose, čustva, doživetja in pustolovščine, usodne napake ali pametne odločitve se tudi mi (na)učimo identificirati in kontrolirati tisti vihar, ki ga v nas izzove prebrano, kar je pomembna vrlina duševno zdrave osebe. Lahko rečemo, da pridobivamo neke vrste emocionalne izkušnje – lahko rečemo, da nas je Tatjana Larina naučila, koliko je lahko ljubezen intenzivna, Elizabeth

in Darcy, koliko je ponos lahko poguben, in Atticus Finch, da je občutek za pravičnost ena največjih človeških vrlin.«
(Tatjana Larina – A. S. Puškin, Jevgenij Onjegin; Elizabeth in Darcy – Jane Austen, Prevzetnost in pristranost; Atticus Finch – Harper Lee, Ne ubijaj slavca; op. avt.)
– Pri dijakinji A. C., ob že prej navedenem v Uvodu, beremo naslednje:
»Zdravje se ne nanaša le na naše fizične sposobnosti ali hrano, ki jo vnašamo, temveč tudi na naše vseživljenjsko razmišljanje in dejanja ter način, kako se ta spreminjajo.«
»Iz različnih literarnih del, ki jih obravnavamo pri pouku književnosti, se lahko naučimo več o emocijah ter kako vplivajo na nas in naše misli. Ko enkrat imamo takšno znanje, jih lahko bolje kontroliramo ali pa vsaj lažje razumemo, zakaj se v nekem trenutku tako (čustveno) vedemo.«
(Ob tem razmišljanju je dijakinja navedla obsežnejšo utemeljitev na primeru Tolstojevega romana Ana Karenina, op. avt.)
»Večina ljudi celo podzavestno implementira spoznanja iz prebranih del v svoj vsakdan, in sicer v smislu lastnega obnašanja v določenih socialnih situacijah.«
»Znano je, da so s psihološkega in z medicinskega vidika marsikatere raziskave dokazale, da branje zelo pozitivno vpliva na osebe, ki so depresivne, anksiozne ali kronično osamljene. Tudi sama sem v nekem trenutku svoje mladosti bila živ dokaz, da ta trditev drži.«
»Literatura je kot meditacija za možgane. Kakor mišice potrebujejo odmor po intenzivni vadbi, tako po napornem dnevu naši možgani potrebujejo sprostitev v dobri knjigi. Duševno zdravje je bistvenega pomena za kateri koli drugi vidik zdravja, iz lastne izkušnje pa lahko rečem, da z branjem zagotovo lahko pomagamo tako svojemu duševnemu zdravju kot tudi psihični stabilnosti.«
– Dijakinja A. P. je razmišljala tako: »Obstajajo pozitivne in negativne plati domačega branja in branja nasploh. Vendar tudi za te negativne ni »zaslužno« le prebrano literarno delo, temveč tudi trenutno psihično in čustveno stanje bralca oziroma mladostnika.« (Pri tem razmišljanju je dijakinja podala utemeljitev na primeru kultnega Salingerjevega romana Varuh v rži, op. avt.)
– Dijakinja M. T. zelo zanimivo začenja in zaključuje svoje razmišljanje:
»Če bi mi kdo rekel, naj navedem vse prednosti, ki nam jih literatura prinaša, bi lahko o tem govorila ure in ure. Vendar nikoli nisem prav zares razmišljala o tem, ali pouk književnosti in knjige za domače branje lahko vplivajo na zdravje oziroma ali lahko nekatera zdravila lahko preprosto zamenjamo kar s knjigo. In če zdaj dobro pomislim, najbrž res lahko. /…/ Pri tem ne mislim na literaturo in knjige, ki prinašajo »recepte« za zdravo življenje in samopomoč, temveč na resne romane s prepričljivimi zgodbami in z veliko emocij.«
»Še vedno se živo spominjam očetove izjave, ki mi jo je ponovil prav vsakič, ko sem se dolgočasila: "Beri. Knjige so najboljše zdravilo proti dolgočasju." /…/ S tega vidika lahko rečem, da je tudi to dokaz, da je branje najboljše zdravilo za duševno zdravje mladega človeka.«
» To, kar na koncu želim še poudariti, je misel, da je literatura sicer res zelo pomemben del našega življenja, saj od najmlajših dni do zelo zrelih let oblikuje naš um, domišljijo in razmišljanje, vendar če nismo zadovoljni sami s seboj in z življenjem, kot ga živimo, tudi v najsrečnejši knjigi bomo našli nekaj slabega, kar nas bo morda še bolj potrlo. Zato je prav tako pomembno odkrito in poglobljeno se pogovarjati o svojih bralnih in življenjskih izkušnjah – in to mladi najpogosteje počnemo prav pri pouku književnosti.«
– Dijakinja H. S. ugotavlja:

»Za zdrav psihofizični razvoj je potrebno negovati tako dušo kot telo, kar so ugotovili že stari Grki.«

»Če na zdravje gledamo le s psihičnega vidika, je pomembno povedati, da človek s knjigo nikoli ni sam. Ne glede na to, v kakšni situaciji se nahajamo, lahko vidimo, da vedno obstaja nekdo, ki se mu godi še huje kot nam, in se pravzaprav lahko vprašamo, koliko smo v resnici nehvaležni. Ko beremo, spoznavamo vrednost medčloveških odnosov in če se ob tujih izkušnjah dobro naučimo »lekcij življenja«, prispevamo k razvoju naše družbe. Primer za obe navedeni stališči se nahaja v svetovno znanem romanu Tek za zmajem Khaleda Hosseinija.«

»Literarni liki nam verno predstavljajo različne vrste ljudi, s katerimi se v življenju srečujemo. Prav tako nam prikaz različnih načinov, kako ti liki vodijo svoje življenje, daje priložnost, da – kot mladi ljudje – spoznamo in razvijemo smisel za dobro in slabo.« (Ob tem razmišljanju je dijakinja navedla obsežnejšo utemeljitev na primeru romana Jonatan Livingston Galeb, pisatelja Richarda Bacha, op. avt.)

– Dijakinja J. T. med drugim zapiše: »Pouk književnosti z domačim branjem lahko različno vpliva na nas mlade. Lahko v nas vzbudi različna čustva. Vendar sem prepričana, da nam branje lahko pomaga vsakič, ko nismo v najboljšem stanju – za vsako razpoloženje obstaja knjiga, ki bo pomagala, pa četudi to ne bo za nas pomenilo v tistem trenutku ničesar drugega kot le kratkotrajni beg od realnosti.«

– Tole poglavje zaključujem s sklepnimi mislimi dijakinje A. D.: »Ko zdaj pogledam na svet skozi prizmo književnosti, spoznam, da pravzaprav nikoli nisem bila sama.«

»Pred menoj je še mnogo ur pouka književnosti in še nešteto knjig, ki jih moram prebrati. Nikoli ne smemo prenehati negovati svojega duševnega zdravja skozi književnost. Potrebno je spoznavati nove dimenzije in literarne junake, ki doživljajo podobno kot mi ter nam tako pomagajo, da naša duša ozdravi. Ko beremo tako resnične kot tudi izmišljene zgodbe, spoznavamo, da se vse to lahko tudi nam zgodi ali pa da smo to že doživeli, kar v nas prebuja upanje in hvaležnost za vse, kar nam prinašata sedanjost in prihodnost.«

B. Zaključne dejavnosti in najpomembnejše ugotovitve

Kot je razvidno iz prejšnjega poglavja, so dijaki pri obravnavi naslovne teme uporabljali tudi konkretne literarne primere, da bi ustrezno utemeljili svoja stališča in razmišljanje. Ravno ta literarna dela so bila izhodišče za nadaljnji pogovor in predvsem zanimivo razpravo, ki se je zgodila potem, ko so dijaki prebrali svoje izdelke na glas ter tako drug drugega seznanili s svojimi vidiki glede vpliva pouka književnosti, književnosti in branja na duševno zdravje mladostnikov. Seveda so se dijaki med razpravo spomnili tudi na druga literarna dela, ki so jih prebrali oziroma že obravnavali med poukom književnosti v osnovni šoli in gimnaziji ali pa so jih spoznali kar po lastni bralni želji.

V nadaljevanju najprej navajam vsa literarna dela, o katerih so dijaki razmišljali ali v svojih pisnih izdelkih ali pa med pogovorom v razredu, temu pa bodo sledile najpomembnejše ugotovitve, do katerih so dijaki prišli med sklepnim delom razprave, nanašale pa se bodo na literarne motive, ki njih kot mladostnike najbolj vznemirjajo v literarnih delih ter posledično lahko najbolj vplivajo nanje in njihovo duševno zdravje, saj ob branju podoživljajo zgodbo ali jo začutijo, kot bi jo sami doživljali, oziroma se spomnijo na neprijetno ali tragično življenjsko izkušnjo ali zgodbo neke osebe, ki jim je (bila) pomembna. Dijaki so spregovorili tudi o

motivih, ki odpirajo tabu teme z namenom detabuizacije, ter motivih, ki v literaturo uvajajo problematiko sodobnega sveta in družbe.
– Obravnavana literarna dela: Ana Karenina (L. N. Tolstoj), Jevgenij Onjegin (A. S. Puškin), Romeo in Julija (Shakespeare), Trdnjava (Meša Selimović), Jelena, ženska, ki je ni (Ivo Andrić), Zona Zamfirova (Stevan Sremac), Gospa ministrica (Branislav Nušić), Revizor (N. V. Gogolj), Don Kihot (Cervantes), Prevzetnost in pristranost (Jane Austen), Ne ubijaj slavca (Harper Lee), Varuh v rži (J. D. Salinger), Tek za zmajem (Khaled Hosseini), Knjiga o džungli (Rudyard Kipling), Mali princ (A. de Saint-Exupéry), Jonatan Livingston Galeb (Richard Bach), Deklica z vžigalicami (H. C. Andersen), Heidi (Johanna Spyri), Mi, otroci s postaje Zoo (Christiane F.), Umor na Orient ekspresu (Agatha Christie), Preobrazba (F. Kafka), Frida ali o bolečini (Slavenka Drakulić), Hasanaginica (Alija Isaković), Primer maturanta Wagnerja (Marijan Matković), Bralec (Bernhard Schlink), Čakajoč Godota (S. Beckett), Tujec (A. Camus), Starec in morje (E. Hemingway), To noč sem jo videl (Drago Jančar), Černobilska molitev (Svetlana Aleksijevič).
– Literarni motivi, ki so jih dijaki izpostavili kot tiste, ki jih najbolj vznemirjajo v literarnih delih ter posledično lahko najbolj vplivajo nanje in njihovo duševno zdravje: ljubezen (srečna, neuslišana ali iluzorno večna ljubezen), spolnost, neželena nosečnost, spolna zloraba, posilstvo, istospolnost, droge in narkomanija, motnje hranjenja (anoreksija, bulimija), ločitev staršev, tujstvo, osamljenost, vojna, nasilje, družinsko nasilje, revščina, brezdomstvo, družbena nepravičnost in neenakopravnost, rasizem, neonacizem, bolezni (psihične bolezni, rak), smrt, samomor ter naravne, ekološke in jedrske katastrofe.
Ena zanimivih in zelo pomembnih ugotovitev je tudi ta, da se dijakov med vsemi naštetimi motivi najbolj dotakne motiv samomora. O njem so največ debatirali, saj ga doživljajo na različne načine, kar je na trenutke zaradi zelo občutljive teme in posledično čustvene nabitosti razprave tudi povzročalo kar precej nemira v razredu. Čeprav so bili med razpravo večinoma »na različnih bregovih«, so vseskozi vendarle bili enotni v misli, da je življenje največja vrednota in da samomor ni rešitev. Zgodbe oziroma literarna dela, ki so jih tukaj izpostavljali ob svoji argumentaciji, so bila zlasti Ana Karenina, Romeo in Julija, Bralec, Primer maturanta Wagnerja, Frida ali o bolečini in Mi, otroci s postaje Zoo. Ob zadnjih dveh pa so bili še najbolj čustveno pretreseni, vpliv literature na njihovo duševno stanje in počutje je bil tukaj izrazito močen, ker oba romana pripovedujeta resnično zgodbo: prvi o znani mehiški SLIKArki Fridi Kahlo, ki svoje tragično življenje ter vse dolgoletne telesne in čustvene bolečine konča z vbrizgom prekomerne doze morfija, drugi pa o 16-letni Berlinčanki Christiane F., (pre)mladi narkomanki, ki je prav tako bila v nekem trenutku na pragu samomora, vendar je na srečo premagala pesimistične misli, preživela vse vbrizge heroina, tudi družinsko nasilje in spolne zlorabe, povezane s svetom drog, (bolj ali manj) premagala odvisnost, postala tudi mati ter pri 52 letih napisala novo izpoved z naslovom Jaz, Christiane F., kljub vsemu življenje.
Na spletni postaji Živ? Živ! (Postaja za razumevanje samomora), ki je namenjena prav mladostnikom, zlasti tistim v stiski, preberemo prav vse tisto, o čemer so med našo razpravo govorili dijaki in kar nam potrdi pomembnost (ustrezne) obravnave tovrstnih motivov in zgodb pri pouku književnosti v smislu skrbi za duševno zdravje mladostnikov: »Tema samomora seveda srednješolcem ni tuja. Med drugim se pri pouku književnosti učijo o različnih literarnih delih, kjer je samomor del zgodbe. Te zgodbe lahko nudijo dobro izhodišče, da kompetentni učitelji poleg analize vsebine naslovijo tudi temo duševnega zdravja in samomorilnosti. V

izobraževalnih delavnicah z učitelji pogosto opažamo, da jim ta vidik vseeno ni tako blizu, saj pogosto izražajo, da se ne čutijo kompetentni za takšno delo. Naslavljanje te tematike je lahko za učitelje težko, pa vendar, odprt pogovor o samomoru v razredu lahko ponudi tudi pomembna izhodišča za pogovor o morebitnih lastnih stiskah. Pomembno je namreč imeti v mislih, da tema samomora srednješolcem ni znana le iz knjig. Nekateri so na ta način izgubili znance, prijatelje, družinske člane – in ker je samomorov pri nas še vedno relativno veliko, so verjetno redki tisti dijaki, ki ne poznajo nikogar, ki bi na ta način umrl. Poleg tega naše študije kažejo, da je približno ena tretjina fantov in skoraj polovica deklet v srednji šoli v hudi stiski že pomislila, da bi sebi kaj naredila. Veliko pa je tudi situacij, ko jim vrstniki zaupajo takšne misli. /…/« [4] S tem tudi zaključujem osrednji del tega prispevka.

3. ZAKLJUČEK

»Osnovni element duševnega zdravja je odprtost za sprejemanje drugih ljudi, različnih načinov življenja in običajev, toleranca, empatija. Vse to lahko razvijamo v okviru predmeta materinščine.« [5] Predstavljene refleksije dijakov o naslovni temi in njihove ugotovitve iz razprave v razredu »iz prve roke« dokazujejo, da citirana trditev zagotovo drži. Pouk materinščine ter v sklopu tega pouk književnosti pomenita skorajda idealno možnost in priložnost za primerno skrb za duševno zdravje dijakov med vzgojno-izobraževalnim procesom. Vendar tega ne bo možno ustrezno uresničiti, če dijaki ne bodo naklonjeni literaturi oziroma če ne bodo brali. Zato je zelo spodbudno, če slišimo pozitivna mnenja dijakov o vplivu pouka književnosti, književnosti in branja nanje, kot smo jim bili priča v tem prispevku. Hkrati pa se moramo zavedati, da se ob tem, ko se skozi literaturo prebijamo do različnih spoznanj in krepimo tako svoje kot tudi duševno zdravje dijakov, uresničuje še en pomemben cilj pouka književnosti, to je spodbujanje kritičnega razmišljanja ter zmožnosti prepoznavanja in vrednotenja lastnega odnosa do pouka književnosti, književnosti in branja. Tudi ta cilj smo tokrat dosegli.

Svoj prispevek zaključujem s prav tako sklepnimi mislimi o naslovni temi dijakinje A. P., ki jih tokrat ne bom iz srbščine prevedla v slovenščino iz enega samega, a se mi zdi vendarle pomembnega razloga – ne želim namreč, da bi se kar koli iz te čudovite misli izgubilo s prevodom: »Na kraju, rekla bih da je po mom mišljenju najbitnije kod čitanja to što ne postoji bolji način da se prošire vidici, razvije mašta, nauči kako da se kontrolišu emocije i učvrste sopstveni stavovi, a svi ti faktori itekako utiču i uvek će uticati na zdravlje čoveka.«

LITERATURA IN VIRI

[1] Language A: literature guide (Diploma Programme). International Baccalaureate Organization (UK), 2019.

[2] Duševno zdravje. Kaj je duševno zdravje? Nacionalni inštitut za javno zdravje, 4. 3. 2015. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje (1. 11. 2019)

[3] Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28). Uradni list RS, št. 24/18. Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120# (31. 10. 2019)

[4] Samomor kot maturitetna tema. Živ? Živ! Postaja za razumevanje samomora. Pridobljeno s http://zivziv.si/samomor-matura/ (1. 11. 2019)

[5] Učni načrt: Madžarščina kot materinščina – dvojezična slovensko-madžarska gimnazija. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2008, str. 10. Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_madzarscina_prvi_jezik_gimn_prevod.pdf (1. 11. 2019)

Brigita Štumpf Sovič

KRALJEVSKA HRANA IN SLOVENŠČINA

POVZETEK

V prispevku je predstavljen način jezikovnega pouka materinščine in medpredmetnega povezovanja s strokovnimi predmeti z vedno aktualno tematiko, in sicer prehrano, ki jo dijaki spoznavajo pri zdravi prehrani v 2. letniku. V neumetnostnem besedilu o matičnem mlečku so dijaki prepoznavali prvine, podteme in pojme, o katerih se učijo tudi pri drugih predmetih. V najrazličnejših jezikovnih priročnikih pa so iskali razlage strokovnih besed, njihovo rabo ter spoznavali možnosti, kako pravilno poiskati prave strokovne informacije, pomembne za njihov bodoči poklic.

KLJUČNE BESEDE: matični mleček, zdrava prehrana, jezikovni priročnik, medpredmetno povezovanje.

FOOD FIT FOR KINGS AND SLOVENIAN LANGUAGE

ABSTRACT

The article presents a way of interdisciplinary teaching of Slovene and professional subjects combined with the latest breaking news on food. Health classes in the second grade introduce students about food and nutrition. While working with the text about royal jelly. Students identified the tone and concepts related to their knowledge of other subjects. They also searched for words with specific meaning and their usage and learnt to find the right words important for their future profession.

KEYWORDS: royal jelly, healthy food, linguistic manuals, interdisciplinary teaching.

1. UVOD

Valentin Vodnik je leta 1799 izdal priročnik Kuharske bukve in v predgovoru napisal, da je konec kuhanja zdravje ohraniti, da so jedi zdravila za zdrave in tudi sestavine morajo biti zdrave. Dodal je še, da pametne kuharice varujejo ljudi pred obilno mastjo, zabelo, tolščobo in svinjskim mesom. Predstavil je različne postopke – kuhanje, pečenje; pisal je o sadju in zelenjavi, na koncu predgovora pa dodal, da bi mu v slovenskem kuharskem jeziku lahko pomagale kar gospodinje, ki poznajo slovenske jedi. Z vsem napisanim si je prizadeval povzdigniti slovensko kuhinjo. Recepti so prav zanimivi.
Slovenci imamo ogromno pregovorov in tudi o prehrani jih je veliko. Najbolj je znan ta, da gre ljubezen skozi želodec. Tako sta zakonca Luka Novak in Valentina Smej Novak pred leti pripravila televizijsko oddajo Ljubezen skozi želodec, kasneje pa izdala kar tri knjige, zadnja ima naslov Preprosto slovensko. Ljudje se vedno bolj zavedamo, da hrana vpliva na naše telesno, psihično in duhovno stanje. Naše zdravje je zelo odvisno od načina prehranjevanja.
O prehrani, prehranjevanju je veliko strokovne literature, poljudnoznanstvenih člankov, strokovnih besedil in učbenikov. Prehranska piramida nam nazorno pokaže razporeditev živil v uravnoteženi prehrani. Obstajajo tudi načela zdrave prehrane, normativi in priporočila, poznamo dobre in slabe prehranske navade in v različnih življenjskih obdobjih je tudi prehranjevanje drugačno. Povsod je zapisano, da je prvo in pomembno pravilo jesti optimalno število obrokov, torej štiri do pet na dan. Vsakodnevno naj bi uživali žita in izdelki iz polnovredne moke, zelenjavo, sadje, mleko in mlečne izdelke, nekajkrat na teden pa meso, ribe, jajca in stročnice, občasno pa sladkor in živila s koncentriranimi sladkorji.
Prehranska dopolnila spadajo med živila, so vrsta živil, ki so namenjena dopolnjevanju običajne prehrane in so smiselna v primeru neuravnotežene prehrane oz. pri povečanih potrebah organizma po vitaminih, mineralih in drugih potrebnih hranil. Preden se prehransko dopolnilo prodaja, mora proizvajalec o tem obvestiti Ministrstvo za zdravje RS.

2. SLOVENŠČINA IN PREHRANA

Slovenščina je kot jezik povezana z večino srednješolskih učnih predmetov, brez materinščine pač ni mogoče poučevati, izvzeti so seveda tuji jeziki. Temeljna sporazumevalna zmožnost je zagotovo pogovarjanje, poslušanje je prav tako pomembno, branje pa je vsekakor zahtevna dejavnost, če želimo biti dober bralec, torej razumeti, primerjati in vrednotiti besedila.
Za dijake 4. letnika sem pripravila učni list o prehrani in matičnem mlečku, prehranskem dopolnilu. Za motivacijo sem izbrala oglasno gostilniško tablo. Odločila sem se, da dijaki delajo individualno in so vsi aktivni. Kot bralno tehniko morajo izbrati študijsko branje, pri katerem je vključeno uporabno, kritično in ustvarjalno razumevanje – razlagati, razčleniti, vrednotiti. Ponovili in utrdili smo načine razvijanja teme, ubeseditveno stališče, besedoslovje, zlasti termine, in se navajali na pravilno uporabo jezikovnih priročnikov na spletnih straneh. Predvidevala sem, da jim bo poznavanje zdrave prehrane in drugih strokovnih predmetov (kemija v zdravstvu, zdravstvena nega …) koristilo pri obravnavi besedila o matičnem mlečku.



SLIKA 1: Oglasna tabla pred gostilno.

Na oglasni gostilniški tabli je kar nekaj jedi.

1. Razumeš vsa poimenovanja? DA NE

Verjetno bo beseda tačevica neznana, ker je narečna in te juhe ponekod ne poznajo.

2. Za katero pokrajino je znana kisla juha tačevica? _____

3. Napiši tri sopomenska poimenovanja za tačevico.

_____

4. Utemelji, ali spada večino jedi z oglasne table med zdravo prehrano?

5. Razloži besedno zvezo zdrava prehrana.

6. Utemelji svojo odločitev, ali se dovolj zdravo prehranjuješ.

7. Spomni se kakšnega recepta za zdravo hrano.

8. Poišči razlago za besedno zvezo prehransko dopolnilo.

Besedilo o matičnem mlečku sem namenoma izbrala zaradi bližajočega se slovenskega tradicionalnega zajtrka, ki je vsekakor povezan s čebelami oz. medom. Klinično študijo so izvajali raziskovalci fakultete za zdravje in menim, da je besedilo primerno za dijake zdravstvene šole višjih letnikov. Poljudnoznanstvena revija GEA jim je znana zaradi poljudnoznanstvenih člankov.

Matični mleček



Pravi eliksir zdravja za človeka

Ste že slišali za matični mleček? So vam poznane tudi njegove zdravilne lastnosti? Ste se kdaj vprašali, ali je res mogoče, da ima nekaj, kar nam je vsem na dosegu roke, tako širok spekter koristnih učinkov? Ampak gremo lepo po vrsti – torej, kaj sploh je matični mleček?

Matični mleček proizvajajo mlade čebele dojilje, stare od pet do dvanajst dni, ki še ne letijo. Izločajo ga iz žlez, ki ležijo v čebelji glavi tik ob možganih, in z njim prve tri dni hranijo svoj zarod, po tretjem dnevu pa le še ličinko matice. Ta imenitna hrana je tudi njena edina vse do konca življenja. Matica se zaradi nje razvije v večjo in edino plodno čebelo v panju in živi kar desetkrat dlje kot čebele delavke.

Kaj se ne sliši neverjetno, da je ta kraljevska hrana na voljo tudi nam? Če pogledamo na primeru čebele matice, se sploh ne sliši neverjetno, da matični mleček ni le koristen, temveč celo zdravilen in da je njegovo učinkovanje tako raznovrstno.

Matični mleček vsebuje 66 odstotkov vode, 12 odstotkov beljakovin, dobrih pet odstotkov maščob, rudninske snovi, bogat pa je tudi z vitamini B-kompleksa ter vitamini C, D in E. Aktivne sestavine matičnega mlečka so 10-hidroksi-2-decenojska kislina (10-HDA), bioaktivni peptidi in glikoproteini (MRJP, apisimin, jelenin, rojalaktin), AMP N1 oksid, acetilholin, polifenoli in hormoni.

Medexova klinična študija

Pozitivne farmakološke učinke matičnega mlečka so dokazale že številne znanstvene študije, ki med drugim navajajo, da matični mleček prispeva k vazodilataciji in nižanju krvnega tlaka, deluje antioksidativno, antimikrobno in antitumorsko, ima protivnetno aktivnost ter zavira vnetne citokine.

V veliko raziskavah so že dokazovali koristnost matičnega mlečka, vendar pa niso pogoste takšne, kjer bi učinke preverjali na ljudeh. Prav takšno raziskavo pa je naročil Medex na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem.

Da bi potrdili, ali ima uživanje matičnega mlečka učinek na pro- in protivnetne dejavnike, ter potrdili ali zanikali prej omenjene učinke matičnega mlečka iz *in vitro* raziskav še na ljudeh, so raziskovalci omenjene fakultete – Zala Jenko Pražnikar, Ana Petelin, Saša Kenig in Maša Černelič Bizjak – ter družbe Medex – Rok Kopinč in Matjaž Deželak – v okviru javnega razpisa Po kreativni poti do znanja 2017–2020, ki je bil sofinanciran s strani Evropskega socialnega sklada in slovenskega Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, opravili klinično študijo.

V njej so sodelovali zdravi posamezniki, stari od 25 do 60 let z indeksom telesne mase, večjim od 23 kg/m², ki niso imeli nobenih simptomov ali diagnosticiranih bolezni ter niso jemali zdravil in prehranskih dopolnil pa tudi njihova telesna masa v zadnjih treh mesecih ni nihala. Tako so želeli izključiti čim več zunanjih dejavnikov, ki bi lahko neodvisno od matičnega mlečka vplivali na meritve.

Učinki uživanja matičnega mlečka

Kot pojasnjuje **Rok Kopinč** iz Medexa, imajo namreč ljudje z ITM nad 25 kg/m2 zaradi povečanega deleža telesnega maščevja običajno prve znake nizke stopnje kroničnega vnetja in s tem povečano tveganje za razvoj obolenj, povezanih s sistemskim vnetjem. Pri povečanju maščobnega tkiva se poruši ravnotežje med pro- in proti-vnetnimi procesi, tvori se vedno več vnetnih citokinov in manj protivnetnih citokinov. Vnetni se sproščajo v krvni obtok in prispevajo k razvoju sistemskega vnetja, ki vpliva negativno na različne organe. Primer je sistemska rezistenca na leptin, hormon, ki uravnava sitost, in inzulin, vnetje jeter in mišičnega tkiva, vnetje krvožilja in trebušne slinavke. Nizka stopnja sistemskega vnetja je neke vrsta predstopnja, ki lahko vodi do različnih bolezenskih stanj, kot so diabetes tipa 2, ateroskleroza, zamaščenost jeter in celo nekatera rakava obolenja.

Sodelujoče v raziskavi so naključno razdelili v dve skupini: polovica je jemala placebo, drugih 30 pa je vsako jutro na tešče pol ure pred obrokom užilo dve kapsuli svežega matičnega mlečka (2000 mg). »Sodelujoči v raziskavi niso vedeli, kaj jemljejo, prav tako tega ni vedelo strokovno osebje. Antropometrične meritve in krvne analize so bile opravljene pred začetkom, po štirih in po osmih tednih jemanja, nato pa so sodelujoči v raziskavi jemanje prenehali. Raziskovalci so v desetem tednu še enkrat opravili meritve, da so preverili morebitne učinke matičnega mlečka tudi po prenehanju jemanja,« pojasnjuje Rok Kopinč.

Znižanje skupnega holesterola

Ugotovili so, da je v skupini, ki je uživala matični mleček, prišlo do statistično značilnega znižanja skupnega holesterola, in sicer za osem odstotkov v osmih tednih. Prav tako so zaznali 21-odstotno znižanje C-reaktivnega proteina (gre za protein sistemskega vnetja). Ob tem velja omeniti, da je znižanje C-reaktivnega proteina izrednega pomena, saj je pri kroničnem vnetju, kot posledici debelosti, ključna povezava med debelostjo in razvojem presnovnega sindroma, poleg tega pa je vnetje maščevja v ospredju, saj vnetje zaradi debelosti zajame tudi številne druge organe.

V skupini, ki je uživala matični mleček, se je v osmih tednih kar za 34 odstotkov povečala količina adiponektina, ki ima protivnetno vlogo, vpleten je v metabolno regulacijo – stimulira namreč β-oksidacijo v skeletnih mišicah in privzem glukoze. Čeprav se izloča iz maščevja, se koncentracija adiponektina zniža pri debelosti. Poleg tega so zabeležili kar 35-odstotno zvišanje bilirubina in 17-odstotno povišanje leptina, hormona, ki nastaja v maščobnih celicah in uravnava lakoto in občutek sitosti. Odsotnost leptina (ali njegovih receptorjev) ali rezistenca na leptin privedeta do nenadzorovanega vnosa hrane, kar povzroči debelost. »Vsi učinki, z izjemo bilirubina, so bili zaznani tudi dva tedna po prenehanju uživanja matičnega mlečka, kar nakazuje na dalj časa trajajoče delovanje,« ugotavlja Kopinč.

V raziskavi so ugotovili, da je dnevno uživanje matičnega mlečka po 2000 mg v zgolj osmih tednih pozitivno vplivalo na lipidni profil (predvsem na nižanje skupnega holesterola) ter sistemsko vnetje, in sicer z znižanjem C-reaktivnega proteina in zvišanjem adiponektina. Prav tako je uživanje matičnega mlečka vplivalo na celotni antioksidativni potencial v krvi preko zvišanja bilirubina, endogenega antioksidanta, in na apetit preko povišanja leptina, hormona sitosti, kot tudi preko povečanega subjektivnega zaznavanja sitosti.

OGLASNO SPOROČILO



Priloga 1

Pravi eliksir zdravja za človeka

Poznate kakšen izdelek iz matičnega mlečka oz. z matičnim mlečkom?
Preberi besedilo.
a) Razloži podčrtano besedno zvezo **kraljevska hrana.**
b) Kdo je raziskavo naročil in čemu?
c) Kdo je opravil klinično študijo in koliko časa je potekala?
č) Predstavi sestavo, vsebnost matičnega mlečka. (4. odstavek)
d) Prikaži farmakološke učinke matičnega mlečka.
e) Razloži besedo **vazodilatacija.**
V katerem slovarju iščeš razlago besede? _____
Na jezikovnem korpusu Gigafida poglej uporabo te besede. Komentiraj le-to.
f) Ugotovi, zakaj se poruši ravnotežje med pro- in protivnetnimi procesi.
g) Predstavi rezultate preiskave?
h) Kaj te je pri rezultatih preiskave presenetilo?
i) Kaj je bilirubin?
j) Zaradi česa pride do nenadzorovanega vnosa hrane? _____
k) V katerem jezikovnem priročniku, spletnem slovarju najdeš razlago za **leptin? _____**
Katera ugotovitev raziskovalcev se ti zdi najpomembnejša za tvoj zdrav način prehranjevanja?

3. UGOTOVITVE O ZDRAVI PREHRANI

1. Večina dijakov je razumela vsa poimenovanja jedi.
2. Pravilno so sklepali, da je tačevica značilna za Štajersko ter Prlekijo, le da ji v prleškem narečju pravimo tačovica.
3. Prav tako so brez težav na spletu našli sopomenska poimenovanja, in sicer juha iz svinjskih nogic oz. parkljev, juha s svinjskimi brezmami in tačkina juha.
4. Utemeljili so, da večino jedi z oglasne table ne spada med zdravo prehrano, ker so ocvrte, v njih je veliko maščobe in so preveč začinjene. Nekaj odgovorov je bilo pritrdilnih, vendar bi naj to hrano uživali v zmernih količinah. Takšen odgovor je neopredeljen – kaj je zmerna količina.
5. Pri razlagi besedne zveze zdrava prehrana so osvežili znanje iz hranoslovja in zdrave prehrane iz 2. letnika, in sicer: ekološko pridelana hrana, uravnotežena hrana, ki ohranja in krepi človekovo zdravje, vnos vseh potrebnih hranljivih snovi, 5 obrokov dnevno, veliko vlaknin, sadja in zelenjave, dovolj mineralov in vitaminov, čim manj mastnega, dovolj tekočine. Zdrava prehrana vključuje uravnoteženo hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje, z njo preprečujemo dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nalezljivih bolezni.
6. Pri odločitvi, ali se dijaki dovolj zdravo prehranjujejo, so zanimive ugotovitve. Dve tretjini dijakov utemeljuje, da se prehranjuje premalo zdravo, ker uživajo .preveč sladkega, ogljikovih hidratov, ocvrte hrane in ne pijejo dovolj tekočin. Ena tretjina (prevladujejo fantje) pa se zdravo prehranjuje, saj je raznovrstne jedi, pije dovolj vode, se izogiba sladkarijam in mastni hrani, torej se trudi jesti čim manj sladkega in drugih nezdravih ogljikovih hidratov ter nasičenih maščob. Pri utemeljevanju sem pričakovala več pozitivnih odgovorov.
7. Pogovarjali smo se o receptih in najzanimivejši je bil – keksi iz skutnega nesladkanega testa s skutnim nadevom.

8. Pri razlagi prehranskih dopolnil so si pomagali z definicijo s spleta; prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano, so koncentrirana hranila v tabletah, praških, kapsulah in se jih uživa v majhni količini.

4. UGOTOVITVE PO ANALIZI BESEDILA PRAVI ELIKSIR ZDRAVJA ZA ČLOVEKA

Dijaki so sicer za matični mleček slišali, izdelkov pa ne poznajo; le eden dijak nam je kar natančno predstavil nekaj izdelkov, ker jih kupuje in uporablja – kapsule. Seveda so bili vsi radovedni, ali že čuti kakšne učinke. Prepričan je, da se mu je povečala imunost telesa. Ogledali smo si Medexovo spletno stran in spomnili so se, da so o tem slišali in videli v reklamah.

a) Iz besedila se ni dalo natančno razbrati, kaj je kraljevska hrana in odgovor so dijaki iskali na spletu – v starem Egiptu so matični mleček uporabljali že faraoni in ga imenovali hrana bogov, torej je bil dostopen bogatim in vplivnim ljudem.

b) Pri iskanju naročnika raziskave so sprva napačno sklepali, kakšno vlogo je imel Medex, pri ponovnem branju pa so ugotovili, da je Medex naročil raziskavo, da bi raziskovalci potrdili ali zanikali učinke matičnega mlečka.

c) Klinično študijo so opravili raziskovalci Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem ter dva sodelujoča iz Medexa. Potekala je osem tednov, v desetem tednu pa so raziskovalci še enkrat opravili meritve in preverili dalj časa trajajoče učinke.

č) Vsebnost matičnega mlečka so dijaki pravilno izpisali iz besedila in se navajali na natančnost strokovnih podatkov; izpisati so morali vse sestavine.

d) Prav tako so morali biti dosledni pri prikazovanju farmakoloških učinkov matičnega mlečka in ugotovitve so jih zelo presenetile, sploh glede holesterola in kroničnega vnetja.

e) Odprli so spletno stran Termania in v Slovenskem medicinskem slovarju poiskali razlago besed vazodilatacija – zmanjšanje tonusa gladke mišičnine v žilni steni, ki povzroča širjenje žil; dijaki so večinoma izpisali širjenje žil. Poiskali so jezikovni korpus Gigafida, elektronska besedila, ki ponazarjajo primere uporabe določenih besed v sodobnem slovenskem jeziku. Za termin vazodilatacija so našli 37 konkordanc, torej 37 primerov uporabe te besede. Tako so hkrati odkrivali nove načine iskanja definicij in razlag strokovnih besed. Njihov komentar je bil, da je jezikovni korpus koristen in uporaben, zato ga bodo v bodoče več uporabljali.

f) Iskanje odgovora na vprašanje, zakaj se poruši ravnotežje med pro- in protivnetnimi procesi, jim je sprva delalo preglavice, ker so morali res zelo natančno brati, a so vzrok vseeno našli – torej zaradi povečanja maščobnega tkiva.

g) Rezultate preiskave so pravilno predstavili: 8 % znižanja skupnega holesterola, 21-odstotno znižanje C-reaktivnega proteina (protein sistemskega vnetja), 34 % se je povečala količina adiponektina (hormon mišičevja), ki ima protivnetno vlogo; 35-odstotno zvišanje bilirubina in 17-odstotno povišanje leptina.

h) Pri rezultatih preiskave jih je najbolj presenetilo sledeče: pozitivni učinki matičnega mlečka v kratkem času, da je matični mleček vplival na toliko procesov v našem telesu, predvsem na apetit, kratek čas uživanja matičnega mlečka in tako velik vpliv na telo, nekoga pa je presenetilo vse. Odgovori so bili zelo podobni.

i) Bilirubin je žolčno barvilo rdečkaste barve, ki nastaja pri razgradnji hema in se po krvi prenaša do jeter. Dijaki poznajo termin iz izvidov krvnih preiskav.

j) Do nenadzorovanega vnosa hrane pride zaradi odsotnosti leptina ali rezistence na leptin, in to povzroča debelost. Hormon leptin nastaja v maščobnih celicah in uravnava lakoto ter občutek sitosti.
k) Tudi razlago leptina so poiskali v medicinskem slovarju.
Pri vrednotenju, katera ugotovitev raziskovalcev se zdi dijaku najpomembnejša za njegov zdrav način prehranjevanja, sta prevladovali zadnji povedi iz besedila – nižanje skupnega holesterola, zvišanje bilirubina in povišanje leptina.

5. SKLEP

Moje predvidevanje o poznavanju zdrave prehrane se je kar uresničilo. Dijaki so ugotovili, da nekatere strokovne besede poznajo iz drugih predmetov, torej je medpredmetno povezovanje učinkovito, tematiko lažje razumejo in usvojeno znanje je s primerno aktualizacijo trajno in uporabno. Tako so tudi utrdili načine razvijanja teme, zlasti razlaganje in utemeljevanje, zaradi presojanja in vrednotenja pa so bili ustvarjalni. V bodoče bodo pravilneje iskali razlago strokovnih besed. Zanimivo bi bilo izvedeti poimenovanja tradicionalnih jedi za slovenske pokrajine in njihov izvor, kar je lahko bodoče raziskovanje.

LITERATURA IN VIRI:

[1] J. Požar, Hranoslovje – Zdrava prehrana, Založba Pivec, Maribor, 2007, str. 114–116, 130–131.

[2] V. Vodnik, Kuharske bukve, Mladinska knjiga, Ljubljana, 2003.

[3] Avtor ni naveden, Pravi eliksir zdravja za človeka, Gea, Mladinska knjiga, Ljubljana, september 2019, str. 68–69.

[4] P. Fiala, Kaj so prehranska dopolnila? (pridobljeno s svetovnega spleta 15. 10. 2019: https.//www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/kaj-so-prehranska-dopolnila/.
Priloga 1 Pravi eliksir zdravja za človeka.

Janita Tomažin

POMEN SPANJA IN POČITKA NA NAŠE ZDRAVJE IN USPEŠNOST PRI DELU

POVZETEK

Množičen, na žalost prepogost pojav, ki se opaža pri delu profesorja je utrujenost dijakov, še posebej ob koncu ocenjevalnih obdobij. Živimo pač v svetu, kjer dan in noč nimata več pravega pomena, saj nam hiter tempo življenja in razvoj tehnologije omogočata, da lahko delamo in komuniciramo s svetom kar 24 ur na dan. Evolucija je biološko potrebo po zadostnem spanju izpopolnjevala 3,4 milijona let v pomoč funkcijam za ohranjanje življenja, v obdobju zadnjih 100 let pa jo ljudje čedalje bolj zanemarjamo. Prikrajšanost za spanje ima katastrofalne posledice na naše zdravje, negativno razpoloženje in obnašanje ter zmanjšano produktivnost. Vsebina prispevka se bo dotaknila pomena spanja za možgane, povezavo med spanjem in šolstvom ter priložnost, da se pogovore na temo spanja pogosteje uvršča v program ozaveščanja pomena spanja med šoloobvezno mladino ter zaposlene.

KLJUČNE BESEDE: počitek, spanje, spanje in šolstvo, uspešnost pri delu, vizija spanja, zdravje.

THE MEANING OF SLEEP AND REST FOR OUR HEALTH AND SUCCESSFULNESS

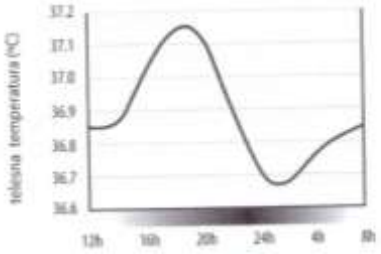
ABSTRACT

Massive but sadly too frequent phenomenon, noticed by the teacher's work, is the tiredness of students, especially at the end of a semester. We live in a world where day and night do not have their true meaning anymore, because the fast rhythm of life and the development of technology allow us to communicate with the world 24 hours a day. Evolution had improved the need for sufficient amount of sleep for over 3.4 million years to help the functions for preserving our live, but in the last 100 years we are neglecting it more and more often. The lack of sleep has disastrous consequences on our health, negative emotions, behaviour and the lack of productivity. The contents of this article will touch the meaning of sleep for our brains, the meaning of sleep before and after studying, the negative consequences of the lack of sleep on our health, the connection between sleeping and schooling sistem and a chance to include the conversations about sleep in the programme for school-age youth and employees.

KEYWORDS: rest, sleep, sleep and school sistem, success at work, the vision of sleep, health.

1. UVOD

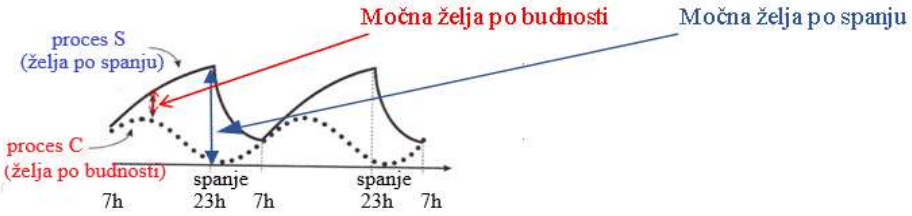
Pomanjkanje spanja je počasna oblika samoevtanazije. Znano je, da je ena najgrozlivejših kazni, ki so jih uporabljali Starokitajski sodniki prav obsodba z dolgočasnim odrekanjem spanca. V 90. letih devetnajstega stoletja je več znanstvenikov pričelo z nadzorovanimi poskusi o učinkih preprečevanja spanca. Rezultati raziskav so pokazali, da so se učinki prisilne budnosti pokazali že drugi dan v podaljšanem odzivnem času, v počasnejših in nenatabnčnih gibih ter v težavah s spominom in kasneje s halucinacijami.
Za pojav spanja obstaja kopica različnih vzrokov, ki so koristni tako za možgane kot za telo. V telesu ni organa niti ni procesa v možganih, ki ga spanje ne bi optimalno krepilo. O tem, ali želimo spati ali želimo biti budni odločata dva pomembna dejavnika.
Prvi se imenuje suprakiazmatično jedro (supra v latinščini pomeni nad, chiasm pa križišče) in se skriva globoko v možganih. Ustvarja cikličen dnevno – nočni ritem ki povzroča, da je oseba ponoči utrujena, podnevi pa čuječa. Klasičen prikaz cirkadianega ritma pri posamezniku je prikazan na sliki 1.



SLIKA 1: Značilni štiriindvajseturni cirkadiani ritem: temperatura telesnega jedra (Walker, 2019).

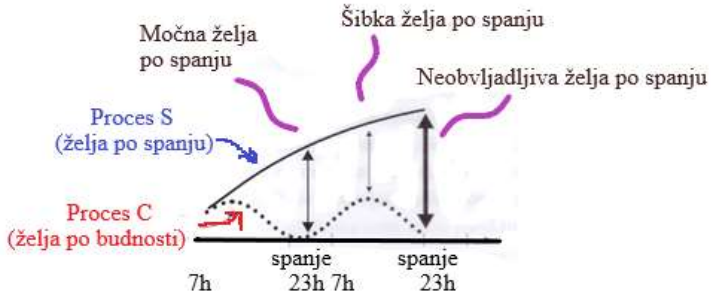
Čeprav ima človek trden 24-urni vzorec, se najvišja in najnižja točka od posameznika do posameznika močno razlikujeta. Nekateri vrhunec npr. budnosti dosežejo zgodaj v dnevu in dno krivulje zaspanosti v zgodnjih večernih urah. Take osebe pogosto poimenujemo » jutranji tip« človeka ali tip ptice in zastopajo okoli 40 odstotkov celotnega prebivalstva. Približno 30 odstotkov prebivalstva pripada »večernemu tipu« ali tipu sove, kar pomeni, da se odpravijo spat ponavadi zelo pozno in se tudi prebudijo pozno naslednje dopoldne. Preostala populacija se nahaja nekje vmes, med jutranjim in večernim tipom z rahlo nagnjenostjo k večernemu tipu. V to skupino spada večina populacije naših mladostnikov. In ravno tu, na tem mestu se postavi vprašanje, ali šolski sistem upošteva cirkadialni ritem naših mladostnikov in profesorjev glede na pričetek pouka. Marsikateri dijak in profesor zjutraj, prve ure pouka ne funkcionira dobro kljub stanju budnosti. Zaradi tega je njihov delovni učinek zjutraj na splošno veliko manjši, svojih pravih delovnih zmožnosti pa pravzaprav ne morejo pokazati, saj se njihov delovni čas zaključi že prej (slednje potrjuje dejstvo po ugoditvi prošnje kasnejšega pričetka pouka prenekaterega profesorja). Poleg tega takoimenovane sove trpijo tudi za kroničnim pomanjkanjem spanja, zato njihovo zdravje bolj ogrožajo bolezni, kot so depresija, tesnoba, sladkorna bolezen, rak, infarkt in kap. Rešitev se skriva v gibljivem delovnem času, ki bi najbolje ustrezal vsem kronotipom. V razmislek se mi zastavi odgovor na to perečo problematiko in sicer v formiranju oddelkov glede na pričetek pouka, glede na tip človeka. Seveda ideja ni slaba za šole z zelo velikim številom oddelkov.

Drugi dejavnik je kemična snov adenozin, ki ustvarja »spalni pritisk« na osebo. Ena od posledic povečane koncentracije adenozina v možganih je prav gotovo večja potreba po spanju. Pri večini ljudi nastopi maksimalna koncentracija adenozina po štirinajstih do šestnajstih urah budnosti. Budnost lahko tudi umetno podaljšujemo s kofeinom, nekaterimi vrstami čaja, s številnimi energijskimi pijačami,temno čokolado, sladoledom, zdravili itd.
Ravnotežje med tema dvema dejavnikoma narekuje, kako čuječi smo podnevi ter kdaj bomo začutili utrujenost in pripravljenost za spanje (slika 2). Z naraščanjem razdalje med krivuljama, narašča želja spanju in obratno.



SLIKA 2: Dejavnika, ki uravnavata spanje in budnost (Walker, 2019).

Mnogokrat nam dijaki zaradi težav s pozornostjo med učnimi urami radi zaupajo, da njihova težava čuječnosti izvira pravzaprav v "prekrokani" noči, zaradi bodisi zdravstvenih težav, kampanjskega učenja ali prisotnosti na nočni zabavi. Kaj pa se dejansko dogaja s posameznikom, ko se odpove spanju v naslednjih 24 urah?



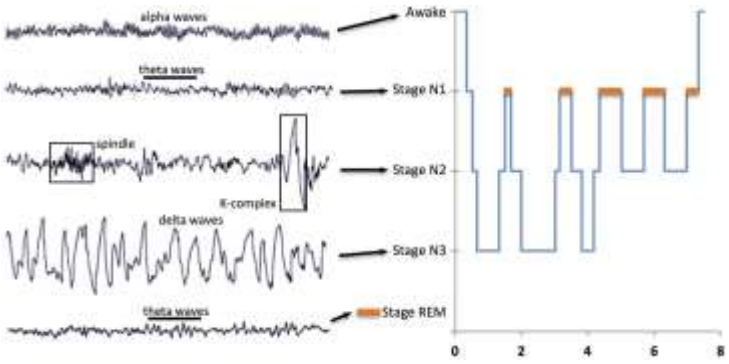
SLIKA 3: Nihanje pomanjkanja spanja (Walker, 2019).

Stanje čuječnosti takega posameznika prikazuje SLIKA 3. Če ponovno opazujemo obe krivulji, ki ponazarjata procesa budnosti in potrebe po spanju opazimo, da ima posameznik največjo željo po spanju ob 7 uri in še večjo po 23 urah budnosti naslednjega dne, saj je ravno v tem času razdalja med obema krivuljama največja oziroma takoimenovani "spalni pritisk" na posameznika je na tej točki maksimalen. V tem obdobju posameznik zelo težko funkcionira. Z utemeljenimi razlogi se takim posameznikom v tem času odsvetuje vožnja avtomobilov in motornih koles (slika 4) ter druga motorična in intelektualna dela.



SLIKA 4: Neprespanost v povezavi s številom prometnih nesreč (Walker, 2019).

Znanstveniki so razkrili, da spanec vsako noč sledi vzorcu, znanemu kot spalni cikel, ki ga sestavljajo obdobja NREM spanca, prekinjena z REM spancem. Spalni cikel pri novorojenčkih traja samo od 50 do 60 minut, medtem ko spalni cikel otrok, mladostnikov in odraslih ljudi traja okrog 90 do 120 minut in se prav tako kot pri novorojenčkih v noči nekajkrat ponovi. Na začetku prevladuje NREM obdobje, a se z dolžino spanca podaljšujejo tudi obdobje REM faze. Cikel sestavlja več stopenj. Stopnja 1 traja približno deset minut. Začne se, ko utonemo v spanec in nas je zlahka zbuditi. V tej fazi se mišice še lahko premikajo prav tako so aktivne tudi oči v obliki kroženja in občasnega odpiranja ter zapiranja. Možganski valovi se iz alfa valov, ki so valovi budnega stanja spremenijo v spalne theta valove. V 2. stopnji prevladujejo theta valovi. Tu, v tej stopnji se mišice sprostijo in posameznika je težko zbuditi. Ta stopnja zavzema pri odraslih približno polovico celotnega spanca. 3. stopnja je globok spanec. Značilnost te stopnje je, da se v njej posameznik temeljito spočije in se skoraj ne odziva na zunanje dražljaje. Večina globokega spanca se odvija v prvem spalnem ciklu noči in lahko traja do 45 minut. Na koncu stopnje 3, približno 90 minut po utonitvi v spanec, nastopi faza REM. Kaj se s posameznikom dogaja v tej fazi? Oči se pričnejo premikati, medtem, ko je ostalo telo paralizirano. Možganski valovi začenjajo postajati podobni tistim v budnem stanju, srčni utrip in dihanje pa začenjata nihati. V tem stanju je osebo najtežje zbuditi. Po približno 10 minutah sanjanja pademo nazaj na stopnjo 2, prek stopnje 1 le v primeru, da nas sanje ne prebudijo. S potekom noči se dolžina REM stanja podaljšuje, stanje globokega spanca pa krajša in popolnoma izgine, ko se telo pripravi na zbujanje (slika 5). Bogato spanje s fazo REM nam omogoča sposobnost treznega nadzorovanja naših čustev, ki je ključno za to, čemur pravimo čustvena inteligenca. Ste že kdaj zaspali s problemom in se zjutraj zbudili z novimi rešitvami za prej nerešljiv problem ali celo novo izvirno zamislijo? V ozadju je odgovor. To nam omogoča bogato spanje REM. Zanimivo je dejstvo, da novorojenčki, v nasprotju s starejšimi otroci in odraslimi takoj padejo v fazo REM. Pri starosti dveh let delež REM faze pade na 20% - 25%, kar predstavlja razmerje tudi v odraslosti.



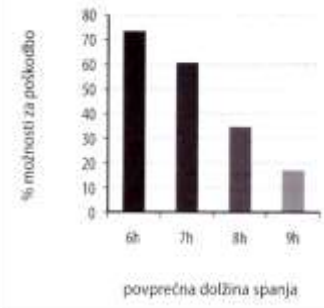
SLIKA 5: Možganski valovi v fazi budnosti in hipnogram ali graf spanja.

2. SPALNE NAVADE DANAŠNJEGA ČASA

Dovolite mi našteti zelo pogoste prizore, ki se dogajajo med poukom in kažejo na izrazito pomanjkanje spanja naših dijakov:

- nepremično strmenje v zvezek ali v tablo in večkratno prebiranje besedila naloge ne da bi se pri tem sploh vedelo, kaj se bere,
- ure in ure sedenja za zvezkom, pa ocene kljub temu niso zadovoljive,
- pogoste napake pri najpreprostejših računskih operacijah,
- pitje energetskih napitkov, kave, itd.,
- nezainteresiranost za delo,
- raztresenost, pozabljivost, utrujenost in izčrpanost že v dopoldanskem času, itd.

S pomanjkanjem spanja nastaja spalni dolg, ki se prenaša v naslednji dan. Ponavljajoča taka stanja povzročajo kronično utrujenost v obliki številnih duševnih in telesnih težav (slika 6).



SLIKA 6: Prikaz korelacije pomanjkanja spanja in števila športnih poškodb.

Obdobja pomanjkanja spanja dijakov so zelo pogosta ob koncu ocenjevalnih obdobij. Na vprašanje, ali si privoščijo popoldanski dremež, pa jih le približno 25% odgovori pritrdilno. Dremež po kosilu priporoča že star latinski pregovor, ki pravi: »Post prandium stabis, post coenam ambulabis« - »Po kosilu počivaj, po večerji se sprehodi«.
Sodobno življenje je popolnoma spremenilo število ciklov, dolžino in čas spanja. Opustitev dvofaznega vzorca spanja, za katerega obstajajo antropološki, biološki in genetski dokazi, ki ga sestavlja dolg odmerek neprekinjenega spanja ponoči in krajši dremež v zgodnjih popoldanskih urah pušča nedvomno zdravstvene posledice na posameznika, ki tak ritual opušča.

Spalni vzorci se tekom življenja spreminjajo. Novorojenčki v povprečju spijo 16 do 18 ur na dan, otroci, stari od 3 do 5 let, spijo v povprečju 10 do 12 ur, od petega leta dalje pa se dolžina spanja počasi spusti na 7 do 8 ur in tak je tudi priporočljiv optimalen časovni termin spanja odraslega človeka. Kot zanimivost bi navedla podatek, da preden je Thomas Edison izumil žarnico, to je bilo davnega leta 1879, so Američani spali v povprečju do 10 ur na noč.
Najstniki imajo drugačen cirkadiani ritem kot njihovi mlajši sorojenci. V puberteti se časovna nastavitev suprakiazmatičnega jedra postopno premakne naprej in največkrat premik celo preseže časovno nastavitev njihovih staršev. To neskladje je največkrat vzrok za veliko nejevolje in razburjanje staršev, saj le ti želijo, da njihovi najstniki (ki jim je uspelo zaspati šele nekaj ur za starši) zjutraj vstanejo ob za starše »razumni uri«, medtem, ko so najstniki še vedno na svoji najnižji točki cirkadianega ritma, ko možgani takega adolescenta še potrebujejo spanje, da zaključijo cirkadiani ritem z namenom učinkovitega delovanja, brez omotic.

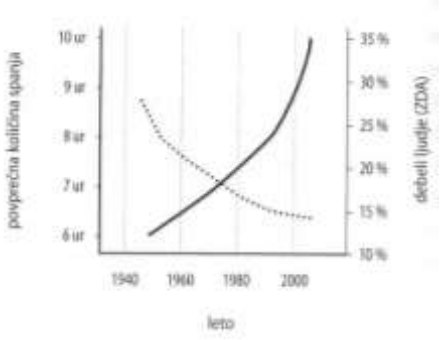
3. SPANJE ZA MOŽGANE

Spanje ni le odsotnost budnosti. Je veliko več. Spanje obnavlja številne možganske funkcije, ki so odvisne od njega. Vsaka faza – površinsko NREM, globoko NREM in spanje REM možganom prinese različne koristi v različnih delih noči. Izguba katerekoli od faz spanja škoduje možganom.
Ena največjih in najbolj znanih koristi spanja za možgane je spomin. Trdimo lahko, da je spanje dober podpornik spomina tako pred učenjem, ko možgane pripravi na ustvarjanje novih spominov, kot tudi po njem, ko spomine uredi in prepreči pozabljenje. Tej operaciji pravimo konsolidacija in je morda ena od najstarejših domnevnih nalog spanja. O njej je verjetno prvi pisal preroški rimski govornik Kvintilijan (356 – 100), ki je dejal: »Zanimivo je dejstvo, za katero ni očitnega razloga, da interval ene same noči močno okrepi spomin… Ne glede na razlog, reči, ki se je ne moremo hipoma spomniti, naslednji dan zlahka uskladimo, in sam čas, ki ga ponavadi štejemo za enega od razlogov za pozabljivost, dejansko pomaga okrepiti spomin.«
Leta 1924 sta nemška raziskovalca John Jenkins in Karl Dallenbach primerjala spanje in budnost, da bi videla, kaj je koristnejše za shranjevanje spominov. Udeleženci njune študije so se najprej naučili seznam besed. Nato sta raziskovalca spremljala, kako hitro so v 8-urnem intervalu, med katerim so bili bodisi budni ali pa so čez noč spali, pozabili te besede. Rezultat raziskave je pokazal, da je čas spanja utrdil novo naučene besede in je preprečil, da bi izginile. Nasprotno pa je čas, preživet v budnem stanju močno škodoval novim informacijam in povzročil pospešeno krivuljo retenzije - pozabljanja. Raziskovalci so kasneje Jenkinsonove in Dallenbachove poskuse ponovili in ugotovili, da spanje poveča ohranitev spominov od 20 do 40 odstotkov v primerjavi z enakim časom budnosti. Zaslugo za trajno ohranitev spominov na osnovi dejstev in za obnovitev tistih, ki jim je grozila izguba ima globok NREM spanec v prvem delu noči.
Zadnja korist spanja za spomin je ustvarjalnost. V spanju možgani s pomočjo nenavadnega algoritma, ki je usmerjen k iskanju najbolj oddaljenih, neočitnih asociacij gradijo povezave med velikanskimi skladišči informacij. Budni možgani se tega ne bi nikoli lotili, speči pa združijo povsem različna znanja in s tem spodbudijo neverjetne sposobnosti reševanja problemov. Vse to se dogaja med sanjanjem v spanju REM.

4. SKLEP

Uravnotežena prehrana, spanje in telesna vadba so zelo pomembni za zdravje človeka. Ko pa se odločamo o razvrščanju glede na pomembnost za zdravje, lahko brez pomisleka , glede na vsebino prispevka trdimo, da je spanje najpomembnejši člen tega trojčka. Žal ne družba ne starševska naravnanost v zadostni meri ne upoštevata in ne sprejmeta dejstva, da najstniki potrebujejo več spanja kot odrasli in da žal to spanje, ki je nepremagljivo, nehoteno in močno biološko časovno ni usklajeno cirkadianemu ritmu njihovih staršev.
Pomanjkanje spanja izrazito vpliva na naša čustva. Študije adolescentov so odkrile povezavo med motnjami spanja in samomorilskimi mislimi, poskusi samomora in žal tudi z uspešnimi samomori naslednji dan. To je še en dodaten razlog, zakaj bi morala družba in starši ceniti dolgo spanje najstnikov, še zlasti, če upoštevamo, da je samomor drugi najpogostejši vzrok smrti (za prometnimi nesrečami) pri mladostnikih v razvitih državah.
Zavedati se je potrebno, da:

- je nezadostno spanje povezano tudi z nasiljem, ustrahovanjem in vedenjskimi težavami otrok vseh starosti,
- nezadostno spanje preprečuje nastajanje trajnih spominskih sledi,
- nezadostno spanje povečuje nevarnost razvoja Alzheimerjeve bolezni,
- je nezadostno spanje vzrok za slabše srčno-žilno zdravje (povišan krvni tlak, srčni napad, odpoved srca, kap),
- nezadostno spanje zavira izločanje rastnega hormona,
- nezadostno spanje poveča verjetnost rejenja in debelosti ter razvoj sladkorne bolezni tipa 2 (slika 7),



SLIKA 7: Prikaz korelacije pomanjkanja spanja in debelosti.

- nezadostno spanje poveča neplodnost,
- nezadostno spanje oslabi imunski sistem. …

Ogromno negativnih posledic na naše zdravje, povezanih s pomanjkanjem spanja kliče na to, da lahko kot starši ali učitelji ogromno naredimo pri promociji za boljše spalne navade naših mladostnikov z ozaveščanjem o pomenu spanja in spalnih navad v smislu odhoda v posteljo in bujenja ob isti uri, telesne aktivnosti, a ne tik pred spanjem, izogibanje LED svetlobi pred spanjem, o kakovostni hrani in pijači (priporoča se pitje kamiličnega čaja in odsvetuje pitje alkoholnih pijač) v zmernih količinah, a ponovno ne tik preden se odpravimo v posteljo, o pomenu uživanja magnezija in drugih mineralov, o pomenu urejene in primerno ohlajene (v sobi naj bi bilo od 18 pa do 22 stopinj) sobe kjer spimo, v kateri naj ne bi bilo telefonov,

računalnikov in televizije. Naše babice pa modro svetujejo uporabo tople kopeli pred spanjem. In prav imajo, saj topla voda razširja žile in telesna temperatura se na ta račun zniža. S tem postanemo zaspani in kar pademo v posteljo.
Pa lahko noč.

LITERATURA IN VIRI

[1] Colbert, D. (2013). Sedem stebrov zdravja. Ljubljana: Karis.

[2] Jackson, T. (2019). Možgani: ilustrirana zgodovina nevroznanosti. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

[3] Walker, M. (2019). Zakaj spimo. Moč spanja in sanj. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d.d. Ljubljana

[4] Wolf, R. (2019). Navezani na hrano. Kako razvezati vaš apetit, izgubiti odvečne kilograme in ostati zdrav. Ljubljana: Umco d.d.

Marija Tratnik Rupar

Z ZDRAVO VEČERJO, Z DOVOLJ SPANJA DO NOVEGA ZNANJA

POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer dobre prakse razrednika pri oblikovanju razrednih ur, namenjenih spoznavanju prehranskih navad šestošolcev in dopolnjevanju le-teh z novimi znanji. Za lažje načrtovanje vsebin so učenci izpolnili vprašalnik o poznavanju zdrave prehrane in o svojih prehranskih navadah. Rezultati so pokazali dokaj dobro poznavanje zdravih živil, zavedanje pomena zdravega zajtrka, zdravega kosila, glede večerje pa se je izkazala potreba po dodatnih učnih vsebinah. Učenci so s samostojnim delom pripravili plakate s primeri jedilnikov zdrave večerje. V zaključku ure so v vodenem razgovoru ugotovili, da večerja ni le obrok, ampak velikokrat edini del dneva, ki združuje družino.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, zdrava večerja, spanje, prehranske navade, otroci.

WITH HEALTHY DINNER AND ENOUGH SLEEP TOWARDS NEW KNOWLEDGE

ABSTRACT

In this article, we present a good example of planning class meetings devoted to healthy food. The aim of these class meetings was to learn about 6th graders' eating habits and to educate them on the importance of a healthy diet. In order to ensure a well-planned programme, students filled out a questionnaire examining their eating habits and knowledge of healthy diets. The results showed students had relatively good knowledge of healthy food and good awareness of the importance of eating a healthy breakfast and lunch. However, their answers revealed they needed to be provided with additional learning materials about dinner. Students independently made posters featuring healthy dinner menus. During a guided discussion at the end of the class meeting, the students realised that dinner is not only a meal, but often the only part of the day where the whole family come together.

KEYWORDS: nutrition, healthy dinner, sleep, eating habits, children.

1. UVOD

Kot razredničarka želim, da razredne ure poleg opravičevanja in vzgojne problematike zajemajo tudi dobre, koristne vsebine za zdravo življenje učencev. Štirje temelji našega telesnega in duševnega zdravja so: voda, hrana, gibanje in spanje (Dolenc, 2016). Zadnji dve leti mi predstavlja velik izziv vključevanje giba v ure glasbene umetnosti, nevroznanost nas z novimi izsledki seznanja, da delo z rokami in delo mišic ustne votline vzpodbujajo nastajanje novih sinaps. Poleg gibanja pa so glede na študije pomembni še trije temelji telesnega in duševnega razvoja: voda, hrana in spanje. O pomenu vode, hrane, gibanja in spanja se učenci izobražujejo že od malih nog: pri pouku, krožkih, izbirnih predmetih, dnevih dejavnosti (športni, naravoslovni dnevi), pri dejavnostih v okviru projektov Zdrave šole in Eko šole. Koliko usvojenih znanj in vzgojnih vsebin učenci vključujejo v svoje življenje, pa sem želela preveriti pri šestošolcih z vprašalnikom, in sicer z namenom, da z analizo ugotovim, katere vsebine bi bilo potrebno vključiti v vsebine razrednih ur s šestošolci.

2. OZAVEŠČENOST ŠESTOŠOLCEV O POMENU ZDRAVIH PREHRANSKIH NAVAD IN O POGOJIH ZA DOBRO SPANJE

Šestošolci so v začetku šolskega leta izpolnili vprašalnik o prehranskih navadah in spanju. Na vprašalnik je odgovarjalo 25 učencev. Iz analize vprašalnika bo razvidno, koliko in po kakšni tekočini posegajo učenci, kdaj, kako se prehranjujejo, kakšne pogoje imajo za dobro spanje.
Ker voda predstavlja 70 % našega telesa, je tudi temeljni, najširši del učencem dobro poznane prehranske piramide (Kostanjevec, 2016). Moramo jo piti ves dan, minimum pa je 1 liter na 25 kg telesne teže, kar predstavlja za učence šestega razreda okrog 2 litra, ob večji fizični aktivnosti, ob višjih temperaturah pa so potrebe telesa po vodi še večje (Dolenc 2016). V vprašalniku so zato šestošolci odgovarjali na vprašanji, koliko tekočine dnevno povprečno popijejo in s čim se odžejajo.

TABELA 1: Približno koliko tekočine popiješ dnevno?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
en liter	7	28 %
liter in pol	10	40 %
dva litra	8	32 %
Skupaj	25	100 %

TABELA 2: Kaj najpogosteje popiješ, da se odžejaš?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Vodo.	16	68 %
Čaj.	3	12 %
Sok.	3	12 %
To, kar imam na voljo (voda, sok).	2	8 %
Skupaj	25	100 %

Iz analize lahko razberem, da je potrebno na razredni uri vključiti vsebine o zadostnem pitju tekočine in da je najboljša izbira - voda tudi sicer najpogostejša izbira učencev, ko nastopi žeja. V vprašalniku so učenci odgovarjali tudi na vprašanje, koliko obrokov pojedo na dan.

TABELA 3: Učenčevi dnevni obroki.

	Frekvence	Veljavni	%
zajtrk	23	25	92 %
dopoldanska malica	18	25	72 %
kosilo	25	25	100 %
popoldanska malica	8	25	32 %
večerja	25	25	100 %

TABELA 4: Kosilo v šoli.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
da	20	80 %
ne	5	20 %
Skupaj	25	100 %

Tabela 3 razkrije, da imajo vsi učenci kosilo in večerjo, ostale obroke nekateri izpuščajo. Šolske jedilnike sestavlja dietetičarka, ki poskrbi da so obroki energetsko in hranilno uravnoteženi. Glede na to, da 80 % učencev je kosilo v šoli, ima večina učencev uravnoteženo kosilo. Popoldne si vzame malico le 32 % učencev. Večerja vseh 25 učencev (100%).

Priporočljivih je pet obrokov dnevno, tega vsi učenci še niso usvojili, imajo pa vsi tri glavne obroke in tudi večinoma dopoldansko malico. O zdravem zajtrku vedo veliko in veliko jih svoj zajtrk tudi tako oblikuje, kar so pokazali odgovori na odprto vprašanje, kaj zajtrkujejo. Iz odgovorov (ovseni kosmiči z mlekom ali jogurtom in sadjem, polnozrnat kruh s skutinim namazom in sadje, smuti s kosmiči, čokolino z mlekom …) je bilo razvidno, da znanja o pomenu zdravega zajtrka udejanjajo v svojem prvem dnevnem obroku. Je pa treba poudariti, da je že to, da skoraj vsi zajtrkujejo, uspeh. Kar nekaj učencev je poudarilo tudi pomen poseganja po živilih iz lokalnega okolja, kar nam kaže da tudi projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, ki poteka že deveto leto, že žanje svoje sadove.

Kosilo imajo vsi učenci primerno za svoj razvoj, manj jih posega po popoldanski malici, zato bomo pri razrednih urah o tem še spregovorili; lažje si namreč oblikujejo manj obilno večerjo, če s pomočjo popoldanske malice niso preveč lačni. Lahka primerna večerja, ki se zaključi vsej dve uri pred spanjem, je eden od predpogojev za krepčilen spanec. Pri vprašanju, katera hranila naj zajemo lahka, zdrava večerja, so deljena mnenja; na eni strani nam priporočajo večerni obrok z lahko prebavljivimi beljakovinami, veliko sveže zelenjave, po drugo pa mlečne kaše, če že, kuhano zelenjavo, da se čim hitreje prebavi in med spanjem naš prebavni trak počiva. Vsekakor za dober spanec potrebujemo hrano, ki vsebuje aminokislino triptofan, vitamine B1, B3, B6, folno kislino, vitamin C, minerale kalcij, magnezij, cink, krom in selen. Iz triptofana nastane serotonin, prenašalec med živčnimi celicami, ki uravnava razpoloženje, zmanjšuje anksioznost in napetost. Iz serotonina pa nastane melatonin, hormon spanca. Če želimo pripraviti zdravo večerjo za zdrav spanec, torej ni dovolj le primerna ura, lahko prebavljiva hrana, ampak hrana, ki vsebuje triptofan, naštete vitamine in minerale. Veliko triptofana vsebujejo: arašidi, soja, proso, oves, rž in riž, semena sezama ter fižol, puran, piščanec, mleko in mlečni izdelki, morski sadeži, jajca, lešniki, datlji. Za dobro spanje potreben vitamin B3 se nahaja v jetrih, perutnini, mesu, ribah, jajcih, pivskem kvasu, arašidih, grahu, breskvah, avokadu, dateljnih, figah, suhih slivah in polnovrednem žitu; vitamin B6, ki sodeluje pri nastanku serotonina in melatonina (spalni hormon), vsebujejo banane, polnovredna žita in kalčki, soja, perutnina, stročnice, rumenjak, listnata zelenjava, ribe, dinja, zelje, neoluščen riž, arašidi, orehi, kvas, jajca, mleko… Za dobro spanje pri fizično zelo aktivnih, po treningih je

priporočljivo da večerni obrok zajema hranila s kalcijem in magnezijem, saj magnezij pomirja in sprošča mišice. Pri procesih, ki v telesu potekajo tudi med spanjem, pa je potrebna voda, zato je priporočeno pred spanjem popiti kozarec vode (Merljak, 2010). Prepričana sem, da bo natančnejše poznavanje pomembni hranil za spanje, ki ga bom vključila v razredne ure, spodbudilo učence k večji zavzetosti za pripravo zdrave večerje.
Kakšno večerjo imajo anketirani učenci zdaj, je razvidno v tabeli 5.

TABELA 5: Najpogostejše jedi za večerjo.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
mlečne kaše (pšenični zdrob, riž, proso)	5	20 %
ovseni ali polnozrnati kosmiči z mlekom ali jogurtom in sadjem	2	8 %
cvrta jajca	6	24 %
kruh z maslom, s sirom in salamo	4	16 %
palačinke	1	4 %
ribji file s krompirjem	2	8 %
testenine z omako	3	12 %
zelenjavna enolončnica s piščancem	2	8 %

TABELA 6: Najprimernejše jedi za večerjo, po mnenju učencev (*možnih več odgovorov).

Odgovori	Frekvence	Odstotek
Mlečne kaše (gres, proso, riž)	16	64 %
ovseni ali polnozrnati kosmiči z mlekom ali jogurtom in sadjem	11	44 %
umešana jajce s šunko ali jajce	12	48 %
kruh z maslom, s sirom in salamo	9	36 %
palačinke	2	8 %
ribji file s krompirjem	6	24 %
testenine z omako	6	24 %
zelenjavna enolončnica s piščancem	8	32 %

Večerjajo vsi učenci, pri čemer najpogosteje posegajo po ocvrtih jajcih, mlečni kaši (pšenični zdrob, riž, proso), kruhu z maslom, sirom, salamo, sledijo testenine z omako, zelenjavne enolončnice, ovseni, polnozrnati kosmiči z mlekom ali jogurtom in sadjem, palačinke so, presenetljivo, najmanjkrat na mizi za večerjo. Na podlagi rezultatov lahko zaključim, da so učenci večinoma seznanjeni s primeri primernih živil za večerjo, vendar v praksi temu ne sledijo nujno.
V raziskavi me je zanimalo tudi, kdaj učenci večerjajo. Rezultati so razvidni iz tabele.

TABELA 7: Ura, do katere večerjajo učenci**.**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
do 18.00	1	4 %
do 19.00	9	36 %
do 20.00	12	48 %
do 21.00	3	12 %
Skupaj	25	100 %

Izkazalo se je, da večina učencev večerja do 20.00, kar je zanje dokaj primerno, saj večerja in čas večerje vpliva tudi na spanje. Trije učenci zaključijo z večerjo do 21.00 ure, kar ni v skladu s priporočili za dobro spanje, naj dve uri pred spanjem ne jemo več. Morda pa gredo ti učenci s pozno večerjo spat ob 23.00, kar spet ne omogoča dobrega, celostnemu zdravju zelo koristnega najkvalitetnejšega spanja med 22.00 in 1.00 uro.

Kot sem omenila že v uvodu, je spanje za rast in psiho-fizični razvoj človeka, še posebej mladostnika, poleg gibanja, vode in hrane izrednega pomena. Spanje namreč »pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri učenju, še posebej pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki nam omogoča učenje različnih spretnosti in veščin.« (Pucelj, 2016) Vesna Pucelj z NIJZ piše tudi o tem, da »spanje dobro vpliva na naše počutje, spomin in koncentracijo. Med spanjem se organizira naš spomin, utrdi se naučeno in izboljša se koncentracija. Ustrezno spanje, predvsem v REM fazi, vpliva tudi na naše razpoloženje. Pomanjkanje spanja se kaže v razdražljivosti; vpliva na čustva, socialne interakcije in na možnost odločanja. /…/ Spanje vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Ob pomanjkanju spanca imunski sistem oslabi, telo postane bolj občutljivo za infekcije in obolenja. Spanje je tudi čas, ko se obnavlja živčni sistem.« (Prav tam.) Med spanjem se izloča rastni hormon, ki je pomemben tudi za obnavljanje mišic. Po besedah V. Pucelj v zadnjem času strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti. Manj spanca povzroča povečanje apetita in omogoča uživanje dodatnega obroka hrane. Oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov.

Vse omenjeno me je napeljalo k temu, da sem učence poleg prehranjevalnih navad povprašala tudi o tem, kdaj gredo spat in koliko časa spijo.

TABELA 8: Ura, ko gredo učenci spat**.**

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
ob 19.00	0	0 %
ob 20.00	0	0 %
ob 21.00	10	40 %
ob 22.00	9	36 %
ob 23.00	6	24 %
Skupaj	25	100 %

TABELA 9: povprečno število ur spanja učencev.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
6 ur	0	0 %
7 ur	4	16 %
8 ur	7	28 %
9 ur	14	56 %
Skupaj	25	100 %

Tabela 8 nam kaže, da gre večina učencev (76 %) spat do 22.00 ure, šest učencev (24 %) pa do 23.00.
Koliko vprašani šestošolci spijo, razberemo iz tabele 9: 56 % jih spi devet ur, kar je za njihovo starost zelo primerno, 28 % jih spi osem ur, 16 % pa le sedem ur, kar je premalo za zdrav celostni razvoj.
V članku Vesne Pucelj so zapisana priporočila za boljše spanje mladostnikov:

- Vedno pojdite spat in se zbujajte ob isti uri (tudi konec tedna).
- Redno se gibajte – redna telesna dejavnost pomaga k boljšem spanju, vendar pa ne smemo biti preveč telesno dejavni neposredno pred spanjem.
- Izogibajte se raznim stimulansom – izogibajte se pijačam, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaji, nekatere gazirane pijače, npr. kokakola v popoldanskem času.
- Izogibajte se hrani, ki destimulira spanje– pred spanjem ne uživajte težke hrane. Priporočajo pa se npr. toplo mleko, polnozrnate žitarice z manj sladkorja, banana, kamilični čaj …
- Sprostite se – izogibajte se nasilnim, grozljivim ali akcijskim filmom pred spanjem oz. vsemu, kar bi vas lahko razburilo. Sprošča pa tiha, pomirjujoča glasba.
- Zmanjšana svetloba – izogibajte se močni svetlobi (svetloba stimulira možgane), računalniškim in televizijskim ekranom.
- Izogibajte se poležavanju in dremežu čez dan.
- Izogibajte se nočnemu učenju – pomanjkanje spanja (predvsem zadnji dan pred testom) lahko poslabša učno učinkovitost.
- Primeren prostor za spanje je temen, zračen in tih.
- Zbujajte so ob svetlobi – postopna svetlost prostora.

Na podlagi splošnih priporočil za spanje sem pri učencih preverila še uresničevanje teh.
Rezultati so dani v tabelah 10 in 11.

TABELA 10: Ura, do katere učenci gledajo televizijo ali delajo z računalnikom**.**

Odgovori	**Frekvenca**	**Odstotek**
do 18.00	1	4 %
do 19.00	3	12 %
do 20.00	7	28 %
do 21.00	14	56 %
Skupaj	25	100 %

TABELA 11: Pogoji za dobro spanje**.**

	Frekvenca	Odstotki
Gibanje (vsaj 40 min dnevno srednje do visoke aktivnosti)	17	68 %
Zadnji obrok vsaj dve uri pred spanjem.	19	76 %
Branje pred spanjem.	15	60 %
Poslušanje mirne glasbe pred spanjem.	3	12 %
Popolna zatemnitev spalnice	14	56 %

Tabela 10 nam nudi uvid, kdaj učenci zaključijo zvečer z gledanjem televizije oziroma z delom z računalnikom. Večina učencev (56%) se jih zadržuje pred omenjenima ekranoma do 21.00, kar tudi ni v skladu s priporočili znanstvenikov. Iz tabele 11 razberemo, da učenci še ne poznajo v dovoljšni meri priporočil za dobro spanje, zato bomo našteta priporočila ozaveščali na razrednih urah, učence bom vzpodbudila, da se s starši pogovorijo o možnostih izboljšanja spalnih pogojev.

3. ZAKLJUČEK

Z raziskavo sem spoznala, katere vsebine o dobrih prehranskih navadah, gibanju in spanju moram vključiti v razredne ure.

Iz raziskave je razvidno, da potrebujejo učenci dodatne spodbude za pitje dovolj tekočin, zlasti naj bi posegali po vodi. Pričakujem, da bodo z novimi znanji usvojili zdrave prehranske navade. Opažen je primanjkljaj pri poznavanju, kaj pomeni zdrava večerja. Na razredni uri, ki je sledila anketi, so morali zato učenci poiskati vsebine o zdravi večerji, pogovorili smo se, kakšna naj bi bila in kdaj. V skupinah so izdelali plakate. Z učenci smo se pogovarjali in ugotovili smo, da večerja ni le hranjenje, ampak pogosto edini obed v dnevu, ko se, če je le možno, okrog mize zbere cela družina, je čas druženja, mirnega pogovora, po večerji pa nastopi načrtovanje novega dne. Razen učencev, ki imajo vsakodnevne treninge, se učenci gibljejo premalo. Pri pouku vključujem minutko za zdravje, kar seveda ne zadošča. Kar nekaj učencev gre prepozno spat. Ker je za vsak dober dan potrebno dobro spanje, se bomo na prihodnji razredni uri podrobneje pogovorili o priporočilih za boljše spanje mladostnikov.

V matični učilnici razreda smo tudi pripravili kotiček za zdravje, za zdrav življenjski slog, ki ga simbolično podpirajo štirje stebri: voda, hrana, gibanje in spanje. V kotičku bodo učenci

obešali plakate, ki so jih ali jih še bodo oblikovali na razrednih urah, prispevke, ki jih bodo zasledili v časopisju, na internetnih straneh, tudi v knjigah iz šolske knjižnice. Učence bom spodbujala, naj bodo pozorni, kaj bodo o tem slišali pri gospodinjstvu, da sledijo zdravim priporočilom, novim raziskavam z omenjenega področja in vse to delijo s sošolci preko pogovora ali kotička v razredu. Učence nameravam s tem navajati na vseživljenjsko učenje in jih spodbuditi, da z zdravimi prehranskimi navadami, dovolj gibanja in kakovostnega spanja razvijajo zdrav življenjski slog.

LITERATURA IN VIRI

[1] Pucelj, V. (2019). *Spanje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-8568.pdf.

[2] Dolenc, V. (2016). Štirje stebri: Voda, hrana, gibanje in spanje, ki podpirajo naše duševno in telesno zdravje. Pridobljeno s https://www.moia.in/osebna-rast-2/dobro-pocutje/item/4744-stirje-stebri-voda-hrana-gibanje-in-spanje-ki-podpirajo-nase-telesno-in-dusevno-zdravje

[3] Kostanjevec, S. (2016). *Gospodinjstvo 6: Učbenik za šesti razred osnovne šole*. Ljubljana: Rokus Klett.

[4] Merljak, M. (2010). Hrana za dober spanec. Pridobljeno, 13. 11. 2019, s https://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/hrana-za-dober-spanec/.

[5] Oberbeil, K. (2002). Do zdravja z zdravo hrano. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.

Tomaž Tramšek

SMISELNA RABA IKT PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

POVZETEK

Zaradi sodelovanja v mednarodnem projektu o uporabi sodobnih didaktičnih pripomočkov pri pouku športne vzgoje med letoma 2013–15 sem v preteklih letih preizkusil kar nekaj IKT pripomočkov. Ker je pomen športne vzgoje v srednji šoli poleg podajanja in utrjevanja znanja predvsem aktivnost dijakov, sem kmalu ugotovil, da je potrebno IKT pripomočke skrbno izbirati in jih tudi smiselno uporabljati. Hitro se namreč lahko zgodi, da sicer koristen pripomoček ob nesmiselni rabi ne prinese željenih rezultatov. Glede na lastne izkušnje bom predstavil nekaj pomembnih kriterijev, ki jih je pri izbiri sodobnih didaktičnih pripomočkov pri pouku športne vzgoje potrebno upoštevati. Predstavil bom tudi nekaj praktičnih primerov smiselne in nesmiselne rabe najpogosteje uporabljenih pripomočkov.

KLJUČNE BESEDE: športna vzgoja, IKT, smiselna raba aplikacij.

THE RELEVANT USE OF ICT IN PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Taking part in an international project on use of modern didactic tools in physical education in the years 2013−15, I have tested quite a few ICT tools. Since the meaning of physical education in secondary school, beside imparting and refreshing knowledge, especially the activity of students themselves being of prime importance, I soon realized that ICT tools should be chosen carefully and used relevantly. It can happen quickly that a useful tool used in the wrong way does not bring the wanted results. Based on past experiences, I will present a few important criteria to be taken into account when choosing modern didactic tools in physical education. I will also present a few practical examples of the relevant and irrelevant use of the most commonly used tools.

KEYWORDS: physical education, ICT, relevant use of apps.

1. UVOD

Predmet športna vzgoja je z vidika zdravja in pozitivnega razvoja psihofizičnih lastnosti otrok in mladostnikov izrednega pomena. Ukvarjanje s športom je pomembno skozi celotno življenjsko obdobje. Naloga profesorja je, da poleg podajanja in utrjevanja znanja med poukom poskrbi tudi za čim večjo aktivnost dijakov. Še posebej v zadnjem času prav aktivnost dijakov pridobiva na pomenu. Sodoben način življenja z napredkom in s tehnologijo vpliva tudi na aktivnost otrok in mladostnikov, ki so med prostim časom vedno manj fizično aktivni. Zato je potrebno sodobne didaktične pripomočke pri pouku športne vzgoje izbrati skrbno in njihovo rabo smiselno načrtovati, da ne vplivajo na zmanjšanje aktivnosti dijakov med poukom. Cilj uporabe IKT pripomočkov je, da bi bili dijaki v povprečju celo bolj aktivni, saj bi na ta način določeno tehniko hitreje usvojili in utrdili.
Aktivnost pa ni edini kriterij, ki ga je potrebno pri izbiri IKT pripomočkov pri pouku športne vzgoje upoštevati. Predstaviti želim še druge kriterije in smiselno rabo IKT pripomočkov pri pouku športne vzgoje ter opisati nekaj primerov dobre prakse.

2. SMISELNA RABA IKT IN NJENI KRITERIJI

Ko govorimo o smiselni rabi, imamo v mislih predvsem dvoje: na kak način bomo določen IKT pripomoček uporabljali in pri katerih vsebinah. Pri načinu uporabe se moramo vprašati, kako bomo uro organizirali, v kolikšni meri bomo aktivno v uporabo IKT pripomočkov vključili dijake itd. Drugo vprašanje pa je, za katere vsebine bomo določen IKT pripomoček uporabljali. Za orientacijo o tem, ali smo določen IKT pripomoček dobro izbrali in smiselno uporabljali, nam lahko služijo kriteriji, opisani v nadaljevanju.

A. Učinkovitost

Prvi kriterij za izbiro IKT pripomočkov pri športni vzgoji je učinkovitost. Vprašati se moramo, ali je določena aplikacija oz. pripomoček dovolj učinkovit, da bi ga uporabili pri pouku. Učinkovitost lahko delimo na dvoje. Prvič lahko pripomore k hitrejšemu učenju in izboljšanju določene tehnike, drugič pa lahko vpliva na motivacijo dijakov tako, da uro popestri. Večinoma pa s prvim učinkom dosežemo tudi drugega.

B. Aktivnost

Uvodoma sem že omenil pomen aktivnosti dijakov med poukom športne vzgoje. Izbrani pripomoček zato ne sme vplivati na zmanjšanje aktivnosti dijakov med poukom. Vsaj ne bistveno. Če bodo dijaki zaradi učinkovitosti določenega IKT pripomočka tehniko dojeli ali izboljšali veliko prej, potem je smiselno žrtvovati tudi nekaj njihove aktivnosti pri posameznih urah. V končni fazi bodo dijaki v povprečju celo bolj aktivni, saj bodo lahko imeli več ur igre ter manj ur utrjevanja in učenja novih elementov.
Pri aktivnosti lahko omenim še aktivnost dijakov pri sami uporabi IKT pripomočkov. Smiselno je, da dijake čim bolj vključimo tako, da znajo sami uporabljati sodobne didaktične pripomočke. Na ta način bodo odnesli več, učitelj pa lahko prihrani precej časa, ki pa je že naslednji kriterij.

C. Čas

Omeniti je potrebno tudi čas, ki ga je potrebno vložiti za to, da izpeljemo IKT ure. Tu mislim na čas, ki ga porabi profesor, in na čas, ki ga za IKT porabijo dijaki. Gre predvsem za čas, ki ga porabimo izven pouka. IKT ure ni smiselno organizirati tako, da komur koli vzame preveč časa, sploh če bi efekt lahko bil enak ali celo večji ob drugačni organizaciji le-te.

D. Populacija

Na ta kriterij se navezuje predvsem smiselna raba IKT pripomočkov glede vsebin. Potrebno je namreč upoštevati populacijo in okolje, kjer bomo IKT uporabljali. Zavedati se je treba, da imamo opravka z dijaki, ki v šolo niso prišli trenirati posameznega športa in si pri športni vzgoji želijo predvsem gibanja ter igre. Zato je treba pri uporabi pripomočkov paziti, da ne gremo preveč v podrobnosti, sploh pri vsebinah, za katere ni toliko interesa in imamo zanje že v osnovi namenjeno manjše število ur. Npr. video analiza zahtevnejših gimnastičnih elementov v šoli bi bila vprašljiva.

E. Manj je več

Na spletu je prava poplava raznih aplikacij. Veliko je različnih, ki so namenjene isti stvari. Smiselno je, da se v začetku odločimo za eno in gradimo na le-tej. Tako jo lahko usvojimo do potankosti, dijaki pa ne bodo zmedeni, ko jim bomo vsako uro predstavili drugo aplikacijo.
Naš cilj pri izbiri IKT pripomočkov in načrtovanju pouka mora biti, da zadostimo čim več kriterijem ali vsaj glavnima – to sta učinkovitost in aktivnost.

3. PRIMERI DOBRE RABE

Na primerih iz prakse bom predstavil, kako lahko določen IKT pripomoček uporabljamo smiselno in poskušamo zadostiti zgoraj omenjenim kriterijem ali manj smiselno in določenega kriterija ne izpolnjujemo.

A. Video analiza

Video analiza je zelo koristen didaktični pripomoček pri učenju in odpravljanju napak pri športu nasploh. V šoli je video analizo smiselno uporabljati pri športih, za katere imajo dijaki večji interes in imamo zanje namenjenih večje število ur. Uporabljamo jo za elemente, kjer imajo dijaki večinoma težave, npr. za utrjevanje spodnjega odboja pri odbojki (za boljše delo nog). Ugotovil sem, da so dijaki veliko hitreje odpravili napako (pasivnost nog), ko so videli lastno izvedbo. Manj smiselno bi bilo video analizo uporabljati npr. pri zahtevnih gimnastičnih elementih, kjer ob manjšem številu ur ne bi dosegali željenega rezultata. Poleg tega ne bi bilo smiselno iti preveč v podrobnosti pri športu, za katerega večina dijakov nima interesa.
Smiselno je tudi, da video analizo uporabljamo tako, da čim bolj vključimo dijake. Lahko se razdelijo v skupine in eden od njih snema, za tem se med seboj tudi analizirajo. Seveda je pred tem potrebno razložiti in demonstrirati pravilno tehniko, da lahko sami prepoznajo napake. Manj smiselno bi bilo, če bi profesor snemal vse dijake in doma analiziral vsakega posebej, analizirane posnetke pa potem pošiljal dijakom. To zahteva preveč časa in dela učitelja za efekt, ki bo manjši in viden šele na naslednji uri.

B. Snemanje in predvajanje z zamikom

Tudi tukaj gre za video analizo, vendar na drugačen način. Dijaki lahko posnetke lastne izvedbe nekega elementa vidijo takoj po izvedbi. Tak način je smiselno uporabljati za gibanja, kjer je aktivnost dijakov kratkotrajna in lahko takoj za tem sledi ogled posnetka. Npr. dvokorak pri košarki, vodenje in udarec žoge pri nogometu ali skoki z malo prožno ponjavo pri gimnastiki. Pri tem načinu ni možnosti počasnega predvajanja posnetka. Posnetki se predvajajo v normalni hitrosti, kljub temu pa dijaki dobijo dovolj povratnih informacij za odpravljanje določenih napak. Manj smiselno bi bilo snemanje z zamikom uporabljati pri izvajanju določenih elementov v parih, kjer je aktivnost neprekinjena in ko so vsi dijaki aktivni hkrati, npr. podaje pri odbojki, nogometu.

C. Merilci frekvence srčnega utripa

Senzorji srčne frekvence, kot jih večkrat poimenujemo, so zelo koristni pri načrtovanju treningov in spremljanju intenzivnosti določene aktivnosti. V šoli je smiselno uporabljati senzorje, ki se lahko preko sistema bluetooth povežejo s pametnimi telefoni. Takšni senzorji so cenejši, saj ni potrebno kupiti še ure za prikaz vrednosti. Po mojem mnenju je smiselno senzorje uporabljati v šoli v povezavi z nekaj teorije, da dijaki dojamejo pomembnost uporabe le-teh, ob tem pa se sami naučijo merilce tudi uporabljati in jih povezati s pametnim telefonom. Na ta način poskušamo dijake motivirati, da bi tudi kasneje v življenju uporabljali takšne pripomočke in bi lahko nadzorovali ter načrtovali svojo aktivnost.

D. Aplikacija za »tek«

Na voljo je veliko aplikacij za tek (lahko jih uporabljamo tudi za ostale športe). Naj naštejem samo nekatere: Decathlon, Strava, Endomondo … Vse aplikacije v osnovi nudijo enako: prikaz poti, čas trajanja aktivnosti, prikaz frekvence srčnega utripa (če uporabljamo tudi senzorje srčnega utripa), hitrost gibanja … Razlika med njimi je morda le v tem, da lahko pri nekaterih aplikacijah izbiramo vrednosti, za katere želimo, da se nam prikazujejo na ekranu, in sam izgled na zaslonu. Smiselno si je izbrati in uporabljati samo eno aplikacijo (kriterij manj je več). V šoli lahko aplikacijo uporabljamo pri teku v povezavi z merilci frekvence srčnega utripa ali pa samostojno. Dijakom lahko damo tudi domačo nalogo. Npr. v začetku leta dijaki pretečejo neko razdaljo v določenem času. Nato se z vsakim posameznikom dogovorimo, kakšen napredek bo potreben za določeno oceno ob koncu šolskega leta. Dijaki tako doma sami trenirajo in se navadijo uporabljati aplikacijo za tek tudi v prostem času, kar je glavni cilj.

E. Aplikacija Quizlet

Ta aplikacija je zelo priljubljena med dijaki pri strokovnih in teoretičnih predmetih. Lahko jo uporabljamo tudi pri športni vzgoji. Ker pa uporaba aplikacije izključuje gibanje dijakov, jo je smiselno uporabljati, ko s predmetom športna vzgoja nadomeščamo kak drug predmet. Takrat po navadi telovadnica ni na razpolago in so dijaki brez opreme. S pomočjo aplikacije Quizlet dijaki zelo hitro in zelo dobro utrdijo kakršno koli teorijo pri športu, npr. sodniške znake pri odbojki. Znanje se nato še praktično preveri v telovadnici, ko mora vsak dijak soditi tekmo.

4. SKLEP

Živimo v času, ko se informacijsko-komunikacijski tehnologiji praktično ni mogoče izogniti. Tudi v šolah je vse bolj prisotna. Za generacije, ki prihajajo, bo uporaba IKT pri pouku kmalu nekaj vsakdanjega. Prav zaradi tega moramo tudi učitelji iti v korak s časom. Čeprav se je po eni strani potrebno truditi, da bi dijaki čim manj časa preživeli za zasloni, je smiselna raba IKT pri pouku lahko zelo koristna. Sam bom še naprej uporabljal IKT pri pouku športne vzgoje, vendar bom upošteval zgoraj omenjene kriterije in poskušal čim bolj skrbno in smiselno načrtovati rabo IKT pripomočkov.

Vida Vajda

"UČENJE DRUGEGA TUJEGA JEZIKA Z GIBANJEM"

POVZETEK

Sodobni pristopi poučevanja tujih jezikov v praksi zahtevajo vključevanje raznolikih metod, ki učence motivirajo in spodbudijo k razmišljanju. Eden izmed takih pristopov je tudi vključevanje gibanja v pouk tujega jezika. Sodobne raziskave so pokazale, da gibanje spodbuja tudi miselne procese. Dejavnosti, ki zahtevajo celostni telesni odziv, otroke pritegnejo, prispevajo k miselni aktivnosti. Učenci si izraze, ki so podkrepljeni tudi z gibanjem, hitreje zapomnijo. Izvajanje gibanja je mogoče v razredu pred tablo ali tudi v telovadnici, pri tem so pomembna jasna navodila. Največ telesnih aktivnosti vključujemo pri pouku drugega tujega jezika na začetni točki v drugi triadi, za motivacijo in popestritev pa tudi v višjih razredih osnove šole. V prispevku je poleg teoretičnega vidika gibanja pri jezikovnem pouku predstavljen praktični. Navedenih je nekaj primerov jezikovnih vaj z gibanjem.

KLJUČNE BESEDE: drugi tuji jezik, telesna aktivnost, učenje z gibanjem.

"TEACHING SECOND FOREIGN LANGUAGE WITH THE PHYSICAL ACTIVITIES"

ABSTRACT

Contemporary approaches of teaching foreign languages in praxis require involvement of different methods, which motivate and encourage pupils to think. One of these approaches is including of the movement into foreign language lessons. Modern researches have shown that movement encourages cognitive processes. Activities which require integral body response attract children and contribute to thinking activities. Children can memorize some phrases better if they are provided with the movement. Movement based learning is possible in front of the black boards in the classroom or in the school gym. Providing clear instructions is very important too. The majority of physical activities are included during learning foreign language in the second period, for motivating pupils and showing the diversity of lessons we use them in higher classes of the elementary school too. In the article are presented theoretical and practical lessons of movement based learning. There are mentioned some examples of language exercises with the help of physical activities.

KEYWORDS: physical activity, second foreign language, teaching with the physical activities.

1. UVOD

Otroci začnejo svoje potrebe v zgodnjem obdobju izražati z gibanjem, v vrtcu pogosto uporabljajo gibalne aktivnosti za dosego različnih ciljev, v šoli je tega vedno manj, v prvi triadi še pogosto, potem pa ne več toliko. Otroci in mladostniki se v šoli vedno redkeje gibalno izražajo in se pogosto učijo sede, tako je tudi s poukom tujega jezika, zato so učenci sicer miselno aktivni, telesno pa bolj pasivni. Najnovejše raziskave pa kažejo, da gibanje spodbuja tudi spoznavne procese (Ržišnik, 2011).

Otrok prvo in osnovno obliko sporazumevanja izraža z gibanjem. Otrok svoje potrebe v prvih mesecih izraža z neverbalnim sporočanjem. Z gibanjem in igro se otrok preizkuša in uči o sebi in o svetu. Gibanje in igra sta pomembna pri socialnem in emocionalnem razvoju ter razvoju intelektualnih sposobnosti (Lončar, 2015).

Otroci se imajo navado izražati z gibanjem in z besedo. V šoli učenje večinoma poteka umirjeno in sede, čeprav študije potrjujejo, da je kognitivno učenje smiselno povezati z gibanjem. S povezavo jezika in gibanja se učne vsebine ohranijo na daljši rok. Gibanje vodi k hitrejši predelavi novih informacij pri učenju, zato gibanje pri pouku ne bi smelo biti omejeno le na šport in glasbo. Vključevati ga je treba smiselno v povezavi z učnimi vsebinami, ne samo v prvih razredih, pač pa tudi kasneje. Učenje z gibanje nagovarja vse učne tipe in motivira tudi učence, ki niso ravno najbolj zainteresirani za učenje (Maak in Barth, 2009).

Pri pouku drugega tujega jezika vključujemo gibanje, s tem krepimo povezavo učenčevih gibalnih in miselnih dejavnosti, na tak način se poveča interes za učenje.

2. POUČEVANJE JEZIKA Z GIBANJEM

Jezik in gibanje sta v povezavi že od zgodnjega otroštva, z gibanjem pri pouku pri učencih spodbudimo tudi miselne interese. Ker so učenci fizično bolj aktivni, so tudi bolj motivirani za učenje tujega jezika.

Izkušnje so pokazale, da učenci uporabljajo več gibov pri tujem kot pri maternem jeziku. Gibanje pri tujem jeziku učencem omogoča, spodbudo za govorjenje. Uporaba gibov med govorjenjem izboljša in olajša razumevanje in govorjenje pri pouku tujega jezika v razredu. Učitelji tujega jezika, še posebej pri zgodnjem poučevanju, bi se morali bolj zavedati uporabe gibov pri poučevanju tujega jezika (Lončar, 2015).

Najboljše dejavnosti pri pouku tujega jezika so dejavnosti, ki zahtevajo celostni telesni odziv, saj otroke pritegnejo, zabavajo in še učijo. S tem je ustvarjeno spodbudno okolje, v katerem otrok ne čuti pritiska, zato prihaja tudi do manj napak v jeziku. Učenci se lažje učijo, še posebej kinestetični tipi (Mekiš, 2015).

Kinestetični stil poučevanja tujih jezikov je v šoli zapostavljen, bolj se uporablja pri predšolskih otrocih, v redni šoli pa njegova raba usiha, še posebej pri matematiki in pri učenju tujih jezikov. V tem Asher vidi glavni razlog, da predstavljata ta dva predmeta za več učencev trd oreh. Asher je zasnoval metodo za poučevanje tujega jezika, ki se imenuje pristop celostnega telesnega odziva, ta temelji na izkazovanju razumevanja z dejanji. Njegov pristop temelji na tem, da se tujega jezika učimo podobno kot maternega, otrok najprej jezik razume, šele nato ga je sposoben tudi govoriti. Asher je izvajal poskuse s celostni telesnim odzivom tujega jezika v primerjavi s klasičnimi metodami poučevanja jezika pri učencih različnih starostnih stopenj, tudi pri odraslih.

Ugotovil je, da so se učenci na tak način jezika naučili hitreje in z večjo motivacijo (Asher, 2009; povzeto po Guček, 2014).
Osnovna vloga učencev je najprej pozornost, poslušanje in gledanje učitelja, nato pa ponavljanje telesne aktivnosti. V začetni fazi učenja je najprej govorna dejavnost potisnjena v ozadje in je v ospredju razumevanje, ker pa se učenci drugega tujega jezika začnejo učiti tri leta kasneje kot prvega, so na tej fazi že kar hitro sposobni tudi govorne aktivnosti, nekaj besed ali besednih zvez celo v začetni uri učenja.
Da učenje slovnice ne poteka le z mučnim ponavljanjem, lahko utrjevanje slovničnih pravil poteka na živahnejši način v kombinaciji z gibanjem. Učenci so pri gibalnih igrah lahko dejavni kot celoten razred ali pa so razporejeni v skupine. Z izvajanjem gibanja pri pouku jezika postane pouk bolj raznolik, učenci so bolj sproščeni. Učenci in učitelj pridobijo na dva načina:
s pomočjo gibanja se lažje učijo, kajti s povezavo gibanja in vsebin postanejo abstraktni pojmi nazornejši, otroci izraze hitreje ponotranjijo;
abstraktne vsebine zahtevajo veliko možganske aktivnosti to pomeni praviloma več mirnega sedenja, koncentracija pa je ravno pri mlajših otrocih kratkotrajna (Wittschier, 2003).

3. NAČIN IN PRIMEREN TRENUTEK IZVAJANJA

Če uporabljamo gibalne igre, je potrebno, da imamo veliko učilnico ali pa vsaj naredimo prostor v sredini. Če uporabljamo igre, kjer je veliko teka, lahko gremo tudi v telovadnico. Učitelj daje kratka in jasna navodila, na začetku učenja so v slovenščini, nato pa v tujem jeziku. Navodila lahko tudi v obeh jezikih zapišemo ali pritrdimo na tablo, kasneje pa so navodila samo v tujem jeziku. Med samo gibalno igro ugotovimo, ali so učenci navodila razumeli; če jih niso, se ustavimo in še enkrat ponovimo. Besede, besedne zveze in povedi učenci usvajajo skupaj z gibanjem in si jih tako lažje prikličejo v spomin. Na začetku določene gibe in besede tudi večkrat ponavljamo. Učitelj izvaja ukaze, ki jih morajo učenci pokazati. Izraze razloži s pomočjo gibanja, kretenj, mimike, lahko jih podkrepi tudi s slikovnim materialom, zato tudi večkrat ni potrebe po prevajanju v materni jezik. Učenci učitelja pozorno poslušajo in ponavljajo dejavnosti za njim; najprej ponavljajo le gibe, besede izgovarja učitelj. Nato ponavljajo še besede ali pa si jih celo sami izmišljajo v povezavi z gibi, tako da drugi učenci ponavljajo za njimi. Učitelj mora pri uporabi navodil paziti na njihovo zahtevnost in raznolikost. Tudi če uporablja vedno iste gibe v istem zaporedju, se učenci hitro začnejo dolgočasiti.
Take miselno-gibalne vaje vključujemo pri pouku drugega tujega jezika zlasti v drugi triadi, torej največ na začetku učenja, ker otroke tako bolj navdušimo za jezik v dejanski rabi. Telesno aktivnost pa je smiselno vključiti tudi v zadnji triadi osnovne šole, ker z gibanjem spodbudimo miselne procese in motivacijo učencev. Še bolj učence navdušimo, če učenje z gibanjem podkrepimo s tekmovanjem, jih na primer razdelimo v pare ali v skupine, ki med sabo tekmujejo. Učenci imajo pouk drugega tujega jezika na urniku v zgodnjih ali v poznih urah, ko se še niso dovolj aktivirali ali pa imajo ob koncu pouka za sabo že naporen dan in že vsi zehajo. Z gibalnimi vajami pri pouku tujega jezika hitro dosežemo dvig koncentracije.

4. PRIMERI VKLJUČEVANJA GIBANJA V POUK NEMŠČINE V PRAKSI

A. Poimenuj in razgibaj dele telesa

Učenci stojijo v krogu, učitelj poimenuje in pokaže na določen del telesa. Nato sami ponavljajo gibe in izraze. To vajo lahko začnemo že pri prvi uri nemščine. Zraven govorimo še svojilni zaimek, npr. mein Kopf, meine Haare, meine zwei Augen, mein Bein … Ko pokažemo nogo, jo še dvigujemo; za vsak del telesa izvajamo nek gib. Učenci z gibi, dotiki in z opazovanjem usvojijo izraze za dele telesa že pred uvedbo učnega sklopa o delih telesa. Ta vaja je primerna, da učence v zgodnjih jutranjih ali v zadnjih urah pouka motiviramo za učenje. Z njo se naučimo poimenovati dele telesa. V naslednjih urah ali v višjih razredih (odvisno od skupine) izraze nadgradimo, tako zraven delov telesa uporabimo še celotne besedne zveze ali povedi, npr: stresi z glavo, roke do stopal … Razgibavanje lahko uvajamo tudi s kocko, tako da vsako število na kocki predstavlja določen izraz. Izraze in polja nalepimo na tablo, da učenci vedo, kaj delajo. V višjih razredih učenec, ki vrže kocko, tudi prebere izraz in pokaže, kaj učenci delajo. Poleg tega, da učitelj zraven govorjenja gib pokaže, imamo na tabli sličice s ponazorili izrazov. V tabeli 1 so prikazani izrazi, ki jih uporabljamo pri gibalnih vajah z deli telesa.

TABELA 1. Prikaz izrazov, ki poimenujejo gibanje v povezavi z deli telesa.

Hände hoch	ROKE GOR
Rechte Hand/linke Hand	DESNA DLAN/LEVA DLAN
Hände zum Fuß	ROKE DO STOPAL
Ellbogen zum Knie	KOMOLCE DO KOLEN
In die Luft boxen	BOKSANJE V ZRAK
Arm strecken	IZTEGNIMO ROKE
Auf einem Bein stehen	STOJIMO NA ENI NOGI
Mit den Händen klatschen	PLOSKANJE Z ROKO
In die Luft springen	SKAKANJE V ZRAK
Mit den Schultern kreisen	KROŽENJE Z RAMENI
Knie beugen	POČEPNIMO
Auf einem Bein hüpfen	SKAKANJE NA ENI NOGI
Rechter Ellbogen linkes Knie	DESNI KOMOLEC DO LEVEGA KOLENA
Augen zu und Zeigenfinger an Zeigenfinger	ZAPRIMO OČI, KAZALEC NA KAZALEC

B. Pesmice z deli telesa

Učenci najprej na posnetku gledajo in poslušajo pesmico. Brez da bi dobili navodilo se avtomatično začnejo gibati in zraven govoriti. Tako pesmico nekajkrat skupaj z gibanjem ponovimo. Gre za pesmico »Kopf, Schulter, Knie und Fuss«. V višjih razredih pa ponavljamo pesem, ki zraven vsebuje še navodila za gibanje, tako z njo najprej ponovimo dele telesa, nato pa se naučimo še npr. izraze, kot so: Beuge deinen Körper/pripogni se, geh nach vorne …

C. Pantomima – utrjevanje glagolov

En učenec dobi na listku zapisan določen glagol in ga mora pokazati sošolcem, ti ugibajo, kaj je pokazal. Lahko je nedoločna oblika, pretekli čas, glagol v določeni osebi. Učenec, ki pojem pravilno pove v nemščini, kot naslednji samo s kretnjami brez besed pokaže drugi glagol. Pantomima je zahtevnejša, če si besede učenci sami izmislijo. Učenci so lahko razdeljeni tudi

v dve skupini, iz vsake skupine eden kaže pojme, drugi pa ugibajo. Zmaga skupina, ki ugane največ pojmov.

D. Vstani, sedi, pojdi k tabli – navodila za delo v razredu

Že v prvih urah tujega jezika z učenci v krogu v sredini razreda usvojimo nekaj izrazov potrebnih za delo v razredu. Sedimo v krogu na stolih, v nemščini jim rečem, naj vstanejo in zraven vstanem, potem sledi ukaz, naj sedejo. To potem skupaj govorimo in delamo. Najprej učitelj govori zraven, potem pa lahko samo pokaže določene kretnje in učenci sami govorijo. Sočasno z gibi hitreje usvojijo izraze, kot so: Setz dich, steh auf, geh zur Tafel, geh zu deinem Tisch ...

E. Štafeta v pisanju na tablo

Učence razdelimo v dve skupini. Na sredini table narišem črto, tako da vsaka skupina piše besede na svojo stran table. Dobijo navodilo, da morajo na tablo napisati čim več besed k določeni temi, npr. barve, števila, oblačila … Tri metre pred tablo narišemo dve črti, za kateri se učenci postavijo v dve koloni v dveh skupinah. Ko prvi učenec pojem zapiše na tablo, steče do drugega učenca v svoji skupini in mu preda pisalo, šele potem naslednji učenec steče do table in zapiše drugo besedo. Zmaga skupina, ki v določenem času (od tri do pet minut) na tablo zapiše največ pravilnih besed. Cilj igre je utrjevanje besedišča. Sliki 1 in 2 prikazujeta, kako otroci tekmujejo, kdo bo na tablo zapisal največ pravilnih besed v zvezi z določeno temo (barve).



SLIKA 1 in SLIKA 2: Otroci tekmujejo, katera skupina bo na tablo zapisala čim več pravilnih besed v zvezi s ponujeno temo. Tokrat so v četrtem razredu zapisovali dele telesa in nato še barve.

F. Poišči par v razredu

Učenci stojijo v krogu, dobijo listke s pari zapisov, npr.:
vprašanje in odgovor v zvezi z določeno temo (Bist du ein Kellner? Ja. Ich serviere das Essen und die Getränke/ Nein. Ich unterrichte an der Schule),
pridevnik z nasprotnim pomenom (Hast du das Gegenteil von alt. Ja, neu / Nein, schön).
Učenci se sprehajajo po razredu in se sprašujejo, če ne dobijo pravega odgovora, se sprehajajo in sprašujejo dalje. Da igra ni prehitro končana, mora učenec postaviti vprašanja vsaj trem učencem. Učenci hodijo po razredu in se sprašujejo, dokler ne dobijo pravega odgovora. Za

potrditev/pravilno rešitev lahko pridejo k tabli, kjer so pravilni odgovori zapisani na listu. Cilj je spodbujanje govorjenja v tujem jeziku ter utrjevanje besedišča.

G. Skoči na pravilni odgovor

Sredi učilnice potegnemo vrv/trak. Na vsako stran vrvi damo napis richtig/falsch. Učenci se postavijo na konec vrvi. Učitelj prebere trditev v zvezi z določeno temo, lahko istočasno za vizualne tipe pokaže tudi besedilo na listu, npr. Die Banane ist rot. Učenci se morajo v določenem času postaviti na tisti del razreda, v katerem je ponujen pravilni odgovor. Če prav stojijo, mora vsak učenec povedati še svoj nov stavek prav /narobe, da dobi točko, drugače je vaja vsebinsko prelahka.

H. Žoga na poti do odgovora

Oblikujemo vprašanja k določeni temi. Najprej učitelj postavi vprašanje, vrže določenemu učencu žogo, ta najprej odgovori, nato vrže žogo naprej ter ponovi vprašanje, to se nadaljuje dokler vsi ne vprašajo in odgovorijo. Po navadi je metanje žoge smiselno za vprašanja v zvezi s predstavitvijo osebe (Wie heisst du/Wo wohnst du/ Wie alt bist du). Učenci si na tak način bolj zapomnijo oblikovanje vprašanj in odgovorov, žoga zbije monotonost pri običajnem postavljanju vprašanj in odgovorov. Lahko pa izberemo kako drugo temo (višji razredi) in učenec ne ponavlja učiteljevih vprašanj, temveč si vsak učenec izmisli svoje vprašanje.

I. Kje je kaj?

Za pomoč imamo žogice, ki si jih prinesejo ali pa enostavno šolske potrebščine, ki jih imajo učenci pri roki. Pomembno je, da imajo vsi isti predmet. Učitelj postavi žogo na mizo in zraven opisuje (Der Ball ist auf dem Tisch), nese svinčnik do okna/omare/vrat (Der Bleistift ist vor dem Fenster, vor der Tür, in dem Schrank …). Učenci ponavljajo dejanja in besede za učiteljem. Če je skupina prevelika, je v dejavnost vsakokrat vključenih le nekaj učencev, ostali le sedijo in zraven govorijo, potem se skupina menja. Nato učenci sami individualno poskušajo pokazati in povedati čim več krajev, kje se nahajajo šolske potrebščine. S to vajo utrjujemo besedišče za šolske potrebščine, predmete v razredu in predložne zveze.

J. Skači kot žaba

Učenci sedijo v krogu, na tleh v sredini so na kupu listki z besedo in sliko (Schwimme wie ein Fisch/plavaj kot riba …). En učenec izbere list in potem vsi delajo dejavnost, ki je zapisana na listu, zraven ponovijo izraz. List pritrdimo na tablo, da učenci besedilo tudi vidijo. Naslednjič lahko naredimo vajo težjo in damo liste brez sličic, uvedemo lahko tudi tekmovanje dveh skupin. Če učenci pravilno preberejo in izvedejo vajo, dobijo točko. V tabeli dva so prikazane kartice z izrazi za premikanje, ki ponazarjajo tipične gibe živali. Cilj je utrjevanje besedišča za živali, primerjava z besedo »wie«, ter poimenovanje dejanj. Tabela 2 prikazuje izraze, ki jih pri gibih uporabljamo – izgovarjamo in hkrati počnemo.

TABELA 2. Kartice, na katerih je razloženo, kaj morajo učenci početi. Povedi se nanašajo se na tipične gibe živali.

Schwimme wie ein Fisch.	Hüpfe wie ein Frosch durch den Raum.	Drehe deinen Kopf wie eine Eule.
Fliege und Summe wie eine Biene herum.	Stampfe wie ein Elefant.	Stehe auf einem Fuss wie ein Storch.

K. Hitri narek

Ta narek se v nemški didaktiki imenuje »Laufdiktat«, kar bi prevedli kot narek s tekanjem. Po učilnici visijo različni stavki. Učenci med sabo tekmujejo, kdo bo prej pravilno prepisal vse stavke v zvezek. Učenec lahko naenkrat prepiše le en stavek, zmaga učenec ali skupina, ki prej prepiše največ pravilnih stavkov. Navodila dam na tablo v nemščini in v slovenščini. V višjih razredih ne pišem več slovenskih navodil, ker jih učenci že poznajo. Cilj je ponovitev besedišča, utrjevanje zapisa. Tabela 3 prikazuje navodila za ta »gibalni« narek.

TABELA 3. Učenci imajo na tabli pritrjena navodila za narek s tekanjem.

Wir machen/schreiben einen Laufdiktat.	PISALI BOMO NAREK S TEKOM.
In der Klasse gibt es an verschiedenen Stellen 5 Sätze.	V RAZREDU SE NA RAZLIČNIH MESTIH NAHAJA 5 STAVKOV.
Lies einen Satz und präge ihn dir ein!	PREBERI STAVEK IN SI GA ZAPOMNI!
Geh zu deinem Platz zurück und schreibe ihn RICHTIG in dein Heft !	POJDI NA SVOJE MESTO IN STAVEK PRAVILNO PREPIŠI V ZEZEK!
Kontrolliere die Fehler in deinen Text – mit Hilfe der Lösungen!	S POMOČJO REŠITEV SAM PREVERI NAPAKE!
Verbessere die Fehler!	POPRAVI NAPAKE!

5. SKLEP

Z uporabo gibanja pri pouku tujega jezika je vzdušje v razredu bolj sproščeno, kar učence spodbuja tudi k miselni aktivnosti in povzroča dvig motivacije za delo z jezikom. Četudi so učenci bolj glasni in v gibanju, se na tak način bolj motivirano učijo tujega jezika. Učenci najprej samo poslušajo ukaze v tujem jeziku in jih ponazorijo z gibanjem, nato pa tudi sami prevzamejo govorno pobudo. Različne gibalne dejavnosti spodbudijo najprej interes učencev za gibanje, nezavedno se z gibanjem tudi učijo. Z gibanjem se spodbudijo tudi miselni procesi, ki omogočajo nadaljnje učenje ciljnega jezika. Takih gibalnih aktivnosti je največ v začetni fazi učenja drugega tujega jezika, torej v drugi triadi. V tretji triadi pa jih vključujemo manj pogosto, cilj uporabe pa je predvsem dvig interesa za učenje in večja koncentracija.

LITERATURA IN VIRI

[1] P. Mekiš, " Učenje tujega jezika v otroštvu z uporabo zgodbe in gibalnih dejavnosti," Magistrsko delo. Pedgagoška fakulteta Koper, 2015. Pridobljeno s https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/MAGISTRSKA_DELA/Mekis_Petra_2015.pdf

[2] A. Lončar, "Povezanost med gibalnimi aktivnostmi in znanjem angleščine pri učencih 4. razreda osnovne šole," Magistrsko delo. Pedagoška fakulteta, Ljubljana, 2015. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3261/1/ALMALO~1.PDF

[3] K. Wittschier in M. Wittschier, "Grammatik in Bewegung - 30 Grammatik-Spiele zum besseren Lernen ," Verlag an der Ruhr, 2003.

[4] A. Ržišnik, "Ustvarjalni gib pri učenju in poučevanju tujega jezika v osnovni šoli," Pedagoška fakulteta, Ljubljana, 2011. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/502/1/DIPLOMSKO_DELO.pdf

[5] A. Maak in K. Barth, "Deutsch mit dem ganzen Körper: 60 Bewegungsspiele für alle Bereiche des Deutschunterrichts," Verlag an der Ruhr, 2009.

Tanja Vičič

PREHRANA IN GIBANJE KOT DEL RAZŠIRJENEGA PROGRAMA OSNOVNE ŠOLE DRAGOTINA KETTEJA ILIRSKA BISTRICA

POVZETEK

Osnovna šola Dragotina Ketteja razvija nov koncept razširjenega programa, ki prinaša veliko možnosti za vključevanje vsebin s področja gibanja in prehranjevanja. Drugačen pristop je odprl priložnost za prepletanje vsebin obveznega in razširjenega programa ter omogoča medpredmetno povezovanje. Dejavnosti s področja gibanja in prehranjevanja so vpete v šolski vsakdan, organizirane dnevno, tedensko ali strnjeno, pred, med in po pouku ter omogočene vsem učencem na šoli. Nov pristop vpliva na kakovost preživetega časa v šoli ter zagotovo vpliva na oblikovanje zdravih življenjskih navad.

KLJUČNE BESEDE: razširjeni program, gibanje, prehranjevanje, zdravje.

NUTRITION AND EXERCISE AS A PART OF THE EXPANDED PROGRAMME AT DRAGOTIN KETTE ILIRSKA BISTRICA ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Dragotin Kette Elementary School is developing a new concept of an expanded programme that offers many opportunities to integrate contents in the areas of movement and nutrition. Different approach has opened up the opportunity to interweave the contents of the compulsory and expanded programme and enable cross-curricular integration. Activities in the field of movement and nutrition are integrated into the daily life of the school, organized daily, weekly or concentrated, before, during and after school and are available to all students in the school. The new approach has an impact on the quality of time spent at school and certainly influences the development of healthy living habits.

KEYWORDS: extended programme, movement, nutrition, health.

1. UVOD

Področje prehranjevanja, gibanja in zdravja je od nekdaj del obveznega in razširjenega programa osnovnih šol. Vsebine so na vseh slovenskih osnovnih šolah vključene v obvezni predmetnik (šport, naravoslovje, biologija, gospodinjstvo), razlike med šolami pa se kažejo v zastopanosti omenjenih vsebin pri ponudbi obveznih in neobveznih izbirnih predmetov in drugih vsebinah razširjenega programa.
Na Osnovni šoli Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica si od same vzpostavitve 9-letnega šolanja v vsa vzgojno izobraževalna obdobja trudimo vključevati vsebine s področja zdravega načina življenja. Učencem ponujamo izbirne predmete s področja gibanja in prehranjevanja (šport, šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport, sodobna priprava hrane), načrtujemo tematske dneve dejavnosti, omenjene vsebine vključujemo v podaljšano bivanje, interesne dejavnosti (planinci, med dvema ognjema, žogica skokica, zlati sonček, prva pomoč), učence pripravljamo na športna tekmovanja (košarka, nogomet, odbojka, rafting) in tekmovanja iz znanja (tekmovanje iz znanja biologije, tekmovanje iz znanja prve pomoči, tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni, kuharsko tekmovanje) ter se jih udeležujemo.
S sklepom Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport [2] je Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica v šolskem letu 2018/2019 dobila priložnost, da spremeni način izvajanja razširjenega programa. S tem so se odprle še dodatne možnosti za obogatitev vsebin s področja prehranjevanja, gibanja, zdravja in varnosti. Poskus sicer traja tri leta, za nami je prvo leto, ko že lahko delno evalviramo učinkovitost sprememb in uvajamo popravke ter izboljšave.

2. PODROČJE PREHRANJEVANJA IN GIBANJA V RAZŠIRJENEM PROGRAMU

A. Hrana in prehranjevanje

Področje šolske prehrane na nacionalni ravni ureja Zakon o šolski prehrani [5] , na ravni šole pa še dodatno področje prehranjevanja urejajo Pravila o šolski prehrani [6]. Vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehranjevanjem so natančneje opredeljene v Smernicah za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah [3].
Ravnatelj lahko imenuje skupino za prehrano, ki obravnava predloge in pripombe učencev oz. staršev, daje mnenja in predloge pri organizaciji šolske prehrane, vsaj enkrat med šolskim letom preverja stopnjo zadovoljstva s šolsko prehrano ter ugotovitve posreduje ostalim strokovnim delavcem, ki jih predstavijo učencem, staršem in učiteljskem zboru, pregleda in po potrebi predlaga spremembe Pravil šolske prehrane [6].
Hrana in prehranjevanje je pogosto tema na skupnosti učencev šole, kjer predstavniki oddelkov podajajo pohvale, pobude in predloge za izboljšave.
Z vključitvijo šole v poskus »Uvajanje tujega jezika v obveznem programu in preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli« [2] so dejavnosti, povezane s prehranjevanjem veliko bolj osmišljene, načrtovane, medpredmetno povezane in evalvirane.
Na tem področju želimo med učenci okrepiti zavedanje o pomenu zdravega prehranjevanja in vpliva na zdravje in počutje. Zavedamo se, da šolska prehrana predstavlja pomemben del dnevnega prehranjevanja otrok, saj je v šoli 95% otrok naročenih na malico, 77 % % otrok pa ima šolsko kosilo, nekateri imajo tudi popoldansko malico. Učenci, ki prihajajo iz socialno ogroženih družin imajo brezplačno malico in kosilo, pogosto zdravi in uravnoteženi obroki v

šoli pomenijo tudi korekcijo nezdravega prehranjevanja v domačem okolju. Z vzgledom in izborom različnih vzgojno-izobraževalnih pristopov želimo pri otrocih vplivati na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad.

B. Gibanje

Poleg zdravega prehranjevanja je redna telesna aktivnost ključna za zdrav razvoj otroka in mladostnika. V Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 opozarjajo, da telesna dejavnost v sklopu športa ne zadošča za zdrav razvoj in ohranjanje zdravja [4]. Potrebno je povečati telesno dejavnost vsem učencem. Otroci imajo sicer kar nekaj možnosti vključevanja v športne programe v popoldanskem času, vendar so plačljivi in pogosto nedostopni otrokom iz socialno šibkih družin. Zato so pomembni brezplačni programi kot je npr. program »Zdrav življenjski slog« in poskus v katerega je vključena Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica.

Učencem želimo v šoli omogočiti vsakodnevno gibanje, vsaj 1 uro dnevno za vse učence, ponuditi jim želimo raznovrstne športne aktivnosti, ki potekajo na svežem zraku (šolsko dvorišče, igrišče, park, vrt). Vzpodbuditi želimo zdravo mobilnost, aktivni transport, prihod v šolo peš ali s kolesom. Zavedamo se pomena gibanja za učenje, korelacij med gibalnim in intelektualnim razvojem ter povezanosti med gibanjem (koordinacijo) in govorom. Zato želimo še bolj okrepiti korekturno vadbo in jo vključevati v pouk in druge oblike individualne in skupinske pomoči ter dodatne strokovne pomoči.

Še posebej pomemben vidik gibanja predstavlja sprostitev, umiritev, igra, ki vpliva na dobro počutje in koregira posledice stresnega načina življenja. Veliko možnosti vidimo na področju ustvarjanja z gibanjem (ples, improvizacija - igra, likovno izražanje).

3. IZVEDBA DEJAVNOSTI S PODROČJA PREHRANJEVANJA IN GIBANJA V RAZŠIRJENEM PROGRAMU

A. Organizacijska shema razširjenega programa

Z novo organizacijsko shemo razširjenega programa smo v začetku šolskega leta 2018/2019 seznanili učence in njihove starše oz. skrbnike. Poudarili smo, da razširjeni program zajema tri različna področja: gibanje in zdravje za dobro fizično in psihično počutje, kultura in tradicija, vsebine iz življenja in dela šole.

Pod okrilje razširjenega programa smo s sklepom ministrstva umestili nekdanje podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dopolnilni in dodatni pouk, priprave na tekmovanja, prvi tuji jezik v 1. razredu, drugi tuji jezik v 3. triletju, neobvezni izbirni predmeti, vse interesne dejavnosti, kolesarski izpit in individualno in skupinsko pomoč [2].

B. Gibanje in prehranjevanje v okviru razširjenega programa – od 2. do 5. razreda

Učenci od 2. do 5. razreda (prvošolci so bili iz poskusa izvzeti), ki so vključeni v razširjen program oz. nekdanje podaljšano bivanje so bili deležni vsebin iz vseh treh področij, poleg tega pa so lahko obiskovali tudi kakšno specifično aktivnost, ki so jo izbrali glede na njihov interes. Na podlagi interesa učencev, je nastal razpored tistih dejavnosti razširjenega programa, ki so se izvajale tedensko, po 13. uri.

TABELA 1. Potek dejavnosti s področja gibanja in prehranjevanja za učence od 2. do 5. razreda, ki so vključeni v razširjeni program.

Termin	***Urnik dejavnosti***			
11. 05 oz. 11.50 do 12. 00	Po končanem pouku, se učenci posamezne skupine razširjenega programa zberejo v svoji učilnici. Do kosila potekajo dejavnosti iz vseh treh področij razširjenega programa (gibanje in zdravje, kultura in tradicija, vsebine iz življenja in dela šole). Priporočena je gibalna dejavnost na svežem zraku.			
12. 00 – 13. 00	Prehranjevanje (kosilo) in druge dejavnosti (vsebine iz življenja in dela šole ter kultura in tradicija)			
13. 00 do odhoda domov	Učenci si lahko izberejo določeno dejavnost (V tabeli so navedene le dejavnosti s področja gibanja in prehranjevanja.). Tisti učenci, ki si niso izbrali nobene dejavnosti, ostanejo vključeni v matično skupino razširjenega programa, kjer so deležni vsebin iz vseh treh področij razširjenega programa. Matične skupine se po potrebi združujejo.			
	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek
13. – 13. 50	Lonček kuhaj (kuharski krožek)	Šolski plesni festival Med dvema ognjema	Žogica Skokica Ročna dela Mini gledališče	Ustvarjalni ples Šolski plesni festival
13. 50 – 14. 35		Igrajmo se – socialne igre	Kmetijski krožek	

Poleg dejavnosti, ki so bile na urniku dnevno ali tedensko, so lahko učenci izbrali tudi dejavnosti, ki so potekale občasno, strnjeno ali v krajših organizacijskih oblikah.
S področja gibanja, prehranjevanja in zdravega načina življenja so za učence od 2. do 5. razreda potekale naslednje dejavnosti: zlati sonček, joga, planinci, rolanje, aktivni odmor, minuta za zdravje, peš-bus, tradicionalni slovenski zajtrk, kolesarski izpit, skupnost učencev šole.

Ob koncu šolskega leta 2018/2019 so učitelji v oddelkih razširjenega programa oz. nekdanjega podaljšanega bivanja pripravili dan odprtih vrat, ki so ga poimenovali Rap-ko dan (slika 1). Otrokom so na izbiro ponudili več različnih dejavnosti, povabili so tudi njihove starše in stare starše, ki so se delavnic udeležili v velikem številu. Udeleženci so lahko slikali kratkočasnico velikanko, se igrali Med dvema ognjema, si izdelali obroče za igro metanje obročev in jo potem tudi odigrali, iskali skriti zaklad, se igrali stare družabne igre.



SLIKA 1: Medgeneracijsko druženje otrok, staršev in starih staršev v okviru Rap-ko dneva (medgeneracijska igra Med dvema ognjema).

C. Gibanje in prehranjevanje v okviru razširjenega programa – od 6. do 9. razreda

Učence od 6. do 9. razreda smo povprašali glede dejavnosti, ki bi jih želeli obiskovati in starše zaprosili za soglasje za izvajanje dejavnosti razširjenega programa.

Na podlagi interesa učencev ter urnikov učencev in strokovnih delavcev je nastal razpored tistih dejavnosti razširjenega programa, ki so se izvajale tedensko, po končanem pouku.

Poleg ponujenih dejavnosti so se lahko učenci od 6. do 9. razreda vsakodnevno, med 12. in 14.30, vključili v skupino samostojnega in sodelovalnega učenja ali dejavnosti s področja gibanja. V skupini gibanja smo z različnimi športnimi dejavnostmi vplivali na zdrav telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj ter skrbeli za dobro počutje učencev. S pomočjo športa in gibalnih aktivnosti smo omogočali tudi umirjanje in sprostitev po umskem ali telesnem naporu. Športi, s katerimi so se učenci srečevali, so bili: košarka, nogomet, med dvema ognjema, namizni tenis, hoja po vrvi, hoja s hoduljami, igre s kolebnicami, badminton …

Poleg dejavnosti, ki so potekale dnevno oz. tedensko, so se učenci od 6. do 9. razreda vključevali tudi v druge dejavnosti, s področja gibanja, prehranjevanja in zdravega načina življenja, ki so potekale občasno, v krajših ali strnjenih oblikah (tabela 2).

TABELA 2. Dejavnosti s področja gibanja in prehranjevanja za učence od 6. do 9. razreda.

Dnevne oz. tedenske dejavnosti		***Občasne, krajše in strnjene dejavnosti***	
Področje gibanja	***Prehranjevanje***	***Področje gibanja***	***Prehranjevanje***
Obvezni izbirni predmeti (7. – 9. r.): šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport	Obvezni izbirni predmet (7. – 9. r.): sodobna priprava hrane	Športna tekmovanja: nogomet, košarka, odbojka, rafting	Tematske razredne ure – zdrava prehrana
Neobvezni izbirni predmet – šport (6. r.)	Kmetijski krožek: pridelava hrane na šolskem eko-vrtu	Planinci – sobotni pohodi	Priprave in tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni
Vsakodnevne gibalne aktivnosti na dvorišču, igrišču in v šolskem parku med 12. in 14. 30	Prostovoljstvo – pomoč v jedilnici	Prva pomoč, usposabljanje in priprave na tekmovanje	Obravnava tematike prehranjevanja na skupnosti učencev šole

Minuta za zdravje (gibalni odmor med poukom)	Kulturno prehranjevanje, bonton pri kosilu (pravila, dežurstvo)		Posodabljanje pravil obnašanja v jedilnici (Pravila šolskega reda)
Šolski plesni festival			
E-twining – mednarodno sodelovanje			
Korekturna vadba za učence s primanjkljaji na področju gibanja			

4. EVALVACIJA DEJAVNOSTI S PODROČJA PREHRANJEVANJA IN GIBANJA V RAZŠIRJENEM PROGRAMU

Ob koncu šolskega leta 2018/2019 je šolski razvojni tim evalviral prvo leto izvajanja razširjenega programa in izsledke vključil v samoevalvacijsko poročilo šole [1]. Ravnateljica ga je predstavila učiteljskemu zboru, svetu staršev in svetu šole. Zavod za šolstvo Republike Slovenije je povratno informacijo o organizaciji razširjenega programa na šolah pridobil s pomočjo spletnih vprašalnikov za učitelje, vzorec učencev in vodstvo šole.

Na splošno bi lahko kot prednost za učence izpostavili velik izbor raznovrstnih dejavnosti s področja gibanja, prehranjevanja, zdravja, ki so jih učenci izbirali glede na njihov interes. Ponudba je tako v celoti izhajala iz interesov učencev. Med učenci se je najprej izvedlo povpraševanje kakšne vsebine si želijo, nato se je na podlagi njihovih odgovorov pripravilo nabor dejavnosti iz vseh treh področij. Kjer je bil večji interes, se je izvajalo tudi več skupin, v različnih časovnih terminih.
V dejavnosti so se lahko vključevali vsi učenci, potekale so pred, med in po pouku, izvajali so se aktivni odmori in minutke za zdravje, razredne ure se je vključilo vsebine iz vseh treh področji, izvajale so se različne dodatne dejavnosti s področja športa, vključevale so se vsebine na temo prehranjevanja (v širšem pomenu), spodbujalo se je prostovoljstvo, mednarodno sodelovanje, priprave na tekmovanja.
Učenci so se dejavnosti radi udeleževali, saj so jim bile ponujene nove, sveže dejavnosti, ki jih šola v preteklih letih ni izvajala.

Na težave in izzive smo naleteli pri sami organizaciji in izvedbi dejavnosti, saj je bilo sočasno ponujenih veliko dejavnosti. Težko je bilo zagotoviti sočasnost več učiteljev v posameznih terminih, ko je na šoli veliko učencev.
Nekaj težav smo imeli z evidentiranjem učencev pri prehajanju med dejavnostmi, predvsem v smislu zagotavljanja varnosti in normativov.
Težave smo imeli z zagotavljanjem prostora, predvsem za izvedbo športnih dejavnosti kadar je bilo slabo vreme, saj je je šolska telovadnica majhna in zastarela.

5. SKLEP

Z vključitvijo Osnovne šole Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica v poskus Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport [2], ki med drugim zajema tudi preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli, se je v šolskem letu 2018/2019 razširjen program vsebinsko in organizacijsko zelo spremenil. Prinesel je veliko možnosti za vključevanje vsebin s področja gibanja, prehranjevanja in zdravega načina življenja.
Organizacijo omenjenih vsebin je poglobljeno in sistematično načrtoval šolski razvojni tim. Seznanjal je učence, starše in strokovne delavce, pripravljal različna gradiva, skrbel za pretok informacij, sprotno evalviral in koregiral organizacijo dejavnosti, naredil zaključno evalvacijo ter načrtoval izboljšave za prihodnje šolsko leto.

Nov koncept razširjenega programa vpliva na zavedanje o pomenu gibanja in uravnoteženega prehranjevanja ter zdravega načina življenja. Vsebine so bistveno bolj vpete v šolski vsakdan, organizirane vsakodnevno, pred, med in po pouku ter omogočene vsem učencem na šoli.
Kljub nekaterim organizacijskim težavam nov pristop odpira priložnost za prepletanje vsebin obveznega in razširjenega programa, omogoča medpredmetno sodelovanje, bogati vsebinsko ponudbo, predvsem pa vpliva na kakovost preživetega čas v šoli ter zagotovo vpliva na oblikovanje zdravih življenjskih navad.

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Vadnjal and T. Vičič, “Self-evaluation report of Dragotin Kette Elementary School Ilirska Bistrica for the 2018/2019 school year,”, “Samoevalvacjsko poročilo Osnovne šole Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica za šolsko leto 2018/2019,” unpublished.

[2] Decision to introduce an experiment “Introducing a foreign language in a compulsory program and testing the concept of an extended program in elementary school”, Sklep o uvedbi poskusa “Uvajanje tujega jezika v obveznem programu in preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli”, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, št. 6034-26/2018/1.

[3] “Guidelines for Nutrition in Educational Institutions,”, “Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah,” Ministrstvo za zdravje, 2005.

[4] “Resolution on the National Programme on Nutrition and Physical Activity for Health 2015–2025,”, “Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, ” Uradni list RS, št. 58/15

[5] “School Nutrition Law,”, “Zakon o šolski prehrani,” Uradni. list. RS, št. 3/2013.

[6] “School Nutrition Rules for Dragotin Kette Ilirska Bistrica Elementary School, ”, “Pravila šolske prehrane Osnovne šole Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, 8/2019/1, Ilirska Bistricia, 2019.

Bergit Vrečko

OD ŽGANCEV IN KISLEGA ZELJA DO PEČENIH JEREBIC IN STRNADOV S TARTUFI (POMEN HRANE V LITERARNIH BESEDILIH)

POVZETEK

Danes ljudje zelo veliko pozornosti posvečamo zdravemu načinu življenja, še posebej se vse bolj zavedamo nujnosti pravilnega prehranjevanja in rednega gibanja. V prispevku je predstavljeno, kako se v literarnih besedilih, ki jih obravnavamo pri pouku književnosti v srednji šoli, kaže človekov odnos do obojega in kako se je zlasti odnos do hrane skozi različna obdobja spreminjal. Čeprav je hrana temeljna človekova potreba, je v književnih besedilih teh motivov razmeroma malo in so obrobni. Vendar pa nam nepričakovano razkrivajo zanimive drobce o človeku, njegovih vrednotah in tudi o svetu, v katerem živi. Vloga hrane v človekovem življenju in njegov odnos do nje pravzaprav izražata duha nekega časa. Z opazovanjem človekovega odnosa do hrane v izbranih književnih besedilih iz različnih časovnih obdobij dijaki posredno spoznavajo, kakšen odnos so v različnih življenjskih okoliščinah imeli ljudje do hrane, pa tudi do gibanja.

KLJUČNE BESEDE: motivi hrane, življenjske okoliščine, literarna besedila, družbene razmere.

FROM ŽGANCI AND SAUERKRAUT TO ROASTED PARTRIDGES AND YELLOWHAMMERS WITH TRUFFLES (THE MEANING OF FOOD IN LITERARY TEXTS)

ABSTRACT

Today we pay a lot of attention to healthy living, especially the necessity of regular exercise and eating well. In the following text I have presented the human relation to healthy eating and regular exercise in literary texts that we read and talk about in literature lessons in secondary school and how the attitude to food has changed in different periods of time. Although food is the essential human need, those motives are rare in literary texts where they unexpectedly reveal interesting bits about a person, his values and the world he lives in. The role of food in human life and his attitude to food actually express the spirit of a certain time. By observing the human relation to food in chosen literary texts from different time periods the students learn what kind of relation in different periods of time people had to food and keeping fit.

KEYWORDS: food motives, life circumstances, literary texts, social conditions.

1. UVOD

Hrana, ki jo človek potrebuje za življenje, je že zdavnaj prerasla svoj osnovni namen; postala je neskončno polje gastronomije – iskanja jedi in kombinacij za nove in večje užitke. V sodobnih razvitih družbah se danes s hrano ukvarjamo kot še nikoli.
Hrana pa je od nekdaj motiv in tudi tema v vseh umetnostnih zvrsteh, naj gre za problem pomanjkanja osnovnih živil ali objestno prenajedanje, kar ne preseneča, saj je hrana temeljna človekova potreba in tudi užitek. Lahko ima družbeni, intimen ali simbolni pomen. Hrana, človekov odnos do nje in obnašanje pri prehranjevanju odražajo raven civiliziranosti in omikanosti človeka, obenem pa povedo marsikaj zanimivega o širših družbenih razmerah. Tako lahko motivi hrane v določenih obdobjih izražajo človekovo veselje nad življenjem in nad zemeljskimi užitki in radostmi (hedonizem), spet v drugih pa razkrivajo težko življenje zlasti najnižjih slojev prebivalstva, ki se še posebej v letih pomanjkanja, naravnih nesreč in vojn bojujejo za golo preživetje in je boj za kos kruha njihova osnovna skrb.

2. HRANA V KNJIŽEVNOSTI

Valentin Vodnik, Zadovolni Krajnc

Že v pesmi Zadovolni Krajnc prvega slovenskega pesnika Valentina Vodnika, objavljeni 1781 v pesniškem zborniku Pisanice, kasneje predelani v Veliki pratiki in objavljeni v prvi pesniški zbirki Pesme za pokušino iz 1806, najdemo zanimive motive hrane. V tej stanovski kmečki pesmi je Vodnik predstavil Krajnca – Slovenca svojega časa: je delaven, obdeluje polja in prideluje ajdo in pšenico, tudi ženske neutrudno delajo, belijo platno za obleko, po delu pa se Krajnc rad sprosti pri plesu; z ženico se vrti v krogu, daje ritem z udarjanjem pete ob tla, se "*v cepa dva maje*" (na desno in levo). Trdo delo na polju in živahen ples sta dovoljšna rekreacija zanj. Prehrana tedanjega kmečkega človeka je preprosta in zdrava: zabeljeni žganci s kislim zeljem, kaša, močnik, tudi klobasa in včasih meso.

Na žgancih tropine
pa kisliga zela,
bob, kaša, vse mine,
ko pridem od dela;
al bodi pogača,
klobasa, al sok,
al kar se obrača
na ražnu okrog.

(Tropine – zabela iz masla, sok – močnata jed, redek močnik.)

Kmečko življenje je predstavljeno izrazito pozitivno; Krajnc je priden, sposoben in ima veliko življenjske volje, zna se poveseliti, se po delu pozabavati in si privoščiti tudi kakšen užitek (kadi tobak), skratka, je "*čverst korenak*". Pesem v razsvetljenskem duhu izžareva optimizem in idejo o razumnem, delovnem življenju, ki prinaša blagostanje, zadovoljstvo.

Josip Jurčič, Telečja pečenka

Tematiziranje hrane se večkrat pojavlja tudi v književnosti realizma in naturalizma. Ta književnost se je pogosto posvečala problematiki življenja najnižjih slojev prebivalstva. V slovenski književnosti tega obdobja je zanimiva značajevka Telečja pečenka Josipa Jurčiča. Glavni junak je "*penzionirani*" oficir Bitič. Živi pusto in monotono, vrhunec vsakega njegovega dne pa je večerja – telečja pečenka v krajevni krčmi. "*Lepa porcija, lepo opečena, rumena; in duh udarja prijetno v nos in golt*." Vidno vzradoščeni Bitič "*kadečo se, rumeno pečenko bliže pomakne in jo pogumno nasadi na vilice*". Njegov obraz se zvedri in videti je srečen, "*kakor je srečen mladenič, čigar čisto srce je čiste ljubezni polno, ko prvič poljublja nedolžno – trepetajočo nevesto*" [4].

V tej noveli pisatelj prav z junakovim odnosom do hrane karakterizira lik odljudnega, čemernega, duhovno omejenega čudaka, čigar edino veselje in življenjski smisel je hrana.

Prežihov Voranc, Samorastniki in Boj na požiralniku

V tridesetih letih 20. stoletja je svet pretresala svetovna gospodarska kriza. Književnost socialnega realizma prikazuje družbeno razslojenost in revščino, v kateri živi preprosto kmečko prebivalstvo, kmečki proletariat oziroma t. i. mali človek, ki se bori za vsakdanje preživetje. Idejno je ta književnost usmerjena v kritiko brezobzirnega kapitalizma in v nujnost spreminjanja krivičnih družbenih razmer ter prizadevanja za več pravic za delavce in kmete.

Podobe revščine v novelah Prežihovega Voranca so zelo pretresljive. V Samorastnikih je prikazano, kako že majhni otroci odhajajo zdoma, služit kot pastirčki za golo preživetje. Mati takemu malemu odhajaču reče: "*Zdaj greš v boj za kruh*!" In otroci so se morali nehati "*kisati*", pogumno so morali nastopiti "*pot v neznani svet, kjer se bije bridki boj za kruh …*"

Še presunljivejše so podobe bede kmečkega življenja v noveli Boj na požiralniku. Revna kmečka družina s petimi otroki živi na osojni strani vasi, skromna njivica z ilovnato zemljo ne rodi dovolj krompirja – iz zemlje v mokrotnih letih vznikajo "*številni studenci*", "*mokrotne čeljusti*" požirajo skromen pridelek. Krompir je "*po navadi gnil že v zemlji ali pa je bil piškav in drobničast ter imel zoprn okus*". Kljub temu so Dihurjevi leto za letom upali na obilno krompirjevo letino in se trudili na vse načine. "*Otroke je pestil večen strah, kdaj bodo zadnjikrat videli krompir v oblicah na mizi.*" Z golimi rokami so "*rili*" po zemlji in pazili, da nobenega gomolja ne poškodujejo, da ga ne "*ranijo*". Pretresljiv je zlasti prizor, ko lačna otroka skrivaj ukradeta krompir bogatemu sosedu, njunemu botru. Ta niti pomislil ni, da bi pomagal lačni družini in ji sam podaril nekaj vreč krompirja, ki ga je imel to leto v izobilju, ampak je brez trohe sočutja za tatiča zahteval kruto kazen. Zgodba se izteče v tragično brezizhodnost za revno družino – oče, po ženini smrti edini skrbnik, v boju z novim požiralnikom umre in še v smrtni agoniji otrokom naroča, naj pazijo na krompir, da ga ne pohodijo. Po njegovi smrti otroke "*potakn/ejo/ po službah*", "*Dihurjevo gnezdo*" razdre tuja roka, "*zapuščino večnih požiralnikov*" pa prevzame bogati sosed.

Obe noveli sta zgovorna podoba družbenih razmerij, krivične socialne razslojenosti, revščine, brezpravnosti malega človeka in trdega boja za goli obstoj.

Vitomil Zupan, Menuet za kitaro

Tudi v sodobnem vojnem romanu Menuet za kitaro Vitomila Zupana se ob motiviki hrane razkrivata pomanjkanje in lakota kot del surovosti prikazanega časa – druge svetovne vojne. V

enem od odlomkov v berilu je prikazana četa že povsem izčrpanih partizanov, ki se utaborijo v zasneženem gozdu. Glavni junak, partizan Berk, od utrujenosti, lakote in neprespanosti že napol halucinira. Ležišče si napravi kar na smrekovih vejah, prezebel je, moker, umazan. Ko za silo oskrbi svojo gnojno rano in se malce očisti ter osuši mokra oblačila, si privošči še skromen obrok, a zanj takrat slastno "pojedino" – v torbi ima nekaj skorjic kruha in konzervo. To je v teh razmerah zanj trenutek čiste sreče. Toda kljub sestradanosti se zave, da ga čakajo morda še hujši dnevi, zato použije samo kruh, konzervo pa prihrani kot zlato rezervo. Po skromnem obroku si z največjim užitkom prižge iz časopisnega papirja zvito cigareto. Cigaretni dim in toplota sta v teh okoliščinah razkošje, ki ga navda z občutkom raja. Prihranjeno konzervo pa kasneje tovariško deli s svojim soborcem.
Opisani prizor prikazuje, kako je človek v skrajnih okoliščinah, ko je življenjsko ogrožen, lahko skromen in premišljen, kako ga lahko osrečujejo že malenkosti in kako je zlasti v takih trenutkih zmožen nesebičnega in pristnega tovarištva.

Marcel Proust, V Swannovem svetu
Včasih pa ima motiv hrane v književnem besedilu povsem drugačno vlogo. Opazen in zanimiv je motiv okusa magdalenic, pomočenih v lipov čaj, v odlomku Combray iz romana V Swannovem svetu francoskega romanopisca Marcela Prousta. Pripovedovalec se nekega popoldneva vrne s sprehoda in mati mu nepričakovano ponudi lipov čaj. Sprva ga zavrne, a si nato, sam ne ve, zakaj, premisli. Ta okus lipovega čaja, v katerega pomoči v Franciji znan kolaček "magdalenico", v njem sproži t. i. nehotni spomin. Gre za pripovedovalčevo odkritje, da je lahko v nas shranjen spomin, ki se ga niti ne zavedamo, okus ali druga čutna zaznava pa ta nezavedni, nehotni spomin prebudi. Z njim lahko prikliče cela obdobja, zdi se, da že izgubljene preteklosti – kot bi z nekim ključem nenadoma odklenili palačo spomina. "*Kadar pa ne ostane od daljne preteklosti čisto nič, kadar so bitja že mrtva, predmeti pa uničeni, se še dolgo ohranita vonj in okus; čeprav bolj krhka, sta vendar bolj trdoživa, čeprav nesnovna, sta bolj trajna in bolj zvesta, tako kot duše, in se na razvalinah vsega drugega spominjata, čakata, upata in nosita na svojih drobnih, skoraj nezaznavnih kapljicah vso neizmerno stavbo spomina*. [5]"

Eugene Ionesco, Plešasta pevka
V groteskni antidrami Eugene Ionesco z motivi hrane na začetku dramskega dogajanja ironizira površnost in izpraznjenost medsebojnih odnosov. Osebe se "pogovarjajo" o banalnih, nepomembnih stvareh, s čimer zgolj zapolnjujejo bivanjsko praznino. "*Da, danes so dobro jedli. /.../ Krompir s slanino je bil izvrsten, olje je najboljše v trgovini na oglu. Riba je bila tako sveža, da jo je vzela kar trikrat. Zato pa hodi ves čas na stranišče. Juha pa je bila preveč slana in tudi pora je bilo preveč, čebule pa premalo*." Drama *"/n/i samo sesekljavanje malomeščanstva, konvencionalnosti, vegetiranja, leporečnih matric in stereotipov, je tudi groteskno opozarjanje na stopnjujočo se negacijo človeka kot smiselnega in izpovednega bitja. /.../ Vegetirajoči Smithovi in Martinovi so grenkega smeha in posmeha vredni le, ko začnemo pozorno poslušati sebe, ali smo že pri pečenem krompirčku in najboljšem olju za solato*. [7]"

Ali nismo tem "junakom" – bolj kot bi si želeli – podobni tudi današnji ljudje?

Andreï Makine, Francoski testament

Sprehod skozi literarna besedila z motivi hrane zaključujem z romanom Andreïa Makina Francoski testament. Roman je bil v zadnjih desetih letih dvakrat izbran kot eno od besedil maturitetnega sklopa. V njem je skozi življenje nekaj generacij iste francosko-ruske družine prikazano celotno obdobje 20. stoletja; življenje v Rusiji, Sovjetski zvezi, Franciji, carizem, oktobrska revolucija, boljševizem, obe svetovni vojni, povojni socializem in stalinizem v Sovjetski zvezi in porajanje nove kapitalistične "elite". Roman odlikuje izredno kompleksna in slogovno mojstrsko napisana zgodba. Pomembno vlogo v njej ima tudi nekaj prizorov, povezanih s hrano. Dva otroka, ki odraščata v povojni Sovjetski zvezi, v precejšnjem pomanjkanju, hodita poleti na počitnice na rusko podeželje k svoji babici, Francozinji. Ta po več usodnih življenjskih naključjih živi na obrobju ruske stepe. Babica vnukoma pripoveduje različne zgodbe in jima bere članke, izrezane iz francoskih časopisov, ki jih hrani v svojem "francoskem" kovčku. Med njenimi pripovedmi je pomembna zgodba o zgodovinsko izpričanem obisku ruskega carja Nikolaja pri francoskem predsedniku. Ta dogodek je oba naroda, pomembna za junake romana, povezoval in babica je rada pripovedovala, kakšnih časti je bil deležen ruski vladar pri Francozih. Zgodba je povezovala tudi dva svetova – vzhodni socialistični svet, svet pomanjkanja, v katerem sta otroka živela, in zahodni kapitalistični svet blagostanja, ki si ga niti nista mogla dobro predstavljati. Babica jima je predstavljala odmaknjen svet svoje domovine, Francije, tudi tako, da jima je prebirala, kako so Francozi pogostili ruskega carja in carico, kakšne izbrane jedi so jima ponudili. Na jedilniku svečanega banketa so bile navedene otrokoma nepredstavljive izbrane jedi: juha iz kozic, loarska postrv, dušena v sauternčanu, jančji file z jurčki, vinogradniške prepelice à la Lucullus, pitane manške piške à la Cambacérès, punč po rimsko, pečene jerebice in strnadi s tartufi, beluši v penasti omaki in številne druge. Ta imena in jedi so otrokoma burile domišljijo in pred otroškimi očmi je iz babičinih pripovedi vzniknila čudežna in skrivnostna Atlantida – Francija. Ko je pripovedovalec kot dvanajstletni deček nekoč v Rusiji stal v neskončni vrsti in čakal, da bi lahko dobil pozimi redko dostopne pomaranče, se mu je v vrsti pridružila sestra: dva sta imela pravico do dvojne količine odmerjenega izdelka. Množica čakajočih se je, misleč da se je deklica vrinila, nenadoma razjezila in ju brezobzirno – ne glede na to, da sta bila otroka – potisnila iz vrste. Prestrašena sta obstala ob strani, hipnotizirana od anonimne moči množice. Takrat je starejša sestra z nasmehom pogledala brata in izgovorila čudežne besede: "*Se spomniš: Bartavelles et ortolans truffés rôtis?*" Deček se je nasmehnil in pomežiknil sestri. Podoba izbranih, sofisticiranih jedi, povezanih z neko drugo, kultivirano deželo in ljudmi, jima povrne človeško dostojanstvo, ponos, ju dvigne nad topoglavo nasilje množice. Pomaga jima, da ohranita notranjo lepoto in moč, da se dvigneta nad pritlehnost okoliščin, nad posurovelost brezobzirnih ljudi, ki se drenjajo v vrsti za pomaranče. Nista se počutila vzvišena nad njimi, morda sta živela celo skromneje kot mnogi od njih. Pa vendar se je pripovedovalec, ko je zaslišal čarobne besede, počutil drugačnega. Namesto da bi bil na ljudi jezen, je do njih občutil nenavadno sočutje.

Srhljive podobe družbene stvarnosti v Rusiji v času po oktobrski revoluciji in prvi svetovni vojni je pripovedovalec predstavil tudi s prizori nepredstavljive lakote. V snegu sedi goli sestradani otrok z "*dolgimi štrenastimi lasmi, s predirnim starčevskim pogledom, s telesom insekta*", na poljih je videti "*grmado človeških trupel, razkosanih teles, neprepoznavnih delov mesa*", saj je zaradi lakote prihajalo do kanibalizma. Otrokova mati, "*ki se je že tedne hranila s*

človeškim mesom", ni vedela, kaj naj stori "*s tem starcem-insektom*". "*In iz njenega grla se je izvil krik volkulje*. [8]"
Ko je po vojni zavladala najhujša lakota, sta literarni junakinji, mati in hči, ob večerih jedli le v vroči vodi namočena zelišča – stebla, zrna in korenine, kar sta kasneje šaljivo poimenovali "*sibirska zelenjavna juha*". Ob koncu zime jima je zmanjkalo tudi posušenih zelišč; neki kulak ju je k sreči sprejel kot delavki na svoji kmetiji. Garali sta brez plačila, le za obrok hrane in posteljo. Jeseni, ko sta odhajali od njega, pa jima je vendar nepričakovano dal za plačilo "*tri vreče krompirja, dve vreči žita, sodček medu, štiri ogromne buče, več gajbic sadja, boba in jabolk*" ter šest kokoši in petelina, kar je bilo zanju pravi zaklad.

3. SKLEP

Ob motivih hrane oziroma prehranjevanja v literarnih besedilih, obravnavanih v gimnazijskem programu, lahko dijaki posredno spoznavajo tudi, kako so ljudje v različnih zgodovinskih obdobjih živeli in kako so na njihovo življenje vplivale družbene razmere. V odnosu do hrane se izražajo tako človekove osebnostne lastnosti kot širše družbene okoliščine. Hrana ni le sredstvo za potešitev lakote, ima tudi višji, simbolni pomen. OdSLIKAva lahko revščino (pa tudi obilje in prestiž), skrajno težke razmere v vojnem času, človekov značaj, njegove vrednote, lahko ga povezuje s spomini na kraje, ljudi, pretekla doživetja … ali pa v njem prebuja moč, da se dvigne nad pritlehnost okoliščin in vzdrži v skrajni stiski.
V današnjem času sorazmernega obilja se s hrano zelo veliko ukvarjamo; kuha se na televiziji, v resničnostnih oddajah, ljudje množično fotografirajo svoje obroke hrane in slike takoj objavijo na družabnih omrežjih, tako rekoč ni revije in časopisa, v katerih ne bi našli tudi člankov o hrani.
Ob pozornem opazovanju motivov hrane v književnih besedilih lahko ugotovimo, da tematiziranje hrane v umetnosti izraža celo duha nekega časa. Tudi današnjega. V današnji materialistični in potrošniški družbi bi bilo morda treba začeti bolj razmišljati o tem, da naj hrana ne bi bila glavni smoter življenja in človekova glavna "preokupacija", saj ne živimo zato, da jemo, ampak jemo zato, da živimo. Namesto pretiranega ukvarjanja z materialno, bi se lahko začeli spet nekoliko bolj zavedati pomena in nuje duhovne hrane.

LITERATURA IN VIRI

[1] Hrana v književnosti; Kulturna panorama, RTV SLO; 10. 8. 2019; https://4d.rtvslo.si/arhiv/kulturna-panorama/174627641.

[2] K. Mihurko Poniž, "Upodobitve jedi in jedcev v slovenskem leposlovju", Jezik in slovstvo, LIII/2, Ljubljana.: Slavistično društvo Slovenije, 2008, str. 21-32.

[3] B. Krakar – Vogel, et al., Branja 1 – berilo in učbenik za 1. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol, Ljubljana: DZS, 2006.

[4] B. Krakar – Vogel, et al., Branja 2 – berilo in učbenik za 2. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol, Ljubljana: DZS, 2002.

[5] B. Krakar – Vogel, et al., Branja 3 – berilo in učbenik za 3. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol, Ljubljana: DZS, 2014.

[6] D. Ambrož, et al., Branja 4 – berilo in učbenik za 4. letnik gimnazij ter štiriletnih strokovnih šol, Ljubljana: DZS, 2011.

[7] N. Barbarič, Literarne zgodbe iz svetovne književnosti, Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d., 2008.

[8] A. Makine, Francoski testament, Maribor: Litera, 2018.

Tatjana Vöröš

IGRALNICA NA PROSTEM

POVZETEK

V predšolskem obdobju se posamezna področja otrokovega razvoja tesno povezujejo. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razvija različne spretnosti in se uči. Na kognitivni, socialni, emocionalni in fizični razvoj pa vpliva tudi učno okolje. Pomemben del bogatega učnega okolja so zunanje površine. V vrtcu Radovednež smo v preteklem šolskem letu razvijali motorične spretnosti v stiku z naravo. Naš projekt smo poimenovali Igralnica na prostem. Izvajali smo dejavnosti v gozdu, urejali vrt, se gibali skupaj s starši in starimi starši… V prispevku želim predstaviti nekaj dejavnosti, ki smo jih izvedli ter izpostaviti kako otroci z gibalnimi dejavnostmi razvijajo spretnosti in razširjajo znanje na vseh področjih.

KLJUČNE BESEDE: igralnica, narava, gibanje, vrtec, spretnosti.

OUTDOOR PLAYGROUND

ABSTRACT

In preschool period the individual areas of child's development are closely linked together. With appropriate movement activities child develops different skills and learns through them. Learning environment also influences child's cognitive, social, emotional and physical development. An important part of rich learning environment are outdoor surfaces. We were developing motor skills in contact with nature in the past school year in preschool Radovednež. We named our project The Outdoor Playground. We carried out activities in the forest, we were arranging the garden, walked together with parents and grandparents … In the paper, I want to present some of the activities we have done and highlight how children develop their skills and extend the knowledge in all areas throughout motor activities.

KEYWORDS: playground, nature, movement, preschool, skills.

1. UVOD

Vsa področja otrokovega razvoja so tesno povezana. Veliko izkušenj in znanj na vseh področjih otrok pridobi z gibalnimi dejavnostmi in igro. Z gibalnimi nalogami si pridobiva socialne spretnosti, spoznava pomen sodelovanje in spoštovanja. Razvija ustvarjalnost in domišljijo ter se uči izražati svoja čustva in občutja.
V vrtcu Radovednež smo v preteklem šolskem letu razvijali motorične spretnosti v stiku z naravo. Dejavnosti smo povezali s projektom Igralnica na prostem. Dejavnosti smo načrtovali po starostnih obdobjih. Vsaka skupina pa je pripravila še svoj načrt. V skupini Vsevedi so bili otroci stari od 5 do 6 let. Pri načrtovanju in izvedbi dejavnosti sem upoštevala njihove sposobnosti, interese, predloge. Otroci so se aktivno vključevali v načrtovanje, izvedbo in evalvacijo dejavnosti.

2. IGRALNICA NA PROSTEM

V okolici vrtca imamo veliko možnosti za izvajanje dejavnosti na prostem (gozd, igrišče, greda, travnik…). Menim, da je od vzgojiteljice odvisno kako te danosti vključi v dnevno prakso. Zelo pomembno je načrtovanje. Z izvajanjem dejavnosti na prostem sem na začetku leta seznanila tudi starše. Povabila sem jih, da se nam pridružijo pri nekaterih dejavnostih. Poudarila sem prednosti gibanja na prostem in pozitiven vpliv na otrokov razvoj na vseh področjih. Nekateri starši so imeli na začetku pomisleke glede varnosti v gozdu (najbolj se bojijo klopov). Zato sem jih seznanila s preventivnimi ukrepi. Otroci so dejavnosti sprejemali z navdušenjem, zanimanjem in sodelovanjem.

A. Dejavnosti v gozdu

Nad vrtcem je gozd v katerega radi zahajamo. Dejavnosti smo izvajali v vseh letnih časih. Praznovali smo prihod jeseni. Prisluhnili smo zgodbico o veverici. Zapeli smo pesmico Veverica in jo spremljali s palčkami, ki smo ji našli na tleh (slika 1). Na sprehodu smo poslušali različne zvoke iz narave in na koncu poiskali še presenečenje, ki nam ga je pripravila veverica.



SLIKA 1: Otroci so peli pesmico in jo spremljali s palčkami.

V gozdu smo izvajali vadbene ure. Izvajali smo različne naravne oblike gibanja in se gibali po različnih površinah. Premagovali smo naravne ovire, izvajali naloge za razvijanje ravnotežja (slika 2). Igrali smo se elementarne igre. Razgibali smo se s pomočjo pripomočkov, ki smo jih našli v naravi. (slika 3). Podajali smo si storže in z njimi ciljali drevesa. Otroci so pri vseh gibalnih nalogah radi sodelovali. Nekatere so izvajali bolj uspešno kot v telovadnici.



SLIKA 2: Otroci hodijo po deblu.



SLIKA 3: Otroci telovadijo s palicami.

Gibanje v gozdu smo povezali tudi z ostalimi področji. Šteli smo gozdne plodove, drevesa, razvrščali po velikosti in obliki. Vadili smo prostorske pojme, merili dolžino s koraki in palicami. Pozimi smo opazovali sledi v snegu in ugotavljali katere živali so hodile po gozdu in v katero smer so šle (slika 4). Iz naravnega materiala smo tudi ustvarjali (slika 5). Ugotavljali smo podobnosti in razlike med drevesi ter spoznavali različne vrste dreves. Drevesa smo opazovali v vseh letnih časih in poudarili pomen gozdov za ljudi ter kaj mi lahko naredimo za ohranjanje narave.



SLIKA 4: Otroci raziskujejo sledi.



SLIKA 5: Otroci ustvarjajo.

B. Dejavnosti na vrtu

V jeseni smo našo gredo popleli, prekopali in pograbili (slika 6). Nekaj otrok pa je med tem časom pripravilo malico. Nabrali so orehe, jih strli s kamni in jih očistili (slika 7). Pod drevesom so nabrali jabolka. Po končanem delu smo si za mizo pod jablano privoščili počitek in malico. Pomagali pa smo tudi pri zasaditvi rož v korita in tako polepšali vhod v vrtec (slika 8).



SLIKA 6: Otroci urejajo gredo.



SLIKA 7: Otroci trejo orehe.



SLIKA 8: Otroci so zasadili rože v korita.

Pozimi je naša greda počivala. Spomladi pa smo jo zopet prekopali. Posejali smo rukolo, redkvico, solato, peteršilj ter posadili čebulo. Z našim pridelkom nismo imeli sreče. Večino so nam ga pojedli polži. Nabrali smo le nekaj rukole in redkvice, ki smo jih pojedli pri kosilu. Otroci so bili vedno aktivni pri delu na gredi. Ves čas so opazovali, kaj se na gredi dogaja. Bili so razočarani, ko so ugotovili, da smo ostali brez pridelka. Zanimivo je bilo njihovo razmišljanje. Strinjali so se, da so tudi polži živo bitje in morajo jesti, ampak bi šli lahko na bližnji travnik in ne na našo gredo. Opazila sem, da so vsi otroci poskusili naš pridelek. Tudi tisti, ki jim zelenjava ravno ne diši.

Prijetno senco pod jablano smo izkoristili ob toplejših dnevih. Igrali smo se s svojimi igračami. Pobarvali in okrasili smo stare keramične lončke (slika 9).



SLIKA 9: Otroci se igrajo pod jablano in SLIKAjo na lončke.

C. Dejavnosti s starši in starimi starši

Zelo pomembno je, da v aktivnosti vključujemo tudi starše in stare starše. Pri Vsevedih smo izvedli kar nekaj dejavnosti na prostem skupaj s starši in starimi starši. V tednu otroka smo povabili stare starše na pohod. Pridružilo se nam je 12 dedkov in babic (slika 10). V decembru smo izdelali lučke in se pozno popoldan skupaj s starši sprehodili po Škocjanu.



SLIKA 10: Jesenski pohod s starimi starši.

V mesecu maju smo starše in stare starše povabili na dan odprtih vrat. Dan smo poimenovali kar Igralnica na prostem. Vse, ki so se nam pridružili, smo povabili v našo igralnico v gozdu. Razdelili smo se v dve skupini. Prva skupina je izvajala gibalne dejavnosti. Tekli smo po gozdu, se razgibali s pomočjo palic, preskakovali palice in metali storž v drevo. Druga skupina pa je raziskovala drevesa. Naredili smo odtis skorje, merili obseg dreves. V knjigah smo iskali imena dreves. Primerjali drevesa med sabo ter iskali podobnosti in razlike, Skupini sta se zamenjali. Na koncu smo napeljali vrv okoli dreves in v paru prehodili »čutno pot slepih« (slika 11). Eden v paru je zaprl oči in se prijel za vrv. Drugi ga je vodil za roko od začetka do konca in ga opozarjal na ovire. Starši in stari starši so se vključili v vse dejavnosti.



SLIKA 11: Sprehod po »čutni poti slepih«.

Na koncu šolskega leta smo pripravili športno dopoldne. Otroci in starši so se pomerili v različnih igrah (podiranje kegljev, podajanje žoge z nogami, skakanje v mivko…). Starši so se vseh dejavnosti udeležili v velikem številu. Podarili so pomen kvalitetnega preživljanja časa s svojimi otroki.

D. Vrtec v naravi

Od 6. do 8. marca 2019 smo bili v CŠOD Jurček v Kočevju. Veliko časa smo namenili dejavnostim na prostem. Spoznavali smo skrivnostni svet kraških jam. Vstopili smo v pravo jamo. Ogledali smo si znamenitosti Kočevja, se sprehodili do jezera in odkrili veliko zanimivega na gozdni učni poti. Poleg dejavnosti na prostem, pa je bila za otroke pomembna izkušnja tudi spanje drugje. Nekateri so prvič prespali brez staršev, na kar so bili še posebej ponosni.

E. Še nekaj dejavnosti

Na igrišču smo se vozili s kolesi in skiroji. Igrali smo se različne elementarne in plesne igre. Izvajali smo različne dejavnosti z baloni in žogami (slika 12). Poleti smo se igrali z vodo. Opazovali in risali smo naše sence in sence predmetov. Bili smo tudi na Čatežu, kjer smo se z različnimi igrami v bazenu prilagajali na vodo.



SLIKA 12: Igra z žogo s pravim nogometašem.

3. ZAKLJUČEK

Motorične spretnosti smo razvijali na različnih področjih. Dejavnosti smo izvajali v vseh letnih časih in v različnih okoljih (igrišče, gozd, vrt, travnik). Dejavnosti so bile skrbno načrtovane. Pri načrtovanju smo upoštevali razvojne značilnosti otrok, interese in potrebe. Uspešno pa smo v aktivnosti vključili tudi starše in jim pokazali na kakšen način se učijo mlajši otroci. Na koncu leta smo skupaj z otroki evalvirali naše delo. Ugotovili smo, da so bolj spretni pri izvajanju gibalnih nalog. Izboljšala se jim je tudi finamotorika. Znajdejo se v različnih situacijah. Svoje znanje in spretnosti uporabljajo pri reševanju različnih nalog in problemov. Zelo radi imajo dejavnosti na prostem in so uspešni tudi pri nalogah, ki bi jim sicer predstavljale težave.

LITERATURA IN VIRI

[1] *Kurikulum za vrtce* (2009). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] *Priročnik za učenje in igro v gozdu* (2019). Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije.

[3] Tankersley, D., ‘‘et al.’’ (2013). *Od teorije k praksi: vodnik po pedagoških področjih kakovosti ISSA.* Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Milica Vukajlović

UČENJE ANGLEŠČINE Z GIBANJEM

POVZETEK

Gibanje kot osnovna človekova dejavnost je del telesne aktivnosti in pripomore k zdravemu načinu življenja in zadnje čase vedno bolj podpira dejstvo, da gibanje pomaga in podpira učenje na vseh stopnjah izobraževanja. Gibanje pri pouku je po navadi usmerjeno in skrbno načrtovano, z jasnimi izobraževalnimi cilji in namenom, ki naj bi ga pri učencih dosegli. Po opazovanjih pouka angleščine od 1. do 9. razreda opažam, da se stopnja gibanja pri pouku zmanjšuje s starostjo učencev. S premišljenimi aktivnostmi, gibalnimi igrami, dramatizacijo in pantomimo pa lahko spodbudimo učence k motivaciji, pomnjenju, koncentraciji, kreativnosti in predvsem priklicu besed.

KLJUČNE BESED: angleščina, učenje z gibanjem, osnovna šola, spomin, priklic besed.

LEARNING ENGLISH THROUGH MOVEMENT

ABSTRACT

Movement as a basic human activity is a part of physical activity and contributes to a healthy lifestyle, and has lately been increasingly supporting the fact that movement helps and supports learning at all levels of education. Learning through movement is usually directed and carefully planned with clear educational goals and a purpose that students should achieve. After observing many English lessons from 1 to 9 grade, I noticed that the movement in classes decreases with the age of students. Through thoughtful activities, action games, dramatization and pantomime, we can encourage students to be motivated, their memory, concentration, creativity and, above all, recalling words in English.

KEYWORDS: English, learning through movement, primary school, memory, recalling words.

1. UVOD

Otrokovo gibanje je prva in osnovna oblika sporazumevanja. Gibanje in igra spodbujata celostni razvoj otroka, predvsem pa razvoj govora, gibanja in socialni razvoj. Otroci prek gibalnih dejavnosti razvijajo, utrjujejo in izboljšujejo: ritem govora in gibanja, čutenje glasov, ročne spretnosti, koordinacijo, vztrajnost in zbranost, spomin, komunikacijo in ostale socialne spretnosti (Videmšek, Drašler, Pišot, 2003).
Za mlajše otroke je gibanje normalno in naravno, uporabljajo ga pri igri, komunikaciji in za izražanje čustev. Gibanje otrokom predstavlja konkretizacijo, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Že sama ponazoritev gibanja spodbudi k priklicu besed in besednih zvez ter pomaga pri tvorjenju povedi in kasneje daljših sestavkov.
Pri učenju tujih jezikov bistveno vlogo igrata spomin in predvsem takojšen priklic informacij, zato je izrednega pomena poučevanje z upoštevanjem in poznavanjem različnih učnih stilov ter učenjem različnih tehnik pomnjenja. V našem spominu ostane 30% slišanega, 40 % videnega in 60 % tistega, kar naredimo z gibanjem. Z gibanjem znanje poglobimo in si ga bolje zapomnimo. Raziskave kažejo, da je:

- 35 % vizualnih tipov učencev,
- 25 % avditivnih tipov učencev in
- 40 % kinestetičnih tipov učencev, za katere so pomembni gibanje in ročne dejavnosti (Marentič Požarnik, 2018).

Poleg vseh teh različnih tipov sprejemanje novih informacij, pa je potrebno v učenje vključiti čim več različnih čutov, da je zapomnitev in kasnejši priklic informacij čim boljši. Prav tako tudi Brain Gym poudarja in zagovarja vpliv telesa v procesu učenja in podpira križno gibanje telesa za integracijo aktivnosti leve in desne možganske polovice.
Učenje tujih jezikov se v osnovni šoli začne zgodaj, z vstopom v prvi razred, kjer je izrednega pomena motivirati in približati jezik starostni stopnji učencev. Poučevanje angleščine pri mlajših učencih je ves čas podkrepljeno z gibanjem in pantomimo učitelja, ki ga sčasoma prevzamejo tudi učenci. Vse dejavnosti tako v uvodnem, osrednjem in zaključnem delu učne ure so izvedene v gibanju tako učitelja in učenca. Poučevanje angleščine pri starejših učencih je že bolj usmerjeno v slovnične strukture in čim hitrejšem usvajanju novega besedišča, vendar pa v vsaj uvodni fazi uporabljamo gibanje, ki učencem olajša zapomnitev. Pri obeh skupinah pa se ves čas prepletata ritem in glasba.

2. UČENJE Z GIBANJEM

Gibanje, večkrat tudi gibalna igra, akcijske pesmi, na nevsiljiv način vpeljuje učenje besed in slovničnih struktur. S pomočjo čutil je pot do spoznav neposredna. Kadar otrok z besedo pove in z gibom ponazori, kar je povedal, z gibalno izkušnjo utrjuje jezikovno usvajanje. Učenje jezika z gibalnimi dejavnostmi zadovoljuje učenčevo potrebo po gibanju in spreminjanju načina učenja. Vsako besedno vsebino je mogoče povezati z gibalno nalogo. Z gibalno igro razvijamo tudi otrokovo ustvarjalnost in domišljijo, še posebej, če jim gibanja ne omejimo in jim pustimo prosto pot. Improvizacija in dramatizacija spodbujata ustvarjalnost, gibanje, sodelovanje z ostalimi otroki in možnosti doživljanja sebe in drugih (Videmšek, Drašler, Pišot, 2003).

Otrok se uči z lastno izkušnjo oziroma s poizkušanjem. Največ se nauči z gibalnimi dejavnostmi, saj se z gibi podkrepljena miselna dejavnost dlje časa ohrani v spominu. Vse, kar gre z gibom telesa, se v možganih odtisne v obliki slikovne podobe. Celostno in ustvarjalno se otrok izraža skozi glasbo, likovno umetnostjo, gibanjem telesa in govorom (Videmšek, Drašler, Pišot, 2003). Otrok jezik usvaja drugače kot odrasel. Glede na lastne izkušnje lahko povem, da so otroci v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju zelo spontani in navdušeni, zato jezik usvajajo s pomočjo gibanja in poudarjeno mimiko. Besede igraje posnemajo, ob gibanju se jim vtisnejo v spomin, pomen pa dojemajo šele pozneje. Otroci ponavljajo za učiteljem, oponašajo njegovo gibanje, mimiko, intonacijo in ritem jezika, ki ga ponazarjajo z rokami in nogami.
Za najuspešnejše aktivnosti učenja tujega jezika so se pokazale igre in akcijske pesmi ter aktivnosti s popolnim telesnim odzivom, predvsem pa mora aktivnost otroka pritegniti, ga zabavati in učiti. Gibanje v igri pomaga otroku odkrivati svet, sestavni del skupinskih gibalnih iger pa je sodelovanje in tekmovanje. Otroci se dogovarjajo o pravilih in izvedbi igre, učijo se zmagovati in izgubljati, sprejemati pravila in jih upoštevati. Otrok lahko z gibalnimi izkušnjami dosega jezikovna znanja na naraven in smiseln način. Z gibalno dejavnostjo spoznava neposredno okolje, se v njem giblje in spremlja odnose v njem. Izraža miselne informacije, z gibalnimi dejavnostmi razvršča, razlikuje in primerja lastnosti predmetov, doživlja sebe in drugega, uresničuje potrebe po gibanju in ustvarjanju (Videmšek, Drašler, Pišot, 2003).
Otroci lahko razvijajo govorne sposobnosti s pomočjo gibanja na različne načine:

- Gibanje po besednih navodilih omogoča razumevanje.
- Izgovorjava tujih glasov poteka ob gibanju.
- Razumevanje lahko pokaže samo z gibanjem.
- Z gibanjem in govorom lahko ustvarja novo besedilo.
- Ob gibanju se seznani z novimi pojmi.

Sprva se otroci odzivajo z neverbalno komunikacijo, tej sledi enobesedna, nato kombinacija dveh, treh besed, povedi pa pridejo na vrsto šele kasneje.

3. UČENJE ANGLEŠČINE Z GIBANJEM

Že na samem začetku svoje učiteljske poti, sem ugotovila, da poučevanje angleščine ne more potekati kot poučevanje maternega jezika, zato sem že zelo zgodaj uvajala različne metode in oblike poučevanja, predvsem pa gibanje in gibalno igro. Poučujem angleščino od 1. do 5. razreda in slovenščino v 6. razredu ter izvajam dodatno strokovno pomoč pri angleščini v 8. razredu, kar pomeni, da imam celosten pregled razvoja otrok prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Pri spremljanju pouka, ne samo pri angleščini, ampak tudi pri drugih predmetih, opažam, da gibanje in igra kot del pouka, upadata s starostjo otrok.
Čeprav poučevanje v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju zahteva več frontalnega, razlagalnega dela, s strani učencev pa več sprejemanja, branja in zapisovanja učne snovi, poskušam v vsako uro vnesti nekaj gibanja ali pa pripraviti gibalno igro oziroma dejavnost. Predstavila bom primere dejavnosti poučevanje angleščine z gibanjem od 1. do 5. razreda.
Vse učne ure v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju vsebujejo čim več gibanja in gibalnih iger. Primer dejavnosti, ki jih vedno izvajamo so: naravne oblike gibanja (tek - run, skoki - jump,

poskoki – hop, po prstih – tip-toe, hoja – walk, stop, plavati – swim, spati – sleep…), dotakniti se barve v razredu, s telesom prikazati številke….

V prvem razredu so vse pesmice in zgodbice izvedene z gibanjem. Pri pesmi I can sing a rainbow imajo otroci v rokah barvne trakove, s katerimi ob določeni barvi vstanejo in z njo zaplešejo. Otroci imajo izredno radi vse dejavnosti z barvnim šotorom, ki omogoča veliko iger za utrjevanje in ponavljanje barv. Pri štetju do pet zopet uvedem gibanje ob izštevanki, ki jih nauči štetja in poimenovanja naravnih oblik gibanja. Pri temi živali pa otroci z gibanjem in oglašanjem oponašajo živali, iščejo pare, primerjajo in razvrščajo živali glede na njihovo bivališče. Vse dejavnosti so izvedene tako, da se otroci gibajo, v krogu, v paru ali na tleh. Pri akcijski pesmi Five Little Monkeys pa učenci ob učenju zabavne pesmi oponašajo opičje norčije in z gibanjem ponazorijo besedilo pesmi. Znana pesem Head Shoulders Knees and Toes pa ustvari pomembne spominske zanke, ki jim pomagajo pri memoriranju delov telesa tudi v petem razredu. Včasih je dovolj, da otroke samo opozorim, da si v mislih zapojejo pesem in se z rokami dotaknejo delov telesa, pa si zelo hitro prikličejo poimenovanja delov telesa.

V drugem razredu pa zopet ob naravnih oblikah gibanja dodamo različne gibalne igre, kot so Poplava, potres, ogenj ali Kdo se boji Črnega moža. V tem obdobju je čas za uvajanje zgodb in njihovo dramatizacijo. Ob tem otroci začnejo spontano uporabljati angleški jezik ali pa velikokrat želijo še nadgraditi svoje znanje, zato večkrat sprašujejo, kako bi nekaj poimenovali. Vsak začetek ure začnemo z rutino, štetjem do 20, ki vključuje križno gibanje rok in omogoča povezovanje desne in leve možganske poloble (Brain Gym). Pri poučevanju vremenskih stanj pa z onomatopoijo in ponazarjanjem vremena prikažemo vremenske pojave. Pri tem bi opozorila predvsem na windy, ki z glasom **w** oponaša pihanje vetra, hkrati se pa otroci učijo izgovorjave glasu w.

V tretjem razredu se uvaja branje in pisanje, kjer s pomočjo ritma in slušnega razločevanja ločujemo glasove v besede in besede v povedi. Začnemo z glasovi angleškega abecede, kjer poudarimo pomen samoglasnikov, ki jih ponazorimo z gibanjem. Samoglasniki so izredno pomembni pri zapisu besed, saj ravno te glasove drugače izgovorimo kot zapišemo. Celotno abecedo prikažemo s prsti, celotnim telesom in v dvojicah. Pri pesmih Incy Wincy Spider in Two Little Dicky Birds gibanje ponazarja samo besedilo pesmi, pri vsaki besedi v pesmi tudi ploskamo in v ritmu korakamo, da poudarimo vsako besedo. Znanje iz drugega razreda nadgradimo s križnim štetjem po deseticah do sto, kasneje pa otroci samostojno štejejo do 100 in nato po skupinah oblikujejo koreografijo štetja do 100 po deseticah.

V četrtem razredu se bolj osredotočamo na pridobivanje novega besedišča, pri tem uporabljamo gibalne dejavnosti v fazi utrjevanja in ponavljanja. Primer dejavnosti John Marion iz Londona je prilagojen za ponovitev števil tako, da se učenci postavijo v krog, sklenejo roke tako, da se desna in leva roka obeh otrok, ki stojita eden zraven drugega prekrivata, pri tem pa sta pozorna na to, da je leva roka na vrhu desne, kar jim omogoča, da pozdrav potuje v krogu. Otroci za vsak udarec povejo eno število do dvajset po vrsti in ko pridemo do končne številke, otrok, ki jo je izgovoril, udari po sosedovi roki. Če je pri tem uspešen, izloči soseda, če pa ni, je sam izločen. Zelo zanimiva dejavnost je tudi utrjevanje besedišča s pomočjo slikovnih kartic. Vsak otrok dobi eno slikovno kartico, ki jo drži pred seboj. Na učiteljev znak vstane in se prosto giblje po prostoru, ko se ustavi pred sošolcem poimenuje svojo kartico, sošolec prav tako poimenuje svojo kartico, nakar si jo zamenjata. Cilj je, da si čim več otrok zamenja čim več kartic in tako spozna čim več novih besed. Ker postaja branje čim bolj pomembno, učenci velikokrat berejo v dvojicah

ali manjših skupinah, kjer jim je omogočeno, da gredo v kotiček ali na tla, lahko tudi na šolski hodnik. Po zaključenem, razgibanem branju, lažje berejo frontalno.
V petem razredu pa s pomočjo gibanja otroci že spoznavajo slovnične strukture. Pri utrjevanju besedišča in zapisu povedi, namesto prepisa s table raje izberem The Running Dictation, tekoči narek. Po razredu so prilepljeni listki z besedami ali povedmi, otroci pa razporejeni v dvojicah, sedijo za mizo. En učenec v dvojici je zapisovalec, drugi pa tekač. Naloga tekača je, da steče do vsakega listka, si vsebino čim bolj zapomni, steče do svojega para in mu po spominu narekuje besedo ali poved. Če vmes pozabi zapis besede ali povedi, mora še enkrat steči do listka. Vmes se lahko dvojici tudi zamenjata. Na koncu pregledamo pravilnost zapisa.
Pri uvajanju slovničnih struktur kot so glagoli, jih zelo velikokrat tudi ob izgovorjavi predstavimo z gibi. Primeri glagolov so think, eat, drink, sleep, do, go, play, drop…, odvisno od besedišča v učbeniku. Pri glagolih pa večkrat s pomočjo pesmi Marko skače utrjujemo in se gibamo ob pesmi. Na tleh so različne kartice glagolov, z učenci stojimo v krogu, vsak učenec si izbere en glagol, vsi zapojemo pesem s tem glagolom in se ob tem gibamo. Primer: Marko is sleeping, Marko is sleeping in his bed, aj, aj, aj, aj, in his bed. Naslednja priljubljena aktivnost pa je gibanje ob prikazu osebnih zaimkov (I, you, he, she, it, we, you, they). Gibalni niz ob osebnih zaimkih učence zabava, vendar je hkrati velika pomoč pri zapomnitvi in njihovem priklicu. Osebni zaimek I (jaz) prikažemo tako, da s telesom prikažemo črko I, noge so skupaj, roke nad glavo, you (ti) postane z odročenjem rok navzgor, kar ponazori črko Y, he (on) postane črka H oblikovana z rokami, she (ona) oblikujemo z rokami v obliki strehice oziroma krila, it (ono) pa je znak za timeout. Množinski osebni zaimki so prikazani z rokami nad glavo, we (mi) se z rokami zavrti nad glavo kot sirena, ker objame tebe in vse ostale, you (vi) se ponovi enako kot ti, vendar pri tem bolj razširimo roke nad glavo, saj hočemo ponazoriti, da prikažemo večjo skupino ljudi, pri they (oni) pa zamahnemo z rokami ven, skozi vrata, saj govorimo o njih, ki niso v istem prostoru kot mi.



SLIKA 1: Na sliki je skica gibalnega niza ob učenju osebnih zaimkov.

Ko otroci že obvladajo osebne zaimke, dodamo glagol **biti** tako, da ga pripnemo na osebne zaimke. Otrokom razložim, da tisti osebni zaimki, ki so z rokami prikazani spodaj in blizu srca, glagol biti vsebuje -s in zato je **is**, osebni zaimki, ki jih pa prikažemo nad glavo, pa se spremenijo v **are** (so, je) ali v **am**, pri osebnem zaimku I. Tako še enkrat utrjujemo osebne zaimke z glagolom biti. Ko počasi uvajamo Present Simple Tense, enako razložim, da glagolom osebnih zaimkov, ki so spodaj in blizu srca (he, she, it), dodamo s, ostalim pa ne dodamo nič.

Ker že kar nekaj let poučujem angleščino kot dodatno strokovno pomoč v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, lahko opazujem tudi pouk angleščine v tem obdobju. Opažam, da je gibanja manj ali zelo malo v višjih razredih osnovne šole. Z učenko osmega razreda, kjer individualno obravnavava učno snov, ji velikokrat poskusim pomagati z gibanjem in barvnim kodiranjem pri učenju glagolskih časov. Glagolski časi, za sedanjost Present Simple Tense in Present Continuous Tense ter Past Simple Tense in Past Continuous Tense, znajo biti kar trd oreh, sploh kadar se jih obravnava skupaj. Kadar pri vprašalni in nikalni obliki vstavimo pomožni glagol do, ga pri osebni zaimkih he, she, it, ponazorimo z gibanjem za **do** blizu srca, tako da učenka ve, da mu dodamo končnico **–es**, medtem ko pri ostalih osebnih zaimkih ponazorimo **do** nad glavo, kar pomeni, da končnice ni.

4. SKLEP

S starostjo učencev se zahtevnost učne snovi povečuje, pri angleščini se stopnjuje zahtevnost branja in pisanja, zato primanjkuje časa za gibanje in gibalne dejavnosti. Največ gibanja je v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju in najmanj v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, vendar je pomembno, da v klasični pristop poučevanja dodamo gibalne aktivnosti, saj omogočajo sprostitev, zapomnitev in priklic informacij. Pri ustnem preverjanju in ocenjevanju tak način poučevanja pomaga učencem, da z gibalnim spominom prikličejo besedišče in ostale slovnične strukture.

LITERATURA IN VIRI

[1] Andrin, A. idr. (2016). *Program osnovna šola. Učni načrt. Angleščina od 4. do 9. razreda.* Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_anglescina.pdf

[2] Kavčič, A., R. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki*. Ljubljana: Društvo Bravo.

[3] Marentič Požarnik, B. (2018). *Psihologija učenja in pouka.* Ljubljana: DZS.

[4] Pevec Semec, K. idr. (2013). *Program osnovna šola. Učni načrt. Angleščina v 2. in 3. razredu.* Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni nacrti/obvezni/UNTJ2.in3.razredOS.pdf

[5] Videmšek, M., Drašler, A., Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju.* Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

Jadranka Zajec

SKRB ZA ZDRAVJE KOT NAČIN ŽIVLJENJA V NAŠEM VRTCU

POVZETEK

Zaposleni v Vrtcu Tezno Maribor se zavedamo, kako pomembno je otroku zagotoviti vse pogoje za zdrav in optimalen razvoj. Načini, kako uspevamo zagotavljati visoko raven kakovostnega bivanja, so različni. Delijo se na več vej našega delovanja. Prvotna skrb je , da zagotovimo varnost otrok. Prehrana je že nekaj let načrtovana tako, da imajo otroci na krožnikih veliko lokalne in BIO pridelane hrane. Na jedilnikih imamo tudi našo inovacijo Zeleni dan, ko otrokom ponujamo samo jedi rastlinskega izvora. Otroci lahko sodelujejo pri spoznavanju in pridelavi zelenjave ter zelišč na naših igriščih. Poteka tudi nenehno sodelovanje med kuharicami in otroki, kjer skupaj pripravljajo različne jedi. Vrtec premore gredice, visoke grede ali lonce z zelenjavo in zelišči, ki otrokom omogočajo pristen stik z naravo. Veliko pozornosti namenjamo tudi pitju vode. Na začetku in koncu šolskega leta izvedemo meritve popite vode. Pomen socialnega emocionalnega učenja na zdravje je ena izmed komponent, na katerih izvajamo poglobljene vzgojne didaktične dejavnosti. Večina otrok ob koncu bivanja v vrtcu zmore na podlagi naših spodbud prepoznati lastna in tuja občutja, razviti empatijo in usvojiti tehniko samoregulacije, ki je še kako pomembna v vsakdanjem življenju. Gibanje je osnova vseh dejavnosti v našem vrtcu. Ne glede na prostor, čas ali starost otrok je prvina, ki je osnova za vse kar se dogaja v vrtcu. Otroci preko gibanja doživijo uspeh, krepijo si samozavest in si tako pridobivajo zdrave življenjske navade. Veliko sodelovanja je tudi na lokalni ravni vrtca.

KLJUČNE BESEDE: **zdravje, prehrana, varnost, socialno emocionalno učenje, gibanje.**

HEALTH CARE AS A WAY OF LIFE IN OUR KINDERGARTEN

ABSTRACT

The employees at Kindergarten Tezno Maribor are aware that the child needs to have all the required conditions for his optimal development. The ways in which we can ensure a high standard of living quality are several. They are branched out in different paths. Our primary concern is to ensure the safety of the children. For several years we plan the nutrition in a way that ensures that our children have a lot of local and organic grown food. We have also put our innovation on the menu - Green Day when we offer children only plant-based foods. Children can learn about the vegetables and herbs in our playgrounds and are involved in the process of food production.

There is also an on-going collaboration between chefs and the children where they prepare the meals together. The kindergarten has small gardens, raised garden beds, or pots with herbs and vegetables that allow children to have genuine contact with nature. We also take lots of care that children drink enough water. At the beginning and the end of a school year, we also carry out measurements of drinking water consumption. One of the components that are important for our health and is carried out in-depth during our didactic educational activities is social-emotional learning. Most children, when finishing their stay in the kindergarten, can identify theirs and other's emotions, and based on our incentives, develop empathy and adopt a technique of self-regulation that is even more important in everyday life. Movement is the basis of all activities in our kindergarten. No matter the space, time, or the child's age, it is the element that forms the basis for everything that happens in the kindergarten. Through movement, children experience success, build confidence, and gain healthy living habits. There is also a large part of a collaboration between the community and our kindergarten.

KEYWORDS: health, nutrition, security, social and emotional development, movement.

1. UVOD

Ko nam starši v vrtec zaupajo svoje otroke, so velikokrat njihove želje usmerjene v to, da bi otroci bili zdravi, da bi se v vrtcu dobro počutili in da se jim ne bi nič zgodilo. Ravno ta misel me je nagovorila, da v prispevku predstavim, kaj vse naredimo zato, da bi upoštevali njihove želje in otrokom ponudili varno in brezskrbno igro v vrtcu.

2. VARNOST OTROKA

»Otroci vidijo, slišijo, mislijo in čutijo drugače kot odrasli. So spontani in se v nevarnih situacijah ne odzovejo » logično«. Hočejo se gibati, odkrivati in raziskovati svet. Stvari hočejo opraviti sami in se pri tem občasno spravijo v brezizhodne situacije. Otroci se kasneje naučijo pravočasno prepoznati možne nevarnosti in jih še pravočasno preprečiti.« [6]
Naloga slehernega strokovnega delavca je, da pri vseh dejavnostih in situacijah zagotovi varnost otrok.
»Otroke je potrebno navaditi na varnost pri izvajanju dejavnosti, uporabi igral in rekvizitov ter jih ozaveščati o pomenu varnosti in sprejemanju osebne odgovornosti zanjo.« [1]
Pogoj za bivanje otrok so predpisi, predvsem tisti, ki nam jih določa Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo v vrtcu (Uradni list RS št. 73/2000, 75/2005, 33/2008, 126/2008, 47/2013,74/2016, 20/2017). Oprema in vse , kar se nahaja v vrtcu mora biti skladno z visokimi standardi, ki nam jih nalaga zakonodaja. A kljub temu se še občasno pripeti nezgoda, ki je nepredvidljiva in v tistem trenutku lahko tudi neobvladljiva. Da bi v vrtcu preprečili vsa možna tveganja, imamo oblikovane različne dokumente, v katerih so jasna navodila. Takšni dokumenti so interni pravilniki, kot na primer Pravilnik o varnosti otrok, kjer je vsak zaposlen in starš seznanjen, kako ravnati ob pojavu nevarnosti ali nezgodi otroka.
Otroke strokovne delavke dnevno, ob različnih priložnostih in situacijah, seznanjajo, kako varno prebiti dan v vrtcu. Ob tem otrokom ponudijo nešteto možnosti in izkušenj, ob katerih otroci pridobijo zavedanje o pomeni varnosti in nevarnosti. Prav tako se zavedajo, da pazijo oziroma skrbijo za vrstnika. Velikokrat se zgodi predvsem pri bivanju na prostem, da otroci starejših skupin poskrbijo za mlajše tako, da jih varno vodijo po igrišču in jim preprečijo morebitne nevarne podvige. Otroci s tem pridobijo odgovornost za lastno zdravje in zdravje tistih, ki jih obdajajo.

A. Legionela

Posebno področje, kateremu v vrtcu posvečam posebno pozornost je ustreznost pitne vode. Sledimo Pravilniku o pitni vodi (Ur. L. RS št. 19/04, 35/04, 26/00 in 92/ 06) in priporočilom NIJZ Preprečevanje razmnoževanja legionel v hišnem vodovodnem omrežju. V vrtcu imamo zapisan načrt izvajanja nalog za preprečevanje razmnoževanja legionel v vodovodnem sistemu. Tedensko se spirajo vse pipe v vrtcu, za kar poskrbijo strokovne delavke ob prihodu v službo. Hišniki pa so tisti, ki prevzemajo vse ostale naloge načrta. Dokumentacija je mesečno pregledana s strani organizatorja zdravstveno higienskega režima.

B. Varna igrišča in igrala

Otroci v vrtcu preživijo veliko časa na prostem. Največkrat na igriščih, ki so opremljena z ustreznimi zunanjimi igrali. Leta 2008 je Ministrstvo za gospodarstvo izdalo Priročnik za skrbnike in lastnike otroških igrišč z naslovom Varno otroško igrišče. Na podlagi pravilnika se v vrtcu izvajajo dnevni vizualni pregledi igral in igrišč, ki jih izvedejo strokovne delavke. Funkcionalne preglede vsake tri mesece izvedejo usposobljene osebe za pregled igral znotraj vrtca. Enkrat letno igrišče in igrala pregleda zunanji pooblaščeni preglednik. Vse nepravilnosti se odpravijo v najkrajšem času ali se igrala ustrezno zaščitijo ali odstranijo. Ob tem smo tudi pozorni, da na igrišču ni strupenih rastlin, ki bi jih otroci lahko zaužili.

C. Trdi delci v zraku

V času zime otroci preživijo nekaj časa na prostem. To bivanje se omeji le v primeru prevelike onesnaženosti zraka. Strokovni delavci dnevno pred odhodom na prosto preverijo na spletni strani ARSO Napoved ravni onesnaženosti z delci PM10.

D. Požarna varnost

Otroci se z osnovami požarne varnosti srečajo zelo hitro tudi v vrtcu. Najprej preko različnih simbolov in piktogramov, ki jih opazijo na hodniku. Hitro zasledijo gasilnike, zelene puščice – označene evakuacijske poti, hidrante in veliko tablo za zbirno mesto v primeru evakuacije. Strokovne delavke na podano tematiko pripravijo različne vsebine: npr. spoznajo poklic in poslanstvo gasilcev, si ogledajo gasilske avtomobile ali bližnjo gasilsko postajo, poznajo številko za nujne primere. Konkretno izkušnjo dobijo enkrat letno, ko se v vrtcu izvede vaja evakuacije.

E. Varnost pred soncem

Otroci od najmlajših skupin do najstarejših, v času pred poletnimi meseci, dobijo osnovna spoznanja na temo sonca in zaščite pred sončnimi žarki. Ozaveščanje poteka preko različnih aktivnosti, ki so posredno namenjeni tudi ozaveščanju staršev. Igrišča so v poletnih mesecih zasenčena z naravno senco, drevesi ali umetno senco, senčniki. Prav tako se upošteva priporočen čas bivanja na prostem, kadar sonce ni nevarno.

F. Nalezljive bolezni

Pred vstopom v vrtec starši prinesejo zdravniška potrdila otrok, kar je pogoj, da lahko obiskujejo vrtec. Vsa zdravniška potrdila so pregledana s strani organizatorja zdravstveno higienskega režima. Pomembne so vse informacije staršev, ki so povezane z zdravstvenim stanjem otrok: npr. ali ima alergijo, ali ima morda vročinske krče … V danih primerih se zagotovijo ustrezni ukrepi, da ne ogrožamo zdravje otroka.

Ob različnih letnih časih so v vrtcu zelo pogosto prisotne nalezljive bolezni. NIJZ je izdal Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih, ki so nam v veliko pomoč ob pojavu različnih bolezni. Starši so na prvem roditeljskem sestanku seznanjeni, kdaj otrok ne sme v vrtec. Prav tako o nastali bolezni obvestijo strokovno delavko. Na oglasne deske izobesimo obvestila, ki starše seznanijo o znakih bolezni in naših ukrepih. Običajno takrat, seveda odvisno od bolezni, razkužimo igralnico, tekstil, pogosto prezračujemo igralnico in vršimo poostren nadzor nad izvajanjem higiene rok. V vsaki enoti vrtca imamo tudi

usposobljeno odgovorno osebo za prvo pomoč, ki lahko otroku v primeru nesreče nudi nujno medicinsko pomoč. Prav tako so vsi zaposleni seznanjeni s postopki oživljanja.

3. PREHRANA IN PITJE VODE

A. Zdrave sestavine na krožniku

Organizatorka prehrane s kuharicami oblikuje mesečni jedilnik. Pri tem so jim v oporo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah, ki ga je izdal NIJZ.

B. Živila lokalnih predelovalcev in bio živila

V naših jedilnik so tudi BIO živila in sezonska živila lokalnih kmetov, seveda v količinah in omejitvah Javnega naročanja. Pomembno je, da otroci dobijo na krožniku kvalitetne in sveže sestavine, saj le tako lahko zagotavljamo zdrav otrokov razvoj. Otroci preko različnih obrokov spoznajo sezonsko zelenjavo, sadje in jedi, ki so značilne za naš kraj.

C. Kakovostno pripravljena hrana

Izzivov v kuharskih prostorih je veliko. Kuharice stremijo k temu, da pripravijo zdravo in okusno hrano. Hkrati pa razmišljajo o tem, da je hrana postrežena tako, da je otrokom všečna na oko. Izkazalo se je, če je hrana tudi s strani strokovnih delavcev primerno predstavljena in postrežena, otroci raje posežejo po njej in jim je posledično tudi bolj všeč.

D. Pobude otrok in sodelovanje s kuharicami

Vsak mesec lahko pri podajanju pobud za jedi na jedilniku sodelujejo tudi otroci. Otroci podajo ideje, kaj bi želeli za zajtrk in kaj za kosilo. Njihove pobude se upoštevajo in posebej zabeležijo na jedilniku. Sodelovanje poteka tudi med kuharicami in otroci. (slika 1) V igralnicah pripravijo različne jedi npr. namaze, naredijo kruh, piškote. Otroci v takšnih dejavnostih neizmerno uživajo. Vse jedi, ki jih sami pripravijo, tudi raje pojedo. Prav na tak način otrokom približamo jedi, ki so zdrave in jih otroci še ne poznajo.



SLIKA 1: Otroci so si ogledali proces dela v centralni kuhinji vrtca.

E. Zeleni dan

V lanskem šolskem letu smo si zadali prav posebno nalogo. Na jedilniku so enkrat mesečno jedi zelenega dne. Namen zelenega dne je, da na ta dan zaužijemo jedi brez živalskih beljakovin. Poseben izziv je bil prav za kuharice, ki so pripravile veliko različnih jedi za zajtrk in kosilo

brez živalskih beljakovin. V vrtcu smo izvedli najprej delavnico za vse zaposlene, kjer so dobili vpogled v pomen zelenega dne. Pot se je nadaljevala tako, da smo skupaj z otroki odkrivali, kateri jedi so na jedilniku zelenega dne in katere jedi manjkajo. Otroci so hitro ugotovili in prišli do zaključka, da na ta dan jemo sestavine, ki zrastejo iz zemlje. Otroci so narisali in poimenovali tudi maskoto zelenega dne, ki zdaj krasi naš jedilnik. (SLIKA 2)



SLIKA 2: Maskoto zelenega dne je narisal otrok.

F. Različne gredice na igriščih vrtca

Otroci o zdravi prehrani pridobivajo izkušnje tudi na gredicah v vrtcu, kjer imajo možnost praktično sodelovati pri vzgajanju zelenjave. Ob tem spoznajo različno zelenjavo in pogoje za njihovo rast. (slika 3) Ob zelenjavnih gredicah pa imamo na igriščih posajena tudi zelišča in sadno drevje ter grmičevje. (SLIKA 4) Otroci vse, kar zraste na igrišču, poskusijo ali predelajo. Nekaj let nazaj so tudi pobrali grozdje, ga sprešali ter naredili grozdni sok.



SLIKA 3: Otroci so posejali semena.



SLIKA 4: Otroci nabirajo zelenjavo.

G. Pomen pitja vode

Otroke večkrat dnevno spodbujamo k pitju vode. Izvedejo se tudi meritve popite vode na začetku šolskega leta in na koncu. Otroci imajo vrč vode vedno na razpolago. Cilj nam je, da bi otroci v času bivanja v vrtcu popili 5 dcl vode.

4. VPLIV SOCIALNO-EMOCIONALNEGA UČENJA

»Odrasli v vrtcu delujejo s svojim vedenjem v celoti spodbudno in pomirjajoče, vljudnost in spoštovanje v njihovi komunikaciji in vedenje je zgled za otroke. Vzgojitelji, pomočnik vzgojitelja ali druga odrasla oseba, ki lahko sodeluje pri vzgojnem procesu, je ves čas z otroki in med otroki, bodisi v majhni, večji skupini ali individualno, v vseh teh interakcijah je odrasla oseba usmerjevalka, vendar ne direktivna, in praviloma zgled za prijetno in prijazno komunikacijo. Tako med pomembne elemente interakcije med otroki ter med otroki in

odraslimi sodijo pogostost pozitivnih interakcij (nasmeh, dotik, prijem, govorjenje v višini otrokovih oči); odzivanje na otrokova vprašanja in prošnje, spodbujanje k zastavljanju vprašanj, razgovoru, udeleženosti; spodbujanje otrok k delitvi izkušenj, idej, počutja; pozorno in spoštljivo poslušanje; uporaba pozitivnih navodil, usmeritev (spodbujanje zaželenega vedenja, preusmerjanje otroka na bolj sprejemljive dejavnosti in vedenje, reševanje konfliktov na socialno sprejemljiv način, konsistentna in zelo jasna navodila in ne kritike, kazni in ponižanja na splošno); spodbujanje ustrezne (upoštevajoč otrokovo starost) neodvisnosti. Vse to prispeva k ugodni socialni klimi v oddelku oz. skupini, k vzpostavljanju ravnotežja med sodelovanjem in tekmovanjem pri socialnem učenju.« [2]

»Med četrtim in petim letom starosti otroci začnejo razumeti različna čustva, kot sta npr. veselje ali žalost, z vidika posameznikovih mentalnih stanj, prepričanj in želja, ki pripeljejo do teh čustev. Razumevanje čustev se ne razvija le na podlagi analiziranja čustvenega izražanja ali situacije, ki privede do doživljanja določenega čustva, temveč otroci prav tako analizirajo mentalne perspektive, ki jih posameznik zaznava v posameznih situacijah.« [4]

V vrtcu so oblikovani kotički za socialno-emocionalno učenje. (SLIKA 5) Oblikovani so tako, da lahko ponudijo otrokom veliko novih izkušenj in spoznanja na temo lastnih občutij. Veliko didaktičnih pripomočkov izdelajo strokovne delavke same. Didaktični materiali so različni in povezani s starostno skupino otrok. Če otroci v I. starostnem obdobju samo zaznavajo različna ugodna in neugodna čustva, jih v starejših skupinah zelo dobro prepoznavajo. Otroci se preko različnih socialnih iger, igre vlog, literarnih vsebin naučijo vživeti v občutja drugega. Najstarejši otroci že zmorejo osnovne tehnike obvladovanja – samoregulacije lastnega vedenja. Ravno zaradi teh veščin je v skupinah vedno boljša klima, ki ustvarja prijazne situacije in zadovoljne otroke in zaposlene. Dejavnosti socialno-emocionalnega učenja so najboljša in najpomembnejša naložba v otroka, saj si otrok pridobi veščine, ki jih bo potreboval vse življenje. Pri tem pa je nepotrebno razlagati, kaj pomeni sproščeno in veselo okolje za zdravje otrok. Dobrobit otroka skozi celotno bivanje otroka v vrtcu je osnovna naloga vzgojitelja, kateri otrokom nudi varno navezanost in jih spodbuja v samozavestne in odgovorne otroke.

Dober primer prakse je tudi vsakodnevni izbor otroka dneva. Na vrsto pridejo prav vsi otroci, saj se jih izžreba. Namen pa je, da se pri otroku izpostavi samo pozitivno in da vsak otrok začuti, kako pomemben je v skupini.



SLIKA 5: Prikaz kotička socialno emocionalnega učenja v skupini.

5. GIBANJE

»V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudim v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na , da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.« [4]
»Telesno aktivni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi (Završnik in Pišot, 2005), še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primernega duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanje trdih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga j mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.« [5]

V našem vrtcu je gibanje način življenja. Vsak dan imajo otroci možnost, da preko različnih gibalnih dejavnosti spoznavajo in preizkušajo ter utrjujejo že usvojene veščine.
V času, ko otrok prvič stopi v vrtec, je prav gibanje tista dejavnost, ki otroke najbolj motivira, sprosti in nauči skupinske dinamike. Skozi različne starostne stopnje in seveda z razvojem otrokovih razvojnih sposobnosti raste tudi pestra ponudba gibalnih dejavnosti. Prav vsak otrok ima vsak dan možnost, da se skozi gibanje sprosti in gradi na svoji samozavesti. Res je, da so nekateri spretnejši kot drugi, vendar prav vsak lahko sodeluje v zabavnih elementarnih igrah, ki so nepogrešljive vsakodnevne dejavnosti. Gibanje je v vrtcu kontinuirano, kar pomeni, da se z vsakim letom gibalne sposobnosti otrok nadgrajujejo in dopolnjujejo.

A. V prostoru

Prostor, ki je lahko igralnica, hodnik ali telovadnica, nudi otrokom nešteto možnosti za gibanje. Gibalne minutke otrokom omogočijo, da se med mirnejšimi dejavnostmi sprostijo in razmigajo. Gibalni kotički otrokom v igralnici nudijo možnost neprestanega gibanja, če jim to seveda ustreza. Starejši otroci lahko sami načrtujejo gibalni kotiček v igralnici ali na hodniku. Vadbene ure se načeloma izvajajo na prostem, le ob res slabem vremenu se izvede vadbena ura tudi v telovadnici. Kljub temu da je prostor manjši, otrokom nudi veliko gibalnih izzivov s športnimi rekviziti.

B. Na prostem

Ko otroci pridejo na igrišče, najprej izvedejo tek za zdravje – vztrajnostni tek. Sledijo elementarne igre, ki jih otroci obožujejo. Prav pri teh igrah se najbolj razvija skupinska dinamika in socialno-emocionalne veščine, kjer se otroci naučijo športnega vedenja in sprejemanja poraza. Otroci na prostem uživajo v naravnih oblikah gibanja, veliko je plezanja in plazenja po igralih, iger z žogo in dejavnosti, ki pri otrocih razvijajo ravnotežje (vožnja s

skirojem, hoja po klopi, deblu, kotalkanje ...). Izvedejo se tudi daljši pohodi po gozdu, vadbene ure v gozdu.
Posebne dejavnosti v našem vrtcu so tudi skupna športna srečanja s starši, starimi starši in starostniki bližnjega doma starostnikov Storžek. Prav tako imajo otroci možnost dodatne gibalne dejavnosti na športnih uricah in planinskih izletih.
V zimskem času otroci pridobijo možnost, da spoznajo osnove športne prvine teka na smučeh.
V spomladanskem času otroci izvedejo Športni živžav, kjer se otroci v tekmovanju pomerijo v šestih disciplinah.

6. SODELOVANJE Z RAZLIČNIMI INSTITUCIJIJAMI

A. NIJZ in NLOZOH

Vsa strokovna sodelovanja in svetovanja potekajo preko NIJZ, kjer pridobimo osnovne informacije o posameznih in še ne znanih nalezljivih boleznih, potekajo izobraževanja za zaposlene, starše in otroke. Sodelujemo v različnih projektih, kot je na primer Varno s soncem … Preko NLOZH se izvedejo meritve in testiranje ustreznosti pitne vode, hrane, higiene v kuhinjah, prav tako skrbijo za DDD vabe.

B. Center za sluh in govor, OŠ Gustav Šilih

V teh ustanovah potekajo individualne obravnave s posameznimi otroki, ki potrebujejo dodatno pomoč. Izvedena so tudi strokovna usposabljanja za vzgojitelje, za lažje razumevanje posameznih bolezni oziroma odstopanja pri posameznih otrocih. V skupinah imamo tudi naglušne, slabovidne otroke, otroke z avtističnimi motnjami, gibalno ovirane otroke in otroke z jezikovnimi sposobnostmi.

C. Zobozdravnik

Otroke enkrat letno obiščejo medicinske sestre Zdravstvenega doma Adolfa Drolca, kjer otroke ozavestijo o pomenu higiene zob. Otroci imajo tudi enkrat letno skupni organiziran pregled zob v bližnji zobozdravstveni ordinaciji.

D. Dom starostnikov

Poteka medgeneracijsko druženje, kjer otroci razvijajo spoštljiv odnos do starostnikov. Druženja so pogosta in različna. Zajemajo skupna praznovanja rojstnih dni, obeležijo se večji prazniki, posebej 8. marec, izvedejo se debatne urice in športno dopoldne. Starostniki in otroci ob različnih doživetjih preživijo neprecenljive čustveno nabite trenutke.

7. SKLEP

Predstavila sem prerez dejavnosti v vrtcu, ki so povezane z zdravjem otrok. Prav gotovo sem izpustila še kakšno dejavnost, vendar se mi zdi, da v danem trenutku niti ni tako pomembna. Kar pa se mi zdi pomembno, je dejstvo, da slovenski vrtci v globali veliko naredijo za zdravje naših bodočih rodov. Ne nazadnje ni prav pomembno, koliko je vsega, ampak kakšna je teža vsake dejavnosti posebej, kjer je pomemben strokovni delavec. Dokler bomo imeli strokovne

delavce z visokim zavedanjem pomena zdravja, lahko pozitivno zremo v prihodnost naših otrok.

LITERATURA IN VIRI

[1] E. D. Bahovec… "et al", "Kurikulum za vrtce", Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1999, str. 31.

[2] E. D. Bahovec… "et al", "Kurikulum za vrtce", Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1999, str. 22.

[3] L. Marjanovič Umek, M. Zupančič, "Razvojna psihologija", Rokus Klett, Ljubljana, 2009, str. 339 - 240.

[4] M. Videmšek, R. Pišot , "Šport za najmlajše", Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007, str. 11-13.

[5] M. Videmšek, R. Pišot, "Šport za najmlajše", Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007, str. 15-16.

[6] U. Sottong, S. Markus, "Varnost otrok", Založba Didakta , Radovljica, 2015, str. 11

Antonija Zakšek

PLES NAS ZDRUŽUJE

POVZETEK

Ples je že tisočletja del človekove kulture, je sestavni del življenja, saj nas spremlja na vseh življenjskih prelomnicah; je del družabnega življenja, pa naj gre za izrazni, ljudski ali moderni ples. S svojo igrivostjo gibajočih se teles, različnih korakov, obrazne mimike in različnih drž je prav gotovo pomembna aktivnost odraščajočega posameznika. Pri plesu otroci v največji meri sodelujejo z lastno ustvarjalnostjo. Plesati ne
pomeni samo mehanskega izvajanja naučenih gibov, pač pa je to izražanje čustev: veselja, neugodja, strahu, upanja, bolečine, fantazije v ritmu, ob glasbi, ustvarjalnosti, predvsem pa je lepota izražanja skladnosti celega telesa. Otroci s plesom pridobijo možnost telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje, krepijo si samozavest, samopodobo, razvijajo mišljenje ob elementih gibanja in sproščanja. Ples spodbuja otrokovo ustvarjalnost, delo v paru in skupini.

Danosti tovrstne telesne aktivnosti prepletene z domišljijo in kreativnostjo smo izbrali tudi za športni dan, ki je bil obenem dan odprtih vrat šole. Dodana vrednost se je izrazila z medgeneracijskim sodelovanjem.

Na ta način smo namreč osmislili tudi našo prednostno nalogo: Šola – vez generacij znanja in sodelovanja.

Proti koncu športnega dne so nas obiskali starši učencev in pod mentorstvom plesnega učitelja Plesnega kluba Lukec smo se naučili koreografijo na njihovo himno in telovadnica je bila plesišče. Pred to zaključno točko so se vsi oddelki predstavili z lastno točko – plesom in navdušili z izvirnostjo, pogumom in sodelovanjem.

KLJUČNE BESEDE: športni dan, ples, koreografija, nastop, medgeneracijsko sodelovanje.

DANCE COMBINES PEOPLE

ABSTRACT

For millennia dance is part of the human culture, it is part of our lives and it accompanies us on turning points. Different dances – expressive dance, folk dance, modern dance are all part of the social life. With the playfulness of moving bodies, different steps, facial expression and different postures, it is definitely important activity while growing up. When dancing, kids can express their creativity. Dancing does not only mean repeating some learned moves, but is also to express the feelings: happiness, discomfort, fear, hope, pain, fantasies, creativity and it mainly express the beauty of the homogeneity of the whole body. By dancing children can express body movement, which has the same importance as verbal expression and it, gives self-confidence, self-esteem. By dancing, children develop thinking about movement and relaxation. Dance encourage creativity, working in pairs or in the team.

We have chosen dance also for our physical education day, which was also school's open doors day. Benefit was expressed by intergenerational collaboration. We have also inspired our main task – School – bond of generations, knowledge and collaboration. At the end of this sports day parents of the children came, and led by the dancing school Lukec we learned a chorography and gym turned into the big dancing floor. Before this final performance, all classes presented their own dance and impressed with the innovatively, courage and collaboration.

KEYWORDS: sports day, dance, choreography, performance, intergenerational collaboration.

1. UVOD

Na Osnovni šoli XIV. divizije Senovo smo v oktobru izvedli športni dan Ples nas združuje. Ni bil povsem običajen športni dan, saj je bil obenem dan odprtih vrat šole, še bolj poseben pa zato, ker so oddelčne skupnosti povezali plesni koraki, ki so prerasli v plesni nastop.
Razveseljivo je, da smo ga izvedli za vse učence naše šole. Na ta način so pridobivali in poglabljali plesno izobrazbo in imeli pet ur gibanja malce drugače, ob glasbi, s plesnimi koraki, posledično pa s celim telesom. To sta bila tudi dva izmed pomembnejših, od mnogih ciljev, ki smo jih želeli doseči.
Kaj je ples?
Tako kot glasba je tudi ples svetovni jezik. Je gibanje v prostoru, v tišini, ob govoru, ob zvoku ali glasbi, je govorica telesa, s katero človek sporoča svoje misli, želje ... Plesno vsebino izražamo z glavo, z rokami, z nogami, s telesom. Plešemo v različnih ritmih, počasi, hitro, v različnih smereh – naprej, nazaj, diagonalno, posamično, v skupini, v paru, na mestu ali po prostoru. Gibanje povezujemo s plazenjem, lazenjem, hojo, korakanjem, tekom, z različnimi skoki, z vrtenjem z različno dinamiko. Ples ne pozna meja. [1]
Predvsem pa se moramo zavedati, da plesna dejavnost v šoli ni namenjena vzgoji bodočih plesalcev, pač pa seznanjanju učencev z različnimi vejami plesa. Pomembna pri plesu je glasba, zato poteka pouk večinoma ob glasbi, le na začetku, za urjenje skupinskega občutka, se odpovemo glasbi in uporabimo roke (ploskanje, udarjanje, štetje,…), da ujamemo skupni ritem. Primerno glasbo običajno izbere učitelj, vendar pa izbiro včasih prepustimo tudi učencem, kar jih razveseli in motivira.
Nastop učencev pred starši, kar nekaterim predstavlja veliko težavo, je pomemben cilj, ki smo ga želeli doseči na koncu športnega dne.
Pri športnem dnevu - Ples nas združuje smo imeli za to idealno priložnost in seveda smo jo izkoristili in ne le dosegli cilj, pač pa smo presegli tudi pričakovanja.

2. CILJI

Športni dan, ure športa, izbirne vsebine s področja športa in plesne dejavnosti se po svoji specifiki precej razlikujejo od drugih predmetov oziroma dejavnosti. Otroci s plesom pridobijo možnost telesnega izražanja, krepijo si samozavest, samopodobo in razvijajo kompleksno mišljenje. Ples spodbuja otrokovo ustvarjalnost, delo v paru, skupini. Pri plesu se otrok sprosti, zato nanj deluje tudi terapevtsko. Poleg treninga za svoje telo, kar prinaša lepšo postavo, boljšo držo, je ples tisto, kjer lahko za trenutek pozabiš, kdo si. S plesom pa si krepiš tudi organizem, pridobiš na ritmu, se seznaniš z bontonom na plesišču. Ko otroci nastopajo, izgubijo tremo.
Vsekakor je ples dejavnost, s katero zagotovimo in uresničimo vse cilje človekovega delovanja, ki jih delimo na:

- - telesno-gibalne,
- - socialne,
- - čustvene,
- - motivacijske,
- - estetske in

– - moralno-etične.

Zato ni slučaj, da je v osnovni šoli Ples dobil mesto, ki mu pripada, in sicer pri športu v vseh razredih in v zadnjem triletju kot samostojni izbirni predmet.
Prav ples je tisti, ki nas do pozne starosti ohrani vitalne, nas polni z energijo, ko smo že skoraj na tleh.

3. METODA DELA

Učence smo razdelili v skupine po razredih od 1. do 9. Vsaka skupina je imela svoj prostor za delo. Učenje je potekalo tako, da so dve uri v prvem triletju in četrtem razredu izvajali plesno nalogo od prvih korakov do končne koreografije z učitelji – razredniki. Posebej v prvem triletju so se učenci srečali s plesnimi igrami in drugimi vsebinami, ki so del otrokovega doživljajskega sveta. [2]Učenci so ponazarjali živali, plesali z baloni in se ustvarjalno izražali z lastnim telesom in gibanjem v različnih ritmih. (slika 1 – 4)



SLIKA 1: Živahni prvošolčki.



SLIKA 2: Ples z baloni.



SLIKA 3: Makarena.



SLIKA 4: Plešemo z mačkom Murijem

V ostalih razredih smo prav tako pripravili in sestavili pod mentorstvom strokovnih delavcev in učiteljev plesa iz Plesnega kluba Lukec Krško dve koreografiji, z eno smo nastopili pred starši in z drugo skupaj z njimi.

Iz učilnic, avle, male telovadnice in športne dvorane je odmevala različna glasba, ki je narekovala plesne korake, poskakovanje, ploskanje predvsem pa prijetno druženje. (slika 5, 6)



SLIKA 5: Osmošolci so nas presenetili s HIP HOP-om.



SLIKA 6: Petošolci so poželi velik aplavz.

Pri športnem dnevu – Ples nas združuje smo želeli uporabiti vse znanje, ki smo ga pridobili skozi vsa šolska leta. Preprosto se je porodila ideja, da bi z mimiko obraza, telesa, z različno dinamiko gibanja, v katero bi bilo vključeno celo telo, obogatili oblike gibanja. Ugotoviti smo želeli, kako ples vpliva na socialno dinamiko skupine otrok v posameznem razredu. To se je kazalo v skupnem ustvarjanju plesne točke. (slika 7, 8)



SLIKA 7: Sedmošolci zaplesali ob Latini glasbi



SLIKA 8: Razigrani devetošolci.

Želeli smo preveriti ustvarjalnost posameznika v manjši in večji skupini, jih pripeljati do popolne sproščenosti in izražanja svojih gibov.
Predvsem pa smo s koreografijo želeli nastopiti pred starši. Namen je bil v tem, da učenci občutijo razliko med vadbo in nastopom, da se naučijo nastopati in v različnih situacijah, pravilno odreagirati.
Nekateri učenci morda nikoli več ne bodo imeli priložnosti nastopati pred publiko ali pa je to bila njihova prva izkušnja in se tega ne bodo več bali. Za ta podvig pa je bila potrebna dodatna vaja in trening. Prvi strah so premagali že tako, da smo pripravili nastop pred sošolci, obenem je bila generalna vaja pred nastopom za obiskovalce, predvsem starše.

Vsekakor pa je ples nekaj sproščajočega in zabavnega, zato mora učencem tudi nastop pred starši biti v zabavo, še bolj ponosni pa so bili, ko so zaplesali z njimi. (slika 9)



SLIKA 9: Učenci so zaplesali skupaj s starši.

4. PRIPRAVA NA NASTOP IN NASTOP

Učenci se v uvodnem delu dobro ogrejejo in se poskušajo čim bolje sprostiti. Pomembno je, da vse skupaj vzamejo za zabavo in ne kot breme. Naša želja je, da jih na začetku ne spremlja trema, da ne mislijo na publiko, pač pa na samo izvedbo koreografije.
Pomembno je, da jim vlijemo dovolj poguma in dvignemo samozavest, še posebno učencem, ki se bojijo javno nastopati. Vsekakor je prav, da vztrajamo, da učenci premostijo tudi to težavo. Včasih pomaga že, da jim povemo, da v primeru, če pride do napake, morajo nadaljevati, saj gledalci tako ne bi vedeli za to, če jih na to s posebnimi znaki ne opozorimo (smehom, zavijanje z očmi, vzdihovanjem…). Pomembno je, da dobijo občutek, da so na odru glavni in da se ne more zgoditi nič takšnega, da nastopa ne bi pripeljali do konca. Nikoli nam ne sme biti škoda časa za pripravo in motivacijo na sam nastop ravno zato, ker nekateri učenci resnično ne želijo nastopati in zaradi nastopanja (to pa počnemo ves čas, ko plešemo tudi standardne in druge plese) plesati. To pa povzroča težave tudi športnim pedagogom pri športu, kadar je na programu ples in pri izbiri izbirnega predmeta Ples. Dobra psihična priprava in motivacija učencev se nam vedno obrestuje in nič nas ne more tako osrečiti, kot zadovoljni in nasmejani obrazi učencev po nastopu. Šele takrat dobimo nagrado za svoje delo.
Pred samim nastopom učenci ponovijo svoj program. Paziti morajo, da imajo vse rekvizite in da imamo pripravljeno glasbo.

Sam nastop mora potekati tekoče in brez prekinitev. V začetku morajo gledalci dobiti nekaj pomembnih informacij, ki bodo pomagale pri samem gledanju, na koncu pa se moramo zahvaliti za pozornost.
Učenci posameznega razreda so nastopili pred ostalimi učenci; vsi imajo v učnem načrtu tudi različne oblike plesa, tudi kot medpredmetno povezavo (slovenščina, glasba, športna vzgoja, likovna vzgoja). Po predstavitvah skupin so se nam na plesišču pridružili starši. Z mentorjem Plesnega kluba Lukec Krško smo se skupaj naučili koreografijo na njihovo himno in tako s plesnimi koraki ob živahni glasbi zaključili športni dan in druženje. Osmislili smo tudi našo letošnjo prednostno nalogo Šola – vez generacij znanja in sodelovanja. Ples tudi nasploh povezuje generacije, saj se prenaša iz roda v rod in je bogat segment dediščine.

5. SKLEP

Plesno-gibalna aktivnost je pri učencih zelo pomembna. Učence spremlja ples skozi celo otroštvo, kot vsebina pri predmetu šport in športnem dnevu pomaga pri oblikovanju celostne podobe, marsikdaj pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah, ki jih povzročajo duševne obremenitve mladih med šolanjem. [2]
Z ustvarjanjem, lastno aktivnostjo, nastopanjem pred razredom, skupino, šolo ali na javni prireditvi si otrok krepi samopodobo, se uveljavlja med vrstniki, razvija svojo osebnost. Zelo so bili zadovoljni predvsem učenci, ki so prvič nastopali in so ugotovili, da to v resnici ni nič posebnega. Najbolj pa jih je navdušil aplavz.
Moja ugotovitev je, da lahko športni dan z malo domišljije naredimo zanimiv, zabaven, drugačen. Posledično to pomeni pet ur gibanja in zabave, ki obogati program športnih dni; še pomembnejše je dejstvo, da v učencih prebudi čustva, kolektivni duh in jih napolni s pozitivno energijo, jih sprosti.
Če rečemo, da je smeh pol zdravja, z gibanjem pa dodamo drugo polovico, smo športni pedagogi zadostili ciljem učno-vzgojnega procesa, ki poudarjajo trajnostni način gibanja in navajanje na zdrav življenjski slog. Gibanje ni le tek, gimnastika, smučanje, ampak je aktivnost tisočerih obrazov.

LITERATURA IN VIRI

[1] V. Bukvič, Ples – vseživljenjsko učenje, Zbornik referatov/20. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota, 2007, pp. 100.

[2] M. Zagorc, Ples v sodobni šoli. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, 2006, pp. 29.

[3] M. Zagorc, Ples v sodobni šoli. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, 2006, pp. 129.

[4] H. Neubaver, Učni načrt za izbirni predmet ples. Nacionalni kurikularni svet, 1999.

[5] H. Neubaver, Ples skozi stoletja. Ljubljana, Forma 7, 1998.

[6] M. Zagorc, Ples – Ustvarjanje z gibom. Fakulteta za šport, 1992.

Saša Zupan

NARAVOSLOVNI DAN POT DO ZDRAVJA

POVZETEK:
Naravoslovni dan Pot do zdravja je namenjen četrtošolcem. Načrtovali smo ga v sklopu Zdrave šole. Namen naravoslovne dneva je spodbujati k pozitivnemu odnosu do samega sebe in okolja, spoznati posledice nepravilne prehrane, pijače, kajenja in neaktivnosti, spodbujanje h kulturnemu uživanju obrokov, spoznati pomen zdrave prehrane in gibanja za zdravje, izdelati plakate, stripe in izdelke za šolsko razstavo v jedilnici, spodbuditi kritično mišljenje glede kajenja in drugih škodljivih substanc. Delavnice z naslovom Obisk lekarne, Šport-gibanje, Prehrana in Ustvarjalnica se med seboj prepletajo in na koncu dneva zaključijo na skupnem zaključku, kjer dobimo sporočilo dneva ZDRAVJE NAM JE DANO. OHRANIMO GA LAHKO SAMI. Celo dopoldne je usmerjeno k zdravi prehrani, športu, gibanju in zdravem življenjskem slogu. Ker pa je to dolgotrajen projekt in proces vse te vsebine prepletamo v vsakodnevne dejavnosti in pouk celo šolsko leto že dolga leta. Ponosni smo, da se vzgoja za zdravje prenaša tudi na starše, stare starše in šolski okoliš. V prihodnosti želimo program delavnic obogatiti in hkrati poenostaviti, saj je naša želja otroke spodbuditi, da razmišljajo z lastno glavo in da dolgčas rodi ustvarjalnost.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, prehrana, šport, gibanje.

NATURAL SCIENCE DAY: THE PATH TO HEALTH

ABSTRACT:
Natural science day The path to health is intended for fourth-graders. We planned it as a part of the project Healthy school. The purpose of the Natural science day is to encourage students to have a positive attitude towards themselves and the environment around them, to learn about the consequences of unhealthy food and drink, smoking and inactivity, to promote the cultural consumption of meals, to learn about what the purposes of healthy eating and regular activity are, to make posters, comics and different products for an exhibition in the school's dining room and to encourage critical thinking about smoking and other harmful substances. Different workshops such as: Pharmacy visit, Sports-activity, Nutrition and Creativity shop interconnect with each other and at the end of the day we finish our workshops with the thought: HEALTH IS GIVEN TO US, BUT ONLY WE CAN PROTECT IT. We are focused on healthy eating, sports, activity and a healthy life style. It is a long-term project so we introduce all these contents into everyday activities and school lessons throughout the whole year. We have been doing so for quite some years now. We are very proud that our concern about health is widespread among parents, grandparents and the school district as well. In the future, we want to enrich the workshop program but at the same time we want to simplify them, because we want to encourage students to think with their own heads and as we say: Boredom creates creativity.

KEY WORDS: Health, food, sports, activity.

VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE - POT DO ZDRAVJA

1. UVOD

Sem učiteljica razrednega pouka in sem v 22 letih delavne dobe učila že vse razrede od 1. do 5.razreda. Nekaj let sem bila učiteljica v oddelku podaljšanega bivanja. Poleg dela v razredu pa so me vedno zanimale še razne druge dejavnosti, ki so mojemu delu in osebnostni rasti dodale dodatno vrednost.
OŠ prof. dr. Josipa Plemlja Bled se imenuje po znanem matematiku dr. Josipu Plemlji, ki se je leta 1873 rodil v vasi Grad na Bledu. Prva šola naj bi bila na Bledu že v 15 .stoletju, današnje šolsko poslopje pa je bilo postavljeno leta 1972 in leta 1982 povečano. Šola stoji v prijetnem okolju , obdana z zelenjem.
Sodelujemo v:

- mednarodnih projektih UNESCO, FIT4KID, Projekt treh šol, Noč z Andersenom, Shema šolskega sadja,
- v nacionalnih projektih Etika in vrednote v vzgoji in izobraževanju, Evropska vas, Kulturna šola, Simbioza, tradicionalni slovenski zajtrk, Jezikajmo, Rastem s knjigo, Razvijanje bralne pismenosti, Pokloni zvezek, Trajnostna mobilnost v vrtcih in osnovnih šolah, Zdrava šola,
- šolskih projektih Tečemo za Asjine sanje, Zbiranje odpadnega papirja in plastičnih zamaškov, Knjiga potuje od mene k tebi od tebe k meni, Šolski eko vrt in krtki vrtki.

Ker nam je kvaliteta odnosov, sobivanje in zdravje na 1. mestu smo se leta 1998 pridružili projektu Zdrava šola, katere ga del je tudi naravoslovni dan POT DO ZDRAVJA.
Pot do zdravja je namenjena 4. razredom in se odlično poklopi z učni načrtom pri vseh predmetih.
Naravoslovni dan poteka že vrsto let. V prvih letih je bil program zakoreninjen s ciljem poznati kadilsko razvado – Ne kadim , zdravo živim, nato pa smo ga vsako leto nadgradili in prilagodili učencem in potrebam trenutne generacije.
Zadnja leta smo se odločili, da v naravoslovni dan vnesemo nekaj sprememb in jih prilagodimo sodobnemu času in zahtevam sodobne družbe.
Delavnice se med seboj prepletajo. Celo dopoldne je usmerjeno k zdravi prehrani, športu, gibanju in zdravem življenjskem slogu. Ker pa je to dolgotrajen projekt in proces vse te vsebine prepletamo v vsakodnevne dejavnosti in pouk celo šolsko leto že dolga leta. Ponosni smo, da se vzgoja za zdravje prenaša tudi na starše, stare starše in šolski okoliš.

2. POBUDA

Pobuda za naravoslovni dan je prišla na timskih sestankih Zdrave šole, kjer smo se pogovarjali, na katerih področjih bi bilo potrebno kaj narediti, učencem odpreti oči in s preventivnimi programi , didaktičnimi pristopi in praktičnim delom spremeniti mišljenje otrok. Naša ciljna skupina za naravoslovni dan Ne kadim zdravo živim so tako leta 2000 postali učenci tretjih

razredov osemletke. Danes so ciljna skupina četrtošolci devetletne osnovne šole, naše delavnice pa so se z leti spremenile.
V priročniku Spodbujamo nekajenje, ki je izšel leta 2000, smo dobili vrsto idej, ki smo jih povzeli ali pa oblikovali tako, da so bili našemu okolju in učencem pisani na kožo [1].
Že nekaj let nazaj smo se odločili, da kajenje ne bo glavna tema naravoslovnega dne in da se bomo osredotočili na ozaveščanje o zdravem načinu življenja, da spodbujamo zdrav življenjski slog. Tako se sedaj naravoslovni dan imenuje Pot do zdravja.

3. NAMEN NARAVOSLOVNE DNEVA

- spodbujati k pozitivnemu odnosu do samega sebe in okolja,
- spoznati posledice nepravilne prehrane, pijače, kajenja in neaktivnosti,
- spodbujanje h kulturnemu uživanju obrokov,
- spoznati pomen zdrave prehrane in gibanja za zdravje,
- izdelati plakate, stripe in izdelke za šolsko razstavo v jedilnici,
- spodbuditi kritično mišljenje glede kajenja in drugih škodljivih substanc.

4. CILJI

- poznati čim več zdravih navad
- poznati nekatere razvade
- poznati pojem in razvoj zasvojenosti
- prepoznati kaj je za zdrav življenjski slog pomembno

5. VSEBINA IN POTEK

Naravoslovni dan Pot do zdravja je sestavljen iz štirih različnih delavnic, v katerih se učenci menjajo na 45 minut.
Pri delavnicah sodelujemo učitelji četrtih razredov, psihologinja, lekarniški delavci in učitelji, ki nam na ta dan priskočijo na pomoč (fotografiranje, pomoč pri delavnicah,..).
Po končanih delavnicah se vse skupine zberemo v skupnem prostoru, kjer s skupinskim delom povzamemo cilje dneva.
Preden se delavnice začnejo, se z učenci dobimo v razredih in se pogovorimo, kaj bomo na ta dan počeli in kakšna so naša pričakovanja.
Razdelimo se v mešane skupine po okoli 20 učencev. Pridružijo se nam tudi učenci dveh podružničnih šol.
Pomembno je, da se učenci pomešajo , saj le tako tkejo nove vezi in gradijo nova prijateljstva.
Opis delavnic:

A. Obisk lekarne – človek, zdravje, kajenje, alkohol

Pred lekarno učence sprejme psihologinja. Z njimi naredi poizkus kajenja (slika 1). Ugotovijo koliko umazanije in nevarnih snovi ostane na vati bele barve in se hkrati pogovorijo o pasivnem kajenju in o neprijetnem vonju cigaretnega dima.



SLIKA 1: Poizkus kajenje

V lekarni lekarniška delavka pove nekaj o zdravju, organih, pljučih in pomembnosti skrbi za osebno higieno. Učenci so šokirani, ko jim pokažejo, koliko katrana nastane z leti v človeškem telesu-pljučih.
Pomembno je , da učence ne prestrašimo s podatki in dejstvi temveč , da jim odpremo nova izhodišča za razmišljanje o zdravju in odgovornosti do svojega telesa, uma, psihe. Na koncu se posladkajo z jabolkom.

B. Šport –gibanje
Pri tej delavnici

- prepoznajo piktograme (slike znakov prepovedi), ki so skriti pod hop žogami v podstavkih,
- prepoznajo kadilca (vonj, koža, glas,..),
- navedejo čim več pozitivnih razlogov za športno aktivnost in gibanje,
- ugotovijo, kaj lahko telesu , umu škodi in kaj me ne škoduje,
- ločijo slike-piktograme, ki se navezujejo na čist zrak, onesnaženo okolje, odpadke, kajenje.
- S pomočjo različnih strategij bobnanje- drums alive- navidezno očistimo okolje škodljivih vplivov,
- ugotovimo, kateri faktor onesnaženja lahko človek odpravi izključno sam (ali še ob pomoči koga),
- ugotovijo, da se negativnim stvarem lahko upreš sam- si odgovoren sam zase.

POTEK URE
1. del: BOBNI
Potrebujemo: hop žoge, glasbo, palčke za bobnanje, podstavke za žoge.

Krog žog na podstavkih. Vsak učenec se postavi za eno žogo. Ob glasbi s pomočjo palčk bobnamo na žoge, se sproščamo, pogovarjamo skozi ritem (slika 2). Pomembno je, da smo ob tem dobre volje, da nas aktivnost dvigne, razveseli in aktivira možgane in telo.



SLIKA 2: Bobnaje, sproščanje, ritem

2. del: POMAGAJMO SI

Potrebujemo: barvne blazine, aplikacije raznih športov, glasbo. Drugi del delavnice je usmerjen v skupinsko delo in njihovo povezanost. Učiteljica jim daje preprosta navodila. V čim krajšem času naredijo enako številčne skupine. Skupina na znak izbere barvo blazin in jih čim hitreje prinese na kup. Tam je njihov prostor (slika 3). Na sredino damo aplikacije z različnimi športi (košarka, odbojka, rolanje, kolesarjenje, ples, nogomet,…).



SLIKA 3: Skupine

Kartončki so obrnjeni tako, da se SLIKA ne vidi, saj vsaka skupina vzame en kartonček in ga skrije. Skupina s pomočjo pantomime šport predstavi ostalim skupinam. Bistvo je , da ga predstavijo vsi v skupini in da sodelujejo. Ostale skupine ugibajo. Igra traja toliko časa, da vsaka skupina predstavi vsaj dva športa. Če skupina ugane šport , dobi točko.

Po tej igri združimo vse skupine. Navodilo se glasi. Iz vseh blazin sestavite kup. Enake barve se med seboj ne smejo dotikati (slika 4). Ko bo kup postavljen, se naj cela skupina na kup povzpne. Na vrhu morate biti vsi. Zdržite vsaj par sekund.



SLIKA 4: Skupinska igra - sodelovanje

OPAŽANJA: Zanimivo je opazovati skupinsko dinamiko, kako si med seboj pomagajo, kako vedno nekdo prevzame vlogo vodja ali usmerjevalca, kako se nekateri nikakor ne morejo pridružiti skupini, kako se izogibamo telesnega kontakta, kako si na koncu vseeno pomagajo, saj smo ljudje narejeni tako, da imamo radi izzive.

C. PREHRANA

Potrebujemo: predpasnike, pribor, prtičke raznih barv, sadje, zelenjavo, skuto, zelišča, polnozrnat kruh, nabodala [3]. Pri tej delavnici se pogovorijo o kulturnem prehranjevanje, se naučijo pripraviti različne pogrinjke (slika 5), naredijo sadna nabodala, zdrav zeliščni namaz, naredijo zdrave sendviče (SLIKA 6), na koncu kulturno pojedo kar so naredili [4] .



SLIKA 5: Pogrinjki

OPAŽANJA: Opazili smo, da otroci pojedo tudi tisto, kar drugače ne marajo, saj so naredili sami. Otroci so povedali, da jim je všeč, ker je hrana lepa na pogled in ker so pogrinjki lepo pripravljeni. Tako jedo z večjim tekom in bolj umirjeno.



SLIKA 6: Namazi, zdravi sendviči in sadna nabodala

D. Ustvarjalnica – zdravje nam je dano. Zakaj ga ne ohranimo?

Potrebujemo: pole papirja, barvice, flomastre, voščenke, lepilo, škarje

V tej delavnici ustvarjamo. Ob glasbi pojemo, sestavljamo pesmice, rišemo stripe, oblikujejo plakate, izdelujejo lutke, lutkovno predstavo, senčno gledališče, plešemo, izdelujemo izdelke. Bistvo ustvarjalnice je, da na svoj način ponovijo vsebine dneva in jih predstavijo skozi različne oblike ustvarjanja. Izogibamo se učnih listov, saj se nam zdi, da domišljijo lažje spodbudimo, če imajo na voljo različne izzive.

Vse izdelke razstavimo v šolski jedilnici, razstavnem prostoru, lutkovne in plesne predstave pa predstavimo še drugim razredom.

E. Zaključna skupna delavnica

Po končanih delavnicah se zberemo v veliki telovadnici, kjer po skupinah sestavljajo sestavljanke – sadje , zelenjava. Ko sestavijo sliko, je na hrbtni strani del sporočila dneva. Ko sestavijo vse slike skupaj dobijo celotno sporočilo.

ZDRAVJE NAM JE DANO. OHRANIMO GA LAHKO SAMI.

6. SKLEP

Naravoslovni dan izvajamo že 19 let in vsako leto ga izpeljemo nekoliko drugače. Časi se spreminjajo, telesna aktivnost je upadla, a pri posameznikih porasla v pretiravanja. Vedno več je interesnih dejavnosti in aktivnosti po pouku in vedno manj popoldanskega druženja v gozdu, na igriščih , na vrtovih. Žal je življenjski slog in pretirana uporaba elektronskih naprav, pametnih telefonov pripeljala zdravje in medsebojne odnose do skrajnosti . Zato se nam taki dnevi v šolah zdijo smiselni in vredni ponovitev. Pomembno pa je, da ta dan ni osamljen in da vsebine o zdravju, prehrani, odnosih, empatiji, vztrajnosti, potrpežljivosti dnevno vnašamo v vsakdan v želji in upanju, da to postane del nas.

V prihodnosti želimo program delavnic obogatiti in hkrati poenostaviti, saj je naša želja otroke spodbuditi, da razmišljajo z lastno glavo in da dolgčas rodi ustvarjalnost. Otroke preveč usmerjamo, vodimo in pretirano skrbimo za njihovo dobro, kar se izkaže za napako. Zato naj bo igra, narava, zdrava kmečka pamet vodilo naših delavnic. Se že veselim naslednjega naravoslovnega dne, saj so se v tem času tudi moja obzorja razširila. Hvala otroci, ker se lahko učim od vas.

ZAHVALA

Moja zahvala gre tokrat sodelavcem in učencem, ki dnevno vnašajo v moje in svoje življenje novosti, igrivost, smeh in življenjske zgodbe. Saj vsi vemo, da vsaka oseba šteje in da smo vsi del sestavljanke. Zdravje so tudi dobri odnosi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Priročnik za učiteljice in učitelje v osnovnih šolah, Spodbujanje nekajenja, Društvo pljučnih bolnikov Slovenije in Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenija, leto izdaje: Ljubljana, januar 2000

[2] B. Konda, (2016). Fit centralizirano strokovno usposabljanje KIDS IN MOTION š.l 2016/2017. Gradivo s Fit4Kid strokovnega usposabljanja. Sečovlje.

[3] Ferluga Peter, Škrobek kuha, Krasne dobrote za ustvarjalne otroke, Revija Galeb, Zadruga Novi Matajur, str. 10 in 11

[4] Wilkes Angela, Moja prva velika KUHARSKA KNJIGA, Ljubljana : Mladinsk knjiga, 1991, od strani 16 do 26

[5] Zurc, J., (2008). Biti boljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta

Simona Zupan Šmigič

TERAPEVTSKI PES V RAZREDU

POVZETEK

Terapija s pomočjo psa je dejavnost, pri kateri ob prisotnosti izšolanega psa, vodnika in ustreznega terapevta pri uporabnikih želimo doseči izboljšanja na različnih področjih njihovega delovanja (motorične sposobnosti, komunikacija…).

Pri poučevanju gluhih in naglušnih učencev sem v preteklem šolskem letu pri pouku prvič izkusila sodelovanje s terapevtskim psom in njegovo vodnico. Potrebno je bilo aktivno sodelovanje vseh sodelujočih pri načrtovanju in izvedbi dejavnosti.

Vključitev psa v učni proces ocenjujem kot velik potencial, v prvi vrsti seveda za učence. Pasja zvestoba, prijaznost, iskrenost in brezpogojna naklonjenost spodbujajo občutke sprejetosti in varnosti ter bistveno pripomorejo k ustvarjanju spodbudne učne klime.

Navdušeno sodelovanje otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja in napredek, ki ga pri tem dosežejo, je za terapevtski par najlepše priznanje.

KLJUČNE BESEDE: gluh/ naglušen učenec, terapevtski pes, terapevtski par, motivacija, šolsko okolje.

THERAPY DOG IN A CLASSROOM

ABSTRACT

Therapy with the help of a dog is an activity where we want to improve different areas of the user's functioning (motor skills, communication…) with the presence of a trained dog, a guide and a suitable therapist.

In the past school year I first encountered working with a therapy dog and his guide while teaching deaf and hard of hearing pupils. Active cooperation of all parties was necessary in planning and executing an activity.

I asses the involvement of a dog in the teaching process as having high potential, especially for the pupils. A dog's loyalty, kindness, honesty and unconditional affection increase the feeling of acceptance and security and significantly contribute to an encouraging classroom atmosphere.

Children with learning disabilities who cooperate enthusiastically and the progress they make is the most wonderful award for the therapy couple.

KEYWORDS: deaf/ hard of hearing pupil, therapy dog, therapey couple, motivation, school environment.

1. UVOD

V prispevku vam bom predstavila terapijo s pomočjo psa in njen vpliv na učence s primanjkljaji na posameznih področjih učenja. Poučujem učence s težavami na področju sluha in govora v drugem in tretjem razredu v prilagojenem programu z enakovrednim izobrazbenim standardom v Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana.
Sprva sem se sama udeležila dvodnevnega strokovnega izobraževanja za pripravniške in terapevtske pare z naslovom »Osnove dela s terapevtskim psom«, ki ga je pripravilo društvo Tačke pomagačke, kjer smo pridobili osnove za obiske terapevtskih parov v razredu. Delo v razredu sem želela popestriti s prijaznim psičkom, saj je pes človekov najboljši prijatelj in spremljevalec ter hkrati žival, ki se v terapevtske namene uporablja najbolj pogosto.
Vključitev projekta v vzgojno -izobraževalnem procesu prinaša nove pristope dela z učenci, spodbudno učno okolje z visoko stopnjo motivacije, aktivno udeležbo otrok, predvsem pa razvoj otrok na spoznavni, čustveni in socialni ravni. Prisotnost psov v šolah dokazano pozitivno vpliva na samopodobo posameznika, premagovanje strahov in ovir (fizičnih in mentalnih), posledično pa tudi na učno uspešnost in razvoj vrednot. Zato sva se s sodelavko, specialno pedagoginjo Barbaro, ki je s svojim psom Čarom postala terapevtski par, odločili poskusiti z delom.
Želim vam prikazati del našega dveletnega projekta v sodelovanju s Tačkami pomagačkami.

2. PREDSTAVITEV

V oddelku 1./2. razreda je bilo vključenih sedem učencev, ena deklica in šest dečkov. Štirje otroci imajo polžev vsadek, trije nosijo individualni slušni aparat. Dva učenca kombinirata slušno in vidno pot (znakovni jezik). En deček s polževim vsadkom sprejema informacije večinoma po vidni poti in je uporabnik slovenskega znakovnega jezika. Njihova ekspresija je raznolika, trije otroci imajo govor slabše razumljiv, trije komunicirajo govorno. Trije otroci ekspresijo kombinirajo z znakovnim jezikom. V skupini pa imajo otroci še dodatne izzive, en deček živi v dvojezičnem okolju, dva učenca imata zaradi CMV poleg gluhote tudi izrazitejše motorične težave, prisoten je motorični nemir. Trije imajo odkrenljivo pozornost in koncentracijo.

3. IZZIV

Nihče izmed otrok doma ni imel psa kot hišnega ljubljenčka (edini stik s psom je imel eden od dečkov pri babici, ko je šel k njej na obisk). Prav poseben izziv mi je predstavljal fant, ki je ob pogledu na mimoidočega psa popolnoma okamenel (slabo izkušnjo je imela tudi njegova mama, ki je strah prenašala na otroka).
Pred prvim obiskom je bilo potrebno pripraviti pisna obvestila za starše ter pridobiti soglasja za delo s psom v našem razredu; pomembna je bila podpora vodstva šole in sodelavcev. Na šoli smo pripravili plakat Terapevtski pes v šoli, na katerem je pisalo, kdo je Čar, kaj bo v šoli počel in kako naj se učenci vedejo v njegovi bližini.
Z Barbaro sva pripravili roditeljski sestanek za starše, kjer sva predstavili Čara, ki ima opravljen izpit za psa spremljevalca in je aktiven terapevtski pes s certifikatom Slovenskega društva za

terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke. Kot terapevtski pes je dvakrat letno skrbno veterinarsko pregledan- veterinar izda tudi veljavno veterinarsko spričevalo. Ti pregledi in spričevalo zagotavljajo, da je Čar ustrezno zdrav za terapevtsko delo.
Povedali sva jim, kako prisotnost psa in skrb zanj pozitivno vplivata na človeka, med drugim zmanjšujeta stres, krepita samozavest in spodbujata socialne stike. Druženje s psom praviloma deluje izrazito motivacijsko in pomirjujoče, kar potrjuje tudi strokovno osebje, ki srečanja spremlja. Izkušnje potrjujejo tudi, da že sama prisotnost psa v razredu ugodno vpliva na vzdušje med otroki.
Poudarili sva, da zaradi občasne prisotnosti psa v razredu ne bo prav nobene spremembe v vsebini pouka. Prav tako sva zagotovili, da bodo v neposrednem stiku s psom le tisti otroci, ki bodo to želeli in za katere bodo starši podpisali soglasje. Pes bo v šolskih prostorih nenehno pod nadzorom njegove vodnice. Starši so se brez pomisleka strinjali z novostjo v razredu. Soglasje je po pogovoru podpisala tudi mamica, katere deček se je bal psov.
Naslednji dan nas je v razredu obiskala Barbara in nam prinesla Čarovo pismo. Skrbno smo ga prebrali skupaj.
V pismu je Čar otrokom napisal, da je prišel v razred na povabilo učiteljice Simone. Predstavil se je kot majhen, prijazen, lepo vzgojen, bel srednje dolgodlaki kužek, pasme Coton de Tulear, star tri leta. Je radoveden, a ubogljiv in vajen stikov z različnimi ljudmi. Povedal je, da ga je malo strah, ker smo večji od njega in nas je v razredu veliko. Pokazal nam bo kaj zna in pripravil naloge, ki jih bomo reševali skupaj. Prepričan je, da bodo postali dobri prijatelji.
Pri urah komunikacije smo se pogovarjali o psih, o njihovi negi, potrebah in si podrobno ogledali in prebrali zgibanko »Za varnejše sožitje«, ki so jo učenci odnesli domov in se s starši ob slikah pogovorili.

4. DELO IN STRATEGIJE - DOBRA PRAKSA

Težko smo pričakovali naše prvo srečanje s Čarom. Še enkrat smo obnovili naša pravila, ko sta v razred vstopila majhen bel kosmatinec Čar in Barbara z veliko zeleno torbo na kolesih.
Otroci so presenečeno sedeli na stolih, bili so vzhičeni, navdušeni, presrečni, a hkrati so upoštevali Barbarina navodila, da morajo ostati mirni in ne smejo kričati ter se sprehajati naokrog, da se Čar v novem okolju ne bi prestrašil. Čakali so na navodila terapevtske vodnice, ob opazovanju malega psička so bili kot okameneli.
Čar je dobil svoj kotiček v učilnici in skodelico vode. Počival je na blazini, medtem ko nam ga je Barbara predstavila in povedala nekaj osnovnih informacij o druženju s psom. Večkrat je ponovila, da se moramo pogovarjati na sobni jakosti in ne kričati, saj bi se Čar lahko ustrašil hrupa in neprimerno odreagiral. Poudarila je, da bodo otroci, ki bodo želeli lahko prišli v stik s Čarom, ga pobožali in mu dali priboljšek.
Otroci so se drug za drugim predstavili Čaru, le-ta nas je z zanimanjem poslušal, si nas ogledoval in nas ovohaval; otroci so ga po želji lahko pobožali. Barbara nam je povedala, da Čar zelo rad telovadi, vonja, prebira slikanice in se igra ter še najraje hodi na sprehode.
Ker nas je zanimalo, kaj ima Čar v torbi, nam je Barbara pokazala stvari, ki jih je vedno nosila s seboj (skodelico za vodo, priboljške, krtačo, igrače, brisačko, blazino za počitek).
Otroci so bili ob Čaru vedno pripravljeni na delo, nikoli mu niso namenjali toliko pozornosti, da bi jih to motilo pri šolskem delu. Učenci so Čaru z veseljem povedali tudi kakšno novico.

Spoznali so, da je zelo radoveden in živahen kuža, da je rad v družbi ljudi in se zelo rad igra in dela. Sprejema čohljanje in božanje po celem telesu. Za počitek je potreboval omejen in tih prostor.
Ker se je Čar v razredu dobro počutil, smo se odločili za mesečna druženja. Čar in Barbara sta bila z nami eno šolsko uro in vedno smo težko pričakovali torek, ko sta prišla na obisk.
Z Barbaro sva vnaprej pripravljali različne dejavnosti prilagojene predmetu, snovi in metodam dela. Na področju matematike smo utrjevali številske predstave, like in telesa, besedilne naloge, pri slovenščini pa ob sličicah, ki so bile skrbno skrite v Čarovem novem brezrokavniku s predalčki, ki mu ga je zašila naša šivilja, iskali prve in zadnje glasove v besedi, urili abecedo, brali besede in krajše zgodbice. Dejavnosti smo izvajali najprej v razredu, da smo se na majhnem prostoru navadili drug na drugega, kasneje pa smo lepe dneve preživeli na prostem. Odpravili smo se ven in vaje izvajali zunaj na igrišču ali na travniku. Med skupnimi urami na prostem smo delali »vaje poslušnosti« (odpoklic, sedi, prostor, stoj, poleg, pusti- vzemi, ne!, noga).
Med samo uro so otroci Čaru v njegovi posodi za priboljške skrivali matematične naloge. Čaru je šlo iskanje odlično, posodico je hitro našel, otroci pa so naloge spretno reševali.
Brali smo opise in jih primerjali z ustreznimi sličicami. Čaru smo prebirali zgodbe, on pa nas je vselej mirno in potrpežljivo poslušal.
Za gluhe, ne glede na to iz kakšne družine izhajajo (naj bodo starši gluhi ali slišeči), je branje zelo pomembno za vse življenje, prav tako tudi pisanje. Gre za širjenje pojmovno- besednega zaklada in njeno uporabo.
Čar je uspešno zaključil 2.stopnjo »Dela z nosom«, kar pomeni, da je bil v zaprtem ali odprtem omejenem prostoru sposoben najti in nakazati dva različna vonja. Otroci so mu skrivali stekleničke z vonjavami pod šolsko torbo, za škatlo, pod mizo, za predalnik... Čar je hodil po razredu in vedno našel dobro skrito stekleničko.
Zmogel je prehod čez krajši oz. srednje velik tunel, preskok čez nižjo oviro oz. obroč, pridno je ubogal, ko so mu učenci drug za drugim dajali različne ukaze (prostor, sedi,...). Barbara nas je naučila, kako pravilno pripeti Čara na povodec in ga odpeljati na kratek sprehod. Tega se otroci nikoli niso naveličali. Naučili smo se z vrečko na roki pobirati »pasje drekce« izdelane iz fimo mase in spoznali, kam vržemo vrečko s pasjimi iztrebki. To je bilo otrokom eno ljubših opravil. Čar je imel zelo rad različne samozaposlitvene igrače.

Na vsakem našem srečanju smo ob koncu igre izvajali različne vaje, ki so si jih izbrali otroci:

- slalom med nogami,
- preskakovanje otrok, ki so ležali na tleh,
- hoja med nogami,
- osmica med nogami,
- obrat v desno in levo,
- oblizovanje, glas, dotik,
- preskok ovire ali obroča,
- tek čez tunel med nogami,
- pusti- vzemi,
- stoja na zadnjih tačkah,

- daj tačko,
- skok v naročje - v procesu učenja.

Novembra smo imeli rojstno dnevno praznovanje. Čaru smo podarili modro žogico, mu narisali slike in mu zapeli pesem »Vse najboljše«. Imeli smo prekrasno in nepozabno zabavo. Igrali smo se Čarovi najljubši igri, ki sta bili ruvanje/ vlečenje igrače in lovljenje žogice.
Čar je jedel priboljške iz otrokovih dlani, otroci so ga božali in se mu zahvalili za skupno druženje in učenje. Ob koncu ure nam je dal vedno nekaj za spomin, pasji žig, bonbonček ali pa smo naredili skupno fotografijo.
Ob primernem pristopu terapevtske vodnice je deček, ki se je bal psa, že po treh mesecih našega druženja ob moji prisotnosti pobožal Čara, mu dovolil, da ga je le-ta povohal, sodeloval je pri vseh dejavnostih in med poletnimi počitnicami pri dedku in babici dobil novega štirinožnega mešančka.

Ob zaključku šolskega leta smo na našem zadnjem srečanju Čaru in Barbari izdelali slikanico- otroci so narisali in napisali, kaj jim je bilo najljubše početi s Čarom:

- najbolj všeč mi je bilo, ko je Čar skakal čez nas, ko smo ležali,
- najbolj všeč mi je bilo, ko smo se s Čarom igrali zunaj,
- najbolj všeč mi je bilo, ko smo se igrali z žogo,
- najbolj všeč mi je bilo, ko smo ga peljali na sprehod,
- najbolj všeč mi je bilo, ko je Čar vohal in iskal stvari,
- najbolj všeč mi je bilo, ko smo šli ven z njim,
- najbolj všeč mi je bilo, ko je Čar tekel med nogami.

5. ZAKLJUČEK

Rada bi izpostavila nekaj pomembnih ciljev, ki so bili v učilnici doseženi bodisi s terapijo bodisi z aktivnostmi ob pomoči živali:

- pridobivanje znanja o živalih,
- učenje humane skrbi za živali,
- razvoj motoričnih in psiholoških veščin skozi interakcije z živalmi,
- trening živali,
- treniranje discipline,
- vključevanje prijaznega in sočutnega odnosa,
- učenje o okolju,
- treniranje zvestobe in odgovornosti,
- doživljanje vezi med človekom in živaljo,
- učenje odgovornega lastništva nad živaljo,
- učenje aktivnosti in terapije s pomočjo živali.

Raziskave potrjujejo, da prisotnost terapevtskega psa in skrb zanj v razredu:

- pozitivno vplivata na otroka,
- ustvarjata prijetno razpoloženje,
- izboljšata pozornost in koncentracijo,
- spodbujata pogovor in sodelovanje,
- zmanjšujeta stres,
- krepita samozavest,
- spodbujata socialne stike,
- vplivata na vzdušje med mladimi.,
- priložnosti za odkrit pogovor z mladimi je premalo,
- elektronske naprave še dodatno siromašijo medosebne odnose.

Pes s svojo iskrenostjo, naklonjenostjo in vdanostjo pripomore k boljšemu vzdušju ter spodbuja otroke k novim uspehom.
Ne smemo pa pozabiti, da ima vadba lahko tudi nekatere negativne učinke na žival. Zaradi stresa povzročenega med terapijo, lahko nastanejo tudi dolgoročne zdravstvene posledice.
S Čarom in njegovo vodnico Barbaro smo se družili in učili pri različnih učnih urah, vse pa je temeljilo na tem, da so otroci s pomočjo kužka usvajali, ponavljali in utrjevali znanje na nekoliko drugačen in zabaven način, hkrati pa ob tem razvijali empatijo, spoštovanje, sprejemanje, samokontrolo, pozornost, sodelovanje in odličnost.
Barbari in Čaru smo hvaležni, da sta nam omogočila zanimivo in aktivno učenje. Izkušnja je bila zelo prijetna, motivacijska in nepozabna.
Vesela sem, da smo lahko našim učencem omogočili to izkušnjo, zato se ob tej priložnosti zahvaljujem vodnici Barbari, da je bila pripravljena prostovoljno sodelovati z nami.
Tudi sama si želim postati vodnica terapevtskega psa... a moja psička Tisa je kljub svojim petim letom še preveč razigrana, nadobudna in polna energije. Morda mi uspe, da bova tudi midve nekoč delovali kot terapevtski par.

LITERATURA IN VIRI

[1] Izobraževanje o terapiji s pomočjo psov za terapevtske pare in strokovne delavce (brošura). (2013).

[2] Vrhnika: Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke.

[3] Marinšek, M. in Tušak, M. (2007). Človek-žival: zdrava naveza. Maribor: Založba Pivec.

[4] Kulovec, M. (2004). Moja pot opismenjevanja. Cogito 9: 7- 10

Helena Zupanc

PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA PRI FRANCOŠČINI V VIŠJEŠOLSKEM PROGRAMU GOSTINSTVO IN TURIZEM

POVZETEK

Zdrav način življenja je pomembna tema skozi vsa življenjska obdobja. Tudi v višješolskem študijskem programu gostinstvo in turizem je pri strokovni terminologiji III pomembno ozaveščati študente, da redno in zadostno gibanje ter ustrezna prehrana posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi, med drugim pa tudi varuje in krepi človekovo telesno in duševno zdravje. Še posebej v obdobju mladostništva sta zdrava prehrana in telesna dejavnost še kako pomembni, saj vplivata na psihični in fizični razvoj. Z zdravim načinom življenja je kakovost našega življenja večja. Nikoli ni odveč obnoviti že usvojenih znanj in pridobiti novih informacij, s pomočjo katerih bodo študenti lažje zaživeli zdravo in spremenili nezdrave življenjske navade. Besedilo predstavlja, kdaj se dobro počutimo, kateri so dejavniki, ki vplivajo na dobro počutje, obravnava vlogo predavatelja pri promociji zdravega načina življenja in konkreten primer obravnave vsebine zdravega življenjskega sloga pri delu s študenti.

KLJUČNE BESEDE: pomen znanja tujega jezika, dejavniki dobrega počutja, vloga predavatelja pri promociji, primer obravnave zdravega življenjskega sloga.

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE DURING FRENCH CLASSES IN THE HIGHER VOCATIONAL COLLEGE PROGRAMME HOSPITALITY AND TOURISM

ABSTRACT

A healthy lifestyle is an important topic throughout all life stages. Therefore it is important to make students of higher vocational programme during French classes aware of the importance of regular and sufficient physical activity as well as of a balanced diet, both of which have positive health benefits, such as protection and improvement of one's physical and mental health. In teenage years a healthy lifestyle and physical activity are of high significance since they influence psychological and physical development.

A healthy lifestyle improves the quality of our lives. It is never useless to revise previously gained knowledge and gain some new knowledge that will help students start a healthy life and make them change some bad habits. The paper presents the situations when we feel good and the factors which affect our well-being, it deals with the role of a lecturer promoting a healthy lifestyle and presents an actual French class focusing on students' healthy lifestyles.

KEYWORDS: meaning of speaking a foreign language, factors which affect our well-being, role of a lecturer in promoting healthy lifestyle, specific example of discussing about healthy lifestyle contents.

1. UVOD

Javno zdravje stremi k temu, da bi ljudje čim dlje ohranjali zdravje in imeli čim manj bolezni. Tudi izobraževanje se pridružuje vplivanju na mlade, da bi spremenili nezdrave navade v zdrave in jih ohranjali, imeli zdrav življenjski slog, da bi si okrepili svojo samopodobo. Zdravje pa ne pomeni le odsotnosti bolezni, ampak pomeni dobro psihično in fizično kondicijo ter socialno vključenost in sprejetost v družbi. Zavedati se moramo, da bodo mladostniki, ki se zavedajo pomena svojega zdravja, nekoč odrasli in vložili velik prispevek v skupnost in družbo. Zato je še posebej pomembno, da se mladi prehranjujejo zdravo in z dobro kombiniranimi kakovostnimi živili, saj bodo s takšnimi prehranjevalnimi navadami najverjetneje živeli tudi v odrasli dobi. Tema zdravega načina življenja je pomembna v vseh življenjskih obdobjih. Tako menim, da je nujno vključiti vsebine uravnotežene prehrane in pomena gibanja za »zdravo telo in duha« tudi v predavanja študentov višješolskega programa gostinstvo in turizem.

2. KDAJ SE DOBRO POČUTIMO?

V času pubertete se razvoj telesa okrepi. Med odraščanjem telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje uravnoteženo, kakovostno in zdravo hrano ter zadostno količino fizične aktivnosti. Še vedno je pri nas veliko mladostnikov, ki se neredno prehranjujejo (izpuščajo obroke), uživajo sladke, gazirane pijače in hitro pripravljeno hrano ter se premalo gibljejo. Hrano povezujejo s svojo zunanjo podobo, ta pa vpliva na njihovo samozavest in občutek lastne vrednosti. Pogosto poskušajo svoje razvojne in čustvene težave reševati s hrano, kar vodi do motenj hranjenja. Telesna aktivnost ni pomembna le za zunanjo podobo, ampak omogoča način sprostitve, pomaga obvladovati stres, tesnobo in potrtost, gradnjo pozitivne samopodobe in vpliva na socializacijo. Našteti dejavniki, nezdrava in neredna prehrana ter premalo gibanja, ogrožajo mladostnikovo zdravje, pomenijo pa tudi določene vedenjske vzorce, ki jih bodo mladi najbrž ohranili tudi v starejši dobi. Zato je toliko bolj pomembno, da je »promocija zdravega načina življenja infiltrirana« v različne teme učnih vsebin. Med pogovori s študenti opažam, da v veliki večini nimajo zdravih prehranjevalnih navad, da pogosto izpuščajo zajtrk, da uživajo premalo sadja in zelenjave, zelo radi pa uživajo hitro prehrano in sladke napitke. Uravnotežena prehrana je za kognitivni, fiziološki in psihosocialni razvoj mladih izrednega pomena. Pomembno je ustrezno kombiniranje obrokov, poznavanje priporočenih skupin živil, ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin in priprava zdravih obrokov. Študenti se lahko z nezdravimi prehranjevalnimi navadami, neprimerno izbiro živil in nerednimi obroki počutijo slabše in imajo slabše učne zmožnosti, ob tem lahko njihov organizem oslabi in so bolj dovzetni za nekatere bolezni. Z izjemo športnikov so ostali študenti telesno aktivni le občasno, tvegana vedenja (tj. kajenje in pitje alkohola) pa tudi niso izjema. Zaradi pomanjkanja redne gibalne dejavnosti so študenti bolj utrujeni in napeti, motivacija za učenje pa je posledično manjša.

3. POMEN UČENJA TUJEGA JEZIKA

Znati izražati se v tujih jezikih je danes ne le cenjeno, ampak tudi nuja. Omogoča nam kulturno in gospodarsko povezovanje z ljudmi iz drugih držav, obenem pa doprinese k posameznikovem

osebnem in profesionalnem razvoju. Zaradi majhnosti naše države je nujno, da se Slovenci učimo čim več tujih jezikov, saj nam le-ti odpirajo okno v svet. Tujih jezikov se učimo, da bi razumeli druge in bi drugi razumeli nas. Jezik, ki je živa stvar, se neprestano spreminja. Posledično se spreminjajo tudi načini poučevanja in učenja tujih jezikov. Da bi se jezika naučili do te mere, da bi ga brez posebnih zadržkov uporabljali tudi v praksi, pa ni enostavno, sploh pa obstaja več poti. Pomembno je, da vsak najde način, ki ustreza njegovi osebnosti, karakternim lastnostim ter okolju in razmeram, v katerih se nahaja. Kaj danes sploh pričakujemo od učenja tujega jezika? V prvi vrsti zmožnost diskurza in interakcije. Pomembno je, da učitelji in predavatelji učne situacije tesno povežemo z realnimi življenjskimi situacijami. Kot predavateljica strokovne terminologije v tujem jeziku III opažam, da je izjemnega pomena, da študenti osmislijo namen učenja določenih vsebin in njihovo uporabno vrednost. In tako velja tudi za vključevanje vsebin zdravega življenjskega sloga, pri čemer mora biti poučevanje nujno problemsko naravnano, prevladovati morajo aktivne oblike in metode dela, ki učenje popestrijo in ga naredijo bolj dinamičnega, nenazadnje pa je dobrodošlo, da študenti razvijajo tudi samostojno in kritično mišljenje. Pri učenju francoščine se študenti urijo za uspešno sprejemanje, ustvarjanje in posredovanje ustnih in pisnih sporočil.

4. VLOGA PREDAVATELJA PRI »PROMOCIJI ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA«

Učitelji in predavatelji smo danes motivatorji in vodniki učnega procesa. Za učinkovito poučevanje moramo študente in dijake bolj aktivno miselno, diskusijsko, izkustveno in čustveno vključiti v proces. Verjetnost, da bo učeči lahko povezal nova znanja z že usvojenimi in jih ponotranjil, je tako večja. Poleg tega, da smo predavatelji strokovnjaki svojega področja je pomembno, da smo obenem tudi promotorji zdravega načina življenja. Smo eni tistih, ki nismo le medij za prenašanje znanja in ocenjevanje, ampak imamo s svojimi pogledi na določene tematike precejšen vpliv na razmišljanje mladih. Teme, s katerimi jih spodbujamo k zdravem življenjskem slogu, moramo vključiti v učne vsebine svojih predmetov. Le-te omogočajo nešteto pristopov, razprav in obravnav, seveda pa je vse odvisno od ciljne skupine. V obravnavo učnih vsebin lahko vedno »na skrito« vključimo pogovore o zdravi prehrani, škodljivih substancah, pomenu telesne aktivnosti za naše zdravje. Pomembno je, da ustvarimo sproščeno vzdušje, da se študenti počutijo dobro in so motivirani za pogovor. Po mojih izkušnjah študentom sodelovanje v skupinah daje večji občutek »varnosti«, omogoči izmenjavo mnenj, predstavitev različnih pogledov glede obravnavane tematike, hkrati pa s tovrstnim delom vzpodbujamo razvoj kritičnega mišljenja. Naloga predavatelja je, da se študentom ne približa kot avtoriteta - odrasli, ki ve vse, ampak kot oseba, ki ga zanima študentovo mnenje, ki mu prisluhne, se ga trudi razumeti, ga ne obsoja, ne daje naukov. In tu je tisti pomemben element vzgoje, ko ne moraliziramo, ampak pogovor z malo spretnosti pripeljemo do želenega cilja. Predavatelji lahko usmerjamo potek pogovora z vprašanji, nikakor pa ne smemo podajati vrednostnih sodb.

5. SPLOŠNI IN OPERATIVNI CILJI PRI PREDMETU STROKOVNA TERMINOLOGIJA V TUJEM JEZIKU 3

Glavni učni pripomoček in osrednji učni vir pri poučevanju tujega jezika je še vedno učbenik in delovni zvezek. Vendar pa je danes nujno, da vsebine dopolnjujemo in nadgrajujemo še z ostalimi viri, ki so učiteljem in predavateljem na voljo. Učbeniki za učenje tujega jezika v osnovni ali srednji šoli imajo praviloma vključene vsebine zdravega življenjskega sloga, zdrave in uravnotežene prehrane ter pomena gibanja za zdravje. Na višjih strokovnih šolah pa je situacija malce drugačna. Gradiva pripravljamo predavatelji sami in vanje vključujemo vsebine, ki jih predpisuje katalog znanj:

- vrste prenočitvenih in gostinskih obratov, njihovo ponudbo in posebnosti, osebje/poklice in delovne naloge,
- rezervacijo sob v različnih namestitvenih obratih,
- sprejem/prijavo/odjavo gostov, obravnavo pritožbe, menjavo sobe,
- usmerjanje in informiranje gostov (podajanje informacij na letališču in železniški postaji in izdajo vozovnic),
- rezervacijo mize v različnih gostinskih obratih in sprejem gosta/gostov,
- priporočanje, svetovanje in opisovanje jedi ter pijač,
- izdajo računa, menjavo denarja, načine denarnega poslovanja,
- podajanje splošnih/turističnih informacij, svetovanje v potovalni agenciji, prodajo turističnih aranžmajev, turistično vodenje, izposojo avtomobila.

Opazimo lahko, da vsebin zdravega življenjskega sloga praktično ni, zato je tema prepuščena osebni presoji posameznega predavatelja. Splošni cilj predmeta Strokovna terminologija v tujem jeziku III, ki jih predpisuje katalog znanja, so razvijati osnovne jezikovne spretnosti (tj. govora, poslušanja, pisanja in branja), pragmatično uporabljati novo usvojene strokovne termine, spremljati novosti stroke v tujem jeziku, razvijati pozitiven odnos do drugačnosti in sprejemanja ljudi iz različnih družbenih, narodnostnih in kulturnih okolij. Študenti naj bi se naučili komunicirati v tujem jeziku v različnih osnovnih strokovnih in vsakodnevnih situacijah, razumeli bi naj osnovno pisno korespondenco turistične stroke v tujem jeziku in bili sposobni uporabljati različne vire (internet, brošure, vodnike) za obdelovanje in razumevanje podatkov v tujem jeziku. Gradivo, ki sem ga pripravila za študente, vključuje vsa področja razen slušnega razumevanja, poudarek pa je na besedišču stroke, razumevanju in tvorbi pisnih besedil. Prikaz avtentičnih situacij vsakdanjega življenja in poslušanje naravnih govorcev poiščem predvsem na spletu, ki je nadvse dobrodošel vir pri pripravi, predstavljanju učnih vsebin, utrjevanju in nadgrajevanju znanj. Tovrstno delo naredi učne vsebine zabavnejše, privlačnejše, predvsem pa je tudi dinamika bistveno boljša, saj so študenti za delo bolj motivirani. Z malo iznajdljivosti, s samo nekaj "kliki", najdemo raznolike aktivnosti za učeče, imamo dostop do različnih spletnih časopisov, video in glasovnih posnetkov, klepetalnic ipd. Tako imajo študenti možnost pristnejšega stika z jezikom, z avtentičnimi govorci. V predavanja in vaje vključujem tudi mobilne telefone ne le za iskanje gradiv, ampak tudi zaradi mobilnih aplikacij slovarjev, ki so stalni spremljevalec pri učenju jezika. In kar je še bolje, nikoli se ne zgodi, da bi študenti prišli brez pripomočka, saj je mobilni telefon njihov stalni spremljevalec. Seveda pa je naloga nas

predavateljev med drugim tudi, da študente naučimo, kako med nešteto gradivi na spletu ustrezno izberejo tista, ki jim bodo najbolj koristila.

6. »INFILTRACIJA« ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V UČNE VSEBINE

Zdrav način življenja je tema, ki jo vključujem v poglavje naročanja hrane v restavraciji (vrste hrane, pogrinjek, francoske in slovenske tradicionalne jedi, recepti …). Ker je to hkrati zadnja tema, ki jo v študijskem letu obravnavamo, študenti bolje poznajo jezik, imajo določeno stopnjo predznanja besedišča in slovničnih struktur, že govorijo, sicer se pojavljajo napake, ki pa sporazumevanja ne ovirajo, in berejo brez večjih težav. Le slušno razumevanje je področje, ki jim predstavlja največ težav in ga skoraj »sovražijo«. Študente spodbujam, da čim več poslušamo/jo avtentične govorce, saj je to eden in edini način, da razvijejo posluh za jezik. Vedno poudarjam, da se morajo, ko poslušajo govorjeno francoščino, sprijazniti, da ne bodo vsega razumeli. In da se ne smejo razburjati, četudi po večkratnem poslušanju razumevanje še vedno ne bo najboljše, da naj se ne osredotočajo na vsako podrobnost, ampak na bistvo.
Uvodni del aktivnosti namenim predstavljanju teme na zabaven in sproščujoč način. Študenti si ogledajo video prispevek o prehranjevalnih navadah Francozov na spletnem naslovu https://enseigner.tv5monde.com/videos-sans-fiche/les-habitudes-alimentaires-des-francais. Pri tem razvijajo zvočno občutljivost (ritem, intonacijo, izgovarjavo), usvajajo spretnosti slušnega in vidnega razločevanja (poslušanje z gledanjem), razumejo glavne ideje ter pogosto rabljeno besedišče/jezikovne strukture. Glede na to, da je posnetek tudi podnaslovljen, je razumevanje malce olajšano, saj študenti sporočilo sprejemajo skozi dva kanala hkrati – vidnega in slušnega. Po ogledu videoposnetka jim zastavim nekaj preprostih vprašanj: On fait un petit tour des habitudes alimentaires des Français. Que mange-t-on en France? Quels fromages français connaissez-vous? Le pain typique français est …? La consommation de la viande augmente ou baisse-t-elle? Quelles sortes de viande mangez-vous? Mangez-vous beaucoup de légumes? Quels fruits préfèrent les Français? La consommation des boissons sucrées, augmente ou baisse-t-elle? Sporazumevanje poteka v kratkih in jasno strukturiranih povedih, študenti se odzivajo na slišano in prebrano, odgovore podajajo tudi v obliki naštevanja. Pri tem ponovijo terminologijo povezano s prehrano in pijačami, izrazi za določanje količine. Študenti se razdelijo v skupine in zapišejo besede, ki jih povezujejo z zdravim načinom življenja. S to dejavnostjo pokažejo, kako sploh razumejo ta termin in kaj jim pomeni. Gre za preprosto aktivnost, »možgansko viharjenje«, s katero uporabijo nekatere že znane besede in odkrivajo nove. Gre za pisno-govorno dejavnost, ki ni preveč zahtevna, in v kateri lahko sodelujejo vsi študenti, ne glede na to, ali so v začetku študijskega leta k predavanjem pristopili z določenim predznanjem ali so se s francoščino srečali prvič. Na koncu si v skupinah izmislijo »slogan Ministrstva za zdravje«, s katerim bi ljudi spodbudili k zdravem načinu življenja.
Sledi izpolnjevanje vprašalnika, s katerim poskušamo ugotoviti, v kolikšni meri živimo zdravo in na katerih področjih bi lahko svoje »vedenje« izboljšali in spremenili. Anketa sestoji iz petih sklopov: osebni podatki, moja fizična aktivnost, moje prehranjevalne navade, moje zdravje, sem zadovoljen/na s svojim telesom.
Prvi sklop so osebni podatki (slika 1): gre za besedišče, ki so ga študenti že spoznali, zato tema služi tudi za ponovitev predstavljanja oseb, osebnih dokumentov in podatkov, ki jih v njih

najdemo. Ob tej priložnosti dodatno utrdijo tudi svoje znanje števil in njihovega zapisa. Študenti v vprašalnik zapišejo svoj spol, leto rojstva, višino, težo in velikost kraja, v katerem živijo.



QUESTIONNAIRE INDIVIDUEL

BIEN BOUGER, BIEN MANGER, BIEN ÊTRE

MES COORDONNÉS

1. Votre sexe: ☐homme ☐femme
2. Votre année de naissance: |_|_|_|_|
3. Vous mesurez: |_|_|_|_|_| cm
4. Vous pesez: |_|_|_|_|, |_| kg
5. Vous habitez dans une commune de:

☐moins de 2000 habitants ☐2000 à 10 000 habitants ☐plus de 10 000 habitants

SLIKA 1: Vprašalnik z osebnimi podatki

Drugi sklop so prehranjevalne navade (slika 2). Študenti zapišejo, kolikokrat tedensko ne zajtrkujejo, katere pijače uživajo med hranjenjem in posameznimi obroki, kje si priskrbijo hrano in pijačo (lakota in žeja med predavanji), kako pogosto malicajo med predavanji in posameznimi obroki, če jedo obroke pred televizijo (računalnikom, mobilnim telefonom) ter kako pogosto zahajajo v restavracije s hitro prehrano.

S pomočjo vprašalnika študenti ponovijo že usvojena znanja poimenovanj alkoholnih in brezalkoholnih pijač, vrst vin in piva, naročanja pijač v kavarni in trgovini, spraševanja za ceno, vrst trgovin. Vprašanja služijo kot iztočnica govornemu izražanju, hkrati pa obravnavi nekaterih novih učnih vsebin: poimenovanj za obroke, jedilnemu priboru, rabi delnega člena.

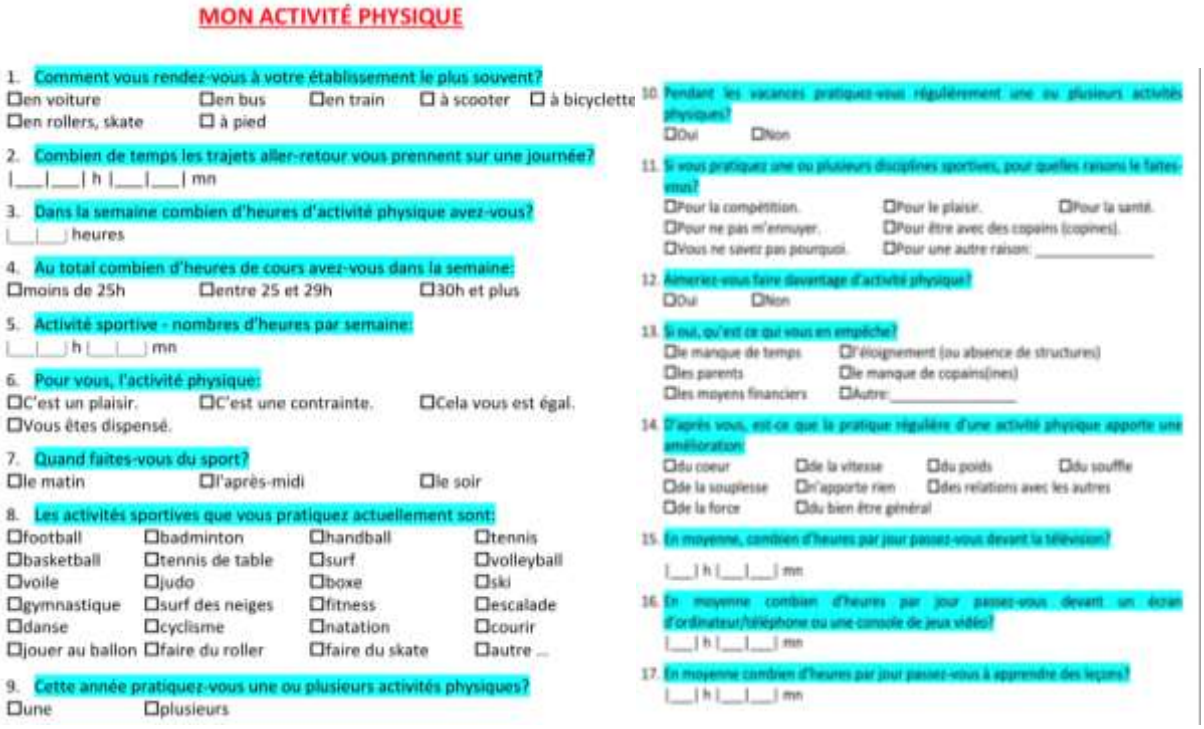


MES HABITUDES ALIMENTAIRES

1. Combien de fois par semaine vous ne prenez pas de petit déjeuner (en moyenne)?
|___| fois
2. Quelles boissons consommez-vous pendant les repas de midi ou du soir?
☐eau ☐boisson gazeuse (cola ...) ☐lait, boisson lactée ☐jus de fruit
☐vin ☐bière ☐eau et sirop
3. Quelles boissons consommez-vous entre les repas?
☐eau ☐boisson gazeuse (cola ...) ☐lait, boisson lactée ☐jus de fruit
☐vin ☐bière ☐eau et sirop
4. Quand vous avez soif à l'École supérieure, où trouvez-vous à boire?
☐fontaine à eau ☐café près de l'école ☐épicerie
☐toilette de l'école ☐l'amène quelque chose à boire de la maison
5. Prenez-vous un goûter pendant les cours?
☐jamais ☐parfois ☐souvent ☐toujours
6. Mangez-vous entre les repas?
☐pas tous les jours ☐jamais ☐de temps en temps ☐tous les jours
7. Où trouvez-vous ce que vous mangez pendant les cours (un goûter)?
☐boulangerie ☐j'amène quelque chose à manger de la maison
☐café près de l'école ☐épicerie
8. Quels sont les repas que vous prenez devant la télévision?
☐petit déjeuner ☐déjeuner ☐goûter ☐dîner ☐aucun
9. Quand vous êtes devant la télévision est-ce que vous grignotez?
☐des produits sucrés (biscuits, barres chocolatées, confiseries, glace)
☐des boissons sucrées
☐des produits salés (chips, biscuits apéritif, cacahouètes)
☐jamais ☐Autre:
10. Allez-vous dans une «restauration rapide» (fast-food)?
☐rarement ou jamais ☐environ 1 fois par semaine ☐plusieurs fois par semaine
☐tous les jours

SLIKA 2: Vprašalnik o prehranjevalnih navadah

Fizične aktivnosti so tretji sklop vprašalnika (slika 3). Tu študenti zapišejo, kako prihajajo na predavanja (različna prevozna sredstva, peš), koliko časa potrebujejo dnevno za pot od doma do šole, koliko ur tedensko namenjajo fizični aktivnosti, koliko ur predavanj in vaj imajo tedensko, kaj jim pomeni fizična aktivnost (oblika sprostitve, prisila, nič posebnega, se ji izogibajo), v katerem delu dneva so fizično aktivni, ali so fizično aktivni tudi med prazniki in počitnicami, zakaj se ukvarjajo s športom (lastno veselje, zdravje, da so s prijatelji, da se ne dolgočasijo, ne vedo, zaradi ostalih razlogov), če bi si želeli več ukvarjati s športom in kaj jim to preprečuje (pomanjkanje časa, denarja, pomanjkanje športno-rekreacijskih centrov v kraju, starši, nezanimanje prijateljev za šport, drugo), na kaj pozitivno vpliva fizična aktivnost (srce, hitrost, težo, sapo, moč, dobro počutje, odnose z drugimi, vzdržljivost/prilagodljivost), koliko časa dnevno preživijo pred TV/računalnikom/telefonom, koliko časa dnevno doma namenjajo študiju in s katerimi športi se ukvarjajo. Pri tretjem sklopu vprašanj študenti ponovijo uro, dele dneva, prevozna sredstva, lotimo pa se obravnave nove učne vsebine - športov.



MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Comment vous rendez-vous à votre établissement le plus souvent?
☐en voiture ☐en bus ☐en train ☐ à scooter ☐ à bicyclette
☐en rollers, skate ☐ à pied

2. Combien de temps les trajets aller-retour vous prennent sur une journée?
|___|___| h |___|___| mn

3. Dans la semaine combien d'heures d'activité physique avez-vous?
|___|___| heures

4. Au total combien d'heures de cours avez-vous dans la semaine:
☐moins de 25h ☐entre 25 et 29h ☐30h et plus

5. Activité sportive - nombres d'heures par semaine:
|___|___| h |___|___| mn

6. Pour vous, l'activité physique:
☐C'est un plaisir. ☐C'est une contrainte. ☐Cela vous est égal.
☐Vous êtes dispensé.

7. Quand faites-vous du sport?
☐le matin ☐l'après-midi ☐le soir

8. Les activités sportives que vous pratiquez actuellement sont:

☐football	☐badminton	☐handball	☐tennis
☐basketball	☐tennis de table	☐surf	☐volleyball
☐voile	☐judo	☐boxe	☐ski
☐gymnastique	☐surf des neiges	☐fitness	☐escalade
☐danse	☐cyclisme	☐natation	☐courir
☐jouer au ballon	☐faire du roller	☐faire du skate	☐autre ...

9. Cette année pratiquez-vous une ou plusieurs activités physiques?
☐une ☐plusieurs

10. Pendant les vacances pratiquez-vous régulièrement une ou plusieurs activités physiques?
☐Oui ☐Non

11. Si vous pratiquez une ou plusieurs disciplines sportives, pour quelles raisons le faites-vous?
☐Pour la compétition. ☐Pour le plaisir. ☐Pour la santé.
☐Pour ne pas m'ennuyer. ☐Pour être avec des copains (copines).
☐Vous ne savez pas pourquoi. ☐Pour une autre raison: _____

12. Aimeriez-vous faire davantage d'activité physique?
☐Oui ☐Non

13. Si oui, qu'est ce qui vous en empêche?
☐le manque de temps ☐l'éloignement (ou absence de structures)
☐les parents ☐le manque de copains(ines)
☐les moyens financiers ☐Autre:_____

14. D'après vous, est-ce que la pratique régulière d'une activité physique apporte une amélioration:
☐du coeur ☐de la vitesse ☐du poids ☐du souffle
☐de la souplesse ☐n'apporte rien ☐des relations avec les autres
☐de la force ☐du bien être général

15. En moyenne, combien d'heures par jour passez-vous devant la télévision?
|___| h |___|___| mn

16. En moyenne combien d'heures par jour passez-vous devant un écran d'ordinateur/téléphone ou une console de jeux vidéo?
|___| h |___|___| mn

17. En moyenne combien d'heures par jour passez-vous à apprendre des leçons?
|___| h |___|___| mn

SLIKA 3: Vprašalnik o telesnih aktivnostih

Pri četrtem sklopu se dotaknem dejavnikov, ki vplivajo na posameznikovo zdravje (slika 4). Študenti odgovarjajo, če so že kdaj bili na dieti, koliko jedo (premalo/normalno/preveč), kaj je priporočljivo jesti pred športno aktivnostjo, ki traja 1-2h (testenine/riž/kruh, pečen krompir/čips, čokoladno tablico, rogljiček, piškote, sadje, nič posebnega), kdaj hodijo spat in kdaj vstajajo med tednom, kako pogosto skrbijo za osebno higieno, kako ocenjujejo svoje zdravje, če kadijo in koliko, če pijejo alkohol, katero vrsto alkohola in kako pogosto. Tema služi kot priprava na obravnavo časovnih prislovov (pogosto, redko, enkrat dnevno/tedensko/mesečno …).



MA SANTÉ

1. Avez-vous déjà fait un régime?
☐oui ☐non

2. Vous mangez :
☐normalement ☐trop ☐pas assez

3. Pensez-vous que la manière de vous nourrir a une influence sur votre santé?
☐absolument ☐plutôt oui ☐plutôt non ☐pas du tout

4. Que pensez-vous qu'il soit préférable de manger avant une activité physique et sportive d'une durée d'une à deux heures?
☐des pâtes, du riz ou du pain au repas précédent ☐des frites, des chips
☐des compléments alimentaires «sportifs » ☐une barre chocolatée
☐une viennoiserie (croissant - chocolatine) ☐rien de spécial
☐un fruit ☐des biscuits

5. A quelle heure vous couchez-vous habituellement la veille d'un jour de classe?
vers |___|___| h |___|___| min

6. A quelle heure vous levez-vous habituellement un jour de classe?
vers |___|___| h |___|___| min

7. Vous lavez-vous les dents?
☐jamais ☐2 à 3 fois par semaine ☐une fois par jour ☐2 fois par jour et plus

8. Prenez-vous une douche ou un bain?
☐jamais ☐2 à 3 fois par semaine ☐une fois par jour ☐2 fois par jour et plus

9. Après une activité physique, prenez-vous une douche ou un bain?
☐jamais ☐pas à chaque fois ☐toujours

10. Actuellement vous considérez que votre santé est:
☐excellente ☐très bonne ☐bonne ☐passable ☐mauvaise

11. Est-ce que vous fumez actuellement?
☐oui ☐non

12. Si oui, combien de cigarettes par jour?
|___|___| cigarettes

13. Buvez-vous de l'alcool (bière, cidre, vin, alcool fort...)?
☐oui ☐non

14. D'après vous, on boit trop à partir de combien de verre(s) d'alcool?
|___| verre(s)

15. Combien de fois pensez-vous avoir trop bu au cours des trois derniers mois?
|___| fois

16. Consommez-vous des produits interdits ou illicites?
☐jamais ☐1 à 3 fois par mois ☐tous les jours ☐1 à 2 fois par semaine
☐3 à 5 fois par semaine ☐ne souhaite pas répondre

SLIKA 4: Vprašalnik o zdravju

Zadnji sklop je o zadovoljstvu s samim seboj in svojimi uspehi (slika 5). Študenti ocenijo zadovoljstvo s samim seboj - če bi želeli na sebi kaj spremeniti, če se sramujejo samih sebe ali bi radi ostali kot so, če so zadovoljni s svojimi fizičnimi zmožnostmi in telesom, če se kdaj počutijo potrti in kako ocenjujejo svoje študijske rezultate.



SUIS-JE CONTENT/E DE MON CORPS, DE MON SUCCÈS?

1. J'ai une bonne opinion de moi-même
☐oui ☐non

2. Il y a des tas de choses en moi que j'aimerais changer
☐oui ☐non

3. J'ai souvent honte de moi
☐oui ☐non

4. Je voudrais rester comme je suis
☐oui ☐non

5. Globalement, je suis satisfait de mes capacités physiques
☐oui ☐non

6. Je suis content de ce que je suis
☐oui ☐non

7. Je suis bien avec mon corps
☐oui ☐non

8. Avez vous des coups de cafard?
☐jamais ☐de temps en temps ☐régulièrement ☐très souven

9. Comment qualifiez-vous vos résultats scolaires?
☐bons ☐insuffisants ☐juste passables ☐satisfaisant

SLIKA 5: Vprašalnik o zadovoljstvu s samim seboj

7. ZAKLJUČEK

V sodobni izobraževalni inštituciji se morajo študenti učiti z razmišljanjem, učenje naj bo pozitivna izkušnja. Na tak način pridobljeno znanje se ohrani dalj časa. V prispevku je predstavljen način, kako v predpisane učne vsebine vnesti še ostala, življenjsko pomembna znanja. Ob razpravi o zdravem in zmernem načinu življenja študenti izboljšujejo svoje poznavanje francoščine, saj aktivnosti krepijo vse jezikovne spretnosti – slušno in bralno razumevanje (sprejemanje avtentičnih besedil v tujem jeziku), pisno in ustno izražanje (tvorjenje enostavnih besedil v ustreznih vsakdanjih sporočanjskih okoliščinah). Pomembno je, da se vsi, ki delamo z mladostniki zavedamo, da je danes, in bo še bolj tudi v prihodnosti, pomembno ozaveščati, kako pomembna je skrb za svoje telo in duha. Če smo »zdravi«, bomo lažje uspešno premagovali stres in težave, ki jih prinaša sodoben način življenja. In zato je prav in priporočljivo, da uporabimo prav vsak kanal, ki nam je na voljo.

Marinka Žarn

HORTIKULTURA SKOZI ZGODOVINO NA OSNOVNI ŠOLI XIV. DIVIZIJE SENOVO

POVZETEK

Hortikultura je definirana kot znanost in umetnost vzgajanja zelenjave, sadja in okrasnih rastlin.
Hortus pomeni vrt, cultura pa se nanaša na širok pojem kulture.
Hortikultura je sredstvo za izboljšanje človekove kakovosti življenja. Dokazano je, da rastline in živali dobrodejno vplivajo na človekovo psihofizično zdravje. Koristi in prednosti dela z rastlinami se odražajo na človekovem intelektualnem, socialnem, emocionalnem in fizičnem področju razvoja. Na hortikulturo lahko gledamo kot na obliko rekreacije, saj delo vključuje različne gibalne elemente.
Ob 90 letnici šolske zgradbe, ki jo letos praznujemo, sem na podlagi zapisov v šolskih kronikah in pripovedovanja starejši učiteljev ugotovila, da so v preteklosti dajali večji poudarek vzgoji zdravilnih zelišč, urejanju vrta in sadovnjaka. Otroke so učili vzgajati sadike, cepiti vrtnice in sadno drevje.
Prišlo je obdobje, ko se je domača pridelava sadja in zelenjave opuščala in smo postali bolj vezani na trgovine.
Danes vse bolj pogrešamo odprte prostore ter doma pridelano sadje in zelenjavo. Ponovno imamo šolski vrt. Skrbimo za urejene cvetlične gredice pred šolo in primerno opremljenost notranjih prostorov z rastlinami, s ciljem, da bi se vsi udeleženci izobraževanja dobro počutili.

KLJUČNE BESEDE: vrt, rastline , zemlja, delo, hrana, razgibavanje, dobro počutje.

HORTICULTURE THROUGH HISTORY AT SENOVO PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Horticulture is defined as a science and art of growing vegetables, fruit and ornamental plants. Hortus means garden and culture refers to a broad concept of çulture.
Horticulture is a mean of the human quality of living. It is a proven fact that plants and animals have a beneficial effect on human's pshycophysical health. The benefits and advantages of dealing with plants have an influnce on one's intelectual, social, emotional and physical area of development. Horticulture can be seen as a kind of recreation as it involves different motor elements.
Celebrating the 90th anniversary of the school building this year, studying the old school cronicles and basing on spoken word of the older teachers, I have found out that a far greater emphasis to growing medicinal herbs and taking care of the garden and orchard was given in the past. Children were taught how to grow saplings , graft roses and fruit trees.
There came a period when home growing of vegetables and fruit became insufficeint for our need and shops became almost the only source for providing fruit and vegetables.
Today we miss places for homegrown vegetables and fruit. We have started to take care of the school garden again. We take care for flower beds in front of the school building, we have put plants in the school building, as we want all participants of the educational process to feel well.

KEYWORDS: garden, plants, work, land, food, exercise, feeling well.

1. UVOD

V prispevku želim prikazati, kako se je hortikulturna dejavnost na šoli skozi različna obdobja spreminjala, ohranjala in ohranila. Rastline, živali in delo z zemljo dobrodejno vplivajo na človekovo psihofizično zdravje. Učni programi so se skozi zgodovino spreminjali, prav tako tudi odnos do zemlje in hrane.
Osnovna šola Senovo v novembru 2019 praznuje 90 let od novogradnje. Postavljena je v prostor, obdan z zelenjem, parkom; ima ekološki vrt in sadovnjak. Na tej šoli vodim hortikulturni krožek že 20 let. Zanimalo me je, kako je ta dejavnost potekala v preteklosti. Z velikim navdušenjem sem pregledovala šolske kronike in povprašala tudi starejše upokojene učitelje.



SLIKA 1: Senovo leta 1929



SLIKA 245: Nova šola

2. NOVA ŠOLA

Otvoritev mogočne nove šolske zgradbe je bila 4. novembra 1929 in naslednji dan se je začel pouk. Okolica ni bila dokončana. V kroniki je v dveh zaporednih letih zabeleženo, da se vrt ne da obdelati, ker manjka rodne zemlje. Leta 1932 pa so izpeljali bogato zasaditev šolskega vrta z vrtnicami najrazličnejših vrst iz cele Evrope.[1] Za razvijajoči se kraj s premogovniškim pečatom je bila to velika pridobitev in obenem krajanom v ponos.
Zasadili so sadovnjak jablan najrazličnejših vrst, slive, češnje, ribez, kosmulje, okrasno grmičevje in različna zelišča.



SLIKA 46: Zapisi iz kronike

Vsaka sadika je v kroniki oštevilčena, zapisana s celotnim imenom in tudi v kateri vrsti in na kateri strani šole je posajena. Za vse te rastline so skrbeli učitelji, ki so stanovali v šoli (šola je imela stanovanjski del), in tudi učenci. Imeli so res bogato zasaditev. Še danes imamo del šolskega sadovnjaka iz tistih časov, stare sorte jablan. Vsaki dve leti jablane dobro obrodijo. V obdobju do prve svetovne vojne je bil velik poudarek na spoštovanju zemlje, obdelovanju in pridelovanju hrane. Poleg ostalih predmetov so otroke učili ročnih spretnosti in pridelovanja hrane (shranjevanje semen, vzgoja sadik, cepljenje vrtnic in sadnega drevja, uporaba zelišč).[2]



SLIKA 3: Delo na njivi

3. DRUGA SVETOVNA VOJNA

Šolo so zavzeli nemški učitelji, domače učitelje so pregnali. Pouk je potekal v nemščini. Kronike so napisane, a nikjer ni omenjeno, da bi se kdo ukvarjal z vrtom ali s sadovnjakom. Iz zapisanega lahko sklepamo, da je na tem področju zavladalo mrtvilo.[2]

4. PO 2. SVETOVNI VOJNI

Prva leta po končani vojni kronike ne omenjajo obdelovanje zemlje, starejši učitelji pa so povedali, da so še kot učenci pomagali na vrtu in njivi pridelovati hrano. Zabeleženo je le, da je leta 1952 koloradski hrošč hotel uničiti ves krompir. Prebivalstvo se je z veliko vnemo lotilo pobiranja hroščev, saj škropiv ni bilo.[3]



SLIKA 4: Traktorji Kmetijske zadruge Brestanica

Leta 1960 je bila na šoli ustanovljena šolska zadruga Mladost v sodelovanju s kmetijsko zadrugo Brestanica. Učenci, imenovali so jih zadružniki, so se seznanjali z načinom obdelovanja zemlje, agrotehničnimi ukrepi in z družbenim upravljanjem. V okviru šolske zadruge sta delovala sadjarsko - vrtnarski in hortikulturni krožek pod vodstvom dveh učiteljev. Pomagale so tudi čistilke in hišnik.
Že prvo leto so na 40 arih pridelali pšenico 'San pastore', na 30 arih pa hibridno koruzo. Kulture so ustrezno menjavali. Pridelali so po 300 glav zelja in 600 kilogramov čebule letno.

Pridelke so prodali kmetijski zadrugi Brestanica. Denarna sredstva so bila namenjena za potrebe pionirske organizacije (semena, škropiva, orodje..), del sredstev pa za nagrajevanje pionirjev zadružnikov. Nagrade so bile podeljene na letnih občnih zborih.
Vrt je meril 5 arov. Pridelke je koristila šolska kuhinja in učiteljske družine, ki so stanovale v šoli.[4]
Učenci so od jeseni do poletja oskrbovali lončnice, zunanje betonske posode s cvetjem, sadovnjak z jablanami in breskvami, ribezov nasad, nasad vrtnic, skrbeli za lepotično grmičevje. V toplih gredah so vzgajali sadike zelenjave in enoletne cvetoče rastline. Skrbeli so za živo mejo, urejali dvorišče, poti, grede in travo. V jeseni so obrali, skladiščili, delno prodali sadje. Pomagali so pri pripravi zelja in repe za kisanje. Takrat so bile trikrat tedensko za malico enolončnice.
Vrt so imeli učenci radi in bili nanj ponosni. Bil je okras šoli in kraju. Učenci so se vsako leto marsičesa naučili, domov so si odnesli sadike enoletnic in trajnic. Spremljali so rast sadnih dreves od semena do plodov. Naučili so se postopkov cepljenja sadnega drevja. Sredi okrasnega vrta je bil ribnik z okrasnimi ribicami.[5]



SLIKA 5: Okrasni ribnik



SLIKA 6: Učenci se učijo cepljenja drevja

Leta 1971 so ustanovili čebelarski krožek in kupili čebelnjak. Mladi čebelarji so oskrbovali 9 panjev čebel. V zimskem času so se seznanjali s teoretičnim delom čebelarjenja, sicer pa so praktično delali. Med so prodali, z izkupičkom pa so vzdrževali čebele.[6]
Tako široke dejavnosti hortikulture so potekale 10 let. Veliko dela so učenci opravili v času tehničnega pouka, gospodinjstva in tudi po pouku.
Leta 1965 je šolski vrt nacionaliziran, do takrat je bil v privatni uporabi upravitelja in učiteljstva.[6]

Po letu 1972 je prišlo do spreminjanja okolice. Začela se je gradnja igrišča in vrtca. Zemljišče okrog šole so spremenili v park zaradi estetskega izgleda šolske okolice. Pred šolo je ostalo 5 arov zemljišča s čebelnjakom. Posajenih so imeli 20 breskev, 48 grmov črnega ribeza, ostalo hortikulturo in premogli so tudi 12 metrov tople grede.[7]



SLIKA 7: Zadnje sledi šolske njive in vrta

5. NOVO ZGRAJEN DOM XIV. DIVIZIJE SENOVO

Dom XIV. divizije Senovo je pomenil veliko pridobitev za kraj in hkrati arhitekturno spremenil podobo okolice šole. Šolskega vrta in s tem pridelovanja hrane po letu 1979 ni več. V kronikah je zapisano, da so učenci v jeseni prinašali zelenjavo za šolsko ozimnico. Čistilke, učitelji in učenci so pomagali pri skladiščenju. To je bilo le nekaj let.[8]
Spreminjali so se učni programi in ni bilo več mogoče ur gospodinjstva ali tehnike porabiti le za delo zunaj. Po letu 1976 hortikulturna dejavnost na šoli ni več omenjena. Čebelnjak so premestili, prevzelo ga je čebelarsko društvo.



SLIKA 847: Ureditev šolske okolice po letu 1980

Prostor, kjer je bil vrt, so tlakovali, spremenili v lepo urejeno ploščad, okrog pa v betonska korita posadili okrasno grmičevje. Za urejenost kraja, okolice šole in spominskih obeležij so skrbeli z delovnimi akcijami.[8] Okolica šole je vedno slovela kot urejena, zelena in cvetoča.

6. HORTIKULTURNI KROŽEK DANES

Vanj so vključeni učenci predvsem iz šestega razreda, ki še nimajo obveznih izbirnih predmetov, poleg tega so pokazali velik interes in pripravljenost za tovrstno dejavnost. Delo poteka od jeseni do poletja, prilagojeno torej letnemu času. Celo leto skrbimo za lončnice na šoli: presajanje, gnojenje, zalivanje, rosenje. Opravimo pomladansko in jesensko zasaditev cvetličnih korit z enoletnimi cvetlicami pred šolo.



SLIKA 9: Učenci pri urejanju šolske okolice

Shranimo semena za naslednje leto. Pobiramo in shranjujemo sivko, izdelujemo novoletne aranžmaje in venčke. Glede na letni čas primerno uredimo vhod v šolo. Skladno z vizijo šole, ki vključuje tudi prijaznost, je vhod v našo zakladnico znanja vedno prijazen: nabrano pomladno cvetje, lončnice, jesenski in nato prazničnemu decembru primerni aranžmaji. Le-te izdelamo skupaj z učenci.



SLIKA 10: Člani krožka v decembru

Posadimo tudi korita z balkonskim cvetjem, katerega cvetovi dopolnjujejo izgled šole. Na vhodu nas pričaka sezonska dekoracija.



SLIKA 11: Za prijetno počutje v šoli

7. ŠOLSKI VRT

Ponovno ga imamo med jablanami, starimi 100 let, ki so jih sadili naši predniki po izgradnji nove šole na Senovem. Pobudnik zanj je ravnatelj, g. Vinko Hostar. Poleg vrta je dal postaviti še učilnico na prostem, uto za orodje in krušno peč. Za šolo je to velika pridobitev, saj ponuja pouk na prostem, mlajšim učencem tudi sprehod kot obliko gibanja. Del vrta obdeluje vrtec, drugi del pa učenci po razrednih skupnostih. Razporeditev gredic sta pripravili ga. Katarina Požun Brinovec in ga. Loti Ašič, obe namreč vodita naravoslovne dejavnosti na šoli. Vrt je majhen in ni namen samooskrbi šole , ampak učencem, da spoznajo pot od semena do rastline in do trgovinske police. Prav gotovo daje številne priložnosti za pogovor o pomenu lokalno pridelane hrane in o odnosu do narave. Spomladi imamo EKO dan, smo EKO šola in takrat opravimo večino setve in sajenja na vrtu. Ostala dela opravljajo učenci med letom v času razrednih ur.



SLIKA 12: Ponovno oživljamo pozabljena znanja

S pomočjo hišnika uredimo tudi sadovnjak, ki pa vsakih nekaj let bogato obrodi. Jabolka uporabimo za sok, kompote, tudi jabolčni kis.
Ponovno imamo, po 40 letih, čebelarski krožek, pa čeprav z enim panjem. Vodi ga g. Matjaž Lipovž, ki ima tudi doma čebelnjak. Učenci pridobijo veliko znanja o čebelah in čebeljih pridelkih v okviru izbirnega predmeta. Prav tako točijo med.
Zanimivo, kako se vrti kolo zgodovine in se vedno znova lahko zavemo svojih korenin in pomena prenosa dediščine in znanj iz generacije v generacijo. Znanje in dediščina sta vrednoti, ki ju lahko bogatimo le z medgeneracijskim sodelovanjem.

8. ZAKLJUČEK

Radi bi bili zdravi, radi bi se zdravo prehranjevali, pa kako? Kdor hoče storiti kaj v tej smeri, se lahko uči na naši šoli. Smo EKO šola in Zdrava šola. Potrebno se je odločiti, kako bomo delali in vzgajali, treba je vložiti delo, delo pa je za mnoge napor. Učitelji smo tisti dejavniki vzgojno-izobraževalnega procesa, ki lahko pomagamo otrokom privzgojiti delovne navade, pravilen odnos do narave; moramo opozarjati na zdrav življenjski slog. Najbolje to naredimo s praktičnimi primeri, z delom, gibanjem. Obogatitvene vsebine in dodane vrednosti moramo vplesti v življenje in delo šole in vsakega posameznika v njej. Na naši šoli delamo v tej smeri in veseli me, da sem del zgodbe, ki pušča sled na ljudeh in naravi. Tu mislim na aktivnost učencev in izkušnje, ki jih pridobijo, na drugi strani pa na urejeno okolico šole, urejenost same šole in predvsem na vseživljenjsko učenje. Korenine le-tega sežejo od družine kot osnovne celice življenja, preko osnovnega šolanja v vse nadaljnje poti odraščanja in zrelosti. Poudariti

sem želela, da je gibanje mogoče osmisliti na različne načine in ga povezati kot prijetno s koristnim.

LITERATURA IN VIRI

[1] Šolska kronika 1, Senovo, 1932.

[2] Šolska kronika 2, Senovo, 1937.

[3] Šolska kronika 3, Senovo, 1954.

[4] Šolska kronika 4, Senovo, 1964.

[5] I. Gmajner: Zgodovina sadjarstva in vrtnarstva na osnovni šoli Senovo, Senovo, 2019, ustni vir.

[6] Šolska kronika 5, Senovo, 1972.

[7] Šolska kronika 6, Senovo, 1979.

[8] Šolska kronika 7, Senovo, 1980.

.

Iztok Žižek

PREHRANJEVALNE NAVADE MLADIH ŠPORTNIKOV

POVZETEK

Raziskave prehranjevalnih navad mladostnikov kažejo vedno več prehranjevalnih »razvad«. Med šoloobvezno mladino se pogosto pojavlja izpuščanje zajtrka in drugih obrokov, ki jim sledi prekomerno uživanje hitro pripravljenih jedi in prigrizkov. Pravilna in uravnotežena prehrana je še toliko pomembnejša v življenju mladostnikov, saj so ti v obdobju intenzivne rasti in razvoja, na katerega lahko vpliva že kratkotrajno pomanjkanje esencialnih in energetskih hranil. Za nekatere otroke je šolska malica edini topel obrok v dnevu. V osnovni šoli je otrokom zagotovljena šolska malica in večini tudi kosilo, medtem ko se pri srednješolcih pojavi težava, saj vse srednje šole nimajo organizirane tople prehrane. V Šolskem centru za pošto, ekonomijo in telekomunikacije izobražujemo preko tristo dijakov športnikov, od katerih večina trenira dvakrat na dan. Ob slabih prehranjevalnih navadah se naši dijaki spopadajo tudi s pomanjkanjem časa za prehranjevanje. Kljub dobro organizirani malici opažamo težave v prehranjevalnih navadah naših dijakov športnikov. Zato v šoli organiziramo različne delavnice, ki pripomorejo k vsestranskemu razvoju dijakov športnikov. Ena od delavnic je »Zdrava prehrana športnika«, ki jo izvajamo v vseh športnih oddelkih in se nadgrajuje glede na starost dijakov. V sklopu delavnic dijaki izpolnijo ankete, na osnovi katerih spremljamo njihove prehranjevalne navade.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, športna prehrana, mladina.

EATING HABITS OF STUDENT ATHLETES

ABSTRACT

Research into adolescents' eating habits shows an increasing number of bad eating habits. Breakfast and other meals are frequently omitted among students, which is followed by the overconsumption of fast-food and snacks. A proper and balanced diet is even more important in the lives of adolescents, as they are in a period of intense growth and development, which can be negatively affected even by a short-term lack of essential and energy-yielding nutrients. For some students, school lunch is the only warm meal of their day. In elementary school, children are provided with a free school meal and the majority also receives free lunch. Meanwhile in high schools, problems occur for the students because not all high schools offer a warm meal. At the School Centre for Postal Services, Economics and Telecommunications Ljubljana, we educate over three hundred student athletes, many of which train twice a day. Alongside bad eating habits, our students have to deal with not having a lot of time, even for eating. Despite the well-organized school meals, we still notice problems in the eating habits of our student athletes. That’s why various workshops are organized for the student athletes at our school, which contribute to their comprehensive development. One of the workshops is titled "Athlete's Healthy Nutrition", which is implemented in all sports departments and is upgraded according to the age of the students. As part of the workshops, student athletes complete surveys based on which we monitor their eating habits.

KEYWORDS: eating habits, sports nutrition, youths.

1. UVOD

Raziskava prehranskih navad Slovencev (CINDI) kaže na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog Slovencev. Dve tretjini Slovencev ne zajtrkujeta redno, uživata premalo obrokov, premalo zelenjave in sadja, preveč živalskih maščob, preveč nasičenih maščob, preveč rdečega mesa, polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov ter soli. Bolj nezdravo se prehranjujejo moški, socialno šibki, nižji družbeni sloji, nižje izobraženi sloji, kmetje, vaško prebivalstvo, težki fizični delavci v industriji, mlajši (25–35 let) in nezaposleni. Prebivalci Slovenije pojedo za polovico preveč skupnih maščob (44 % dnevnega energijskega vnosa), še enkrat več nasičenih maščob (14,8 % dnevnega energijskega vnosa), za polovico premalo sestavljenih ogljikovih hidratov (39,3 % dnevnega energijskega vnosa) ter premalo balastnih snovi (v povprečju 20 gramov na dan). Namesto priporočenih vsaj 400 gramov zelenjave in sadja dnevno zaužije povprečni Slovenec le 300 gramov zelenjave in sadja dnevno [1].

Raziskave prehranjevalnih navad mladostnikov kažejo na vedno več prehranjevalnih »razvad«. Med šoloobvezno mladino se pojavlja pogosto izpuščanje zajtrka in drugih obrokov, nato pa sledi prekomerno uživanje hitro pripravljenih jedi in prigrizkov. Za nekatere otroke je šolska malica edini topel obrok v dnevu.

Raziskava »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju« (HBSC 2014), ki poteka vsake štiri leta in jo je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) izvedel že četrtič, kaže, da večina mladostnikov, 88 %, svoje zdravje ocenjuje kot dobro ali odlično in so s svojim življenjem zadovoljni. Trend v celotnem obdobju opazovanja od leta 2002 je še naprej pozitiven. Nekoliko manj so s svojim zdravjem zadovoljni starejši mladostniki in dekleta [2].

Prehranjevalne navade mladostnikov so odvisne od kulturnih, geografskih, verskih in socialnih vplivov. V veliki meri jih določajo prehranjevalne navade staršev. V Sloveniji imamo odlično organizirano prehrano za otroke od 2. leta do konca osnovne šole. Zdravstveni sistem je organiziran tako, da redno spremlja otrokov razvoj in v primeru nepravilnosti usmerja starše tudi na področju prehrane.

V Šolskem centru za pošto, ekonomijo in telekomunikacije izobražujemo preko tristo dijakov športnikov, od katerih večina trenira dvakrat na dan. Ob slabih prehranjevalnih navadah se naši dijaki spopadajo tudi s pomanjkanjem časa za prehranjevanje. Po mnenju strokovnjakov naj bi bila pravilna in uravnotežena prehrana še toliko pomembnejša v življenju mladostnikov, saj so ti v obdobju intenzivne rasti in razvoja, ki ga lahko upočasni že kratkotrajno pomanjkanje esencialnih in energetskih hranil.

Dijaki imajo ob večjem številu ur športne vzgoje še dodatna izobraževanja in delavnice, ki pripomorejo k vsestranskemu razvoju. Poleg modula Športni management organiziramo delavnice v sklopu modula Preventiva v športu: delavnice športnega psihologa, delavnice Slovenske antidoping organizacije (SLOADO), delavnice Fair play in delavnice o športni prehrani.

2. PREHRANA MLADIH ŠPORTNIKOV

Mladi športniki trenirajo vedno več in vedno bolj intenzivno. Njihov uspeh je odvisen od mnogih dejavnikov in eden od njih je tudi prehrana. Uspešnejši športniki oz. uspešnejše ekipe imajo poleg trenerja več strokovnjakov, mnogi tudi strokovnjaka za prehrano.

Prehrana je v kombinaciji s primerno vadbo eden ključnih faktorjev, ki vplivajo na uspešnost športnika v različnih obdobjih življenja. Primerna prehrana v obdobju odraščanja je še posebno pomembna tako za rast in razvoj ter zaščito zdravja in preprečevanje poškodb odraščajočega kot tudi za optimizacijo njegovega treninga in uspešno regeneracijo. Mladi športniki se razlikujejo od svojih sovrstnikov v pomembnih fizioloških, metaboličnih in biomehanskih vidikih, kar vpliva na njihove energijske potrebe, porabo substratov in termoregulacijo med telesno aktivnostjo. Z leti se te razlike zmanjšujejo. Poseben izziv je zadostiti potrebam intenzivnih in dolgotrajnih naporov hkrati s šolskimi ter drugimi obšolskimi dejavnostmi [3].

Mladostniki v dobi zorenja, torej v obdobju osamosvajanja, sprejemajo samostojne odločitve tudi na prehranskem področju (hranjenje izven doma, izpuščanje obrokov, slabša kakovost »hitre« hrane). Velikokrat izbira hrane ne zadosti potrebam za rast in razvoj ter za telesne napore. To lahko vodi v upočasnjen razvoj in rast, ponavljajoče se okužbe ter poveča tveganje za poškodbe [4].

Zajtrk naj bi bil najpomembnejši obrok dneva, čeprav je to obrok, ki je največkrat opuščen ter podcenjen. Seznam zdravstvenih koristi rednega uživanja zajtrka je dolg in vključuje zmanjšan indeks telesne mase, boljše kognitivne zmožnosti, zmanjšano pojavnost kroničnih bolezni, vključno s sladkorno boleznijo tipa 2 in boleznimi srca in ožilja, ter boljši življenjski slog [5].

Zagotavljanje energije za športno dejavnost in zagotovitev osnovnih potreb po energiji sta temelja prehrane mladega športnika. Nekateri podatki o porabi energije pri mladih športnikih so bili izpeljani iz podatkov za starejše; ta pristop pa je pomanjkljiv, saj so otroci energetsko manj učinkoviti. Energijske potrebe se razlikujejo glede na šport in presnovne zahteve športnika, saj imajo otroci in mladostniki višjo bazalno presnovo. Pri določanju posameznikove porabe energije si pomagamo z izračunom bazalne presnove in stopnje telesne aktivnosti. Danes se uporablja predvsem energijska razpoložljivost, ki predstavlja razliko med energijskim vnosom in porabo energije za telesno dejavnost [6].

TABELA 1: Priporočila za prehrano fantov, starih od 11 do 18 let

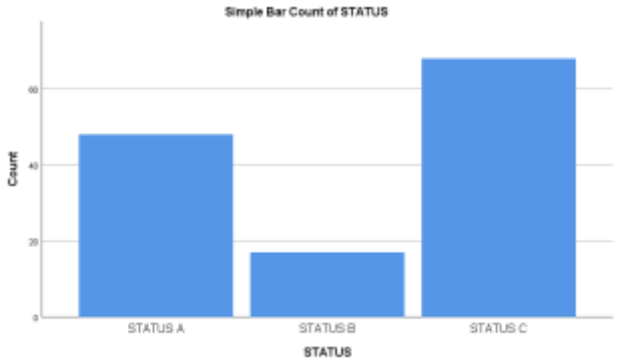
	Priporočen delež hranil	11–14 let	15–18 let
Energija		2220 kcal	2755 kcal
Maščobe	35 % energije	86 g	107 g
Nasičena maščobe	11 % energije	27 g	34 g
Ogljikovi hidrati	50 % energije	296 g	367 g
Dodani sladkorji	11 % energije	65 g	81 g
Beljakovine	10 % energije	42 g	55 g
Železo		11,3 mg	11,3 mg
Kalcij		1000 mg	1000 mg
Vitamin C		35 mg	40 mg

Mladi športniki, ki so športno aktivni eno uro na dan, v povprečju potrebujejo dodatnih 400–500 kcal. Če so aktivni dve uri na dan, so njihove energijske potrebe v povprečju višje za 1000 kcal. Sorazmerno naraščajo tudi potrebe po ogljikovih hidratih, beljakovinah, vitaminih in mineralih. Ob treningih, intenzivnih in dolgotrajnih naporih skupaj z drugimi šolskimi in obšolskimi obveznostmi je pomembno vprašanje, kako zadostiti prehranskim potrebam [7].

3. ANALIZA PREHRANJEVALNIH NAVAD DIJAKOV ŠPORNIKOV V ŠC PET

Anonimno anketo je izpolnilo 141 dijakov športnikov. Podatki so bili analizirani s pomočjo programa Excel in SPSS.
Prvi del vprašanj se je nanašal na ugotavljanje prehranjevalnih navad. Uporabil sem 4-stopenjsko Likertovo lestvico in analiziral prehranjevalne navade dijakov športnikov glede na spol, status in športno panogo.

GRAF 1: Status športnika



Anketo je izpolnilo 141 dijakov: 48 dijakov s statusom A, 17 s statusom B in 68 s statusom C. 8 dijakov ni navedlo stopnje statusa.

TABELA 1: Pearsonov koeficient korelacije (prikazane samo statistično pomembne korelacije)

Correlations					
		STATUS	PREHNAV	ZAJTRK	PRIG
STATUS	Pearson Correlation	1	,272**	0,145	-0,143
	Sig. (2-tailed)		0,002	0,098	0,100
	N	133	129	131	133
PREHNAV	Pearson Correlation	,272**	1	,230**	-,286**
	Sig. (2-tailed)	0,002		0,008	0,001
	N	129	136	133	136

Pearsonov koeficient korelacije je pokazal na statistično pomembno korelacijo med »statusom« in »prehranjevalnimi navadami« (ocena dijaka o svojih prehranjevalnih navadah). Višji je status dijaka, višja je njegova ocena prehranjevalnih navad. Med »statusom« in »prigrizki« je negativna povezanost. Višji je status, redkeje dijak posega po prigrizkih. Prav tako je statistično pomembna povezanost med spremenljivkama »zajtrk« in »prigrizki«. Negativna korelacija nam pove, da dijaki, ki redno zajtrkujejo, redkeje posegajo po prigrizkih.

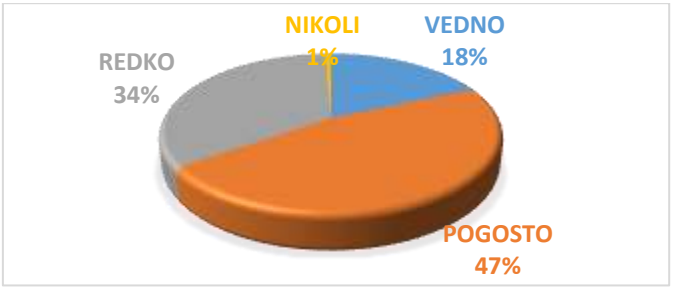
GRAF 2: Zajtrk dijaka športnika



Samo 44 odstotkov dijakov redno zajtrkuje. Razloga oz. izgovora sta običajno: »pomanjkanje časa« in »zjutraj ne morem jesti«. Posledice so vidne v prvih urah pouka, do malice. Dijaki, ki ne zajtrkujejo, se težko osredotočijo na pouk. Pogosto izkoristijo prvi možni odmor za malico. Posledica zgodnje malice je zgodnja lakota po malici. Mnogo dijakov med poukom in treningom nima časa za kosilo in si namesto tega privošči prigrizek. Prigrizki običajno nimajo ustrezne količine in sestave energetskih potreb, ki jih potrebuje mladi športnik pred treningom.

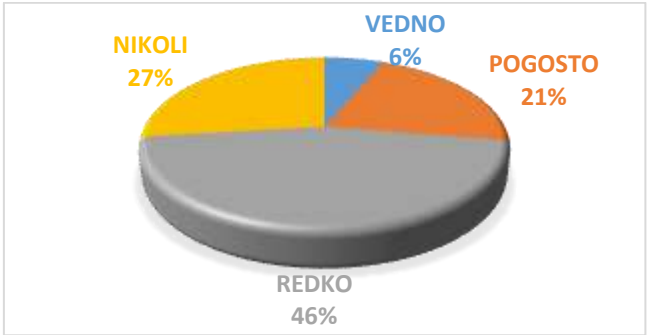
Študije so pokazale, da so bili šolarji, ki so redno zajtrkovali, uspešnejši pri reševanju nalog in so lažje sledili razlagi kot šolarji, ki so zajtrk preskočili. Učitelji opozarjajo, da so otroci, ki ne zajtrkujejo, v prvih šolskih urah (do šolske malice) mnogo bolj nemirni in motijo pouk [7].

GRAF 3: Uživanje prigrizkov



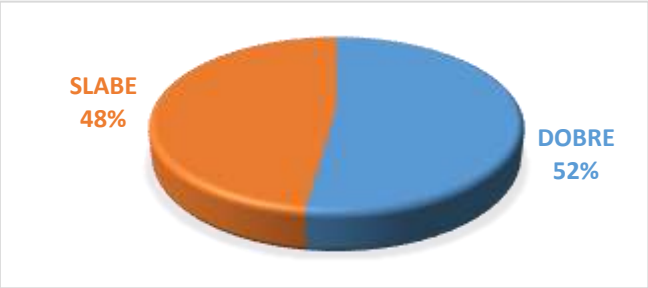
Dijaki pogosto posegajo po prigrizkih, ki so velikokrat tudi nadomestek za obrok (kosilo prestavijo na popoldan). Po prigrizkih posega več tistih dijakov, ki ne zajtrkujejo. Mladostniki v Evropi porabijo povprečno 1 evro na dan za prigrizke [7].

GRAF 4: Uživanje prehranskih dopolnil



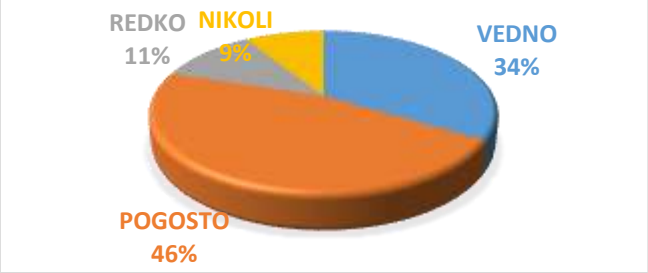
Prehranska dopolnila redno uživa 27 odstotkov dijakov športnikov. Večinoma uživajo vitamine in minerale.

GRAF 5: Prehranjevalne navade



Dijaki s pomočjo delavnic o prehrani spoznajo osnove pravilne prehrane. V anketi je slaba polovica presodila, da ima slabe prehranjevalne navede. Glede na to, da je bila delavnica o prehrani uvedena šele v prejšnjem šolskem letu, pričakujem, da se bodo rezultati iz leta v leto izboljševali.

GRAF 6: Ali v šoli poješ malico v celoti?



Kar 80 odstotkov dijakov poje malico pogosto ali vedno v celoti. Visok odstotek je lahko posledica lakote, ki se pojavi zaradi izpuščanja zajtrka, in kvalitetne malice (več menijev na izbiro).

4. ZAKLJUČEK

Mladostniki so danes podvrženi slabim prehranjevalnim navadam oz. razvadam. Večina naših dijakov športnikov nima težav s prekomerno težo, pasivnim načinom življenja ali z boleznimi, ki so povezane z nepravilnimi prehranjevalnimi navadami. Po prvem letu izvajanja delavnic ugotavljamo, da dijaki nimajo dovolj informacij o pravilni prehrani športnika in da imajo nekaj nepravilnih prehranjevalnih vzorcev.

Največja težava je izpuščanje obrokov. Kar 54 odstotkov dijakov športnikov ne zajtrkuje. Približno toliko jih ocenjuje svoje prehranjevalne navade kot slabe. Izpuščanje zajtrka ima lahko za dijaka športnika hujše posledice kot za »nešportnika«. Dijak, ki ne zajtrkuje, ima v prvih urah pouka težave s koncentracijo in utrujenostjo. Šolsko malico poje v najbolj zgodnjem terminu (po 9.00). Pri zadnjih urah se spet pojavi lakota. Mnogi športniki imajo trening takoj po šoli. Nekateri imajo kosilo tik pred treningom, nekateri šele po njem. Nobena od izbranih možnosti ni dobra in lahko vpliva na slabo kvaliteto treninga, poškodbe, regeneracijo itd. Nekateri dijaki pravijo, da je njihov prvi obrok šolska malica, drugi pa kosilo, ki ga zaužijejo pozno popoldan.

Številne raziskave so pokazale, da so kajenje, pogosto uživanje alkohola in neredna telesna aktivnost v veliki meri posledice nerednega zajtrkovanja. Poleg tega so pokazale tudi pomembne povezave med opuščanjem zajtrka in simptomi depresije in stresa ter prehladi in kroničnimi obolenji pri ljudeh. Opuščanje zajtrka kaže svoje vplive tudi na nižjo stopnjo udeležbe v šoli in nižje dosežke pri učnih predmetih. Pojavijo se lahko tudi težave s kratkoročnim spominom, izgubo spretnosti za reševanje problemov, med drugim tudi družbenih, kar privede do nižje stopnje dosežkov na šolskem in osebnem področju [2].

Dijaki si želijo dodatnega znanja o pravilnem prehranjevanju športnikov. Kritično ocenjujejo svoje prehranjevalne navade in ozaveščenost o tej problematiki.

V prihodnje bi bilo smiselno raziskati, kakšen vpliv ima izpuščanje obrokov, predvsem zajtrka, kakšen je vpliv na obroke, ki sledijo, kako to vpliva na utrujenost, koncentracijo, poškodbe in regeneracijo.

LITERATURA IN VIRI

[1] K. Kolenc. Prehranjevalne navede Slovencev. Diplomsko delo. Fakulteta za družbene vede. Ljubljana, 2004.

[2] Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2014. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015

[3] H. Okorn. Prehrana mladega športnika, Center za medicino športa, Ljubljana, Pridobljeno iz https://www.nutriaktiv.si/upload/files/NutriAktiv_Mladi_sportnik_ZVDMedicina_sporta_Koleno.pdf (6.11.2019)

[4] H. Okorn. Prehrana mladega športnika, Center za medicino športa, Ljubljana, Pridobljeno iz https://www.nutriaktiv.si/upload/files/NutriAktiv_Mladi_sportnik_ZVDMedicina_sporta_Koleno.pdf (6.11.2019)

[5] T. Đurđević, Uživanje zajtrka med osnovnošolci, Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta. 2016.

[6] Z. Razboršek. Prehrana mladih športnikov - pregled znanstvene in strokovne literature, Diplomsko delo, Fakulteta za šport, Ljubljana 2015.

[7] Prehrana šolarja. Pridobljeno s http://jedel.bi/nasvet/prehrana-solarja (4.11.2019).

Janja Žnidarčič

ŠOLSKI VRT IN SADOVNJAK – SPODBUDNO UČNO OKOLJE ZA UČENCE POSEBNEGA PROGRAMA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

POVZETEK

Na naši šoli imamo zeliščni in zelenjavni vrt ter manjši sadovnjak. Za učence iz posebnega programa vzgoje in izobraževanja, predvsem tiste, ki so vključeni v nadaljevalni program (od 18. do 26. leta), je to spodbudno učno okolje, kjer z izkustvenim učenjem usvajajo nova znanja, veščine in navade. Učenci pridobivajo na samostojnosti, vztrajnosti in samozaupanju. Potrjujejo svojo osebno vrednost, saj vidijo rezultate svojega dela, obenem pa so njihove ideje in predlogi upoštevani. Krepijo tudi medsebojno sodelovanje in povezovanje z okoljem. Prispevek predstavlja primer dobre prakse. Poudarja aktivno vlogo učencev z zmerno motnjo v duševnem razvoju pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti na vrtu in v sadovnjaku. Učenci so vključeni v vse faze, od pridelave do uporabe pridelkov. Pri tem so upoštevana tudi načela samooskrbe in trajnostnega razvoja.

KLJUČNE BESEDE: šolski vrt in sadovnjak, spodbudno učno okolje, učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju, primer dobre prakse.

SCHOOL GARDEN AND ORCHARD – A STIMULATING LEARNING ENVIRONMENT FOR STUDENTS IN THE SPECIAL EDUCATION PROGRAM

ABSTRACT

We have an herb garden, vegetable garden and a small orchard at our school. For students in the special education program, especially those enrolled in the continuing education program (from 18 to 26 years), this is a stimulating learning environment where they acquire new knowledge, skills, and habits through experiential learning. Students gain independence, perseverance, and self-confidence. They affirm their self-worth by seeing the results of their work, their ideas and suggestions are taken into account. They also buildup cooperation and connection with the environment. The article presents an example of good practice. It emphasizes the active role of students with moderate intellectual disabilities in the planning and implementation of activities in the garden and orchard. Students are involved in all stages, from cultivation to the use of crops. The principles of self-sufficiency and sustainable development are respected too.

KEYWORDS: school garden and orchard, stimulating learning environment, students with moderate intellectual disability, good practice example.

1. UVOD

Po slovarju slovenskega knjižnega jezika *spodbujati* pomeni povzročati, da nekdo postane bolj delaven, aktiven; povzročati, da kaj (hitreje) nastane in se bolje razvija [1]. Otroci in mladostniki z motnjo v duševnem razvoju potrebujejo mnogo različnih, čim bolj nazornih in jasnih spodbud za doseganje optimalnega razvoja. Izkušnje, ki jih pridobijo ob doživljanju in opazovanju naravnega okolja, so neprecenljiv vir za učenje na vseh področjih njihovega razvoja. Učenec v naravnem okolju spoznava raznolikost, povezanost in spremenljivost narave, razvija spoznavne sposobnosti in miselne procese. Izkušnje in doživetja predstavljajo temelj za razvijanje socialnih, čustvenih in telesnogibalnih sposobnosti [2].
Šolski vrt in sadovnjak je učilnica v naravi, kjer lahko učenci usvajajo nova znanja, veščine in navade. Omogoča izvajanje številnih dejavnosti, kjer lahko učenci pridobijo uporabna znanja na temelju izkušenj. Predvsem je pomembno, da učenci niso samo pasivni opazovalci, ampak čim več naredijo sami oziroma ob pomoči in vodenju učitelja. S tem pridobivajo tudi na samozavesti, saj lahko vidijo rezultate svojega dela. Z delom na vrtu in sadovnjaku se učenci lahko bolj povežejo z naravo, razumejo, da je narava glavni vir njihove prehrane, naučijo se družbene odgovornosti do okolja. Učenci se navajajo na potrpežljivost, sodelovanje in skupinsko delo, predvsem pa pridobijo nove spretnosti in znanja, ki so ključnega pomena za učinkovit trajnostni razvoj [3].

2. UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI NA NAŠI ŠOLI

Osnovno šolo Kozara Nova Gorica obiskujejo učenci s posebnimi potrebami, ki se izobražujejo v dveh programih; v prilagojenem programu devetletne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom in v posebnem programu vzgoje in izobraževanja (v nadaljevanju PP VIZ). Za vse otroke in mladostnike organiziramo in oblikujemo vzgojno-izobraževalno delo na način, ki upošteva otrokovo enkratnost, neponovljivost in individualnost. Trudimo se zagotavljati varno in spodbudno šolsko okolje, v katerem prilagajamo oblike učnega dela vsakemu posamezniku, tako da lahko dosega optimalne dosežke, ki jih zmore. S specialnimi oblikami, metodami, individualiziranim pristopom spodbujamo celovit razvoj otrok in mladostnikov tako, da jih pripravimo za aktivno vključitev v širše družbeno okolje. Pri tem posebej spodbujamo in razvijamo njihova močna področja [5].

3. POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

V PP VIZ so vključeni učenci z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Ti učenci potrebujejo vse življenje različne stopnje pomoči. Zaradi znižanih intelektualnih sposobnosti niso nikoli popolnoma samostojni. S posebnimi vzgojno-izobraževalnimi procesi pa lahko njihovo stopnjo samostojnosti in neodvisnosti razvijamo do optimalnih meja. Posebni program se deli na več delov, in sicer na:

- obvezni del, ki traja devet let in vključuje tri stopnje: prvo (I.), drugo (II.) in tretjo (III.);
- nadaljevalni del, ki traja tri leta in vključuje četrto (IV.) stopnjo;

- nadaljevalni del, ki traja osem let – raven Učenje za življenje in delo – in vključuje peto (V.) in šesto (VI.) stopnjo.
- Glede na izredno heterogenost učencev z zmernimi, s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju ter s številnimi kombinacijami drugih motenj, primanjkljajev in ovir, je delo na vseh stopnjah individualizirano, zato se za vsakega učenca pripravi individualizirani program [6].

4. NADALJEVALNI PROGRAM OD 18. DO 26. LETA – UČENJE ZA ŽIVLJENJE IN DELO (V., VI. STOPNJA)

V prispevku je predstavljeno delo z učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju, ki so vključeni v nadaljevalni program od 18. do 26. leta. Na V. in VI. stopnji odrasle osebe nadgradijo usvojena znanja in spretnosti s predhodnih stopenj. Vsebinsko temelji program predvsem na praktičnih zaposlitvah, s ciljem doživljanja uspešnosti in čim večje samostojnosti ter neodvisnosti teh oseb ter posledično uspešnejšim vključevanjem v delo in življenje. Pri načrtovanju izobraževanja je treba gledati na posameznika kot na odraslo osebo, upoštevati njegove učne in izobraževalne potrebe ter močna področja. To pomeni, da je učenec v vlogi subjekta, ki ima tudi pravico, da se vključi v sooblikovanje pedagoškega polja, v katerega vstopa. Učencu je potrebno zagotoviti tudi pravico do samouresničevanja in kakovosti življenja [6].

5. NAŠA ŠOLA IN NJENA ZELENA OKOLJA

Naša šola je umeščena na rob mesta. Čeprav razpolagamo z malo zelenimi površinami pa te, ki jih imamo, s pridom izkoriščamo. Šolski vrtovi (zelenjavni, zeliščni, okrasni) in majhen sadovnjak so naši zeleni kotički. Vsak od njih ima svoj namen in zgodbo o nastanku, spreminjanju in nadgrajevanju. Posebej intenzivno smo se z urejanjem vrta in sadovnjaka začeli ukvarjati pred štirimi leti, ko smo se vključili v program Ekošola. To je mednarodno uveljavljen program celostne okoljske vzgoje in izobraževanja, namenjen spodbujanju in večanju ozaveščenosti o trajnostnem razvoju med učenci [4]. V okviru Ekošole izvajamo tudi projekt Šolska vrtilnica in Hrana ni za tjavedan. Nosilci in glavni akterji pri urejanju vrta in sadovnjaka smo učitelji in učenci, ki so vključeni v nadaljevalni program PP VIZ. V skladu z učnim načrtom izvajamo aktivnosti predvsem v okviru ur delovne vzgoje (na V. stopnji), delovnih in zaposlitvenih tehnik (na VI. stopnji) in izbirnih vsebin "Dom in vrt". Te dejavnosti se povezujejo še z drugimi področji vzgoje in izobraževanja (razvijanje samostojnosti, splošna poučenost,…).

Z delom na vrtu in sadovnjaku razvijamo predvsem posameznikove delovne spretnosti in navade, vztrajnost, natančnost, delovno disciplino, delovni ritem, razumevanje in upoštevanje navodil. Učenci spoznajo uporabo različnih orodij, se privajajo na samostojno opravljanje različnih del, načrtovanje dela, urejenost delovnega prostora. Oblikujejo tudi navade za zagotavljanje lastne varnost in varnost drugih pri delu. Učenci spremljajo na vrtu in sadovnjaku rast in razvoj rastlin po določenih fazah. Skrb za rastline postane zanje vsakdanja dragocena učna izkušnja. Poleg tega spremljajo potek in rezultate svojega praktičnega dela. Po dobro

opravljenem delu so samozavestni in ponosi, da so delo dobro opravili. Pri delu se učijo sodelovanja in si med seboj pomagajo.

A. Sadovnjak

V šolskem sadovnjaku je zasajenih šest sadnih dreves. Učenci so v sadovnjaku najbolj aktivni v času, ko plodovi dozorijo in jih lahko naberejo (slika 1). Pri vzdrževanju sadnega drevja (obrezovanju, gnojenju, redčenju plodov) nam pomaga hišnik, ki ima veliko znanja in praktičnih izkušenj s področja sadjarstva. Nekateri učenci pod njegovim vodstvom oz. vodstvom učiteljev tudi sami obrezujejo sadno drevje. Na to so izredno ponosni, saj je delo precej odgovorno in zahtevno, predvsem z vidika varnega rokovanja z sadjarskim orodjem (škarje za obrezovanje, žage).



SLIKA 1: Letošnja letina kakija.

B. Zelenjavni vrt

Ideja o zelenjavnem vrtu se je porodila ob pogledu na prazen in neizkoriščen prostor ob šolski stavbi. Istočasno pa smo si želeli postati čim bolj samooskrbni, na primer da bi za pripravo jedi v šolski kuhinji lahko koristili svojo lastno ekološko pridelano zelenjavo. Zelenjadnice smo začeli gojiti v talnem vrtu, kasneje še v visoki gredi, ko pa je zmanjkalo prostora, so prišle prav tudi večje posode (slika 2).



SLIKA 2: Gojenje zelenjadnic v posodah.

Učenci pod vodstvom učiteljev v vseh letnih časih vestno vzdržujejo zelenjavni vrt. Pri urejanju gredic, sejanju, zalivanju, pobiranju pridelkov, odstranjevanju plevela,... postajajo iz leta v leto samostojnejši. Nekaterim lahko zaupamo določene naloge, ne da bi pri tem potrebovali nadzor učitelja. Najbolj pa nas veseli, da so samoiniciativni, da dajo pobudo za delo na vrtu. Skrb za vrt, zlasti v pomladnih in poletnih mesecih, je postala že dnevna rutina. Učenci npr. sami vedo, da je potrebno v sušnih in vročih dneh zjutraj vsak dan zaliti vrt. Imajo tudi veliko idej, kaj vse

bi lahko posadili, zato z vso vnemo sodelujejo pri pripravi načrta zasaditve. Takrat je potrebno kar veliko usklajevanja, saj je želja veliko, prostorskih možnosti, kamor bi vse posadili, pa bolj malo. Pri izdelavi zasaditvenega načrta so se tudi naučili, da je vedno potrebno upoštevati katere vrste zelenjave lahko in katerih ne smejo gojiti skupaj.

C. Zeliščni vrt

Zeliščni vrt je nastal predvsem na mojo pobudo, saj sem velika ljubiteljica zelišč. Tudi učence sem uspela takoj navdušiti. Kar nekaj časa pa smo potrebovali, da smo uskladili ideje učencev in možnosti, ki nam jih je ponujal razpoložljivi prostor. Končno smo zeliščni vrt skupaj z učenci zasnovali okrog oljčnega drevesa. Najprej smo s kamni začrtali obliko grede, zemljo prelopatali, naredili drenažo, dodali vrtno zemljo in posadili sadike zelišč (slika 3 in 4).



SLIKA 3: Zeliščni vrt v nastajanju.



SLIKA 4: Zeliščni vrt danes.

Vrt je opremljen z lesenimi tablicami z žganim napisom, tako lahko učenci že po izgledu prepoznajo različne dišavnice in začimbnice in jih poimenujejo. Želimo namreč, da bi učenci spoznali čim bogatejši izbor začimbnic in dišavnic, ki uspevajo pri nas na Primorskem. Prepoznavanje pa seveda poteka tudi po drugih senzornih poteh (z vonjanjem in okušanjem). Velik poudarek dajemo tudi spoznavanju zdravilnih in prehranskih vrednosti zelišč in dišavnic ter seveda uporabi le-teh v prehrani. Začimbnice nam izboljšajo okus, odišavijo in tudi obarvajo jedi. Večina dišavnic je tudi zdravilnih, odganjajo mrčes ter druge škodljivce.

Na zeliščnem vrtu je celo leto veliko dela. Učenci vestno odstranjujejo plevel, obrezujejo nekatera večletna zelišča (rožmarin, žajbelj, timijan, majaron, origano, meta, kraški šetraj,…) in pomladi posadijo enoletne začimbnice in dišavnice (baziliko, peteršilj,...). Začimbnice in dišavnice posejejo tudi v lončke, da so v šolski kuhinji v zimskem času vedno na razpolago. Učijo se tudi trajnostnega ravnanja, zato za gnojenje ne uporabljamo nobenih kemično-sintetičnih mineralnih gnojil. Učenci ob pomoči pripravijo naravno gnojilo v obliki koprivnega pripravka (škropivo za zatiranje listnih uši in gnojilo za krepitev rastlin). Učenci pod mentorstvom učiteljev pripravljajo iz posušenih zelišč čaje, zeliščno sol, zeliščne bonbone, dišavne vrečke s sivko in rožmarinom,…

6. OD PRIDELKA DO IZDELKA

A. Uporaba sadja in zelenjave iz šolskega vrta in sadovnjaka

K oblikovanju učenčevih prehranskih vzorcev lahko delno prispeva tudi šola. Učence je potrebno ves čas ozaveščati o pomenu uživanja zdrave, raznolike, mešane prehrane, ki vključuje tudi veliko zelenjave in sadja. Čeprav imajo učenci v glavnem že izoblikovane določene prehranjevalne navade, lahko vseeno z zgledom in spodbudami doprinesemo k izboljšanju le-teh. Učenci morajo imeti v šoli možnost preizkušanja novih okusov, vendar pri tem ne smemo biti preveč vsiljivi. Ugotavljamo, da posamezniki veliko lažje poskusijo nekaj novega, če so sami aktivno vključeni v vse faze pridelave, od semena do končnega pridelka. Sadje in zelenjavo iz našega šolskega vrta in sadovnjaka uporabijo učenci pri pripravi jedi v šolski kuhinji (slika 5). Učijo se postopkov priprave različnih jedi iz sadja, zelenjave, zelišč in tudi predelave pridelkov (priprava sokov s sokovnikom, sušenje sadja,…). Plodove večinoma koristijo učenci posebnega programa VIZ, nekaj pa tudi učenci prilagojenega programa NIS pri urah gospodinjstva.



SLIKA 5: Priprava sladice s kakijem in jogurtom.

B. Priprava zeliščne soli

Pri pripravi jedi in napitkov najraje uporabimo sveža zelišča, nekaj pa jih tudi posušimo in predelamo. Paradni konj naše zeliščne ponudbe je, poleg dišavnih vrečk iz sivke in rožmarina, zeliščna sol iz mediteranskih zelišč. Učenci aktivno sodelujejo v vseh fazah od vzgoje zelišč, rezanja (slika 6), sušenja (slika 7), do končne predelave v izdelek. Ob vodenju in po preizkušenem receptu pripravijo zeliščno sol iz suhega rožmarina, bazilike, origana, majarona šetraja in grobo mlete soli.



SLIKA 6: Rezanje zelišč.



SLIKA 7: Sušenje zelišč.



SLIKA 8: Priprava zeliščne soli.

7. SKLEP

Kot učilnica v naravi predstavlja vrt in sadovnjak enega od osnovnih in nepogrešljivih učil za naše učence. Učenci pridobivajo dragocene izkušnje, spremljajo potek in rezultate svojega praktičnega dela. Z delom v skupini razvijajo medsebojno pomoč in sodelovanje. Po dobro opravljenem delu pridobivajo tudi na samozavesti. V prispevku predstavljene dejavnosti poudarjajo aktivno vlogo učencev pri načrtovanju in izvajanju različnih aktivnosti na vrtu in sadovnjaku. Prikazano je, kako se naši učenci s konkretnim delom učijo pridelave, različnih načinov predelave in rabe pridelkov iz šolskega vrta in sadovnjaka. Posebej pa se veselijo izdelovanja uporabnih izdelkov, ki jih lahko podarijo oziroma ponudijo na šolskem bazarju. S tem dobijo tudi potrditev, da zmorejo in da so lahko uspešni. Pozitivne izkušnje, napredek in navdušenje učencev nam dajejo dodaten zagon, da s takšnim načinom dela nadaljujemo in iščemo vedno nove možnosti, da bi naši učenci preživeli čas v šoli čim bolj aktivno in zadovoljno. Predvsem pa si zanje želimo čim večje samostojnosti, neodvisnosti ter posledično uspešnejše vključevanje v delo in življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. (2014). Dosegljivo: https://fran.si/iskanje?View=1&Query=spodbujati&hs=1. [Datum dostopa: 3. 11. 2019].

[2] M. Cerar, M. Habjan in N. Rebič, *Sijaj, sijaj, sončece!: Vodnik za opazovanje v naravi in uporabo izkušenj za dejavnosti z otrokom z motnjo v razvoju, starim pet do deset let*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2004.

[3] *Šolska vrtilnica*. Dosegljivo: https://ekosola.si/solska-vrtilnica-3/. [Datum dostopa: 10. 11. 2019].

[4] *Ekošola*. Dosegljivo: https://ekosola.si/predstavitev-ekosole/. [Datum dostopa: 10. 11. 2019]

[5] *Razvojni načrt Osnovne šole Kozara Nova Gorica za obdobje 2013/2014 – 2018/2019*. Nova Gorica: interno gradivo, 2014.

[6] *Posebni program vzgoje in izobraževanja*. (2014). Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/640b69f03c/Posebni_program_vzgoje_in_izob.pdf. [Datum dostopa: 5. 11. 2019].

[7] B. Radešček, M. Rodman, F. Zupan. *Učni načrt za področje delovna vzgoja*. (2004). Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/5.-stopnja/0ecac84da2/delovna_vzgoja-nadaljev_2.pdf. [Datum dostopa: 5. 11. 2019].

[8] S. Grubešič, T. Kavčič, I. Knežević. *Učni načrt za področje delovne in zaposlitvene tehnike*. (2014). Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/6.-stopnja/99d8d45aaa/Delovne_in_zaposlitvene_tehnike.pdf. [Datum dostopa: 5. 11. 2019].

[9] Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka.

ZDRAVJE

Helena Derstvenšek

VARSTVO PRI DELU V ŠOLSKI DELAVNICI

POVZETEK

Pri učnih urah tehnike in tehnologije ter izbirnih predmetih izdelujemo izdelke iz lesa, umetne mase in kovine. V delavnici lahko hrup, ki ga proizvajajo stroji pri delovanju, poškoduje sluh, odpadki, ki nastajajo pri obdelavi materiala pa lahko poškodujejo vid. Z učenci se pred začetkom dela pogovorimo, kaj pomeni pravilna uporaba zaščitnih sredstev za zdrav sluh in vid. Pri izdelavi izdelka morajo izžagane in obrušene dele spojiti in zaščititi, zato se učenci srečajo še z različnimi lepili in premazi. Pred njihovo uporabo se pogovorimo, na kaj vse sem morala biti pozorna pri njihovem nakupu, če sem želela čim manj škodovati zdravju in okolici, v kateri se nahajamo.

KLJUČNE BESEDE: zaščitna sredstva, sluh, vid, voh.

SCHOOL WORKSHOP SAFETY

ABSTRACT

In practical science and technology courses and electives the pupils create objects made of wood, plastic and metal. The noise from the machines that the pupils use to produce objects in the workshop can cause damage to hearing and the debris from materials being processed can hurt eyesight. Before the pupils start working with the machines we speak about the correct use of protective equipment for eyes and ears. After they have treated the material the pupils have to glue together different parts and cover them in protective coating. That is when the teacher presents different glues and coatings. Before the pupils use them the teacher talks about the adverse impact of glues and coatings on health and environment. She points out what to take into consideration when buying these items to cause as little damage to humans and environment as possible.

KEYWORDS: protective equipment, hearing, eyesight, smell.

1. UVOD

Pri učnih urah tehnike in tehnologije ter izbirnih predmetih izdelujemo izdelke iz lesa, umetne mase in kovine. V šestem razredu se učenci prvič srečajo z delom v delavnici. Pred vsakim začetkom dela v delavnici imamo učno uro, v kateri se pogovarjamo o varstvu na delovnem mestu, varnosti pri delu in pomenu uporabe osebne varovalne opreme.
Učence opozorim, da je pri delu v delavnici najpomembnejša odgovornost skrb za varnost in zdravje pri delu vseh prisotnih v delavnici.

2. DELO V DELAVNICI

Pri vsakem delu z ročnimi orodji ali električnimi stroji obstaja nevarnost, da pride do določenih poškodb. Da do poškodb ne pride, moramo upoštevati varnostne ukrepe in uporabljati varnostna sredstva ter opremo, kajti s tem poskrbimo za večjo lastno varnost in varnost drugih.
Varno in zdravo delo lahko poteka le v varni in urejeni delavnici, zato pri praktičnem delu v delavnici: [2]

- uporabljajmo ustrezno zaščito za telo,
- ustrezna zaščitna sredstva, ki so določena za neko delo,
- nikoli ne uporabljamo ohlapnih oblačil, visečega nakita ali ovratnega traku s ključi, saj se lahko zataknejo v gibajoče dele strojev,
- daljše lase moramo imeti obvezno spete ali jih spraviti pod pokrivalo, saj se tudi ti lahko zataknejo med gibajoče dele strojev,
- delo s strojem je dovoljeno izključno pod učiteljevim nadzorom,
- nikoli ne segamo z roko v tiste dele stroja, ki se gibljejo,
- po končanem delu s strojem ali pred njegovim čiščenjem moramo stroj obvezno izklopiti,
- ob vsaki najmanjši pomanjkljivosti ali okvari, ki jo opazimo pri stroju in bi lahko ogrozila vašo varnost ali zdravje, moramo takoj obvestiti učitelja,
- nikoli ne smemo uporabljati stroja, ki je pokvarjen.

Za delovno okolje in delovna sredstva v učilnici in delavnici poskrbimo tako, da pred začetkom dela poskrbimo za ustrezno zaščito delovnih površin, med delom imamo na delovni površini samo tista delovna sredstva, ki jih trenutno uporabljamo. Po uporabi moramo vsa orodja po potrebi očistiti in pospraviti. Po končanem delu moramo za seboj počistit tudi svoje delovno okolje. V učilnici in delavnic nikoli ne tekamo.

V delavnici se seznanimo z električnimi stroji. Pri vsakem se ustavimo, predstavim njegovo pravilno uporabo, čemu je namenjen posamezni del stroja in poudarim, da nikoli ne odstranjujemo kakršnegakoli varnostnega dela stroja.

Pogosti vir poškodb v domači delavnici so motorne rezljače, električne žage, električni vrtalni stroj, električni tračni ali kolutni brusilnik. S podobnimi stroji se srečajo učenci tudi v tehnični delavnici, zato še posebej predstavim pomen uporabe zaščitnih sredstev za sluh, vid in telo.

A. Zaščita sluha

Zvok je mehansko (longitudinalno) valovanje, ki se širi po dani snovi. To je valovanje, pri katerem delci snovi nihajo v isti smeri kot se valovanje širi. Nihanje molekul v zraku imenujemo zvočno valovanje.

Najpomembnejši sprejemnik zvoka je uho. Primerjamo ga lahko z najbolj občutljivimi fizikalnimi merilniki. Človek ima dvoje ušes zato, od kod prihaja zvok. Zvočna orientacija človeka v prostoru odpove, če ima poškodovano eno ali obe ušesi.

Glasnost ali jakost zvoka nam pove, kako močno slišimo zvok. Glasnost zvoka merimo z decibeli (dB). Vsi ljudje bi morali biti pozorni za naslednje vrednosti: [3]

- spodnja opozorilna vrednost izpostavljenosti = 80 dB
- zgornja opozorilna vrednost izpostavljenosti = 85 dB
- mejna vrednost izpostavljenosti = 87 dB

V tabeli 1 je predstavljena glasnost zvočnih šumov, s katerimi se največkrat srečamo v vsakdanjem življenju. Za ohranitev zdravega sluha bi morali pri glasnosti 90 dB že uporabljati zaščitna sredstva za sluh.

TABELA 1. Glasnost tipičnih zvočnih šumov v decibelih. [1]

Šum	**dB**
meja slišnosti	0
šelest listja	10
Šepetanje	20
»šum« mirnega okoliša	30
pritajen pogovor	40
šum v uradu	50
normalen govor	60
vpitje, glasen radio	70
prometna ulica	80
pospeševanje vlaka	90
avtomobilska sirena	100
močan tresk bliska	110
meja bolečin	120
močan reaktivni motor (z razdalje 30 m)	130
ušesni bobnič poči	160
najmočnejši zvok	210

Z meritvami v tehniški delavnici, ki smo jih opravili s pomočjo mobilnega telefona in programom *Physics toolbox suite* smo ugotovili, da se jakost zvoka spreminja z razdaljo od zvočila. Meritve so tudi pokazale, da je glasnost strojev v delavnici od 95 dB do 100 dB. Pri takšni glasnosti bi učenci že morali uporabljati osebno varovalno opremo. Zavedati se moramo tudi, da smo v delavnici izpostavljeni tudi hrupu, ki ga povzročajo naprave za prezračevanje in ogrevanje. Ta hrup po navadi zanemarimo, saj je neprekinjen in se ga zavemo šele takrat, ko naprave prenehajo delovati.

Poškodbe sluha so običajno posledice dolgotrajne in pogoste izpostavljenosti hrupu. Hrup je nezaželen zvok. Hrup je vsak zvok, ki vzbuja človeku nemir, ga moti pri delu in škoduje

njegovemu zdravju in počutju. Okvara sluha velja za enega glavnih zdravstvenih problemov oziroma je najpogostejši dejavnik tveganja pri delu. Učinkovit način varovanja sluha je, da v praksi uporabljamo varovala sluha. Pri nas lahko kot osebno varovano opremo za sluh uporabljamo ušesne čepke (Slika 1), ki zagotavljajo osnovno zaščito sluha, in glušnike (Slika 2), ki jih uporabljamo, kadar opravljamo delo v zelo hrupnem okolju.



SLIKA 1: Čepki za ušesa.



SLIKA 2: Glušniki.

Škodljivi vplivi hrupa na človeka so odvisni od glasnosti hrupa, časa izpostavljenosti hrupu, vrste hrupa (kratkotrajen, trajen, impulzen), oddaljenosti od vira hrupa, …

Zvok je vibracija zračnih delcev, ki se prenašajo po zraku kot zvočni (akustični) val. Prostor, v katerem se širi zvočni val, se imenuje zvočno polje. V prostorih, kjer se moramo obvezno uporabljati zaščito za sluh mora biti nalepljen varnostni znak za obvezno uporabo varnostne opreme za sluh (Slika 3).



SLIKA 3: Znak za uporabo varnostne opreme za sluh. [5]

B. Zaščita oči

Pri strojni obdelavi lesa z električnim vrtalnim strojem, električnim brusilnikom ali motorno rezljačo nastajajo prašni delci, ki z veliko hitrostjo letijo na različne strani. Zaščita oči je nujno potrebna tudi pri obdelavi kovin, saj lahko že majhen kovinski opilek povzroči resne poškodbe očesa. Delci lesa in umetne mase najpogosteje povzročajo samo zelo moteč občutek. Da ne pride do kakršnihkoli težav, si oči pred vsakim delom zavarujemo z zaščitnimi oziroma varovalnimi očali.

Poleg vsakega stroja, kjer moramo obvezno uporabljati zaščitna očala mora biti nalepljen varnostni znak za obvezno uporabo varovalnih očal (Slika 4).



SLIKA 4: Znak za uporabo varovalnih očal. [5]

C. Zaščita telesa

Pri uporabi motorne rezljače se izogibamo ravnini, po kateri poteka rezilo. Pri delu tako zaradi večje osebne varnosti uporabljamo zaščitne rokavice. Tudi pri delu z vrtalnim in brusilnim strojem zaradi manjših delcev, ki nastajajo in potujejo po zraku z veliko hitrostjo, uporabljamo zaščitne rokavice.

Poleg vsakega stroja, kjer moramo obvezno uporabljati zaščitne rokavice mora biti nalepljen varnostni znak za obvezno uporabo varovalnih rokavic (Slika 5).



SLIKA 5: Znak za uporabo varovalnih rokavic. [5]

D. Zaščita dihal

Vsak končni izdelek zaščitimo z različnimi premazi. Ti premazi pogosto vsebujejo topila, ki škodujejo našim pljučem. Pri izbiri barv in lakov smo zato pozorni, da kupimo take na vodni osnovi, ki so okolju bolj prijazni. Tudi pri uporabi premazov na vodni osnovi so pri delu potrebna zaščitna sredstva, v osnovi sicer vsebujejo veliko manj topil, kljub temu pa še vedno vsebujejo snovi, ki so zdravju škodljive. Glede na stopnjo koncentracije topil pri delu uporabljamo zaščitne respiratorne maske.



SLIKA 6: Zaščitni respiratorni maski.

V prostorih, kjer se moramo obvezno uporabljati zaščitno masko, mora biti nalepljen varnostni znak za obvezno uporabo zaščitne maske (Slika 7).



SLIKA 7: Znak za uporabo zaščitne maske. [5]

Učencem na koncu predstavim pomen nekaterih oznak, ki jih najdemo na embalaži:



SLIKA 8: Opozorilne oznake na embalaži. [6]

3. SKLEP

Varno delo je delo z zdravo pametjo. S svojim neodgovornim delom v delavnici lahko ogrozimo varnost in zdravje sebe in svojih sošolcev, zato delo v delavnici opravljamo vestno in odgovorno. Svoje znanje, pridobljeno v delavnici, uporabljajmo tudi doma. Če opazimo, da kdo ne uporablja zaščitnih sredstev pri delu, ga opozorim na nezgode, ki lahko nastanejo zaradi njihove neuporabe.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kladnik, R. (1998). Energija, toplota, zvok, svetloba. DZS Ljubljana.

[2] Fošnarič, S., Puncer, Z., Slukan, D., & Virtič, J. (2004). Tehnika in tehnologija 6, Učbenik za 6. razred devetlene osnovne šole. Izotech založba d.o.o.

[3] Tratnik, E. (2009). Prenehajte s tem hrupom! Priročnik z osnovnimi informacijami in navodili (2. ponatis). Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. Pridobljeno 10. 11 2019 iz http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/prenehajte-s-hrupom-2009.pdf

[4] Lušina, N., & Tufek, J. (2013). Delo z barvami na vodni osnovi. Šolski center Škofja Loka, srednja šola za strojništvo. Pridobljeno 10. 11 2019 iz http://www.scsl.si/files/strojna/srecanje_strojnih_sol_2013/avtokaroserist/delo_s_premazi_na_vodni_osnovi_-_solski_center_skofja_loka.pdf

[5] Reklamni center Bobič. (brez datuma). Oznake za varnost in zdravje pri delu, oznake za požarno varnost. Pridobljeno 10. 11 2019 iz http://reklamni-center.si/wp-content/uploads/2015/06/205.jpg

[6] Previdno pri nakupu in uporabi! (brez datuma). Pridobljeno 10. 11 2019 iz Dom in vrt: https://www.dominvrt.si/eko/nevarne-kemikalije.html

Tadeja Florjančič Zupančič

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Današnji način življenja zahteva od nas pogosto preobremenjenost z delom, nezdrav način življenja, slabo prehrano in pomanjkanje spanca. Prav to vsakodnevno stresno življenje pa je eden ključnih dejavnikov tveganja za nastanek številnih bolezni.

Na Srednji trgovski šoli Ljubljana se zavedamo pomena zdravega načina življenja, zato izvajamo na šoli številne preventivne ukrepe, ki spodbujajo tako mlade-dijake, kot tudi zaposlene k bolj zdravim življenjskim navadam.

Za dijake organiziramo na šoli številne krožke, ki spodbujajo zdrav način življenja, kot so denimo: priprava zdravih obrokov iz pridelkov, ki jih pridelajo dijaki na šolskem ekovrtu, ki se nahaja na strehi šole v času glavnih odmorov, pridelava medu v okviru čebelarskega krožka- imamo dva panja na šolskem eko vrtu in letno pridelamo povprečno 30 litrov medu, brezplačen slovenski zajtrk za vse dijake naše šole skozi vse šolsko leto, brezplačna vodena vadba v šolskem fitnesu, brezplačne preventivne delavnice.

Zaposleni pa imajo prav tako vse leto možnost brezplačnega zajtrka in uporabo šolskega fitnesa.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, ekovrt, preventiva, stres, zdravi obroki.

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AT HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Today's lifestyle often causes work overload, unhealthy lifestyle, poor eating habits and lack of sleep. This daily stressful life is one of the key risk factors for many diseases.

At the Ljubljana High School of Commerce, we are aware of the importance of a healthy lifestyle, which is why we introduce numerous preventative activities at the school that promote healthier living habits for students and employees.

For students, we organize numerous courses at school that promote a healthy lifestyle, such as: preparation of healthy meals offered during main breaks from produce grown by students in the school eco-garden, located on the roof of the school; honey production within the beekeeping club – we have two beehives in the school eco-garden and we produce 30 liters of honey each year; a free traditional Slovenian breakfast for all the students of our school throughout the school year; free guided exercise in school fitness; free prevention workshops.

Throughout the year, the employees also have a possibility of a free breakfast and the use of the school fitness.

KEYWORDS: healthy lifestyle, eco-garden, prevention, stress, healthy meals.

1. UVOD

Skrb za zdravje je stavek, ki ga pogosto slišimo in razumemo kot nekaj samoumevnega. Hkrati se nam zdi tudi zelo blizu trditev, da je zdrav način življenja najboljša naložba za prihodnost posameznika, kot tudi družbe. Zaposleni v šolstvu, konkretno v srednji šoli, pa kljub številnim preventivnim apelom, ki jih mladi in njihovi starši slišijo v zgodnjem otroštvu opažamo, da precej srednješolcev ne živi v skladu z načeli zdravega življenjskega sloga.

Vse preveč dijakov prične posegati po tobaku in drugih opojnih substancah, kot tudi po nezdravem načinu prehranjevanja in izogibanju telesni vadbi.

Zavedanje, da lahko nezdrave življenjske navade mladih pripeljejo do razvoja številnih kroničnih bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih nas je spodbudilo, da na šoli ustvarimo okolje, ki bo dijakom pokazalo prave smernice na poti k zdravju.

Ker pa se zavedamo, da lahko pri vzgoji mladih veliko pripomoremo z lastnim zgledom, imamo na šoli aktivnosti za zaposlene, kjer lahko vsak izmed njih najde nekaj, kar bo prispevalo k bolj zdravemu načinu življenja.

2. RAZVIJANJE ZDRAVIH PREHRANSKIH NAVAD

Eden poglavitnih dejavnikov našega zdravja je zdravo prehranjevanje. Nezdrava prehrana sodi med najpomembnejše dokazane vzroke za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, nekatera kronična pljučna obolenja, nekatere vrste raka ter debelost. Prehranjevalne navade Slovencev se žal ne izboljšujejo, kar se kaže v visokih deležih ljudi, ki obolevajo za omenjenimi boleznimi.
Pri mladih še opažamo, da zaužijejo preveč sladkorja v hrani in pijači, pogosto pa so nagnjeni k izpuščanju obrokov in hitremu prehranjevanju. Vsako leto se srečujemo tudi z različnimi oblikami motenj hranjenja pri dijakih.

Zato smo se odločili ukrepati in prispevati svoj delež k boljšemu prehranjevanju dijakov.



SLIKA 1: Predavanje o zdravi prehrani.

3. ŠOLSKI EKOVRT

To je prostor, na strehi Srednje trgovske šole Ljubljana, ki nudi prekrasen razgled na Ljubljanski grad. Vrt je sestavljen iz številnih korit in brezhibnim namakalnim sistemom, ki tudi v najbolj vročih dneh poskrbi, da naše rastline preživijo. Tukaj se nekateri dijaki prvič srečajo s pridelovanjem sadja, zelenjave, zelišč in cvetlic.
Ker naša šola nosi naziv Ekošola se seveda zavedamo ekološke pridelave hrane. Naš vrt je prejel naziv Ekovrt.
Na njem pridelujemo: kumarice, paradižnik, krompir, jagode, maline, sivko, blitvo, redkev, solato, špinačo, čebulo in še številne druge pridelke.



SLIKA 2: Šolski Ekovrt na strehi šole.

Ko pridelki na našem vrtu dozorijo, jih dijaki poberejo in poskrbijo za okusno pripravo jedi za šolsko malico.
V naši šolski avli tako pogosto zadiši po sveže pripravljenih zdravih obrokih iz šolskega vrta.
Na naših krožnikih se tako znajdejo številni zdravi in okusni obroki.



SLIKA 3: Pečen krompir pridelan na šolskem vrtu.



SLIKA 4: Svež paradižnik in rdeča pesa, ki so ju pridelali in pripravili dijaki.



SLIKA 5: Špinačni napitek in tortilja iz blitve.

Kot tudi solate:



SLIKA 6: Sveža zelenjava kot priloga.

4. BREZPLAČEN ZAJTRK ZA DIJAKE IN ZAPOSLENE

Na šolskem vrtu se nahajata tudi dva panja, kjer dijaki s pomočjo Urbanega čebelarja pridobivajo med. To počnejo v okviru čebelarskega krožka že tretje leto zapored. V povprečju pridelajo naše čebele 30 litrov medu, kar zadošča, da dijaki in zaposleni začnemo nov dan z zdravim obrokom - kruh, maslo, med in čaj iz zelišč z vrta.

Tako dijaki, kot tudi njihovi starši in zaposleni so zelo zadovoljni, da šola poskrbi za prvi in najpomembnejši obrok v dnevu.



SLIKA 7: Zajtrk za vse dijake in zaposlene.

5. PREVENTIVNE DELAVNICE

Izvajanje preventivnih delavnic o zdravem življenjskem slogu se je izkazalo za zelo koristno.

Z dijaki vsako leto obiščemo Onkološki inštitut Ljubljana, kjer dijake seznanijo z vsemi dejavniki tveganja za nastanek rakavih obolenj. Dijaki se naučijo samopregledovanja in vedenja, ki preprečuje nastanek raka. V našo sredino pa povabimo tudi študente medicine, ki mladim predstavijo aktivnosti, s katerimi lahko preprečijo nastanek različnih drugih bolezni.



SLIKA 8: Predavanje za dijake na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

6. GIBANJE

Vsakodnevno gibanje pripomore k boljšemu počutju in zmanjša nagnjenost k depresivnim stanjem, ki so pogosta v dobi odraščanja. Ker si veliko dijakov ne more privoščiti plačljivih izvenšolskih športnih dejavnosti smo poskrbeli, da imajo dijaki in zaposleni vsak dan možnost gibanja v prostorih šole. Brezplačno lahko obiskujejo šolski fitnes, na voljo pa so jim tudi prostori za igranje namiznega tenisa.

Za dijake organiziramo tudi tridnevne športne tabore, kjer se spoznajo s številnimi novimi športi.



SLIKA 9: Učenje lokostrelstva na športnem taboru.

7. SKLEP

Zdravje je naše največje bogastvo. Vse prevečkrat se tega ljudje zavejo, ko je že prepozno. Da ne bi ta stavek zvenel kot oguljena fraza, smo na naši šoli želeli tudi sami prispevati k bolj zdravemu načinu dijakov in s tem posledično prispevati k bolj zdravi družbi v prihodnosti. Začetek je bil najtežji, ker je bilo prisotnega kar nekaj strahu, kako bodo dijaki te ukrepe sprejeli. Kmalu pa smo ugotovili, da je bil strah odveč. Dijaki so se z veseljem lotevali novih izzivov in skupaj smo rasli kot šola z bolj zdravimi življenjskimi navadami. Pridelovanje hrane, zajtrkovanje dijakov, čebelarstvo in možnost brezplačnih športnih aktivnosti na šoli so počasi postale stalnica za dijake in zaposlene na šoli. Zavedamo se, da je pred nami še kar nekaj izzivov, ki nas ne pustijo ravnodušnih.

Naslednji izziv, s katerim se želimo soočiti, je zmanjšanje kajenja med dijaki. Ta razvada je, kljub izboljšanju na že omenjenih področjih, še vedno zelo pogosta.

LITERATURA IN VIRI:

[1] GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca, et al. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana : Ministrstvo za zdravje.

[2] KAŽINIĆ KREHO, Lejla 2011. Prehrana 21.stoletja : Modrijan

[3] Nacionalni institut za javno zdravje. 2014. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji HBSC 2014 [online]. [Citirano 15. nov. 2019; 13:30]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.nijz.si/publikacije/zzdravjem-povezano-vedenje-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-hbsc-2014

[4] POKORN, Dražigost. 2005. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana : Marbona.

[5] World Health Organization, Ženeva 2013; Dejavniki tveganja za kronične nenalezljive [online]. [Citirano 18. nov. 2019; 18:45]. Dostopno na spletnem naslovu: http:/apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236 eng.p

Ines Gorenšček

UČILNICA V NARAVI ZDRAVI

POVZETEK

V okolici naše šole smo letos ustvarili učilnico v naravi. Rdeča nit naše učilnice v naravi bo človeško telo, kajti že kipar Henry Moore je trdil, da vse oblike narave razumemo samo skozi svoje telo. Naša učilnica v naravi bo s svojimi elementi hkrati vodnik po človeškem telesu. Vsaka postojanka bo predstavljala človekov organski sistem ali organ. Učenci bodo bolje razumeli in se še bolj zavedali povezanosti in podobnosti narave s samimi seboj, saj so se zaradi hitrega načina življenja oddaljili od nje. Tako bodo naša drevesa npr. predstavljala dihala, naša pljuča. Vse komponente bodo opremljene z informacijskimi tablami, kjer bodo omenjene teme podkrepljene s sliko in besedo, ki jih bodo izdelali učenci pri urah računalništva. Na njih bodo tudi razloženi in primerjani človeški in rastlinski organi npr. pljuča in listne reže ter funkcija, ki jo opravljajo.Otroci zelo slabo poznajo delovanje človeškega telesa in se ne zavedajo pomembnosti povezanosti organskih sistemov med seboj.

Dozorele sadeže in plodove bodo učenci pobrali in pri urah gospodinjstva pripravili zdrave prigrizke in sladice. Seveda bodo ob tem poudarili pomembnost zdrave prehrane v fazi odraščanja. Spoznali bodo zdravilne lastnosti sivke ter pri kemiji iz nje izdelali naravno kozmetiko kot so labele in kreme. Otroci se namreč premalo zavedajo, da kupljeni kozmetični proizvodi vsebujejo strupe. Ob skrbi za rastline bodo učenci uporabili naravna zeliščna škropiva.

KLJUČNE BESEDE: učilnica v naravi, naravno, človeško telo, ekološka prehrana, zdravje.

NATURE'S CLASSROOM HEALS

ABSTRACT

In the vicinity of our school, we created a nature's classroom. The main theme of our nature's classroom is the human body, because sculptor Henry Moore stated that all forms of nature can only be understood through our bodies. Our nature's classroom will be a guide through human body at the same time. Each outpost will represent a human organ or organic system. Students will better understand the connection and nature's similarity with themselves. Our trees will e.g. represented the respiratory system, our lungs. All components will be provided with information boards, where the topics will be backed up with a picture and text made by the students at the computer science lessons. They will compare human and plant organizations, e.g. lungs and leaf stomatas and their function. Children are very unfamiliar with the functioning of human body and are unaware of the importance of interconnection of organ systems.

The ripened fruits will be picked up and pupils will prepare healthy snacks and desserts at home economics. Teachers will emphasize the importance of healthy eating in the growing up phase.

Pupils will learn about the healthier properties of lavender and, at chemistry, make natural cosmetics as lip balm and creams. Teenagers are little aware that store-bought cosmetics contain poisons. When taking care of the plants, students will use natural herbal sprays.

KEYWORDS: nature's classroom, natural, human body, organic nutrition, health.

1. ČLANEK

V okolici naše šole smo letos ustvarili učilnico v naravi. Postavili smo dve visoki gredi, dve gomilasti gredi, štiri grede iz palet, posadili sadno drevje in grmovnice, izdelali čutno pot, postavili pitnik za ptice in hotel za žuželke ter kompostnik. Vse to je potekalo v okviru dveh naravoslovnih dni.

Dolgo smo razmišljali, kako bi povezali vse aspekte učilnice v naravi in prišli do čudovito ideje. Rdeča nit naše učilnice v naravi bi bila človeško telo, kajti že kipar Henry Moore je trdil, da vse oblike narave razumemo samo skozi svoje telo. Naša učilnica v naravi bo s svojimi elementi hkrati vodnik po človeškem telesu. Vsaka postojanka bo predstavljala človekov organski sistem ali organ. Učenci bodo bolje razumeli in se še bolj zavedali povezanosti in podobnosti narave s samimi seboj, saj so se zaradi hitrega načina življenja oddaljili od nje. Otroci se redko zavedajo, da je drevo živo. Pogosto vanj brcajo ali po njem tolčejo s palicami in vrisujejo črke. S tem, ko bi drevo primerjali s sami seboj in bi ugotovili, da je živo, saj ima enake lastnosti kot mi (presnavlja, raste, se odziva na dražljaje, se prilagaja okolju in se razmnožuje). Nanj bi gledali bolj subjektivno, izhajali bi iz sebe. Ker je naša učilnica v naravi v fazi nastajanja smo se odločili, da bomo korita za rože, ki so postavljena na obeh straneh poti v šolo, pobarvali rdeče in modre barve saj predstavljajo žile (kapilare in vene). Reprodukcijski sistem prestavljajo naše grede in grmovnice ob njih. Tam se namreč rastline razmnožujejo in ustvarjajo plodove. Naša drevesa predstavljajo dihala, naša pljuča. Potok, ki teče ob šoli bo predstavljal sečila. Prebavila so kompostnik, kjer se nepotrebne snovi, ki smo jih izločili pretvarjajo v zemljo. Čutna pot, ki je postavljena med visokimi drevesi predstavlja naša čutila. Bosi bomo na čutni poti preizkušali čutilo za tip, ter z božanjem lubja ugotavljali vrsto drevesa, z nosom bomo zaznavali vonj smreke in lipe, z ušesi poslušali šumenje dreves in ročno ustvarjenih zvočnih izdelkov obešenih na vejah dreves ter živali, ob čutni poti bomo z zavezanimi očmi preizkušali čutilo za okus in s čutilom za vid spoznavali npr. podobnosti in razlike med listi dreves. Pitnik za ptice, sestavljen iz korit za rože, so učenci pri pouku likovne umetnosti poslikali kot dve prepletajoči drevesi modre in rdeče barve.

Da bi naša učilnica povezala čim več ustvarjalnih učencev, smo jo ustvarjali z različnimi pristopi. Zgoraj opisan pristop je bil estetske narave s pridihom pristopa skrivnostnosti. Ideje so plod učiteljev slovenščine, likovne umetnosti, učiteljev razrednega pouka itd. Pri pouku slovenščine so otroci ustvarili zgodbo v kateri sta se lipa in smreka med seboj pogovarjali. Prav tako smo v koncept vključili visoke lesene kipe, može z dolgimi bradami, ki krasijo okolico šole. Oni so stražarji, varujejo našo učilnico v naravi in predstavljajo obrambne celice. Imenujejo se Nevrofil, Eozinofil, Makrofag in Limfocit. Vodja stražarjev je Imun, najmogočnejši med njimi. Tudi o njih so učenci spisali zgodbo. Vse komponente učilnice v naravi bodo opremljene z informacijskimi tablami, kjer bodo omenjene teme podkrepljene s sliko in besedo. Na njih bodo tudi razloženi in primerjani človeški in rastlinski organi npr. pljuča in listne reže. Sledi pristop model roke. V naši učilnici v naravi poudarjamo vrednote, saj s skrbjo in pozornostjo skrbimo za rastline in živali, da lepo uspevajo. Prav tako si med seboj pomagamo in sodelujemo. Učilnico v naravi smo oblikovali skupaj, delali smo po skupinah, med seboj sodelovali in se spodbujali. Kot sem že omenila, gre pri idejno tako postavljeni učilnici v naravi tudi za razumevanje povezanosti narave s človekom. Učenci imajo

v učilnici v naravi, ki so jo pomagali ustvariti najpristnejši stik z naravo. Učenci so vključeni z glavo, srcem in roko. Razumsko razmišljajo o procesih v naravi, s srcem gojijo pozitivna čustva in ljubeč odnos do rastlin in živali v vrtu, ter z roko –delom skrbijo, da rastline in živali. Ob tem uživajo, kar je za nekatere otroke, ki preživijo večino časa za računalniki povsem nova vrsta užitka. Izkušnje, ki jih bodo pridobili v naši učilnici v naravi bodo lahko prenesli na različna področja življenja. Spoznali bodo delovanje svojega telesa in do njega gojili pozitiven in zdrav odnos, naučili se bodo prilagajati in uveljaviti v delu v skupini, imeli bodo pozitiven odnos do fizičnega dela, znanje o vrtnarjenju bodo prenesli na domači teren, s prodajanjem pridelkov na bazarjih bodo razvili pravilen odnos do denarja. Ker so bili aktivno vključeni v in so sami pripomogli k njenemu ravnovesju in obnavljanju bodo razumeli naravo, kroženja snovi v njej, obnavljanja, ravnovesja, pretoka energije bodo bolj razumeli in spoštovali naravo. In nazadnje- uporaba IKT. Z uporabo računalnikov bodo učenci oblikovali besedila in slike na informacijskih tablah. Svoje telefone bodo uporabljali pri delu v skupinah, ko bodo reševali naloge (npr. z mobilnim telefonom fotografiraj vodne živali v petrijevki, fotografiraj cvet češnje), kasneje lahko učenci izdelajo ppt predstavitev kjer fotografije uporabijo ali pa izdelajo kviz za sošolce z uporabo spletne igre Kahoot (https://kahoot.com/). Pri terenskem delu lahko učenci vpisujejo v telefon spletne naslove, ki jih je učitelj vnaprej pripravil in si pomagajo pri določevanju živali, rastlin in podobnih nalogah.

Dozorele sadeže in plodove bodo učenci pobrali in pri urah gospodinjstva pripravili zdrave prigrizke in sladice. Seveda bodo ob tem poudarili pomembnost zdrave prehrane v fazi odraščanja. Na dan, ko je slovenski tradicionalni zajtrk so učenci pripravili zdrave namaze, katerih glavne sestavine so bili prav naši pridelki z vrta.

Spoznali bodo zdravilne lastnosti sivke ter iz nje izdelali naravno kozmetiko kot so labele in kreme ali pa z njo napolnili v šoli sešite vrečke. Te bodo ponudili tudi na novoletnem bazarju. Otroci se namreč premalo zavedajo, da kupljeni kozmetični proizvodi vsebujejo strupene sestavine.

Naša učilnica v naravi je povezala učence z različnimi interesi in znanji. Učenci so se drug od drugega učili in vsak je položil svoj kamenček v mozaik. Znanje, ki so ga učenci pridobili je uporabno in prepričana sem, da bodo spoznanja prenesli tudi na svoje bližnje.

Suzana Gregorčič

ZAPRI OČI-PRISLUHNI SI

POVZETEK

Sodoben stil življenja od večine ljudi zahteva neprestano hitenje in pogosto posamezniku zmanjkuje časa zase. Prav tako družba zahteva, da smo popolni, visoko funkcionalni in uspešni za vsako ceno. To je za ljudi zelo stresno in vpliva na psihično in fizično plat življenja. Stres in čustva, ki jih ob tem doživljamo in nepredelana potlačimo v podzavest, se lahko odražajo v zdravju ljudi. Vse to nam narekuje, da si je potrebno zavestno vzeti čas zase. Ker ga že tako ni veliko, v prispevku posvečam veliko pozornosti čuječnosti kot metodi, ki se v današnjem času kaže kot uspešna pri premagovanju tegob vsakdana in zanjo ne potrebujemo veliko časa. V prispevku predstavim, kako metodo čuječnosti prenesti na naše najmlajše, kajti če otroke tega učimo že zgodaj, je večja verjetnost, da to ponotranjijo in se naučijo poslušati samega sebe. Predstavim tudi kako se na skupini predšolskih otrok v vrtcu, odraža sistematično vzgojno-izobraževalno delo z uporabo metode čuječnosti.

KLJUČNE BESEDE: čuječnost, predšolski otroci, zdravje, vrtec.

CLOSE YOUR EYES - LISTEN TO YOURSELF

ABSTRACT

From most people, modern lifestyle requires a constant rush and we often run out of time for ourselves. Society demands from us to be perfect, highly functional and successful at any cost. This is very stressful and affects psychological as well as physical side of life. Stress and emotions we experience and repress unprocessed into the subconscious can reflect on our health. All these tell us to take some time for ourselves consciously. Since we never have much time, in the article I pay a lot of attention to mindfulness as a method that is nowadays proven to be successful in overcoming everyday problems and which does not take much of our time. I present how to use the method on the youngest, because if we teach them how to use it at an early stage they are more likely to internalise it and learn to listen to themselves. I also present how a group of pre-school children in kindergarten reflects systematic educational work using the method of mindfulness.

KEYWORDS: mindfulness, pre-school children, health, kindergarten.

1. UVOD

O čuječnosti je zadnje čase veliko govora in morda je to nagovor k temu, da se kot družba malo umirimo. Delo v vrtcu se mi zdi zelo dobra izhodiščna točka za prikaz otrokom, kako doseči, da čuječnost postane način življenja. Idejo oziroma motivacijo za uporabo metode čuječnosti sem dobila ob prebiranju številne literature, ki navaja, da so otroci zelo čuječa bitja, vendar ker tega ne negujemo, čuječnost kopni. Začela sem se spraševati kako vnesti v svoje delo čuječnost in ali so predšolski otroci sploh že dovolj zreli za razumevanje le-tega. Vse skupaj se po branju teorije sliši zelo abstraktno in predšolskim otrokom težko razumljivo. Čuječnost pri otrocih je res manj raziskana, kar navajata tudi Jeriček Klanšček in Bajt (2015). Ugotavljata pa, da so otroci po svoji naravi bližje čuječnosti kot odrasli. Svet sprejemajo z radovednostjo, odprtostjo in za njih je vsaka izkušnja sveža (prijemajo, ovohavajo, okušajo stvari, …). Lahko rečemo, da otroci živijo v sedanjem trenutku in so manj obremenjeni s preteklostjo in prihodnostjo kot odrasli. Na drugi strani pa smo priča sodobnemu načinu življenja, ki je zaznamovan z naglico, težnjo k opravljanju več opravil hkrati, močno usmerjenostjo k popolnosti in načrtovanju prihodnosti. In v ta način se hitro ujamejo tudi otroci.
Da bi otrokom dala kar najboljšo popotnico za negovanje čuječnosti oziroma jih naučila živeti tukaj in zdaj, sem se odločila koncept čuječnosti prenesti v svoje vzgojno izobraževalno delo v vrtcu.
Najprej omenjam kaj je stres in njegove vplive na življenje ljudi, potem teoretični koncept čuječnosti, nato pa konkretne dejavnosti v katere sem vpletala elemente čuječnosti.

2. KAJ JE STRES

Jeriček Klanšček in Bajt (2015, str.6) navajata dva pogleda na stres. *Prvi pravi, da na stres lahko gledamo kot na nekaj kar se nam dogaja in na kar nimamo pravega vpliva. Počutimo se nemočni in ujeti v situacijah, ki nas izčrpavajo, v katerih se čutimo nezadovoljni, nesrečni in nesvobodni. Drugi pogled, pa pravi, da sem del dogajanja in lahko vplivam nanj. Pravi, da sem svoboden in se lahko odločam, kako bom videl, razumel, dojel stvari, ki se mi dogajajo. Gre za pomembno razliko med dvema tipoma ljudi, eni se vidijo kot žrtve življenja, drugi pa kot njegovi soustvarjalci.*
Ob tem menim, da s tem, ko se trudimo doseči, da bi bila čuječnost način življenja, lahko pomembno prispevamo k povečanemu številu tistih ljudi, ki čutijo da imajo moč soustvarjati svojo življenjsko pot.
Po SSKJ je stres odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive.
Jeriček Klanšček in Bajt (2015) omenjata, da je stres stalnica v našem življenju, je nekaj čemur se ne moremo izogniti. Pravita, da tako stres kot tudi njegove posledice, niso značilne le za odrasle, temveč tudi za otroke, kajti njihovo življenje postaja vse bolj podobno stresnemu načinu življenja odraslih. Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj in pričakovanj staršev in neposredne okolice ter iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno.
Zelo se strinjam tudi z njuno navedbo, da so otroci na doživljanje velikih obremenitev in s tem povezanim stresom, slabo prilagojeni, zato se že v mlajšem starostnem obdobju pojavljajo težave ali motnje. Navajata, da so pri otroku največji stresi povezani s šolo in zato se mi zdi še

bolj ključnega pomena, da že v predšolski dobi naučimo otroke, kako se soočati s stresom, kako reševati težave in kako čim bolje okrepiti lastno samopodobo.
Čuječnost, kot način življenja, lahko pozitivno vpliva na posameznikovo doživljanje stresorjev, saj se lažje soočamo z izzivi vsakdana, vendar pa nam sodobni način življenja pogosto preprečuje, da bi se polno zavedali sedanjega trenutka. Ljudje ne preživimo prav veliko časa zavedajoč se sedanjega trenutka, ker smo preveč obremenjeni s premišljevanjem o preteklosti in načrtovanjem prihodnosti. Ko pa se odločimo za čuječnost, to pomeni da si namenoma vzamemo čas za usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, sedanje zaznave, misli, čustva. Opazimo lahko, da se naša čustva in misli spreminjajo, da minejo, da je veliko samo v naši glavi in v resnici ne obstaja (misli niso dejstva). To nam daje priložnost, da nase gledamo z vidika tretje perspektive, da se opazujemo in si vzamemo odmor-čas preden reagiramo (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

3. ČUJEČNOST

Danes je splošno znana definicija čuječnosti, ki jo je opredelil Jon Kabat-Zinn in definira čuječnost kot zavedanje notranjih in zunanjih dogajanj v sedanjem trenutku, vendar na način, da ne ocenjujemo, presojamo in se ne identificiramo z dogajanjem.
Eline Snel (2019) pravi, da čuječnost ni nič drugega kot zavedanje prisotnosti v tem trenutku. Je odprta in prijetna pripravljenost razumeti stvari, ki se dogajajo znotraj in okrog nas. Poudarja, da živeti v sedanjem trenutku, ne pomeni razmišljati o sedanjem trenutku. Pomeni pa biti s tistim trenutkom, ne da bi stvari sodili ali jih namenoma spregledali in dopustili, da nas odnese zaradi pritiskov vsakdanjega življenja. Naš um je čuječ, ko občutimo sončne žarke na koži, slane solze na licu, valovanje nemoči v telesu, ko slišimo smeh svojih otrok medtem, ko nakupujemo. Zelo pomembno se mi zdi zapisati tudi njeno ugotovitev, da čuječnost pomeni doživeti tako veselje kot žalost in ob tem ne čutiti potrebe, da nemudoma o tem sodimo in nekaj naredimo. Jasno tudi zapiše, da izvajanje čuječnosti zahteva od posameznika nekaj truda in namernosti.
Černetič (2016) pravi, da čuječnost posamezniku omogoča samoregulacijo. Tako lahko človek, ko opazi, da ga muči tesnoba, napetost, izvrši določeno dejanje iz svojega vedenjskega repertoarja in se pomiri. Seveda le če si je ta nabor predhodno ustvaril in tako že ima izkušnjo o tem kaj ga lahko pomiri.
Jon Kabat-Zinn v predgovoru knjige Sedeti pri miru kot žaba (Eline Snel, 2019) zapiše, da je bistvo čuječnosti v pozornosti in zavedanju, ki izhaja iz zavestnega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek. Ni nekaj, kar bi pripadalo določeni kulturi, tradiciji ali verskemu sistemu. Je pa lahko dobra osnova za učenje na vseh področjih. Ker je vse več dokazov o učinkovitosti na različnih področjih, vse več učiteljev izvaja vaje čuječnosti. Zanimivo se mi zdi tudi njegovo primerjanje učenja vaj čuječnosti in njihova uporaba v vsakdanjem življenju, z uglaševanjem glasbila. Orkester in glasbeniki porabijo veliko časa preden se uglasijo z glasbili in drug z drugim. Zakaj ne bi tudi mi uglasili svojega »glasbila« za učenje, preden ga začnemo uporabljati? In v naslednjem poglavju bom poskusila odgovoriti na vprašanja, ki jih je Jon Kabat-Zinn (Eline Snell, 2019,str.18) zapisal takole: *Zakaj svojega glasbila ne bi uglasili pred in med šolskim dnem, bolj kot ne vsak dan? Kaj bi lahko bilo bolj osnovno in pomembno kot*

to? Kaj bi lahko bilo bolj pomembno kot to, da se naučimo biti prijazni do sebe in drugih? Ali niso to lekcije, za katere upamo, da se jih bodo naši otroci naučili?

4. KAJ NI ČUJEČNOST

Društvo za razvijanje čuječnosti na svoji spletni strani opozarja, da vse kar nas sprošča, ni čuječnost. Opozarjajo na slednje:
Čuječnost ni sproščanje, niti ni metoda, s katero bi sproščanje dosegali. Čeprav se sproščanje pri nekaterih vajah čuječnosti lahko pojavi, je namen čuječnosti posvečati pozornost in se zavedati doživljanja, če je to prijetno, neprijetno ali nevtralno. Pri čuječnosti ne gre za to, da bi se »odklopili«. Prav nasprotno, naš namen je biti v polnosti budni in prisotni.
Pri čuječnosti ne gre za izpraznjenje uma ali utišanje misli. Gre za proces učenja preusmerjanja pozornosti od vsebine misli k procesu njihovega nastajanja in izginjanja. Bolj lahko prepoznamo subjektivnost naših misli, ki ne odražajo nujno dejstev ali resnice.
Čuječnost ni čarobna palčka in ni preprosta. Čeprav je ena od sestavin čuječnosti preprosto zavedanje, to še ne pomeni, da je tudi sama praksa preprosta ali da vodi k hitrim spremembam. Pri vajah čuječnosti se srečujemo s široko paleto človeškega izkustva, od prijetnih občutkov do težkih čustev in bolečine. To s potrpežljivostjo raziskujemo z namenom, da bi bolje razumeli človeški um, izgradili bolj spreten odnos do trpljenja ter povečali možnost za doživljanje radosti in zadovoljstva.

5. ČUJEČNOST IN PREDŠOLSKI OTROCI

Burke (v Burdick, 2019) navaja, da se z vadbo čuječnosti lahko življenje otrok bistveno izboljša. Po raziskavah čuječnost prinaša sledeče prednosti:

- ustreznejše uravnavanje čustev,
- več socialnih spretnosti,
- večja sposobnost za usmerjanje pozornosti,
- boljši spomin, sposobnost načrtovanja in organizacije,
- večja samozavest,
- občutek umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe,
- zmanjšana motnja pozornosti, hiperaktivnost in impulzivnost,
- manj pogosta neprijetna čustvena stanja,
- manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze.

Vse zgoraj našteto, se je kazalo tudi skozi triletno obdobje vključevanja vaj čuječnosti v dejavnosti in dnevno rutino dela v vrtcu. Z uvajanjem čuječnosti sem začela, ko je bila večina otrok starih 3leta in pol in nadaljevala vse do njihovega vstopa v šolo.
Najprej želim poudariti, da je potrebno vaje čuječnosti otrokom predstaviti na njim razumljiv in predvsem zabaven in neprisiljen način. Vaje naj bodo najprej zelo kratke, ponovitve pogoste, trajanje pa postopno podaljšujemo. Pri izvajanju vaj čuječnosti je pomemben zgled odraslih, zato smo otroke vedno učili z lastnim zgledom, torej z lastno aktivnostjo, demonstracijo, vključenostjo v igro oz. dejavnosti. Velja tako kot pri drugih aktivnostih, da najbolje učimo

tisto, kar tudi sami živimo. Največ poudarka smo namenili dihanju, kajti usmerjanje pozornosti na dihanje je osnovna tehnika čuječnosti.
Aktivnosti, ki smo se jih največ posluževali:

- IGRE ZA SPOZNAVANJE LASTNEGA DIHANJA: pri otrocih med 3. in 4. letom smo potrebovali veliko vaje, da so usvojili vdih in izdih.
  Pomagala sem si z izmišljenimi zelo kratkimi zgodbicami, na sledeč način:
  Roke, moje roke, mrzle roke, vdihni, pihni vanj in jih pogrej. Vdihni-pihni, vdihni-pihni, vdihni-pihni. Zdaj pobožaj lička in še njih ogrej. Ti je toplo?
  Dihanje smo spoznavali tudi skozi vodene pogovore in demonstracijo odrasle osebe: Kdo zna dihati? Znamo dihati hitro, pa počasi? Kako počasi vdihnemo in hitro izdihnemo? Lahko dihanje zadržimo? Kako dihamo, če prej tečemo? Kako pihamo svečko na torti? Kako regratovo lučko? Kako povohate juho? Z nosom ali usti? Kaj lahko naredimo, ko nam nekaj smrdi? Vse to je otrokom zanimivo in zabavno. To lahko počnemo pred obroki, ko čakamo avtobus, na sprehodu, preden začnemo usmerjene zaposlitve, tudi med zaposlitvijo, ko otrokom pade koncentracija.
  Uspavanje igračke, je bila tudi zelo priljubljena igra. Gre za to, da otroci ležejo na hrbet, si na trebuh položijo mehko igračko, zaprejo oči in skozi lastno dihanje, ki povzroča, dvigovanje in spuščanje trebuščka, »uspavajo« svojo igračo. Lahko imajo sprva tudi odprte oči in opazujejo premikanje igrače.
  Kača na soncu ali pa Živa blazina je igra pri kateri se otrok uleže na tla, vsak naslednji otrok pa se uleže tako, da ima glavo na trebuhu drugega otroka. Ko se vsi otroci namestijo, kar sprva traja nekaj časa, zaprejo oči in prisluhnejo oziroma doživljajo dihanje svojega prijatelja.
  Zelo, lahko bi rekla najbolj, so otroci uživali v igri Kako mi srček bije. Naučili smo se bitje srca poiskati na prsnem košu in v predelu zapestja. Pomagali smo si s tem, da smo se najprej fino razgibali in se potem posvetili iskanja srčnega utripa v miru in tišini. Ko so otroci našli srčni utrip so se zelo umirili.
  Ko so bili otroci starejši smo se posluževali tudi kratkih meditacij. Včasih z navodilom samo poslušati kako nam bije srček, spet drugič z navodilom prisluhniti kaj vse slišim v okolici, ko imam zaprte oči. Starejši kot so bili otroci, bolj so se lahko osredotočili samo na mirno sedenje in poslušanje samega sebe (ne več kot 3min).
  Dihanje na svežem zraku: dihanje ob božanju sončnih žarkov, dihanje v gozdu, dihanje ob vonju sveže pokošene trave; tudi preko teh dejavnosti smo se učili dihanja in osredotočanja na notranji glas svojega telesa.
- IGRE VIZUALIZACIJE smo se igrali po četrtem letu, otroci pa so sami zanje prosili po petem letu starosti. Gre za vodeno meditacijo skozi zgodbo, kajti otrokom so zgodbe ljube in jim na ta način najlažje približamo svet meditiranja. Uporabljala sem zgodbe iz spletne zbirke Kalirija-otroci in prosti čas in zgodbe iz zbirke Vodena vizualizacija, avtorice Gordane Schmidt. Po vizualizacijah smo se z otroki pogovarjali o občutjih. V skupini otrok starih 5-6 let, smo pogosto tudi risali in opisovali risbe otrok.
- IGRE ZA USMERJANJE oz. RAZVIJANJE POZORNOSTI: tovrstne igre smo se igrali v igralnici, zelo veliko pa tudi na sprehodih. Gre za usmerjanje pozornosti na vse čute. Dejavnosti pa so bile sledeče: danes opazujemo rdeče avtomobile? Kdor vidi na

sprehodu žival, dvigne obe roki. Poiščite drevesne liste, ki imajo na ploskvi vsaj malo rdeče barve. Katere barve vse vidiš na sliki? Kaj vse vidiš na nebu? Zapri oči, kaj slišiš? Poleg brnenja avtomobilov, slišiš še kaj? Igra Kdo je bil poklican (otroci sedijo za vzgojiteljevim hrbtom, vzgojitelj šepetaje kliče otroke po imenu. Tisti, ki je slišal, da je poklican, se tiho presede pred vzgojitelja). Potipaj in začuti kakšna je površina drevesa, kamna, asfalta, koruze, pšenice. Stopaj po različnih površinah in povej katera je gladka, hrapava, mehka, trda. Kakšnega okusa je juha, sadje,…

- MASAŽE IN IGRE SPROŠČANJA, so igre, ki se jih igramo odrasli z otroki ali pa se jih igrajo otroci med seboj. Namenjene so umirjanju in sprostitvi otrok. Igrali smo se jih v parih in v manjših skupinah. Črpala sem jih iz zbirke avtorice Gordane Schmidt, z naslovom Igre: masaže in sprostitve za otroke.
- DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE POZITIVNEGA ODNOSA DO SEBE IN DRUGIH smo izvajali, ko so otroci že dopolnili pet let in so že znali samostojno pripovedovati. Spodbujali smo nastopanje pred skupino z dejavnostmi v katerih so bili otroci uspešni (gibalne naloge, pevske točke, plesne točke, pripovedovanje). Učili smo se pohvaliti oziroma izpostaviti tisto kar je nekdo drug dobro opravil.
  Igra Kdo je najboljši otrok na tem svetu, je ena izmed tistih, ki otrokom dvigne samozavest. Gre za potovanje čarobne škatle od otroka do otroka in ko otroci pogledajo vanjo, v njej vidijo najboljšega otroka tega sveta (na dnu škatle je ogledalo).
- ČUTNE POTI izdelane iz različnih materialov, enkrat v igralnici, drugič v telovadnici in tretjič na prostem, kjer smo strokovni delavci ob pomoči hišnikov, izdelali stalno čutno pot, zelo pritegnejo zanimanje otrok in jim omogočajo ob hoji po njej, razvijati pozornost in usmerjenost v sedanji trenutek.

Ko smo izvajali vse zgoraj omenjene dejavnosti, me je vodilo prepričanje, da ima vsak otrok pravico do uravnavanja svojega notranjega ravnotežja, da ima v sebi tudi danosti za učenje oziroma doživljanje tukaj in zdaj in tudi danosti za zaupanje samemu sebi. In da je vse skupaj velika umetnost, ki se je mora še naučiti. Tega pa ne zmore sam, zato smo mu strokovni delavci na tem področju lahko velika opora.

6. SKLEP

Ob prebiranju literature o čuječnosti, me je v knjigi Sedeti pri miru kot žaba, ki je nadvse dober priročnik za uvajanje čuječnosti, tudi že v predšolski dobi, zelo nagovoril del predgovora, ki ga je zapisal Jon Kabat-Zinn in po mojem mnenju zelo dobro povzame bistvo čuječnosti. Takole pravi (Snel, 2019,str.12-13): *čuječnost je prirojena človeška sposobnost, ki jo s prakso izkoriščamo, razvijamo in poglabljamo. Zagotovo vključuje gojenje v smislu, da moramo najprej zasejati seme, ga zalivati in se nato nagibati k temu, da požene prve korenine v prsti našega srca. Šele nato lahko zacveti in obrodi prve sadove na zanimive, uporabne in kreativne načine. Vse se začne z zavedanjem in prisotnostjo, misleč na prisotnost uma, srca in telesa. Prisotni smo, kadar smo pozorni in v stiku s svojimi izkušnjami. Ta kvaliteta pozornosti se razvija in poglablja, kadar budno opazujemo stvari, ki v tistem trenutku najbolj izstopajo ali so*

za nas najpomembnejše. To zmoremo vsi, vendar pa te sposobnosti navadno ne gojimo zavestno.

Zakaj nebi teh zmožnosti, ki jih imamo v sebi začeli razvijati že pri otrocih? Sama se tega sedaj poslužujem že pri drugi generaciji otrok, ki so sicer stari šele dve leti in pol, ampak seme smo že posadili in prvi sadovi se že kažejo v podaljševanju pozornosti otrok in v zmožnosti umiriti se za kratek čas.

Zaključujem z razmišljanjem o tem zakaj se je ravno v sedanjem času pojavila potreba, da oživimo besedo čuječnost, ki sicer ni nič novega. Eva Škobalj (2017) pravi, da najbrž zato, ker potrebujemo njeno vsebino. Potrebujemo nekaj, kar bo obliž, zdravilo ali odgovor na zahteve sodobnega življenja. Naglica, stres, zahteve so besede na eni strani tehtnice. In sedaj potrebujemo nekaj kar bomo postavili na drugo stran tehtnice. Ena od možnosti je v čuječnosti, ki v svojem jedru nosi tišino, umiritev in zbranost in v zadnjem času ugotavljamo, da ima njena uporaba pozitivne učinke. Stavek, da se v razmerah kakršne so, ničesar ne da narediti, se avtorici ne zdi na mestu in z njo se zelo strinjam tudi sama. Ni ga človeka, ki s svojo odličnostjo pri delu, nebi mogel ponuditi rešitve. Biti dober profesor, roditelj ali karkoli drugega ni pogojeno z ugodnimi okoliščinami, temveč z ljubeznijo do svojega dela in do ljudi. Čuječ človek smo lahko tukaj in sedaj, ne glede na pogoje, ki nas obkrožajo.

Torej pomagajmo otrokom in odraslim postati čuječi, tako bodo življenje jemali kot soustvarjalci svoje življenjske poti in bodo lažje kos zahtevam sodobnega časa, ki posegajo v naraven ritem ljudi. Manj bo notranjega nezadovoljstva, kajti razvijanje čuječnosti prinaša številne koristi, saj pomembno prispeva tako k zmanjšanju fizičnih simptomov stresa (zmanjšanje bolečin, znižanje krvnega tlaka, boljše delovanje imunskega sistema) kot tudi k izboljšanju duševnega zdravja in blagostanja (zmanjšanje doživljanja stresa, tesnobe, depresije, boljši spanec, zmanjšanje impulzivnosti, občutek nadzora, lažje spoprijemanje s težkimi in neprijetnimi čustvi, občutek notranjega miru). Vse to je lahko vodilo k bolj zdravi in srečnejši populaciji ljudi.

»Zapri oči-prisluhni si … verjemi vase-ustvarjaj svoje sanje.!«

LITERATURA IN VIRI

[1] Burdick, D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Priročnik za vse, ki delate z otroki 154 metod, tehnik in aktivnosti. Domžale, Družinski in terapevtski center Pogled.

[2] Černetič, M. (2016). mehanizmi delovanja čuječnosti: Primer anksioznosti. Kairos, 10(3-4), 55-82.

[3] Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). Ko učenca strese stres. Ljubljana, Nacionalni inštitut za zdravje.

[4] Schmidt, G. (2012). Vizualizacija za otroke. Ljubljana, Pedagoška fakulteta. Dosegljivo na internetni strani: http://www2.arnes.si/~gschmi/

[5] Schmidt, G. (2008). Igre: masaže in sprostitve za otroke. Ljubljana, Pedagoška fakulteta. Dosegljivo na internetni strani: http://www2.arnes.si/~gschmi/

[6] Snell, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje, Zavod Gaia planet Celje.

[7] Škobalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor, Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

[8] Razvozlajmo pomen čuječnosti. https://www.cujecnost.org/razvozlajmo-pomen-cujecnosti/

[9] Jon Kabat-Zinn: Defining Mindfulness. https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/

[10] KALIRIA: Otroci in prosti čas. Meditacije za otroke. http://www.blanshcreations.com/kaliria/181-meditacije-za-otroke

Elizabeta Hernaus Berlec

DAN NA SREDNJI ŠOLI SE ZAČNE Z ZAJTRKOM ZA VSE

POVZETEK

Na Srednji trgovski šoli Ljubljana smo se resno lotili razvijanja zdravih prehranskih navad tako pri dijakih, kot tudi pri zaposlenih. Leta 2017 smo se povezali z Urbanim čebelarjem, s katerim smo začeli izvajati čebelarski krožek in najeli dva panja. Postavili smo ju na streho šole, kjer že imamo šolski vrt. V prvem letu smo imeli 46 litrov medu, v drugem pa 20 litrov. Kot dodatno dejavnost na šoli smo uvedli čebelarski krožek, na katerem dijaki skupaj z učitelji mentorji pridobivajo nova znanja s področja pridelave hrane. Rezultati našega skupnega dela so bili kmalu vidni, saj smo že v prvem letu, poleg zelenjave in jagod, s pomočjo naših čebel »pridelali« 46 litrov medu.

Udeležba na krožku je naraščala in vsakodnevni slovenski zajtrk je postal stalnica. Za dijake in zaposlene.

S tem smo želeli vsem dijakom naše šole ponuditi brezplačen zdrav obrok, ki si ga mnogi niso privoščili zaradi različnih razlogov. Za zaposlene pa je postal zajtrk kot del promocije zdravja na delovnem mestu.

Na naši šoli se zavedamo, da je pomembno dan pričeti z zdravim obrokom, kajti vse preveč raziskav je pokazalo, da ima redno zajtrkovanje številne pozitivne učinke na zdravje, pogosto pa se ta prvi obrok v dnevu izpušča.

KLJUČNE BESEDE: brezplačni zajtrk, zdravje, šolski vrt, urbani čebelar, med, promocija zdravja na delovnem mestu.

A DAY AT HIGH SCHOOL STARTS WITH BREAKFAST FOR ALL

ABSTRACT

The Ljubljana High School of Commerce took the development of healthy eating habits with students and employees seriously. In 2017, we teamed up with the Urban Beekeeping Society, together we started a Beekeeping Club and hired two hives. We placed them on the school rooftop, where we also have a school garden. In the first year, we gained 46 liters of honey, and 20 liters in the second year. As an additional activity in school, we introduced a beekeeping club, at which students and mentors acquire new knowledge in the field of food production. The results of our effort were soon noticeable, because in the first year, besides vegetables and strawberries, we produced 46 liters of honey with some help of our bees.

The participation in the club has increased and the traditional Slovenian breakfast became a regularity for students and employees.

We want to offer our students a free and healthy meal that many could not afford due to various reasons. For employees, the traditional breakfast became a part of the Workplace Health Promotion.

Our school is aware of the importance of starting a day with a healthy meal because many studies have shown that a regular breakfast has several positive impacts on health, although this first meal is often omitted.

KEYWORDS: free breakfast, health, school garden, Urban Beekeeping Society, honey, Workplace Health Promotion.

1. UVOD

Na Srednji trgovski šoli Ljubljana smo se resno lotili razvijanja zdravih prehranskih navad tako pri dijakih, kot tudi pri zaposlenih. Zdrav način življenja se prične že v mladosti, mladostnike pa je potrebno vzgajati z zgledom. Kot vzgojno-izobraževalna institucija smo si zadali odgovorno nalogo, da vpeljemo zajtrk kot najpomembnejši obrok dneva. Tudi na zaposlene nismo pozabili in v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu ponudili zajtrk tudi njim. Tako se na naši šoli vsak dan začne z zdravim tradicionalnim slovenskim zajtrkom, ki je brezplačen za vse.

Na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje (https://www.nijz.si) lahko preberemo, da imata šolska in vrtčevska prehrana v Sloveniji posebno mesto, saj sta organizacijsko in zakonodajno dobro urejeni, strokovno podprti, posebna pozornost pa se jima posveča tudi v nacionalnih strateških dokumentih.

2. PREHRANA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH – POMEMBEN JAVNOZDRAVSTVENI UKREP

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Uravnotežena prehrana v vzgojno izobraževalnih zavodih je tako eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. V sliki 1 je prikazana piramida zagotavljanja zdravih šolskih obrokov.



Slika 1: Piramida zagotavljanja zdravih šolskih obrokov

Med ključne ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje. Šolska prehrana ima v Sloveniji dolgoletno tradicijo. V začetku 20. stoletja so na slovenskem kot dodatna socialno-medicinska zaščita za otroke na mnogih šolah začele delovati mlečne kuhinje. Z leti se je pomen šolske prehrane za krepitev in ohranjanje zdravja ter zmanjševanje socialno-ekonomskih razlik krepil z večjo dostopnostjo in boljšimi pogoji za zdravo prehranjevanje v šolah. Danes se namenja vrtčevski in šolski prehrani

posebno skrb. Ureja jo Zakon o šolski prehrani ter področna šolska in socialna zakonodaja, Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike (2005 – 2010) pa je omogočila tudi sprejetje nekaterih dokumentov, ki podpirajo lažje udejanjanje strokovnih priporočil v praksi (https://www.nijz.si).

3. DAN SE ZAČNE Z ZAJTRKOM

Prazna vreča ne stoji pokonci.

Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.

*Po jutru se dan pozna***.**

Pregovori o zajtrku so še kako resnični in potrebno je, da tudi v srednji šoli nadaljujemo z razmišljanjem in delovanjem v smeri zdravega življenja. Za zdravje je potrebno poskrbeti, ko si zdrav. Mladostnikom je potrebno privzgojiti zdrave prehranjevalne navade in predstavljati zgled.

Na naši srednji šoli smo se v letu 2017 odločili, da vpeljemo **brezplačni zajtrk za vse**. Šlo je za ukrep, s katerim smo želeli **zmanjšati bolniško odsotnost dijakov** in **povečati kakovost dela** oziroma **učni uspeh** v šoli. Za zaposlene je bil to načrtno izpeljan ukrep kot promocija zdravja na delovnem mestu.

Povezali smo se z Urbanim čebelarjem, s katerim smo začeli izvajati čebelarski krožek in najeli dva panja. Postavili smo ju na streho šole, kjer že imamo šolski vrt. V prvem letu smo imeli 46 litrov medu, v drugem pa 20 litrov. Kot dodatno dejavnost na šoli smo uvedli čebelarski krožek, na katerem dijaki skupaj z učitelji mentorji pridobivajo nova znanja s področja pridelave hrane. Rezultati našega skupnega dela so bili kmalu vidni, saj smo že v prvem letu, poleg zelenjave in jagod, s pomočjo naših čebel »pridelali« 46 litrov medu.



SLIKA 2: Šolski med.



SLIKA 3: Čebelarski krožek.

Udeležba na krožku je naraščala in **vsakodnevni slovenski zajtrk je postal stalnica**. Za dijake in zaposlene. S tem smo želeli vsem dijakom naše šole ponuditi brezplačen zdrav obrok, ki si ga mnogi niso privoščili zaradi različnih razlogov. Za zaposlene pa je postal zajtrk kot del promocije zdravja na delovnem mestu.

4. REDNO ZAJTRKOVANJE PREDSTAVLJA KAKOVOST ŽIVLJENJA

Na naši šoli je veliko dijakov in dijakinj, ki prihajajo iz revnejših družin oziroma socialno ogroženega okolja. Lahko bi rekli, da je na marsikoga »nekdo« pozabil. Težko je gledati, kako se mladostniki hitro odločijo in si namesto sendviča zaradi »statusa« kupijo cigarete in kavo. Današnje razmere v šoli, v družbi, kažejo na prisotnost različnih bolezni, ki jih imajo mladostniki že v rani mladosti.



SLIKA 4: Prvi šolski dan se začne z zajtrkom.

»V Sloveniji imamo uzakonjen zelo dober sistem organizirane šolske prehrane, v okviru katerega so učencem na voljo tudi do štirje obroki na dan. Vendar se le malo otrok odloča za zajtrk v šoli, nespodbudno pa je tudi to, da mladostniki od vseh obrokov najpogosteje opuščajo prav zajtrk,« ugotavlja **Matej Gregorič** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. (https://www.dnevnik.si)

Otrok se s prehranjevalnimi navadami srečuje od svojega rojstva dalje. V obdobju otroštva nanje vpliva zgled staršev; otrok posnema njihove prehranjevalne navade. Zato so starši tisti, ki lahko pri otroku najbolj vplivajo na njegovo nadaljnje prehranjevanje in s tem tudi na njegov življenjski slog, od katerega bo dolgoročno odvisno tudi njegovo zdravje v odrasli dobi. V šolskem obdobju zgled staršev zbledi in se spremeni v zgled vrstnikov. V tem obdobju ima pri oblikovanju prehranjevalnih navad veliko vlogo tudi šola in šolski sistem. Otrok se začne prehranjevati tudi izven svojega doma, v šoli. Najtežje obdobje je obdobje odraščanja, adolescence, kose pojavi puberteta, upiranje. Mladostniki sami izbirajo hrano, želijo biti neodvisni od staršev. Prav mladostniki potrebujejo za pravilno rast in razvoj največ zdrave prehrane, namesto tega pa zaužijejo preveč sladkorja, soli, slabih maščob. Mleko in vodo zamenjajo sokovi. (Pokorn 2005).

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje posebej pomembno, ker na eni strani omogoča optimalno zdravje ter telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, po drugi strani pa pri otrocih in mladostnikih preprečuje probleme, kot so prenizka ali prekomerna telesna teža, nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi in pojavnost bolezni v otroštvu ali kasneje v odrasli dobi. V Sloveniji je vse več otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo in debelostjo, kar predstavlja tako v EU kot tudi pri nas resen javnozdravstveni problem. Od leta 1987 do 2007 je narasel delež prekomerno težkih fantov v povprečju od 12,9% na 21,2%, deklet pa od 13,1 na 18, 2%, delež debelih fantov pa je v istem obdobju narasel od 2,7% na 7,7% in deklet od 2,5 na 5,9%. Da so otroci in mladostniki predebeli, največkrat pomeni, da s hrano in pijačo zaužijejo več energije, kot jo porabijo. Pogosto to pomeni, da zaužijejo premalo zelenjave, sadja in kompleksnih ogljikovih hidratov, preveč pa maščob in enostavnih sladkorjev. Pri tem imajo najverjetneje tudi nepravilen ritem prehranjevanja, kar pomeni izpuščanje nekaterih obrokov (zdrav režim prehrane vsebuje tri do pet obrokov dnevno), neredno uživanje zajtrka ter uživanje preobilnih obrokov v poznejših -kasnih večernih urah, kot posledica motenega ritma spanja ter premalo fizične aktivnosti (https://www.nijz.si).

5. POMEN ZAJTRKOVALNIH NAVAD

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4 do 5 krat na teden. Z nutricionističnega vidika se izboljšata zlasti kakovost in količina dnevnega prehranskega vnosa, zmanjša pa se tudi tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani. Z razvojno-psihološkega vidika pa so raziskovalci pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljše kognitivne in spominske zmožnosti ter boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo.

Podatki raziskav kažejo, da v Sloveniji še vedno več kot polovica šolarjev ne zajtrkuje. "Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok, še posebej pa je pomembno, da ga uživajo otroci in mladostniki. Otroci, ki redno zajtrkujejo, imajo namreč boljše miselne in spominske zmožnosti ter tako lažje sledijo pouku," pravijo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ). Raziskava z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju (HBSC) iz leta 2014 kaže, da med

šolskimi dnevi redno zajtrkuje 45,1 % mladostnikov, kar je sicer več kot v letu 2002, ko je redno zajtrkovalo 39,4 % šolarjev (www.zurnal24.si).

"S starostjo mladostnikov opuščanje zajtrka narašča in je pogostejše med dekleti. Mladostniki iz družin z višjim socio-ekonomskim položajem bolj redno zajtrkujejo kot njihovi vrstniki, ki prihajajo iz družin z nižjim socio-ekonomskim položajem. Opuščanje zajtrka povezujemo tudi z večjim pojavom čezmerne telesne teže med mladostniki,« pravi Brigita Zupančič Tisovec z NIJZ (www.zurnal24.si)

Za šolski zajtrk ni zanimanja Otroci, ki opuščajo zajtrk, običajno uživajo manj kakovostno prehrano, ki je revna z vlakninami in bogata z maščobami in sladkorji. Zato se šole trudijo ohraniti zajtrk, vendar se ta zaradi pomanjkanja interesa med učenci, pogosto ne izvaja, ugotavljajo na NIJZ. "V Sloveniji že tri desetletja beležimo resen javnozdravstveni problem naraščajočega deleža čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov, zdaj pa je tudi raziskava (Health Behaviour in School-Aged Children - HBSC, 2014) pokazala, da se je delež čezmerno hranjenih in debeli prvič po letu 2010 zmanjšal. Vedeti moramo, da se čezmerna hranjenost in debelost pri mladostnikih lahko pozna tudi v njihovem slabšem zdravstvenem stanju," opozarjajo strokovnjaki.

Zdrava prehrana ni samo ključni dejavnik debelosti, podhranjenosti, lepote, temveč služi kot varovalo zdravja, preprečuje določene vrste bolezni in skrbi za dobro počutje. (Pokorn 2005)

Strokovnjaki upravičeno posvečajo zajtrku največ pozornosti. Otroci, ki redno zajtrkujejo, dokazano posledično zaužijejo manj sladkorja, več prehranskih vlaknin, obenem pa se jim izboljša preskrbljenost z raznimi vitamini, kot so vitamini B, kalij, fosfor, kalcij... Otroci in mladostniki, ki ne zajtrkujejo oziroma zajtrkujejo tako imenovano »prazno hrano«(to je hrana brez ustrezne hranilne vrednosti),imajo v šoli slabšo učinkovitost zaradi slabših spominskih funkcij. Redno uživanje primernega zajtrka pri otrocih in mladostnikih izboljša kognitivne funkcije. Opuščanje zajtrka je eden izmed krivcev za izbiranje manj kakovostnih živil čez dan, kar pa dolgoročno vodi v debelost in z njo povezane bolezni moderne dobe. Napačno je razmišljanje med mladimi, da je potrebno izpuščanje obrokov za zmanjševanje telesne teže.

Ravno opuščanje zajtrka je krivec za nadaljnje opuščanje obrokov, manj uživanja sadja in zelenjave, mlečnih izdelkov in posledično prenajedanje z nezdravo prehrano. (Gabrijelčič Blenkuš et al. 2007). Ravno med šolarji je vedno več nezdravih prehranjevalnih navad. Šolarji namesto petih obrokov dnevno zaužijejo le dva obroka in imajo vmes vrsto prigrizkov, ki so brez ustrezne hranilne vrednosti, polni sladkorjev in nezdravih maščob. Z uživanjem teh prigrizkov primanjkuje otroku in mladostniku kalcija, železa, magnezija in vrst vitaminov, ki jih v obdobju odraščanja še posebej potrebuje. Reden zajtrk poveča pri šolarju njegovo storilnost in spomin za 20%. Šolar, ki ne zajtrkuje, izgubi že v začetku pouka četrtino dnevnih energijskih potreb po najpotrebnejših vitaminih in mineralih, ki pa jih čez dan ne more primerno nadoknaditi. Učitelji so dejali, da so učenci, ki ne zajtrkujejo, precej bolj nemirni do šolske malice in motijo pouk. (Širca Čampa) Nezdravo prehranjevanje je krivec, da so otroci vedno višje rasti, težji in bolj zamaščeni. Takšni otroci so podhranjeni z vitamini in minerali ter prehranjeni s sladkorjem in neustreznimi trans maščobami. (Širca Čampa)

6. KDAJ ZAJTRKOVATI?

Da je zdrav in uravnotežen zajtrk pomemben zato, da do naslednjega večjega obroka ne posegamo po nezdravih prigrizkih, zatrjuje tudi Nina Zupanič (2019) z inštituta za nutricionistiko Nutris. S temi prigrizki lahko prvi zdrav in obilnejši obrok odložimo celo do večerje. »Čas dneva, v katerem zaužijemo največ kalorij, pa ni pomemben samo pri vzdrževanju zdrave telesne teže, temveč tudi pri zmanjševanju tveganja za razvoj kroničnih obolenj, kot so srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen tipa 2,« pravi Zupaničeva. Zajtrk prav tako pomaga pri dopoldanskih kognitivnih funkcijah, kajti če smo lačni, smo manj učinkoviti in bolj razdražljivi. »Seveda pa vsak zajtrk ni koristen za naše zdravje. Tipičen slovenski zajtrk z belim kruhom, maslom, salamo ali marmelado ni ravno definicija zdravega obroka, saj nas oskrbi z zelo malo koristnimi hranili.«

Ravno tako neomajna je Andreja Širca Čampa (2019) s prehranske klinike Nutriticon. Zajtrk, s katerim pokrijemo četrtino ali celo tretjino dnevnih energijskih potreb, je namenjen polnjenju izpraznjenih glikogenskih rezerv v jetrih in s tem prekinitvi stradanja čez noč. »V nadaljevanju dneva organizem ne hlepi po obilnih obrokih in bolj gospodarno porablja energijo za delo. Z več zmernimi obroki dobi vsa hranila, ki jih potrebuje. Premalo se zavedamo, da absorpcija predvsem mikrohranil, to je vitaminov in mineralov, odgovornih za nemoteno delovanje telesa, ni stoodstotna, nasprotno, je zelo majhna, in da potrebujemo ta hranila čez ves dan, kajti naše telo lahko dobro skladišči le energijo v obliki glikogena in maščobnih zalog.« **Kaj pa, če zjutraj ne čutimo lakote?** Potem je bolje, odgovarja Nina Zupanič, da spijemo kozarec vode ali dva in jemo nekoliko pozneje, ko se naše telo dokončno prebudi. »Vsekakor pa je z vidika zdravja bolje, da večino dnevnih kalorij zaužijemo v prvi polovici dneva,« znova poudari sogovornica. Torej: zajtrk, tudi če nekoliko pozneje v dopoldnevu, nato obilnejše kosilo in skromna večerja, ki naj ne bo prepozna.
Po prepričanju Andreje Širca Čampa (2019) je pozni oziroma preobilni večerji mogoče pripisati krivdo za to, da zjutraj ne občutimo lakote. »Tisti, ki niso navajeni zajtrkovati, naj poskusijo s kosom polnozrnatega kruha in skodelico kave,« svetuje. Začeti je težko, ko pa nam zajtrk preide v navado, brez njega ne moremo več – podobno je z gibanjem, pravi (https://www.delo.si).

Projekt, ki je še pripomogel k približanju zajtrka mladostnikom, je bil vseslovenski projekt »Tradicionalni slovenski zajtrk«, to je zajtrk, postrežen v šolah, sestavljajo pa ga slovenski kruh, maslo, mleko, med in jabolka. Projekt je nastala na pobudo Čebelarske zveze Slovenije. Njegov namen je otrokom in mladostnikom približati tako pomen kmetijstva in lokalne oskrbe kot splošno ozaveščanje mladih o pomenu zdravega načina prehranjevanja, vključujoč gibanje. (Kmetijsko-gospodarska zbornica Slovenije)

7. ZAKLJUČEK

Zdravje je na prvem mestu in dobro počutje, delo, miselne sposobnosti mladostnikov so povezane s pravilnim prehranjevanjem, gibanjem, stilom življenja, ….. življenjskimi pogoji. Na šoli na vse žal nimamo vpliva, imamo pa možnost in priložnost, da poskrbimo za dober in zdrav začetek vsak dan. Tradicionalni slovenski zajtrk je vsak dan ponujen na šoli med 7.00 in 7.30, pred poukom. Omogoča dober začetek dneva za vse.

LITERATURA IN VIRI

[1] BANDUR, Simona. 2019. Naj zajtrkujemo tudi, če zjutraj nismo lačni? : Miti na žlici: Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro, pravi klinična dietetičarka Andreja Širca Čampa. *Delo* [online]. 25. jan. 2019. [Datum zadnjega popravljanja 25. jan. 2019; 7:30], [citirano 15. nov. 2019; 19:55]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.delo.si/prosti-cas/zdravje/naj-zajtrkujemo-tudi-ce-zjutraj-nismo-lacni-142791.html

[2] GABRIJELČIČ BLENKUŠ, Mojca, et al. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana : Ministrstvo za zdravje.

[3] Kmetijsko gospodarska zbornica Slovenije. 2010-2012. *Tradicionalni Slovenski zajtrk* [online]. [Citirano 13. nov. 2019; 15:45]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.kgzs.si/gv/promocija/sejmi-in-prireditve/tradicionalni-slovenskizajtrk.html

[4] Nacionalni institut za javno zdravje. 2014. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji HBSC 2014 [online]. [Citirano 15. nov. 2019; 13:30]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.nijz.si/publikacije/zzdravjem-povezano-vedenje-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-hbsc-2014

[5] POKORN, Dražigost. 2005. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana : Marbona.

[6] S. H. H. 2015.NIJZ : Zajtrk opuščajo zaradi prezgodnje in preobilne šolske malice. *Žurnal* [online]. 20 nov. 2015 [citirano 15. nov. 2019; 7:55]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.zurnal24.si/zdravje/aktualno/nijz-zajtrk-opuscajo-zaradi-prezgodnje-in-preobilne-solske-malice-260163

[7] Strokovno spremljanje prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih v letu 2018. [online]. [Citirano 15. nov. 2019; 14:45]. Dostopno na spletnem naslovu:https://www.nijz.si/sl/strokovno-spremljanje-prehrane-v-vzgojno-izobrazevalnih-zavodih-v-letu-2018

[8] ŠIRCA ČAMPA, Andreja. Prehrana šolarja. Jedel.bi [online]. [Citirano 14. nov. 2019; 12:20]. Dostopno na spletnem naslovu: http://jedel.bi/nasvet/prehrana-solarja/

[9] VOŠNJAK, Anita. 2015. Čeprav je zajtrk obrok, ki ga mladostniki najraje opuščajo, jih kljub temu redno zajtrkuje že skoraj polovica . *Dnevnik* [online]. 22. okt. 2015 [citirano 15. nov. 2019; 17:30]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.dnevnik.si/1042722952/zdravje/zivljenjski-slog/ceprav-je_zajtrk-obrok-ki-ga-mladostniki-najraje-opuscajo-jih-kljub-temu-redno-zajtrkuje-ze-skoraj-polovica

Maša Ivanjko

"VPLIV TERAPEVTSKEGA JAHANJA NA OTROKE Z MAS"

POVZETEK

Otrok s posebnimi potrebami, ki se z odločbo o usmerjanju, vpisujejo bodisi v redne oddelke OŠ ali v ustanove za otroke s posebnimi potrebami, je vsako leto več. Ena izmed takih ustanov je tudi Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, ki se vsako leto srečuje s problematiko povečanega vpisa otrok v svoje programe. Lahko rečemo, da je v zadnjih letih najbolj pogost vzrok za prešolanje, poleg govorno-jezikovne motnje, motnja avtističnega spektra.

Motnja avtističnega spektra ali na kratko MAS je vseživljenjska kompleksna motnja, ki vpliva na večino področij razvoja. Otroci z MAS imajo zlasti težave s socialno interakcijo, komunikacijo in težave na področju fleksibilnosti mišljenja. Že sam izraz pove, da gre za spekter motenj, kar pomeni, da niti dva otroka z MAS nista enaka in nimata povsem enakih simptomov. Sodoben pristop pri obravnavanju otrok z MAS je multidisciplinaren, zahteva sodelovanje različnih strokovnjakov in uporabo različnih terapij.

Opravljena je bila študija primera, kjer smo raziskali vpliv terapevtskega jahanja na gibalni, duševni in socialni razvoj deklice z MAS. Glede na dobljene rezultate raziskave želimo spodbuditi starše otrok s posebnimi potrebami, da se v večji meri odločijo za tovrstno obliko dodatne terapije, ki bi otrokom z MAS omogočila lažje vključevanje v socialne odnose in s tem v vsakdanje življenje.

KLJUČNE BESEDE: motnja avtističnega spektra, otroci, konji, terapevtsko jahanje, specialno-pedagoško jahanje.

"THE INFLUENCE OF THERAPEUTIC HORSE RIDING ON CHILDREN WITH ASD"

ABSTRACT

The number of children with special needs that enrol in regular elementary school or specialised schools for children with special needs, increases year by year. One of those specialised schools is also Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, which deals with a higher number of enrolled pupils in its programmes every year. We can say that the most common reason for enrolment is, besides speech disorders, autism spectrum disorder.

Autism spectrum disorder, or ASD for short, is a life-long complex disorder that influences most areas of development. Children with ASD ecounter problems with social interaction, communication and thinking flexibility. The expression itself states it is a spectrum of disorders, meaning no two children with ASD are the same nor do they have the exact same symptoms. Contemporary approach when working with children with ASD is multidisciplinary and demands cooperation of different experts and the use of different therapies.

In our case study we researched the influence of therapeutic horse riding on the physical, emotional and social development of a girl with ASD. According to the results, we would like to encourage the parents of children with special needs to choose this kind of therapy more often, as it would enable children with ASD to be involved in social interaction with others more easily and consequently in everyday life.

KEYWORDS: autistic spectrum disorder, children, horses, therapeutic horse riding, special-education horse riding.

1. UVOD

Otrok s posebnimi potrebami je iz leta v leto več. Bliskovito narašča število otrok, ki se z odločbo, o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, vpisujejo bodisi v redne oddelke OŠ ali v ustanove za otroke s posebnimi potrebami. Ena izmed takih ustanov je tudi Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, ki se vsako leto srečuje s problematiko prevelikega vpisa otrok v svoje programe. Lahko rečemo, da je v zadnjih letih najbolj pogost vzrok za prešolanje, poleg govorno-jezikovne motnje, motnja avtističnega spektra.

Motnja avtističnega spektra ali na kratko MAS je vseživljenjska kompleksna motnja, ki vpliva na večino področij razvoja. Kljub temu, da je motnja v sodobnem svetu po številu diagnoz pri vrhu piramide, pa je dokaj neraziskana. Že sam izraz pove, da gre za spekter motenj, kar pomeni, da niti dva otroka z MAS nista enaka in nimata povsem enakih simptomov. Sodoben pristop pri obravnavanju otrok z MAS je multidisciplinaren. Oseba potrebuje fizično, delovno, govorno terapijo, psihoterapijo in prilagojeno izobraževanje. Pomembno je, da v vseh okoljih, v katerih otrok živi, potekajo enaki postopki. Nedoslednost, odmori in kontradiktorna vzgoja povzročijo zmedo ali celo regres. Prav zato se starši in strokovni delavci, ki spremljajo otroke z MAS srečujejo z velikimi težavami. Starši so v težkem položaju, saj pred diagnozo niti ne znajo otroku pomagati, kako naj vzpostavi komunikacijo. Poleg tega ni zadostnega dostopa do institucij in strokovnjakov, ki bi imeli znanje s področja MAS in bi lahko otroku pomagali s terapijami. Tako so starši pogosto prepuščeni sami sebi oz. morajo med velikim številom terapij najti in uvesti tisto, ki bo njihovemu otroku omilila simptome in mu pomagala do ustrezne socializacije in s tem boljšega življenja.

2. MOTNJA AVTISTIČNEGA SPEKTRA

Motnja avtističnega spektra je vseživljenjska razvojna motnja, ki prizadene vse psihične funkcije. Pri večini otrok se izrazite težave pojavijo že pred tretjim letom starosti. Pojavlja se ne glede na raso, narodnost in ekonomski status družine ter traja celo življenje. Izraža se v vedenju oseb in se spreminja s starostjo in sposobnostmi (Jurišić, 2016). Spekter avtističnih motenj je uvedla Lorna Wing, da bi ohranila idejo o različnih manifestacijah iste težave. V okvir spektra avtističnih motenj prišteva tudi Aspergerjev in Rettov sindrom, Kannerjev avtizem in vse vmesne različice (Pišek, 2013).

A. Vzroki

MAS vpliva na to kako možgani procesirajo informacije. Kot mlada in hitro se razvijajoča patologija v sodobnem svetu še ni raziskana do te mere, da bi lahko natančno napovedali kaj jo pri posamezniku povzroči. Vsekakor obstaja več razlogov za nastanek in razvoj, splošno pa velja, da motnjo povzročijo abnormalnosti v strukturi in funkciji možganov. Na razvoj MAS naj bi tako vplivala kombinacija genetskih, nevroloških in okoljskih dejavnikov.

Genetska teorija pojasnjuje, da je MAS posledica podedovanja poškodovanih genov svojih staršev. Strokovnjaki so potrdili, da obstaja gensko nagnjenje za pojav motnje avtističnega spektra, kar potrjujejo dejstva:

- MAS je različno zastopana glede na spol (skoraj petkrat pogostejša med dečki), kar je povezano s kromosomi, ki so nosilci dednosti,
- sorodniki posameznikov z MAS pogosteje trpijo za motnjo kot v splošni populaciji,
- pri družinah, kjer ima kdo izmed njenih članov MAS so prisotni neobičajni vzorci krvnih proteinov (Žagar, 2012).

Nevrološke raziskave so pokazale, da ima 83% oseb z MAS nenormalen EEG, od tega jih 20%, predvsem adolescentov, dobi epileptične napade, za katere je znano, da imajo izvor v centralnem živčnem sistemu. Osebe z MAS imajo povišano stopnjo serotonina v krvi, ki je prenašalec impulzov med živčnimi celicami v možganih. Prav tako imajo povišan nivo endomorfina, ki je povezan z manjšo občutljivostjo teh otrok na bolečino, saj pri njih pogosto zaznamo samodestruktivno vedenje. Določene abnormalnosti pri posameznikih, ki imajo MAS naj bi se kazale tudi v malih možganih in limbičnem sistemu, ki vpliva na kognicijo, spomin, emocije in vedenje (Marinšek in Tušak, 2007).

Teorije okolja in zunanjih dejavnikov izhajajo predvsem iz sodobnega načina življenja. Glavni dejavnik je povečana izpostavljenost težkim kovinam, zlasti aluminiju in živemu srebru, ki se nahajajo v amalganskih zobnih plombah. Težke kovine se okoli nas pojavljajo v čedalje večjih koncentracijah in so lahko zaradi svoje velike anatomske mase strupene za naše telo. V cepivih najdemo močne nevrotoksine, otroci pa so največkrat cepljeni ravno v kritičnem obdobju razvoja možganov. Svoj delež prispevajo tudi pesticidi, zdravila, predelana industrijska hrana in ostali strupi (npr. kemikalije v izdelkih množične potrošnje). Vnaprej pripravljena hrana je že predelana, polna toksinov in drugih aditivov, ki vplivajo na številne bolezni današnjega časa. Pri tem ne gre zgolj za neposredno izpostavljenost otroka, saj so tudi telesa nosečnic, vedno bolj zasičena s kemikalijami, težkimi kovinami in pesticidi, ki se preko popkovnične krvi, nalagajo v še nerojenem otroku. Tveganje za pojav motnje pa predstavljajo tudi infekcije in prirojene metabolične motnje (Žagar, 2012).

B. Simptomi

Otroci in odrasli z MAS imajo širok spekter primanjkljajev in sposobnosti v/pri:

- socialni interakciji,
- verbalni in neverbalni komunikaciji,
- učenju,
- ponavljajočim vedenju,
- neobičajnih in zelo omejenih aktivnostih in interesih.

MAS po intenzivnosti zelo variira. Posamezniki s težjo obliko motnje imajo lahko težje kognitivne motnje, senzorne težave in simptome ekstremno ponavljajočega in neobičajnega vedenja. Nezmožnost komunikacije se kaže v izbruhih jeze, samopoškodovalnem in agresivnem vedenju ter kljubovanju. Življenje in delo z nekom, ki ima težjo obliko motnje zahteva veliko potrpežljivosti in razumevanja, saj je te simptome brez intenzivne obravnave težko spreminjati. Lažje oblike MAS pa se kažejo v posebnostih, ki jih povzročajo težave v razumevanju in vzpostavljanju socialnih stikov.

Otroci z MAS se od vrstnikov razlikujejo predvsem na področju motorike, jezika ter kognitivnih in socialnih veščin. Lahko so zelo dobri v neobičajnih situacijah oz. rešujejo zapletene probleme, v enostavnih pa preprosto odpovejo – predvsem na področju socialnih stikov (sklepanje prijateljstev).

Posamezniki z MAS imajo lastna močna področja, na primer:

- nekateri imajo zelo natančen spomin za podatke in dejstva, predvsem vizualni priklic.
- nekateri se lahko zelo dolgo osredotočajo na neko posebno nalogo ali določen predmet in so veliko bolj pozorni na podrobnosti kot večina ljudi.
- nekateri imajo neobičajno dobro prostorsko zaznavo in izredno dolgoročen spomin, kar jim omogoča, da se odlikujejo na področjih glasbe, matematike, znanosti, fizike (Glavne značilnosti avtizma, 2016).

Kljub vseživljenjski motnji je pomembna zgodnja obravnava. Pomembno je, da se začnejo težave obravnavati v zgodnjem otroštvu, saj učinki zgodnje obravnave pomembno prispevajo k boljšemu izidu in kakovosti življenja celotne družine. Če otroku z MAS in njegovi družini dovolj zgodaj zagotovimo primerno pomoč, terapijo in izobraževanje bodo lažje vzpostavili primeren odnos z okolico in vsakodnevne situacije bodo za njih manj stresne. Osnova današnjih terapevtskih pristopov je učenje komunikacije in socialno ustreznejših vedenjskih vzorcev, da bi bil otrok z MAS čimbolj samostojen in pripravljen na vsakdanje življenje. Čeprav je MAS vseživljenjska motnja, poznamo različne pristope, ki stanje izboljšajo (vedenjski pristopi, učenje komunikacije in zdravila, ki lahko omilijo simptome).

3. TERAPIJA S KONJI (SPECIALNO-PEDAGOŠKO JAHANJE)

Terapija s pomočjo konj sodi med najsodobnejše metode obravnave otrok, vendar terapevtsko jahanje ni glavna oblika terapije, pač pa zgolj dopolnilna metoda. Otroci z MAS imajo nizke senzorne in emocionalne nivoje vzburjenja, živali pa predstavljajo močne multisenzorne dražljaje. Gre za čiste in močne glasove, poseben vonj, možnost dotika in vizualne predstave. Otroci lažje razberejo enostavne in ponavljajoče telesne aktivnosti, ki jih izražajo živali. Če otrok noče v interakcijo z njimi, so lahko zelo vztrajne in vsiljive, npr. silijo vanj, ga ližejo, se oglašajo. Živali torej pripravijo otroka z MAS, da je bolj pripravljen sodelovati in uživati v socialni interakciji (Marinšek in Tušak, 2007).

Pri specialno-pedagoškem jahanju je spretnost jahanja postavljena v ozadje, v ospredju je stik s konjem, podpora zdravemu razvoju posameznika ter sprememba počutja in vedenja. Stik s konjem deluje na osebo celostno, na telesnem, duševnem, emocionalnem in socialnem nivoju. Terapevtsko jahanje pri avtističnem otroku se začne že pri izboru konja. Najprimernejši so konji, ki so ujahani na glas. Otrok kmalu spozna, da se konj odziva na njegov glas, kar ga motivira, da z njim vzpostavi verbalno komunikacijo. Tako vplivamo na centralni problem avtizma, saj otrok dojame smiselnost komunikacije. Od uspešne verbalne komunikacije s konjem pa do komunikacije s človekom je potem le še korak. Glede na to, da je eden izmed ciljev vzpostavitev odnosa, skušamo otroku zagotoviti vedno istega konja in terapevta. Običajno otroci jahajo enkrat tedensko.

Praviloma skušamo otroke vključiti v samo dogajanje že mnogo prej, kot pa jih učimo jahati. Sodelujejo naj pri pripravi konja, oskrbi hlevov in živali. Med čiščenjem, krtačenjem in česanjem konja bo otrok z MAS navezal pristnejši odnos pa tudi morebitni strah pred živaljo bo izginil. Šele tako pripravljene poskušamo naučiti, da bi usvojili osnove jahalne šole. Glavni cilj specialno-pedagoškega jahanja pri avtističnih otrocih je povečati pozornost in motivacijo ter zanimanje za okolje. Terapevt mora neprestano menjavati vaje in učiti raznolike in razgibane elemente, da otrok vztraja in sodeluje pri celotni vaji. Tako se otroci naučijo kontrolirati svoje zahteve do konja, hkrati pa se navajajo na nenehno prilagajanje svojih aspiracij in oblik vedenja (Marinšek in Tušak, 2007).

Splošni cilji terapevtskega jahanja za otroke z avtizmom so (Demšar Goljevšček, 2013):

- urjenje zaznavanja, koordinacije in orientacije,
- krepitev spomina, pozornosti in koncentracije,
- sprejemanje, priznanje in premagovanje strahov,
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja v lastne zmogljivosti,
- izgradnja občutka odgovornosti,
- prepoznavanje in upoštevanje skupno postavljenih pravil,
- izgradnja discipline,
- zmanjševanje agresivnih načinov vedenja,
- sprostitev,
- izgradnja stikov in zaupanja itd.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE

Opravili smo študijo primera z učenko (zaradi varovanja osebnih podatkov, jo bomo imenovali Enja), ki obiskuje prilagojen izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom in jo je komisija za usmerjanje opredelila kot:

- otroka z avtističnimi motnjami – Aspergerjev sindrom; z zmernimi primanjkljaji v socialni komunikaciji in interakciji in lažjimi primanjkljaji na področju vedenja, interesov in aktivnosti,
- otroka z zmernimi govorno-jezikovnimi motnjami,
- otroka z več motnjami.

Analizirali smo strokovno mnenje, individualiziran program in opravili intervjuje (z učenko z MAS, starši in vodnikom konja). Na podlagi rezultatov smo zapisali ugotovitve oz. potrdili, da je učenka Enja, z obiskovanjem ur specialno-pedagoškega jahanja, napredovala tako na področju gibalnega kot socialnega in duševnega razvoja.

Ko je prišla na našo šolo, se je sestala strokovna skupina, v kateri so bili ravnatelj, razredničarka, svetovalna delavka, socialna delavka in ostali učitelji, ki smo poučevali v oddelku. Oblikovali smo ji individualiziran program, določili cilje in zapisali prilagoditve, ki smo jih izvajali med poukom. Sestanki so potekali enkrat mesečno oziroma po potrebi, da smo

si strokovni delavci izmenjavali informacije o učenkinem funkcioniranju. Cilji, ki jih je strokovna skupina želela doseči v 1. letu Enjinega šolanja, so bili naslednji:

- čustveno se opismeni (delavnice z asistentko za otroke z MAS),
- upošteva razredna in šolska pravila (vsakodnevne situacije),
- ni verbalno in fizično nasilna do sošolcev in učiteljev (vsakodnevne situacije).

Enja je s pomočjo jasne strukture pouka, individualne pomoči in strogo določenih mej napredovala na učnem področju. Precejšnje težave pa je imela na vedenjskem področju. Med letom se je izkazalo, da ima težave z upoštevanjem in spoštovanjem šolskih pravil. Avtoritete učiteljev ni sprejemala. V medvrstniških odnosih je bila konfliktna in nepopustljiva. V skupini ni znala sodelovati. Ko smo vztrajali pri določenih pravilih, je postala verbalno in fizično agresivna do učiteljev in sošolcev. Pogosto je kričala in uporabljala kletvice. Fizično je bila agresivna do te mere, da je ščipala, grizla, tepla in metala stole. Ob izpadih in navalu jeze so jo asistenti za otroke z MAS, s strokovnim prijemom, pospremili iz razreda v sobo za umirjanje. Ko se je umirila, ji je bilo žal za storjeno. Po navadi se je opravičila in želela storjeno škodo popraviti oz. se odkupiti (risbice, pismo z opravičilom). Bila je motorično manj spretna, velike težave je imela pri urah športa. Pogosto ni telovadila, saj jo je bilo sram, ker določenih vaj ni zmogla. Kljub temu, da smo ji nudili prilagoditve, ni hotela sodelovati. Skozi leto smo sodelovali z njenimi starši, ki so bili vsakodnevno, preko šolskega dnevnika, obveščeni o Enjinem sodelovanju in vedenju med poukom.

Ker je imela Enja rada živali, so jo starši vpisali na specialno-pedagoško jahanje, kar je prineslo velik napredek. Po 3 letih jahanja, enkrat tedensko, je Enja modificirala svoje vedenje in napredovala na vseh področjih. Glede na rezultate raziskave, lahko potrdimo, da je terapevtsko jahanje vplivalo na Enjin gibalni, socialni in duševni razvoj.

Na gibalnem področju sta se izboljšala njena koordinacija telesa in ravnotežje. Usvojila je veliko jahalnih spretnosti. Pri uri športa raje sodeluje in je bolj uspešna kot nekoč, saj tudi sama bolj zaupa v svoje sposobnosti. Je bolj sproščena, kar se odraža v njeni drži telesa in manjših brazgotinah po rokah in nogah (zaradi praskanja). Napredovala je na področju fine in grobe motorike. Ker je jahanje zahteven šport, je vsesplošno bolj fizično aktivna in pripravljena.

S konjem in vodnikom je vzpostavila pristen odnos, ki temelji na zaupanju. Veliko bolje sledi in upošteva navodila, tako na urah jahanja kot v šolskem okolju. Z vodnikom konja, sošolci in učitelji komunicira, pogosto na ustrezen način. Je veliko bolj potrpežljiva, v večini primerov se zna kontrolirati in povedati, kaj jo je zmotilo. Sodeluje pri negi konja, pri skupinskih športih, pri skupinskem delu med poukom. Največji napredek na socialnem področju pa je zagotovo, da le redko še odreagira na fizično agresiven način.

Na duševnem področju se Enjin napredek odraža v izboljšanju samopodobe in samozavesti (pri športu je nič več ni sram, da česa ne zna), je bolj sproščena in umirjena. Ob uspehu doživlja zadovoljstvo. Pravi, da je ponosna nase, ker jo uboga tako velika žival, kot je konj. Njena frustracijska toleranca se je zvišala, je bolj motivirana in vztrajna pri dejavnostih. Vodnik konja je poudaril, da med jahalnimi urami dlje časa vzdržuje pozornost in vztraja tudi pri nalogah, ki ji niso najbolj všeč. Starši so povedali, da je njena empatija precej večja, zato lažje vstopa v socialne odnose.

Poleg tega je napredovala tudi na kognitivnem področju. Njeno zaznavanje, pozornost in koncentracija so se izboljšali, zato lažje sledi pouku in je posledično bolj uspešna na učnem področju. Nekaj težav ima pri matematiki, pri ostalih šolskih predmetih dosega dobre rezultate.

5. ZAKLJUČEK

Vprašanje je, ali je napredovala zgolj zaradi tega, ker redno obiskuje terapijo – specialno-pedagoško jahanje? Prav gotovo ne smemo izključiti menjave šole, strukturiranega šolskega okolja, dobrega sodelovanja staršev s šolo in starosti učenke z MAS. Predvsem pa je pomembno, da v vseh okoljih veljajo jasno postavljene meje in vztrajanje pri določeni stvari. Le tako bodo lahko otroci z MAS usvojili prave vzorce vedenja, komunikacije in interakcije.

Na podlagi napredka pri deklici z MAS želimo spodbuditi starše otrok s posebnimi potrebami, da v čim večji meri izberejo terapevtsko jahanje kot dopolnilno metodo pri zdravljenju simptomov. Vendar pa je jahanje velik finančni in časovni zalogaj za starše. Menim, da bi bilo dobro in smiselno uvesti ure jahanja kot dodatno uro športa, zlasti v ustanovah za otroke s posebnimi potrebami. Tako bi jim lahko omogočili terapijo z živalmi bodisi v okviru obveznega ali razširjenega programa. Kot učiteljica športa na Zavodu za gluhe in naglušne bi z veseljem dopolnila svoje znanje s tega področja in otrokom omogočila čim večji napredek na njihovi poti.

V svoji službi se vsakodnevno srečujem z otroki z MAS. Nekateri otroci bolj napredujejo, drugi manj, odvisno od simptomov in stopnje njihove izraženosti. Vsi starši otrok z MAS so upravičeno zaskrbljeni, saj ne vedo, kaj lahko pričakujejo in kako bi svojemu otroku pomagali, da bi se uspešno vključil v socialno družbo in živel polno življenje.

Otrokom z MAS in njihovim staršem polagam na srce besede Toneta Pavčka (Krevs, 2013): »Ne verjemite njim, ki vam pravijo: Ta svet je grozen, grob, grd. Ni res. Res je, da je lahko še hujši. Toda za vas je to vaš edini svet, edini, ki v njem živite, da se v njem udomite in ga v dobrem naravnate po svoji podobi. Ne verjemite tudi njim, ki pravijo: Življenje je trdo, trpko in težko... Ni res. Res je, da je lahko še hujše. Toda za vas je to življenje edino, enkratno in neponovljivo… Vaše je, da iz njega naredite vse, kar je v dobrem mogoče. Ne verjemite komurkoli in karkoli! In nikar se odslej ne bojte življenja!«

VIRI IN LITERATURA

[1] Demšar Goljevšček, M. (2013). *Terminologija na področju aktivnosti in terapije s pomočjo konja, ter modeli razdelitve*. Pridobljeno 12. 11. 2019, https://nakonju.si/uploads/nakonju2/public/_custo/Terminologija_in_modeli_razdelitve.pdf.

[2] Glavne značilnosti avtizma (2016). Svetovalnica za avtizem. Pridobljeno 6. 11. 2019, www.avtizem.net/glavne-znacilnosti-avtizma.

[3] Jurišić, B. D. (2016). *Otroci z avtizmom*: priročnik za učitelje in starše. Ljubljana: Izobraževalni center PIKA, Center Janeza Levca.

[4] Krevs, M. (2013). Tone Pavček. Pridobljeno 5. 10. 2019, https://www.pesem.si/a/objava/prikaz/78276/tone_pavcek.

[5] Marinšek, M. in Tušak, M. (2007). *Človek – žival: zdrava naveza, str. 206, 143*. Maribor: Založba Pivec.

[6] Pišek, V. (2013). *Hipoterapija in avtizem* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

[7] Žagar, D. (2012). *Drugačni učenci, str. 97*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Tanja Jagarinec

ZDRAV VID

POVZETEK

Zdrav vid je zelo pomemben za kvaliteto življenja posameznika, še posebej za učence. Sodobni način življenja pogosto škoduje zdravju oči – preveč gledanja v zaslone elektronskih naprav, laserska svetloba, premalo rekreacije na prostem in podobno. Pri pouku fizike obravnavamo poglavje iz optike, ki zajema tudi delovanje naših oči. Koristno je, če učence seznanimo tudi z nevarnostmi in podamo priporočila za ohranjanje zdravega vida. Podrobneje bomo pojasnili, zakaj je laserska svetloba škodljiva za naše oči.

KLJUČNE BESEDE: delovanje človeških oči, dejavniki tveganja za zdravje oči, laserska svetloba.

HEALTHY EYESIGHT

ABSTRACT

Healthy eyesight is very important for quality of life of the individual, especially for pupils. Modern way of living often harms the health of our eyes – too much viewing in the screens of electronic devices, laser light, lack of outdoor recreation and similar. In the physics class we treat chapter optics which includes functioning of our eyes. It is beneficial if we inform pupils abouth threaths and provide recommendations for maintaining healthy eyesight. In more detail, we will explain why laser light is so harmful for our eyes.

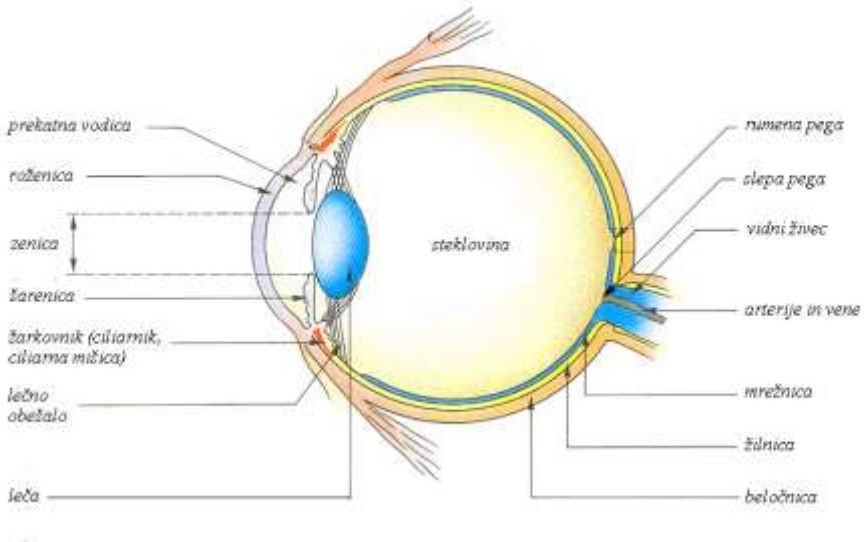
KEYWORDS: functioning of human eyes, risk factors for healthy eyesight, laser light.

1. UVOD

Vid je eden izmed petih naših čutov, za večino najpomembnejši med njimi. Razumevanje delovanja očesa je povezano z razumevanjem lastnosti svetlobe. Skozi zgodovino so delovanje človeškega očesa razlagali z zelo različnimi teorijami. V stari Grčiji je veljalo prepričanje, da oči sevajo posebne žarke in na podlagi tega vidimo predmete okoli sebe. Kljub temu, da je Aristotel trdil drugače, torej da svetloba prihaja od objektov v oko – saj v temi ne vidimo – je obveljala teorija s sevanjem žarkov iz oči. Ovrgel jo je Christoph Scheiner šele v 17. stoletju. S preprostim poskusom je dokazal, da mora svetloba dotekati v oko. Uporabil je živalsko oko, na mrežnici, kjer nastane slika je naredil majhno luknjico in skoznjo opazoval sliko oddaljenega predmeta. Videl je obrnjeno in pomanjšano sliko tega predmeta in s tem utemeljil princip delovanja očesa kot naprave za zajemanje svetlobe. [1]

2. ZGRADBA IN DELOVANJE OČESA

Zgradba človeškega očesa je prikazana na sliki 1. Roženica je prozorna zunanja plast očesnega zrkla, kjer svetloba vstopi v oko in se tudi najbolj lomi. Šarenica leži med roženico in lečo, odprtina v šarenici je zenica. Šarenica deluje kot zaslonka – zenico lahko zoži ali razširi in s tem uravnava vstopanje svetlobe v oko. Za šarenico leži leča. S krčenjem in popuščanjem ciliarne mišice se spreminja njen krivinski polmer in s tem lomnost. Prostor med roženico in lečo se imenuje sprednji očesni prekat, napolnjen je s prozorno prekatno vodico. Za lečo je prozorna steklovina, ki zapolnjuje oko in mu daje obliko. Mrežnica je notranja plast očesnega zrkla, ki je občutljiva za svetlobo. Ostrina vida je največja v najglobljem delu rumene pege na mrežnici, imenovanem vidna jamica. Oko mora sliko usmeriti na ta del mrežnice. Beločnica je zunanja vezivna plast očesa, varuje oko in ohranja njegovo obliko. Med mrežnico in beločnico leži žilnica, ki je prepletena s krvnimi žilami. V sprednjem delu očesa se oblikuje v šarenico. Mesto, kjer vidni živec zapušča mrežnico, imenujemo slepa pega in je neobčutljiva za svetlobo. Leži približno 4 mm vstran od rumene pege v smeri proti nosu.



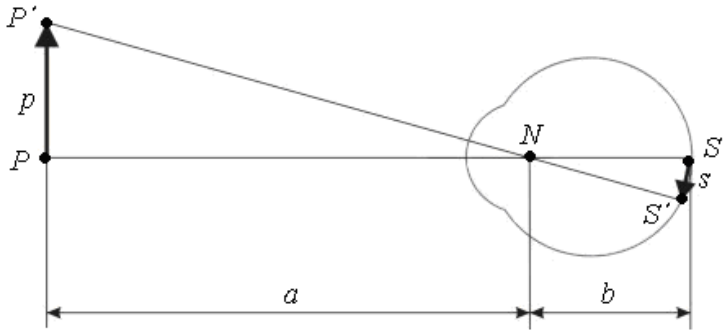
SLIKA 1: Zgradba očesa, vzdolžni prerez. [2]

Za potrditev prisotnosti slepe pege v vidnem polju lahko izvedemo Mariottov poskus, potrebujemo risbo pike in zvezdice, kot je prikazano na sliki 2.



SLIKA 2: Piko postavimo pred eno oko, drugo oko prekrijemo. Gledamo piko in pomikamo risbo proti obrazu. Na določeni razdalji zvezdica izgine. Če risbo še naprej pomikamo proti obrazu, se zvezdica na določeni razdalji spet pojavi.

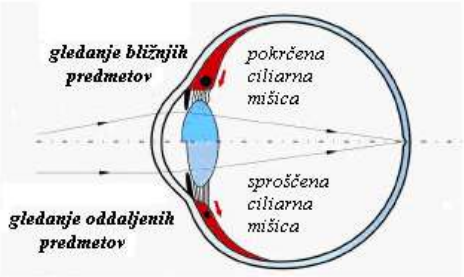
Za preprost fizikalni model človeškega očesa, ki ga obravnavamo tudi pri pouku fizike, so najpomembnejši deli roženica (cornea), šarenica (iris), leča (lens) in mrežnica (retina). Za optične lastnosti so najbolj pomembne prozorne strukture: roženica, prekatna vodica, leča in steklovina. Skoznje svetloba potuje do mrežnice. Nastanek slike na mrežnici je podoben kot preslikava predmeta s tanko zbiralno lečo na zaslon, kot je prikazano na sliki 3. Na mrežnici dobimo obrnjeno in pomanjšano sliko. Slika se po vidnem živcu prenese v možgane, kjer se tudi obrne in dobimo občutek vida – z očmi gledamo, z možgani vidimo.



I.

SLIKA 3: Model očesa, ki prikazuje nastanek slike na mrežnici. Razdalja *a* je razdalja med predmetom *P* in lečo oz. v našem primeru modela očesa razdalja med predmetom in skupno vozliščno točko vseh prozornih struktur *N*. Razdalja *b* je razdalja med točko *N* in sliko predmeta *S* na mrežnici.

Prilagoditev očesa za gledanje različno oddaljenih predmetov imenujemo akomodacija. Da za različno oddaljene predmete na mrežnici nastane ostra slika, moramo spreminjati goriščno razdaljo leče – to storimo s krčenjem ciliarne mišice, ki spreminja ukrivljenost leče, kot je prikazano na sliki 4.



SLIKA 4: Vzdolžni prerez očesa, v zgornjem delu slike je prikazana prilagoditev očesa za gledanje bližnjih predmetov, leča je bolj ukrivljena. V spodnjem delu slike je prikazana sproščena leča, kot je primerno za gledanje oddaljenih predmetov. [3]

3. OHRANJAJE ZDRAVEGA VIDA

V preteklosti je veljalo prepričanje, da vid z leti popušča. Sodobni strokovnjaki pravijo, da s celostnim urjenjem oči lahko izboljšamo oz. ohranimo dober vid. Zavedati se moramo, da pri gledanju sodeluje celo telo, celoten gibalni sistem. Zato splošno fizično zdravje ugodno vpliva tudi na vid. S tem bolje razumemo tudi pomen rekreacije za zdravje celotnega telesa in s tem tudi oči. Z rekreacijo tudi povečamo prekrvavljenost celega telesa - tudi oči. Boljša prekrvavljenost pomeni boljšo oskrbo z vitalnimi snovmi. Te pa seveda moramo zaužiti s prehrano, bogato z vitamini in minerali. [4]

Za zdrav in dober vid moramo krepiti očesne mišice. To lahko storimo z enostavnimi vajami. Take vaje je pred več kot sedemdesetimi leti razvil William H. Bates. Poznamo tudi jogijske vaje za oči. Skupno tem vajam za očesne mišice je, da premikamo samo oči. Vaje naredimo v nekaj minutah, lahko jih izvajamo večkrat na dan. Sedemo v udoben zravnan položaj, najprej zapremo oči in sprostimo vse mišice. Začnemo z enostavnimi vajami, najprej na primer počasi pogledamo gor in dol. Vajo nekajkrat ponovimo, nato oči spet zapremo in sprostimo. Nadaljujemo z naslednjo vajo, na primer pogled levo-desno, s pogledom lahko opisujemo trikotnik ali krog. Pomembno je tudi, da se izogibamo strmenju, ki zmanjšuje prožnost očesnih mišic. Med delom na računalniku večkrat pogledamo v daljavo, da sprostimo očesne mišice. Izogibamo se tudi nepotrebnemu strmenju v zaslone elektronskih naprav. Za oči je zelo pomembna sončna svetloba, ki pa ne sme biti premočna - Sonca se izogibamo med 11. in 16. uro. Sonce ne sme sevati naravnost v oči, zato nikoli ne gledamo naravnost v Sonce. [4]

K največjim nevarnostim našega vida sodijo poškodbe oči. Sodobna medicina uspešno sanira večino takih poškodb, kot je menjava očesne leče ipd. Najbolj nevarne in najtežje ozdravljive - če sploh ozdravljive - so poškodbe mrežnice. Mrežnico lahko resno poškodujemo s premočno svetlobo. Sem sodi tudi laserska svetloba, kot je razvidno iz slike 5.



SLIKA 5: Opozorilo na laserju, iz katerega razberemo, da je izhodna moč manjša od 1mW.

Zakaj je laserska svetloba z močjo 1 mW (oz. 0,001 W) bolj nevarna od navadne žarnice z močjo npr. 100 W? Eden od razlogov je ta, da navadna žarnica seva svetlobo v vse smeri, torej se svetloba razprši oz. se gostota svetlobnega toka zmanjšuje z oddaljenostjo od svetila. Laserska svetloba se ne razprši in ohrani izhodno moč vzdolž žarka tudi na razdalji, gostota svetlobnega toka se ne zmanjšuje tako hitro z oddaljenostjo od svetila.

4. SKLEP

Za ohranjanje zdravega vida je ključen zdrav življenjski slog in celosten pristop k ohranjanju zdravja: rekreacija, tudi vaje za oči, zdrava prehrana, izogibanje premočni svetlobi in strmenju v zaslone elektronskih naprav.

LITERATURA IN VIRI

[1] C. W. Oyster, “The Human Eye,” Sinauer Associates, 1999

[2] E. Perilleux, B. Anselme in D. Richard, “Biologija človeka,” DZS Ljubljana, 1999

[3] Optik des Auges. Pridobljeno 20. 4. 2008 iz http://biofiz.sote.hu/DEDU/Wettbewerb/szemmeresdeuok.pdf

[4] Za zdrave oči in dober vid. Pridobljeno 10. 11. 2019 iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva_ESS/CVZU/LU_Jesenice/CVZU_63LUJ_Vaje.pdf

Irena Knafelc

SEJEM ZDRAVJA NA NAŠI ŠOLI

POVZETEK

Ozaveščanje učencev o zdravem načinu življenja je pomembno in potrebno. Nekaj smernic, kako lahko sami vplivajo na svoje zdravje in skrbijo za dobro počutje, dobijo že v družini. V šoli pa si prizadevamo, da bi to znanje utrdili in nadgradili pri različnih predmetih, na dnevih dejavnosti, razrednih urah, interesnih dejavnostih in v podaljšanem bivanju. Tako smo v sodelovanju z Zdravstvenim domom (Center za krepitev zdravja) izvedli sejem zdravja. Učenci od prvega do devetega razreda so pet šolskih ur obiskovali razne delavnice, ki so jih vodili učitelji, zdravstveni delavci, pa tudi učenci. Ponujenih je bilo dvajset delavnic, ki jih bom v članku podrobneje opisala. Učenci so na aktiven način dobili veliko novega znanja o delovanju našega telesa, o raznih zasvojenostih, o pomenu gibanja, zdrave prehrane, telesne higiene, prve pomoči pri poškodbah, o tehnikah sproščanja, delu reševalcev. Prepričana sem, da jim bo vse to v pomoč pri krepitvi lastnega zdravja ter preprečevanju nesreč in bolezni.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, zdrava prehrana, osebna higiena, prva pomoč, gliste, uši, klopi, alkohol, kajenje.

HEALTH FAIR IN OUR SCHOOL

ABSTRACT

It is very important to teach students about healthy life style. They get the basic knowledge about that at home. In school, we try to upgrade it at different school subjects and other school activities. One of these activities was a Heath fair we did with the Health centre Ajdovščina. Students from grades one to nine visited different workshops led by teachers, medical workers and also students. There were twenty different workshops offered which I will describe later on in my article. It was a very active way for students to get the knowledge about how human body works, about different types of addictions, importance of working out, healthy food, hygiene, first aid with injuries, relaxing techniques and about what and how the first responders work. I am sure all of this will be very helpful for the students when thinking about their own health and how to prevent accidents and illness.

KEYWORDS: health, working out, healthy food, personal hygiene, first aid, intestinal worms, lice, ticks, alcohol, smoking.

1. UVOD

Starejši se zavedamo, da je zdravje naše največje bogastvo, medtem ko se učencem zdi samoumevno. Vendar so tudi oni velikokrat izpostavljeni škodljivim dejavnikom, ki lahko vplivajo na njihovo dobro počutje. Zato jih je potrebno ozaveščati o zdravem načinu življenja že od malega naprej. Naša šola je ekošola, vključena je v mrežo zdravih šol ter v razširjen program (RAP) na področju zdravja, gibanja ter dobrega psihičnega in fizičnega počutja. V učnem načrtu ima vsak razred številne teme, ki govorijo o zdravju oziroma zdravem načinu življenja. Nekaj se jih obravnava pri posameznih predmetih, vsak razred pa ima tudi naravoslovne dneve ali ostale dneve dejavnosti na temo zdravja. Skupaj z vodjo Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Ajdovščina sva prišli na idejo, da bi na šoli izpeljali Sejem zdravja, na katerem bi sodelovali vsi učenci šole. Tako smo skupaj z učitelji in zunanjimi sodelavci pripravili številne delavnice, ki so jih učenci obiskovali pet šolskih ur. Delavnice smo pripravili tako, da so bili učenci čim bolj aktivni. V nadaljevanju bom natančneje predstavila delavnice, s katerimi smo želeli učence motivirati, da bodo večjo pozornost namenjali svojemu zdravju ter zdravju drugih.

2. POTEK DEJAVNOSTI

Učence sem razdelila na tri skupine po triadah. Določene delavnice so obiskali vsi učenci šole, določene pa so bile vezane na razred. Slika 1 prikazuje, kako so bili učenci tretje triade razporejeni prvi dve šolski uri, ko so obiskali delavnice, ki so bile namenjene vsem učencem. Učenci prve (slika 2) in druge triade pa so se na istih delavnicah zvrstili tretjo, četrto in peto uro (vsaka triada po uro in pol). Ostale tri šolske ure pa so se udeležili delavnic, ki so jih vodili razredniki oziroma učitelji.

oddelek	Učitelj 1. ura	8.20-8.40	8.43-9.05	Učitelj 2. ura	9.08-9.22	9.25-9.39	9.42-9.56
7.a	Darja, Jelka	Sedenje uč. 8	TPO/AZD uč. 6,7	Darja	Zobje telovadnica	Svit telovadnica	Pljuča telovadnica
7.b	Evgenija, Petra R.	TPO/AZD uč. 6,7	Sedenje uč. 8	Petra R.	Pljuča telovadnica	Zobje telovadnica	Svit telovadnica
8.a+ pol 9.a	Gregor	Zobje telovadnica	Svit telovadnica	Gregor, Bojana (do 9.22)	TPO/AZD uč. 6,7	Pljuča telovadnica	Sedenje uč. 8
8.b+ pol 9.a	Vesna	Pljuča telovadnica	Zobje telovadnica	Vesna, Teja	Svit telovadnica	Sedenje uč. 8	TPO/AZD uč. 6,7
9.b	Erik	Svit telovadnica	Pljuča telovadnica	Erik, Martina	Sedenje uč. 8	TPO/AZD uč. 6,7	Zobje telovadnica

SLIKA 1: Delavnice za tretjo triado.

		učilnice			telovadnica		
oddelek	učitelj	10.25-10.35	10.37-10.47	10.49-10.58	11.00-11.10	11.12-11.22	11.24-11.35
1.a	Renata, Suzana	Sedenje uč. 8	Uši uč. 10	Prva pomoč uč. 6	Roke na polovico	Zobje	Svit
1.b	Zora, Andreja	Uši uč. 10	Prva pomoč uč. 6	Sedenje uč. 8	Zobje	Svit	Roke na polovico
2.a	Klavdija, Nina R.	Prva pomoč uč. 6	Sedenje uč. 8	Uši uč. 10	Svit	Roke na polovico	Zobje
		telovadnica			učilnice		
2.b	Polonca, Monika	Roke na polovico	Zobje	Svit	Sedenje uč. 8	Uši uč. 10	Prva pomoč uč. 6
3.a + polovica c	Danijela, Majda	Zobje	Svit	Roke na polovico	Uši uč. 10	Prva pomoč uč. 6	Sedenje uč. 8
3.b + polovica c	Klara, Nina M.	Svit	Roke na polovico	Zobje	Prva pomoč uč. 6	Sedenje uč. 8	Uši uč. 10

SLIKA 2: Delavnice za prvo triado.

Učitelji, ki so spremljali učence so morali biti zelo pozorni na uro, saj se nobena delavnica ni smela zavleči, ker bi se ves vrstni red porušil. Posebej bi omenila še projekt Otroci kuhajo za otroke. Skupina učencev trikrat na leto pripravlja degustacijsko kosilo za vse učence šole. Sestavine so vedno lokalne, primerne letnemu času in predvsem zdrave. Čeprav so sestavine včasih nepriljubljene (fižol, zelena, buče, ohrovt…) je hrana pripravljena in postrežena na moderen, vabljiv način, ki učence premami, da jed poskusijo. Tudi ta dan so pripravili odlične jedi iz buč. Poleg spodaj opisanih delavnic so učitelji razredne stopnje pripravili zanimive učne ure na temo zdravja.

A. Prva pomoč na cesti

Učence je obiskal reševalec, ki pri svojem delu uporablja motor (slika 3 in 4). Predstavil je opremo za prvo pomoč, odgovoril na številna vprašanja o reševanju, predvsem dečki pa so si zelo natančno ogledali motor.



SLIKA 3 IN 4: Predstavitev dela reševalca z motorjem.

B. Skrb za čiste roke

V času, ko čista voda in milo nista v pomanjkanju, še vedno opažamo, da se umivanje rok ne izvaja dosledno. Higiena rok pa je ključnega pomena za preprečevanje prenosa okužb. Kot prikazujeta sliki 5 in 6 so učenci lahko pod UV lučko preverili, kako temeljito si znajo umiti svoje roke. Na voljo so imeli tudi razkužilo, ki so si ga morali čim bolj natančno porazdeliti po rokah. Hitro so ugotovili, kje se umazanija najlažje skrije. Aparat je zelo povečal motivacijo za umivanje.



SLIKA 5 IN 6: Pregled čistoče rok.

C. Spoznavanje organov v našem telesu

Mlajši učenci so spoznavali organe s pomočjo sestavljivega modela človeškega telesa (slika 7). Zelo jih je zanimal tudi okostnjak.



SLIKA 7: Sestavljanje organov na prava mesta v telesu.

D. Skrb za zdrava pljuča

Delavnica, ki jo je vodila gospa iz Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo, je prikazovala delovanje zdravih pljuč in pljuč kadilca (slika 8). Predvsem starejši učenci so spoznali tudi sestavo cigarete in se pogovarjali o škodljivosti kajenja ter zasvojenosti z nikotinom.



SLIKA 8: Zdrava in poškodovana pljuča.

E. Zdravo črevo

Napihnjeno črevo, skozi katerega so se učenci lahko sprehodili, je zbujalo veliko zanimanja. V notranjosti so lahko opazovali razne izrastke, polipe…, ki so bili nenevarni ali pa rakavi. Zdravstveni delavci so jih podučili o zdravem načinu življenja, s katerim lahko preprečimo ali odložimo razne bolezni na črevesu (slika 9).



SLIKA 9: Seznanitev z notranjostjo črevesa.

F. Skrb za zdrave zobe

Na tej delavnici je bil poudarek predvsem na pravilni higieni zob, spoznali pa so tudi zgradbo zoba (sliki 10 in 11). Reševali so križanke, barvali pobarvanke, čistili zobe igračam, lahko so dobili tabletko, ki obarva zobne obloge in sami kritično presojali svojo čistočo zob.



SLIKA 10 IN 11: Skrb za zdrave zobe.

G. Pravilno sedenje

Prekomerno sedenje vpliva na povečano telesno težo, upočasnjeno delovanje možganov, otekanje nog, dolgoročno pa je povezano lahko tudi z nekaterimi vrstami raka, srčnimi boleznimi, sladkorno boleznijo ter težavami z ledvicami in jetri. Na tej delavnici so se učenci učili pravilnega sedenja in drže, pa tudi vaj za sproščanje telesa po daljšem sedenju (slika 12).



SLIKA 12: Pomen pravilnega sedenja.

H. Temeljni postopki oživljanja

Učenci so spoznali temeljne postopke oživljanja, na modelu so se učili masaže srca in umetnega dihanja, učili pa so se tudi pravilne uporabe avtomatskega defibrilatorja (slika13 in 14).



SLIKA 13 IN 14: Predstavitev temeljnih postopkov oživljanja.

I. Prva pomoč pri poškodbah

Sošolci so med seboj vadili pravilne položaje pri različnih poškodbah, nezavesti. Učili so se tudi imobilizacije roke, noge, ključnice, uporabe trikotne rute ter obvezovanja različnih delov telesa.

J. Uši

Uši se med učenci pojavljajo vsako leto, zato so na delavnici natančneje spoznali te živali, njihov razmnoževalni krog, načine prenosa na drugo osebo ter preprečevanje oziroma odpravljanje ušivosti.

K. Gliste

Podobno kot uši se tudi gliste vsako leto pojavijo v šoli. Učenci jih slabo poznajo, zato so jih podrobneje spoznavali na delavnici. Učili so se, kako odpraviti gliste, zelo pa so poudarjali higieno rok, saj se gliste prenašajo prav z neumitimi rokami.

L. Klopi

Učenci so si ogledali film o klopih, kjer so izvedeli veliko podatkov o zaščiti pred klopi ter spoznali nevarni okužbi, ki ju prenaša klop – klopni meningitis in borelijo.

M. Sladkor v prehrani

To delavnico so vodili učenci, ki so se uspešno pripravljali na tekmovanje iz sladkorne bolezni. Sošolcem so predstavili vsebnost sladkorja v raznih pijačah, sladkarijah, namazih (slika 15). Predstavili so tudi bolezni, ki so v veliki meri posledica nezdravega načina življenja – debelost, sladkorno bolezen, povišan krvni tlak, maščobe v krvi ter posledice le teh. Učenci so lahko spoznali pripomočke za vodenje sladkorne bolezni – glukometer, inzulinsko črpalko in mehanski injektor.



SLIKA 15: Vsebnost sladkorja v pijačah.

N. Zdrava prehrana

Nekaj učencev je tekom dopoldneva z mentorico pripravljalo zdrave jedi iz lokalnih sestavin. Pripravili so degustacijo za vse učence šole, delili so tudi recepte in opisovali pripravo. Tudi nekateri razredi razredne stopnje so ta dan pripravljali zdrave prigrizke, sadne sokove, sušili so sadje, spoznavali manj poznano tropsko sadje, kisali so zelje, repo, pekli kruh. Izdelali so tudi prehransko piramido in plakate o zdravem načinu življenja.

O. Gibanje

Nekaj delavnic je bilo namenjenih gibanju, kjer so učenci izvajali razne raztezne vaje, se naučili plesno koreografijo ter spoznali nekaj osnovnih korakov aerobike.

P. Možganske igre

Specialna pedagoginja je pripravila igre za trening možganov (brain gym), ki so jih učenci radi izvajali in se zraven zelo zabavali. Podajali so si vrečke s peskom, križali roke, menjavali prste, pisali od desne proti levi… Tako so izboljševali koordinacijo, koncentracijo, ravnotežje, samonadzor.

R. Zasvojenosti

Na tej delavnici so učenci razmišljali predvsem o varovalnih dejavnikih, ki mladostnikom omogočajo zdravo odraščanje. Našteli pa so tudi vzroke, ki lahko vodijo v razne zasvojenosti. Razmišljali so o sebi, svojih navadah, uporabi moderne tehnologije in vse, kar počnejo, so kritično presojali.

S. Skrb za oči

Oči so izjemno pomemben organ, z njimi dobimo kar 90% informacij, zato jih moramo varovati. Učenci so spoznali najpogostejše bolezni oči, pogledali so si posnetek menjave leče pri sivi mreni. Kdor je želel, je lahko spremljal seciranje očesa prašiča in tako spoznaval oziroma utrjeval zgradbo očesa. S pomočjo leč so prikazovali napake oči, kot sta kratkovidnost in daljnovidnost. Velik del pa je bil namenjen pogovoru o poškodbah oči zaradi petard, raznih tujkov, kemikalij, močne svetlobe. Spoznali so, kako preprečevati poškodbe, kako lahko zaščitimo oči, pa tudi prvo pomoč pri poškodbah. S pomočjo slik so lahko preverili, ali imajo barvno slepoto, radi pa so tudi iskali trodimenzionalne slike in si ogledovali optične iluzije.

3. SKLEP

Organizacija dneva dejavnosti, ki sem ga predstavila, je zahtevna, saj je veliko sodelujočih iz raznih ustanov in se je včasih težko uskladiti. Delavnice so potekale v vseh učilnicah, pa tudi v telovadnici in avli, kar je ustvarilo poseben utrip na šoli. Učenci so tudi zaradi zunanjih izvajalcev in uniform zdravstvenih delavcev začutili, da gre za resno stvar in so zelo lepo sodelovali na vseh delavnicah. Učitelji so ugotavljali, da so si učenci veliko zapomnili, saj so bili zelo aktivni, sami so poskušali stvari, lahko so prijeli, sestavili…Zaradi zelo pozitivnih odzivov smo se odločili, da bomo sejem zdravja ponovili vsaki dve leti, določene delavnice bodo za učence nove, nekatere pa enake, saj se le s ponavljanjem določene stvari globoko vtisnejo v spomin. Prepričana sem, da smo s takim dnevom okrepili zavest o pomenu zdravja.

ZAHVALA

Za pripravo in vodenje številnih delavnic bi se rada zahvalila Centru za krepitev zdravja (Zdravstvenemu domu Ajdovščina), reševalcu motoristu, Programu Svit, Iris ter Slovenski zvezi za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo.

LITERATURA IN VIRI

[1] P. E. Dennison in G. E Dennison., Telovadba za možgane, izdaja za učitelje: Založba Rokus, 2007

[2] doc. dr. Kostanjevec, S., asist. Erjavšek, M., pred. Kalender Smajlović, S., mag. zdr. neg., doc. dr. Zurc, J., izr. prof. dr. Skela Savič, B., doc. dr. Starc, G. (2015): ANALIZA STANJA IN OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI. Sistem in programi izobraževanja na področju prehrane in gibanja v Sloveniji. Ljubljana

[3] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/zlozenka_usi.pdf

[4] https://www.nijz.si/sl/podancice

[5] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sladkor_v_prehrani_otrok_in_maldostnikov.pdf

[6] http://www.bogastvozdravja.si/zdravje-in-lepota/zdravo-zivljenje/1851-vaje-za-mozgane

Mateja Kravcar

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽCA RASTE

POVZETEK

Za vsako bolezen rožca raste…to so nam povedale že naše mame in babice. V prispevku bom predstavila projekt z naslovom Za vsako bolezen rožca raste, katerega namen je bil otrokom približati naravo, raziskati čudoviti svet zelišč in zdravilnih rožic ter jih osvestiti, da je narava velik zaklad zdravja, samo pokukati moramo vanjo. Pri izvedbi projekta smo upoštevali načela kurikuluma, dejavnosti pa smo nizali tako, da smo prepletali vsa področja. V našem vrtcu izhajamo iz načela, da je otrok aktiven soustvarjalec, zato so nekatere dejavnosti njihove ideje, nekaj pa smo jih dodale vzgojiteljice. Pri izvedbi projekta je bil poudarek na pridobivanju izkušenj, ter veselju v raziskovanju in odkrivanju. Preko igre in različnih, otrokom zanimivih in zabavnih dejavnosti smo spoznali nekatere zdravilne rastline, ki uspevajo v naravi in na vrtovih, kako zanje skrbimo, ter se naučili iz njih izdelovati pripravke in čajne mešanice po tradicionalnih postopkih. Spoznali smo kdaj in kje rastline nabiramo, kako jih sušimo in hranimo. Poleg gibanja v naravi smo pridobili veliko znanja hkrati pa smo spoznali, kako pomembno je, da spoštujemo naravo in se zavedamo, da jo je potrebno ohraniti.

KLJUČNE BESEDE: projektno delo, področje narava, otrok raziskuje in odkriva, narava je zaklad zdravja.

A FLOWER GROWS FOR EVERY DISEASE

ABSTRACT

Our mothers and grandmothers used to tell us that a flower grows for every disease. In the article I will introduce a project A flower grows for every disease, which aimed to bring children closer to nature and to explore the wonderful world of herbs and healing flowers. We also wanted to make them aware that nature is a big treasure of health, we just need to look into it. The implementation of the project respected the principles of the curriculum and we organised our activitites by intertwining all subjects. In our kindergarten we believe that a child shoul be an active co-creator, therefore some activities were their ideas and some were preschool teachers. When carrying out the project the emphasis was on gaining experience and joy in exploration and discovery. Through play and various fun and interesting activities we have learned about some medicinal plants that thrive in nature and gardens, how to care of them and how to make preparations and tea blends using traditional methods. Furthermore we have learned when and where plants can be harvested and how we dry and store them. In addition we have spent a lot of time in nature and gained a lot of knowledge about it while also recognizing the importance of respecting and being aware that it need to be preserved.

KEYWORDS: project work, science, child explores and discovers, nature is a treasure of health.

1. UVOD

V predšolskem obdobju se intenzivno razvija otrokova samostojnost, samoiniciativnost, radovednost, komunikacija, sposobnost razmišljanja, ustvarjalnega izražanja in pozitivne podobe o sebi. To obdobje je pomembno za osvojitev osnovnih znanj s področja varovanja in krepitve zdravja. Zato je pomembno, da ga ne zamudimo in da zgodaj začnemo z motivacijo za zdravo odraščanje in ravnanje po smernicah zdravega načina življenja. Za vzpostavljanje dobrega sožitja, zdravih pogojev in zadovoljstva so pomembni vsi vključeni: otroci, vzgojitelji in starši. Za otrokov zdrav razvoj, in kot naložba za zdravje v prihodnosti, so pomembni številni dejavniki, ki se prepletajo in ne moremo nobenega od njih izolirati.

2. VRTEC ZDRAVIH NAVAD

Vrtec Mavrica Trebnje je vrtec zdravih navad, kar pomeni, da živimo in promoviramo vrednoto celostnega zdravja. Skrb za dobro počutje in zdravje otrok je sestavni del življenja in dela v vrtcu, zato se različne vsebine vpletajo v samo vzgojno izobraževalno delo. Pri otrocih razvijamo zdrave navade, zdrav način življenja in pozitivno naravnanost do svojega zdravja. Narava je področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti za dejavno vključevanje v okolje ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja in navad. Otroci si na tem področju pridobivajo izkušnje z raziskovanjem in odkrivanjem. Za majhne otroke je naravoslovje odkrivanje in spoznavanje sveta, ki jih obkroža. Začne se z gledanjem, tipanjem, poslušanjem, vohanjem in okušanjem predmetov.

3. PROJEKTNO DELO

Projektno delo v vrtcu je način vzgojnega dela, kjer otrok aktivno sodeluje in mu omogoča celostni razvoj. Otrok pridobiva različne izkušnje, znanja, sposobnosti, spretnosti, se navaja na sodelovanje, s tem pa odkriva samega sebe. Za projektno delo je značilno, da presega okvire dejavnosti v vrtcu, saj se vsebinsko, organizacijsko, prostorsko in časovno ne omejuje na pogoje, ki so v vrtcu. Vključeno je tudi sodelovanje z družinami, s posameznimi strokovnjaki, institucijami in društvi v lokalni skupnosti in v širšem okolju.

4. PROJEKT ZA VSAKO BOLEZEN ROŽCA RASTE

A. Izhodišče

Ideja je prišla od otrok, saj smo se veliko zadrževali v naravi, opazovali, kako se spreminja, se pogovarjali, da jo je potrebno varovati in da je narava velik zaklad zdravja. Zato smo se odločili, da pokukamo vanjo. K sodelovanju smo povabili še en oddelek enake starosti, tako so v projektu sodelovali otroci starosti od pet do šest let. Projekt smo izvajali skozi celo šolsko leto.

B. Namen

Namen projekta je bil, da otroci spoznajo kot velik zaklad zdravja, da je pomembno, da jo spoštujemo, že od malih nog skrbimo zanjo in se trudimo, da jo ohranimo. Otrokom približati naravo ter z njimi raziskati čudoviti svet zelišč in zdravilnih rož.

C. Načrtovanje projekta

Tema je bila otrokom delno znana in so že imeli nekaj predznanja. Zato smo jih strokovne delavke spodbudile k aktivnemu razmišljanju o temi: kaj že vedo, naj nam povejo svoje ideje o tem, kaj bi delali, o čem bi se pogovarjali, kaj bi raziskali, ali poznajo koga, ki nabira zelišča, kaj lahko pripravimo iz zelišč in zdravilnih rastlin, itd. Tako smo skupaj razmišljali, idej od otrok je bilo zelo veliko in vse smo strnili na plakat. Nato smo se dogovorili o konkretnih dejavnostih. Strokovne delavke smo pripravile časovni plan izvedbe dejavnosti, pri katerem smo izhajale iz idej otrok, dodale pa smo tudi nekaj svojih. V projekt smo vključili dejavnosti iz vseh področij kurikuluma.

K sodelovanju smo povabili starše in zunanje strokovnjake, ki so z nami delili svoje znanje. Motivacija otrok je bila zelo velika in pričeli smo z uresničevanjem zamisli in idej.

D. Izvedba projekta – dejavnosti

OBISK TETE PEHTE

Za uvod v projekt smo v vrtec povabili Teto Pehto, ki v gorah najde redko rožo, iz katere naredi zdravilo za Mojčine oči. Prinesla nam je različne rože in zelišča, ki smo jih prepoznavali po vonju, barvi, okusu. Povabila nas je na svoj dom v Kranjsko Goro. Obiskali smo jo v mesecu maju, ko so najbolj cvetoči travniki.



SLIKA 1: Teta Pehta pravi, da za vsako bolezen rožca raste.

IZDELOVANJE KISA

Ena od vzgojiteljic stanuje v bližini vrtca, zato smo kar pri njej doma naredili jabolčni kis. Pridelati kis iz jabolk, ki smo jih nabrali na domačem vrtu nam je predstavljal pravi izziv. Dejavnost je potekala dalj časa, saj smo en dan jabolka pobrali in oprali, naslednji dan smo jih razrezali in pustili, da so nekoliko porjaveli. V stiskalnici smo iztisnili jabolčni mošt in ga natočili v večjo posodo z vrelno veho. Čez nekaj tednov je nastal mladi kis, ki smo ga precedili in s tem ločili od usedlin, pretočili v steklenice in jih shranili v hladnem in temnem prostoru.



SLIKA 2: Izdelovanje kisa



SLIKA 3: Najboljši jabolčni kis.

NABIRANJE ZDRAVILNIH ROŽ

Skozi vse leto smo pridno nabirali in spoznavali zdravilne rože, jih sušili in shranjevali.



SLIKA 4: Nabiranje rož.



SLIKA 5: Polne košare dišečih rožic.



SLIKA 6: Žajbelj. Bezeg. Kamilica. Šipek. Shranjevanje v vrečke in steklene kozarčke.

REGRATOV SIRUP

V času, ko je cvetel regrat smo pripravili regratov sirup, ki velja za staro ljudsko zdravilo, ki pomaga pri urejanju in pospeševanju prebave, pomaga izboljševati kri in nasploh poskrbi za naše boljše počutje.



SLIKA 7: Priprava regratovega sirupa.

SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV

V sredini pomladi smo se v bližnjem gozdu lotili nabiranja smrekovih vršičkov, za pomoč smo prosili tudi starše. Nabrane smrekove vršičke so otroci po plasteh nadevali v steklene kozarce do vrha. Kozarce smo postavili na sonce za približno 40 dni in opazovali, kako se sladkor topi. Nato smo vse skupaj precedili in dali v kozarce, te pa postavili v hladen in temen prostor.



SLIKA 8: Plast vršičkov, plast sladkorja.

SAJENJE ZELIŠČ

Naredili smo si vrtičke v loncih za rože, posadili smo majaron, rukolo, meliso, zeleno in rdečo baziliko, janež, itd..



SLIKA 9: Zeliščni vrtički v igralnici.

S hišnikovo počjo smo naredili zeliščne grede na prostem. Sadike so prinesli otroci od doma, nekaj pa smo jih kupili v bližnji vrtnariji. Skrbno smo jih zalivali in kmalu smo lahko uživali v opazovanju, kako rastejo. Prepoznavali smo jih po vonju, barvi, velikosti, okusu.



SLIKA 10: Zeliščne grede na travniku pred vrtcem.

OBISK MAGISTRA FARMACIJE JOŽETA KUKMANA

V času izvajanja projekta so otroci pridobili že veliko znanja o zdravju, zeliščih in zdravilnih rastlinah, zato smo v vrtec na pogovor povabili mag. farmacije gospoda Jožeta Kukmana, ki je

večino svojega življenja posvetil zdravilnim rastlinam. Sprva je bil farmacevt v podeželskih lekarnah, pozneje pa zeliščar v cistercijanski opatiji Stična, kjer je nadaljeval delo patra Simona Ašiča. Z nami je delil svoje znanje o zdravilnih rastlinah in njihovi uporabi.



SLIKA 11: Obiskal nas je zeliščar gospod Jože Kukman.

ZELIŠČNA LEKARNA PATRA SIMONA AŠIČA

Nahaja se v cistercijanski opatiji Stična. Tam smo izvedeli, da imajo 150 poznanih zdravilnih rastlin iz katerih izdelujejo zdravilne pripravke in tako omogočajo širšemu krogu ljudi dostop do bogate dediščine Patra Simona Ašiča. Ogledali smo si njihov zeliščni vrt in lekarno, postregli pa so nas tudi s odličnim zeliščnim čajem.



SLIKA 12: Obisk zeliščne lekarne.

NAJSTAREJŠA LEKARNA V MINORTSKEM SAMOSTANU OLIMLJE

Samostani so bili od nekdaj zakladnica znanja o zdravilnih zeliščih, zato smo se tudi mi odpeljali na izlet do samostana Olimje, saj imajo tam najstarejšo lekarno v Sloveniji in hkrati eno najstarejših ohranjenih meniških lekarn v Evropi. Pater nam je povedal, da imajo najlepši ogledni vrt v Sloveniji in da so patri Pavlinci že od leta 1663 sistematično proučevali zelišča in z njimi zdravili najprej sebe, potem pa še okoliške prebivalce. V lekarni nam je predstavil vrsto zdravilnih čajev in drugih izdelkov.



SLIKA 13: Obisk stare lekarne v Olimju.

ZLATKO ZAKLADKO V VRTCU

V vrtec smo povabili zeliščarja Zlatka Zakladka. Na travniku blizu vrtca smo skupaj nabirali zdravilne rože, otroci so imeli že veliko znanja o njih, Zlatko Zakladko pa nam je povedal še veliko novih stvari. Tako se je naše znanje še nadgradilo in poglobilo. V vrtcu nam je pripravil ocvrte koprive, z otroki pa smo skuhali zeliščni čaj iz zelišč, ki smo jih nabrali in posušili sami.



SLIKA 14: Na travniku z Zlatkom Zakladkom.



SLIKA 15: Ocvrte koprive že dišijo.

DEJAVNOSTI IZ DRUGIH PODROČIJ KURIKULA

Poleg že zgoraj navedenih dejavnosti, smo z otroki izvajali tudi dejavnosti iz ostalih področij kurikuluma: izdelava herbarija, slikanje cvetočega drevesa, pletenje košaric, izdelovanje pustnih pokrival, izdelali smo veliko trganko z motivom tete Pehte, sestavili smo svojo zgodbo z naslovom Au, kako boli trebušček in izdelali knjigo, ki so jo otroci sami ilustrirali, igrali smo dramatizacijo, za katero smo izdelali sceno in kostume, plesno smo ustvarjali, prebiral knjige, organizirali smo čistilne akcije, pripravljali smo zeliščne namaze, itd.



SLIKA 16: Ustvarjamo.

MAŠKARE SMO MI

Skupaj s starši smo se udeležili pustne povorke, kjer smo predstavljali skupinsko masko z rožami, ki smo jih izdelali sami. Na karneval je prišlo petdeset majhnih in velikih rožic in uspelo nam je pregnati zimo.



SLIKA 17: Rožica pri rožici.



SLIKA 18: Pustna povorka v Žužemberku.

ZAKLJUČEK PROJEKTA IN RAZSTAVA

Leto je hitro minilo in pred nami je bi le še zaključek projekta, na katerega smo povabili otroke in starše iz vrtca, zaposlene, posebna gosta pa sta bila teta Pehta in Zlatko Zakladko. Obiskovalcem smo se predstavili s programom, postregli smo jih z našimi čaji, zdravilnimi napitki in prigrizki.



SLIKA 18: Zaključek projekta Za vsako bolezen rožca raste.

V prostorih vrtca smo pripravili razstavo naših izdelkov in tako predstavili ter zaključili projekt projekt.



SLIKA 19: Razstava ob zaključku projekta.

5. KAJ SO S PROJEKTOM PRIDOBILI OTROCI

Seznanili smo se z zdravilnimi rožami in zelišči, ki so prisotne v okolici vrtca ter njihovo uporabo v praksi. Otroci vedo, da je zdravilne rože, zeli in korenine treba dobro poznati in nabirati samo tiste rastline, ki jih res poznamo in jih nabirati v pravem času. Pri nabiranju se držimo načela: naberemo samo toliko, kot potrebujemo. Pomembno je, da jih pravilno posušimo in shranimo, da morajo rastline obdržati obliko in barvo, pri sušenju pa jih je treba obračati. Roža je res suha, če se v roki drobi, kar smo tudi preverili v eni izmed dejavnosti. Posušena, suha zelišča shranimo v vrečki iz blaga ali platna ali v steklenih kozarcih, nikakor pa ne v plastičnih vrečkah in posodah. Tudi papirnate vrečke niso najboljše za dolgoročno shranjevanje. Nabrane rastline hranimo največ dve leti od takrat, ko smo jih posušili. Pozneje njihov vonj ostane, zdravilne sestavine pa se spremenijo.
Otroci so spoznali postopke pridelave čaja in se seznanili z delom zeliščarja. Sodelovali so pri postopku domače pridelave kisa, poleg tega so spoznali jabolčni kis kot živilo, polno vitaminov,

mineralov in snovi, ki jih potrebujemo za zdrav imunski sistem. Spoznali so recept naših babic, ki pravi, da boleče sklepe čez noč ovijemo s platneno krpo, ki jo prej dobro prepojimo z jabolčnim kisom, čez pa povijemo toplo flanelasto krpo.
Otroci vedo, da si lahko pozdravimo boleče grlo, če v kozarcu zmešamo en del kisa s tremi deli mlačne vode in grgramo vsako uro tri, štiri požirke in nato izpljunemo.
Otroci vedo, da je regratov sirup primerno zdravilo v času prehladnih obolenj in kašlja ter pomaga pri bolečem in vnetem grlu in prav tako da sirup iz smrekovih vršičkov pomirja kašelj, razkužuje dihalne poti, deluje blagodejno na dihala, pospešuje prekrvitev sluznice dihalnih poti in jo krepi, obnavlja in varuje. Vse to znajo tudi sami pripraviti ob pomoči odraslega.
V Olimju so spoznali najstarejšo lekarno v Sloveniji in hkrati eno najstarejših ohranjenih meniških lekarn v Evropi. Otroci vedo, da je v samostanu Stična zeliščna lekarna patra Simona Ašiča, kjer lahko kupijo različne izdelke, kateri so koristni za zdravje.

6. SKLEP

Predšolski otroci so zmožni načrtovati dejavnosti, izražati ideje in aktivno sodelovati skozi celoten projekt. V začetku so bili v ospredju bolj komunikativni otroci, vendar so prav tehnike aktivnega učenja pripomogle k temu, da so postali bolj aktivni tudi prej manj opazni otroci. Strokovne delavke smo ves čas skušale poslušati otroke, njihove ideje in razlage. Pri izvedbi projekta so otroci aktivno raziskovali in ravno tehnike aktivnega učenja so bile velika spodbuda za doseganje ciljev, razvijanje učenja in razumevanja.
Preko igre in različnih, otrokom zanimivih in zabavnih dejavnosti so se naučili, da če želimo živeti zdravo in zadovoljno življenje moramo skrbeti za svoje zdravje, hkrati pa so dobili lepo popotnico za življenje, da nas pokonci drži le spoštljiv in dober odnos do sebe ter do narave.

VIRI IN LITERATURA

[1] Bahovec, E., Bregar, G. K., Čas, M., Domicelj, M., Saje-Hribar, N., Japelj, B., idr. (2009). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[2] Bertalanič, M., Bertalnič, Z. (2014). Izkustveno učenje. Ljubljana, Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.

[3] Devjak, T. in Skubic, D. (2009). Izzivi pedagoškega koncepta Reggio Emilia. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[4] Petek, D. (2011). Raziskujemo in eksperimentiramo – z malčki rešujemo probleme (strokovna monografija). Maribor, Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta.

[5] Planinšek, T. (2014). Učinki izvajanja projektov na kakovost življenje in dela v vrtcu. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Zlatka Lebar

PRIBLIŽATI, DOŽIVETI IN ZAŽIVETI

POVZETEK

Življenje je tisto, kar se zgodi, medtem ko sediš za računalnikom. Tako lahko danes preoblikujemo misel Johna Lennona, enega izmed nepozabnih Beatlov, ki je zapisal: »Življenje je tisto, kar se zgodi, medtem ko delaš druge načrte.« [1]

Danes se je virtualni svet tako združil z realnim, da je za marsikoga celo bolj resničen in zanimiv od realnega. S tem pojavom se srečujemo tudi v srednjih šolah, zato je zelo pomembno, da dijakom ponudimo čim več dejavnosti, ki jih lahko zadržujejo v realnem svetu. Seveda je virtualni svet pomemben del življenja otrok in mladostnikov, vendar morajo imeti starši nadzor. V nasprotnem primeru lahko otroci tudi resno zbolijo. Zato poskušamo na šoli delovati preventivno in v smislu varovanja predvsem duševnega zdravja z veliko dodatnih aktivnosti, ki lahko zadovoljijo interese večine dijakov.

Zavedamo se, da se najpomembnejše učenje dogaja v resničnem življenju ob resničnih problemih, ne v učilnicah in temo primerno se večina aktivnosti dogaja izven šole.

V nadaljevanju bom predstavila nekatere dejavnosti, ki so za dijake naše šole zelo zanimive in vsekakor puščajo pomemben pečat tudi na njihovo bodočnost.

KLJUČNE BESEDE: šola, zdravje, zadovoljen dijak/inja.

TO GET CLOSER, EXPERIENCE AND REVIVE

ABSTRACT

Life is what happens while you sit at the computer. So today we can transform the thought of John Lennon, one of the most unforgettable Beatles, who wrote, »Life is what happens to you while you're busy making other plans.« [1] Today, the virtual world has become so unified with the real world that it is even more true and interesting to many than the real one. We are also experiencing this phenomenon in high schools, so it is extremely important to provide students with as many activities as possible that can retain them in the real world. Of course, the virtual world is an important part of the lives of children and adolescents, however parents need to have control. Otherwise, children may also seriously fall sick. That is why we try to act preventively in school and in the sense of protecting primarily mental health with many additional activities that can satisfy the interests of most students. We are aware that the most important learning happens in real life facing real problems, not in the classrooms, and accordingly most activities take place outside of school.

In the following, I will present some activities that are very interesting for the students of our school and definitely leave an important mark on their future.

KEYWORDS: school, health, satisfied student.

1. UVOD

V vzgojno izobraževalnih zavodih, med katere spadajo tudi srednje šole, se ukvarjamo z izobraževanjem otrok oz. mladostnikov. Tega ne moremo doseči v zadostni meri, če nimamo pred sabo zdrave populacije mladih. Dandanes je zdravje mladih ogroženo z veliko negativnimi dejavniki, med katerimi morda ta trenutek izstopa računalniška zasvojenost in zasvojenost s telefoni, ki imata pogosto isto funkcijo. Zavedati se moramo, da zasvojenost ne nastane čez noč, ampak je potrebno pogledati v zgodnje otroštvo oz. mladostništvo, ko se oblikujejo vedenjske navade. Zato se tudi učinki kurativnih ukrepov kažejo šele na dolgi rok. V treh ali štirih letih, kolikor je otrok pri nas, lahko postavimo samo nove temelje za spreminjanje navad. Zato je promocija zdravja ena izmed preventivnih dejavnosti v reševanju marsikatere problematike mladih.

Kot srednja zdravstvena šola smo še toliko bolj zavezani k dejavnostim, ki krepijo in varujejo zdravje otrok oz. mladostnikov ter seveda tudi zaposlenih v VIZ. Potreben je sistematičen in celostni pristop vseh vključenih za krepitev zmogljivosti, ki temeljijo na znanju, spretnostih in pripravljenosti celotne šolske skupnosti za promocijo zdravja in s tem dobrega počutja.

Šolski prostor je zelo pomemben, ker:

- mladostnik preživi v njem približno tretjino dneva
- v tem obdobju je bolj dovzeten za vplive iz okolja
- srečuje se z veliko deležniki (sošolci, starši, učitelji, ostali zaposleni v šoli in pri praktičnem pouku)
- tudi zaposleni se bolje počutijo, kar vpliva na zadovoljstvo in manjšo odsotnost z dela.

Na šoli izvajamo veliko dodatnih aktivnosti in projektov, kjer se mladi lahko najdejo in zapolnijo čas, ki jim poleg učenja in domačega dela še ostane.

Kot pravi Charles Handy: »Najpomembnejše učenje se dogaja v resničnem življenju po resničnih problemih, ne v učilnicah.« [2]

Zato izvajamo del pouka tudi na terenu, izven učilnic in izkušnje so pokazale, da je to res bolj učinkovito učenje.

2. PROJEKTI IN DRUGE AKTIVNOSTI

A. Prostovoljstvo

Dijaki z mentoricami že desetletja izvajajo prostovoljstvo v Splošni bolnišnici Murska Sobota in domovih za ostarele širom Pomurja. Z veliko dobre volje sodelujejo še v drugih prostovoljnih aktivnostih skozi celo šolsko leto.

V Domu ostarelih v Lendavi vsako leto pripravimo kulturni program ob božiču in materinskem dnevu. V Domu starejših v Rakičanu pa sodelujemo tudi pri njihovih internih aktivnostih, kot je jesenska peka kostanjev, proščenje, sprehod z vozički do letališča, družabne igre s stanovalci, dan gibanja v sklopu Simbioze, vključitev starostnikov v pouk na šoli in obisk božička pred božičnimi

prazniki. Na ta način jim dijaki popestrijo, polepšajo in krajšajo njihov vsakdan.
V sklopu Društva paraplegikov Pomurja in Prlekije se dijaki vsak teden odpravijo na kegljanje z njihovimi uporabniki, kjer jim pomagajo kot fizični spremljevalci.
S tem podpiramo medgeneracijsko sodelovanje in izmenjavo znanj med mlajšo in starejšo generacijo. Na tak način presegamo predsodke med generacijami in dosegamo tesnejše povezave in sodelovanje med njimi.

Prostovoljci naše šole skupaj z zaposlenimi v Hiši sadeži družbe Murska Sobota spremljajo stanovalce Doma starejših iz Murske Sobote v soboški park in na letališče. (slika 1)




SLIKA 1: Dijaki s stanovalci doma starejših

B. Dan spomina na žrtve prometnih nesreč

Dijaki v času obiskovanja srednje šole običajno postanejo mladi šoferji, zato je za njih še toliko bolj aktualna problematika prometnih nesreč. To je bil tudi naš največji projekt, saj je bilo vključenih veliko zaposlenih in dijakov. Žrtev ni samo nekdo, ki je udeležen v prometni nesreči, ampak tudi svojci, prijatelji in vsi, ki jih je nesreča neposredno ali posredno prizadela.

Sodelovali smo z Zavodom Varna pot in na šoli je potekalo kar nekaj aktivnosti namenjene temu dnevu. Bilo je veliko organizacije, usklajevanja, ustvarjanja, vedno novih zamisli. Osrednji dogodek je bil v petek.

Aktivnosti, ki so se odvijale:

- **Izdelovanje plakatov**

Namenjeni voznikom in govorijo o nevarnosti vožnje pod vplivom alkohola, telefoniranju med vožnjo, prehitri vožnji.

- **Kemijski poskusi z alkoholom**

Pri laboratorijskih vajah iz kemije so opravili poskus Alkotest – dokaz alkohola etanola. V prisotnosti primarnih alkoholov reagent kalijev kromat spremeni barvo iz oranžne v zeleno. Dijaki so izpolnjevali delovne liste.

- **Peka piškotov**

Odločili so se, da bodo šli med ljudi v trgovske centre in v bolnišnico. Ves teden so pekli piškote, da je dišala vsa šola. Zavili so jih v celofan, dodali posvetilo o varni vožnji, recept za peko piškotov in jih delili mimoidočim. Veliko dijakov in učiteljev je sodelovalo pri peki in pakiranju piškotov. Tudi dobre volje ni manjkalo.

– **Zeleni kamni**

Velike kamne so odeli - pobarvali v zeleno. Razvrstili so jih ob poti, ki vodi iz bolnišnice do šole. Dijaki so našli v njih veliko simbolike: varna pot, kamen spotike, kamen, ki te zaustavi, da premisliš in ne divjaš, upanje …

– **Sveče**

Na šolski ploščadi so ustvarili napis iz čajnih sveč: Hvala, ker … Ker se imamo vedno za koga ali kaj zahvaliti. Dijaki so prižigali sveče, vsak s svojim namenom.

– **Fotografije s ceste**

Fotografirali so cesto in svečo ob cesti, vrtnico na cesti in ob njej, zlomljeno vrtnico na koncu zavorne poti. Fotografije so govorile o krhkosti vseh nas, ko smo na cesti. Nato so jih povečali, plastificirali, na njih dodali napise in jih izobesili na drevesa ob poti in zelenih kamnih. Napisi na fotografijah so bili zgovorni: Hvala, ker me spoštuješ; Hvala, ker misliš tudi name; Hvala, ker mi daš prednost; Hvala, ker voziš trezno; Hvala, ker ne telefoniraš …

– **Žepni koledarčki**

Izdelali so žepne koledarčke, na drugo stran natisnili fotografijo zlomljene vrtnice na cesti. Delili so jih skupaj s piškoti.

– **Zlatko Čordić**

Na dijake je naredila velik vtis njegova pesem Vožnja me sprošča, ki je namenjena varni vožnji in osveščanju voznikov. Sicer je Zlatko promotor varne vožnje, saj tudi druge njegove pesmi delujejo poučno na mladino, nam odraslim pa nastavljajo ogledalo. Zlatko je na šoli na navdušenje dijakov in učiteljev nastopal na osrednji prireditvi. (slika 2)



SLIKA 2: Zlatko med nastopom.

C. Mednarodni projekt Jugendkultursommer Ingolstadt (Nemčija, Madžarska, Srbija, Italija, Slovenija)

Šest dijakov se je z vrstniki iz različnih držav tri tedne ukvarjalo z gledališčem v Ingolstadtu in na koncu je nastala predstava »Laugh now-Cry later«, ki je bila predstavljena v gostujočih državah. (slika 3)



SLIKA 3: Dijaki in profesorica na sprejemu pri županu mesta Ingolstadt.

Dijaki so iz Ingolstadta odnesli veliko lepih vtisov, stkali prijateljstva s sovrstniki iz drugih držav, prišli do novih spoznanj in odkrili svoje talente.

D. Projekt založbe smart-team z naslovom z domišljijo na potep

Že nekaj let se vključujemo v omenjeni projekt in trem našim dijakinjam in profesorici je založba izdala knjigo. Kot pravi dijakinja Nina: »Na začetku sem bila čisto iz sebe in presenečena. Vse to sem dojemala kot nekaj nemogočega, a sedaj, ko držim knjigo v rokah in jo lahko podarim bližnjim za prebrati, moram priznati, da je eden najlepših občutkov in da so vsi ti meseci truda poplačani.« (slika 4)



SLIKA 4: Nina Bahun s svojo knjigo.

Dijaki imajo raznovrstne sposobnosti, na nas pa je, da jim jih pomagamo razvijati.

E. Projekt erasmus+

Z dijaki že nekaj let sodelujemo v projektu Erasmus+, ki je projekt mobilnost – učiti se, da bi znali delati. V letu 2019 ima kar 22 dijakov možnost opravljati tri tedensko prakso v tujini (Irska, Nemčija in Avstrija). Na Irskem so dijaki programa zdravstvena nega in kozmetični tehnik, v Avstriji in Nemčiji pa dijaki programa zdravstvena nega. Na takih poteh dijaki pridobivajo znanje za življenje, kot na primer: spoznali so orientacijo in postopke na letališču, znajti se morajo v mestu, kjer iščejo določene znamenitosti in jih predstavijo, spoznajo se z družino kjer bodo živeli, nadgradijo znanje jezika, skrbijo za vsakodnevne potrebe (kuhanje, pranje) in še kaj.

Usposabljali so se v domovih za ostarele in kozmetičnih salonih.

Za dijake je to zelo dobra šola za življenje, saj spoznajo delovno okolje v tujini in se naučijo samostojno živeti. (slika 5)



SLIKA 5: Dijakinje med vsakodnevnim opravilom.

F. Šola ambasadorka evropskega parlamenta

To je program, ki ga vodi Informacijska pisarna Evropskega parlamenta za srednje šole v Sloveniji. Namenjen je za dvigovanje zavedanja mladih o Evropi in evropski parlamentarni demokraciji. Poleg poučevanja dejstev o Evropski uniji vključuje tudi pridobivanje izkušenj o evropskem državljanstvu v vsakdanjem življenju in kako lahko sami pripomoremo k Evropi, kot si jo želimo.

Vključene šole so v mreži šol ambasadork, ki izvajajo določene učne aktivnosti na področju vrednot, delovanja evropske demokracije in možnosti življenja v EU. Za naše dijake je to zelo poučno, saj marsikateri pozneje najde delo v EU. (slika 6)



SLIKA 6: Obisk Evropskega parlamenta v Strasbourgu.

G. Anina zvezdica

Že nekaj let se priključujemo projektu Anina zvezdica in tako spodbujamo dijake k dobrodelnosti. Povabljeni so, da prispevajo po svojih zmožnostih, ne da bi prosili starše. Držimo se slogana: Vsak cent šteje. Določene aktivnosti potekajo na šoli, nekateri dijaki pa so pomagali tudi v zbirnem centru. Tako dijake pripravljamo na življenje, ki se odvija okrog njih, pa ga velikokrat ne opazijo. (slika 7)



SLIKA 7: Dijaki, ki so sodelovali v projektu.

3. SKLEP

Izobraževanje, zdravje in razvoj so neločljivo povezani. Šola tako postane boljše mesto za uživanje v učenju in delu. Še posebej je promocija zdravja povezana z našimi tremi programi (zdravstvena nega, bolničar-negovalec, kozmetični tehnik) in se odvija v sklopu predpisanih vsebin, pa tudi ves čas bivanja dijakov v šoli. S tem podpiramo in razvijamo odgovoren in pozitiven pogled na prihodnjo vlogo dijakov v družbi.

Naj zaključim z mislijo Thomasa Mann, ki pravi:

»Človek ne živi samo svojega osebnega življenja kot posameznik, temveč zavedno in nezavedno tudi življenje svoje dobe in sodobnikov... « [3]

LITERATURA IN VIRI

[1] The Beatles [ogled 15.11.2019]. Dostopno na: http://www.knjiznicavelenje.si/filelib/2010knjiznica/odrasli/razstave/beatles/kazalka_lennon.pdf

[2] Charles Handy [ogled 15.11.2019]. Dostopno na: http://www.s-sers.mb.edus.si/gradiva/w3/slo/035_telecja_pecenka/10_sinteza.html

[3] Thomas Mann [ogled 15.11.2019]. Dostopno na: https://www.rtvslo.si/kultura/novice/thomas-mann/363698

FOTOGRAFIJE

[1] Arhiv šole.

Sabina Lukežič

ZDRAV ŠOLAR – IZZIV ALI DOLŽNOST ŠOLE?

POVZETEK

Zdravje je vir vsakdanjega življenja, zato potrebuje posebno pozornost. Spodbujanje zdravega življenjskega sloga se začne že pri najmlajših. Če je le-to uspešno, se bodo pozitivne posledice in dobre navade pokazale tudi v času odraščanja in v odrasli dobi. Pogoj za to je ustrezno spodbudno okolje oz. družba (za otroka: dom in šola). V prispevku je razbrati, kako na Osnovni šoli Komandanta Staneta Dragatuš preko učnih načrtov, projektov in s krepitvijo medosebnih odnosov med učenci, učitelji in starši promoviramo zdravo prehrano, spodbujamo gibanje in ozaveščamo zdravo življenje. Prispevek se zaključi z rezultati dosedanjega dela in izzivi za naprej, preko katerih bi v prihodnje promocijo zdravja na šoli lahko še poglobili.

KLJUČNE BESEDE: promocija zdravja, gibanje, prehrana

A HEALTHY PUPIL – SCHOOL'S CHALLENGE OR OBLIGATION?

ABSTRACT

Health is the source of our everyday life and, as such, it deserves our special attention. Encouragement of a healthy lifestyle begins at a young age. If this is done successfully, the positive effects and good habits will prove beneficial throughout one's adolescence and adulthood. One of the main conditions for establishing a healthy lifestyle is an adequate supportive environment; for a child, this includes one's home and school.

This article examines how the elementary school Stane Dragatuš promotes healthy nutrition, encourages exercise and raises awareness of a healthy lifestyle through the use of curriculum, projects, and by strengthening the interpersonal relations between the pupils, teachers and parents. The article concludes with the results of the current practice and exposes challenges going forward - challenges that could lead to strengthening the future practice of health promotion in schools.

KEYWORDS: health promotion, exercise, nutrition

1. UVOD

Promocija zdravja je vsaka dejavnost, s katero se zavezujemo, da izboljšamo in/ali zaščitimo zdravje vseh ljudi (v šoli). Je strategija posredovanja med ljudmi in njihovim okoljem za zdravje. Je proces, ki omogoča, da ljudje oz. skupnosti povečajo nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na njihovo zdravje, in na tej podlagi svoje zdravje izboljšajo. (KIMDPŠ, 2019)

Prizadevanja za vključitev vsebin zdravja v šolski prostor z leti in mediji naraščajo. Ne gre za vnos dodatnih vsebin v učni načrt v povezavi s to temo, ampak predvsem za popestritev pouka in vzgoje s poudarki na zdravem življenju oz. aktiven pristop do znanja. Namen je torej okrepiti in poudariti vsebine zdravega življenjskega sloga v šolskem prostoru, na različnih ravneh skozi učni načrt, skozi obvezni in razširjeni program, znotraj obšolskih dejavnostih, dejavnostih neformalnega značaja ipd. Pomembno je, da se navade in dobre prakse širijo med druge generacije. Poudarek je tudi na vzoru mlajšim generacijam. Preko morebitnih razvad je potrebno poudariti negativne posledice in se učiti na lastnih napakah ali napakah drugih. Nosilci te vloge pa niso zgolj učitelji, pač pa tudi drugi pedagoški delavci, starši, zdravstveni delavci in vsi, ki se ukvarjajo ali preživljajo čas z otroki.

Spodbujanje zdravja v obdobju otroštva in mladostništva je zelo pomembno, saj je zdravje otrok in mladostnikov povezano z zdravjem celotne populacije (Koprivnikar, & Pucelj, 2010). V šolah so te spodbude lahko nesistematične – večinoma kot del posameznih predmetov (Torkar, & Skela Savič, 2010), s strani zdravstvenih delavcev pa vsebine v šoli potekajo sistematično (Koprivnikar, Pucelj, 2010).

2. CELOSTNI PRISTOP

DRUŽINA: Začetek gradnje stebra zdravega življenjskega sloga se začne najprej v družini nato v okolju, v katerem posameznik odrašča – šola (Završnik in Pišot, 2005).

Starši otrokom privzgajajo tiste vrednote in vzorce vedenja, za katere sami menijo, da so pomembni, torej je tako tudi s športom – če je pomemben za starše, bodo to prenesli tudi na otroke.

Pomemben dejavnik, ki ga kažejo raziskave. pa je tudi izobrazba staršev: Otroci izobraženih staršev imajo več možnost in materialne podpore (oprema, rekviziti) od ostalih. (V. Štemberger in B. Šimunič, 2010).

ŠOLA: Z vstopom v šolo družino pri zdravem načinu podpira še šola – skupaj si morata prizadevati in vzgajati za oblikovanje zdravega življenjskega sloga (Berčič, 2002).

Na šoli je najprej potrebno razviti vizijo politike zdravja, ki jo oblikuje več učencev, učiteljev, vodstvo, starši in drugi. Potem si je potrebno zastaviti cilje in vse skupaj vključiti v vzgojni načrt in organizacijo dela. Vsebine zdravja in promocija zdravja se izvajajo po različnih poteh:

- Preko učnega načrta z možnostjo medpredmetnega povezovanja. V tem primeru je pomembno, da so učitelji glede vsebin zdravja ozaveščeni (izobraževanja s tega področja, uporaba gradiv in priročnikov) in da uporabljajo aktivne oblike in metode dela, ki so bistveno gibalo ter spodbuda za sodelovalno vključevanje učencev v učni proces.

- Preko skritega učnega načrta. Tukaj pridejo do izraza medsebojni odnosi, klima, pravila, ponudba interesnih dejavnosti, različni projekti in obilica drugih priložnosti, kjer lahko učenci/dijaki pridobivajo pozitivne izkušnje s področja zdravja.
- Krepitev sodelovanja z drugimi. Tu pa so mišljeni vsi, ki lahko kakorkoli vplivajo na izboljšanje šolskega življenja na telesnem, duševnem, socialnem področju in področju okolja. Pojavi se potreba po tesnejšem sodelovanju s starši, lokalno skupnostjo, zdravstvenimi in strokovnimi službami, nevladnimi organizacijami, posamezniki in drugimi ustanovami. (IVZ, 2019).

3. PREVENTIVA NA NAŠI ŠOLI

Zdravje, povezano s prehrano, gibanjem in vsemi dejavniki zdravega je del različnih šolskih predmetov: spoznavanja okolja, naravoslovja in tehnike, naravoslovja, biologije, kemije, športa, družbe, gospodinjstva, različnih izbirnih predmetov (šport za zdravje, sodobna priprava hrane …).

Doseganje ciljev v povezavi s prehrano poskušamo izvajati na šoli čim bolj aktivno: Učenci sami pripravljajo obroke (zdrav zajtrk/malica), ugotavljajo in s pomočjo anket ugotavljajo zdrave in nezdrave navade učencev. Aktivnost je zato širšega pomena, saj zajema tudi cilje matematike (nariši graf), slovenščine (razumevanje besedila), družbe in geografije (prehrambne navade drugod po svetu) oziroma druge cilje, s katerimi se snov obravnava (revščina, bolezni kot posledica sodobnega neustreznega prehranjevanja …).

Od aprila 2019 smo del Slovenske mreže zdravih šol, kar pomeni, da že v šolskem letu 2019/20 naša šola posveča še več pozornosti sistematičnemu delovanju na področju telesnega, duševnega, socialnega in okoljskega zdravja. Trudimo se, da bo šola postala še bolj prijetno okolje, v katerem bomo vsi radi delali in se srečevali – tako učenci, učitelji in starši. Ob vključitvi v program smo se zavezali naslednjim ciljem: aktivno podpirati pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da pokažemo, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli; skrbeti za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci; truditi se, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem; spodbujati k različnim dejavnostim tako, da oblikujemo raznovrstne pobude; izkoristiti vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja; skrbeti za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo; skrbeti za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave skladnega učnega načrta vzgoje za zdravje; aktivno podpreti zdravje in blaginjo svojih učiteljev in učencev; upoštevati dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo vedenje; upoštevati komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu vzgoje za zdravje; sodelovati bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo in pomagajo pri vzgoji za zdravje in promociji zdravja in vzpostaviti poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da nas bo dejavno podprla pri učnem načrtu vzgoje za zdravje. (Model Zdrav življenjski slog v OŠ, 2019).

Ker se zavedamo pomembnosti uživanja sadja in zelenjave pri otrocih, sodelujemo v evropskem projektu »**Shema šolskega sadja, zelenjave in mleka**«. Projekt poteka s finančno podporo Evropske unije. Namen projekta je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in

hkrati omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže pri otrocih, ki povečuje tveganje za bolezni sodobnega časa. Projekt izvajamo celo šolsko leto. Tedensko učencem poleg redne šolske prehrane ponudimo tudi lokalno pridelano sadje, zelenjavo pa tudi mleko oziroma mlečne izdelke. Vzporedno z realizacijo ciljev projekta pa potekajo na šoli spremljevalne izobraževalne in promocijske dejavnosti: o tem seznanimo učitelje, učence in starše, anketiramo učence 4., 6. in 8. razreda ob začetku in ob koncu šolskega leta (spletni vprašalnik – Inštitut za varovanje zdravja RS) in rezultate predstavimo učencem in staršem, informiramo na oglasnih panojih in na šolski spletni strani in odpiramo diskusije na to tematiko na urah šolske skupnosti in pri razrednih urah. Poudarek pomenu uživanja sadja in zelenjave dajemo tudi pri rednem pouku, podaljšanem bivanju, naravoslovnih in tehniških dneh. Izdelamo tudi plakate in druge izdelke na temo sadja in zelenjave.

Vsako leto organiziramo **»Tradicionalni slovenski zajtrk«**, ki zdravo prehrano le dopolnjuje. Ob tem dnevu načrtujemo in realiziramo različne dejavnosti: skupina čebelarjev (učenci) predstavi delo čebelarja in čebel pri proizvodu meda, vključno s pripomočki, ki jih pri tem uporabljajo. V dejavnost vključimo celotno šolo in tudi otroke z vrtca. Na ta dan tudi v telovadnici zapojemo pesem "Čebelar", kjer smo zbrani vsi učenci, učitelji in najstarejša skupina iz vrtca z vzgojiteljicami. Prav tako povabimo tudi kakšnega znanega lokalnega čebelarja, da nam predstavi svoje delo. Na ta dan tudi skupina starejših učencev po razredih spomni na pomen zdrave prehrane, najpomembnejšega obroka (zajtrk) in opozori na posledice nezdrave prehrane. Nekaj učenk izdela pogrinjke. Učenci poskrbijo, da so v skladu s tematiko urejeni tudi panoji z izdelki ipd.

S projektom »**Varno s soncem**« usmerjamo k seznanjanju otrok o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Namen je doseči spremembo v odnosu družbe (otrok) do sonca. Želimo, da bi čim širši krog populacije dosledno upošteval in izvajal samozaščitne ukrepe v smislu zaščite pred delovanjem sončnih žarkov. S tem bi dolgoročno doprinesli k ustavitvi naraščanja kožnega raka v Sloveniji. Uresničiti cilje programa nam pomagajo že promocijska sredstva in pogovor o pomenu zaščite, vključno s prikazanimi posledicami neustreznega ravnanja oz. neustrezne zaščite.

Za **urejeno, čisto okolje oz. šolski prostor** poskrbimo vsi učitelji in učenci in očistimo okolico šole, vsakih nekaj let pa tudi okoliške vasi. Okviru čistilne akcije poskrbimo tudi za novo zunanjo podobo igral, ograje ipd. V istem dnevu navado izvedemo **evakuacijo**, s katero želimo delovati preventivno v primeru požara. V lanskem letu je bila evakuacija za naš kraj velik dogodek: v njej je sodelovalo preko 384 udeležencev, s kar 42 vozili, in sicer 27 enot gasilskih društev GZ Črnomelj, štab civilne zaščite občine Črnomelj, Rdeči križ Črnomelj, Nujna medicinska pomoč Črnomelj, Enota za podporo vodenju Ljubljana, Helikopterska enota, Pobrateno društvo DVD Novi Marof, Enota reševalnih psov ŠKD Bela krajina. Učenci in delavci šole smo v vaji sodelovali aktivno (bili smo tudi ponesrečenci). Dogodek nas je zagotovo spodbudil k zavedanju pomena gasilcev in reševalcev ter želji, da bi se tovrstne nesreče čim manjkrat dogajale.

Učence spodbujamo, da gremo med odmorom pit **vodo** in da v šolo ne prinašajo prigrizkov, hitre hrane in sladkih pijač. Učenci preko aplikacije »**veš kaj ješ**« samostojno ugotavljajo, katera hrana sodi med zdravo in manj zdravo glede na količino nasičenih maščob oz. barvo, ki se jim

pri odčitavanju črtne kode izdelka prikaže. Med odmori (in med poukom) obvezno **prezračimo učilnice**.

Učenci **samostojno pripravljajo obroke** (sodobna priprava hrane, gospodinjstvo, naravoslovje in tehnika), še posebej damo poudarek na zdravem zajtrku.

Vodja prehrane z ustrezno izbiro jedi na jedilniku skrbi za raznovrstnost, pestrost obrokov, predvsem pa se lahko pohvalimo, da **večina namazov kuharji naredijo sami**. Poleg namazov je vedno ponujena še zelenjava.

Pomen zdrave prehrane pa je nenazadnje tematika različnih **predmetov**, kjer se teme dopolnjujejo in iz razreda v razred nadgrajujejo.

Še večji poudarek kot na omenjenih zdravi prehrani pa v šoli dajemo **gibanju**. Ponujenih je še več športnih interesnih dejavnosti, vsebine so prav tako že tako dane v redni program obveznih in neobveznih (izbirnih) **športnih predmetov**, **športnih dni**, **poletne in zimske šole v naravi**. Spodbujamo tudi športe, ki se odvijajo izven šole, pa so naši učenci tam uspešni. Učenka, ki je državna prvakinja v svoji kategoriji v športu **judo** vsako leto na šoli promovira to vrsto športa, da bi navdušila še koga. Učenci ob predstavitvi uživajo, še posebej pa v praktičnem delu, kjer imajo možnost, da se z njo spopadejo kot nasprotniki.

Naši otroci se gibajo tudi med **rekreativnim odmorom**. V času, ko imajo učenci razredne stopnje malico, imajo učenci predmetne stopnje rekreativni odmor. Učenci izvajajo različne športne dejavnosti (discipline) ali pa so (mlajši) na igralih. Rekreativni odmor praviloma poteka zunaj. Samo, če je vreme deževno, je rekreativni odmor v telovadnici. Včasih je delo vodeno – mi določimo pripomočke, sami pa si izbirajo igre, večinoma pa gre za dejavnosti po njihovem izboru. Vsi učenci so aktivni. Ni primerov, da bi kdo sedel oz. se ne bi našel v katerikoli izmed dejavnosti. Zanimivo je gledati, kako si učenci sami določajo pravila in so manj tekmovalni, kot je to opaziti pri pouku športa.

Prav tako nekateri učitelji vnašamo novosti k pouku z namenom izboljšati učno okolje oz. pogoje za uspeh. Sama sem pri petošolcih uvedla vsakodnevno **minuto za zdravje**, kjer učenci prenehajo z delom in se razgibajo. Predvsem sem se pri tem oprla na vaje »365 dni – telovadimo vsi«, pri čemer smo sprva preko posnemali raztezne vaje, potem pa sem se jih izmišljevala kar sama ali pa so si jih izmislili učenci. Enkrat tedensko (navadno v dnevu, ko nimamo športa) pa tudi zaplešemo (oz. se gibljemo) na pesem »**Migaj, migaj, 365 dni**«, ki je prav tako v okviru omenjenega projekta. Z učenci smo tudi tukaj sprva posnemali gibe učencev na posnetku, kasneje pa smo si sami izmišljevali gibe in drug drugega posnemali. Lahko so se tudi gibali po prostoru in bili ob glasbi ustvarjalni. Opazila sem, da bolj uživajo, če si sami izbirajo vrsto gibanja, včasih se tudi posnemajo oz. vidijo ideje pri sošolcih. V letošnjem letud mo dodali še **aktivni odmor**, ki ga izvedemo enkrat dnevno. Grez za videoposnetke, ki trajajo okrog 6 min. Gre za posnemanje vaj, ki so napisane in jih na posnetku kaže kineziolog. Vaje so različne. Učenci tako raztegnejo hrbtenico, glavo, zapestje oz. vse dele telesa, ki niso razgibani zaradi tolikšnega sedenja v današnjem času. Nekatere vaje izvajamo s pomočjo stola, mize, peresnice ipd. Učenci uživajo.

Vsakodnevno opozarjamo učence na ustrezno **držo hrbtenice in glave** pri sedenju, skrbimo za ustrezno **svetlobo** pri pisanju in ustrezno **držo pisala**. Prav tako namenimo pozornost šolskim **torbam**, še posebej pri prvošolcih, ki se z nošenjem torbe srečajo prvič.

Sodelujemo tudi z drugimi institucijami, npr. Policijo in Zdravstvenim domom (ZD). Policist opozarja na nevarnosti na cesti v vlogi pešca (vrtec, 1. in 2. r.), učence skupaj z učiteljico (na)uči prečkati prehod za pešce. Petošolce pa preko projekta »**Leon svetuje**« seznanja za različnimi tematikami, preko katerih deluje preventivno: promet (varna pot v šolo, varnostni pas, varnost pešcev), pirotehnika (posledice uporabe pirotehnike, vandalizem, varna smuka), nasilje (med vrstniki, v družini, srečanje z neznanci ...), kriminaliteta (sam doma, vlom v stanovanje, varovanje lastnine ...) in kolo (varna vožnja s kolesom, kolesarski izpit, varnost na kopališčih ...).

S petošolci vsako leto izvajamo **kolesarski izpit**. Policist sodeluje tudi na sami izpitni vožnji. Prav tako je del tima za varne šolske poti. Na šoli letno posodabljamo načrt varnih šolskih poti, s katerimi želimo učencem omogočiti varnost na poteh, ki jih prehodijo (do šole oz. do postajališč). Naš cilj v okviru tega je tudi **trajnostna mobilnost** – zmanjšati št. vozačev na šoli. Učence spodbujamo, da bi prevoz do šole in domov izkoristili le takrat, ko je pot daljša.

Vsaj en naravoslovni dan v vsakem razredu izvedemo v sodelovanju z **ZD Črnomelj**. Ti dnevi so polni praktičnih izkušenj, s katerimi so se učenci urili v naravoslovnih veščinah; igre in gibanja. S sodelovanjem in izvajanjem naravoslovnih dejavnosti ZD Črnomelj smo vedno zadovoljni, zato bomo v naslednjem šol. letu s tem nadaljevali.

Dodatno vrednost je pouk dobil tudi s pomočjo **meditacije in sproščanja**. Učenci so se prepustili vodenju ob glasbi, ki sem si jo sprva poiskala na spletu, kasneje pa sem si »zgodbe« izmišljevala kar sama ali pa sem ji prebirala s tovrstnih knjig. Učenci so ob tem uživali. Največje učinke v povprečju je prinašala 5-minutna aktivnost sproščanja.

Da bi se navdušili nad gibanjem, smo organizirali nekaj srečanj z »**oranžnimi**« oz. s **Šolo za zdravje**, s katerimi smo eno šolsko uro telovadili skupaj. Imeli smo se lepo. Šlo je tudi za druženje in medgeneracijsko sodelovanje.

Druženje različnih generacij prav tako prinašajo **neformalna druženja s starši** na piknikih in pohodih. Tudi tam organiziramo športne dejavnosti in spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje.

Nekaj let smo imeli ob petkih zvečer organizirano **neformalno druženje me učenci** (ples 3. triade), pri čemer smo za varstvo poskrbeli »dežurni« učitelji. Lani smo osmošolcem na njihovo željo omogočili tudi druženje na/pred šolo popoldne in ponoči – spanje v šoli.

Za družbo in gibanje poskrbimo tudi zaposleni in se tedensko po uro in pol pomerimo v **odbojki**. Tudi kakšen drug šport ali pohod je vedno dobrodošel.

4. KAKO NAPREJ?

V prihodnje bomo podpirali samopodobo učencev, več poudarka bomo dali še na preventivi duševnega zdravja, da bi zmanjšali število nasilnih dejanj na šoli. To bomo počeli tudi načrtno

preko delavnic, prirejenih učenčevim starostnim stopnjam s ciljem: stop nasilju. Spodbujali bomo tudi socialne igre ter medsebojno pomoč med učenci.

Skrbeli bomo, da bodo odnosi med učenci in učitelji ter med učenci samimi boljši, pristnejši in prijateljski. Tako nam bodo učenci lažje zaupali in bodo učitelji morebitne probleme hitreje odkrili in jih rešili.

Zadali si bomo merljive cilje in poti, s katerimi bomo cilje dosegli, npr. cilj: izboljšati rezultate športno-vzgojnega kartona bi lahko izboljšali, če se bi v vsaki generaciji načrtno usmerjali v tiste kategorije, kjer so rezultati v preteklosti slabši. Podobno bomo iskali poti na drugih področjih promocije zdravja, preko katerih bi lažje dosegli cilj (npr. zmanjšati količino odvoza hrane).

Poskrbeli bomo za povezovanje in sodelovanje z različnim strokovnjaki, ki lahko učitelja pri poučevanju podprejo s svoji znanjem, stroko (starše, prijatelje, znance, podjetnike).

5. SKLEP

Dejavnosti, ki jih izvajamo in spodbujajo zdravje v šoli, so se izkazale za koristne in dobre, zato jih bomo spodbujali in izvajali še v prihodnje. Dolgoročno bi s tem povečali razumevanje in ozaveščenost mladih za izbiro zdravju naklonjenega vedenja ter s tem vplivali na vedenja mladih in na boljše zdravje otrok in mladostnikov ter odrasle populacije.

Učitelji z naštetimi dejavnostmi zagotovo vplivamo na ohranjanje in izboljšanje zdravstvenega stanja, povečujemo motivacijo za delo, ki je za učenje in mišljenje najbolj bistvena, ustvarjamo sproščujoče vzdušje, zmanjšujemo posledice sedenja, slabega zraka in zmanjšujemo druge moteče dejavnike v delovnem okolju. Po drugi strani vplivamo na razred v smislu socializacije in na posameznika, da bo znal uporabiti koristne vplive (npr. aktivnega odmora) kasneje za življenje.

Za svoje zdravje je odgovoren vsak posameznik zase. Ni smiselno čakati, da se bo kaj premaknilo samo. Premakniti moramo mi, sami, tukaj in zdaj.

LITERATURA IN VIRI

[1] Berčič, H. (2002). Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. Zdravstveno varstvo, 41 (1−2), str. 3−11.

[2] Inštitut za varovanje zdravja Repubike Slovenije (IVZ): Model Zdrav življenjski slog v osnovni šoli; povzeto po http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/194/usmeritve_140910.pdf, 14. 10. 2019

[3] Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa (KIMDPŠ): Kaj je promocija zdravja; povzeto po http://www.cilizadelo.si/kaj-je-promocija-zdravja.html, 14. 10. 2019

[4] Koprivnikar, H., & Pucelj, V. (2010). Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (0-19 let) v primarnem zdravstvenem sistemu v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno 14. 10. 2019 s http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-NRZXWGIP.

[5] Pišot, R. in Završnik, J. (2002). Z gibanjem do zdravja –od otroka do starostnika. Zdravstveno varstvo, 41, (1−2), str. 12−15.

[6] Štemberger, V. in Šimunič, B. (2010). Športna aktivnost otrok v povezavi s stopnjo izobrazbe staršev in z velikostjo družine. V B. Šimunič (ur.), T. Volmut (ur.) inR. Pišot (ur), Otroci potrebujemo gibanje(str. 117−127). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

[7] Torkar, T., & Skela Savič, B. (2010). Zdrave šole na Gorenjskem – perspektiva vodij šolskih timov. Sodobna pedagogika, 2, 296-317.

Sergej Mijatovič

OSEBNOSTNI RAZVOJ PRI OTROKIH IN MLADOSTNIKIH TER NJEGOV VPLIV NA STRES

POVZETEK:
Umirjen in spočit otrok je zadovoljen in kreativen, ter čustveno stabilen in zdrav. To je otrok, ki premore dovolj življenjskega poguma in mentalne urejenosti ter čustvene stabilnosti za samostojno reševanje konfliktov in iskanje rešitev.

V izobraževalnem sistemu smo preveč osredotočeni na pot iskanja znanja in premalo na pot do sebe, ki je ključna za zgoraj omenjene lastnosti in stanje. V današnjem času osebna naravnanost postaja bistvenega pomena.

Pri celostnem pristopu učenja tehnik za spopadanje s stresom se je le tega potrebno lotiti več nivojsko, kakršni smo tudi sami. Skozi gestaltni pristop sem preko delavnic opolnomočil otroke in mladostnike, da se bodo skozi življenjske izkušnje zanašali nase in ne na druge.

KLJUČNE BESEDE: Gestalt, telesni odzivi, čutno zaznavanje, čustveni odziv, samoobvladovanje

PERSONAL DEVELOPMENT IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

ABSTRACT:
A calm and rested child is satisfied and creative and emotionally stable and healthy. This is a child who has enough life courage and mental order and emotional stability to find solutions and resolve conflicts independently.
In the education system, we are too focused on the path of seeking knowledge and too little on the path to self, which is crucial to the aforementioned traits and condition. Nowadays, personal orientation is becoming essential. In a holistic approach to learning techniques for coping with stress, this needs to be tackled on a multilevel basis, as we human beings are. Through the Gestalt approach, through workshops, I have reminded children and adolescents that they will rely on themselves and not others through life experiences.

KEYWORDS: Gestalt, bodily responses, sensory perception, emotional responses, self-control

1. UVOD

Človeštvo si že vsaj milijon let nabira izkušnje in vsa koristna znanja sproti zapisuje v dedno zasnovo. Največ tega je zapisano v kolektivnem nezavednem, kot ga je opredelil C. G. Jung. Prizadevam si torej pomagati šolarju razviti tisto, kar že ima v sebi, da se bo prepoznal, dogradil zapisano in si poiskal pot v življenje. Preveč nespametno in vsiljivo bi bilo, če bi mi zanj izbirali njegove poti. Opolnomočiti ga je potrebno, da sam prevzema odgovornost zase. Naj se zanaša nase, ne na druge. Naj postane samostojen in svoboden pri svojih izbirah.

Šolar se v letih zorenja resnično zanima za lastno življenje in vztrajno išče pot do sebe. Mi pa še vedno vztrajamo, naj išče pot do znanja...Ne zavedamo se, da je za življenjsko in delovno uspešnost znanje premalo. V teh časih postaja bistvenega pomena osebnostna naravnanost. Starši, učitelji in drugi pomembni odrasli naj bi šolarja spodbujali, da razvija svojo osebnost in življenjski slog, ki bo hkrati sovpadal z njegovimi osebnostnimi značilnostmi in zahtevami družbenega okolja.

Umirjen in spočit otrok je zadovoljen in kreativen, ter čustveno stabilen. To je otrok, ki premore dovolj življenjskega poguma in mentalne urejenosti ter čustvene stabilnosti za samostojno reševanje konfliktov in iskanje rešitev. S tem se zmanjša tudi vpliv stresa na otrokove psiho-bio-socialne dejavnike.

Slednje smo dosegali s pomočjo petdesetih, praktično zasnovanih delavnic, skozi dve šolski leti.

2. ZAKAJ GEŠTALT

Gestalt ponuja povsem nove poglede s sestavljanjem novih celot tudi na vzgojnem področju:

- vse stvari so povezani in spreminjajoči se vzorci prvobitne resničnosti;
- šolarjeva osebnost je razvijajoče se dogajanje, ne stanje ali oblika;
- vzgojitelj ali šolar sta pri vzgoji enakovredna sestavna dela istega dogajanja;
- resničnost je splet dogajanj, ker je vsaka stvar hkrati osnova in nadgradnja;
- socialna resničnost je razgibano dogajanje, ne dokončna opredelitev;
- vzgoja je sodelovanje, ne prevlada nad manj izkušenim.

Šolar se bo preko dela po Gestaltnih principih tudi naučil:

- obravnavati trenutno dogajanje po načelu tukaj in zdaj,
- soočati se z resničnostjo (stik s seboj), ne bežati v odpore ali obrambno vedenje,
- preverjati nove izzive in se s poskusom o njih prepričati, ne le o njih govoriti,
- izraziti, pojasniti, opravičiti, podajati svoja doživljanja itd., ne pa pretvarjati se,
- odločati se odgovorno po načelu hočem – nočem, ne siliti se po načelu moram,
- ozavestiti sedanje dogajanje, pa naj bo ugodno ali neugodno,
- sprejemati se takega, kot v resnici je.

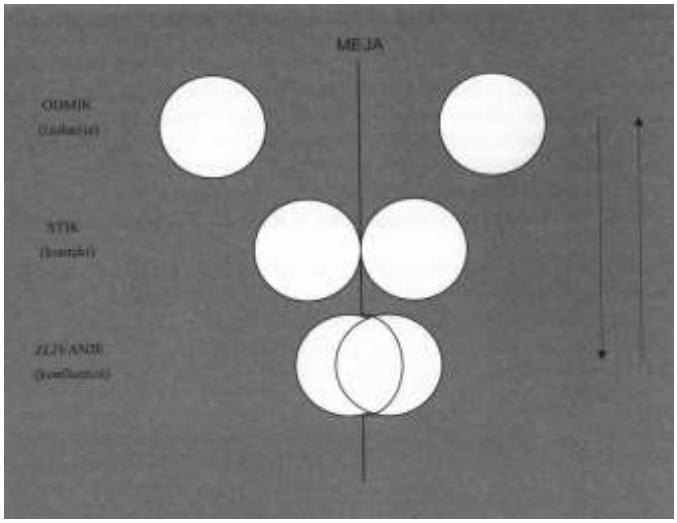
3. O OBLIKOVANJU OSEBNOSTI

Smisel življenja vsakega od nas, tudi šolarja, je oblikovanje dovolj prožnega notranjega jedra oz. vsebine osebnosti, ki omogoči vključitev razpoznavnih značilnosti posameznika, zlasti določenih sposobnosti (nadarjenosti) in temeljne zmožnosti, predvsem pa omogoči trajen razvoj in nadgradno vseh razsežnosti osebnosti. Pri šolarju naj bi še posebej pazili na oblikovanje njegove človečnosti kot družbene in kulturne pogojenosti. Gre torej za zavesten in ozaveščen splet dogajanj, za razvoj samostojnosti, povezovanja v nove oblike in nove dejavnosti, ki niso le nadaljevanje človeške vrste, saj je človek že zdavnaj prehitel naravno evolucijo.

4. STIK S SEBOJ [1]

Stik s seboj in stik z okoljem (slika 1) pojmuje Gestalt kot osrednje človekovo dogajanje in mu prav zato posveča posebno pozornost. V skladu z načeli eksistencializma pojmuje človekovo bivanje kot dogajanje, ki ga opredeljuje odnos stik – odmik in predstavlja nenehno nihanje med obema.

Za pristen stik z okoljem je najprej potreben pristen stik s seboj.



SLIKA 1: Stik s seboj in stik z okoljem pojmuje Gestalt kot osrednje človekovo dogajanje in mu prav zato posveča posebno pozornost. V skladu z načeli eksistencializma pojmuje človekovo bivanje kot dogajanje, ki ga opredeljuje odnos stik – odmik in predstavlja nenehno nihanje med obema.

5. METODE DELA

Delo na osebnosti šolarja je potekalo skozi 50 delavnic:

1. Dolžnosti in pravice
2. Doslednost v dogovorih
3. Aktivno poslušanje
4. Usmerjanje pozornosti
5. Postavljanje meje
6. Vedenjski vzorci
7. Pričakovanja in možnosti
8. Odnos do nadrejenih
9. Samoobvladovanje
10. Vzdrževanje zaupanja

11. Stik s seboj
12. Telesni odzivi
13. Gibalnost
14. Govorica telesa
15. Čutno zaznavanje
16. Čustveni odziv
17. Potrebe in motivi
18. Uspešno učenje
19. Prepoznavanje odporov
20. Obrambni mehanizmi
21. Moja družina
22. Šolska skupnost
23. Moji prijatelji
24. Moje širše okolje
25. Moja spolna vloga
26. Ustvarjalno sporazumevanje
27. Ljubezen in spolnost
28. Dobronamernost
29. Medsebojna pomoč
30. Ekološka zavest
31. Zavest o sebi
32. Doživljanje
33. Moj sistem vrednot
34. Moj način odzivanja
35. Oblikovanje značaja
36. Načrtovanje dejavnosti
37. Načini izvedbe
38. Učni smotri
39. Odgovornost za odločitve
40. Ustvarjalnost
41. Odnos do sebe
42. Optimizem
43. Ocenitev dejavnosti
44. Moj življenjski slog
45. Prosti čas
46. Osebnostna celovitost
47. Reševanje stresov
48. Preprečevanje izgorelosti
49. Sposobnost sproščanja
50. Skrb za izboljšav

A. Delavnica telesni odzivi [2]

Čas trajanja delavnice: 2 šolski uri Število prisotnih: 10

Cilji:

- Spoznati pomen pojma »telesni odziv«.
- Spoznati in se začeti zavedati, kakšen odnos imamo do svojega lastnega telesa.
- Spoznati vrste telesnih odzivov in vzroke za nastanek le teh.

Vsebine:

- Pogovor o telesnem odzivu in vzrokih za nastanek.
- Pogovor o lastnem odzivanju na šolske in življenjske situacije.
- Vaja za vzpostavljanje stik s telesom.

Izvedba (realizacija):

- Pozdrav in pogovor o lastnem počutju.
- Vaja za vzpostavljanje stika s seboj (sede na stolu- kaj bolj pritiska ob tla/stol? Peta ali prsti na stopalu, hrbet ali zadnjica, stopala ali zadnjica? Dlani položimo na stegna in pritiskamo izmenično s stopaloma ob tla. Z roko občutimo, kako se stegenska mišica napenja in sprošča.)
- Pogovor o telesnem odzivu, zakaj je pomemben naš odnos do telesa, kako se telo obnavlja…
- Vaja stika s svojim telesom (sede na stolu, z zaprtimi očmi, stik s svojim želodcem. Dlan ene roke imajo učenci na trebuhu. Pozdrav želodcu in opravičilo za malomarni odnos do njega…)
- Pogovor o doživljanju vaje, s katerimi organi se sami odzivamo v stiski ali stresu…
- V skupini smo imeli manjši konflikt, ki smo ga po načelih gestalt psihologije rešili. Osebno sem se po tem počutil zelo »lahek«.

B. Delavnica čutno zaznavanje [2]

Čas trajanja delavnice: 2 šolski uri Število prisotnih: 8

Cilji:

- Spoznati pomen čutil.
- Spoznati čutila na blizu.
- Občutenje trenutne zaznave in pridobitev tovrstne izkušnje.

Vsebine:

- Teoretična predstavitev čutil s poudarkom na čutila na blizu (tip, voh, okus)
- Vaja za čutilo tipa.
- Vaja za čutilo vonja.
- Vaja za čutilo okusa.

Izvedba (realizacija):

- Pred prihodom otrok sem razred odišavil z dišečo palčko. Ob prihodu sem vsakega otroka pozdravil in mu ponudil piškot
- Vaja ozaveščanja hoje (hodimo počasi po prostoru – slow motion, poskušamo ozavestiti kako hodim, kam gre telo…, hodimo z normalno hitrostjo, vendar avtomatizirano – razmišljamo o tem, da hodimo, ne koga bom srečal…, hitra hoja, zaletavamo se v druge ljudi, se prerivaš…, sprehajam se tako, kot da so vsi ljudje, ki jih srečam prijatelji, vsakemu se nasmehnem in ga pozdravim).
- Vaja »Pozdrav soncu« (vaja kot primer jutranje telovadbe).
- Vaja pokončne drže (vaja v parih – eden od učencev drugega, ki stoji v stoji spetno, navidezno vleče za lase v smeri stropa, kar prisili učenca, da se popolnoma vzravna. Učenec poskuša ozavestiti položaj telesa, ko je popolnoma vzravnan.
- Vaja Rolfing masaže (učenci se v parih »masirajo« na šolskih klopeh, po predhodni razlagi in demonstraciji).
- Pogovor o doživljanju svoje hrbtenice in svoje telesne postave, kako je z jutranjo telovadbo…
- Pogovor o doživljanju celotne delavnice.

C. Delavnica čutni odzivi [2]

Čas trajanja delavnice: 2 šolski uri Število prisotnih: 8

Cilji:

- Spoznati pomen čustev.
- Zavedati se svojih čustev.
- Vizualizirati svoja čustva.
- Povratna informacija likovnega izraza trenutnega čustvenega stanja.

Vsebine:

- Teoretična predstavitev čustev in njihov pomen.
- Risanje čustev (veselje, jeza, žalost, strah).
- Risanje trenutnega razpoloženja in povratne informacije drugim.

Izvedba (realizacija):

- Pozdrav in pogovor o lastnem počutju.
- Vaja »Stik s seboj«.
- Vsak posebej je na prazen list formata A4, razdeljenega na štiri dele v vsak del narisal (abstraktno) eno od čustev (veselje, jeza, žalost, strah).
- Vsak posebej je na list formata A4 na sredino narisal pravokotnik, v katerega je abstraktno narisal svoje trenutno razpoloženje. Učenci so si med seboj izmenjavali liste in vsakemu apisali komentar o lastnem doživljanju risbe.

- Med tem, ko so učenci risali svoje trenutno razpoloženje in jih med seboj komentirali, sem jim pripravil razstavo njihovih likovnih podob čustev po sklopih.
- Pogovor o razstavi, o doživljanju komentarjev na »risbe« njihovega trenutnega razpoloženja (ali se komentarji ujemajo z njihovim dejanskim doživljanjem trenutnega razpoloženja ali ne).
- Pogovor o doživljanju delavnice.

D. Delavnica samoobvladovanje [2]

Čas trajanja delavnice: 1 šolska ura Število prisotnih: 7

Cilji:

- Ozavestiti, da so hrepenenja, strasti in poželenja naravni, sestavni del vsakega od nas.
- Ozavestiti, da obstaja mnogo načinov reševanja določene situacije..

Vsebine:

- Teoretična predstavitev samoobvladovanja.
- Pisanje dejavnosti, ki se ji učenec ne more upreti, pa bi bilo dobro, da bi se ji.
- Pisanje drugim o tem, kako naj »rešijo« svoj problem

Izvedba (realizacija):

- Pozdrav in pogovor o lastnem počutju.
- Vaja »Stik s seboj«.
- Vsak posameznik je na sredino A4 format lista narisal pravokotnik v katerega je napisal dejavnost, ki se ji ne more upreti, bilo pa bi dobro, da bi se ji. Učenci so si nato liste med seboj izmenjevali in drug drugemu okoli vrisanega pravokotnika pisali možne »rešitve« oz. načine reševanja, kako se »upreti« skušnjavi.
- Pogovor o doživljanju delavnice in pogovor voden z vprašanji.

6. ZAKLJUČEK

Kot sem omenil že v uvodu, se danes še kako kaže potreba po obračanju navznoter in oblikovanju lastne osebnosti. Preko tega je potrebno šolarja opolnomočiti, da sam prevzema odgovornost zase. Naj se zanaša nase, ne na druge. Naj postane samostojen in svoboden pri svojih izbirah. S samostojnostjo poveča zaupanje vase, s tem občutek lastne varnosti in posledično zmanjša stopnjo stresa, ki jo doživlja.

Delavnice so bile izvedene v dveh zaporednih šolskih letih z enako skupino učencev.

Z orodji, ki so jih učenci dobili in se jih naučili uporabljati, so si olajšali stresne situacije, ki so neizogiben del šolskega in domačega okolja. Vedenjske težave in čustveni izbruhi so se zmanjšali in tudi povprečje šolskih ocen se je dvignilo. Vse to gre pripisati tudi temu, da se je vsak izmed udeležencev in udeleženk v dveletnem procesu bolje spoznal. Svoje delovanje, čustvovanje, odpore in še mnogo več. Zaradi prevzemanja večje odgovornosti udeležencev, se

je zmanjšalo tudi izmikanje pouku. Pozitivne spremembe v življenjskem slogu so se pokazale tudi pri starših nekaterih udeležencev programa.

VIRI IN LITERATURA

[1] Ščuka Vilijem, “Šolar na poti do sebe”, Radovljica: Didakta 2007, stran 75-76

[2] Mijatovič Sergej, “Poročila izvedbe delavnic”, “neobjavljeno”

Monika Ravnjak

SKRB ZA ZDRAVJE V PRVI TRIADI

POVZETEK

Pametni telefoni, računalniki, televizija, hiter tempo življenja, nezdrava hrana, premalo gibanja, onesnaževanje okolja so v današnji družbi le nekateri izmed faktorjev, ki vodijo k nezdravemu načinu življenja. Seveda pa so nam na drugi strani informacije o zdravem načinu življenja dostopne na vsakem koraku. Zelo veliko lahko slišimo, preberemo, vidimo in izkusimo, kaj vse lahko naredimo za naše zdravje. Zavedati se moramo, da zdravje naj ne bo le naša želja, ampak tudi dolžnost, da pravilno skrbimo zase in naš razvoj. Vemo, da zdrav način življenja vpliva na naše boljše počutje, ki pa ga dosežemo z redno telesno aktivnostjo, s pravilno uravnoteženo prehrano ter z redno skrbjo za osebno higieno, sprostitev, počitek in psihično kondicijo. Na naši podružnični šoli si prizadevamo, da v vzgojno izobraževalnem procesu uresničujemo cilje, ki se v učnem načrtu vsebinsko nanašajo na zdravje in zdrav način življenja. Zavedamo se, da lahko kot šola pozitivno vplivamo na otrokov razvoj. Zato z najrazličnejšimi oblikami dela, z aktivno vključenostjo zdravstvene delavke v vzgojno izobraževalni proces poskrbimo, da otroci že v prvi triadi spoznajo, da je zdravje vrednota, za katero moramo v našem življenju dobro skrbeti.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, zdrav način življenja, učni načrt, vzgojno izobraževalni proces.

HEALTH CARE IN THE FIRST CYCLE OF EDUCATION

SUMMARY

Smart phones, computers, television, fast lifestyle, unhealthy foods, not enough exercise, environmental pollution are just some of the factors in today's society that lead to an unhealthy lifestyle. On the other hand, we can find information about a healthy lifestyle everywhere we look. We can hear, read, and experience a lot about everything that we can do to stay healthy. We must make sure to make our health not just our wish but also our duty to take better care of ourselves and our development. We are aware that a healthy lifestyle has an impact on our better well-being, which can be achieved with regular physical activity, with the correct and balanced diet, and also with regular care for personal hygiene, relaxation, rest, and physical fitness. In our subsidiary school we strive towards achieving curricular goals in educational process that refer in content to health and a healthy lifestyle. We are aware that as a school we can have a positive impact on children's development. Thus, with different forms of work, with the active involvement of the health worker in the educational process, we can make sure that the children in the first cycle of education realize that our health is a value we have to take a very good care of.

KEYWORDS: health, healthy lifestyle, curriculum, educational process.

1. UVOD

Besedo zdravje, zdrav način življenja danes slišimo na vsakem koraku. Ni pa dovolj, da jo samo slišimo, ampak moramo to tudi uzavestiti in narediti nekaj za zdrav način življenja. Zato zdravje dandanes ne sme biti le želja, temveč naj bo tudi ena izmed osnovnih pravic človeka, brez katere ni uspeha in tudi ne prave, neskaljene sreče v življenju. Zdravje naj ne bo le želja in pravica slehernega, temveč bodi tudi njegova dolžnost do sebe in do skupnosti (Avčin 1967, 7).

Ko gre za zdravje in dobro počutje želimo otrokom le najboljše. Vemo, kako pomembna sta hrana in dobra telesna pripravljenost za trdno zdravje. Seveda je odgovornost staršev, da sprejemajo prave odločitve glede gibanja in prehrane otroka. Zdrava hrana in veliko gibanja je dober nasvet, ki pa ga je težko uresničiti. Vendar lahko otrokom doma in v šoli pomagamo k temu tako, da na mizo postavljamo zdrave jedi in skrbimo za to, da se doma in v šoli veliko gibljejo tako otroci kot odrasli. Seveda je ob sodobnem načinu življenja težko, saj je na voljo obilica hitro pripravljene hrane, veliko je sedenja pred računalniki in televizorjem, dnevni urniki so natrpani in je tako težko najti čas za pripravo zdravega obroka in gibanja (Gavin, 2007). Otroke moramo čimprej spodbuditi, da začnejo razmišljati o zdravih življenjskih navadah, da povečajo skrb za lastno osebno higieno, da jim povečamo zavedanje o pomenu zdrave telesne dejavnosti, da spoznajo pomen ustreznega počitka in s tem poskrbimo za njihovo varnost ter navajanje na zdrav način življenja. Z vztrajnostjo, dobro voljo in ustrezno motivacijo je uresničljivo tudi to.

V okviru vzgojno izobraževalnega procesa je tudi šola odgovorna, da otroke opremi z znanjem, ki ga na področju zdravja potrebujejo. Optimalen razvoj posameznika v sedanjem času ni mogoče doseči brez zagotavljanja učnega okolja, ki spodbuja zdrav življenjski slog ter razvija veščine, lastnosti in vrednote, ki so potrebne za zdravo življenje.

Z različnimi dejavnostmi in aktivnostmi že v prvi triadi poskrbimo, da se otroci navajajo na zdrav način življenja.

2. IZ UČNEGA NAČRTA PRVE TRIADE

A. Opredelitev predmeta

V posodobljenem učnem načrtu za predmet spoznavanje okolja lahko preberemo, da otroci pri spoznavanju okolja spontano otroško raziskujejo svet in odkrivajo, kako se pojavi in procesi v naravnem in družbenem okolju prepletajo. Vsak otrok ima svoje predznanje, ki nastaja iz njihovih izkušenj v okolju ali prek različnih medijev. S strokovnostjo in pravilnim usmerjanjem, učenjem ter raziskovanjem pri pouku se njihovo znanje oblikuje, razširja in poglablja. Spoznavanje okolja je v prvem izobraževalnem obdobju zelo pomembno pri njihovem spoznavnem razvoju. Vsebine se prepletajo, dopolnjujejo, integrirajo z ostalimi učnimi predmeti. Cilji in vsebine se nadgrajujejo tudi v dnevih dejavnosti (Učni načrt, 2011. Program osnovna šola).

B. Operativni cilji, ki se nanašajo na zdravje in skrbi za zdravje
Spoznavanje okolja

Učenci:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje (1. in 2. razred);
- ugotavljajo, da nekatere stvari, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodijo (1. razred);
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem (2. razred);
- poznajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi (1. in 2. razred);
- se seznanijo s preprečevanjem bolezni, pogostimi boleznimi, zdravljenjem, nego in okrevanjem (3. razred);
- vedo, da nekatere bolezni povzročajo zelo majhna bitja (mikrobi) in da se te lahko razširjajo na ljudi in živali (3. razred);
- vedo, da poznamo nekatere bolezni, za katerimi lahko ljudje zbolijo le enkrat, in da mnoge bolezni lahko preprečujemo z zaščitnim cepljenjem (3. razred).

Šport
Učenci:

- poznajo pravilno telesno držo, razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene;
- spoznajo primerno športno oblačilo in obutev;
- pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo.
- (Učni načrt, 2011. Program osnovna šola)

Priporočene vsebine za doseganje omenjenih operativnih ciljev

- Pogoji za zdravo življenje in rast (prehrana, gibanje počitek, higiena);
- Človeško telo;
- Redna telesna vadba;
- Pomen raznovrstne prehrane;
- Nevarne snovi, ki ogrožajo zdravje in bolezni;
- Zaščita pred boleznimi.
- (Učni načrt, 2011. Program osnovna šola).

Vse omenjene operativne cilje dosežemo pri pouku in z izvedbo naravoslovnih dni, ki jih pripravimo skupaj z zdravstvenimi delavci Zdravstvenega doma Radlje ob Dravi. S pestro izbiro metod in oblik dela poskrbimo, da učenci na prijeten, zanimiv, sproščen in aktiven način pridobivajo znanja, ki so predpisana na podlagi operativnih ciljev v učnem načrtu na temo zdravja.

3. IZVEDBA NARAVOSLOVNEGA DNEVA

Na podružnični šoli Vuhred potekajo naravoslovni dnevi na temo zdravja v prvem, drugem in tretjem razredu. V prvem razredu se pogovarjamo o zdravih navadah, v drugem razredu o osebni higieni in v tretjem razredu o poškodbah. Podrobneje vam bom predstavila naravoslovni dan v prvem razredu, ki sem ga skupaj z diplomirano medicinsko sestro tudi izvedla. Poudarek naravoslovnega dneva je, da spodbujamo zdrave navade prvošolcev, in sicer:

- skrb za lastno osebno higieno;
- pomen prehrane in pijače za zdrav način življenja;
- pomen gibanja ter aktivno preživljanje prostega časa;
- skrb za počitek in miren ter kvaliteten spanec;
- ločevanje med zdravimi in nezdravimi življenjskimi navadami.

V spodnji tabeli je prikazan potek naravoslovnega dneva »Zdrave navade«.

TABELA 1: Potek naravoslovnega dneva v 1. razredu.

Naslov naravoslovnega dne:	Zdrave navade prvošolcev
Učni cilji:	Učenci: - razmišljajo o zdravih navadah ter jih naštevajo; - povedo, kako skrbijo za lastno osebno higieno in poslušajo, kako povečati skrb za lastno osebno higieno; - poslušajo razlago o zdravih prehranskih navadah in zdravi prehrani ter poimenujejo sadje; - razvijajo zavedanje o pomenu zdrave telesne dejavnosti; - razvijajo zavedanje o pomembnosti ustreznega počitka.
Učne oblike:	frontalna, individualna, skupinska.
Učne oblike:	razlaga, razgovor, demonstracija, igra vlog, delo s tekstom, praktično delo.
Učni pripomočki:	zgodba, nahrbtnik, pripomočki za osebno higieno, zdrava in nezdrava hrana, knjiga, telefon, skodelice, jedilni pribor, učni list.
Potek dela:	1. UVOD: Zgodba o Materi Naravi (priloga 1- prvi del zgodbice) Ob pripovedovanju zgodbice otroci pozorno poslušajo. Na koncu odgovarjajo na vprašanja in s tem obnovijo pripovedovano zgodbico. 2. OSREDNJI DEL: - Igra vlog učiteljice in zdravstvene delavke (uprizorita pogovor, kaj imata v nahrbtniku, ko gresta na dvodnevni izlet) Prvi nahrbtnik— zdrava malica, predmeti za osebno higieno: jabolko, voda, rženi kruh, brisača, glavnik, zobna ščetka, milo, spodnje perilo, knjiga za preživljanje prostega časa. Drugi nahrbtnik— nezdrava malica, predmeti za osebno higieno: čips, coca cola, sendvič, umazana brisača, zguljena zobna ščetka, v nahrbtniku ni mila, glavnika, telefon za preživljanje prostega časa.

	Učenci opazujejo ter ugotavljajo razliko med zdravo in nezdravo malico ter med zdravim in nezdravim preživljanjem prostega časa in naštevajo pripomočke za osebno higieno. Zdravstvena delavka predstavi pomembnost pravilnega umivanja rok, ga demonstrira. Poudarek tudi na tuširanju, uporabi lastne brisače, uporabi stranišča, čisti obleki. Pove tudi pomen počitka in mirnega ter kvalitetnega spanca. - Zgodbica o Materi Naravi (priloga 1- drugi del zgodbice). Pogovor o zdravi prehrani s pomočjo plakata prehranjevalne piramide. Nato otroci opazujejo in poimenujejo živila v košari. V šolski jedilnici skupaj naredimo sadno solato. 3. ZAKLJUČNI DEL: Učenci rešujejo učni list in s tem ponovijo znanje o zdravih in nezdravih navadah (priloga 2). Sledi pregled učnih listov. Zaključna misel naravoslovnega dneva: » Če pozabiš na svoje kolo, zarjavi. Kolesa in pedali se zatikajo in zračnice se izpraznijo. Če pozabiš na svoje telo, sicer ne zarjavi, toda sklepi otrdijo, mišice in kosti pa oslabijo. Zato skrbi zase. Pridobi si kondicijo in ostani dejaven, pri tem pa se tudi dobro imej.« (Parker 1998, 5).



SLIKA 1: Učenka demonstrira pravilno umivanje rok.



SLIKA 2: Učenci pripravljajo sadno solato.

4. SKRB ZA ZDRAVE ZOBE

Velikokrat slišimo, da so lepi in zdravi zobje ogledalo našega zdravja, so bogastvo, ki ga moramo skrbno varovati vse življenje. Najenostavnejši in učinkovit ukrep za preprečevanje zobne gnilobe je redna, temeljita in pravilna ustna higiena. Vsaj dvakrat na dan naj bi si očistili zobe, če imamo možnost, pa seveda po vsakem obroku.

Tudi na podružnični šoli Vuhred skrbimo za čiste in zdrave zobe. Vsi učenci si po malici umijejo zobe.



SLIKA 3: Umivanje zob po šolski malici.

Zobne ščetke imajo skrbno pospravljene v »boksih«. Skrbijo tudi za čistočo boksa in zobnih ščetk.



SLIKA 4: Zobne ščetke pospravljene v »zobnem boksu«.

Med razredi poteka tekmovanje za čiste in zdrave zobe. Sodelujemo z zdravstvenim domom Radlje ob Dravi, kjer enkrat mesečno medicinska sestra obišče vsak razred in pregleda učencem zobe. Tekmovanje za čiste in zdrave zobe pomeni, da medicinska sestra preverja ustno higieno, privzgaja interes, motivacijo in spodbudo za redno čiščenje in umivanje zob. Učenci so veseli vsake prejete zvezdice, ki jo prejmejo ob lepo umitih zobeh. Motivirani so in veseli, da s skrbjo za čiste zobe pripomorejo k uspešnosti razreda na tekmovanju za zdrave in čiste zobe. Če ima otrok slabo ustno higieno in pri pregledovanju medicinska sestra ne opazi napredka, obvesti razrednika, razrednik pa se pogovori s starši, kjer jim pove smernice za pravilno ustno higieno.

Ugotavljamo, da so pa vsa prizadevanja neuspešna, če starši ne sodelujejo in niso dosledni pri rednem umivanju zob svojih otrok. Ob koncu šolskega leta zmagovalni razred prejme pohvalo in simbolično nagrado.

Medicinska sestra sodeluje tudi pri izvedbi naravoslovnega dneva v prvem in drugem razredu, kjer jim še natančneje razloži in pokaže, kako je potrebno pravilno skrbeti za zobe. Učenci usvojijo veščine pravilnega ščetkanja zob. Vključevanje zobozdravstveno-vzgojnih vsebin pri izvedbi naravoslovnega dneva v prvem in drugem razredu na naši šoli je zagotovo enkratna priložnost, da se otroku na primeren način približa pomen zdrave ustne votline in skrb zanjo ter s tem tudi spodbujanje k razvoju odgovornosti za lastno zdravje.

5. ZDRAVILNA ZELIŠČA NA ŠOLSKEM VRTU

Otroke na naši šoli navajamo na zdrav način življenja tudi z gojenjem zdravilnih zelišč na šolskem vrtu. V naši kulturi so zelišča prisotna že dolga stoletja, zato je eden izmed ciljev na naši šoli tudi ta, da na otroke prenašamo znanje o zdravilni zeliščih, da lahko za manjše zdravstvene težave (npr. prehlad, slabost, lažje prebavne težave) poskrbimo tudi sami. Otroci sodelujejo pri sajenju zdravilnih zelišč, skozi šolsko leto skrbijo za zelišča na vrtu in jih potem tudi pobirajo, sušijo ter tako poskrbijo, da lahko na čajanki pijemo domači čaj.



SLIKA 5: Učenka pobira zdravilna zelišča.

Posušena zdravilna zelišča pripravijo tudi kot darilo za starše. Na šolskem zeliščnem vrtu rastejo žajbelj, sivka, ognjič, aronija, ajda, ameriški slamnik kapucinke, materina dušica, kamilica, janež in različne mete.

6. ZAKLJUČEK

Zdravje je ena izmed temeljnih človekovih pravic in pomembna vrednota za posameznika in celotno družbo. Že v predšolski dobi dajejo zdravim navadam velik poudarek, zato je še kako pomembno, da s tem nadaljujemo tudi v šolskem obdobju. Z načinom dela v vzgojno izobraževalnem procesu na naši šoli se trudimo poskrbeti, da bo čim več otrok nadaljevalo z zdravim načinom življenja tudi, ko bodo zaključili šolanje na naši šoli. Seveda pa je najučinkovitejše učenje z dobrim zgledom tako v šoli kot v domačem okolju. Zavedati se

moramo, da z ozaveščanjem o zdravju ter zdravih navadah dajemo našim otrokom dobro popotnico za življenje v odrasli dobi. Bodimo vztrajni in pogumni ter se borimo proti posedanju pred televizorjem in računalnikom, proti nezdravi hrani ter pomagajmo otrokom razviti ljubezen do zdravih življenjskih navad, ki bodo trajala vse življenje.

VIRI IN LITERATURA

[1] M. Avčin, Naš otrok, Državna založba Slovenije, 1967.

[2] M. Gavin, S. Dowshen, N. Izenberg, Otrok v formi, Mladinska knjiga, 2007.

[3] S. Parker, Profesor protein priporoča osvežujočo mešanico zdravja, higiene, kondicije in sprostitve, Tehniška založba Slovenije, 1998.

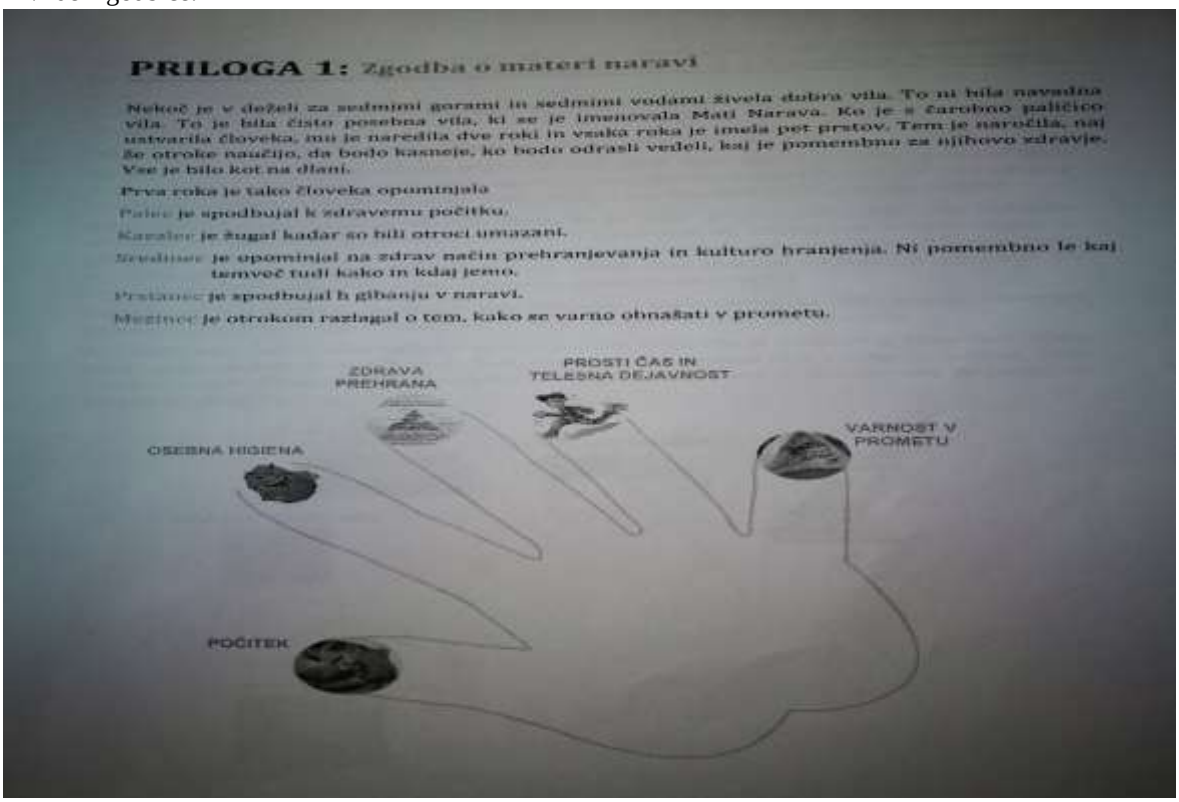
[4] Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva, Za boljše počutje otrok in mladostnikov [Elektronski vir]/ urednica Vesna Pucelj, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

[5] Super obrok 2019: https://super-obrok.com/category/nasveti-za-zdravo-zivljenje/zelisca/

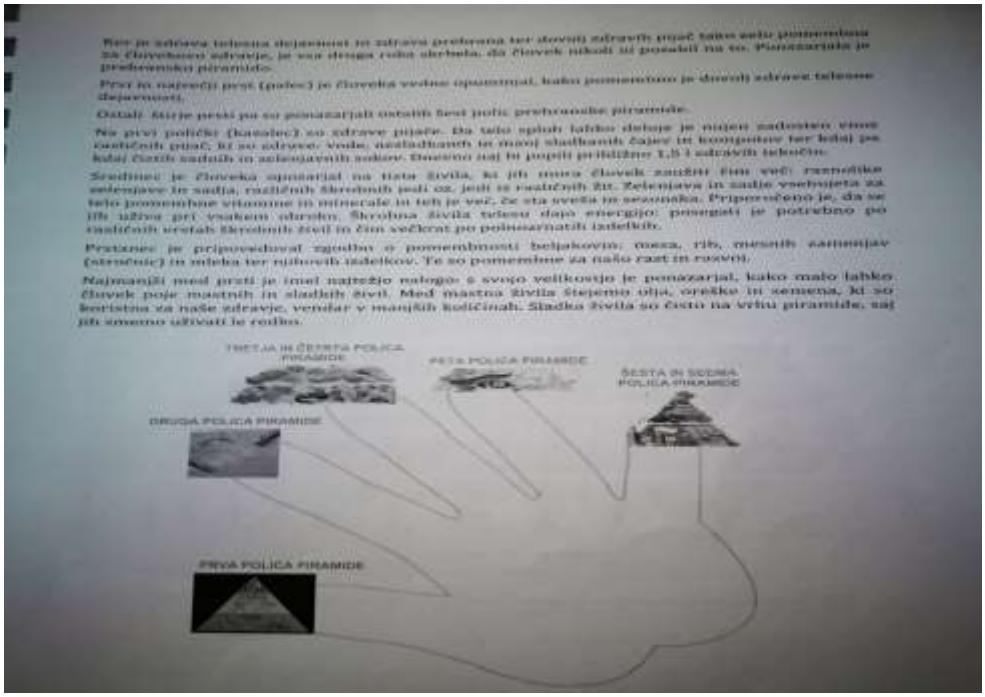
[6] Učni načrt, Program osnovna šola, Spoznavanje okolja, Šport [Elektronski vir], Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011.

PRILOGA 1: Zgodbica o materi naravi

Prvi del zgodbice:



Drugi del zgodbice:



PRILOGA 2: Učni list



Vzeto iz priročnika za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva.

Andreja Stegenšek

VRTEC ZDRAVIH NAVAD

POVZETEK

Otrok si v predšolskem obdobju pridobiva izkušnje, stališča, vzorce vedenja, ki jih večinoma obdrži celo življenje. Z vidika vzgoje za zdravje je pomembno, da otroke že v predšolskem obdobju navajamo in jim privzgajamo zdrav način življenja. V prispevku predstavljam različne pristope in načine dela s predšolskimi otroki, katerih cilj je oblikovati zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje vseh nas. Preko igre, gibanja in različnih dejavnosti otroke seznanjamo in učimo, kako poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. Zavedamo se, da je zdravje najpomembnejša vrednota v našem življenju.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, zdravje, prehrana, gibanje.

A KINDERGARTEN OF HEALTHY HABITS

ABSTRACT

During the preschool period, the child acquires experiences, attitudes, patterns of behavior that are mostly maintained throughout his life. From health education point of view it is important that children are used to learn about healthy lifestyle in their preschool period. In the article I present different approaches and ways of working with preschool children, whose goal is to create a healthy and safe environment that positively affects the well-being and health of all of us. Through play, movement and various activities, we get to know the children and learn how to take care of their health and well-being. We are aware that health is the most important value in our lives.

KEYWORDS: preschool child, health, nutrition, movement.

1. UVOD

»Zdravje predšolskega otroka je vrednota, za katero se je treba potruditi, jo razvijati in negovati.« [1] Predšolski otrok neprestano sprejema informacije, se uči in pridobiva izkušnje. Zanj je pomembna konkretna situacija in zgled odraslih. Vzgoja in skrb za zdravje otroka se pričneta v družini. Vrtec kot del otrokovega okolja pa to vzgojo dopolnjuje, saj poleg staršev predstavlja pomembno točko v življenju otrok. Življenjske navade, ki jih otrok pridobi v otroštvu, ohrani celo življenje, zato je sistematična vzgoja za sprejemanje odločitev zdravega življenjskega sloga izjemno pomembna.
»Temeljne naloge vrtcev so pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kvalitete življenja družin in otrok ter ustvarjanje pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti.« [2]
Vzgojitelji morajo dobro poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev zdravja predšolskih otrok, saj so odgovorni za varnost in ohranjanje zdravja v času vključenosti otrok v vrtec. Med najpomembnejše dejavnike za ohranjanja zdravja prištevamo: zdravo prehrano, telesno aktivnost, osebno higieno in počitek.
Naš vrtec se s svojo vizijo DELAMO DANES ZA BOLJŠI JUTRI in vrednotami nenehno trudi izboljšati kakovost vrtca z upoštevanjem vsakega posameznika. Sledimo temeljnim ciljem in nalogam predšolske vzgoje, ki so zapisani v Zakonu o vrtcih. Naše vrednote nas vodijo, da vsakodnevno poskrbimo za okolje, v katerem se bodo otroci in odrasli počutili varne, sprejete in spoštovane.
Naša temeljna naloga je, da smo v pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, ki temelji na izboljšanju kvalitete življenja družin in otrok. Zavezani smo, da ustvarjamo pogoje za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti. Otroke vzgajamo k zdravemu načinu življenja, omogočamo jim veliko gibalno-športnih aktivnosti ter bivanja v naravi.

A. Zdrave navade

V predšolskem obdobju se intenzivno razvija otrokova samostojnost, samoiniciativnost, radovednost, komunikacija, sposobnost razmišljanja, ustvarjalnega izražanja in pozitivne podobe o sebi. To obdobje je pomembno za osvojitev osnovnih znanj s področja varovanja in krepitve zdravja. Zato je tako pomembno, da ga ne zamudimo in da zgodaj začnemo z motivacijo za zdravo odraščanje in ravnanje po smernicah zdravega načina življenja.
Skrb za dobro počutje in zdravje otrok je sestavni del življenja in dela v vrtcu, zato se različne vsebine vpletajo v samo vzgojno izobraževalno delo. Zagotavljamo zdravo, urejeno in varno okolje, zdravo prehrano, spremljamo telesni razvoj otrok, spodbujamo gibanje na prostem, varujemo pred epidemijami, s čimer želimo prispevati k dobremu zdravju in počutju naših otrok. Otroke navajamo na redno umivanje rok pred, po in med obroki. Učimo jih pravilnega postopka pri kašljanju in kihanju (robček, izogibanje dotikanja rok, nosu in oči z rokami). Zračimo prostore in smo primerno oblečeni ob različnih aktivnostih in igri. Posebno higiensko pozornost namenjamo pri negi najmlajših otrok, kjer so obolenja pogostejša in seznanjamo starše, da bolan ali okužen otrok potrebuje domače varstvo in nego. Upoštevamo ukrepe za preprečevanje širjenja okužb.

B. Zdrava prehrana in kulturuno prehranjevanje

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno in boljše življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci dobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na njegov način prehranjevanja tudi v kasnejšem obdobju. Temelj zdravega prehranjevanja je pestra, kakovostna in raznolika prehrana.

Veliko pozornost namenjamo pestrosti obrokov in skrbimo, da so zagotovljene dnevne energetske potrebe za čas bivanja v vrtcu. Držimo se načela pestrosti ter visoke kvalitete živil, zato dajemo prednost proizvodom slovenskega porekla, sezonsko, lokalno in ekološko pridelani hrani. Prednost in velik poudarek dajemo uživanju sadja in zelenjave. V jedilnikih ponujamo tradicionalne slovenske jedi in jedi lokalnega območja (slovenski zajtrk, itd.). Otroci sooblikujejo jedilnike v čarobni mavrični kuhinji, kar pomeni, da je enkrat mesečno na jedilniku kosilo po izboru otrok iz starejših skupin. Preko celega dneva imajo otroci na voljo za pitje vodo in nesladkan čaj. Za malico v dopoldanskem in popoldanskem času imajo na razpolago različno sadje in zelenjavo.

Otroke navajamo na kulturo prehranjevanja z uporabo vljudnostnih izrazov, urjenju veščin pri uporabi jedilnega pribora in skrbi za higienske navade.

C. Osebna higiena

Osebna higiena vpliva na krepitev zdravja in preprečevanje nalezljivih bolezni, zato otroke celo leto seznanjamo o pomembnosti osebne higiene. Navajamo jih na redno in pravilno umivanje rok in obraza, ter na uporabo papirnatih robčkov za brisanje noskov. Otroci se pravilnega umivanja rok učijo tudi ob pomoči medicinske sestre, ki pride na obisk v oddelek in otroke dodatno spodbudi pri skrbi za osebno higieno.

D. Praznovanje rojstnih dni

Rojstni dan je za vsakega posameznika nekaj posebnega, je njegov osebni praznik, zato to poudarimo tudi v vrtcu in le tega obeležimo s praznovanjem. V ospredje je na ta dan postavljen otrok saj je to njegov praznik. Naš cilj je v otrocih vzbuditi čim več prijetnih občutkov in jim pričarati praznično vzdušje. Tako že vrsto let praznujemo rojstne dneve brez slaščic, kjer je poudarek na dejavnosti in ne na pogostitvi.

Strokovni delavec se skupaj z otroki ali straši dogovori o načinu praznovanja. Npr. ples, maškare, gibalni dan, v starejših skupinah skupaj z otroki pripravijo pogostitev prijateljev. To so sadni ali zelenjavni krožniki, sadne solate, napitki itn. Tako otrokom pokažemo tudi drugačen način praznovanja, kjer so v ospredju lepi občutki, veselje, zabava in praznovanje v družbi prijateljev.

E. Zdravje v vrtcu

V okviru projekta se otroci seznanjajo z različno hrano, pridelki in izdelki iz hrane. Srečajo se z lokalnimi pridelovalci in proizvajalci hrane, se seznanijo z različnimi prazniki, običaji ter tradicionalno hrano. Otroke tako skozi celo leto ozaveščamo o pomembnosti zdrave prehrane za naše zdravje. Strmimo k organizaciji sproščenih obrokov z upoštevanjem bontona in kulturnega prehranjevanja. Sodelujemo tudi z ZD Trebnje ter obeležimo različne pomembne dneve povezane z zdravjem.

F. Tradicionalni slovenski zajtrk

Namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in dneva slovenske hrane je spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Vsako leto znova in znova obeležimo ta dan in otrokom ponudimo kruh, ki ga speče kuhinjsko osebje vrtca ter živila, ki jih naročimo pri lokalnih ponudnikih: med, mleko, maslo, jabolka.

G. Sodelovanje z zdravstvenim domom

Zelo dobro sodelujemo z Zdravstvenim domom Trebnje, ki ponuja veliko preventivnih programov za predšolske otroke.

ZDRAVSTVENA ORDINACIJA: Namen sodelovanja z zdravstveno ordinacijo je motivirati otroke k skrbi za zdravje, ozaveščanje o zdravju in zdravem načinu življenja. Delavnice se izvajajo v mesecu oktobru za otroke iz oddelkov starosti 3 do 6 let. Vsak oddelek si izbere eno delavnico. Teme: Zdrava prehrana, Umivamo si roke-kaj se skriva na rokah, Ostanimo zdravi, Zmanjševanje strahu pred zdravstvenimi pregledi pri otrocih, Spodbujanje zdrave telesne dejavnosti predšolskih otrok, Spoznaj človeško telo in Varno s soncem (v aprilu).

ZOBOZDRAVSTVENA ORDINACIJA: Za oddelke starosti 2 do 6 let od meseca oktobra do januarja potekajo delavnice na temo: Pogovor o zdravi prehrani, Predstavitev dela v zobni ambulanti, Pogovor o pravilnem ravnanju s priborom za ustno higieno, Prikaz pravilne tehnike umivanja zob, Umivanje in pomoč pri umivanju zob, Ogled zobozdravstvenega kabineta.

H. Gibanje

Gibanje je osnova za otrokov celostni razvoj, zato imamo skozi celo šolsko leto velik poudarek na gibanju. Otrokom predstavlja sprostitev, hkrati pa je lahko tudi poučno, če odrasli igro organizira tako, da jo ustrezno povezuje z drugimi področji. Za potrebe gibanja uporabljamo igralnice, telovadnico, skupne prostore, prednost pa dajemo gibanju na svežem zraku in sicer na zunanjih površinah vrtca, na igriščih, travnikih ali gozdu. Izvajamo gibalne minutke, gibalni odmor, vadbene ure, gibalne dejavnosti na prostem, FIT dejavnosti, gibalno/športni program Mali sonček, športni program Naučimo se plavati, imamo Malo šolo nogometa ter Plesno-mažoretne urice.

Strmimo k temu, da bi otrokom gibanje postalo ena izmed življenjskih vrednot, ki bistveno pripomorejo h kvalitetnejšemu življenju. Naša vizija je prepoznavna tudi v okolju, zato smo v letošnjem letu prejeli občinsko priznanje za najbolj športni vrtec.

I. Varno s soncem

Vsako leto sodelujemo v projektu Varno s soncem. Otroke in starše seznanjamo, zakaj je pomembna zaščita pred UV sevanjem ter kako se lahko zaščitimo, da poskrbimo za naše zdravje. Otroci spoznajo, da se pred soncem zaščitimo z ustreznimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali ter da se v času, ko je sonce najmočnejše umaknemo v senco. Seveda pa ne pozabimo na zadostno količine pitja tekočine, predvsem vode. V poletnih, vročih dneh tako spremenimo našo ustaljeno rutino bivanja na prostem in aktivnosti prilagodimo uri, ki je še primerna za gibanje na soncu.

J. Varnost v prometu

PROJEKT PASAVČEK: Izvajamo ga skozi celo šolsko leto. Naš cilj je s pomočjo projekta ozavestiti otroke in starše o varnosti v prometu, predvsem pa o pravilni in redni uporabi otroških varnostnih sedežev, ter vestnemu pripenjanju tudi drugih potnikov v avtomobilu. Pri izvajanju aktivno sodelujejo tudi starši in drugi zunanji sodelavci. Otroci pridobijo znanja in veščine, ki jih bodo še kako uporabili v nadaljnjem življenju. Otroci preko različnih dejavnosti spoznavajo promet, prometne predpise in se naučijo varnega vključevanja v promet, kar jim bo prav gotovo prišlo prav na poti v šolo, naj si bo to peš ali v avtomobilu.

PROGRAM KOLESARČEK: V programu sodelujejo vsi otroci stari 5 do 6 let ter se preizkusijo v spretnostni vožnji in poznavanju cestno prometnih predpisov. Namen programa je, da otroke preko igre in na neprisiljen način poučimo, kako se vesti v prometnem okolju, tako da bodo postali bolj previdni in vestni udeleženci v prometu. Postavljeni so v vlogo voznika in doživljajo dogodke kot jih opaža in zaznava voznik v pravem prometu. Prav tako so otroci postavljeni v vlogo pešca, ki mora pravilno prečkati prometno cestišče na poligonu. Vsak otrok se pelje s »kolesarčkom« in pri tem skuša upoštevati pravila (levo, desno, ustavi, spelji). Otroci so pri tem zelo uživajo, saj se počutijo kot pravi vozniki.

K. Eko vrtec

Projekt izvajamo že vrsto let in tako smo sodelovali že v različnih tematskih sklopih. V preteklem letu smo sodelovali pri sklopih: Hrana od lokalne pridelave do krožnika, Spoznajmo travni živžav okoli nas, Učimo se poslušati: zvoke, petje ptičev in dežnih kapelj, Sobivanje z žuželkami okoli nas, Podnebne spremembe in mi, Voda - energija, Odpadki – krožno gospodarstvo. Vsi zaposleni, otroci in starši smo bili vpeti v različne druge aktivnosti, ki so sovpadale s področjem Ekošole. Skozi celo šolsko leto so v vseh starostnih skupinah delovali Eko detektivi. Otroci so na ta način pridobili še večji zagon za pravilno ločevanje odpadkov. Prav tako pa smo vsi strmeli k čim manjši porabi vode in energije.

V mesecu marcu smo zbirali star papir in ga zbrali 2620 kg (prinašali smo ga zaposleni, otroci, starši). V vseh enotah vrtca »živi« ekokotiček. Prav tako pa so v okolici vrtca različne grede, vrtički, za katere pridno skrbijo otroci in strokovni delavci. S projektom, oz. z eko pogostitvijo smo sodelovali na zaključni prireditvi vrta z naslovom Krepimo družine z eko pogostitvijo. Z omenjenimi dejavnostmi strmimo k temu, da pridobijo otroci, njihovi starši in tudi mi, vsi zaposleni, čut do narave, ekološke ozaveščenosti, kar nam tudi uspeva.

2. SKLEP

Zdravje je za človeka največja vrednota, zato je pomembno, da otroke že v predšolskem obdobju vzgajamo, kako skrbeti za svoje zdravje. Če jim uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja (športne aktivnosti, skrb za telesno in duševno zdravje, zdrav način prehranjevanja), jih bo to spremljalo tudi v odrasli dobi.

V vrtcu se tega dobro zavedamo, da je pomembno, da vrtec dopolnjuje družinsko vzgojo in s tem tudi skrb za zdravje otrok. Otroke vsakodnevno preko konkretnih izkušenj in situacij navajamo na zdrav način življenja, učijo se o pomenu zdrave prehrane, usvajajo veščine osebne higiene in jih spodbujamo k gibanju in igri. Vse pridobljeno znanje bo otrokom služilo kot vodilo k zdravemu načinu življenja tudi kasneje, ko bodo odrasli.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Lahe, Ohranjanje in krepite v zdravja predšolskih otrok, Metodički obzori 12, 6(2011) 2.

[2] Zakon o vrtcih (Uradni list RS, št. 100/05 – uradno prečiščeno besedilo, 25/08, 98/09 – ZIUZGK, 36/10, 62/10 – ZUPJS, 94/10 – ZIU, 40/12 – ZUJF, 14/15 – ZUUJFO in 55/17).

[3] Kurikulum za vrtce Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo, (1999).

[4] C. Hlastan Ribič, J. Maučec Zakotnik, B- Koroušić Seljak, D.Pokoren, Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo, 2018, pp. 9.

[5] M. Videmšek, R. Pišot, Šport za najmlajše, Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

[6] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf

[7] https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf

Alenka Šribar

V NESREČI NISEM SAM

POVZETEK

V medijih vsak dan spremljamo novice o različnih naravnih katastrofah in drugih nesrečah, ki se dogajajo v naši bližini in tudi v drugih delih sveta. Takšnim novicam so izpostavljeni tudi otroci, prizori grozovitih posledic in poškodovanih ljudi pa lahko v njih vzbudijo občutke strahu in zaskrbljenosti. Odrasli jih moramo pomiriti ter jih opremiti z znanjem in védenjem, kaj storiti v primeru, če bi sami doživeli kaj podobnega. Delovati moramo preventivno in otroke naučiti osnov prve pomoči, da bodo lahko pomagali sebi in drugim. Tovrstno znanje in spretnosti lahko rešujejo življenja, zato je potrebno z ozaveščanjem pričeti že v rani mladosti. Pomembno je, da prepoznamo znake dihalne stiske in ustrezno ukrepamo. Vsak posameznik bi moral obvladati osnove oživljanja z masažo srca in umetnim dihanjem ter uporabo avtomatskega eksternega defibrilatorja (AED). Hkrati bi moral znati nezavestnega poškodovanca namestiti v pravilen bočni položaj, povezati rano ter zaustaviti življenje ogrožajočo krvavitev. V prispevku bomo predstavili dan dejavnosti, ki smo ga izvedli na naši šoli. Učenci so ugotavljali, katere naravne nesreče se lahko zgodijo v našem okolju, ter kateri poklici so vključeni v reševanje. Spoznali so delo teh poklicnih področij in se naučili osnov oživljanja in povijanja poškodb. V njih smo želeli vzbuditi sočutje do sočloveka v stiski in čut odgovornosti, da se v krizni situaciji ne bi obrnili stran, temveč priskočili na pomoč in s tem morda nekomu rešili življenje. Na koncu smo izvedli še evakuacijo v primeru požara v šolski kuhinji.

KLJUČNE BESEDE: naravne nesreče, prva pomoč, oživljanje, masaža srca, evakuacija.

I AM NOT ALONE IN DISTRESS

ABSTRACT

Every day we follow the news in the media about various natural disasters and other accidents that happen in our vicinity and also in other parts of the world. Children are exposed to such news as well, the scenes of horrendous consequences and injured people can cause the feelings of fear and concern. Adults have to calm them down and equip them with the knowledge of what to do if they ever experience anything similar. We have to act preventively and teach children the basics of first aid, so they will be able to help themselves as well as others. This kind of knowledge and skills can save lives, therefore it is necessary to begin with making children aware in their early youth. It is important that we recognize the signs of a respiratory distress and act accordingly. Every individual should master the basics of resuscitation with heart massage and artificial respiration, even with the use of an automatic external defibrillator (AED). Simultaneously, everyone should know how to put an unconscious injured person into the correct lateral position, staunch a wound and stop a life threatening bleeding. In the article I will present a day of activities which was carried out at our school. Pupils researched which natural disasters could happen in our surroundings and which professions are included in the rescue. They got to know the work of these professional fields and learnt the basics of resuscitation and bandaging of injuries. We wanted to stir compassion for a fellow man in distress and the sense of responsibility in pupils, so they would not turn away in a crisis situation, but would come to rescue and perhaps save someone's life. In the end we carried out the evacuation in case of fire in the school kitchen.

KEYWORDS: natural disasters, first aid, resuscitation, heart massage, evacuation.

1. UVOD

Zaradi svoje geografske lege, vremenskih dejavnikov in gospodarskih dejavnosti je Slovenija ogrožena zaradi potresov, poplav, zemeljskih plazov, velikih požarov v naravnem okolju ter jedrske ali radiološke nesreče. Seveda lahko pride tudi do drugih nesreč, kot so nalezljive bolezni pri ljudeh in živalih, žled, železniške nesreče, letalske nesreče in podobno. Državni in občinski organi ter druge družbe, zavodi in organizacije pripravijo oceno ogroženosti za vsako posamezno nevarnost naravne in druge nesreče (Ministrstvo za obrambo, 2019). Za morebitne naravne in druge nesreče je potrebno izdelati načrt zaščite in reševanja na ravni države, regije, občine in posamezne organizacije.

V primeru nesreče lahko pride do lažjih ali težjih poškodb ljudi, živali in različnih objektov. Nekateri dogodki so nepričakovani in se nanje ne moremo pripraviti (potres, nenadne poplave), drugi dogodki (vihar in požari v naravnem okolju) pa dopuščajo predhodna opozorila in preventivno evakuacijo. Njen namen je reševanje in zaščita izpostavljenih ljudi s pravočasnim umikom na varno območje. Umik mora biti za vse udeležence hiter in varen, zato jih je treba nanj pripraviti. Požarni načrt in načrt evakuacije morata biti izdelana za objekte, v katerih obstaja najmanj srednja požarna ogroženost in je v njih hkrati lahko več kot 100 ljudi (Ministrstvo za obrambo, 2019). Šola vsekakor je tak objekt.

Zaradi varnosti je pomembno, da vemo, kako evakuacija poteka in da se nanjo pripravimo z vajo, zato je potrebno vajo umika na varno območje ponoviti večkrat. Vajo umika iz stavbe, v kateri se nahaja več kot 100 ljudi hkrati, naj bi izvedli vsako leto. Udeleženci morajo biti o tem predhodno obveščeni, da ne bi med izvedbo zaradi elementa presenečenja in morebitne panike prišlo do nepotrebnih poškodb.

Kljub vsem zaščitnim ukrepom se poškodbe med vajo lahko pripetijo, še bolj verjetno pa je, da bi do njih prišlo v primeru, če evakuacija ne bi bila samo vaja, ampak nujno potreben ukrep zaradi resničnih dogodkov. Če do poškodb pride, moramo biti nanje pripravljeni vsaj v tolikšni meri, da lahko poškodovancem nudimo prvo pomoč. To je veščina, ki temelji na znanju, vadbi in izkušnjah (Webb, 1998). Osnove prve pomoči bi moral poznati vsak posameznik, da lahko pomaga sebi in drugim, ki bi takšno pomoč potrebovali. Ne le v primeru naravnih nesreč, temveč tudi v vsakdanjem življenju. S poglobljenim znanjem lahko še povečamo pripravljenost za pomoč človeku v nesreči v ožji in širši skupnosti (Ahčan, 2007).

Eno najpomembnejših pravil prve pomoči je, da najprej poskrbimo za svojo varnost, saj se v nasprotnem primeru lahko zgodi, da ne bomo mogli pomagati nikomur, ampak bomo pomoč potrebovali tudi sami. Prve pomoči se lotimo umirjeno, poskušamo ohraniti nadzor ter zavarujemo sebe in poškodovanca, ga mirimo in povprašamo o podrobnostih dogodka ali poškodbe. Nato skušamo oceniti, za kakšno vrsto poškodbe ali morda bolezni gre, in pričnemo z začetnim zdravljenjem. Če ocenimo, da je stanje poškodovanca resno, pokličemo številko 112 za nujno pomoč ali za to zadolžimo koga od prisotnih (Prva pomoč, Celostni vodnik za pomoč poškodovancem in bolnikom v nujnih stanjih, 2015, str. 10–21).

Kadar poškodovanec ne kaže življenjskih znakov, je potrebno sprostiti dihalne poti in vzdrževati delovanje pljuč. Izrednega pomena je, da smo vešči masaže srca, saj je raven kisika

prvih nekaj minut po zastoju srca še primerna in je masaža srca pomembnejša od umetnega dihanja. Po dveh do štirih minutah pa se raven kisika začne zniževati in takrat je potrebno tudi umetno dihanje. Oživljanje močno olajša avtomatski eksterni defibrilator (AED), s pomočjo katerega lahko ponovno vzpostavimo normalno utripanje srca. Pri majhnih otrocih in dojenčkih je vzrok za srčni zastoj največkrat posledica dihalne stiske, zato je bolje, da njihovo oživljanje pričnemo z umetnim dihanjem in nato nadaljujemo z masažo srca (Prva pomoč, Celostni vodnik za pomoč poškodovancem in bolnikom v nujnih stanjih, 2015, str. 54–57).

V primeru krvavitve je naloga izvajalca prve pomoči zaustavitev krvavitve, preprečevanje šoka in omejitev posledic, preprečevanje okužbe ter ureditev morebitnega prevoza v bolnišnico. Najprej moramo ugotoviti, od kod poškodovanec krvavi, nato prek sterilne gaze na rano pritisnemo s prsti, iz rane odstranimo morebitni tujek. Poškodovano roko ali nogo dvignemo nad raven srca in jo imobiliziramo, nato pokličemo 112 za nujno pomoč ali za to prosimo enega od očividcev. Rano lahko tudi povijemo s povojem, tako da bo ta vzdrževal pritisk na rano, vendar ne bo oviral pretoka krvi. Medtem ko čakamo na pomoč, spremljamo življenjske znake (dihanje, srčni utrip in odzivnost) poškodovanca (Prva pomoč, Celostni vodnik za pomoč poškodovancem in bolnikom v nujnih stanjih, 2015, str. 10–115).

Na naši osnovni šoli smo izvedli tehniški dan, ki smo ga poimenovali V nesreči nisem sam. Naš cilj je bil učence pripraviti do razmišljanja o morebitnih naravnih nesrečah v lokalnem okolju in o nesrečah, ki bi se lahko zgodile na šoli. Pogovarjali smo se, kako ukrepati v vsaki od nesreč, koga poklicati na pomoč in kaj bi lahko storili sami, če bi se nekdo poškodoval in potreboval pomoč. Vključili smo poklicne in prostovoljne gasilce, policiste, reševalce ter civilno zaščito. Ob koncu dneva smo izvedli še evakuacijo oz. umik iz stavbe v primeru požara v šolski kuhinji. Pred tem smo učence pripravili in jim razložili, kako pomembno je, da ostanemo mirni in se brez prerivanja po predvideni poti odpravimo iz stavbe. Zunaj smo preverili prisotnost vseh učencev in zaposlenih, zatem pa se je dan dejavnosti končal.

2. V NESREČI NISEM SAM

A. Organizacija

Glavni cilj tehniškega dneva V nesreči nisem sam je bila evakuacija v primeru požara, učence pa smo želeli na to pripraviti. Organizacija je bila najtežji zalogaj celotnega dne. Najprej smo k sodelovanju povabili zunanje sodelavce iz lokalnega okolja: Prostovoljno gasilsko društvo Brestanica, Termoelektrarno Brestanica, Poklicno gasilsko enoto Krško, Službo nujne medicinske pomoči Zdravstvenega doma Krško, Območno združenje Rdečega križa Krško, Občino Krško – področje zaščite in reševanja ter Policijsko upravo Krško. Vsi povabljeni so se odzvali našemu vabilu, čeprav je kasneje prišlo do nekaterih sprememb. Eden od razlogov zanje je bil redni remont v Nuklearni elektrarni Krško. V času remonta je namreč v stavbi nuklearne poostrena varnost, zato je ves čas potrebna prisotnost poklicne gasilske enote in službe nujne medicinske pomoči v večjem obsegu kot običajno. Zaradi tega sta na dan našega tehniškega dne prišla le dva poklicna gasilca z manjšim kombijem, službe nujne medicinske pomoči pa ni bilo – namesto njih sta iz Zdravstvenega doma Krško prišli licenčni predavateljici. Na dan dogodka so nas s Policijske uprave Krško obvestili, da se policist s psom zaradi nujne službene

akcije ne bo mogel udeležiti našega dne, namesto njega pa sta prišla policista z novim, najsodobneje opremljenim kombijem.
Po opravljenih dogovorih o sodelovanju je bilo potrebno razporediti učence od prvega do devetega razreda v skupine za vseh pet šolskih ur, kolikor poteka dan dejavnosti. Pri tem se je vsako uro vsak razred udeležil ene od dejavnosti, ki so jih izvajali učitelji in zunanji sodelavci vsak v svojem prostoru.

B. Uvodni del

Tehniški dan se je pričel ob osmi uri, tako kot običajen dan pouka. Učenci so se najprej s svojimi razredniki pogovorili o poteku celotnega dne, nato pa so se lotili dela. V prvih dveh šolskih urah so učenci od prvega do četrtega razreda pod vodstvom razredničark razpravljali o različnih vrstah naravnih nesreč, ki nas lahko doletijo; učenci so se spomnili skoraj vseh možnosti, nekateri so imeli celo preveč bujno domišljijo in so omenili tudi npr. vulkanski izbruh. Razredničarke so jih omejile na lokalno okolje, kjer je verjetnost za kaj takšnega izredno majhna. Pogovorili so se o poškodbah, ki bi nas lahko prizadele, in o poklicih, ki bi učencem in šoli v primeru katere od naštetih nesreč priskočili na pomoč. Nato so učencem razdelile knjige s predstavitvami različnih poklicev. Učenci so si jih podrobno ogledali, poiskali ustrezne poklice in se o njih pogovorili.

V prvem razredu so si učenci ogledali še nekaj risank, v katerih nastopajo junaki različnih poklicev (Gasilec Samo itd.). V drugem razredu so igrali igro spomin s tematiko poklicev (Slika 1), v tretjem razredu so izdelali plakate s predstavitvijo poklicev, v četrtem razredu so začeli s pantomimo poklicev, na spletu so si ogledali postopke reševanja ob različnih nesrečah, nato pa so še likovno ustvarjali.



SLIKA 1: Igra spomin s tematiko poklicev.

Učenci od petega do devetega razreda so bili razdeljeni v skupine, znotraj katerih so se pogovorili o različnih vrstah nesreč, o načinih ukrepanja, o vrstah morebitnih poškodb in o poklicih, ki bi jih poklicali na pomoč. Nato so s pomočjo tabličnih računalnikov svoje ugotovitve preverili in dopolnili, izdelali miselne vzorce in svoja spoznanja predstavili še drugim skupinam v razredu. Vsi učenci so sklepali, da bi v našem okolju lahko prišlo do požara, poplave, zemeljskega plazu, potresa, nesreče v termoelektrarni in v jedrski elektrarni. Dodali smo še izpust klora iz tovarne papirja Vipap Videm Krško.

C. Izvedba delavnic

Po malici se je delo nadaljevalo v 30-minutnih delavnicah. Štiri dejavnosti so potekale zunaj. Gasilec iz Termoelektrarne Brestanica je učence poučil o delovanju gasilnih aparatov, kdaj z njimi gasiti in o tem, kako pomembno je, da so vsi gasilni aparati na šoli brezhibni. Pogosto se namreč zgodi, da učenci gasilne aparate onesposobijo z odstranitvijo varnostne zaponke. Želeli smo, da se zavedo, da smo lahko zaradi takšnih dejanj posledično vsi v nevarnosti, saj morebitnega ognja ne bi mogli pravočasno pogasiti sami. Na igrišču za šolo so učenci pod nadzorom gasilca preizkusili gašenje z gasilnim aparatom (Slika 2) in videli, kakšna snov se v njem skriva.



SLIKA 2: Gašenje z gasilnim aparatom.

Poklicna gasilca sta pred šolo učencem pokazala opremo v njunem vozilu, dva učenca oblekla v zaščitno opremo, učenko privezala na nosila (Slika 3) in prikazala njihovo prenašanje, vsak učenec je lahko tudi preizkusil gašenje z vodo pod visokim pritiskom. Odgovorila sta na veliko vprašanj o delu poklicnega gasilca, izobraževanju in urjenjem ter tudi o povsem praktičnih vidikih njunega delovnega dne.



SLIKA 3: Poklicna gasilca in učenka na nosilih.

Na rokometnem igrišču sta učence pričakala prostovoljna gasilca. Vsak razred sta razdelila v dve skupini, ki sta se pomerili v ciljanju tarče z vodnim curkom iz brentače. Učenci so lahko na ta način ocenili, ali bi jih zanimala vključitev v prostovoljno gasilsko društvo, česar bi bili

gasilci zelo veseli, saj si vsako leto prizadevajo v svoje vrste privabiti čim več podmladka. Otroci so uživali v tekmovanju in se ob njem zabavali.

Na parkirišču pred šolo sta učence pričakala policista z novim kombijem, v katerem je prava majhna pisarna z najnovejšo opremo: vse od računalnika in tiskalnika do radijske postaje. Učenci so si lahko nadeli neprebojni jopič in lisice ter vstopili v policijsko pisarno.

V šolskih prostorih je učencem višjih razredov predstavnik civilne zaščite predstavil različne vrste nesreč, ukrepanje v primerih, če bi se te res zgodile, in službe, ki bi priskočile na pomoč pri reševanju. Učenci so tako preverili, kako natančni so bili pri raziskovanju te tematike v prvih dveh šolskih urah.

Učenci so se udeležili tudi dveh delavnic prve pomoči, in sicer so se spoznali s oživljanjem poškodovanca in s povezovanjem poškodb s povoji. Licenčni predavateljici iz zdravstvenega doma sta s sabo prinesli lutki, na katerih sta učencem prikazali masažo srca, umetno dihanje in pravilen položaj nezavestnega poškodovanca. Nekateri učenci višjih razredov so te postopke delno že poznali, saj so se z njimi seznanili že v prejšnjih letih šolanja, in veseli nas, da jim je nekaj teh informacij ostalo v spominu. Ob tem so tudi logično sklepali, da je potrebno najprej preveriti, ali poškodovanec diha, in šele potem ko ugotovimo, da ne, začeti s postopkom oživljanja in masaže srca. Učenci so se lahko v postopkih oživljanja tudi sami preizkusili in kar precej jih je to tudi storilo (Slika 4). Nekateri postopkov niso želeli preizkusiti in tega od njih niti nismo zahtevali.

Poznavanje omenjenih postopkov je ključnega pomena pri izvajanju prve pomoči in potrebno je, da se z njimi srečajo že otroci ter postoma dopolnjujejo svoje znanje na tem področju, saj se bodo lahko kadarkoli v življenju znašli v situaciji, ko bo njihova spretnost morda nekomu rešila življenje. K temu lahko pripomore tudi povijanje odprtih ran, do katerih lahko pride tudi v vsakdanjem življenju in ne samo ob večjih nesrečah. Učitelja sta se z učenci najprej pogovorila o razlogih za povijanje in prikazala načine povijanja različnih poškodb, učenci pa so se nato v povijanju ran tudi sami preizkusili in ga vadili na svojih sošolcih. Starejši učenci so bili pri tem spretnejši, mlajši malo manj, vendar so se kljub temu dejavnosti lotili z navdušenjem in bili ponosni na svoje obveze. Naučili so se razlikovati med gazo in povojem ter kaj storiti, da bi zaustavili krvavitev. Velika večina učencev je že vedela, da v primeru nesreče pokličejo številko 112 za nujno pomoč.



SLIKA 4: Masaža srca.

D. Evakuacija

Po končanih delavnicah se je na šoli oglasil zvok za alarm, ki je naznanjal namišljeni požar v kuhinji in takojšen umik iz šolske stavbe. Učenci so bili z vajo vnaprej seznanjeni, razredniki so se z njimi pogovorili tudi o poteku umika in ustreznem zaporedju. Če se na hodniku srečajo učenci več razredov, imajo prednost mlajši učenci. Umikati se je potrebno umirjeno, brez hitenja in brez panike. Učenci se pred izhodom ne preobujejo v čevlje, ampak šolo zapustijo v copatih. Zadolžitve imajo tudi učitelji, npr. odpiranje obeh kril vhodnih vrat, obveščanje o požaru tistih zaposlenih, ki alarma niso slišali, prenos seznama vseh učencev in zaposlenih na zbirno mesto na zunanjem igrišču. V dilemi smo bili le pri tem, ali učitelj učilnico zapusti prvi ali zadnji. Odločili smo se, da učitelj odide prvi, da na hodniku ne bi prišlo do tekanja in prerivanja, zadnji učenec pa preveri, ali so učilnico zapustili res vsi učenci. Evakuacija je potekala nemoteno, na zbirnem mestu na zunanjem igrišču (Slika 5) so razredniki preverili prisotnost vseh učencev, preverjena je bila tudi prisotnost vseh zaposlenih. S tem se je tehniški dan končal.



SLIKA 5: Zbirno mesto na zunanjem igrišču.

3. ZAKLJUČEK

Cilji tehniškega dne V nesreči nisem sam, ki smo si jih zadali ob načrtovanju, so bili v celoti doseženi. Spremembe glede udeležbe zunanjih sodelavcev tik pred pričetkom dneva na to niso bistveno vplivale. Učenci so spoznali službe, ki so vključene v reševanje ob nesrečah. Seznanili in preizkusili so se v izvajanju prve pomoči, ozavestili so, kako pomembno je, da pristopimo k poškodovancu in mu pomagamo ter da se nikoli ne smemo zanašati na to, da mu bo pomagal nekdo drug. S sodelovanjem pri dejavnostih niso imeli težav, kljub temu so jim bile bolj kot teoretični del dneva všeč praktične dejavnosti, kar pa ni presenetljivo. V prihodnosti bomo obdržali tehniški dan v tej obliki, vsako leto bomo dali poudarek drugačni vrsti nesreče ter izvedli dejavnosti in evakuacijo temu primerno. Kljub obsežnosti organizacije in izvedbe bomo vztrajali, saj je za otroke šola najprimernejši prostor za ozaveščanje in preventivo na področju prve pomoči, vedno pa nam tudi priskočijo na pomoč službe in organizacije iz lokalnega okolja.

VIRI IN LITERATURA

[1] Ahčan, U. (2007): *Prva pomoč. Priročnik za učence in dijake* (str. vii). Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

[2] Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje (2019): *Ocene ogroženosti*. Pridobljeno s http://www.sos112.si/slo/page.php?src=os11.htm

[3] Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje (2019): *Zaščitni ukrep evakuacija.* Pridobljeno s http://www.sos112.si/slo/tdocs/zascitni_ukrep_evakuacija_priporocilo.pdf

[4] Švigelj, B. (2015): *Prva pomoč.* Celostni vidik za pomoč poškodovancem in bolnikom v nujnih stanjih (str. 10–21, 54–57, 106–115). Ljubljana: Mladinska knjiga založba.

[5] Webb, M., Scott, R. in Beale, P. (1998). *Prva pomoč* (str. 10–11). Ljubljana: DZS.

Maja Štempihar

KO SE SRCE USTAVI

POVZETEK

Nenaden srčni zastoj je eden vodilnih vzrokov smrti v Evropi. V Sloveniji se dnevno srce ustavi približno petim ljudem. O življenju ali smrti odloča zgodnje in pravilno ukrepanje prisotnih očividcev. Znanje temeljnih postopkov oživljanja in uporaba avtomatskega zunanjega defibrilatorja je v takih momentih neprecenljiva. Gre za razmeroma preprost ukrep, ki ga lahko izvede vsakdo, ki ima osnovno znanje. Masaža srca in uporaba defibrilatorja do prihoda reševalcev močno povečata možnost preživetja. Vsaka minuta šteje. Oživljanje je tekma s časom. Nujno je širiti znanje, ozaveščati ljudi o pomenu nudenja prve pomoči ter razbijati tabuje pred strahom pri oživljanju. V prispevku je predstavljena prepoznava zastoja srca, klic nujne medicinske pomoči, opisani so temeljni postopki oživljanja in uporaba avtomatskega zunanjega defibrilatorja. Predstavljen je primer dobre prakse, kako širiti znanje na širšo množico ljudi v šolskem okolju.

KLJUČNE BESEDE: zastoj srca, temeljni postopki oživljanja, avtomatski zunanji defibrilator.

WHEN THE HEART STOPS

ABSTRACT

Sudden cardiac arrest is one of the leading causes of death in Europe. Around five people per day experience cardiac arrest in Slovenia. Early and correct response from eyewitnesses can make the difference between life and death. In such critical moments a person's knowledge of the basic CPR methods and their ability to use an automated external defibrillator are priceless. The method is fairly simple and can be performed by anyone with basic knowledge of it. Heart massage and the use of a defibrillator before the arrival of emergency medical service personnel can significantly improve the chances of survival. Every single minute counts. CPR is a race against the clock. It is therefore extremely important to share knowledge, raise awareness among people about the importance of first aid and eliminate fears surrounding CPR. This article discusses the first signs of cardiac arrest and calls to the emergency medical service. It also describes the basic CPR procedure and the use of an automated external defibrillator. It provides an example of good practice on how to share knowledge among a larger group of people in a school environment.

KEYWORDS: cardiac arrest, basic CPR procedures, automated external defibrillator.

1. UVOD

»Danes mi gre vse narobe. Pokvaril se mi je avto. Na avtobusni postaji sedim in čakam avtobus. Mudi se mi. Nervozno tipkam po telefonu. Ob meni sedi starejša gospa, ki mi razlaga, da gre k zdravniku. Ne zanima me, mudi se mi. Spet gledam v svoj telefon. V naslednjem trenutku se gospa zgrudi na tla. Ojej, kaj pa sedaj? V trenutku mi gre skozi glavo tisoč vprašanj. Kaj naj naredim? Kako naj ji pomagam? Ali bom zmogla? Strah me je.«

Po podatkih Slovenskega reanimacijskega združenja se v enem letu zgodi 1.700 srčnih zastojev v celotni Sloveniji. Pri tem se premalo ljudi zaveda, da v primeru, če ne pričnemo z oživljanjem, oseba lahko umre v 10 minutah. Brez oživljanja že v 3–5 minutah nastanejo nepopravljive okvare možganov. Stisi prsnega koša povečajo možnost preživetja za trikrat!

Študije kažejo, da je delež preživelih po nenadnem srčnem zastoju odvisen predvsem od takojšnjih temeljnih postopkov oživljanja (TPO) in zgodnje defibrilacije (Ahčan, 2007).

A. Pristop in zaporedje temeljnih postopkov oživljanja pri odraslih

Bistvena je prepoznava srčnega zastoja – neodzivna oseba, ki ne diha ali ne diha normalno (Malić, 2019).

PRVI UKREPI PRVE POMOČI NA KRAJU DOGODKA

Ko ugotovimo, da oseba potrebuje našo pomoč, moramo v prvi pomoči vedno slediti enakemu vrstnemu redu postopkov. To nam omogoča, da vedno napravimo vse postopke in da nikoli ničesar ne pozabimo (Ahčan in sod., 2007).

Način VODDO (Varnost, Odzivnost, Dihalna pot, Dihanje, Obtok) predstavlja zlati standard začetnega ukrepanja (Malić in sod., 2019).

V – varnost

Preden začnemo nuditi pomoč, moramo hitro pregledati okolico in oceniti, ali nam preti kakšna nevarnost – tekoč promet na cesti, električni kabli, iztekajoče gorivo, domače živali, izhajajoč plin ipd. (Malić in sod. 2019).

Ahčan s sod. (2007) nas opozarja, da je varnost nadvse pomembna prvina pri reševanju.

Če nevarnosti ni možno minimilizirati na raven, da bo reševanje za nas varno, počakamo na profesionalne reševalce (Malić in sod., 2019).

O –odzivnost (preverimo zavest)

Odzivnost preverimo, ko je varno tako, da osebi položimo roki na ramena, jo nežno stresemo in glasno ogovorimo – predstavimo se in ponudimo pomoč. Oseba, ki se z nami pogovarja, je z gotovostjo pri zavesti. Osebo, ki se ob takšnem preverjanju zavesti ne odzove, lahko razglasimo za neodzivno (nezavestno) (Malić in sod., 2019).

D, D – dihalna pot in dihanje

Pri neodzivnih ugotavljamo, ali dihajo. Osebo obrnemo na hrbet. Najprej sprostimo dihalno pot – zvrnemo glavo nazaj in dvignemo brado (Ahčan in sod., 2007). Pogled usmerimo v usta in iščemo morebitne tujke (Malić in sod., 2019).

Za ugotavljanja dihanja imamo na voljo 10 sekund. Svoje uho prislonimo na usta osebe in skušamo oceniti, ali ta oseba diha. Gledamo (ali se prsni koš dviguje), poslušamo (ali se dihanje sliši) in občutimo (izdihan zrak na svojem licu). V primeru, da dihanja ne vidimo, slišimo ali občutimo, se odločimo za oživljanje (Malić in sod., 2019).

O – obtok

Laičnim reševalcem ne priporočamo tipanja pulza. Priporoča se, da s stisi prsnega koša začnemo takoj, ko ugotovimo, da oseba ne diha ali ne diha normalno (Malić in sod., 2019).

KLIC »NA POMOČ«, KLIC NUJNE MEDICINSKE POMOČI, PRIDOBIMO AVTOMATSKI ZUNANJI DEFIBRILATOR (AED)

Če ugotovimo, da je oseba neodzivna in ne diha zavpijemo »NA POMOČ«. Če smo sami, pokličemo tel. številko 112, pridobimo informacije o najbližjem AED in začnemo s stisi prsnega koša. V primeru, da imamo pomoč, ena oseba oživlja, druga oseba medtem pokliče 112 in pridobi AED.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AVTOMATSKEGA ZUNANJEGA DEFIBRILATORJA

Hitra prepoznava srčnega zastoja in začetek temeljnih postopkov oživljanja sta bistvenega pomena za preživetje obolelega s srčnim zastojem. Glavna terapija srčnega zastoja je v prvi vrsti oživljanje in zgodnja defibrilacija (Goričan in sod., 2017).

Oživljanje je proces ali skupek postopkov, ki proces umiranja in srčni zastoj ustavijo ter srce prisilijo k nadaljnjemu utripanju. Pogosto primerjamo postopke oživljanja z verigo, ki ji rečemo veriga preživetja. Uspešnost oživljanja je odvisna od vsakega člena v verigi, saj je ta močna toliko kot najslabši člen (Vlahović, 2009).

Oživljanje poteka neprekinjeno v razmerju 30 stisov prsnega koša : 2 umetna vpiha.

Stise prsnega koša izvajamo na sredini prsnega koša. Oseba leži na trdi ravni podlagi v hrbtnem položaju. Peto dominantne roke položimo na prsnico, drugo roko prepletemo preko prve in stisnemo z globino vsaj 5 cm in ne več kot 6 cm. Stise rok popustimo, da omogočimo popoln razteg prsnega koša po stisu. Delamo s frekvenco 100 stisov na minuto. Pozorni smo, da so komolci iztegnjeni, da izvajamo ritmično, brez prekinitev (Malić in sod., 2019).

Po 30 stisih naredimo dva umetna vpiha. Sprostimo dihalno pot, s prsti zatesnimo nosnici, s svojimi ustnicami objamemo usta osebe in enakomerno vpihujemo 1 sekundo, da se prsni koš opazno dvigne (Malić in sod., 2019).

AED uporabimo takoj, ko je na voljo. Najprej vključimo aparat. Sledimo govornim navodilom aparata. Prilepimo samolepilni elektrodi na bolnikovo golo in suho kožo. Med analizo in defibrilacijo se ne dotikamo bolnika, sicer neprekinjeno izvajamo temeljne postopke oživljanja.

Če aparat priporoči električni sunek, se prepričamo, da se bolnika nihče ne dotika, glasno opozorimo prisotne ter pritisnemo rdeči utripajoči gumb za defibrilacijo. Po izvedeni defibrilaciji takoj nadaljujemo s postopki oživljanja. Nalepljeni elektrodi in AED pustimo vključene do prihoda reševalcev.

2. ŠIRJENJE ZNANJA OSNOV OŽIVLJANJA V ŠOLSKEM OKOLJU

Slovenski reanimacijski svet in Rdeči križ Slovenije že več let zapored obeležujeta Svetovni dan oživljanja z namenom, da bi si ljudje med seboj pomagali, ko je pomoč najbolj potrebna: namreč 60 % srčnih zastojev se zgodi v bližini sorodnika ali prijatelja. Na ta dan potekajo številni brezplačni dogodki, izobraževanja in delavnice po celi Sloveniji, s katerimi številne nevladne organizacije širijo znanje in razbijajo tabuje pred strahom pri oživljanju.

Znanje osnov prve pomoči se začne že v predšolskem obdobju. Po podatkih Slovenskega združenja za urgentno medicino otroci od 4. do 8. leta lahko pomagajo tako, da prepoznajo znake srčnega zastoja in pokličejo na številko 112. Otroci med 8. in 12. letom lahko že izvajajo stise prsnega koša, od 12. leta dalje pa lahko tudi že uporabljajo defibrilator. Starostne meje niso zakonsko določene, ker je sama zmožnost izvajanja posameznih korakov odvisna od zrelosti in velikosti otroka.

Znano je, da je otroke lažje usposabljati kot odrasle. O oživljanju jih lahko poučujejo izobraženi učitelji, to lahko počnejo prav tako učinkovito kot zdravstveni delavci. Zadostujeta že dve uri izobraževanja na leto. Najprimernejša starost otrok za začetek izobraževanja o oživljanju je 12 let. Šolarji lahko doma o oživljanju podučijo svoje starše, brate in sestre, stare starše in druge družinske člane. Poučevanje oživljanja v šolah je lahko zabavno. Učenci so vedoželjni in pokažejo veliko zanimanje. Od tega imamo socialne prednosti in korist od šolarjev, ki želijo pomagati drugim (Šalda, 2017).

Na Srednji šoli Jesenice poteka izobraževanje v izobraževalnih programih zdravstvene nege, predšolske vzgoje in strojništva. Torej imamo med zaposlenimi tudi strokovnjake s področja zdravstva, zato prvo pomoč lahko poučujejo naši zaposleni. Kar zadeva pripomočkov, smo preskrbljeni, saj jih potrebujemo za pouk zdravstvene nege in prve pomoči. Na Srednji šoli Jesenice se zavedamo pomena izobraževanja in utrjevanja znanja prve pomoči. Poudarek ni zgolj na širjenju znanja med dijaki, pač pa osnovno znanje in ukrepe prve pomoči širimo tudi med zaposlene. Raziskave so pokazale, da ima velik pomen pridobljeno znanje redno obnavljati, saj le tako lahko dosežemo večjo možnost, da očividci pristopijo in pomagajo pomoči potrebnim.

Vsako leto na svetovni dan oživljanja, torej 16. oktobra, dijake ozaveščamo in pripravimo delavnico oživljanja in uporabe AED. Seznanjamo jih z osnovnimi pristopom in ukrepi prve pomoči. Znanje podajamo in obnavljamo teoretično, poleg tega pa pripravimo praktično delavnico oživljanja. Zainteresirani dijaki imajo možnost pod nadzorom dijakov višjih letnikov zdravstvene usmeritve in učitelja stroke na zdravstveni usmeritvi preveriti in utrditi znanje oživljanja in uporabe AED. Na ta način dosežemo dvojni učinek. Dijaki, ki poučujejo, utrjujejo znanje iz prve pomoči in pridobivajo izkušnje na področju zdravstvenovzgojnega dela. Dijaki, ki se udeležijo delavnice, pa bodisi pridobivajo nova znanja bodisi utrjujejo in preverjajo

temeljne postopke oživljanja. Izkazalo se je, da so nad takim načinom dela - predajanjem znanja dijakov dijakom, oboji navdušeni.

Med zaposlenimi smo širili znanje prve pomoči v sklopu internega izobraževanja. Sprva so imeli uvodno teoretično predavanje, nato pa praktično delavnico. Oblikovane so bile manjše skupine, da je lahko vsak udeleženec delavnice izvajal temeljne postopke oživljanja ter uporabil AED. Usvojili so začetni pristop k poškodovanemu ali nenadno obolelemu, klic na 112, nameščanje nezavestne osebe, ki diha, v stabilni bočni položaj, prepoznavo zastoja srca ter temeljne postopke oživljanja z uporabo AED. Zaposleni so ob evalvaciji povedali, da se počutijo usposobljene ter da so zmanjšali strah pred izvajanjem oživljanja. Želeli so si vsakoletne obnovitve pridobljenega znanja.

Znanje prve pomoči delimo tudi osnovnošolcem, ki prihajajo na našo šolo v sklopu tehniških dni. Prikažemo jim zaigran scenarij s situacijo, ki jih lahko doleti kjerkoli in kadarkoli ter pristop in nudenje prve pomoči. Žal gre le za prikaz, saj učenci zaradi časovne stiske in velikega števila udeležencev ukrepov prve pomoči ne izvajajo praktično tudi sami.

Kljub aktivnostim, ki jih izvajamo v našem šolskem okolju, bi si želeli še več možnosti za širjenje znanja prve pomoči med širšo množico ljudi.

3. ZAKLJUČEK

Dobro je znano dejstvo, da prva pomoč rešuje življenja. Nudenje pravilne prve pomoči je eno izmed najdragocenejših in najplemenitejših dejanj, ki jih lahko nudimo tistim, ki jo potrebujejo (Malić in sod., 2019).

Po podatkih Slovenskega združenja za urgentno medicino je leta 1998 oživljalo 20% očividcev, bolnišnico je zapustilo 5,6% oseb. Sedaj oživlja 60% očividcev, preživi skoraj trikrat več oseb.

Možnost preživetja po srčnem zastoju je danes trikrat večja kot pred 20 leti. Vsi ukrepi, ki so k temu pripomogli, predvsem pa oživljanje s strani očividcev, predstavljajo zgodbo o uspehu, ki se mora nadaljevati.

Pomembno je, da vsak očividec, ko ugotovi, da ima oseba srčni zastoj, takoj prične s temeljnimi postopki oživljanja in uporabo AED ter tako reši življenje. Nenadni srčni zastoj je takojšnje prenehanje delovanja srca, pri čemer oseba postane neodzivna, ne diha in nima znakov delovanja krvnega obtoka. Trije enostavni koraki, prepoznava srčnega zastoja, klic 112 in stisi prsnega koša, lahko rešijo življenje.

Letno zaradi zastoja srca umre na stotine ljudi, ker je očividce strah, da bi pri oživljanju naredili napako (Malić in sod., 2019). Nujno je širiti znanje, skrbeti za osveževanje znanja oživljanja in ozaveščati ljudi o pomenu nudenja prve pomoči ter razbijati tabuje pred strahom pri oživljanju. Vsak zemljan lahko reši življenje, če le pristopi in pomaga.

VIRI IN LITERATURA

[1] Ahčan, U. in sod. (2007) *Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1. ponatis. 21-80.

[2] Goričan, I. Strnad, M. Vezonik, M. (2017). *Poznavanje temeljnih postopkov oživljanja in uporabe avtomatskega zunanjega defibrilatorja med fizioterapevti*. . Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino, Portorož, 24. mednarodni simpozij o urgentni medicini: Urgentna medicina–izbrana poglavja 2017: zbornik. 194–7. Pridobljeno s http://www.szum.si/media/uploads/files/Simpozij_zbornik_2017.pdf.

[3] Gradišek, P. in sod. (2015) S*mernice za oživljanje 2015 Evropskega reanimacijskega sveta – slovenska izdaja.* Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino. Pridobljeno s http://www.szum.si/media/uploads/files/ERC_2015_slo-1.pdf.

[4] Jenko, M., Baznik, Š. (2019) *Zbirka odgovorov na najpogostejša vprašanja o oživljanju*. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino. Pridobljeno s https://www.rks.si/f/docs/Novice/Kaj-je-srcni-zastoj.pdf.

[5] Kladnik, S. (2018) *Preverjanje znanja študentov glede temeljnih postopkov oživljanja z uporabo zunanjega avtomatskega defibrilatorja*. Ljubljana: Diplomsko delo. Pridobljeno s https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=114525&lang=slv.

[6] Markota, A. Gradišek, P (2017). *Ali imamo slovenske podatke o oživljanju?* Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino, Portorož, 24. mednarodni simpozij o urgentni medicini: Urgentna medicina–izbrana poglavja 2017: zbornik. 45–51. Pridobljeno s http://www.szum.si/media/uploads/files/Simpozij_zbornik_2017.pdf.

[7] Malić, Ž. in sod. (2019) *Osnove prve pomoči: priročnik za usposabljanje kandidatov za voznike motornih vozil*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

[8] Svetovni dan oživljanja 2019: *Ali obstaja človek, ki ne bi mogel oživljati?* (2019). Pridobljeno s http://slors.szum.si/2019/10/08/svetovni-dan-ozivljanja-2019-ali-obstaja-clovek-ki-ne-bi-mogel-ozivljati/.

[9] Šalda, Z. (2017) *Uvedba učenja oživljanja v redni šolski program*. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino, Portorož, 24. mednarodni simpozij o urgentni medicini: Urgentna medicina–izbrana poglavja 2017: zbornik. 170–3. Pridobljeno s http://www.szum.si/media/uploads/files/Simpozij_zbornik_2017.pdf.

[10] Vlahović, D. (2009) *Oživljanje*. Pridobljeno s http://pza.si/Clanek/Ozivljanje.aspx.

Nina Zorko

PROJEKTNO DELO Z LUTKO: KAKO OTROKOM SKOZI LUTKOVNO UMETNOST – LUTKO – PRIBLIŽATI RAZNOLIKO IN ZDRAVO PREHRANO

POVZETEK

Projektno delo z lutko (PDL) je temeljna metodologija akcijskega raziskovanja v Vrtcu Trnovo. V prispevku želim predstaviti uvajanje temeljnih dejavnosti predšolskih otrok.

Fokus prikaza bo, kako v procesu izvedbenega kurikula vrtca, preko lutke, otroku približati raznoliko in zdravo prehrano.

Gre za prikaz orodij, ob katerih otroci samostojno in avtonomno razvijajo strategije na njim lasten način.

Otrokom smo ponudili orodja za njihovo aktivno vstopanje v proces narave in interaktivni odnos do odkrivanja in ustvarjanja zdrave prehrane ter možnost odprtih učnih okolij.

Lutka ima v samem procesu pomembno vlogo; je protagonist in otrokov prijatelj. Otrok postane glavni akter na svojem pedagoškem odru.

KLJUČNE BESEDE: Projektno delo z lutko (PDL), lutka – protagonist, temeljne človekove dejavnosti, raznolika in zdrava prehrana, raziskovanje in učenje z odkrivanjem narave.

PROJECT WORK WITH A PUPPET: INTRODUCING FOOD VARIETY AND HEALTHY DIET TO THE YOUNGEST THROUGH THE ART OF PUPPETRY

ABSTRACT

Project Work with a Puppet (PWP) is the elementary methodology of action research in the Trnovo Kindergarten. This article presents the implementation of core activities with the youngest children.

The focus of the article is how to introduce food variety and a healthy died to the youngest using a puppet in the process of implemented kindergarten curriculum. It presents various tools that enable children to develop their own strategies independently and autonomously. The children had the possibility to use various tools that encouraged their active engagement in the process of discovering nature and supported interactive relations toward nature. They were able to prepare healthy food and discover various ways of healthy diet within an open learning environment.

The puppet plays an important role in the process – it is a protagonist and a child's friend. A child thus becomes the main actor on his own pedagogical stage.

KEYWORDS: Project Work with a Puppet (PWP), puppet – protagonist, basic human activities, food variety and healthy diet, Inquiry Based Science Learning.

1. UVOD

V prispevku bom predstavila metodo akcijskega raziskovanja z lutko, ki je osrednji pristop k uresničevanju ciljev kurikula za vrtce.
Kaj to pomeni?

PROJEKTNO DELO U LUTKO

Izvedbeni kurikulum – projektno delo z lutko

Pri projektnem delu z lutko gre za umetniško-pedagoški koncept vzgojnega dela, v katerem je podlaga načrtovanja in otrokovega delovanja lutka in njena zgodba. Funkcija obeh je dolgoročno motivirati otroka za delovanje, raziskovanje in ustvarjanje. Predstavljata rdečo nit celotnega vzgojnega načrta. Inovacijski projekt je zasnovan na osnovi otrokovega odkrivanja, skozi katerega otrok spoznava svet celostno, čim bolj naravno in v realnih življenjskih situacijah.
Vsebina našega izvedbenega kurikuluma je večplastna; upoštevamo potrebe otrok, strokovnih delavcev, staršev, vizijo vzgojno-izobraževalne organizacije in okolja. Ohranjamo metodo akcijskega raziskovanja, s katero se tako odrasel kot otrok učita skozi procesno nastavljene dejavnosti in participirata na sebi lasten način.
Predvsem pri najmlajših je moč lutke še kako izrazita, saj se njena pomembna vloga kaže skozi premagovanje otrokovih stisk, joka in popestritve dnevne rutine. Sicer pa ima lutka vlogo voditeljice in povezovalke celoletnega vzgojno-izobraževalnega projekta. Lutka, kot prijateljica, in njena zgodba se čustveno približata otroku in ga spodbujata, da bi se vpletal in aktiviral v proces učenja v svojem lastnem tempu in skladno s svojimi željami.
Lik lutke z ustvarjanjem zgodbe oblikujemo vsi strokovni delavci skupaj. Skupaj iščemo povezave in integracijo kurikularnih področij (jezik, matematika, gibanje, umetnost, narava, družba), opredeljujemo raziskovalne teme, izberemo materiale za raziskovanje, definiramo vlogo otroka in odraslega ter nakažemo globalne cilje. Vsa področja se med seboj enakovredno prepletajo, v projekt pa smo vpeti vsi strokovni delavci, otroci in starši. Dogajanje tako na nivoju vrtca kot na nivoju oddelka sproti beležimo v t.i. didaktični zemljevid.
Celotno delo poteka in se izvaja preko zgodbe, ki jo v več etapah peljemo tekom celega leta. Posamezne dejavnosti so del celote in so prilagojene starosti otrok. Dogajanje zgodbe ima na pripovednem nivoju svojo vzporednico z dogajanjem v vrtcu, v najrazličnejših aktivnostih otrok, ki se odvijajo po tematskih enotah, od katerih je vsaka vezana na raziskovanje enega materiala. Vsak material obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane glavni akter na svojem odru, kjer se preko igre uči in ustvarja.
Metoda akcijskega načrtovanja v projektnem delu nam daje odprtost in prožnost pri kreiranju projekta, od zamisli do realizacije posameznih etap. Pri tem se proces odkrivanja in raziskovanja znotraj projekta najprej zgodi pri strokovnih delavcih, nato pa enako pot raziskovanja odpremo kot možnost tudi otroku.
Zaradi tega je lahko del naših aktivnosti vnaprej načrtovan in predvidljiv, del pa je nepredvidljiv, odvisen od poti raziskovanja, ki jo vodijo otroci.
<u>Značilnosti našega razvojno-raziskovalnega projektnega dela:</u>

- projektiranje vzgojno-izobraževalnega procesa za raziskovanje;
- uporaba materialov, orodij in ustvarjanje pogojev za laboratorijsko delo, atelje, delavnice …;
- timsko načrtovanje na ravni vrtca in posameznega tima trakta;
- problemsko in raziskovalno izkustveno učenje otrok;
- evalviranje posameznih raziskovalnih etap, dokumentiranje in vrednotenje procesa kot vodilo za nadaljnje načrtovanje;
- otrokom ponudimo in omogočimo pogoje ter prostor za ustvarjanje in raziskovanje; ob tem spremljamo otrokov razvoj, razvijamo njegove sposobnosti in jim predvsem nudimo možnost izbire. Otroci so tako soustvarjalci procesa od načrtovanja do končne izvedbe.

Vloga otroka:

- ves čas aktiven v dejavnostih naravoslovja (izkustveno učenje),
- ves čas odkriva,
- rokuje z naravnimi, umetnimi in predelanimi materiali,
- se socializira,
- čustvuje in sočustvuje (medsebojni odnosi; jeza, veselje ...),
- ves čas je vključen v družbo svojih vrstnikov in odraslih.

Otrok se v PDL-u uči pridobivati in uporabljati znanje, informacije ter vire informacij, jih zna razbirati in vključevati v svoja razmišljanja, ustvarjanja, delovanja in komuniciranja.
V PDL vključujemo trajnostni razvoj v otrokovem najzgodnejšem obdobju, ko ga učimo temeljnih vrednostnih odnosov do sebe, sveta, narave in družbe; otroka uvajamo v temeljne človekove dejavnosti, s čimer doprinašamo h graditvi temeljev otrokove socialnosti, čustvovanja, motivacije in vrednotenja.
Temeljni odnos v projektnem delu z lutko pa je odnos LJUBEZNI.
Cilji, ki smo jih zasledovali:

- Zgodnje uvajanje v doživljanje, spoznavanje in ohranjanje narave, prehrane, odnosov, zdravja.
- Vzpostavljanje globljega odnosa otrok do prehrane, zdravja, odnosov.
- Lastno raziskovanje otrok, ki se poleg samostojnega raziskovanja narave nanašajo na vsa področja kurikula.

2. VSEBINA RAZISKOVANJA

Septembra smo kot vsako leto, vsi strokovni delavci oblikovali zgodbo, ki smo jo v več etapah peljali tekom celega leta. Znotraj posameznih etap smo načrtovali različne raziskovalne dejavnosti. Ena izmed njih je bila tudi, kako otrokom približati pestrost, raznolikost in zdravo prehrano? Z našim projektom smo nadgradili Kurikulum za vrtce in na ta način v dejavnostih zajeli vsa področja iz kurikula (jezik, matematika, gibanje, umetnost, narava in družba).
Določili smo tudi raziskovalne materiale, na katerih je bil v letošnjem letu največji poudarek (v vsaki etapi en, in sicer pri prehran ismo raziskovali :plodove in telo).

Vse to smo izvajali preko zgodbe, pri čemer je bil poudarek na izkustvenem učenju in učenju z odkrivanjem otroka. Pri tem nam je bila v pomoč lutka kot motivacijsko sredstvo za otroke. Metodologija dela je bila torej enaka kot vsa leta do sedaj, drugačni pa sta bili zgodba in rdeča nit didaktične zgodbe, namreč v tem šolskem letu nam je družbo delala miška Fridolina, ki se je prijavila na kulinarično tekmovanje »Vrtiljak tisočerih okusov in odnosov«; tekom celega leta smo ji zato pomagali reševati naloge, ki jih je dobivala od »Komisije« tega tekmovanja.
Zgodba je tekom celega leta potekala v treh etapah, v vsaki pa je bilo drugo raziskovalno vprašanje in drug raziskovalni material:

- pred etapa: LUTKA – SREČANJE IN SPOZNAVANJE S FRIDOLINO
- 1. etapa: PLODOVI – TRŽNICA ČAROBNICA-, kje rso otroci raziskovali , odkrivali in ustvarjali zdravo, pestro in raznoliko prehrano.
- 2. etapa: TRAKOVI – ZBIRKA RECEPTOV- Otroci so samostojno prinašali, zbirali, pripravljali in soustvarjali recepte za njihove unikatne in raznolike jedi.
- 3. etapa: TELO IN ODNOSI – VRTILJAK TISOČERIH OKUSOV IN ODNOSOV.

Ker smo si želeli Fridolini pomagati izpolniti njeno nalogo, je Fridolina otroke povabila v deželo » naravnih zakladov«, kjer smo raziskovali, odkrivali in spoznavali čutne zaklade, kateri so nas popeljali do čarobnih sestavin, ki jih Fridolina potrebuje za njeno posebno jed, s katero se je kasneje prijavila na festival tisočerih okusov.
Fridolina nas je obiskala v igralnici. Tokrat je imela za nas posebno presenečenje. To presenečenje je bila uganka, ki se je skrivala na fotografiji. Namreč s to uganko smo pomagali Fridolini poiskati čarobne sestavine, ki jih Fridolina potrebuje za svojo posebno jed.
Fridolina je otroke spodbudila k raziskovanju čarobnih sestavin tako, da jim je pokazala slikovno uganko ter jim povedala, da si želi pripraviti prav posebno jed, kjer bo uporabila vse to kar je na fotografiji, vendar tega žal nikjer ne najde.
Otrokom je Fridolina postavila raziskovalno vprašanje: „Le kje bi lahko to našla in kako bi to pri svoji čarobni jedi uporabila? Mi jih pomagate poiskati in ugotoviti kako jih lahko uporabim?
Da pa bi našli rešitve ugank, je Fridolina otroke povabila , da skupaj odkrivamo čutne zaklade po poti , ki nas vodijo skozi deželo „naravnih zakladov “.
V deželi naravnih zakladov , je pri otrocih potekal proces senzualizacijskh- čutnh, kognitivnih ter gibalnih zaznav in dejavnosti.
Hkrati pa je Fridolina z otroki raziskovala čarobno tržnico, kjer je skupaj z njimi našla čarobne sestavine za svojo posebno jed. Otroci so na čarobni tržnici okušali različne plodove ter se hkrati preizkušali v preigravanju vlog v simbolni igri » Kako se lahko igramo čarobno tržnico« na lasten kreativen način?
Hipoteze otrok so nas vodile v novo raziskovanje preverjanja njihovih trditev in k ustvarjanju posebnih jedi, ki jih je Fridolina uporabila na festivalu tisočerih okusov.

3. POMEMBNOST MEDPODROČNEGA POVEZOVANJA DEJAVNOSTI KURIKULA

Poleg poglobljene dejavnosti na naravoslovnem področju, ki je bilo predvsem obogateno z raznolikostjo sveta prehrane , dobrinami, ki nam jih ponuja narava, so se področja kurikula ves

čas spiralno prepletala tako horizontalno kot vertikalno. Otroci so bili vpeti v odnosno raven vsega živega; spoštovanje, razumevanje, sočustvovanje, tako do sebe kot drug do drugega ter seveda življenja, ki nas obdaja v naravi, ki nam to življenje zaenkrat še omogoča. Ob tem so otroci dobili vpogled in izkušnjo ohranjanja ter zavedanja pomena raznolike, pestre in zdrave prehrane v povezavi z naravo. Otroci so opisan raznolik, raznovrsten ter bogat svet zakonitosti naravnega sveta in s tem povezano odkrivanje raznolikosti prehrane, spoznavali ter odkrivali samostojno, z lastnim raziskovanjem pa tudi skupaj s starši, ki so bili vseskozi vpeti v naš projekt za skupno dobro otroka.

4. ZAKLJUČEK

Lutka Fridolina je v otroških srcih zapustila neizbrisljivo sled doživljanja narave, jim omogočila uvid in lastno raziskovanje ter odkrivanje v raznoliko, zdravo in pestro prehrano, v pozitivne medsebojne odnose tako drug z drugimi kot v odnosu do sebe in do narave. Otroci so skupaj s Fridolino krepili in bogatili svojo ekološko zavest o nastanku hrane, spoštovali odnos do nje, spoznali raznolikost in pomembnost zdrave prehrane ter ohranjali zavest o spoštovanju, sobivanju, sožitju in ljubezni vseh živih bitij, ki nas obdajajo.

FOTOGRAFSKI UTRINKI POTI RAZISKOVANJA DEŽELE NARAVNIH ZAKLADOV:














o


FILJAK TISOČERIH OKUSOV








VESELA SEM,
KER SMO S FRIDOLINO
TOLIKO STVARI DELALI
IN VSE NAM JE
USPELO!
BELA

GIBANJE

Nataša Benko

GIBALNA ABECEDA

POVZETEK

Gibanje je eno od najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in ima velik pomen v predšolskem obdobju. Otrok naj v tem obdobju pridobi čim več gibalnih izkušenj, saj bodo te priložnost za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Povezovanje gibalne dejavnosti z igro dodatno motivira in spodbuja aktivnost otrok**.** Otrok raziskuje svet okoli sebe skozi igro, ga spoznava in ob večkratnem utrjevanju dejavnosti postaja bolj kreativen, samozavesten, zadovoljen. Lažje se sooča z morebitnimi ovirami v kasnejšem obdobju. Naloga vzgojitelja je, da dejavnosti s področja gibanja prilagodi njegovim potrebam, mu postavlja izzive, ga spodbuja, motivira in skrbi, da se igra in je aktiven.

Slednje me je spodbudilo, da si zato pri vsakodnevnem delu od načrtovanja, spodbujanja in vse do izvedbe gibalnih minut pomagam z elementi pedagogike Playness. Vaje so razvrščene po elementih gibalne abecede (hoja, plazenje, lazenje, tek, meti, plezanje, vlečenje, kotaljenje, vrtenje, skoki, brcanje), kjer otroci sprostijo energijo in so bolj odprti za sodelovanje v dejavnostih, ki sledijo. Pripomoček je Playness didaktična tabla, ki nam omogoča tudi pogled nad tem, katerih vsebin iz obvezne gibalne abecede otrok še ni opravil.

KLJUČNE BESEDE: gibalna abeceda, igra, gibanje, Playness.

MOVEMENT ALPHABET

SUMMARY

Movement is one of the most important areas in the child's development and has great significance in the pre-school period. During this period the child should acquire as much movement experience as possible, as this will be an opportunity for more demanding subsequent motion patterns. Motion activity in connection with playing additionally motivates and encourages the activity of children. The child explores the world around him through playing and by repeated activities becomes more creative, confident, satisfied and copes with possible obstacles in the later period more easily. The educator’s task is to adapt movement activities to the child’s needs; challenge, encourage and motivate him/her and make sure that the child plays and is active.

This was the reason I decided to help myself with the elements of Playness Pedagogy in the daily work of planning, promotion and implementation of movement minutes. Exercises are classified according to the elements of the motion alphabet (walking, crawling, running, throwing, climbing, pulling, rolling, spinning, jumping, kicking), where children release energy and are more open to participate in the activities that follow. The technical accessory is the Playness didactic plate which allows us to have an overview of the contents of the mandatory motion alphabet the child has not passed yet.

KEYWORDS: movement alphabet, play, movement, Playness.

1. UVOD

»Ko je otrok razigran, je kot človek najmanj izigran«, pravi dr. Milan Hosta in dodaja, da je »glavni interes otrok igra in igra je resna stvar« (www.playness.si).

A. Gibanje

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preskuša, 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, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Pridobiva si nove in nove gibalne izkušnje, ki so osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 57).

Zavedanje, da je gibalna/športna dejavnost nujna za skladen telesni razvoj slehernega otroka, nas kot starše, vzgojitelje, pedagoge, strokovne delavce v športu obvezuje k zagotavljanju primerne količine in kakovosti ter k ozaveščanju vseh ljudi o njenem pomenu. Razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo dinamičen in celosten, zato ima gibalna/športna dejavnost izjemen pomen. Poleg tega da predstavlja pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj, z njo otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti (Zajec, Videmšek, Štihec, Rado, Šimunuč, 2010, str. 48).

Gibalni razvoj se kaže v vedno učinkovitejšem in bolj nadzorovanem gibanju in se izraža v obliki gibalnih sposobnosti in gibalnih spretnosti. Gibalne sposobnosti tvorita komponenti:

- splošna zmogljivost (npr. mišična moč, mišična vzdržljivost, aerobna vzdržljivost, gibljivost sklepov in telesna sestava),
- izvedbena zmogljivost (npr. hitrost gibanja agilnost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in moč), ki sta med seboj povezani (Zurc, 2006, str. 62).

Videmšek in Pišot (2007, str. 23-24) povzemata, da ima gibalna aktivnost pozitiven vpliv na telesni razvoj, saj imajo gibalno aktivnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob, obenem pa primerna gibalna aktivnost močno vpliva na mineralizacijo kosti in njihovo širino; poskrbi, da postanejo kosti trdnejše in manj krhke.

Da bi sledili Kurikulumu in da bi gibanje postalo naš vsakdan, smo kar nekaj let kot prednostno nalogo izbrali področje G*ibanje,* kjer je bil naš glavni cilj: *Zavedanje lastnega telesa, spoznavanje gibalnih sposobnosti in doživljanje ugodja v gibanju.*

Poleg glavnega cilja pa smo uresničevali tudi druge cilje:

- Odrasel kot gibalni vzor otrokom.
- Gibalne dejavnosti z novimi didaktičnimi pristopi in pripomočki.
- Otrok se giblje v okviru aktualnega in potencialnega razvoja.
- Otrok sodeluje v gibalnih dejavnostih, upošteva pravila, rešuje gibalne izzive in doživlja ugodje v gibanju.

Prioritetno nalogo smo v oddelkih znali aktivno realizirali v projektih, tematskih sklopih, učnih enotah idr. Ob tem so nastajale številne zbirke, didaktični materiali in pripomočki. Izdelali smo urnik uporabe telovadnice, zbrali gradivo, ki je dostopno vsem v vrtcu, uredili in označili telovadne rekvizite v telovadnici, srečanja s starši so bila z gibalno tematiki, … Gibalne dejavnosti v telovadnici in v športni opremi otrok in strokovnih delavk so pri nas že rutina.

Ugotovili smo, da je pogostost gibalne dejavnosti predšolskih otrok odvisna od vsebinskih, organizacijskih in materialnih dejavnikov. Pomembno je, da so gibalne dejavnosti organizirane preko igre, da ima otrok ves čas občutek, da se igra in se ima pri tem lepo.
Slednje me je tudi spodbudilo, da v svoje delo vnesem nekaj drugačnega, zanimivega in pri gibalnih minutah seznanim otroke z elementi playness pedagogike. Pripomoček je playness didaktična tabla, ki nam omogoča tudi pogled nad tem, katerih vsebin iz obvezne gibalne abecede otrok še ni opravil.

B. Playness pedagogika

Program playness pedagogike omogoča doseganje ciljev brez tekmovalnosti, saj je pomembno sodelovati, ob tem pa razvijati lep odnos, prijateljstvo do vrstnikov in uživanje v gibalnih aktivnostih. Osnovna načela playness pedagogike so gibalna pismenost, brez tekmovanja, primarnosti gibanja, vrednosti igre, srcu igre, modrosti telesa, gibalnih zgodbicah in celostnem pristopu (Hosta 2016). Otroci so s pomočjo playness pedagogike bolj motivirani, bolje sodelujejo in izražajo večjo navdušenje nad gibalnimi dejavnostmi. Lahko bi rekli, da je tak način otrokom in vzgojiteljem bližji, saj ustvarja pozitivno vzdušje.

C. Playness tabla

Playness didaktična magnetna tabla je pripomoček, ki nam pomaga pri načrtovanju, spodbujanju in izvedbi gibalnih minut. Je zelo priročna, zanimiva, s svojo slikovitostjo in načinom prekrivanja opravljenih nalog k sodelovanju pritegne marsikaterega otroka. Cilj uporabe playness table je, da otrok opravi celotno gibalno abecedo (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, vlečenje, potiskanje, kotaljenje, vrtenje, skakanje, brcanje, meti) vsak dan ali vsaj vsak teden (*slika* 1). Ko je naloga opravljena, se listek prekrije z magnetom. Otroci ob tem krepijo pozornost, potrpežljivost, red in disciplino ter medsebojno komunikacijo. Z rednim in pestrim gibanjem zadovoljimo razvojnim potrebam otroka.



SLIKA 1: Playness didaktična magnetna tabla.

D. Gibalna abeceda v oddelku 3-4 let

Otroci so se letos prvič seznanili z gibalno abecedo oz. playness magnetno tablo. Novost, ki ni pritegnila samo otrok, je pomoč tudi meni v oddelku, saj točno vidim, kaj smo opravili in česa ne. Tabla je slikovno opremljena, tako da lahko tudi mlajši otroci »preberejo« nalogo, ki jo

želijo izvajati. Vsak dan dežurna po želji postavita magnet na gibalni element. Sama sem pri tem pozorna, da so izbrani vsi gibalni elementi.
Gibalno abecedo oz. playness magnetno tablo uporabljam čez cel dan. Kadar postanejo otroci nemirni ali nezainteresirani za dejavnost, zakličem: »Čas je za playness«, otroci zakričijo od veselja in izvedemo gibalni element, ki so ga izbrali. Nato spet lahko nadaljujemo z dejavnostmi. Tako med razgibavanjem spoznavamo tudi nove pojme, se učimo pravilno izgovarjati besede, štejemo, ponazarjamo različna opravila, poklice, se vživljamo v gibanje živali, pojemo itd. Občasno uporabljamo tudi kakšne pripomočke, predmete, ki jih imamo v igralnici na razpolago oz. glede na prostor, v katerem se v danem trenutku nahajamo. Za vse to pa je zelo pomembna tudi fleksibilnost vzgojiteljice, saj z uporabo magnetne table, kjer otroci oz. dežurna vsakodnevno izbirata gibalne elemente po lastni izbiri, ne ve, kaj si bodo izbrali.
V veliko pomoč so mi tudi vaje v video knjižnici playness, kjer nazorno prikazujejo namen različnih vaj ter sporočajo, katere elemente gibanja razvijamo z njimi. Vaje so razvrščene po različnih elementih:

- po elementih gibalne abecede (hoja, plazenje, lazenje, tek, meti, plezanje, vlečenje, kotaljenje, vrtenje, skoki, brcanje), ki jih uporabljam tudi sama pri svojem delu in so zapisani na magnetni tabli;
- po razvijanju motoričnih sposobnosti (moč, ravnotežje, koordinacija, vzdržljivost, natančnost, hitrost);
- po tem, čemu dajemo večji poudarek oz. pozornost (dotik, smeh, drža, narava, rajalne igre, dihanje);
- po tem, katere vrednote z vadbo razvijamo (varnost, spoštovanje, ustvarjalnost, ljubezen, znanje, skupnost, užitek, red) (https://www.playness.si/playness-knjiznica).

2. ZAKLJUČEK

Zavedam se, da je potrebno področju gibanja dati velik poudarek in ga izvajati vsakodnevno. Vloga vzgojitelja je, da otroke spodbuja, opogumlja, jim svetuje, z njimi sodeluje in se igra. Seveda je potrebno uporabljati raznovrstne metode in oblike dela ter različne rekvizite. Dejavnosti naj bodo organizirane tako, da bodo otroke pritegnile in da bodo čim bolj aktivni. Gibalne dejavnosti morajo vsebovati vedno nove gibalne izzive in jim na tak način privzgojiti veselje do gibanja, hkrati pa tudi napredek v razvoju.
Otroci v vseh dejavnostih aktivno sodelujejo. Gibalne dejavnosti jih vsakokrat pritegnejo, saj potekajo preko igre, zgodbe in na zabaven način. Z otroki tudi sama vedno aktivno sodelujem, hkrati pa jih spodbujam, opogumljam, usmerjam, jim pomagam, svetujem, jih pohvalim, se z njimi igram, kar je zanje še dodatna spodbuda. Z opazovanjem otrok pa dobim povratno informacijo za nadaljnje načrtovanje in vpogled, na kateri stopnji je vsak posameznik. Zraven vsega tega je moja naloga tudi, da poznam razvojne značilnosti vsakega posameznika, njihove spretnosti in sposobnosti ter da organiziram bogato in spodbudno učno okolje, ki jim zagotavlja gibalne in miselne izzive. Pedagogika playness spodbuja srčnost, strpnost, sodelovanje, toleranco, prijateljstvo ter omogoča doseganje ciljev brez tekmovalnosti. Z veseljem in z zadovoljstvom v svoje delo vnašam vsebine playness in uporabljam tablo playness ter njene video vsebine.

VIRI IN LITERATURA

[1] Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: MIZŠ.

[2] Playness, izobraževanje in razvoj. (2009). Dostopno na: www.playness.si/playness-knjiznica/ [7. 6. 2019].

[3] Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[4] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[5] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu: 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.

Barbara Bezjak

POSKOČEN KORAK ZA ZDRAV UM IN TELO

POVZETEK

Redna telesna aktivnost, zdrav način prehranjevanja, varno okolje in preventivno ravnanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem otrokom zagotavljajo optimalno rast in razvoj. Ti dejavniki prispevajo k njihovemu dobremu počutju, dolgoročno krepijo zdravje in povečujejo kakovost življenja. Pomembno je, da učencem v šolskem prostoru ponudimo dejavnosti, ki dolgoročno pripomorejo k preprečevanju negativnih posledic današnjega načina življenja in jih spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu in tako pozitivno vplivamo na njihovo telesno in duševno zdravje. V današnjem času smo ljudje vedno bolj razvajeni in težimo k temu, da nam je čim bolj udobno. Taka stvar je tudi prihod v šolo. Tako otroci kot starši se od doma odpravimo zadnji čas in potem hitimo, da otroka čimprej odložimo v šoli. Seveda pa ne pomislimo na gnečo na cesti in onesnaževanje zraka, ki jih povzročajo izpušni plini. Na naši šoli smo se odločili, da bomo otroke čim bolj spodbujali k trajnostnemu načinu prihajanja v šolo. Rezultate smo beležili in ugotovili napredek. Beleženje pa smo kasneje še nadgradili in se odločili, da bomo učitelji en dan v tednu z učenci prihajali peš v šolo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, dobro počutje, trajnostna mobilnost.

A JUMPING STEP FOR A HEALTHY MIND AND BODY

ABSTRACT

Regular physical activity, healthy eating habits, environmental protection and preventative behavior are key factors that ensure optimal growth in children's development as they grow up. These factors contribute to their good well-being, enhance their health in the long run and increase their quality of life. It is important that students are offered school activities which, in the long run, help to counteract the negative effects of their lifestyle today, increase a healthy lifestyle and thus have a positive effect on their mental health. Nowadays, we are increasingly spoiled and strive for comfortableness. Coming to school is such a thing. Both children and parents leave home until the last minute and then hurry to leave the children at school. Furthermore, we do not think about the traffic jams and the air pollution caused by the exhaust fumes. At our school, we made a decision of sustainable way of coming to school. The results were monitored and progress was observed. To reinforce the idea we decided that also teachers would accompany the pupils on their walk to school once a week.

KEYWORDS: movement, health, well-being, sustainable mobility.

1. UVOD

V današnjem času je samoumevno, da se z avtomobilom pripeljemo do vhoda naših stanovanj, trgovin, različnih ustanov… Podobno je tudi pri otrocih, saj jih starši pripeljejo do vhoda, ob koncu pouka pridejo po njih. Pri tem pa starši ne razmišljajo o posledicah, ki jih tako ravnanje prinaša. Tako ravnanje ni dobro niti za okolje niti za zdravje otrok, kajti ne razvija zdravih življenjskih navad. Po statističnih podatkih NIJZ je vse dni v letu vsaj eno uro dejavna že manj kot petina mladostnikov starih od 11 do 15 let [1]. Posledica tega je, da se težje učijo, so bolj nagnjeni k debelosti, imajo slabšo samopodobo in so nesamostojni. Po letu 2000 so raziskave telesne pripravljenosti in prekomerne prehranjenosti zaznale drastično zmanjšanje gibalnih zmogljivosti otrok in epidemijo prekomerne telesne teže in debelosti [1]. Prav zaradi naštetega smo se odločili, da bomo spodbujali otroke in starše k hoji in kolesarjenju v šolo ali uporabo javnega prevoza.

A. Vzpodbujanje trajnostnega načina prihoda v šolo

Odločili smo se, da bomo otroke spodbujali, da bodo prihajali v šolo na način, ki je okolju prijazen, varen in zdrav. Naš cilj je bil spodbuditi otroke in starše, da uporabljajo trajnostne načine prevoza. Mlajši otroci radi hodijo in kolesarijo v spremstvu odrasle osebe, saj jim to omogoča pridobivanje novih izkušenj v prometu. Prav tako pa je to pomembno tudi za njihovo kasnejšo samostojnost med odraščanjem. Okoljsko ozaveščena pot v šolo je koristna za okolje in zdravje otrok. Odločili smo se, da izvedemo igro, s katero bomo beležili prihode v šolo. V prvem koraku smo 14 dni pred beleženjem določili izhodišče tako, da smo zabeležili trenutne načine prihoda v šolo. Zasledovali smo 150 otrok, ki so vključeni v 1. triado. Večino otrok so starši ali stari starši pripeljali v šolo z avtomobilom. Ta rezultat je bil več kot polovica vprašanih otrok. Na trajnostni način jih je v šolo prihajalo le 42%. Določili smo cilj, ki smo ga želeli doseči. Ta cilj je odstotek trajnostnih načinov prevoza, ki bi ga šola rada dosegla med izvajanjem igre. Naš cilj je bil 20% več trajnostnih prevozov med izvajanjem igre, v primerjavi z izhodiščem, torej 62%. Učencem smo pri urah razložili način in pomen igre. Ta je obsegala zbiranje nalepk ob različnem prihodu v šolo. Ob določenem številu prejetih nalepk, so bili otroci nagrajeni. Starše smo z informativnim dopisom obvestili, da so vedeli kdaj bo igra potekala in zakaj jo otroci igrajo. Igra je potekala 10 dni. Učenci so zbirali nalepke, ki so jih lepili na večjo razredno nalepko. Nalepko so prejeli za vsak dan, ko so prišli v šolo na trajnostni način. Tako so učenci zbirali nalepke, ko so v šolo prišli peš, s kolesom, z avtobusom ali pa je šlo za souporabo avtomobila. V igri so sodelovali tudi učenci, katerih dom je oddaljen od šole več kot 2 kilometra in so jih starši vozili v šolo z avtomobilom. Dogovorili smo se, da starši pustijo avtomobil približno 200 m od šole in otroke pospremijo do šole peš. Prav tako smo se dogovorili, da se starši med seboj dogovorijo in pripeljejo v šolo več otrok (souporaba avtomobila). Tudi učitelji smo se v času igre odločili, da bomo otrokom dober zgled in smo v šolo prihajali na trajnostni način. Tisti, ki so bili blizu so prihajali v šolo peš ali s kolesom, ostali pa smo avtomobile puščali tudi približno 200 m od šole. Tako je bilo v času igre parkirišče pred šolo skoraj prazno. Na razredno nalepko pa smo dodali še posebno nalepko namenjeno učiteljem. Prav tako smo skozi vso igro učence spodbujali, da v primeru, ko pridejo v šolo s kolesom obvezno nosijo čelado. Tudi na ta način so dobili dodatno nalepko za razredno nalepko. Učitelji smo na evalvacijskem obrazcu beležili le trajnostni način prevoza. Po desetih

dneh smo naredili analizo in ugotovili, da je bil naš cilj presežen, saj je bil rezultat trajnostnega načina prihajanja v šolo 75%. Za dober rezultat smo učence nagradili tako, da so učenci, ki so dosegli najboljši rezultat, pomagali pri sestavi jedilnika tako, da so lahko vključevali svoje najljubše jedi. Tri tedne po zaključku igre smo izvedli naknadno preverjanje, katerega cilj je bil oceniti dolgoročne učinke igre. Rezultat naknadnega preverjanja je bil po pričakovanju nižji od tistega med samo igro. Rezultat je bil 67%. Na šoli smo bili zadovoljni s tem rezultatom. Z igro smo uspešno povečali uporabo trajnostnih načinov prevoza in zmanjšali emisije CO_2. Vsi skupaj pa smo naredili nekaj zase, saj smo se zjutraj pred poukom malo razgibali.

B. Ohranjanje trajnostnega načina prihoda v šolo

Naša igra je bila dobro sprejeta in pojavila so se vprašanja o nadaljevanju igre oziroma o njeni ponovitvi. Odločili smo se, da bomo izbrali dan, ko bomo prihajali v šolo peš. Učence smo povabili k sodelovanju in odziv je bil zelo velik. Tako smo vsako sredo prišli v šolo peš. Otroci so uživali v sprehodu s svojimi sošolci in v spremstvu učiteljev ter upokojencev, starši pa niso bili več obremenjeni z jutranjim razvažanjem in iskanjem prostega parkirnega mesta. Pri našem projektu je šlo za način spremljane poti v šolo, pri kateri so se učenci v šolo odpravili peš v organiziranih skupinah po premišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku. Skupino otrok smo spremljali učitelji. Z izvajanjem projekta smo opozorili vse sodelujoče na pomen in prednosti dnevne aktivnosti otrok. Naš namen je bil tudi ozavestiti lokalno skupnost o pomenu hoje nasploh ter o njenih učinkih na kakovost življenja. Želeli smo, da samostojna aktivna pot v šolo postane najbolj običajna in splošno sprejeta praksa.

Projekta smo se lotili tako, da smo na zemljevidu najprej pregledali največjo gostoto učencev ter postavili 10 postaj ter izmerili čas hoje od ene do druge postaje. Na postaji smo postavili v šoli narejene table in zapisali točen odhod, podobno kot na avtobusnih postajah. Vsako sredo, ne glede na vremenske razmere smo 8 mesecev pričeli našo skupno pot ob 7:25. Vsakič smo učence spremljali trije učitelji in skupno opravili 3 km na dan. Sprva je bilo manj učencev, njihovo število pa se je iz tedna v teden večalo tako, da smo mogli narediti še dodatno progo. Na 1. postaji smo začeli z manjšim številom učencev (slika 1), na zadnji postaji pa je bilo število otrok občutno večje (slika 2). Prav tako sta se nam tedensko pridružila dva starejša občana, ki sta se na takšen način z nami rekreirala. Povabilo smo poslali tudi drugim članom Društva upokojencev Slivnica, ki so naše povabilo pozitivno sprejeli, vendar se vsi niso odzvali našemu vabilu. Dogovorili so se, da sta z nami pešačila vedno dva predstavnika. Zaključna postaja je bila ob 8:00 pred šolo, kjer smo rdečih lic in dobre volje pričeli s poukom. Učenci so se med potjo spodbujali, smejali in sproščeno rekreirali ne, da bi se tega prav zares zavedali. Vsi so hodili ob robu cestišča in se zgledno držali prometnih pravil. Prav tako so svojo pozitivno izkušnjo radi delili z drugimi sošolci, učitelji in starši. Ker pa je bila dovoljena uporaba telefonov v namen štejta korakov in porabljenih kalorij, so o tem pripovedovali tudi ostalim, ki se jutranje skupne hoje niso udeležili. Ugotovili smo tudi, da so nekateri učenci samoiniciativno hodili peš po isti poti tudi ob drugih dnevih. Učitelji smo ugotavljali, da so otroci, ki prihajajo v šolo peš tisti dan veliko bolj umirjeni in pripravljeni na intelektualno delo. Starši so nas pri jutranjem pešačenju podpirali, ter še dodatno spodbujali svoje otroke k pešačenju. Ob koncu projekta smo se z učenci odpravili do bližnjega kioska s sladoledom, kjer so otroci dobili nagrado za vztrajnost pri sredinih pešačenjih v šolo.



SLIKA 1: "Otroci med potjo od prve postaje proti šoli".



SLIKA 2: "Končna postaja".

Aktivna pot v šolo peš otrokom zagotavlja minimalno mero dnevne telesne aktivnosti, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravje. Otroci, ki v šolo hodijo peš so v povprečju vsak dan fizično aktivni več časa in so bolje telesno pripravljeni kot otroci, ki se v šolo vozijo z avtomobilom. Prav tako imajo v primerjavi z otroki, ki so že od malih nog navajeni prevažanja z avtomobilom, večje možnosti, da bodo te navade ohranili in prakticirali tudi v odraslosti. Poleg vplivov na zdravje samostojna in nemotorizirana pot v šolo spodbuja tudi osebnostni in socialni razvoj otrok, saj ti razvijajo neodvisnost, krepita se njihov občutek odgovornosti in zavest o lastnih zmožnostih. Dostavljanje z avtomobilom pa, ravno nasprotno, vzdržuje odvisnost otrok od staršev in zmanjšuje možnost za razvoj samostojnosti. Jutranja hoja je tudi aktivnost na svežem zraku, ki možgane napolni s kisikom in poveča zbranost. Otroci na poti v šolo uživajo v družbi svojih sošolcev in tako tudi dodatno v sproščenem vzdušju spoznavajo svoje vrstnike. Istočasno pa spoznavajo tudi prostor, v katerem živijo. Kadar pešačimo, namreč veliko bolje kot v

avtomobilu dojemamo prostor, v katerem se nahajamo. Aktivna pot v šolo je pomembna tudi z vidika vzgoje za prometno varnost in trajnostni razvoj. Otroci s premagovanjem krajših razdalj v okolju, ki ga poznajo, postopoma osvajajo prometne predpise in pravila vedenja ter postajajo suvereni udeleženci v prometu. Izkazalo se je tudi pri obravnavanju snovi o prometu, da bolj izkazujejo svoje znanje in suvereno vključujejo lastne primere o že znanih in videnih prometnih znakih. Z zgodnjim razvijanjem zdravih navad, kot je pešačenje, vzgajamo ozaveščene posameznike z zdravim in okolju prijaznim življenjskim slogom.

Pot v šolo je idealna priložnost za skrb za zdravje ter za osebnostni in socialni razvoj otrok, ima pa tudi številne prednosti za družbo in okolje. Spremljana pot v šolo razbremeni starše, ki tako otroke v šolo pospremijo samo ob določenih dnevih, ne pa vsak dan, in lahko tako pridobljeni čas izkoristijo za druge aktivnosti in opravke. Poleg neposrednih učinkov ima aktivna pot v šolo tudi številne posredne učinke. Če otroci v šolo pešačijo, se zmanjša število poti, opravljenih z avtomobilom, in posledično tudi količina škodljivih izpustov v okolje. Zlasti v bližini šol se kakovost zraka izboljša, stopnja hrupa pa zmanjša. Avtomobili tudi ne povzročajo več gneče in zastojev pred šolami, tako da so šolska dvorišča varnejša in prijetnejša. Pot otrok v šolo je torej veliko pomembnejša, kot si morda predstavljamo.

2. ZAKLJUČEK

Gibanje in športno udejstvovanje ter posledično tudi hoja med mladimi upada. Ljudje vedno več časa preživimo v sedečem položaju. Vedno manj otrok hodi peš. V današnjem času otroci večino časa porabijo za gledanje televizije, igranje računalniških iger, igranje z igrami na mobilnih telefonih, zato jim zmanjka časa in volje za gibanje in šport. Prav tako pa v tem življenjskem tempu otroci nimajo dovolj podpore in vodenja odraslih. Gibanje, hoja in športno udejstvovanje pridobljeno v otroštvu in adolescenci se ohranjajo vse življenje in gradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo hoje, gibanja in športa v otroštvu lahko vpliva na težave z zdravjem v kasnejšem življenju.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://otroski.rtvslo.si/bansi/prispevek/4584

[2] http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=278

[3] http://www.delo.si/prosti-cas/zdravje/z-lahkimi-koraki-v-mesto-po-vsakdanjih-opravkih.html

[4] http://www.pagonsport.si/nordijska-hoja

[5] Čoh, M. (1992). Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Simona Bežan

AKTIVNI POUK DRUŽBE V NARAVI

POVZETEK

Gibalne vaje in gibanje v naravi ima močan vpliv na človeško telo v celoti. Narava nam ponuja ogromno možnosti za kvalitetno gibanje, zato tudi pri pouku večkrat izkoristim lep dan, da grem z učenci ven, v naravo. Predvsem želim, da učenci izvajajo take vrste gibanja, ki jih lahko opravljajo dolgotrajno in brez velikega naprezanja. To je vadba vzdržljivosti. Hoja in tek.

Sama se rada odločim za obliko orientacijskega teka. Taka priprava ure sicer zahteva od učitelja veliko dela, časa in potrpljenja, a se zavedam, da ob pozorno izbranih vsebinah in dobri organizaciji orientacijskega teka učenci stvari ne bodo samo opazili, ampak jih bodo tudi VIDELI in RAZUMELI.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, telesna aktivnost, orientacijski tek, narava, učenci, vzdržljivost. zdravje.

TEACHING SOCIAL SCIENCE IN NATURE

ABSTRACT

Exercise and various physical activities in nature have a profound effect on the human body as a whole. Nature offers many opportunities for quality physical exercise so I often spend a nice day outdoors with my students. Most of all, I wish that my students acquire any kind of movement that they can do for a longer period of time and without much strain. Endurance exercises such as walking and running seem to be the most convenient for it. I often choose orienteering races. This kind of a lesson requires a lot of preparation, time and patience from a teacher but I am aware that with carefully selected content and good organization of the orientation course students will not only notice things along the way, they will also be able to see and understand them.

KEYWORDS: movement, physical activity, orienteering, nature, students, endurance, health.

1. UVOD

Na panoju učilnice imam plakat pozitivnih misli »7 najboljših zdravnikov« (1. SONCE, 2. ZRAK, 3. GIBANJE, 4. VODA, 5. PREHRANA, 6. POČITEK, 7. SMEH)

Učence velikokrat opozorim, naj se ozrejo na plakat in pogledajo, na katerem mestu so elektronske naprave, ki jih tako pogosto uporabljajo. Ugotovijo, da jih ni.

Na tretjega zdravnika na našem plakatu pa vedno bolj pozabljajo.

Kaj sploh je gibanje, jih vprašam. Ob različnih odgovorih, ki jih dobim (šport, skakanje, hoja, tek, zdravje, telovadba, plezanje), pogledamo v Fran (*Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU)*

Tam piše: *telesna dejavnost z namenom ohranjati telesne sposobnosti.*

Kje so časi, ko sem pričela poučevati oz. ko sem še sama hodila v osnovno šolo!? Učenci smo bili najbolj veseli, ko smo imeli orientacijske pohode, pa čeprav smo prišli v šolo takrat ob sobotah.

Razdelili smo se v skupine. Vsaka skupina je dobila svoj zemljevid. Kot skupina smo morali poiskati vse postaje, kjer so nas čakali učitelji z različnimi nalogami in navodili. Naloge so bile zelo zanimive. Zbrati smo morali čim več točk in poskušali čim prej priti na cilj. Po pohodu smo imeli še malico, nato pa so razglasili zmagovalce.

Sedaj pa nam kot učiteljem napišejo starši opravičilo za učenca že ob informaciji, da bomo šli v naravo, a je vremenska napoved, da bo 15°C in je za otroka to prehladno, da gre ven.

Sama sem zelo rada v naravi. Gibalne vaje in gibanje v naravi ima močan vpliv na človeško telo v celoti. Narava nam ponuja ogromno možnosti za kvalitetno gibanje, zato tudi pri pouku večkrat izkoristim lep dan, da grem z učenci ven, v naravo. Predvsem želim, da učenci izvajajo take vrste gibanja, ki jih lahko opravljajo dolgotrajno in brez velikega naprezanja. To je vadba vzdržljivosti. Hoja in tek.

Opažam pa predvsem pomanjkanje moči, pa tudi vztrajnost upada.

Pri pouku nas ves čas spremlja računalnik, tabla z IKT, ki je v današnjem času nepogrešljiv učni pripomoček. Čeprav se sama na področju sestavljanja materiala za interaktivno gradivo še veliko učim, vidim, da so učenci bolj motivirani, ko ga v pouk vključim. Vendar se zavedam in ostajam mnenja, da so poučne vsebine na računalniku le na računalniku. Ne nadomestijo gibanja na svežem zraku in druženja z vrstniki.

Zato kakšno uro družbe in naravoslovja povežem z uro športa in preko gibanja utrdimo snov oziroma cilje, ki naj bi jih pri uri dosegli.

V nadaljevanju bom predstavila, kako sem izvedla pouk družbe − Orientacija zemljevida z orientacijo v naravi in ga povezala z učno uro športa.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

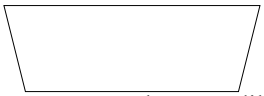
A. Učna ura družbe

Pri pouku družbe sem z učenci ponovila glavne in stranske strani neba. Prepoznali smo pripomočke, ki nam pomagajo pri orientaciji. Učenci so določili glavne strani neba s pomočjo kompasa in se orientirali na zemljevidu.

Skupaj z učenci smo se odpravili na šolsko igrišče. Razdelila sem jih v skupine. Vsaki sem dala kartonček (priloga). Eden od učencev v skupini je narekoval „narisano pot“ s pomočjo strani neba, drugi se je po njegovih navodilih premikal, tretji pa s pomočjo ravnila risal s kredo pot, ki jo je učenec obhodil. Četrti učenec v skupini je nadzoroval ostale tri. Če se je ob koncu dela na asfaltu izrisala stvar, ki je bila narisana tudi na kartončku, se je učenec orientiral pravilno in upošteval narekovana »povelja« - strani neba.

Npr.

- pojdi dva koraka proti vzhodu,
- en korak proti SV,
- štiri korake proti zahodu,
- en korak proti JV



PRILOGA 1: Kartonček z navodili ene izmed skupin.



SLIKA 1, 2: Učenec se premika po narekovanih straneh neba. Drugi učenec riše njegove korake premikanja (Vir: lasten arhiv).

Vrnili smo se v razred in skupaj povzeli, kaj je orientacija.

Je določanje našega trenutnega položaja. Orientiramo se glede na strani neba ali pojave v naravi.

Če se želimo orientirati bolj natančno, uporabimo vmesne strani neba: severovzhod, jugovzhod, jugozahod in severozahod (Pogledali smo vetrovnico narisano v učbeniku, str. 27) [6].

Vzamemo zemljevide in učence vprašam:

- Kako so praviloma narisani zemljevidi?

- Kako zemljevid orientiramo s kompasom?

Zemljevid obračamo toliko časa, da sta magnetna igla v kompasu, ki kaže proti severu, in vrh zemljevida obrnjena v isto stran.

Učenci se s pomočjo kompasa orientirajo glede na različne zemljevide.
Pripravijo kompas in zemljevid Slovenije ter samostojno rešijo naloge v delovnem zvezku.

- V katerem delu Slovenije, glede na strani neba, je tvoj domači kraj?
- V kateri smeri od šole je tvoj dom?
- Določi kraje v svoji okolici glede na strani neba in jih vpiši v oblačke.

Rešitve preverimo.

B. Orientacija v naravi

Naslednjo uro smo z učenci šli ven, v naravo. Gibanje sem namreč želela vključiti v utrjevanje vsebin zadnjih obravnavanih snovi pri družbi − poleg vida, sluha in govora sem želela v učenje vključiti tudi gibanje.

- UVODNI del učne ure

Učencem sem povedala, da bomo izvedli orientacijski tek. Kaj je orientacijski tek?

Orientacijski tek je šport ali rekreativna dejavnost, ki navadno poteka v naravi, gozdovih ali mestnih parkih. Tekmovalec v orientaciji mora v čim krajšem času le s pomočjo karte in kompasa preteči ali prehoditi svojo pot. Ta je označena na karti s krožci, v naravi pa s kontrolnimi točkami. Vrstni red točk je vnaprej določen, med kontrolnimi točkami pa si vsak sam izbira pot. Na stojalih na kontrolnih točkah je opis nalog, ki jih mora rešiti tekmovalec, ali pa se mora samo vpisati na kontrolni karton in s tem potrdi svojo navzočnost na kontrolni točki. Dolžina in težavnost prog se razlikujejo glede na spol, starost, izkušnje in pripravljenost tekmovalcev po posameznih kategorijah [1].

Učencem povem, da bomo pri današnji uri orientacijski tek malo priredili.

- GLAVNI (osrednji) DEL učne ure

Izpeljali bomo vzdržljivostni tek v naravi. Proga je speljana po mehkem terenu (gozdni poti, šolski poti, travniku). Konfiguracija (izoblikovanost) terena je razgibana.

Dolga bo približno 600 m.

Najprej smo orientirali strani neba.



SLIKA 3: Učenci z roko pokažejo glavne in stranske strani neba (FOTO: lastna fotografija).

Po ogrevanju se učenci po skupinah odpravijo na progo. Vsaka skupina dobi listek.

Začetni čas: _____

1	2	3	4	5	6

Končni čas: _____

Slika 4: Vsaka skupina je vzela s seboj na pot takšen listek (Vir: lasten arhiv).

Opozorim jih na morebitna nevarna mesta. Pri razlagi jih opomnim, da:

- na kontrolnih točkah pazljivo preberejo vprašanje, saj jih pravilni odgovor vodi do naslednje postaje;
- na vsaki kontrolni točki prerišejo znak ob vprašanju;
- če je odgovor nepravilen, na kontrolni točki, do katere jih vodi tisti nepravilni odgovor, ni nobenega naslednjega vprašanja;
- naj pravilno razporedijo moči;
- naj bo pravilen ritem teka;
- kontrolirajo hitrost in nasprotnike;
- v skupini medsebojno sodelujejo, se spodbujajo in si pomagajo;
- na cilj pridejo skupaj − kot celotna skupina.

Skupina zapiše začetni čas.



SLIKA 5: Na kontrolni točki je bil listek z vprašanjem in odgovoroma (Vir: lasten arhiv).

Med tekom in reševanjem vprašanj na kontrolnih točkah so učenci v skupini razvijali pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in pomoči.



SLIKA 6: Po prebranem vprašanju na kontrolni točki se skupina skupaj odpravi do naslednje kontrolne točke (Vir: lasten arhiv).



SLIKA 7: Učenci razvijajo vzdržljivost, hitrost in koordinacijo gibanja (Vir: lasten arhiv).

Prav tako so razvijali interes do vadbe na prostem ter funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi [1].

- ZAKLJUČNI DEL učne ure

Po prihodu v cilj so učenci zapisali končni čas in izračunali, koliko časa so porabili. Pregledali so zaporednost narisanih znakov v tabeli.

Pogledamo, katera skupina je bila najuspešnejša.

Na kateri kontrolni točki so imeli največ težav?

Ugotovili smo, da pri razumevanju sestavnih delov zemljevida, na kontrolni točki z vprašanjem:

Na sliki je:





a) barvna višinska lestvica (čimprej pridite do učiteljice)

b) merilo na zemljevidu (pojdi do železnega mostu na poti proti šoli, poišči moder trak in pomahaj učiteljici

SLIKA 8: To vprašanje je učencem povzročalo največ težav (Vir: lasten arhiv).

Učenci niso pravilno odgovorili, zato so tekli v napačno smer. Tako so morali nazaj, še enkrat prebrati vprašanje in tokrat pravilno odgovoriti, da so prišli do cilja.

Ura jim je bila zelo všeč in želeli so, da jo ponovimo.

Res smo jo. Tokrat smo preko kontrolnih točk preverjali znanje NIT pred preizkusom znanja (Z uravnoteženo hrano do zdravja, razvade in slabe navade, skrbim za zdravje, hrana je različna, kmetijstvo in trajnostni razvoj, živa bitja in voda).

Znanje so (glede na zapisani preizkus) učenci kar dobro usvojili.

3. SKLEP

Gibanje je za mladostnika nujno. Z gibanjem krepimo mišice, sklepe in kosti, uravnavamo telesno težo ter na splošno izboljšujemo počutje. Poleg naštetega z gibanjem krepimo imunski sistem, izboljšujemo motorične sposobnosti, samozavest, samopodobo ter hkrati izboljšujemo koncentracijo, in spomin. [3]

Otroci si sami še ne znajo organizirati časa, zato jim ponavadi zmanjka časa, ki je namenjen za gibalne aktivnosti, predvsem na svežem zraku. Veliko je tudi prevažanja z avtomobili na krajše razdalje, na katere bi se otrok lahko podal s kolesom ali peš. Kljub veliki izbiri gibalnih dejavnosti izven pouka se zanje ne odloča veliko otrok, in to predvsem zaradi časa, ki ga raje preživijo za računalniki, tablicami, telefoni.

Za zdrav razvoj je velikega pomena, da otroci ne živijo med štirimi stenami svojega doma. Zato moramo kot učitelji, vzgojitelji in starši spodbujati otroka k spontanem gibanju v naravi ali na igrišču, s čimer lahko ugodno vplivamo na njegov celosten osebnostni razvoj.

V šoli je sedečega položaja veliko, zato vključujmo v pouk elemente gibanja z različnimi »triki«, kot so na primer minuta za zdravje, FIT metode, FIT odmori.

Sama imam najraje obliko orientacijskega teka oz. pohoda, ki sem ga predstavila. Taka priprava ure sicer zahteva od učitelja veliko dela, časa in potrpljenja, a se zavedam, da ob pozorno izbranih vsebinah in dobri organizaciji orientacijskega teka učenci stvari ne bodo samo opazili, marveč jih bodo tudi VIDELI in RAZUMELI.

Še misel za konec:

Izražanje in ustvarjanje z gibanjem poglablja doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev. [2]

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Bauman (et al.), Orientacijski tek: Učenje začetnikov, tehnika orientacijskega teka (K. Keresteš, Predstavitev orientacijskega teka). Ljubljana: Orientacijska zveza Slovenije, 1996.

[2] B. Kroflič, D. Gobec, Igra, gib, ustvarjanje, učenje: metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibalno-plesne dejavnosti. Novo mesto: Pedagoška obzorja, 1995.

[3] https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22058910KriznarUrsula.pdf

[4] A. Drev, Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Zdrav življenjski slog v šoli. Dostopno na: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169 (1.3.2017)

[5] A. Marinković, I. Stanojević, Priročnik za telesno vzgojo in šport za učence od 5. do 8 . razreda osnovne šole. Ljubljana: Dopisna delavska univerza, 1970.

[6] M. Budnar (et al.), Učni načrt. Program osnovna šola (e-knjiga). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011.

[7] H. Verdev, B. Žlender, Radovednih pet, Učbenik za družbo v 5. razredu osnovne šole. Ljubljana: Založba Rokus Klett, 2018.

Lucija Bivšek

PLES KOT NAČIN IZRAŽANJA IN KOMUNICIRANJA TER POVEZAVA PLESA Z GLEDALIŠKO IGRO

POVZETEK

Ljudje smo sposobni iz plesnega gibanja razbrati osnovna čustva. Pri plesalcih, ki se glasbi in plesu res predajo, zaznamo neko zamaknjenost in poteze, ki nas delajo lepe: mladosten nasmeh, žar v očeh. Prek plesa postajamo tudi senzibilnejši na dogajanje v okolju. Sklepamo nova poznanstva, širimo krog prijateljev, s čimer se učimo socialnega prilagajanja in strpnosti. Ples je lahko pri otroku pot za osvoboditev njegovih čustev, pomeni lahko izraz otrokovega notranjega sveta, lahko je tudi način oblikovanja vedenja, vzpostavitve stikov z drugimi, prilagajanja, sodelovanja, vodenja in podrejanja ter drugih oblik socializacije. Otroke zlasti skozi ustvarjalni ples učimo zavedati se svojih čustev, izražati občutja in doživljanja z gibanjem, istočasno pa jih opozarjamo na spoštovanje čustev drugih. Skozi ukvarjanje s telesom poskušamo vplivati na zadovoljstvo s samim seboj, na povečanje samozaupanja ter pozitivno samopodobo. Učitelj športa in izbirnih predmetov na področju športa ter plesa lahko pri pouku daje poudarek ustvarjalnim vsebinam. Učenci naučeno znanje iz posameznih plesnih, ritmičnih oziroma gimnastičnih vsebin uporabijo za ustvarjanje svojih koreografij po glasbi. Plesno znanje, pridobljeno pri izbirnih predmetih in interesnih dejavnostih, otroci običajno radi predstavijo na šolskih tekmovanjih, šolskih in krajevnih prireditvah, na valeti. Ples lahko povežemo tudi z drugimi oblikami umetnosti, kot je na primer gledališka igra. Nastane posebna oblika medpredmetnega povezovanja, katere rezultat so malo drugačne, plesnogledališke predstave. Izražanje z gibi po glasbi in tudi besedno izražanje je zelo pomembno za razvoj otrokove samozavesti, stati na odru in prikazovati naučeno znanje gledalcem pa pomeni otrokom neprecenljivo življenjsko izkušnjo.

KLJUČNE BESEDE: ples, izražanje z gibom, neverbalno komuniciranje, gledališka igra.

DANCE AS AN EXPRESSION AND COMMUNICATION FORM AND INTEGRATING DANCE IN THEATRE

ABSTRACT

People are capable of understanding basic emotion through dance moves. Dancers who completely immerse themselves in dancing and music, show a certain rapture and moves that make us beautiful: a youthful smile, a glow in their eyes. Dancing makes us more attentive to our environment. We make new acquaintances, we expand our circle of friends, which teaches us social adaptation and tolerance. Dancing can help children release their emotions, it can be a way of expressing their inner world, a way of forming behavior, making contact with others, adjusting, cooperating, leading and following and other forms of socialization. Creative dance is especially suitable for children to comprehend their own emotion, express feeling and experience through movement, and simultaneously remind them of respecting other people's emotions. By working on our body we try to influence our feeling of self-worth, to increase our self-confidence and to gain a positive self-image. A teacher of sports and sports and dance related elective subjects can focus on creative content. Students use their knowledge from various dance, rhythmical or gymnastics areas to create their own choreographies to music. Children usually present the dance skills acquired during elective classes and extracurricular activities at school competitions, events organized by the school or local community, valedictory ball. Dance can also be incorporated with other art forms, such as theatre. This creates a special form of interdisciplinary connection resulting in slightly different dance-theater performances. Expression through movement and verbal expression are very important for the development of a child's self-confidence, and being on stage and displaying the gathered knowledge to the audience is also an unforgettable experience for the young performer.

KEYWORDS: dance, expression through movement, nonverbal communication, theatre play.

1. UVOD

»Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave, je umetnost, ki se izraža skozi glasbo. Razvil se je spontano kot želja po svobodi gibanja, izražanja čustev, občutkov. Psihologi so s pomočjo raziskav odkrili, da smo ljudje sposobni iz plesnega gibanja razbrati osnovna čustva, kot so veselje, žalost, jeza, strah.« (Wikipedija: Ples) Ples je svetovni jezik, je najbolj razširjena neverbalna komunikacija. »Je govorica telesa onstran besed, ko te ne zadoščajo več ali jih ne razumemo, se pojavi ples.« (Zagorc, 2019)

»Človekovo telo bi lahko poimenovali večni inštrument, skozi katerega okolici kažemo svoj odnos do sveta, ljudi okoli sebe in predvsem do samega sebe. Telesna govorica in sporočila, ki jih z njo prenašamo v okolico, so unikatna. Z njo sporočamo svoje razpoloženje, svoja občutenja in hrepenenja, v njej se izmenjavajo napetosti in sprostitve. Gibi, kretnje, položaji in telesne drže predstavljajo posebno govorico. Ples je tako poleg telesnega odraz tudi človekovega duševnega in duhovnega sveta.« (Wikipedija: Ples, 2019)

»Ples pa ni samo ples, je energija in so čustva ter izražanje le-teh. Med plesom pokažemo svojo pravo naravo, ki si jo morda v resničnem življenju, zunaj plesišča, ne upamo, ne znamo ali pa je preprosto nočemo pokazati. Tako hodimo po svetu z določeno podobo, kakšni naj bi bili, da bi ustrezali družbi in njenim merilom. Plesni gibi so izražanje notranjih občutkov. Če opazuješ plesanje nekoga, pravzaprav opazuješ njegov notranji svet. Ples te razgali in pokaže vse, kar se skriva v tebi. Padejo vse maske in ljudje pokažejo svoje bistvo, svojo resnico in svojo pravo energijo.

Ples je ena izmed poti osebne rasti, poleg tega pa je odlična vadba za telo, um in duha. Ne samo, da ples izboljša psihično počutje, telesno kondicijo, koordinacijo v prostoru in ravnotežje, je tudi odlično terapevtsko sredstvo.« (Goreta, 2019)

2. PLES KOT NAČIN IZRAŽANJA IN KOMUNICIRANJA

»Ples in glasba sta živi zvrsti umetnosti, ki se nenehno prilagajata družbenim tokovom, modnim trendom, pa tudi človek lahko sam izbira med različnimi podzvrstmi in jih prilagaja svojim potrebam in željam. Izzivata čustvena ugodja in hkrati uravnovešata organizem. Ko zaslišimo glasbo, ji podzavestno prilagodimo svoje gibanje. Pri plesalcih, ki se glasbi in plesu res predajo, zaznamo neko zamaknjenost in poteze, ki nas delajo lepe: mladosten nasmeh, žar v očeh, poteze, ki so nam mnogokrat nedojemljive.« (Zagorc, 1993, 91) Navadni ljudje postanejo lepi, zanimivi, posebni, unikatni, vredni občudovanja, ko se začnejo gibati po glasbi, ko zaplešejo.

»S plesom pridobivamo podobo o sebi, zavedamo se svojskosti svojega telesa, oblikuje se nam telesna slika. Razgibano telo oživi v plesu šele, ko je povezano z osebnim izrazom. Če plešemo zaradi jeze, veselja, ljubezni, žalosti … to povečuje našo sposobnost izražanja čustev. Zavestno in podzavestno odgovarjamo na sporočila drugih: na skoraj neopazne izraze obraza, majhne telesne premike, na kretnje rok, nog, glave. Sproščajo se napetosti, napadalnost, togost, apatija. Preko plesa postajamo tudi senzibilnejši na dogajanje v okolju. Sklepamo nova poznanstva,

širimo krog prijateljev, s čimer se učimo socialnega prilagajanja in strpnosti.« (Zagorc, 2006, 14, 15)

»Ples je del estetske vzgoje in ima prav tako kot igra čudežno moč: otroka in odraslega osvobaja, snema maske, izziva čustva ugodja, uravnoveša organizem. Je umetnost srca, ki je velikokrat ne moremo dojeti razumsko.« (Zagorc, 2006, 123)

»Zaradi vseh teh lastnosti sta ples in glasba izredno vzgojno sredstvo, s pomočjo katerega se otrok uči doživljanja, spoznava svoje sposobnosti in ustvarjalne moči in se privaja komunikaciji s seboj in s svetom okoli sebe. Gibanje mu daje priložnost, da »pove«, kaj čuti, kaj je, kaj mu pomeni njegov svet in na nek način izrazi svoj odnos do zunanjega sveta.« (Zagorc, 1993, 91, 92)
»Pot do izražanja z govorico telesa je lahko zelo dolga, še posebej če ji ne posvečamo nikakršne pozornosti. Kolikokrat skupaj z otrokom raziskujemo njegovo govorico giba, koliko metod poznamo, da bi stopili na pot tovrstnega raziskovanja, kolikokrat damo otroku možnost, da sam ustvarja, si izmišlja, išče svoj lastni izraz?« (Zagorc, 2006, 123) »Pri nekaterih otrocih je pot do izražanja z govorico telesa daljša, pri drugih krajša, vendar največkrat odvisna od učiteljevih sposobnosti in seveda metod, s katerimi odpiramo otrokov svet, neopazno vstopamo vanj in ga na nek način raziskujemo. Skozi takšno raziskovanje mu dajemo možnost za iskanje novega, nepoznanega, za povezovanje že znanega, skratka dajemo mu možnost ustvarjanja in izražanja. Zavedati se moramo, da je želja po ustvarjanju univerzalna in da v vsakem človeku in še posebej v vsakem otroku obstaja neka stopnja izvirnosti, ki temelji na njegovih izkušnjah, na njegovi domišljiji in enkratnosti.« (Zagorc, 1993, 92)

»Ples je lahko pot za osvoboditev otrokovih čustev, za izraz otrokovega notranjega sveta, kot tudi za oblikovanje vedenja, vzpostavitve stikov z drugimi, prilagajanja, sodelovanja, vodenja in podrejanja ter drugih oblik socializacije.« (Zagorc, 2006, 14)

»Otroci imajo vsepovsod po svetu prirojeno potrebo po gibanju. Plešejo. Gibljejo se svobodno, igrajo se s svojim telesom, sposobni so improvizirati na spontan in ustvarjalen način. Izražanje s telesom je otrokom naravno; jih sprošča, zadovoljuje in osrečuje. Začenjajo se zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo energije. Otroke zlasti skozi ustvarjalni ples učimo zavedati se svojih čustev, izražati občutja in doživljanja z gibanjem, istočasno pa jih opozarjamo na spoštovanje čustev drugih. Skozi ukvarjanje s telesom poskušamo vplivati na zadovoljstvo s samim seboj, na povečanje samozaupanja ter pozitivno samopodobo.

Preko telesnega stika razvijamo socialne sposobnosti, spodbujamo torej stike z drugimi: zaupanje, občutljivost, sodelovanje otrok v skupini in skupinsko reševanje problemov, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje. Ples je za otroka igra, povezana z veliko intelektualnega dela, istočasno pa delo v skupini omogoča spoznavanje tistih življenjskih vrednot, ki prinašajo zadovoljstvo s samim seboj, sproščenost in veselje, prijateljstvo.« (Zagorc, 2019).

3. PLES PRI POUKU ŠPORTA IN IZBIRNIH PREDMETOV

Učni načrt v devetletni osnovni šoli pri predmetu šport in izbirnih predmetih sklopa plesne dejavnosti opredeljuje ples kot »predmet osnovnošolske vzgoje, ki pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, marsikdaj pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri določenih motnjah, ki jih povzročajo različne obremenitve mladih med šolanjem. Hkrati si učenci prek plesa pridobijo možnosti telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje, poleg tega je pomemben spodbujevalec doživljanja in razmišljanja vsakega človeka. Ples je tista umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki ter v skupini in pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka.« (Učni načrt plesne dejavnosti, 2004, 5)

Pri pouku športa v prvi triadi osnovne šole pri vsebini plesne igre učenci spoznavajo gibanja posameznih delov telesa in celotnega telesa ter posnemajo predmete, živali, rastline, pravljične junake. Gibajo se ob notranjih in zunanjih spodbudah, pri čemer so notranje spodbude izražanje občutkov in razpoloženj, zunanje spodbude pa različne zvrsti glasbe, različni predmeti in drobno orodje. Spoznajo vaje dihanja in sproščanja, otroške in preproste ljudske plese ter interpretirajo različne enostavne ritme s ploskanjem in preprostim gibanjem. (Učni načrt šport, 2011, 12)

V drugi triadi osnovne šole pri pouku športa učenci spoznavajo gibanja posameznih delov telesa v različnih smereh, na različnih ravneh in z uporabo različne sile. Igrajo se plesne igre, povezujejo ljudske plese posameznih pokrajin v sklop in se naučijo preproste družabne plese svetovnega plesnega programa, ki spadajo med standardne oziroma latinskoameriške plese. Učni načrt predvideva tudi učenje pravilnega dihanja in sproščanja, gibalno ustvarjanje na določeno temo, spoznavanje aerobike in joge. (Učni načrt šport, 2011, 18)

Pouk športa po učnem načrtu pri plesnih vsebinah v tretji triadi vsebuje gibalno ustvarjanje posameznika, parov ali skupine, vaje pravilnega dihanja in sproščanja, slovenske ljudske plese, družabne plese standardnega in latinskoameriškega programa, sodobni ples in džez, aerobiko, rokenrol, disko in skupinske plese. (Učni načrt šport, 2011, 25)

Učitelj športa se v skladu z učnim načrtom odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil posameznim plesnim dejavnostim in vsebinam. Odprtost učnega načrta omogoča učitelju precejšnjo avtonomnost, s tem pa tudi odgovornost za lastno načrtovanje.

Namen plesnih dejavnosti kot izbirnih predmetov v osnovni šoli je navajanje učencev na redno plesno dejavnost. Ta predstavlja protiutež vsakdanjemu napornemu šolskemu delu in sedenju. Učencem omogoča sprostitev in dobro počutje. Končni cilj plesnovzgojnih dejavnosti ni izbira plesa kot poklicne usmeritve, ampak harmoničen razvoj osebnosti. (Učni načrt plesne dejavnosti, 2004, 10)

Učni načrt predmeta šport v tretji triadi osnovne šole predvideva ustvarjalne dejavnosti tudi pri vsebini gimnastika z ritmično izraznostjo: kratko sestavo na gredi, povezovanje prvin v sestavo

pri akrobatiki, ritmične sestave z glasbeno spremljavo z obročem, s kolebnico, z žogo ali s trakom posamično oziroma v skupini. (Učni načrt šport, 2011, 25)

A. Izvajanje plesnih dejavnosti pri pouku športa in izbirnih vsebin

Kot učiteljica športa deklet od šestega do devetega razreda dajem poudarek ustvarjalnim vsebinam, kar je pri dekletih zelo dobro sprejeto. Učenke spoznavajo ljudske plese, osnovne plesne tehnike, družabne plese, aerobiko, tehnike sproščanja, gimnastične vsebine in športno ritmično gimnastiko. Znanje vsako šolsko leto povežemo v plesno oziroma gibalno ustvarjanje. Učenke naučeno znanje iz posameznih plesnih, ritmičnih ali gimnastičnih vsebin uporabijo za ustvarjanje svojih koreografij po glasbi. Ustvarjajo same oziroma po skupinah, brez oziroma z rekviziti. Pomagam jih z nasveti, poprej pa seveda skupaj opredelimo kriterije in merila za posamezne plesnogibalne sestave. Učenke so pri teh urah športne vzgoje zelo ustvarjalne, spodbujam jih k medsebojnemu sodelovanju, dogovorom, medsebojni strpnosti. Na koncu sklopa ustvarjene sestave predstavimo sošolkam, pogovorimo se tudi o kulturi vedenja na prireditvah in plesnem bontonu.

Poučujem tudi izbirne predmete iz športnega in plesnega področja. Pri izbirnih predmetih šport za zdravje in šport za sprostitev vključujem ples kot eno izmed športnih dejavnosti. Težava se delno pokaže pri mešanih skupinah deklet in fantov, a je ples po navadi pri učencih zelo dobro sprejet. Včasih manj navdušene motiviram zgolj z njihovo priljubljeno glasbo in vadba steče sproščeno tudi pri učencih brez plesnega predznanja.

Izbirni predmeti s plesnega področja so ples, ljudski plesi ter starinski in družabni plesi. Na Osnovni šoli Vuzenica jih ponujamo v zgoraj naštetem zaporedju, pri čemer se v sedmem razredu pri plesu naučijo učenci plesnih osnov, plešemo večinoma individualno. Pri ljudskih plesih osmošolci spoznavajo ljudsko izročilo, plešemo plese različnih slovenskih pokrajin. Starinski in družabni plesi pa so namenjeni devetošolcem, da spoznajo način plesa, plesni bonton, plesna oblačila preteklih obdobij, potem pa prehajamo na plese v parih, standardne in latinsko ameriške. Plesno znanje, pridobljeno pri izbirnih predmetih ples, predstavljamo na šolskih in krajevnih prireditvah, devetošolci na valeti.

Na Osnovni šoli Radlje ob Dravi, kjer dopolnjujem učno obvezo, poučujem devetošolce izbirni predmet izbrani šport ples. Sprva se učimo osnov plesa, potem pa se poglobimo v posamezne plesne zvrsti oziroma tehnike. Kolikor je mogoče, se oziram tudi na želje učencev in vadbo prilagajam specifiki vadbene skupine. Pripravljamo predvsem en javni plesni nastop, in sicer za valeto.

4. PLES PRI INTERESNIH DEJAVNOSTIH

Na Osnovni šoli Radlje ob Dravi vodim dva plesna krožka, plesni krožek za učence druge triade in plesni krožek za učence tretje triade. Z mlajšimi plesalci se preko raznih plesnih iger navdušimo za ples in se znebimo treme pred gibanjem po glasbi, ki pri otrocih, še posebej pri fantih, vedno obstaja. Potem pa se učimo lažje plesne koreografije, ki jih predstavljamo na šolskih ter krajevnih prireditvah. S starejšimi plesalci pa se, poleg prireditev, pripravljamo na

plesno tekmovanje šolski plesni festival, kjer sodelujemo v vseh kategorijah, lastni koreografiji, posamičnih plesih ter plesih v parih.
Na Osnovni šoli Vuzenica se s starejšimi plesalkami ravno tako pripravljamo na tekmovanje šolski plesni festival in se udeležujemo različnih prireditev, pri plesnem krožku mlajših učencev pa smo pričeli pred štirimi leti s projektom Na odru.

5. POVEZAVA PLESA Z GLEDALIŠČEM

»Gledališče je področje igralskih umetnosti, ki se ukvarja z igranjem zgodb pred občinstvom s pomočjo govora, giba, glasbe, plesa, zvoka in z razkošno predstavo oziroma z enim ali več elementi drugih igralskih umetnosti. Poleg standardnega pogovornega sloga se lahko gledališče izvaja tudi v drugačnih oblikah, kot so opera, balet, mimika, lutkovno gledališče, glumaška igra, improvizacijsko gledališče, kabaret ali pantomima.

Gledališče je predvsem kraj predstave, praznovanja, rituala, a hkrati tradicija in šola o tem, kako prenašati ideje, pripovedi in izročilo množičnemu občinstvu.« (Wikipedija, Gledališče, 2019)

A. Projekt na odru na osnovni šoli vuzenica

Projekt Na odru je projekt povezave plesnega in gledališkega krožka učencev druge triade Osnovne šole Vuzenica. Gledališki krožek vodi učiteljica razrednega pouka Milena Pisnik, plesni krožek pa vodim sama.

Povezava plesnega in gledališkega krožka se je pripetila naključno, oboji smo obravnavali temo iz zgodbe Maček Muri, vsak na svojem področju. Učiteljici sva po uvodnih urah učenja plesa oziroma gledališke igre uvideli možnost za povezavo obeh vsebin v plesnogledališko predstavo. Uvedli sva nov šolski projekt Na odru. Krožka sta delovala ločeno, temeljito smo se naučili vsak svoje dele predstave, nato pa smo v mesecu februarju predstavo združili v celoto. Plesalci so plesali skupinske koreografije na pesmi Nece Falk, uprizorili so nogometno tekmo in v povezavi z gledališčniki v paru odplesali tudi tango koreografijo. Za predstavo smo si sami izdelali kostume. S plesnogledališko predstavo Maček Muri smo imeli v naslednjem letu veliko samostojnih predstav za osnovni šoli Vuzenica in Muta, Vrtec Vuzenica, krajane, dom starostnikov, udeležili pa smo se tudi Območnega srečanja otroških gledaliških skupin. Komentar strokovne spremljevalke srečanja je bil vzpodbuden in predvsem usmerjen v večjo prepletenost obeh delov predstave, plesnega in gledališkega. Poznalo se je, da je učenje delov predstave potekalo ločeno, v dveh krožkih in tudi nastopajoči so bili razdeljeni na plesalce in gledališčnike. Kritika naju je pozitivno vzpodbudila za nadaljevanje projekta v naslednjem šolskem letu.

Za uspešno plesnogledališko predstavo mora mentor imeti znanje obeh področij, zato sem se udeležila seminarja iz gledališke igre, nato pa sva z učiteljico gledališkega krožka naredili načrt za novo plesno gledališko predstavo Pekarna Mišmaš.

Učenci, ki so sodelovali pri novi predstavi, so bili večinoma isti kot pri Mačku Muriju, zato je delo potekalo hitreje, bolj povezano, krožka smo imeli v zaporednih urah, zato smo lahko vadili

skupaj in predstavo prepletli v povezano celoto. Plesalci so igrali gledališke vloge, gledališčniki so plesali preprostejše plesne dele, uporabili smo tudi ples in igro senc, pri čemer so bili nastopajoči za zastorom osvetljeni od zadaj. Večjo pozornost smo posvetili oblekam, kostumom in dodatkom, zato je nastala res dobra plesnogledališka predstava. Predstavili smo jo učencem osnovnih šol Vuzenica in Muta, Vrtcu Vuzenica in krajanom Vuzenice kot osrednji dogodek ob slovenskem kulturnem prazniku. Seveda smo se spet udeležili Območnega srečanja otroških gledaliških skupin.

Projekt Na odru na Osnovni šoli Vuzenica nadaljujemo v tekočem šolskem letu s pripravo predstave Kdo je napravil Vidku srajčico. Sodelujejo otroci novinci, večinoma mlajši. Novost je sodelovanje pevskega zbora, saj bo vsa glasbena spremljava zaigrana in zapeta v živo.

6. SKLEP

Ples je zame življenje, ples učim, plesa se učim in ples živim. Tudi sama plešem v plesni skupini starejših plesalk in s partnerjem hodiva na plesni tečaj družabnih plesov ter se udeležujeva plesnih vikendov.

Pri svojem strokovnem delu približno petnajst let posvečam posebno pozornost plesu v vseh izraznih oblikah. Izražanje z gibi po glasbi je zelo pomembno za razvoj otrokove samozavesti, stati na odru in prikazovati naučeno znanje gledalcem pa pomeni otrokom neprecenljivo življenjsko izkušnjo. Vse to sem najprej preko lastnih plesnih nastopov spoznala sama in lahko zato z večjo kompetenco poučujem svoje učence. Vsak posameznik ima pri plesu specifično podajanje koreografije, ki šele ob dodajanju lastnega izraza res popolnoma zaživi. Poučevanje koreografij in osnovnih plesnih korakov predstavlja le uvod v naš plesni pouk. Glavni del je izraznost plesalca, vsak plesalec poskuša sam in z mojo pomočjo najti svojo edinstveno interpretacijo danega plesnega gibanja. Takrat je ples videti res popolno, pisan plesalcu na kožo. To zahteva veliko vaje, veliko časa posvetimo snemanju in analiziranju gibov posameznika, učimo se drug od drugega, uporabljamo ogledala. Pomembno je tudi samostojno plesalčevo delo doma, potem uspeh ne bo izostal.

Povezava plesa z gledališko umetnostjo je bila samoumevno nadaljevanje učenja izražanja in komuniciranja preko plesnega giba, plesu smo dodali posebno plesno zgodbo in čisto drugo dimenzijo ustvarjanja. Svoje delo smo lahko predstavili ne le preko krajših plesnih nastopov, temveč tudi z daljšimi predstavami, plesalci so se naučili samozavestnega gibanja na odru, nekateri so poleg plesnih prevzeli tudi gledališke vloge in s tem povezali plesnogledališko predstavo v celoto. Svoje plesno in gledališko znanje smo imeli možnost predstaviti širšemu krogu ljudi. Predstava se lahko izvede z večkratnimi ponovitvami, plesni nastopi pa so običajno tematski in kot taki izvedeni večinoma samo enkrat. Pri ponovitvah imajo otroci možnost izboljšanja oziroma odpravljanja nepravilnosti, zato je tudi učni proces daljši in otroci imajo možnost samoizboljšave. Zaradi vseh naštetih prednosti projekt Na odru ostaja aktualen tudi v bodoče in bo zajel še več učnih področij, saj je medpredmetno povezovanje temelj uspešnega šolskega dela.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Zagorc, Ples - ustvarjanje z ritmom, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1993.

[2] M. Zagorc, Ples v sodobni šoli: prvo triletje I., sodelavci Majda Bertoncelj, Sergej Petrovič, Nataša Lovše Pepelnak, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, 2006.

[3] Učni načrt za izbirne predmete, Plesne dejavnosti: ples, ljudski plesi, starinski in družabni plesi, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2004.

[4] Učni načrt: Program osnovna šola, Športna vzgoja, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2011.

[5] "Ples," Wikipedija, prosta enciklopedija, https://sl.m.wikipedia.org/wiki/Ples (citirano 3.10.2019).

[6] M. Zagorc, "Marš na ples – fsp.uni-lj.si," https://www.fsp.uni-lj.si/mma/03-sport-1-2--uvodnik.pdf/20110921140953 (citirano 3.10.2019).

[7] R. Goreta, "Telo, čustva in ples", https://www.robertgoreta.si/telo-čustva-in-ples (citirano 12.9.2019).

[8] "Gledališče," Wikipedija, prosta enciklopedija, https://sl.m.wikipedia.org/wiki/Gledališče (citirano 3.10.2019).

Andreja Blazina

DEVETOŠOLCI NA ŠPORTNO- GEOGRAFSKEM TABORU

POVZETEK

Naše telo je narejeno za gibanje, zato je pomembno, da se gibanje v čim večji meri vključi v vzgojno-izobraževalni proces na vseh predmetnih področjih. Pouk v 9. razredu večinoma poteka klasično. Izbirni predmeti se večinoma izvajajo 7. in 8. šolsko uro, ko so učenci že utrujeni, izčrpani, pasivni in jih je težko motivirati za delo. Zato smo z učenci devetega razreda, ki so si izbrali izbirni predmet Raziskovanje domačega kraja in Šport za zdravje, odšli na dvodnevni tabor. Geografsko učilnico in športno dvorano smo preselili v naravo. Terensko delo smo popestrili s športnimi delavnicami. Učenci so bili navdušeni nad poukom v naravi. V naravi začutijo njeno veličino, pristnost in nedotakljivost. Znanje, ki ga pridobijo v učilnici na terenu, poglobijo in konkretizirajo. Delo na terenu je potekalo v sproščenem vzdušju, med učenci in učitelji so se vzpostavili tesnejši odnosi in narava je učence sprostila in umirila.

KLJUČNE BESEDE: geografija, terenske vaje, tabor, šport, izbirni predmeti, medpredmetno povezovanje.

SPORT-GEOGRAPHY CAMP FOR 9TH GRADERS

ABSTRACT

Our body is made for movement, so movement must be as much as possible incorporated into the educational process in all subject areas. Most of the lessons in 9th grade is performed classically. Compulsory optional subjects are mostly taught at the end of the school day – 7th and 8th class, when pupils are already tired, exhausted, passive and it is difficult to motivate them for school work. That is why we organized a two-day camp for ninth-graders who took the optional subjects – Explore your hometown and Sports for Health. We moved from a geography classroom and a gym to nature. Fieldwork was enhanced with sports activities. The students were impressed with the lessons in nature. They could feel its greatness, authenticity, and inviolability. The knowledge they acquired in the outdoor classroom was deepened and concretized. The fieldwork was conducted in a relaxed atmosphere, pupils and teachers established a closer relationship, and the most important achievement was that nature relaxed and calmed the pupils.

KEYWORDS: geography, fieldwork, a camp, sport, optional subjects, a cross-curricular integration

1. UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Raziskave so pokazale, da si učenci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Za šolsko delo pa porabijo manj časa kot drugi otroci. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog najverjetneje prenesli tudi v odraslo dobo. [1] Gibanju dajem velik poudarek pri predmetih, ki jih izvajam v šoli. Večino ur, ki so namenjene izbirnemu predmetu Raziskovanje domačega kraja, izvedem kot terensko delo ali kot ekskurzijo. Pomembno je, da se mlade v terensko delo uvaja že zgodaj.

2. TERENSKO DELO

Vsako terensko delo mora vsebovati naloge iz orientacije, opazovanja, kartiranja, merjenja, računanja, skiciranja in analiziranja. Z opazovanjem učenci pridobivajo nove geografske pojme in ugotavljajo nove geografske procese. Spoznavajo instrumente za merjenje in jih uporabljajo. V primerih, ko opravijo intervju ali anketirajo, se učijo samostojnega nastopanja, zbiranja, urejanja in predstavitve podatkov. Spoznajo, da se urejene podatke prikazuje s tabelami ali v drugih oblikah grafičnega prikaza. Terensko delo je osnova geografskega preučevanja, saj je za mnoge tipe podatkov edini vir podatkov iz prve roke, pri katerem je verodostojnost najmanj okrnjena. [2]

Metoda terenskega dela predstavlja idealen način, kako geografijo pripeljati iz teorije v prakso. Terensko delo je didaktično in metodično ena izmed kompleksnejših metod geografskega pouka. [3]

Morda ga zaradi tega učitelji v manjši meri uporabljajo v šoli. Ključne ovire predstavljajo tudi nasičeni učni načrti, velikost oddelka, pomanjkanje časa in nemotiviranost učiteljev za drugačne učne metode. Posledica je, da poteka pouk predvsem v učilnici, čeprav poteka učna ura o pokrajini, ki nas obdaja in jo opazujemo skozi okno. Učenci imajo terensko delo radi, saj je to zanimiva in dinamična učna metoda. Znanje, pridobljeno v razredu, na terenu poglobijo in konkretizirajo. Pri delu so motivirani, saj razvijajo razne spretnosti, veščine in geografsko mišljenje. Naloge, ki so pripravljene za terensko delo, učence navajajo na natančno opazovanje, delo v skupini, delo v paru in uporabo pripomočkov. Pri izvajanju terenskega dela je potrebno prilagoditi cilje učni skupini in vsebini.

3. PRIPRAVA NA TERENSKO DELO

Terensko delo že vrsto let uporabljam pri izbirnem predmetu Raziskovanje domačega kraja v 9. razredu. Predmet se izvaja 7. in 8. učno uro. Pred sodelavci sem v veliki prednosti, saj si predmet izberejo učenci, ki jih geografija zanima. V skupini je manjše število učencev, kar nam omogoča bolj kvalitetno izvajanje vseh vaj. To šolsko leto sem za učence prvič izvedla dvodnevni tabor, ki je potekal od šole do majhne vasi Gorenje pri Zrečah. Terenske vaje smo popestrili s športnimi delavnicami, kar je učence še dodatno aktiviralo in motiviralo.

Cilji tabora so bili:

- proučevanje fizično-geografskih značilnosti domače pokrajine s poudarkom na geoloških, geomorfoloških, hidroloških, pedoloških in vegetacijskih posebnostih;
- orientacija v prostoru in delo s topografsko karto;
- spoznavanje z metodami terenskega proučevanja in analiza zbranih podatkov;
- gibanje za zdravje.

4. IZVEDBA TERENSKEGA DELA

Pred izvedbo sem učencem razložila pomen terenskega dela pri geografiji in podala navodila za potek dela. Učenci so dobili učni list z navodili in pripomočke, ki so jih kasneje potrebovali pri svojem delu. Nekatere naloge so izvajali vsi skupaj, druge pa v paru.

Terensko delo smo začeli z orientacijo na šolskem dvorišču. Ponovili smo, kako se orientiramo v naravi s pomočjo sonca in ure. Z uro se orientiramo tako, da mali kazalec usmerimo proti soncu, med njim in dvanajsto uro je jug. Učenci so vajo sami ponovili. Opozorila sem jih, da morajo poleti upoštevati poletni čas. Nato je vsak dobil svoj kompas in ga naravnal na sever. Kompas jih je spremljal do konca terenskih vaj, saj se orientiramo vedno in povsod. Orientirali smo se tudi s pomočjo karte. Uporabljali smo karto Zreč v merilu 1:50 000.

Na mostu čez reko Dravinjo, ki je v neposredni bližini šole, smo ugotavljali osnovne reliefne oblike pokrajine, ki jih lahko opazimo iz stojišča. Nato pa so proučevali značilnosti reke Dravinje ter njene fizikalne in kemijske lastnosti.

Dravinja je največji pritok reke Drave v Sloveniji. Izvira južno od Rogle na Pohorju. Ima več izvirov, vsi pa so pod Roglo na nadmorski višini okoli 1150 m. Do kraja Loče teče v jugovzhodni smeri, nato pa se obrne proti severovzhodu. V Dravo se izliva pri kraju Videm pri Ptuju na nadmorski višini 210 m. Tako je relativna višinska razlika med izvirom in izlivom 940 m. Celotna dolžina reke je 73 km, vsi njeni pritoki skupaj pa merijo 1361 km. [4]



SLIKA 1: Reka Dravinja.



SLIKA 2: Terensko delo ob reki Dravinji.

Učenci so opravili naslednje naloge:

- izmerili širino in globino reke;
- izmerili temperaturo vode, ugotovili njeno barvo in vonj;
- izračunali hitrost vodnega toka;
- s pomočjo barvne lestvice in pH lističev določili pH vode.

Temperaturo vode so izmerili tako, da so termometer za tri minute potopili v vodo in odčitali temperaturo vode, ko je bil le-ta še v vodi.

Barvo vode so določili tako, da so v prvo čašo nalili vzorec iz reke, drugo pa so napolnili z destilirano vodo. Čaši so postavili na bel papir in od zgoraj opazovali barvo vzorca. Voda je bila motna, kar je posledica bližine tovarne Unior.

Določili so tudi pH vode in sicer tako, da so v čašo nalili vzorec vode in vanj potopili listič za merjenje pH.

Hitrost vodnega toka so izmerili na razdalji 10 m. Mesto začetka in konca merjenja so označili z dvema palicama. V vodo so vrgli kos stiropora. S štoparico so merili čas, ki ga je stiropor potreboval, da je preplaval dolžino 10 m. Zaradi natančnosti meritev so preizkus opravili trikrat in izračunali povprečje.

Učenci so pri delu morali uporabljati znanje, ki so ga pridobili pri biologiji, kemiji, fiziki in matematiki.



SLIKA 3: Merjenje temperature vode.



SLIKA 4: Merjenje hitrosti vodnega toka.

Po izvedeni delavnici so se nam pridružili učenci izbirnega predmeta Šport za zdravje. Glede nato da učenci dopoldne med poukom veliko ur presedijo, prav tako tudi popoldne pri pisanju domačih nalog, pogosto pa tudi v prostem času ob gledanju televizije in delu na računalniku, smo se odločili in odšli peš na Gorenje pri Zrečah, in sicer v CŠOD. Pot je dolga približno 6 km in se vseskozi vzpenja. Tako smo učencem omogočili, da spoznavajo in natančno opazujejo lepoto domače pokrajine, si širijo splošno razgledanost, krepijo socialne stike s sovrstniki in so vseskozi telesno aktivni.

Med potjo so se orientirali s kompasom in karto ter opazovali svet okoli sebe. Na dveh mestih so izmerili temperaturo zraka in merili smer ter hitrost vetra. Hitrost vetra so ocenili po naravnih znakih.

Po dveh urah hoje smo prišli v majhno vas, Gorenje pri Zrečah. Slikovita vasica leži na jugovzhodni strani Zreškega Pohorja in ima 119 prebivalcev. Nadmorska višina kraja je 762 m. [5]

V geografskem smislu tvori Pohorje skrajni jugovzhodni izrastek Centralnih Alp in lepo zaokroženo sredogorje. Z njegovim vzhodom se Alpe končajo in začenja se Panonska nižina. Pohorje se razprostira 840 km^2 v severovzhodnem delu Slovenije. Na vzhodu ga omejuje Dravsko polje, na severu Dravska, na zahodu Mislinjska dolina. Po daljšem delu meri slabih 60 km, največja širina pa meri 28 km. Zahodni del masiva je oblikovan v enolični hrbet, ki se dvigne prek Jesenkovega (927 m) in Kremžarjevega vrha (1161 m), Male Kope (1526m) in Velike Kope (1542 m) v Črnem vrhu (1543 m) do svoje največje višine. Vzhodni del med Planino (1529 m), Roglo (1517 m), Klopnim (1335 m), Velikim (1347 m) in Žigertovim vrhom (1345 m) je bolj planotast. Pohorje ima dokaj blage oblike. Hrbti so zaobljeni in raztegnjeni, vrhovi kopasti in se z enakomernimi položnimi pobočji polagoma vzpenjajo nad slemena.[6]

Po nastanitvi v CŠOD na Gorenju so se učenci najprej orientirali s kompasom in poimenovali okoliške vrhove. Nato so odšli v bližnji gozd, kjer so spoznavali, kako preživeti v naravi. V primeru, da terena ne poznajo dobro, morajo biti še pazljivejši, da dobro opazujejo naravo okoli sebe. Pomembno je tudi, da si na poti z vejami ali kamenjem kaj označijo. Izvedeli so, kako morajo ravnati, če se izgubijo. Pomembno je, da jih ne zajame panika, ampak si naredijo načrt, kako se rešiti iz situacije. Na koncu so nabrali suhe veje, debelejše in tanjše, ki so jih uporabili pri pripravi ognja, kot netivo pa jim je služila suha trava.

Zvečer so se učenci razdelili v športne delavnice. Pri plezanju na plezalno steno so uživali v preizkušanju lastnih sposobnosti in se trudili povzpeti čim višje. Vzpodbujali so drug drugega in tako premagovali strah, na koncu pa občutili ponos, ker jim je uspelo. Pri namiznem tenisu so spoznali pravila igre, točkovanje in se preizkusili v dvoboju posameznikov. Nogomet in odbojko pa so igrali na igrišču pod reflektorji. Ob ognju so se zvečer pogovarjali, si pripovedovali šale, se smejali, si pekli kruh in opazovali zvezdno nebo.



SLIKA 5: Druženje ob ognju.



SLIKA 6: Plezanje na plezalno steno.

Naslednje jutro smo odšli v bližnji gozd, kjer so učenci proučevali prst. Učenci so opravili naslednje naloge:

- v proučevanem profilu prsti določili število horizontov;
- določili vlažnost, teksturo in pH prsti;
- opazovali barvo, sestavo in sijaj kamnin;
- določili trdnost kamnin;

– ugotavljali uporabo kamnin v okolici.

Talni ali pedološki profil tal so skicirali na delovni list. Horizont 0 je bil najdebelejši, sledil je horizont A, ki je bil temnejše barve, horizont B je bil rjave barve in horizont C, ki predstavlja matično osnovo. V našem primeru je bila to kamnina blestnik. Vlažnost prsti so določili z gnetenjem. Učenci so ugotovili, da je prst vlažna, ker se je pri gnetenju na površini pojavila voda. Kislost prsti so dokazali s poskusom. V čašo so dali žlico vzorca prsti, ga prelili z destilirano vodo in pretresli. Počakali so 3 minute. S pomočjo filtrirnega papirja so vsebino prelili v drugo čašo. Izmerili so pH vrednost z indikatorskim papirjem. Teksturo ali zrnatost prsti pa so določili s svaljkanjem prsti. Na dlan so dali manjšo pest prsti in jo poskušali svaljkati. Ugotovili so, da se svaljek pri gnetenju drobi, kar kaže na peščeno prst. Na poti so opazovali kamnine. Pozorni so bili na barvo, sestavo in sijaj kamnin. V okolici so videli naslednje kamnine: blestnik, kvarcit, skrilavec, marmor in granodiorit. Blestnik in kvarcit sta metamorfni kamnini, opazili so ju v gozdu kot kamninsko podlago. Marmor so videli na plošči cerkve sv. Kunigunde, prav tako tudi skrilavec, s katerim je pokrita streha. Granodiorit so kot okrasen kamen videli pred CŠOD na Gorenju. Trdoto kamnin so ugotavljali z razenjem. Trdota kamnin je rezultat njenega nastanka. Ugotovili so, da je najbolj trda kamnina v okolici granodiorit, nato kvarcit, skrilavec, marmor, najmanj trd pa je bil blestnik.

Pri proučevanju vegetacije so učenci opravili naslednje naloge:

– določili lego gozda;
– na izbrani površini 20 x30 m prešteli predstavnike določenih drevesnih vrst, podrasti in grmovnic;
– ugotavljali v kakšnem stanju je gozd;
– izbrani drevesni vrsti vzeli odtis lubja.



SLIKA 7: Reševanje nalog o vegetaciji.



SLIKA 8: Odtis lubja.

Po kosilu so učenci imeli športne delavnice. Najprej so se s kolesom podali na 10 km krožno pot. Pred tem so pregledali kolesa, ali so ustrezno opremljena, in si nadeli čelado. Seveda so imeli s seboj tudi karto, kompas in pribor. V kraju Resnik, ki leži na 1002 m. n.v., so se najprej orientirali in nato opazovali vreme. Izmerili so temperaturo zraka. Termometer so obesili v senco tako, da je bil meter nad tlemi. Po petih minutah so odčitali temperaturo. Določili so tudi smer in hitrost vetra po naravnih znakih. Pihal je šibki vetrič, na drevesih so se majale manjše vejice. Ocenili so, da je hitrost vetra 4,5 m/s. Ocenili so tudi oblačnost. Dan je bil jasen, saj je bilo vidnega več kot 5/6 neba. Krožna vožnja s kolesom je trajala dve uri. Na koncu so učenci imeli še delavnico lokostrelstva. Lokostrelstvo je dinamičen in zanimiv šport, saj združuje fizično moč, natančnost in psihično stabilnost. Spoznali so tarčno lokostrelstvo, varnost pri streljanju z lokom, pravila tekmovanja, kakšna je pravilna drža telesa , kako morajo držati lok in kako morajo nastaviti puščico. Najboljši so na koncu poskusili s puščico zadeti jabolko, ki smo jo obesili pred tarčo.



SLIKA 9: Kolesarjenje.



SLIKA 10: Lokostrelstvo.

5. ZAKLJUČEK

Dvodnevni tabor je bil za učence zelo aktiven. Z načrtovanimi dejavnostmi smo dosegli vse zastavljene cilje. Sončno vreme nam je omogočilo, da so bili učenci ves čas tabora v aktivnem gibanju na svežem zraku tako pri terenskem delu kot pri športnih delavnicah. Pomembno je, da v šoli dajemo čim večji poudarek raziskovanju, terenskemu delu in ekskurzijam, ker je to pravi namen pouka geografije. Učencem je takšen pouk bolj zanimiv in so za delo veliko bolj motivirani, znanje pa je trajnejše in bolj uporabno. Pri takšnem delu je veliko sodelovanja med učenci, kar vpliva na razvijanje medsebojnih odnosov in krepitev pozitivne samopodobe. Učence moramo spodbujati k radovednemu raziskovanju narave. Učenci bi se morali zavedati pomena narave, tako v smislu učenja kot tudi umirjanja in povezovanja v njej. Na koncu smo naredili še evalvacijo, kjer so učenci povedali, da jim je bil tabor zelo všeč in izrazili željo, da si želijo še več takšnega aktivnega dela.

LITERATURA IN VIRI

[1] Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. URL: www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169 [Citirano 25. 10. 2019].

[2] BRINOVEC, S. (1992). Terensko delo. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

[3] LAZAR, J. (2008). Terensko delo in priprava na maturo iz geografije. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. URL: http:// geo.ff.uni-lj.si/pisnadela/pdfs/dipl_200807_jana_lazar.pdf [Citirano 28. 10. 2019].

[4] KORŽE VOVK, A. (2011). Vodna učna pot Zreče. Občina Zreče.

[5] SURS. Centralni register prebivalstva, po stanju 1.7.2014.

[6] Geografski opis Pohorja. URL: www.zrsvn.si/dokumenti/64/2/2010/OBMOČJE_OBRAVNAVE-_Pohorje_lekt_1953.pdf [Citirano 8. 11. 2019].

Arlena Bosnar Krajnc

IGRE NA SNEGU IN PRVI »KORAKI« NA SMUČEH – INTERESNA DEJAVNOST V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA

POVZETEK

Živimo v okolju, kjer je smučanje nepogrešljiva športna zvrst, tako za odrasle, kot za otroke. Ker je motorični razvoj v razvoju človekovih psihičnih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja, ga pogosto neupravičeno zapostavljamo v primerjavi z drugimi komponentami osebnosti. Športna dejavnost in s tem tudi igra na snegu ter smučanje , je za otrokov celostni razvoj izrednega pomena. Otrokovi potreba in pravica po gibanju oziroma gibalnih aktivnosti morata biti zagotovljeni tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času, kjer koli pač otrok je. To moramo otroku omogočiti tudi v zimskem času, ko so igrišča pokrita s snegom in je temperatura nekoliko nižja. Zato sem se odločila, da učencem prvih razredov ponudim igro na snegu in smučanje kot interesno dejavnost v oddelku podaljšanega bivanja. Dejavnost se je pričela v šoli z oblačenjem smučarske opreme, rokavic, zapenjanjem smučarskih čevljev in čelade ter hojo v opremi do hribčka v bližini šole. Učencem je bila igra na snegu z osnovami smučanja zelo všeč in tudi starši so pohvalili ter pozdravili to dejavnost.

KLJUČNE BESEDE: otrokov razvoj, interesna dejavnost, smučarska oprema, smučanje, igra.

GAMES ON THE SNOW AND FIRST »STEPS« ON SKI – EXTRACURRICULAR ACTIVITY IN OPB

ABSTRACT

We live in a world where not learning how to ski is rather an exception than a rule among adults as well as children. In the first years of a child's development, motoric functions growth is more stressed than mental growth. We usually undully neglect that fact. Being phisically active, including playing in the snow and learning how to ski, is for wholesome child's development of essential meaning. Child's need of phisical activity has to be provided as well as in schools and extracurricular activities as in the environment where child lives and spend most of its time at. That need had to be satisfied also in winter time, when playing grounds are covered in snow and the temperatures fall lower. That's why I decided to offer the students of first grade ski course and playing in the snow as an extracurricular activity in OPB. We started it in school with dressing on the skiing equipment, gloves, helmet and buttoning up the skiing shoes. Dressed into the skiing equipment we then learned how to walk up the hill that is located near school. Student like the course with games very much. Parents of those student were also very pleased and welcomed the activity with open arms.

KEYWORDS: child's development, extracurricular activity, skiing equipment, skiing, games.

1. UVOD

Zavedamo se, da otroci rabijo čim več gibanja za njihov optimalni razvoj, če pa je to na svežem zraku, pa toliko bolje. Ker sama zelo rada smučam in sem usposobljena za učenje smučanja najmlajših, sem se odločila, da bom izvedla smučanje kot interesno dejavnost v oddelku podaljšanega bivanja. Dejavnost je trajala en teden, če pa bi sneg vzdržal dlje, bi tudi mi lahko dlje časa preživeli na snegu.
Prijavilo se je veliko otrok, zato sem jih morala razdeliti v skupine. Srečo imamo, da je naša šola v lepem okolju in je zraven šole tudi nekaj hribčkov, ki so primerni za smučanje naših najmlajših. Učenci so komaj čakali, da zapade sneg, ker vsako leto nimamo te sreče in takrat tudi smučanje ni možno.

2. OBLAČENJE IN NOŠENJE SMUČARSKE OPREME

V šolo so učenci prinesli smučarsko opremo in, ko je bilo konec pouka, smo se najprej pogovorili o opremi, kaj mora vsebovati smučarska oprema, kako se oblečemo, kako si zapnemo smučarske čevlje, nadenemo čelado, zakaj je čelada obvezna ter kako si nataknemo rokavice. Ker vsem ni šlo ravno najbolje pri oblačenju, so si med seboj pomagali. Zapenjanje smučarskih čevljev predstavlja težavo že odraslim, zato so potrebovali mojo pomoč.
Preden smo se odpravili proti smučišču, sem jim pokazala, da morajo nesti smuči tako, da so krivine obrnjene naprej, palice držijo v drugi roki in se ne smejo vrteti, da koga ne udarijo. Smuči lahko nosijo tudi tako, da krivine in zadnje dele zataknejo v zanke, primejo obe palici hkrati in nosijo smuči kot torbo. Ker seveda še niso vešči, so jim smuči in palice padale, sproti smo jih pobirali in končno prispeli do hribčka. Čeprav ni bil daleč, so se že utrudili zaradi teže opreme.
Najprej smo se pogovorili o pravilih na smučišču.

3. HOJA NA SMUČEH

Osnovna drža: smuči so vzporedno in razklenjene za eno do dve smučki.
Otroci naj hodijo po ravnini brez palic, saj bi jih med hojo ovirale. Njihovo pozornost skušamo preusmeriti s smuči na okolico. Lahko gremo na krajši sprehod ali postavimo ovire, okoli katerih otroci hodijo. Če ima kateri otrok težave, ga primemo za roko. Na začetku bo večina med hojo dvigovala smuči. Nekaj časa jih pustimo, nato jim demonstriramo hojo brez dvigovanja smuči (s smučmi med hojo podrsamo naprej). [1]

4. DRSENJE NA SMUČEH

Osnovna drža je enaka kot pri hoji na smučeh.

- **Mini vlečnica:** Krpljico palic damo otroku med noge pod zadnjico, palico prime z obema rokama in ga vlečemo. Otroci se na ta način vlečejo tudi med sabo v parih.
- **Vrtiljak:** Otrok prime konec daljše lesene palice, drugi konec držimo in se vrtimo na mestu. Otrok drsi okoli nas kot na vrtiljaku. To igro uporabimo tudi takrat, ko želimo, da med drsenjem nastavlja robnike. [1]

5. PADANJE IN VSTAJANJE PO PADCU

Padanje in vstajanje sta dobršen del prvih korakov na snegu. Če otrok pade, naj se pobere sam. Seveda vstajanje prej demonstriramo. Večini vstajanje ne povzroča večjih težav, so pa tudi izjeme. Takim pomagamo, saj bodo v nasprotnem primeru kmalu izgubili veselje do smučanja. Na ravnini gre ponavadi lahko, drugače pa je na strmini, ko otrok skuša vstati ne glede na položaj smuči. Pojasnimo mu, da mora smuči vedno najprej postaviti na spodnjo, nižjo stran smučišča. [1]

6. IGRE NA SNEGU

- Otroci v tej starosti zelo radi oponašajo gibanja živali in predmetov. Oponašanje lahko uporabimo tudi pri učenju smučanja. Oponašajo lahko zajca, medveda, žabo, miško, velikana, letalo, avto,…
- Otroci se med drsenjem na smučeh lahko lovijo na različne načine:
  - **Dan- noč:** Večina otrok pozna to igro. Na snegu jo nekoliko priredimo: na povelje ¨noč¨ otroci sedejo na tla, na ¨dan ¨ pa vstanejo in skočijo v zrak, toda ne smemo prehitro poveljevati, saj vsi otroci ne morejo vstati enako hitro.
  - **Avioni- ogenj:** Otroci poljubno hodijo na smučeh. Na znak ¨avioni¨ ležejo na tla, na znak ¨ogenj¨ vstanejo in dvigujejo smuči od tal, da jih žerjavica ne speče.
  - **Skiro:** Otroci snamejo eno smučko in se lovijo. Lovca (lovce) označimo z ruto, kapo, šalom,…
  - **Lovec in zajci:** Lovec dobi mehko žogo, drugi otroci so zajci in bežijo pred njim. Zajce poskuša ujeti tako, da jih zadane v telo (ne v glavo). Koliko zajcev bo ujel v določenem času?
  - **Lov v parih:** Otroci so razdeljeni v pare (držijo se za roke). En par lovi druge. Po potrebi določimo več parov, ki lovijo.
  - **Lov z zapikom:** Ko so otroci v ¨zapiku¨, so varni pred lovcem. Zapik so označena mesta ali različni položaji telesa (sed, počep, na eni smučki, drža za nos,…). Otroci so na varnem 3 sekunde. Če lovec pride do otroka in reče: ¨Ena, dve, tri, kdor ne zbeži, lovi¨ ter ga ujame, ujeti prevzame vlogo lovca.
  - **Ribič z veliko mrežo:** Na eni strani označenega mesta stojijo ribe, na drugi pa ribiči. Ribiči se držijo za roke in zakličejo:¨Mi gremo na lov!¨ Po klicu se ribiči pričnejo pomikati proti ribam, ki se skušajo rešiti tako, da se zmuznejo pod rokami na drugo stran. Ujete ribe se pridružijo ribičem. Igre je konec, ko so ujete vse ribe.
  - **Kdo se boji črnega moža:** Igrico vsi dobro poznajo. Otroci pri gibanju lahko uporabljajo eno ali obe smuči.
  - **Metanje v cilj:** Med hojo ali drsenjem skušajo s kepo zadeti različne cilje (vzgojiteljica, vaditelj, škatla, lonec na sneženem možu,…) ali kepo vreči prek ovir (ograja, nizko drevo,…). Lahko se kepajo med seboj, vendar prepovemo ciljanje v glavo.

- **Žogo v koš:** Otroke razdelimo v dve koloni; ena meče žogo v koš (škatla, koš za smeti, pravi koš na stojalih), druga pobira žoge in jih nosi nazaj. Čez nekaj časa koloni vlogi zamenjata.
- **Menjave mest:** Tu gre za teke (drsenje), kjer skupine otrok čim hitreje zamenjajo mesta.
- **Štafetne igre:** V štafetnih igrah otroci premagujejo različne ovire (slalom med predmeti, pod šotor,…) ali jim med ali pred drsenjem damo različne naloge (obrat okrog krivin ali zadnjih delov smuči, natikanje smuči in drsenje do označenega mesta).

Pri vseh naštetih igrah in nalogah otroci ne uporabljajo palic. [1]

7. UČENJE SMUČANJA

A. Vzpenjanje v hrib

Vzpenjanje v hrib je otrokom predstavljalo kar veliko težavo. Pokazala sem jim, da se lahko vzpenjajo na več načinov. Stopničasto se vzpenjajo tako, da smuči postavijo na gornji robnik, prečno na strmino in pomaknejo kolena k bregu. V razkoraku pa se vzpenjajo tako, da imajo smuči spredaj razklenjene, zadaj pa skupaj, telo je nagnjeno naprej.

B. Smuk naravnost in ustavljanje

Sledil je smuk po strmini in ustavljanje v ravnini. Med smukom naravnost lahko otroci izvajajo naloge, kot so izmenično dvigovanje zadnjih delov smuči med smukom, smučanje po eni smučki, pod šotorom, oponašanje živali med smukom. Nekaj težav je bilo pri vzpostavljanju ravnotežja pri vožnji smuka, zato je kakšen otrok tudi padel. Upoštevati je moral navodilo, da čimprej vstane in se postavi na rob smučišča. Tudi pri ustavljanju se je pojavilo nekaj težav, nekateri otroci so ustavljanje hitro usvojili, nekateri pa so rabili kar nekaj ustavljanj, da jim je na koncu uspelo. Kaj hitro so ugotovili, da jim je lažje, če plužijo, imajo boljše ravnotežje in tudi hitrost je manjša. Ko smo ¨osvojili¨ smuk in ustavljanje, sem se postavila na smučišče in držala v roki balon v višini svoje glave. Ko so se peljali po hribu navzdol, so se morali z roko dotakniti balona. To pomeni, da so včasih morali tudi malo poskočiti, da so se ga dotaknili. Po nekaj vajah z balonom sem vzela smučarsko palico in jo držala približno 70 cm od tal in otroci so morali smučati pod njo. Takšne vaje so najboljše za učenje smučarjev začetnikov, da se naučijo pravilnega gibanja, torej pravilnega smučanja.

C. Zavijanje

Ko smo osvojili teh nekaj vaj, sem postavila stožce (vratca) na smučišče, da smo se naučili zavijanja med stožci. V izteku so prestopali v zavoj k bregu okrog oznake (stožca), zavijali glede na moje usmerjanje, prestopali v obliki črke S. Zavijali so plužno, polplužno in paralelno. Vsak zavoj smo ponovili dvakrat, nato si je vsak, po svojih zmožnostih in sposobnostih izbral tehniko, ki mu je najbolj ustrezala in sem jim to tudi dovolila. Na ravnini smo se naučili tudi obračanja s smučmi.

D. Tekmovanje

Za nagrado, ker smo bili tako pridni, smo si naredili skakalnico in otroci so zelo uživali. Zadnji dan smo naredili tekmovanje in seveda, zmagovalci smo bili vsi in tudi vsi prejeli diplome.

8. MOJ CILJ JE BIL, DA OTROCI SPOZNAJO:

- igre na snegu,
- smučanje v skupini, nevarnosti na smučišču,
- pravila na smučiščih,
- osnove plužne in paralelne tehnike,
- skakati na improvizirani skakalnici,
- vzpenjanje po strmini,
- vstajanje po padcu,
- ustavljanje v ravnini.

A. Učenci naj si oblikujejo in razvijejo stališča, navade in načine ravnanja:

- Odnos do igre in dejavnosti v zimskih pogojih,
- Do učenja in vadbe smučanja posamično, v parih in skupini,
- Medsebojno pomoč in sodelovanje,
- Odnos do smučarske opreme.

9. SKLEP

Menim, da bi morali otrokom omogočiti čim več raznolikih in zanimivih aktivnosti, največ na svežem zraku. V šoli sicer imamo veliko dejavnosti, kamor so vključeni, prav tako tudi veliko izbire, ampak vseeno se še vedno lahko najde kakšna aktivnost, ki jih pritegne in jo imajo radi, njim pa zelo koristi za njihov kognitivni razvoj.
Učencem je bila dejavnost zelo všeč in tudi starši so bili zelo zadovoljni, ko so videli, kako so njihovi otroci uživali na snegu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Igraje na smuči: Uroš Pogačnik, Mateja Videmšek.-Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 1998

Nataša Bregar

JUTRANJA VADBA

POVZETEK

Gibanje je eden izmed pomembnih dejavnikov otrokovega zdravja. Tako fizičnega kot tudi psihičnega. Redno gibanje pozitivno vpliva na otrokovo zdravje, izboljša počutje, poveča sproščenost in pripomore h kvalitetnejšemu življenju. Zelo dobro je, da se z gibanjem začne že v otroški dobi, saj spodbudno vpliva tudi na otrokov intelektualni razvoj. Zato je pomembno, da se otrok redno giblje. Ena izmed oblik rednega gibanja je tudi jutranja telovadba. Ta naj bi otroka prebudila in razgibala. Po njej naj bi se otrok dobro počutil. Zaradi vseh naštetih prednosti je otroke potrebno vključiti v jutranjo vadbo, ki jo izvajamo na zanimiv in njim prilagojen način.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, primarne gibalne sposobnosti, sprostitev, druženje, umirjanje.

MORNING EXERCISE

ABSTRACT

Movement is one of the most important factors for a child's health, both physical and mental. Exercising regularly has a beneficial effect on the health of children, improving their well-being, increasing easiness and improving the quality of life. It is recommendable that the movement begins in early childhood as it affects the intellectual development of the child as well. Hence, it is important for children to move regularly. One form of regular exercise is morning exercise, which is intended to wake and warm up children. After exercise, the children should feel well. Therefore, it is necessary to introduce the morning exercise to children and to perform it in an interesting and personalized way.

KEYWORDS: movement, primary movement skills, relaxation, socializing, calming.

1. UVOD

Sem učiteljica razrednega pouka in imam 23 let delovne dobe. Ker me bolj veseli delo z mlajšimi otroki, sem imela srečo, da sem v teh letih lahko večinoma poučevala v prvem in drugem razredu osnovne šole (tako v programu osemletnega kot tudi devetletnega osnovnošolskega izobraževanja).
Učim na osnovi šoli, ki deluje v pretežno kmečkem okolju. Zadnja leta se naš kraj zelo razvija. Dobil je lepšo in bolj urejeno podobo, veliko je bilo priseljevanja. Razvoj je opazen na vseh področjih delovanja, tako na gospodarskem kot tudi na področjih družbenih dejavnosti.

V teh letih sem opazila, da so otroci, stari 6 do 7 let, na mnogih področjih precej napredovali. Žal pa sem opazila tudi, da njihov gibalni razvoj ni šel skladno z razvojem možnostmi v občini. To mi potrjujejo tudi rezultati testiranj za športni karton, ki ga izvedem vsako leto z drugo generacijo otrok.

Poleg rednega pouka izvajam tudi ure jutranjega varstva in razširjenega programa. Nekateri učenci prihajajo v šolo že zelo zgodaj. Tudi po pouku še dolgo ostajajo v šoli. Gibalno so aktivni med uro športa ter v razširjenem programu. Vmes se sicer lahko vodeno ali prosto gibljejo (minuta za zdravje, učenje z gibanjem, odmori), ne morejo pa v celoti zadovoljiti svoje potrebe po gibanju in igranju.

Poleg tega sem pred dvema letoma sama preživela težko bolezensko stanje, ki je bilo posledica prevelike količine dela, stresa in premalo gibanja. Takrat sem svoje življenje spremenila. Tudi to me je napeljalo k misli, da bi lahko tudi praktično vsaj malo pripomogla k širjenju zavesti o pomembnosti gibanja za otrokovo zdravje.

Na naši šoli imamo tako v rednem kot tudi v razširjenem programu zaposlenih kar nekaj učiteljev športa. Le-ti izvajajo veliko športnih aktivnosti v dopoldanskem času in času razširjenega programa po pouku. Ker pa za čas pred poukom doslej ni bilo predvidenega izvajanja vadbe, sem se odločila, da ga učencem ponudim sama.

2. JUTRANJA VADBA

Gibanje je ljudem prirojeno, vendar se ga moramo kljub temu učiti vse od rojstva naprej. Gibanje je eden izmed dejavnikov zdravega življenja. Odrasli h gibanju pristopamo razumsko, saj se zavedamo, da smo za svoje zdravje odgovorni sami. Otroci pa tega še ne zmorejo, zato smo za njihovo gibanje, in posledično tudi zdravje, odgovorni odrasli. Otroke moramo o pripraviti do tega, da gibanje postane njihov način življenja. S tem jim damo dobro podlago za kvalitetno življenje.

Kot učiteljica se stalno izobražujem in prebiram različno strokovno literaturo. Pomen gibanja, še zlasti v predšolski dobi, so poudarjali že v času mojega študija. Zadnje čase pa se to še bolj poudarja. Motorični razvoj otroka je namreč neločljivo povezan z njegovim intelektualnim razvojem. Splošno znano in dokazano je, da se pomanjkanje gibanja odraža na otrokovi prekomerni telesni teži, zdravju in tudi slabšem intelektualnem razvoju.

Imamo otroke, ki se redno gibljejo, ukvarjajo z enim ali več športi, izvajajo redne treninge in so gibalno ustrezno razviti. Vendar zadnja leta opažam, da se veča število učencev, ki so motorično manj spretni (kot sem že omenila, so me na to trditev napeljali podatki testiranj za športni karton).

Otroci imajo prirojeno željo po gibanju. Da pa bi jim pokazala, da je gibanje lahko tudi zabavno, da ponuja možnosti za socialne stike, da se po njem dobro počutimo, da smo lahko sproščeni in umirjeni, sem se v letošnjem šolskem letu odločila za izvajanje jutranje vadbe. Namenjena je prvošolcem, saj mi je ta starostna skupina otrok najbližje, z njimi imam največ izkušenj. Izvajam jo dvakrat na teden v preduri. Jutranja vadba traja 30 minut (od 7.30 do 8.00).

Odločila sem se, da bom z jutranjo vadbo otrokom pomagala razvijati nekatere primarne gibalne sposobnosti (moč, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost). Na razvoj le-teh ne vpliva le redna vadba, ki mora biti usmerjena, temveč tudi dedna zasnova. Vsi otroci namreč nimajo enakih prirojenih možnosti za razvoj primarnih gibalnih sposobnosti. Zato so nekateri od njih že takoj na začetku v slabšem položaju, saj ne bodo mogli razviti primarnih gibalnih sposobnosti v enaki meri in tempu kot otroci, ki imajo že ob rojstvu za to boljše možnosti.

Nikakor ne želim, da jutranja vadba izgleda kot zelo naporna vadba, kot trening za določeno primarno gibalno sposobnost, temveč kot preplet vaj za moč, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost.

Jutranjo vadbo začnemo z ogrevanjem, ker je z njim potrebno začeti vsako športno dejavnost. Za ogrevanje uporabim naravne oblike gibanja, kot so hoja v vse smeri, različni poskoki, lazenja. Sledi tekalna igra.

Nato izvajamo vaje za moč, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Te vaje izvajamo individualno ali v paru, občasno tudi v skupini. Uporabljamo predvsem moč in težo lastnega telesa. Za popestritev uporabimo tudi pripomočke, npr. obroče, tenis žogice, mehke žogice, kolebnice, palice.

Na koncu izvedemo vajo ali igro, s katero se otroci postopoma umirjajo. Sledi umirjanje in sproščanje na način zavedanja lastnega telesa. Uvodnemu in zaključnemu delu pa dodam tudi elemente joge.

Vaje izvajamo ob glasbi. Poskušam izbirati glasbo iz risank in animiranih filmov. V zadnjem delu pa poslušamo glasbo za umirjanje in sprostitev.

V nadaljevanju je predstavljen primer ene vadbene enote. Seveda vsaka vadbena ura ni enaka. Izbiram take vaje, s katerimi otroke motiviram, hkrati pa z njimi sledimo zastavljenim ciljem. Če je potrebno, tla tudi zaščitimo z blazinami ali podlogami za zaščito dlani, kolen, zapestij, hrbtenice.

OGREVANJE:
(Op. Pri hoji otroke opozarjam na pravilnost postavljanja stopal, na položaj rok in celega telesa.)

- Vdih z razprostrtimi rokami, ki se jih dvigne proti nebu, sledi izdih, spust in sprostitev.

- Obračanje telesa levo in desno ter zibanje z rokami naprej in nazaj.
- Otroci prosto hodijo naprej. Ko zaslišijo boben, se morajo ustaviti in se pozdraviti s sošolcem, ki jim je najbližji.
- Korakanje z iztegnjenimi nogami.
- Hoja s križnimi koraki.
- Hoja po kolenih s prijemom za gležnje.
- Skoki zajčka.
- Lazenje v opori ležno spredaj, sklonjeno naprej in z glavo potiskanje žogice.
- Lazenje v opori ležno zadaj, skrčeno vzvratno z žogo v naročju.
- Lazenje v skupinah – stonoga.
- Elementarna igra »Kuhar kuha juho«.

OSREDNJI DEL:
(Op. Otroci se razporedijo po prostoru. Poskušamo narediti vaje za celo telo, torej za vsak del telesa. Vaje delajo individualno, v parih, uporabljajo lastno telo kot tudi že omenjene športne pripomočke. Vsako vajo izvedemo v enakem številu ponovitev.)

- Počasno premikanje glave v levo in v desno stran, pogled za ramo.
- Odročitev rok, dvig rok nad glavo in plosk, postavitev rok nazaj v odročeni položaj.
- Kroženje z rokami naprej in nazaj – z dlanmi rišejo kroge.
- Obiranje jabolk – razteg stranskega dela trupa.
- Delanje lunice – z iztegnjenimi rokami nad glavo poskušajo prikazati mlado in staro luno.
- Dvigovanje iztegnjene noge vstran – vsake posebej.
- Dvigovanje noge k iztegnjeni roki – sodelujeta nasprotna roka in noga.
- Predklon k tlom z rahlo pokrčenimi koleni.
- Predklon k vsaki nogi.
- V opori na kolenih in rokah privzdig nasprotne roke in noge.
- Vlečenje v paru iz seda skrčeno dvig v čep.
- Vlečenje v sedu z iztegnjenimi nogami.
- Potiskanje v opori sedno skrčeno s stopali skupaj.

ZAKLJUČNI DEL:
(Op. Ta del je namenjen umirjanju in sproščanju. Le umirjeni in sproščeni otroci so pripravljeni na pouk.)

- Elementarna igra »Avioni, poplava, potres« z vse daljšimi postanki.
- Sprostitev: Udoben sed po turško, zaprte oči, dlani nežno počivajo na kolenih, hrbtenica poravnana, ramena povlečena nazaj. V tem položaju globoko vdihnejo in počasi izdihnejo ter se sprostijo. Ponovno sledi globok vdih in izdih. Vizualiziram jim srečne besede. Eno si izberejo in se ob vdihu napolnijo z njenim občutkom. Ob izdihu skušajo občutek zadržati. Počasi odprejo oči, se pretegnejo, dlani podrgnejo eno ob drugo, da si jih segrejejo in se z njimi nežno masirajo po obrazu.

– »Dih brenčeče čebele«: Vajo vedno izvedem na koncu. S to vajo otroci sprostijo energijo in napetost, se telesno in umsko umirijo.

3. SKLEP

Gibanje, še posebej redno, je zelo pomembno. Gibanja ni potrebno povezovati zgolj z vrhunskim športom, s športniki, ki imajo odlično razvito koordinacijo ali moč, in napornimi treningi, pač pa je gibanje dostopno vsem. S tem v zvezi se je potrebno zavedati, da se lahko vsakdo vedno giblje po svojih najboljših močeh. In če to počne v prijetnem vzdušju, v prijetni družbi in na prijeten ali celo zabaven način, je motivacija za redno gibanje večja. Redno gibanje pa človeka, torej tudi otroka, pripelje do boljšega počutja, do večje sproščenosti, do manj agresivnih vedenj in s tem tudi do kvalitetnejšega življenja.

LITERATURA IN VIRI

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

[2] Gates, M. (2019). *Joga za dobro jutro: prebudimo se v nov dan.* Ljubljana: Samala.

Goran Bukarica

VZROKI, POSLEDICE IN PREVENTIVA NEZADOSTNEGA GIBANJA PRI MLADOSTNIKIH

POVZETEK

Slovenski otroci in mladostniki bodo morda prva generacija, ki bo v povprečju doživela krajšo življenjsko dobo kot generacija njihovih staršev. Eden glavnih vzrokov za to je čezmerno sedenje, ki je nova zdravstvena grožnja. V prevladi " sedečih poklicev " večina odraslih Slovencev v službi večino časa sedi . Nič čudnega torej, če ima vsak peti zaposleni v Sloveniji kostno-mišične težave, ki so tudi glavni vzrok za tretjo kategorijo invalidnosti in dolge bolniške odsotnosti. Kot je znano, dolgotrajno in čezmerno sedenje povezujemo s srčno-žilnimi obolenji, debelostjo, sladkorno boleznijo, arterijsko hipertenzijo, globoko vensko trombozo in težavami mišično skeletnega območja.

Vendar te bolezni ne ogrožajo samo odraslih, opažajo se tudi pri otrocih. Kot opozarjajo strokovnjaki, se starost, pri kateri oseba zboli za naštetimi boleznimi povezanimi z debelostjo in telesno nedejavnostjo znižuje. Ne samo, da je telesna nedejavnost vzrok za debelost, ampak tudi debelost zvišuje tveganje za telesno nedejavnost, kar vodi v začarani krog.

Prav športna dejavnost deluje kot preventiva zdravstvenega stanja naših otrok in mladostnikov. Največjo vlogo imajo predvsem starši, šola in dvig kakovosti osebnega življenja in medčloveškega sožitja, predvsem v družinskih in drugih medčloveških odnosih.

KLJUČNE BESEDE: Preventiva, posledice nedejavnosti, starši in vzgoja za gibanje, medosebni odnosi, škodljivost sedenja, rekreativni odmori, vpliv vadbe na možgane.

CAUSES, CONSEQUENCES AND PREVENTION OF INSUFFICIENT MOVEMENT IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Slovenian children and adolescents may be the first generation to experience, on average, a shorter life expectancy than their parents' generation. One of the main causes of this is excessive sitting, which is a new health threat. In the majority of "sedentary occupations", most adult Slovenians sit in work most of the time. It is no wonder, then, that every fifth employee in Slovenia has musculoskeletal problems, which are also the main cause of the third category of disability and long sick leave. As is known, prolonged and excessive sitting is associated with cardiovascular disease, obesity, diabetes, arterial hypertension, deep vein thrombosis, and musculoskeletal problems. However, these diseases are not only a threat to adults, but also to children. According to experts, the age at which a person becomes ill with the listed diseases associated with obesity and physical inactivity is decreasing. Not only is physical inactivity a cause of obesity, but obesity also increases the risk of physical inactivity, leading to a vicious cycle.

It is sports activity that prevents the health of our children and adolescents. Parents, school and raising the quality of personal life and interpersonal cohabitation play the most important role, especially in family and other interpersonal relationships.

KEYWORDS: Prevention, consequences of inactivity, parents and education for movement, interpersonal relationships, harmfulness of sitting, recreational breaks, impact of exercise on the brain.

1. POSLEDICE NEDEJAVNOSTI

Polno razvitih bolezni, povezanih s čezmernim sedenjem, se pri otrocih opaža manj, a se lahko razvijejo že pri mladostnikih ali mladih odraslih. Vedeti moramo, da se bolezni, ki so povezane z debelostjo ne razvijejo čez noč, ampak postopoma. Dlje ko ste debeli, večja je verjetnost za razvoj teh bolezni. Pri sladkorni bolezni tipa 2 obstajajo stanja tako imenovanega prediabetesa, ki so škodljiva za zdravje. Za sladkorno boleznijo tipa 2 ne zbolimo čez noč, temveč se ta razvija več let ali desetletij. Pomembno je, da se opredeli zgodnje faze bolezni, se jih zdravi, najprej s spremembo življenjskega sloga in šele nato z zdravili.

Večina smernic svetuje, naj bodo otroci telesno nedejavni manj kot dve uri na dan. Nad to mejo se zviša tveganje za bolezni, povezane s telesno nedejavnostjo. Pomembno je, da učitelji v šoli organizirajo pouk tako, da se čim bolj izognejo sedenju. V višjih razredih je sedenja za šolsko mizo vse več, tudi do osem ur na dan. V vse večjem pomanjkanju časa pri odraslih, le-ti otroke vozijo na dejavnosti, namesto da bi šli peš. Poleg sedenja v šoli in dela domačih nalog doma, moramo upoštevati še sedenje pred različnimi zasloni, ki je glede na raziskave bolj nevarno kot sedenje za šolo (Širca, 2019).

Čas, ki ga otroci preživijo telesno nedejavno in je namenjen učenju ter branju, ni tako konsistentno povezan z debelostjo kot telesna nedejavnost ob sedenju pred zasloni in igranjem igric. Tu ni pomembno samo, koliko časa smo pred zaslonom, ampak tudi, kaj je na njem.

Ni tako preprosto, če bi rekli: manj sedeti in se več gibati. Žal kompezatorni telesni dejavnosti ne uspe izničiti učinkov sedenja. Ne moremo uravnotežiti osem ur sedenja z dvema urama teka.

2. PREVENTIVA PRED NEGATIVNIMI POSLEDICAMI NEZADOSTNEGA GIBANJA

Cilj vsakega posameznika je zdravo in dolgo življenje. K zdravemu življenju poleg kakovostne in pravilne prehrane spada tudi športna dejavnost.

S povečevanjem življenjske dobe se v organizmu dogajajo številne spremembe organov in organskih sistemov. Prihaja do progresivnega slabšanja in poškodb njihovih funkcij, zato se v vedno večjem številu pojavljajo kronične bolezni. Z njimi pa seveda upada funkcionalna sposobnost. Osnova za zdravo, aktivno staranje z ohranitvijo funkcionalnih sposobnosti in z izboljševanjem zdravja v starejšem obdobju življenja je povezana z navadami v mlajšem in srednjem obdobju življenja, predvsem skozi lastne odločitve in pozitivnega zdravstvenega obnašanja. Stil življenja namreč vpliva na zdravje in vitalnost ljudi. Prav zato je pomemben pristop k preventivi patološkega staranja.

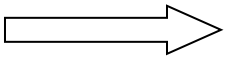
Preventiva naj bi segala že v otroško in mladostniško obdobje – k navadam, ki lahko vplivajo na pravilen razvoj in zdravje. Prav s pomočjo športnih aktivnosti, je potrebno v srednjem in starejšem obdobju življenja ohranjevati in krepiti zdravje, ter zmanjšati dejavnike tveganja, ki povzročajo bolezni (Acceto, 1987).

- preventiva fizične dekompezacije
- preventiva psihične dekompezacije

- preventiva socialne dekompezacije

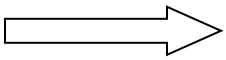
Fizična dekompezacija

- hipertenzija
- debelost
- hipokinezija
- hiperglikemija



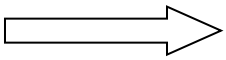
Psihična dekompezacija

- anksioznost
- depresija
- čustvene motnje
- slab spanec



ŠPORTNA AKTIVNOST

Socialna dekompezacija



- osamljenost

Nasprotno pa se poveča količina maščob v mišici, kar pomeni, da se spreminja delež mišičnega in maščobnega tkiva na račun slednjega.

- slabše delovanje peristaltike
- zmanjšan bazalni metabolizem
- nepoučenost (o pomenu biološko in kalorično ustrezne prehrane, pitja tekočin…)
- brezvoljnost
- stresne situacije
- slabe navade prehranjevanja in pitja

Prav tako ima gibanje vpliv na zmanjševanje simptomov stresa in izboljšanju naših mentalnih sposobnosti. Pri vadbi srce črpa več krvi in posledično dovaja več kisika možganom.

Prihaja do ločenja številnih hormonov, ki vplivajo na rast možganskih celic. Vadba vpliva na možgane tako, da se nevronske mreže med seboj povezujejo. Redna vadba povečuje volumen možganskih celic posledično izboljšuje kognitivne in motorične sposobnosti.

Vadba vpliva na enake učinke kot bi uporabili antidepresive, tako da vpliva na zniževanje hormona stresa. Antidepresivni učinek vadbe je povezan z rastjo celic v hipokampusu, področje možganov, ki so odgovorni za učenje in spomin.

Po redni športni dejavnosti se izboljšuje spanec, ljudje so bolj spočiti in sveži.

Hedonistična funkcija se pojmuje kot užitek v gibalni aktivnosti in je lahko močan motiv za redno dejavnost. Športna aktivnost pripomore tudi k razvoju samozaupanja in samospoštovanja.

Neposredna povezanost med športom in socialno-čustvenim ravnotežjem človeka se kaže kot kontrola med duševnimi obremenitvami, konflikti v vsakdanjem življenju, ohranjanju in ustvarjanju novih prijateljskih vezi. Prisotnost pri športno-kulturnih dogodkih bogati prosti čas.

Športne aktivnosti imajo širok obseg delovanja na naše telo med samo vadbo in po njej, telesna aktivnost namreč sproži v organizmu reakcijo prilagajanja v smislu čim bolj ekonomičnega funkcioniranja.

3. STARŠI IN VZGOJA ZA GIBANJE

Prej ali slej se bomo morali naučiti, da nismo samo športni pedagogi tisti, ki naj bi vzgajali, pač pa so to prvenstveno starši sami. Starši se tega vse premalo zavedajo in vso vzgojo prenašajo na šole in varstvene ustanove. Športni pedagogi pa smo prvenstveno tisti, ki moramo starše o tem ozavestiti.

Povsod lahko danes že beremo, da se otroci največ naučijo, če ne skoraj vse v zgodnjem obdobju, od rojstva pa do vstopa v šolo. Na žalost je to zelo kratek čas, s katerim lahko zapečatimo usodo naših otrok, in nikoli več ne moremo nadoknaditi zamujenega (Hawlina, 1997).

Lahko se le trudimo popravljati tisto, kar smo zanemarili, toda največkrat brez uspeha. Če je otrok v zgodnjem otroštvu pridobil tako vrednote, kakor osnovne gibalne sposobnosti, potem nam ne bo težko.

Starši se moramo pogovoriti z otroki, jim razložiti, kaj pomeni nedejavnost povezana s posedanjem pred zasloni, jo omejiti na manj kot dve uri dnevno in upoštevati, da se izognejo izpostavljenosti zaslona vsaj uro pred spanjem.

Poleg vpliva na pogostnost čezmerne prehranjenosti bi lahko to imelo pozitivne učinke tudi na učni uspeh. Zanimiva ugotovitev znanstvenih raziskav je tudi način branja. Telesna nedejavnost med branjem knjige v papirnati obliki drugače vpliva na naše zdravje kot branje besedila na zaslonu.

Ni samo posebi umevno, da bi se zlahka gibali ali bolje rečeno vadili vsakodnevno. Za gibanje sta potrebni disciplina in napor. Poleg gibanja je treba upoštevati zdravo prehranjevanje in počitek. Izrednega pomena pa so medsebojni odnosi. Mladostnik mora čutiti sprejetost in spoštovanje v svoji družini, v šoli med sovrstniki, prijatelji..., kar vpliva na njegovo samopodobo in dobro počutje. Hkrati ga dobro počutje obvaruje številnih škodljivih navad ali celo odvisnosti (hrana, prekomerna uporaba elektronskih naprav, droge, alkohol, odklonilno vedenje, slaba družba)...

4. MOŽNOSTI ZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI V ŠOLI

Šole lahko zagotovijo številne možnosti za športno dejavnost, in to z odpiranjem igrišč in telovadnic, namenjenih širši skupnosti, ter z osredotočanjem na pobude, kot so varne poti do šole. Slednje združujejo infrastrukturne spremembe (kot je uvajanje kolesarskih parkirišč) s promocijskimi programi, kot je dan hoje v šolo, in spremembami usmeritev, kot so načrti za pot

v šolo : Boljše kolesarske poti, izboljšave na parkovnih in igralnih površinah, boljše zagotavljanje mladinskih klubov, močna povezava med storitvami za prosti čas in šolami, s čimer bi otrokom zagotovili dostop do informacij o objektih, ki so jim na voljo.

5. REKREATIVNI ODMORI MED URAMI POUKA

Del vsebine programiranih rekretivnih odmorov mladostniki s pomočjo učiteljev izbirajo med preventivno-izenačevalnimi in sprostilnimi gimnastičnimi vajami, ki se lahko izvajajo ob glasbeni spremljavi.

Izenačevalne in sprostilne gimnastične vaje imajo predvsem sprostilni učinek, zlasti na hipertonizirano mišičje, hkrati s tem pa se krepijo ustrezne mišice in vezi. Izbrane gimnastične vaje pa pozitivno učinkujejo tudi na gibljivost in funkcionalno sposobnost sklepov. Z izenačevalno gimnastiko je moč učinkovati na pravilno držo telesa in hkrati sprostilno vplivati na mišičje, ki je bilo pri delu statično obremenjeno. To velja zlasti za mišičje sednične regije, mišice vratu, hrbta, rok in prstov (Berčič, 1997).

Sprostilni učinek gimnastičnih vaj na centralni živčni sistem je prav tako pomemben, hkrati s tem pa se dviguje tudi motivacija za delo in emocionalno oz. psihično ugodje mladostnikov.

6. ZAKLJUČEK

Športna aktivnost predstavlja prijetno dejavnost, ki nas bogati s pozitivnimi čustvi in dobrim počutjem. Vpliva na zmanjšanje živčno-psihične napetosti in uravnava psihično in duševno ravnotežje. Gibanje pozitivno vpliva na možgane in lahko bi rekli, da tudi vpliva na učni uspeh.

V današnjem svetu hitrih informacij, tehnologije in mobilnih telefonov so nekateri mladostniki izgubili v določenem nivoju sposobnost koncentracije za določeno nalogo daljšega časovnega obdobja. Mladostniki, ki se redno gibajo, ukvarjajo s športom imajo boljšo sposobnost koncentracije in težje jim je odvrniti pozornost.

Poleg praktičnih vsebin je vsekakor potrebno izvajati izobraževalne seminarje. Pri športnih aktivnostih je namreč še kako pomembno razumevanje poglavitnih pravil sistematične vadbe, saj nepoznavanje teh vodi k poškodbam lokomotornega aparata in celo vitalnih organov. Temeljno vodilo naj bo varna in učinkovita vadba za zdravje.

VIRI IN LITERATURA

[1] Acceto, B. (1987*). Starost in staranje: osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba

[2] Berčič, H. (1997). *Šport v podjetjih – da ali ne?* – Šport št. 1, 1997, 17-19

[3] Hawlina, J.(1997). *Družina in njeno športno življenje*. – Šport št. 2, 1997, 27-30

[4] Širca, S.(2019). *Generacija sedečih*.- Medicina in ljudje, februar-marec 2019, 8-9

Sonja Cesar

TELESNA AKTIVNOST STAROSTNIKOV

POVZETEK

Povprečna življenjska doba se podaljšuje in s tem raste število starejšega prebivalstva. Precej starostnikov želi v starosti ostati fizično in intelektualno aktivnih, kar jih ohranja vitalne. Nekaterim pa starostno obdobje predstavlja breme, saj postanejo pasivni in zožijo svoj krog aktivnosti. To lahko privede do nezadovoljstva s samim seboj, splošnega slabega počutja, raznih obolenj in telesnih okvar. Kadar starostniki niso več sposobni skrbeti sami zase, poiščejo bivanje v institucionalnem varstvu. Zdravstveni delavci imajo velik vpliv na aktivno staranje, saj se s spodbujanjem starostnikov h gibanju izboljša njihova kvaliteta bivanja v domu. Na Srednji zdravstveni šoli Celje se dijaki vključujejo v delo s starostniki. Z izvajanjem storitev dijaki dobijo vpogled v delo s samostojnimi, delno zmožnimi in popolnoma odvisnimi starostniki. Sodelovanje dijakov z vključevanjem v aktivnosti in izvajanje storitev za izboljšanje telesne kondicije omogoča starostnikom prijetnejše bivanje v domu in izboljša njihovo fizično in psihično zdravje.

KLJUČNE BESEDE: telesna aktivnost, staranje, dijaki.

PHYSICAL ACTIVITY OF THE ELDERLY

ABSTRACT

The average life expectancy is increasing and so is the number of older people. Many elderly people want to remain physically and intellectually active in old age, which keeps them vital. For some, the age is a burden as they become passive and narrow their circle of activities. This can lead to dissatisfaction with oneself, general malaise, various illnesses and physical disabilities. When older people are no longer able to care for themselves, they seek institutional care. Health professionals have a major influence on active aging, because by encouraging the elderly to move their quality of living in the home is improved. At Secondary School of Nursing Celje, students engage in working with the elderly. By providing services students gain insight into working with independent, partially able and fully dependent older people. Involving students by engaging in activities and providing fitness-enhancing services makes it easier for older people to stay at home and improve their physical and mental health.

KEYWORDS: physical activity, aging, students.

1. UVOD

Ena pomembnejših komponent zdravega življenjskega sloga je telesna aktivnost. Aktivno življenje je način življenja, ki povezuje telesno aktivnost z vsakodnevnimi opravili. Telesna aktivnost je pomembna kot preventiva pred boleznimi, prav tako je priporočljiva tudi za osebe, ki so že obolele za kroničnimi boleznimi. Vedno pa je potrebna zmernost, saj vadba, ki je prilagojena zmogljivosti telesa, ni nevarna za zdravje. S pomočjo telesne aktivnosti ljudje lahko poskrbimo za psihofizično ravnovesje, torej za lastno zdravje telesa in duha.
Telesna neaktivnost je eden izmed dejavnikov, ki prispeva k prezgodnji umrljivosti. Svetovna zdravstvena organizacija poroča, da na svetu umre 3,2 milijona ljudi letno zaradi neaktivnega življenjskega sloga. Po raziskavi CINDI Slovenija, leta 2002/03, ki je v projekt Gibalna/športna aktivnost za zdravje vključila starostno skupino odraslih od 25 do 65 let, je bilo ugotovljeno, da je med odraslimi Slovenci za zaščito zdravja dovolj telesno aktivnih 32,4% odraslih prebivalcev. Na drugi strani je 16,8% odraslih Slovencev, ki niso nič telesno aktivni. Minimalno telesno aktivnih je 35,5%, na meji zadostno za zaščito zdravja pa je telesno aktivnih 15,3% odraslega prebivalstva. Spremljajoči dejavniki tveganja so visok krvni tlak, kajenje, visok krvni sladkor in debelost. Posledice telesne neaktivnosti so izguba mišične mase in funkcije, oslabljena sposobnost vzdrževanja ravnotežja ter upad kognitivnih sposobnosti. Starost je tako pogosto ogledalo našega načina življenja v mladosti in dobi odraslosti. Starostniki ohranjajo gibalne sposobnosti, gibčnost sklepov in moč mišic, če redno skrbijo za telesno dejavnost in vadbo. Starejše lahko poskusimo navdušiti nad telesno aktivnostjo z druženjem, socialnim življenjem in pridobivanjem novih prijateljev. Telesna aktivnost naj bo redna, dovolj intenzivna, strukturirana, načrtovana in primerna za določeno populacijo, trajati pa mora dovolj dolgo, če želimo doseči določen napredek. Skrb za gibanje izboljša telesno in psihosocialno zdravje pri starostniku.

2. KORISTI REDNE TELESNE AKTIVNOSTI V STAROSTI

Redna in zadostna telesna dejavnost v starosti pripomore k ohranjanju telesnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih in aktivnostih, po drugi strani pa vpliva na posameznikovo počutje, na občutek dobrega zdravja in splošno življenjsko zadovoljstvo. Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem ter vpliva na kvaliteto spanca. Skupaj z ustrezno prehrano telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo ter zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe pri padcih. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih boleznih, vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih. Ugodni učinki redne telesne aktivnosti na preprečevanje in lajšanje kroničnih bolezni so bili že mnogokrat dokazani. Velja, da tudi osebe, ki so že zbolele za kronično nenalezljivo boleznijo, lahko izvajajo aktivnosti, a po predhodnem posvetovanju z zdravnikom. Za mnoge bolnike je aktivnost zelo priporočljiva, saj pripomore k izboljšanju ali vsaj k dobremu vzdrževanju stanja bolezni. Le pri bolnikih, ki so zaradi bolezni v slabem stanju, takšnem, da

bi jim aktivnost lahko naredila več škode kot koristi, zdravniki prepovedo telesno dejavnost oz. vsaj tisti del, ki bi za bolnika pomenil prevelike obremenitve.

3. IZVAJANJE VADBE PRI STAROSTNIKIH

Preden se pri starostniku prične izvajanje vadbe fizioterapevt oceni njegovo zdravstveno stanje na podlagi opazovanja in s pomočjo zdravniške dokumentacije. Preveri morebitne zdravstvene omejitve, npr. srčno popuščanje. Pred začetkom vadbe fizioterapevt poda nasvete in priporočila za varno vadbo. Prav tako oceni ali lahko vadi starostnik sam ali v posebno nadzorovani skupini. Preveri dinamiko jemanja zdravil, ki se zaradi vadbe ne sme prekiniti. Upošteva postopnost napredovanja vadbe, brez pretiravanja. Za krepitev in ohranjanje zdravja se priporoča izvajanje aerobnih gibalnih aktivnosti, kot so zmerno intenzivne aerobne aktivnosti vsaj trideset minut na dan, pet dni na teden ali izvajanje intenzivne aerobne aktivnosti vsaj dvajset minut, tri dni na teden. Lahko se izvaja tudi kombinacija zmerne in intenzivne aerobne aktivnosti. Pri tem je potrebno upoštevati telesno pripravljenost in zmožnost opravljanja aktivnosti. Vsi starostniki namreč niso enako telesno pripravljeni, tako bo za nekoga zmerno intenzivno aerobno aktivnost predstavljala že počasna hoja, za drugega pa hitra hoja. Med aerobne gibalne aktivnosti se uvrščajo: hitra hoja, hoja po stopnicah, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, tek na smučeh, plavanje in aerobika. Vsaj dvakrat tedensko se priporoča izvajanje vaj za krepitev in ohranjanje mišične moči ter vzdržljivosti. Za kar najbolj uspešno pridobivanje na moči se priporoča uporaba bremen in vaje, kot so: dvigovanje ali nošenje bremen, vaje z utežmi oziroma vaje v fitnesu, vrtna opravila. Vsaj dvakrat tedensko po najmanj deset minut naj bi se izvajale vaje za ohranjanje gibljivosti. Priporoča se izvajanje vaj za vse večje skupine mišic. V vsakem položaju naj bi vztrajali od deset do trideset sekund, posamezna vaja pa bi se naj ponovila trikrat do štirikrat. Če je le mogoče, naj se vaje za gibljivost izvajajo na tiste dni, ko se izvajajo aerobne vaje ali vaje za mišično moč. Za ohranjanje gibljivosti se med drugimi priporočajo naslednje vaje: dvigovanje rok nad glavo, pol-počepi ali počepi ob opori, elementi joge in nekatere vaje iz gimnastike. Vsekakor moramo izbor vaj prilagoditi zmožnostim in morebitnim telesnim stanjem oziroma patologijam (pogosti mišični krči, hernije diskov, obraba hrustanca v sklepih, splošna zakrčenost mišic …). Za zmanjševanje tveganja padcev se priporočajo vaje za ohranjanje ravnotežja, in sicer naj bi se izvajale trikrat na teden. Za ohranjanje ravnotežja se lahko izvajajo vaje, kot so: dvig na prste nog, stoja na eni nogi, vrtenje okoli svoje osi, obešanje perila, stoja pri miru z zaprtimi očmi in odročenimi rokami. Pri izvajanju vaj za ravnotežje moramo biti previdni. Pri nekaterih boleznih, kot so npr. artritis, osteoporoza, težave s srcem, sladkorna bolezen, prevelika telesna teža, je telesna dejavnost priporočljiva tudi v terapevtske namene, vendar se je v takih primerih treba posvetovati z zdravnikom glede tega, koliko in katera telesna dejavnost je primerna za njih.

4. MOTNJE GIBANJA

Ohranjanje mišične moči, gibljivosti in ravnotežja pri ostarelem prebivalstvu ohranja funkcionalne sposobnosti, preprečuje poškodbe in dobro vpliva na proces aktivnega staranja. V starosti se telesna aktivnost pogosto močno zmanjša, ob tem pa se večajo težave in bolezni, na katere sicer lahko vplivamo z gibanjem. Vzroki za moteno ali ovirano gibanje so lahko

poškodbe, degenerativna obolenja sklepov (artritis), obolenja kosti in izguba kostne mase (osteopenija in osteoporoza), obolenja mišic (mišična distrofija), oslabitev ravnotežja, oslabljen vid, ohromelost, nevrološka obolenja. Vzrok za motnje gibanja so lahko stranski učinki nekaterih zdravil kot so pomirjevala, uspavala, diuretiki in podobno.

5. SKRB ZA TELESNO AKTIVNOST V DOMOVIH STAROSTNIKOV

Domovi za starejše izvajajo storitve za izboljšanje telesne aktivnosti v sklopu fizioterapije in delovne terapije. Prostočasne dejavnosti kot so športno-družabne igre pripravljajo prostovoljci, dijaki in študenti. Pri delovni terapiji se starostniki srečujejo z aktivnostmi, ki zajemajo pretežno vaje za zgornji del telesa, saj s tem krepijo ročne spretnosti in fino motoriko. Fizioterapevti v domovih za starejše izvajajo fizikalne terapije in postopke za lajšanje bolečin ter vzdrževanje telesnih zmogljivosti starostnikov. V domovih se fizioterapija uporablja preventivno, prav tako pa se njene dejavnosti uporabljajo za namene zdravljenja in rehabilitacije po navodilih zdravnika. Fizioterapevt vodi skupinsko vadbo za različno telesno zmogljive skupine. Količina tovrstne vadbe se različno izvaja po domovih. Fizioterapevti vključijo tudi različne pripomočke, kot so žoge, plastični, leseni pripomočki, raztezni trakovi in pripomočki, ki so v pomoč fizioterapevtu pri aktivnostih s težjimi starostniki. Namen različnih vadb je ohranitev mišične moči. Delovni terapevti in fizioterapevti izvajajo tudi vadbo hoje s pripomočki za težje pomične starostnike, s katero skrbijo za osnovno ohranjanje njihovih sposobnosti. Prav tako se v vadbo aerobne vzdržljivosti, poleg hoje, vključuje tudi vadba na sobnem kolesu. Kot dodatne gibalne aktivnosti v domovih se izvajajo še plesne vaje, joga, joga smeha, igre z baloni ali žogami, kegljanje, dihalne vaje, sprehodi … Te aktivnosti v večini vodijo prostovoljci, dijaki in študenti. Velik problem pri vključevanju starostnikov za gibalno aktivnost se je po navedbah delovnih terapevtov in fizioterapevtov pokazal pri motivaciji starostnikov. Zaposleni v domovih so poudarili, da se aktivnosti večinoma udeležujejo isti stanovalci. Ostali, aktivni in delno samostojni starostniki, pa se aktivnosti udeležujejo v manjši meri. Za gibalno aktivnost se starostnik odloči načeloma sam in se je udeležuje tako pogosto, kot mu ustreza. Delovni terapevti in fizioterapevti v domovih opozarjajo na velike razlike med pogostostjo in količino udeležbe starostnikov v gibalnih aktivnostih. Zelo majhen delež starostnikov v domu doseže sto petdeset do tristo minut zmerno intenzivne vadbe tedensko, kar je količina vadbe, ki je navedena kot priporočljiva za ohranjanje splošne telesne zmogljivosti za vsakodnevne dejavnosti. Gibalne ali športne aktivnosti in gibalna vadba v institucionaliziranem varstvu ima velik pomen za vsakega posameznika in tudi za delovanje celotnega doma. Omogoča namreč ohranjanje telesnih sposobnosti starostnikov, česar posledica je večja gibalna samostojnost in manjša potreba po pomoči. Prav tako pa gibalne ali športne aktivnosti, ki so v domovih za starejše organizirane v skupinah pomembno vplivajo na socializacijo starostnikov in imajo pozitivne vplive na njihovo počutje.

6. PRIMER DOBRE PRAKSE

Kot organizatorica praktičnega pouka v programu kozmetični tehnik se zavedam pomena sožitja med generacijami zato iščem možnosti sodelovanja tudi širše, kjer bi lahko dijakinje dobile tovrstno izkušnjo. V kozmetičnih salonih in velnesih se dijakinje že srečujejo z

različnimi starostnimi skupinami, v zadnjem času pa se vključujejo tudi v delo po različnih domovih starostnikov doma in v tujini. Dijakinje preko medgeneracijskih dejavnosti širijo socialne veščine, iščejo skupne in povezovalne elemente med različnimi starostnimi skupinami starostnikov in vzpostavljajo občutljivost za sočloveka. Medgeneracijsko udejstvovanje vpliva tudi na osebnostni razvoj. Dijakinje poleg socialnih veščin, kot so komunikacija, reševanje določenih nalog pridobivajo na samopodobi, samospoštovanju in krepijo samozavest. Z vključevanjem v delo razvijajo empatijo in solidarnost. Spoznavajo življenje starejših generacij in gradijo zaupanje. Pri starostnikih medgeneracijsko sodelovanje pripomore k solidarnosti, strpnosti, nudi sprejetost, varnost, smiselnost in lajša osamljenost kar vpliva na duševno in telesno zdravje. V vsakem obdobju svojega življenja naj bi človek imel možnost za druženje, sobivanje in sodelovanje z vsemi generacijami. To je pomembno pri vseh starostnih skupinah, saj se ljudje najbolj povežemo med seboj takrat, ko nekaj soustvarjamo skupaj. Tako smo praktično usposabljanje zasnovali v domovih Zimzelen v Topolšici, Hauswittelbach v Bad Aiglingu v Nemčiji in Seniorenzentrum Haus Cordula I in II v Rothenbergu v Nemčiji. Dijakinje smo razdelili po terminskem razporedu. S prihodom v dom so dijakinje po uvodnem razgovoru spoznale oddelke in osebje. Po prijetni dobrodošlici in dodelitvi mentorjev so dijakinjam razkazali kotiček, ki je predstavljal njihov kozmetični salon. Dijakinje so si pripravile izdelke in pripomočke za delo ter prostor uredile za različne storitve od nege obraza do nege telesa. Vodja je predstavila časovni seznam starostnikov, ki so se vpisali za določeno storitev. Dijakinje so spoznale starostnike, ki so funkcionalno neodvisni, starostnike, ki lahko sami skrbijo zase vendar potrebujejo pomoč, oslabele starostnike, ki še lahko opravljajo osnovne življenjske funkcije, starostnike, ki potrebujejo pomoč, in funkcionalno odvisne, ki pomoč potrebujejo že pri osnovnih življenjskih opravilih. Predhodno so bile dijakinje seznanjene s posebnostmi vsakega od starostnikov. V salonu so izvajale različne storitve nege obraza in telesa. Vključevale pa so se v postopke fizioterapije in delovne terapije, kjer so spodbujale starostnike z izvajanjem vaj za krepitev telesne aktivnosti. Velik pomen je predstavljala komunikacija in veselo druženje dijakinj s starostniki. Dijakinje so izvajale storitve pri različno kategoriziranih starostnikih. Prva skupina so bili samostojni starostniki, ki niso potrebovali pomoči. Aktivno so sodelovali pri vadbenih delavnicah in v spretnostnih igrah z žogo, telovadbi, in plesu. Starostniki so po terminskem razporedu bili razvrščeni v različne masažne storitve, ki so zajemale klasično masažo, aromaterapijo, masažo z različnimi negovalnimi sredstvi in parafinsko oblogo. Starostniki so se redno vključevali v aktivnosti prilagojene vadbe in koristili storitve. Druga skupina so bili zdravi in samostojni starostniki, vendar telesno nepripravljeni**.** Zanje so dijakinje poskrbele, da so bile storitve prilagojene. Pomagale so jim pri vadbah z uporabo gibalnih pripomočkov in jih spodbujale pri aktivnostih. Tretja skupina so bili bolni, nesamostojni in telesno močno prizadeti starostniki. Pri teh so se dijakinje vključevale v postopke fizioterapije in delovne terapije. Prav tako pa so določene storitve tudi samostojno izvajale. Dijakinje so s pomočjo njihovih mentorjev pripravljale različne predstavitvene delavnice v smislu krepitve zdravja in ohranjanja zdravega življenjskega sloga na področju vadbe in telesne aktivnosti. Dijakinje so poskrbele za pozitivno komunikacijo in jih spodbujale k aktivnostim**,** s čimer so pripomogle, da se je za storitve in vadbo odločilo več stanovalcev. Skupaj z mentorji so poskrbele za veselo, sproščujoče razgibavanje s telovadbo. Z opravljanjem nalog urejanja starostnika so dijakinje dobile vpogled v delo s samostojnimi, delno zmožnimi in popolnoma odvisnimi starostniki. Ugotavljale so,

kako je pomembno spodbujati stanovalce k vključevanju v aktivnosti, ohranjanju neodvisnosti, saj tako starostniki najdejo smisel življenja, čeprav so v domovih.

7. SKLEP

V starosti dajemo poudarek zdravemu staranju. Priporočeno je, da so starostniki redno telesno aktivni, pri čemer morajo upoštevati svojo telesno pripravljenost in omejitve, ki jih postavi zdravnik. V nasprotnem primeru lahko z vadbo izzovejo negativne učinke ali celo resna zdravstvena stanja. Z vadbo starostniki zmanjšujejo tveganje za obolevnost ali pojav bolezni zamaknejo v kasnejše obdobje, izboljšujejo kakovost življenja v starosti, aktivneje sodelujejo v družabnih dogodkih, imajo več socialnih stikov, predvsem pa se bolje počutijo. V starosti ima telesna aktivnost sicer velik pomen, ne smemo pa pozabiti, da je za zdravo staranje potreben celosten zdrav življenjski slog. Kot organizatorica praktičnega usposabljanja pri delodajalcih ugotavljam, da smo si zastavili pravilno pot v sodelovanju izvajanja praktičnega usposabljanja dijakov z domovi starostnikov. Z medgeneracijskim sodelovanjem in druženjem s starostniki imajo dijaki možnost spoznavati in oblikovati pozitivne medsebojne odnose, hkrati pa starostnikom druženje prinaša novo kvaliteto življenja, zagotavlja občutek sprejetosti, varnosti in smiselnosti. Po razgovoru in analizi z dijakinjami, ki so delale s starostniki ugotavljamo, da so starostniki naše dijakinje toplo sprejeli. Dijakinje so spoznavale delo v domu in različne starostne spremembe, ki se kažejo pri starostnikih. Ugotavljale so, da so stanovalci s storitvami, ne glede na stopnjo težavnosti**,** zadovoljni. Starejši ljudje se po telesni kondiciji in zdravju zelo razlikujejo. Dijakinje so omenile, da so imele nekaj težav pri urejanju funkcionalno oviranih starostnikov. Ugotavljale so, da se starostniki s težavami pri gibanju zavedajo pomena redne telesne aktivnosti za ohranjanje njihovih psihofizičnih sposobnosti, vendar se telesnih aktivnostih in interesnih dejavnosti udeležijo največkrat takrat, kadar so te izvedene v skupinah. Starostniki so najrajši prihajali na storitve nege telesa, kjer so dijakinje izvajale klasično masažo telesa. So pa dijakinje navedle, da so bili starostniki z njimi zelo navdušeni saj so jim pomagali ohraniti veselje do življenja in življenjski optimizem. Opravljene storitve pa so pripomogle k njihovemu boljšemu počutju tako na fizičnem kot na psihičnem področju.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Acceto, Starost in staranje: osnove medicinske gerontologije, Ljubljana: Cankarjeva založba, 1987.

[2] A. Fink, M. E. Černelč, Pomoč in oskrba 2, Ljubljana: DZS, 2009.

[3] A. Fink, J. Jelen Jurič, J. Kolar, Zdravstvena nega starostnika, Ljubljana: Grafenauer, 2012.

[4] H. Hazan, Old Age: constructions and deconstructions, Cambridge: Cambridge University Press pp. 44., 1994.

[5] V. Hlebec, Starejši ljudje v družbi sprememb, Maribor: Aristej, 2009. A. Justinek, MUNUS 2 – Praktično usposabljanje z delom, Vodnik za organizatorje, Ptuj: Šolski center, 2011.

[6] J. Jereb, Teoretične osnove izobraževanja, Kranj: Moderna organizacija, 1998.

[7] E. Kraševec, Gibaj se veliko in opazil boš razliko, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005.
[8] J. Krek, Bela knjiga. [Online] Dosegljivo: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf/ [Dostopano: 4. 11. 2019].

[9] Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. l.). Srčno-žilne bolezni. [Online] Dosegljivo: http://www.nijz.si/sl/srcno-zilnebolezni [Dostopano: 4. 11. 2019].

[10] V. Pečjak, Psihologija tretjega življenjskega obdobja, Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze, 1998.

[11] M. Povše, Osebnost in delovanje posameznika. Delovanje za zdravo življenje, 2010. [Online] Dosegljivo: http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Delovanje_za_zdravo_zivljenje-Povse_1.pdf [Dostopano: 4. 11. 2019].

[12] J. Ramovš, Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami – 3. dopolnjena izdaja, Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2012.

[13] D. Taylor, Physical activity is medicine for older adults. Postgraduate Medical Journal, 2014. [Online] Dosegljivo: http://europepmc.org/abstract/MED/24255119 [Dostopano: 4. 11. 2019].

Sanja Cvar

NARAVOSLOVNI TABOR – USPEŠNA POVEZAVA GIBANJA V NARAVI IN EKSPERIMENTALNEGA PRISTOPA K UČENJU

POVZETEK

Znanstveni dokazi kažejo, da je telesna dejavnost eden izmed osnovnih pogojev ustreznega razvoja možganov in posledične učne uspešnosti otrok in mladostnikov.

V prispevku je opisan naravoslovni tabor za dijake 3. letnikov, kjer uspešno povezujemo gibanje v naravi in eksperimentalni pristop k učenju naravoslovja. Aktivnosti izvedemo kot preplet biologije, kemije, fizike, geografije in gibanja v naravi ter športa. Cilji tabora so, da dijaki izvedejo naravoslovne eksperimente, da razumejo uporabljene metode dela in da znajo ovrednotiti rezultate eksperimentov ter metode. Načrtujemo takšne eksperimente, da lahko čim bolje izkoristimo naravne danosti okolja in da se čim več gibljemo v naravi.

KLJUČNE BESEDE: naravoslovni tabor, eksperimenti, telesna dejavnost, učna uspešnost.

SCIENCE CAMP - A SUCCESSFUL LINK BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY IN NATURE AND THE EXPERIMENTAL APPROACH TO LEARNING

ABSTRACT

Scientific evidence indicates that physical activity is one of the basic prerequisites for the proper brain development and consequentially high academic performance by children and youth.

Science camp for 3rd year students is described, where we successfully connect physical activity in nature and the experimental approach to science teaching and learning. The activities are performed as a combination of biology, chemistry, physics, geography, physical activity in nature and sports. The goals of the camp are for students to perform science experiments, to understand the methods used and to evaluate the results of the experiments and methods. We design such experiments that we can make the most of the natural resources of the environment and be physically active as much as we can in the nature.

KEYWORDS: science camp, experiments, physical activity, academic performance.

1. UVOD

Raziskovanje in gibanje v naravi je naša naravna danost. Ljudje se še vedno radi podamo v naravo kljub sodobni tehnološki družbi.

Nevroznanost s svojimi raziskavami dokazuje, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov: bolj so organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije [1].

Na II. gimnaziji Maribor že vrsto let organiziramo enotedenske tabore za dijake 3. letnikov. Izbirajo lahko med športnim, jezikovnim, družboslovnim, naravoslovnim in umetniškim taborom. V prispevku je opisan naravoslovni tabor, kjer uspešno povezujemo gibanje v naravi in eksperimentalni pristop k učenju naravoslovja.

2. IZVEDBA NARAVOSLOVNEGA TABORA

Dijaki tretjega letnika II. gimnazije Maribor preživijo en teden pouka v septembru izven učilnic. Ob koncu drugega letnika jim predstavimo dejavnosti, nato izberejo, katerega izmed ponujenih taborov se bodo udeležili.

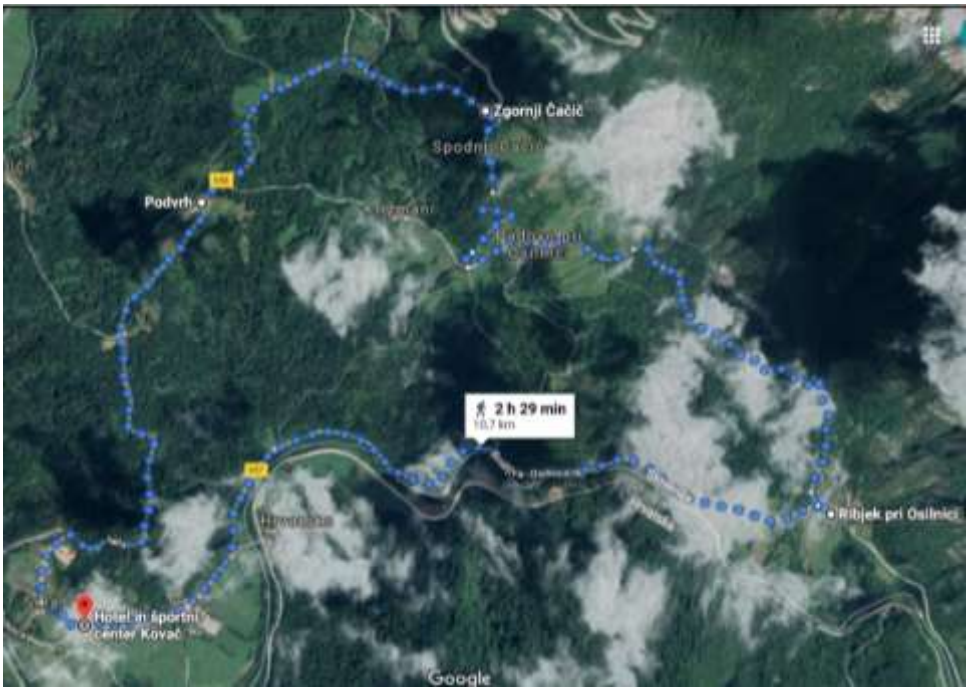
Naravoslovni tabor izvajamo v Osilnici, eni izmed najmanjših slovenskih občin, ki leži ob južni meji, na sotočju rek Čabranke in Kolpe. Zaradi odmaknjenosti je kraj obdržal vso naravno lepoto. Značilni so visoka hribovja, skalni previsi, raznoliko rastlinstvo in veliko število živali.

V okviru tabora ponujamo preplet biologije, kemije, fizike, geografije in gibanja v naravi ter športa. Sodeluje do 40 dijakov, ki jih razdelimo v 4 skupine po predmetih, ki so jih prednostno izbrali oz. bodo njihovi maturitetni predmeti.

Cilji tabora so, da dijaki izvedejo naravoslovne eksperimente, da razumejo uporabljene metode dela in da znajo ovrednotiti rezultate eksperimentov ter metode. Načrtujemo takšne eksperimente, da lahko čim bolje izkoristimo naravne danosti okolja in da se čim več gibljemo v naravi.

Ob prihodu in nastanitvi dijake seznanimo z okvirnim urnikom tabora, ki ga lahko glede na vreme tudi prilagajamo. Vsak dan opravimo 4 šolske ure naravoslovnih delavnic ali gibalnih dejavnosti dopoldne in 4 šolske ure popoldne. 1 ura zvečer je namenjena poročanju o dnevnem delu skupin, napotkom za naslednji dan in enkrat še predavanju.

Naša prva dejavnost je pohod, na katerem se seznanimo s krajem in bližnjo okolico. Pot, ki je prikazana na zemljevidu na sliki 1, je dolga dobrih 10 km. Hodimo po cesti, gozdni poti in travnikih, pri čemer se vzpenjamo in nato spuščamo za približno 300 m.



SLIKA 1: Zemljevid prikazuje pot, ki jo prehodimo, ko spoznavamo Osilnico in bližnjo okolico [2].

Vodnik - domačin nam pokaže zanimivosti, lepe razglede in sproti opisuje geografske značilnosti. Opazujemo rastje, prepoznavamo drevesne vrste in nabiramo maline. Vodnik nas popelje do lovske preže ter usmerja pozornost na živalske sledi in glasove. Dijaki so presenečeni, ko zelo pogosto naletimo na iztrebke medvedov in medvedje sledi ob blatnih poteh. Slika 2 prikazuje medvedje sledi ob cesti 100 m nad Osilnico.



SLIKA 2: Medvedje sledi ob cesti nad Osilnico.

Sredi tedna izvedemo še eno skupno aktivnost, to je pohod do izvira Kolpe, ki se nahaja 5 km južno od Osilnice, na hrvaškem ozemlju v narodnem parku Risnjak (slika 3). Prehodimo približno 15 km, spotoma izvajamo naravoslovne meritve, poudarek pa je na gibanju, opazovanju okolice in geografskih vsebinah. Izvemo, da je izvir Kolpe kraški izvir vokliškega tipa. Takšen izvir imamo tudi v Sloveniji – Divje jezero pri Idriji.



SLIKA 3: Dijaki ob izviru Kolpe.

Večino časa na taboru posvetimo delu v naravoslovnih delavnicah. Podrobneje opisujem kemijske delavnice, ki jih izvajam.

A. Kemijska delavnica voda v deželi petra klepca

Cilji delavnice so:

- dijaki poznajo kemijsko sestavo pitne vode;
- vedo, kateri parametri so lahko pokazatelj onesnaženosti pitne vode in površinskih voda;
- znajo poiskati normative, ki veljajo za pitno vodo v Sloveniji;
- znajo analizirati površinske in pitno vodo s pripomočki za terensko delo;
- ovrednotijo rezultate analiz.

Z dijaki najprej obhodimo okolico Osilnice in se odločimo, katere površinske vode so zanimive za vzorčenje. Zadnja leta smo dokaj omejeni zaradi ograje na državni meji, ki nam preprečuje dostop do Čabranke in Kolpe. Med obhodom in iskanjem dostopa do reke opazujemo rastje in živali (slika 4).

Ko najdemo vrata v ograji, ki jih smemo odpreti, se spustimo do Čabranke in pravilno odvzamemo vzorec vode. Ocenimo organoleptične lastnosti (barva, vonj, bistrost) in izmerimo temperaturo vode, zraka ter prevodnost vode (slika 5).

Na bližnjem travniku najdemo veliko mlako, ob kateri se pasejo konji. Odločimo se, da vzorčimo vodo iz mlake vsak dan in sledimo, kako se spreminja njena sestava.

Ob objektih, kjer bivamo, je tudi bazen in za zanimivost in primerjavo vzorčimo še bazensko vodo.

Vodo nato analiziramo s kompletom za terensko delo, ki omogoča spektrometrično določitev koncentracij značilnih ionov (slika 6).



SLIKA 4: Dijaki opazujejo majhno kačo.



SLIKA 5: Dijakinja meri temperaturo Čabranke.



SLIKA 6: Analiza vode.

Dijaki uredijo rezultate analiz v tabelo (tabela 1). Vrednosti primerjajo z maksimalnimi dopustnimi koncentracijami, ki jih najdejo v Pravilniku o pitni vodi [3].

TABELA 1: Primer dijaških rezultatov analize vode.

KEMIJSKA ANALIZA VODE						
	Enote	Izmerjeno				MDK za pitno vodo
		pitna voda	Čabranka	mlaka	bazen	
Temperatura	°C	14	12	18	28	
pH		7	7	5	6	6,5-9,5
Prevodnost	µS/cm	524	302	47	1523	2500
Trdota	°dH	20	10	0	/	
Amonij	mg/L NH_4^+	<0,05	<0,1	<0,1	/	0,5
Nitrat	mg/L NO_3^-	1,4	1,0	0,5	/	50
Nitrit	mg/L NO_2^-	<0,01	<0,05	0,01	/	0,5
Fosfat	mg/L PO_4^{3-}	0,3	<0,1	>1,5	/	0,3
Klorid	mg/L Cl^-	nemerljivo malo	nemerljivo malo	nemerljivo malo	350	250

B. Kemijska delavnica barvila v jesenskih listih

Cilji delavnice so:

- dijaki poznajo barvila v listih;
- znajo povezati skupine barvil z ustreznimi kemijskimi strukturami;
- razložijo razpad klorofila v jesenskem listju;
- znajo analizirati ekstrakte listnih barvil s pomočjo tankoplastne kromatografije in vidne spektrofotometrije;
- ovrednotijo rezultate analiz.

Dijaki opazujejo rastlinje ob robu gozda in se osredotočijo na tiste rastline, katerih listi že izgubljajo zeleno barvo in so čim bolj raznoliko obarvani. Vsak par dijakov izbere svoje drevo ali grm, s katerega vzorči različno obarvane liste.

Dijaki povezujejo skupine barvil z ustreznimi kemijskimi strukturami, ki jih najdejo v literaturi [4]. Nato izvedejo eksperimentalni del, za katerega dobijo podrobnejša navodila na delovnih listih. Najprej pripravijo ekstrakte listnih barvil, nato se lotijo ločevanja s kromatografijo. Ugotovimo, da silikagel plošče omogočajo natančnejšo ločitev barvil kot kromatografski papir. Slika 7 prikazuje kromatogram različnih ekstraktov na silikagel plošči. Dijaki ugotovijo, da so v različno obarvanih listih ista barvila, vendar v različnih razmerjih. Poiščejo razlago, zakaj se jeseni barva listja spreminja [5].



SLIKA 7: Kromatogram listnih ekstraktov

Sledi spektrofotometrična določitev koncentracije barvil v ekstraktih. Eksperimentalno delo je enostavno, saj je treba ekstrakte le ustrezno razredčiti, preliti v kiveto in vstaviti v spektrofotometer. Analiza rezultatov je nekoliko zahtevnejša, saj morajo dijaki razumeti pomen signalov v spektrih in v računih ustrezno upoštevati razredčitve. Metodo priporočam za sposobnejše, dobro motivirane dijake.

C. Kemijska delavnica tla v deželi petra klepca

Delavnica se deli na tri sklope, v katerih se ukvarjamo s prstjo, zakisanjem površinskih voda in proizvodnjo apna.

Cilji delavnice so:

- dijaki poznajo profil prsti;
- znajo analizirati prst s pripomočki za terensko delo;
- preučijo vpliv rastja na kislost prsti;
- preučijo vpliv dodanega ogljikovega dioksida na kislost površinskih vod;
- ovrednotijo rezultate analiz;
- izdelajo apno in iz njega vzorec ometa.

Na travniku južno od vasi Sela si dijaki ogledajo profil prsti, ki ga izkopljejo člani geografske skupine. Za kasnejšo analizo vzamejo vzorec prsti iz humoznega horizonta A in vzorec trave. Nato se odpravijo v gozd, poiščejo rastišče, kjer prevladujejo iglavci in tudi tu odkopljejo ustrezen vzorec prsti ter naberejo vzorec iglic.

Prst analiziramo s kompletom za terensko delo, ki omogoča spektrometrično določitev koncentracij železa, nitrata, fosfata in klorida ter merjenje pH. Iz trave, listov in iglic naredimo vodne ekstrakte, ki jim izmerimo pH. Ugotovimo, da je ekstrakt iglic bolj kisel, kar velja tudi za prst izpod iglavcev. Izvedemo test, s katerim dokažemo, da iglice vsebujejo več kislih polifenolov kot listi.

V drugem sklopu se lotimo preučevanja, če povečana koncentracija ogljikovega dioksida v atmosferi zaradi sežiganja fosilnih goriv vpliva na zakisanje površinskih voda. Najprej naredimo eksperiment z destilirano vodo. Merimo pH in vodo skozi slamico prepihavamo z izdihanim zrakom, ki vsebuje več CO_2 kot okoliški zrak. Pri tem pH pade do vrednosti 5, torej pride do zakisanja. Nato ponovimo eksperiment z vzorcem vode iz Čabranke, ki mu dodamo nekaj dobro izpranih kamenčkov iz struge, da ustvarimo model površinske vode. Ugotovimo, da se pH tudi po dolgotrajnem prepihavanju ne spremeni. Dijakom razložim, da so površinske vode zmesi, ki delujejo kot pufri.

V tretjem sklopu izdelamo apno. Kot vir apnenca uporabimo pesek, s katerim je posuta pot med objekti, saj z 10% HCl dokažemo, da gre za karbonat. Namesto apnene peči uporabimo žarilni lonček in taborniški gorilnik. Pesek intenzivno segrevamo vsaj 10 minut. Po ohlajanju dodamo nekaj kapljic indikatorja fenolftaleina, s katerim dokažemo, da je produkt bazičen, za razliko od peska, ki se z indikatorjem ne obarva. S pridobljenim apnom naredimo malto, s katero premažemo delček škarpe pod napuščem. Mokra malta je rožnate barve zaradi indikatorja, ko se strdi v omet, pa je bela. Dijaki razumejo, da ob strjevanju malte ne gre le za sušenje, ampak predvsem za reakcijo z ogljikovim dioksidom iz zraka, ki kalcijev hidroksid v apnu pretvori v kalcijev karbonat.

D. Poročanje skupin

Dijaki vsak večer na kratko ustno poročajo po opravljenem delu. Ob neformalnem druženju prav tako izvedo, kaj so delali sošolci v ostalih skupinah. Predzadnji večer predstavijo delo skupin v celoti, pri tem si pomagajo s projekcijami (PowerPoint) in demonstracijami. Natančno opišejo uporabljene metode dela in rezultate, jih razložijo, ovrednotijo ter odgovarjajo na zastavljena vprašanja. Pri tem dosegamo dva cilja: dijaki utrdijo znanje, pridobljeno z eksperimenti v lastni skupini, nato pozorno sledijo predstavitvam ostalih skupin, postavljajo vprašanja in s tem pridobivajo znanje o vsebinah, ki so jih preučili sošolci.

3. SKLEP

Učitelji ugotavljamo, da je naravoslovni tabor uspešna povezava gibanja v naravi in eksperimentalnega pristopa k učenju naravoslovja. Ko dijakom zastavimo probleme, ki jih rešujejo z eksperimentalnim pristopom, opazimo, da z zanimanjem iščejo primerne vzorce, pri čemer jim ni težko kopati, prehoditi večjih razdalj ali opraviti vzponov. Tudi ko že imajo vzorce, praviloma želijo opraviti nadaljnje analize ali računanje na prostem.

Kvaliteta dijaških poročil kaže, da razumejo uporabljene eksperimentalne metode in rezultate, pozornost ob poročanju sošolcev pa, da jih zanimajo sorodne naravoslovne vsebine. V tednu, ki ga preživimo skupaj v naravi, se veliko naučimo, a dijaki dojemajo vložen trud kot manj naporen v primerjavi z rednim poukom, kljub temu, da je delovna obremenitev v urah enaka. Sklepamo, da gre za primerno ravnotežje med učenjem, gibanjem in prostim časom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Starc, G., Gril, M., Černilec, P., "Academic performance of the most and least physically efficient children." Sodobna pedagogika - Journal of Contemporary Educational Studies 68.2, p. 130-144, 2017.

[2] Zemljevid Osilnice z okolico, dostopno na: https://www.google.si/maps/dir/, pridobljeno 2. 11. 2019

[3] Pravilnik o pitni vodi, dostopno na: http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200419&stevilka=865, pridobljeno 10. 9. 2019

[4] Boh, B., Cvirn, T., Ferk, V., "Barvila in naravna barvila". Ljubljana, TZS, 2000

[5] Vilhar B., "Zakaj jeseni listi spremenijo barvo?", Proteus 70, p. 72-74, 2007

Petra Cvikl Marušič

IZVEDBA ORIENTACIJSKEGA ŠPORTNEGA DNE S POMOČJO QR KOD

POVZETEK

V želji po sledenju sodobnim pristopom poučevanja in vključevanja IKT tehnologije v procese učenja ter dviga motivacije učencev smo na šoli izvedli orientacijski športni dan s pomočjo uporabe QR kod. Želeli smo pritegniti pozornost učencev, jim predstaviti pametno uporabo telefonov in jih pripraviti k medsebojnemu sodelovanju in pomoči. Priprava na tak športni dan je zahtevala kar veliko časa in doslednosti pri načrtovanju poti in kontrolnih točk. Vsi cilji, ki smo si jih zadali so bili doseženi, učenci pa zadovoljni, motivirani in aktivni.

KLJUČNE BESEDE: orientacijski športni dan, QR kode, kontrolne točke, motivacija, pametna raba IKT tehnologije, medsebojno sodelovanje in pomoč.

THE REALIZING OF THE ORIENTATION SPORTS DAY WITH THE HELP OF QR CODES

ABSTRACT

Wishing to follow the modern approaches of learning and including IKT technology in the processes of teaching and lifting the students' motivation we carried out an orientation sports day with the help of the use of QR codes. We wished to get the students' attention to present them the clever use of phones and get them to cooperate and help each other. The preparation of such sports day demanded quite a lot of time and consistent with the planning of routs and the control points. All the goals we planned were achieved and the students were satisfied, motivated and active.

KEYWORDS: orientation sports day, QR codes, control points, motivation, clever use of IKT technology, cooperation and helping each other.

1. UVOD

Kot alternativo klasičnim orientacijskim športnim dnem smo v letošnjem šolskem letu našim učencem ponuditi nekaj novega, zanimivejšega, sodobnejšega,… Pri klasičnih orientacijskih tekih tekmovalci dobijo zemljevid/karto ter pozicije kontrolnih točk. Nato pa jih na vsaki kontrolni točki čaka t. i. lisica. Mi pa smo na mesto kontrolnih točk postavili vprašanja skrita za QR kodami, s pravilnim odgovorom pa so dobili pravilno nadaljnje navodilo do naslednje kontrolne točke. Učence smo z drugačnim pristopom in vključevanjem IKT tehnologije želeli dodatno motivirati, hkrati pa jim pokazati pametno uporabo telefonov. Prav tako smo s starostno mešanimi ekipami želeli doseči večje sodelovanje in medsebojno pomoč.

2. ORIENTACIJSKI ŠPORTNI DAN

A. Orientacija

Orientacija poteka v naravi, gozdovih ali mestnih parkih. Tekmovalec - orientacist, mora v čim krajšem času s pomočjo karte in kompasa preteči ali prehoditi svojo pot. Proga je na karti označena z vijoličnimi krožci, ki so med seboj povezani, v naravi pa z oranžno-belimi zastavicami (kontrolne točke). Vrstni red točk je določen, med njimi pa si vsak sam izbira pot. Start je največkrat posamičen z razmikom od ene do treh minut. Cilj orientacijskega teka je najti vsa mesta v naravi, ki so označena z rdeče belo orientacijsko zastavico. Ponavadi na progi najdemo med 5 in 25 kontrolnih točk, odvisno od starosti in zahtevnosti.

B. QR koda (Slika 1)

QR je kratica za quick response, oziroma hiter odziv. Na prvi pogled je abstrakten črno-beli diagram, a ta slika lahko skriva množico podatkov in omogoča precej kreativnosti. Prav tako kot je črtna koda s prostim očesom videti zgolj kot vrsta črt, a se na blagajni v trgovini spremeni v ceno in podatke o izdelku, ki smo ga kupili, nam bralniki QR kod omogočajo razkritje skritih podatkov.



SLIKA 1: OR koda.

C. Priprava orientacijskega športnega dne na naši šoli

→ Ekipe

Športni dan je bil organiziran za učence od 4. do 9. razreda. Nekaj dni pred športnim dnem smo učence na oglasni deski seznanili z razporeditvijo v ekipe. Razdelili smo jih v 27 ekip po največ 6 učencev. V nobeni ekipi nista bila dva učenca iz istega razreda. 14 ekip je bilo zelenih, 13 pa rdečih. Z učenci osmega in deveta razreda smo se teden pred športnim dnem dogovorili, da si na telefone prenesejo aplikacijo za branje QR kod in telefon prinesejo s seboj na športni dan.

→ Zemljevid

Za zemljevid oz. karto smo uporabili satelitski posnetek iz programa google maps (Slika 2). Učenci za pomoč pri orientiranju niso uporabljali kompasov.



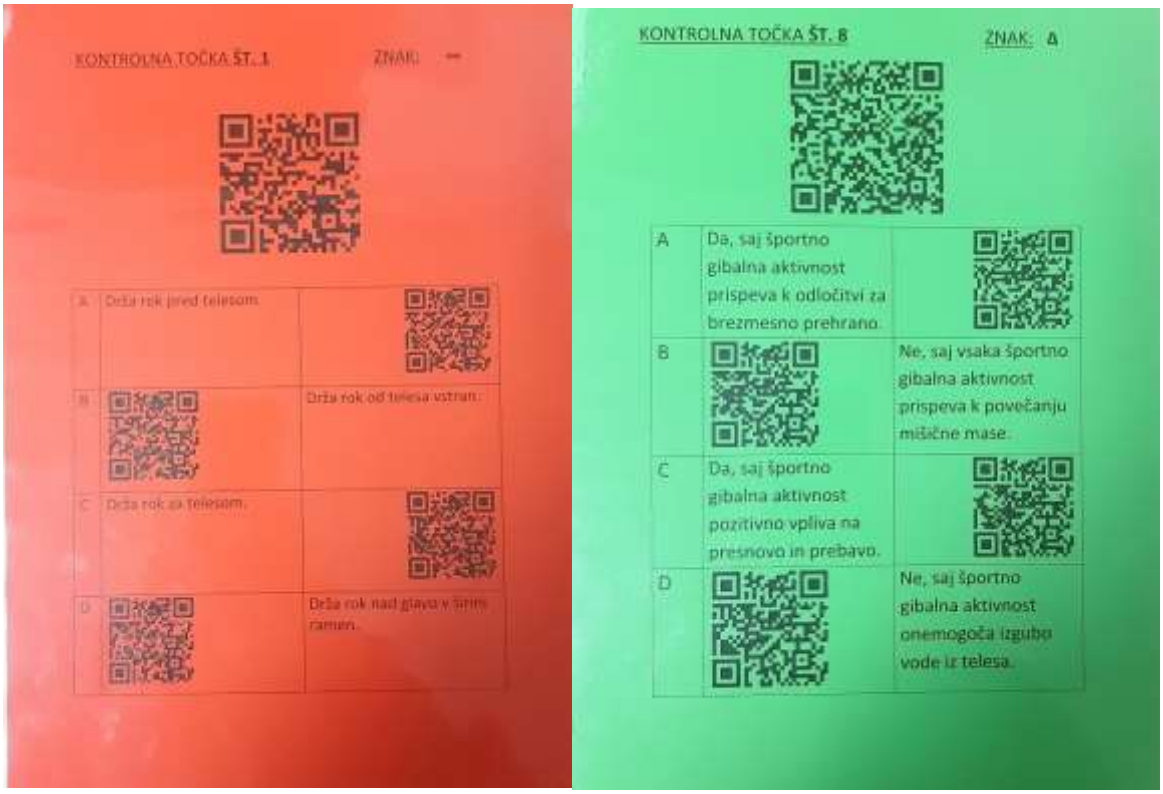
SLIKA 2: Zemljevid, ki so ga uporabljale ekipe.

→ Vprašanja

Za vsako posamezno kontrolno točko smo izbrali primerna vprašanja. Pomembno je bilo, da imamo vprašanja, ki so različno zahtevna. Tako so bila nekatera rešljiva že četrtošolcem, nekatera pa le zaključnim razredom.

→ "Lisica" oz. kontrolna točka

Kontrolno točko je v našem primeru predstavljal plastificiran list A4 formata rdeče ali zelene barve (Slika 3). Vsaka kontrolna točka je imela svoj znak, ki so ga člani ekipe morali prerisati na svoj kartonček v za to določen prostor in s tem dokazali, da so bili na posamezni kontrolni točki. Na listu je bilo v obliki QR kode postavljeno vprašanje, pod njim pa podani štirje možni odgovori. Ob vsakem odgovoru je bila QR koda, ki je skrivala nadaljnje navodilo za pot ekipe oz. razkrila katera kontrolna točka je njihova naslednja. Za izdelavo QR kod smo uporabili spletni program http://goqr.me/.

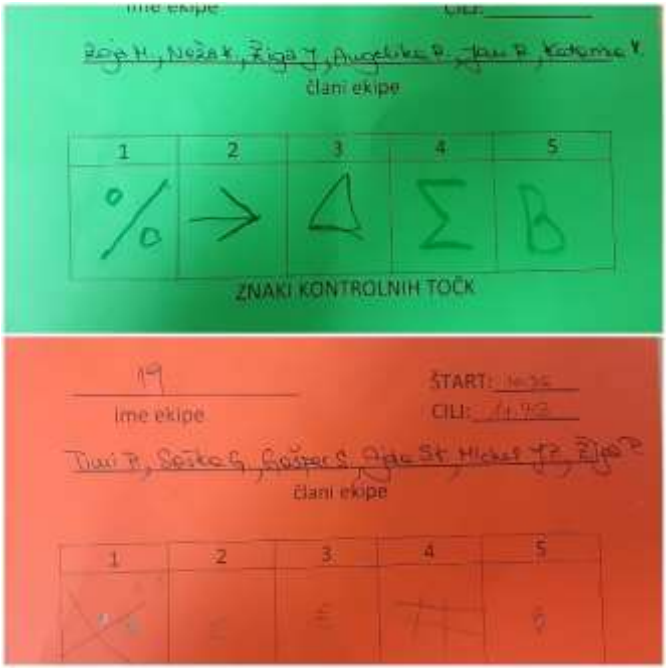


SLIKA 3: Kontrolna točka.

V kolikor so na vprašanje odgovorili napačno, so skenirali napačno QR kodo in posledično dobili napačna navodila, ki so jih usmerila k lažni kontrolni točki. Na lažni kontrolni točki jih je prav tako čakalo vprašanje in štirje možni odgovori. Vendar je bilo skrito navodilo v QR kodah pri vsakem odgovoru enako: "Žal ste na prejšnje vprašanje odgovorili napačno. Vrnite se na prejšnjo kontrolno točko in poskušajte najti pravilen odgovor."

→ Kartonček skupine

Vsaka skupina je na startu dobila svoj kartonček (Slika 4). Na njem je pisalo ime skupine (v našem primeru zaporedna številka), člani ekipe, čas starta ter prostor za čas cilja in znake kontrolnih točk.



SLIKA 4: Kartonček skupine.

→ Komisija

Na startu je bila komisija treh učiteljev, ki je skrbela za start skupin, razdeljevala kartončke in zemljevide, merila čas, pripisovala pribitke, preverjala pravilnost izpolnjenih kartončkov ter seštevala končni rezultat.

D. Izvedba orientacijskega športnega dne na naši šoli

Orientacijski športni dan na naši šoli je potekal v naravi. Štart je bil na šolskem igrišču, proga pa je potekala po travnikih in gozdu. Učenci so se orientirali le po karti, brez kompasa.

Vsi učenci so se najprej zbrali v telovadnici, kjer so se razdelili po ekipah. Nato smo jim posredovali še vsa navodila.

Ekipa je na startu prejela svoj kartonček in karto, na kateri je bilo označenih deset kontrolnih točk. Le ena kontrolna točka je bila obkrožena. Ta je predstavljala njihovo prvo kontrolno točko.

Ekipe so štartale s triminutnim zamikom. Obe progi sta bili dolgi približno 3,5 km. Najhitrejše ekipe so s progo uspešno opravile v manj kot eni uri. Mesta kontrolnih točk so bila v nekaj primerih enaka za obe ekipi, vendar so imeli drugačna vprašanja in pot je potekala v nasprotni smeri.

Cilj tekmovanja je bil v najhitrejšem možnem času najti vse kontrolne točke, v kartonček prerisati znake pravih kontrolnih točk v pravilnem zaporedju in priti do cilja.

Zmagovalna ekipa je dobila majhno skupno praktično nagrado, vsak član ekipe pa še priznanje (Slika 5).



SLIKA 5: Priznanje.

E. Pasti

Na vsaki kontrolni točki (oziroma v njeni bližini) je stal učitelj, ki je imel izpisano besedilo, ki se je drugače skrivalo za QR kodo. Tako je lahko prebral vprašanje skupini v primeru, če le ta ni imela telefona oz. programa za skeniranje QR kod.

Učitelj na kontrolni točki je tudi preveril, če so na kontrolno točko prispeli vsi člani posamezne ekipe. V nasprotnem primeru je napako sporočil na cilj, kjer je komisija (trije učitelji) označila pribitek 10 min posamezni ekipi.

Člani ekipe so se v primeru drugih težav (slabost, poškodbe,…) lahko obrnili na učitelje na posameznih kontrolnih točkah. Le ti so poklicali komisijo, ki je poskrbela za prevoz posameznih članov ekipe na cilj.

Za vsako napako na kartončku (napačno prepisan znak ali neprepisan znak) je ekipa dobila 10 minutni pribitek. V primeru, da ekipa ni imela napisanega nobenega znaka je dobila dvojni pribitek (100 minut).

3. SKLEP

V želji po sledenju sodobnim pristopov poučevanja in vključevanja IKT tehnologije v procese učenja ter dviga motivacije učencev smo na šoli izvedli orientacijski športni dan s pomočjo uporabe QR kod. S tem smo zagotovo pritegnili njihovo pozornost. Zelo zanimivo jim je bilo, da so lahko oz. so morali za potrebe športnega dne uporabljati mobilne telefone. Spoznali so QR kode, njihov namen in uporabo.

Ekipe so bile mešane po starosti, drugače pa naključno razdeljene. Tako so bili v posamezni ekipi člani, ki si se med seboj razlikovali tako po fizični kondiciji kot tudi po znanju. Če so hoteli cilj doseči v najhitrejšem možnem času, so morali medsebojno sodelovati in si pomagati.

Priprava na tak športni dan je zahtevala kar veliko časa in doslednosti pri načrtovanju poti in kontrolnih točk. Vsi cilji, ki smo si jih zadali so bili doseženi, učenci pa zadovoljni, motivirani in aktivni.

LITERATURA IN VIRI

[1] *VODENJE za spodbujanje informacijsko-komunikacijske tehnologije na šolah.* [Online]. Ljubljana: Šola za ravnatelje. 2006. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.solazaravnatelje.si/ISBN/961-6637-04-5.pdf.

[2] Volčič, R. (1989). *Orientacijski tek.* Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij, Telesnokulturna skupnost Slovenije.

[3] Žnidarič, M. Do znanja s črno-belimi kvadratki – QR kode pri pouku nemščine in zgodovine. Frajcajt akademija izobraževanje in šport. Pridobljeno s https://zgo-nem.weebly.com/uploads/8/4/5/4/84544876/qr_kode_pri_pouku_nem%C5%A1%C4%8Dine_in_zgodovine.pdf

[4] http://goqr.me/

[5] https://tehnik.telekom.si/qr-koda

[6] http://www.o-tek.si/sl/orientacijski-tek.html

[7] https://www.varninainternetu.si/kaj-se-skriva-za-qr-kodo/

Marjeta Čampa

GIBALNE DEJAVNOSTI V KONTEKSTU ZGODNJEGA POUČEVANJA TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Zgodnje poučevanje tujega jezika je lahko za učitelja velik izziv, saj se metode in tehnike popolnoma razlikujejo od poučevanja mladostnikov ali odraslih. Globalni cilj zgodnjega učenja tujega jezika je pri učencih vzbuditi veselje do učenja jezika in ne toliko usvajanje besedišča in slovničnih struktur, ki so skrite v razne druge dejavnosti. Eden od načinov, kako ustvariti prijetno okolje v razredu, je uvajanje gibalnih dejavnosti. Gibalne dejavnosti lahko nosijo pomen jezika, med seboj povezujejo in razvijajo različne inteligentnosti in tako razvijajo tudi otrokove psihične funkcije in sposobnosti.

KLJUČNE BESEDE: zgodnje poučevanje jezikov, gibalne dejavnosti, celostni razvoj.

MOVEMENT ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF EARLY LANGUAGE TEACHING

ABSTRACT

Early foreign language teaching can be a great challenge for the teacher since the methods and techniques are completely different from teaching adolescents or adults. Global goal of early language learning is to encourage learners to enjoy the language learning and not so much to acquire vocabulary and grammatical structures that are hidden in various other activities. One of the ways to create a pleasant classroom environment is by implementing movement activities. Movement activities carry the meaning of the language, connect and develop different intelligences and thus also develop child's psychic functions in abilities.

KEYWORDS: early language teaching, movement activities, holistic development.

1. UVOD

Potreba po usposabljanju učiteljev za zgodnje poučevanje angleščine kot tujega jezika se je pokazala ob prenovi osnovne šole, saj študij na univerzi, ki vsebuje poglobljen študij slovnice in literature, mladega učitelja ne pripravi na poučevanje tujega jezika v otrokovi zgodnji dobi. Učitelju pridobljeno znanje in pridobljen frontalni način usvajanja znanja pri mlajših učencih namreč lahko prej škoduje kot koristi. Prav tu pa je vzrok, da je pouk tujega jezika na zgodnji stopnji za učitelja »lahko največje zadovoljstvo, lahko pa največja notranja nemoč in izguba zaupanja vase« (Seliškar, 1995, str. 9). Mlajši učenci znajo biti namreč zelo zahtevni in kritični, zato je bistveno, da učitelj otroke pritegne k sodelovanju že od vsega začetka, da bodo otroci zaznali nov jezik kot nekaj zanimivega in z veseljem vstopili v učni proces. Tak odnos in razredno klimo učitelji lahko ustvarimo »s pomočjo našega telesa, in sicer s pomočjo mimike, gest in kretenj s soudeležbo vseh naših čutil« (Derganc, 2015, str. 21). Ko bo učitelj otroke uspel motivirati, bodo tudi otroci »preživeli ure potopljeni v aktivnosti, ki jih resnično zanimajo« (Ur, 1991, str. 288), kar pa je tudi za učitelja lahko zelo zabavno in nagrajujoče.

2. TEORETIČNO OZADJE

A. Značilnosti otrokovega učenja in poučevanja

Angleščina je jezik, ki je v našem kulturnem okolju zelo prisoten. Otrok tako že pred vstopom v šolo gleda angleške risanke, posluša angleške pesmi in tudi vidi veliko angleških napisov. Zato angleščino doživlja celostno še pred svojim vstopom v šolo. Po vstopu v šolo pa aktivnosti znotraj zgodnjega poučevanja tujega jezika za otroka ne bi smele biti težke ali nerazumljive, saj so »le preslikava tistega kar otrok počne ali je že počel v materinem jeziku« (Zorman, 2000, str. 293).

Zato je za učitelja, ki načrtuje zgodnje poučevanje tujega jezika, pomembno, da upošteva glavne značilnosti otrokove psihe, ki jih povzema Seliškar (1995, str: 50-55):

- Otrok še nima lingvističnih potreb. To pomeni, da ga zavestno pridobivanje znanja ne zanima. Zanima ga zabava, posnemanje raznih junakov, ki so mu blizu itd. Zato učitelj svojo sistematičnost prikrije v razne dejavnosti in aktivnosti, ki se otroku zdijo zanimive.
- Otrok še nima usvojenega materinega jezika, zato učitelj upošteva raven otrokovih veščin branja in pisanja.
- Otroci se lahko med sabo zelo razlikujejo v mentalnem razvoju in sposobnostih. Nekateri so že sposobni abstraktnega dojemanja slovnice, drugi to usvajajo zgolj nezavedno. Učitelj sprejema različnost potreb in se jim ustrezno prilagaja.
- Otroci se uče počasneje kot odrasli. Pri urah tujega jezika otroka zanima veliko stvari, medtem ko se odrasli osredotoči zgolj na usvajanje tujega jezika. Zato učitelj povezuje učenje tujega jezika s celostnim otrokovim razvojem: konceptualnim, čustvenim in motoričnim.
- Otrok je egocentričen, zato učitelj upošteva njegova zanimanja, da lahko učne vsebine vzame za svoje.

- Otrok je spontan, vedoželjen in ne pozna strahu pred slovnico, težko izgovorljivo besedo itd. Učitelj s popravljanjem napak ne privzgaja strahu pred učenjem in preusmerja otroka v produktivno učenje.
- Otrok rad nastopa, zato učitelj oblikuje igro kot okvir za otrokovo globalno razumevanje tujega jezika.
- Otrok ima krajšo sposobnost koncentracije, zato učitelj pozornost namenja zanimivemu podajanju, zanimivim vsebinam in menja aktivnosti, ki so kratke in različne. Pouk dela dinamičen s prepletanjem giba, besede, melodije in risbe.
- Otrok je dober posnemovalec dejanj in govora.
- Otrok hitro pozablja, zato učitelj poskrbi za prijetne aktivnosti, da otrok lahko ponavlja in utrjuje znanje.

Cilji zgodnjega poučenja tujega jezika se zaradi otrokovih značilnosti torej zelo razlikujejo od ciljev pri poučevanju mladostnikov ali odraslih. Rixton (1995, str. 34-35) izpostavlja glavne štiri cilje učenja tujega jezika v osnovni šoli:

- Učenje tujega jezika naj bi pomagalo splošnemu izobraževalnemu cilju spodbujanja konceptualnega razvoja otroka.
- Učenje jezika bi moralo biti del spretnosti, konceptualnega in kulturnega ter družbenega razvoja otroka - pismenost, računanje, splošno jezikovno zavedanje, nekaj radovednosti o svetu okoli njega in zunaj meja njegove lastne države.
- Učenje jezika v osnovni šoli bi moralo spodbujati oblikovanje pozitivnega odnosa do učenja jezika na splošno. To bi morala biti dobra podlaga za srednješolsko učenje, ne pa posnemanje načina učenja, ki je značilen za kasnejše obdobje.
- Učenje jezika v osnovni šoli bi moralo za posledico imeti pridobitev nekaterih ustreznih elementov dejanskega jezika.

B. Jezik in gibanje

V vsakem razredu so učenci z različno stopnjo posameznih inteligenc. Brumen (2003, str. 64-66) Gardnerjevih sedem različnih inteligenc poveže z zgodnjim poučevanjem tujega jezika, saj je za oblikovanje kvalitetnega pouka potrebno upoštevati in kombinirati vse:

TABELA 1: Gardnerjeve inteligence, povezane z zgodnjim poučevanjem tujega jezika.

Inteligence	**Poučevanje tujega jezika na razredni stopnji OŠ**
Jezikovna	Vse štiri jezikovne spretnosti (govorne, slušne, bralne, pisne aktivnosti).
Logično-matematična	Števila, računanje, klasifikacija, kritično mišljenje.
Prostorska	Vizualni pripomočki (slike, plakati), barve, grafični prikazi (tabele, diagrami).
Glasbena	Pesmi, izštevanke, ritmi, zvoki iz okolja.
Telesno-gibalna	Dejavnosti za gibanje celotnega telesa, naloge popolnega telesnega odziva.
Osebna	Reakcije, občutki, spomin, po izboru učenca(ev).
Medosebna	Delo v skupini, dvojicah, deliti mišljenje, prijateljstvo z drugimi osebami.

Vir: M. Brumen, Pridobivanje tujega jezika v otroštvu: priročnik za učitelje, 2003, str. 66

Izkušnje kažejo, da učitelji poučevanje tujega jezika bolj »povezujejo z glasbo in risbo, manj z lutko in gibom« (Zorman, 2000, str. 291). Učiteljem se torej zdi naravnejše, da jezikovno inteligenco povezujejo s prostorsko in glasbeno, manj s telesno-gibalno inteligenco. Iz vsakdanje komunikacije pa je jasno, da sta govor in gib neločljivo povezana. Veselje telesno izražamo z

dvignjenimi rokami, medtem ko žalost spremlja sključena telesna drža. Zelo nenaravno bi bilo, če bi nekdo z dvignjenimi rokami in nasmehom na obrazu govoril, da je zelo žalosten. Prav tako na primer besedo »izvolite« spremlja odprt gib roke, pa naj govorec z »izvolite« ponudi kavo, povabi nastopajočega na oder ali nekomu pridrži vrata ob vstopu v stavbo. Zadnji primer bi bil razumljen celo brez besednega inputa, saj bi zgolj gib roke dovolj jasno nakazal namen.
Nebesedno sporočanje je torej sestavni del sporočila. Tudi otroške igre v razredu izhajajo iz otrokovega naravnega gibanja. Če jih opazujemo pri igranju, bomo opazili, da se med igranjem pogovarjajo in stalno premikajo. »Kretnje in gib, pogled, govorica telesa, risanje, likovno oblikovanje, neurejeni glasovi, harmonija petja« (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003, str. 41) so sestavni del sporočila, zato nebesednih sredstev nima smisla ločevati od besednih.
Angažma večih čutil naenkrat in vključevanje čim več delov telesa vpliva na pomnenje in tako na usvajanje jezika. Townsend (1998, str. 70) izpostavlja, da si zapomnimo 10% tistega, kar preberemo; 20% tistega, kar slišimo; 30% tistega, kar vidimo; 50% tistega, kar vidimo in slišimo; 80% tistega, kar rečemo in 90% tistega, kar rečemo in naredimo. Iz tega izhaja, da učitelji zagotovimo največje usvajanje jezikovnega znanja, če otroku dajemo nalogo, da z besedo pove in z gibom ponazori, kar je povedal.
Z gibalnimi dejavnostmi pa si otrok ne razvija zgolj jezikovne vsebine, ampak tudi naslednje psihične funkcije in sposobnosti (Kroflič, Gobec, 1995, str. 31):

- motorične sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, preciznost;
- samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, orientacija o lastnem telesu, telesna slika, telesna shema, zavedanje telesa;
- zavedanje prostora in časa, ker je gibanje dogajanje v prostoru in času;
- govor: razumevanje govora drugih (receptivni govor), besedno izražanje (ekspresivni govor);
- zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju: občutljivost (senzibilnost) za dogajanje v okolju (tudi socialnem);
- višje spoznavne funkcije: pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje;
- ustvarjalnost, ustvarjalna stališča;
- čustvena in socialna prilagojenost.

3. IMPLEMENTACIJA: GIBALNA AKTIVNOST KOT UVOD V UČENJE PESMI

A. Gibalna aktivnost: pantomima

V vrečki so listki, na katerih so slike živali na kmetiji: cat, duck, cow itd. En učenec izvleče listek in gibalno oponaša izbrano žival brez zvoka. Ostali otroci ugibajo, za katero žival gre. Ko prvi učenec ugane žival na listku, učitelj nekajkrat ponovi angleško besedo živali, kako se ta žival oglaša v angleščini in spodbuja učence, da povedo, kako se oglaša v slovenščini. Učenec, ki je žival uganil, zapiše ime živali na tablo, potem pa izvleče drug listek. Učitelj spodbuja tudi vse druge učence, da predlagajo svoje gibe in tako raziskujejo, kako bi s telesom kar se da dobro uprizorili neko žival (npr.: psa) ali njen zvok (npr.: lajanje). Če v vrečki zmanjka živali, ostalo pa je še nekaj otrok, ki bi radi sodelovali, lahko učitelj doda še kakšno žival ali pa učenca spodbudi, da si izbere svojo.

B. Pesem: Old Mcdonald had a farm

Kreativne gibe otrok iz igre pantomime učitelj uporabi za ponazoritev posameznih živali v pesmici Old McDonald had a farm. Istočasno kot pojemo o določeni živali, jo ponazorimo z gibom, ko pride na vrsto ponavljanje zvoka, ki ga žival proizvaja.

TABELA 2. Besedilo pesmi Old MacDonald had a farm.

Old MacDonald had a farm, e-i-e-i-o, And on the farm he had a cat, e-i-e-i-o, With a miaow-miaow here, And a miaow-miaow there, Here a miaow, there a miaow. Everywhere a miaow-miaow, Old MacDonald had a farm, e-i-e-i-o.	1. cat – *miaow, miaow* 2. duck - *quack, quack* 3. cow – *moo, moo* 4. pig – *oink, oink*

Vir: M. Brumen in M. Dagarin, MY SAILS 1. Priročnik za učitelje, 2003, str. 73-74

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

Igro pantomima otroci radi igrajo, saj se zelo dobro znajdejo pri oponašanju. Nekateri ponazorijo gib, ki ga žival izvaja, drugi pa kako se ljudje do živali vedejo. Ko prvi učenec ugane žival in ime živali napiše na tablo, so na vrsti tudi drugi, da pokažejo svojo verzijo giba. Pri takem ponazarjanju so otroci zelo ustvarjalni, saj vsak izhaja iz svojega mentalnega sveta. Pri otrokovem raziskovanju gibov je veliko smeha, kar ustvarja res prijetno razredno klimo. To daje učitelju obilo priložnosti, da angleško besedo velikokrat ponovi, prav tako besedo ponavljajo otroci medtem ko izvajajo svoj gib. Pri tem se kaže tudi velika različnost otrok, saj imajo nekateri več težav pri iskanju in izvajanju giba, drugi pa z izgovorjavo angleške besede, ki je tudi že napisana na tabli. Zanimivo je, da otroci poznajo različne onomatopejske zvoke oponašanja živali iz številnih angleških risank, tako da ti glasovi za njih po navadi niso novi. To kaže na otrokovo zavedanje drugačnih kultur, saj sami pravilno predlagajo dodatne kitice pesmi: horse – *neigh, neigh*, lamb – *baa, baa*, dog – *bow wow.*

Igra pantomime je lahko tekmovalne in sodelovalne narave. Začetna napetost situacije, kjer otrok želi prvi uganiti žival, daje otroku priložnost, da se potrdi in izkaže. Izpolnjena je tudi otrokova potreba po nastopanju. Drugi otroci razvijajo sposobnost interpretacije telesnih gibov in obrazne mimike, vplivajo drug na drugega s svojimi predlogi in si nazadnje svetujejo, ko vsi iščejo najustreznejši gib. Učitelj ima v tej fazi vlogo opazovalca, moderatorja ali spodbujevalca. Če je kak otrok zelo sramežljiv in ne želi nastopati pred celim razredom, ima zdaj priložnost, da na svojem mestu preizkusi različne gibe, ki jih je prej opazoval pri sošolcih. Gibalna aktivnost mu postane sredstvo jezikovnega usvajanja, saj lahko tudi na svojem mestu z besedo pove in z gibom ponazori povedano.

Po odigrani igri pantomime so učenci preizkušali in gledali različne gibe za posamezne živali na kmetiji. Prav ti njihovi gibi, ki upoštevajo njihov notranji svet in izraz, zdaj postanejo nosilci pomena besed v pesmi Old MacDonald had a farm. Tako učitelj poveže otrokov osebni gib in

tuji jezik še z glasbo, saj z razvijanjem glasbenega posluha podpiramo tudi otrokov posluh za jezik. Petje pesmi, ki ga spremljajo gibi, ki so izšli iz otrokovega notranjega sveta veliko pripomorejo k ponotranjanju jezika in ustvarjanju baze jezikovnih struktur, iz katere bo otrok v kasnejšem učenju lahko črpal.

Pri gibalnih aktivnostih kot učiteljica opažam tudi njihovo sprostitveno vrednost znotraj splošne razredne klime. Če so otroci prejšnjo uro ali med odmorom doživeli kaj, kar jih je vznemirilo, z mirnim sedenjem ne morejo sprostiti napetosti in nadaljevati z učenjem, kot bi se znal preusmeriti odrasli ali mladostnik. Gibalna aktivnost otroku veliko lažje omogoča vzpostaviti čustveno in socialno ravnovesje, da lahko brez pritiska in stresa usvaja novo znanje. Zato sta gibanje in igra v kontekstu zgodnjega učenja tujega jezika pomembna ne le pri intelektualnem, ampak tudi pri socialnem in čustvenem razvoju.

5. SKLEP

Zgodnje poučevanje tujih jezikov je lahko za učitelje velik izziv, saj se popolnoma razlikuje od pristopa poučevanja mladostnika ali odraslega. Sistematično usvajanje slovnice in besedišča je skrito v različne dejavnosti, kot so npr.: pesmice, gibalne igre, risanje, uganke, zgodbe, ustvarjanje itd. Aktivnosti so praviloma krajše in se hitreje menjavajo, hkrati pa otroci potrebujejo več ponavljaja in nenehne uporabe naučenega.

Implementacija gibalnih dejavnosti in iger pri zgodnjem poučevanju tujega jezika na otroke vpliva celostno in upošteva značilnosti otrokove psihe. Gibanje, posnemanje in raziskovanje različnih gibov je otrokom zabavno, saj so v tem obdobju še zelo igrivi in vedoželjni brez strahov pred slovnico in načrtnim usvajanjem jezika. Zato gibalne igre veliko pripomorejo pri ustvarjanju sproščene klime za kvalitetno učenje in razvijajo otrokove sposobnosti na intelektualnem, socialnem in emocionalnem nivoju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brumen, M. (2003). *Pridobivanje tujega jezika v otroštvu: priročnik za učitelje.* Ljubljana: DZS

[2] Brumen, M., Dagarin, M. (2003). *MY SAILS. Priročnik za učitelje [k učbeniku za pouk angleščine v 4. razredu devetletne osnovne šole]*. Maribor: Založba Obzorja.

[3] Derganc, E. (2015). From Head to Toe – Zgodnje učenje tujih jezikov preko gibalnih dejavnosti. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Gibanje in predšolski otrok, VIII. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2015* (str. 18-27). Ljubljana: MIB d.o.o.

[4] Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). *Igra – gib – ustvarjanje – učenje: metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibalno-plesne dejavnosti.* Novo mesto: Pedagoška obzorja.

[5] Rixton, S. (1995). The role of fun and games activities in teaching youung learners. V C. Brumfit, J. Moon in R. Tongue (ur.), *Teaching English to Children: From Practice to Principle.* (str. 33-45). Harlow: Longman Group.

[6] Seliškar, N. (1995). *Igramo se in učimo (zgodnje učenje tujega jezika).* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

[7] Townsend, R. (1998). *Bogastvo učenja*. Ljubljana: Lisac & Lisac

[8] Ur, P. (1991). *A course in language teaching: practice and theory.* Cambridge: Cambridge University Press.

[9] Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakullteta za šport.

[10] Zorman, A. (2000). Stičnost zgodnjega učenja drugih in tujih jezikov ter športno-gibalne vzgoje. V R. Pišot in V. Štemberger (ur.), *Otrok v gibanju, 1. mednarodni znanstveni posvet.* (str. 291-298). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Marija Ditner

GIBALNE DEJAVNOSTI V MED POUKOM

POVZETEK

Na šoli se zavedamo, da je gibanje osnovna življenjska potreba vsakega posameznika, še posebej za učence, ki učno delo izvajajo pretežno sede. Ker današnji ritem življenja zahteva celega človeka, nam zmanjkuje časa za gibanje. Če želimo biti zdravi, je zelo pomembno, da otrokom omogočimo čim več gibanja že v času šolanja.

Kot učiteljica se zavedam, da gibanje pozitivno deluje na zdrav psihični in fizični razvoj otroka. Gibanja in športne vzgoje pri samem vzgojno-izobraževalnem procesu je premalo, zato učencem velikokrat ponudim različne gibalne aktivnosti med samim poukom. Obstaja več oblik vključevanja gibalnih aktivnosti v poučevanje. V učni proces jih vključujem kot jutranjo vadbo pred začetkom pouka, kot kratke gibalne minute/ gibalne odmore med poukom, kot nagradne gibalne igre (kot nagrado za uspešno šolsko delo), gibanje v naravi in športne aktivnosti na šolskem igrišču.

Preko ponujenih različnih gibalnih aktivnosti omogočam vsakemu učencu krepitev zdravja, ki se odraža v njegovem zadovoljstvu in uspehu.

KLJUČNE BESEDE: **gibanje, gibalne dejavnosti, učni proces, pozornost, minuta za zdravje, gibalni odmori, gibalne igre.**

EXERCISE ACTIVITIES DURING LESSONS

ABSTRACT

At school, teachers are aware that exercise is a basic necessity of life for every individual, especially for pupils who learn predominantly in a sitting position. Because today's rhythm of life requires the whole person, we are running out of time to include physical activities. In order to be healthy, it is very important that we enable our children as much exercise as possible during their school years.

Teachers are aware of the fact that exercise has a positive effect on the healthy mental and physical development of a child. The lack of exercise and physical education involvement in the educational process prompts teachers to often offer pupils various physical activities during lessons. There are several forms of integrating physical activities into the educational process. The learning process includes activities such as morning workouts before lessons, as short exercise minutes or exercise breaks during lessons, as prize exercise games (as a reward for successful school work), outdoor exercise and sports activities on the school playground.

By being offered various exercise activities, each pupil is enabled to promote their health, which is reflected in their content and success.

KEYWORDS: **exercise, exercise activity, learning process, attention, a moment for health promotion, exercise break, exercise game.**

1. UVOD

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Gibalna dejavnost pomeni za otrokov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti nenadomestljiv vir izkušenj. Omogoča mu učenje in razumevanje sveta, ki ga obdaja.

Dr. Tina Bregant, dr. med., pediatrinja, pravi, »da je gibanje za otroke eden od osnovnih načinov in pogojev za zaznavanje lastnega telesa, navezovanje stikov z okolico, samozavedanje in samopotrjevanje. Z obvladovanjem telesa in gibanja lahko že dojenčki občutijo ugodje in varnost, pridobivajo izkušnje, oblikujejo osebnost in odnose z drugimi.

Gibalni razvoj napreduje po sistematičnih zakonitostih, ki pa se med posamezniki lahko razlikujejo. V razvoju gibanja obstajajo med nami razlike, saj so gibalne sposobnosti, podobno kot umske in senzorne, pod vplivom dednih dejavnikov in vplivom okolja.«

2. POMEN IN VPLIV GIBANJA NA UČENCE

Do sedaj so bili z raznimi študijami in raziskavami dokazani pozitivni vplivi gibanja na zdravje ljudi, prav tako povezanost telesne aktivnosti (gibanja) s kognitivnim razvojem otrok, s tem pa tudi z uspešnimi učnimi rezultati učencev. Gibalne aktivnosti v šoli so torej izjemnega pomena za dober šolski učni uspeh, saj poleg sprostitve učencem prinašajo še ogromno drugih prednosti. Slabosti in negativnih učinkov gibalnih iger pravzaprav ni veliko (razen v izjemnih primerih manjše poškodbe). Pozitivni učinki gibanja pa so neprecenljivi.
Izsledki iz raziskave ARTOS (Jurak, Kovač in Starc, 2013; Starc idr., 2015) kažejo, da otroke in mladostnike v šoli najbolj obremenjuje ravno gibalna nedejavnost (prekratki odmori med urami in dolgotrajno sedenje) in ne nekateri drugi dražljaji. To pomeni, da je šolsko okolje s tega vidika precej tvegano za zdravje otrok.

Učitelji bi morali spodbujati učence k t. i. »pravilnemu sedenju«:

- obe stopali naj bosta oprti na tla,
- kot v kolenih naj ne bo manjši od 90°,
- uporaba naslonjala za hrbet,
- pokončno sedenje,
- poravnana hrbtenica brez zasuka glave,
- ramena naj ostanejo sproščena in spuščena,
- roke naj počivajo na stegnih ali mizi, s komolci ob telesu.

A. Pozitivne lastnosti gibanja

- Izboljšuje zaznavanje in zaznavne zmožnosti, koncentracijo, pomnjenje, ustvarjalnost,
- spodbuja učno motivacijo,
- zmanjšuje utrujenost, nerazpoloženje , nepripravljenost za delo, stres,
- spodbuja k aktivnosti, sodelovanju, spodbuja pozitivno razredno klimo,
- izboljšuje samozavest, samopodobo,
- sprošča, razbremenjuje telo in misli,

- razvija in izboljšuje gibalno učinkovitost,
- krepi mišice, sklepe in kosti in uravnava telesno težo,
- povečuje moč in vzdržljivost,
- izboljšuje splošno počutje.

B. Vzroki za pomanjkanje gibanja

V današnjih dneh v življenje mladih vstopa vse več elektronike, kot so računalniki, tablice, pametni telefoni … Vse več je tudi prometa in zidanja hiš, s čimer se manjša prostor za otrokovo brezskrbno gibanje na travnikih, gozdu - predvsem pa na svežem zraku. Pri tem se manjša zaupanje staršev v otroka za gibanje brez nadzora. Premalo je tudi vzpodbujanja staršev in vrstnikov, pri čemer se pojavi občutek nesposobnosti in straha. Problem pa je tudi v financah. Večina dejavnosti, ki niso organizirane v šoli, so plačljive, tako velikokrat otroci, pri katerih imajo v družini finančne težave, ne morejo trenirati želenega športa, saj so stroški preveliki.
Otroci si sami ne znajo organizirati časa, zato jim ponavadi zmanjka časa, ki je namenjen za gibalne aktivnosti predvsem na svežem zraku. Veliko je tudi prevažanja z avtomobili na krajše razdalje, katere bi lahko otrok podal s kolesom ali peš.
Kljub veliki izbiri gibalnih dejavnosti izven pouka se za njih ne odloča veliko otrok. Predvsem zaradi časa, ki ga raje preživijo za računalniki, tablicami, telefoni …

C. Posledice pomanjkanja gibanja

Posledice se pokažejo predvsem pri zdravju otrok. Vse več otrok ima prekomerno telesno težo, pojavljajo se tudi alergije in bolezni. Manjša se tudi imunost, kar se vidi predvsem pozimi ob hladnejših temperaturah. Zaradi uporabe elektronski naprav vedno več otrok slabše vidi in nosi očala. Otrokom manjka tudi sprostitev od vsega šolskega dela in premagovanja ovir v življenju. Postajajo depresivni in manj strpni do drugega. Nekaterim se zmanjša zbranost pri učenju ali v šoli.
Kar se tiče debelost pri otrocih, to sploh ni več estetska komponenta, ampak postaja tudi zdravstven problem, saj debelost povzroča sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni in celo raka.

3. GIBANJE V POUČEVANJU IN UČENJU

Kot učiteljica poskušam v svoje poučevanje vsak dan vključiti gibanje, gibalne aktivnosti ali gibalne igre in s tem učencem popestrim pouk, saj je to za njih nekaj novega in vznemirljivega. Te gibalne dejavnosti uporabljam v uvodni motivaciji, ob zaključku ure, za sprostitev, za popestritev ure, med odmori med učenjem, v sodelovalnem učenju med sošolci in predvsem za dvig motivacije.
Učenci se s pomočjo gibanja sprostijo, postanejo spet bolj osredotočeni na šolsko delo, so manj nemirni in bolj notranje motivirani. Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo preko tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci.

Določeni predmeti seveda že sami po sebi dopuščajo več svobode in gibanja, več aktivnih oblik, problemskega učenja, pri drugih so v ospredju bolj frontalni načini poučevanja in veliko samostojnega individualnega dela.
Pogosto od učencev zahtevamo, da so pozorni, motivirani in voljni sede preživeti 45 minut in pričakujemo, da so ob tem še miselno zelo aktivni in učno uspešni.
Za uvajanje gibanja v pouk je ogromno metod. Lahko jih razvrstimo v tri kategorije, in sicer: minuta za gibanje v razredu, gibanje kot del šolske ure, gibanje med odmori. Vse metode imajo eno glavno značilnost in to je gibanje med poukom. Torej, v tem gre samo za to, kako spraviti telesno gibanje in teorijo skupaj. Ključno pri vsem tem je, da ni moten proces poučevanja in učenja.
Gibalne dejavnosti in razne gibalne igre vključujmo pri pouku čim večkrat in čim bolj redno. Z gibalno aktivnostjo ali igro lahko začnemo vsako šolsko jutro, z njo povečamo pozornost učencev med učnim procesom ali pa fizično aktivni učno uro zaključimo. Vsak učitelj, ki pozna in opazuje svoje učence, bo znal sam najbolje izbrati primeren trenutek, kdaj takšno aktivnost umestiti v svoje poučevanje in odveč je bojazen, da učenci ne bi želeli sodelovati. Seveda sta učiteljeva vloga in njegov pozitiven zgled pri razvijanju pozitivnega odnosa učencev do gibanja in primerne hidracije telesa izrednega pomena. Pripravljenost za sodelovanje pri gibalnih aktivnostih v razredu se poveča, če so skupaj z učenci aktivni učitelji sami. Prav neverjetno je, kakšno dinamiko in svežino lahko prinese v gibalno igro /aktivnost sodelovanje učitelja. Tako kot učence tudi učitelja gibanje telesno in miselno sprosti, ga napolni z novo energijo, prispeva k boljšemu psihičnemu zdravju in večji pripravljenosti za nadaljnje delo.

4. OBLIKE GIBALNIH AKTIVNOSTI

Gibalne aktivnosti pri pouku lahko izvajamo v različnih oblikah in ob različnem času. Pri odločanju o tem, kdaj vključiti telesno aktivnost ali gibalno igro, je najpomembnejši kriterij pogled na naše učence. Le-ti nam s svojim vedenjem pokažejo, da je v razredu nekaj narobe, da razlagi učne snovi ne morejo več slediti in da je potrebno nekaj storiti. Tisti trenutek je boljše delo prekiniti in vplesti kakšno razgibavanje.

Obstaja več oblik vključevanja gibalnih aktivnosti v poučevanje. V učni proces jih lahko vključimo kot:

- gibanje pred poukom,
- minuta za gibanje v razredu,
- gibanje kot del šolske ure,
- gibanje na prostem
- nagradne gibalne igre,
- gibanje med odmori.

A. Gibanje pred poukom

Z učenci mojega razreda se dobimo v predprostoru pred razredom pet minut pred začetkom pouka trikrat v tednu. Ta čas namenimo prebujanju našega telesa. Izvedemo nekaj gimnastičnih vaj, ki so zapisane ali narisane na kartončku in nastavljene na naši omarici. Naloge izbirata

učenca, ki sta v tem tednu dežurna. Vsak izbere eno ali dve vaji, jo prebereta in izvedeta skupaj z učenci. Pri vajah sodelujem tudi jaz.

B. Gibanje med odmori

Na naši šoli se še nismo odločili za daljši gibalni odmor, saj imamo težave z organiziranjem urnikov in avtobusnim odvozom. Velikokrat se sama odločim za podaljšan 5 do 10 minutni odmor po malici in sicer v sklopu pouka. Snov, ki jo obravnavamo povežem z gibanjem. Po malici vedno načrtujem tisto uro, kjer lahko vključim gibanje. Pri glasbeni umetnosti velikokrat plešemo ali se gibljemo ob kakšni skladbi za uvodno motivacijo. Pri matematiki to lahko izkoristimo predvsem pri merjenju dolžine, simetriji in geometriji. Seveda pa lahko gibanje velikokrat vključimo tudi v naravoslovje in tehniko ter družbo. Učenci niti ne opazijo, da obravnavamo snov, ampak ta del ure vzamejo kot odmor.

Tudi med odmori smo z učenci poskrbeli, da se lahko gibljejo. Izdelali so podlogi za igro Človek ne jezi se. Učencem sem pripravila kartončke z različnimi gibalnimi nalogami. Ko učenec pride na črno polje, mora opraviti določeno gibalno nalogo. Velikokrat v odmorih posegajo po tej igri in se zraven razgibajo in hkrati zabavajo.



SLIKA 1: Didaktična igra Človek, gibaj se.

C. Minuta za gibanje

Ko opazim, da učenci med uro potrebujejo kratek odmor, se odločim za kratke gibalne vaje, ki jih lahko po potrebi vključim ob kateremkoli času in pri kateri koli šolski uri. Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja 3 do 5 minut in je namenjen učencem, da se telesno razgibajo in sprostijo. Izvedemo dve do štiri vaje. Za to aktivnost se odločim, ko opazim, da pozornost učencev pada, so utrujeni in so nemirni ali nezbrani. Velikokrat opazim tudi, da so nekateri učenci prvo šolsko uro zaspani in se ne vključujejo v učni proces, zato se odločim za gibalno nalogo ali dve in s tem prebudim učence. V gibalne naloge vključim vse učence, čeprav me je k temu mogoče spodbudil samo en učenec, vendar ga ne želim izpostavljati pred vsemi učenci.

Glede na to, da lahko minuta za zdravje poteka vsako šolsko uro, lahko učitelj izbira gibalne aktivnosti tako, da je enkrat poudarek na aerobnih vajah, pri drugi na krepilnih vajah, pri tretji se posvetimo vajam za gibljivost, nato vajah za sproščanje itd. To so lahko različne gibalne igre, gibalne vaje za raztezanje, vaje za koncentracijo, vaje za sproščanje, vaje za izražanje čustev, dihalne vaje in vaje za pravilno držo. Izbira nalog je odvisna od namena prekinitve.

Ta pa je lahko različen:

- nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med
- sedenjem neugodno obremenjene (raztezne, krepilne vaje in aerobne vaje),
- prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja (aerobne vaje in krepilne vaje),
- vaje za ustrezno telesno držo (krepilne vaje, raztezne vaje in vaje ravnotežje),
- zboljšanje osredotočenosti za nadaljnji pouk oz. povečana prekrvavitev možganov (že krajša
- pretežno aerobna vadba spodbudi možgansko delovanje),
- umirjanje (raztezne vaje, vaje ravnotežja, dihalne vaje, masaža),
- socializacija (različne vaje v parih).

Cilji minute za zdravje so odpravljanje negativnih posledic sedenja, psihično sproščanje otrok, zadovoljevanje osnovnih otrokovih potreb po gibanju in igri, navajanje na zdrav način življenja in razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učencem.
Za izvajanje vaj velikokrat uporabljam priročnik Minuta za gibanje v razredu, ki sta ga izdala Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača. V priročniku je zbranih pet sklopov vaj, in sicer:

- vaje za koncentracijo,
- vaje za sproščanje,
- vaje za izražanje čustev,
- vaje za sodelovanje oz. skupinsko delo,
- vaje za pravilno držo.



SLIKA 2: Vaja za raztezanje.

D. Gibanje v naravi

Če je le možno, se velikokrat odločim za pouk na prostem in tako vključim različne gibalne aktivnosti, ki pa otrokom prinašajo zadovoljstvo, hkrati pa motiviram učence za delo in povečam pozornost pri učencih. Z občasnim izvajanjem pouka in drugih aktivnosti na prostem učencem omogočamo izkustveno učenje in bolj kakovostni pedagoški proces, hkrati pa še popestrimo pouk. Gibanje v naravi lahko brez težav vključimo v vse predmete, ki jih

poučujemo. Prav tako so lahko različne metode in oblike dela. Najbolj zaželene oblike dela so delo v parih in delo v skupinah, saj učenci tako razvijajo tudi različne socialne veščine.
Poteka lahko na različnih lokacijah: igrišče, okolica šole, bližnji travnik in gozd, naselje v bližini šole, …
Prednosti in pozitivni učinki za dejavnosti na prostem:

- omogočajo učencem realno, pozitivno izkušnjo,
- izboljšajo fizično in mentalno zdravje učencev,
- povečajo motivacijo, navdušenje, samozavest; manj je težav z motnjami pozornosti,
- izboljšajo vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine itd.),
- povečajo ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje; manj je poškodb,
- izboljšajo učne dosežke,
- omogočajo socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje itd.),
- spodbujajo individualne učne metode,
- povečajo skrb in odgovornost za okolje (vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj),
- omogočajo medpredmetno povezovanje.

Vsako okolje lahko izkoristimo za učenje, če le znamo učencem pomagati in jih pravilno usmerjati. Usmerjamo jih pri opazovanju, jih spodbujamo, da prisluhnejo, vidijo, otipajo, povohajo in mogoče tudi okusijo predmete oziroma pojme okoli sebe.



SLIKA 3: Merjene sence.



SLIKA 4: Orientacija v naravi.

5. SKLEP

Kot učiteljica se zavedam, da pri otrocih in mladostnikih prevladujejo neaktivne oblike preživljanja časa. Doma večji del dneva presedijo pred računalniki in televizijo, pripeljani so v šolo in iz nje, v šoli ves dan sedijo, berejo, pišejo. Posledica fizične nedejavnosti je debelost in številne zdravstvene težave. Prav tako se pojavljajo težave v šoli in sicer so nezbrani in imajo slabo koncentracijo.

Zato sem začela v posamezne faze učnega procesa vključevati nekatere gibalne dejavnosti. Vključujem jih takrat, kadar opazim, da pade pozornost. Z vključevanjem gibalnih dejavnosti sta se občutno izboljšali pozornost in koncentracija učencev. Snov si bolje zapomnijo, hkrati pa so bolj sproščeni in razgibani, kar prispeva tudi k izboljšanju njihovega počutja med poukom in prijetnejšemu vzdušju v razredu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Dostop na : https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html (12. 11. 2018).

[2] K. Fonda, V. Koštrin, S. Požar in V. Prunk, Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja in Piran, OŠ Cirila Kosmača, 2010.

[3] Biderman, S. (2005). *Vpliv aktivnega odmora na razredno klimo* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[4] Miko, K. (2014). *Gibalne sposobnosti naših otrok.* Slovenske novice. Pridobljeno 12.11.2018, iz https://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/gibalne-sposobnosti-nasih-otrok.

Alenka Ferenc Mlinarič

LJUDSKI PLES KOT NAČIN GIBANJA

POVZETEK

Ljudski ples je del slovenske kulturne dediščine, zato je primerno, da ga kot posebno vrednoto spoznajo tudi učenci. V prvem triletju je vključen v redni učni program športa, glasbene umetnosti ter spoznavanja okolja. Pomembno se mi zdi, da se učenci v prvem triletju seznanijo z otroškim plesnim izročilom, ki zajema plesne igre in plese, ki jih učenci spremljajo s petjem pa tudi z zvočili. Otroški ljudski ples je poenostavljena različica odraslih plesov. Sama se z njimi ukvarjam že peto leto, kot mentorica interesne dejavnosti. Tukaj se učenci na zabaven in sproščen način seznanjajo z ljudskim plesom, ki je v prvi vrsti namenjen gibanju in šele potem nastopanju. Pri vseh plesih, ki sem jih izvedla imata pomembno vlogo hoja po ritmu ter gibanje po taktu, kar pa učencem povzroča velike težave. Pred učenjem plesa izberem plese primerne njihovim zmožnostim. Spoznala sem, da jih pritegnejo plesi s šaljivo vsebino, ki pa jim mora biti znana. Zelo radi tudi prevzemajo vlogo vodilnega pri igrah kakor tudi vlogo solista pri petju. Učence spodbujam k ustvarjalnosti ter spoznavanju novih načinov gibanja. Sčasoma jim popustijo zavore in sproščeno spoznavajo in usvajajo lepoto tega plesa.

KLJUČNE BESEDE: ljudski ples, pesem, gibanje, kulturna dediščina.

FOLK DANCE AS A WAY OF MOVEMENT

ABSTRACT

Folk danec is a part of slovenian cultural heritage, so it is appropriate that the students recognize it as a special value. In the first three years folk dance is included in physical education, music education and in the class that teaches thm about nature and environment. They get to know the children's dance traditions, dance games, dances, they also learn how to sing slovenian folk songs. Children's folk dances are not much different than adult folk dances, but they are easier to learn, they are more simple. I have been teaching folk dance as ineterst activity fot five years. In this class students get to know folk dances in relaxed way. This class is in the first place all about physical activity and not about performing, The biggest problem the students have is walking at the pace of music and moving with the rhythm. They also like dances with humorous content so we focus ond these types of dances. They also like to perform singing solos and do not have any problem with being the leading dancers. With folk dance I encourage creativity and teach them new ways of moving. Over time, they give in to the brakes and relax and leaarn about the beauty of folk dance.

KEYWORDS: folk dance, song, moving, cultural heritage.

1. UVOD

Slovenska ljudska dediščina je zelo bogata. Poleg ljudskih pesmi, plesov, šeg in navad zajema tudi zelo veliko ljudskih plesov. Ljudski ples je spremljal slovenskega človeka ob vseh pomembnih mejnikih njegovega življenja (poroka, vstop v svet odraslosti) in v prazničnih dneh, bil je nepogrešljiv na zabavah po končanem skupnem delu (košnji, žetvi, trgatvi, ličkanju koruze). V ljudskem plesu, njegovih oblikah in načinu izvedbe se izražajo duša, značaj in temperament Slovenca, številne različice pa odkrivajo njegovo ustvarjalnost. Zaradi vsega tega je ljudsko plesno izročilo vredno, da ga spoznajo tudi nove generacije. Učenci lahko tudi s spoznavanjem ljudskih plesov razvijajo svoje ustvarjalne in gibalne sposobnosti, hkrati pa se na neposreden način srečujejo s kulturo bivanja svojih prednikov.[1]

Plesi so se skozi zgodovino nenehno spreminjali, ohranili pa so se samo nekatere plesne figure. Med najbolj razširjene plese vsekakor spadajo štajeriš, sotiš, zibenšrit, ples z metlo, dreto šivat, čindara ter druge.

2. OTROŠKO PLESNO IZROČILO

Slovensko plesno izročilo se razlikuje od plesov in iger odraslih, čeprav je nastalo ob njihovem posnemanju. Slovensko otroško plesno izročilo obsega preproste rajalne igre, ki so jih učenci večinoma izvajali v krogu, polkrogu ali vrsti. Vendar pa, tako kot nekoč, tudi danes nastajajo vedno nove oblike iger. Takšen primer je gumitvist. To je rajalna igra, pri kateri otroci v stiku z vrstniki ustvarjajo vedno nove prvine, a so vanj vnesli prvine starih preskakovalnih iger. Vsako novo prvino po svoje poimenujejo, včasih tudi z izrazi, ki označujejo kraj ali pokrajine, na primer » po ljutomersko«, » po koroško«. Starim igram se pridružujejo nova ritmična besedila, skladna s sodobnim življenjem otrok.[1]

3. LJUDSKI PLESI V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

V učnem načrtu športne vzgoje je od prvega do tretjega razreda predvideno tudi učenje ljudskih plesov. Plesi, ki so primerni njihovi starosti ter njihovim psihofizičnim sposobnostim:

- Potujemo v Rakitnico
- Kovtr šivat
- Točak
- Abraham ma sedem sinov
- Zibenšrit
- Mlinček
- Dreto šivat

Zahtevnost plesov raste od rajalne igre na začetku šolanja, temelji na dvokoraku naprej in nazaj, do bočnih korakov.

V prvem triletju lahko zraven plesov, ki so predlagani, lahko še vključimo mnoge posamezne plesne prvine. Otroke seznanjamo s prostorskimi oblikami gibanja, kot so krog, kolona, vrsta,

spirala. V obliki igre načrtno obdelamo različne načine hoje in teka, skoke, poskoke, obrate med hojo in spremembe smeri gibanja. Obravnavamo tudi gibanja posameznih delov telesa in celotnega telesa (nihanja, valovanja, kroženja, padanja), pokleke, zasuke ter zamahe rok in nog. Z gibanjem izražajo občutke, razpoloženja, interpretirajo različne enostavne ritme s ploskanjem in preprostim gibanjem.[2]

A. Osnovnošolska folklorna skupina »Jurjoški faloti in dikline«

Na naši šoli že peto leto pod okriljem interesne dejavnosti, deluje folklorna skupina »Jurjovški faloti in dikline«. Interesno dejavnost lahko obiskujejo učenci od prvega do četrtega oz. petega razreda. K dejavnosti se lahko priključijo vsi, ki to želijo, ne glede ali imajo posluh, talent ali celo željo do plesa. Poteka po pouku, šesto in sedmo učno uro. Ker se učenci učijo skozi igro je v načrtu veliko rajalnih in pastirskih iger. Prav tako spoznavamo ljudske pesmi, ljudske šege in navade. Pastirske igre, ki jih spoznajo in se jih igrajo so Micka, kje si, rihtarja bit, petelinji boj, ristanc, zemlji krast, gnilo jajce, ura je devet, medved pa še spi, zvezde metat, konjiček, kdo te jaha, prišla majka s kolodvora, ura je ena, smrt še ni prišla, pa tudi novejšo igro gumitvist. Rajalne igre in plesi so Bela, bela lilija, Ringa, ringa raja, Rdeče češnje, Potujem v Rakitnico, Ob bistrem potoku je mlin, Rašpla, Jakob, Izak, Abraham, Abraham ma sedem sinov, Mat potico pečejo.

Naša ura je sestavljena iz ogrevanja, glavnega dela ter zaključka. Vendar pa to ni železno pravilo, ki se ga ne sme kršiti. Sestavo ure velikokrat sproti spremenim, glede na trenutno dogajanje ali razpoloženje v skupini. Nenehno se zavedam, da je vsaka ura, ne glede na trajanje in sestavo, le delček velike celote.

Učenci se na tej starostni stopnji ogrevajo z otroškimi igrami, igralnimi vajami in s petjem pesmi, ki so vezana na vsebino gibanja. Po igrah se še razgibamo z različnimi gimnastičnimi vajami. Primer pastirske igre:

PRIŠLA MAJKA S KOLODVORA

Prostor razdelimo z dvema vzporednima črtama, ena pripada majki, druga pa njenim hčerkam, ki niso nujno samo deklice. Vmes med črtama je prostora za šest do osem korakov. Gibanje v kolu je omejeno približevanja in oddaljevanja majke in hčerk k majki in od nje. Majka se korakoma približuje vrsti hčera in se od njih poslavlja in seveda oddaljuje:
»PRIŠLA MAJKA S KOLODVORA,

ADI-ADI-ADIJO!

KAJ PA HOČE MAJKA S KOLODVORA?

ADI-ADI-ADIJO!

ONA HOČE ENO HČERKO,

ADI-ADI-ADIJO!

KAKO PA NAJ SE ZOVE?

ADI-ADI-ADIJO!

IME JI JE MARINKA (Janja, Tanja).

ADI-ADI-ADIJO!

KAJ PA BO POSTALA?

ADI-ADI-ADIJO!

POSTALA BO FRIZERKA (šivilja, natakarica),

ADI-ADI-ADIJO!

ZATI JE PA NE DAMO!

ADI-ADI-ADIJO!

NNO, BO PA DIREKTORICA (kraljica, princeska),

ADI-ADI-ADIJO!

ZATO JO PA ŽE DAMO!

ADI-ADI-ADIJO!«[3]

V glavnem delu se seznanjajo s koraki novega plesa ali utrjujejo že znanega.

Veliko težav imamo z oblikovanjem kroga in ohranjanjem le-tega. Zato vedno ponovimo postavitev kroga s pomočjo stolov ali nalepk, ki si jih učenci nalepijo na hrbet. Primejo se za roke, leva naprej, desna nazaj in hodijo po krogu tako, da gledajo nalepko na sošolčevem hrbtu, ki hodi za njim.

Sledi ponovitev že naučenega plesa ali pa se začnemo učiti novega. Učijo se preprostih plesov: Štajeriš, Šotiš, Šamarjanka, Rašpla, … . učenci največkrat plešejo v krogu, vendar pa so variante postavitve različne. Težim k temu, da so plesalci kar se da ritmično usklajeni.

V zaključku pa se igramo nekoliko bolj umirjene igre, kot so ali je kaj trden most, zvezde metat, igro z nitjo ali volno…

Ura je ena, smrt še ni prišla

Igra je skupinska, sestavljena iz smrti in ostalih. Smrt spi, ostali so razporejeni v krogu okrog njega, brez držanja za roke, kar je med drugim tudi znak starejših oblik koli-plesa. Hodijo z ritmiziranim korakom okrog smrti in prepevajo:

»URA JE ENA,

SMRT ŠE NI PRIŠLA…

URA JE DESET,

SMRT ŠE ŽE BUDI …

URA JE ENAJST,

SMRT ŽE STOJI ….

URA JE DVANAJST,

SMRT JE ŽE PRIŠLA …!«[3]

Smrt se ravna po tekstu pesmi in spi, pa seda in vstaja in skoči v nas, kot mu to s petjem dopovedujemo. Sedaj skočijo tudi učenci in stečejo vstran od smrti. Tistega, ki ga smrt ujame, postane »smrt« za naslednjo igro.



SLIKA 1: Starejša skupina »Jurjoški faloti in dikline«.

B. Predstavitev odrske postavitve » Mati potico pečejo »

Otroci se postavijo v polkrog, se držijo za roke ter se igrajo igro Ali je kruh že pečen. Tisti, ki vodi igro vpraša ostale igralce: »Ali je kruh pečen?«
Otroci: »Ne, zažgan.«
Vodja: »Kdo ga je pa zažgal?«
Otroci: »Ta poreden-a _____!«
Otroke poimenujemo po vrstnem redu. Najprej poimenujemo tistega, ki je zadnji v koloni. Potem gredo otroci z vodjem na čelu pod levo roko imenovanega otroka in govorijo:
»_____, zakaj si kruh zažgala, zato boš roke navzkriž držala!«

Ko se vsi zvrstijo, se roki otroka prekrižata in obrne se za 180°. Ko imajo vsi otroci prekrižane roke, zarajajo v krogu in zapojejo Mati potico pečejo. Med petjem oblikujejo dva kroga. Zaplešejo Špic polko, Zibenšrit in Čindaro. Pred koncem plesa Čindara eden izmed otrok začne igro »gremo domu«, tako da izmenično eden sprašuje, vsi drugi odgovarjajo. Pri zaključku igre ob besedilu »Keri de kaj reka, bo kravji drek požveka« si spraševalec zakrije usta, steče z odra, vsi ostali pa za njim.
Naša skupina ljudskih plesov ima v garderobi eno vrsto narodne noše, ki ustreza našemu kraju. Je preprosta, vsakdanja noša, ki nam omogoča, da z njo nismo strogo pokrajinsko omejeni.

Je pa vsekakor pravi izziv ta oblačila obleči in potem sleči, kljub temu, da so preprosta. Učenci imajo težave že z jemanjem le-teh z obešalnikov.



SLIKA 2: Zaplesali smo ob spremljavi šolskega benda na pesem Z Goričkega v Piran.

4. SKLEP

Učiteljice 1. triletja opažamo, da so učenci iz leta v leto vedno manj spretni, da imajo težave z osnovnim gibanjem kot so različne oblike hoje, teki ter poskoki. Prav tako so njihovi gibi nenatančni, še posebej kadar morajo uskladiti gib roka-noga. Tudi orientacija v prostoru jim povzroča vedno več težav.

Verjamem, da imajo ples, vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju otrok in odraslih velik pomen. V plesu se starostne meje zbrišejo, učenčev strah se porazgubi, postanejo samozavestnejši. S plesom se dodatno razvijajo, spoznavajo nove dimenzije lastnih zmožnosti.

Obenem pa krepijo motorične sposobnosti, mišičevje in ravnotežje, izboljšujejo koordinacijo in pridobivajo kondicijo. Vse našteto velja tudi ljudske plese ali pa še posebej zanje.

Učenci radi obiskujejo interesno dejavnost. Radi se igrajo stare pozabljene igre, se učijo plesov, ki so jih plesali njihovi predniki, še raje pa potem nastopajo v narodnih nošah in se pokažejo staršem ter širši javnosti.



SLIKA 3: Predstavili smo se na prireditvi ob 100 letnici priključitve Prekmurja k matični državi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Fucha, B., (2004) Ljudski plesi v osnovni šoli, Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo

[2] Učni načrt za šport, Ministrstvo za šolstvo in šport

[3] Vogelnik, M., (1990) Ura je ena. Medved pa še spi, Ljubljana: Mladinska knjiga

Valentina Gartner

GIBALNE DEJAVNOSTI V PRILAGOJENEM PROGRAMU Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM

POVZETEK

Gibalni razvoj otrok je odvisen od dednosti, življenjskih pogojev, zdravja, odnosa do gibanja in gibalnih dejavnosti. Gibalni razvoj vpliva na socialne, spoznavne in čustvene sposobnosti otrok. V predšolskem obdobju, še posebno v prvih treh letih življenja, na njegov razvoj najbolj vplivajo starši. Po vključitvi v osnovno šolo pomembno vlogo v gibalnem razvoju otrok prevzamejo učitelji, saj šola otrokom nudi pogoje za razvoj številnih gibalnih sposobnosti, ki jih starši otrokom marsikdaj ne zmorejo ali znajo omogočiti. Otroci s posebnimi potrebami velikokrat prihajajo iz okolij, kjer gibanje ne predstavlja vrednote. Ob že siceršnjih primanjkljajih otroci lahko dodatno zaostajajo tudi v gibalnem razvoju, kar negativno vpliva na razvoj drugih sposobnosti. V programu z nižjim izobrazbenim standardom morajo biti gibalne dejavnosti pomemben temelj in stalno vključene v celoten vzgojno izobraževalni program, ne le v pouk športa. Pomembne so tudi zaradi njihove motivacijske vloge, sprostitvenih učinkov, vpliva na zdravje, samopodobe in vzgojnega vpliva. Razvoj gibalnih sposobnosti mora biti postopen, poudarek mora biti na gibanju v naravi, igri, socialnih igrah in prilagajanju gibalnih dejavnosti starosti ter sposobnostim učencev. Učenci, ki obiskujejo omenjeni program, so radi gibalno aktivni ter sodelujejo pri različnih dejavnostih, s katerimi bogatijo svoje življenje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalne dejavnosti, gibalne sposobnosti, prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom, učenci s posebnimi potrebami.

PHYSICAL ACTIVITIES IN MODIFIED CURRICULUM WITH A LOWER EDUCATIONAL STANDARD

ABSTRACT

Children's motor development depends on heredity, living conditions, health, attitude to movement and physical activity. It affects the social, cognitive and emotional abilities of children. In the preschool period, especially during the first three years of life, its development is most affected by their parents. In primary school, it is teachers who play an important role in motor development, since the school provides children with the conditions to develop a number of motor skills that parents often cannot. Children with special needs often come from environments where movement is not of great importance and, therefore, with deficiencies already present, children may also be lagging behind in motor development, which negatively affects the development of other abilities. Physical activities must therefore be an important foundation in a modified curriculum with a lower educational standard and be permanently integrated into the entire educational program, not just in physical education classes. These kind of activities are also important because of their motivational role, relaxation effects, health impact, self-image and educational impact. The development of motor skills must be gradual, with emphasis on movement in nature, play, social games, and adaptation of physical activities to students' age and abilities. Students who attend the modified curriculum enjoy physical activities and participate in various other activities which enrich their lives.

KEYWORDS: movement, physical activities, motor skills, modified curriculum with a lower educational standard, pupils with special needs.

1. UVOD

Na Osnovni šoli Primoža Trubarja Laško izvajamo poleg rednega programa tudi prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom, v okviru katerega poskušamo otrokom s posebnimi potrebami omogočiti kar najbolj optimalen telesni, čustveni, socialni, intelektualni in gibalni razvoj. Slednji je odvisen od vseh ostalih področij razvoja in hkrati vpliva na druge. V strokovnem članku želimo utemeljiti njegov pomen, predstaviti cilje in dejavnosti, ki jih za gibalni razvoj predvidevajo učni načrti in stroka, ter opisati dejavnosti, s katerimi na OŠ Primoža Trubarja Laško skrbimo za razvoj gibalnih sposobnosti pri otrocih s posebnimi potrebami. Dejavnosti, ki jih izvajamo niso omejene samo na pouk športa in izbirne predmete povezane s športom, ampak jih načrtno ter sistematično vključujemo v vsakodnevni pouk in obšolske dejavnosti. Prav tako želimo predstaviti prednosti načrtnega vključevanja gibalnih aktivnosti v vzgojno-izobraževalni proces v programu z nižjim izobrazbenim standardom, povzeti možnosti in prednosti, ki jih ta program ponuja ter navesti predloge za še učinkovitejše vključevanje gibalnih dejavnosti kot metode dela v različna predmetna področja programa.

2. DEJAVNIKI GIBALNEGA RAZVOJA TER POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI NA CELOSTNI RAZVOJ OTROK

Temelji gibalnega razvoja otrok segajo v predšolsko obdobje, saj je v prvih treh letih življenja gibalni razvoj najizrazitejši. V tem obdobju imajo starši ključno vlogo, da z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi in razvijanjem pozitivnega odnosa do gibanja pri otroku spodbujajo gibalni razvoj. Na otrokov razvoj poleg okolja vpliva tudi dednost, zato se vsi otroci ne razvijajo enako hitro. Razlike v gibalnem razvoju so odvisne od razvoja inteligentnosti, zdravja in količine gibanja (vadbe). Na razvoj vplivajo tudi razmere, ki otroku omogočajo ali ovirajo gibanje (igrače, prostor, obutev, svoboda gibanja). V prvih treh letih razvoja lahko otroci razvijajo številne oblike gibanja: plazenje, lazenje, hojo, tek, skoke, poskoke, potiskanje, vlečenje, nošenje, dvigovanje, vese, metanje, lovljenje, zadevanje, upravljanje s prsti, rokami in nogami [1]. Primarne pojavne oblike gibalnih sposobnosti lahko delimo na: moč, hitrost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost kot funkcionalno sposobnost.

Gibalni razvoj otrok se nadaljuje tudi po vstopu v osnovno in srednjo šolo. Med zunanjimi vplivi vse večjo vlogo pridobiva vzgojno-izobraževalni sistem, ki z načrtnim in strokovnim izvajanjem gibalnih dejavnosti dopolnjuje vlogo staršev ter okolja in velikokrat zaradi načina življenja postaja primarni dejavnik, ki odločilno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti otrok. Ključno vlogo pri njihovem razvoju ima pouk športa, ki ga v manjši meri dopolnjujejo tudi druga predmetna področja. Gibalne aktivnosti med mladimi z leti upadajo po vsem svetu, podobno naj bi po mnenju slovenskih strokovnjakov veljalo tudi za Slovenijo [2]. V zadnjih letih se je na pobudo slovenskih strokovnjakov v Sloveniji razvil odmeven in kvaliteten program Zdrav življenjski slog, ki ga je s pomočjo sredstev Evropskega socialnega sklada in Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport izvajal Zavod za šport Republike Slovenije Planica. Program je omogočal delu osnovnošolske populacije pridobivati gibalne spretnosti in spodbujal zdrav življenjski slog, vendar je zaradi

časovno in finančno omejenih okvirjev že zaključen [3]. K razvoju gibalnih sposobnosti v Sloveniji znatno pripomorejo tudi prostovoljne športne aktivnosti, ki jih poleg šol največkrat organizirajo različni klubi. Otroci, ki so člani športnih klubov, praviloma dosegajo priporočila glede dnevne gibalne aktivnosti. Strokovnjaki priporočajo vsaj eno uro aktivnosti na dan v obsegu od zmerne do visoke intenzivnosti gibalnih aktivnosti. V športne aktivnosti so v večji meri vključeni fantje. Miklavc pri svojih ugotovitvah o pomenu športa navaja rezultate anket, v katerih otroci sami navajajo, zakaj imajo radi šport: 28 % vseh vprašanih na prvo mesto postavlja zabavo in užitek, 15 % kot glavni razlog navaja potrebo po gibanju, fizični aktivnosti, 13 % kot glavni razlog navaja druženje s prijatelji, 13 % tekmovalnost in 8 % napredovanje oziroma spoznavanje novih ljudi [4].

Gibalne dejavnosti so za otroke eden izmed najpomembnejših dejavnikov, ki zagotavljajo zdrav telesni in psihosocialni razvoj. Gibalni razvoj močno vpliva tudi na socialne, spoznavne in čustvene sposobnosti. Dolenčeva navaja različne raziskave, ki kažejo na številne pozitivne učinke ukvarjanja s športom ali gibalnimi dejavnostmi pri mladostnikih. Med drugim izpostavlja telesno samopodobo in splošno samospoštovanje. Avtorica navaja tudi ugotovitve raziskovalcev, ki povezujejo športno aktivnost s kakovostnejšimi odnosi s starši, manjšim izražanjem depresivnih znakov, manj pogosto uporabo drog in višjimi povprečnimi učnimi dosežki. Ugotavljajo tudi negativno povezanost med šolsko in prostočasno gibalno/športno aktivnostjo ter različnimi tveganimi vedenji, kot so kajenje, uporaba drog, nezaščiteni spolni odnosi in delinkventnost [2]. Gibalno aktivnost lahko povežemo s številnimi pozitivnimi učinki na mladostnike: telesno in psihično sprostitvijo, lažjim in učinkovitejšim obvladovanjem stresnih situacij, spodbujanjem samospoštovanja in pozitivno samopodobo, povečanjem intelektualnih zmogljivosti, lajšanju občutka tesnobe in potrtosti ter spodbudo v socialnih interakcijah [5].

Že desetletja številni avtorji telesno samopodobo navajajo kot enega ključnih elementov splošne samopodobe. Ta je opredeljena kot individualna zaznava samega sebe, ki se oblikuje v interakciji z okoljem v različnih razvojnih obdobjih. Mnogi med njimi pri oblikovanju modelov za ugotavljanje strukture samopodobe v otroštvu in mladostništvu uporabljajo Shavelsenov model. Poleg telesne samopodobe so v omenjeni model vključene še čustvena, socialna in akademska samopodoba. Nekateri pripomočki za ugotavljanje samopodobe mladostnikov od 10. do 17. leta starosti so bili prirejeni in standardizirani tudi za slovenske razmere. Tak je na primer vprašalnik samopodobe SPA. Vsi našteti modeli strukture samopodobe kažejo na velik pomen telesne samopodobe. Otroci sprejemajo pozitivna in negativna sporočila o svoji telesni podobi, ki jim jih sporočajo starši, širše družinsko okolje, učitelji, sošolci, vrstniki, prijatelji. Na njihovo samopodobo močno vplivajo tudi mediji. Negativne informacije tako lahko sprožajo prevzemanje zdravju škodljivih telesnih praks in vedenjskih vzorcev. Socialno primerjanje je še posebej izrazito pri (športnih) tekmovanjih in doseganju rezultatov. Dolenčeva v svojem delu navaja tudi različne mednarodne teste, s katerimi se meri telesna samopodoba. Med drugimi opisuje model telesne samopodobe Herberta W. Marsha, ki zajema: zdravje, koordinacijo, gibalno/športno aktivnost, telesno maščobo, športno kompetenco, telesni videz, moč, gibljivost in vzdržljivost. Pri analizi povezanosti gibalnih aktivnosti s splošno telesno samopodobo raziskovalci ugotavljajo pozitivno in zmerno povezavo z ugodnejšo telesno samopodobo. Raziskave se sicer med seboj razlikujejo,

saj so bile večinoma vezane na posamezne športne aktivnosti, a kljub temu povezavo med samopodobo in gibalnimi aktivnostmi definirajo kot dinamično in recipročno. Gibalne aktivnosti torej spodbujajo in pozitivno vplivajo na samopodobo, hkrati pa boljša telesna samopodoba spodbuja večjo aktivnost in obratno [2].

Navedli smo zgolj nekaj ugotovitev z različnih področij, ki so raziskovala vpliv ali pomen gibalnih aktivnosti na razvoj otrok ter mladostnikov. Ne glede na razlike v vzorcih, metodah raziskovanja, cilju raziskav prihajajo do ključne ugotovitve, da gibalne aktivnosti ali gibalno/športne dejavnosti pomembno vplivajo na celostni razvoj otrok in mladostnikov, zaradi česar jim moramo v osnovni šoli nameniti dovolj pozornosti. Glede na trenutne trende v družbi, v kateri se spreminjajo način življenja, odnosi in vrednote, otroci in mladostniki gibanju in športu namenjajo vse manj časa.

3. UČENCI Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU IN GIBALNE DEJAVNOSTI V UČNIH NAČRTIH PROGRAMA Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM

Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo v primerjavi z vrstniki kvalitativno drugačno kognitivno strukturo, ki se kaže v počasni sposobnosti generalizacije in konceptualizacije, omejenih spominskih sposobnostih, težavah v diskriminaciji, sekvencioniranju, omejenem splošnem znanju, bolj konkretnem kot abstraktnem mišljenju. Zaradi nižjih intelektualnih sposobnosti je omejena tudi njihova sposobnost reševanja problemov. Na področju komunikacije imajo težave v artikulaciji ter receptivne in ekspresivne težave. Njihov socialni razvoj poteka tako kot pri vrstnikih, je pa prehod iz ene faze v drugo počasnejši in včasih zapletenejši, ker imajo slabše razvite socialne spretnosti, manj so kritični do drugih učencev in se nagibajo k nezrelemu presojanju socialnih situacij. Dokazano je, da je proces dozorevanja teh učencev upočasnjen, poln vzponov in padcev, zato pri tem potrebujejo pomoč in vodenje. V času šolanja v primerjavi z vrstniki ne dosežejo enakovrednega izobrazbenega standarda, zato potrebujejo prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom, njim prilagojene metode ter ustrezne kadrovske in druge pogoje [6]. Kljub zapisanemu imajo določeni učenci, ki obiskujejo prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom, dobro razvite gibalne sposobnosti in so gibalno spretni, zato lahko dosegajo tudi standarde rednega programa

Prilagojeni izobraževalni program osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom je na področju razvijanja gibalnih sposobnosti zasnovan podobno kot redni osnovnošolski izobraževalni program. Temelji cilji programa, ki se navezujejo na razvoj gibalnih sposobnosti, so:

- razvijati senzomotorične, spoznavne, socialne in gibalne sposobnosti in spretnosti kot osnovo za celoviti razvoj, za samostojno življenje in za vključevanje v širše socialno okolje;
- omogočiti učencu odkrivanje vrednot in lepot njegove okolice, zlasti naravnih in kulturnih znamenitosti in jih navajati na varstvo narave in okolja;
- vključevati učenca v različne oblike dela tako, da nova vedenja pridobiva po vseh senzornih poteh in z vidika praktične uporabe;
- skrbeti za učenčev telesni razvoj in gibanje,

- z individualiziranim programom redno preverjati napredovanje vsakega posameznega učenca, program po potrebi dopolnjevati in evalvirati;
- s timskim delom učiteljev in drugih strokovnjakov šole zagotavljati vsestranski socialni, emocionalni, gibalni in intelektualni razvoj vsakega posameznega učenca in spodbujati medpredmetne povezave [6].

Šport (športna vzgoja) in izbirni predmeti: šport za zdravje, šport za sprostitev ter izbrani šport so ključni za doseganje zgoraj navedenih temeljnih ciljev programa. Gibanje kot metoda poučevanja pa je smiselna in zaželena tudi pri drugih predmetnih področjih, saj z njo hkrati lažje dosegamo splošne učne cilje, motiviramo učence, skrbimo za njihovo zdravje in razvoj.
Predmet šport predvideva po tri ure pouka tedensko skozi celotno devetletko in po pet športnih dni na šolsko leto. Šola mora organizirati za učence tudi šolo v naravi (zimsko in poletno), športne interesne dejavnosti ter druge oblike gibanja in igre. Šola lahko otrokom ponudi tudi sodelovanje na tekmovanjih, tečaje, športne tabore, prireditve in dodatne programe [7].
Z izbirnimi predmeti še dodatno skrbimo za skladen telesni razvoj, učence navajamo na zdravo življenje, usvajanje in izpopolnjevanje športnih znanj, krepitev občutka samozavesti in zaupanja vase, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti), razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad ter pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika [8].

4. NAČRTOVANJE IN IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI V PROGRAMU Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM NA OŠ PRIMOŽA TRUBARJA LAŠKO

V prispevku želimo predstaviti spekter gibalnih dejavnosti, s katerimi na Osnovni šoli Primoža Trubarja Laško razvijamo gibalne sposobnosti učencev, ki so vključeni v prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom ter niso del rednega programa športa in del programa šole v naravi. Kot učno metodo gibalne dejavnosti uporabljamo pri različnih predmetih. Prepričale nas niso le raziskave, ki potrjujejo pomen in koristnost gibalnih dejavnosti na razvoj otrok, ampak tudi lastne izkušnje. Učenci s posebnimi potrebami se ravno preko gibanja (podobno kot pri glasbi) lažje sprostijo, motivirajo za delo, kasneje umirijo in s tem lažje dosegajo ostale cilje programa.

Gibalne aktivnosti, s katerimi poizkušamo kar najbolj razviti gibalne sposobnosti naših učencev, so: hoja, pohodništvo, tek, socialne igre v naravi, raztezne vaje med poukom in v odmorih, družabne športne igre na igrišču, drsanje, kotalkanje, rolanje, vožnja s kolesi, sankanje, fitnes na zunanjih napravah in v zaprtem prostoru, plavanje, drsanje itd.

Skozi vse šolsko leto redno odhajamo v naravo, pri čemer nam odlično služi Zdraviliški park in sprehajalne poti v okolici Thermane Laško ter pešpoti do Gradu Tabor. Na sprehodih otrokom dajemo možnost, da se tudi svobodno gibajo, raziskujejo, iščejo skrivališča, nabirajo plodove. Učencem omogočimo, da si v naravi poiščejo kotiček, v katerem so lahko sami s sabo in obenem varni. Pri tej dejavnosti pazimo, da je ne izvajamo ob glavni cesti in reki. Učenci si izberejo svoje

mesto (drevesno deblo, hribček, grm, razgledna točka), ki je oddaljeno od drugih ljudi in se osredotočijo na naravo okoli sebe.

Pomlad in poletje izkoristimo za nabiranje cvetov ter gozdnih sadežev, na primer jagod, malin, robidnic. Učenci najrajši nabirajo bezgove cvetove, iz katerih pripravimo bezgov sok. V jesenskem času nabiramo liste, storže, šipek, kostanj ipd. Cvetove rastlin vsako leto tudi posušimo in si iz njih pripravimo čaj. Na tak način združujemo gibanje z dejavnostmi, povezanimi s spoznavanjem naravnega okolja, dosegamo učne cilje pri gospodinjstvu, naravoslovju, družboslovju ter otroke učimo samostojnosti.

V Zdraviliškem parku redno uporabljamo otroška igrala (predvsem za razredno stopnjo) in zunanji fitnes (za predmetno stopnjo), ki s svojimi modernimi in uporabnimi napravami predstavlja magnet za učence ob vsakem sprehodu v parku v različnih letnih časih.

Večkrat letno se odpravimo tudi na daljše pohode, v okoliške hribe, na primer na Šmohor, Kopitnik, Hum. Krajše pohode izvajamo tudi ob primerni reorganizaciji urnika, ki nam ga omogoča specifika programa. Med hojo izvajamo dejavnosti, povezane s predmeti naravoslovja in družboslovja, hkrati pa skrbimo za razgiban učni program, zdravje otrok, sproščeno, varno učno okolje ter spoznavanje bližnje okolice šole.

V načrtovanje daljših in krajših pohodov (izletov) vključujemo tudi učence (marsikdo od njih živi na kmetijah, mimo katerih vodijo številne pohodniške poti). Poskušamo najti poti, ki jih še nismo prehodili. Poti načrtujemo tako, da učenci obenem spoznavajo bogato naravno in kulturno dediščino (obisk kmetije, tradicionalne jedi, raziskovalna naloga, dejavnost ipd.). Na vse pohode se dobro pripravimo in jih organiziramo le v primeru ugodne vremenske napovedi, poskrbimo za primerna oblačila, obuvala, sredstva proti mrčesu, kremo z visokim zaščitnim faktorjem, pokrivala, tekočino in hrano. Enkrat letno se skupaj s starši odpravimo na daljši izlet, v okviru katerega vedno izvedemo tudi manj zahteven pohod, sprehode, izkoristimo različne oblike rekreacijskih aktivnosti, kot so na primer adrenalinski parki, fitnesi v naravi, igrišča. V zadnjih letih smo tako obiskali velik del Slovenije: Roglo, Prekmurje, Maribor, Ljubljano z živalskim vrtom, Gorenjsko, slovensko Obalo itd.

V zimskem času uporabimo javno drsališče ob Kulturnem centru Laško, kjer otroci z veseljem drsajo. Tam si lahko brezplačno izposodijo tudi drsalke. Kadar imamo srečo z vremenom in je dovolj snega, poizkušamo čim večkrat z učenci oditi na sankanje ali dričanje po snegu z lopatkami, pri čemer ne izostane tudi izdelovanje sneženega moža, za kar otroci potrebujejo veliko moči, energije, gibanja in seveda tudi oblikovalske žilice. V poletnem času park in igrišče pred šolo izkoristimo za kotalkanje, rolanje, vožnjo s kolesi, gumitvist, igre z žogo ter družabne igre, kot je na primer igra med dvema ognjema. Običajno te dejavnosti izvajamo v času podaljšanega bivanja oziroma varstva učencev, nekatere v okviru športa ali pa se dogovorimo, da del pouka na urniku prilagodimo vremenu in počutju otrok primerno tako, da jim omogočimo kar največ gibanja, ki se kombinira z učnimi vsebinami ostalih predmetov. Na tak način lahko tudi štetje pri matematiki ali spoznavanje družbenih odnosov pri družboslovju povežemo z gibanjem in socialnimi igrami.

Vsako leto hodimo na plavanje v Thermano Laško, kjer imamo odlične pogoje za učenje plavanja, preizkusili pa smo tudi njihov fitnes. V fitnesu nam prikažejo nekaj osnovnih vaj za krepitev moči. Učenci imajo najrajši naprave za izvajanje veslaškega potega, potisk za vratom (mišice odmikalke ramena in iztegovalke komolca), všeč pa so jim tudi naprave za krepitev vzdržljivosti, na primer eliptične naprave ter sobna kolesa.

Učencem omogočamo spoznavati različno ponudbo športnih in rekreacijskih aktivnosti v kraju, zaradi česar se kasneje brez strahu ter občutka manjvrednosti odločijo za njihovo uporabo.

Učenci v programu z nižjim izobrazbenim standardom potrebujejo dodatno spodbudo, motivacijo in kratke odmore, med katerimi se sprostijo, umirijo ter kasneje lažje osredotočijo na delo. Med poukom zato izvajamo kratke vaje za sproščanje, »Braingym« vaje, vaje za lepo držo telesa in družabne ter socialne igre, ki se jih učenci zelo radi igrajo. Navajamo nekaj primerov in kratek opis teh iger: elektrika (Učenci se postavijo v krog. Učitelj določi smer igre, kdo bo igro začel in kakšen bo gib, ki ga bodo morali učenci ponoviti en za drugim.), sedež na moji desni (Učenci sedijo vsak na svojem stolu, v krogu. Tisti, ki ima na svoji desni prazen stol, reče: »Stol na moji desni je prazen, želim, da ga zasede ___« in tako dalje), detektiv (Učenec je detektiv in si dobro ogleda sošolce, kako so oblečeni. Nato zapusti učilnico. Učenci nekaj na sebi spremenijo. Detektiv ugiba, kaj je kdo spremenil.), telefonček (Prvi učenec si izbere besedo, poved in jo pove sošolcu na uho. Zadnji pove besedo, poved, ki jo je slišal.), slepe miši (Učencu, ki je slepa miš, zavežemo oči. Ostali se oddaljijo od njega. Miš zavrtimo okoli svoje osi. Miš lovi in kogar prime, zamenjata vlogi.), gnilo jajce (Učenci sedijo v krogu. Eden izmed njih ima v roki papirno kroglico ter hodi okrog kroga. Nato da neopazno žogico enemu izmed učencev za hrbet, sam pa nadaljuje pot okrog kroga. Če naredi cel krog in se dotakne tistega, ki mu je dal žogico, ta postane "gnilo jajce" in gre na sredo kroga. Če pa tisti, ki je žogico dobil za hrbet, to opazi, hitro steče za njim: če se bežečemu uspe rešiti na prosto mesto v krogu, se igra nadaljuje, če pa ga ujame, postane ujeti igralec "gnilo jajce".), ali imaš rad soseda? (Učenci se posedejo v krog. Voditelj stopi pred enega izmed učencev in ga vpraša: Imaš kaj rad svoja soseda? Če odgovori pritrdilno, se morata oba zamenjati. Tisti, ki je ostal brez sedeža nadaljuje igro iz sredine. Če vprašani odgovori z ne, mora voditelj postaviti dodatno vprašanje: Koga pa imaš potem rad? Vprašani pove neko skupno lastnost ali nekaj, kar je skupnega najmanj dvema učencema. Vsi, ki imajo to skupno lastnost ali skupno stvar, morajo zamenjati svoje prostore.).

Področnih tekmovanj iz atletike se občasno udeležujemo, zaradi majhnega števila učencev v prilagojenem program, ti pa načeloma sodelujejo pri različnih šolskih in obšolskih dejavnostih (kot so na primer: košarkarski klub, planinski pohodi v okviru planinskega krožka, različne dejavnosti, ki potekajo v kraju in so povezane z gibanjem).

5. SKLEP

Gibanje pozitivno vpliva na psiho-fizično stanje učencev, samopodobo, soočanje z mnogimi (učnimi) izzivi, motivacijo za delo, odnose med učenci in z učitelji. Prepričani smo, da to še posebej

velja za učence s posebnimi potrebami v programu z nižjim izobrazbenim standardom. Ugotovitve strokovnjakov s področja gibanja in športa potrjujejo naše izkušnje, ki smo jih pridobili pri načrtovanju ter izvajanju različnih gibalnih dejavnosti na OŠ Primoža Trubarja Laško.

Pri učencih s posebnimi potrebami želimo z različnimi gibalnimi dejavnostmi zadovoljiti njihove potrebe po gibanju in igri ter jim omogočiti pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih izkušenj ter športnih znanj. Pri posamezniku želimo razvijati gibalne sposobnosti, skrb za skladen telesni in duševni razvoj ter spodbujati zdrav način življenja. Krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa, razvoj ustvarjalnosti ter razbremenitev in sprostitev še vedno ostajajo pomembni deležniki pri vzgoji in izobraževanju učencev s posebnimi potrebami, ki obiskujejo prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom.

Dejavnosti izvajamo ne le pri pouku športa in športu za zdravje, ampak jih vključujemo v letne učne priprave ostalih predmetov, saj ugotavljamo številne pozitivne učinke gibalnih aktivnosti. Gibalne dejavnosti morajo biti prilagojene sposobnostim, primanjkljajem in potrebam naših učencev, tako s stališča njihovih fizičnih, kot tudi njihovih intelektualnih in socialnih značilnosti. Pri izbiri dejavnosti upoštevamo predvsem naslednje principe: igro, socialne stike, gibanje v naravi, manj zahtevne oblike koordinacije, zmerno uporabo tekmovalnosti, fizično manj zahtevne oblike vadbe itd. Pri načrtovanju in izvajanju prilagojenih oblik gibanja sodelujemo tudi z našimi učitelji športa. V prihodnosti želimo pripraviti bolj sistematičen in strokoven načrt razvoja gibalnih sposobnosti ter se udeležiti izobraževanj s področij razvoja celotnega spektra oziroma posameznih gibalnih sposobnosti, še posebej, če bodo ta usmerjena v razvoj gibalnih sposobnosti otrok s posebnimi potrebami. Želimo pripraviti tudi knjižico gibalnih dejavnosti, ki bi jo lahko uporabljali učenci in učitelji pri snovanju in izbiranju gibalnih dejavnosti v programu z nižjim izobrazbenim standardom.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Videmšek, P. Berdajs, D. Karpljuk, Mali športnik: Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003.

[2] P. Dolenc, Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales, 2015.

[3] Zavod za šport Republike Slovenije Planica, Zdrav življenjski slog 2015−2017 [Online]. Dosegljivo: https://www.sportmladih.net/programi_som/zdrav_zvivljenjski_slog. [Dostopano: 26. 10. 2019].

[4] A. Miklavc, Šepetalec športnim otrokom. Domžale: Minat, 2015.

[5] M. Tomori, Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec, G. Torkar (ur.), Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije, 2005. [Online]. Dosegljivo: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev.pdf [Dostopano: 29. 10. 2019].

[6] Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Prilagojeni izobraževalni program osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom – predmetnik [Online]. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi -potrebami/OS/8015 ab5fbd/PP_z_NIS.pdf. [Dostopano: 29. 10. 2019].

[7] Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Prilagojeni izobraževalni program osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom – Učni načrt: Športna vzgoja [Online]. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/9fa4eac96d/pp_nis_sportna_vzgoja.pdf. [Dostopano: 29. 10. 2019].

[8] Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Prilagojeni izobraževalni program osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom – Učni načrt: Za izbirne predmete [Online]. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/ Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/Izbirni-predmeti/a7fa87af93 /pp_nis_izb_sport.pdf [Dostopano: 29. 10. 2019].

[9] F. Danks, J. Schofield, Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvabile ven. Radovljica: Didakta, 2007.

[10] B. Škof. (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov, Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

Monika Gasser

GIBANJE IN MATEMATIKA

POVZETEK

Kot učiteljica opažam, da se učenci v prostem času vse premalo gibajo. Čeprav poučujem na majhni podružnični šoli, ki je postavljena v prelepo gorsko vasico, lahko vsakodnevno opazujem, kako pri učencih upadajo gibalne sposobnosti. Marsikateri učenec ne zmore izvesti niti predklona. Zato je moja učiteljska naloga, da poiščem nove oblike in metode dela, s katerimi v pouk poskušam vnašati več različnega gibanja. Ob gibanju pri spoznavanju, utrjevanju in preverjanju učne snovi so učenci aktivnejši in vztrajnejši pri šolskem delu, prav tako pa je znanje ob taki izvedbi pouka zagotovo trajnejše.

V svojem prispevku predstavljam primer dobre prakse ob utrjevanju števil do 5 (1. r.), računanja do 20 (2. r.) in računanju do 100 (3. r.) s pomočjo gibanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, vztrajnost, števila do 5, računanje do 20, računanje do 100.

MATHS AND MOVEMENT

ABSTRACT

As a teacher, I often notice that students do not exercise enough in their free time. Even though I teach at a small subsidiary school set up in a beautiful mountain village, I can see on a daily basis how my pupils' basic movements skills are decreasing. Many students cannot even perform a forward bow. Therefore, it is my job as a teacher to find new forms and methods of work with which I try to introduce various physical activities into my lessons. While moving and learning at the same time, consolidating and checking the learning material, the students become more active and persistent in their school work, and the knowledge is certainly more permanent with such lessons.

In the following article I present an example of good practice of revising numbers up to 5 (year 1), calculation up to 20 (year 2) and calculation up to 100 (year 3) by including various elements of movement.

KEYWORDS: movement, perseverance, numbers up to 5, calculation up to 20, calculation up to 100.

1. UVOD

Od leta 2014 poučujem na majhni podružnični šoli v trojni kombinaciji (od 1. do 3. razreda) in vse odtlej spremljam gibalne sposobnosti prvošolčkov ob vpisu v šolo. Z žalostjo ugotavljam, da so prvošolčki veliko manj gibalno spretni od njihovih predhodnikov, ki so v šolo prihajali pred leti. Žal te gibalne spretnosti upadajo mnogo prehitro in to kljub dejstvu, da živimo na vasi, kjer je ogromno možnosti za gibanje, rekreacijo in ostale telesne aktivnosti.
Tudi pri uri športa vse pogosteje opažam, katerih vaj učenci ne zmorejo narediti, s čimer pred leti učenci sploh niso imeli težav. Če naštejem samo nekaj primerov: večina učencev je manj spretna pri rokovanju z žogo (metanje, lovljenje, podajanje – z vsem tem imajo danes učenci kar težave), manj spretni in manj vztrajni so pri tekih, redkokdo uspešno preskakuje kolebnico, težave imajo že pri samih gimnastičnih vajah (včasih izgleda, kot da nimajo nadzora nad delovanjem in gibanjem svojega telesa (slaba groba motorika), npr. kroženje z rameni izgleda kot dvigovanje in spuščanje ramen). Takih primerov kar ne zmanjka. In vse to se dogaja na vaški šoli.

Tudi doseženi rezultati na vsakoletnem testiranju za športno vzgojni karton potrjujejo moja opažanja. Rezultati namreč vsako leto strmo upadajo. Poleg tega se veča število učencev s prekomerno težo.

Pred leti bi trdila, da se nam na vasi kaj takega še ne bo zgodilo tako kmalu. Realnost je žal drugačna. Ker tudi sama živim v tej vasi, imam pregled nad tem, kaj ti učenci delajo v prostem času. In z grozo ugotavljam, da popoldne na vasi zunaj ni žive duše (ne otrok ne odraslih). Ni otroških krikov, smeha, teka, norčij ... tako kot je bilo to včasih. Tudi vikendi in počitnice niso dosti drugačne.

Razloge za to vidim v več stvareh. Tempo življenja je res hiter in krut. Učenci prihajajo iz šole v pozno popoldanskem času, starši iz službe pa pogosto že v zgodnjem večernem. Otroci in družine imajo vedno več obšolskih dejavnosti. Potem sledi še domače delo za šolo, učenje in zato zmanjka časa za gibanje in najbrž tega časa niti ne pogrešajo, ker so se privadili življenju brez gibanja. Tu tiči najbrž tudi odgovor, zakaj se ne gibajo več ob vikendih in v času šolskih počitnic.

Poleg vsega naštetega imamo učiteljice vsakodnevno veliko dela z opozarjanjem na pravilnost sedenja pri mizi, drži pisala pri pisanju, drži jedilnega pribora pri hranjenju, nepravilni hoji in slabi govorni izreki. In še bi lahko naštevala primere slabe grobe in fine motorike. Vse to pripisujem nezadostnemu gibanju otrok že v predšolskem obdobju.

Kot učiteljica sem začutila dolžnost in potrebo po tem, da ukrepam po svojih zmožnostih in vsaj malo poskusim omiliti nastalo situacijo. Zato poskušam v svoje pedagoško delo vnesti čim več gibanja na vseh področjih mojega poučevanja, pri vseh predmetih in v vse dele posamezne učne ure.

2. PRAKTIČNI PRIMER MATEMATIČNE URE Z GIBANJEM

V nadaljevanju želim predstaviti potek učne ure pri pouku matematike za vse tri razrede, v katero sem poskusila vključiti čim več gibanja. Navezala sem se tudi na snov pri spoznavanju okolja in glasbene umetnosti.

Opisala bom nedavno izvedeno učno uro.

Gre za utrjevanje matematične snovi: poznavanje števil do 5 (1. r.), računanje do 20 (2. r.) in računanje do 100 (3. r.). Pri vseh treh primerih gre za snov, ki potrebuje kar nekaj vaje, če jo želimo obvladati. Hitro pa postane nezanimiva in dolgočasna, če gre samo za golo računanje in ponavljanje števil. Zato jo poskušam popestriti na razne načine.

Ker se pri spoznavanju okolja jeseni nekaj časa nameni tudi gozdu, drevesom v njem in drevesnim listom, ki jim pripadajo, sem račune seštevanja in odštevanja za drugi in tretji razred ter različne prikaze števil do 5 za prvi razred, zapisala kar na listke v obliki različnih drevesnih listov. Za prvi razred sem izbrala liste bukve, za drugi razred liste hrasta in za tretji razred liste javorja.

Za uvodno motivacijo pa sem dodala tudi glasbo in tako zadostila še cilju pri glasbeni umetnosti.

Sledila sem naslednjim operativnim ciljem iz učnega načrta:

1. r – MAT – štejejo, zapišejo in berejo števila do 5, ter ocenijo število predmetov v množici,

2. r – MAT – seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 20, vključno s številom 0,

3. r – MAT – seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 100,

1. r – SPO – prepoznajo, poimenujejo različna živa bitja in okolja (drevo, drevesni listi, gozd),

2. r – SPO – prepoznajo, poimenujejo različna živa bitja in okolja (drevo, drevesni listi, gozd),

3. r – SPO – znajo razlikovati značilna okolja ter rastline v njih (drevo, drevesni listi, gozd),

1. – 3. r – GUM – poslušajo glasbo ter gibalno-plesno izražajo svoja doživetja in zaznave glasbenih elementov.

A. Uvodni del učne ure

Zavrtela sem glasbo (Antonio Vivaldi, Štirje letni časi – Jesen). Učenci so se ob poslušanju glasbe prosto gibali po prostoru.



SLIKA 1: Učenci se prosto gibljejo ob glasbi. (Vir: lasten arhiv)

Medtem sem jim brez besed razdelila že vnaprej pripravljene listke z računi ali števili do 5. Listki so bili med seboj pomešani ne glede na razred. Učenci so me najprej začudeno opazovali. S pomočjo mimike sem jim nakazala, naj v tišini nadaljujejo s plesom in naj v roki držijo listke. Tudi sama sem

v roki imela nekaj teh listkov. Proti koncu pripravljene glasbe, v primernem trenutku, sem visoko v zrak vrgla liste, ki sem jih imela v roki. Prav vsi učenci so mi pri tem sledili in storili enako. Eni prej, drugi kasneje. Na obrazih nekaterih je bilo začudenje, drugih veselje, radost... Sledil je smeh.



SLIKA 2: Učenci se ob glasbi gibljejo z listi v rokah. (Vir: lasten arhiv)



SLIKA 3: Učenci v zrak mečejo liste. (Vir: lasten arhiv)

B. Osrednji del učne ure

Potem sem jim razdelila mape z napisom herbarij. Dejala sem jim, da bodo zbirali listke, ki so v našem razredu poleteli z dreves. In sicer prvi razred liste bukve, drugi razred liste hrasta in tretji razred liste javorja. Enega po enega. Da so bili čisto prepričani, kateri listek je pravi, je vsak dobil listek ustrezne oblike, na katerem je bil napisan naslov naše učne ure, ta listek pa so namesto naslova prilepili v zvezek.




SLIKA 4 in 5: Primer listov z nalogami za 1. ter 2. razred, mapa (herbarij) in list z naslovom (za v zvezek). (Vir: lasten arhiv)



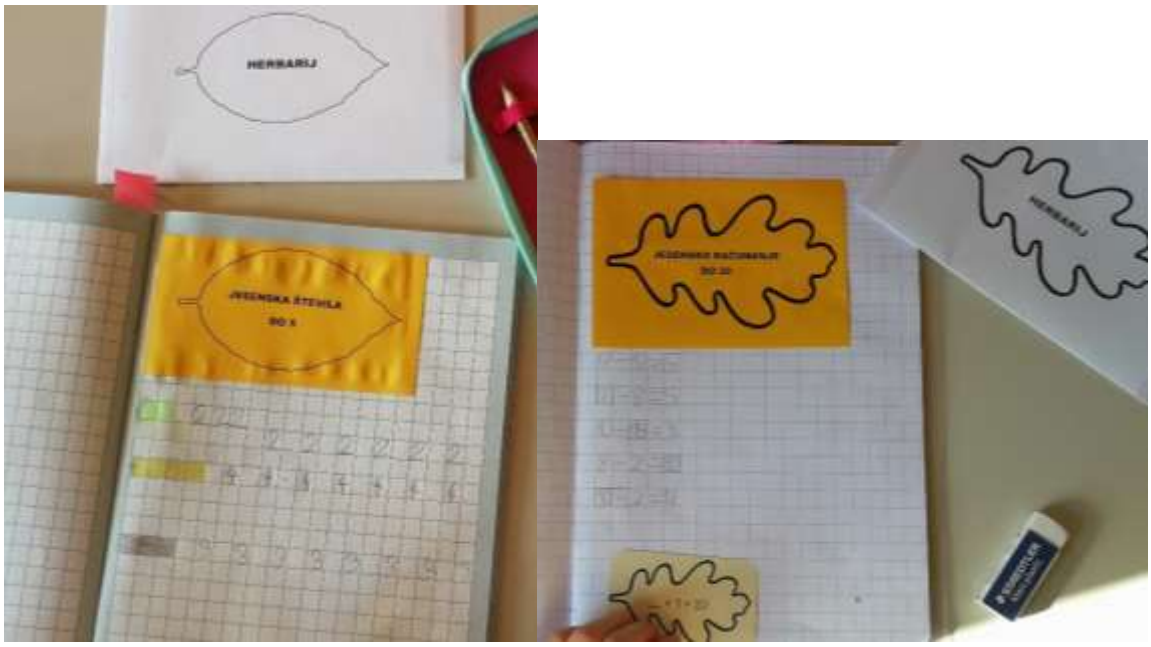
SLIKA 6: Primer listov z nalogami za 3. razred, mapa (herbarij) in list z naslovom (za v zvezek). (Vir: lasten arhiv)

Razložila sem jim, naj poberejo en ustrezen listek, naj gredo z njim v svojo klop, naj drugi in tretji razred v zvezek prepišejo račun, naj ga izračunajo in listek vložijo v herbarij. Prvi razred pa je dobil nalogo, naj v zvezku v eni vrstici pobarvajo toliko kvadratkov, kot je prikazano na drevesnem listku, potem pa naj zraven zapišejo to število, ustrezno število zapisujejo do konca vrstice in na koncu listek prav tako spravijo v herbarij. Ko končajo s svojim delom, naj se v tišini odpravijo po našem razrednem gozdu po nov listek ustrezne drevesne vrste. Poudarek je bil tudi na lepopisu.

Ob delu je ves čas v tišini igrala mirna jesenska glasba za umirjanje, da učenci ob delu niso bili preveč glasni in da so lahko, ko so se sprehajali po razrednem gozdu, med lovom za naslednjim listkom, tudi zaplesali ob glasbi. In prav vsi so poplesavali.

C. Zaključni del učne ure

Ob koncu učne ure sem preverila še pravilnost njihovega dela. Medtem pa so učenci po razredu pobrali še ostale drevesne listke in jih skupaj s herbariji pospravili v škatlo, kjer nas bodo pričakali do naslednje podobne ure.



Slika 7, 8: Primer reševanja nalog v zvezek (1. ter 2. razred). (Vir: lasten arhiv)



SLIKA 9: Primer reševanja nalog v zvezek (3. razred). (Vir: lasten arhiv)

3. SKLEP

Učenci so ob delu neizmerno uživali. Prav noben me ni vprašal, koliko računov še mora izračunati. Vsem se je mudilo čim prej prepisati in izračunati račun oz. pobarvati kvadratke in zapisati število, da so se lahko podali po naslednji izziv. Ko je bilo ure konec, jih je kar nekaj dejalo, če je res že konec in ali lahko izračunajo samo še nekaj računov. Kar niso želeli končati.

Ko sem pregledovala pravilnost njihovega dela, sem ugotovila, da so čisto vsi izračunali večje število računov, kot jih sicer pri običajnem utrjevanju in da je bilo tudi manj napak. Prepričana sem, da so si trajno zapomnili obliko lista pri bukvi, hrastu in javorju. Najbrž se bodo še dolgo spominjali

Vivaldijeve skladbe Štirje letni časi – Jesen, saj so lahko ob poslušanju le-te brezskrbno metali listke po razredu, kar se ne zgodi prav pogosto.

Ker s svojim delom pri matematiki kar niso želeli zaključiti, sem jih obljubila, da za zimski čas pripravim podobne naloge (ki bodo ustrezale obravnavani snovi posameznega razreda) na listkih s snežinkami, spomladi naloge na spomladanskih cvetlicah in v začetku poletja naloge na listkih s školjkami.

Ob tej učni uri sem se prepričala, da se kljub vsemu učenci radi gibajo, da potrebujejo gibanje in da tudi plešejo radi, ker so prav vsi med sprehodom po razrednem gozdu in iskanju novega računskega izziva poplesavali ali poskakovali. Medtem pa jim je na obrazu igral prešeren smeh in poplesavale iskrice v očeh.

Za gibanje torej potrebujejo učenci čisto malo zunanje spodbude, učinki pa so najbrž večji, kot si lahko predstavljamo.



SLIKA 10, 11: Učenci med računanjem in iskanjem novih računskih izzivov. (Vir: lasten arhiv)

LITERATURA IN VIRI

[1] Program osnovna šola. Matematika. Učni načrt. = https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

[2] Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Učni načrt. = https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

[3] Program osnovna šola. Glasbena vzgoja. Učni načrt. = https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_glasbena_vzgoja.pdf

Irena Grašič Arnuš

GIBANJE PRI ZGODNJEM POUČEVANJU TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Smo v IKT dobi, kjer je znanje jezikov izredno cenjeno, še več, potrebno je tako za komuniciranje v poklicnem kot tudi v zasebnem življenju. Številne raziskave dokazujejo, da je otrok v zgodnjem obdobju najbolj dojemljiv za osvajanje tujega jezika. Pri tem je zelo pomembna kontinuiteta, saj se kakršnokoli prekinjanje učenja pozna. Prvi stik s tujim jezikom je za učenca zelo pomemben, ker tako jezik vzljubi, v njem pa prebudi želja, da bi se ga učil. V zgodnjem obdobju je zelo pomembna tudi gibalna aktivnost otroka. Učenje tujega jezika skozi gibanje pa spodbuja tako otrokovo naravno potrebo po gibanju kot tudi njegovo vedoželjnost.

Preko praktičnih primerov zgodnjega učenja nemščine skozi gibanje, ugotavljam na splošno, da so učenci bolj motivirani, bolj spontani, izražajo navdušenje in zadovoljstvo, k pouku radi prihajajo, učijo se hitreje in lažje, snov aktivno doživljajo, počutijo se bolj varno, izražajo zaupanje in s tem krepijo svojo samozavest ter povezanost s skupino.

KLJUČNE BESEDE: zgodnje učenje tujega jezika, gibanje, nemščina, trajnostni razvoj, učenje z igro, ustvarjalno učenje.

MOVEMENTS IN EARLY FOREIGN LANGUAGE TEACHING

ABSTRACT

We are in the era of ICT, where language skills are highly valued, even more, they are necessary for communication at work as well as in private life. Many researches have shown that children at an early age are very receptive to foreign languages. Continuity is of high importance as each break in the learning has a negative effect. The first contact with a foreign language at school is very important primarily because it should make a child like the language and trigger a desire to learn it. At this stage, physical exercising is also important for children and learning a foreign language through motion encourages their natural desire for both exercising and learning.

Through practical examples of early German learning through motion, I note in general that the children are more motivated and more spontaneous, they express their enthusiasm and satisfaction, they like coming to the classes, they learn faster and more easily, they actively feel the subject matter, they feel safer, they express their trust while their self-confidence and attachment to the group increase.

KEYWORDS: early language learning, movement, German language, sustainable development, game learning, creative learning.

1. UVOD

V obdobju v katerem živimo je znanje jezikov cenjeno in iskano, še več, potrebno je tako za komuniciranje v poklicnem kot tudi v zasebnem življenju. Številne raziskave dokazujejo, da je otrok v obdobju od tretjega do osmega leta optimalno dojemljiv za osvajanje tujega jezika.

Srečanje s tujim jezikom v tem obdobju naj bi po mnenju strokovnjakov ugodno vplivalo na otrokov umski razvoj, na sposobnost govornega izražanja ter otroka pripravilo tudi na uspešnejše srečanje z učenjem tujega jezika pri rednem pouku. Pri tem je zelo pomembna kontinuiteta, saj se kakšno koli prekinjanje učenja pozna. To kontinuiteto v osnovnih šolah omogočajo tudi interesne dejavnosti, ki jih izvajajo v vrtcih in pouk tujega jezika od prvega razreda naprej, sprva kot neobvezni izbirni predmet, nato pa kot del rednega pouka, od drugega razreda naprej.
Na OŠ Kuzma že peto leto organiziramo pouk nemščine v teh oblikah, ki poteka enkrat tedensko po eno šolsko uro v vrtcu in dvakrat tedensko po eno šolsko uro, od prvega do tretjega razreda. Prvi stik s tujim jezikom v šoli je za otroka pomemben predvsem zato, da jezik vzljubi, in da se v njem prebudi želja, da bi se ga učil (Zorman, 2000). Otrok je po naravi radoveden, vedoželjen in močno motiviran za vse, kar poteka na njemu zabaven in zanimiv način, kar gibanje brez dvoma omogoča, saj je to otrokova naravna potreba.

Še več, gibanje je pravica otrok in dolžnost odraslih (Štemberger, 2005). Gibalna aktivnost otroka je v tem obdobju zelo pomembna, saj omogoča vključevanje vseh področij otrokovega izražanja – od motoričnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno–socialnega (Pišot, 2000). Gibanje razvija otrokove telesne in intelektualne sposobnosti. Učenje tujega jezika skozi gibanje spodbuja tako otrokovo naravno potrebo po gibanju kot tudi njegovo vedoželjnost.

Otroci se hitreje, lažje in bolj spontano učijo prav ob gibanju. Na tak način razvijajo tudi vztrajnost, gibljivost, moč, hitrost in podobno ter pridobivajo osnovno znanje tujega jezika na popolnoma nevsiljiv in spontan način.

Pomembno je, da se učenci naučijo uporabljati jezik za komunikacijo v vsakdanjem življenju. Gibanje nam ponuja veliko možnosti. Na podlagi zastavljenih ciljev poiščemo določene učne vsebine in dejavnosti, ki tem vsebinam ustrezajo. Z ustreznimi didaktičnimi pristopi, kot npr. gibalne igre, didaktične igre, dejavnosti popolnega telesnega odziva, rime, izštevanke, igre vlog, petje, ples … (Brumen, 2004), jih posredujem učencem. Učenci tako na aktiven način pridobivajo, ponavljajo, utrjujejo, preverjajo in vrednotijo svoje znanje tujega jezika. Otrok mora snov najprej doživeti in sprejeti, da jo nato na intelektualni ravni lahko asimilira in kasneje razume, abstrahira.

Gibanje je nezavedno vtkano v vse dogajanje pri pouku. Na nek način govorica telesa podkrepi tudi verbalno komunikacijo in jo včasih popolnoma nadomesti.
Zgodnje poučevanje tujega jezika je tudi svojevrsten izziv za učitelja, saj je koncentracija mlajših otrok krajša. V praksi se vedno znova potrjuje, da koncentracijo z menjavanjem različnih dejavnosti, predvsem gibalnih, lahko podaljšamo. Spontano in igrivo ozračje nudi otrokom varnost

in zaupanje, krepi samozavest in pripomore k socializaciji, kar je dobra popotnica za nadaljnje učenje tujih jezikov.

Trudimo se tudi, da je pouk, ki ga izvajamo čim bolj celostno naravnan in raznolik ter seveda popestren z različnimi dejavnostmi. Pouk, kjer se uporabljajo didaktične igre, zahteva od učitelja ogromno časa, truda in energije. Pri pouku, sploh v 1. VIO, pa se učenci velikokrat jezika učijo s pomočjo didaktičnih iger, katerih prednost je predvsem v tem, da jih učitelj izdela sam ali skupaj z učenci v razredu. Pri tem upošteva želje in potrebe učencev, prav tako se lahko pravila sproti dopolnjujejo glede na potrebe in želje otrok. Zaradi pomanjkanja časa v šoli učitelji marsikatero igro pripravimo doma, če pa učenci sodelujejo pri izdelavi, kar zelo radi, pa je verjetnost, da se bodo z veseljem igrali in učili, veliko večja.

2. POMEN ZGODNJEGA USVAJANJA TUJEGA JEZIKA

Najnovejše raziskave s področja razvojne psihologije, psiholingvistike, sociolingvistike in jezikoslovja podpirajo uvajanje tujih jezikov v čim zgodnejše otroštvo, ki daje temelj vsem področjem učenja, ki jih določena skupnost prepoznava kot pomembne.
Kakovostno učenje/poučevanje tujih jezikov že od začetka šolanja naprej, saj izkorišča s starostjo povezane razvojne lastnosti otrok, kot npr. radovednost, željo po učenju, potrebo po sporazumevanju, pripravljenost in sposobnost posnemanja in sposobnost izgovarjanja novih in neznanih glasov; omogoča otrokom dodatno dimenzijo pri osebnem razvoju; spodbuja pozitiven odnos do tujih jezikov in jezikov nasploh; daje otrokom možnost za celostno učenje jezikov; ima pozitiven učinek na učenje (Pridobljeno s:

http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf).

3. SPLOŠNI CILJI ZGODNJEGA USVAJANJANJA TUJEGA JEZIKA

Pri pouku tujega jezika učenci pridobivajo in razvijajo jezikovno ter nejezikovno znanje, jezikovne, spoznavne, medkulturne in metakognitivne zmožnosti ter ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Vse to omogoča dejavno, uspešno in kritično vključevanje učencev v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje, v nadaljnje šolanje in bodoče poklicno udejstvovanje.

Splošni cilj učenja tujega jezika v prvem obdobju je razvijanje celostne zmožnosti za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje. Učenci se usposobijo za vsebinsko in situaciji ustrezno sporazumevanje ter s tem za možnost vključevanja v vsakdanje življenje in kulturo govorcev ciljnega jezika. Pouk zgodnjega poučevanja tujega jezika narekujejo naslednji splošni cilji: Senzibilizacija za tuji in hkrati tudi materni/prvi jezik; razvijanje učenčevih receptivnih, receptivno-produktivnih in produktivnih jezikovnih zmožnosti/spretnosti; razvoj zmožnosti in motivacije za vseživljenjsko jezikovno učenje; oblikovanje posameznikove raznojezičnosti in

družbene večjezičnosti ter dvig jezikovne zavesti v ožjem pomenu (npr. v družini, v razredu) in v širšem pomenu (npr. dvojezično področje).

Učenci spoznavajo, da jezik, ni le sporočanjsko sredstvo, temveč je tudi sredstvo mišljenja in jezikovnega zavedanja, opazovanja jezikovne in kulturne različnosti. Pri tem razvijajo naslednje jezikovne cilje:

Poslušanje in slušno razumevanje: učenci razumejo ustrezna krajša besedna sporočila v tujem jeziku, v znanih kontekstih in situacijah; *govorno sporočanje in sporazumevanje*: učenci se govorno sporazumevajo v okviru svoje (omejene) govorne zmožnosti/spretnosti; *branje in bralno razumevanje*: učenci razvijejo osnovne predopismenjevalne in opismenjevalne zmožnosti/spretnosti v tujem jeziku in osnovne veščine branja ter bralnega razumevanja; *posredovanje ali mediacija*: učenci govorno povzemajo in posredujejo govorna besedila pretežno nebesedno ali s pomočjo prvega jezika; *pisanje, pisno sporazumevanje in pisno sporočanje*: učenci razvijejo osnovne predopismenjevalne in opismenjevalne spretnosti v tujem jeziku oziroma osnovne veščine tvorjenja pisnega jezika; učenci prepišejo in zapišejo nekatere besede ter povedi v tujem jeziku.

Zgoraj našteti cilji so prepleteni, soodvisni in se največkrat razvijajo ter uresničujejo integrirano in v odprtem didaktičnem pristopu. Pri zgodnjem poučevanju tujega jezika s pomočjo opazovanja, primerjanja, sklepanja, razčlenjevanja, urejanja, razvrščanja, z lastnim raziskovanjem in odkrivanjem učenci dosegajo tudi cilje drugih učnih predmetov (Pridobljeno s: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf).

4. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA – CLIL

Učenje tujega jezika v prvem obdobju je specifično, zato mora poučevanje potekati po načelih, ki veljajo za zgodnje učenje. Ko govorimo o posebni didaktiki poučevanja tujih jezikov v prvem obdobju, govorimo predvsem o integriranem učenju tujih jezikov, za katerega v strokovni literaturi uporabljajo tudi izraz CLIL (Content and Language Integrated Learning). Ta v primerjavi s siceršnjim poukom nejezikovnega predmeta in tudi s tradicionalnim poukom tujega jezika izkazuje večdimenzionalnost, ki se nanaša na kulturne, jezikovne in vsebinske dimenzije ter dimenzije učenja. Te ustvarjajo okvir za vključevanje znanja, spretnosti in razumevanje vsebin, uporabo jezika in razvijanje ustreznih miselnih procesov. Tak pristop učenca nagovarja celostno, saj mu omogoča (samo)uresničevanje, usvajanje novih nejezikovnih vsebin oziroma nadgradnjo obstoječih in pridobivanje (tuje)jezikovnih znanj ter razvijanje različnih učnih strategij. Za učitelja pomeni spremembo paradigme obstoječega načina poučevanja tujih jezikov in tudi nejezikovnih vsebin.

5. PRAKTIČNI PRIRERI UČENJA TUJEGA JEZIKA Z GIBANJEM

V naslednjem delu prispevka bo opisanih nekaj praktičnih primerov zgodnjega učenja nemščine skozi gibanje, ki so se izkazali za zelo uspešne.

- »FAMILIENMITGLIEDER« je prstna igra, prilagojena in povzeta iz angleščine. Učenci ob govorjenju besedila kažejo določen prst na roki:

»Das ist Mutter, nett und lieb (palec).
Das ist Vater, der in der Nähe steht (kazalec).
Das ist Bruder, sehen sie, wie groß (sredinec).
Das ist Schwester, nicht so groß (prstanec).
Das ist Baby, süß und klein (mezinec). Das ist die ganze Familie (vsi prsti).«

- PETJE IN PLES PRI PESMIH: »GUTEN TAG SAGEN ALLE KINDER, GUTEN TAG LIED in KOPF, SCHULTER, KNIE UND FUß« so pesmi, ki jih učenci obožujejo. Besedilo je enostavno, liki, ki v pesmi nastopajo, izmenično kažejo gibe, ki jih učenci posnemajo; najprej ob projekciji, kasneje pa samostojno. Učence dodatno motiviram tako, da sami določijo gibe, ki jih sošolci posnemajo.
- »SCHLAGZEUGE« je zelo aktivna in razgibana igra, s katero smo utrjevali števila do dvajset. Vsak učenec ima pred seboj na podstavku žogo, v roki pa palici, s katerima udarja po žogi. Igra naj poteka v telovadnici, saj zaradi varnosti potrebujemo več prostora. Učitelj pove število npr.: *»vier«,* učenci pa tolikokrat udarijo po žogi. Vsak udarec pomeni eno enico. Desetica je udarec palic nad glavo. Tako število »*dreizehn«* ponazorijo z enim udarcem nad glavo ter tremi po žogi.
- »TOTAL PHYSICAL RESPONSE – TPR« (dejavnosti popolnega telesnega odziva) To so dejavnosti, pri katerih otroci poslušajo in sledijo celemu zaporedju navodil in delajo, kar učitelj pove. To je zelo dober način za uvajanje komunikacije v nemškem jeziku. Najprej učencem z jasno izgovorjavo povemo navodilo. Lahko jim pomagamo s kretnjami, npr. »*kommen sie her; bilden sie einen Kreis*« – povabimo učence z roko, ali pa s ponazoritvijo aktivnosti, npr.
  springen – ponazorimo skakanje. Učenci navodila pazljivo poslušajo in uživajo v aktivnostih. Le-te lahko ponazorimo najprej skupaj, kasneje pa v paru in tudi samostojno. Ob tem jim še ni treba govoriti, čeprav jih spodbujamo, da navodila ponavljajo za učiteljem. Če ima učitelj možnost, da učence spremlja pri nemščini nekaj let zapored, postanejo gibalne dejavnosti, ki jih postopoma uvaja, na nek način del prijetne rutine. Na tak način lahko v tuj jezik vnesemo slednje kot razvedrilni element.
- »SIMON SAGT« je zelo popularna in enostavna igra. Učence navaja tako na pozorno kot tudi natančno poslušanje. Če učitelj pred navodilom reče »*Simon sagt*«, učenci rečeno storijo, drugače pa ne. Npr.: *Simon sagt: Berühre deine Zehen*. Učenci se dotaknejo prstov na nogi. Če učitelj reče samo *Berühre deine Zehen*, pa so učenci pri miru. Ta igra je

primerna tako za utrjevanje kot za preverjanje znanja. Učenci, ki še ne znajo dobro, dobijo podporo pri tistih, ki snov že dobro obvladajo, saj jih posnemajo. Tako učenci niso izpostavljeni, hkrati pa učitelj lahko enostavno presodi, koliko vaje bo še potrebno za zastavljen nivo znanja.

- BERÜHREN SIE EINE KARTE je gibalna igra, ki jo igramo kar naprej. Za vsak sklop besedišča smo izdelali slikovne karte, ki smo jih pobarvali ter plastificirali (ali pa smo jih izrezali iz revij, reklam in časopisov – *Obst, Gemüse, Kleidung* …). Slikovne karte so nepogrešljiv pripomoček pri zgodnjem učenju tujega jezika. Uporabljamo jih pri obravnavi, utrjevanju in preverjanju znanja. Učenci uživajo, ko karte razporedimo po telovadnici, potem pa so vsi skupaj, v paru ali posamično stekli do imenovane karte ter se je dotaknili. Kadar je telovadnica zasedena smo besedišča v razredu utrjevali z igro muholovec (tukaj imajo sličice na mizi in se jih dotikajo z muholovcem). Ob tem naj poudarimo, da so učenci vedno zelo veseli, kadar imamo nemščino popestreno z gibanjem.
- »ABRACADABRA, DU BIST EIN TEDDYBÄR« je deklamacija oziroma izštevanka, ki je prirejena iz angleščine. Učitelj učence »začara« v medvedke in deklamira, učenci pa kot medvedki izvajajo navodila. Besedilo je enostavno in nam kasneje omogoča tudi razvijanje otrokove ustvarjalnosti in domišljije. Ker so priporočene zlasti metode, ki vključujejo čim več čutov (Kogoj, 2001), je pri izvedbi to tudi upoštevano. Otroci v krogu najprej držijo v rokah svojega medvedka. Poslušajo učiteljev glas, ki se je spreminjal glede na besedilo, npr. »*drehe dich um«* sem povedala glasno in hitro, *»sag gute Nacht«* pa tiho in počasi. Učenci se opazujejo med sabo. Ključno pa je gibanje, ki ga besedilo ponuja kar samo od sebe. Kasneje smo besedilo, zaradi povečanja motivacije, tudi spreminjali. Učenci pa tudi uživajo, če jih »začaramo« v živali, vozila, igrače ipd.

»Teddybär, Teddybär, berühre deine Nase. Teddybär,
Teddybär, berühre deine Zehen.
Teddybär, Teddybär, dreh dich um.
Teddybär, Teddybär, berühre den Boden.
Teddybär, Teddybär, mach das Licht aus.
Teddybär, Teddybär, sag gute Nacht (Napotnik, 2005).«

- VAJE ZA SPROŠČA za učenje. Primer navodila v nemščini: »*Mach die Augen zu, höre die Musik, entspanne dich und denke an nichts. Atme tief ein, sehe nach oben, strecke deine Hände aus … Atme tief aus und sehe nach unter, berühre deine Zähen.«* To vajo z učenci izvajamo približno minuto ali dve, da se umirijo in pripravijo na pouk.

6. ZAKLJUČEK

Gibanje tako pri otroku, učencu kot tudi pri odraslem je na poti kot darilo, v katerem so zaviti motivacija, vedoželjnost, sprostitev, pozornost, umirjanje, osredotočanje, ustvarjalnost, dinamičnost … Zgodnje poučevanje tujega jezika nemščina je lahko učitelju izziv, da pripravi tak

program, kjer se bodo združile tri poti. Učitelj pot tlakuje z doseganjem zastavljenih ciljev, učenec z uresničitvijo svojih pričakovanj, starši pa s podporo tako svojemu otroku kot učitelju. V celem predšolskem obdobju in v prvih treh razredih osnovne šole pri otroku prevladuje igra.

S pomočjo igre otrok navezuje stike z vrstniki, ob igri si ustvarja domišljijo, z igro se uči. S pomočjo domišljijske igre se vživlja v različne igre in vloge. Pri tem pa ima velik pomen verbalna in neverbalna komunikacija. Otrok oziroma učenec v 1. VIO lahko videno ali poslušano besedilo celostno izrazi na besedni ali nebesedni način. Otrok ob igri izrazi svoje globje doživetje, ki mu hkrati nudi tudi estetski užitek in je v tem obdobju za igro tudi najbolj motiviran, z igro se najbolj spontano uči.

Ugotavljam, da učitelji, kadar poučujejo jezik v 1. VIO veliko ustvarjajo, vendar je te primere dobre prakse težko najti, sploh na področju zgodnjega poučevanja tujega jezika. Prikazani primeri iger in ostalih predstavljenih dejavnosti ponujajo ozek vpogled v nekatere vidike učenja in poučevanja tujega jezika v fazi utrjevanja, kjer lahko igra, uro učencem dodobra poživi, z izkušenjskim učenjem, pa si učenci snov oziroma besedišče bolj zapomnijo ter se tako bolj celostno in trajnostno učijo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brumen, M. (2004). Didaktični nasveti za začetno poučevanje angleškega in nemškega jezika. Ljubljana: ZRSŠ.

[2] Holc, N. et al. 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Nemščina [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/ UN_nemscina.pdf (17. 10. 2019).

[3] Holc, N. et al. 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Nemščina [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/ UN_nemscina.pdf (17. 10. 2019).

[4] Kogoj, B. (2001). Angleščina v drugem triletju devetletne osnovne šole. V: Razredni pouk. Ljubljana: ZRSŠ

[5] Mairose-Parovsky, A. 2000. Interaktionsspiele und Transkulturalität. V: Schlemminger, G. (ur.). Pädagogische Konzepte für einen ganzheitlichen DaF-Unterricht. Berlin: Cornelsen Verlag: str. 60–71.

[6] Napotnik, L. (2005). Angleščina za cicibane, priročnik za učitelja in delovni zvezek. Šoštanj: Lingua.

[7] Pišot, R. (2000). Didaktika gibalno/športne vzgoje v funkciji celostnega razvoja otroka. V: Zbornik 1. mednarodnega posveta Otrok v gibanju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[8] Učni načrt za tuje jezike v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovnasola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf (15. 10. 2019).

[9] Zorman, A. (2000). Stičnosti zgodnjega učenja drugih in tujih jezikov ter športno – gibalne vzgoje. Gozd Martuljek: Zbornik prispevkov s 1. mednarodnega posveta Otrok v gibanju. Brewster, J. Ellis, G. Girard, D. 1992. The Primary English Teacher's Guide. Great Britain: Penguin Books.

Grobelnik Tomaž

JOGA KOT DEL RAZŠIRJENEGA PROGRAMA

POVZETEK

Živimo v času digitalne dobe, kjer je naš psihofizični razvoj zelo ogrožen. Sodoben otrok se premalo giba, njegov um pa je pogosto prekomerno aktiven. S pomočjo joge želimo uskladiti ravnovesje med obema poloma. Uvajanje poučevanja joge v šoli ima veliko motivov. Zmanjšuje in preprečuje fizične bolečine, izboljša zdravje in vpliva na počutje, obvladuje stres, krepi naš osebni in duhovni razvoj. V letošnjem šolskem letu smo na naši šoli prvič izvedli poučevanje joge. V prispevku želim prikazati različne oblike modelov za poučevanje joge znotraj razširjenega programa v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Že v zgodnjem obdobju uporabe teh pristopov so se pokazali pozitivni učinki fizičnih in motoričnih sposobnosti otrok, saj je v njih vključenih veliko elementov iz gimnastike in akrobatike. S pomočjo meditacije in dihalnih vaj znajo učenci umiriti svoje telo in um za lažje premagovanje stresnih situacij doma in v šoli. Prav tako sta se razvili njihova medsebojna povezanost in spoštovanje.

KLJUČNE BESEDE: joga, mandala, gimnastika, akrobatika, meditacija, dihanje, razširjen program.

YOGA AS A PART OF EXTENDED PROGRAMME

ABSTRACT

The digital era, which we live in, has extremely endangered our psychophysical development. Modern children do not exercise enough, and their minds are often excessively active. Therefore, the aim of yoga is to coordinate the balance of both poles. Recently, it was introduced in primary schools. Teaching yoga has many motives: it decreases and prevents physical pain, improves health condition and influences the well-being, controls stress, strengthens the personal and spiritual development. Fortunately, the current school year has brought yoga in our school curriculum. In this article I want to present different models for teaching yoga as a part of extended programme in the second and the third educational period. Already the early periods of using these approaches showed positive effects of children's physical and motoric abilities, because many elements from gymnastics and acrobatics are included. Meditation and respiratory techniques teach children to relax their mind and body to confront with stressful situations easier at school and home. In addition, connection and respect develop among school children of different age.

KEYWORDS: yoga, mandala, gymnastics, acrobatics, meditation, respiration, extended programme.

1. UVOD

Gibanje je osnovno in najpomembnejše področje v človeškem razvoju. V vse hitrejšem tempu življenja človek izgublja stik s sočlovekom in njim samim. Zaradi medsebojne odtujenosti, konkurenčnosti, pohlepa in nenehnega naprezanja postaja naše telo vsak dan bolj izčrpano in preobremenjeno. Joga je eden izmed načinov, kako lažje obvladovati vsakodnevne stresne situacije in poiskati pot vase. Nauči nas, kako biti spontan in naraven kot otrok. Poveča našo telesno fleksibilnost in mentalne sposobnosti. Namen prispevka je predstaviti jogo kot del šolskega sistema za lepše sobivanje in lažje premagovanje vsakodnevih tegob sodobne družbe.

2. JOGA

Joga je celovita znanost o življenju. Je pot osebnostnega razvoja, ki vodi do notranjega miru, radosti, samozavesti, uravnoteženosti in zdravja na vseh ravneh, telesni, razumski, duševni in duhovni. Je eden najstarejših sistemov, ki nam pomaga do polnejšega in kakovostnejšega življenja. Z njo razvijamo popolno sposobnost koncentracije in obvladovanja misli. Prvi korak na tej poti pa je popolno obvladovanje telesa, ki ga lahko dosežemo z izbranimi vajami, ki jih označujemo s skupnim imenom hatha joga.

Jogo lahko vadimo vsi, ne glede na spol, starost in vero. Vsakomur lahko ponudi prav to, kar mu manjka do polnega in kakovostnega življenja. Za nekoga to pomeni zdravo telo, za drugega notranji mir, samozavest, radost ali razumevanje in sprejemanje drugih. Rezultati redne vadbe bodo kmalu vidni na zunanjem videzu in v notranjosti (Čamernik, 2007).

A. Hatha joga

Predvsem na zahodu, večina sistemov izhaja iz fizične prakse joge, ki temelji na telesu in dihanju. Hatha pomeni trdnost volje. V jogi označuje redno in dosledno vadbo, ki temlji na posameznikovi volji in energiji. Hatha joga se imenuje sistem tehnik, ki ga sestavljajo telesni položaji, dihalne vaje, očiščevalne tehnike ter tehnike sproščanja in zavedanja. Hatha joga je ob štirih tradicionalnih vejah joge, pot vaje in čiščenja. Beseda ha pomeni sonce, topla luč, energija, pozitivnost. Beseda tha pomeni luna, mrzlo, premislek, negativnost. Beseda joga izhaja iz besede yuj, ki pomeni združiti, uporabiti, vložiti. Hatha joga pomeni torej združitev, uravnovešenje dveh strani, biti v sredini ali biti v ravnotežju (Čamernik, 2007).

B. Asane

Pravilne telesne vaje joge se imenujejo asane. V hatha jogi so asane ena osnovnih tehnik telesnega gibanja. Asana je stabilen in ugoden položaj. Dajejo telesu gibkost in pravilno držo, ki omogoča optimalno energijsko pretočnost. Izboljšujejo krvni pretok, sproščajo napetost, uglašujejo živčni sistem in stopnjujejo prožnost. Usmerjene so predvsem v hrbtenico, ki je po jogijski anatomiji osnovna energetska os. Zdrava, gibka hrbtenica v zravnani drži omogoča nemoteno pretočnost energije in pravilno dihanje. Asane izvajamo počasi in sproščeno, da ob razvijanju našega telesa,

širijo tudi umske sposobnosti in spodbujajo duhovne zmožnosti. Delimo jih v skupine glede na skupne lastnosti, ki jih imajo. Delimo jih na sedeče, stoječe in klečeče položaje, ležeči položaji na trebuhu in hrbtu, ter inverzni položaji (Čertalič, 1998).

C. Mandala

Mandala je izraz za poseben geometrijski lik, ki povzroča specifične spremembe v zavesti. Lahko govorimo o geometrijski sliki z močnimi vibracijami, ki nam pomaga vzpostaviti ravnovesje na vseh nivojih našega obstoja. Ti nivoji so fizični, intelektualni, čustveni in duhovni. Opazovanje mandal pozitivno vpliva na naše počutje, saj nas sprosti in pomiri. Mandala je povsod okoli nas, pojavlja se v vseh vidikih življenja. Predstavlja razkošen prikaz kroga, ki se razprostira okoli središča, v katerem so liki, simboli, figure ali znaki razporejeni simetrično. Kjer je središče, ki se odpira navzven je mandala: polžja hišiča, deblo, snežinka, na pol prerezano jabolko, odprt dežnik ... Pomeni enotnost, popolnost, večnost. Mandale uporabljamo kot objekt koncentracije v naprednih tehnikah joge.

D. Dihalne tehnike

Dihanje je najpomembnejša pot prane, življenske energije, v našem telesu. Pranajama ne pomeni samo nadzora dihanja oz. tehnike dihanja, temveč nadzor nad energijo, ki je vir življenja. PRA pomeni napolniti, NA pomeni znanje, vedenje, gotovost, YAMA pomeni gibanje, premikanje, napredovanje. Beseda PRANA pomeni energijo, življensko moč. Pranajama torej pomeni nadzor življenske moči. Z njeno vadbo se naučimo intenzivno vdihovati in izdihovati. Izvajamo jo v udobnem sedečem položaju, nekatere od njih pa tudi v ležečem položaju. Predstavlja serijo tehnik povezanih z dihanjem. To so naravno dihanje, jogijsko dihanje, izmenično dihanje, nenaravno dihanje, poživilno dihanje, prodorno dihanje ... Z obvladovanjem pranajame znamo sprejemati in usmerjati prano, s tem pa obvladujemo in usmerjamo življensko moč. Pranajama je najpomembnejši in temeljni del sistema hatha joge (Čamernik, 2007).

E. Meditacija

Meditacija je ena izmed mnogih metod sproščanja. Je tehnika, s pomočjo katere pridemo v stik s samim seboj, s svojimi občutki in notranjim glasom oziroma intuicijo. Beseda meditacija je latinskega izvora in pomeni razmišljati in vaditi. V svojem prvotnem smislu je sestavni del verskih in duhovnih disciplin, navznoter usmerjena umetnost življenja. Meditacija dejansko povzroči telesne spremembe: dihanje postane globje, pri tem pride v krvni obtok več kisika, možgani so bolje prekrvavljeni, odpor kože se zmanjša. Je stanje sproščene čuječnosti, dovzetnosti, širi obzorja, ko srce in razum presežeta meje lastnega jaza. S pomočjo meditacije resnično spoznamo svoj svet, ki ni odet v maske in pričakovanja drugih ali nas samih. Je pot spoznavanja sebe in globoke resnice da si (Zagorc, 1997).

3. RAZLIKA MED JOGO IN ŠPORTOM

Pri jogi je poudarek na obvladovanju hrbtenice in dihanja, pri telesni vadbi pa se osredotočamo na celo telo. Usmerja k umu preko vplivanja na telo in dih. Telesna vadba usmerja k telesu. Joga postopno in nenasilno prebuja živčni sistem, kar je ravno nasprotno od telesne vadbe, kjer se živčni sistem nasilno in hitro aktivira. Cilj joge je uravnoteženo delovanje živčnega sistema. Pozornost je usmerjena navznoter, pri športu navzven. Obvladovanje dihanja je temeljni del joge, pri telesni vadbi pa le-to ni toliko pomembno. Pri športu je pomemben rezultat, za jogo pa občutek in stik s sedanjim trenutkom. Ni pomembno število ponovitev, ampak kvaliteta gibanja, zavedanja in notranji občutek. Pri telesni vadbi je število ponovitev zelo pomembno. Cilj izvajanja hatha joge je prebuditev naravne inteligence v telesu, dihanju in umu. Cilj telesne vadbe je bolj zdravo telo, obvladovanje stresa in doseganje športnih dosežkov (Bertoncelj, 2007).

4. JOGA V ŠOLI

Današnji učenci so preveč obremenjeni, saj imajo ob šolskih obveznostih tudi izvenšolske dejavnosti. Starši skozi otroka skušamo nadoknaditi to, kar smo sami zamudili in ga s tem še dodatno obremenjujemo. Sodobni način življenja in uporaba tehnoloških pripomočkov sta iz njih, družabnih bitij, naredila egocentrike in samotarje. Učenci so podvrženi nenehnim pritiskom in pričakovanjem staršev, učiteljev, sorodnikov in prijateljev. Joga jim pomaga, da se umirijo, sprostijo, znebijo odvečne energije in preusmerijo misli. Z redno vadbo joge se bodo mladostniki naučili samozavedanja in dobili občutek lastne vrednosti. S tem se bo krepila njihova samopodoba, obvladovnje stresa in posledično boljše počutje ter zdravje. Razlogi, zakaj jogo vključiti v kurikulum, so netekmovalnost, samosprejemanje, iskanje in videnje lastnih dobrih lastnosti in jih prepoznati tudi v drugemu, vzpodbujanje zdravih navad, boljša osredodočenost, uči nas pomirjevalne tehnike, samozavedanje in pripomore k pozitivnemu duševnemu zdravju.

5. JOGA IN RAZŠIRJEN PROGRAM

Uro joge lahko izvajamo kot interesno dejavnost v sklopu razširjenega programa. Namenjena je učencem vseh starostnih skupin. Čas in metode poučevanje joge prilagodimo starosti učencev, ki skupino obiskujejo. Ura joge naj traja med 45 in 60 minut v prvi triadi in 60 do 90 minut v drugi oziroma tretji triadi. Učenci stari med 9 in 14 letom obožujejo izzive in so vam vedno pripravljeni pokazati svoje nove sposobnosti. Zanimajo jih poze z izzivi v koordinaciji in ravnotežju. Joga za njih ni samo sprostitev, ampak tudi zabava. Zelo radi prisluhnejo glasbi, saj so pri teh letih z njo zelo povezani. Glasbo lahko uporabimo skozi celotno izvajanje joge, prilagodimo jo glede na vadbo. Pri ogrevalnih vajah je lahko zelo energična in glasna, medtem ko pri izvajanju asan in sproščanja uporabimo nežne, počasne, umirjene in tihe ritme. V tej starostni skupini so ure joge zelo podobne tistim, ki jih izvajamo z odraslimi, vendar naj kljub vsemu vsebujejo veliko zabave in iger.

V nadaljevanju bom opisal nekaj metod in postopkov, ki jih uporabljam za izvedbo ure joge v drugem in tretjem izobraževalnem obdobju.

A. Ogrevanje

Pred vsako telesno aktivnostjo je telo potrebno najprej ogreti, da preprečimo, oziroma omilimo možnost poškodb. Za ogrevanje celotnega telesa lahko uporabimo različne oblike plesa, iger, gimnastične in akrobatske veščine. Vse vaje potekajo lažje ob glasbeni spremljavi. Pri učencih se pozanimam, katero glasbo radi poslušajo in jo nato predvajam. Vrste plesa, ki ga uporabimo pri ogrevalnih vajah, so lahko hip hop, izrazni ples, ulični ples ali breakdance. Med plesom lahko vključimo tudi elemente aerobike. Zelo priljubljen je ples s palicami. Učenca, ki sta v paru, postavita palici tako, da se jih dotikata samo s kazalci ali katerim koli drugim prstom leve in desne roke. Po prostoru lahko hodita, plešeta in izvajata različne gibe z vsemi deli telesa, pri čemer palic ne izpustita. Igra temelji na medsebojni povezanosti in sodelovanju. Pri gimnastičnih vajah izvajamo vaje za moč in raztezanje. Učenci izvajajo vaje izključno z lastno težo. To so lahko počepi, sklece, stoja na rokah ali glavi (slika 1), dvigovanje bokov, plezalec, predklon in most (slika 2).



SLIKA 1: Stoja na glavi.



SLIKA 2: Most.

B. Joga položaji

Položaje joge prilagodimo starostni skupini. Učenci jih lahko izvajajo individualno v paru ali skupini. Za individualno izvajanje asan lahko izberemo različne pristope. Pripovedujemo izmišljeno ali resnično zgodbo, pri kateri upodobimo predmete ali živali iz narave (drevo, kača, avto, tunel) in jih upodobimo v obliki asane skupaj z učenci. Lahko imamo vnaprej pripravljene karte, na katerih so narisane posamezne asane. Karte razdelimo otrokom in vsak izmed njih upodobi svojo karto. Karte večkrat premešamo ali si jih medsebojno izmenjujemo. Učenci si lahko tudi sami izmišljujejo asane in jih po svoje tudi poimenujejo. Kot zelo uspešna metoda izvajana asan se je pokazala igra ogledal. Učence razporedimo po parih. Eden izmed njih izvaja asano, drugi pa deluje kot ogledalo, ki ponavlja vse kar tisti učenec prikazuje. Pri tem je vključeno obilo smeha in zabave. Igro ogledal lahko uporabimo tudi pri ogrevalnih vajah. Kadar izvajamo asane v paru, izbiramo otroke glede na enako višino in težo. Učenci radi sodelujejo v paru saj, gre za poseben izziv in medsebojno zaupanje. Med njimi se spletejo močne medsebojne vezi in spoštovanje. Asane so prav tako lahko iz vsakdanjega okolja, kot primer metulja (slika 3) in kuščarja (slika 4).



SLIKA 3: Metulj.



SLIKA 4: Kuščarja.

V paru lahko izvajamo tudi elemente leteče (slika 5) ali akrobatske joge (slika 6).



SLIKA 5: Leteča joga.



SLIKA 6: Akrobatska joga.

Zaradi obilice zabave in veselja pri izvajanju asan v parih, želimo učence čimbolje pripraviti na kasnejše sproščanje. To izvedemo s skupinskim izvajanjem človeških mandal (slika 7 in 8). Človeške mandale lahko uporabimo tudi na začetku ure kot motivacijo. Služijo kot dobro delovno okolje za premagovanje sramu pred dotiki med učenci in nastopanjem.



SLIKA 7 IN 8: Človeška mandala.

C. Sproščanje

Po vsaki vadbi joge sledi sproščanje in umirjanje. Priporočljivo je, da pri sproščanju predvajamo učencem zvoke ali glasbo. Zvoke, ki jih uporabimo, naj bodo posnetki iz narave (tropski gozd, džungla, ocean) ali glasba namenjena meditaciji. Za umirjanje uporabimo različne sprostitvene igre, dihalne vaje ali meditacijo. Učenci izvajajo meditacijo v ležečem ali sedečem položaju (slika 9).



SLIKA 9: Meditacija.

6. SKLEP

Že po nekaj srečanjih so se pričeli kazati prvi pozitivni učinki joge. Učencen se je povečala njihova gibljivost, fizična moč in sprememba zavesti. Danes so veliko bolj umirjeni, kot so bili pred pričetkom vadbe. Krepita se njihova lastna podoba, medsebojni odnosi in počutje. Skozi jogo so se nekako tudi medgeneracijsko povezali. Ne glede na razred, ki ga obiskujejo, vlada medsebojno spoštovanje in zaupanje. Vedno so pripravljeni sprejeti nove izzive in kompromise. Uro joge zelo radi obiskujejo in bi jo želi obiskovati večkrat na teden, saj sta tukaj vedno prisotna tudi smeh in zabava.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bertoncelj, B. (2007). *Joga*. Ljubljana: Devi.

[2] Čamernik, D. (2007). *Joga zame*. Ljubljana: Modrijan.

[3] Čertalič, V. (1998). *Joga uma in telesa*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[4] Mehta, M. (2007). *Joga*. Tržič: Učila International.

[5] Zagorc, M. (1997). *Sprostimo se.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Sergeja Harinski

S PLESOM IN GIBANJEM DO LAŽJEGA UČENJA PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK

V članku sem predstavila primere dobre prakse gibanja učencev predmetne stopnje pri pouku angleščine. Učenci se med poukom premalo gibajo, zato je pomembno, da učitelji v pouk vnašamo načine podajanja in ponavljanja učne snovi, ki bodo vključevali čim več gibalnih dejavnosti, obenem pa si bodo učenci učno snov ob gibanju lažje in hitreje zapomnili. Še bolj zanimiv in koristen pa bo pouk za učence, ko bo le-ta potekal v učilnici na prostem, kjer bodo učenci še raje usvajali novo učno snov, med seboj sodelovali ter se igrali.

KLJUČNE BESEDE: ples, gibalne aktivnosti, odmori za možgane, povezanost učencev, poučevanje, obnavljanje, učilnica na prostem.

FROM DANCING AND MOVING TO EASIER LEARNING IN ENGLISH LESSONS

ABSTRACT

In the following article I have presented a few examples of learners' movement during English lessons in higher classes in primary school. Students do not move enough during lessons therefore it is important for teachers to implement into lessons new ways of teaching and revising subject matter that will include as many moving activities as possible. At the same time with movement pupils will be able to memorise new subject matter easily and fast. Lessons will be even more interesting and useful for students when using the outdoor classroom where they will learn, cooperate and play.

KEYWORDS: dancing, movement activities, brain breaks, learners' connection, teaching, revising, outdoor classroom.

1. UVOD

Dr. William Rowland Lee, svetovno znani specialist za jezike, ustanovitelj IATEFL-a (International Association of Teachers of English), avtor člankov in knjig o poučevanju angleškega jezika, je v uvodu knjige *Language Teaching Games and Contests* zapisal, da knjigo posveča vsem učiteljem, ki verjamejo, da pri poučevanju tujega jezika zadovoljstvo in uspeh hodita z roko v roki. Okoliščine pojasni v nadaljevanju, v uvodu, kjer pravi, da bi poučevanje jezikov moralo biti prijetno, zabavno, še bolj pa ga takega lahko naredijo igre, ki preženejo dolgčas. Hkrati pa se avtor sprašuje, katere so druge prednosti iger pri učenju tujega jezika in v nadaljevanju pojasni, da se jezika naučimo z uporabo v situacijah in komunikaciji. **Gibi**, dotikanje stvari, slike, dramatizacija, zanimive zgodbe, tekmovanja in igre so situacije, ki (p)oživijo tuj jezik (Lee, 1986, str. 1, 2).
Pri pouku/poučevanju angleščine od šestega do devetega razreda osnovne šole uporabljam vse tri učne stile: vizualni (vidni), avditivni (slušni) in kinestetični (gibalni). V zadnjih letih pa opažam, da učitelji nekako pozabimo na zadnji učni stil, povezan z gibanjem. Tradicionalna šola si prisvoji učenčevo glavo z ušesi, očmi in usti, od možganov si vzame predvsem levo polovico možganov. Učenci veliko večino šolskih ur presedijo, poslušajo, pišejo, rišejo, odgovarjajo na vprašanja in pojejo. Gibanja in svobode se naužijejo pri športni vzgoji, na športnih dnevih, med odmori. Gibanja med poukom pa je izredno malo, zato je nujno iskati načine podajanja učne snovi skozi gibanje (Kroflič, 1999, str. 11).
Kaj o teži otrok pravi članek NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)? Na podlagi nacionalnih podatkov za odraslo populacijo predvidevajo, da se trend prekomerne teže in debelosti umirja in obrača predvsem pri otrocih in mladostnikih iz družin z višjim socialno-ekonomskim standardom, pri otrocih in mladostnikih iz nižjih socialno-ekonomskih slojev pa še ne. Temelj vseh sprememb je »debelilno« okolje, v katerem danes otroci in mladostniki odraščajo, zato zagovarjajo omejitev pritiska trženja visoko mastnih, sladkih in slanih živil, povečanje ponudbe bolj zdravih živil, povečevanje uživanja sadja in zelenjave s pomočjo Sheme šolskega sadja in zelenjave, zadosti ur športne vzgoje ter številne druge aktivnosti za večjo kakovost življenja in boljše zdravje.
Slovenski šolarji veliko presedijo v šoli, nato doma pred ekrani, se premalo gibajo in nezdravo jedo, zato je toliko bolj pomembno, da v pouk vnašamo nove metode in pristope poučevanja s pomočjo gibanja. Kroflič (1992, str. 11, 13) pravi, da je gibanje ena osnovnih človekovih potreb, je dogajanje v času in prostoru. Človek se giba, da preživi, proučuje in spoznava svoje okolje, se mu prilagaja in ga spreminja, da vzpostavlja stike, da komunicira. Instrument človekovega gibanja je njegovo telo.

2. KINESTETIČNI RAZRED

Prgić (2018, str. 5, 6) pravi, da je kinestetični razred ali učenje s pomočjo gibanja skupek učitelju prijaznih in otroku prilagojenih strategij za kinestetično poučevanje učne snovi, ki upošteva najnovejša dognanja o možganih. Raziskave kažejo, da:

- telesni gibi vplivajo na boljše reševanje problemov,

- učitelji z gibalno razlago pojmov pritegnejo učence, obogatijo učno vsebino, poživijo možgane in telo ter uživajo v poučevanju,
- učenci, ki so bolje telesno pripravljeni, dosegajo boljši učni uspeh,
- telovadba spodbuja rast možganskih celic,
- gibanje lajša kognicijo (skupina mentalnih procesov, ki vključuje pozornost, spomin, uporabo in razumevanje jezika, učenje, sklepanje, reševanje problemov in sprejemanje odločitev),
- če telo miruje 20 minut ali več, pride do upada komunikacije med živčnimi celicami.

Ena od mnogih gibalnih dejavnosti, ki jih že drugo leto izvajam pri pouku angleškega jezika, je ples in aerobika s pomočjo kanala Youtube. Po približno dvajsetih minutah pouka odprem okna, otroci pa zaplešejo na eno od pesmi ali izvedejo aerobno vajo (Slika 1). Osnovni namen gibalnih dejavnosti je poleg spodbujanja motoričnih sposobnosti in spretnosti tudi emocionalni, intelektualni in socialni razvoj otroka. Skozi gibanje otroci razvijajo govor, višje mentalne funkcije, ustvarjalnost, komuniciranje in interakcijo, učitelj pa mora pri tem ustvariti vzdušje spontanosti in zadovoljstva (Kroflič, 1992, str. 36). Gibanje v šoli prinaša ugodje in zadovoljstvo, zato je močan motivacijski dejavnik pri pouku. Omogoča tudi zadovoljevanje potrebe po zabavi (sprostitev, veselje, humor), ki je ena temeljnih potreb v Glasserjevi teoriji motivacije in v šoli zmanjšuje obremenjenost učencev in učiteljev, kar je dokazala tudi raziskava z opažanji učiteljev. Iz šole se izpodriva, ker je za zahodno in druge kulture neobičajno in neprimerno, da bi se v šoli zabavali (Kroflič, 1999, str. 224).



SLIKA 1: Plesanje med poukom.

3. UČILNICA NA PROSTEM

Učitelji in učenci zadnjih nekaj let uporabljamo učilnico na prostem, ki je za šolo. Učilnica ima štiri velike mize in osem klopi ter zeleno tablo. Pouk se odvija predvsem v spomladanskem (april, maj, junij) ter jesenskem času (september, oktober), ko je lepo vreme. Učenci so na svežem zraku, spremenijo učno okolje, nedaleč stran od učilnice je tudi zelenica, kjer lahko z učenci izvajamo gibalne vaje pred in med učnim procesom, kar še dodatno pripomore k boljšemu, lažjemu ter prijetnejšemu učenju (Slika 2).



SLIKA 2: Vetrnica – priprava na učenje.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE

A. Gibanje kot priprava na učenje

Pred pričetkom pouka je dobro, da učence pripravimo na učenje. Vaje, s katerimi učenci prečijo os trupa, izboljšajo možganske funkcije in komunikacijo, spodbudijo pretok krvi in energije, zmanjšajo zakrčenost mišic in spodbudijo možgane k večji zbranosti in pozornosti (Prgić, 2018, str. 13). Z učenci v razredu redno izvajamo vaje Pletenica (hodijo od leve proti desni in obratno tako, da izmenjujejo noge – Sliki 3in 4), Vetrnica (z rokami se izmenjaje dotikajo stopal – Slika 2), Križ kraž po telesu (z dlanmi se izmenjaje dotikajo ušes, ramen, kolen in prstov na nogah – Slika 5) ter Drevo (vaja za ravnotežje – Slika 6).



SLIKI 3 IN 4: Šestošolci med vajo Pletenica pred pričetkom učenja.



SLIKA 5: Vaja Križ kraž po telesu pred učenjem.



SLIKA 6: Vaja Drevo.

B. Gibanje kot odmor za možgane

Po dvajsetih minutah sedenja pri učni uri je približno 90 % kisika v telesu/možganih izrabljenega, kar lahko privede do zmedenosti in težav s koncentracijo in spominom, zato je nujno potrebno, da po določenem času vstanemo in možgane razbremenimo. Tovrstni odmori so smešni, zabavni in norčavi.

Pri pouku so devetošolci izvedli vajo Trije pozdravi (vsak učenec si je izbral dva sošolca in z njima ustvaril pozdrav, ki je lahko vključeval roke, komolce, kolena in stopala). Vaja je pripomogla k dodatnemu povezovanju učencev (Slika 7).

Sedmošolci so v vaji Hrbtno vstajanje, sedanje v parih sedeli na tleh, naslonjeni drug na drugega ter se poskušali dvigniti in nazaj usesti z enakim pritiskom. Roke so imeli v komolcih prepletene, da si z njimi niso mogli pomagati.

Šestošolci pa uživajo v Zamrznjenem plesu, ko plešejo na živahno tujo glasbo, ko morajo nenadoma obstati/zamrzniti, ko ustavim glasbo. Pri tem vadijo tudi, da med plesom ne govorijo, saj ne bodo slišali glasbe, ko bo le-ta ustavljena.



SLIKA 7: Izvedi kul pozdrav. (vaja za možgane)

Vaje, ki jih lahko še dodatno izvedemo, so Pisanje s telesom, Vroči kostanj, Namišljeni vroči kostanj, Družabni sprehod, Moje! in Podajanje s stopalom.

C. Gibanje za ustvarjanje medsebojne povezanosti v razredu

Gibalne vaje lahko uporabimo tudi za krepitev medsebojne povezanosti v razredu, predvsem na razrednih urah. Pomembno je, da opazimo, v kakšnem stanju so posamezni učenci. Kadar je posameznik v slabem čustvenem stanju, se izklopi področje možganov, kjer se odvijajo kritično mišljenje in višji miselni procesi. Koristi gibanja, ki ustvarja medsebojno povezanost v razredu, so tudi: boljša komunikacija, smeh in zabava, priložnost za reševanje problemov in višje miselne procese, sodelovanje pri pouku, občutek pripadnosti in večja samozavest (Prgić, 2018, str. 17). Pri pouku angleščine v devetem razredu sem izvedla vajo Potovanje obroča (Slika 8), kjer so morali učenci narediti krog s sklenitvijo rok. Na par sklenjenih rok sem obesila obroč, ki je moral prepotovati cel krog. Igra je bila še zanimivejša, ko sem dodala še manjši obroč, ki je potoval v nasprotni smeri. Učenci so med sabo komunicirali, si pomagali in skupaj prišli do želenega rezultata. Z namenom medsebojne povezanosti in komunikacije lahko izvedemo še vaje Podajanje frnikole, S komolca na komolec ter druge.



SLIKA 8: Potovanje obročev.

D. Gibanje za obnavljanje učne snovi

Učno snov po navadi učitelji z učenci obnavljamo s pomočjo delovnih listov in različnih nalog na začetku, na sredini ali na koncu šolske ure. Če pa učno snov povežemo z gibanjem, s tem omogočimo lažje ohranjanje in priklic informacij.

Sedmošolci so pri uri angleščine obnavljali učno snov prve in druge učne enote s pomočjo petih miselnih vzorcev, narisanih na A3 liste: *Adjectives, Present Simple Tense, new words* (*New York, the Antarctic*), *Present Continuous Tense, new words* (*Richie Sowa, The longest road in the world*). Nalogo so morali narediti v popolni tišini. Vsak učenec je moral iti do vsakega lista ter nanj napisati, kar se spomni oz. kaj zna. Vsi učenci za njim so morali prebrati, kaj je že kdo napisal, saj se besede niso smele ponavljati. Pisali so lahko trditve, vprašanja, besede, primere. Po končani aktivnosti sem z učenci skupaj pregledala, kaj je prav in kaj ne. Miselne vzorce sem v razredu prilepila na vidno mesto, da si jih učenci ogledajo in si z njimi občasno pomagajo.



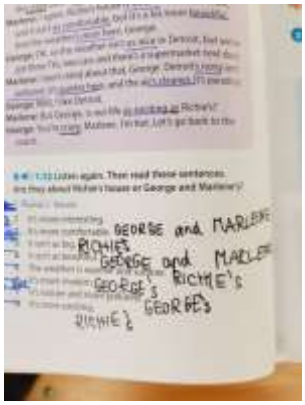
SLIKA 9: Obnavljanje učne snovi s pomočjo miselnih vzorcev.

Z devetošolci pa sem naredila vajo Obnavljanje med podajanjem. Učence sem razdelila v tri skupine, vsaka skupina je imela žogo, ponavljali so besede na teme, ki smo jih obravnavali: naštej modalne glagole, bolezni, poškodbe, hrana, ki je ne maraš, materiali … (Slika 10).



SLIKA 10: Obnavljanje učne snovi med podajanjem žoge.

Sedmošolci pa so v učilnici na prostem naredili pri angleščini nalogo bralnega razumevanja tako, da so vanjo vključili gibanje. Ko so napisali odgovor, so morali na travi narediti deset poskokov. Pri nalogi so izredno uživali ter jo končali v desetih minutah. Vaja je odličen primer učenja (ponovitev pridevnikov) in gibanja (Slika 11 in Slika 12).



SLIKA 10: Reševanje naloge s pridevniki.



SLIKA 11: Učenci med nalogo delajo poskoke.

Vaje, s katerimi lahko učno snov ponovimo z gibanjem, so še: Obnavljanje snovi s telovadbo, Pantomima besed, Miselni vzorec na poti, Obnavljanje z zamrznjenim plesom, Linijsko obnavljanje.

E. Gibanje pri poučevanju

Uporabiti gibanje za poučevanje je za učitelja največji izziv, saj mora pri tem pokazati veliko ustvarjalnosti, saj je pogosto težko povezati učno snov skozi gibanje in asociativno učenje. Učiteljem je lahko v pomoč vprašanje: »Ali lahko učence ta pojem naučim s pomočjo gibanja?« Z gibanjem sidramo učenje. Učno snov se lahko učenci naučijo eksplicitno (razlaga/teorija) ali implicitno (ponazorijo z gibanjem). Pri slednjem sta hkrati dejavna telo in možgani, zato se lažje učimo in si naučeno tudi lažje zapomnimo. Gre za doživljanje učne snovi s pomočjo telesa. Oglejmo si nekaj primerov pri angleškem jeziku:

- učenje glagolov, ko učenci po navodilih učitelja ponazorijo neko dejanje s telesom,

- učenje angleške abecede, števil do sto, likov, barv, ko učenci ponazorijo črke, števila, like s celim telesom, najraje pa to delajo v parih, barve pa vsi iščejo po učilnici,
- učenje predlogov NA, V , POD, ZA, PRED, POLEG, VMES, NAPROTI s pomočjo stola, učitelj poda navodila, ki jih učenci izvajajo,
- stopnjevanje pridevnikov, ko se učenci pri učenju dotikajo glave, ramen in kolen,
- igre vlog po skupinah, ko učenci odigrajo določene situacije,
- poimenovanja za države, ko učenci pokažejo pojem, po katerem je znana določena država (npr. poskakovanje kot kenguru = Australia …),
- učenje poimenovanj za bolezni in poškodbe, ko učenci z gibanjem pokažejo bolezen/poškodbo,
- učenje poklicev, hobijev, šolskih predmetov … torej lahko učenci celotno besedišče prikažejo s svojim telesom.

5. SKLEP

V praksi sem ugotovila, da je gibanje med poukom na razredni stopnji predvsem pri pouku angleščine nekaj zelo pogostega in običajnega, medtem ko se na predmetni stopnji zmanjša ali ga sploh ni. Učenci večino časa sedijo, poslušajo in pišejo. Največji razlog za to se mi zdi v obsežni učni snovi, ki jo mora učitelj z učenci obdelati. Že drugo leto zapored izvajam med poukom ples in druge gibalne aktivnosti. Ugotovila sem, da se učenci gibalnih aktivnosti veselijo ter naloge opravljajo lažje po tem, ko se razgibajo. Gibalne aktivnosti pred in med poukom bi priporočala vsem učiteljem, in sicer tako na razredni kot tudi na predmetni stopnji, saj se z gibanjem med poukom učenci spočijejo od učenja in preusmerijo pozornost, izboljšujejo se jim možganske funkcije, se boljše počutijo, pospeši se jim krvni obtok, izboljšata se spomin in učenje, pri gibanju sodelujejo čutila ter z njim se pri učencih zmanjšuje stres (Prgić, 2018, str. 21–24). V šolah je zato pri pouku vseh predmetov nujno potrebno uvesti gibanje pred in med uvajanjem nove učne snovi. V epilogu svoje knjige *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka* avtorica Breda Kroflič pravi, da učenje oziroma poučevanje in komuniciranje ne poteka več dvodimenzionalno »v ravnini mize« in »v ravnini table«, ampak v treh oziroma štirih razsežnostih. Z gibanjem pri pouku se zbližujejo učenci med sabo, prav tako učitelji in učenci, gibanje deluje kot komunikacija, kot učna metoda, kot preventiva, kot terapija, ki zadovoljuje osnovno človekovo potrebo po gibanju. (1999, str. 239). Z gibalnimi aktivnostmi (v razredu in v učilnici na prostem) bom pri pouku angleškega jezika na predmetni stopnji nadaljevala, saj vidim, da učenci po njem lažje in bolje usvajajo in ponavljajo učno snov.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.nijz.si/sl/prekomerna-telesna-teza-in-debelost-pri-slovenskih-otrocih-in-mladostnikih-se-vedno-problem (Pridobljeno 16. 9. 2019)

[2] Kroflič, B., Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče, 1992.

[3] Kroflič, B., Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče, 1999.

[4] Lee, W. R., Language teaching games and contents (revised second edition). Oxford: Oxford University Press, 1986.

[5] Prgić, J., Kinestetični razred (Učenje skozi gibanje). Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI, 2018.

Darja Hitrec

NA TEKAŠKE SMUČI ZA DUŠO IN TELO

POVZETEK

Nežno drsenje na smučeh v neokrnjeni zasneženi naravi je koristno za telo in zdravje. Strokovnjaki pravijo, da je tek na smučeh eden od športov, ki je najbolj koristen za zdravje. Je aerobni šport in primeren za otroke, mladino, odrasle kot tudi za starejšo populacijo. V gibanje je vključeno celo telo, zato se krepita zgornji in spodnji del telesa. Sočasno se razvijata koordinacija in vzdržljivost. Kot učiteljica športa na OŠ sem se odločila, da to športno panogo vključimo v športne dneve, izbirne predmete, šolo v naravi in redne ure športa. S tekom na smučeh smo na šoli popestrili učne vsebine, ponudili nove motorične izkušnje, izboljšali vzdržljivost, koordinacijo in ravnotežje učencev. Tak način izvedbe pouka je bil za učence zanimiv, dinamičen in učinkovit. Učenci so bili vztrajni, motivirani, sproščeni, pridobivali so nove motorične izkušnje in preživeli čudovite trenutke s sovrstniki v naravi. Želimo, da bi ostal tek na smučeh njihova navada tudi kasneje v življenju.

KLJUČNE BESEDE: tek na smučeh, zasnežena narava, zdravje, nove motorične izkušnje, vzdržljivost, zadovoljstvo.

CROSS-COUNTRY SKIING FOR BODY AND SOUL

ABSTRACT

Gliding smoothly on cross-country skis down the pristine, snow-covered mountain slopes is useful for one's health and overall well-being. Experts state that cross-country skiing is one of the sports that has many beneficial effects on health. It is an aerobic sport suitable for children, teenagers, adults as well as elderly people. Cross-country skiing offers a full-body workout, so both the upper and lower body are exercised. At the same time, coordination and stamina are developed. As a primary school teacher of physical education, I have decided to include cross-country skiing into sports days, optional subjects, outdoor school as well as compulsory physical education classes at our school. Cross-country skiing has made school curriculum more interesting and provided opportunities for new activities to develop motor skills in children. As a result, stamina, coordination and balance of our pupils have improved. Moreover, they find such classes to be interesting, dynamic and efficient. Consequently, the pupils are more relaxed, motivated and persevering. Their motor skills have improved and they have spent some wonderful time outdoors with their peers. We hope, they will keep cross-country skiing as a hobby throughout their lives.

–

KEYWORDS: cross-country skiing, snow-covered mountain slopes, health, new motor skills activities, stamina, satisfaction.

1. UVOD

Tek na smučeh je takšna športna panoga, da se z njo lahko ukvarjajo skoraj vse generacije od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Je polistrukturna ciklična športna panoga, ki se pojavlja tako v vrhunskem kot rekreativnem športu.

To aerobno športno panogo se izvaja v naravi, navadno v zimskem času, na urejenih tekaških poligonih ali po pohodniških poteh. S tekom na smučeh se lahko ukvarja skoraj vsakdo, ki mu je narava všeč, ki rad poskrbi za svoje telo, rad teče in uživa zimske radosti. Vedno več rekreativnih smučarjev tekačev se s tekom na smučeh ne ukvarja samo v zimskem času, ampak posredno tudi v vseh drugih letnih časih v obliki nordijske hoje in teka, nordijskega rolkanja in rolanja. Obliko, naklon terena in tempo si tekač lahko prilagaja sam, zato je primeren tudi za vse otroke.

V prispevku bom predstavila pomen teka na smučeh, opisala njegove pozitivne učinke na celostni razvoj otrok ter predstavila, kako smo učence naše šole postopoma seznanjali in navduševali s smučarskim tekom, ga vpeljali v učni načrt in sočasno ustanovili tekaški smučarski klub v našem kraju.

2. POZITIVNI VPLIVI IN POMEN TEKA NA SMUČEH ZA CELOSTNI RAZVOJ

Gibanje pomembno vpliva na motorični, duševni in skladen telesni razvoj otrok. Tek na smučeh ima ogromno pozitivnih psiholoških, sociološkiih, zdravstvenih in gibalnih učinkov.

A. Pozitivni zdravstveni in gibalni učinki

Tako pri teku kot pri hoji na smučeh pri gibanju sodelujejo skoraj vse mišične skupine. Pri tem ne vršimo pretiranih pritiskov na sklepe in blagodejno vplivamo na hrbtenico (Pustovrh, 2010). Gibalne sposobnosti, katere s tekom na smučeh razvijamo, so: moč, koordinacija, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost in hitrost. Pri rednem rekreativnem ukvarjanju s tem športom se poveča vzdržljivost, moč rok ter ramenskega obroča, ki sta v vsakodnevnem življenju precej zapostavljeni in oslabeli, izboljša se koordinacija za tehnično pravilno izvajanje teka na smučeh in ravnotežje, ki omogoča drsenje na tekaških smučeh. Jošt in Pustovrh (1995) navajata, da iz zdravstveno-rekreativnega vidika s tekom na smučeh vplivamo na razvoj in krepitev srčno-žilnega sistema, pomaga pri uravnavanju telesne teže, uravnavanju krvnega tlaka, saj krepitev mišic celotnega telesa izboljšuje celotno cirkulacijo krvi v obtoku, izboljšuje stanje dihalnih organov in uravnava hormonske aktivnosti organizma.

B. Pozitivni psihološki in sociološki učinki

Udejstvovanje v zimski idili ob sončnem vremenu, po preživetem dnevu ali tednu v megleni dolini, je poseben čar, užitek in sprostitev hkrati. Izvajanje tovrstnega športa otrokom nudi sprostitev v naravi, kar je zadnje čase zelo pomembno. Različne dejavnosti v naravi zahtevajo socializacijo otrok, sklepanje prijateljstev, samopotrjevanje, pristnejše odnose s sovrstniki in učitelji ter pridobivanje pozitivnih navad. Učenci osebnostno rastejo, razvijajo značajske lastnosti ter krepijo

duhovno noto. Poleg tega, da se na tekaških smučeh sprostijo in naužijejo svežega zraka, lahko ta način prostega časa kasneje izkoristijo za druženje z družino in prijatelji.

3. TEK NA SMUČEH KOT DEL UČNEGA NAČRTA

V slovenskih šolah ugotavljamo, da učenje poteka še vedno bolj ali manj po klasičnem načinu. Pri pouku športa učenci nekaterih vsebin ne marajo ali se jih izogibajo. Sem spada v veliki meri aerobna vadba, ki vključuje dolgotrajni, vzdržljivostni tek. Vzdržljivost lahko definiramo kot sposobnost upiranju utrujenosti pri dolgotrajnem naporu. Za aerobni napor lahko rečemo, da je nizko intenzivni napor, kjer prevladujejo procesi razgradnje energijskih virov s pomočjo kisika. Meja aerobnega praga naj bi bila nekje okrog 50 % največje porabe kisika (VO2max) (Ušaj, 2003). Zaradi celostnega vpliva aerobne dejavnosti na organizem je ta nujna za normalen, zdrav razvoj otrok in mladostnikov ter za ohranjanje zdravja v odrasli dobi (Škof idr., 2007). Človek danes ne potrebuje močnih mišic oziroma bolj kot te potrebuje zdravo in močno srce ter prožno ožilje, sprostitev in poživitev duha. To v največji meri lahko zagotavljajo dolgotrajne, vzdržljivostne športne dejavnosti, predvsem tiste v naravi (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina in Čoh, 2006). Velikokrat se učitelji športa sprašujejo, kako učencem šport predstaviti ne le kot fizično rekreacijo, temveč tudi kot sprostitev duha, možnost zlitja z naravo, kot iskanje lastnega jaza, predvsem pa kot dejavnost, skozi katero lahko razvijajo pozitivno samopodobo, najdejo prijatelje in z njimi kvalitetno družbo za preživljanje prostega časa (Tušak in Faganel, 2004). Šolski otrok se mora veliko gibati in, če je le mogoče, vsaj nekaj časa dnevno preživeti na svežem zraku ter v naravi. Tek na smučeh je enkratna priložnost za to, da poteši svoje potrebe po gibanju v naravi. Kot športna pedagoginja na OŠ Zreče sem učencem ponudila eno najbolj dostopnih športnih panog, ki krepi zdravje, ima veliko pozitivnih vplivov ter nudi obilo veselja.

A. Osnovni cilji poučevanja teka na smučeh

- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost;
- osvojiti nova športna znanja, da se bodo učenci lahko kasneje samostojno in brez nevarnosti ukvarjali s tekom na smučeh (spoznavanje opreme, razumevanje oznak ob progi itd.);
- razvijati gibalne sposobnosti;
- oblikovati športne navade, da se bodo lahko učenci vračali k smučarskemu teku oz. športnemu načinu življenja;
- doseči prijetno vzdušje in sprostitev ob druženju;
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom, zdrava prehrana, nadomeščanje izgubljenih tekočin …);
- vzgajati kulturni odnos do narave;

- doživljati, razumeti odzivanje organizma na napor in spoznati pomen redne športne vadbe za zdravje in dobro počutje;
- spodbujati samostojnost in odgovornost;
- spodbujati medsebojno sodelovanje, zdravo tekmovalnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovati pravila športnega obnašanja.

B. Izbirni predmeti

Pred nekaj leti sem dobila idejo, da izbirna predmeta Šport za sprostitev in Šport za zdravje popestrim s športno panogo tek na smučeh. Izbirni predmeti se lahko izvajajo v strnjeni obliki. Pri teh urah se učenci seznanijo z nekaterimi športnimi zvrstmi, ki niso prisotne pri rednih urah športa. Nova športna znanja so izbrana tako, da bi učencem v kasnejšem življenju koristila za smiselno preživljanje prostega časa. Pri urah ni glavni namen pridobivanje znanja o športih, temveč tudi doseči prijetno vzdušje, poskrbeti za zdravje učencev in sprostitev po napornem pouku. Vsako leto smo jim ponujali športne vsebine iz pohodništva, plezanja, plavanja, kolesarjenja, športnih iger, golfa, drsanja in alpskega smučanja. Z učenci sem iz leta v leto imela več težav pri izpeljavi športne vsebine alpsko smučanje, saj veliko otrok ni imelo primerne smučarske opreme, oblačil, nekateri že nekaj let niso smučali in tudi strošek za smučarsko karto je bil precej visok. Za učence sem poleg naštetih dejavnosti organizirala tek na smučeh. Tekaško opremo smo si izposodili na sosednjih šolah. Ker je lokacija naše šole neposredno pod Roglo, smo dejavnost izvedli v petek po pouku. Učenci so bili po petih kilometrih hoje na smučeh po zasneženi tekaški progi utrujeni, srečni in navdušeni. Rdeča lica in nasmeh so povedali vse. To je bila moja prva izkušnja s tekom na smučeh na šoli. Dobila sem zagon in postopoma smo tek na smučeh vključili tudi v ostale športne dejavnosti na šoli. Zadnja leta nam tekaško opremo za učence brezplačno izposojata Smučarska zveza Slovenije in CŠOD Gorenje (po predčasnem dogovoru in rezervaciji). Po moji izkušnji je tek na smučeh ena najprimernejših zimskih dejavnosti, ki jo lahko vključimo v program izbirnih predmetov Šport za zdravje in Šport za sprostitev, saj poleg vseh pozitivnih učinkov zajema vse učne cilj.



SLIKA 1: Veselje na snegu



SLIKA 2: Učenci v snežni idili na Rogli

C. Zimski športni dan

Zimski športni dnevi na OŠ Zreče so dolga leta ponujali učencem naslednje vsebine: alpsko smučanje, drsanje in zimski pohod. Zaradi dobrih izkušenj pri izvedbi izbirnih predmetov z vsebino teka na smučeh sem se odločila, da ponudimo učencem tudi na športnem dnevu to športno panogo kot možno izbiro. Prva leta se je prijavilo le nekaj otrok, potem pa vsako leto več, saj so že imeli dobre izkušnje. V tem času se je na naši šoli zaposlil nekdanji član mladinske reprezentance Aleš Jevšenak, ki je s svojimi dolgoletnimi izkušnjami na področju teka na smučeh ogromno prispeval pri nadaljnjem izpeljevanju mojih in naših skupnih idej na šoli in kasneje v klubu. Vsako leto je bilo med učenci več zainteresiranih, celo učitelji na šoli so se navdušili nad to aktivnostjo v naravi.



SLIKA 3: Športni dan na tekaških smučeh.

D. Zimska šola v naravi

Šola v naravi omogoča otrokom spoznavanje, občutenje in doživljanje narave. Vključevanje narave in njenih čarov k uram pouka močno prispeva k umirjenosti učencev in bolj učinkovitemu učenju. Učenci se bolje in lažje osredotočijo na določeno stvar, spoznavajo in doživljajo sebe in druge ter razvijajo socialne veščine. Krepijo se medsebojni odnosi, razvijajo se samozavest, samostojnost, kritično mišljenje, odgovornost, medsebojna pomoč, strpnost in sposobnost dela v skupini. Učenci imajo priložnost spoznati zdrav življenjski slog in se ga kasneje tudi držati. Čutenje narave, občudovanje njenih stvaritev, videnje, spoznavanje globin svojih emocij, odkrivanje plasti svoje

duše, poslušanje tišine, zvokov narave, upočasnitev vsakdanjega tempa življenja, uživanje v malih stvareh – to je pravica in potreba vsakega posameznika. Zato je danes šola v naravi še toliko pomembnejša, kot je bila včasih, saj za prenekaterega otroka pomeni prvi stik z naravo. Narava je ob smiselni izbiri vsebin in medpredmetnem povezovanju lahko učilnica za praktično vse šolske predmete. Zaradi vedno večjega števila otrok s prekomerno telesno težo in ob vse večjem upadanju gibalnih sposobnosti otrok je potrebno otrokom predstaviti šport kot vrednoto, ki lahko pomembno pripomore k zdravemu življenjskemu slogu posameznika. Poleg učenja alpskega smučanja, ki je osnovni cilj zimske šole v naravi, smo učencem ponudili tek na smučeh kot dodatno dejavnost. Vsaka skupina učencev je v popoldanskem času izvajala osnove šole teka na smučeh.

Sredstva oz. organizacijske metode dela:

- igra
- snežni poligoni ter
- delo po postajah.

Učni obliki:

- skupinska (vadba po postajah, igralne skupine) in
- frontalna (delo v vrsti in koloni, poligon v krogu).

Osnovne metodike poučevanja:

- spoznavanje opreme (predstavitev opreme, uporabnost opreme, nošenje opreme);
- prilagajanje na opremo (hoja in tek v tekaških čevljih, vstajanje po padcih, imitacije drž, vaje prilagajanja na opremo);
- prilagajanje na drsenje in vzpenjanje (drsenje na ravnini in klančini, elementi tehnike vzpenjanja, vožnje v spustih, kontrola hitrosti in zaustavljanja, vožnje spreminjanja smeri med drsenjem);
- učenje elementov klasične tehnike (hoja v dvotaktnem diagonalnem koraku na smučeh brez palic, s palicami, tek v dvotaktnem diagonalnem koraku, soročni odriv, korak s soročnim odrivom);
- učenje elementov drsalne tehnike (drsalni korak).



SLIKA 4: Prilagajanje na opremo.



SLIKA 5: Elementi tehnike vzpenjanja.

Smučarji začetniki so pridobili ogromno gibalnih izkušenj, ki so jim pomagale pri prilagajanju in napredovanju na alpskih smučeh. Nekateri učenci, ki so običajno neopazni, neuspešni, neodločni, so lahko prišli v ospredje ravno pri teku na smučeh in si tako dvignili samopodobo ter samozavest. Za tiste, ki so že dobro obvladali osnove alpskega smučanja, je bila to nova gibalna izkušnja. Vsi učenci so vidno izboljšali gibalne sposobnosti na področju vzdržljivosti, koordinacije in ravnotežja, okrepili moč rok in ramenskega obroča ter se prilagodili na drsenje na smučeh. Učenci so to dejavnost sprejeli kot pozitivno izkušnjo, popestritev in aktivno sprostitev v naravi. Vsekakor bomo še naprej v sklopu zimske šole v naravi učencem ponujali šolo teka na smučeh.

E. Sodelovanje šole in kluba

Na Rogli je bil leta 2014 zgrajen tekaški center Petre Majdič, ki je last turističnega centra Unitur Rogla, zato je bil velik interes, da se v Zrečah ustanovi tekaški klub. Spomladi leta 2017 je bil ustanovljen Tekaški smučarski klub Rogla. Prvi člani so začeli z rednimi treningi v mesecu septembru, torej so se zainteresirani učenci lahko priključili treningom v klubu. Med zimskimi počitnicami je bil organiziran Dan smučarskega teka za otroke. Namen druženja je bilo zabavno spoznavanje smučarskega teka ne glede na predznanje otrok in staršev. Med zimskimi počitnicami

se od takrat naprej vsako leto organizira Festival smučarskega teka, ki z navdušenjem vabi mlade tekače in njihove starše na sneg za dušo in telo. Sožitje med šolskim športom in klubom je pripomoglo, da so se mnogi otroci seznanili s tekom na smučeh, nekateri nadaljevali s treningi v klubu, drugi navdušili tudi svoje starše in prijatelje. Smučarki klub ima vedno večje število članov in tekmovalcev. S svojimi vzpodbudnimi idejami skupaj navdušujemo mlade in starejše za tek na smučeh.

F. Tek na smučeh pri rednem pouku športa

Lanski februar nas je v dolini obdaril s snegom, zato smo se odločili, da pripravimo tekaško smučino kar na zasneženem travniku pri šoli. Z lokalnim traktorjem in pripomočki smo pripravili 1150 m dolgo progo. Ure športa smo izvajali na svežem zimskem zraku. Učenci so si izmenjavali izposojeno tekaško opremo in na progi izvajali osnovne elemente obeh tehnik teka. Tak pouk jim je predstavljal nekaj novega in privlačnega. Bilo je zanimivo, pestro, poučno in zabavno. En mesec smo vzdrževali progo za izvajanje pouka na snegu, popoldanske treninge in za navdušene rekreativne tekače. Kot zaključek zimske sezone smo pripravili Večer teka na smučeh ob baklah, ki je bil namenjen vsem otrokom, tekmovalcem, staršem in občanom. Proti večeru smo ob tekaške smučine postavili bakle, zakurili ogenj, pripravili glasbeno spremljavo, se pogostili s čajem in pecivom ter organizirali družabno tekmovanje v soročnem odrivanju.



SLIKA 6: Bakle ob tekaški progi.

–



SLIKA 7: Z lučkami na večernem teku.

4. ZAKLJUČEK

Moja prvotna ideja oz. odločitev o poučevanju teka na smučeh na šoli se je že po prvih urah izkazala za nadvse pozitivno, zato sem pogumno nadaljevala in vključevala športno panogo v različne oblike pouka. Tako na šoli kot tudi v klubu sem imela strokovno podporo in vsestransko pomoč pri izvedbi nekaterih dejavnosti. Smučarski tek tako že peto leto vključujemo v učni načrt. Trudimo se, da gredo učenci pri dejavnostih izven cone udobja in presenetijo sami sebe, naredijo nekaj, česar sami ne bi preizkusili. Otroke učimo, kako pomembno je skrbeti zase in za okolje ter jim omogočimo čim več izkušenj. Učenci pridobivajo gibalne sposobnosti in nove gibalne informacije, ki so pomembne za zdrav razvoj in dobro funkcioniranje v življenju. Ob gibanju dajemo velik poudarek medsebojnemu odnosu, spoštovanju drugačnosti, razvijanju strpnosti in pristnemu stiku z naravo.

Moj cilj je, da pri predmetu Šport za zdravje organiziram športni vikend z vsebino teka na smučeh in ga ponudim tudi učiteljem na šoli kot sprostitveno dejavnost na delovnem mestu. Vesela sem, da je nekaterim učencem postal tek na smučeh športni način življenja.

ZAHVALA

Zahvaljujem se sodelavcu Alešu Jevšenaku in Tekaško smučarskemu klubu Rogla za dobro sodelovanje, izpeljavo dogodkov ter predano in ljubeče delo z otroki.

LITERATURA IN VIRI

[1] Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[2] Pustovrh, P. (2010). Hoja in tek na smučeh – učinkoviti športno rekreativni dejavnosti. Revija Šport (3-4), 114-118.

[3] Škof, B., Bačanac, L., Cecić Erpić, S., Jakše, B., Kalan, G., Kolar, E., ... Žvan, B. (2007). Šport po meri otrokin mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[4] Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2006). Atletstki praktikum. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

[5] Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[6] Ušaj, A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Karolina Hostnik Amon

GIBALNE DEJAVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI LESIČNO

POVZETEK

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka in pozitivno vpliva na telesno, kognitivno, socialno in čustveno področje človekovega delovanja. Zlasti otroci imajo veliko naravno potrebo po gibanju, ki jo spontano zadovoljujejo. Tako kot pri odraslih tudi pri otrocih gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na zdravje, socialno in čustveno področje, pa tudi na učenje, saj gibanje spodbuja učni proces in proces mišljenja. Znano pa je, da se otroci in mladostniki premalo gibajo, zato je treba učence o zdravem načinu življenja ozaveščati in jih navduševati pri vseh učnih predmetih.

V prispevku bo predstavljeno, kako na Osnovi šoli Lesično prispevajo k usmerjanju otrok k zdravemu načinu življenja, saj se zavedajo, da so gibalne izkušnje v otroštvu in v mladosti najboljša naložba za zdravo in gibalno aktivno življenje v kasnejših letih.

Poleg obveznega dela pri predmetu šport in športnih dnevih šola učencem ponuja še dodatne možnosti vključevanja v športne programe v okviru interesnih športnih dejavnosti: osnovna motorika, motorika z žogo, vadba šolskih reprezentanc, vadba za nadarjene, golf, ples, folklora. Organizira šole v naravi, šolska športna tekmovanja, tečaje plavanja, smučanja in dodatne programe, kot so Zlati sonček in Krpan. Učenci lahko obiskujejo izbirne predmete, vsakodnevno izvajamo 10 minutni rekreativni odmor. Gibalne dejavnosti učitelji na različne načine vključujejo v vse ure pouka.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalne dejavnosti, rekreativni odmor, minuta za zdravje, sproščanje, gibalne igre.

MOVEMENT ACTIVITIES AT LESIČNO ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

The movement is a basic need of every human being and has a positive impact on the physical, cognitive, social and emotional realm of human activity. In particular, children have a great natural need for the movement and they spontaneously satisfy it.

As in the case of adults, also in children, the effect of physical activity has a positive impact on the health, social, and emotional realm, but also in learning, because the movement stimulates the learning process, and the process of thinking. However, children and adolescents are known to be less in the motion, and students have to know about the healthy lifestyle and be informed about it at all the school subjects.

In the contribution I will introduce, how our school contributes to the guiding of the children towards a healthier way of life and the development of a positive attitude towards the effect of physical activity. We keep in mind, that physical experiences are the best investment for our healthy and active life in the later years.

Beside obligatory school subject P.E. and other sport activities, our school offers to the pupils the additional possibilities of participating in the sport programs before or after the school lessons. These are: basic motor skills, ball motor skills, team training, talent training, golf, dance, folklore. Our school organises the open - air schools, the school sport competitions, the courses of swimming and skiing, some of the additional programs, as e. g. Zlati Sonček and Krpan.

The students can visit the optional sport subjects, daily carry out a recreational pause. All the teachers include the physical activities in a variety of ways in all the school lessons.

KEYWORDS: movement, exercises, a recreational break, minutes for health, relaxation, the games of movement.

1. UVOD

Otroci potrebujejo veliko gibanja. Gibalna dejavnost ima tudi pri njih pozitiven vpliv na zdravje, socialno in čustveno področje in vpliva na učenje. Gibanje namreč spodbudi učni proces in proces mišljenja. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da z drugimi otroki deli prostor in stvari in da z njimi sodeluje. To mu odpira možnost socializacije, ponuja mu izkušnje, ki oblikujejo njegovo samopodobo. Današnji otroci veliko časa preživijo v zaprtih prostorih, za računalniki, tablicami, pametnimi telefoni, se premalo gibljejo in so izgubili stik z naravo. Na upad gibalne aktivnosti med mladimi po vsem svetu opozarja tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Premajhna aktivnost učencev je tudi vzrok za previsoko telesno težo in za druge kronične nenalezljive bolezni, kot so visok krvni tlak, sladkorna in druge bolezni.
Prav zato je pomembno spodbujanje gibanja tudi v šolskem okolju. Zaposleni na Osnovni šoli Lesično se zavedamo pomembne vloge pri usmerjanju otrok in mladostnikov k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do gibalnih dejavnosti, zato jih vključujemo v celoten učno-vzgojni proces. Gibanje je še posebej vključeno pri izvajanju pedagoškega programa na prostem, čemur dajemo tudi velik poudarek.

2. GIBANJE KOT DEL UČNEGA PROCESA

Osnovna šola Lesično je majhna, sodobno opremljena, samostojna šola s 112 učenci. Leži znotraj zavarovanega območja Kozjanskega regijskega parka, v objemu gozdov, travnikov, potokov in rek. Lokacija nam daje idealne možnosti, da lahko otroke usmerjamo k zdravemu načinu življenja, saj se zavedamo, da so gibalne izkušnje v otroštvu in v mladosti najboljša naložba za zdravo in gibalno aktivno življenje v kasnejših letih.

A. Učilnica na prostem

V šolskem okolišu imamo učilnico na prostem, ki predstavlja nadgradnjo šolske učilnice, je zelo dinamična in kompleksna. V sklopu le-te je nadstrešek, pod katerim so postavljene klopi in miza, šolski ekovrt, kompostnik, sadovnjak, zelena zavetišča, labirint, kamnine.
Z učenjem v naravi s poudarkom na izkustvenem učenju in gibalnih dejavnostih uresničujemo cilje sodobnega pouka, učencem približamo učne vsebine, jim jih naredimo privlačnejše in zanimivejše (slika 1). Učenje na prostem v učencih spodbudi radovednost in željo po raziskovanju ter odkrivanju nečesa novega.



SLIKA 1: Kamnine v sklopu učilnice na prostem v šolski okolici.

Šolski ekovrt je čudovita popestritev šolske okolice. Z njim lahko obogatimo učenje pri prav vsakem predmetu. Učencem z delom na šolskem vrtu omogočimo čim več neposrednega stika z naravo. Šolski vrt je oblikovan v dvignjene vrtne gredice iz prepleta vrbovih in leskovih vej. Na gredice vsako pomlad posejemo in posadimo vrtnine in začimbnice (slika 2) ter jih spremljamo pri rasti (slika 3). Vse, kar pridelamo, tudi pojemo ali popijemo pri šolski malici. Na vrtu utrjujemo tudi številske predstave, sestavljamo in rešujemo matematične probleme, snujemo verze, dobivamo inspiracije za domišljijske binome.



SLIKA 2, 3: Vse, kar posejemo in posadimo tudi pojemo ali popijemo pri šolski malici.

Hišice iz vrbovih vej (slika 5) so idealen prostor za dramatizacijo, skrivališče, prosto igro.
Pri snovanju in dopolnjevanju učilnice na prostem sodelujemo z javnim zavodom Kozjanski park. Njihovi zaposleni so nam pomagali ustvariti tudi 3 hiške iz vrbovih vej, ki jim rečemo tudi zelena zavetišča. Ko so bile postavljene, so jih naši učenci pridno zalivali, da so ozelenele (slika 4).



SLIKA 4, 5: Hišice iz vrbovih vej so idealen prostor za dramatizacijo, skrivališče, prosto igro.

Labirint modrosti je namenjen mlajšim in starejšim otrokom. Cilj labirinta je prehoditi vijugasto pot od začetne točke do središča. S hojo po labirintu vadijo tudi orientacijo v prostoru. Med potjo lahko premišljujejo, se sproščajo, poskusijo umiriti (slika 6). Pot skozi labirint ni vedno in za vse enostavna. Otroci povedo, da se jim včasih zdi, da napredujejo proti središču, na naslednjem ovinku pa se že zdi, kot da se od njega oddaljujejo. Ko se znajdejo že čisto blizu središča, jih lahko pot spet zapelje v nasprotno smer.



SLIKA 6: Hoja po labirintu.

V **šolskem sadovnjaku** učenci spoznavajo delo v tem življenjskem okolju skozi letne čase, spoznavajo sadna drevesa, živali v sadovnjaku in okušajo plodove.
Lastnik bližnjega visokodebelnega sadovnjaka nam vsako leto podari jabolka, ki jih gredo učenci enega ali dveh razredov sami pobirat (slika 7) v okviru ur naravoslovnih predmetov in ur športa. Jabolka nam v Kozjanskem parku stisnejo, sok pasterizirajo in ustekleničijo. Ta sok pa otroci dobijo pri šolski malici ali kosilu.



SLIKA 7: Spoznavanje poti od jabolka do soka.

B. Vodna učna pot

V okolici šole imamo vodno učno pot Lesično–Pilštanj, ki povezuje vodnjake in vodne vire, seznanja pa nas tudi z naravno in zgodovinsko dediščino tega območja. Na poti, ki je dolga 1,8 kilometra, je urejenih šest opazovalnih mest z informacijskimi tablami, ki seznanjajo z zanimivostmi na tem območju: Vodnjak, Mokrišče, Bistrica se predstavi, Ajdovska žena, Vodni zbiralnik in Ptice.

Vsako šolsko leto z učenci v sklopu različnih šolskih predmetov obiščemo posamezna opazovalna mesta. Za mlajše učence je mokrišče (slika 9) pravi raj za raziskovanje. Jarki, ki so bogato zaraščeni z močvirskimi rastlinami, so odličen življenjski prostor za številne rastlinske

in živalske vrste. V naravnem okolju raziskujemo življenjski prostor in spremljamo razvoj dvoživk, tudi planinskega pupka, ki je manj poznana skupina repatih dvoživk.



SLIKA 9: Raziskovanje mokrišča ob vodni učni poti Lesično–Pilštanj.

V neposredni bližini naše šole je reka Bistrica, katere porečje je začel naseljevati bober, žival, ki je bila že iztrebljena in se je k nam vrnila v letih 1998. Z učenci smo pod strokovnim vodstvom biologinje Kozjanskega parka obiskali bobrov habitat (slika 8), opazovali in raziskovali njegovo delo, stopinje, bivališče.



SLIKA 8: Sprehajanje po habitatu bobra na reki Bistrici.

C. Travnik in gozd

Obdani smo z gozdovi in travniki, naši oddelki so maloštevilčni in to nam omogoča, da se v gozd in na travnik podamo večkrat. Predvsem učitelji razrednega pouka laže prilagajamo urnik; ure lahko združujemo, šolske predmete med sabo integriramo. Aktivnosti, ki jih izvajamo pri učnih urah na travniku in v gozdu, so zagotovo bolj zabavne in pripomorejo k učinkovitemu učenju.

Zunanji prostor jim predstavlja svobodo, nudi jim priložnost, da lahko vpijejo, tečejo, skačejo, z raznimi predmeti iz narave ciljajo v naravne tarče, kopljejo jame, se skrivajo, plezajo, premagujejo naravne ovire in seveda opazujejo, raziskujejo živalski in rastlinski svet (slika 10), oblikujejo prostorske tvorbe (slika 11), se igrajo razne proste in vodene igre, izdelujejo razne prikaze (stolpične in vrstične), iščejo oblike črk v naravi, iz vejic, plodov oblikujejo črke,

izdelujejo vzorce, številke, besede, štejejo, igrajo igre vlog, igre spomina z naravnimi materiali, tekmujejo, poslušajo zvoke iz narave.



SLIKA 10, 11: Življenjska okolja, kjer lahko otroci nabirajo znanje in zadovoljujejo naravno potrebo po gibanju.

D. Rekreativni odmor in minuta za zdravje

Čas proste igre za otroke smo vključili v šolski vsakdan. Izvajamo 10-minutni rekreativni odmor po tretji šolski uri. Običajno le-ta poteka zunaj šole (slika 12). V prostorih telovadnice ga izvajamo le v primeru padavin. V tem času imajo učenci na razpolago vse zunanje šolske površine za prosto neusmerjeno igro. Predvsem mlajši otroci so v tem času zelo aktivni. Opažam, da je večina mlajših otrok pri nenadzorovani igri bolj aktivni kot pri športni vzgoji. Pri uvajanju rekreativnega odmora na zunanjih površinah šole je nekaj deklic iz devetega razreda želelo ta čas preživeti kar v razredu. Z razlago pomena gibanja na svežem zraku smo dosegli, da so tudi ta dekleta rada šla ven in se sprehodile okoli šole.



SLIKA 12: Igra »Preko ceste«, katere pravila so si izmislili otroci sami.

E. Gibalne dejavnosti v učilnici

V času pouka tudi v učilnicah uporabimo različne oblike gibalnih dejavnosti. To so npr. minuta za zdravje, gibalne dejavnosti za sprostitev, poučevanje skozi gibanje (slika 13), metoda ustvarjalnega giba in drugo.



SLIKA 13: Pridobivanje črke »h« z gibom.

3. ZAKLJUČEK

Naša šola ima čudovito lokacijo, dobre pogoje za delo in predvsem strokovne delavce, ki imajo voljo in znajo izkoristiti te idealne možnosti, da lahko otroke usmerjamo k zdravemu načinu življenja tudi skozi gibanje, saj se zavedamo, da so gibalne izkušnje v otroštvu in v mladosti najboljša naložba za zdravo in gibalno aktivno življenje v kasnejših letih.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Šimunič, T. Volmut, R. Pišot (2010). Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

[2] R. A. Kavčič (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke. Ljubljana: Društvo Bravo.

[3] I. Zurc (2009). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

Lidija Jesenovec

PLANINCI SREDI MESTA

POVZETEK:
V prispevku opisujem delo z otroki v Planinskem krožku, ki deluje v Vrtcu Mladi rod v Ljubljani. V teoretičnem delu se osredinjam na pomembnost gibanja za predšolskega otroka in na koristnost bivanja v naravi in svežem zraku, še posebej za mestnega otroka. Razlagam pojme planinstvo, pohodništvo in se dotaknem tudi razvoja gibanja otroka. V praktičnem delu opisujem delovanje krožka, kako in kje poteka ter način in metode dela z otroki v vrtcu in na izletih. Prednostno kurikularno področje krožka je gibanje, ki pa ga povezujem z vsemi ostalimi področji. Tako se otroci pri dejavnostih ne samo gibalno razvijajo in urijo, pač pa tudi naučijo strpnosti, kolegialnosti in krepijo prijateljstvo. Preko dejavnosti spoznavajo naravo, pomembnost poznavanja in upoštevanja navodil in pravil, predvsem pa se naučijo paziti nase in na druge. V prispevek vključujem nekaj fotografij, ki še bolj nazorno prikazujejo dejavnosti otrok, ki so vključeni v Planinski krožek.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, gibanje, hoja, pohodništvo.

MOUNTAINEERS IN THE MIDDLE OF THE CITY

ABSTRACT
In my article I describe how I work with children who are attending Mountaineer's section in Kindergarten Mladi rod in Ljubljana. In the theoretical part of the article I describe the importance of moving for pre-school children and how important staying in nature is, especially for the children who are living in big cities. I describe the concepts such as mountain climbing and hiking and the evolution of moving. In the practical part of the article I describe the activities that take place in the Mountaineer's section. The most important field of the curriculum is moving and is connected with all other fields of the Slovenian curriculum for Kindergartens. Children that attend the section get a lot of moving experiences, they learn how to be patient, nice and friendly and how to take care for themselves and for others. The article includes some photos taken while working and hiking with children to show the activities thoroughly.

KEYWORDS: pre-school child, moving, walking, hiking.

1. UVOD

Gibalni razvoj je pri človeku potrebno razvijati predvsem v prvih letih njegovega življenja. Z gibanjem človek zaznava, preizkuša in odkriva svoje telo. Z njim podoživlja veselje, ponos in ustvarja zaupanje vase (Videmšek in Visinski, 2001). Največ raznovrstnih izkušenj se pridobi z igro, ki se najbolj uveljavlja v predšolskem obdobju otroka, zato je to obdobje potrebno izkoristiti za širše gibalne izkušnje. Te so osnova kasnejšim, bolj zahtevnim gibalnim vzorcem. Predvsem na prostem lahko z različnimi dejavnostmi otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti in osvaja ter spoznava različne športne zvrsti (Videmšek in Pišot, 2007). Predšolski otroci bi morali predvsem hoditi in teči vsak dan, kolikor se le da, glede na njihove zmožnosti. Še večji pomen imata hoja in tekanje izven urbanega okolja. Najbolj šibka točka so mestni otroci, ki so zaradi mestnega načina življenja pogosto prikrajšani za marsikatero sproščeno dejavnost povezano z gibanjem v naravi (Kristan, 1993). Mestne otroke starši pogosto z avtomobili vozijo tako v varstvo kot po nakupih in veliko časa prebijejo pred raznimi ekrani, televizijskimi ali računalniškimi. Poleg staršev, ki v predšolskem obdobju najbolj vplivajo na otroke, saj so oni tisti, ki oblikujejo njihove osebnosti in so njihovi vzorniki, so pomembne tudi vzgojno-izobraževalne institucije. Njihova naloga je vzgojiti otroke z dejstvom, da bi gibanje in šport postala del njihovega vsakdana. Vrtec je institucija, kjer se gradi otrokova socialna komponenta. Otroci imajo radi družbo, pogovor in skupno zabavo, pa naj bo to v vrtcu, šoli ali skupaj s starši (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012).

2. PREDŠOLSKI OTROK IN POHODNIŠTVO

Otrokov gibalni razvoj je najhitrejši v prvih letih, ko otrok preko sedenja, opiranja in plazenja preide v fazo pokončne hoje. Postopoma usvaja naravne oblike gibanja: hojo, tek, poskoke, plazenje, lazenje. Od tretjega do šestega leta sledi pri otroku na gibalnem področju ogromen napredek. Njegova motorika se spreminja in gibanje postaja spretnejše. V tem času razvija tudi spoznavne, čustvene in socialne lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001). Postopoma se uči sestavljenih gibanj. Hodi v ritmu in tempu, sposoben je hoditi po glasbeni spremljavi in menjavati smeri gibanja. Otroci od tretjega do šestega leta so zelo vztrajni in potrpežljivi ter radi hodijo. Po šestem letu se interes do hoje nekoliko zmanjša, otroci se v tem obdobju hitreje prestrašijo in si manj zaupajo. V tem obdobju še posebej potrebujejo odraslega, ki s svojo motivacijo in spodbudo pripomore, da spet pridobijo voljo in veselje do hoje in si zaupajo (Kristan, 1993).

Predšolski otrok preko hoje in gibalnih dejavnost krepi **koordinacijo**, **moč**, **ravnotežje** in **vzdržljivost**. Koordinacija je usklajenost gibov v prostoru in času. Z njo sta tesno povezani hitrost in moč, prav tako tudi ravnotežje. Koordinacija ima največji pomen pri celostnem razvoju gibanja in je zelo pomembna za planinsko dejavnost, kjer mora otrok znati reševati prostorske gibalne probleme. Moč je sposobnost premagovanja sile in obvladovanja telesa. Z različnimi oblikami gibanja jo otrok dobro razvije in je tudi zelo pomembna pri uvajanju planinstva. Predvsem je pomembna repetitivna moč nog, saj so pri hoji navzgor in navzdol obremenitve nog največje. Ohranjanje stabilnosti telesa oziroma vračanje telesa v stabilen položaj omogoča ravnotežje in je ključnega pomena pri hoji po različnem terenu. Ravnotežje se v predšolskem

obdobju šele dobro razvija. Prav zato je potrebno otroke pogosto spodbujati k preizkušanju ravnotežja tako, da jim omogočamo padce na različne dele telesa. Vzdržljivost ni gibalna sposobnost, je pa najpomembnejša sposobnost in ima zelo velik pomen pri hoji in v povezavi s planinstvom in pohodništvom. Pri predšolskem otroku je pomembno, da razvijamo predvsem splošno aerobno dinamično vzdržljivost (Cemič, 1997).

Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je bolj pomembno kje hodimo, kot naša tehnika hoje. Že sama beseda nam predstavlja podobe razgibane pokrajine in morje razgledov (Murphy, 2010). Je športna zvrst imenovana »outdoor activities«, ki se izvaja v naravi izven urbanih središč. Taka dejavnost pri človeku oblikuje tudi čustven in kulturen odnos do narave in je temelj ekološkega osveščanja. Pohodništvo je sestavni del slovenskega naroda in je naravno, da imajo svoj delež pri tem tudi predšolski otroci (Kristan, 1993).

Otroci so v predšolskem obdobju že v starosti treh let zmožni neprekinjeno hoditi vsaj 30 minut, mnogi pa še veliko dlje, če imajo primerno spodbudo in možnosti. Otroke seveda spodbujamo k hoji in jih vodimo na izlete, vendar pa moramo biti domiselni glede ciljev in poskrbeti, da imajo otroci dobro motivacijo ter da jim je med hojo zanimivo in zabavno. Nikakor pa ne izbiramo ciljev, ki bi bili prezahtevni ali morda celo nevarni. Če pri odraslih pohodnikih poudarjamo njihovo gibalno razsežnost, razvedrilo in sprostitev v naravi, pa gre pri otrocih za vse to in še za veliko več. Pri njih moramo namreč poudariti tudi vzgojno-izobraževalne dejavnike. Pri otrocih moramo vedno ustvariti prijazno in stimulacijsko atmosfero, ki v njih spodbudi samozavest, pripravljenost za raziskovanje in občutek varnosti. Upoštevati moramo starost otrok, njihove motorične in psihološke zmožnosti ter tempo in zahtevnost izleta uravnavati po najšibkejšem (Burnik idr., 2012). Po navadi so cilji izletov s predšolskimi otroki označeni kot **malo zahtevne zavarovane plezalne poti:** večina ljudi in gornikov bi te poti zmogla brez varovalnih naprav. Strmina ni preostra, izpostavljenost je minimalna ali je sploh ni. Te poti so pogosto speljane po grapah, širokih grebenih ali po položnem svetu (Stritar, 1998). Namen izletov pa ni le zabava in aktiven počitek otrok. Je tudi usmerjanje k opazovanju narave v različnih letnih časih, živali, kamnin in gozdnih plodov. Tako pri otrocih razvijamo estetski čut do narave, v kateri najdemo razvedrilo in zabavo (Videmšek in Pišot, 2007).

3. PLANINCI SREDI MESTA

V vrtcu Mladi rod, v enoti Vetrnica, ki se nahaja za Bežigradom, skoraj sredi Ljubljane, s sodelavko Aleksandro Zupan že peto leto zapored vodiva planinski krožek. Obe sva navdušeni pohodnici in želiva pohodništvo in ljubezen do narave približati tudi otrokom. Z namenom, da bi si pridobili še več potrebnega znanja sva se udeleževali izobraževanj pri Planinski zvezi Slovenije. Sama sem z izobraževanjem pridobila naziv mentor planinske skupine, sodelavka pa poleg tega še naziv vodnice. V krožek, ki ga vodiva, so vključeni otroci v starosti od pet do šest let. Naša srečanja potekajo dvakrat mesečno v času počitka. Dejavnosti izvajamo v prostorih vrtca, v njegovi okolici, na vrtčevskem igrišču ali v telovadnici. Večkrat v šolskem letu izvedemo skupne pohode, med tednom v popoldanskem času ali ob sobotah. Pri svojem delu z otroki slediva naslednjim ciljem:

- navajanje na zdrav in športni način življenja,
- razvijanje pozitivnega odnosa do narave in naravnih lepot,

- spoznavanje osnovnega bontona (pozdravljanje, odnašanje smeti),
- pripravljanje na varno hojo v gorah in osnove prve pomoči,
- širjenje znanja o naravi, naravnih pojavih in vremenu,
- razvijanje vrlin kot so poštenost, vztrajnost, vedoželjnost in
- navajanje k strpnemu in prijateljskemu vedenju v skupini in občutku pripadnosti skupini.

Poleg narave in gibanja, ki sta glavni kurikularni področji, dejavnosti planirava tako, da so pokrita tudi vsa ostala področja kurikula. V prispevku bom opisala le nekaj dejavnosti, ki so otrokom po navadi najbolj všeč. Ne glede na to, kakšna je tema dejavnosti na določenem srečanju malih planincev, se naše srečanje vedno zaključi z gibalno dejavnostjo, pa naj bo to tek, plezanje čez ovire, plezanje na letvenik, skoki v globino, preskakovanje ovir ali poligon, ki ga skupaj pripravimo in na koncu pospravimo. Te dejavnosti so namenjene krepitvi moči in razvijanju ravnotežja ter koordinacije. Otroci pri krožku spoznavajo živali, ki živijo v gorah, kako so le te prilagojene na življenje v gorah, ponazarjajo gibanje živali, se igrajo igre skrivalnic na temo živali in podobno. Živali včasih rišejo ali pa jih drugače izdelajo in nalepijo na plakate (fotografija 1), ki krasijo hodnik v kleti vrtca.



SLIKA 1: Tako so s kombinacijo risanja in lepljenja otroci izdelali plakat, na katerem so živali, ki živijo v naših gorah.

V zimskem času otroci spoznavajo različna zelišča, planinsko cvetje in rastline (fotografija 2). Posušena zelišča poimenujejo in jih vonjajo, prepoznavajo po vonju in barvi ter si z najino pomočjo skuhajo planinski čaj, ki ga sladimo z medom. Tudi otroci, ki niso ljubitelji čaja, ga z veseljem poskusijo in popijejo.



SLIKA 2: Otroci na delovnih listih označujejo katere rastline lahko uporabimo za čaj in katerih ne, ker so lahko strupene.

Zelo radi poslušajo zgodbe in pravljice s planinsko tematiko. Ena najbolj priljubljenih je *S kozo Kiko v gore* Mojiceje Podgoršek (fotografija 3). Preko vsebine se otroci seznanijo s primerno opremo in malico za pohode v gore oziroma utrjujejo že znana dejstva. Kadar beremo Kozo Kiko vedno za zaključno dejavnost srečanja s sodelavko pripraviva kose neprimerne obutve in oblačil ter ostale opreme, ki jih v zgodbici uporabijo kokoška, pujsa in ovca. Otroci se opremijo s čevlji z visoko peto, damskimi torbicami in pokrivali, ki zastirajo pogled in tako opremljeni premagujejo ovire na poligonu. Dejavnost je vedno zabavna in otrokom je še posebej všeč, preko zabave pa se naučijo in izkusijo, kako naporna in nevarna je hoja v neprimerni opremi.



SLIKA 3: Naslovnica slikanice *S kozo Kiko v gore* (M. Podgoršek).

Od vseh dejavnosti, ki jih izvajamo pri planinskem krožku so najbolj priljubljeni izleti. Te izvedemo v popoldanskem času ali ob sobotnih dopoldnevih. Cilje izbirava sami, glede na interes, zmožnosti in sposobnosti skupine, ki vsako leto niso enake. Na izlete hodimo v vsakem vremenu, razen ob hudih nalivih in tako otroci spoznavajo različne razmere za hojo ter se seznanjajo z varnostnimi ukrepi v naravi. Kadar izvedemo izlet v popoldanskem času, otroke iz vrtca vzameva midve in se skupaj z avtobusom Ljubljanskega potniškega prometa odpeljemo

do izhodišča. Ob sobotnih izletih otroke do izhodišča pripeljejo starši. Pomoč in sodelovanje staršev malih planincev je ključnega pomena za izvedbo izletov, saj so starši tisti, ki otrokom, po predhodnem obvestilu, pripravijo malico, jih primerno obujejo in oblečejo ter jih ob določeni uri pričakajo na cilju (fotografija 4).



SLIKA 4: Opremljeni z nahrbtniki, v katerih je pijača in malica ter primerno oblečeni in obuti se odpravimo na pohod. Tudi blatna pot nas ne ustavi. Pravzaprav je hoditi po blatu zabavno.

Med hojo opazujemo naravo, poimenujemo znana drevesa in rastline, oprezamo za živalmi, ki bi jih lahko videli, se igramo igre iskanja in skrivalnic ... predvsem pa se otroci seznanjajo z osnovnimi pravili obnašanja v gorah. Naši cilji so Toško čelo, Rašica, Rožnik z Mostecom, Klobuk. Vse vzpetine so na območju Ljubljane. Otrokom je še posebej zanimivo in predvsem zabavno če nas ujame rahel dež, če je pot blatna in mokra, najbolj navdušeni pa so, kadar se naš izlet konča, ko se mrači, saj takrat uporabimo čelne svetilke, s katerimi si svetimo po poti. Tradicionalni zimski izlet je pohod, ki nima cilja na vrhu vzpetine, pač pa se odpravimo do Koseškega bajerja in včasih pot nadaljujemo do Mosteca (fotografija 5). Zimski pohod se začne in konča v temi in je otrokom najljubši. Svetijo si s svetilkami, ki jih, ko se sprehodimo v gozd, ugasnemo in opazujemo, kako hitro se naše oči prilagajajo temi. V temi otrokom s svetilko prikaževa Morsejev znak Na pomoč, ki si ga otroci zelo hitro zapomnijo in ga vadijo sami.



SLIKA 5: Na nočnem pohodu.

4. SKLEP

Za otroke je pomembno, da čim več časa preživijo v naravi, zato so dejavnosti, kot je planinski krožek, še toliko pomemnejše. Krožek je ena od posebnosti našega vrtca, saj ga izvajava že peto leto in je postal primer dobre prakse. Dejavnosti večinoma ponavljava vsako leto, saj so vsako leto v krožek vključeni drugi otroci, dejavnosti spreminjava, dodajava ali nadgrajujeva. Načrtujeva jih glede na specifičnost vsake skupine, da otrokom zagotoviva učenje preko igre, gibanja in zabave. Delo v krožku je naravnano tako, da dejavnosti, predvsem gibalne, ne spodbujajo tekmovalnosti in otroci do konca šolskega leta postanejo prijatelji ter strpnejši drug do drugega.

LITERATURA IN VIRI

[1] Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. In Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

[2] Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka.* Ljubljana: Dr. Mapet.

[3] Kristan, S. (1993). *V gore* ... Radovljica: Didakta.

[4] Murphy, S. (2010). *Hoja.* Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

[5] Stritar, A. In Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti.* Ljubljana: Sidarta.

[6] Videmšek, M. In Pišot, r. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana. Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[7] Videmšek, M. In Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Maruša Jug

ŠPORTNA AKTIVNOST UČENCEV/GLASBENIKOV GLEDE NA STATUS DRUŽINE

POVZETEK

Pri svojem strokovnem delu se nenehno in vse več srečujem z otroki, ki imajo prekomerno telesno maso. Potrebno je pomagati pri oblikovanju zdravih življenjskih navad in vzorcev. Pri čemer je pomembna redna in dovolj intenzivna gibalna/športna aktivnost (Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006; Volmut, 2014; Puketa, 2015).

Priporočila gibalne/športne aktivnosti narekujejo, da naj bodo otroci in mladostniki, med 5. in 17. letom starosti, vsak dan deležni vsaj 60 minut srednje in visoke intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti (NASPE, 2006). Pri vsem tem se današnji otroci/učenci/mladostniki/glasbeniki, srečujejo s pomanjkanjem časa in časovno obremenitvijo. Mladim glasbenikom zaradi velike časovne obremenitve z igranjem na inštrument primanjkuje časa za organizirano ali neorganizirano gibalno/športno aktivnost (Norris, 2011).

S pomočjo raziskave sem ugotovila, da je vsa gibalna/športna aktivnost povezana z različnimi dejavniki. Mednje uvrščamo biološke, demografske, socialne in psihološke dejavnike. Prav tako pa je gibalna/športna aktivnost povezana z dednostjo in okoljem, v katerem otrok odrašča.

KLJUČNE BESEDE: pomen gibanja, gibalna/športna aktivnost, mladi, socialno-ekonomski status, finančni prihodek.

SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS/MUSICIANS ACCORDING TO FAMILY STATUS

ABSTRACT

In my professional work, I am constantly and increasingly confronted with children who are overweight. There is a need to help shape healthy living habits and patterns. Regular and sufficiently intense physical activity is important. It enables us to maintain, protect and improve health, increase resilience and slow down the aging process (Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006; Volmut, 2014; Puketa, 2015).

Recommendations for movement/sport activity require that children and adolescents between the ages of 5 and 17 be given at least 60 minutes of medium and high intensity of movement/sport activity each day (NASPE, 2006). With all of this, today's kids/students/adolescents/musicians are facing a lack of time and time burden. Young musicians lack the time required to play organized or unorganized movement/sport activity due to the heavy workload of playing an instrument (Norris, 2011).

Through research, I found that all e movement/sports activity is related to different factors. These include biological, demographic, social and psychological factors. Likewise, physical activity is linked to the heredity and environment in which the child grows up.

KEYWORDS: meaning of motion, movement/sports activity, youth, socioeconomic status, financial revenue.

1. TEORETIČNI DEL

A. Pomen gibanja za celostni razvoj otroka

Gibanje je osnovna sposobnost ljudi, s katero se vključujemo v vsakodnevne aktivnosti (Pišot in Planinšec, 2005). Je primarna potreba vsakega posameznika. Otrok se s pomočjo gibanja vključuje v okolje, občuti različne emocije in razvije umske sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Redna gibalna/športna aktivnost pozitivno vpliva na kognitivni, čustveni, socialni, telesni in gibalni razvoj otroka in mladostnika (Videmšek in Pišot, 2007). Vsa ta področja kognitivnega, čustvenega, socialnega, telesnega in gibalnega razvoja otroka se med seboj močno povezujejo, prepletajo in dopolnjujejo.

Preko gibalne/športne aktivnosti otroci izražajo sebe, gradijo svojo samozavest, doživljajo občutke uspešnosti, se vključujejo v družbo in spoznavajo nove prijatelje (Fric in Razgoršek, 2017). Prav tako jim pomaga oblikovati navade in vrednostne vzorce, ki jim zagotavljajo zdrav življenjski slog skozi celo življenje (Planinšec, Pišot in Fošnarič, 2006).

B. Pomen gibanja za otrokov psihosocialni in kognjitivni razvoj

Gibalna/športna aktivnost ima velik vpliv na psihološko dobro počutje in duševno zdravje posameznika (Taylor, 2000) ter na oblikovanje posameznikove samopodobe in samospoštovanja (Ekelund idr., 2004).
Tisti otroci, ki so bolj gibalno/športno aktivni, so imeli boljšo samopodobo kot otroci in mladostniki, ki so manj gibalno/športno aktivni. Zurc (2008) trdi, da so otroci, ki so gibalno/športno aktivni, bolj uspešni, svoje telo in gibanje bolje obvladujejo in imajo visoko pozitivno pojmovanje samega sebe na področju telesne samopodobe (Zurc, 2008).

Prav tako, gibalna/športna aktivnost spodbuja razvoj vrstniških odnosov skupinske interakcije. Otroci se zato pogosto najraje vključujejo v ekipne športe, ki zahtevajo razumevanje vlog v ekipi s soigralci in prevzemanje odgovornosti (Cecić Erpič, 2005). V socialnemu razvoju pa praviloma hitreje napredujejo tisti otroci, ki so bolj napredni tudi na gibalnem, intelektualnem in čustvenem področju (Horvat in Magajna, 1989).

Gibalna/športna aktivnost ima vpliv tudi na kognitivni razvoj otroka in mladostnika (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Le-tega sestavljajo intelektualni procesi, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, spomin, govor ter reševanje problemov. Vsi ti procesi nam omogočajo, da razvijamo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

C. Pomen gibalne/športne aktivnosti za telesni in gibalni razvoj

Redna in dovolj intenzivna gibalna/športna aktivnost vpliva na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter gibalnih spretnosti (Videmšek in Pišot, 2007). Z ustreznimi gibalnimi/športnimi aktivnostmi otrok razvija, poleg spoznavnih, čustvenih in socialnih sposobnosti, tudi gibalne in funkcionalne sposobnosti. K hitrejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo tudi ustrezne razmere, kot je primeren prostor, ustrezna obleka in obutev, dobra motiviranost, športni pripomočki in igrala, ki spodbujajo h gibanju (Videmšek in Visinski, 2001).

Priporočila gibalne/športne aktivnosti narekujejo, da naj bodo otroci in mladostniki, med 5. in 17. letom starosti, vsak dan deležni vsaj 60 minut srednje in visoke intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti (NASPE, 2006). Strokovnjaki ugotavljajo tudi, da mlajši otroci v večini dneva sodelujejo predvsem v nizko intenzivnih gibalnih aktivnostih z občasnimi krajšimi obdobji srednje do visoke intenzivnosti, ter da je čas dnevne gibalne neaktivnosti otrok izjemno visok, kar med 583 in 615 minut (Volmut, 2014).

Po podatkih, ki jih navaja Svetovna zdravstvena organizacija (2011), naj bi bil že vsak peti evropski otrok prekomerno težek. V Sloveniji se je delež debelih in prekomerno hranjenih otrok in mladostnikov v zadnjih tridesetih letih podvojil. Pri fantih je bilo povečanje bolj izrazito, saj se je delež dečkov s prekomerno telesno maso povečal s 13,3 % na 19,9 %, delež debelih pa z 2,7 % na 7,5 % (Starc, 2014).

D. Dejavniki gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov

Starši so ogledalo svojim otrokom. V vseh družbah mlajši oponašajo in ponavljajo za svojimi starejšimi brati, sestrami ter ostalimi odraslimi osebami (Maccoby in Jacklin, 1974). Zato je tako pri gibalnih/športnih aktivnostih kot pri obiskovanju glasbene šole pomembna vloga, motivacija in izobrazba staršev, saj otrok ponotranji interese bližnjih (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). K temu pa se pridružuje tudi socialno-ekonomski status družine (Štemberger in Šimunič, 2010), ki pripomore k večji izbiri plačljivih organiziranih in neorganiziranih prostočasnih aktivnosti.

Med različne dejavnike uvrščamo biološke in demografske, socialne, psihološke in okoljske dejavnike (Heitlzer idr., 2006). Dolenc in Pišot (2010) uvrščata med biološke dejavnike indeks telesne mase, med demografske pa spol, starost in socialno-ekonomski status. Podporo staršev in vrstnikov skupno poimenujeta s socialnimi dejavniki. Med same psihološke dejavnike umeščata motivacijo in vrednotenje do gibalne/športne aktivnosti, oceno lastnih telesnih značilnosti in gibalnih kompetenc, samospoštovanje in samoučinkovitost. Med zadnjimi dasta poudarek še na okoljske dejavnike, ki so obravnavani na fizični ravni okolja oziroma življenjskega prostora.

2. REZULTATI

A. Gibalna/športna aktivnost glede na izobrazbo staršev

Hipoteza 1: Mladi glasbeniki, ki imajo višje izobražene starše, so gibalno/športno aktivnejši od mladih glasbenikov, katerih starši imajo nižjo stopnjo izobrazbe.

TABELA 1: Povezanost stopnje izobrazbe matere in očeta z gibalno/športno aktivnostjo mladih glasbenikov.

	Izobrazba matere		Izobrazba očeta	
	Spearmano rho	*p*-vrednost	Spearmano rho	*p*-vrednost
Količina G/ŠA (cpm)	0,163	0,380	-0,027	0,883
Gibalna neaktivnosti	-0,309	0,091	-0,132	0,480
Nizka intenzivnost G/ŠA	0,387	0,031*	0,244	0,285
Srednja intenzivnost G/ŠA	0,012	0,951	0,038	0,839
Visoka intenzivnost G/ŠA	0,075	0,688	0,045	0,811
Srednja in visoka intenzivnost G/ŠA	0,069	0,713	-0,033	0,859

Opombe: G/ŠA –gibalna/športna aktivnost; *p < 0,05

Rezultati, ki so razvidni v Preglednici 2, kažejo, da izobrazba matere v večini ni povezana z gibalno/športno aktivnostjo mladih glasbenikov. Statistično značilna nizka povezanost se kaže le pri nizki intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti, pri kateri je rho = 0,387 (p=0,031). To pomeni, da so otroci višje izobraženih mater bolj aktivni pri nizko intenzivnih gibalnih/športnih aktivnostih in obratno. Izobrazba očetov se ni izkazala statistično pomembna v povezanosti z nobenim fenotipom gibalne/športne aktivnosti otrok.

Hipotezo 1 sem zavrgla, saj sem ugotovila, da ni povezanosti med količino gibalne/športne aktivnosti mladih glasbenikov in izobrazbo matere ter izobrazbo očeta.

B. Gibalna/športna aktivnost glede na osbeni mesečni dohodek

Hipoteza 2: Mladi glasbeniki, ki izhajajo iz družin z višjim mesečnim osebnim dohodkom, so gibalno/športno bolj aktivni od mladih glasbenikov, katerih starši imajo nižji mesečni osebni dohodek.

TABELA 2: Povezanost osebnega mesečnega dohodka z gibalno/športno aktivnostjo mladih glasbenikov.

	Osebni mesečni dohodek	
	Spearmanov rho	*p*-vrednost
Količina G/ŠA (cpm)	0,078	0,678
Gibalna neaktivnost	-0,102	0,584
Nizka intenzivnost G/ŠA	0,140	0,454
Srednja intenzivnost G/ŠA	-0,005	0,980
Visoka intenzivnost G/ŠA	0,114	0,542
Srednja in visoka intenzivnost G/ŠA	-0,036	0,846

Opombe: G/ŠA – gibalna/športna aktivnost

Ugotovila sem, da ni statične povezave med nobenim posameznim fenotipom gibalne/športne aktivnosti otrok in osebnim mesečnim prihodkom družine. Lahko pa sklepam, da je do takšnih rezultatov prišlo zaradi tega, ker se nobena od družin ni opredelila kot finančno šibka in posledično ni prihajalo do večji sprememb v rezultatih.

Hipotezo 2 sem zavrgla, saj sem ugotovila, da ni specifične povezave med gibalno/športno aktivnostjo otrok in osebnim mesečnim prihodkom staršev.

C. Gibalna/športna aktivnost glede na delovno aktivnost staršev

Hipoteza 3: Mladi glasbeniki, katerih starši so brezposelni, so manj gibalno/športno aktivni od mladih glasbenikov, katerih starši so delovno aktivni.

V tretji hipotezi sem domnevala, da so mladi glasbeniki, katerih starši so delovno aktivni, gibalno/športno aktivnejših od tistih, kateri starši so delovno neaktivni. Predvidevam, da starši z višjim osebnim mesečnim dohodkom lahko svoje otroke vpišejo v organizirane dejavnosti, ki so lahko gibalno/športne narave ali ne. Poleg tega jim za določeno dejavnost lahko omogočijo več materiala in pripomočkov, kar spodbudi in motivira k sami aktivnosti otrok.

TABELA 3: Povezanost delovne aktivnosti staršev z gibalno/športno aktivnostjo mladih glasbenikov.

	Delovna aktivnost matere		Delovna aktivnost očeta	
	Spearmanov rho	*p*-vrednost	Spearmanov rho	*p*-vrednost
Količina G/ŠA (cpm)	0,073	0,695	-0,037	0,845
Gibalna neaktivnost	-0,161	0,385	-0,024	0,896
Nizka intenzivnost G/ŠA	0,206	0,267	0,085	0,648
Srednja intenzivnost G/ŠA	0,000	1,000	-0,098	0,601
Visoka intenzivnost G/ŠA	0,088	0,638	0,037	0,845
Srednja in visoka intenzivnost G/ŠA	0,015	0,938	-0,085	0,648

Opombe: G/ŠA – gibalna športna aktivnost; N – količina zaposlenih mater.

Hipotezo 3 sem zavrgla, saj sem ugotovila, da ni specifične povezave med gibalno/športno aktivnostjo otrok in osebnim mesečnim prihodkom.

D. Gibalna/športna aktivnost glede na številčnost družine

Hipoteza 4: Mladi glasbeniki, ki živijo v številčnejših družinah, so manj gibalno/športno aktivni od mladih glasbenikov, ki živijo v manj številčnih družinah.

V Sloveniji je zavedenih zelo malo raziskav, ki so preiskovale povezavo gibalne/športne aktivnosti z velikostjo družine (Kropej, 2001; Štemberger in Šimunič, 2010), vse študije, ki so preučevale omejeno povezavo, pa so podatke o gibalni/športni aktivnosti pridobile s pomočjo anketnih vprašalnikov.

V Preglednici 5 sem prikazala povezanost med gibalno/športno aktivnostjo otrok in številom otrok v družini. Ugotovila sem, da ni statistično pomembne povezanosti med posameznimi fenotipi gibalne/športne aktivnosti in velikostjo družine. Razloge za takšne rezultate iščem v anketnih odgovorih glede števila otrok v družini. Večina anketiranih družin, kar 20, živi v družini z dvema otrokoma. Imela sem samo 11 družin, kjer imajo starši tri otroke, eno družino s štirimi otroki in tri družine z enim otrokom. Prav zaradi tega se rezultati ne razlikujejo med seboj, saj ne prihaja do velikih razlik v družinah in posledično pri rezultatih.

TABELA 4: Povezanost gibalne/športne aktivnosti z velikostjo družine mladih glasbenikov.

	Število otrok v družini	
	Spearmanov rho	*p*-vrednost
Količina G/ŠA (cpm)	-0,243	0,187
Gibalna neaktivnost	0,154	0,409
Nizka intenzivnost G/ŠA	-0,019	0,919
Srednja intenzivnost G/ŠA	-0,132	0,479
Visoka intenzivnst G/ŠA	-0,346	0,057
Srednja in visoka intenzivnost G/ŠA	-0,205	0,270

Opombe: G/ŠA – gibalna/športna aktivnost

V raziskavi sem prišla do spoznanj, da število otrok v družini nima bistvenega pomena, oziroma nima velikega vpliva na gibalno/športno aktivnost otrok.

Hipotezo 4 lahko zavrnem, saj sem ugotovili, da ni povezanosti v posameznem fenotipu gibalne/športne aktivnosti z velikostjo družin.

E. Gibalna/športna aktivnost glede na okolje bivanja

Hipoteza 5: Mladi glasbeniki iz mestnega okolja so gibalno/športno bolj aktivni kot mladi glasbeniki s podeželja.

V Preglednici 6 sem prikazala povezanost med gibalno/športno aktivnostjo in bivanjskim okoljem. Ugotovila sem, da obstaja statistično pomembna povezanost med količino (p=0,004), gibalno neaktivnostjo (p=0,020), srednjo (p=0,000) ter srednjo in visoko intenzivnostjo (p=0,001) gibalne/športne aktivnosti in krajem bivanja. Izkazalo se je, da so mladi glasbeniki, ki živijo v mestih, bolj gibalno/športno aktivni od mladih glasbenikov, ki živijo v predmestju.

TABELA 5: Povezanost bivanja okolja z gibalno/športno aktivnostjo mladih glasbenikov.

	Okolje bivanja	
	Spearmanov rho	*p*-vrednost
Količina G/ŠA (cpm)	-0,497	0,004**
Gibalna neaktivnost	0,415	0,020*
Nizka intenzivnost G/ŠA	-0,249	0,177
Srednja intenzivnost G/ŠA	-0,633	0,000**
Visoka intenzivnost G/ŠA	-0,286	0,118
Srednja in visoka intenzivnost G/ŠA	-0,573	0,001**

*Opombe:*G/ŠA – gibalna/športna aktivnost; *p < 0,05, **p<0,01

Rezultati raziskave so pokazali, da je okolje, kjer otrok prebiva, povezan oziroma delno povezan z gibalno/športno aktivnostjo. Sama sem v hipotezi predvidevala, da so mladi glasbeniki, ki živijo v mestih gibalno/športno bolj aktivni kot mladi glasbeniki, ki živijo na podeželju, kar se je izkazalo za pravilno predpostavko. Ugotovila sem, da je samo okolje bivanja pomembno in povezano z gibalno/športno aktivnostjo, sploh v srednji in visoki intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti. To pomeni, da so mladi glasbeniki, ki živijo v mestu, bolj gibalno/športno aktivni od mladih glasbenikov, ki živijo na podeželju.

Hipotezo 5 sem tako delno potrdila, saj sem ugotovila, da obstaja statistično pomembna povezanost med količino (p = 0,004), gibalno neaktivnost (P = 0,020), srednjo (p = 0,000) ter srednjo in visoko intenzivnostjo (p = 0,001) gibalne/športne aktivnosti in krajem bivanja. Medtem pa med visoko intenzivnostjo gibalne/športne aktivnosti in krajem bivanja mladih glasbenikov nisem našla statistično pomembne povezanosti.

3. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Ugotovitve lahko strnem v naslednje sklepe:

- Izobrazbi matere in očeta nista povezani s količino gibalne/športne aktivnosti mladih glasbenikov.
- Ni statistične povezave med nobenim posameznim fenotipom gibalne/športne aktivnosti mladih glasbenikov in osebnim mesečnim prihodkom družine.
- Delovna aktivnost matere in očeta nima statistične povezave z nobenim posameznim fenotipom gibalne/športne aktivnostmi mladih glasbenikov.
- Število otrok v družini ni povezano z nobenim fenotipom gibalne/športne aktivnosti mladih glasbenikov.
- Bivanjsko okolje prikazuje določeno povezavo z gibalno/športno aktivnostjo mladih glasbenikov, Ugotovila sem, da obstaja statistično pomembna povezanost med količino

gibalne/športne aktivnosti (p = 0,004), gibalno neaktivnostjo (p = 0,020), srednjo intenzivnostjo (p = 0, 000) ter srednjo in visoko intenzivnostjo (p= 0,001) gibalne/športne aktivnosti in krajem bivanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cecić Erpič, S. (2005). Psihološki vidiki usmerjanja otrok v kakovostni in vrhunski šport. V G. Jurak et al. (ur.), Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu (str. 37−53). Ljubljana: Fakulteta za šport.

[2] Dolenc, P. in Pišot, S. (2010). *Dejavniki gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov*. V B. Šimunič, T. Volmut in R. Pišot (ur.), *Otroci potrebujemo gibanje. Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 15−24). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave. Univerzitetna založba Annales.

[3] Ekelund, U., Sardinha, L. B., Anderssen, S. A., Harrom, M., Franks, P. W., Brage, S., Vooper, A. R., Bo Andressen, L., Riddoch, C. in Froberg, K. (2004). Associations between objectively assessed physical acticitiy and indicators of body fatness in 9-10-year-old European children: a populations-based study from 4 distinct regions in Europe (the European youth heart study). *The American Journal of Clinical Nutrion*, 80, 584–590.

[4] Fric, M., Razgoršek, T., (2017). *Šport in mladi*. Raziskovalna naloga. Celje: Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti. Pridobljeno 26. 11. 2017, https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201704025.pdf.

[5] Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

[6] Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J. in Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Prevetive Medicine*, 42, 254–260.

[7] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Založba Rokus.

[8] Maccoby, E. E., in Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford, CA: Stanford University Press.

[9] National Association of Sport and Physical Education (NASPE). (2006). *Avtive start – physical activity guedelines for children birth to five years.* Nutrition and physical fitnes. Pridobljeno 14. 6. 2015, s: http://journal.naeyc.org/btj/200605/NASPEGuidelinesBTJ.pdf.

[10] Norris, R. (2011). *The musician's Surival Manual: A Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists.* The musician's Survival Manual.

[11] Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Annales.

[12] Planinšec, J., Pišot, R. in Fošnarič, S. (2006). Gibalna aktivnost mlajših šolarjev v severovzhodni Sloveniji. *Pedagoška obzorja*, 21(3/4), 3–14.

[13] Puketa, D. (2015). *Gibalne navade otrok do petega leta starosti*. Diplomsko delo. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

[14] Starc, G. (2014). *Zdrav življenjski slog 360° za dobro otrok.* V N. Scagnetti (ur.). *Skupaj za boljše zdravje otrok in mladostnikov – ohranjanje in zagotavljanje enakih možnosti* (str. 12–19). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

[15] Štemberger, V., Šimunič, B. (2010). *Športna aktivnost otrok v povezavi s stopnjo izobrazbe staršev in z velikostjo družine*. V: B. Šimunič, T. Volmut in R. Pišot (ur)., *Otroci potrebujejo gibanje.* Otrok med vplivi sodobnega življenskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok (str. 15–24). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave. Univerzitetna založba Annales.

[16] Taylor, A. H. (2000). *Physical Activity, Anxiety and Stress*. V: S. J. H. Biddle, K. R. Fox in S. H. Boutcher (ur). *Physical Acticity and Psychological Well-Being* (str. 10–45). London: Routledge.

[17] Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

[18] Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[19] Videmšek, M. in Pišot, R., (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[20] Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnost predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije.

[21] Volmut, T. (2014). *Z merilnikom pospeška izmerjena gibalna/športna aktivnost mlajših otrok in analiza izbranih intervencij*. Doktorska disertacija. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta

[22] WHO. (2011). *Global recommendations onphysical activity for health.* Pridobljeno, 16. 11. 2017, https://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf.

[23] Zurc, J. (2008). *Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta d. o .o.

Branka Kastelic

ZAGOTAVLJANJE ZDRAVJA OTROK Z GIBALNIMI/ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI NA PROSTEM

POVZETEK

Temeljna naloga vrtcev je skladno z Zakonom o vrtcih pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanje možnosti za celostni razvoj v predšolskem obdobju. Poleg tega je z gibalnimi/športnimi aktivnostmi nujno uresničevati otrokovo primarno potrebo po gibanju in igri ter vplivati na ohranjanje otrokovega zdravja, dobrega počutja in krepitev imunskega sistema. Zaposleni v vrtcih se zavedamo, da je današnji tempo življenja takšen, da imajo družine po končanih službenih in drugih obveznostih v poznih popoldanskih urah premalo časa, znanja ali lastnega interesa za aktivno preživljanje prostega časa na prostem. Glede na to, da otroci preživijo v vrtcu večji del dneva, smo zaposleni dolžni zagotoviti pestro izbiro gibalno-športnih vsebin v največji možni meri na prostem. V Vrtcu Ivančna Gorica tako omogočamo otrokom bivanje na prostem vsakodnevno, v vseh letnih časih in v različnih vremenskih situacijah. Otroci imajo možnost gibanja na vrtčevskih igriščih, družbenem in naravnem okolju, pri slednjem posebno poudarjamo bivanje v gozdu.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, vrtec, zdravje, gibalne/športne aktivnosti na prostem.

PROVIDING THE HEALTH OF CHILDREN WITH MOVEMENT / SPORTS OUTDOOR ACTIVITIES

ABSTRACT

The basic task of kindergartens is in accordance with the Kindergarten Act, assisting parents in the comprehensive care of children, improving the quality of family life and children, and creating opportunities for holistic development during preschool. In addition, it is essential to exercise the child's primary need for exercise and play through exercise / sports activities, and to influence the maintenance of the child's health, well-being and the strengthening of their immune system. Kindergarten employees are aware that the tempo of life today is such that, after completing work and other responsibilities, families have less time, knowledge or self-interest to actively spend their free time outdoors in the late afternoon. Given that children spend the most of the day in kindergarten, employees are obliged to provide a wide variety of exercise / sports content as much as possible outdoors. At Ivančna Gorica Kindergarten we enable our children to stay outdoors every day, in all seasons and in different weather situations. Children have the opportunity to move around in the kindergarten playground, social and natural environment, emphasizing their stay in the forest.

KEY WORDS: preschool, kindergarten, health, outdoor exercise / sport.

1. UVOD

Delovni čas zaposlenih se je v današnjem času potegnil v pozne popoldanske ure. Veliko družin se sooča s pomanjkanjem časa za vse družinske obveznosti, vključno s preživljanjem prostega časa na prostem. Vzgojiteljice tako pri velikem številu otrok opažajo slab razvoj na gibalnem področju. Zaradi pomanjkanja gibalnih/športnih aktivnosti že otroci postajajo rizična skupina za t. i. bolezni sodobnega časa, kot so debelost, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, astma idr. (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010). Zaposleni v vrtcih imamo pomembno dolžnost in možnosti za organizacijo otrokom primernih gibalnih/športnih aktivnosti. Glede na to, da se otroci v predšolskem obdobju gibalnih dejavnosti radi udeležujejo, še lahko vplivamo na izboljšanje zdravja in počutja otrok, na krepitev imunskega sistema in na oblikovanje zdravega življenjskega sloga, kar potrjujejo Zajec idr. (2010).

Otrok dobi prve gibalne izkušnje v družini, z organiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi pa se največkrat sreča, ko vstopi v vrtec (Zajec idr., 2010). Gibalne/športne vsebine opredeljuje eno od šestih kurikularnih področij, in sicer področje gibanja. Poudarja otrokovo primarno potrebo po gibanju in igri, s čimer otrok zaznava okolico, prostor, čas in samega sebe. Ob gibalnih aktivnostih otrok začuti veselje, varnost, ugodje, se dobro počuti, postopno pridobiva samozavest in samozaupanje (Kurikulum za vrtce, 1999). V predšolskem obdobju usvaja otrok naravne oblike gibanja, kot so: hoja, tek, skoki, poskoki, plazenja, lazenja, valjanja, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, visenja, plezanja (Videmšek in Kovač, 2001). Usvojene osnovne gibalne izkušnje so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem in različnim športnim zvrstem (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2012). Z uresničevanjem kurikularnih globalnih ciljev s področjem gibanja omogočamo in spodbujamo gibalne dejavnosti otrok, zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju, spoznavanje svojih gibalnih sposobnosti, razvijanje otrokovih gibalnih sposobnosti, pridobivanje otrokovega zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti, usvajanje osnovnih gibalnih konceptov, postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti, spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 26).

Zupančič Tisovec in Knific (2018) vidita pomen telesne dejavnosti v predšolskem obdobju še v celostnem razvoju otroka na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča …), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem (stiki z vrstniki) področju, pridobivanju samostojnosti, izboljšanju samopodobe, spodbujanju razvoja čutil, sproščanju, zmanjševanju napetosti in agresivnosti, povečevanju sposobnosti pomnjenja in koncentracije, izboljševanju spanca, spodbujanju sproščanja hormonov, spodbujanju funkcionalne sposobnosti, pomoči pri razvoju čustvene inteligence, preprečevanju nastanka duševnih motenj in bolezni …

Ena pomembnejših ugotovitev za področje gibanja je ugotovitev sodobne nevroznanosti, ki pravi, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov, še posebno otroških. Otroci v povezavi z gibalnimi/športnimi aktivnostmi lažje in hitreje usvajajo znanja z različnih področij, tako pridobljeno znanje pa je trajnejše, veliko večja in dolgotrajnejša sta tudi motivacija in pripravljenost za učenje (Zupančič Grašič, 2016).

Glede na to, da so gibalne/športne dejavnosti v predšolskem obdobju zelo pomembne, jih strokovni delavci v vrtcih sistematično načrtujemo, upoštevajoč, da je razvoj predšolskega

otroka celosten (Zajec idr., 2010). V povezavi z gibalnimi/športnimi dejavnostmi otrok razvija tudi sposobnosti na intelektualnem, čustvenem in socialnem področju. Gibalne/športne dejavnosti so tako zelo pogosto podlaga za uresničevanje ciljev na ostalih kurikularnih področjih (narava, družba, matematika, jezik, umetnost). S t. i. medpredmetnim povezovanjem uresničujemo načelo horizontalne povezanosti, pri čemer gre za povezovanje dejavnosti različnih področij dejavnosti in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 14).

Pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti je pomembno, da odrasli postavljamo pred otroke ustrezne izzive. Le-ti naj bodo otrokovi starosti in sposobnostim primerni, da se otroci dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo. Pomembno je organizirati stimulativno okolje in spodbude, kjer imajo otroci možnost iskanja lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. V preteklosti so vzgojiteljice otrokom podajale natančna navodila, kako naj izvajajo različne dejavnosti, več so demonstrirale, jih popravljale, danes pa spodbujajo otroke k samostojnemu reševanju problemov in s tem k ustvarjalnosti (Videmšek idr., 2012).

Otrok izvaja v vrtcu različne gibalne športne dejavnosti v notranjih prostorih, ponekod v posebej za to namenjenih telovadnicah, drugod pa v za namen gibanja prilagojenih prostorih (igralnici, na hodnikih, v večnamenskih prostorih itd.). Posebno pomembno je izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti na prostem. Pri tem mislim na za to namenjena in ustrezno opremljena igrišča, v zadnjem času pa dajemo vedno večji poudarek gibanju v naravnem okolju, na travnikih, ob robu gozda in v gozdu samem. Bivanje in igra na prostem se od igre in bivanja v notranjih prostorih bistveno razlikujeta. Bivanje v naravi je za otroke veliko večja motivacija in spodbudno učno okolje. Z igro in bivanjem na prostem ima otrok nešteto možnosti za odkrivanje in spoznavanje družbenega in naravnega okolja. Pri gibanju na prostem je otrok manj prostorsko omejen in lahko izvaja gibe in dejavnosti, kot so: tek, skakanje, brcanje, metanje žoge, lovljenje, vlečenje, dviganje in prestavljanje predmetov. Na igriščih in v naravi se otroci lahko izražajo glasneje kot v prostoru, igre zunaj so tako bolj živahne, radožive in z vidika bolj učinkovite (Troha, 2019). Otrok je med gibalno/športno aktivnostjo na prostem izpostavljen različnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so zrak, sonce, voda, veter, in le s prilagajanjem na vse te vremenske pojave lahko krepi svoj imunski sistem (Zajec idr., 2010).

Pišot in Šimunič (2009) poudarjata, da na razvoj in izboljšanje odpornosti srčno-žilnega in dihalnega sistema lahko vplivamo le z gibalnimi/športnimi aktivnostmi na prostem. Menita tudi, da splošno vzdržljivost, katere osnova je aerobna zmogljivost organizma in katere rezultat je povečanje odpornosti organizma, lahko ustrezno razvijamo le z aktivnostmi na prostem. Otrok si ob bivanju na prostem krepi tudi vzdržljivost (odpornost proti utrujenosti), ki je predpogoj dobremu zdravju in zato je vzdržljiv otrok zdrav otrok.

2. PROGRAMI, S KATERIMI V VRTCU IVANČNA GORICA SPODBUJAMO GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA PROSTEM

V Vrtcu Ivančna Gorica se že dalj časa zavzemamo in spodbujamo zaposlene, da bi otroci vsakodnevno v vseh letnih časih čim več dnevnega časa preživeli na prostem. Vse naše enote

obdaja pestro naravno in družbeno okolje, ki nudi nešteto možnosti za spontano igro, načrtovane samostojne gibalne/športne dejavnosti ali gibalne/športne dejavnosti v povezavi z vsemi ostalimi kurikularnimi področji. Področje gibanja je vsakoletna prednostna naloga v LDN celotnega Vrtca Ivančna Gorica.

A. Gibalni/športni program mali sonček

Namen programa je obogatiti področje gibanja v vrtcu. V programu sodelujejo skozi vse šolsko leto vsi v vrtec vključeni otroci, od drugega do šestega leta starosti. V določenih aktivnostih sodelujejo tudi starši.

B. Mednarodni program fit slovenija

Ustanoviteljica programa z motom »Svet gibanja, veselja in zdravja« je Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja, ki v našem vrtcu izobražuje strokovne delavke že od šolskega leta 2006/2007, le-te pa vsa leta vnašajo v svoje oddelke vedno nove praktične izkušnje. T. i. FIT pedagogika temelji na učenju v gibanju, ki se prepleta z igro, ki je za predšolskega otroka najučinkovitejša metoda učenja. Ko se otroci skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Otroci doživljajo ob učenju v gibanju ugodje, ker je spodbujena primarna potreba po gibanju in igri ter sodelovanju z vrstniki in odraslimi. Razlika od drugih metod gibalnih/športnih aktivnosti pa je v tem, da FIT pedagogika omogoča otrokom več ustvarjalnosti, iskanje lastnih rešitev in, kar je najpomembnejše – ves čas spodbuja otroke k razmišljanju (Konda, 2019).

C. Program varno s soncem

Program poteka v sodelovanju z ZZV Celje. Namen programa je ozaveščati otroke in njihove starše o nevarnih posledicah prekomernega izpostavljanja soncu. Otroci zato v vrtcu v poletnih mesecih bivajo na prostem zgodaj dopoldan, ob vročini pa poudarjamo naravno senco pod krošnjami dreves v gozdu.

D. Program naš vrt

Program smo pričeli izvajati že pred leti z akcijo »Sejemo tradicionalna slovenska semena«. V vseh enotah ima vsak oddelek svojo gredico, na kateri otroci skupaj z vzgojiteljicami (občasno pa tudi s starši in starimi starši) posejejo in posadijo nekaj rastlin. V skrb za rastline se otroci zelo radi aktivno vključujejo: opazujejo rast, odstranjujejo plevel, zalivajo in pobirajo pridelek.

E. Program gozd kot učno okolje – gozdni vrtec

V program Gozdni vrtec (inovacijski projekt v sodelovanju Inštituta za gozdno pedagogiko in Zavoda RS za šolstvo) smo vključeni že od ustanovitve programa. Vse naše enote vrtca se nahajajo na podeželju in večina vrtcev ima gozd v neposredni bližini, za razliko od mestnih vrtcev, ki za obisk gozda potrebujejo prevoz mestnega avtobusa. Bližina gozda omogoča večkrat tedensko varen dostop in neprecenljive možnosti za igro, gibalne/športne in druge dejavnosti v t. i. »gozdni učilnici«. Gozd nudi otrokom gibalne in miselne izzive. Nudi naravne poligone, kjer otroci spontano izvajajo naravne oblike gibanja (predvsem hojo, tek, plezanje, skoke, poskoke, dvigovanje in nošenje, vlečenje in potiskanje), razvijajo gibalne spretnosti in spodobnosti (predvsem koordinacijo in ravnotežje), raziskujejo gozd ob bogatih socialnih interakcijah ali se prosto igrajo z različnimi nestrukturiranimi materiali. Vzgojiteljice opažajo,

da je med otroki opaznega več zadovoljstva, ustvarjalnosti in pripravljenosti za učenje in sodelovanje, manj pa je konfliktov, nemira in drugih neželenih vedenj.

3. ZAKLJUČEK

Bivanje na prostem s spontano igro otrok, načrtovanimi samostojnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi ali gibalnimi/športnimi dejavnostmi v povezavi z ostalimi kurikularnimi področji je v našem vrtcu postalo stalnica in način življenja. Otroci bivajo in izvajajo različne dejavnosti na prostem vsakodnevno v vseh letnih časih, seveda prilagojeno vremenskim situacijam in starosti otrok. Starši se na redne gibalne/športne vsebine odzivajo pozitivno. Vzgojiteljice opažajo, da so otroci za tovrstne dejavnosti primerneje oblečeni in obuti, posamezni starši pa še vedno potrebujejo spodbude in ozaveščanja glede splošnega pomena gibanja za zdravje otrok in primerne obutve in obleke za sproščeno gibanje otrok in seveda varnost. V šolskem letu 2012/2013 smo s samoevalvacijskim poročilom ugotovili, da večina oddelkov biva na prostem vsakodnevno. Podobno analizo bomo opravili tudi v tem šolskem letu. Ob zaključku prispevka ne moremo zagotoviti, da so otroci s pogostimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi v Vrtcu Ivančna Gorica bolj zdravi in da imajo dobro razvit imunski sistem. Z gotovostjo pa trdimo, da so za to ponujene številne možnosti, ki bodo s strani vrtca otrokom pripomogle k boljšemu zdravju, počutju in oblikovanju zdravega življenjskega sloga.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. D., et al. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod za šolstvo.

[2] Konda, B. (2019). FIT pedagogija. V FIT International (stran 15). Ljubljana: Forma 3D.

[3] Kroflič, R., et al. (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Obzorja.

[4] Pišot, R., Šimunič B. (2009). Vloga in pomen gibalne/športne aktivnosti na prostem za zdravje otrok. V Vrtec na prostem - možnosti in izzivi (str. 33-35). Ljubljana: Skupnost vrtcev Slovenije.

[5] Troha, M. (2019). Pet razlogov, zakaj se morajo otroci igrati na prostem. Pridobljeno s http://www.ringaraja.net/clanek/5-pomembnih-razlogov-za-gibanje-na-prostem_8719.html.

[6] Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2012). Mali sonček. Gibalni/športni program za predšolske otroke. Pridobljeno s: https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI_SONCEK_GRADIVO_junij_2012.pdf

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

[8] Zupančič Grašič, J. (16. 4. 2016). Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Pridobljeno s https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-učijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html.

Zemka Kečanović

VLOGA RAČUNALNIKA PRI DNEVNI GIBALNI AKTIVNOSTI ŠOLSKIH OTROK

POVZETEK

V raziskavi bom poskusila razložiti povezanost med dnevno gibalno/športno aktivnostjo šolskih otrok in njihovem preživljanju prostega časa za računalnikom, tablico ali mobitelom (IKT). Predstavila bom oz. poskusila strokovno opredeliti kaj je gibalna/športna aktivnost, kakšen je pomen gibanja na otroka, vpliv IKT na zdravje oz. na same športne dejavnosti.

Cilj raziskave je bil ugotoviti, koliko so šolski otroci gibalno/športno aktivni ter koliko čas preživijo z uporabo IKT in ali med njimi obstaja kakšna povezanost. Zanimalo me je do katerih vseh IKT pripomočkov imajo dostop, koliko se jih dnevno posvetijo gibalno/športni aktivnosti in ali obstaja kakršna koli povezava z telesno maso otroka. Zaradi časovne omejitve raziskovanja nisem mogla ugotoviti oz. ne morem posplošiti raziskovanje na celotno populacijo. Lahko pa raziskava prispeva k prepoznavanju vpliva IKT pripomočkov na dnevno gibalno/športno aktivnost otrok in k pospeševanju omejevanja le tega ter spodbujanja k čim večji gibalni aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibalna/športna aktivnost, IKT pripomočki, IKT, otroci.

THE COMPUTER S ROLE IN THE DAILY EXERCISE OF SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

In my research, I will try to explain the connection between the daily exercise of pupils and their time spent in front of the computer, tablet or phone (ICT). I will introduce or expertly explain what exercise is, how exercise influences a child, the influcence of ICT on the physical and mental health of children and on the actual sports activities.

The goal of the research was to determine how active the pupils are and how much time they spend using ICT and if there could be a connection between the two correlations. I wanted to see which ICT gadgets the children had access to, how many pupils actually partake in daily exercise and whether there is a connection to their body weight. Due to the time resctriction, I could not expand the reserach onto the general population. However, the research can contribute to the exploration of the influence of ICT gadgets on the daily exercise of children. It can also help to the furtherance of limiting the use of such gadgets and to the encouragement of more frequent exercise.

KEY WORDS: sports activity, exercise, ICT gadgets, ICT, pupils.

1. TEORETIČNI DEL

A. Gibalna/športna dejavnost

Obdobje šolskega otroka je eden izmed temelja gibalnega razvoja otroka. Gibalne dejavnosti v tem obdobju so ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj. Glede na pomen gibanja v otrokovem razvoju je treba ustvariti pozitiven odnos do dejavnosti, povezanih z gibanjem.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja vesele in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase (Marjanovič Umek L., 2001).

Razne športne aktivnosti, telovadba in gibanje na svežem zraku so nujno potrebni za otrokov duševni in telesni razvoj, a so vse te dejavnosti tudi najnevarnejši tekmeci televizije. Vzgojitelji in starši so razumljivo zaskrbljeni, da ne bi otrok še tisto časa, kar ga je do sedaj posvetil telovadbi in igram na prostem, presedel doma pred televizijskim sprejemnikom (Boh in Mesec, 1970)

Informacijska podpora, ki človeka v zadnjih letih spremlja tako rekoč na vsakem koraku, nam sicer pri večini opravil in dejavnosti olajša življenje, a nas hkrati tudi odtujuje od različnih, predvsem socialnih dejavnosti, v prvi vrsti od gibalne/športne aktivnosti (Završnik in Pišot, 2005)

Večkrat je bila že zapisana misel, da otrok za svoj razvoj potrebuje gibalno aktivnost ravno tako nujno kot hrano in tekočino (Pišot in Jelovčan, 2006)

Športna aktivnost mora biti del vsakdana, še posebej pri otrocih ki so v posameznih fazah razvoja.

Slovenski Inštitut za varovanje zdravja razlaga šport in telesno vadbo kot posebno vrsto telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (Drev, 2013).

Svet Evrope (Bela knjiga o športu, 2007) opredeli šport kot vse, s strani športne stroke, dogovorno opredeljene oblike telesne dejavnosti, ko so z neorganiziranim ali organiziranim ukvarjanjem usmerjene k izražanju ali izboljšanju telesne pripravljenosti, k duševnem blagostanju in oblikovanju družbenih odnosov ter doseganju rezultatov na različnih ravneh tekmovanj.

Medtem ko Pišot (2012) utemeljuje pojem šport kot telesno dejavnost, ki je izvedena v okviru javno določenih pravil z reaktivnim ali tekmovalnim namenom, ima pa tudi določeno strukturo gibanja, pravila tekmovanja, pomemben dosežen rezultat in ima vpliv na širše družbeno dogajanje.

Šport je oblika telesne dejavnosti, ki vključuje določeno obliko tekmovanja, pojem telesna dejavnost oz. gibalna dejavnost predstavlja širši okvir gibanja človeka, ki se nanaša na razvoj, izboljšanje in/ali ohranjanje splošne telesne in gibalne kompetentnosti človeka ter njegovega

zdravja. Tako je vsak šport vedno tudi del gibalnih dejavnosti, ne velja pa vedno obratno: ni vsaka gibalna dejavnost šport (Retar, 2015).

Hoja ali kolesarjenje do šole in še mnogo drugih stvari so gibalne dejavnosti ki pozitivno vplivajo na zdravje, vendar to ni šport. Vsaka gibalna dejavnost ni nujno že športna dejavnost. Je pa res, da sta tako športna dejavnost kot tudi gibanje pomembna za dobro počutje, zdravje ter ne nazadnje tudi preživetje. Tako je vsak šport vedno tudi del gibalne dejavnosti, ne velja pa obratno. Prav zaradi pozitivne interakcije športne ter gibalne dejavnosti so mnogi raziskovalci povezali oba termina v termin gibalna/športna dejavnost (Zajec, Videmšek, Štihec in Pišot, 2010)

Pišot, Šimunič in Volmut (2010) ugotavljajo, da se termin gibalna/športna dejavnost uporablja za katerokoli gibalno dejavnost, katere rezultat je večja uporaba energije kot v mirovanju. Gibalno/športna dejavnost opredeljujejo z dejavnostmi, ki se opravljajo v prostem času, v šoli, pri delu, pa tudi z dejavnostmi z namenom približevanja cilja vsakodnevnim nujnim in načrtovanim dejavnostim posameznika.

B. Otroci in šport

Človekov gibalni razvoj se začne že v predporodni dobi in se neprestano izpolnjuje v nadaljnjem razvoju. Od novorojenčka, ki je povsem nemočno bitje, saj se sam ne more premakniti z mesta in prijeti z roko najbolj preprostega predmeta, otrok doseže takšne gibalne zmožnosti, ko se lahko samostojno premika po prostoru in po svoji volji upravlja z različnimi predmeti. Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v otroštvu, kasneje žal več ne more nadoknaditi (Videmšek in Visinski, 2001).

Gibalni razvoj je tesno povezan z drugimi področji razvoja-zaznavnim, čustveno-socialnim in spoznavnim. Pri večini otrok poteka v določenem zaporedju, v hitrosti njegovega razvoja pa se kažejo precejšnje individualne razlike (Marjanovič Umek, 2004).

C. Vpliv ikt- pripomočkov za otroke

Živimo v času kjer prevladuje multimedijska tehnologija predvsem računalnik, mobilni/pametni telefon. Preko njiju lahko dobimo različne informacije, s katerimi si širimo obzorje tako mi kot tudi otroci. Želeli ali ne ti danes odraščajo v svetu multimedije. Starši imajo pri tem pomembno vlogo, da nadzorujejo uporabo teh sredstev ter da s postavljanjem nekih mej privzgojijo kritičen odnos do njiju.

Erjavec in Volčič (1999) v svoji knjigi navajata rezultate raziskave, Mladi in mediji, slovenskih osnovnošolskih otrok. Ugotovili sta, da otroci v povprečju največji delež svojega prostega časa (35,6%) redno namenjajo spremljanju elektronski medijev (televizija, računalnik,…), nato športnim dejavnostim (27,6%) in hobijem (24,9%).

Slovenski otroci najbolj pogosto redno uporabljajo IKT-pripomočke zato, da se zabavajo, spočijejo, pozabijo na probleme in ker nimajo nič drugega početi. Redko se odločijo za uporabo IKT-pripomočkov, da bi si pridobili informacije, se družili, se naučili kaj o medsebojnih

odnosih. Odstotek otrok ki uporabljajo IKT-pripomočke da se zabavajo je stalen ne glede na starost.

Tudi tuje raziskave kažejo (Gunter, McAleer in Clifford, 1991 v Erjavec in Volčič, 1999) da otroci IKT-pripomočke vidijo predvsem kot vir zabave, kot možnost preživljanja prostega časa, takrat ko nimajo ničesar drugega za delati, in kot možnost zmanjšanja osamljenosti (Erjavec in Volčič, 1999).

Ko se starši ukvarjajo z gospodinjskimi deli, otroci se namestijo pred računalnikom, namesto da bi se gibali. Veliko otrok se pred računalnikom prehranjuje in raziskave so pokazale da je jasna povezava z čezmerno težno. Z omejevanjem časa, preživetega pred računalnikom lahko starši otrokom pomagajo, da postanejo telesno bolj dejavni (Gavin in dr., 2007)

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Gibanje in šport sta človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja (Videmšek in Pišot, 2007).

2. ZAKLJUČNI DEL

Rajović (2016) v intervju *Vse kar naredite namesto otroka, mu na dolgi rok škodi*, pravi da je najtežje omejiti čas, ki ga otroci preživijo ob računalnikih in telefonih.

Starši morajo vedeti da je to kot droga. Otrokom igrice ne morejo vzeti. Naši možgani so organ preživetja. Ko se učimo, izločajo hormon sreče. Otrok, ki shodi, se ozira naokoli, ko se pelje s kolesom brez staršev, je srečen. Izloča hormon sreče. Ko otrok igra video igrico, izloča hormon sreče. Starši morajo biti razsodni. Otroku ne morejo prepovedati dostopa do novih tehnologij, vendar je pomembna meja. Pol ure, eno uro, tri ure… Uporaba računalnika in televizije v omejenem obsegu ne škoduje, če imamo stvar pod nadzorom. Za kakršnokoli mejo se odločimo, mora temu slediti še enkrat več gibanja, je pa logično, da pri petih urah buljenja v računalniški ali televizijski zaslon, še enkrat več gibanja ni izvedljivo. Treba se je zavedati, da vsaka ura sedenja pomeni deset tisoč mišičnih kontrakcij manj, vemo pa, da se možgani razvijajo ravno prek gibanja. Ljudje smo živa bitja in se moramo gibati. Živa bitja, ki se ne gibajo, so rastline, ki se od ljudi razlikujejo tudi po tem, da nimajo živčnih celic. Najbolj kompleksen živčni sistem ima ravno človek. Možgani se najbolj razvijajo od drugega do petega leta starosti. In naloga otrok v teh letih je da se gibljejo. Hoja je pomembna, tek pa še desetkrat pomembnejši, predvsem po razgibalnem terenu, ker mora otrok med tekom ohranjevati ravnotežje, paziti da se ne spotakne na kamen, da se ne zaleti v drvo, če teče po gozdu, skratka, možgani morajo pri tem krepko misliti. Prva vrsta napak, ki jih delajo starši, je pa ta, da otrokom branijo določene aktivnosti, ker se bojijo, da bi jim se kaj zgodilo, druga vrsta napak pa je ta, da starši zaradi svojega udobja otoku ponujajo nekaj, česar sploh ne potrebujejo. Vse kar naredimo zato da otroku olajšamo življenje, jim lahko že jutri škoduje. S tem jim delamo medvedjo uslugo. (dr. Ranko Rajovič) http://siol.net/trendi/odnosi/vse-kar-naredite-namesto-otroka-mu-na-dolgi-rok-skodi-400770)

VIRI IN LITERATURA

[1] Boh, K. in Mesec, B. (1970). *Otroci in televizija.* Ljubljana: Cankarjeva založba.

[2] Erjavec, K. in Volčič, Z. (1999). *Odraščanje z mediji: rezultati raziskave Mladi in mediji.* Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

[3] Gavin, L.M., Dowshen, S., Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[4] Komisija evropskih skupnosti (2007): *Bela knjiga, Bela Knjiga o športu*. Bruselj.

[5] Marjanovič – Umek, L. (2001). *Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce.* Maribor, Založba Obzorja.

[6] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut filozofske fakultete.

[7] Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju.* Koper: Založba Annles.

[8] Pišot, R. Šimunič, B. in Volmut, T. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

[9] Retar, I. (2015). *Inovativni didaktični pristopi na področju gibalnega učenja v zgodnjem otroštvu ali 4 P.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

[10] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

[12] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J. in Pišot, R. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.* Koper: Univerza na Primorskem, znanstveno-raziskovalno središče, Annales.

[13] Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov.* Koper: Založba Annales.

Zvonka Klajnšek

KAKO SE V PRVEM RAZREDU SPOPRIJEMAMO S STRESOM

POVZETEK

Pri svojem delu opažam, da otroci na doživljanje obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolje prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju lahko pojavljajo različne težave ali motnje.

Izkoristila sem dan, ki ga izvajamo v okviru zdrave šole, da smo se bolj podrobno posvetili stresu, prepoznavanju le-tega in spopadanju z njim.

Ker letos poučujem v prvem razredu, sem morala vse dejavnosti in tudi terminologijo prirediti njihovi razvojni stopnji. Govorili smo o počutju, o čustvih, ki so jih občutili ob posameznih situacijah in poskušali poiskati rešitve, ko se znajdejo v neprijetnih situacijah. Ob tem sem poskusila ustvariti prijetno in varno okolje s pomočjo glasbe. Otroci so svoja čustva in počutje izražali ustno in z risanjem. Z delom v manjših skupinah sem poskusila vsem dati priložnost, da so spregovorili.

Učenci so se na tako obliko dela dobro odzvali, pripovedovali so o svojem počutju, strahovih in hkrati tudi iskali rešitve za izhod iz neprijetnih situacij, kot smo mi poimenovali stres.

KLJUČNE BESEDE: stres, čustva, počutje, neprijetne situacije.

HOW TO TAKE STRESS IN FIRST CLASS

ABSTRACT

I notice in my work, that children are not well adapted to experiencing strains and stress related to them, and as result they can experience various problems or disorders in childhood period.

On the day, dedicated to Zdrava šola project, we focused on recognizing stress and coping wih it.

Since I am teaching first grade this year, I had to adapt all the activities and terminology to their developmental stage. We talked about feeling, about the emotions they felt in individual situations and trying to find solutions when they find themselves in unpleasant situations. In doing so, I tried to create a comfortable and safe environment through music. Children expressed their emotions and feelings verbally and with drawing. By working in small groups, I tried to give everyone a chance to speak.

The students responded well to this form of work, talking about their well-being, fears, and at the same time looking for solutions to unpleasant situations, such as what we called stress.

KEY WORDS: stress, emotions, feelings, unpleasant situations.

1. UVOD

Pri svojem delu opažam, da otroci na doživljanje obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolje prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju lahko pojavljajo različne težave ali motnje.

Letos poučujem v prvem razredu. Predvidevala sem, da je za otroke stresen prehod iz vrtca v prvi razred in samo delo v prvem razredu, saj jim šola postavi zahteve, ki jih do sedaj niso bili navajeni (točen prihod, delo na svojem mestu, dokončanje dela, prilagajanje skupini…)

Zato sem izkoristila dan, ki ga izvajamo v okviru zdrave šole, da smo se bolj podrobno posvetili stresu, prepoznavanju le-tega in spopadanju z njim.

2. KAJ JE STRES?

Obstaja več definicij stresa. Večinoma stres definirajo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji.

Tako je lahko nek dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju. Razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnostjo reševanja nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen, ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem. Če se čutimo sposobne »spopasti« se z določeno situacijo, pomeni, da doživljamo, kako so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru smo zelo motivirani in se bomo z veseljem lotili določene naloge. Če pa se ne čutimo dovolj sposobni in so zahteve ali pričakovanja zelo visoka, pa se lahko počutimo nemočni in ujeti.

Dejavnike stresa lahko delimo na telesne in duševne. Telesni dejavniki stresa so npr.: težka torba, hrup, vročina ali mraz, suh/vlažen zrak, neprimerna osvetlitev učilnic, sob, neprimerno pohištvo v šoli/doma, sevanja, lakota/pretirana sitost, žeja. Duševni dejavniki stresa so npr.: negativna čustva in občutki v zvezi s šolo; pogosti so različni strahovi: strah pred šolo, učitelji, spraševanjem, slabo oceno, pred sošolci, visoke zahteve v šoli in doma, velika pričakovanja, konflikti s starši, sošolci, učitelji, negativne misli in občutki o sebi, nesprejemanje, zasmehovanje vrstnikov, zaljubljenost, potlačevanje čustev, neučinkovita komunikacija.

Otroci na doživljanje velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa niso najbolje prilagojeni, zato se že v mlajšem obdobju lahko pojavljajo različne težave ali motnje. Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta in da so največji stresi pri otroku in mladostniku pogosto povezani s šolo, je ena pomembnih možnosti za učinkovito vplivanje na tovrstne težave učenja otrok, kako se soočati s stresom v šoli, kako reševati težave in krepitev njihove pozitivne samopodobe. Pri tem pa morajo ključno vlogo odigrati učitelji in starši.

Šola pa je lahko tudi varovalni dejavnik, posebej za otroke, ki odraščajo v neurejenih družinskih razmerah ali socialnem okolju. Tako lahko vse situacije, ki smo jih omenjali kot stresne, če se otrok učinkovito spoprijema z njimi, pomenijo varovalen dejavnik: šolski uspehi, uspehi na zunajšolskih področjih, občutek obvladovanja stresne situacije, dobri odnosi z vrstniki, dobri odnosi z učitelji, zunajšolske dejavnosti, občutek kompetentnosti, dokazovanje lastnih

zmožnosti, itd., saj vse te situacije lahko krepijo otrokovo samozavest, samopodobo, samozaupanje, kar so bistvene sestavine za razvoj v zdravega in zadovoljnega odraslega.

3. KAJ LAHKO STORI UČITELJ, ČE JE VIR STRESA ŠOLA?

- KREPITEV POZITIVNE SAMOPODOBE

Zelo pomembno je, da smo kot učitelji sposobni sprejeti otroke takšne kot so. Kritike, ki jih izrekamo morajo biti v obliki napotkov, kaj bi bilo lahko bolje, in obvezno se morajo nanašati na delo na delo in rezultate.

- POZITIVNE MISLI IN NARAVNANOST

Otroke moramo naučiti misliti pozitivno, v smislu, da se iz vsake naloge nekaj naučijo, tudi če je niso opravili najbolje. Pomembno je, da izpostavimo trud, ki so ga vložili v delo, ne le rezultata.

- UČINKOVITO UČENJE

Pouk je manj stresen, če vključimo različne oblike dela, ki odgovarjajo različnim tipom učencev in jih namesto učenja na pamet spodbujamo k razmišljanju in raziskovanju.

- UČINKOVITO REŠEVANJE PROBLEMOV

Možne rešitve podrobno preučimo z vidika, kakšne so njene prednosti in slabosti in se odločimo za eno rešitev.

- NAČRTOVANJE SVOJEGA ČASA

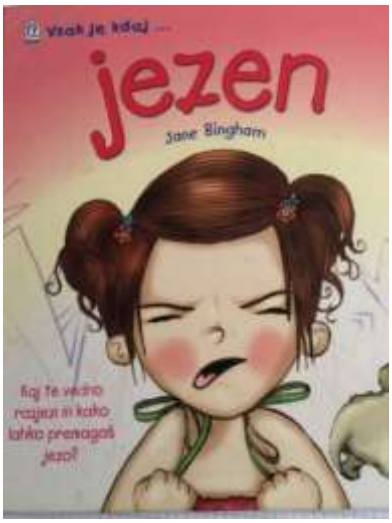
V začetnem obdobju šolanja otroci potrebujejo veliko igre, zato je pomembno, da se otroci naučijo svoj čas razporediti tako, da jim ga ostane dovolj še za igro.

4. KAKO JE POTEKAL NAŠ PROTISTRESNI DAN

Dan sva z drugo učiteljico v razredu skrbno načrtovali, saj sva želeli čimbolj izkoristiti čas, ki nama je bil na voljo. Zjutraj se vedno zberemo v krogu in dan začnemo s kakšno umirjeno dejavnostjo. Otroci so legli na tla, na hrbet in ob glasbi, z zaprtimi očmi dihali. Ob tem sem jih vodila z umirjenim glasom in opozarjala na pravilno dihanje, vdih skozi nos in izdih skozi usta. Z zgodbico sem jih vodila v gozd, ki je bil prijetno senčen, ne prevroč in ne prehladen, slišali smo žuborenje potoka in petje ptic. Čez nekaj časa so otroci odprli svoje oči in ob nespremenjenem dihanju opazovali svoj prsni koš kako se dviga in spušča.

Po tej vaji čuječnosti sem navezala pogovor na dihanje. Ali dihamo vedno enako? Kdaj dihamo drugače? Kako dihamo če smo jezni, prestrašeni, vznemirjeni? Kako se takrat počutimo? Ali se to dogaja samo nam, ali tudi drugim? Ali tudi odrasli občutijo enako?

Delo sva nadaljevali z zgodbico Vsakdo je kdaj jezen. Preprosta zgodbica o dečku in deklici, ki se spopadata z jezo, jim je pomagala odgovoriti na nekatera zgornja vprašanja.



SLIKA 1: Naslovnica zgodbice Vsakdo je kdaj jezen.

Ob pogovoru smo prišli tudi do besede stres, ki sva ga z učiteljico preprosto definirali, na njim razumljiv način, da je to neprijetno počutje, ko moramo narediti nekaj, za kar mislimo, da ne zmoremo, ali pa, da se nam dogaja nekaj, na kar mi nimamo vpliva, ni nam pa všeč.

Seveda smo ob tem pogovoru prišli do pojma čustvo, ki smo ga mi opredelili kot nekaj, kar nas žalosti, jezi, straši. Hkrati pa smo ugotovili, da na drugi strani obstajajo občutki kot so sreča, veselje, zadovoljstvo.

VAJA KOLAŽ ČUSTEV (Katere stresne situacije sprožajo kakšna čustva)

Izvedli smo dejavnost v kateri so v malih skupinah narisali zaradi katerih stvari so veseli srečni, zadovoljni in tudi zaradi česa so žalostni, nesrečni, jezni. Plakate, ki je nastali so po končanem delu predstavili sošolcem. Obesili smo jih v razredu, da so si jih lahko ogledali in se o njih pogovarjali še po končanem delu.



SLIKI 2 IN 3: Plakati otrok.

Z učiteljico sva vodili pogovor po delu tako, da smo ugotavljali katere situacije se največkrat ponavljajo in tudi kaj naredimo, kadar smo nesrečni in žalostni.

Malo naju je presenetilo, da je bila večina stresnih situacij na katere so odreagirali z jokom, jezo, žalostjo, povezana z domom. Šlo je za prepir s sorojenci, prepovedi s strani staršev, siljenje s hrano. Prav tako pa naju je malo začudilo, da so veseli in srečni v situacijah, ki sva jih nekako predvideli, to je igra, rojstni dan, veselo pričakovanje počitnic s starši, tudi to, da gredo v šolo, kjer imajo prijatelje.

Ob pogovoru smo prišli tudi do ugotovitev, da nas v dobro počutje spravi gibanje, zato smo za zaključek izvedli še gibalno vajo z Juvijem.



SLIKA 4: Telovadimo z Juvijem.

Ob preprosti zgodbici o grofu Groznem, ki je ukradel igrače, so otroci potovali do njegovega gradu in pomagali Juviju vrniti igrače. Ob tem so izvajali preproste gibalne naloge.



SLIKA 5: Posnemamo ptice.

5. ZAKLJUČEK

Ob načrtovanju dela, sem se bala, da je tema, ki sem si jo izbrala za otroke težka in da vsi ne bodo sposobni sodelovati. Vendar so se vsi učenci dobro odzvali, pripovedovali so o svojem

počutju, strahovih in hkrati tudi iskali rešitve za izhod iz neprijetnih situacij, kot smo mi poimenovali stres.

Pričakovala sem tudi, da bodo situacije, ki jim sprožajo stres, situacije, ki jih doživljajo v šoli. Nihče od šestindvajsetih otrok ni svojih stresnih situacij povezoval s šolo, kar pomeni, da so prehod iz vrtca v šolo doživeli nestresno, kot prijetno izkušnjo, oziroma, da so se sposobni spoprijemati s spremembami, ki jih je prinesel vstop v prvi razred. Verjamem, da je k temu doprinesel tudi način dela in komunikacija v razredu, pri čemer imava ključno vlogo tudi midve z učiteljico Nino.

VIRI IN LITERATURA:

[1] https://www.youtube.com/watch?v=32lDLNuEKC4(datum dostopa 18. 11. 2019)

[2] https://youtu.be/UgRENY-okaM?t=686 (datum dostopa 18. 11. 2019)

[3] https://www.nijz.si/sl/kako-strese-stres (datum dostopa 18. 11. 2019)

[4] http://os-smarje.splet.arnes.si/files/2015/10/STRES-MED-%C5%A0OLARJI2.pdf (datum dostopa 18. 11. 2019)

[5] Bingham, J., 2007. Vsak je kdaj – jezen, Murska Sobota, Pomurska založba

[6] Kline, M., Levine, P. A., 2019. Skupaj premagujmo travme in stres, Ljubljana, Mladinska knjiga

Irena Klinar Hajdinjak

POMEN PRAVILNEGA SEDENJA IN TELESNA DRŽA PRI POUKU

POVZETEK

Slaba telesna drža je postala vsakodneven problem v modernem svetu. Otroci in mladostniki pri pouku v razredu z okrivljeno ali rotirano hrbtenico presedijo ure in ure. Pravilna drža lahko prepreči posledice slabe drže, ki jih le ta lahko prinese v življenju otroka. Poučevanje, ozaveščanje in opominjanje o pravilni drži v času pouka lahko omili občutek nelagodja ter mišično skeletne probleme. Ergonomija prav tako pomembno vpliva na zmanjšanje problemov povzročenih s slabo telesno držo.

KLJUČNE BESEDE: slaba telesna drža, sedenje, šola

THE IMPORTANCE OF BODY POSTURE IN SCHOOL

ABSTRACT

Poor posture has become a daily problem caused by the modernization process. During classroom lessons, children or adolestents often sit with poor posture, having their trunk, back, and neck flexed or rotated for long periods. Good posture is very important in order to prevent the possibility to face the consequences that these deviations cause in children's daily life. Postural education and reminding of correct posture can significant reduse discomfort of musculoskeletal problems. Ergonomics also reduce the risk of problems by correcting poor sitting posture.

KEYWORDS : poor posture, sitting, school

1. UVOD

Sodoben način življenja je vse bolj sedeč . Narašča število dejavnosti in ur preživetih v sedečem položaju (sedeča civilizacija) . Sedečemu načinu življenja so podvrženi tako odrasli kot tudi otroci in mladostniki. Otroci in mladi, ki veliko sedijo, kažejo znake presnovnih težav, kot so nizanje dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Raziskave kažejo, da čas, ki ga preživimo sede, vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Čas sedenja negativno vpliva na zdravje tudi pri posameznikih, ki dosegajo priporočila za telesno dejavnost, zato je pomembno, da se aktivnosti poleg spodbujanja telesne dejavnosti usmerijo tudi v zmanjševanje časa sedenja (Zupančič-Tisovec in Remec, 2017). Namen članka je predstaviti pomen pravilne telesne drže in sedenja pri pouku ter pedagoške delavce seznaniti z možnimi ukrepi.

2. TELESNA DRŽA

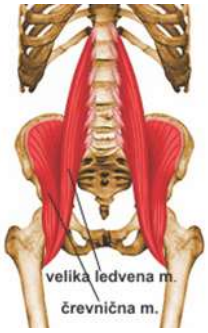
Pokončna drža sodi med osnovne lastnosti človeške vrste in je dragocena kot lastnost in sposobnost v primeru, če njena funkcija ni motena (Drakslar in sod., 2005). Normalna drža je tista, pri kateri je doseženo ravnotežje telesa v gibanju in mirovanju z najmanjšim mišičnim naporom in pri katerem so nosilne strukture čimbolj zaščitene pred degenerativnimi spremembami in poškodbami. Dobra telesna drža omogoča telesu tudi najboljšo funkcijo vseh notranjih organov. Prav tako izraža človekovo telesno, čustveno in mentalno stanje in je slika njegove vklopljenosti v okolje. Najpomembnejši za normalno držo človeškega telesa je položaj kolkov, ki določa položaj spodnjih udov in naklon medenice (Demšar, 2003).

Hrbtenica poteka od lobanje do medenice kot nekakšna zvita cev, ki jo sestavljajo vretenca. Med njimi se nahajajo medvretenčne ploščice, ki so zaščitene s tetivami in mišicami in povezujejo hrbtenico v funkcionalno enoto (Vogrin, 2009). Pravilna telesna drža ima tako naslednje značilnosti: hrbtenica je pri pogledu od spredaj popolnoma ravna; pri pogledu od strani ima hrbtenica 4 fiziološke krivine (Slika 1) (vratno lordozo, prsno kifozo, ledveno lordozo in križnično kifozo) in obliko dvojne črke S; (Demšar, 2003). Pretirane ali nenormalne krivine so lahko posledica prirojene okvare, slabe drže, šibkih mišic in pa tudi bolezni. Težišče človeškega telesa je 1–2 cm pred S1–S2 in se premika naprej in nazaj. Če pade težiščna ravnina izven stopala, človek pade (Vogrin, 2009).



SLIKA 1: Fiziološke krivine hrbtenice.
Vir: http://ftp-center.si/2018/06/05/postavitev-hrbtenice/

Najpomembnejši dejavnik pojava slabe drže je prekomerno sedenje. Zaradi dolgotrajnega sedenja in sklanjanja pred računalnik in tipkovnico se določene mišične skupine na telesu skrajšajo oz. prilagodijo položaju, ki ga večino časa uporabljamo. Večinoma se skrajšajo naše upogibalke kolka (to je devet mišic, glavna je upogibalka kolka: m. iliopsoas (slika2)).



SLIKA 2: Mišica upogibalka kolka.
Vir: https://mojaxis.si/wp-content/uploads/2013/03/M_iliopsoas.gif

Dolgotrajen položaj in skrajšava teh mišic povzročita mišično prilagajanje. Tako se mišice popolnoma prilagodijo sedeči drži in ostanejo skrajšane, kar pomeni, da s tem spremenijo položaj drže v stoječem položaju ali gibanju. Skrajšava stegenskih mišic pa povzroči verižni vzorec. Stegenske mišice se pripenjajo na medenico z ene in na koleno z druge strani. Ker sedimo z nogami na podlagi in kolenskega sklepa ne moremo prilagoditi, bo prva sprememba v položaju nastala v medenici, ki se začne premikati naprej (anteriorni naklon medenice (slika 3)).



SLIKA 3: Anteriorni naklon medenice.
Vir: https://mojaxis.si/wp-content/uploads/2013/03/zategle_misice_medenica.png

Zvrnjena medenica bo povzročila razteg trebušnih mišic (postajajo vedno bolj nekontrolirane) in povzročila oslabitev globokih stabilizatorjev, ki so ključni za zadrževanje statičnih položajev. Takšen položaj telesa z dodatnim pritiskom na ledveni del hrbtenice povzroča večino težav, ki se odražajo na hrbtenici, kot so bolečine v križu, herniacije medvretenčnih ploščic, preobremenitev dinamične muskulature in močan vpliv na položaj ramenskega obroča, vratu in rok. Pri naprej zvrnjeni medenici se pojavi slaba gibljivost kolčnega sklepa v iztegu. Uporaba in odpiranje kolčnih sklepov sta nujna za hojo, kaj šele za telesne aktivnosti, kjer dodajamo dodatna bremena, ki jih mora večinoma prenesti trup (predvsem ledveni del hrbtenice). Tako z držo samo dodajamo obremenitev na našo hrbtenico (Tomic, 2015).

3. POSLEDICE SLABE DRŽE

Slaba drža ima negativen vpliv na celostno obravnavo posameznika:

- v prvem pomenu vpliva na estetski videz,
- lahko je vzrok za nastanek telesnih deformacij v obdobju rasti, ko se kosti še razvijajo,
- pri nastanku slabe drže posamezni deli skeleta menjajo svoj položaj, zato lahko nepravilna drža vpliva na mehaniko gibanja človeškega telesa,
- vpliva na lego notranjih organov in na njihovo delovanje,
- zmanjšuje motorične sposobnosti in vzpodbuja slabo telesno pripravljenost,
- slabosti telesne drže se kažejo tudi na človekovi duševnosti in osebnostnih vzorcih,
- vpliva na nizko samopodobo in na motnje prilagajanja in socializacije (Šiljevinac, 2010).

4. SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA – DEJAVNIK TVEGANJA:

Sedeči način življenja je dejavnik tveganja za številna obolenja:

- srčno-žilne bolezni,
- sladkorno bolezen tipa 2,
- metabolni sindrom,
- debelost,
- depresijo,
- nekatere vrste raka,
- slabo zdravje,
- prezgodnjo umrljivost.

Negativno lahko vpliva tudi na kakovost spanja, vid, gibalni aparat, kognitivne sposobnosti (Zupančič-Tisovec in Remec, 2017).

5. NEKATERI VPLIVI V ŠOLI

Pojavnost mišično kostne bolečine med šolo obveznimi otroci je zelo visoka. Eden od dejavnikov je ergonomsko neujemanje ali neujemanje dimenzij otrokovega telesa z dimenzijami pohištva. Šolsko pohištvo vpliva na otrokovo držo, udobje, zdravje in sposobnost učenja.

Sodobne smernice pedagoškega procesa spodbujajo aktivne pristope poučevanja, v katerih učenci sodelujejo z interaktivnimi oblikami. Delo pogosto poteka v manjših ali večjih skupinah. Glede na način poučevanja naj bi bila prilagojena tudi oprema in pohištvo v učilnicah. Tradicionalno pohištvo omogoča otrokom, da sedijo ravno in mirno. Individualne potrebe učencev zahtevajo prilagodljivo pohištvo, kjer so višina in nagib miz, višina stolov ter lega naslonjača popolnoma prilagodljivi vsakemu posamezniku. Prenizka miza učenca prisili k delu z upognjeno hrbtenico, kar povzroči močne obremenitve. Kadar je miza previsoka, učenca sili k iztegovanju in povzroči napetosti, nelagodje in bolečine v ramenskem obroču in hrbtenici.

Previsoka sedežna površina povzroči, da so stopala otrok nepodprta in nihajo v zraku ter posledično občutek nestabilnosti in slabše koordinacije (Zupančič-Tisovec in Remec, 2017).

6. NAVODILA ZA PRAVILNO SEDENJE PRI POUKU

Dolgotrajno sedenje vpliva na razvoj bolečine v hrbtu pri otrocih (Murphy in sod.,2003). Robbins in sod.(2009) so v svoji raziskavi ugotovili, da se pri otrocih znatno zmanjša občutek nelagodja in bolečin z večkratnim opominjajem in korigiranju pravilnega sedenja.

Za pravilno sedenje je pomembno (Slika 4):

- na stolu sedite do naslonjala, saj ima tako hrbet oporo, podporna ploskev (stegna) je takrat dovolj velika, krvni obtok ni moten, hkrati pa sprednji del stola ne sme pritiskati na zadnji del kolen;
- nastavite ustrezno višino stola in naslona, tako da se hrbet prilega stolu;
- kot v kolenu je večji ali enak 90°, vendar ne večji od 110° (noge v kolenskem sklepu naj bodo nekoliko odprte), kolena morajo biti rahlo nižje od kolkov;
- kot med telesom in nogami je 90° ali več;
- noge nikoli niso prekrižane;
- teža je enakomerno porazdeljena na obe polovici zadnjice;
- medenica ni zvrnjena preveč nazaj ali naprej;
- opora je na celih stopalih, ki naj bodo v celoti na podlagi ali na nožnem podstavku;
- standardno pohištvo nikakor ni primerno za delo z računalnikom, saj ta zahteva prilagojeno obliko;
- delo pred računalnikom s klasično obliko šolskega pohištva šolarjem ne nudi ohranjanja fizioloških krivin hrbtenice;
- prav tako pogosto povzroči prisiljen položaj rok (še sploh, kadar roke in zapestja niso primerno podprta) v ramenih in zapestjih;
- prenizko ali previsoko postavljen monitor poslabša položaj in s tem obremenitev vratne hrbtenice;
- stroka opozarja na uporabo prenosnih računalnikov, ki zaradi nenačrtovanega oz. neprilagojenega pohištva predstavlja posebno izziv zadnjega časa;
- pohištvo je potrebno razporediti tako, da bo imel vsak učenec dovolj prostora za nemoteno delo, poskrbeti je potrebno za ustrezno naravno in umetno osvetlitev ter temperaturo v učilnicah;
- pravilna drža za mizo se prične s kvalitetnim stolom;
- med pisanjem komolec pravokotno poravnamo z mizo;
- strokovnjaki priporočajo tipkovnico z gelom kot oporo zapestju oz. roki. Če takšne tipkovnice ni, poskrbite, da bo tipkovnica od roba mize oddaljena od 8 do 12 cm;
- da bi zmanjšali obremenjenost učencev, predvsem pri blok urah, je pomembna ustrezna sprostitev med urami in menjava delovnih aktivnost;

– morebitne škodljive učinke na zdravje lahko zmanjšamo tudi z rednim opozarjanjem na pravilno držo pri sedenju ob računalniku in na škodljive vplive sevanja monitorjev.



SLIKA 4: Pravilni položaj sedenja.
Vir: https://www.medella-center.com/2019/01/06/znanost-o-sedeci-drzi-sedenje-ni-zame

7. PRIPOROČILA ZA ZMANJŠEVANJE SEDENJA V ŠOLI

- informirati pedagoške in nepedagoške delavce, starše in učence o problematiki sedečega načina življenja
- motivirati pedagoške in nepedagoške delavce, starše in učence za izvajanje priporočil za zmanjševanje sedenja v šoli
- uresničevati priporočila za ohranjanje zdrave in lepe drže (tudi v sedečem položaju)
- prekinjati sedenje med poukom
- izvajati aktivne/gibalne odmore med poukom
- izvajati specifične vaje za zmanjševanje negativnih posledic sedenja
- skrbeti za ustrezno ergonomijo šolskega prostora in opreme(Zupančič-Tisovec in Remec, 2017).

8. SKLEP

Najboljša rešitev je poskrbeti za korekcijo drže s pravilno vodeno aktivnostjo. Veliko lahko storimo s spreminjanjem dinamičnih in statičnih vzorcev v pravilnejše in predvsem z drugačnim gibanjem, kot smo ga vajeni. Kratki napotki, ki so le eni izmed mnogih, so: raztezanje prikrajšane muskulature, krepitev in pravilna aktivacija globokih stabilizatorjev, zavestno popravljanje v pravilnejšo držo in zadrževanje tega položaja ter aktivnosti, ki spodbujajo krepitev mišic, odgovornih za stabilizacijo udov in trupa (Tominc, 2015).

Učitelji v šoli so med glavnimi akterji za telesno dejavnost otrok in mladih. Izobraževanje in usposabljanje bi moralo učiteljem zagotoviti potrebno strokovno znanje za dajanje jasnih in natančnih sporočil učencem in njihovim staršem, da bi izboljšali ozaveščenost o bistvenem pomenu telesne dejavnosti za zdravje (Smernice EU o telesni dejavnosti, 2008).

LITERATURA IN VIRI

[1] Demšar A (2003). Ortopedija. Maribor: Univerza v Mariboru. Visoka zdravstvena šola.

[2] Draksler J, Fajon M, Košak R, Šarabon N (2005). Nepravilnosti telesne drže - mehanizmi nastanka in predlogi za korektivno vadbo. Šport 53 (1): 35–41.

[3] Kosinac Z (1992). Nepravilna drža pri sedenju - vzrok možnega ukrivljenja hrbtenice in težav pri učenju. Sodobna pedagogika 43: 321–326.

[4] Murphy S, Backle P, Stubbs D (2003). Classroom posture and self- reprted back and nack pain in schoolchildren. Applied Ergonomics 35(2004): 113-120. Dostopno na: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003687004000055?via%3Dihub <8.11.2019>

[5] Robbins M, Johnson I P, Cuniliffe C (2009). Encoraging good posture in school children using computers. Clinical Chiropratcic 12: 35-44.

[6] Smernice EU o telesni dejavnosti (2008). Priporočeni ukrepi politike za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Dostopno na: http://www.erasmusplus.si/wp-content/uploads/2014/01/eu-smernice_otelesni_dejavnosti_2008_sl.pdf <20.10.2019>

[7] Šiljevinac M (2010). Program za razvijanje in ohranjanje pravilne telesne drže pri otrocih. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport: 20.

[8] Tominc D (2015). Telesna drža in vloga stabilizatorjev trupa na delovanje organizma. Dostopno na: https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-K0JISOIP/747d5dd2-09ba-4631-95c8-19b550605d38/PDF <20.10.2019>

[9] Vogrin M (2009). Drža, biomehanika in razvojne anomalije hrbtenice. V: 5. Mariborsko ortopedsko srečanje: Otrok v ortopediji. Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za ortopedijo, Univerza v Mariboru, Fakulteta za medicino: 33–45.

[10] Zupančič-Tisove B, Remec M (2017). Spodbujanje gibanja, zmanjševanje sedenja in ergonomska priporočila v šolskem okolju. Predavanje za vodje timov Zdravih šol. NIJZ.

[11] Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_zdravo_hrbtenico_nijz_remec.pdf <20.10.2019>

Kobale Potočnik Gordana

UČENJE NEMŠČINE PREKO GIBALNIH DEJAVNOSTI

POVZETEK

Nevroznanstvena dognanja zadnjih let potrjujejo, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje naših možganov, hkrati pa se zadnja leta krepi trend sedečega življenja, tudi pri otrocih. Zato je zelo pomembno, da poskušamo učitelji v pouk vključevati čim več gibalnih dejavnosti, s katerimi lahko znatno izboljšamo kvaliteto pouka. Otroci se namreč preko gibanja hitreje in lažje učijo, bolj so zbrani in skoncentrirani na učno snov, pouk pa doživljajo kot nekaj zabavnega in zanimivega.

V prispevku bom predstavila nekaj gibalnih dejavnosti, ki jih redno vključujem v pouk nemščine, tako pri učencih 2., kot tudi pri učencih 3. triade. Izkazale so se namreč za zelo učinkovite pri učenju in utrjevanju snovi, hkrati pa so pouk naredile aktiven, dinamičen, zabaven in otrokom prijazen. Vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk se mi zdi še toliko bolj pomembno, ker imajo učenci nemščino na urniku po končanem rednem pouku, ko se že utrujeni in zato pogosto pasivni in nezbrani.

Gibanje vključujem v vse faze pouka, poslužujem pa se tako aktivnosti, ki niso neposredno vezane na sam jezik in služijo bolj počitku možganov ter dvigu koncentracije in zbranosti, kot tudi dejavnosti, s pomočjo katerih se učenci učijo novih učnih vsebin in jih utrjujejo.

KLJUČNE BESEDE: pouk nemščine, gibalne dejavnosti, pozitiven vpliv gibanja na učenje.

TEACHING GERMAN THROUGH MOVEMENT ACTIVITIES

ABSTRACT

Neuroscientific conclusions in the last few years confirm that movement positively influences on our brains. At the same time the trend of children sitting too much is too common. That is why it is very important for teachers to try to involve as many movement activities into lessons that could improve the quality of lessons. Children learn quicker and easier through movement, they are focused and concentrated on the subject matter and experience lessons as fun and interesting.

In the following article I will present a few movement activities that I regularly include into German lessons of the second and third triad. They have improved to be very efficient with learning and revising the subject matter and at the same time they have made lessons more dynamic, fun and children-friendly. I find including movement activities in the lessons more and more important, because pupils have German on their schedule after completing all the regular lessons when they are tired, passive and often inattentive.

I include movement into all lesson phases. I do activities that serve as brain rest, concentration increase and focus as well as activities where children learn new subject matter and reinforce it.

KEYWORDS: German lessons, movement activities, positive influence of movement on learning.

1. UVOD

Nevrologi so v zadnjih letih s svojimi raziskavami dokazali, da ima gibanje zelo pozitiven vpliv na delovanje naših možganov, saj bistveno vpliva na razvoj, delovanje možganov in na procese učenja (Prgić, 2018). "Gibanje pripravi možgane na učenje in jih v otroštvu pomaga organizirati. Ko se gibljemo, postane zadnji, spodnji del možganov zelo aktiven, živci pa posredujejo informacije v višje predele možganov, ki jih uporabljamo za koncentracijo. Gibanje nam tako omogoča, da smo lahko bolj koncentrirani, poleg tega pa lahko koncentracijo ohranjamo dlje časa (Ivelja, 2011). Gibanje ima velik vpliv predvsem na delovanje otroških možganov. Otroci, ki se veliko gibljejo, so bolj organizirani, učljivi, tudi zbrani so lahko dlje časa (Zupančič Grašič, 2016).

Tim Burns, nekdanji dolgoletni učitelj v ameriških javnih šolah, pravi, da bi morali učitelji ta nevroznanstvena dognanja upoštevati pri načrtovanju in izvajanju pouka oziroma se zavedati, da ima gibanje vse večji pomen pri učenju in poučevanju (Ivelja, 2011). Tudi sam učni načrt drugega tujega jezika od 4. do 9. razreda spodbuja k temu, naj učenci dejavnosti, kot so poslušanje, spraševanje, odgovarjanje in dopolnjevanje, opravljajo med drugim tudi z gibanjem (Pevec Semec idr., 2013).

Učitelji se moramo potruditi, da bomo za potrebe poučevanja izbirali takšne dejavnosti, ki bodo naredile pouk učinkovit in zadovoljujoč, in da bo le-ta potekal na kar se da nevsiljiv in otrokom prijazen ter tudi zabaven način. Naše metode morajo učence učiti, jih hkrati pritegniti in jim narediti učne vsebine čim bolj zanimive. S takšnim pristopom nam bo uspelo, da se otroci ne bodo učili z odporom, ampak z veseljem, njihovo usvajanje znanja bo hitrejše, pomnjenje pa bo dolgotrajno. Pri vsem tem igra gibanje zelo pomembno vlogo, namreč če učenje podkrepimo z gibanjem, s tem močno izboljšamo shranjevanje naučenih informacij in njihov priklic iz spomina (Prgić, 2018).

2. POMEN GIBANJA PRI POUKU NEMŠČINE

Otroci danes veliko presedijo. Zaradi natrpanega urnika in obsežnega predmetnika v šoli imajo predvsem učenci tretje triade nemalokrat tudi po 7 ali 8 ur pouka. Posledično so pri pouku (sploh ko so na urniku zadnje ure) pogosto nezbrani in pasivni. Trend pretežno sedečega življenjskega sloga pa ni omejen zgolj na šolski vsakdan, ampak tudi na prosti čas otrok. Zelo zaskrbljujoče je namreč dejstvo, da se otroci tudi v prostem času malo gibljejo in da večino časa preživijo ob računalnikih in telefonih, za katere vemo, da med drugim zelo negativno vplivajo tudi na zbranost in koncentracijo. Predvsem je to značilno za najstnike, pri katerih tako gibalna dejavnost kot zanimanje zanjo že sama po sebi začneta upadati.

Ker poučujem nemščino kot obvezni in neobvezni izbirni predmet, lahko pouk izvajam šele po koncu rednega pouka, torej 6., 7. in 8. šolsko uro. Zadnjih nekaj let sem opažala, da so bili učenci pri urah nemščine zelo nezbrani, nemirni, velikokrat se niso mogli skoncentrirati na učenje, pogosto so se zibali na stolih ali pa niso sedeli v pravilnem položaju. Pouk je bil zato seveda nemalokrat neučinkovit, nezadovoljstvo se je kazalo tako pri meni kot pri učencih.

Težave so se pojavljale predvsem pri starejših učencih, ki jih je že tako ali tako težko za karkoli navdušiti, težko pa je tudi ohranjati njihovo pozornost.

Zato sem pri pouku začela pogosteje uporabljati različne pristope, ki vključujejo gibanje in igro. Zelo kmalu sem ugotovila, da sem s pogostimi igralnimi in gibalnimi dejavnostmi uspela vzdrževati motivacijo pri učencih, kar je vplivalo na to, da so pri pouku začeli aktivneje sodelovati, hkrati pa sem pri njih zopet zbudila interes in veselje do učenja tujega jezika. Pri mlajših učencih se že od same uvedbe drugega tujega jezika kot neobveznega izbirnega predmeta poslužujem sodobnih didaktičnih metod, ki vključujejo tudi veliko gibanja, zato je bil pozitiven učinek viden predvsem pri učencih 3. vzgojno-izobraževalnega obdobja.

3. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI UČENJU NEMŠČINE

Sama se poslužujem različnih vrst gibalnih in igralnih dejavnosti. Za pouk nemščine v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju je značilno, da v večjem delu poteka skozi igro, na zabaven in nevsiljiv način, saj s tem spodbujamo zanimanje in veselje do tujega jezika. Tako preko različnih igralnih in gibalnih dejavnosti podajam novo učno snov, prav tako pa na ta način učenci učne vsebine tudi ponavljajo in utrjujejo. V zadnih letih se zavestno trudim, da je takšnih didaktičnih metod v mojem načinu poučevanja čim več - pouk je tako zelo dinamičen in sproščen, otroci pa se novih stvari učijo spontano in neprisiljeno.
Pri pouku nemščine od 7. do 9. razreda je bilo tega pristopa precej manj, zato sem poleg dejavnosti, s katerimi se učimo in utrjujemo nove učne vsebine, uvedla tudi gibanje, s katerim želim učence oz. njihove možgane pripraviti na učenje. Takšne vaje izvajamo z učenci na začetku učne ure, saj se mi zdi uvodna motivacija izrednega pomena za kvalitetno izpeljavo učne ure. Nepogrešljive pa so tudi gibalne vaje, ki jih izvajamo med samim poukom nemščine, to je t.i. odmor za možgane (Prgić, 2018). Učenci so, kot sem že omenila, 7. in 8. šolsko uro že precej utrujeni, pasivni in nezbrani, zato se mi zdi zelo pomembno, da si njihovi možgani po določenem času lahko odpočijejo od učenja. Seveda se gibalnih aktivnosti poslužujem tudi po potrebi, ko opazim, da učenci postanejo nemirni ali ko se začnejo dolgočasiti. Te vaje nimajo neposredne povezave s samo nemščino, služijo pa kot odlično orodje za dvig motivacije in koncentracije, otrokom pa se zdijo tudi zelo zabavne in jih radi izvajajo. Seveda učitelji ne smemo pozabiti še na eno pomembno stvar: Nevenka Seliškar (1995) pravi, da morajo biti aktivnosti, zlasti pri mlajših učencih, enostavne za izvajanje, kratke, zabavne in ne smejo vzeti preveč časa. V mojem prispevku bom izpostavila nekaj gibalnih dejavnosti, s pomočjo katerih se otroci učijo ali ponavljajo učno snov.

A. Predstavi se (stell dich vor)

Učenci vstanejo in se sprehodijo po učilnici. Vsak poišče tri sošolce, katerim se na kratko predstavi (pri vsaki predstavitvi morajo uporabiti drugo frazo - poznajo tri različne načine, kako se predstaviti). Sošolci, ki so bili izbrani, morajo ustrezno odreagirati, torej se tudi sami predstaviti. Tisti učenci, ki to želijo, lahko tudi pozdravijo in se poslovijo.

Pred izvedbo da učitelj jasne napotke in vajo tudi demonstrira. Gibalna aktivnost je primerna za utrjevanje naučenih fraz (pozdravi, kratka predstavitev, spraševanje po počutju …), uporabna pa je tako pri mlajših kot pri starejših učencih.

B. Iskanje barv (farbenspiel)

Učitelj predvaja glasbo, zaželjeno je, da je to kakšna nemška pesem, ki jo učenci poznajo ali pa tudi ne. Učenci se prosto sprehajajo po učilnici, lahko tudi plešejo. Ko glasba utihne, se morajo učenci ustaviti in poslušati učiteljevo navodilo, npr. ‘’Zeig mir etwas Blaues’’. Vsak učenec mora poiskati predmet modre barve in ga dvigniti v zrak. Dejavnost je primerna tudi za utrjevanje drugega besedišča, npr. šolskih potrebščin, pohištva …, se je pa poslužujem predvsem pri mlajših učencih.



SLIKA 1: Gibalna dejavnost *Farbenspiel* v 5. razredu.

C. Igra z balonom (ballonspiel)

Ta gibalna igra je namenjena utrjevanju besedišča, priljubljena pa je pri vseh starostnih skupinah učencev. Učenci stojijo v krogu in si podajajo balon. Še prej učitelj določi temo, npr. zgradbe v mestu. Tisti učenec, ki balon sprejme, mora v nemščini poimenovati eno zgradbo, še preden balon poda naslednjemu učencu. Učenec, ki se ne spomni pravočasno ustrezne besede, izpade iz igre.



SLIKA 2: Gibalna dejavnost *Ballonspiel* v 4. razredu.

D. Leti, leti … (alle vögel fliegen hoch)

To gibalno igro izvajamo pri utrjevanju nemških poimenovanj za živali. Učenci stojijo okrog miz, s pomočjo katerih smo sestavili večji pravokotnik, in s prsti bobnajo po njih. Učitelj zakliče: ‘’Alle Vögel fliegen hoch!’’ in učenci dvignejo roke v zrak, saj ptiči (Vögel) zares letijo. Učitelj v nadaljevanju poimenuje različne živali, seveda tudi tiste, ki ne letijo, in takrat

učenci ne smejo dvigniti rok. Tisti učenec, ki se zmoti, izpade. Dejavnost lahko izvajamo tudi za učenje oz. utrjevanje drugega besedišča, npr. prevoznih sredstev.



SLIKA 3: Gibalna dejavnost *Alle Vögel fliegen hoch* v 9. razredu.

E. Iskanje parov (paare suchen)

To gibalno dejavnost nemalokrat uporabim tudi za razdelitev učencev v skupine. Na listke napišem besede iz različnih kategorij v nemščini, odvisno od tega, koliko skupin želim dobiti (npr. sadje, zelenjava, mlečni izdelki). Vsak učenec dobi en listek, njegova naloga pa je, da čimprej najde sošolce z besedami iz iste kategorije. Na ta način se izognem zapravljanju časa, (učenci ponavadi potrebujejo veliko časa, da se razporedijo v skupine), hkrati pa ponovijo tudi besedišče.

F. ‘’Hatschi-Patschi’’

Učenci sedijo v krogu, eden od učencev zapusti učilnico. Medtem učitelj določi učenca, ki se bo imenoval Hatschi-Patschi. Ko učenec, ki čaka na hodniku, pride v učilnico, zastavlja sošolcem različna vprašanja (npr. Wie heißt du?, Wie alt bist du?, Wo wohnst du? itd.), ti pa morajo na vprašanja ustrezno odgovoriti. Ko učenec izbere tistega z imenom Hatschi-Patschi, le-ta izgovori omenjeno ime in vsi učenci morajo zamenjati svoj sedež. Učenec, ki ostane brez stola, zapusti učilnico in igra se začne od začetka. Aktivnost je primerna za utrjevanje t.i. W-vprašanj (W-Fragen).

G. Odpri okno (mach das Fenster auf)

Učitelj predvaja posnetek z navodili (npr. mach das Fenster auf, geh zur Tafel, mach den Schrank zu …) in demonstrira vajo, tako da izpolnjuje navodila. Učenci ga pri tem pozorno opazujejo. Ob koncu posnetka poskušajo učenci z učiteljevo pomočjo obnoviti vsa navodila še v slovenščini. Učitelj določi nekaj učencev, ki izvedejo vajo na enak način kot učitelj. Gibalna vaja je primerna tako za učenje navodil, ki jih pogosto uporablja učitelj v razredu, lahko pa se uporablja tudi za utrjevanje – v tem primeru lahko navodila dajejo učenci.

H. Gibalne pesmi (bewegungslieder)

Splošno znano je, da se odrasli spomnimo verzov, izštevank in pesmi, ki smo se jih učili v otroški dobi. Lažje si jih zapomnimo tudi zato, ker so povezani z gibanjem. "Kognitivna psihologija v

procesu pridobivanja jezika pripisuje velik pomen uporabi glasbe, gibanju in ritmu, vse to povezuje z dolgoročnim pomnjenjem." (Brumen, 2004, str. 12).
Tudi sama sem hitro ugotovila, da so si učenci veliko hitreje zapomnili dele telesa, potem ko smo se naučili nemško pesem Der Körperteil Blues. K hitrejšemu memoriranju besed je seveda močno pripomogla tudi mimika, ki jo otroci uporabljajo v samem videospotu. Osmošolci so izredno hitro usvojili nove gibe in samo besedilo pesmi, nad pesmijo pa so bili izjemno navdušeni. V okviru teme živali so se petošolci naučili pesem Der Pinguintanz, ki je ravno tako podkrepljena z gibi in so jo učenci prav tako zelo hitro usvojili, obenem pa so se pri učenju neizmerno zabavali.
Der Körperteil Blues: https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE, pridobljeno 6. 11. 2019.
Der Pinguintanz: https://www.youtube.com/watch?v=2E-8lCIsXZ4, pridobljeno 6. 11. 2019.



SLIKA 4: Petje pesmi *Der Körperteil Blues* v 8. razredu.

I. Laufdiktat

Laufdiktat je oblika nareka, pri katerem se učenci tudi gibljejo. Učitelj izbrano besedilo v nemščini razdeli na več krajših odstavkov, ki jih zapiše na posamezne listke. Listke razporedi po celotni učilnici. Učenec mora teči do listka, si zapomniti besedilo in ga prepisati v zvezek. Vaja je končana, ko je besedilo v celoti pravilno prepisano. Ta gibalna aktivnost se lahko uporablja za urjenje pravopisa ali pa za preverjanje razumevanja same vsebine besedila. Lahko se izvaja individualno, v parih ali v skupinah.

J. Skupinski kviz (gruppen-quiz-spiel)

Učitelj razdeli učence v skupine, vsaka skupina se usede v svoj kot učilnice. Učitelj vsem skupinam izroči listke z vprašanji, listke z odgovori pa razporedi na tla na sredini učilnice. Listki z odgovori morajo biti obrnjeni navzdol. Vsaka skupina določi učenca, ki na učiteljev znak steče po en listek z odgovori, ki pa ga ne sme prebrati, dokler ne pride nazaj do svoje skupine. Učenci v skupini nato preberejo odgovor in se skupaj odločijo, kateremu vprašanju pripada. Po nov listek teče drugi član skupine, hkrati pa vrne prejšnjega. Če učenec prebere odgovor, še preden se vrne do svoje skupine, pridela svoji skupini 15-sekundno kazen. Zmaga skupina, ki prva pravilno odgovori na vsa vprašanja (Prgić, 2018). Kviz je odlična gibalna dejavnost za preverjanje predznanja ali preverjanje pred ocenjevanjem.

K. Igra ABC (ABC-spiel)

Učitelj razdeli učence v skupine po pet. Postavijo se v krog z ramo ob rami. Učitelj pove slovensko besedo, ki jo mora skupina črkovati s črkami nemške abecede. Prvi član skupine besedo ponovi, drugi pove prvo črko besede, drugi drugo in tako dalje, dokler ni črkovana cela beseda. Če skupina pravilno črkuje besedo oz. pravilno uporabi nemške črke, jo druge skupine nagradijo z bučnim aplavzom, v nasprotnem primeru pa morajo člani skupine narediti 5 počepov ali 5 poskokov (Prgič, 2018).



SLIKA 5: Gibalna dejavnost *ABC-Spiel* v 4. in 5. razredu.

4. SKLEP

Iz lastnih izkušenj lahko trdim, da ima gibanje izredno pozitiven vpliv na sam učni proces. Glede na to, da se otroci dandanes predvsem v prostem času občutno premalo gibljejo, je trud nas učiteljev, da v pouk vnašamo čim več gibanja, še toliko večjega pomena. Če želimo doseči, da bo naš pouk kvalitetnejši in učinkovitejši, je nujno, da vanj vpeljemo sodobne didaktične pristope, ki vključujejo tudi gibanje. Izkušnje so pokazale, da je sam pouk zaradi vnosa gibalnih dejavnosti zabavnejši, bolj dinamičen in raznolik, učenci pa so posledično bolj skoncentrirani na samo učno snov, bolj motivirani in zato tudi aktivnejši. Pouka ne sprejemajo več kot prisilo, kot nekaj dolgočasnega in nepotrebnega, ampak ga začnejo dojemati tudi kot zabavnega in zanimivega. Novo snov si veliko hitreje in za dlje časa zapomnijo, prav tako pa seveda ne gre zanemariti dejstva, da k pouku veliko raje prihajajo, saj se z zanimivimi in dinamičnimi učnimi urami veča tudi njihovo veselje in zanimanje za sam jezik.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brumen, M. (2004). *Didaktični nasveti za začetno poučevanje angleškega in nemškega jezika*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Ivelja, R. (9. 4. 2011). Iz Dnevnikovega Objektiva: Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti. *Objektiv*. Pridobljeno s https://www.dnevnik.si/1042436769/ljudje/intervjuji/1042436769

[3] Pevec Semec, K., Kač, L., Šečerov, N., Cajhen, S., Lesničar, B., Lipavic Oštir, L. In Strmčnik, L. (2013). *Program osnovna šola. Drugi tuji jezik v 4. do 9. razredu. Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s http://mizs.arhivspletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_razsirjeni/Drugi_TJ_izbirni_neobvezni.pdf

[4] Prgić, J. (2018). *Kinestetični razred. Učenje skozi gibanje. Praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami*. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

[5] Seliškar, N. (1995). *Igramo se in učimo: zgodnje učenje tujega jezika*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

[6] Zupančič Grašič, J. (16. 4. 2016). Otroci se bolje učijo, če niso pri miru. *Delo*. Pridobljeno s https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Gordane Kobale Potočnik

Tanja Kočar Vučko

Z GIBANJEM DO BOLJŠIH UČNIH DOSEŽKOV PRI POUKU MATEMATIKE

POVZETEK

Za otroke je gibanje normalno in naravno. Svoje telo uporabljajo za igro, učenje, komunikacijo in izražanje čustev. Gibanje otrokom predstavlja stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Učenci so pri učenju, ki vključuje gibanje, uspešnejši, kot pri učenju v klasični šolski situaciji. Aktivna igra pri pouku matematike jih pri delu bolj motivira, poveča pozornost, spodbuja sodelovanje, sproščajo se številna čustva, zato si lažje zapomnijo teoretične pojme in znanja.

V našem spominu ostane namreč 30% slišanega, 40% videnega in kar 60% tistega, kar naredimo in kar 40% učencev je kinestetičnih tipov. Zanje so pomembni gibanje in ročne dejavnosti, zato mora učitelj svoj stil poučevanja prilagajati različnim učnim stilom učencev. V poučevanje mora vključiti več različnih načinov sprejemanja informacij, kajti tako si lahko vsak učenec izbere informacijo na svoj način.

Sodobni učni pristopi bi naj vsebovali ugotovitve edukacijske kineziologije. To je teorija o gibanju in njegovem vplivu na optimalno izkoriščanje duševnega potenciala. Je proces vzpodbujanja učenja preko izkušenj naravnega gibanja. Del Edu-K. je tudi telovadba za možgane, Brain Gym®. Telovadba za možgane je zaporedje preprostih gibov, ki jih izvajajo učenci za izboljšanje učenja s celotnimi možgani.

V prispevku bodo predstavljene nekatere matematične vsebine, ki jih lahko obravnavamo s pomočjo gibanja ter primeri vaj, ki te vsebine in učenje olajšajo.

KLJUČNE BESEDE: matematika, učenje z gibanjem, učni stil, edukacijska kineziologija, telovadba za možgane.

WITH MOVEMENT TOWARDS THE IMPROVEMENT OF THE LEARNING ACHIEVEMENTS IN TEACHING MATHS

ABSTRACT

For children, movement, is normal and natural. They use their bodies to play, communicate and express their feelings. The movement for children represents a contact with concrete phenomena, which is the foundation for later abstraction. The pupils are more successful in learning which involves a movement, than in the case of learning in a traditional school situation. An active play in mathematics lesson motivates them, increases their attention, encourages collaboration, releases their emotions therefore pupils easily remember the theoretical concepts and knowledge.

In our memory remains 30% what we hear, 40% of what we see, 60% of what we do and quite 40% of pupils are kinesthetic types. For them the movement and manual activities are important, so the teacher must adapt a teaching style to the different learning styles of the pupils. The teaching has to include several different ways of receiving the information, so each pupil can choose the information in his or her own way.

The modern teaching approaches should include the findings of educational kinesiology. This is a theory about movement and its effect on the optimal use of mental potential. It a process of stimulating learning through the experience of natural movement. Part of Edu-K. is also a brain workout, Brain Gym®. It is a series of a simple gestures performed by pupils to improve their whole -brain learning. This article will present some of the mathematical contents that can be discussed through movement and examples of exercises that make learning easier.

KEYWORDS: mathematics, learning through movement, learning style, educational kinesiology, brain workout.

1. UVOD

Velikokrat učitelji potarnamo, da današnji otroci niso več takšni, kot so bili včasih. Pri pouku ne zmorejo mirno sedeti, se hitro vsega naveličajo, se med delom dolgočasijo, ne znajo poslušati, imajo težave s pozornostjo in koncentracijo, posledično pa je potrebno za izpeljavo učnega procesa vložiti veliko več energije.
Včasih so se otroci v popoldanskem času veliko več gibali kot danes, predvsem je bila igra nevodena, prosta, prepuščeni so bili lastni iniciativi in idejam. V šoli so bili daljši aktivni odmori. Z uvedbo devetletke se je predmetnik razširil, odmori so postali krajši, otroci v popoldanskem času obiskujejo čedalje več dejavnosti, ki jim »odžirajo« čas, namenjen igri in gibanju, torej sprostitvi.
Sistemske spremembe so počasi, a neizogibno vplivale na naš vsakdanji ritem. Dve tretjini ljudi na svetu sta premalo aktivni, dejstvo pa je, da človek ni bil ustvarjen za današnji tempo življenja, za dolgo posedanje med štirimi stenami, za socialno izolacijo, pomanjkanje spanca in sonca. Vsi vemo, da nam že malo gibanja lahko izboljša počutje in olajša premagovanje vsakodnevnih obveznosti. Med fizično aktivnostjo se sprošča hormon sreče, raziskave nevrologov kažejo, da je fizična vadba najboljši način za povečanja števila možganskih celic, njeno pomanjkanje pa povzroči krčenje in staranje možganov. Navkljub vsem ugotovitvam in pozitivnim učinkom gibanja se vseeno premalo gibamo.
Obsežni učni načrti, strogi pravilniki preverjanja in ocenjevanja nalagajo učitelju dodatno skrb, kako obdelati, utrditi in oceniti vso snov, da tako otroci kot on sam med delom ne bodo preobremenjeni. Ta dejstva ga nagovarjajo k iskanju metod dela, ki bodo omogočile uspešnejše in bolj sproščeno učenje. Eden od načinov, kako lahko popestrimo in obogatimo ure matematike sta gibanje in možganska telovadba, hkrati pa na ta način poskrbimo za celostni razvoj otroka.

2. STILI SPOZNAVANJA

Z izrazom stili spoznavanja označujemo razmeroma dosledne in trajne posebnosti posameznika v tem, kako sprejema, ohranja, predeluje in organizira informacije ter na njihovi osnovi rešuje probleme. Stil zaznavanja označuje zaznavni kanal – čutilo (vid, sluh, tip,…), ki mu posameznik daje prednost pri sprejemanju in notranji predstavitvi čutnih vtisov iz okolja, tako ločimo vizualne, avditivne in kinestetične stile zaznavanja.

A. Vizualni stil

35% učencev je vizualnih tipov, zanje je pomembno slikovno gradivo. Uporabljajo predvsem besede, imajo jasne predstave, uvidijo bistvo problema. So organizirani in sistematični, mirni in premišljeni, si zapomnijo predvsem slikovno gradivo, težko si zapomnijo ustna navodila, hrup jih manj moti, stvari urejajo po barvah, snov si radi uredijo v obliki skice, miselnega vzorca.

B. Avditivni stil

25% učencev je avditivnih tipov, zanje so pomembna predavanja in diskusije, radi glasno berejo, pri učenju uporabljajo notranji dialog, hrup jih pri delu moti, govorijo ritmično, imajo radi glasbo, vse si zapomnijo po korakih, bolje govorijo kot pišejo.

C. Kinestetični stil

40% učencev je kinestetičnih tipov, za katere so pomembni gibanje in ročne spretnosti. Radi se dotikajo ljudi in stvari, veliko se gibajo in destikulirajo, učijo se ob ravnanju s predmeti, si več zapomnijo med hojo, ob branju si kažejo s prstom, bolje si zapomnijo celovito izkušnjo kot podrobnosti, govorijo počasi.

Učitelj ne more podrobno poznati vseh stilov in njihovih različic, pomembno pa je, da je občutljiv za tovrstne razlike ter posebnosti funkcioniranja tako pri sebi in učencih. Najboljši so rezultati, kadar imajo učenci in učitelji enak stil ali kadar je učitelj dovolj prožen in svoj način dela prilagaja. Pri poučevanju naj upošteva značilnosti posameznih zaznavnih sistemov in predstavlja učno snov na različne načine, hkrati pa morajo tudi učenci imeti možnost, da svoje znanje predstavijo na različne načine. Pri večini ljudi gre za kombinacije stila, vendar en prevladuje; najpogostejši je vizualni stil, vsi pa največ pridobimo, če je v učenje vključenih čim več različnih čutov. Človek si zapomni kar 90% tega, kar vidi, sliši, pove in stori.

3. UČENJE Z GIBANJEM

Izsledki študij kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični šolski situaciji. Če pouk popestrimo z gibanjem, povečamo motivacijo otrok, gibanje jim predstavlja igro in zabavo, polno čustev. Teoretične pojme in znanja, ki se jih dotaknejo čustva, si lažje in dobro zapomnijo. Pri učenju z gibanjem so otroci bolj pozorni in bolj sodelujejo. Frostigova meni, da bi moralo biti gibanje sestavni del vsake učne ure. Igre in načine, pri katerih se giblje vse telo, lahko uporabljamo pri poučevanju računanja, branja in drugega znanja. Gibalna spretnost vpliva posredno na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesna čutila in na temeljne sposobnosti, kot so spomin, zaznavanje, pozornost, orientacijo v prostoru in času, asociativno mišljenje in sposobnost reševanja problemov.

4. EDUKACIJSKA KINEZIOLOGIJA

Edukacijska kineziologija (Edu-K) je sodobna teorija o človeškem znanju in praksi. Je veda o gibanju in njegovem vplivu na optimalno izkoriščanje duševnega potenciala, zagovarja človekov celostni razvoj in eksperimentalni pristop. Utemeljitelja sta dr. Paul E. Dennison in Gail E. Dennison. Edu-K vzpodbuja učenje preko izkušenj naravnega gibanja in raziskuje vaje, ki aktivirajo možgane za optimalno shranjevanje in priklic informacij, pomaga premagovati učne blokade in se pomikati k ustreznemu učnemu cilju.

A. Kaj je Brain Gym®

Brain Gym® ali telovadba za možgane je del edukacijske kineziologije. Je zaporedje preprostih in lahkotnih gibov, ki jih izvajajo učenci za izboljšanje učenja s celotnimi možgani. Te vaje olajšujejo vsako učenje, predvsem pa spodbujajo učne spretnosti. S pomočjo gibanja se otroci sprostijo in odkrijejo svoje skrite sposobnosti. Obsega 26 vaj, z rednim izvajanjem teh izboljšamo koordinirano gibanje celotnega telesa, koncentracijo, spomin, obvladujemo hiperaktivnost ali prekomerno sanjarjenje, izboljšamo branje, pisanje, jezikovne in matematične spretnosti, komunikacijo, organizacijske spretnosti, razumevanje, čustveno

ravnotežje, obvladovanje stresa in doseganje ciljev, motivacijo in osebno rast, samozaupanje in samopodobo.

B. Zakaj in kako Brain Gym® deluje

Vsako specifično vedenje vključuje skladne vzorce možganskega valovanja, dihanja, videnja, slišanja, pretakanja energije, vzorcev mišljenja, vzorcev občutenja,…Podoben vzorec se ponovi, vedno ko je posameznik potisnjen v določeno situacijo. Z izvajanjem teh vaj se ob prisotnosti določenih vedenjskih vzorcev sprostijo čustva, pride do sprememb na vidnem in slušnem področju, pri dihanju, mišljenju, občutenju, v vzorcih možganskih valovanj. Ob tem se ponovno vzpostavi bolj integrirano stanje možganov in celotnega živčnega sistema. Oseba se lahko zato odzove z bolj kontroliranim in uravnoteženim vedenjem, četudi se pojavijo situacije, ki so bile v preteklosti sprožilci neustreznih vedenjskih vzorcev. Novi vzorci vedenja se integrirajo počasi, zato je potrebna potrpežljivost.

5. GIBANJE PRI POUKU MATEMATIKE

Pred vstopom v šolo spoznava otrok matematične pojme skozi igro in izkušnje, ob vstopu v šolo pa postanejo matematične vsebine zahtevnejše, zato imajo nekateri otroci težave pri razumevanju teh. K lažjemu predstavljanju določenih vsebin lahko veliko pripomore ustvarjalni gib, kjer otroci sedeče učenje zamenjajo z gibanjem, kar omogoča lažje pomnjenje in razumevanje abstraktnih pojmov. Z uporabo telesa lahko učencem približamo vsebine, kot so orientacija v prostoru, aritmetika, algebra, merjenje in geometrija.

Učenje z gibanjem pri matematiki poteka preko različnih gibalnih aktivnosti, razdelimo jih v štiri sklope:

- gibalne igre z navodili; to so prostočasne otroške igre, ki se jim prilagodi pravila in postavi v matematični okvir,
- gibalno-ustvarjalne igre; učenci z deli telesa, celim telesom, sami ali v skupini uprizarjajo števila, računske operacije, geometrijske oblike in druge matematične probleme,
- plesno-ritmične igre ob glasbi; prevladuje gibanje ob glasbi, svobodno ali po določenih vzorcih, k plesu se dodajo matematične naloge, ki jih otroci rešujejo kar med plesom,
- aritmetične gibalne igre s številčno vrsto; potekajo po številčni vrsti, ki jo narišemo na tla in oštevilčimo, glavni namen teh iger je povečati razumevanje matematičnih pojmov, spodbujajo tudi boljše predstave otrok.

6. PRIMERI IGER IN VAJ

V nadaljevanju bodo opisani primeri vaj in iger, ki jih izvajamo pred poukom, v jutranjih urah, pred pričetkom ure matematike ali med uro matematike.

P.A.C.E. - POZITIVEN, AKTIVEN, JASEN, ENERGETSKI (učilnica)

- Štiri stanja, ki so potrebna za učenje s celotnimi možgani,
- izvajamo jih zjutraj, pred poukom, pred testi,
- 1. korak – pitje v majhnih požirkih, za boljšo hidriranost možganov,

- 2. korak – možganska gumbka za aktiviranje ravnotežja; eno roko položimo na popek, z drugo pa masiramo mehki vdolbinici pod ključnico, levo in desno od prsnice,
- 3. korak – križno gibanje; približamo roko in njej nasprotno nogo ter se pri tem z dlanjo dotaknemo nasprotnega kolena, roki in nogi izmenjujemo,
- 4. korak – vaje za umirjanje; nogi prekrižamo v gležnjih, roki prekrižamo v zapestju, prste prepletemo ter roki položimo na prsni koš, z zaprtimi očmi in jezikom na ustnem nebu vztrajamo eno minuto, globoko dihamo.
  https://www.youtube.com/watch?v=VL4an7UC3wA

Mislimo na X in izvajanje križnega gibanja

- X je znamenje, ki pripravi možgane za prečkanje sredinske linije.,
- leva možganska polovica navadno nadzira delovanje desne strani telesa, desna pa delovanje leve, z gibanjem spodbujamo obe možganski polovici k sodelovanju,
- na vidnem mestu v razredu imamo narisan X, misel na X nas opomni, da se odzivamo optimalno, s celotnimi možgani,
- izboljša se zbranost in pozornost, priprava za pisanje, matematiko in črkovanje.
  https://www.youtube.com/watch?v=Z8wPtI5bZQc

Simetrično risanje

- Je obojestranska vaja, ki jo izvajamo v sredinskem polju, s katero vzpostavimo občutek za smer in orientacijo v prostoru glede na svoje telo,
- vaja spodbuja možgane za usklajevanje gibov rok in oči v različnih vidnih poljih, prehajanje kinestetične sredine, razvija zavedanje prostora in vidno razločevanje, krepi matematične sposobnosti, izboljšajo se športne in gibalne spretnosti,
- na začetku z obema rokama hkrati čečkamo nepravilne oblike, po veliki površini, nato pa simetrično rišejo dejanske oblike (krog, trikotnik, srce, hišo,…),
- spodbujamo iznajdljivost in ustvarjalnost, poudarek ni na videzu izdelka, ampak na izvajanju.

Ponazarjanje geometrijskih likov z elastiko (telovadnica)

- Učenci so razdeljeni v dve skupini, ob glasbi se gibajo v prostoru, ko glasba utihne, učitelj pove število in lik (3, trikotnik),
- oblikujejo ustrezne skupine in z elastiko predstavijo like, učenci predstavljajo oglišča, nato opišejo predstavljene like.

Ponazarjanje geometrijskih likov s telesi (telovadnica):

- Učenci so razdeljeni v dve skupini in se gibajo po telovadnici (hodijo, tekajo, skačejo po eni nogi, skačejo sonožno,…),
- ob žvižgu »otrpnejo« in učitelj pove, da naj z deli telesa sestavijo določene like,
- oblikujejo ustrezne skupine in ponazarjajo like, nato like opišejo.

Orientacija v prostoru (telovadnica)

Učenci si ogledajo zarisane meje igrišča na parketu,

- prosto tekajo, učitelj pa govori besede znotraj, zunaj, na ter se postavijo na ustrezni del igrišča,
- na tleh so blazine in polagajo stožce, kije in druge predmete na, pred ali za blazino, igre so lahko štafetne,
- kotalijo žogo in jo ob žvižgu postavijo znotraj, pred, za, levo ali desno od obroča/škatle.

Orientacija v prostoru (učilnica)

- Določimo dva učenca, ki bosta sodelovala,
- enemu učencu zavežemo oči, drugi pa ga mora s podajanjem ukazov pripeljati do cilja v učilnici,
- ukazi: za dve stopali naprej, za eno stopalo v desno,…,
- vodenje je zanimivo izvesti med mizami in stoli, tako mora učenec, ki vodi, zelo natančno oceniti razdalje in temu prilagoditi ukaze.

Števila do 100 (telovadnica)

- Vsak učenec ima okrog vratu kartonček s številko,
- po učiteljevih navodilih učenci izvajajo različne gibalne aktivnosti,
- učenci, s številko večjo od 57, skačejo po levi nogi, učenci s številko manjšo od 40 stečejo do lestvenikov, učenec s številko, ki ima 3 desetice in 5 enic, počepne, učenci se uredijo glede na velikost številk,…

7. ZAKLJUČEK

Gibalna aktivnost je ključnega pomena za zdrav življenjski slog posameznika, še toliko bolj pa je pomembna za razvijajočega se otroka, saj vpliva na njegov celostni razvoj. Pozitivni učinki gibalne aktivnosti so vidni na motoričnem, čustvenem in socialnem področju, številne raziskave pa kažejo na pozitivne učinke gibanja za učenje.
Sam učitelj lahko v veliki meri vpliva na to, koliko časa bodo učenci med poukom sedeli in koliko časa se bodo gibali. Primeri kažejo, da lahko način dela popestrimo z različnimi oblikami gibanja, sami otroci pa pri takem delu pozabijo, da se v bistvu učijo.
Otroci so pri tovrstnih urah bolj sproščeni, navdušeni, se zabavajo in so spontani. Radi se vključujejo v dejavnosti, so aktivni in se trudijo priti do rešitev. Pri delu so domiselni, najdejo izvirne in raznolike rešitve, med delom pa se pojavi tudi kakšna problemska situacija, ki jo s skupnimi močmi razrešijo. Med igrami in vajami se razvijajo domišljija, ustvarjalnost, predstave, krepi se njihova pozornost.

VIRI IN LITERATURA

[1] Dennison, P. E, Dennison, G. E. (1994). *Telovadba za možgane.* Ljubljana: Rokus.

[2] Janežič, T. (2017). *Značilnosti gibanja pri učencih drugega razreda ob integraciji ustvarjalnega giba v učne ure* (Magistrska naloga). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[3] Kavčič, R. A. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke.* Ljubljana: Bravo.

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

Jelena Komel

MINUTE ZA REKREACIJO V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

POVZETEK

Učenci vedno več časa preživijo v sedečem položaju. To velja tudi za učence posebnega programa vzgoje in izobraževanja. Gibanje je pomembno za vsakega izmed nas, krepi naše telo in zdravje. Premalo gibanja ima za učence posebnega programa negativne zdravstvene posledice, zato sem se odločila, da bom v delo z učenci večkrat vključila minute za rekreacijo. Izbrala sem izvajanje vaj za pravilno telesno držo, vaje za krepitev različnih mišičnih skupin, vaje za koordinacijo in ravnotežje, vaje za sproščanje ter dihalne vaje. Gibanje povečuje motivacijo in pripravljenost za učenje in delo. Sproščanje napetosti pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje. Dobro počutje, nasmejani obrazi in zdravje učencev so najboljša povratna informacija o pravilnosti vključevanja minut za rekreacijo v učno vzgojni proces v posebnem programu vzgoje in izobraževanja.

KLJUČNE BESEDE: minute za rekreacijo, posebni program vzgoje in izobraževanja, gibanje, telesno in duševno zdravje.

MINUTES FOR RECREATION IN A SPECIAL EDUCATIONAL PROGRAM

ABSTRACT

Students spent more and more time in the seating position. This also applies to students in a special education program. Movement is important for each of us, it strengthens our body and health. Not enough movement has negative health effects on students in a special education program, so I decided to include recreational minutes in to my work more often. I chose the exercises for proper posture, exercises for strengthening various muscle groups, exercises for coordination and balance, exercises for relaxation and breathing. Movement motivates and prepares us for learning and work. Releasing the tension has a positive effect on physical and mental health. Well-being, smiling faces and student health are the best feedback on the correct way of including minutes for recreation in to the educational process in a special educational program.

KEY WORDS: minutes for recreation, special education program, physical education, movement, physical in mental health.

1. UVOD

Način življenja in vsakodnevne obveznosti v šoli in doma zahtevajo od učencev dobro telesno pripravljenost. V šoli poteka večina vzgojno izobraževalnih dejavnosti sede. Zaradi dolgotrajnega sedenja postajajo naše mišice in vezi čedalje bolj ohlapne. To privede do nepravilne drže, poškodb in je eden od vzrokov za bolečine v različnih delih telesa. Pretežno sedeči način dela je lahko sprožilni dejavnik, ki posredno privede do zdravstvenih težav. Več gibanja, sprostitve in bolj zdrave življenjske navade nam bodo pomagale ohraniti zdravje.
Pri delu v skupini posebnega programa vzgoje in izobraževanja z mladostniki oz. mlajšimi odraslimi osebami sem prišla do zaključka, da želja po gibanju pri osebah z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ni samoumevna. Za gibanje potrebujejo spodbude učitelja in primerne izvedljive vsebine. Ker je večina učencev v skupini s kombiniranimi motnjami, je potrebno upoštevanje zdravstvenega stanja in posebnosti vsakega posameznika. Odločila sem se, da bom pri svojem delu uvedla minute za rekreacijo.

2. POSEBNI PROGRAM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

Otroci, mladostniki in odrasli z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo različno stopnjo pomoči vse življenje; motnja v duševnem razvoju je vseživljenjski problem in traja od rojstva do smrti. Zaradi znižanih intelektualnih sposobnosti osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju niso nikoli popolnoma samostojne. S posebnimi vzgojno izobraževalnimi procesi pa njihovo stopnjo samostojnosti in neodvisnosti lahko razvijamo do optimalnih meja.
Izhodišče programa je, da gre pri vzgoji in izobraževanju otrok in odraslih oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju za izrazito specialni pedagoško-andragoški proces. Osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju zaradi posebnosti te motnje za svoj osebni razvoj potrebujejo neprestano stimulacijo. Posebnost te motnje se v procesu učenja kaže predvsem v:

- zmanjšanih intelektualnih sposobnostih,
- znižani motivacijski sferi,
- pomanjkanju elementov samoaktivnosti,
- manjši potrebi po samopotrjevanju
- slabši intencionalni usmerjenosti.

Tudi njihovo šolanje poteka zaradi močno upočasnjenega razvoja drugače. Posebni program sledi ciljem in načelom sistemske in vsebinske prenove na področju izobraževanja otrok s posebnimi potrebami ter (zgoraj navedenim) posebnostim otrok, mladostnikov in odraslih oseb z motnjo v duševnem razvoju.
Posebni program se deli na več delov, in sicer:

- obvezni del, ki traja 9 let
- z možnostjo podaljšanja, ki traja največ tri leta
- nadaljevalni (za učence neobvezni) del, ki traja največ tri leta

- usposabljanje za življenje in delo, ki traja največ pet let (Ulaga, Grubešič, Štefančič, 2008).

3. SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA

Delovnih opravil, ki jih opravljamo v sedečem položaju je vedno več. Veliko prostega časa preživljamo pred računalnikom, televizorjem, s telefonom v roki.
Še tako dober stol ne dopušča, da bi lahko dolgo sedeli brez škodljivih posledic. Zato je koristno, da dolgotrajno sedenje prekinjamo s hojo ali različnimi vajami.
Že samo sedenje mora biti pravilno. Sedimo vzravnano, dejavno, dinamično. Telesno držo pri sedenju večkrat popravljamo. Izberemo pravilno višino stola in mize. Sedimo na trdem stolu. Dolgotrajno sedenje prekinjamo v rednih presledkih z različnimi vajami. Ne sedimo sključeno, ker s tem neprimerno napenjamo mišice in jih utrujamo, ne sedimo s prekrižanimi ali z iztegnjenimi nogami.
Pozorni bodimo, da učenci ne bodo predolgo sedeli. Sedenje prekinjajmo z gibanjem in rekreacijo, ki bosta učence telesno in duševno sprostili. Velikokrat je sedenje povsem nepotrebno, je stvar slabih navad ali stvar slabo organiziranega časa.

4. POMEN REDNEGA GIBANJA

Gibanje pri otrocih in mladostnikih vpliva na njihov celostni razvoj. Otrok, ki se bo redno in dovolj gibal, bo s tem vplival na svoj razvoj, zdravje kosti, sklepov, mišic, razvijal si bo motorične in finomotorične sposobnosti, ki jih potrebuje za šolsko delo. Gibanje bo vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in samopodobo. Učenje s pomočjo gibanja poglablja doživljanje, povečuje motivacijo, razumevanje in izboljšuje zapomnitev.
Starejši otroci in mladostniki imajo rajši skupinsko vadbo, organizirane dejavnosti, večinoma v okviru klubov, društev ali interesnih dejavnosti. Zaradi storilnostne naravnanosti so vrata klubov in društev v večini primerov za osebe s posebnimi potrebami zaprta. Zato je zanje tako pomembno načrtovano gibanje v šoli.

5. MINUTE ZA REKREACIJO V NAŠI SKUPINI

Vključevanje gibalnih dejavnosti v poučevanje pa je lahko odvisno tudi od učiteljevih prepričanj o pomenu gibanja (Sorić, 2017). Sama se rekreativno ukvarjam z različnimi športi in imam zelo pozitiven odnos do gibanja. Zato se trudim v proces poučevanja vključevati različne načine gibanja in gibalne dejavnosti.
V letošnjem šolskem letu poučujem v kombiniranem oddelku posebnega programa (V. in VI. stopnja) v katerem je šest učencev. Večina jih ima, poleg motnje v duševnem razvoju, dodatne motnje; gibalno oviranost, dolgotrajne bolezni, avtizem, slabovidnost, naglušnost… Ne glede na vrsto motnje, ima vsak učenec svoje potrebe, zmožnosti, želje in interese, ki jih je potrebno pri vsakemu posamezniku posebej prepoznati ter v skladu s tem delo individualizirati.
Zaradi nepravilne drže pri sedenju, hitrega upada koncentracije in motivacije za delo, se je v skupini pokazala potreba po kratkih gibalnih vajah. S sodelavkami smo naredile načrt, kako vključevati gibanje v različne učne ure. Pripravila sem nabor vaj in dejavnosti. V tem prispevku

bom predstavila nabor vaj in dejavnosti, ki za izvedbo ne potrebujejo pripomočkov in se jih lahko izvaja v učilnici, oziroma šolskem večnamenskem prostoru. Vsaka vaja (dejavnost) se lahko prilagodi posamezniku.

6. IZVAJANJE VAJ, IZBOR VAJ

Minute za rekreacijo vodi učitelj, prikaže pravilno izvedbo vaj. Izvedbo vaj lahko demonstrirajo tudi nekateri učenci. Učencem s težjo in težko gibalno oviranostjo nudi pomoč varuhinja-spremljevalka.
Vsako vajo izvajamo najmanj petkrat. Med vajami se trudimo pravilno dihati. Vaje izvajamo počasi in skušamo ohranjati pravilno telesno držo. Učilnico pred in po gibalni prekinitvi dobro prezračimo.
Učenci so dokaj hitro usvojili izvajanje vaj. Navadili so se, da je gibanje v učilnici prostorsko omenjeno in da morajo poskrbeti za varnost sebe in drugih. Po izvedbi vaj sledi umirjanje.
Po koncu vaj spijemo kozarec vode ali nesladkanega čaja in nadaljujemo z zaposlitvami.

A. Vaje za izboljšanje telesne drže

- dvigovanje ramen k ušesom,
- kroženje z rameni naprej in nazaj,
- pomikanje glave naprej in nazaj,
- obračanje glave levo in desno, pogled čez ramo,
- kroženje z glavo okoli osi, v obe smeri,
- »risanje« majhnih krogov z iztegnjenimi odročenimi rokami,
- kroženje z rokami naprej, nazaj,
- dvig rok nad glavo kot da plezamo po vrvi,
- odročimo, roke v komolcih pokrčimo in ponovno iztegnjene odročimo,
- zasuk trupa v stoječem položaju,
- predklon in zaklon,
- skleci ob zidu.

B. Vaje za koordinacijo in ravnotežje

- hoja naprej, dvignemo levo nogo in iztegnemo naprej desno roko (desna noga, leva roka),
- hodimo nazaj (desna noga, leva roka in obratno),
- korakamo (kolena izmenično dvigamo visoko in se jih dotakamo z nasprotno roko),
- stoja na eni nogi (lahko zapremo oči),
- stoja na eni nogi, koleno druge noge dvignemo visoko,
- stoja na eni nogi, z nasprotno nogo se dotikamo tal spredaj in zadaj,
- vstajamo iz sedečega položaja,
- počep,
- izpadni korak,
- lastovka,
- hoja po ravni črti,

- hoja po ravni črti, po prstih.

C. Dihalne vaje

Kot opisujejo v Bolnišnici Golnik (2008) lahko izvajamo vaje sede ali stoje, ob izvajanju vaj smo vzravnani.

Pri vseh vajah globoko vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih, nato pa počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami.

- Počasi vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih, nato pa počasi izdihnemo skozi usta.
- Počasi vdihnemo skozi nos, ob tem dvignemo iztegnjeni roki. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami in spustimo roki v izhodiščni položaj.
- Roki položimo za ušesa. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem razširimo komolce. Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami, potisnemo komolce naprej.
- Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem dvignemo ramena k ušesom. Za trenutek zadržimo dih nato izdihnemo s priprtimi ustnicami in spet spustimo ramena. Roki sproščeno visita navzdol.
- Iztegnjeni roki sklenemo pred sabo. Počasi vdihnemo skozi nos, ob tem razširimo roki. Za trenutek zadržimo dih, nato izdihnemo s priprtimi ustnicami in spet sklenemo roki.

D. Hoja

- Ob slabem vremenu izpeljemo minute za rekreacijo tudi v večnamenskem prostoru tako, da hodimo in hkrati izvajamo različne zgoraj opisane vaje.
- Večkratna hoja po stopnicah.

7. ZAKLJUČEK

Minute za rekreacijo so vnesle med učence svežino in dobro voljo. Učenci se v šoli dobro počutijo. Opažam, da se je povečala motivacija za učenje in za zaposlitve. Učenci se razgibajo in sprostijo. V posebnem programu vzgoje in izobraževanja imajo minute za rekreacijo tudi zdravstveno-preventivni namen.

Pomembno in dobrodošlo je sodelovanje s fizioterapevtko, ki obravnava učence na naši šoli in je redno v kontaktu s fiziatrom. Z izvajanjem vaj skušamo ohranjati pravilne gibalne vzorce in gibalne sposobnosti učencev. Pri vsakem posamezniku izpostavljamo njegova močna področja. Ob izvajanju minut za rekreacijo skrbimo za prijetno razpoloženje in pohvalimo vsak napredek učencev.

Vaje omogočajo lažje vsakodnevno gibanje učencev. Delujejo preventivno pri morebitnih padcih in poškodbah. Omilile naj bi se tudi različne zdravstvene težave.

Verjamem, da sem na dobri poti, da učencem dam tisto najosnovnejšo vodilo za življenje, da jim bo gibanje postalo potreba. S tem bodo naredili veliko za svoje telo in dobro počutje. Želim, da bi učenci s pravilno držo dajali vtis, da so samozavestni, odločni in samostojni ter da bi se optimalno vključevali v širše socialno okolje.

LITERATURA IN VIRI

[1] 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.

[2] Ulaga, J., Grubešič, S. in Štefančič, Z. (2008). *Posebni program vzgoje in izobraževanja*. Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/programi/Posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja.pdf

[3] Bolnišnica Golnik (2008). *Prikaz izvajanja dihalnih vaj*. Pridobljeno s http://www.klinika-golnik.si/uploads/si/bolniki-in-obiskovalci/uporabne-publikacije/prikaz-izvajanja-dihalnih-vaj-7-08-139.pdf

Mihaela Korošak

GIB V UČENJU JEZIKA

POVZETEK

Naše okolje je urejen sistem mnogih sporazumevalnih znakov, med katere seveda sodi jezik. Materni jezik ima zagotovo najmočnejši vpliv. V svojem razvoju in komunikaciji pa otrok pride v stik tudi s tujimi jeziki, npr. angleščino. Zgodnje učenje tujega jezika pomeni zgodnjo socializacijo ter razvoj tako na čustvenem kot intelektualnem nivoju. Temu sledi osrednji del, ki je namenjen vlogi gibanja in metodi igre pri zgodnjem učenju. Najprej je vloga gibanja predstavljena kot osnovna oblika sporazumevanja, nato pa je predstavljena kot metodologija zgodnjega poučevanja tujega jezika. Predstavljena je učenčeva aktivna vloga z gibom in metodo igre ob zgodnjem učenju tujega jezika. Zaključni del je namenjen čustvovanju, doživljanju, vrednotenju v času jezikovnega ustvarjanja. Gibalne aktivnosti in metode igre morajo biti otroku všeč, da jih sprejme, se z njimi poistoveti in jih usvoji. Šele v tem trenutku lahko govorimo o primerni aktivnosti in metodi ob prvih korakih tujega jezika.

KLJUČNE BESEDE: aktivna vloga, aktivnosti, gib, zgodnje učenje.

MOVEMENT IN LANGUAGE LEARNING

ABSTRACT

Our environment consists of a numerous system of communication signs. One of them is definitely language. The most influential is our mother tongue. Every child gets acquainted with foreign language through his communication in life. Early learning of foreign languages means early socialisation, emotional and intellectual development. The body of the article presents the role of movement and the methodology of game. The role of movement is presented as essential tool of communication, later it is shown as a methodology with early teaching of foreign language. The conclusion deals with emotions, experiences, and valuating during early foreign language creation. A child should like the movement actions and games in order to accept them as a tool of learning procedure. In this situation we can use a term of the appropriate activity and methodology with early English language.

KEY WORDS: active role, activity, early learning, movement.

1. UVOD

Otrokov stik s svetom razkriva ogromen sistem sporazumevalnih znakov – verbalnih in neverbalnih. Verbalni jezikovni sistemi zagotovo pomenijo različna jezikovna znamenja maternega in tujega jezika. Nejezikovna znamenja pa pomenijo vsako kretnjo, gib in govorico telesa. Prvi ljudje so se sporazumevali samo z gibi. Ti pa so za tiste, ki so si bili blizu, postali znaki. Za človeka značilni gibi kot znaki so dopolnilo njegovega govorjenega jezika, ki njegove besede natančneje določijo in poudarijo. Včasih pa je učinkovitost giba tolikšna, da besede sploh niso potrebne – gib lahko nadomesti besedo [1].

Z vključevanjem gibanja in dramatizacije pri pouku tujega/angleškega jezika učitelji olajšajo razvoj dolgotrajnega in konceptnega pomnjenja. Dramatizacija in gibanje se pojavita naravno pri mlajših otrocih in predstavljata ključno vlogo pri oblikovanju in razumevanju jezika [2].

Zgodnje učenje tujega jezike vpliva na otrokov umski razvoj, stimulira otrokovo inteligenco ter sposobnost izražanja. Do šestega leta se pri otroku razvijajo možganske povezave, ko otroci z učenjem brez naporov besede ohranijo v trajnem spominu. Številna spoznanja jezikoslovcev, psihologov, nevrologov ter znanstvenikov na področju nevrolingvistike, nevrobiologije in nevrodidaktike potrjujejo tezo o zgodnjem učenju tujega jezika v predšolskem obdobju. Razvojna psihologija poudarja čustveno in intelektualno pripravljenost otroka za učenje. Otrok je spontan, neobremenjen in željan naučiti se čim več novega. Nevropsihologija trdi, da se v obdobju otroštva tvori možganska mreža – povezovanje nevronov, ki se zaključi s puberteto. Po besedah Brumna je zgodnja plastičnost možganov kapital, ki ga moramo izkoristiti. Otroci si z lahkoto zapomnijo slovnične strukture ter melodijo jezika. Pedagogika in antropologija pa poudarjata pomen kulture jezika, dar identifikacije z jezikom ter možnost komunikacije [3].

Danes je učenje tujih jezikov potrebno, skorajda nujno in ga lahko smatramo že kot spretnost. Vsekakor pa ne smemo pozabiti, da ima zgodnje učenje tujega jezika z gibom in dramatizacijo pozitivni učinek na razvoj otrokove samopodobe, komunikacijske sposobnosti in socializacije.

2. POGRAM PREDŠOLSKE VZGOJE NA III. GIMNAZIJI MARIBOR

Naša šola že 70 let izvaja program predšolske vzgoje. Začetki izobraževanja v tem programu segajo vse v čas po koncu II. svetovne vojne. Jugoslovanske oblasti so po sovjetskem vzoru začele ustanavljati Domove igre in dela (krajše DID). V njih so delale otroške vrtnarice, usposobljene na tečajih. V letu 1948/49 pa je v Mariboru nastala prva vzgojiteljska šola. Sprva je bila šola enoletna in je spadala pod Mariborsko učiteljišče. Kasneje, zaradi rastočega števila prebivalcev, pa je Zveza prijateljev mladine Okrajni ljudski odbor Maribor leta 1950 ustanovil Srednjo vzgojiteljsko šolo Maribor. Po mnenju takratnih oblasti je izobraževanje za vzgojiteljski poklic prevzelo učiteljišče zaradi tam najustreznejšega učiteljskega kadra in strokovne usmerjenosti šole. Vse do šolskega leta 1963/64 je srednja vzgojiteljska šola Maribor delovala kot del Mariborskega učiteljišča. Na vzgojiteljski šoli so tako poučevali učitelji iz učiteljišča, vodil jo je isti ravnatelj.

V letu 1963/64 se je Srednja vzgojiteljska šola fizično ločila od učiteljišča, delovala pa je še zmeraj v isti stavbi. V letu 1977/78 je ponovno prišlo do združitve obeh šol, to je Gimnazije pedagoške smeri in Srednje vzgojiteljske šole. Ob združitvi se je preimenovala v Pedagoško šolo, s programom predšolska vzgoja. Vpis je bil izjemen, saj so imeli pet oddelkov v posameznem letniku. Sam program je trajal pet let. Z letom 1978/79 je srednješolski vzgojiteljski program postal štirileten.

Od leta 1982 je šola še dvakrat spremenila ime. Danes, III. gimnazija Maribor poleg programa gimnazije še zmeraj ponuja program srednjega strokovnega izobraževanja- vzgojitelj predšolskih otrok.

Prenova programa v študijskem letu 2008/09 je omogočila spremembe, ki so vodile v povezovanje splošnega, strokovnega in praktičnega znanja, ki ga tako dijaki ne pridobivajo le v vrtcu. Znotraj programa so se oblikovali strokovni moduli. Pridobivanje praktičnih znanj pred odhodom v vrtec je postalo ključno. Tako dijaki po prenovi že v prvem letniku odhajajo na praktično usposabljanje v vrtce in se že vključujejo v njihovo dnevno rutino. Prizadevamo si povečati delež praktičnih znanj v odprtem kurikulu in tako dijake zares opremiti s potrebnim znanjem za uspešen začetek delovne poti [4].

3. PREKO IGRE DO PRVIH KORAKOV ANGLEŠČINE

V Katalogu znanja (2011) je zapisano, da se ciljna priprava dijakov na evropski delovni prostor odraža tudi z uvedbo pouka tujega jezika stroke, namenjenega določeni ciljni skupini, ki bo ta jezik uporabljala pri opravljanju svojega poklica. Zahteve na področju poučevanja jezika stroke se udejanjajo z vključevanjem strokovnih vsebin in ustreznih metod, s katerimi dijaki poleg usvajanja strokovnega besedišča razvijajo tudi ključne zmožnosti [5].

Angleščina se v programu srednjega strokovnega programa poučuje 2 uri tedensko, od 1. do 3. letnika, po nivojih preintermediate in itermediate. V četrtem letniku se dodata še dve uri, in sicer odprtemu modulu Sodobni izzivi za otroke, ki je poleg glasbe, likovne umetnosti in slovenščine namenjen tudi tujemu jeziku – jeziku stroke. Eden od ciljev predmeta je spodbujanje razvoja in učenja otrok osnovnih angleških besed skozi igro, gib ter sodelovanja celega telesa.

V zgodnjem učenju angleščine otroci dojemajo besede oz. jezik slušno, vidno in kreativno. Nanj se odzivajo po enaki poti, vendar nikakor ne verbalno. V osemdesetih leti sta Engelkamp in Kumnacker dognala, da gib zelo dobro vpliva na spomin za pomnjenje besed. SPT (Self Perfomed Task) efekt je dokazal, da si učenci z gibi lažje zapomnijo glagole oz. dejanja ali pa samo besede, kot pa če bi jih samo poslušali ali gledali izvajanje nekoga drugega. Skozi gib, igro in ples besede počasi najdejo mesto v njihovem spominu in priklic le- teh je enostaven. Gib in kretnje so lahko dobro orodje za učenje tujega jezika. Metoda giba zagotavlja efektivno in hitro učenje jezika, ki praktično onemogoča pozabljanje [6].

Eden od pristopov k poučevanju tujega jezika, ki vsebuje gibanje, se imenuje pristop celostnega telesnega odziva ali TPR (Total Physical Responce) Jamesa Asherja. Pristop pravi, da se tujih

jezikov učimo na podoben način kot maternega, torej preko govora in gibanja hkrati. Razumevanje jezika se pokaže skozi učenčevo gibanje telesa. Učitelj pri tej metodi ne sili h govorjenju. Vsak posameznik začne spontano govoriti, ko je pripravljen na to. Otrok jezik najprej posluša, razume navodila, nato ga je šele zmožen govoriti. Razumevanje jezika naj bi potekalo preko gibanja telesa [7].

Na splošno ljudje opremimo svoj govor z raznimi kretnjami in gibi. S tem si nekako zagotavljamo, da smo pri svojem sporočanju dovolj ekspresivni in jasni. Seveda pa moramo poudariti, da kretnje pri maternem jeziku niso enake kretnjam in pomenu v tujem jeziku, pa vendarle delujejo. Jezik je živa tvorba, uporabniki pa kreativna živa bitja, ki pri svojem izražanju ne poznajo meja.

V okviru učenja skozi igro in opazovanja različnih metod komunikacije in jezika smo si zastavili naslednje ure jezika.

4. URICE ANGLEŠČINE

Dijaki v četrtem letniku v vrtcu že pripravljajo in izvajajo nastope. Za podoben korak smo se odločili pri angleščini, pri predmetu SIOT. Torej, kako bi bilo, če bi morali v vrtcu izpeljati urico angleščine? Dijake sem motivirala, da so pripravili nastop. Osredotočili smo se na osnovno besedišče, kot so barve, številke, igrače, hrana … Razdelili so se po parih. Njihova naloga je bila, da vsak par sestavi in pripravi uro, ki bi jo lahko izvedel v vrtcu. Določili smo število besed – do pet, ki bi jih naj ponavljali in utrjevali z različnimi igrami, gibi in gibi telesa. Kot njihova učiteljica sem prva pripravila uro, ki jim je lahko bila za vodilo za njihov nastop ali pa samo namig. Želela sem jim pokazati nekaj tehnik učenja besedišča in jih pripeljati do spoznanja, da je domišljija ključna za doseganje cilja. Zagotovo pa so se vsi zavedali, da je dobra igra gibanja lahko spontano učenje tujega jezika.

Vsi pari so pripravili Urico angleščine na približno enak način. Najprej so se otroci/dijaki zbrali, se posedli na tla, po možnosti v krog in se pogovarjali. Počasi jih je »učiteljica« pripeljala k cilju ure. Sledil je praktični del, kjer so se otroci/dijaki veliko igrali, se premikali in plesali. Z utrjevanjem so si/bi si z lahkoto zapomnili vsaj dve novi besedi.

Po vsakem nastopu so bili otroci/dijaki razigrani, dobre volje. Nekateri pa so pesmico, ki so se jo naučili pri angleščini, peli še ves dan.

5. URA

A. Številke

- UVOD/Warmer

»Otroci/dijaki« se primejo za roke in se posedejo v krog. Postavijo pravila pogovora, npr. ko eden govori, ga drugi poslušajo. Učiteljica ponovno vpraša, ali vedo, zakaj je dobro, če razumeš še kakšen tuj jezik, kot npr. angleščino. Steče pogovor, v katerem se omenijo številke.

– JEDRO URE

Učiteljica napove, da se bodo danes naučili šteti. Vpraša, če že znajo šteti po slovensko.

Na tablo nalepi veliko številko in jo poimenuje v slovenščini. Na drugo stran table nalepi eno žogo in jo poimenuje z angleško številko. Tako ponavlja postopek od številke do žoge vse do pet.

Otroci nato sami štejejo in imenujejo številke po angleško.

– UTRJEVANJE

Po razredu strese teniške žoge. Otroci v parih pobirajo žoge po razredu in jih prinašajo do velike košare. Če jih želijo oddati v košaro, jih morajo prešteti po angleško (Slika 1).

- Igra Ristanc ali Letalo: Na tla narišem kvadratke, vanje vpišem številke od ena do pet.

  Otroci mečejo kamenček v kvadratek in skačejo po eni nogi v kvadratke, vsi ostali štejemo. Sproti poberejo kamenček.
- Music and hopping: Otroci tekajo prosto po razredu ob spremljavi glasbe. Ko glasba utihne, slišijo številko in poskočijo v daljino kot jim narekuje število.
- Memory game: Otroci iščejo številke – domine in zbirajo pare (Slika 2).

B. Barve

– UVOD/ WARMER

»Otroci/ dijaki« se primejo za roke in se posedejo v krog. Postavijo pravila pogovora, npr. ko eden govori, ga drugi poslušajo. Sledi pogovor o barvah. Kakšna je narava jeseni, kaj je dogaja z listki, preden odpadejo? Katere barve poznajo? Katere barve oblačil imajo danes? Katera je njihova najljubša? Izpostavimo rdečo, modro, rumeno, zeleno, črno.

– JEDRO URE

Otroci sami prepoznajo cilj ure – barve.

Na tla narišemo velike pravokotnike vseh petih barv. S skokom v vsakega poimenujemo barvo. Tako skačemo iz pravokotnika v pravokotnik in imenujemo barvo.

Otroci nato sami skačejo iz pravokotnika v pravokotnik in imenujejo barvo.

– UTRJEVANJE

V naslednjem koraku izbrišem en pravokotnik in otroci skačejo po navodilih, tudi v prostor, kjer je bil prej npr. zelen pravokotnik, po navodilu »green«. Tako počasi izbrišemo enega za drugim in na koncu otroci skačejo še samo po praznih poljih, kjer so bili pravokotnik določene barve.

- Memory game: Otroci iščejo barve – domine in zbirajo pare.
- Draw a monster: Vsak otrok dobi bel papir in barvice. Na voljo so mu samo rdeča, modra, rumena, zelena, črna. Po navodilih/ukazih za barve rišejo prikazen. Npr. učiteljica se dotakne glave in pove barvo. Otroci rišejo. Nato se dotakne telesa in pove barvo. Otroci rišejo. In tako nadaljujejo, dokler ne narišejo cele prikazni.
- Lego-block-colours: Sestavljanje Lego kock in poimenovanje barv (Slika 3).

Seveda je za vsako novo igra posebna ustrezna demonstracija aktivnosti, ki je naloga učitelja. S kretnjami in gibi jasno pokaže, kaj želi, da otroci naredijo. Navodila potekajo v angleščini.



SLIKA 1: Zbiranje in štetje žogic.



SLIKA 2: Memory game.



SLIKA 3: Lego block-colours.

6. SKLEP

Malce s strahom, predvsem pa z zanosom in kreativnostjo so dijaki pripravljali odlične predstavitve, kako bi lahko otroka v vrtcu naučili nekaj osnovnega besedišča. Preko evalvacije sem zbrala nekoliko zelo pomembnih sporočil. Pripraviti Urico angleščine v četrtem letniku srednje šole ni bilo preprosto, še posebej, če ti jezik ne leži.

Najpomembnejša informacija je bila, da so se v tem obdobju resnično veselili ur angleščine, saj so bile razgibane, sproščene in kreativne. Na vprašanje, ali menijo, da so bile ure dovolj praktične in zanimive, so povedali, da so nabrali ogromno idej, ki jih bodo lahko uporabili v bodoče, tudi pri materinščini. Naslednje je bilo vprašanje, ali so s to predstavitvijo urice pridobili tudi osebnostno. Dijaki so bili mnenja, da je bila ta predstavitev koristna za vse, še najbolj pa za tiste, ki se drugače ne želijo izpostaviti, so tihi in neizrazni. Vsi so bili motivirani, kako uro pripraviti bolje, drugače. Ne samo, da so se iz ure v uro dokazovali s pripravljenim materialom, tudi dokazati so se želeli pred vsemi, da znajo peljati skupino otrok od začetka do konca ure. Tukaj smo jih sošolci in jaz lahko videli drugače – kot odgovorne, zrele in samostojne vodje ure oz. aktivnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Naraglav, T., Vizjak, N., »Simboli – nejezikovno sporazumevanje«. Pridobljeno s https://slo.slohost.net/cgibin/stran.pl?id=5&izris=izpisiNovico&st_pod=11&jezik=slo&templ=1,(2004)

[2] Greenfader, C., Brouillette, L, »Boosting language skills of ELLs through dramatization and Movement«, The reading Teacher, (2013), pp.171- 180

[3] Brumen, M., »*Pridobivanje tujega jezika v otroštvu«,* Priročnik za učitelje, DZS, Ljubljana 2003

[4] »70 let programa predšolska vzgoja III. gimnazija Maribor«, zbornik ob sedemdeseti obletnici programa predšolska vzgoja, marec 2019

[5] Katalog znanja PRVI TUJI JETIK- angleščina/ nemščina«, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2011

[6] Engelkamp, J. Krumnacker, H., »Imaginale und motorische Prozesse beim Behalten verbalen Materials". Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie 27: 511-533, (1980).

[7] Asher, J. J., »Total Physical Responce (TPR), Reiew of the evidence, Pridobljeno s world.com/review.evidence.pdf, april (2015)

Jože Korošec

Z RAZTEZNIMI VAJAMI PRI PRAKTIČNEM POUKU DO BOLJŠE KONCENTRACIJE

POVZETEK

Gibanje je eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico. Prinaša vrsto pozitivnih koristi tako telesnih kot duševnih. Učitelji se srečujemo z različnimi dijaki glede na njihovo aktivno sodelovanje med poukom. Pomankanje gibanja, pozornosti se kaže pri praktičnem pouku, kjer so ure strnjene, večinoma individualno prilagojeno delo, samo en odmor, ki je daljši. Pomembno je, da znamo dijakom prikazati, kako pomembno je gibanje med poukom. Zato smo se učitelji praktičnega pouka povezali z učitelji športne vzgoje, kjer so proučili prisilne drže, konstantne gibe pri praktičnem pouku ter svetovali primerne vaje. V praktični pouk smo uvedli dva krajša odmora, kjer smo z dijaki izvedli različne raztezne vaje glede na poklic za katerega se izobražujejo. Rezultati so pokazali, da raztezne vaje izredno dobro vplivajo na dijakovo koncentracijo, motivacijo, prispevajo k večji energiji, večji produktivnosti, večji samozavesti, prispevajo k zmanjšanju konfliktov, lažje delajo v skupini, bolj so zadovoljni ter posledično ozaveščamo mladostnike o pomenu gibanja, ki prispeva k izboljšanju psihične in fizične kondicije in s tem pripomoremo tudi k zmanjšanju poklicnih poškodb. Takšno miselnost želimo, da mladostniki prenesejo na delovna mesta, kjer bodo zaposleni in tako bodo prispevali k kvalitetnejšemu življenju.

KLJUČNE BESEDE: dijak, mladostnik, učitelj, gibanje, praktični pouk, koncentracija.

WITH STRETCHING EXERCISES AT PRACTICE CLASS TO A BETTER CONCENTRATION

ABSTRACT

Exercise is one of the basic ways and terms for the development of contacts with the surroundings. It brings a number of positive benefits of body and mind. Teachers meet different students according to their active cooperation during classes. The lack of exercise and attention is reflected at practical class, where the hours are compact, work is mostly individually adapted and there is only one break, which is longer. It is important that we show students how important the movement is during the lesson. For this reason, teachers of practical classes have connected with teachers of physical education, where they studied compulsive postures, constant movements during practical class and suggested appropriate exercises. At practice class, we introduced two shorter breaks where we carried out stretching exercises with the students in relation to the profession they study. The results showed that stretching exercises have a very good influence to the student's concentraction, motivation, they contribute to higher energy level, higher productivity, better self-confidence, contribute to reducing conflicts, make group work easier, they are more satisfied and consequently we raise awareness among young people about the importance of exercise, which contributes to improving physical and mental fitness, and therefore help to reduce occupational injuries. We want that adolescents transfer this kind of mentality to their workplaces and in this way contribute to a better quality of life.

KEY WORDS: student, adolescent, teacher, exercise, practical class, concentraction.

1. UVOD

Gibanje je eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico, prinaša vrsto pozitivnih koristi tako fizičnih kot psihičnih. Številne znanstvene raziskave kažejo, da je redna vadba varovalni dejavnik zdravja. Z redno telesno dejavnostjo zmanjšamo ogroženost za bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, previsokega krvnega tlaka, zvečanih maščob v krvi in s tem zmanjšamo obolevnost. Za zdravje potrebujemo uravnoteženo, varno in učinkovito telesno dejavnost, ki naj bo tudi primerna za vsakega posameznika. Vse več različnih obolevnosti je zaradi narave dela, ki ga narekuje različni poklici. Ugotavljamo, da se v izobraževalnih ustanovah kot je predšolska vzgoja in osnovnošolska vzgoja veliko ukvarjajo z gibanje, kar pa v poklicnih in srednjih šolah tega malo manj. Res je, da imajo dijaki športno vzgoja vsaj dva do trikrat tedensko, pa vendar je za mladostnikovo gibanje to premalo. Predvsem je pomembno tudi, da imajo dijaki možnost gibanja med praktičnem poukom, kjer so strnjene ure in v večini prisilne drže, sedenje, delo v stoje pri izvedbi različnih vaj. Učitelji praktičnega pouka smo podali predlog, da bi med praktičnem poukom uvedli raztezne vaje, ki jih izvaja učitelj z dijaki. Raztezne vaje smo pripravili skupaj z učitelji športne vzgoje za vsak poklic posebej.

2. MOTIVACIJA

Motivacija je duševni proces, ki s pomočjo različnih motivov ali teženj, ki so lahko potrebe, vrednote, želje, ideali ali nagoni, vodi vedenje ljudi in jih usmerja k določenim ciljem. Znanstveniki motivacijo definirajo kot splošno pripravljenost do neke izvedbe. Pri motivaciji v psihološkem smislu pa gre za vztrajno vedenjsko težnjo, ki jo človek skuša doseči. Človek mora biti najprej motiviran notranje, nato pa pride do motivacije z zunanjimi dejavniki .Motivacijski procesi potekajo zavedno ali nezavedno in sicer, ko se v človeku sproži neka potreba, ki jo moramo zadovoljiti. Za učenje potrebujemo motivacijo. Ko se učimo in nas neka stvar zanima, se o njej pozanimamo, razmislimo in si jo poskušamo zapomniti tisto, kar se nam zdi pomembno. Pri tem smo zelo vztrajni in navadno nam to tudi uspe. Pravijo, da smo pri tem motivirani. Če pa učenje nečesa, za kar mislimo da ne bomo zmogli ali bi zahtevalo preveč napora, sploh ne lotimo ali pa svoj namen hitro opustimo, takrat pravimo, da nam zmanjka motivacije za vztrajanje na učni poti in premagovanju ovir.

A. Za motiviranje drugih moramo biti motivirani tudi sami

Motivacija učiteljev pomeni razumeti, kaj jih spodbuja in žene k dobremu delu. Rezultati pri tem pa so dobro in kakovostno delo. Za motivacijo sta značilna dva pomena. Motivacija kot eno od strategij managementa ter motivacija iz psihološkega koncepta, ki se nanaša na notranje mentalno stanje. Motivacijo pri zaposlenih lahko povečamo z oblikovanjem dela, pri tem povečamo delavne rezultate sodelavcev. Učitelji se med seboj lahko spodbujajo, dogovarjajo, podajajo ideje in s tem pripomorejo k izboljšanju in kvalitetnejšemu podajanju snovi. Učitelji so na tak način bolj motivirani in verjamejo v boljše rezultate. Dobri delavni rezultati in zadovoljstvo pa pozitivno spodbujata drug drugo. Vemo da so mladostniki lahko sposobni koncentracije od 10 do 20 minut, potem samodejno pride do razpršitve in nihanja pozornosti,

zato mora biti naše poučevanje dobro organizirano, načrtovano in pripravljeno, ustrezno izvedeno, prilagojeno skupini oziroma posamezniku.

B. Pomen gibanja otrok

Že za predšolsko dobo otrok je gibanje temelj za gibalni in funkcionalni razvoj vsakega otroka. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Gibanje tako vpliva na vsa področja razvoja otrok: spoznavni, socialni razvoj, razvoj govora, osebnosti. Vpliva na hitrost odzivanja, zbranost, samospoštovanje, samozavest. Večina otrok se z veseljem vključuje v vodene in spontane športne dejavnosti. Starši otroka lahko spodbujajo, spremljajo njegov telesni razvoj. Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna dejavnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov. 2 V kombinaciji z ustrezno prehrano pa redna telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno težo. Gibalne aktivnosti spodbujajo vse izobraževalne ustanove. Tako je pomembno, da z določenimi vajami med praktičnem poukom preusmerimo pozornost za kratek čas drugam. Seveda pa je pomembno, da te vaje izvajamo pravilno, če želimo, da bo učinek dober, ker pri nepravilni izvedbi lahko naredimo telesu škodo.

C. Odnos otrok in mladostnikov do gibanja

Vrsta različnih dejavnikov vpliva na to, ali se bo otrok gibal ali ne ter v kolikšni meri. Poleg otrokovih predispozicij je pomembno tudi njegovo zanimanje za gibanje, veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe oziroma vaje, pomembno pa je tudi okolje, ki lahko otroka pri gibanju spodbuja ali zavira. Mlajši otroci se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa z leti upada. Mlajši otroci se gibajo zelo spontano in gibalna aktivnost je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet okoli sebe. Starejši otroci in mladostniki imajo rajši strukturirano in organizirano obliko telesne dejavnosti, kot so različni programi v okviru športnih klubov, športnih društev, šolskih krožkov … Otroci in mladostniki se vključujejo v organizirane oblike telesne dejavnosti zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in sklepanja novih prijateljstev, zaradi učenja novih veščin oziroma spretnosti. V izobraževalnih ustanovah spodbujamo mladostnike k čim večji telesni aktivnosti, ker pa so mladostniki v srednješolskih klopeh tudi uporniški je včasih težko jih motivirati za delo. Zato morajo biti učitelji pri svojih urah iznajdljivi, da uspejo snov predstaviti na dijakov prijazen in učinkovit način. Z učitelji športne vzgoje smo pripravili kratke odmore pri praktičnem pouku pri katerih izvedemo vaje za boljšo koncentracijo, več energije in boljšega počutja. To so predvsem vaje ramenskega obroča in spodnjih okončin, ki so najbolj izpostavljeni zaradi prisilne drže in konstantnih gibov v določeno smer.

3. SKLEP

Pri podajanju snovi je učitelj tisti, ki mora poskrbeti, da dijake motivira in usmerja njihovo pozornost, da bodo v procesu poučevanja aktivni. Učitelj je tisti, ki dijake pouči, kako naj usvajajo praktične spretnosti, dijakova dolžnost pa je, da se podano snov uči in nauči. Učitelj je tudi tisti, ki dijake vzgaja, jih vzpodbuja in poleg znanja, ki ga mora dijak usvojiti, ga usmerja, pouči, kako pomembno je za smo delo, da je v dobri fizični in psihični kondiciji. To lahko dosežemo z drobnimi vajami, ki so izredno pomembne za naše telo. S tem dosežemo večjo koncentracijo na delovnem mestu, večjo samozavest, več energije, večje zadovoljstvo, večjo fleksibilnost.

VIRI IN LITERATURA

[1] Ostroff, W. L. 2012. Understanding How Young Chlidren Learn. E-knjiga. The importance of Sports for Children. 2015. Novak Djokovic fundation. https://novakdjokovicfoundation.org/the-importance-of-sports-for-children/

[2] Zurc, J., (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didaktika

[3] Koprivnikar, H., (2008) Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in v svetu. V: Kostanjevec, S., Torkar, G., Gregorič, M., Gabrijelčič, M., (ur.). Zdrav Življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje (str. 48-54). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

[4] https://www.lek.si/sl/skrb-za-zdravje/bolecina/vaje/vaje-za-vrat/raztezne-vaje/

Tamara Kranjc Roškar

TEHNIŠKI DAN KOT PRIMER DOBRE PRAKSE PRI MEDPREDMETNEM POVEZOVANJU TEHNIKE IN TEHNOLOGIJE TER ŠPORTA V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Medpredmetno povezovanje je danes ena od oblik sodobnega poučevanja. Nekateri učni cilji že sami po sebi zahtevajo usklajeno načrtovanje učiteljev različnih področij in predmetov. Velikokrat ostane to povezovanje samo na ravni učnih vsebin, ne pa tudi izvedeno v praksi. V pričujočem primeru je bil vodilni predmet tehnika in tehnologija v povezavi s športom kot medpredmetna povezava na tehniškem dnevu. Učenci so bili z reševanjem problemov, iskanjem informacij in sodelovalnim učenjem motivirani, ustvarjalni in samostojni. Pridobljeno znanje so povezali v celoto in to je namen medpredmetnega povezovanja.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetno povezovanje, znanje, sodelovalno učenje, praksa, motivacija.

TECHNICAL SCIENCE DAY AS AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE OF INTEGRATED TEACHING OF TECHNOLOGY AND DESIGN AND PE IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Cross-curricular integration is one of the contemporary teaching approaches nowadays. Some learning objectives themselves require coordinated planning of teachers from different fields. However, the integration often stays the matter of curriculum content and does not actualise in practice of teaching. Our example of cross-curriculum integration was carried out as a technical science day. The main subject was Technology and Design in correlation with PE. Problem solving, finding information and cooperative learning contributed to higher motivation, creativity and independence of pupils. From the gained knowledge pupils formed a coherent whole, which is the purpose of cross-curricular integration.

KEYWORDS: cross-curricular integration, knowledge, cooperative learning, practice, motivation.

1. UVOD

Moja otroška želja je bila, da bi postala, ko bom velika, dobra učiteljica. In res sem postala učiteljica. Poučevanje je zame eden najlepših poklicev. Preko tega procesa lahko svoje znanje, ki sem ga pridobivala skozi izobraževanje in življenje, prenašam na učence. Med učnimi urami s trudom in veliko mero strokovnosti, ustvarjalnosti, inovativnosti ter uporabo modernih metod dela vzpodbujam učence k radovednosti, vedoželjnosti, inovativnosti in učenju. Z nenehnimi usposabljanji, s pomočjo vseh, ki so nam v našem šolskem sistemu na voljo, smo učitelji avtonomni in strokovni. Ob poučevanju se trudim tudi vzgajati po najboljših močeh, želim namreč prispevati k temu, da bodo naši učenci odrasli v dobre in uspešne ter poštene ljudi, predvsem pa, da bodo zadovoljni v svojem poklicu. Menim, da so naše ure zanimive in bogate, pa vendar se kot učiteljica nenehno sprašujem, kaj bi lahko še izboljšala ali spremenila, da bi svoji aktivnosti dodala še neko novo mero vrednosti, ki bi širila obzorja. Učitelji imamo tukaj veliko možnosti. Sodelujemo lahko s kolegi znotraj šole, povezujemo se lahko z drugimi šolami v Sloveniji, lahko pa se odločimo tudi za mednarodno sodelovanje. Na naši šoli se odločamo za vse možnosti, predvsem pa dajemo velik poudarek medpredmetnemu sodelovanju. Zato sem se odločila, da predstavim naše skrbno timsko sodelovanje v prispevku Tehniški dan kot primer dobre prakse pri medpredmetnem povezovanju tehnike in tehnologije ter športa v osnovni šoli Gornja Radgona.

Življenje v današnji hitro spreminjajoči se družbi od učencev zahteva hitro odzivanje. Sodobni učni načrti učitelje odvračajo od tradicionalne strukturiranosti pouka in razdrobljenosti vsebin na predmetna področja. Spodbujajo k medpredmetnemu povezovanju vsebin pri pouku. Razlog za to je medpredmetno povezovanje razdrobljenih delov učne vsebine v razumljivejšo, uporabnejšo in bolj življenjsko celoto. Naloga šole je torej zvišati raven miselnih veščin, da bodo učenci v šoli in zunaj nje vedeli povezovati ter uporabljati teoretično in praktično znanje z različnih področij. Tako med učitelji kakor tudi med učenci je ta oblika poučevanja zelo priljubljena, saj je pridobljeno znanje celovitejše, trajnejše in uporabnejše.

Bolj kot znanje posameznih disciplin je pomembno znanje za obvladovanje novih informacij in prepoznavanje povezav med njimi. Le-tega pa ni mogoče uresničevati za pregradami posameznih predmetov. Če znanja ne povezujemo, obstaja nevarnost za raztrgano mrežo znanja in slabše transferne učinke v šoli. [1] Medpredmetno povezovanje je pomemben element sodobnih pogledov na vzgojno-izobraževalni proces. Njegovo uresničevanje predpostavlja poglobljeno in sistematično načrtovanje skupnih procesov učenja, ki so v posodobljenih učnih načrtih predvideni na ravni povezovanja vsebin, konceptov in procesnih znanj.

Medpredmetno povezovanje je celosten didaktični pristop ter pomeni horizontalno in vertikalno povezovanje znanj, vsebin in učnih spretnosti. Poteka v celoviti dejavnosti učenca, vključujoč njegove spoznavne, čustvene in telesne funkcije. Izkušnje kažejo, da učenci pri medpredmetnem reševanju učnih situacij razvijajo interes in motivacijo za učenje ter poglabljajo razumevanje in uporabo znanja. Poleg tega dosegajo boljše učne uspehe, kažejo bolj kakovostne medosebne odnose in zavzetost za učenje, izražajo samozavest, kažejo sodelovanje in spoštovanje, imajo boljši priklic in razumevanje učnega gradiva ter so zmožni povezovati učne spretnosti z različnih predmetnih področij. Učitelji uporabljajo inovativne strategije poučevanja in spodbujajo razvoj različnih učnih spretnosti. Takšno poučevanje in

učenje sta za učenca osebno pomembni, saj vodita v spoznavanje globljih odnosov med pojavi in različnimi predmetnimi področji.

2. POSTAVITEV PROBLEMA

Medpredmetno povezovanje na konceptualni ravni vključuje obravnavo sorodnih pojmov pri različnih predmetih. Otroke naj bi učili prenašati pojme, ki bi jih uporabljali pri različnih predmetnih področjih in tudi v življenju. Pomembno je, da učenci povezave med predmeti vidijo in razumejo, sicer temeljni namen, ki je celostno, trajno, aktivno, sistematično in kritično znanje, ni dosežen. Otroke je treba naučiti videti stvari okrog sebe kot povezano celoto, saj bodo le tako lahko aktualne probleme razumeli z več perspektiv in kasneje delovali kot široko razgledani, aktivni državljani. [2] Medpredmetno povezovanje predstavlja didaktični pristop, kjer učitelj poskuša določeno vsebino oziroma problem podati in obravnavati čim bolj celostno, tako da isti problem poskuša osvetliti z različnih vidikov. V svojem bistvu medpredmetne povezave otroke pripravijo na učenje skozi celo življenje. Od učitelja takšno delo zahteva dobro opredelitev izbranih ciljev in vsebin različnih predmetov, natančno načrtovanje ter dobro vsebinsko in organizacijsko izpeljavo, ki vključuje tudi samostojno delo učencev.
Načrtna povezanost teoretičnega pouka in prakse spodbuja možnost vplivanja na razvoj odgovornega ravnanja otrok in mladih do narave. Priporočljivo je, da učitelji pri tem uporabljajo različne pristope, na primer projektno učno delo, razprave in različne terenske izkušnje, kot so ekskurzije, terenske vaje, naravoslovni in tehniški dnevi.
Tudi v Učnem načrtu za športno vzgojo najdemo priporočilo, naj bodo športni dnevi vsebinsko povezani z drugimi predmeti. [3]
Želela sem, da učenci s skupnimi dejavnostmi in procesi povežejo znanja o umetnih snoveh z gibanjem; določeno vsebino usvojijo čim bolj celostno ter pridobijo trajnejše in kakovostnejše znanje. Učenci so z reševanjem problemov, iskanjem informacij in sodelovalnim učenjem spoznali lastnosti umetnih snovi, ki so jih v naslednjih urah uporabili pri izdelavi izdelka iz umetnih snovi. Pokazali so veliko zanimanja za tovrstno obliko pouka, bili so bolj motivirani, iznajdljivi, ustvarjalni in bolj samostojni kot običajno. Pridobljeno znanje je tako širše in praktično uporabno. Izvedeni primer lahko ponavljamo in nadgrajujemo, prenosljiv je tudi na nove primere in druge predmete.
Pri predmetu tehnika in tehnologija učenci 7. razredov med drugim spoznavajo osnove umetnih snovi in nato tudi izdelajo izdelek. V okviru tehniškega dne smo želeli njihovo znanje nadgraditi z ogledom podjetja Arcont, d. d., in Elrad International, d. o. o., ki sta v Občini Gornja Radgona. V današnjem času je veliko učencev in staršev pred veliko odločitvijo, kako in kje nadaljevati šolanje ali izbrati poklic, v katerem bo otrok zadovoljen, uspešen in predvsem zaposlen. Učencem so bile tako predstavljene tehnična pot izdelka od surovine do končnega izdelka, poklicna izobrazba in proizvodnja dela v podjetju.

Podjetji sta v lokalnem okolju pomemben delodajalec. Delo z ljudmi oz. upravljanje s človeškimi viri je strateška funkcija podjetja, katere cilj je učinkovita podpora uresničevanja poslovnih ciljev podjetja na drugih področjih. Pri tem so pozorni tudi na to, da so izbrane transportne poti, dogovorjena embalaža in varnostne zaloge optimalni, administrativni stroški in število posrednikov čim nižji, komunikacija pa hitra in zanesljiva.

Na podlagi 31. člena Zakona o osnovni šoli (Ur. list RS, št. 81/2006), 119. člena ZOFVI (Ur. list RS, št. 16/2007), 35., 36., in 37. člena Pravilnika o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (Ur. list RS, št. 57/2007), 2., 3., 4. in 5. člena Pravilnika o pedagoških spremljevalcih pri prevozu otrok (Ur. list RS, št. 42/2009) in Pravil šolskega reda OŠ Gornja Radgona je bil za tehniški dan izdelan varnostni načrt. Le-ta je zajemal podatke: datum izvedbe, sedež šole, število vseh otrok, vodja, datumi skupnih sestankov, spremljevalci, mesto izvedbe, način izvedbe, datum in ura začetka dne, mesto in ura odhoda in prihoda. K vsemu temu pa spadajo še varnostne točke: zadolženi za prvo pomoč, seznam nujnih telefonskih klicev (šola, Center za obveščanje, policija, starši).

Na skrbnem timskem načrtovanju tehniškega dne smo z učitelji športa našli veliko skupnih dejavnikov in ciljev, ki so pomembni za uresničevanje medpredmetnih povezav, kjer morajo biti zagotovljeni ustrezni pogoji, med katerimi izpostavljamo naslednje: fleksibilna organizacija pouka, pripravljenost za sodelovalno delo, poznavanje ciljev in vsebin različnih predmetnih področij, skrbno timsko načrtovanje, ustrezna strokovna in didaktična usposobljenost učiteljev. Pri uresničevanju medpredmetnih povezav je pomembna delovna klima, ki vpliva na uvajanje sprememb v pedagoško delo. Vključevati mora sodelovalno delo s konstruktivno izmenjavo mnenj, refleksivnim dialogom in skupinskim fokusom, ki je spodbudno za inovativno delo.

Za uspešno izvedbo tega dne je bila pripravljena skrbna priprava. Naš dan se je začel z jutranjim razgibavanjem in telovadbo za ogrevanje mišic. Na pot smo namreč krenili peš, po začrtani poti, ki je bila dolga približno 6 kilometrov. Učenci so imeli jasna in natančna navodila za izvedbo tehniškega dne z naslovom Od surovine do izdelka. Po jutranjem ogrevanju smo v koloni krenili peš po pločniku do prvega podjetja Arcont, d. d., ki je od šole oddaljeno tri kilometre. S pomočjo opazovalne naloge so učenci ugotavljali tehnične dosežke, spoznavali deficitarne poklice in izobrazbeno strukturo zaposlenih, se seznanili s CNC-stroji, začutili vpliv uporabe tehnike in tehnologije na okolje ter razvijali pozitiven odnos do tehničnih dosežkov oz. produktov. Opazovati so morali proizvodni proces od surovine do končnega proizvoda, opravljanje nalog zaposlenih in vodji postavljati vprašanja, povezana z opazovalno nalogo. Na učnih listih so imeli vprašanja:

Kdaj je bilo podjetje ustanovljeno, kako se je razvijalo in kolikšno je število zaposlenih?
Katere surovine uporabljajo za izdelavo izdelkov?
Katere proizvode izdelujejo?
Kakšna je izobrazbena in poklicna struktura zaposlenih v podjetju?
Naštej nekaj njihovih najbolj znanih in uspešno prodajanih končnih izdelkov.
Na kakšen način v podjetju skrbijo za čisto okolje in zmanjšujejo negativni vpliv na okolje …

Odgovore so si zapisovali v beležko. Doma so oblikovali krajše poročilo, ki so ga lahko slikovno obogatili ter nato vpeli v mapo za pouk tehnike in tehnologije kot učni list.

Po ogledu je sledila malica, ki je bila sestavljena iz zdravih živil (polnozrnata žemlja, puranja prsa, zelenjava, voda in jabolko). Nekateri učenci so prosti čas izkoristili za preproste športne igre. Ob tem so se zelo zabavali. Nato smo se peš odpravili do drugega podjetja Elrad International, d. o. o, ki je v neposredni bližini. Tudi tukaj so imeli učenci enako opazovalno nalogo kot prej. Kot izziv so si nekateri učenci, ki so imeli pametne ure oziroma zapestnice, merili število korakov, ki so jih naredili v tem dnevu. Primerjave so bile zelo zanimive. Po končanem ogledu smo se vrnili v šolo in naredili kratko analizo oz. samorefleksijo tega dne.

V našem primeru so se tako prepletali cilji tehnike in tehnologije ter športa. Učenci:

- povezujejo teorijo s prakso in ob delu razširjajo znanje o tehniki in tehnologiji,
- preučujejo uporabo tehnike in tehnologije v vsakdanjem življenju in njene vplive na okolje in kakovost življenja,
- razvijajo kulturo dela in pravilen odnos do njega, spoznavajo delitev dela v proizvodnji,
- razvijajo svoje inventivne sposobnosti,
- spoznavajo svet dela in poklicev,
- se vzgajajo za kritičen ter odgovoren odnos do narave in kulturne dediščine,
- skrbijo za osebno varnost med ogledom, posebej med ogledom tekoče proizvodnje,
- oblikujejo si pravilen odnos do dela in rezultatov dela,
- spoznavajo varnostne ukrepe pri delu,
- spoznavajo svojo hodilno sposobnost, tehniko hoje,
- spoznajo pomen preoblačenja in pitja tekočine,
- spoznajo, da se mora skupina vedno prilagoditi najšibkejšemu članu,
- oblikujemo kulturen in spoštljiv odnos do narave, sočloveka, zaposlenih v podjetju,
- si celostno razvijajo gibalne sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost),
- upoštevajo šolska pravila in pravila športne igre,
- razvijajo pozitivne vzorce športnega obnašanja in medsebojnega sodelovanja.

V ciljih dni dejavnosti je zapisano, da z dnevi dejavnosti učencem omogočamo:

- utrjevanje in povezovanje znanj, kar pomeni, da učenci na primerih v resničnih situacijah povezujejo teorijo s prakso,
- uporabo znanja in nadgrajevanje s praktičnim delom; teoretično znanje ostane zgolj teorija, ki jo učenci hitro pozabijo, če je ne udejanjijo s praktičnim delom,
- medsebojno sodelovanje je v vsakdanjem življenju pogoj za uspešnost; v šoli ali v službi,
- odzivanje na aktualne dogodke v okolju, kar predstavlja nadgradnjo medpredmetnega povezovanja.

Zato dneve dejavnosti načrtujemo tako, da pri učencih spodbujamo vedoželjnost, ustvarjalnost, samoiniciativnost, sodelovanje, utrjevanje in povezovanje znanja, praktično učenje in aktualizacijo v okolju in uporabljanje znanja. [4]

3. SKLEP

Dnevi dejavnosti so tisti del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. Dnevi dejavnosti potekajo po letnem delovnem načrtu šole, ki določa njihovo vsebino in organizacijsko izvedbo. Cilji dni dejavnosti so omogočiti učencem utrjevanje in povezovanje znanj, pridobljenih pri posameznih predmetih, uporabljanje teh znanj in njihovo nadgrajevanje s praktičnim učenjem v kontekstu medpredmetnega povezovanja.

O medpredmetnem povezovanju ne smemo razmišljati samo kot o načinu povezovanja sorodnih vsebin predmetov, ampak predvsem o učnem pristopu, ki učiteljem dovoljuje širino pri obravnavanju vsebin učnega načrta. Tako lahko učencem obvezno snov − umetne snovi

predstavimo na bolj zanimiv način, zunaj učilnice, z obiskom podjetja, kjer s praktičnim prikazom izdelave izdelka iz umetnih snovi učenci spoznajo pomen izdelkov iz umetnih snovi.

Za izpeljavo medpredmetnih povezav je pomembno, da imamo na voljo ustrezne možnosti. To pomeni dovolj pripomočkov, primerno okolje in usposobljene ljudi. Po mojem mnenju pa so te stvari ključnega pomena za otrokovo učenje. Otrok se preko aktivnega udejstvovanja nauči videti stvari okrog sebe in je sposoben reševati probleme tudi v drugačnih situacijah od tistih, s katerimi se srečuje v šolskem okolju. Medpredmetno povezovanje pa prav gotovo okrepi učiteljevo delo, ker razbije izoliranost in okrepi sodelovanje.

Povezovanje bo kakovostno, kolikor bo smiselno vključevalo vsebine, procese, znanja in spretnosti, ki spodbujajo učenje z različnih zornih kotov posameznih predmetnih področij. S tem pa omogočamo razvijanje sistemskega mišljenja in mrežo znanja za ustvarjalno reševanje učnih in življenjskih okoliščin, torej vseživljenjskega učenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Marentič Požarnik, B. (2018). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

[2] Bevc, V. (2005). Medpredmetno načrtovanje in povezovanje vzgojno-izobraževalnega dela. V Spodbujanje aktivne vloge učenca v razredu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[3] Kovač, M., Starc, G., Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji, Šport, 51 (2).

[4] Florjančič, F., Bizjak, M., Brežnik, V., Knez, E., Kovačec, M., Kragelj, K., Poteko, M., Špajzer, A. (2005). Tehniški dnevi od 6. do 9. razreda v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Zdenka Krošl

SPODBUDNO GIBALNO OKOLJE

POVZETEK

Gibanje je osnovna otrokova potreba, vendar pa jo vse manj zadovoljujejo. Sodobni način življenja otrokom jemlje čas za druženje, šport, strpnost in medsebojno spoštovanje. Športni pedagogi smo se odločili, da učencem od 1. do 9. razreda popestrimo vsebine športnega dne s tridesetimi različnimi skupinskimi igrami in športi, kot so: metanje podkev, skakanje v vrečah, hoja s smučmi, hoja s hoduljami, vlečenje vrvi, skakanje ristanca in gumitvista, balinanje, kegljanje, otroški pikado, hokej, odbojka na mivki, med dvema ognjema, nogomet z veliko žogo, rolanje, spretnostna vožnja s kolesom in spretnostni poligon. Učenci so prosto prehajali med dejavnostmi.

Ob analizi dneva dejavnosti smo ugotovili, da so bili vsi učenci in učitelji ves čas aktivni. Učenci so pokazali veliko mero samostojnosti, sodelovalnosti in odgovornosti ter »fair playa«. Dan nam je prinesel veliko novih izkušenj in znanj. Dosegli smo osnovni namen športnega dne. Učenci so preko skupinskih iger razvijali gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce.

KLJUČNE BESEDE: športni dan, športne aktivnosti, gibanje, socialne veščine, druženje.

PROMOTING MOVING ENVIRONMENT

ABSTRACT

Movement is a basic need of a child, but they satify it less and less. Modern lifestyles do not allow much time for children to socialize, sport, tolerate and respect each other. Sports educators have decided to enrich the contents of the sports day with 30 different group games and sports, such as: horseshoe pitching, sack race, walking with skis, walking on stilts, rope pulling, hopescotch and skipping rope, bowls, bowling, children's darts, field hockey, beach volleyball, dodgeball, big-ball football, rollerblading, bike riding on a skill polygon. The students were able to switch between the activities freely.

Analyzing the activity day, we found that all students and teachers were active at all times. The students showed a great deal of independence, cooperation and responsibility and fair play. The day brought us a lot of new experiences and knowledge. We have achieved the basic purpose of a sports day. Through group games, students developed movement competencies and positive behavioral patterns.

KEYWORDS: sports day, sports activities, movement, social skills, socializing.

1. UVOD

Osnovni namen športnega dne je bil pri učencih razvijati gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce preko iger. S športnimi vsebinami ne zadovoljujemo le učenčeve potrebe po gibanju in igri ter ne omogočamo le pridobivanja številnih gibalnih spretnosti in znanj, ampak privzgajamo tudi čustveno dojemanje športa. Gibalna dejavnost ima v procesu zdravega vključevanja mladih v družbo pomembno vlogo, saj razvija in krepi delovne navade, vzgaja otroka za življenje v skupnosti, vpliva na otrokovo predstavo o lastnih gibalnih zmožnostih ter predstavo o samem sebi. Organizirali smo športni dan, s katerim smo spodbujali povezovanje med učenci iz različnih oddelkov in razredov.

Odločili smo se, da popestrimo šolske športne dneve z novimi vsebinami za vse učence matične in podružnične šole. Zaradi velikega števila učencev smo načrtovali športni dan v dveh sklopih. Za prvi del smo učencem ponudili različne igre in športe, ki jih pri rednem pouku redkeje izvajamo oz. jih sploh ne. Vse se odvija na šolskem prostoru. Vsaka igra ima določen prostor, učenci prosto izbirajo aktivnosti. Drugi del je sprehod v okolici, druženje z vrstniki in medgeneracijsko druženje.

Naša ključna vprašanja so bila, kako učence poučiti o zdravem življenjskem slogu in to vplesti v zanimiv pouk, kako poskrbeti, da bodo učenci na športnem dnevu ves čas aktivni, da bodo sodelovali med vrstniki različnih starosti, in nenazadnje, kako to organizirati. Ob dobri izbiri vsebin nam je uspelo vse to združiti.

2. VPLIVI GIBANJA

Gibanje je človekova primarna potreba. Sodobni način življenja pa nas močno oddaljuje od te trditve. Mnoge raziskave kažejo, da poleg nezdravega načina prehranjevanja prav pomanjkanje gibanja vodi k začetkom kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, kapi, debelost itd.). Posebno zaskrbljujoče je stanje otrok in mladostnikov. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje se tudi v Sloveniji srečujemo s porastom čezmerne telesne mase in debelosti pri mladih. Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije je najmanj eno uro gibanja na dan, po možnosti pa naj bi bil ta čas podvojen. Znani so pozitivni učinki gibanja na otrokov celostni razvoj. Otrok z gibanjem razvija motorične sposobnosti in fino motoriko, ki mu pomaga pri njegovem razvoju. Gibanje pozitivno vpliva na rast kosti in mišično maso. Otrok, ki obvlada svoje telo in je z njim zadovoljen, ima pozitivno samopodobo, je samozavesten in se lažje vključuje v družbo. Učenje novih gibalnih vzorcev dokazano pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti. Otroci, ki so gibalno zelo aktivni, si hitreje in lažje zapomnijo snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Vse to je v pomoč učitelju. Poleg tega imajo dobro razvite delovne navade. V dobi pubertete jih redno ukvarjanje s športom varuje tudi pred različnimi oblikami odvisnosti. Športni pedagogi imamo poleg tega, da jih seznanjamo z različnimi športnimi panogami in jih učimo različnih gibalnih vzorcev, še eno veliko nalogo. Ozavestiti moramo otroke, da je ukvarjanje s športom, poleg zdravega načina prehranjevanja, njihova dolžnost do samega sebe. Otrok, mladostnik, ki se bo redno gibal, ima več možnosti, da zdrav način življenja prenese tudi na odraslo dobo. Šport bi moral biti na urniku vsak dan. V prednosti so učenci, ki so vključeni v športne interesne

dejavnosti ali v podaljšano bivanje. Na naši šoli se trudimo, da imajo učenci v podaljšanem bivanju vsaj eno uro gibanja na dan, če je ugodno vreme, je to na svežem zraku.

Živimo v obdobju, ki je z vidika telesne aktivnosti mnogo manj prijazno do otrok in odraslih, kot je bilo v preteklosti. Uporaba avtomobilov, tekočih stopnic, dostava do vrat, pretirano gledanje televizije in uporaba računalniške tehnologije nam je življenje olajšala in nas naredila pasivne, kar se posledično kaže tudi na našem zdravju in počutju.

3. OGRANIZACIJA ŠPORTNEGA DNE

Smo velika šola, saj jo skupaj s podružnico obiskuje 700 učencev. Kljub temu smo se v preteklem šolskem letu odločili, da organiziramo športni dan za vse učence šole hkrati in si tako popestrimo delovno soboto. Učencem smo želeli predstaviti čim več različnih oblik za druženje in aktivno preživljanje prostega časa ter rekreacijo, za katero lahko poskrbijo tudi sami.

Zaradi velikega števila učencev smo načrtovali športni dan v dveh delih. V prvem delu smo si za izhodišče vzeli različne igre in športe, ki jih pri rednem pouku redkeje igramo oz. jih ne izvajamo. Vse se je odvijalo na šolskem igrišču, pakirnem prostoru za šolo in v telovadnici. Vse igre so imele po načrtu določen prostor, vsi rekviziti so bili pripravljeni, vsak učitelj je imel eno igro, učenci pa so samostojno prehajali od ene igre do druge, izbirali so tiste, ki so jim bile bolj všeč in so jim bile večji izziv.

V drugem delu športnega dne pa smo predvideli dveurni sprehod v okolici Šentjerneja. Na šoli imamo v okviru šolske skupnosti prijateljske razrede, povezani so različni oddelki, učenci različnih starosti (npr. 1. in 9. razred, 2. in 5. razred, …), zato smo načrtovali druženja prijateljskih razredov, medgeneracijsko druženje.

Organizacijsko smo športni dan izpeljali tako, da je polovica učencev šole (350) po skupinah odšla na sprehod v okolico Šentjerneja, kjer so se med hojo medgeneracijsko družili. Druga polovica pa se je družila ob različnih aktivnostih na šolskem igrišču, v telovadnici in na parkirnem prostoru za šolo.

V šolski telovadnici so učenci lahko poleg plezanja po plezalni steni, kjer sta učence varovala dva učitelja, igrali namizni tenis in badminton. Mize za namizni tenis in mreže za badminton so bile ves čas na razpolago, čakal jih je tudi učitelj, ki jim je po potrebi pomagal in z njimi igral.

Vse ostale dejavnosti so se odvijale zunaj. Na igrišču za košarko so se učenci lahko preizkusili v skakanju ristanca in gumitvista, balinanju, kegljanju in otroškem pikadu.

Učenci so igrali nogomet na travi z gimnastično žogo za vadbo, hokej, odbojko na mivki, igro med dvema ognjema in baseball. Pri vseh igrah so sami oblikovali ekipe, učitelj jim je bil le v podporo.

Na atletski stezi so se učenci lahko preverili svoje sposobnosti v spretnostnem poligonu, skakanju s kolebnicami in skokicami, vrtenju obročev, dvigovanju uteži, zadevanju obročev z žvižgačem in zadevanju stožcev z obročki.

Spoznali so se s starimi igrami, kot so metanje podkev, skakanje v vrečah, hoja s hoduljami, hoja s smučmi (po štirje učenci hkrati) in vlečenje vrvi.

Svojo spretnost so lahko preverili s podajanjem in lovljenjem frizbija. Veliko zanimanja je pritegnila Mini Planica, kjer so učenci spoznali, kako se skače na smučeh. Za svoj skok so prejeli tudi diplomo.

Na parkirnem prostoru za šolo so se učenci lahko vozili s skiroji in rolerji, imeli pa so tudi priložnost, da se preverijo v spretnostni vožnji s kolesom. Športni dan smo povezali z varnostjo v prometu, saj so se učenci s pomočjo Zaletavčka lahko prepričali, kako pomembno je, da so pri vožnji v avtu pripeti z varnostnim pasom. Zelo zanimiv jim je bil tudi preizkus vinjenosti – hoja med stožci s posebnimi očali.

Domnevali smo, da so učenci prvega in drugega razreda premajhni, da jim prepustimo prosto gibanje med dejavnostmi, zato so bile razredničarke ves čas z njimi, jih spremljale, opazovale in po potrebi usmerjale.

Pri vsaki dejavnosti je bil prisoten učitelj, ki je učencem razložil ali demonstriral igro, nudil podporo, po potrebi jih vzpodbujal in se z njimi tudi igral. Učenci so sami prehajali med dejavnostmi, izbirali so tiste, ki so jim bile trenutno bolj všeč in so jih pritegnile ter so bile trenutno proste. Učenci so sami oblikovali skupine za igro, sodnikov nismo potrebovali, saj so vse igre temeljile na »fair playu«. Ni bil pomemben zmagovalec, pomembno je bilo sodelovati v igri in se zabavati.

4. ZAKLJUČEK

Osnovni namen športnega dne je bil pri učencih razvijati gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce s športnimi vsebinami brez prisile. S športnimi vsebinami smo zadovoljevali učenčeve potrebe po gibanju in igri ter privzgajali čustveno dojemanje športa. Organizirali smo športni dan, s katerim smo spodbujali povezovanje med učenci iz različnih oddelkov in starosti.

Ob koncu športnega dne, ko smo delali evalvacijo, smo ugotovili, da so učenci prvega, predvsem pa drugega razreda pokazali veliko mero samostojnosti pri prehodih med igrami. Razredničarke so jih samo opazovale, učenci so prehajali sami. Okolje samo in rekviziti so jih motivirali za gibanje.

Učenci so bili na športnem dnevu vse dopoldne športno aktivni. Pri vsaki aktivnosti je bil učitelj, ki je učencem pomagal in jih po potrebi animiral. Sodnikov nismo potrebovali, saj so bile vse igre zasnovane na »fair play« igri.

Otroci so radovedni in vedoželjni. Če je njihovo okolje varno, je njihova potreba po varnosti zagotovljena. Taki otroci so pogumni, spremljajo jih pozitivni motivi. Pozitivni motivi opogumijo otroka, da od sebe pričakuje vedno več. Učitelji moramo otrokom ustvariti varno in vzpodbudno okolje, pozorno moramo spremljati otrokove majhne dosežke, ki se dogajajo dan za dnem. Pogoj za uspešno vzgojno delo so motivirani otroci, za uspešnost motivacije pa smo odgovorni učitelji, ki izbiramo najbolj učinkovito vzgojno sredstvo pri različnih oblikah in metodah dela.

Danes je pomanjkanje gibanja eden od glavnih dejavnikov za nastanek bolezni 21. stoletja (debelost, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, osteroporoza). Še posebej zaskrbljujoče je stanje pri mladostnikih, ki se zaradi načina življenja premalo gibajo, dodaten negativen dejavnik

za njihov zdrav telesni razvoj pa predstavljajo še slabe prehranske navade. Športni pedagogi lahko s trudom in zgledom pri pouku športa doprinesemo nekaj malega k bolj zdravim življenjskim navadam mladih. Namen športnega dne je bil dosežen. Učenci so bili ves čas aktivni, sodelovali so med vrstniki različnih starosti, predvsem pa so se vse dopoldne zabavali ob glasbeni spremljavi. Ob koncu dne smo vsi zaključili, da je bil to zelo kvalitetno preživet čas. Glede na pozitiven odziv vseh udeležencev ocenjujemo, da je bil športni dan zelo uspešen in je imel pozitivne učinke, zato ga bomo v bodoče še izvajali in nadgrajevali.

5. SKLEP

Športni pedagogi smo ob analizi športnega dne ugotovili, da so bili vsi učenci in učitelji ves čas aktivni. Učenci so pokazali veliko mero samostojnosti, sodelovalnosti in odgovornosti ter »fair playa«. Dan nam je prinesel veliko novih izkušenj in znanj. Preko opazovanja in povratnih informacij udeležencev ocenjujemo, da je bil športni dan uspešen in da je imel pozitivne učinke, zato smo se odločili, da ga bomo v bodoče še izvajali in nadgrajevali. Dosegli smo namen športnega dne. Učenci so preko skupinskih iger razvijali gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce.

LITERATURA IN VIRI

[1] Marentič Požarnik, B. (2012). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

[2] Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

[4] Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ida Krušič Smrekar

GIBANJE, POMEMBEN DEJAVNIK ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

POVZETEK

Redno gibanje spada med pomembne dejavnike zdravega življenjskega sloga za vse generacije. Ima blagodejne učinke na naše počutje. Krepi duševno zdravje in našemu telesu prinaša številne pozitivne učinke. Intenzivna aerobna vadba blaži posledice stresa, krepi imunski sistem, izboljšuje kakovost spanja in zmožnost koncentracije. Ob vadbi telo proizvaja endorfine ali hormone sreče. Zato je redna telesna aktivnost najboljša naložba v ohranjanje dobrega duševnega zdravja otrok, mladostnikov in odraslih. Redna telesna aktivnost varuje posameznika pred mnogimi boleznimi in različnimi odvisnostmi. S spodbujanjem redne vadbe je potrebno pričeti že v mladih letih. Raziskave namreč kažejo, da neaktivni otroci v večini primerov postanejo tudi neaktivni odrasli. Zgled in prispevek staršev je izjemno pomemben. Na naši šoli smo med sedmošolci in osmošolci izvedli anketo o njihovi osveščenosti o pomenu gibanja na naše zdravje. Zanimal nas je življenjski slog njihovih družin.

KLJUČNE BESEDE : gibanje, zdravje, vzgled staršev, zdrav življenjski slog.

PHYSICAL ACTIVITY, IMPORTANT FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT

Regular physical activity belongs to important factors of a healthy lifestyle for all generations. It has positive effects on our well beeng. It strengthens mental health and it brings to our body many positive effects. Intensive aerobic training lessens stress, improves our immune system, improves our sleeping habits and concentration. While exercising our body produces plentyful endorfines also known as hormons cousing good mood. Therefore physical activity can be understood as a very effective way to keep childrens, adolescents and adaults mental health well. Regular physical activity protects against many diseases and addictions. It is necessary start to promoting regular physical activity at young age. Research namely confirms that inactive children become inactive adaults. Parents role model and contribution is very important. At our school, we carried out a survey between seventh and eighth grade students about their aware of importance of physical activity of our health. We were interested in their family lifestyle.

KEYWORDS: physical activity, health, role model, healthy lifestyle.

1. UVOD

Naložba v svoje zdravje je najdragocenejša naložba. Ohranili bomo dobro zdravje le tako, da bomo vanj vlagali skozi celotno življenjsko obdobje. Sadove truda v mladosti pa bomo želi tudi v starosti. Ko dandanes govorimo o zdravju, imamo v mislih njegov najširši pomen. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je že leta 1948 opredelila, da zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak tudi duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje/blagostanje . Optimalno zdravje je torej definirano kot ravnotežje fizičnega, emocionalnega, socialnega, duhovnega in intelektualnega zdravja.

Še nikoli prej v preteklosti ni bilo toliko govora o stresu, izgorelosti, depresiji in drugih duševnih boleznih sodobnega časa. Pred njimi niso varni niti otroci. V zadnjem času je v porastu delež otrok z vse hujšimi vedenjskimi in čustvenimi težavami, ter drugimi osebnostnimi motnjami. Prav tako obstaja velik odstotek otrok, ki so predebeli ali pa že imajo odkrito sladkorno bolezen.

Nacionalni inštitut za javno zdravje pa je leta 2016 opozoril na enega od najpomembnejših javnozdravstvenih problemov v Sloveniji. Izpostavil je predvsem nezadostno telesno dejavnost, nezdravo prehranjevanje in prekomerno telesno težo ter debelost tako pri otrokih, mladostnikih in odraslih. Kronične nenalezljive bolezni sodijo med vodilne vzroke smrti in prezgodnje umrljivosti in povzročajo do kar 80 % vseh smrti. Zaradi dolgotrajnega poteka in pogosto hude prizadetosti povzročajo tudi veliko družbeno breme. Najpogostejše kronične nenalezljive bolezni so srčno–žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, bolezni kostno-mišičnega sistema, kronične bolezni dihal ter nekatere duševne bolezni (Projekt, 2016).

Osnova za dobro zdravje je prav gotovo zdrav življenjski slog na celotni starostni vertikali. Gre za slog, ki obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, zadosti spanja, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu.

V strokovnem prispevku bom osvetlila gibanje kot pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga, njegov vpliv na človekovo telo in duha, ter prispevek šole in staršev h gibalni vzgoji otrok.

V skrbi za gibalno vzgojo otrok naj šola in starši med seboj sodelujeta. Starši se morajo zavedati, da je družina tista v kateri si otrok izoblikuje določene vrednote, oni pa so tisti, ki bodo svojega otroka učili z vzgledom. V šoli pa otrok preživi največ časa, zato je tudi njena vloga tukaj zelo pomembna in odgovorna.

2. POZITIVNI UČINKI GIBANJA NA TELO IN DUHA

Naša telesa so ustvarjena za gibanje, zato je le to naša primarna potreba od rojstva do smrti.
Znanstvene študije potrjujejo, da redno gibanje posamezniku od otroštva do starosti prinaša vrsto koristi.
Že pri dojenčku lahko opazimo, da je le živahen in gibalno aktiven dojenček zdrav in zadovoljen. Ko malček shodi, hoče nenehno raziskovati svet in se preizkušati v novih gibalnih veščinah. Pri otrocih je naravna potreba po gibanju bolj izražena kot pri odraslih in se

pomanjkanje gibanja lahko kaže na različne način, tudi z nemirom. Spreten učitelj lahko to naravno otrokovo potrebo uskladi z delom v razredu in na ta način popestri sam pouk (Fonda, Košir, Požar in Prunk, 2010).
Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja na pomen gibanja za otrokov razvoj. Izstopajo predvsem ugodni vplivi na zdravo rast in razvoj mišično-skeletnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema. Gibanje pripomore k vzdrževanju zdrave telesne mase otroka, k razvoju samopodobe in splošno dobremu počutju. Ugodno vpliva na otrokove socialne in družabne veščine, ter tudi na spomin, koncentracijo in učenje. WHO poudarja preventivno vlogo gibalne aktivnosti pri preprečevanju in nadziranju tveganih vedenj pri otrocih in mladostnikih (nasilje, nezdrava prehrana, alkohol, cigareti, zasvojenosti) (Zurc, 2008).
Redna vadba v vseh življenjskih obdobjih ohranja telo v dobri pripravljenosti, zdravo, mlado in lepo. Najnovejše znanstvene raziskave so pokazale, da je šport še mnogo več, saj nas le ta naredi bolj samozavestne ter nam daje občutek sreče. Ljudje, ki skrbijo za dobro fizično kondicijo in so redno telesno aktivni imajo svoje telo radi, se počutijo močnejše in so bolj zadovoljni. So manj utrujeni, bolje spijo in bolje obvladujejo vsakodnevni stres. Pri telesno aktivnih ljudeh se redkeje pojavi depresija in motnje prehranjevanja, saj jim občutek, da imajo svoje telo pod nadzorom, daje moč in poveča njihovo zmogljivost.
Telovadba skrbi tudi za hormonsko ravnovesje, saj telo tvori več hormonov, če smo telesno aktivni. Na začetku vadbe se sicer poveča koncentracija stresnih hormonov v krvi, zato se počutimo budne in sposobne za napor. Dolgoročno pa redna vadba znižuje koncentracijo stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin, kortizol) v krvi. Zaradi tega takoj po vadbi občutimo blagodejne učinke na naše telo in duha. Počutimo se uravnoteženo, učinek stresa je manjši. Izboljša se nam imunski sistem, zmanjša se naša obolevnost (Pittroff, Niemann, in Regelin, 2003).
S pomočjo intenzivnega gibanja lahko uspešno premagujemo tudi različne življenjske preizkušnje in krepimo našo vztrajnost, disciplino in športnega duha v sebi. Gibanje in različne oblike fizične aktivnosti pomenijo tudi uspešno preventivo pred različnimi oblikami odvisnosti.

Pri izbiri ustrezne vadbe je potrebno prisluhniti svojemu telesu in izbrati tiso obliko vadbe v kateri bomo kar se da uživali, ki nas veseli in privlači. Na ta način bomo v vadbi vztrajali in jo redno izvajali. Izbira dandanes je zelo pestra. Izbiramo lahko med individualnim ali ekipnim športom, ter med vodeno vadbo. Na voljo imamo tek, hojo, plavanje, ples, rolanje, aerobiko, jogo, pilates, fitnes, odbojko, košarko itd.

3. VZGOJA ZA GIBANJE IN PREVENTIVNE DEJAVNOSTI ŠOLE

Pomembno mesto v vzgojnem načrtu osnovnih šol zavzemajo preventivne dejavnosti, ki so, glede na potrebe in problematiko, usmerjene na celotno skupino učencev. Pri vnašanju novosti, sprememb in izboljšav v vzgojno-izobraževalno ustanovo ima veliko vlogo šolska svetovalna služba. Ta na podlagi analize stanja, vodi in koordinira različne inovativne in preventivne projekte v šoli (Čačinovič Vogrinčič idr., 2008). Eden od ciljev današnjega predmeta športna vzgoja je tudi oblikovanje zdravega življenjskega sloga in privzgajanje vrednot o gibanju (Posodobitve, 2015).

Naša šola namenja veliko pozornosti gibalni vzgoji učencev in preventivnim dejavnostim. Posebno skrb namenja odkrivanju nadarjenih učencev na gibalnem področju (Koncept, 2019).

A. Preventivne dejavnosti šole v skrbi za spodbujanje gibalne aktivnosti učencev

- Skrb za čim večjo udeležbo učencev na taborih in v šoli v naravi
- Skrb za nadarjene učence na gibalnem področju in organizacija taborov
- Vključenost v projekt zdrav življenjski slog
- Nadstandardi programi s predmeta šport (več ur športa v posameznih razredih)
- Promocija športa s strani bivših učencev in uspešnih športnikov
- Planinski krožek (vabljeni tudi starši)
- Rekreativni odmori
- Nogometna šolska športna ekipa
- Interesna dejavnost baseball
- Minuta za gibanje v razredu
- Interesna dejavnost ples
- Veliko zelenih zunanjih površin



SLIKA 1: Terapevtsko jahanje na taboru nadarjenih.



SLIKA 2: Planinski pohod na Mozirsko kočo na Golteh.

B. Dejavnosti na gibalnem področju, ki izhajajo iz učnih načrtov in zakonodaje

- Status športnika
- Športni program Zlati sonček in Krpan
- Naučimo se plavati
- Kolesarski izpit

4. GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST UČENCEV IN NJIHOVIH STARŠEV

TABELA 1: Rezultati ankete o gibanju med učenci 7. in 8. razreda.

Število učencev: 66					
Spol (fantje: 31, dekleta: 35)		**fantje**	**dekleta**	**skupaj**	
Pogostost gibanja učencev / teden	vsak dan	13	3	16	
	3-4 krat / teden	13	17	30	
	1-2 krat / teden	4	13	17	
	Nič	1	2	3	
Način gibanja glede na interes / teden	tečem	5	4	9	
	Kolesarim	3	4	7	
	hodim, sprehajam	5	9	16	
	trening (nekega športa, plesa, motocros)	16	11	26	
	fitnes, vaje za moč	1	3	4	
	Plavam	1	3	4	
	hoja v hribe	0	1	1	
Poznavanje bolezni, ki so posledica premalo gibanja	Debelost	13	26	39	
	sladkorna bolezen	8	6	14	
	infarkt, kapi	1	1	2	
	okostje (hrbtenica, kosti)	2	5	7	
	holesterol, zamašene žile	1	1	2	
	slabe prehranjevalne navade	1	0	1	
	nemotiviranost, lenoba, nenaspanost, depresija	3	1	4	
Pogostost gibanja staršev / teden				**oče**	**mati**
	vsak dan			14	8
	5-6 krat / teden			10	11
	3-4 krat / teden			14	25
	1- 2 krat /teden			17	11
	nisem športno aktiven			11	11
Prevladujoč način preživljanja prostega časa (učenci)	igranje računalniških iger, pametni telefon	12	5	17	
	gledanje TV	2	4	6	
	treningi, motocros	10	10	21	
	igrišče (košarka, nogomet)	2	0	2	
	druženja s prijatelji	1	4	5	
	Branje	0	6	6	
	Križanke	0	1	1	
	telovadba (vaje za moč, tek)	2	1	3	
	glasba (poslušanje, igranje inštrumenta)	1	1	2	
	risanje, oblikovanje, ličenje	0	3	3	
Prevladujoč način skupnega preživljanja prostega časa (otroci + starši)	sprehod (s psom), hoja, pohod			21	
	hoja v hribe, gore, tek			4	
	šport (plavanje, smučanje, kolesarjenje...)			14	
	igranje družabnih iger			5	
	izleti, pikniki			2	
	Pogovor			4	
	gledanje TV, kino, računalnik, telefon			8	
	Nakupi			3	
	na obiskih			2	
	Šivanje			1	

Število učencev: 66				
Spol (fantje: 31, dekleta: 35)		**fantje**	**dekleta**	**skupaj**
	Doma			2
	redko skupaj			2

5. REZULTATI ANKETE

Na razredni uri sem izvedla anketo med učenci 7. in 8. razredov naše šole o gibanju. Zanimalo me je, kolikokrat na teden so učenci gibalno/športno aktivni in s katerimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se ukvarjajo sami in skupaj s starši. Nekatere rezultate sem med seboj primerjala po spolu. Prav tako sem želela ugotoviti, kako osveščeni so učenci glede pojavnosti bolezni, v primeru pomanjkanja gibanja. Posredno pa sem s pomočjo ankete ugotavljala tudi način in kvaliteto preživljanja prostega časa učencev in druženja s svojimi starši.
V anketo je bilo vključenih 66 učencev, od tega 31 fantov in 35 deklet, v starosti od 12 do 13 let. Največ udeležencev, zajetih v anketo se ukvarja s športom 3-4 krat na teden, skoraj polovica manj pa 1-2 krat na teden oziroma vsak dan.
Rezultati kažejo, da se več fantov redno (vsak dan) giba kot dekleta. Vendar je več deklet, ki so zelo pogosto (3-4 krat na teden) športno/gibalno aktivne. Največ učencev je, ne glede na spol, vključenih v organizirane športne dejavnosti. Tisti, ki ugotovijo kateri šport jih privlači in navdušuje, radi hodijo na treninge in se na ta način tudi z veseljem gibljejo. Večina učencev pozna debelost in sladkorno bolezen, kot posledico pomanjkljivega gibanja, nekaj učencev pa je omenilo tudi psihične motnje (nemotiviranost, lenoba, nenaspanost, depresija). Učenci so slabše poučeni o pojavnosti bolezni srca in ožilja (angina pektoris, srčna in možganska kap), kot posledici pomanjkljive telesne aktivnosti.
Glede na rezultate ankete naj bi bili predvsem očetje redno (vsak dan) telesno/športno aktivni. Zelo pogosto (3-4 krat na teden) so telesno aktivne tudi mame. Precej veliko staršev pa po mnenju njihovih otrok, nikoli ni športno aktivnih.
Največ učencev svoj prosti čas preživlja aktivno, na treningih različnih športov. Veliko jih svoj prosti čas preživi pasivno, z igranjem računalniških iger, z uporabo pametnih telefonov in pred drugimi ekrani. Posledično upada druženje s prijatelji, branje in ostale kvalitetnejše oblike preživljanja prostega časa. Skupaj svoj prosti čas otroci in njihovi starši, največkrat preživljajo na sprehodih, sledi ukvarjanje z različnimi športi, na tretjem mestu pa je pasivnejši način skupnega preživljanja prostega časa (gledanje TV, obisk kina, uporaba računalnika, telefona). Nekaj učencev meni, da so kot družina redko skupaj.



SLIKA 3: Reševanje ankete o gibanju.

6. ZAKLJUČEK

Zaradi spremenjenega načina življenja in preživljanja prostega časa, so se spremenile tudi vsakodnevne gibalne navade otrok in mladostnikov. Včasih je bilo med njimi več spontane igre, ki je temeljila na gibanju, več je bilo domačega fizičnega dela, otroci pa so v šolo hodili peš. Zato je danes v šoli in doma potrebno poskrbeti za sistematično uvajanje vsakodnevnega gibanja otrok in mladostnikov. Predvsem pa za dober osebni zgled staršev in učiteljev, saj le vedenje in osveščanje o pomenu telesne aktivnosti ni dovolj. Po ocenah znanstvenikov bi lahko z zadostnim gibanjem preprečili več sto tisoč smrti ter dosegli za približno šest odstotkov manj obolenj srca in ožilja in za deset odstotkov manj obolenj raka dojk.

To so zadostni razlogi, da šole kot vzgojno-izobraževalne ustanove ukrepajo in v šolski vsakdan sistematično vnašajo gibalno aktivnost. Tako bodo učenci šport in gibanje postopoma osvojili kot vrednoto, ki jo bodo visoko cenili skozi življenje, vse do starosti.
Zaključujem z mislijo znanega francoskega književnika, filozofa, pedagoga in skladatelja, švicarskega rodu, J. J. Rousseauja: »Primere dolgega življenja najdemo skoraj samo pri ljudeh, ki so se največ gibali in ki so prenašali največ naporov in dela« (Zalokar Divjak, 1998).

LITERATURA IN VIRI

[1] Čačinovič Vogrinčič, G., Bregar Golobič, K., Bečaj, J., Pečjak, S., Resman, M., Bezić, T., … Šmuk, B. (2008). *Programske smernice: svetovalna služba v osnovni šoli.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Fonda, K., Kuštrin V., Požar in Prunk, V. (2010). *Minuta za gibanje v razredu*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača.

[3] *Projekt "Uživajmo v zdravju": Za zmanjšanje debelosti otrok in mladostnikov*. (2016). Pridobljeno s https://www.nijz.si//projekt-uzivajmo-v-zdravju-za-zmanjsanje-debelosti-otrok-in-mladostnikov-0.

[4] Pittroff, U., Niemann, C., Regelin, P. (2003). *Za dobro počutje: Wellness: najboljše zamisli in recepti za sproščeno razpoloženje*. Ljubljana: Mladinska knjiga..

[5] *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi: Športna vzgoja/Šport*. (2015). Pridobljeno s https://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf

[6] *Strokovna izhodišča posodobitve Koncepta odkrivanja nadarjenih otrok, učencev in dijakov ter vzgojnoizobraževalnega dela z njimi.* (2019). Pridobljeno s spletne strani https://www.zrss.si/pdf/strokovna_izhodisca_nadarjeni.pdf

[7] Zalokar Divjak, Z. (1998). *Vzgoja za smisel življenja*. Ljubljana: Educy

[8] Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

Marjeta Kuhar

Z GIBANJEM DO ZNANJA PRI NARAVOSLOVJU IN TEHNIKI

POVZETEK

Pri delu s petošolci vse pogosteje opažam, da jih je zelo težko motivirati. Prav tako imajo nekateri zelo kratko koncentracijo. Pri poučevanju iščem vedno nove metode in oblike dela, s katerimi podaljšujem koncentracijo in dvigujem motivacijo. Eden od teh načinov je pouk preko gibanja. Priprava na tak pouk je za učitelja bolj zahtevna, vendar je le-ta potem pri pouku le opazovalec in usmerjevalec dela, aktivni pa so učenci.

V prispevku je predstavljen potek pouka, ko smo ponavljali snov o fotosintezi preko gibanja. Znanje učencev po taki obravnavi fotosinteze je bilo zagotovo večje kot pri frontalni izvedbi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, fotosinteza, učenci, motivacija, koncentracija.

INTEGRATING MOVEMENT INTO SCIENCE AND TECHNOLOGY LESSONS

ABSTRACT

When working with fifth graders (10-11 year olds), I find it increasingly difficult to motivate them. Moreover, some of them have a very short concentration span. In teaching I am always looking for new methods and forms of work that help me increase students' concentration and increase their motivation. One of these is teaching through movement. For a teacher, preparing such lessons is definitely more demanding but later in the process of teaching it definitely pays off: the teacher is only an observer and facilitator while the students are actively involved and do not need much support.

The article presents the course of a lesson when revising the subject matter of photosynthesis with the help of movement. Students' knowledge after such explanation of photosynthesis was certainly greater than that of lecture-style instruction.

KEY WORDS: movement, photosynthesis, students, motivation, concentration.

1. UVOD

Pri nekajletnem delu s petošolci čedalje pogosteje opažam, da so nemotivirani za delo in da jih je precej težko pridobiti k sodelovanju. Prav tako ima vedno več učencev težave s koncentracijo. Zaradi tega pri svojem delu v razredu ves čas iščem nove metode in oblike dela, s katerimi povečam motiviranost učencev, hkrati pa podaljšujem njihovo koncentracijo. Njihova motivacija, predvsem pa koncentracija pričneta padati, ko dalj časa sedijo na miru.

V šoli smo imeli več izobraževanj o tem, kako z gibanjem motivirati za učenje, na katerih nam je predavateljica Barbara Konda dala mnogo idej. Predavateljica je avtorica Fit metodologije in mednarodnega projekta Fit Slovenija, ki poudarja pomen gibanja pri pouku in vključevanja elementov gibanja k vsakemu učnemu predmetu. Gibanje je razširjeno v večih državah, kot so Avstraliji, Španiji, Nemčiji, Veliki Britaniji in Islandiji. Tudi v Sloveniji se vse več osnovnih šol pridružuje tej pedagogiki. Učitelji tako gibalnih aktivnosti ne izvajamo zgolj pri športu, ampak jih vključujemo tudi v sam pouk. [1]
Gibanje v razredu lahko pouk popestri in ga naredi zanimivega. Hkrati pa lahko učencu tudi olajša razumevanje snovi in je lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu. [2]

Učenje je učinkovitejše, če je v možganih več kisika. Tudi spominski odtis je močnejši, če je znanje, ki ga učitelj predaja naprej, podan na igriv in čustveno angažiran način. [3]

Ker mi je ta način blizu, v pouk pogosto vključujem gibanje, in sicer tudi pri pridmetih, pri katerih to ni običajno. Gibanje vključujem v vse dele šolske ure, prav tako pa tudi v vse učne etape, t. j. pri obravnavi nove snovi, pri ponavljanju in utrjevanju ter pri preverjanju znanja.

Ko sem pričela s takim načinom poučevanja, me je sprva motil hrup v učilnici, saj tega pri tradicionalnem pouku nisem bila vajena. Sedaj sem se na tako delo navadila in sprejela dejstvo, da gre za ustvarjalni nemir, ki je plod dogovarjanja in pogovarjanja učencev o snovi, ki jo obravnavamo. Prav tako so se na tak pouk navadili tudi učenci in pri delu znajo že tudi šepetati.

Pri opazovanju učencev med poukom opažam, da zelo nepravilno sedijo na stolu. Zaradi takega sedenja lahko pride do slabe drže otrok. Ob takem sedenju je nujno, da učenci večkrat menjavajo položaje. To zagotavlja ravno gibanje med samim poukom.

Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Redno gibanje prinaša vrsto koristi. Gibanje v prvi vrsti pozitivno vpliva na razvoj naših teles, mišic, kosti in sklepov, na naše zdravje in splošno dobro počutje, na naše socialne in družbene veščine ter tudi na spomin in učenje. Pri otrocih se pomanjkanje gibanje lahko kaže tudi z nemirom. Otrokovo naravno potrebo po gibanju lahko uskladimo z delom v rezredu in s cilji šolske ure. [2]

V nadaljevanju bom predstavila, kako izvedem pouk naravoslovja in tehnike (v nadaljevanju NIT), pri katerem so učenci v gibanju. Opisala bom, kako izgleda utrjevanje znanja o fotosintezi, in sicer v dveh šolskih urah.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

Pred izvedbo te ure smo obravnavali fotosintezo, in sicer le frontalno. Pri uri, ki jo bom predstavila, pa smo to snov še ponovili, da bi proces fotosinteze utrdili in ga bolje razumeli. To je snov, ki je pri pouku NIT ena izmed težjih. Učenci ta proces vsako leto težko razumejo in ta standar težko osvojijo. Običajno se ga naučijo na pamet in ga v resnici ne razumejo. Tako znanje je zato le kratkotrajno.

Pri tem sem želela, da učenci ob koncu obeh šolskih ur osvojijo naslednji operativni cilj iz učnega načrta:

- razložijo, da v rastlinah iz vode in ogljikovega dioksida nastaja hrana (organske snovi) in se izloča kisik, ter da sta za ta proces (fotosintezo) potrebna še sončna svetloba kot vir energije in klorofil. [4]

A. Uvodna motivacija

Pripravila sem sličice petih različnih rastlin in jih razrezala na enajst delov. Učenci so sedeli po skupinah, po pet. Razrezane sličice sem stresla na sredino razreda, en košček od vsake sličice pa sem dala vsaki skupini. Njihova naloga je bila, da čim hitreje poiščejo vse koščke in sestavijo sliko (Slika 1). Vsak učenec je moral sodelovati pri iskanju sličic. Obenem je po nov košček sestavljanke lahko šel le en član skupine. Ko so vse skupine sestavile sliko, so poročali, kaj je na njih.

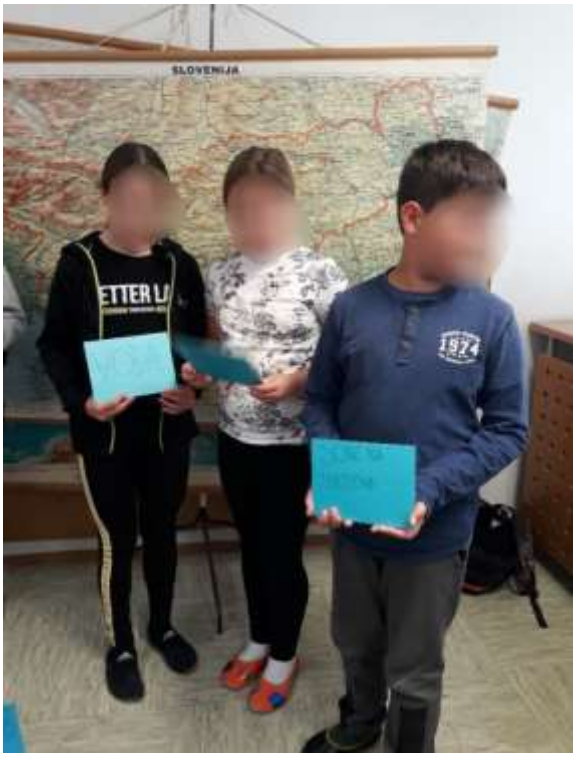


SLIKA 1: Učenci iščejo pravi delček slike. (Vir: osebni arhiv.)

B. Osrednji del

Ugotovili so, da je vsem slikam skupno to, da so na njih različne rastline. Vprašala sem, kaj že vedo o tej vrsti živih bitij in tako preverila njihovo predznanje. Vedeli so, da si rastline hrano izdelajo same, povsem drugače, kot je to pri ljudeh in živalih Kot sem pričakovala, pa se je ustavilo, ko sem želela vedeti, kako poteka fotosinteza.

Skupinam sem izročila prazne kartončke, modre in rdeče barve. S pomočjo učbenika in zvezkov so morali na kartončke izpisati besede oz. besedne zveze, ki se navezujejo na proces fotosinteze. Na modre kartončke so morali zapisati imena snovi, ki so za potek fotosinteze potrebne, na rdeče pa tiste, ki pri fotosintezi nastajajo. Nato so s kredo na tla narisali večje drevo. Vsak učenec je v roki držal svoj kartonček in potem so z gibanjem po narisanem drevesu ponazorili, kako poteka fotosinteza (Slika 2).



SLIKA 2: Učenci se gibajo po prostoru in prikazujejo pot snovi pri fotosintezi. (Vir: osebni arhiv.)

Učenci so bili pri iskanju podatkov zelo aktivni. Hkrati so se ves čas gibali po prostoru, saj so morali prikazati gibanje snovi, obenem pa še ubesediti proces fotosinteze. Pot snovi so morali večkrat ponoviti, in sicer tako, da so učenci iste skupine kartončke z napisi med seboj menjavali.

Po večkratni ponovitvi smo odšli še na šolsko igrišče. Tam smo skupaj s kredo narisali veliko drevo. Vsaka skupina je še enkrat predstavila potek fotosinteze. Ostali učenci pa so predstavitve skupin opazovali in poslušali (Slika 3).



SLIKA 3: Učenci se gibajo po narisanem drevesu in opisujejo proces fotosinteze. (Vir: osebni arhiv.)

C. Zaključek

Ob koncu druge šolske ure je vsaka skupina potek fotosinteze še narisala in napisala v zvezke (Slika 4). Užitek jih je bilo gledati, kako sodelujejo med seboj in si med seboj pomagajo. Tudi učno šibkejši učenci so na tak način lažje osvojili, kaj se v rastlini dogaja pri procesu fotosinteze.



SLIKA 4: Končni izdelek učenke v zvezku. (Vir: osebni arhiv.)

3. SKLEP

Ugotovila sem, da je pri taki izvedbi ure znanje učencev precej boljše kot pred leti, ko smo fotosintezo obravnavali zgolj s pomočjo učbenika. Učenci so povedali, da jim je bila ura všeč in da imajo radi ure, pri katerih se lahko gibajo po učilnici.

Priprava na tako uro od učitelja res zahteva precej več vloženega časa, je pa veliko zadovoljstvo opazovati učence, ki pri učenju uživajo. Učitelj je pri izvedbi pouka potem le opazovalec in

usmerjevalec dela, aktivni pa so učenci. Hkrati pa so pri pouku še v gibanju, kar doprinese tudi k boljšemu počutju učencev.

Tako gibanje sicer po intenziteti ni primerljivo s tistim pri urah športa, zagotovo pa je za učence prav tako koristno. Glede na to, da po njihovem pripovedovanju doma precej časa preživijo sede za telefoni in računalniki, je še toliko bolj dobrodošlo in koristno, da še v času pouka niso ves čas v sedečem položaju. Zagotovo bom s takim načinom poučevanja nadaljevala tudi v prihodnje.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Konda. Gibalna/športna aktivnost. Dostopno na http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/170/GIBALNA_SPORTNA_AKTIVNOST.pdf

[2] K. Fonda, V. Kuštrin, S. Požar in V. Prunk. Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača, 2010.

[3] M. Hosta. 5 praktičnih nasvetov za utrjevanje znanja skozi gibanje, pridobljeno 29. 10. 2019 na naslovu https://rokusova-centrifuga.si/2018/04/17/5-prakticnih-nasvetov-za-utrjevanje-znanja-skozi-gibanje/

[4] Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika. Učni načrt. Dostopno na= https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni nacrti/obvezni/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf B. Konda. Gibalna/športna aktivnost.

Barbara Lenart Bregar

POMEN GIBALNEGA ODMORA ZA DIJAKE S SPECIFIČNIMI UČNIMI TEŽAVAMI

POVZETEK

Na mnogih osnovnih šolah v tujini in tudi pri nas je gibalni odmor že stalna praksa. Pojem gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu ali fit odmoru. Šole organizirajo takšen daljši odmor približno na sredini dnevnega urnika otrok. Namen tega odmora je razgibati telesa dijakov, poživiti njihov krvni obtok, povišati frekvenco dihanja in srčnega utripa in s tem povečati pretok kisika v možganih. Zgolj en daljši gibalni odmor pa običajno ne zadošča dijakom, ki imajo specifične učne težave in motnje pozornosti in hiperaktvinosti. Uporaba kratkih gibalnih odmor med samo učno uro, ki po navadi traja 45 minut, se je izkazala kot nujna za to skupino dijakov.

KLJUČNE BESEDE: gibalni odmor, dijaki s posebnimi potrebami, učne težave, motnje pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD).

THE SIGNIFICANCE OF MOVEMENT BREAKS FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS WITH SPECIFIC LEARNING DIFFICULTIES

ABSTRACT

Movement breaks have been commonly practised at numerous elementary schools throughout Slovenia and abroad. The term "movement break" denotes "an active break", "an exercise break", or "a fit-break". Generally, such, longer breaks have been incorporated into the middle of the daily class schedule with the purpose of exercising the bodies of secondary school students, invigorating their bloodstream, and increasing their respiratory and heart rates, all of which effectively enhances cerebral oxygenation. However, a single, longer movement break does not normally suffice for the attention needs of secondary school students suffering from specific learning difficulties or from attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) therefore short movement breaks should undoubtedly be conducted during the standard, 45-minute lessons in order to suitably cater for the needs of the students under consideration.

KEYWORDS: movement break, secondary school students with special needs, learning difficulties, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

1. UVOD

Na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana se vpisujejo v programe vrtca, osnovne in srednje šole otroci in mladostniki s posebnimi potrebami in sicer gluhi in naglušni, z govorno-jezikovno motnjo in avtisti. Od 127 vpisanih dijakov v našo srednjo šolo to šolsko leto 2019/2020 jih ima 76 % pridružene še druge motnje in primanjkljaje, kot so: primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolan otrok, čustvene motnje, lažja motnja v duševnem razvoju, čustvene in vedenjske motnje, lažja gibalna oviranost. En dijak ima poleg treh različnih diagnoz še slepoto z ostankom vida. Za vsemi temi diagnozami se skriva paleta različnosti vsakega. Pri delu z njimi je potrebno, da vsakega otroka in dijaka spoznamo kot posameznika s svojimi močnimi in šibkimi področji in da s pomočjo individualiziranega programa načrtujemo cilje in prilagoditve, ki otroku in mladostniku nudijo celoten optimalen psihofizičen razvoj.

2. POMEN GIBANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Naša telesa so ustvarjena za gibanje (Drev, 2013). Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (Lovše, po: Medved, 2018) naj bi se vsak otrok gibal dnevno vsaj 60 minut. Gibanje ne le zmanjša tveganja obolenj srčno žilnega in kostno mišičnega sistema, debelosti, diabetesa in akutnih obolenj dihal. Gibanje povečuje tudi samozavest, razpoloženje in kakovost spanja … ter s tem posredno in neposredno pomaga k zbranosti pri pouku, učinkovitejšemu učenju in kvalitetnejšemu znanju.

Po mnenju Lovšeta (2018, po Medved) otrok, ki se redno in dovolj giba, bolje:

- razvije koordinacijo in finomotorične sposobnosti, ki jih potrebuje za učenje, pisanje in risanje,
- krepi telesno zdravje kot psihofizično kondicijo, ki jo potrebuje za uspešno delo v šoli,
- razvija kognitivne sposobnosti, predvsem lažje pomni nove učne snovi, lažje sledi pouku v šoli in ima boljšo sposobnost koncentracije in s tem porabi manj časa za šolsko delo,
- razvije muskulaturo in ima trdnejše kosti,
- krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek kroničnih nenalezljivih bolezni,
- izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti.

Otroci stari do 10. leta se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, starejši otroci pa se vključujejo v organizirane oblike gibalne dejavnosti zaradi »ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in sklepanja novih prijateljstev ter hkrati zaradi učenja novih veščin oziroma spretnosti. Visoka stopnja fizične pripravljenosti tako gradi samozavest v lastne sposobnosti in zunanji izgled. Fizično aktivni otroci so namreč v večini primerov bolj motivirani, osredotočeni in bolj uspešni v šoli.« (Lovše, po Medved, 2018).

Raziskovalki Strniša in Čagran (2015) sta pregledali 15 člankov objavljenih raziskav o gibalnih dejavnostih slovenskih osnovnošolskih otrok med letoma 2003 in 2014 in zaključili, da so razlike med spoloma v gibanju, prav tako v prostoru gibanja. Glede količine dnevne dejavnosti otrok sta zaključili, da se vsakodnevno giba le četrtina slovenskih osnovnošolcev, v nekih raziskavah pa tja do 40%. Raziskovalci so v teh raziskavah ugotovili, da otroci z več gibanja dosegajo tudi boljši učni uspeh.

Gibanje je prav tako izjemno pomembno za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, seveda pa mora biti prilagojeno zmožnostim in posebnostim posameznika. Na našem zavodu imamo izkušnje, da predvsem mladostniki odklanjajo gibanje in to ne le tisti z avtistično motnjo, pač pa tudi drugi.

3. GIBALNI ODMOR IN MINUTA ZA ZDRAVJE

Na mnogih osnovnih šolah je gibalni odmor že kar na urniku. Gre za aktivni, rekreacijski odmor, ki traja od 15 do 20 minut ali dlje in je nekje na sredini učenčevega pouka. To ni čas malice, pač pa gre za načrtovan odmor, ki se glede na vreme izvaja na prostem oz. v zaprtih prostorih. Poznamo pa tudi »Minuto za zdravje«, ki je krajši odmor kar med poukom, ki traja od 3 do 5 minut in je namenjen učencem, da se psihično sprostijo in telesno razgibajo. Namen gibalnega odmora in minute za zdravje je (Dežman, 1988):

- poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov po dolgotrajnem sedenju,
- psihično sproščanje otrok,
- navajanje na zdrav način življenja z razvojem trajnih navad,
- razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci.

Otrokove potrebe po gibanju se pri pouku pri otroku kažejo kot (Dežman, 1988) funkcionalne motnje, psihična utrujenost, živčnost: otroci so nemirni, nezbrani, napadalni ali apatični.

4. POZORNOST

Za delo v šoli in učenje doma je potrebna pozornost učenca oz. dijaka. Pozornost je miselna zbranost oz. zavzeto, povečano zanimanje za določeno stvar, osredotočenost na nek dražljaj (Kompare et al., 2011). Človek se v danem trenutku ne more enako osredotočiti na vse dražljaje v okolju. Dražljaje vedno izbiramo glede na notranje in zunanje dejavnike. Po navadi nas pritegnejo dražljaji z večjo intenzivnostjo ali tisti, ki nas zanimajo oz. notranje motivirajo. Obseg in trajanje pozornosti otrok sta šibka in se z leti okrepita. Okoli sedmega leta traja od 25 do 30 minut, pri devetem letu pa do 40 minut neprekinjenega dela.

5. SPECIFIČNE UČNE TEŽAVE IN ADHD

Otroci s specifičnimi učnimi težavami in motnjami pozornosti in hiperkativnosti (ADHD) imajo pomanjkljivo pozornost, hiperaktivnost in impulzivnost (Rotvejn Pajič in Pulec Lah, 2011). Te tri težave se pri posameznikih kažejo na različne načine, v različnem obsegu in z različno intenzivnostjo. Zato je vedenjska slika težav pri vsakem specifična.

Ameriška psihiatrična zveza (1994, po Rotvejn Pajič in Pulec Lah, 2011) je opisala znake oz. simptome za POMANJKLJIVO POZORNOST KOT:

- težave pri osredotočanju na detajle, pogoste napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih zaradi nepazljivosti,
- težave pri vztrajanju in vzdrževanju pozornosti pri nalogah ali igri,

- pogosto se zdi, kot da otrok ne sliši, kaj mu govorimo,
- težave pri sledenju navodilom in dokončanju šolskih nalog, drobnih opravil ali drugih zadolžitev (vendar ne zaradi nerazumevanja ali opozicionalnega vedenja),
- težave pri načrtovanju in organiziranju dejavnosti,
- izogibanje zadolžitvam in težave pri izvajanju nalog, ki zahtevajo določen mentalni napor (šolske naloge, domače naloge),
- izgubljanje stvari, šolskih potrebščin,
- otroka pogosto zmotijo nebistveni zunanji dražljaji in
- pozabljivost v vsakodnevnih aktivnostih,
- HIPERAKTIVNOST:
- pogosto nemirni gibi rok in nog, »zviranje« na stolu,
- težko sedi mirno, kadar se to zahteva,
- pogosto bega, teka naokoli, ko to ni primerno,
- težko se tiho, umirjeno igra oz. vključuje v sproščujoče aktivnosti,
- vedno je v gibanju, deluje kot »perpetum mobile« in
- pogosto prekomerno govori,
- IMPULZIVNOST:
- pogosto odgovori na vprašanje, še preden je to v celoti izgovorjeno,
- težko počaka, da pride na vrsto v skupini, pri igri in
- pogosto moti ali nadleguje druge; npr. plane in prekine pogovor ali igro drugih otrok.

6. GIBALNI ODMORI NA ZGNL

Zaradi specifičnih potreb naših dijakov imamo pri delu z njimi velike izzive. Le dva naša mladostnika (od 127 vpisanih) imata status športnika. Ljubiteljev športa in telesne aktivnosti je malo. Največ je teh, ki jim je gibanje odveč, jim predstavlja prevelik napor ter teh, ki gibanje odklanjajo bodisi zaradi zdravstvenih težav ali svojih posebnih potreb. Na primer nekateri imajo okrnjen občutek za ravnotežje in se bojijo teka, ker se bojijo padca. Nekateri ne sodelujejo radi pri skupinskih športnih igrah z žogo, ker ne marajo telesnih dotikov, hrupa oz. odmevov v majhni telovadnici, gneče v garderobi. Nekateri se ne marajo preobleči pred drugimi v skupni garderobi. Učitelji športne vzgoje pri nas so res pravi mojstri v motivaciji za gibanje, vsakega individualno spremljajo v njegovem osebnem gibalnem napredku.

Posebnih gibalnih odmorov nimamo, ker imamo stisko s prostorom in časom, čeravno so že bile ideje o njih. Naši dijaki imajo težave s pozornostjo in potrebujejo pri svojem delu kratke odmore med samim poukom. Pri teh odmorih ne gre najprej za zdravje, da bi odmore lahko poimenovali "Minute za zdravje«, ampak gre za krajšo fizično aktivnost, ki za kratek čas prekine sedečo dejavnosti in spremeni tok mišljenja, poveča pretok kisika v možgane, zmanjša telesni nemir in pomaga k ponovni zbranosti za učenje.

Primeri kratkih gibalnih odmorov med poukom so na primer pri nas tudi, da dijaku naročimo, naj odpre okno ali pobriše tablo, dijaku dovolimo na stranišče, mu dovolimo oz. ga vzpodbudimo, da gre do pitnika in se napije ali da poje jabolko. V individualne programe dijakov kot prilagoditev pogosto zapišemo, da se naj dijaku omogoči kratek odmor, tako da lahko vstane,

se sprehodi ali gre iz razreda. Sama sem med učno uro psihologije že povabila dijake h konkretnim gibalnim vajam raztezanja ali vajam za razbremenitev hrbtenice. Nekajkrat se je kot dobra kratka vaja izkazala tudi katera izmed vaj Brain Gym®. To so izbrane gibalne vaje, ki so preproste in naj bi vzpodbujale združevanje spomina, mišljenja, misli, želja, razuma in razpoloženja s telesom (Dennison in Dennison, 2007). Metoda predpostavlja, da so za uspešno delovanje možganov potrebne učinkovite povezave vseh nevronskih poti, posebej mora biti usklajeno delovanje obeh možganskih polovic. Avtorja metode sta sestavila 26 različnih osnovnih Brain Gym® gibalnih aktivnosti, ki krepijo usklajeno komunikacijo med vsemi možganskimi deli, kar naj bi pripomoglo k učinkovitejšem učenju, večji pozornosti, sproščanju napetosti, boljši samopodobi in samozavesti.

7. SKLEP

Pri urah psihologije se učimo, da je osebnost (Kompare et al., 2011) relativno trajna in edinstvena celota telesnih, duševnih in vedenjskih značilnosti posameznika. V kolikor želimo pri pouku poskrbeti, da bo dijak učno uspešen, moramo biti pozorni na njegove specifične potrebe, primanjkljaje in upoštevati vse njegove dimenzije osebnosti. Avtorja metode Brain Gym® Dennisona (2007) pravita »gibanje odpira vrata učenju«, v Sloveniji pa poznamo pregovor »zdrav duh v zdravem telesu.« Potreba po gibanju je primarna telesna potreba vsakega človeka. Z zavedanjem pomena gibanja pa predvsem odraslim gibanje postane tudi vrednota ali stil življenja. Dijakom moramo učitelji poleg znanja posredovati vrednoto gibanja in jim pokazati, kako lahko tudi kratka telesna aktivnost, premik, pomaga pri učinkovitejšemu učenju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dennison, P. E. in Dennison, G., E. (2007). *Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh.* Ljublajna: Rokus Klett.

[2] Dežman, B. (1988). *Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

[3] Drev, A. (2013). *Gibanje telesno dejavni vsak dan.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf

[4] Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2011). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

[5] Medved, L. (2018). Pogovor s strokovnjakom: Koliko se morajo gibati naši otroci? Pridobljeno s https://nikolisami.si/pogovor-s-strokovnjakom-koliko-se-morajo-gibati-nasi-otroci/

[6] Rotvejn Pajič, L.in Pulec Lah, S. (2011). Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje motenj pozornosti in hiperaktivnoati. V L. Magajna in M. Velikonja (ur.), *Učenci z učnimi težavami* (str. 161-188). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[7] Strniša, K. in Čagran, B. (2015). Analiza raziskav gibalne dejavnosti slovenskih osnovnošolskih otrok v zadnjih letih. *Revija za elementarno izobraževanje*, 8 (3), 111-127.

Živa Logar

ŠTIRINAJST-DNEVNI PODPORNI PROGRAM JAHANJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

Konje uporabljamo v terapevtske namene že vrsto let. Terapija s pomočjo konj se uporablja zaradi konjevega specifičnega gibanja in pozitivnih psiholoških učinkov; vpliva na kontrolo trupa, emocionalno področje, senzoriko, govorni in kognitivni razvoj, izboljšuje ravnotežje, pomaga uravnavati mišični tonus ter razvijati grobo in fino motoriko. Jahanje ima pozitivne učinke tudi na respiratorni in krvožilni sitem, spodbuja možgansko delovanje in izboljšuje pomnjenje. Oblikovala sem štirinajstdnevni program strnjenih terapevtskih obravnav s konji in zasnovala vaje, prek katerih bi vključeni jahači lahko napredovali na področju ravnotežja, fine motorike in spomina. Želela sem ustvariti program, ki bo dostopen in uporaben za osebe s posebnimi potrebami ne glede na njihove specifične lastnosti. V raziskavo je bilo vključenih šest jahačev z različnimi posebnimi potrebami. Testiranja za vsa področja sem opravila pred začetkom programa ter po končanih desetih srečanjih. Napredek sem spremljala kvalitativno in kvantitativno, za obdelavo rezultatov sem uporabila T-test za odvisne vzorce, Cohen-d preizkus in relativno razliko napredka. Statistično pomemben napredek po končanem programu se je pokazal na vseh opazovanih področjih, ugotovljena je bila tudi visoka praktična vrednost programa.

KLJUČNE BESEDE: terapija s pomočjo konja, terapevtsko jahanje, terapevtska obravnava, posebne potrebe, ravnotežje, fina motorika, spomin.

"FOURTEEN DAYS THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING PROGRAMME FOR INDIVIDUALS WITH SPECIAL NEEDS"

ABSTRACT

Horses have been used as therapeutic animals for a number of year. Several types of therapeutic treatments involving horses have been developed, taking advantage of the horse's specific movements and psychological effects. Such treatments offer several benefits: they improve one's sense of balance, help to regulate muscle tone, affect torso control, facilitate the development of gross and fine motor skills, and affect one's emotions, sensory processing, speech and cognitive development, and educational capacities. Horseback riding also positively affects the respiratory and cardiovascular systems, promotes brain activity, and improves one's memory. I have focused on observing three different domains (balance, fine motor skills, and memory) in individuals with special needs. I designed a 14-day programme, which I carried out with six riders. I tracked their progress in the three aforementioned domains, using quantitative methods to examine their performance at the end of the programme, and compared the results with the initial (pre-programme) measurements. The progress has been tracked both qualitatively and quantitatively. The results have been processed by using a paired-samples t-test and Cohen's d. With the aid of the 14-day therapeutic horseback riding, the riders exhibited statistically significant progress in all three domains (balance, fine motor skills, and memory), showing the programme to be highly effective.

KEYWORDS: equine-assisted therapy, therapeutic horseback riding, therapeutic treatment, individuals with special needs, balance, fine motor skills, memory.

1. UVOD

Sem specialna in rehabilitacijska pedagoginja, inštruktorica jahanja z opravljenim usposabljanjem za izvajanje terapevtskega dela s konji. V praksi opažam, da je zelo težko zagotoviti kontinuiran terapevtski proces s konji za otroke s posebnimi potrebami. Za tovrstno dejavnost je namreč potrebna specifična infrastruktura, navadno izven mesta, torej so družine vezane na prevoz. Dejavnost poteka večinoma na prostem in kljub pokritemu jahališču je moč čutiti vremenske vplive – nizke temperature, vlaga ali veter. Otroci s posebnimi potrebami pogosto obiskujejo tudi obravnave pri ostalih strokovnjakih (logopedske, fizioterapevtske, delovno terapevtske obravnave idr.) in velikokrat imajo tudi več pridruženih težav, s katerimi so povezana občutljivejša zdravstvena stanja. Vsekakor ne smemo pozabiti, da osebe s posebnimi potrebami že v času izobraževalnega procesa doživljajo veliko stisk in naporov in so v popoldanskem času pogosto utrujene in težje sodelujejo v dodatnih dejavnostih. Zato je težko zagotoviti kontinuirano obiskovanje jahalnih aktivnosti in terapij. Na tej točki je potrebno izpostaviti tudi finančni vidik – terapevtsko jahanje ni poceni, saj se s ceno pokriva tudi usposabljanje konja in strokovnega kadra, oskrbo konj, vzdrževanje infrastrukture in izvedbo samo.

Da bi bilo terapevtsko jahanje lažje dostopno širši populaciji oseb s posebnimi potrebami, sem oblikovala štirinajstdnevni program s konji. Domnevala sem, da bi si osebe lažje privoščile enkratne strnjene obravnave, kot dalj časa trajajočo časovno, fizično in finančno obremenitev. Potrebno je ugotoviti, ali je v štirinajstih dneh (tj. deset obravnav) sploh mogoče doseči pomemben napredek. Izvedla sem raziskavo, ki jo predstavljam v prispevku in se osredotočila na tri opazovana področja: ravnotežje, spomin in fino motoriko.

2. PROGRAM JAHANJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

A. Pozitivni učinki jahanja

Specialno pedagoško jahanje spada med psihoedukacisjki vidik intervecij [6], pri katerem uporabljamo različne pristope: skrb za konja, priprava konja na ježo, jahanje in voltažitne vaje (tj. izvajanje gimnastičnih vaj na konju).

Konj ni le odličen motivator, temveč vpliva na širok spekter področij [3]: Uporabniki se navajajo na vzročno-posledična razmerja, saj so konji v svojem obnašanju konstantni; omogočajo učenje empatije, saj pokažejo strah, nemir, zadovoljstvo, presenečenje in pristno reagirajo. Prek umirjanja konja in učenje dela z njimi, jih učimo, kako lahko s svojim vedenjem vplivajo na čustva drugih. Konji omogočajo učenje odgovornosti: ob skrbi za konja, krtačenju, kidanju, pripravljanju opreme in hranjenju učimo jahače, da je konj živo bitje, za katerega je potrebno poskrbeti. Tako kot mi, mora imeti tudi konj zagotovljene osnovne biološke potrebe, za njihovo izpolnjevanje pa je odgovoren človek. Prek jahanja krepimo zavedanje lastnega telesa, saj konj z vsakim korakom stimulira mišično-gibalne impulze posameznika [5]. Urimo orientacijo na sebi in v prostoru: jahač sprejema signale od konja in v svojem telesu spoznava nove gibalne vzorce. Prek svojega telesa se lahko izraža in vpliva na konja. Pridobi izkušnjo ritmičnega gibanja, vplivanja na smer in hitrost gibanja v jahališču, izboljšujeta se koordinacija in ravnotežje. Ker mora biti jahač ves čas osredotočen na konja in se mora nanj odzivati v

vsakem trenutku, se pomembno izboljšujeta pozornost in koncentracija. Poleg tega je konj mogočna žival in z zmožnostjo vplivanja na takšno bitje, se jahaču izboljšuje samopodoba in prek pozitivnih občutkov, da so nošeni, razvijejo občutek varnosti, sprejetosti in zaupanja (vase, konja in ostale vključene). Hkrati si pridobijo identiteto jahača, kjer so enaki ostalim in njihove 'težave' so lahko pozabljene.

B. Načrtovanje

Terapevtsko jahanje je primerno tudi kot preventivna dejavnost [10]. Krajši in dostopnejši terapevtski program bi bil podporni program vsem ostalim obravnavam, ki so jih deležne osebe s posebnimi potrebami. Sklenila sem, da bom izvedla 10 srečanj, kar je dovolj za štirinajst dnevno strnjeno izvedbo terapevtskih obravnav. Vsako srečanje je trajalo med 20 in 30 min, odvisno od sposobnosti posameznika.

Ker je deset dni bistveno premalo časa, da bi lahko oblikovala individualiziran program s cilji usmerjenimi na posameznika, sem oblikovala kontrolni seznam vaj za vsako področje, ki si sledijo v točno določenem zaporedju (Priloga 1). Ko jahač osvoji določeno nalogo, lahko napreduje naprej v svojem tempu. Cilj ni osvojiti vse vaje s seznama, temveč jih učiti vaje po vrsti, saj se vaje smiselno nadgrajujejo in cilj je izboljšati začetno stanje.

TABELA 1: Opis področij vplivanja.

Spomin	***Fina motorika***	***Ravnotežje***
Je ena od kognitivnih sposobnosti, med različnimi kognitivnimi sposobnostmi pa so visoke korelacije [9]. Pravimo, da ima oseba dober spomin, kadar so informacije v njem dostopne, organizirane in obnovljive (dober priklic). Če so informacije nepopolne, nepovezane ali napačno razumljene, je priklic slab in za osebo pravimo, da ima slab spomin. Osebe s posebnimi potrebami imajo pogosteje težave tudi v kapaciteti spomina ali pa njihova kratkotrajna pozornost in koncentracija onemogočata, da bi informacije sploh lahko predelale in skladiščile v spomin [14]. Ugotovljena je bila visoka korelacija med spominom, prostorsko kognicijo in ravnotežjem [11].	Je sposobnost, da oseba izvaja natančne gibe rok, pri tem pa ohranja dobro koordinacijo oko-roka. Dobro razvita fina motorika mišic prstov in dlani omogoča uspešno učenje pisanja. Razvoj fine motorike je zelo pomemben, saj zahteva usklajeno delovanje živčevja in mišičnega sistema [4]. Razvoj finomotorične spretnosti je odvisen od razvitosti grobomotorične funkcije in je tesno povezan tudi s splošnim funkcioniranjem osebe [13].	Je sposobnost ohranjanja stabilnosti drže med mirovanjem ali med gibanjem. [8]. Razvoj ravnotežja se začne pri dojenčku, dozorevanje živčnega sistema vodi razvoj telesne drža in če se to zgodi na optimalen način, omogoča posamezniku razvoj funkcionalne telesne drže [1]. Iskanje ravnotežja v najzgodnejšem obdobju pomeni izzivanje učnih procesov, kar dokazuje visoko korelacijo med ravnotežjem in kognitivnimi sposobnostmi [12]. Center našega ravnotežja so medenica in notranje trebušne mišice ob hrbtenici, točno ta del aktiviramo z jahanjem [15]. Prednost jahanja je omogočiti osebam z 'nenormalnimi' gibalnimi vzorci izkušnjo naravnega gibanja in jih sili v iskanje optimalnega ravnotežja [16].

C. Metode in raziskovalni pristop

Postopek zbiranja in obdelave podatkov

Podatke za testiranje za vsa tri področja sem zbirala pred in po prvi ježi ter pred in po zadnji ježi. Opažanja sem si zapisovala po vsakem srečanju. Primerjala sem začetne rezultate s

končnimi in dobljene podatke prikazala v tabelah in grafikonih. Obravnavala sem jih na tri statistične načine:

- V statistični analizi smo upoštevali izmerjene vrednosti s T-testom za odvisne vzorce za ugotavljanje statistične pomembnosti.
- Primerjali smo izboljšanje rezultatov po ježi z relativno razliko napredka, ki nam pokaže, za koliko odstotkov so jahači izboljšali svoj rezultat. Na ta način smo zaobšli vpliv jahačevih izhodiščnih sposobnosti in opazovali samo spremembe v štirinajstdnevnem terapevtskem procesu.
- Cohen d preizkus, ki nam pove praktično pomembnost štirinajstdnevnega programa, kjer vrednosti 0 – 0,49 predstavljajo nizko velikost učinka; 0,5 – 0,79 srednjo velikost učinka in 0,8 – 1,29 veliko velikost učinka.

Ravnotežje sem preverjala z L-testom ali vstani in pojdi test, kjer sem merila čas in opazovala kvaliteto hoje na 10 m proge v obliki črke 'L'. Ravnotežje sem preverjala tudi s hojo nazaj, stojo na eni nogi, stojo s stopali skupaj in postavitev prst-peta.

Pri spominu sem preverjala spomin tako, da sem prebrala 10 besed in so jih jahači ponovili. Za jahača, ki ne uporabljata verbalne komunikacije, sem besede zamenjala s ploski, tleski, samoglasniškimi glasovi, predstavila sem jima 5 enot.

Za test fine motorike sem uporabila test, kjer so morali v luknjice v deski vstavljati žebljičke. Merila sem čas in preverila čas pred prvo ježo s tistim, ki so ga dosegli pred zadnjo ježo.

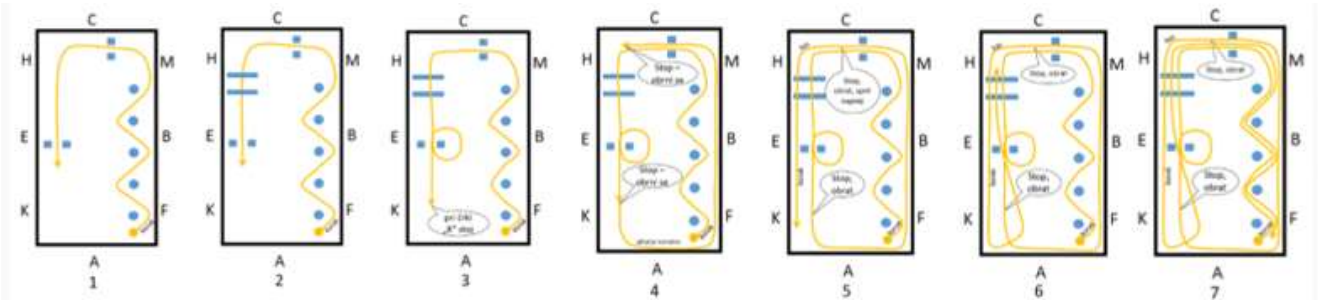
Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 6 oseb starih 4 – 23 let z različnimi posebnimi potrebami (motnja v duševnem razvoju, gibalna oviranost, primanjkljaji na posameznih področjih učenja, avtistične motnje). Vključena sta bila dva jahača moškega spola in 4 dekleta, vključeni so v različne izobraževalne ustanove (razvojni oddelek v vrtcu, redna osnovna šola, posebni program vzgoje in izobraževanja, študij). Dva od vključenih za sporazumevanje ne uporabljata verbalne komunikacije.

D. Izvedba

Trening spomina

Spomin se hitreje izboljšuje med fizično vadbo [7]. Sprva sem delala prek podajanja navodil; podam enostavno navodilo ("naredi krog okrog mene"), nato so navodila vedno bolj kompleksna in sestavljena ("naredi krog okrog mene, zavij desno in se ustavi pri črki A"). Sicer pa sem trening spomina zastavila prek dograjevanja poligonov. Postavljala sem vedno zahtevnejše poligone, dolžino in zahtevnost sem prilagodila vsakemu posamezniku. Poligoni in zaporedja vaj so bila vsakokrat drugačna, elementi pa enaki, nove sem le dodajala k že poznanim (slika 1).



SLIKA 1: Primer dograjevanja poligona.

Trening ravnotežja

Potekal je ves čas sedenja na konju, saj konjevo gibanje sili jahača, da v vsakem koraku usklajuje svoje ravnotežje s konjevim [6]. Vaje ravnotežja sem vključevala po stopnji zahtevnosti med vaje za izboljšanje drugih dveh področij. Težje naloge so prišle na vrsto, ko je bila osvojena predhodna, lažja vaja.

Z različnimi vajami sem skušala omogočiti, da bi jahači svoje ravnotežje hitreje izboljšali, vaje so naštete v kontrolnem seznamu (Priloga 1)

- DIHANJE: Z globokim dihanjem lažje ohranjamo ravnotežje in sproščamo tonus v telesu. Za aktiviranje stabilizatorskih notranjih trebušnih mišic je pomembno, da globoko vdihnemo tako, da trebuh potegnemo navznoter in ne navzven [15].
- JEŽA V RAZLIČNIH HODIH: Konj pozna tri osnovne hode – korak, kas in galop. Pri vsakem od teh hodov je gibanje konja drugačno in iskanje ravnotežja je nov izziv.
- ISKANJE SREDINE: Jahača posadimo na konja tako, da je nagnjen preveč na levo ali desno stran konja. Nekateri ne opazijo, da visijo na eno stran. V tem primeru jih potegnemo še bolj na konjev bok. Stopnjujemo nagib, dokler jahač ne zazna, da ne sedi naravnost. Vajo ponavljamo vsakič na začetku ure, ko jahača posadimo na konja, po vsakem obratu in vsakič, ko jahač sam visi na katero od strani. Ko jahač zazna, da ne sedi na konjevi sredini, je njegova naloga, da se sam poravna.
- LEŽANJE NA HRBTU: Jahač se uleže nazaj na konjev hrbet, ko se konj giblje v koraku. Ko je sposoben popolnoma sprostiti svoje telo v tem položaju, zapre oči.
- OBRAT: Jahač se na konju obrne tako, da gleda h konjevemu repu.
- JEŽA VZVRATNO: Vsako gibanje ima tudi svoje nasprotno enako gibanje, kar vzdržuje statičen položaj telesa v dinamičnih situacijah [1]. Da bi dobili dve različni variaciji para gibanj, jahača obrnemo nazaj.
- LEŽANJE NA TREBUHU: Ko je jahač obrnjen nazaj, se uleže na konjev hrbet tako, da leži na svojem trebuhu.
- JEŽA POSTRANI: Jahač ima obe nogi na enem konjevem boku. Poiskati mora ustrezen položaj, da med gibanjem konja ne zdrsne z njega ali se ne prevrne nazaj.
- JEŽA NA KOLENIH: Jahač se dvigne na kolena, medtem ko konj hodi. Jahača spodbujamo, da se zravna in da razširi roki.
- LASTOVKA: Jahač jaha na kolenih. Z rokama se drži za voltažirni pas. Nato eno od nog namesti čez hrbtenico in drugo iztegne nazaj. V stabilnem položaju lahko iztegne naprej še eno od rok.

– STOJA: Jahač vstane na konju.

Trening fine motorike

Priporočljive dejavnosti za razvoj fine motorike so: prijemanje, držanje in izpuščanje igrač, prijemanje drobnih predmetov (pincetni prijem), obuvanje in sezuvanje, ipd. [4]. Na podlagi teh priporočil sem oblikovala vaje fine motorike, ki sem jih povezala z jahanjem. Vaje sem izvajala pred in po ježi. Okrasili smo konja s trakovi, pletenjem kitk, krtačenjem in čiščenjem kopit. Med jahanjem je bilo potrebno po konju namestiti ščipalke za perilo, pentlje idr. Pomembno vlogo so odigrale barvne vajeti, saj so jahači med ježo krajšali in daljšali vajeti, jih preprijemali, da bi lažje izvedli določene naloge in usmerjali konja.

E. Rezultati

Ravnotežje

Med izvedbo programa nobeden od jahačev ni uspel priti do zadnjih dveh vaj in le ena jahačica je uspela usvojiti tudi ježo na kolenih. Dva jahača sta usvojila le prve štiri vaje, ostali trije pa so usvojili prvih sedem vaj. V galop so prešli trije jahači, ostali trije so jahali v koraku in kasu. Na področju ravnotežja lahko s 95 % stopnjo zaupanja potrdimo statistično pomemben napredek na področju ravnotežja. Najrealnejšo sliko smo dobili z L-testom, saj so ga lahko opravili vsi jahači. Pri enem od jahačev se je pokazal zelo izrazit napredek v načinu hoje in ne toliko v časovni komponenti. Pri ostalih jahačih pa je bila časovna komponenta najbolj izrazita. Ugotovljena je bila visoka velikost učinka ($d = 0,80$). Vsi so dosegli izjemen napredek na področju ravnotežja, kar je bilo zelo opazno že med samim jahanjem. Ostale teste ravnotežja so jahači opravljali glede na individualne sposobnosti vsakega posameznika. Tudi vsi ti rezultati testiranj (stoja na eni nogi, hoja nazaj, hoja prst-peta) nazorno prikazujejo izboljšanje ravnotežja po štirinajstih dneh ježe. Pri hoji nazaj smo potrdili, da je velikost učinka zelo visoka ($d = 1,47$). Sklepamo, da smo z gibanjem konja okrepili določene sinaptične povezave [2], ki jahačem omogočajo zanesljivejše premikanje tudi nazaj.

Fina motorika

Krtačenje z različnimi krtačami so usvojili vsi jahači. Kitke in čopke sta spletli dve jahačici. Prav vsi so uživali v čiščenju kopit in mazanju kopit z mastjo. Opremo je pomagalo nameščati pet jahačev, trije so lahko pasove samostojno zapeli, ostali so potrebovali vodenje in pomoč. Konja smo okrasili dvakrat, za krašenje ni bilo interesa, trakove in ščipalke sem v večini pritrdila jaz. Vsi jahači so držali vajeti na določeni barvi in so jih sposobni podaljšati in skrajšati (menjam navodila glede barve). Dva jahača vajeti ne držita pravilno, vajet vstopa v pest pod mezincem in ne med mezincem in prstancem. Z eno roko držijo vsi vajeti v celi pesti, ki ostane pokončna. Poberejo dekoracije s konja ter prestavijo bič ali dežnik na želen položaj. Vsi razen deklice z avtistično motnjo, božajo, pohvalijo konja, odpenjajo opreme, razpuščajo kitke in čopke. Največ težav imajo s pasovi, vendar bolj zaradi pomanjkanja motivacije kot zaradi zahtevnosti naloge.

Test z žebljički pa je pokazal, da ima jahalni program veliko velikost učinka na finomotorične spretnosti, in je statistično pomemben pri intervalu zaupanja 95 % ($d = 1,08$).

Spomin

Vsi jahači so pomembno izboljšali svoj izhodiščni rezultat pri testih spomina. Z izračunom relativne razlike napredka sem ugotovila, da so svoj rezultat izboljšali za 13 %, 33 %, 43 %, 100 %, 150 % in 167 %. S statističnim T-testom za odvisne vzorce sem potrdila, da rezultati kažejo na statistično pomembno razliko pri stopnji zaupanja 95 %. Štirje od šestih jahačev imajo težave s pozornostjo in koncentracijo, kar otežuje pomnjenje [14], vendar so vsi med programom pokazali pomemben in najizrazitejši napredek ravno na tem področju. Tudi indeks Cohen d je izjemno visok in znaša 1,65. To pomeni izredno visoko velikost učinka programa na izboljšanje delovnega spomina.

3. SKLEP

Cilj raziskave je bil oblikovati ter preizkusiti štirinajstdnevni terapevtski program s konji za osebe s posebnimi potrebami. Preverjala sem vpliv 10 zaporednih srečanj na izbrana področja (spomin, ravnotežje in fina motorika) in pri tem naletela na nekaj ovir. Vzorec jahačev je bil majhen, skupina pa heterogena. Dvomila sem, da se bodo pokazali realni rezultati in napredek, saj pet jahačev že dalj časa obiskuje jahalne tečaje, napredek pa je najbolj izrazit ravno v prvih obravnavah [17]. Kljub temu so rezultati pokazali izrazit napredek in visoko uporabno vrednost programa. Program bi bilo vsekakor vredno preizkusiti pri različnih populacijah in z večjim številom udeležencev in z osebami, ki še niso imele stika s konji. Program je uspešen in z njim bi lahko pomagali osebam s posebnimi potrebami do bolj kakovostne obravnave, želela pa bi se povezati tudi z drugimi strokovnjaki, ki otroke sicer obravnavajo, da bi dobila povratne informacije o tem, ali se napredek opazi tudi pri drugih dejavnostih. Glavni namen programa je podpora pri ostalih strokovnjakih, ki otroka že sicer obravnavajo. Smiselno bi bilo razširiti tudi raziskovalna področja. Smiselno bi bilo opazovati tudi ostala kognitivna področja, npr. pozornost, koncentracijo ali branje. Na teh področjih so že bile izvedene raziskave (Žgur, 2004), zanimivo pa bi bilo, če bi lahko do izboljšanja rezultatov prišli v štirinajstih dneh. Izveden bi bil lahko skupinski program, v katerega bi vključili tudi učenje socialnih veščin, vendar bi za izvedbo teh raziskav potrebovali več homogenih skupin. Zasnova in oblika tovrstnega programa je že izdelana, ob primerni priložnosti ga bo treba prenesti v prakso in izvesti podobno raziskavo.

Menim, da bom s svojim delom na tem področju lahko pomembno vplivala na izboljšanje življenja oseb s posebnimi potrebami. Tudi tej ciljni skupini jahačev si želim približati jahanje ter jim omogočiti pomemben napredek na več področjih. Prav tako pa si želim, da bi tudi konjeniški svet postal bolj odprt do jahačev s posebnimi potrebami in bi se znotraj te čudovite dejavnosti ustvarilo prijetno, inkluzivno okolje, v katerega bi bili lahko vključeni prav vsi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cummings P. "Connect with your horse from the saddle". United States of America: 2015.

[2] Čoh M., "Revija za teoretična in praktična vprašanja športa", vol. 1, pp. 7-14. 2018.

[3] Gang M., "Heilpadagigisches Reiten und Voltigieren". 7. izdaja. Reinhardt, 2016.

[4] Hrovat L., "Razvijanje fine motorike". Didakta, vol. 26(194), pp. 35-37, 2017.

[5] Kovač I., "Terapevtsko jahanje – kineziterapevtski pristop", diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, 2009.

[6] Marinšek M., Tušak M. "Človek – žival: zdrava naveza". Maribor: Založba Pivec, 2007.

[7] McEwen S. et al, "Simultaneous aerobic exercise and memory training program in older adults with subjective memory impairments", Journal of Alzheimers Dis., vol. 62(2) pp. 795–806, 2018.

[8] Moharić M., "Ocenjevanje ravnotežja: klinični testi in ocenjevalne lestvce", Rehabilitacija, vol. 7(1), pp. 43-47, 2009.

[9] Musek J., "Kognitivne sposobnosti: sodobni pogled na njihovo strukturo in njihovo povezanost s starostjo in intelektualnim staranjem", Anthropos: Časopis za Psihologijo in Filozofijo ter za Sodelovanje Humanisticnih Ved, vol. 44, pp. 104-123, 2012.

[10] Naglost K., "Pogoji za izvajanje aktivnosti in terapij s pomočjo konja v Sloveniji", diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, 2016.

[11] Rogge A. K., et al., "Balance training improves memory and spatial cognition in healthy adults", Scientific Reports, Nature Publisher Group, vol. 7(1), 2017.

[12] Semolič A., "Celosten razvoj dojenčka in družine – razvojni koncept pedokinetika", Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje. Vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu, pp. 269-287. Vrhnika: Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo, 2016.

[13] Skowronski, W., et al., "Analysis of correlations between gross and fine motor skills, physical fitness and the level of functioning in schoolchildren with intellectual disabilities", Polish Journal of Sport and Tourism, vol. 25, pp. 16-22, 2018.

[14] Swanson H. L., Siegel L., "Learning disabilities as a working memory deficit", Issues in education, vol. 7, pp. 1-48, 2001.

[15] Swift S., "Centered Riding" United States of America, 1985.

[16] Ward C. S., et.al, "The Association Between Therapeutic Horseback Riding and the Social Communication and Sensory Reactions of Children with Autism", Journal of Autism and Developmental Disorders, vol. 43, pp. 2190–2198, 2013.

[17] Zadnikar M., Kastrin A., "Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: a meta-analysis", Developmental medicine & Child Neurology, vol. 53(8), pp. 673-767, 2011.

PRILOGA 1

Kontrolni seznam vaj za izvajanje programa:

PROGRAM TERAPEVTSKEGA JAHANJA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

IME IN PRIIMEK: _____

Datum začetka: _____

SPOMIN

Na področju spomina napreduje glede na število elementov, ki si jih lahko zapomni in ponovi. Za osvojeno velja vaja, ki jo lahko trikrat zaporedoma izvede brez napak.

VAJA	Začel/a	Osvojil/a	Opombe
2 elementa			
3 elementi			
4 elementi			
5 elementov			
6 elementov			
7 elementov			

Ravnotežje

VAJA	Začel/a	Osvojil/a	Opombe
Iskanje sredine			
Vzravnana drža v koraku			
Dihanje			
Kas			
Ležanje na hrbtu			
Obrat			
Ježa vzvratno			
Ležanje na trebuhu			
Ježa postrani			
Ježa na kolenih			
Lastovka			
Stoja			
Galop			

FINA MOTORIKA

VAJA	Začel/a	Osvojil/a	Opombe
Krtačenje konja z različnimi krtačami.			
Pletenje kitk ali čopkov.			
Čiščenje kopit.			
Mazanje kopit z mastjo (čopič).			
Nameščanje opreme in zapenjanje pasov.			
Krašenje konja s trakovi in ščipalkami.			

Preprijemanje vajeti.			
Držanje vajeti z eno roko (z levo in desno).			
S konja poberejo trakove in ščipalke za perilo.			
Prenos biča/dežnika.			
Božanje, pohvala konja.			
Odpenjanje opreme.			
Razpustijo kitke in čopke.			
Drugo:			

EVALVACIJA

Datum zaključka: _____

Podpis terapevta: _____

Marija Majzelj-Oven

GIBANJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE IN BOLJŠE UČENJE

POVZETEK

Gibanje med poukom spodbuja učni proces in procese mišljenja. Čim več se gibamo, tem lažje, boljše, hitrejše mislimo in funkcioniramo. Če smo deležni telesne aktivnosti, smo manj dovzetni za stresne situacije, bolj odporni in vzdržljivi. Dokazano je tudi, da ima zmerna telesna aktivnost pozitivni vpliv na naše zdravje in počutje, na srčno-žilni in dihalni sistem, na psihično počutje, telesni, gibalni, kognitivni, čustveni in socialni razvoj. Pri pouku nemščine smo uvedli tri minute gibanja za zdravje. Vidno je bilo, da gibanje med poukom pozitivno vpliva na naše delo v razredu, na medsebojne odnose, pripomore k boljši koncentraciji in efektivnosti pouka. Pri dijakih in dijakinjah je postala vadba zelo priljubljena aktivnost. V prispevku so navedeni rezultati vključevanja aktivnega odmora v vzgojno-izobraževalni proces. Praktični prikaz gibanja med poukom je del prispevka.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, sprostitev, zdravje, pouk, učenje, uspeh.

EXERCISING FOR HEALTHIER LIFE AND BETTER LEARNING

ABSTRACT

Exercising during classes encourages learning and thinking processes. The more we move, the easier, better and faster we think and function. If we exercise, we are less susceptible to stressful situations and more resilient. It was proven that moderate exercise has positive effects on our health, feeling, cardiovascular system, respiratory system, motor, cognitive, emotional and social development. We introduced a 3-minute exercise routine. It was noticeable that exercising during class positively influenced the learning and improved mutual relations, concentration and efficiency of learning. Students really liked the exercise. The article contains practical exercise examples and results of incorporating active break into educational process.

KEYWORDS: exercise, relaxation, health, classes, teaching, success.

1. UVOD

Gibanje je osnovna biološka potreba otrok, mladostnikov, odraslih in tudi starostnikov. Če ne gibamo, fizično in psihično propademo. Gibanje je tesno povezano z mišljenjem. Čim več se gibamo, tem lažje, boljše in hitrejše mislimo. Pomembnosti gibanja za zdravje se ob današnjem tempu življenja in sedečemu načinu preživljanja prostega časa vse premalo zavedamo.

2. GLAVNI DEL

A. Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja

Priporočena količina telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja za odrasle je 150 minut zmerne intenzivne telesne vadbe na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne vadbe na teden ali enakovredna kombinacija obeh intenzivnosti, pri čemer se seštevajo vse dejavnosti, ki trajajo vsaj 10 minut. Tako priporoča Nacionalni inštitut za javno zdravje. Otroci in mladostniki bi se morali gibati minimalno eno uro na dan, odrasli pa bi morali biti v gibanju vsaj pol ure. Predvsem je pomembno, da se gibamo vsak dan in da nam gibanje postane navada in v veselje.

B. Pozitivni učinki telesne vadbe

Dokazano je, da ima zmerna telesna aktivnost pozitivni vpliv na naše zdravje in počutje, na srčno žilni in dihalni sistem, na psihično počutje, na telesni, gibalni, kognitivni, čustveni in socialni razvoj.

Pomembno za naš srčno -žilni in dihalni sistem je, da se večkrat na dan zadihamo, da se nam dvigne srčni utrip na 150 udarcev na minuto, se ogrejemo, občutimo nekaj napora, se še lahko pogovarjamo in z enim vdihom povemo cel stavek. Primerne aktivnosti so: hitra hoja, kolesarjenje, počasno plavanje, ples, tek, hoja po stopnicah, lažje fizično delo v hiši, na vrtu...

Ko se gibamo, pridobivamo na mišični masi, moči in hitrosti, smo optimistični, dobre volje, se odlično počutimo v svoji koži, krepimo telesno samopodobo in samospoštovanje. Uspešno rešujemo probleme, težave, različne naloge. Tudi tiste, ki so nam bolj zoprne. Smo bolj vztrajni, ker smo notranje in zunanje motivirani in posledično tudi bolj uspešni pri postavljanju in doseganju ciljev.

Otroci in mladostniki, ki so gibalno zelo aktivni, so učno bolj uspešni, ker si prej in lažje zapomnijo učno snov in imajo boljše sposobnosti koncentracije. Redna gibalna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje, na zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek kroničnih nenalezljivih bolezni in izboljšuje spanec. V kombinaciji z ustrezno prehrano gibalna dejavnost varuje pred prekomerno telesno težo in debelostjo.

Učitelji ne moremo iz svoje kože. Pri svojem delu vedno iščemo nove izzive, nove učne oblike in metode, kako spodbuditi interes za učenje tudi pri tistih učencih, ki so drugačni, učno manj uspešni, brez notranje motivacije, z zdravstvenimi težavami, z motnjami koncentracije itd. Poskušamo jih spodbujati, da se zavedajo in si večkrat rečejo, da so uspešni, da zmorejo, da so sposobni premagati na poti do cilja vse ovire, samega sebe in svoje slabosti. Prepričujemo jih, da vse to zmorejo, če le hočejo. Učitelj s posebno karizmo, s svojim zgledom, s pozitivno

naravnanostjo, optimizmom in energijo, z veseljem do dela in z bogatim strokovnim znanjem igra zelo pomembno vlogo v učnem procesu.

C. Opažanja zadnja leta

Zadnja leta opažam pri otrocih, mladostnikih in tudi mojih kolegih upad življenjske energije in optimizma, povečanje telesne teže, manj interesa za aktivni slog življenja. V porastu so poškodbe, glavoboli, migrene, kronične bolezni, nezadovoljstva s samim seboj in svetom.

Ker dijaki presedijo večina časa v šoli in doma in tudi prosti čas preživljajo sede, imajo slabo držo. Skoraj vsak dan, predvsem pa v ocenjevalnem obdobju doživljajo stresne situacije. Pri pouku ni vedno prave koncentracije in primernega delovnega vzdušja. Občasno so nemirni, nekateri zaspani, utrujeni in kažejo znake depresivnosti in apatičnosti. Pri posameznikih opažam tudi žalost, jezo, agresijo, nestrpnost, odklanjanje vsega lepega. Večina prostega časa preživljajo z mobilnimi napravami, sedijo pred računalnikom, klepetajo s prijatelji na socialnih omrežjih, manj se družijo v živo, manj je socialne interakcije. Včasih imamo občutek, kot da si nalašč kompliciraju in grenijo enkratno neponovljivo in čudovito življenje. Ves čas potrebujejo posebno pozornost. Še sreča za učitelja pa je, da so v razredu tudi dijaki in dijakinje, ki izžarevajo in oddajajo pozitivno energijo ter gledajo na življenje skozi rožnata očala.

D. Tri minutke za zdravje pri pouku in boljše učenje

Zaradi vseh prej naštetih dejstev, ki sem jih zaznala pri pouku, sem lansko šolsko leto v pouk tujega jezika vključila gibanje, in sicer 3 minutke za zdravje, boljše počutje in uspešnejše učenje. Dijaki so bili sprva presenečeni nad mojo novostjo, nato pa iz ure v uro bolj navdušeni. Na gibanje med poukom so se že povsem navadili. Če kdaj pozabim, me prijazno spomnijo, da danes še niso telovadili. Pričnemo z razgibavanjem glave, ramenskega obroča, rok, komolcev, zapestja, nadaljujemo z boki, koleni in stopali, tečemo na mestu, poskakujemo. Razgibamo vse zasedene sklepe in mišične skupine, naredimo kakšno vajo za ravnotežje in razteg. Najpomembnejše pa je, da to radi počnemo in se veselimo gibanja in sproščanja ob glasbi, ki nam da še dodatno energijo.

E. Rezultati gibanja med poukom

Otroci in mladostniki, ki so gibalno zelo aktivni, so običajno učno bolj uspešni, ker si prej in lažje zapomnijo novo učno snov in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Gibanje je tesno povezano z intelektualnimi sposobnostmi.

Z uvedbo gibanja v razredu je pouk nemščine bolj efektiven. Disciplina pri pouku ni več problem. Boljši so učni rezultati. Dijaki so bolj pozorni v učnem procesu. Šolsko delo hitreje in bolje opravijo. Več je sodelovanja in timskega dela. Dijaki kažejo več interesa za reševanje nalog. Izboljšali so se tudi medsebojni odnos. Dijaki so bolj strpni drug do drugega, izkazujejo več spoštovanja, razumevanja tako do svojih sošolcev, kot tudi do profesorjev.

Gibanje pri pouku je otrokom in mladostnikom zelo všeč. Pravijo, da se po telovadbi bolje počutijo in sprostijo. Zato je postala gibalna aktivnost zelo priljubljeni del pouka. Lani nekaj dijakov sprva ni bilo navdušenih nad mojo novostjo, letos z veseljem sodelujejo vsi. Se pa v

razredu zagotovo najdejo tudi redki posameznik, ki radi telovadijo, da se skrajša pouk na račun gibalne aktivnosti.

V razredu učitelji vedno tekmujemo s časom. Želimo čim več naučiti v uri, ki jo imamo na razpolago. Pomembnejše je, da v razredu spodbudimo ustvarjalno delovno klimo in da se pri pouku vsi dobro počutimo in smo pripravljeni na nove izzive. Gibanje med poukom spodbuja učni proces in procese mišljenja. Služi telesni in psihični sprostitvi. Je odlična proti stresna terapija.

3. SKLEP

Za telovadbo med poukom tujega jezika sem v celotnem šolskem letu porabila 4 ure in 15 minut. V tem času ne bi predelala bistveno več učne snovi, zato sem nehala tekmovati s časom in iskati minutke in ure za ustno ocenjevanje, bralno značko, pisna preverjanja in ocenjevanja. Vse to sicer še vedno počnem, vendar veliko hitreje in učinkoviteje. Dokaz so tudi pozitivno zaključene ocene pri nemškem jeziku na koncu šolskega leta.

V bodoče nameravam uvesti gibanje pri pouku v vseh razredih. Prepričana sem, da sem z gibanjem pri pouku na pravi poti, ker skrbim za promocijo zdravja na delovnem mestu. Dijake učim, da je zdravje najpomembnejša vrednota v našem življenju, naše največje bogastvo, zato moramo zanj skrbeti tudi z redno telesno aktivnostjo, ga čuvati in negovati. S tem naredimo največ za naše zdravje in dobro počutje, za boljše učenje, za vse življenje.

Kdor hoče nekaj narediti, išče pot. Kdor noče, išče izgovor. (pregovor)

Sledi praktični prikaz gibanja ob glasbi.
Po vadbi vprašam po počutju in se zahvalim za pozornost in sodelovanje.

LITERATURA IN VIRI

[1] N. Rotovnik – Kozjek, “Gibanje je življenje”

[2] Pridobljeno dne 6. 11. 2019 z https://www.zsfi.si/project/velik-pomen-gibanja-za-zdravje/

[3] Pridobljeno dne 6. 11. 2019 z http://www.zdravjevsoli.si/brosure/MinutaZaGibanjeVRazredu.pdf

Karel Maček

UPORABA IKT ZA SPREMLJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI TEKOM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA

POVZETEK

Različne študije po svetu dokazujejo, da redna gibalno/športna aktivnost prispeva k boljšemu fizičnemu in psihičnemu počutju posameznika in družbe. Zelo veliko pozornosti pri tem seveda posvečamo gibalnemu razvoju otrok in mladostnikov. Žal pa večina študij na to temo, tudi na nacionalni ravni, zelo malo vključuje populacijo srednješolcev, ne glede na poklicno usmerjenost. Razvoj IKT naprav, kot so pametni telefoni, pametne ure ni šel vedno v tisto smer, kot so želeli proizvajalci, vsekakor pa svojo vrednost danes kažejo tudi kot športni in medicinski pripomočki za rekreativno in profesionalno vadbo ali za spremljanje in preprečevanje bolezni. Glede na to, da so pametne naprave postale neločljiv del našega vsakdana, pa zagotovo velja, da si mladostniki preprosto ne morejo zamisliti vsakdana brez teh naprav. Prav ta neločljivost od pametnih naprav omogoča spremljanje gibanja določene populacije srednješolcev. V prispevku so predstavljene možnosti in rezultati spremljanja.

KLJUČNE BESEDE: IKT naprave, gibanje, aplikacije.

USE OF ICT TO MONITOR LOCOMOTOR PROGRESS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS

ABSTRACT

Various studies around the world prove that regular exercise/sports activity contributes to a better physical and mental well-being of individuals and society. Of course, a lot of attention is paid to the locomotor progress of children and adolescents. Unfortunately, most studies on this topic, even at national level, very little involve the population of high school students, regardless of their occupational orientation. The development of ICT devices such as smartphones and smart watches has not always gone in the direction desired by the manufacturers, but today they are also showing their value as sports and medical accessories for recreational and professional training or disease monitoring and prevention. Given that smart devices have become an integral part of our daily lives, it is certainly true that adolescents simply cannot imagine everyday life without these devices. It is this inseparability from smart devices that allows the sports activities of particular population of high school students to be monitored. The article presents the options and results of the monitoring.

KEYWORDS: ICT devices, sports activities, applications.

1. UVOD

Gibalno/športna aktivnost je termin, ki se pojavlja v strokovni literaturi šele v zadnjem desetletju. Gre za širši pojem termina športa in poleg običajno organiziranega in nadziranega načina vključuje tudi druge načine in oblike gibanja. Med te spadajo tudi gibanje med delom, gibanje v šoli, doma v prostem času, oziroma katerakoli gibalna dejavnost, katere rezultat je večja poraba energije kot v mirovanju. [1]

Otroci in mladostniki povprečno tretjino dneva preživijo v načrtni in organizirani dejavnosti v šoli oz. sodelujejo v vzgojno-izobraževalnem procesu. Med cilji sistema vzgoje in izobraževanja v Republiki Sloveniji je tudi odgovoren odnos do sebe in svojega zdravja, ki pa je neposredno povezano z gibalno aktivnostjo posameznika. [2] V mednarodni raziskavi, ki jo je že petič izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji 2018 (HBSC), dobimo vpogled v stanje in trende vedenj mladostnikov. Raziskava prvič vključuje tudi 17-letnike. V raziskavi je ugotovljeno, da s starostjo upada odstotek mladostnikov, ki so redno telesno dejavni. Tako je najnižji odstotek 17-letnikov, le 13 ,5%. Prav tako s starostjo upada odstotek mladostnikov, ki so v prostem času redno telesno/športno dejavni. Raziskava je bila izvedena s pomočjo spletne aplikacije oziroma informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT). [3]

IKT je danes nepogrešljiv element družbe, vključen na vseh področjih, kot so: izobraževanje, proizvodnja, zdravstvo, trgovina, bančništvo, šport. Pravzaprav ni področja, kjer IKT ne bi bil prisoten. Veliko IKT vsebin je prav namenjeno otrokom in mladostnikom, ki bodo uporabniki IKT tudi v prihodnosti. Ta je namenjena predvsem lažjemu razumevanju vsebin izobraževanja, učinkovitejši miselnosti, preverjanju in utrjevanju znanja. Postala je pomemben didaktični pripomoček v vzgojno-izobraževalnem procesu. Bolj zanimiva predstavitev snovi motivira otroke in mladostnike. V splošnem IKT človeku olajša življenje na vseh področjih delovanja. S tem je pripomogla k boljši kakovosti življenja. Vendar ta dobra stran prinaša tudi slabo lastnost – pomanjkanje gibalne aktivnosti človeka. Otroci niso več zainteresirani za igro s sovrstniki, ampak raje ostanejo doma pred računalniki, tablicami in televizorji. Mladostniki ne čutijo več potrebe po fizičnem druženju, ampak se družijo "virtualno", npr. preko socialnih omrežij. Starši v hitrem tempu življenja prav tako ne najdejo časa za gibalne aktivnosti in slabe vzorce prenašajo na mlajše generacije. Dobimo začaran krog, hkrati pa ne izkoristimo številnih prednosti, ki jih gibalna aktivnost prinaša:

- krepitev imunskega sistema,
- vzdrževanje primerne telesne teže, lepe telesne drže, gibčnosti, kondicije in ravnotežja,
- povečevanje mišične mase,
- ugoden vpliv na koncentracijo, učni uspeh, na duševno zdravje (zmanjšuje stres, tesnobo in depresijo),
- izboljšanje samopodobe in samospoštovanja,
- preprečuje srčno-žilne bolezni. [4]

Pomanjkanje gibanja pri otrocih in mladostnikih uspešno zavira šola z dodatnimi urami športnih vsebin. Še vedno ostaja problem prostega česa, ob dejstvu, da se otroci množično vključujejo v

aktivnosti raznih društev in klubov. V še slabšem položaju so srednješolci, ki še več časa preživijo na računalnikih, telefonih oz. IKT napravah. Prav dejstvo, da si mladostniki danes ne morejo zamisliti vsakdana brez IKT-ja, omogoča spremljanje gibalne aktivnosti posameznika in določene populacije mladostnikov. V prispevku so tako podane nekatere možnosti spremljanja in pridobivanja podatkov ter rezultati spremljanja gibalne aktivnosti na populaciji srednješolcev (17-letniki) v programu srednjega strokovnega izobraževanja na področju računalništva. Gre za poklicno področje, kjer je prisotnost IKT verjetno še najbolj prisotna.

2. INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE (IKT)

IKT je skupen izraz za nabor najrazličnejših računalniških, informacijskih in komunikacijskih naprav (strojne opreme), aplikacij (programske opreme), omrežij (Internet) in storitev. Zajema torej vse naprave in znanja, ki so potrebna za dostop, obdelavo, prenos in shranjevanje informacij.[5] Med naprave štejemo računalnike (osebni, prenosni, tablični) omrežno opremo (stikala, usmerjevalniki, dostopne točke), naprave in medije za shranjevanje podatkov (diski, bliskovni-flash pomnilniki), naprave za zajem podatkov (optični bralniki, kamere, senzorji) in prikazovanje podatkov (zasloni, tiskalniki). Da naprave služijo namenu, potrebujejo še programsko opremo, pri čemer je ta t. i. sistemska programska oprema (operacijski sistemi) in uporabniška programska oprema. V to skupino spadajo programi oziroma aplikacije, ki služijo specifičnemu namenu (urejanje besedil, obdelava slik, spremljanje gibalne aktivnosti).

Razvoj IKT-ja je v nenehnem porastu. Rešitve, ki so dostopne na trgu, človeku vedno bolj olajšujejo opravljanje vsakodnevnih opravil (čiščenje prostorov, vklapljanje in izklapljanje naprav) in vedno manj je potrebnih gibalnih aktivnosti za opravljeno delo. IKT v tem segmentu dejansko ne pomaga človeku. Ta trend je v prihodnosti neizbežen, zato bo potrebno veliko postoriti še tudi na področju zavedanja pomena gibanja za zdravje in počutje človeka.

Po drugi strani pa je z razvojem IKT posamezniku omogočeno merjenje in spremljanje različnih parametrov, ki kažejo, kako zdravo je človeško telo (raven sladkorja v krvi, krvni tlak, elektrokardiografske (EKG) meritve srca, porabljene kalorije, kvaliteto spanca itd.). Vse te vrednosti je seveda možno tudi posredovati zdravniškemu osebju ali deliti s prijatelji in znanci.

3. NAPRAVE IN APLIKACIJE ZA SPREMLJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI

Na trgu se danes pojavlja kopica IKT naprav za spremljanje gibalne oz. fizične aktivnosti (Slika 1). Običajno te naprave imenujemo tudi pametne naprave (pametni merilniki aktivnosti, pametne ure, pametne zapestnice, pametni telefon, ipd.).



SLIKA 1: Naprave za spremljanje aktivnosti. [6] [7]

A. Pametna zapestnica ali tudi merilnik aktivnost (ang. Fitness trackers, activity trackers)
Je namenska specializirana nosljiva naprava, ki preko različnih senzorjev meri fizično aktivnost uporabnika. Med te aktivnosti najpogosteje spadajo štetje korakov, merjenje razdalje, merjenje srčnega utripa, spanca. Nekateri merilniki prikazujejo tudi obvestila iz pametnega telefona. V primerjavi s pametnimi urami so tanjše in imajo manjše zaslone. V glavnem so zaokroženi produkti, v življenjskem ciklu pa se funkcionalnosti ne spreminjajo in nadgrajujejo.

B. Pametna ura (ang. Smart watch)
Z vidika spremljanja fizične aktivnosti je primerljiva z merilniki aktivnosti na eni strani in pametnimi telefoni na drugi strani. Pravzaprav je križanec med obema napravama. Ure uporabljajo za delovanje posebno platformo – svoj operacijski sistem, ki omogoča uporabo že privzetih aplikacij in razvoj novih, ki se nadgrajujejo in prilagajajo potrebam uporabnikov. Poleg pokazateljev aktivnosti, ki jih ponujajo pametne zapestnice, imajo ure dodane pametne funkcije, kot so: opravljanje telefonskih klicev, branje SMS sporočil in elektronske pošte, uporabo opomnikov, nadzor nad glasbeni vsebinami ipd. Prednost pametnih ur je predvsem v tem, da so oblikovno podobne navadnim uram in jih večino časa nosimo na roki. S tem je omogočeno kontinuirano zbiranje in obdelava podatkov. [8]

C. Aplikacije za spremljanje aktivnosti
Zmogljivost naprav je odvisna od sposobnosti aplikacij, nameščenih vanjo. Teh je iz dneva v dan za določeno platformo naprave (Android, Apple) na t. i. tržnicah (Google Play, AppStore) vedno več. Nove naprave imajo v glavnem že nameščene privzete aplikacije proizvajalca naprave. Praktično vse te aplikacije imajo prepoznavno ikono in ime, v katerih je beseda Health (zdravje). Tako pri proizvajalcu Samsung najdemo aplikacijo z imenom S-Health, Applu, Apple-Health, Huaweu, Huawei-Health ipd.

Število aplikacij na tržnicah je neverjetno. Podatek, da je samo na Google Play-u v kategoriji aplikacij za zdravje, vključno z aplikacijami za zdravje in fitnes, ter medicino, cca. 97.000 aplikacij, je neverjeten. Ocenjujejo, da bo leta 2020 približno 2,6 milijarde uporabnikov aplikacij le te vsaj enkrat preneslo, 551 milijonov teh uporabnikov pa jih bo aktivno uporabljalo. [9]

4. SPREMLJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI

V Sloveniji je že več kot 30 let zelo dobro razvit sistem spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine, t. i. športno-vzgojni karton (ŠVK). Razvoj IKT-ja je pripomogel k nadgradnji ŠVK-ja, ki ga imenujemo SLOfit. Namen SLOfit-a je zbrane podatke narediti čimbolj uporabne. Žal poročila SLOfit nakazujejo tudi nezadovoljstvo z vključevanjem, v glavnem populacije srednješolcev, kar kaže tudi njihov odnos do športne vzgoje, predvsem pa izogibanje športnim dejavnostim. [10]

A. Pridobivanje podatkov populacije srednješolcev (17-letniki v programu računalništva)
Dijaki in dijakinje so bili seznanjeni z namenom in cilji raziskave. Prostovoljno so se odločili o sodelovanju v raziskavi. Sodelovalo jih je dvajset. Od tega jih je pet uporabljalo pametno uro (trije Apple Watch, dva Galaxy Watch), ostali pametne telefone (različni proizvajalci). Vsi so bili opozorjeni na to, da pametne naprave nosijo vedno s sabo (tudi med poukom športne vzgoje) in s tem zagotovijo verodostojnost podatkov. Podatke je bilo potrebno spremljati po delih dneva: v času prihoda do šole, v času vzgojno-izobraževalnega procesa (VI proces) in v prostem popoldanskem času.

Časovni obseg spremljanja in pridobivanja podatkov je bil en teden (ponedeljek-nedelja) z dodatnim predhodnim predpreizkusom enega dne. Podatke je bilo potrebno sproti beležiti v pripravljeno tabelo (Tabela 1), ki so jo dijaki prejeli v elektronski obliki (Googlova preglednica v skupni rabi).

TABELA 1: Primer tabele za en dan v tednu, v katero dijaki vnašajo podatke.

Dan v tednu	Pred VI procesom		VI proces		Prosti čas		Skupaj /dan	
	Št. korakov	Čas aktivnosti (min)	Št. korakov	Čas aktivnosti (min)	Št. korakov	Čas aktivnosti (min)	Št. korakov	Čas aktivnosti (min)

Prav ta predpreizkus je pokazal tudi težavo zbiranja podatkov. Ob preverjanju vpisovanja podatkov je bilo ugotovljeno, da se podatki niso vnašali ročno sproti v pripravljeno tabelo.

V predpreizkusu zbiranju podatkov smo nato preizkusili z izvozom podatkov iz naprave o aktivnosti iz dnevnega pogleda. Aplikacije na napravah v glavnem izvažajo podatke v slikovnem zapisu (Slika 2), kar pomeni, da jih je potrebno ročno prepisovati v datoteko, iz katere je možno te podatke nato obdelati v določenem programu (npr. urejevalnik preglednic). Težavo predstavlja tudi zaprtost in nekompatibilnost aplikacij določene programske platforme naprav (Apple, Android).



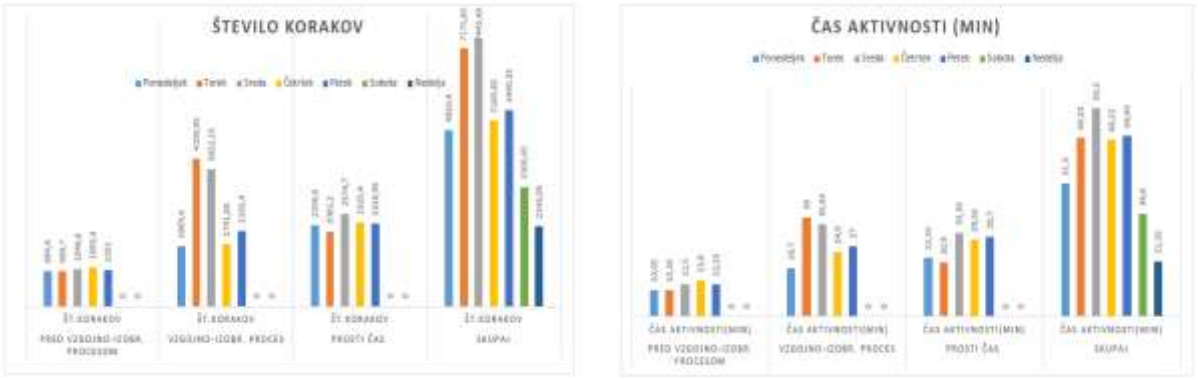
SLIKA 2: Zaslonske slike dnevnih aktivnosti na napravah za spremljanje aktivnosti.

Potrebno je bilo najti bolj avtomatizirano rešitev, ki je neodvisna od platforme. Pri tem so sodelovali tudi dijaki.

Poiskali smo aplikacijo, ki omogoča iteracijo med različnimi aplikacijami na naših pametnih telefonih in dejansko opravlja storitve namesto nas. To počne s pomočjo t.i. "appletov". V našem primeru je govora o aplikaciji IFTTT. Sama kratica pomeni "if this then that". Aplikacija v primeru, da se zgodi nekaj, kar predhodno določimo z appletom, samodejno izvede korak oz. opravilo, opisano v appletu. Dobimo jo za obe platformi pametnih naprav. V našem primeru smo v aplikaciji nastavili določene prožilce dejanj, ki samodejno pošiljajo podatke o številu korakov in času aktivnosti v določenih časovnih presledkih v Googlovo preglednico, zjutraj pred poukom, po koncu pouka in ob koncu dneva.

B. Analiza podatkov

Uvožene podatke iz aplikacij, ki so jih imeli dijaki, je bilo potrebno izvoziti v skupno tabelo, iz katere je opravljena analiza podatkov. Rezultati oz. gručna stolpčna grafikona (Slika 3) prikazujeta povprečne vrednosti zajetih podatkov o številu korakov in času aktivnosti.



SLIKA 3: Gručni stolpčni grafikon števila korakov in časa aktivnosti po delih dneva od ponedeljka do nedelje.

Število korakov in čas aktivnosti pred vzgojno-izobraževalnim procesom oz. pred poukom zjutraj vključuje gibanje zjutraj doma in na poti v šolo. Opazimo, da so dijaki v tem času izredno malo aktivni. Večinoma (16 dijakov) pridejo v šolo s prevozom (osebni, javni) in je potrebno le nekaj korakov oz. minut do razreda. Starši in javni prevoz dijake praktično odložijo pred šolo. Le štirje se odločijo in pridejo od avtobusne, železniške postaje v šolo peš.

Tekom vzgojno-izobraževalnega procesa je vidno izstopanje v torek in v sredo. Takrat imajo na urniku uro športne vzgoje. Povprečno so v teh dveh dnevih aktivni do 80 minut. V dnevih, ko športne vzgoje ni, je aktivnost v času vzgojno-izobraževalnega procesa skoraj tolikšna kot v prostem času po šoli. Kje so razlogi za to? Dijaki imajo urnik takšen, da se morajo veliko seliti iz učilnice v drugo učilnico, ki so tudi v nižjih nadstropjih. V času šolske ure, namenjeni malici, se sprehodijo do bližnje trgovine ali trgovskega centra, tudi v bližnji lokal na pijačo.

Po šoli jih 17 gre peš na avtobusno ali železniško postajo, ostale starši počakajo pred šolo. Ko pridejo domov, praktično več čas preživijo sede. Gibanje po hiši je edina aktivnost, ki jo imajo. Zgolj štirje so vključeni v aktivnosti v športnih društvih ali klubih, kjer 2-krat tedensko opravljajo treninge. Dejavnosti treningov niso vključene v naše spremljanje.

Še bolj alarmantno je stanje ob vikendih. Takrat v glavnem prespijo dopoldanski čas. V soboto popoldan ali zvečer se odpravijo na druženje s prijatelji, ki pa zagotovo ne vključuje niti

zmernih, še manj pa intenzivnih telesnih aktivnosti. V glavnem gledajo televizijo, igrajo igre, so na socialnih omrežjih ipd.

5. SKLEP

Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) naj bi otroci in mladostniki imeli vsaj 60 minut na dan vsak dan zmerno do visoko intenzivno telesno aktivnost. [11] Podatki spremljanja manjše populacije srednješolcev kažejo na to, da mladostniki v času vzgojno-izobraževalnega procesa dosežejo do 50 % celodnevne aktivnosti, čeprav v šoli predvidoma preživijo samo tretjino dneva. Zagotovo obstaja pomislek natančnosti meritev, saj pogostokrat slišimo, da različni napravi ali različni aplikaciji kažeta različni vrednosti. V boljših in tudi malo dražjih pametnih napravah sta potrebna senzorja za takšne meritve (merilnik pospeška in žiroskop) dovolj kvalitetna, da ob dobri programski opremi oz. aplikaciji dajeta zadovoljive rezultate, če seveda ob merjenju aktivnosti zagotovimo, da je pametni telefon v procesu merjenja relativno trdno pritrjen in ne opravlja samostojnih inercijskih gibanj. Glede na omenjeno so bistveno zanesljivejše pametne ure in zapestnice.

Namen IKT naprav za spremljanje gibalnih aktivnosti je predvsem motivirati posameznika h gibanju. Sodobne športne aplikacije, ki vključujejo spremljanje različnih aktivnosti (hoja, tek, kolesarjenje, dvig trupa…), pa so danes nadgrajene še z možnostjo komuniciranja z drugimi uporabniki, kar prehaja že v domeno socialnih omrežij, ampak z drugim namenom – aktivno živeti.

LITERATURA IN VIRI

[1] P. Dolenc, Telesna samopodoba in gibalno/športna aktivnost mladostnikov, Koper: Univerzitetna založba Annales, 2015.

[2] https://zakonodaja.com/zakon/zofvi/2-clen-cilji-vzgoje-in-izobrazevanja (pridobljeno oktobra 2019)

[3]Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Pridobljeno oktobra 2019 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2019_e_verzija_obl.pdf

[4] https://neodvisnost.si/kako-telesno-aktivni-bi-morali-biti-otroci-in-mladostniki/ (pridobljeno oktobra 2019)

[5] https://ii.feri.um.si/sl/studij/osnovni-pojmi-itk/#IKT (pridobljeno oktobra 2019)

[6] https://www.bigbang.si (pridobljeno oktobra 2019)

[7] https://www.insportline.si (pridobljeno oktobra 2019)

[8] https://www.tech21century.com/smartwatch-vs-fitness-tracker/ (pridobljeno oktobra 2019)

[9] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6315275/ (pridobljeno oktobra 2019)

[10] http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Nedelo_gibanje-otroci.pdf (pridobljeno oktobra 2019)

[11] https://www.who.int (pridobljeno oktobra 2019)

Tanja Majerič

POPOLDANSKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

POVZETEK

Gibanje ima kot osnovna potreba vsakega posameznika zelo veliko vlogo pri celostnem razvoju otroka. Razvijanje pozitivnega odnosa do gibanja je v današnjem času nuja, saj le s telesno vadbo lahko poskrbimo za svoje zdravje in zdrav življenjski slog ter preprečimo razvoj bolezenskih stanj in obolenj že v času otroštva. Otrokom je potrebno ponuditi in omogočiti različne vrste gibanja, predvsem pa izkoristiti tiste možnosti, ki nam jih ponuja narava. Tako lahko v naravi, na prostem, v gozdu ali parku izvajamo različne oblike in vrste gibanja. Z izvajanjem gibalnih aktivnosti bodo otroci razvijali določene spretnosti, ki bodo otrokom v pomoč v kasnejših življenjskih obdobjih. Že v predšolskem obdobju lahko s kontinuirano ter ponavljajočo se vadbo preko igre dosežemo razvijanje spretnosti in sposobnosti. Ob teh dejstvih se je razvila ideja o vodeni popoldanski športni aktivnosti za predšolske otroke, do katere imajo vsi otroci v naši občini možnost vključitve.

KLJUČNE BESEDE: športne aktivnosti, predšolski otrok, gibanje, zdrav življenjski slog, bolezenska stanja, gibalne spretnosti.

AFTERNOON SCHOOL ACTIVITIES FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Movement is the basic need of each individual and as such plays an important role in the overall development of a child. Nowadays it is a necessity to develop a positive attitude towards movement, since only physical exercise can keep us healthy, enables a healthy lifestyle and prevents development of diseases already in the childhood period. We need to offer and enable different types of activities to children and most of all offer them possibilities that are offered by nature. We can perform different types and kinds of movement in nature, outdoors, in the forest or park. Children will develop certain skills by performing movement activities, which will be an advantage at later stages of their life. It is possible to develop skills and competences already in the pre-school period with the help of a continuous and repetitive exercise through playing. This facts introduced the idea of an afternoon sport activity for pre-school children, which all children from our community are enabled to take part.

KEYWORDS: sport activities, pre-school child, movement, healthy lifestyle, disease, movement skills.

1. UVOD

Gibanje predstavlja osnovno potrebo vsakega človeka. Najpomembnejše obdobje razvoja gibanja je predšolsko obdobje. Ob ustreznih gibalnih dejavnostih, ki potekajo skozi igro, razvijamo otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa vplivamo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. [2]

Otrokom je potrebno vsakodnevno ponuditi različne oblike gibanja tako v vrtcu, kot tudi doma. Vzgojitelji v vrtcu sledimo smernicam, ki jih določa kurikulum za vrtce. Gibanje in igra sta prepleteni, saj preko igre lahko otrok lažje premaguje ovire, tudi tiste, ki bi se mu sicer zdele nepremostljive.

2. GIBANJE

V otrokovem razvoju gibanja ločimo več faz in stopenj. Tako je predšolsko obdobje obdobje, v katerem se prepletata začetna zavestna gibalna in temeljna gibalna stopnja. Imenovano je tudi kot obdobje, v katerem otroci usvajajo enostavne gibalne spretnosti, kot so npr. tek, skoki, metanje in lovljenje žoge, stoja ter gibanje na eni nogi. Ob koncu predšolskega obdobja so gibalno spretnejši otroci že zmožni osvajanja manj zahtevnih sestavljenih gibanj, kot so npr. smučanje, skoki, meti … [1]

Premalo gibalne dejavnosti v povezavi z nezdravo prehrano vodi v nezdravo življenje in najrazličnejša bolezenska stanja že pri otrocih. Premalo se zavedamo dejstva, da vsa obolenja, ki se začnejo nevidno in nezavedno razvijati že v dobi otroka, pokažejo svoje simptome in izbruhnejo kasneje v življenju. K temu vsekakor spadajo srčno-žilna obolenja, pojav holesterola, otroška debelost ter sladkorna bolezen. Že Aristotel je pred več kot 2000 leti zapisal: “Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost.” [1]

Nekoč je gibanje potekalo spontano, saj je bilo plezanje, skakanje, tekanje, plazenje ipd. glavno orodje za delo in učenje. Otroci so se veliko družili med seboj v naravi in se igrali v različnih igrah, za katere so si sami izdelali pripomočke iz naravnih materialov.

V današnjem času pa imajo otroci ogromno časa, vendar ga žal ne izkoriščajo kvalitetno, saj veliko časa presedijo pred televizijskimi sprejemniki ali tablicami ali telefoni. Veliko manj je tudi samega spontanega druženja z vrstniki ter samostojnih iger brez vodenja in nadzora staršev. Tudi gibanje je prisotno v okrnjeni obliki ali pa ga sploh ni.

Domače okolje, vključenost v vzgojno-izobraževalne ustanove, bivalno okolje ter različna športna društva imajo pomembno vlogo pri aktivnem športnem udejstvovanju. Vsekakor je tukaj na prvem mestu družina in njen vpliv na otroka, saj je otroke potrebno vključiti v aktivnosti, jih na aktivnostih redno spremljati ter jih spodbujati, motivirati in spremljati njihov gibalni napredek.

V svojem prispevku “Popoldanske športne aktivnosti za predšolske otroke” bom opisala vodene gibalne dejavnosti, ki sem jih izvajala in ponudila predšolskim otrokom.

A. Popoldanske športne urice

Doma sem v Moškanjcih, v Občini Gorišnica. Naša občina obsega 11 vasi. Ob ogledu možnosti popoldanske vključitve otrok v športne aktivnosti v naši občini sem ugotovila, da starši predšolskih otrok nimajo možnosti vključitve svojega otroka k športno-gibalnim aktivnostim. Če želijo, da je otrok vključen k tovrstnim dejavnostim, ga morajo voziti v 10 kilometrov oddaljen kraj, kar staršem velikokrat predstavlja razlog, da se za to ne odločijo.

Pred 12 leti se je tako rodila zamisel o vodeni športni popoldanski aktivnosti za predšolske otroke. V povezavi s Športno zvezo Občine Gorišnica smo na Občini Gorišnica prosili za prostor v večnamenskem športnem objektu. Prošnji so pozitivno ugodili in tako smo v jesensko-zimskih mesecih leta 2005 pričeli s tovrstno vodeno gibalno aktivnostjo, ki smo jo poimenovali Telovadba za predšolske otroke.

V začetku smo se srečevali in gibali enkrat tedensko, nato pa smo uvedli dodaten termin in otrokom omogočili vodeno gibanje dvakrat na teden. Glede na upoštevanje dejstva, da je potrebno pri izvedbi same vadbene ure upoštevati vse vidike otrokovega gibalnega razvoja, sem vadbene ure sestavljala individualno glede na starost in zmožnosti otrok, kajti starost prisotnih otrok je bila med 3 in 5 let. Skladno s tem sem izbirala ustrezne vsebine, metode in oblike dela.

Športne dejavnosti so bile zastavljene široko, sredstva za razvoj posamičnih gibalnih sposobnosti pa splošna in raznovrstna, a jih je bilo potrebno najprej še zagotoviti. Tako smo kot osnovna sredstva zagotovili žoge, obroče, padalo, stožce, različne vrvi, uporabljali pa smo tudi športne pripomočke, ki so nam bili na razpolago in smo si jih lahko izposodili iz šolskega kabineta (Slika 1).



SLIKA 1: Didaktična sredstva, ki smo jih uporabljali pri telovadbi za predšolske otroke.

Kar se tiče samega prostora smo imeli na razpolago veliko športno telovadnico ali posebno sobo, kjer so potekali treningi juda. Ta prostor je bil posebej zanimiv za otroke, saj je bil po tleh obložen z blazinami. Zelo radi smo ga uporabljali tudi kot podlago za plazenje, hojo po štirih, različne poligone … (Slika 2).



SLIKA 2: Slika prikazuje gibalne dejavnosti v veliki športni telovadnici.

Velikokrat smo izkoristili tudi možnosti na prostem, v naravi. Tako smo kar nekajkrat izvedli orientacijske pohode v različnih letnih časih in/ali hojo čez različne ovire. Ob tem smo sledili cilju, da otrok z gibanjem raziskuje, spoznava, odkriva ter dojema svet okrog sebe.

Kot posebno oblike vadbe smo izkoristili tudi naravne ovire, ki smo jih našli v naravi – podrta drevesa smo npr. velikokrat izkoristili za hojo po deblu, hodili smo tudi po ozkih potkah, drevesnih koreninah, gredicah, robnikih … Otroci so velikokrat izrazili svoje ideje, predloge in zamisli, za kaj bi določeno stvar lahko uporabili, naloga nas, vodij, pa je bila, da smo pri vseh izvedenih dejavnostih poskrbeli za varnost otrok.

Vse gibalne dejavnosti so bile otrokom podane skozi igro, s poudarkom na:

- ustvarjalnem gibanju,
- medsebojnem sodelovanju – skupinskem delu,
- kratkotrajnih gibalnih aktivnostih,
- gibanju po ritmu,
- učenju, raziskovanju,
- usmerjanju s strani vzgojitelja,
- ponavljanju za vzgojiteljem.

B. Popoldanske zimske aktivnosti

Tudi zimo in snežno pošiljko smo izkoristili za spoznavanje aktivnosti na snegu. Ob možnosti sankanja smo postavili še snežaka velikana. Priložnostno smo vključili tudi starše, ki so nam z veseljem in otroško navdušenostjo priskočili na pomoč. Tako smo s skupnimi močmi izkoristili težko pričakovani zapadli sneg (Slika 3, Slika 4).



SLIKA 3: Začetek postavljanja snežaka.



SLIKA 4: S skupnimi močmi otrok in staršev nam je uspelo postaviti snežaka velikana.

Mesec december je mesec pričakovanja, čarobnosti in veselja. Vsako leto meseca decembra tako izkoristimo priložnost za prazničen pohod z lanternami v temi. Pohod poteka v skupini, v paru hodita starš in otrok ter si pot osvetljujeta z majhno lanterno. Da pa je motivacija otrok še večja, nas na cilju pričaka škrat Pomagalček, ki z otroki ob koncu dejavnosti zaraja, zapleše in vedno pokaže kakšno novo, zanimivo gibalno igro. Načrtovana pot je dolga 2–3 kilometre, tako da jo vsi otroci prehodijo brez težav.

C. Mini tek

V toplih poletnih mesecih, preden se odpravimo na zaslužene počitnice in zaključimo našo sezono, pa se z otroki udeležimo še prireditve ob občinskem prazniku, imenovane Gorišnica teče in nordijsko hodi. V sklopu prireditev že vrsto let uspešno izvajamo Mini tek, ki je namenjen vsem predšolskim otrokom. V ta namen se za vse male tekače pripravijo majice, v katerih otroci tečejo. Po koncu so za svoj gibalni trud nagrajeni še s pravimi medaljami (Slika 5).



SLIKA 5: Skupna fotografija vseh udeležencev mini teka.

Trasa Mini teka je vnaprej določena in dobro poznana vsem udeležencem. Ob celotni poti, ki je dolga približno 500 metrov in poteka po različnih površinah (asfalt, travnata površina), otroke spodbujajo starši, spremljevalci ter ostali obiskovalci prireditve (Slika 6).

Ko otroci prerastejo starostno mejo za sodelovanje na Mini teku, imajo možnost sodelovati na teku za osnovnošolce.



SLIKA 6: Tek malih tekačev ob spodbudi glasnih navijačev.

3. SKLEP

Praksa je pokazala, da so gibalne izkušnje, ki so jih otroci pridobivali in razvijali v organizirani športni vadbi Telovadba za predšolske otroke, zelo dragocene za sam gibalni in posledično tudi celosten razvoj otroka, saj je zamujene priložnosti v zgodnjem otroštvu v poznejših fazah odraščanja zelo težko nadoknaditi.

Rezultati ob koncu vsake sezone so prav tako pokazali, da so bili otroci bolj pripravljeni za sodelovanje, na podlagi osebnega napredovanja se jim je povečala njihova samozavest, postali so bolj dovzetni za sprejemanje novih gibalnih izzivov, predvsem pa so uživali v samostojnih in skupinskih raznovrstnih gibalnih dejavnostih.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Škof, *Šport po meri otrok in mladostnikov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2007.

[2] M. Videmšek, M. Visinski, *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001.

[3] B. Škof, *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.

[4] M. Videmšek, P. Berdajs, D. Karpljuk, *Mali športnik.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003.

[5] Fotografije: osebni arhiv Tanje Majerič.

Andreja Masten

PRIVZGAJANJE POHODNIŠTVA V ŠOLI

POVZETEK

Sodobna tehnologija vedno bolj izriva aktivno preživljanje prostega časa v smislu fizičnih aktivnosti. Še posebej to velja za mlade, ki v vse večjem številu preživljajo svoj prosti čas pred računalniškim ekranom in s pametnim telefonom. Res je prva motivacija družina za aktivno preživljanje prostega časa, vendar pa ne smemo pozabiti tudi na šolo kot izobraževalno ustanovo. Ta sicer ima ure športa in športne dneve, ki pa še zdaleč ne morejo nadomestiti redne fizične vadbe kot navado za vse življenje. Ena od možnosti, ki lahko odgovori na to vprašanje, je zagotovo interesna dejavnost naše šole planinstvo. Hoja je ena tistih oblik, ki je dostopna vsem, na pohodih pa z učenci ne skrbimo samo za prijeten izlet, ampak tudi za kompleksno dejavnost, ki vpliva na psihofizični razvoj otrok, na njihovo spoznavanje bližnje in daljne okolice, odnosa do narave in sočloveka, spodbuja prijateljstvo in ob ustrezni motivaciji mentoric naše šole vključuje vedno več učencev.

KLJUČNE BESEDE: razvoj psihofizičnih sposobnosti pri učencih, pohodništvo, izlet, prosti čas.

IMPARTING HIKING IN SCHOOL

ABSTRACT

Modern technology is increasingly displacing active leisure in terms of physical activity. This is especially true for young people who are spending more and more of their free time in front of computer screen and smartphone. It is true, that family is the first one who can encourage hiking for active leisure, but we should also not forget about school as an educational institution. Although school provides hours and hours of sports activities as a part of the lesson and sports days that is far from enough to substitute regular physical exercise as a lifelong habit. One of the options that can answer this question is certainly the interest of our school in mountaineering. Hiking is one of those forms of physical activity that is accessible to all and on the hikes, students not only have a pleasant excursion, but also a complex activity that affects their psychophysical development, their knowledge about the near and far surroundings, relations to nature and human beings, it encourages and deepens friendships and, with the proper motivation of our school's mentors, involves more and more students.

KEYWORDS: development of psychophysical abilities by students, hiking, excursion, leisure.

1. UVOD

»Pametno izbran šport: nas ne poškoduje, traja vse življenje, nam daje veselje napredka, novega znanja, novih prijateljev, in dovolj zadovoljstva, da nas vse to nosi naprej.« [2]

Živimo v okolju in družbi obdani s sodobno tehnologijo, ki na marsikaterem področju človeku lajša življenje, a hkrati zmanjšuje njegove fizične sposobnosti, ki so potrebne za izvajanje vsakodnevnih opravil, vedno manj gibanja pa vpliva tudi na naše zdravje. Če želimo doseči, da gibanje postane in ostane pomembna kvaliteta v življenju, tudi ko odrastemo, moramo že otroku privzgojiti pozitiven odnos do samega gibanja, začnemo lahko že v predšolskem obdobju. Glavno vlogo pri tem odigrajo starši, ki znajo izkoristiti različne oblike fizičnih aktivnosti kot aktivno preživljanje prostega časa. Tudi družba v širšem pomenu besede se zaveda tega dejstva in ponuja različne oblike dejavnosti, katerih namen je fizična aktivnost, tako za otroke kot odrasle.

V sekundarnem okolju, to je v šolskem okolju, pa imajo za posameznika velik in pomemben pomen vpliv učitelji, ki morajo učencem, pri pouku športa in ostalih dejavnostih, ponuditi čim več gibalnih dejavnosti. [1]

2. USMERJANJE V KVALITETEN NAČIN PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

Eden izmed načinov za kvalitetno preživljanje prostega časa je lahko tudi pohodništvo. Pohodništvo ni ravno dejavnost, ki bi množično pritegnila otroke in je na marsikateri šoli vedno bolj zanemarjena, vendar jo lahko s pravilno motivacijo, prilagajanjem vsebin, atraktivnostjo, igro, naredimo privlačno tudi za otroke, ki so vajeni popoldneve preživljati ob televiziji, računalniku, telefonu.

A. Planine kot igrišče

Otroci vidijo planine drugače kot odrasli, jemljejo jih kot igrišče, želijo se igrati in mora jim biti zabavno. Vendar pa so gore okolje, v katerem je tudi veliko nevarnosti. Najpomembnejša skrb učitelja je, poskrbeti za varnost otrok. To je potrebno narediti tako, da otroku pri tem ne vzbujamo strahov, jih pa počasi in postopoma navajamo in nalagamo vedno več odgovornosti za njihova dejanja in obnašanje v planinah. [4]

B. Srce, roke in glava

Ko spoznavamo otroke s planinarjenjem, moramo pri tem spoštovati njihovo celotno osebnost. Pri otroku poznamo tri področja zaznavanja: srce, roke in glavo, pri tem je glava namensko na zadnjem mestu. Pri otrocih smo se naučili, da je veliko bolj efektivno, če začnemo s srcem in emocijami. Če vzamemo v obzir emocije, le te otrokom pomagajo, da si stvari lažje zapomnijo. Pri otrocih je torej bolje ustvariti prijazno, stimulacijsko atmosfero, ki v njih vzbudi samozavest, pripravljenost za raziskovanje in občutek varnosti. To pa mu bo pomagalo pri raziskovanju svojih fizičnih sposobnosti in učenju novih spretnosti, medtem ko je pri odraslih v ospredju glava in roka. Glava ponazarja razlago, zakaj in kako stvari delujejo, roka pa učenje praktičnih veščin. [4]

C. Navodila pri planinarjenju z otroci:

- potrebno je imeti jasno zastavljen cilj in poskrbeti, da ga otroci poznajo,
- dolžnost odraslih je zagotoviti varnost in se izogniti nevarnim situacijam,
- poskrbeti za primerne fizične potrebe otrok,
- izogibati se strahu in spodbujati pogum,
- postiti otrokom, da raziskujejo in pustiti, da preizkušajo nove stvari v varnih situacijah,
- učiti se korak za korakom,
- spoštovati osebnostne lastnosti otrok,
- izbrati učne vsebine, ki so učencem atraktivne, zanimive,
- vključiti čim več igre. [4]

D. Učenci stari od 6-10 let

Imajo razvijajoče gibalne sposobnosti in zelo dobre učne sposobnosti. Zelo radi imajo šport, vendar pa potrebujejo še vedno veliko prilagoditev njihovim sposobnostim in spoznavanju in spretnostim. To je popolna starost za učenje plezalnih tehnik, pri tej starosti ne smemo spodbujati tekmovalnosti. Priporočljivi so dnevni izleti v varnem okolju, njihov nahrbtnik ne sme biti težji od 3 kg. [4]

E. Učenci stari od 10-13 let

Otroci so močni, imajo pa še vedno svoje omejitve. Pri tej starosti se začne videti razlika med fanti in puncami, kar moramo upoštevati in spoštovati. Za najstnike je značilno, da jih vedno zanima zakaj in kako, pomagajmo jim najti odgovor. Pri organizaciji izletov moramo postaviti jasne cilje in planirati izlet z njimi. Razlaga mora biti natančna in jasna. Z učenci moramo biti odkriti, če sami ne poznamo vseh odgovorov, jih poiščimo skupaj z njimi. Pri tej starosti bodo želeli iti na pohode raje s prijatelji, kot s starši. To je popolna starost za spoznavanje pravega planinarjenja. Nahrbtnik ne sme imeti več kot 5 kg. [4]

3. Interesna dejavnost planinci na naši šoli

Interesno dejavnost »planinci« na šoli vodim že več kot 10 let. Ugotavljam, da se za planinstvo odloča vedno več učencev kljub mnenju večine, da je bolj zabavno preživeti prosti čas z računalniškimi igricami na telefonu ali računalniku.

V tem šolskem letu se je med planince vpisalo 82 učencev od 1. do 6. razreda, kar ni malo za šolo s 350 učenci. Za to interesno dejavnost smo zadolžene štiri učiteljice. Pri izbiri izletov smo pozorne na želje in sposobnosti učencev. Učence – planince že na začetku šolskega leta seznanimo s programom izletov, v načrtu jih je šest. Pohode organiziramo ob sobotah. Tri pohode po bližnjih hribih izvedemo mentorice planinskega društva same, dva izleta pa s pomočjo Planinskega društva Ptuj, en izlet pa pripravimo v sodelovanju s sosednjo šolo, saj gre za tradicionalen pohod, ki smo ga poimenovali Pohod prijateljstva. Pohodi nimajo vedno vnaprej določenega urnika, saj je planinski izleti odvisen tudi od vremena.

Planinstvo še zdaleč ni samo hoja oziroma fizična aktivnost s katero spoznavamo bližnjo in daljno okolice, ampak je tudi dejavnost, v kateri mlade navajamo in vzgajamo v skromnosti, samostojnosti, prijateljstvu, disciplini, pogumu, srčni kulturi in spoštovanju do dela. Skratka

vplivamo na oblikovanje njegovega značaja v smislu pozitivnih vrednot do soljudi in skrbi za naravo. S tem pa seveda krepimo tudi njegove navade za zdravo življenje in aktivno preživljanje prostega časa.

4. PRIPRAVA NA IZLETE

A. Osnovna znanja in veščine pohodništva

Vsakega učenca, preden se odpravimo na pohod, poučimo o osnovnih veščinah, ki jih morajo obvladati na poti, o obnašanju v skupini, o pomenu varovanja narave, naučimo jih izbrati in uporabljati pravilno opremo za varno izvedbo izleta, učimo jih pravil hoje, na ustrezno hrano na pohodu …

Učence tudi opozorimo, da se izleta lahko udeležijo le, če so res zdravi.

B. Načrt pohoda

Pred izvedbo izleta učence seznanimo s planinsko potjo, kje bomo začeli, kje končali in kako dolgo bo približno trajal planinski pohod.

5. MOTIVACIJA IN POPESTRITEV PLANINSKIH IZLETOV

Vsak izlet oz. pohod torej mora vsebovati elemente igre, biti mora prilagojen otrokovi naravi, pripravljen kot raziskovalni pohod, vsebovati mora »dodatke«, ki so zanimivi otrokom.

A. Nabiranje in peka kostanjev

Jesenski izlet vedno popestrimo z nabiranjem kostanjev, nato izberemo oz. pripravimo primeren prostor, kjer si ob koncu pohoda kostanje tudi spečemo.

B. Različne gibalne dejavnosti

Vsak planinski izlet mentorice popestrimo z različnimi gibalnimi dejavnostmi. Pot izkoristimo za različna gibanja: preskakovanje ovir med samim pohodom (npr. manjših potočkov, jam), plezanje na lovske opazovalnice, kotaljenjem po travniških vzpetinah, igranjem nogometa na igriščih ali travnikih, z različnimi štafetnimi igrami …

C. Malica in počitek

Na pohodu se na primernem kraju večkrat ustavimo, da si lahko učenci odpočijejo in zaužijejo malico, ki so si jo prinesli od doma in jo z veseljem tudi delijo z vrstniki, kot je razvidno iz spodnje fotografije. To je zelo pomemben del izleta, ki se ga učenci še posebej veselijo.



SLIKA 48: Malica v naravi.

D. Igre opazovanja

Opazovanje je dobra spretnost, ki jo lahko pridobimo le z vajo. Učiteljice učence nenehno motiviramo k opazovanju. Sprašujemo jih, koliko znakov smo že opazili na poti, kaj je pred nami in ali slišijo katero žival. Učenci si pridobivajo izkušnjo opazovanja in raziskovanja, na zanimivosti na poti pa kasneje opozarjajo tudi sami.

E. Nočni pohod z baklami

V decembru izvedemo nočni pohod, na katerega povabimo tudi družinske člane učencev in ga popestrimo z baklami.

F. Zimski pohod s sankanjem

Za zimski pohod izberemo teren, ki je primeren za sankanje. Učence seveda prej opozorimo, da se primerno obujejo in oblečejo. Tovrstni izlet imajo še posebej radi.

6. EVALVACIJA IZLETA

Po vsakem izletu se sestanemo z učenci, da analiziramo samo izvedbo. Vprašamo jih, kaj je bilo v redu, kako so se počutili, kaj jim je bilo všeč, kaj jim ni bilo všeč in ali bi kaj spremenili.

7. SKLEP

Osnovni cilji športa v osnovni šoli so: ohranjati zdravje otrok, vplivati na optimalni razvoj psihofizičnih sposobnosti in ponuditi mlademu človeku nabor dejavnosti, da bi izbral primerno rekreativno dejavnost za življenje. Zato je pomembno, da je v šoli v učnih načrtih tudi program pohodništva, saj je hoja v vseh oblikah ena od zelo primernih gibalnih dejavnosti. Pomembno je, da se ji nameni več pozornosti, da se jo vključuje v redne dejavnosti. Žal se tudi dogaja, da se jo na nekaterih šolah opušča in nadomešča s športnimi dnevi z bolj atraktivnimi vsebinami.

Fizični napor, v našem primeru hoja na pohodih, daje občutke zadovoljstva in samospoštovanja. Žal je kakršenkoli napor danes element, pred katerim bi veliko staršev rado zaščitilo svoje

otroke, ne zavedajoč se, da jim s tem pravzaprav delajo škodo. Za vzgojo otroka je hoja odlično sredstvo, saj zahteva odrekanje in vztrajnost in s tem prispeva k razvoju osebnosti.

Pohodništvo je zabava, sprostitev, tkanje novih prijateljstev, pri tem pa učencem pomaga ohranjati fizične in psihofizične sposobnosti. Odpira jim zdrave in koristne oblike oz. navade ter kvalitetno preživljanje in izkoriščanja prostega časa.

LITERATURA IN VIRI

[1] Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[2] Dr. France Cokan. (2002), Eno življenje je premalo, Debora.

[3] fotografije lastni arhiv

[4] Neuman, J. in Turčová. (november 2004). Hiking and Moutaineering with Kids. Referat predstavljen 2004 na simpoziju Outdoor Sport Education, 93–96. Izvleček pridobljen na http://www.academia.edu/442471/SelfDevelopment

Monika Mihelič

ANGLEŠČINA SKOZI GIBANJE PRI MOTNJI AVTISTIČNEGA SPEKTRA

POVZETEK

V šoli vedno bolj poudarjamo pomen gibanja, tako v naravi kot tudi znotraj razreda, ki je na račun pomanjkljive motivacije in drugačnega, s tehnologijo podprtega načina življenja, zelo okrnjeno. Če je na nižjih stopnjah vpletenost gibanja v pouk nekaj popolnoma samoumevnega, se z napredovanjem v višji razred to postopno omejuje na sedenje za mizo in občasno prihajanje k tabli. Pri pouku angleščine v 5. razredu OŠ pouk že poteka primarno okoli učbenika in delovnega zvezka, kar omeji učence na sedenje za mizo.

Ko želi učitelj pri pouku jezika vpeljati učenje skozi gibanje in samo gibanje skozi igro, hitro postane jasno, da je tradicionalnih iger za utrjevanje besedišča sicer veliko, a so vse bolj ali manj vezane na sedenje in tablo. V oddelkih učencev z motnjo avtističnega spektra pa potreba po strukturi in predvidljivosti lahko hitro vodi v ponovljivost in zdolgočasenost.

Večina jih povezuje angleščino s tehnologijo, od video igric do YouTube videov, kar predstavlja vir adrenalina in zabave učencem. Ko pa pridejo k pouku angleščine, petje pesmic, branje zgodbic in pisanje niso več tako zanimivi. Sama angleščina ponuja veliko gibalnih priložnosti pri usvajanju in utrjevanju snovi. Osnovna gibalna vaja, ki jo uporabljamo ob utrjevanju besedišča, je podajanje žoge. Nadgradili pa smo jo tudi s socialnimi igrami, kot so Charades in What's the time, Mr Wolf? ter igranjem krajših skečev. S tem krepimo koordinacijo, očesni stik in prelisičimo strah pred napačno izgovorjavo. Predvsem pa je cilj, da se razvijajo socialni stiki, ki jim manjkajo ob spontani igri.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, angleščina, igranje, motivacija, motnja avtističnega spektra, očesni stik, koordinacija.

ENGLISH THROUGH MOVEMENT WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

ABSTRACT

At school we increasingly emphasize the importance of movement, in nature as well as within the classroom, which has become very limited due to the decreasing motivation and a different, technology-saturated lives. If movement is a given in lower grades, it becomes increasingly rare in the higher ones and becomes gradually limited to sitting behind a desk and occasional walk to the board. At English class in 5th grade of primary school, the learning revolves primarily around a student's book and a workbook, which limits the pupils to a desk.

When a teacher wants to incorporate learning through movement and the said movement through play, it becomes obvious that despite the fact that there is a number of traditional English learning games, there are not a lot that encourage movement. In classes with pupils that have an autism spectrum disorder, the need for structure and predictability can quickly lead to repetition and boredom.

Most people connect English with technology, from video games to YouTube videos, which represent a source of adrenaline and fun to pupils. Thus, when they come to English class, suddenly singing, reading stories and writing just do not seem as much fun.

English itself offers a lot opportunities for movement at learning and revising the material. The basic exercise that we incorporated into revising the vocabulary is playing catch. We upgraded it with social games, such as Charades, What's the time, Mr Wolf? and acting out short skits. That is how pupils strengthen their coordination, eye contact and trick their fear of giving the wrong answer. Foremost, the goal is to develop social skills, which they lack at spontaneous play.

KEYWORDS: movement, English class, games, charades, acting, motivation, performance, autism disorder, eye contact, coordination.

1. UVOD

V zadnjih letih se veliko pozornosti posveča zgodnjemu poučevanju tujega jezika, ki poteka predvsem v predšolskem in prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ter praviloma poteka na ustnem pristopu, brez branja in pisanja. Takrat se nam zdi vključevanje gibalnih vaj in iger nekaj samoumevnega, saj velja prepričanje, da so »mnoge dejavnosti, povezane s poučevanjem tujega jezika, […] za sedem- do devetletne otroke nujno potrebne in dobrodošle, za enajst- ali dvanajstletne pa preveč 'otročje'«. (Brumen, 2003, 14) Kljub temu, pa iz tega sledi pričakovanje, da bodo starejši učenci zelo hitro zatrli svojo naravno potrebo po gibanju in igri zavoljo sedenja za mizo, kjer naj bi se odvijali pasivni kot tudi aktivni procesi poslušanja, branja in pisanja.

Razlog za ta preskok se skriva v prepričanju, da so didaktično-metodični pristopi poučevanja na razredni stopnji drugačni, kot na višji stopnji, saj učencev na nižji stopnji ne zanima abstraktno govorjenje o jeziku, pač pa zgolj njegova funkcionalnost. Tako pouk vključuje razvijanje vseh petih čutov in vsebuje fizične in številne igralne dejavnosti, zlasti po metodi popolnega telesnega odziva, ki jo prepisujemo celostnemu pristopu do poučevanja tujega jezika. (Brumen, 2003, 21)

Za zelo popularen in še vedno novejši pristop, ki ga uporabljamo v šolah, velja program t.i. »jezikovne kopeli«, čeprav so s tem začeli v Montrealu že leta 1965. Ta pogram temelji na otrokovi sposobnosti naravnega usvajanja jezika, kar pomeni, da se pri učenju tujega jezika uporabljajo enake sposobnosti, kot pri usvajanju maternega jezika. Za krepitev omenjenih sposobnosti, se tako pri pouku uporabljajo učna sredstva kot so »skrben govor, viuzalni pripomočki, avtentična gradiva, dramatizacija, gibanje, neverbalna sredstva (mimika in gestika), spremenljivost glasu in zvokov, ritem, glasba ter učenčevo splošno znanje«. (Brumen, 2003, 25) Glavni cilj te metode je namreč ta, da je jezik medij, glavno sporočilo pa vsebina, pri čemer učenec spontano usvaja jezik. Kljub vsemu, se pri pouku od četrtega razreda dalje, vedno manj uporabljajo metode, ki bi pri pouku spodbujale gibanje in dramatizacijo, saj je ob vpeljavi učbenika in delovnega zvezka delo omejeno na sedenje in frontalno poučevanje. V rednih šolah je vzrok logistične narave; učilnice so premajhne, razredi preštevilni, vzpostavljanje reda ter pozornosti pa najlažja preko frontalne metode.

Sam pouk angleščine pa ponuja veliko gibalnih priložnosti pri usvajanju in utrjevanju snovi. Ta članek raziskuje pomembnost vključevanja gibanja na različne načine v pouk angleščine kot tujega jezika pri učencih s posebnimi potrebami, ki imajo primarno motnjo avtističnega spektra in sekundarno razvite motnje pozornosti ali govorno-jezikove motnje. Izkazalo se je, da to vodi v bolj pasiven pristop usvajanja tujega jezika in v upad motivacije, kar pa pri učencih s posebnimi potrebami vodi v večjo odkrenljivo pozornost in čustvene ter vedenjske izbruhe.

2. GIBANJE

Dandanes se veliko govori o pomembnosti gibanja, predvsem zaradi spremenjenega načina življenja, ki zaradi pogoste uporabe tehnologije vodi v sedeč položaj in v pomanjkanje telesne aktivnosti. Prav tako se poudarja pozitiven psihološki učinek »vračanja nazaj k naravi«, kar vključuje predvsem vsakodnevno gibanje zunaj, v naravnih okoljih. Pri usvajanju tujega jezika

pa ima gibanje še dodatni pomen. Za učinkovito učenje jezika je pomembno, da pristop imitira naravni proces učenja jezika, kot pri maternem jeziku, kjer se besede usvaja in uporablja situacijsko, preko gibanja. Gre torej za uporabo ustrezne metode dela, ki spodbuja spontano in naravno usvajanje glasov, besed in zvokov, ki niso del otrokovega maternega jezika. (Derganc, 2015, 19) Ne glede na starost učenca, učenje tujega jezika poteka primarno preko metode posnemanja, tako mora biti pri govornih in komunikativnih dejavnostih nujno prisotna mimika, kretnje, gibanje in dejavnosti, pri katerih je poleg gibanja soudeležena tudi telesna govorica.

Pri učenju novega jezika učenci vstopajo v neznano, se podajajo v besede, ki jim poudarjajo vse, česar še ne obvladajo, zato je izjemnega pomena, da ob novi govorici in jeziku doživljajo prijetne in pozitivne občutke. Gibanje pa je nekaj kar poznajo, ga po večini povezujejo z igro in je nekaj, kar jim najbolj leži, tako se ob tem sprostijo, uživajo in se ne počutijo obremenjeni. Telo je namreč prvo in glavno sredstvo s katerim sporočajo ne le najmlajši, pač pa vsi, ne glede na starost. Tako je gibanje tudi sredstvo in vir komunikacije, ki je tesno povezano z govorom in govornimi dejavnostmi. (Derganc, 2015, 20) Kot je ugotovil ameriški psiholog James Asher, se zelo majhen otrok uči maternega jezika preko asociacije gib-beseda, s soudeležbo čutil (vid, sluh, tip, okus in vonj). (ibid.) Iz tega lahko sledi, da se jezik utrjuje in funkcionalno uporablja na enak način tudi v starejši starosti, saj ima jezik svoj ritem, ki se ga lažje prikliče iz spomina preko asociacije izkustvenega učenja in giba.

3. MOTNJE AVTISTIČNEGA SPEKTRA IN GOVORNO-JEZIKOVNE MOTNJE

Vedno bolj se uveljavlja prepričanje, da so učenci z motnjo avtističnega spektra naravni govorci angleščine. Tako posploševanje je nevarno, saj je v vsakem oddelku vsaj en učenec s sekundarno razvito govorno-jezikovno motnjo, ki mu tuj jezik povzroča veliko frustracij. Zaradi preteklih neuspehov in neprestane primerjave z drugimi učenci okoli sebe, se učenec z govorno-jezikovno motnjo spopada z nizko samopodobo na področjih, ki zahtevajo govor. Tudi pri učencih, ki pri starosti 10 let že govorijo tekoče angleško, nastane problem pri razumevanju pravil, ki presegajo »zato, ker se dobro sliši« teorijo. Obema skupinama učencev je skupno eno: pomanjkanje motivacije za delo.

Veliko oseb z motnjo avtističnega spektra drugače predeluje vsakodnevne čutne informacije iz okolja in iz telesa. Katerokoli čutilo (vid, sluh, voh, okus, dotik, gibanje) je lahko preveč ali premalo občutljivo. Drugačna organizacija senzornih informacij je lahko vzrok za drugačno vedenje. Prevelika količina senzornih informacij lahko učencem povzroča stres in anksioznost, zato se želijo njim neprijetnim in negotovim situacijam izogniti, največkrat z vedenjskimi izbruhi in agresivnostjo. Po drugi strani pa lahko delujejo apatično, zaspano, žalostno, zaradi premajhne količine zaznanih senzornih informacij, kar spodbuja odkrenljivo pozornost in pomanjkanje motivacije. (»'Značilno vedenje' oseb z avtizmom«)

Ko govorimo o avtizmu, se večkrat pojavi koncept t.i. teorije šibke centralne koherence, ki jo je prvič predstavila Uta Frith, v poznih 80. letih prejšnega stoletja. V interakciji z okoljem si ljudje navadno zapomnijo nek splošen vtis oziroma bistvo dane situacije. Osebe z motnjo avtističnega spektra pa se bolj osredotočajo na podrobnosti, ne vidijo »širše slike« in zato pogosto ne razumejo prave narave situacije oziroma konteksta. (Attwood, 2006, str. 242) To

teorijo lahko prenesemo tudi na samo učenje tujega jezika. Opazno je, da učenci z motnjo avtističnega spektra brez govorno-jezikovne motnje, povečini hitreje usvajajo novo besedišče, a je to zelo mehanske narave in avtomatizirano. Osredotočijo se na posamezne besede, poznajo njihov prevod, lahko tudi oblikujejo povedi, ne zaznajo pa ustrezne rabe teh besed, njihove stilske zaznamovanosti, saj pogosto slabše razumejo bistvo socialnih in komunikacijskih pravil ter izraze drugih ljudi. Poznavanje tujega jezika postane končni cilj, ne pa tudi njegova uporaba kot medij sporazumevanja.

Učenci z motnjo avtistčnega spektra tesno povezujejo angleščino z uporabo tehnologije in njim ljubim računalniškim igricam in YouTube videom. Tam so veliko časa izpostavljeni prej omenjeni jezikovni kopeli, ki pa ne predvideva interakcije z ostalimi, kar jim predstavlja varno in predvidljivo okolje. Je sicer vir zabave in adrenalina, brez kaotičnosti, ki spremlja medosebne odnose. Učenci z motnjo avtističnega spektra imajo že brez sekundarno razvite govorno-jezikovne motnje težave z razumevanjem drugih, kot tudi svojih čustev in dejanj. Težje komunicirajo z drugimi, saj imajo slabše razvite sposobnosti sklepanja kompromisov, reševanja konfliktnih situacij ter s prepoznavanjem želja in čustev drugih ljudi. Kljub vsemu, pa si želijo tesnejših stikov in interakcije. Zato smo pouk angleščine uporabili za učenje uporabe jezika, kot sredstva za sklepanje novih prijateljstev in utrjevanje odnosov. S tem se je povečala motivacija za uporabo angleščine pri vseh učencih, tudi tistih, katerim angleščina predstavlja neverjeten napor.

4. PRIMER DOBRIH PRAKS

Osnovna gibalna vaja, ki smo jo uvedli pri pouku angleščine v oddelkih učencev z avtistično motnjo je podajanje bombažne žoge ob utrjevanju besedišča. Žoga ima notri tudi zvonček, ki ni preglasen, a pozitivno vpliva na njihove senzorične izkušnje. S tem se dovolj zamotijo, da premagajo strah, da bi podali napačni odgovor ali napačno izrekli besedo. Pri vseh učencih s posebnimi potrebami je opazna visoka stopnja samokritičnosti, ki izvira iz želje po perfekcionizmu. Čeprav niso vsi učenci zelo tekmovalni in nimajo potrebe po tem, da bi bili boljši od ostalih, je lestvica lastne uspešnosti dvorezna; ali znajo vse ali nič, vmesne stopnje ni videti. Ob podajanju žoge, pa izkazujejo večjo pripravljenost za to, da vsaj poskusijo ugibati, tudi če niso popolnoma prepričani, da imajo prav. Sprva so si učenci podajali žogo zgolj z učiteljem, druga stopnja pa je bila, da so si podajali žogo med s seboj. Zahtevane besede je še vedno govoril učitelj. Opazna je bila manjša odkrenljiva pozornost, večja motiviranost za sodelovanje, in pa za potrebe lovljenja in podajanja žoge tudi večkrat vzpostavljen očesni stik, brez dodatne spodbude. Če žoge katero uro nismo uporabili, so učenci sami izrazili željo po njej.

Pri učencih z motnjo avtističnega spektra, ki imajo sekundarno razvite govorne-jezikovne motnje, je opazen problem pri uporabi angleščine pri govoru. Ta strah se poveča pri frontalni uporabi govora, zato se je izkazalo za bolj učinkovito, da se postavimo v krog. Ena izmed iger se imenuje Sadna solata in izhaja iz ene panoge impra oziroma improvizacije. Tisti učenec, ki je znotraj kroga določi temo (npr. fruit), ostali pa po vrsti povejo eno od podpomenk (npr. apple, pear itd). Učenec v sredini si jih mora zapomniti, ponovno našteti v slovenščini in reči »go!«. Takrat morajo vsi učencih, katerih besede so bile omenjene, vstati in najti nov sedež. Cilj učenca

na sredini pa je, da najde prosti sedež in tako v sredino pride nekdo drug. Ker je igra zabavna in manj zahtevna, saj učenci sami postavljajo pogoje, se je izkazala za odlično ogrevalno igro, saj učenci s tem pridobijo na samozavesti in se kasneje lažje aktivno in pasivno vključujejo v angleščino.

Za namen bolj pogostega navezovanja stikov in povečane motivacije po interakciji, smo v pouk angleščine vpeljali tradicionalne angleške igre, ki temeljijo na gibanju. Ena od teh iger se imenuje *What's the time, Mr Wolf?*, ki v petem razredu sovpada z urjenjem gledanja na uro in učencem predstavlja težave zaradi abstraktnosti. Vaja ima preprosta pravila: eden od učencev je Mr Wolf, ki pove koliko je ura. S hrbtom je obrnjen proti ostalimi na eni strani prostora, ostali pa imajo cilj, da ga ujamejo. Ko pove koliko je ura, ostali učenci naredijo toliko korakov proti njemu, a če se Mr Wolf obrne, morajo zamrzniti v danem položaju. Če se premaknejo, se vrnejo na začetek. To igro se igramo izven razreda, ob začetku ali koncu ure, za motivacijo. S tem ponovimo števila, pravila ure in pa sproti usvajamo navodila v angleščini. Učenci namreč niso zaznali, da so jim bila osnovna pravila te igre podana popolnoma v angleščini, brez dodatne razlage v slovenščini, a so jih kljub temu hitro sprejeli in razumeli. S to vajo smo začeli uriti vživljanje v posamezne vloge, zato večkrat Mr Wolf zveni zelo podobno volku.

Naslednja stopnja oziroma vaja, pri kateri učenci urijo svoje znanje angleščine, je dramatizacija posameznih skečev. Ko smo spoznavali različne poklice, so si težje predstavljali določene ljudi, kot so režiser, šerif in kavboj. Tako smo zaigrali kratek skeč, v katerem so v angleščini vstopali v interakcijo s sošolci, se vživeli v vloge in s tem razvijali empatijo do drugih, se med seboj pogovarjali ter spoznavali različna čustva. Ta skeč so zaigrali večkrat, a pri tem niso izgubili motivacije za ponovljiva dejanja. Pomembno je, da smo prišli do stopnje, kjer jih ni bilo potrebno posebej opomniti, da so oni na vrsti, da nekaj povejo. Morali so se opazovati, poslušati in se primerno odzvati. Učenci z motnjo avtističnega spektra se naučijo prepoznavati določena čustva preko slik, ostalih ljudi in poskušajo to povezati z lastnimi doživljanji. Redko pa imajo to priložnost izkazati pri pouku. Tako igre vlog zelo učinkovito delujejo pri izkazovanju naučenega, v deloma spontanih situacijah. Medsebojno sodelovanje je bilo ključnega pomena, da je skeč uspel in deloval. Sami učenci pa so poročali, da so se zelo dobro počutili ob tem, saj so zaznali, da so del skupine. Ko so se pri določeni besedi zmotili, se niso kritizirali med seboj, pač pa so si pomagali, ker so imeli enoten cilj – da igra deluje – in se niso obremenjevali s tem, ali so boljši ali slabši od drugega.

5. ZAKLJUČEK

Gibanje ni pomembno le pri razvoju čutil, govorne motorike in pri usvajanju ali priklicu posameznih besed; ključno je tudi pri motivaciji otrok za učenje tujega jezika, za sodelovanje in sam govor v tujem jeziku. Kot primarna in naravna potreba, se zelo spodbuja v ranem otroštvu, v kasnejšem šolskem obdobju pa gibanje pri pouku nadomesti sedenje in učenje za mizo. Zaradi spremenjenega načina življenja, kjer večino otrok posega po dejavnostih, ki so jim v zabavo in hitro zadovoljevanje potreb, brez večje aktivnosti, je potrebno tudi znotraj pouka posegati po aktivnostih, ki vključujejo čim več gibanja.

Pri učencih s posebnimi potrebami, še posebno pri učencih z motnjo avtističnega spektra in govorno-jezikovnimi motnjami, je učenje angleščine najmanj vsiljivo in boleče takrat, ko ga spremlja občutek predvidljivosti in navdušenja. Gibanje igra pomembno vlogo pri tem, saj pomirja senzorno preobčutljivost in zmanjšuje občutke strahu in nizke samopodobe. Pri tem učenci prostovoljno posegajo po angleščini in vstopajo v interakcijo z vrstniki, brez da bi temu posvečali posebno pozornost.

V ta namen smo pri pouku angleščine v 5. razredih, v oddelkih z učenci z motnjami avtističnega spektra, uvedli več vrst gibalnih iger, ki so znatno izboljšale motivacijo za delo in govor v angleščini. Preko gibalnih iger z žogo, z delom v skupini, tradicionalnih angleških iger in dramatizacije v obliki krajših skečev, smo uspeli vključiti vse učence v razredu in jih motivirali za delo v skupini. Učenci, ki so znani kot veliki individualisti, so tako z veseljem sodelovali in se pogovarjali med seboj, ne en mimo drugega ter pri tem krepili koordinacijo, očesni stil in prepoznavanje čustev drugih oseb.

Rezultati takšnega načina dela in pristopa k poučevanju angleščine so si enotni; vsi učenci so angleščino začeli povezovati z zabavo, s tem pa se je zvišala motivacija za delo, tudi branje in pisanje, saj so se občutki povezanosti in pripadnosti neki skupini, prenesli tudi v individualno, samostojno delo za mizo. Zaradi večjih socialnih stikov znotraj razreda, so angleške igre prenesli tudi v prosto, spontano igro v čas OPB-ja in odmore, kar pomeni še več gibanja tekom dneva.

LITERATURA IN VIRI

[1] Attwood, T. (2006). *The complete guide to Asperger's syndrome*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

[2] Brumen, M (2003). *Pridobivanje tujega jezika v otroštvu: priročnik za učitelje, teoretična in praktična izhodišča za učitelje tujega jezika v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Ljubljana: DZS.

[3] Derganc, E. (2015). From Head to Toe – zgodnje učenje tujih jezikov preko gibalnih dejavnosti. V M. Željeznov Seničar (ur.) *Gibanje in predšolski otrok: VIII. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih*, 18–27. Ljubljana: MiB.

[4] Reis Nascimento Lourenço, C. (2018). *Teaching English through movement*. Pridobljeno s https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/35062/1/ulfpie052957_tm.pdf

[5] "Značilno vedenje" oseb z avtizmom. *Strokovni center za avtizem.* Pridobljeno s https://www.csgm-avtizem.si/avtizem/znacilno-vedenje/

Maja Miklavž Sintič

RAZVIJANJE PLESNOSTI

POVZETEK

Sposobnost plesanja človeku ni dana. Potrebno se jo je priučiti. Učenje slovenskega otroškega ljudskega plesa se začne z razvijanjem plesnosti, z urjenjem gibalnih osnov, kot so hoja, tek, skoki, poskoki, bočni koraki, trokoraki, povezanimi z vajami za razvoj ritmičnega posluha in glasbenega spomina, v skladu z glasbeno spremljavo. Z obvladovanjem posameznih delov telesa in refleksov otrok pridobiva občutek za disciplino. Pomembna je pravilna plesna drža in orientacija v prostoru pri izvajanju različnih plesnih formacij. Izhodišče pri izbiri plesa za otroke je prilagajanje zahtevnosti posameznih korakov (plesnih obrazcev, ritmov in drž) starosti plesalcev in njihovim gibalnim sposobnostim. Pri podajanju plesa mora vodja upoštevati dve bistveni načeli: učenje od preprostega k zahtevnejšemu in prehajanje od gibanja brez prenašanja teže telesa h gibom s prenašanjem teže telesa. Pri usvajanju plesnih korakov se pri plesalcih celostno razvija organizem, krepi se telo, izboljšuje se gibalna koordinacija in povečuje raven psihofizičnih sposobnosti. Doseže pa se tudi medsebojno sproščeno sodelovanje v skupini in usklajena izvedba posameznih gibov. Ugotavlja se, da plesalci ob postopnem in kakovostnem razvijanju in utrjevanju plesnosti (obvladovanju osnovnega gibanja, ritma in prostora), naučene plesne vzorce usvojijo in ponotranjijo, da postanejo del njihovega gibalnega repertoarja. Postanejo podlaga za učenje novih in zahtevnejših plesnih koreografij, zato je zelo pomembno, da plesalci postopno razvijajo, utrjujejo in izpopolnjujejo te gibalne kompetence.

KLJUČNE BESEDE: ljudski ples, gibanje, razvijanje plesnosti, plesalci.

DEVELOPING DANCEABILITY

ABSTRACT

Dancing abilities are not given to a person. They need to be learnt. Learning Slovenian children folk dancing begins with developing danceability – by training reflexes and the basics of motor abilities like walking, running, jumping, side-walking. They are connected to practise intended for development of rhythmicality and musical memory in accordance with the accompaniment. By controlling their whole body, children also get familiar with discipline. Correct dancing stance and space orientation are important for performing different dance formations. The basis for choosing a dance for children is adjustment according to the difficulty of individual steps (dance patterns, rhythms and stances), the age of dancers, and their motor abilities. The leader needs to take into account two principles when teaching the dance: learning from simple to more difficult, and going from moving without carrying the bodyweight to movement with carrying the bodyweight. While learning the dance steps the dancers develop their whole organism, they strengthen their body, improve their motor coordination, and increase the level of psychophysical abilities. They also achieve a relaxed cooperation within the group and a coordinated performance of individual moves. It can be established that dancers learn and internalize the dance moves through gradual development, consolidation and improvement of danceability (commanding the basic motor abilities, rhythm and space). Well-developed motor competence, motor abilities and motor knowledge are the basis for learning new and more difficult dance choreographies.

KEYWORDS: children folk dances, dancers, developing danceability, motor competence.

1. UVOD

Ples je univerzalni svetovni jezik. Ples je govorica telesa; je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Že tisočletja je del človekove kulture, saj ga pozna več kot 3000 doslej znanih kultur po svetu. Skozi svoje gibanje, skozi pesem in glasbo je človek izražal svoje hrepenenje, žalost, veselje, bolečino, povezanost z nadnaravnimi silami, bojevitost, erotičnost … (Zagorc, 2006). Ples je umetnostna zvrst, pri kateri plesalec sodeluje z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo v skupini ali kot posameznik. Plesna vzgoja ima velik pomen pri oblikovanju celostnega razvoja otroka na čustvenem, socialnem, kognitivnem in psihomotoričnem področju. Hkrati otrok preko plesa neverbalno komunicira in s tem pridobiva zmožnosti telesnega izražanja, ki ga krepi z opazovanjem, doživljanjem, ustvarjalnostjo in sposobnostjo fleksibilnega prilagajanja. Motiviranost in pozitivna naravnanost do plesa pa prispeva k dobremu sodelovanju v skupini, kar krepi pozitivne odnose med plesalci. Ljudski ples sodi v ljudsko izročilo, ki ga poustvarjajo folklorne skupine, kjer plesalci spoznajo, začutijo in doživijo preteklost, razvijajo odnos do dediščine in identitete, hkrati pa razvijajo gibalne kompetence.

2. LJUDSKI PLES

Ljudski ples je plesno izročilo iz časov do druge svetovne vojne. Značilno je za najširše plasti ljudstva slovenskega podeželja. Nastanek plesov je časovno težko opredeliti, saj so se skozi čas nenehno spreminjali (Ramovš, 1992, str.7).

Raziskovalci in zapisovalci plesnega izročila imajo za ples vsako človekovo ritmično gibanje, ki služi ali je služilo kultnemu ali magičnemu namenu, izražanju neke vsebine ali ideje in tudi zabavi. Ljudski ples je spremljal slovenskega človeka ob vseh pomembnih mejnikih njegovega življenja (Fuchs, 2004, str. 6, 7).

Danes vemo, da ljudskega plesa ne moremo prikazati v izvirni podobi, ampak v odrsko prilagojeni, koreografski obliki. Pri poustvarjanju plesnega izročila je ples iz preteklosti le osnova za nastanek umetniškega dela. Koreograf zapisane plese združuje v različne odrske priredbe, jih stilizira ter prilagodi odru in svoji viziji. Z umetniško obdelavo ljudski ples dobi svojo folkloriziranо obliko (Simetinger, Šivic, Knific, Štrimpf Vendramin, 2017, str. 12).

A. Otroški ljudski ples

Slovensko otroško plesno izročilo je nastalo tako, da so otroci pri plesu posnemali odrasle. Ples spremlja inštrumentalna podlaga. Ob plesu se praviloma ne poje. Pri pripravi koreografije otroškega plesa je potrebno ples za odrasle poenostaviti, prilagoditi starosti otrok in njihovim sposobnostim.

Glede na obliko in število plesalcev ločimo tri oblike plesov: parne, kjer se dva plesalca držita vsaj z eno roko, skupinske, pri katerih se plesalci držijo za roke v krogu, polkrogu ali vrstah in solistične, v katerih se kažejo plesalčeve spretnosti (Simetinger idr., 2017, str. 87).

B. Razvijanje plesnosti

Iko Otrin pravi: »Človeka moramo naučiti plesati, ne pa posameznih plesov.« Od vsega začetka moramo oblikovati kvaliteto giba (Otrin, 2006, str. 6). Plesalce začetnike se v svet plesa začne uvajati z razvijanjem plesnosti: z urjenjem refleksov in gibalnih osnov. To so: hoja, tek, skoki, poskoki, bočni koraki, trokoraki. Vse te veščine morajo biti povezane z glasbeno spremljavo, z vajami za razvoj ritmičnega posluha, gibalnega in glasbenega spomina. Pri izvajanju različnih plesnih formacij je pomembna pravilna plesna drža in orientacija v prostoru.

Če povzamem, dobro podlago za učenje plesa dobijo plesalci takrat, ko obvladajo osnovno gibanje, ritem in se znajdejo v prostoru. Tako kot začetni bralec postopno usvaja bralno tehniko s spoznavanjem posameznih glasov, ki jih povezuje v zloge in te kasneje v besede, ter veliko vadi, tako mora plesalec najprej obvladati svoje telo in gibe, jih uriti od preprostih do zahtevnejših.

Plesalec sprejme svoje telo kot inštrument, s katerim je sposoben ustvariti poleg gibanja tudi različna občutja. Najpomembnejši element pri gibanju našega telesa je gravitacija – težnost. Ko se plesalci navadijo na težnost in se zavedajo kdaj in kako so lahko lahki oziroma težki, bodo gibe zlahka prilagodili glasbi in njenemu tempu. Gib mora biti izrazit in poln moči, ne samo prazno mahanje (Otrin, 2006, str. 4-6).

Za dobro »vplesanost« se je potrebno najprej ogreti in veliko vaditi. Ob spremljavi ritmičnega inštrumenta, plesalci hodijo, tečejo po prostoru, se pozdravljajo, opazujejo, posnemajo različna gibanja, se gibno združujejo v pare, skupine, si izmišljajo nove gibe ter pri tem upoštevajo stopnjevanje in menjavanje tempa. Z obvladovanjem celotnega telesa plesalec pridobiva občutek za disciplino.

Motiviranost, dobra volja in podajanje plesa preko igre je pogoj za uspešno delo. Zato vsaki vaji za razvijanje plesnosti, posameznim gibom ali gibni sekvenci damo slikovito ime. Pri vajah naj bo veliko smeha in raznih krikov, šepetanj, udarcev, ploskov, tleskov s katerimi plesalci izražajo svoje trenutno doživljanje in počutje. S tem povemo, da pri plesu niso pomembne samo noge (Otrin, 2006, str. 7).

Ljudski ples se lahko pleše s hojo in tekom na celih stopalih ali samo na prednjem delu, s poskakovanjem na mestu ali naprej in nazaj, izmenoma z desno ali levo nogo ali z obema hkrati, z zibanjem v bokih (Ramovš, 1992, str. 37), s poudarjenimi koraki, z nagibanjem telesa, z zibajočimi koraki, s komaj zaznavnim potresavanjem telesa ali s sunkovitim vertikalnim odrivom, odvisno za kateri ples gre.

Pri izbiri plesov je potrebno upoštevati zahtevnost posameznih korakov, plesnih obrazcev, ritmov, drž. Vedno učimo od preprostega k zahtevnejšemu in prehajamo od gibanja brez prenosov teže telesa h gibom s prenašanjem teže telesa.

Vse vodje, ki se ukvarjamo s plesom, moramo slediti konceptu izobraževanj za didaktične pristope poučevanja ljudskega plesa. Najprej se moramo sami natančno, do podrobnosti naučiti ples, ki ga bomo učili. Ples je potrebno analizirati, razčleniti gibe, korake in ritmično strukturo plesa. Stroka pravi, in sama sem v svoji dolgoletni praksi ugotovila, da je najbolje, če vadimo v krogu. V krogu so vsi plesalci v enakovrednem položaju, lahko dobro opazujejo in razvijajo pozornost, vodja pa ima pregled nad vsemi. Sproti se lahko z demonstracijo korigirajo plesalčeve

napake. Ritmično strukturo plesa predstavimo in učimo najprej s ploskanjem ali drugimi gibi, šele pozneje z gibi nog. Uporablja se naj metoda odmeva. Tudi pri parnih plesih se najprej nauči korake v skupini (krogu), ko pa jih plesalci obvladajo, jih postavimo v pare. Daljše plesne sekvence najprej razstavimo na posamezne elemente, ki jih morajo plesalci usvojiti. Če je ples dvodelen, se vsak del uči posebej. Ko so posamezni plesni obrazci usvojeni, se povežejo v celoto.

Razvoj ritmičnega posluha se razvija z ritmičnimi vajami, kjer plesalec ploska skladno z glasbeno spremljavo. Ploskanje lahko nadomestimo z udarjanjem ene ali obeh nog ob tla, tleskanjem s prsti, udarjanjem z dlanmi po stegnih. Glasbeni spremljavi spreminjamo tudi tempo, da ga plesalci čimprej zaznajo in ga izvajajo (Knific, 2015, 124-129). Potrebno je dobro obvladati refleks, da se na zvočni glas plesalci odzovejo takoj, ko ga zaslišijo (prav tam, 129). Osnovne korake: hojo, tek, skoke in poskoke, bočne korake in trokorake se vadi ob ritmični in/ali glasbeni spremljavi, kjer smo pozorni na enakomerno gibanje, koordinacijo in usklajeno gibanje rok in nog (prav tam, 133-147). Plesni prostor je zelo pomemben. Plesalci se morajo v njem dobro počutiti, se znati v njem orientirati (levo, desno, spredaj, zadaj, diagonala) in ga obvladati v različnih plesnih formacijah (krog, polkrog, kolona, vrsta) posamezno ali v parih. Pravilna drža pripomore k estetskemu učinku. Zelo pomembna je za obvladovanje ravnotežja pri izvajanju vrtenice. Najprimernejše in najpogostejše drže, prilagojene otokom, so: drža za nasprotni roki, križna drža in drža pod roko (prav tam, 154-160).

3. SKLEP

Za poučevanje plesa je pomembno dobro poznavanje plesnega izročila, plesne tehnike, metodike poučevanja in ustreznega didaktičnega pristopa. S plesnim opismenjevanjem učitelj plesa vodi in usmerja učence k vsestranskemu, celostnemu razvoju, hkrati pa se tudi sam profesionalno razvija. Pri usvajanju plesnih korakov se pri plesalcih celostno razvija organizem, krepi se telo, izboljšuje se gibalna koordinacija in povečuje se raven psihofizičnih sposobnosti. Doseže se tudi medsebojno sproščeno sodelovanje v skupini in usklajena izvedba posameznih gibov. Ugotavlja se, da plesalci s postopnim razvijanjem in utrjevanjem plesnosti, svojo ustvarjalnost nadgradijo s sposobnostjo improvizacije in plesnega spomina. Z razvijanjem prilagodljivih kompetenc – sposobnosti za smiselno, fleksibilno in kreativno rabo usvojenega plesnega znanja in pridobljenih veščin iz zaklada kulturne dediščine, plesne vzorce ponotranjijo, da postanejo del njihovega gibalnega in plesnega repertoarja v različnih kontekstih in situacijah.

LITERATURA IN VIRI

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

[2] Otrin, I. (2006). La la bum : plesna abeceda za začetnike. Ljubljana: Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.

[3] Knific, M. (2015). Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 13. 11. 2019, http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf

[4] Ramovš, M. (1992). Polka je ukazana. Ljubljana: Založba Kres.

[5] Simetinger, T., Šivic, U., Knific, B., Štrimpf Vendramin, K. (2017). Priročnik za folklorno dejavnost. Ljubljana: Študijski center JSKD.

[6] Šivic, U. (2017). Inštrumentalno izročilo. V M. Pečarič (ur.), Priročnik za folklorno dejavnost. Ljubljana: Študijski center JSKD.

[7] Zagorc, M. (2006). Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Mitko Nasevski

REGENERACIJA PO ŠPORTNI AKTIVNOSTI

POVZETEK

Naporne in redne športne dejavnosti zahtevajo počitek. Za vsak napor se moramo dobro pripraviti, ogreti, da lahko mišice optimalno delujejo in preprečujemo možnost poškodbe. Po tekmi ali treningu sledi počitek, ker želimo telo čimprej obnoviti, torej regenerirati in pripraviti za nove izzive. V procesu treniranja prihaja do porabe zalog glikogena in pri anaerobnih dejavnostih tudi do razgradnje mišic. Da pride do homeostaze v mišicah, moramo upoštevati nekaj pomembnih elementov, ki pozitivno vplivajo na anabolno fazo v mišicah. Preprečiti moramo krčenje mišic zaradi pretreniranosti ali premajhnega počitka. Po treningu moramo takoj poskrbeti za nadomeščanje tekočine, odpravljanje mlečne kisline, nadomeščanje glukoze in glikogena, beljakovin, vitaminov, predvsem antioksidantov A, C in E. Uporabiti moramo vročo in/ali mrzlo kopel, masažo ali samomasažo, savno, kriosavno. Vse to moramo upoštevati učitelji športne vzgoje pri urah športne vzgoje, na šolskih športnih tekmovanjih, tedenski smučarski šoli.

KLUČNE BESEDE: regeneracija, športna aktivnost, ogrevanje, antioksidanti, prehrana

REGENERATION AFTER SPORTS ACTIVITY

ABSTRACT

Strenuous and regular sports activities require rest. Every effort must be well prepared, warmed up so that the muscles can function optimally and prevent the possibility of injury. After a race or training, rest follows because we want the body to recover as soon as possible, ie to regenerate and prepare for new challenges. In the training process, glycogen stores are consumed and muscle breakdown occurs in anaerobic activities. For muscle homeostasis to occur, we need to consider some important elements that have a positive effect on the anabolic phase in muscle. We must prevent muscle contraction due to overtraining or lack of rest. After training, fluid replacement, lactic acid elimination, glucose and glycogen replacement, protein, vitamins, especially antioxidants A, C and E., should be taken care of immediately. All this must be taken into account by the teachers of sports education in the classes of sports education, at school sports competitions, by the weekly ski school.

KEYWORDS: regeneration, sports activity, heating, antioxidants, nutrition

1. UVOD

Šport se promovira kot sredstvo za zdrav življenjski slog. Je sredstvo za kakovostno preživljanje prostega časa. Dviguje nam kakovost in pestrost življenja. Z vadbo vplivamo na srečo. Vsaka telesna dejavnost ugodno vpliva na možgane, ki začnejo proizvajati endorfine in dopamine, to so hormoni sreče. V možganih se prenaša tudi serotonin, ki skrbi za kakovosten spanec ponoči. Marsikdo si zada cilj, da se bo ukvarjal s športom na visokem zahtevnostnem nivoju. Posamezniki poskušajo posnemati vrhunske športnike in dosegati zavidljive rezultate. Vsi ti treningi, če niso strokovno načrtovani, pa pogostokrat pripeljejo do poškodb. Poškodbe se dostikrat dogajajo zaradi slabo načrtovane regeneracije. Nekateri celo trdijo, da je za 70 % uspešnega treninga pomembna regeneracija. Počitek je lahko pasiven ali aktiven. Aktiven počitek je lahkotnejša aerobna vadba, lahkotnejše kolesarjenje, raztezne vaje, trening nasprotnih mišičnih skupin, predvsem iztegovalk, pasiven počitek pa predstavljajo masaže, sproščanje, izmenično tuširanje s hladno in z vročo vodo, pozitivno razmišljanje, savne, kriosavna, terapija s podtlakom ipd. Pri urah športne vzgoje, posebej na šolskih športnih tekmovanjih, v športnih oddelkih imamo pogostokrat naporne ure športne vzgoje. Glede na to, da dijaki imajo treninge v klubih, moramo biti previdni z načrtovanjem obremenitve, da ne pride do pretreniranosti. Zimske smučarske šole v naravi so tudi primer petdnevne naporne aktivnosti po pet ur na dan. Kvalitetno ogrevanje je nujno in ključno za dober začetek smučanja in preprečevanje poškodb. Pravilna prehrana nam narekuje, kaj moramo narediti pred treningom, med njim in po njem. Vsak dan je potrebno predvideti zadostno zaužitje antioksidantov. Antioksidanti lovijo proste radikale, ki nastajajo v katabolni fazi v mišicah in preprečujejo nastanek mišičnih poškodb. Pol ure pred treningom je potrebno zaužiti približno pol litra tekočine, največkrat je to navadna voda. Med treningom je potrebno nadomeščati vodo in elektrolite ter pri vzdržljivostnih športih, ki trajajo dlje časa, tudi ogljikove hidrate glede na njihov glikemični indeks. Neposredno po treningu lahko vzamemo ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom, da čimprej nadomestimo glukozo, pozneje pa z nizkim, da zapolnjujemo glikogensko zalogo v mišicah in jetrih. Takoj po treningu je potrebno narediti lahkotnejšo dejavnost ali masažo, ki naj traja 10–15 minut, da odpravimo mlečno kislino iz organizma. Pozneje je treba v fazi pasivnega počitka glede na intenzivnost obremenitve uporabiti pravilno metodo za preprečevanje mikropoškodb v mišicah in čimprejšnje okrevanje. Približno 70 % popolne obnove se bo odvilo v prvi tretjini obdobja obnove, obnova se poviša na 90 % po dveh tretjinah časa, ki je potreben za popolno obnovo, in 10% v zadnji tretjini popolne obnove (Bompa, 1983). Prvo obdobje nastopi od deset sekund do trideset minut po izvršitvi mišične akcije. Tu prihaja do ponovne sinteze ATP-ja in odstranjevanje mlečne kisline. Sinteza ATP-ja traja manj kot pet minut, popolna odstranitev mlečne kisline pa se zgodi v tridesetih minutah (Horst, 2002). Z razteznimi gimnastičnimi in drugimi stretching vajami poskušamo preprečiti delta mišično stanje. Mišica, ki je bila izpostavljena večjemu naporu, gre za dolgotrajne in močne obremenitve, se lahko skrajša za 5–13 %. Če je ponavljanje takih naporov prepogosto, lahko privede do nepovratnega mišičnega skrajšanja, saj se mišica v vedno manjši meri vrača v prvotno stanje. To mišično skrajšanje se imenuje delta mišično stanje.

2. OGREVANJE ORGANIZMA PRED ŠPORTNO DEJAVNOSTJO

Ogrevanje je nujno tako zaradi preprečevanja poškodb kot tudi zaradi povečevanja temperature mišic in s tem dvigovanja elastičnosti mišic in vezivnega tkiva. Ogrete mišice lahko razvijejo večjo silo in so bolj odporne na stresne situacije. Pri ogrevanju vaje stopnjujemo: od lažjih k težjim. Šele ko je organizem dobro segret, izvajamo vaje z večjo amplitudo in intenzivnostjo. Ko so vprašali Anteja Kosteliča, znanega smučarskega trenerja, očeta Anice in Ivice Kostelič, kako je pomembno ogrevanje, je odgovoril: Kdaj pa ste slišali, da zajec pove volku, čakaj, da se ogrejem. Verjetno je s tem mislil, da morajo biti športniki v vsakem trenutku pripravljeni na tekmo. Splošnemu ogrevanju naj ne sledi raztezanje. Statično ogrevanje, ki traja več kot 60 sekund, lahko zmanjša tekaško učinkovitost, so ugotovili v raziskavi leta 2010 (Florida State University). Tekači, ki tečejo na dolge proge, so po statičnem ogrevanju postali za 5 % manj učinkoviti in so pretekli za 3 % krajšo razdaljo. Skoraj vsi športi vsebujejo nekaj teka, iz tega razloga se stretching pred tekmo odsvetuje. Iz tega vidika bi raztezne vaje raje priporočali po koncu treninga. Ogrevanje moramo načrtovati tako, da se bo tekoče nadaljevalo s tekmo. Za začetek izberemo nekaj minut lahkotnega teka, nadaljujemo z atletsko abecedo, sledijo specifične vaje za to športno dejavnost, ogrevanja pa se zaključi z nekaj minutami intenzivne vadbe, ki je podobna intenzivnosti na tekmi. Ogrevanje poveča aktivnost nadledvičnih žlez, ki izločata adrenalin in noradrenalin. Poviša se koncentracija stresnih hormonov kortizola in adrenalina, ki pripravita organizem na višjo energetsko porabo. Pod njunim vplivom v jetrih potekata glikogenoliza (nastajanje glukoze pri cepljenju glikogena) in glukoneogeneza (nastajanje glukoze iz mlečne kisline in aminokislin), da bi vzdrževali koncentracijo krvnega sladkorja. Med telesnim naporom se količina porabljene glukoze v mišičnih celicah uravnava po principu: čim aktivnejša je mišična celica, bolj je njena membrana prepustna za glikozo. Med telesnim naporom se zmanjša tudi količina testosterona, ki je glavni anabolik beljakovin v telesu. Poveča se katabolični vpliv kortizola na mišične celice, kar omogoča, da tudi aminokisline sodelujejo pri energijski preskrbi mišic. Rastni hormon somatostatin pospešuje sintezo beljakovin v celicah, če je raven inzulina visoka, kar je značilno za fazo regeneracije po intenzivnem naporu, katabolik maščobe pa omogoča lipolizo v maščobnih celicah, če je raven inzulina med telesnim naporom nizka (Lasan, 2004). Predstavljena je bila pomembnost ogrevanja s fiziološke plati. V nadaljevanju bomo predstavili pomembnost ogrevanja s psihološkega vidika. Osredotočenost na tekmo je zelo pomembna. Ogrevanje lahko koristi kot meditacija. Igralec se ob ponavljanju zaporednih vaj lahko sprosti in prepusti ritmu ogrevanja ter izklopi razmišljanje. Z ogrevanjem se uravnoteži trema pred začetkom nastopa, zmanjša se strah in poveča se koncentracija. Nasprotnika ne smemo precenjevati in ne podcenjevati. Situacijo na igrišču imajo v svojih rokah samo igralci, tega jih moramo naučiti. Prevzemati morajo odgovornost in kontrolirati situacijo. Ekipa v času ogrevanja mora biti interaktivna in temu se morajo prilagoditi vsi posamezniki. Samozavest igralcev naj bi se z ogrevanjem samo potrdila.

3. PREHRANA

Prehrana je zelo pomembna za ohranjanje zdravja za vsakega človeka. Pri športnikih, ki so izpostavljeni večjim telesnim naporom, pa moramo zagotoviti večjo količino energije, tekočine,

vitaminov, mineralov. Pri tem pa se moramo zavedati, da je pri vseh športih zaželeno ohranjanje telesne teže, torej postava s čim manj maščobne mase. Trendi v prehrani se spreminjajo. V poznih osemdesetih je bila v modi dieta z veliko ogljikovimi hidrati, v začetku devetdesetih je prišla v modo hrana, ki vsebuje veliko proteinov, danes pa je najbolj pogosta hrana z več maščobami in z manj ogljikovih hidratov (Horst, 2002). Pravilo 65 % ogljikovih hidratov, 15 % proteinov in 20 % maščob pri sestavljanju jedilnika bi po moji oceni bila optimalna. Te odstotke je zelo težko natančno meriti, se pa lahko temu približamo. Pogosto opažam, da večina nepoučenih športnikov in ogromno netrenirane populacije v prehrano vključuje preveč proteinov. Jasno je, da mladostniki potrebujejo več beljakovin kot odrasli, saj jih rabijo za izgradnjo novih mišičnih vlaken. Za aktivne športnike je priporočljivo 1,2 grama beljakovin na kilogram telesne teže. To pomeni, da 80-kilogramski aktivni športnik potrebuje 80 do 96 gramov beljakovin na dan. Najboljši viri beljakovin so mlečni izdelki, jajčni beljak, pusto piščančje meso, ribe in pusto rdeče meso v manjši količini. Vegetarijanci in vegani morajo biti še posebej pozorni na količino vitamina B12. Maščobe nekateri pojejo preveč, drugi pa jih pogostokrat zanemarjajo. Esencialne maščobne kisline so pomembne za delovanje imunske sistema in proizvodnjo hormonov. Tudi celične membrane so zgrajene iz fosfolipidov (derivati maščobnih kislin), brez katerih ne bi mogli proizvajati novih zdravih celic vključno z mišičnimi celicami. Nezadostna količina maščob bi pri športnicah lahko povzročila amenorejo. Konzumirali naj bi bolj nenasičene in polinenasičene maščobne kisline. Nenasičene maščobne kisline so najbolj koristne pri preprečevanju bolezni srca in zniževanja LDL (lipoprotein nizke gostote). Nahajajo se v rastlinskih oljih, olivah, arašidih in avokadu. Polinenasičene maščobne kisline so koristne zaradi njihove pozitivne vloge ob vnetjih, kot so artritis, migrene in bolezni srca (Horst, 2002). Nasičene maščobne kisline slovijo kot »slab« holesterol, vendar je ta v manjših količinah prav tako nujen. Izogibati se moramo najbolj hidrogeniranih olj, kar je zelo težko, ker se nahajajo v skoraj vseh vrstah kruha, peciva in prigrizkov. Prehrana z ogljikovimi hidrati je najprimernejša za športnike zaradi varčevalnega učinka z mišičnimi proteini. Premalo dnevnih ogljikovih hidratov bi povzročilo, da morajo mišični proteini zagotoviti to energijo, kar pa si športniki zagotovo ne želijo. Različni ogljikovi hidrati glede na glikemični indeks različno sprožajo inzulinski odziv. Živila z visokim glikemičnim indeksom hitreje sprožijo inzulinski odziv, medtem ko živila z nizkim glikemičnim indeksom počasneje in v manjši meri sprožijo inzulin. Visok glikemični indeks imajo živila, ki so sestavljena iz enostavnih sladkorjev, nizki glikemični indeks pa imajo živila iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Med živila z visokim glikemičnim indeksom štejemo: glukozo, beli kruh, med in krofe. Živila z nizkim glikemičnim indeksom so banana, grenivka, polnozrnati špageti, polnozrnat kruh, ječmen, jabolko, hruška, mleko, jogurt in arašidi. Nujno potrebni vitamini za dobro regeneracijo so tako imenovani antioksidanti. Najpomembnejši antioksidanti so vitamin C, vitamin E, provitamin A (betakaroten), selen, cink, med antioksidante pa med drugim štejemo tudi flavonoide, izoflavone, koencim Q10 in ubikvinon. Antioksidanti se borijo proti prostim radikalom, ki nastajajo pri intenzivnem in dolgotrajnem naporu, zmanjšujejo poškodbe mišic in podpirajo imunski sistem. Od mineralov so za dobro delovanje organizma najbolj pomembni magnezij, cink in selen. Vrstni red pri regeneraciji je: nadomeščanje tekočine pred naporom, med njim in po njem, sledi nadomeščanje mineralov, nato ogljikohidratna restitucija – zapolnitev energetskih rezerv, kot zadnja pa je na vrsti uravnava tkivne strukture – restitucija beljakovin in masti. Nekaj nasvetov o hrani po naporni vadbi: surova zelenjava je sicer zelo

zdrava, a je premalo hranljiva; izogibati se moramo nezdravim predelanim maščobam, ki upočasnijo prebavo, slani prigrizki in sol lahko škodujejo, ker izpodbijajo kalij, ki je pomemben mineral za dobro funkcioniranje celic v našem organizmu.

4. POSPEŠEVANJE REGENERACIJE

Počasna mišična vlakna potrebujejo krajši regeneracijski čas zaradi oksidativnih značilnosti, ravno obratno pa je s hitrimi mišičnimi vlakni, ki zaradi anaerobnih značilnosti potrebujejo daljši regeneracijski čas (Waiss, 1991). Torej pri nižji intenzivnosti rabimo krajši počitek in pri visoko intenzivnih obremenitvah daljši. Regeneracija poteka na petih sistemih. Energijske zaloge se zmanjšujejo pri vsaki telesni dejavnosti. Ob pravilni in zadostni količini se te rezerve nadomestijo v nekaj urah. Hormonski odziv kortizola in testosterona je med naporom velik in se nekaj ur po telesni obremenitvi umiri. Vendar bi se stanje moralo popolnoma normalizirati šele v času med 24 in 48 urami (Delavier, 2012). Pri mišičnem sistemu potrebujejo manjša in tanjša mišična vlakna za popolno regeneracijo 16–17 ur, pri večjih mišicah pa lahko traja popolna regeneracija do 48 ur. Sklepi in tetive z leti izgubljajo svojo prožnost in so glede na športno panogo različno podvržene poškodbam in regeneraciji. Živčni sistem predstavlja akcijski potencial v možganih. Deschenes je dokazal, da je živčno-mišično vznemirjenje trajalo do deset dni. Neposredno po napornem treningu se lahko odločimo za aktivni ali pasivni počitek. K aktivnemu počitku spada lažje kolesarjenje, masaža, samomasaža, raztegovanje, lahek tek, pri pasivnem pa pač preprosto počivamo. Študija na plezalcih je pokazala, da aktivni počitek v primerjavi z običajno prakso pasivnega počitka bolj vidno zmanjša vsebnost laktata v krvi. V Wattsovi študiji je 15 izkušenih plezalcev poskušalo z rdečo piko preplezati 20 metrov visoko smer v dvorani. Osem jih je bilo vključenih v aktivni počitek (kolesarjenje), ostalim pa so določili pasiven počitek. Redna in pogosta merjenja laktata v krvi so pokazala, da se je skupina, ki je bila vključena v aktivni počitek, vrnila na nivo pred plezanjem po 20 minutah, medtem ko je pasivna skupina za vrnitev na osnovni nivo potrebovala 30 minut. Sklepamo lahko, da aktivni počitek nizke intenzivnosti pospeši odstranjevanje mlečne kisline za skoraj 35%. V zadnjem času se za regeneracijo po intenzivnih treningih pojavljajo kriosavne. Temperatura v teh savnah je od –140 do –190 stopinj Celzija. Izpostavljenost ekstremnemu hladu deluje protibolečinsko, antidepresivno, preprečuje vnetja in pomaga pri regeneraciji, poleg tega pa blagodejno vpliva na možganske celice in imunski sistem. Ledena kopel se uporablja pogosto pri nogometaših in pomaga, da kri hitreje odteče iz mišic in odplakne mlečno kislino. Voda pri ledeni kopeli je od 8 do 12 stopinj Celzija in v njej poskušajo nogometaši zdržati od 8 do 12 minut. Pri velikih mišičnih bolečinah, ki so mehanskega izvora, se regeneracije aktivnega tipa ne priporočajo. Če utrujeno mišico preveč raztegnemo, jo lahko natrgamo. Bolj koristne so pasivne, predvsem pa prej omenjene krioterapije. Terapija s podtlakom mehansko povzroči podoben učinek kakor ročna limfna drenaža. Deluje kompresijsko na kožo in s podtlakom globlje na tkiva (limfni in venski pretok), kar pospeši pretok krvi in limfe. Najbolj očitna razlika je pri vadbi z eksplozivnimi oziroma hitrimi gibi, kar je nakazovalo na regeneracijo živčno-mišične funkcije. Kompresijska oblačila se uporabljajo med fizično aktivnostjo in po njej za preprečevanje mišičnih poškodb in hitrejše regeneracije. Med vadbo je preventiva vprašljiva, dočim se pri regeneraciji kažejo pospeševanje le-te. Med učinkovita sredstva za regeneracijo štejemo še športno masažo, različne tehnike

sproščanja, akupresuro, izmenično tuširanje s hladno in z vročo vodo, mirnost, meditacijo in pozitivno razmišljanje.

5. ZAKLJUČEK

Hitra in učinkovita regeneracija je ključnega pomena za dober trenažno-tekmovalni proces. Pokaže nam razliko med konkretnimi rezultati in neuspehom. Za vse vrhunske športnike in perspektivne mladostnike je značilno, da imajo veliko količino treningov in tekem. Fazo regeneracije poskušajo resno in maksimalno dobro izkoristiti, da zmanjšajo možnost poškodbe in da z najboljšo pripravljenostjo nadaljujejo treninge in tekme. Regeneracija je pri mlajših hitrejša kot pri starejših, zato tudi športniki, ki še dosegajo vrhunske rezultate, tarnajo nad temi težavami. Roger Federer že več let omenja problem regeneracije. Načrtovanje intenzivnosti treningov je zelo težavno. Za vzdrževanje stanja je zadovoljiva frekvenca treninga enkrat do dvakrat tedensko (Graves, 1998). Hoffman je dokazal, da so nogometaši, ki so trenirali štiri do petkrat na teden, dosegli boljše rezultate kot nogometaši, ki so trenirali trikrat oziroma šestkrat tedensko. Treninge in tekme moramo torej tempirati glede na športno panogo in posameznikovo pripravljenost. Športniki morajo posvečati pozornost tudi počitku in spanju. Spati morajo več kot netrenirana populacija, to je 8 do 10 ur ponoči, in to v enem kosu. Obvladovati morajo stres. Pri posameznikih z agresivnim vedenjem se ponavadi kažejo višje stopnje kortizola in znižane stopnje rastnega hormona. Dokazano je bilo tudi, da vedenjska prilagoditev in zmanjšanje pritiska v življenju omogoča koristnejši trening (Dinan, 1994). Pozitiven odnos do življenja omogoča boljše počutje in dokazano povečuje regeneracijo in celo pospešuje mišično rast. Vso to spoznanje o regeneraciji nam omogoča, da upoštevamo naše zmožnosti in se optimalno pripravljamo za naš nastop. Kot športnemu učitelju mi vso to znanje pomaga za dobro načrtovanje športnih ur, šolskih športnih tekmovanj, smučarskih šol v naravi in tudi pri svetovanju vsem perspektivnim in vedoželjnim dijakom za ohranjanje njihovega psihofizičnega zdravja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bompa, Tudor O. (1983). Theory and Methodology of Trainning. Dubuque, IA, Kendall/Hunt Publishing Co.

[2] Delavier, F. (2012). The Strength Training Anatomy Workout II. Human Kinetics, Paris.

[3] Dinan, T. G., et al. (1994). »Lowering cortisol enhances growth hormone response in healthy individuals« Acta Physiol Scand 151 (3) (Jul).

[4] Graves, F. (1998). Effect of reduced training frequency on muscle strength.

[5] Hoffman, J. (1990). The effect of Selfselection for frequency of training in a Winter Conditioning program of footbaal.

[6] Horst, J., E. (2002). Training for climbing. Falcon, Guilfort. Connecticut. Helena. Montana.

[7] Lasan, M. (2004). Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[8] Weiss, L. W. (1991). The Obtuse Nature of Muscular Strength

Marija Pajtler

POMEN ZDRAVJA IN GIBALNIH DEJAVNOSTI V RAZŠIRJENEM PROGRAMU OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Naša šola se je pridružila projektu Razširjeni program, ki vsem učencem omogoča zdrav in celosten osebnostni razvoj. Osnovne vrednote razširjenega programa so zdravje, gibanje, igra, znanje, učenje, medsebojno sodelovanje in kultura. V prispevku bodo predstavljene številne dejavnosti, ki jih izvajamo v okviru prvega od treh področij razširjenega programa – Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. V okviru le-tega se učence vsakodnevno seznanja, kako pomembna sta pravilna prehrana in gibanje. Pomembno je, da se učenci po končanem obveznem pouku dobro počutijo. To jim zagotovimo z odhodom na kosilo. Nato sledijo gibalne dejavnosti preko različnih iger, ki jih izvajamo v telovadnici ali na športnem igrišču. Šolski prostor daje učencem dobre zglede, ki jih bodo bogatili skozi svoja leta življenja.

KLJUČNE BESEDE: razširjeni program, zdravje, gibanje, igra, medsebojno sodelovanje

THE MEANING OF HEALTH AND SPORT ACTIVITIES IN THE PRIMARY SCHOOL EXPANDED PROGRAMME

ABSTRACT

Our School joined the Expanded programme project, which provides pupils with a healthy and wholesome personal development. The basic values of the programme are health, activity, game, knowledge, studying, cooperation and culture. In the article I will present a few of the activities, which we introduce as a part of the first of the three areas of the Expanded programme – Activity and health for good physical and mental well-being. Pupils are on a daily basis being familiarised the importance of a healthy diet and activity. It is important, that pupils feel well after they end with the class. We make that happen with a lunch break. Following are non – obligatory activities through different games, which we carry out in the gym or in the school sports court. The school environment gives pupils good examples of a healthy livestyle, which they will be able to enrichen throughout their lives.

KEY WORDS: expanded programme, health, activity, game, cooperation

1. UVOD

Na naši šoli dajemo velik pomen zdravju in gibanju v sklopu razširjenega programa, ki poteka po končanem obveznem pouku. Pomembno je, da šola zagotavlja učencem zdrav način življenja, ki pozitivno vpliva na njihovo fizično in duševno zdravje. Ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje, so redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitev učencev. Gibalna dejavnost je ena izmed najpomembnejših področij v učenčevem razvoju. Učenec z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. Na ta način gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je učenčeva primarna potreba in ko le-ta obvladuje svoje telo, ob tem občuti veselje, ugodje in varnost ter pridobi občutek samozavesti in samozaupanja.
Velik izziv predstavlja tudi poučevanje učencev prvih razredov v okviru razširjenega programa. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju namreč otrok dojema svet celostno, zato učencem ponudimo različne strokovno vodene dejavnosti. Izberemo ustrezne oblike in metode dela, saj tako vplivamo na razvoj in odnose med spoznavnimi, čustvenimi, socialnimi in gibalnimi sestavami učenčeve osebnosti. Učenčeve dejavnosti v prvih letih šolanja so podlaga za poznejše športne dejavnosti. Kvalitetno poučevanje v tem obdobju vpliva na odraščajoče otroke med šestim in enajstim letom. V teh letih učenci usvojijo osnovno raven športnega znanja in razvijejo temeljne gibalne zmožnosti. Kar pa je najpomembnejše – razvijejo odnos do športa, kar pa je zelo težko nadoknaditi v naslednjih letih. Zato veliko pozornosti namenjamo igri, ki ima različen pomen. Z njo učenci odkrivajo, raziskujejo, preizkušajo, iščejo ustrezne rešitve … Igra je tista aktivnost, preko katere izražajo veselje in se sproščajo, daje pa možnosti za povezovanje z drugimi šolskimi predmeti.

POZNAMO TRI PODROČJA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA:

- področje – Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje
- področje – Kultura in tradicija
- področje – Vsebine iz življenja in dela osnovne šole

2. GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

Učenke in učenci:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje;
- razumejo pomen vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka;
- spoznavajo in se aktivno vključujejo v različne gibalne dejavnosti, razvijajo navade zdravega prehranjevanja, sodelujejo z drugimi ter v okolju ravnajo varno in odgovorno;
- pridobivajo znanje o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost;
- oblikujejo pozitiven odnos do gibanja, zdrave hrane in uravnoteženega prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo s tem povezana pozitivna stališča, navade in ravnanja.

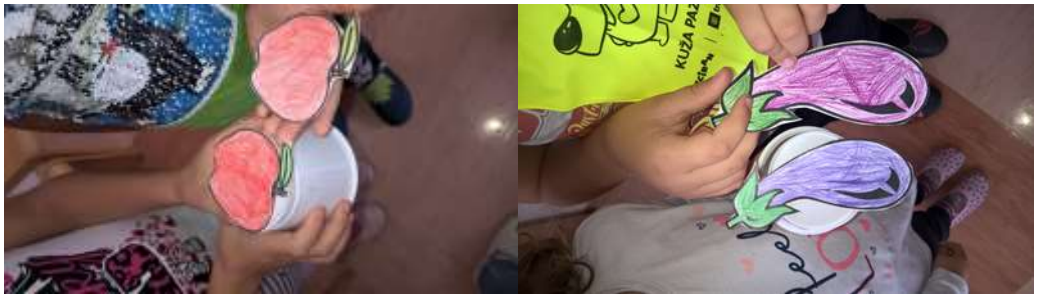
A. Zdravje in varnost

Temelj zdravja in zdravega načina življenja se oblikuje v otroštvu in ima dolgoročne posledice za poznejše življenje. Je osnovna pravica vsakega posameznika, od katere je odvisna kakovost njegovega življenja. Učenci lahko izbirajo med zdravim življenjskim slogom, saj na ta način spoznavajo, razvijajo ter ohranjajo zdrava vedenja, se učijo varnih ravnanj v vsakdanjem življenju ter vplivajo na razumevanje medsebojne povezanosti varnosti in zdravja.

B. Hrana in prehranjevanje

Hrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje učencev. Zavedamo se, da je zdrava prehrana še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Če učenci uživajo ustrezna živila v primernih količinah in razmerjih, se bodo počutili bolj zdrave, imeli bodo več energije, kar jim bo pomagalo pri varovanju njihovega zdravja. Zdrava prehrana je eden od pogojev za boljše psihično in fizično počutje. Učence je potrebno navajati, da v svojo vsakodnevno prehrano vključujejo zelenjavo, sadje, žita in žitne izdelke, mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke ter maščobe.

V sklopu razširjenega programa smo spoznavali zdravo prehrano. Najprej smo se usedli v krog in nato poimenovali sadje in zelenjavo. Da bi si učenci lažje zapomnili posamezna poimenovanja, smo jih utrjevali preko igre Iskanje sadnega in zelenjavnega para.



SLIKI 1, 2: Iskanje sadnega in zelenjavnega para.

Učenci so izdelali tudi sadni in zelenjavni plakat, ob katerem smo se pogovarjali o zdravju naših zob.



SLIKI 3, 4: Slikovna izdelka sadja in zelenjave za zdrave zobe.

HIGIENA

Ko govorimo o higieni, mislimo na osebno, družinsko in javno higieno. Od higienskih pogojev je odvisno, v kolikšni meri je ogroženo učenčevo zdravje. Najosnovnejši in najbolj učinkovit ukrep za preprečevanje širjenja črevesnih in kapljičnih nalezljivih bolezni je umivanje rok. Roke si moramo pogosto umivati, obvezno pa takoj po uporabi stranišča, pred uživanjem obroka in ko primemo kaj umazanega. Pedagoški delavci moramo stalno skrbeti za higieno

svojih in učenčevih rok. Tej temi smo namenili veliko časa, med drugim smo si ogledali tudi posnetek Čiste roke za zdrave roke.

KULTURA PREHRANJEVANJA

Pomembno je, da pri vsakem obroku hrane spoštujemo lepo obnašanje oziroma kulturno vedenje pri mizi. V okviru razširjenega programa smo z različnimi dejavnostmi usvajali lepe navade in oblikovali osnovne vrednote pri jedi za mizo. Prebrali smo tudi knjigo avtorice Amy Gibson z naslovom Ne govori s polnimi usti. Kultura prehranjevanja in lepo vedenje nista le stvar vljudnosti in obzirnosti, ampak pripomoreta k sproščenemu vzdušju in spoštljivejšemu odnosu med učenci.



SLIKA 5: Prikaz hrane na krožniku.

C. Gibanje

Gibanje je primarna potreba otrok, saj ob njem spoznavajo okolico in sebe, razvijajo in krepijo svoje telo, pridobivajo gibalne kompetence, spodbujajo ustvarjalnost, pridobivajo ustrezne socialne spretnosti in oblikujejo temeljne vrednote. Z vključevanjem gibalnih dejavnosti učenci zadovoljujejo potrebo po gibanju. Učencem je treba omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Za današnji čas je značilno, da učenci večino časa med poukom in doma presedijo, zato je pomembno, da jim omogočimo redno in raznoliko športno vadbo, ki odpravlja negativne učinke sodobnega načina življenja in nezdravih navad. Z gibanjem učenec raziskuje, dojema svet okoli sebe, spoznava in išče načine ter poti za rešitev gibalnih in drugih problemov. Gibalne aktivnosti se v večini izvajajo v obliki igre, ki je za otroka poglavitna dejavnost in s katero spoznava svet. Učenci se radi igrajo, saj imajo na ta način možnost, da razvijajo socialne stike in interakcijo med seboj. Gibalne dejavnosti potekajo na šolskem igrišču, v telovadnici in tudi v razredu. Učenci se lahko sprostijo preko različnih gibalnih iger. Moje dosedanje izkušnje so pokazale, da so učenci nato bolj umirjeni in zadovoljni. To pa ima pozitiven vpliv na njihovo nadaljnje delo.

PRIMERI GIBALNIH DEJAVNOSTI Z BALONI IN OBROČI



SLIKA 6: Učenci odbijajo balone.



SLIKA 7: Mečejo balone v obroč.



SLIKA 8: Plazijo se do balonov.



SLIKA 9: Sodelujejo v Igri vlakec.



SLIKA 10: Kotalijo obroče med stožci.

IGRE Z ŽOGO

Ob slabem vremenu smo popestrili uro v razredu. Igrali smo se različne igre s padalom. Ta dejavnost jih je navdušila in bili so zelo razigrani.



SLIKA 11: Razigrano padalo.

Učenci stojijo v kolonah. Prvi učenec v koloni ima v rokah žogo. Na znak si jo podajajo nad glavo do zadnjega v koloni, od tam pa med nogami zopet do prvega. Zmaga skupina, ki prej prenese žogo v začetni položaj.



SLIKA 12: Žoga popotnik.



SLIKA 13: Odnesi žogo.



SLIKA 14: Hokej med stožci.



SLIKA 15: Učenci kotalijo žogo na klopi.

- IGRA: STRUPENA KROGLA

Učenci ležijo na trebuhu z rokami, ki so iztegnjene proti sredini kroga. Na sredini je toliko prostora, da se lahko žoga prosto giblje v krogu. Naloga vsakega učenca je, da žogo kar najhitreje pošlje stran od sebe. Žoga, ki predstavlja strupeno kroglo, se ne sme dotakniti učenčevih glav.

- IGRA: PEPČEK

Učenci so postavljeni v širokem krogu in si podajajo žogo. Sredi kroga se prosto giblje pepček, ki skuša žogo prestreči. Če mu uspe, da se je dotakne, ga zamenja učenec, ki je zadnji držal žogo v rokah.

3. ZAKLJUČEK

Šola igra pomembno vlogo za zdravje naših učencev, zato lahko rečem, da je to odgovornost družin, držav ter vzgojno-izobraževalnih, zdravstvenih in socialnih institucij. Zdrava prehrana je osnova za zagotavljanje učenčevega zdravja in dobrega počutja, za njegov skladen telesni in duševni razvoj ter za razvoj njegove učne uspešnosti. V popoldanskem času se trudimo, da se učenci sproščeno počutijo. Naša šolska vizija je, da je njihova prehrana uravnotežena in raznovrstna. Velik poudarek namenjamo zdravim prehranjevalnim navadam, skratka usmerjeni smo k zagotavljanju učenčevega zdravja. Vzporedno ob zdravi prehrani učenci potrebujejo veliko gibanja, s katerim se srečujejo pri predmetu šport, v okviru dejavnosti pri razširjenem programu, v okviru interesnih dejavnosti in drugih organiziranih oblik poučevanja. Mnoge gibalne dejavnosti od učencev zahtevajo, da sodelujejo in si prizadevajo doseči skupni cilj ter si deliti prostor in stvari. Moje dosedanje izkušnje so pokazale, da učenci poleg zdravega načina prehranjevanja potrebujejo veliko gibanja. Zaradi tega v dejavnosti v okviru razširjenega programa vključujem veliko gibalnih iger, saj preko njih učencem omogočam razvoj socializacije, s katero se bodo postopoma prilagodili življenju v skupnosti ljudi. Poskrbim tudi, da so različne gibalne dejavnosti zabavne in zanimive.

Ko se učenci telesno sprostijo, ima to pozitiven vpliv na duševno sprostitev. Pri svojem pedagoškem delu strmim k temu, da čim bolje uresničim cilje prvega področja razširjenega programa (Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje).

LITERATURA IN VIRI

[1] Kurikularni dokument. Razširjeni program osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno: 24. 9. 2019
https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/693888/mod_resource/content/1/Kurikularni%20dokument%2011_6.pdf

[2] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[3] Videmšek, M., Stančevič, B. (2004). Popestrimo športno vzgojo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[4] Učni načrt športne vzgoje (2011). Pridobljeno: 22. 9. 2019. https://www.gov.si/assets/ministrstva/ MIZS/ Dokumenti//Osnovna-sola/Ucni-nacrti/ obvezni/ UN_sportna_vzgoja.pdf.

Jasmina Petek Pelcl

MINUTE ZA ZDRAVJE PRI MATEMATIKI

POVZETEK

Učenci morajo v šoli več ur sedeti, zato je pomembno, da učitelji vključimo gibanje in skrb za zdravje v učne ure. Učno uro utrjevanja matematike sem izvedla tako, da sem na vsaki učni postaji pripravila telesno dejavnost z opisom in številom ponovitev kot nagrado za pravilno rešeno nalogo. Odzivi učencev so bili zelo pozitivni, ker je bila učna ura zanimivejša, pestrejša in bolj dinamična od klasične ure.

KLJUČNE BESEDE: matematika, gibanje, zdravje.

MINUTES FOR HEALTH IN MATHS

ABSTRACT

Students have to sit at school for many hours, this is why it is important for teachers to include movement and care for health in lessons. The maths revision lesson was conducted so that each learning station had a physical activity with description and number of repetitions as a reward for successfully solved problem. The feedback of the students was very positive because the lesson was interesting, more colourful and more dynamic than the classic lesson.

KEYWORDS: maths, movement, health.

1. UVOD

Skrb za naše zdravje se začne že v osnovnošolskih klopeh, zato na naši šoli poskušamo vključiti gibanje učencev tudi med učne ure. Sama poučujem matematiko na predmetni stopnji in sem že dalj časa razmišljala, kako bi v klasičen pouk vpeljala gibanje učencev. Odločila sem se, da bom gibanje vključila kot del šolske ure pri ponavljanju in utrjevanju učne snovi po postajah. Učitelji imamo možnost učence naučiti in jih ozavestiti, da je gibanje pomemben del življenja.

Gibanje je katerakoli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zadihaš. Gibljemo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo (Koprivnikar, 2011).

Redno gibanje je pri osnovnošolcih izrednega pomena, ker vpliva na celostni razvoj otrok. Gibanje pozitivno vpliva na razvoj telesa, naše zdravje, dobro počutje, socialne in družabne veščine ter tudi na spomin in učenje.

Gibanje prinaša raznovrstne koristi (Koprivnikar, 2011):

- nas sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutek stresa ter tesnobe,
- omogoča druženje s prijatelji,
- ugodno vpliva na naše duševno počutje, samopodobo in samospoštovanje,
- izboljšuje telesno kondicijo,
- vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo,
- ugodno vpliva na naš učni uspeh,
- krepi naše zdravje.

Otroci imajo naravno potrebo po gibanju. Potrebo lahko izkazujejo na vrsto različnih načinov, tudi z nemirom v razredu. Naloga učitelja je, da naravno potrebo po gibanju uskladi z delom v razredu.

Skrb za naše telo se začne v šoli. Gibanje pozitivno vpliva na izboljšanje koncentracije, je spodbuda za sodelovanje in graditev medsebojnih odnosov v razredu, lahko pa je tudi kot motivacija za šolsko delo. Gibanje pri učni uri lahko pouk popestri, ga naredi zanimivejšega in učencu olajša razumevanje snovi. Raziskave so pokazale, da si otroci, ki so gibalno dejavni, prej in lažje zapomnijo novo snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije in zato lažje sledijo pouku. Če otroke v šoli poučimo še o pravilni uravnoteženi prehrani, jih lahko obvarujemo čezmerne telesne teže in debelosti. Učitelji imajo možnost učence naučiti, kako skrbeti za svoje telo, se pravilno raztezati, pravilno prehranjevati in predvsem živeti tako, da bo vadba postala del njihovega življenja (Fonda, Kuštrin, Požar in Prunk, 2010).

2. GIBANJE V ŠOLI

Preden otroci začnejo hoditi v šolo, se gibljejo zaradi naravne potrebe po gibanju. Njihovo gibanje je spontano. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe (Videmšek in Pišot, 2007).

Ko otroci začnejo hoditi v šolo, gibanje ni več prisotno v takšni meri, ampak spoznavajo sedeči način življenja, saj v šoli in doma v povprečju presedijo 9 ur. V obdobju adolescence

mladostniki svoj prosti čas preživljajo bolj sede (televizija, računalnik, družabna omrežja, lenoba in utrujenost), spontanega gibanja ni več toliko, veliko časa pa namenijo tudi izgradnji svoje identitete (Drev in Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

Učenci bi se morali, po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), gibati vsaj 60 minut vsak dan. Raziskave kažejo, da priporočila o telesni dejavnosti upošteva samo slabih 40 % slovenskih otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. Pri tem je treba poudariti, da so fantje telesno bolj dejavni kot dekleta, 11-letniki pa bolj kot 15-letniki. Prosti čas dejavneje preživljajo tudi otroci in mladostniki z boljšim socialno-ekonomskim statusom (Drev, 2010).

Učencem je v šolah gibanje omejeno, saj morajo pri učnih urah ves čas sedeti pri miru. Gibljejo se lahko pri pouku športa in med odmori. Nekateri učenci imajo popoldne še dodatne telesne dejavnosti. Tudi sama sem tip človeka, ki ne more ves čas sedeti na miru, zato sem razmišljala, kako bi v učne ure matematike vpeljala gibanje otrok, da bi bil pouk bolj dinamičen. Gibanje lahko v šolski prostor vnesemo tudi pri šolskih urah s ponavljanjem učne snovi po postajah.

3. GIBANJE PRI UČNI URI MATEMATIKE

Učenci so navajeni, da morajo pri pouku matematike sedeti pri miru. Najpogostejša giba pri matematiki sta gibanje prstov in zapestja (pisanje, risanje, rezanje, rokovanje z geometrijskim orodjem ipd.) ter dvigovanje roke, ko učenci odgovarjajo na zastavljena vprašanja. Občasno se med učno uro pri matematiki tudi sprehodijo, ko vstanejo in rešijo nalogo na tablo.

Kar nekaj časa sem se ukvarjala z vprašanjem, kako bi izvedla učno uro, da bi bili učenci čim bolj telesno dejavni, saj se mi zdijo podatki iz raziskav, ki sem jih prebrala, skrb vzbujajoči. Gibanje v učno uro lahko vključimo preko minut za gibanje ali pa kot del učne ure. Pri minuti za gibanje naredimo kratke gibalne vaje, ki jih lahko po potrebi vključimo v kateri koli del ure. Pri tem lahko naredimo vaje za sproščanje, koncentracijo, motivacijo, krepitev sodelovanja in raztezanje. Na ta način lahko v šoli učitelj omogoči, da z različnimi kratkimi vajami prekine monotonost pouka, in poskrbi, da učna ura teče normalno naprej. Odločila sem se, da bom izvedla učno uro, kjer bo gibanje nagrada za uspešno rešene naloge.

Učno uro sem pripravila kot utrjevanje učne snovi po postajah. Učence sem razdelila v heterogene skupine. Naloge na učnih postajah sem diferencirala in izbrala tudi različne tipe nalog. Vsak učenec si je lahko sam izbral nalogo po svojih zmožnostih. Cilj utrjevanja je bil, da vsak učenec na vsaki postaji reši vsaj eno nalogo pravilno in za nagrado opravi telesno dejavnost, ki je bila predpisana na postaji. Na vsaki učni postaji sem pripravila telesno dejavnost z opisom in številom ponovitev, ki so jih morali izvesti učenci. Ko so učenci rešili nalogo na učni postaji, so si pregledali rešitve naloge, ki sem jih pripravila vnaprej. Če so nalogo rešili pravilno, so za nagrado opravili telesno dejavnost, ki je bila predpisana na postaji. Pri tem so morali paziti, da so telesno dejavnost izvedli pravilno in da so naredili dovolj ponovitev. Ko so opravili s telesno dejavnostjo na postaji, so odšli na drugo postajo in postopek ponovili. Počakati so morali, da se je sprostilo mesto v skupini, da ne bi prišlo do gneče na učnih postajah. Za hitrejše in učno bolj sposobne učence je bila pripravljena dodatna postaja z nalogami.

Glede izbire, katere gibalne vaje vključiti v učno uro, sem se posvetovala s športnimi pedagogi. Pri tem je treba paziti na primerno izbrane vaje, ki jih lahko izvajamo med učno uro v razredu.

4. SKLEP

Učenci so utrjevanja učne snovi po postajah vajeni, saj velikokrat pri pouku uporabljam to obliko dela. Ker je bila k pravilno rešeni nalogi na učni postaji dodana še telesna dejavnost, se je učencem utrjevanje učne snovi zdelo bolj zanimivo. Tak način izvedbe učne ure od učenca, zraven miselne, zahteva tudi fizično dejavnost. Učenci so bili bolj motivirani za delo kot po navadi. Iskali so načine, kako rešiti naloge, in vztrajali pri njih. Niso takoj obupali ali rekli, da naloge ne znajo rešiti. Moj strah, da bo med učno uro vladal kaos oz. nered, je bil neupravičen. Ura matematike je bila sproščena, potekala je v pozitivnem duhu, hkrati pa smo utrjevali še učno snov. Ob koncu ure so morali učenci napisati kratko evalvacijo ure. Njihovi komentarji so bili zelo pozitivni. Želijo si še več takih ur, ki so zanimivejše in pestrejše od klasičnih ur matematike.

LITERATURA IN VIRI

[1] Drev, A. in Gabrijelčič Blenkuš, M. (2000). Gibanje v šoli – zakaj in kako? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[2] Drev, A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Zdrav življenjski slog v šoli. Inštitut za zdravje RS. Pridobljeno 12. 9. 2019 s spletne strani http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80.

[3] Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S. in Prunk, V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača. Pridobljeno 12. 9. 2019 s spletne strani http://www.nijz.si/sl/publikacije/minuta-za-gibanje-v-razredu.

[4] Koprivnikar, H. (2011). Gibam se, priročnik za mladostnike. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 9. 9. 2019 s spletne strani http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prenos_3.pdf.

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

Maja Prosenjak

GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA IN GIBALNE DEJAVNOSTI, KI JIH IZVAJAMO V VRTCU

POVZETEK

Gibalni razvoj predšolskega otroka je odvisen od predispozicij ob rojstvu in od vzpodbudnega okolja, katerega otroku ponudimo doma ali v vrtcu. Zelo pomembno je, da že dojenčku omogočimo dovolj možnosti, da bo razvijal pravilne gibalne vzorce; ob tem pa raziskoval okolje, ki ga bo kasneje lažje obvladal, kar je zelo pomembno za življenje. Veliko vlogo pri tem imamo tudi vzgojitelji v vrtcu. Pripraviti moramo okolje, v katerem se bo lahko otrok razvijal, užival in se učil. Pomembno je, da so dejavnosti in rekviziti prilagojeni starosti otrok, njihovim željam in potrebam. Gibalni razvoj je tesno povezan z intelektualnim, čustvenim in socialnim razvojem, kajti samo s pravilnimi vzpodbudami se lahko dojenček razvije v veselega, spretnega in zdravega otroka. Pomembno je, da otroku dovolimo, da sam doseže zastavljeni cilj, saj bo le tako začutil zadovoljstvo in razvijal samozavest.

KLJUČNE BESEDE: gibalni razvoj, spodbudno okolje, gibalne dejavnosti v vrtcu, zdravje, spretnost.

MOVEMENT DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILD AND MOVEMENT ACTIVITIES WE PERFORM IN OUR KINDERGARTEN

ABSTRACT

Movement development of a preschool child depends on predisposition at birth and the stimulating environment at home and in kindergarten. It is very important, that we make enough opportunities for the child to develop the right movement patterns. At the same time, he can investigate the environment and will later on easily control it, which is very important for life. Kindergarten teachers have to prepare the environment for children in which they can develop, enjoy and learn new things. It is very important that activities and equipments, that are used, are appropriate for their age, needs and whishes. The movement development is strongly connected to intellectual, emotional and social development. The baby will develop in a happy, skill full and healthy child only with right stimulations. It is very important that children achieve their goals by themselves, therefore they can feel satisfaction and build their confidence.

KEYWORDS: movement development, stimulating environment, movement activities in kindergarten, health, skills.

1. UVOD

Otrok se rodi z določenimi predispozicijami za nadaljnji razvoj, ki so mu prirojene in dane v določeno okolje, v katerem se rodi, živi in se razvija. Do katere mere se bodo njegove predispozicije razvile, pa je odvisno od lastne aktivnosti in okolja, ki ga obdaja. Iz tega lahko sklepamo, da spodbudno okolje, ki otroku nudi dovolj vzpodbud, izkušenj in izzivov, pozitivno vpliva na njegov razvoj. Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, saj je takrat organizem najbolj dovzeten za vse izzive iz okolja in se ob tem najbolj razvija na vseh področjih. Ob razvijanju gibalnih aktivnosti se aktivno razvija tudi spoznavni, čustveni in socalni razvoj.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnosti in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja ter dobrega počutja (Videmšek, Berdajs, Karpljuk, 2003, str. 14).

Za zdrav otrokov razvoj je pomembno, da zagotovimo spodbudno okolje, z veliko gibalnih izzivov v vrtcu in doma v družini. Družina je seveda tista, ki lahko naredi največ za otroka na področju gibanja. Ponuditi mu mora dovolj prostora, vzpodbud in izzivov, da se bo otrok lahko pravilno razvijal. Problem današnje družbe je, da se otrokom nudi premalo gibalnih izzivov, zato so posledično otroci gibalno manj spretni in okorni.

2. GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

A. Od rojstva do prvega leta starosti

Prve dni so dojenčki mirni in ostanejo v prvotnem položaju, kot so ga imeli v maternici, šele kasneje začnejo iztegovati roke ali noge. Do tretjega meseca še pri novorojenčku ni hotnih gibov, ampak so samo refleksni gibi. Hotni gibi se začnejo pojavljati kasneje, ko začne dojenček obračati glavo in gleda okoli sebe. Ob tem sklepa roke, jih nese do ust, razpira prstke in si jih oglеduje. Prav tako dviguje noge in drsa drugo ob drugo.

Če ga obrnemo na trebuh, se upre na komolce in dvigne glavo. Če ga nosimo v naročju, nam ni potrebno ves čas paziti na glavo, ker jo že obvladuje v različnih položajih.

Pri šesti mesecih se že zna sam obrniti iz hrbta na trebuh in nazaj. Opre se na stegnjene roke in se steguje za določenimi predmeti. Ob tem pridobiva zelo veliko izkušenj, utrjuje mišice in raziskuje okolico z vsemi čutili. Tisti otroci, ki so v stolčkih v sedečih položajih in nimajo možnosti tega gibanja, so za ta gibanja prikrajšani.

Pri devetih mesecih se dojenčki že znajo plaziti, kotaliti, se posedati in uleči. Nekateri se že vstanejo ob upori. V tem času so nekoliko bolj stabilni, zato se osredotočijo na delo z rokami. Plazijo se po tleh, s prstki pobirajo različne predmete in jih nosijo v usta. V tem obdobju je zelo močan dojenčkov prijemalni refleks. Tako prijemajo stvari s celo dlanjo in vse kar poberejo, nesejo v usta, saj so usta njihov glavni organ tipa.

Pri enem letu vstanejo s pomočjo odraslega ali ob upori. Hodijo ob opori ali že samostojno. V prvem letu se otroci v gibalnem razvoju zelo razlikujejo. Eni že zelo hitro osvojijo določene faze, drugi kasneje. To je odvisno od gibalnih predispozicij, ki jih otrok prinese ob rojstvu, in

seveda od okolja, v katerem živi. Tako se lahko ta razvoj pri dojenčkih pomakne nekje do 15. meseca starosti.

Do neverjetnih sprememb pride v otrokovem nadzoru nad gibanjem spontano, brez spodbujanja, vzporedno s telesnim in nevrološkim dozorevanjem. Če ga še tako spodbujamo, da bi shodil, tega ne zmore, dokler ni pripravljen. Hoja je gibalna spretnost, ki je ne moremo pospešiti (Videmšek, Berdajs, Karpljuk, 2003, str. 20).

B. Od prvega leta do vstopa v šolo

Ko otrok shodi, začne osvajati in razvijati naravne oblike gibanja: hojo, tek, plazenje, lazenje, dvigovanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje, metanje, ujemanje, skoke, poskoke, vese in plezanje.

Plazenja so gibanja, kjer se uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Plazenje se razvije med osmim in desetim mesecem življenja, takrat ko otrok osvoji sedeči položaj in obvlada ravnotežje. Najprej pleza z isto roko in nogo, kasneje pa osvoji navzkrižno gibanje - leva roka, desna noga in obratno. Plazenje pri otroku krepi mišice in sklepe, koristi hrbtenici, postopno pa z razvojem tega gibanja otrok začne osvajati pokončni položaj in hojo.

Lazenja so gibanja, kjer se prav tako uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup dvignjen od podlage. Te oblike gibanja se otrok nauči takrat, ko obvlada plazenje. Ob tem postaja hitrejši v prostoru in ga lažje obvlada.

Hoja je oblika gibanja, kjer se otrok ob pokončnem položaju telesa dlje časa zadrži na nogah. Otrok se najprej vstaja ob pomoči odraslega, kasneje ob opori. Korake naredi ob pomoči odraslega ali ob kakšni opori. Šele kasneje, ko lahko obdrži ravnotežje, se spusti sam. Hoja se seveda z njegovim razvojem spreminja; najprej je neenakomerna, z veliko padci, in traja le kratek čas, saj se otrok utrudi. Več kot otroku damo možnosti za gibanje, hitreje hoja dozori in lažje bo premagoval določene razdalje in ovire v prostoru.

Tek se začne razvijati takrat, ko otrok osvoji hojo in nima več težav z ravnotežjem. Je hitrejše gibanje, pri katerem se ob odrivu od podlage pojavi še brezpodporna faza - faza leta. Takšen način gibanja je otrok sposoben osvojiti šele po drugem letu starosti in ga razvija do vstopa v šolo (usklajevanje gibanja rok in nog, sprint, tek med ovirami...). Nekateri otroci zelo težko dosežejo in osvojijo pravilno obliko teka.

Plezanja so gibanja, ki se začnejo pojavljati takrat, ko otrok osvoji lazenje. Začetki plazenja so takrat ko otrok želi doseči višje površine in se s pomočjo rok povleče navzgor ob določeni opori in vidi, kaj se nahaja na višjih površinah. Šele kasneje, ko otrok shodi in se mu razvijejo mišice ramenskega obroča, se plezanje razvija v pravilne oblike: plezanje na police, na omare, kasneje pa po lestvi na tobogan, na plezala, po letveniku, plezalni steni...

Skoki in poskoki so gibanja, ki se razvijajo po drugem letu starosti, ko otrok že hojo dobro obvlada. Skoki so v začetku sonožni. Otroci sonožno skačejo v daljino (preko luže, na preprogo, preko obroča, vrvice...), v globino (iz stopnic, klopi...) ali skušajo skočiti v višino. Na začetku to najraje počno ob pomoči odraslega. Pri treh letih se začnejo pojavljati sonožni skoki. Šele

pri petih letih lahko skačejo enonožno samostojno. Ob teh oblikah gibanja si otrok razvija odrivno moč, ravnotežje, koordinacijo gibanja in pogum.

Potiskanja, vlečenja, nošenja, dvigovanja so gibanja, ki se oblikujejo takrat, ko je hoja že utrjena. Uporabljajo se za premikanje bremen, predmetov po prostoru. Ta gibanja so kompleksna in je potrebno uporabiti več moči in vse mišice telesa. Teže izbranih predmetov morajo biti primerne otroku.

Vese otroci preizkušajo že pred tretjim letom. Vesijo se po vejah, drogovih, ograjah. Šele po četrtem letu zmorejo opičjo veso, tako da pravilno primejo za drog; po petem letu postanejo še spretnejši in to gibanje še bolje obvadajo, razvijejo.

Metanje, lovljenje, zadevanja - ta gibanja se pojavijo v povezavi z razvedrilom ob vključevanju v različne športe (igre z žogo, nogomet, atletika, kegljanja, balinanje...). Pri otroku so meti povezani z razvojem koordinacije gibanja z rokami in z ravnotežjem. Po otrokovem tretjem letu se šele pojavljajo namerni meti.

Finomotorika je prav tako zelo pomemben del otrokovega gibalnega razvoja, saj je razvoj prstov na rokah zelo pomemben za nadaljnje življenje. Pomembno je, da otrokov lopatast prijem (prijem s celo roko) preide v določeni razvojni fazi v pincetnega (kjer otrok prijema z dvema prstoma - palcem in kazalcem). To je osnova za pravilno držo žlice pri hranjenju, za pravilno držo pisala in za manipulacijo z različnimi predmeti. Pincetni prijem se oblikuje že v drugem letu starosti in prav je, da ga spodbujamo.

Ob vsem tem razvoju gibanja pa je zelo pomembno, da otroke navajamo tudi na *padce*. Ob pravilnih gibalnih vzpodbudah in veliko možnostih gibanja po različnih gibalnih površinah se bo otrok naučil, kako ravnati ob padcih. Pomembno je, kako se nauči ob padcih nadzorovati gibanje telesa in zavarovati pomembne vitalne dele telesa.

Ob vseh naštetih naravnih oblikah gibanja pa so za otrokov gibalni razvoj pomembne tudi *gibalne sposobnosti*. Te so delno prirojene, lahko pa jih izboljšamo in nadgradimo z vadbo. Pri razvijanju določene gibalne sposobnosti moramo upoštevati, katero gibalno sposobnost želimo razvijati in ob tem načrtujemo vadbo (prostor, ustrezno število ponovitev, izbira ustreznega gibanja...). V osnovi ločimo šest gibalnih sposobnosti: moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost in gibljivost. S pomočjo naravnih oblik gibanja lahko vplivamo na razvoj vseh sposobnosti. Težje vplivamo samo na razvoj gibljivost.

Vse te naravne oblike gibanja se seveda razvijajo in dograjujejo skozi otrokov razvoj. Najbolj intenzivni razvoj je v predšolskem obdobju, zato je pomembno, da ga spodbujamo v največji možni meri. Potruditi se moramo, da ponudimo otroku čim več gibalnih izzivov, ki jih mora premagati in se zato mora tudi potruditi.

3. GIBALNE DEJAVNOSTI, KI JIH IZVAJAMO V VRTCU

V vrtcu izvajamo najrazličnejše gibalne dejavnosti, ki so seveda prilagojene starosti otrok, njihovi razvojni stopnji, potrebam, željam in interesom. Ob ciljih in vsebinah, ki si jih zastavimo, najprej dejavnost načrtujemo, šele nato jih izvedemo.

Ob načrtovanju in izvedbi dejavnosti sledimo:

načelom iz Kurikuluma za vrtce:

- načelo timskega načrtovanja in izvajanje predšolske vzgoje ter strokovnega spopolnjevanja,
- načelo razvojno-procesnega pristopa,
- načelo kritičnega vrednotenja,
- načelo spoštovanja zasebnosti in intimnosti,
- načelo uravnoteženosti,
- načelo demokratičnosti in pluralizma,
- načelo sodelovanja s starši;

zastavljenim *globalnim ciljem* iz Kurikuluma za vrtce:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivaje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.

GIBALNE DEJAVNOSTI :

- **JUTRANJE RAZGIBAVANJE**

Otrokom namenimo vsak dan nekaj časa za jutranje razgibavanje, ki je zelo različno in odvisno od starosti otrok. Pri najmanjših otrocih so to preprosti gibalni vzorci, preprosta gibanja, ki so kratkotrajna in jim otroci lahko sledijo. Izvedemo jih skozi preproste igre in skozi zgodbico. Vključimo lahko oponašanje gibanja živali, naravnih pojavov, prevoznih sredstev. Uspešno jih motiviramo tudi z glasbo, ob kateri izvajamo preproste gibe, katerim otroci sledijo. V drugem starostnem obdobju pa uporabimo različne gimnastične vaje, v katere lahko vključimo različne rekvizite (žoge, obroče, trakove, papir, škatle, naravne materiale…). Jutranje razgibavanje v večjih skupinah lahko poteka tudi v parih. Ob lepem vremenu pripravimo jutranja razgibavanja tudi na prostem.

- **VADBENE URE**

Prilagodimo jih starosti otrok. Pri pripravi vadbenih ur sledimo cilju, ki smo si ga zastavili in temu, kaj želimo pri otrocih razvijati. Pri malčkih se ponavadi osredotočimo na ravnotežje, premagovanje strahu pred globino, plazenje, lazenje pod določenimi rekviziti, prenašanje manjših stvari. Otroci takrat pridobivajo izkušnje z orientacijo v prostoru. V večjih skupinah pa gradimo na vztrajnosti, plezanju po letveniku, hoji med ovirami, prenašanju manjših stvari iz ene točke v drugo, hoji po različnih površinah, skokom in poskokom čez različne ovire. Vadbene ure pripravljamo na prostem ali v igralnici. Pomembno je, da se otroci najprej pravilno razgibajo. Dolžni smo poskrbeti za varnost in ustreznost vadbenih poligonov starosti otrok.

- **ŠTAFETNE IGRE IN IGRE, KJER JE POTREBNO UPOŠTEVATI NAVODILA**

Te lahko pripravimo pri večjih skupinah, kjer otroci razumejo navodila in jim sledijo. Uporabimo lahko prav tako najrazličnejše materiale in rekvizite, igre naredimo otrokom kar se da zanimive. Tako se otroci naučijo sodelovanja v določeni skupini, krepijo samozavest in sledijo navodilom ter pravilom igre. Ob tem sledimo zastavljenim ciljem in poskrbimo za

varnost otrok. Za predšolske otroke brezplačno izvajamo Nogometni vrtec, kjer se otroci seznanjajo z osnovami nogometa in pravili igre.

- **SPREHODI, POHODI, IZLETI V NARAVO**

Za utrjevanje vseh mišic telesa, ravnotežja, orientacije v prostoru so zelo pomembni sprehodi v naravo. Ob tem poskrbimo, da hodimo po različnih terenih, po različnih materialih in izberemo različno dolge sprehode. Pri malčkih se učimo hoditi ob bibi, ki jim daje oporo, tako se otroci učijo hoditi v vrsti. Podamo se na sprehode po ravnih površinah, po hribu navzgor in navzdol, po travi, po kamenju. Večji otroci se podajo v gozd, kjer raziskujejo še druge vsebine, in se urijo v hoji med drevesnimi koreninami, po različnih naravnih materialih, kar zahteva veliko previdnosti, pozornosti.

- **RITMIČNO GIBALNE IGRE ALI BANSI**

Ob različnih pesmicah otroci osvajajo določene gibe. Ob zapeti pesmici otroci kažejo gibe. Ob tem je zelo pomembno, da najprej osvojijo besedilo pesmice in nato vključimo gibalno-ritmični prikaz. Zanimivo je, da se otroci ob pesmici zelo hitro naučijo določenih gibov, sledijo odraslim in jim je ta način učenja zelo všeč.

- **IGRE NA IGRIŠČU VRTCA, NA TRAVNIKU IN V GOZDIČKU OB VRTCU**

Otrokom ponudimo različne rekvizite, s katerimi se lahko prosto igrajo, npr. z žogami, obroči, poganjalci, samokolnicami, avtomobilčki. Ob tem jim omogočimo, da se urijo v vseh naravnih oblikah gibanja, jih utrjujejo in razvijajo. Ob prosti igri na igrišču in na plezalih morajo biti previdni in premagati določene ovire, da dosežejo zastavljene cilje. Ob tem prav tako razvijajo hojo, plezanje, lazenje, plazenje, veso, padec in premagujejo strah pred višino.

- **ČUTNE POTI IN ČUTNI KOTIČKI**

Pripravljamo različne čutne poti, kjer lahko otroci hodijo bosi po različnih naravnih materialih in jih občutijo z vsemi čutili. Za te občutke so danes otroci prikrajšani, saj ne hodijo več bosi, pa čeprav je veliko čutnih celic na blazinicah prstov na nogah in rokah. Te čutne poti delujejo zelo pozitivno, v njih otroci zelo uživajo in so zelo motivirani za raziskovanje. Materiale raziskujejo z nogami in rokami in ob tem razvijajo vsa čutila in vse mišice v telesu. Zanimiva je tudi wesco čutna pot in čutne ploščice, ki jih uporabljamo.

- **GIBANJE NA PROSTEM OB DOLOČENIH LETNIH ČASIH**

Pozimi poskrbimo za gibanje na snegu. Najmanjši se seveda prvič srečajo s snegom, ob tem se učijo hoje po snegu, hoje po neravnem terenu in premagujejo ovire ob vsem tem. Starejši otroci pa vzamejo lopatke za spuščanje po snegu ali pa se vozijo s sanmi. Poleti se igramo v peskovniku z različnimi rekviziti (plastičnimi posodicami, avtomobilčki, vrtnim orodjem).

- **ŠPORTNA SREČANJA S STARŠI**

Vsako leto priredimo srečanje s starši v obliki štafetnih iger, vadbenega poligona ali pohoda. Pomembno je predvsem, da starši sodelujejo skupaj s svojim otrokom in ga ob tem vzpodbujajo. S tem skušamo ozavestiti starše, koliko so njihovi otroci samostojni, spretni in sposobni sami premagati ovire.

- **FIT PEDAGOGIKA**

Ta projekt smo uvedli lani, tako da smo še »pionirji« na tem področju in se še učimo. Bistvo pa je seveda to, da se otroci ob gibanju in preko iger učijo in aktivirajo možgane.

- **KROS**

Kros izvedemo vsako leto, najprej na ravni enote, tako da se otroci vseh skupin v enoti združijo in tečejo skupaj. Razdaljo prilagodimo starosti otrok (večji otroci tečejo dlje). Otroke nagradimo z medaljami, ki jih predhodno pripravimo vzgojiteljice. Predšolski otroci se kasneje udeležijo medobčinskega krosa Cicibanov in Cicibank, ki ga organizira naš vrtec.

- **MINI OLIMPIJADA**

Organizira jo Zavod za šport Ptuj. Udeležijo se ga predšolski otroci na ptujskem mestnem stadionu. Preizkusijo se v različnih individulanih in skupinskih igrah, ki so zanje pripravljene.

- **SPECIALNA OLIMPIADA**

Namenjena je gibalno-oviranim otrokom iz našega vrtca in druženju z drugimi otroki s posebnimi potrebami.

- **IGRE V VODI**

V sodelovanju s plavalno šolo se organizira program iger v vodi za predšolske otroke. Otroci se učijo določenih nevarnosti v vodi, previdnosti, najbolj spretni pa se naučijo plavati.

- **IGRE NA SNEGU**

Z zunanjimi ponudniki se organizirajo igre na snegu. Otroci osvajajo osnove smučanja z učitelji smučanja.

- **PROJEKT KOLESARČEK**

V projekt so vključeni predšolski otroci. V njem otroci spoznavajo vsebine o prometu, pravilno opremo kolesa. Ob tem opravijo tudi praktično vožnjo s kolesom brez pomožnih koles.

- **PROJEKT ZLATI SONČEK**

V vrtcu ga izvajamo že vrsto let. Programi so po različnih barvah prilagojeni starosti otrok, prav tako pa so zastavljeni tudi cilji, ki so prilagojeni starosti otrok. Gibalni program zajema pohode, igre na snegu, vožnjo s poganjalci, kolesi, igranje na male ritmične instrumente, igre z žogo, štafetne igre.

- **PRIREDITEV ŠPORT IN ŠPAS**

Vsako leto v okviru državnega projekta izvedemo prireditev medgeneracijskega sodelovanja. Ob tem priredimo razgibavanje in pohod. V goste povabimo različne ustanove, ki so zanimive za starše in otroke (gasilci, policija, kmetje, podeželska društva, športniki...). Prireditev poteka že 12 let. Namenjena je gibanju, zdravju in druženju vseh generacij.

- **PROJEKT CICIPLANINEC**

Skupaj s Planinskim društvom Ptuj organiziramo izlete za otroke. Skupaj z vzgojiteljicami in planinskimi vodiči organiziramo nekaj izletov po zahtevnih poteh. Organizira se dvodnevni planinski tabor za predšolske otroke. Ob tem se otroci učijo samostojnosti in življenja z naravo.

4. SKLEP

V vrtcu izvajamo vse te dejavnosti tako, da jih prilagodimo starosti otrok. Vedno poskrbimo za varno okolje, varne in primerne rekvizite in pravilne vzpodbude. Ob načrtovanju dejavnosti moramo vedeti, kaj otroci že zmorejo in kaj želimo z dejavnostjo razvijati. Naša naloga pa je prav tako tudi to, da ozavestimo starše o pomembnosti in potrebnosti gibanja za naše najmlajše. Predvsem to, da je gibanje osnova za celoten otrokov razvoj in je tesno povezano z razvojem možganov. Otroku moramo dovoliti, da sam doseže uspeh, da premaga ovire, na katere naleti,

saj bo samo tako lahko razvijal svojo samozavest, se učil in vztrajal. Naša naloga je ta, da mu stojimo ob strani, ga vzpodbujamo in znamo pohvaliti njegov trud in uspeh.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E.D. in sodelavci. *Kuriukulum za vrtce*: *predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod republike Slovenije za šolstvo, 2007.

[2] Horvat, L., Magajna, L. *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1989.

[3] Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc M. *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.

[4] Pišot, R., Planinšec, J. *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave. Založba Annales, 2005.

[5] Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003.

Lučka Rednak

VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK ŠPANŠČINE

POVZETEK

Avtorica v prispevku predstavi primer dobre prakse iz izobraževanja. Medpredmetno poveže španščino in športno vzgojo. Opiše aktivnosti pri pouku španščine med obravnavo teme *človeško telo*. Prva učna ura je namenjena usvajanju besedišča na temo *človeško telo* in glagolov, ki jih uporabljamo v povezavi z deli telesa. Drugo uro učno snov ponovi in utrdi s preprostimi gibalnimi aktivnostmi v učilnici. Tretjo uro španščine izvede uro športnih aktivnosti v šolski plesni dvorani s tujejezičnim asistentom za španščino. Sledi ponovitev učne snovi v učilnici in refleksija aktivnosti, kjer se dijaki zavedo, da so med športno aktivnostjo poleg delov telesa spoznali tudi nov glagolski način – španski velelnik. Na podlagi aktivnosti so posneli tudi kratek film za potrebe predstavitve pouka španščine na Gimnaziji Celje – Center.

KLJUČNE BESEDE: človeško telo, medpredmetno povezovanje, španščina, športna aktivnost, športna vzgoja, refleksija.

PHYSICAL ACTIVITIES DURING SPANISH CLASSES

ABSTRACT

In the present article, the author presents some examples of good educational practice applying interdisciplinary approach when connecting Spanish and PE (Physical Education). She describes some activities in a Spanish class while discussing the topic on *Human body*. The first Spanish class is dedicated to learning some vocabulary connected with the topic and some verbs used with parts of the body. During the second class she incorporates some physical activity while revising the vocabulary. The third Spanish class is led by Spanish Language Lector in the school dance hall. Further on they make a reflection in the fourth Spanish class during which the students get aware of coming across with a new verb mood – Spanish imperative. They have also made a short film about the activity which will serve as a promotion film for Spanish classes at Gimnazija Celje – Center High School.

KEYWORDS: human body, interdisciplinary teaching, PE (Physical Education), physical activity, Spanish, reflection.

1. UVOD

Pouk tujega jezika vključuje poleg dela na slovničnem področju tudi usvajanje novega besedišča, urjenje govornih in pisnih zmožnosti ter slušnega razumevanja. Hkrati s predpisanimi učbeniki v pouk španščine na Gimnaziji Celje – Center vključujemo dodatne avtentične materiale, ki obravnavajo aktualne dogodke. Pri poučevanju uporabljamo različne sloge, ki po načelu teorije mnogoterih inteligentnosti *V.A.K.O.G (visual, auditory, kinaesthetic, olfactory, gustatory*) doprinesejo k učinkovitejšemu delu v razredu in zanimivejšemu pouku tujih jezikov. Pouk, ki upošteva mnogotere inteligentnosti, je kakovostnejši, učenci so zadovoljni, umirjeni in vsak lahko najde nekaj zase. Hkrati znanje o obravnavani tematiki že med poukom tako rekoč uporabijo v praksi, kar govori v prid uporabnosti šolskega predmeta.

Pri pouku španščine, ki se je dijaki učijo kot drugega tujega jezika, redno v učno snov vključujemo načelo mnogoterih inteligentnosti. Vizualnim tipom učencev se približamo z branjem različnih besedil, slušnim s poslušanjem posnetkov besedil in glasbe, telesno-gibalnim oziroma kinestetičnim s podajanjem žogice in premikanjem po učilnici, olfaktornim z vonjanjem tipične španskih jedi in gustatornim s poskušanjem španske hrane in pijače. Žal je za slednje v učilnici bolj malo priložnosti; ta se ponudi šele na strokovni ekskurziji v Španijo.

Pri poučevanju mladih je zelo pomemben dejavnik možnost identifikacije. Če pri pouku sodelujejo mlajši naravni govorci tujega jezika, s katerimi se dijaki lahko poistovetijo, jih jezik in tema bolj pritegneta, zato so bolj motivirani in hkrati spoznajo možnosti svojega aktivnega vključevanja in delovanja v prihodnosti. Svoje znanje lahko koristno uporabijo v nadaljnjem življenju.

Iz izkušenj vem, da mladi v šoli pogrešajo metode, ki bi med poukom nudile večjo podporo na ravni gibalnega, umetnostnega in spiritualnega. To so področja, ki so po besedah Gardnerja (1975) tista, ki jih v šoli zapostavljamo, čeprav so pomembna pri razvoju vseh inteligentnosti.

Poznavanje in uporaba teorije o mnogoterih inteligentnostih lahko učitelju pomaga načrtovati celostni pouk in jim omogoča celovit pogled na dijake, poznavanje njihovih potreb in upoštevanje njihovih raznolikosti. Teorija učitelju pomaga voditi pouk na različne načine, dijakom pa iskanje načinov, ki jim najbolj ustrezajo pri učenju. S tem oblikujejo nove, drugačne in zanje bolj logične miselne strukture, kot ugotavlja Masnik (2016).

Skela, Razdevšk – Pučko in Čok (1999) pravijo, da je za učenje tujega jezika, za razliko od učenja maternega jezika, potrebne več motivacije, ker je učenje tujega jezika zaradi svoje socialne narave povsem drugačno od učenja drugih predmetov.

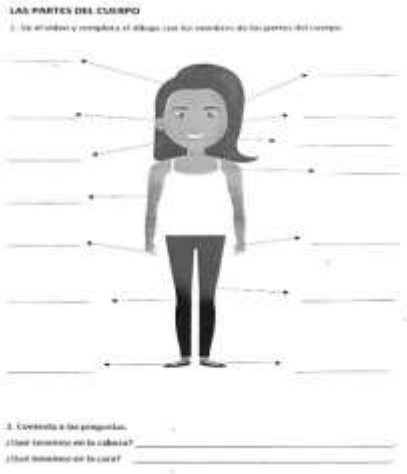
Gibanje je pomemben del v našem vsakdanjem življenju, še toliko bolj je pomembno za najstnike, saj ima veliko izmed njih visoko razvito gibalno inteligentnost. Ne le, da fizična aktivnosti poveča količino kisika v možganih in s tem pripomore k večji učinkovitosti, dijake tudi sprošča in ob gibanju pozabijo, da se učijo. Aktivnosti, kot so igra vlog in gibanje po navodilih v tujem jeziku, so le nekatere izmed možnosti za vključitev v pouk tujega jezika.

Gibanje med poukom pomaga pri koncentraciji, spodbuja ustvarjalnost in pripomore k sproščujočemu, motivacijskemu in produktivnemu delovnemu okolju.

2. POUK ŠPANŠČINE V UČILNICI IN PLESNI DVORANI

A. Prva ura španščine: tematski sklop deli telesa

Prvo uro španščine od skupno štirih, ki sem jih načrtovala za tematski sklop *El cuerpo humano* (*človeško telo*), sem nameravala govoriti o delih telesa. Za cilj sem si zastavila spoznavanje besedišča za dele telesa, glagole v povezavi z njimi in pridevnike za opisovanje le-teh. Dijaki dobijo učne liste (Slika 1), ki so namenjeni za delo ob gledanju videoposnetka.



SLIKA 1: Učni list za delo z videoposnetkom.

Predvajam videoposnetek z naslovom *El cuerpo. Nivel A1* (*Telo. Raven A1*) z *YouTuba* (Iruela, 2013). Ker je posnetek razmeroma kratek (2:44 min.), je primeren za trikratno predvajanje (Slika 2). Dijaki med prvim gledanjem dopolnjujejo prazne prostore na učnem listu z vpisovanjem izrazov za dele telesa.



SLIKA 2: Videoposnetek z deli telesa.

Pri drugem gledanju se osredotočijo na glagole, ki jih posnetek uporablja, ko uvaja besedišče za dele telesa in jih opisuje. Izpišejo jih v nedoločniku: *Levantar (dvigniti), tocar (dotakniti se), mover (premakniti), decir (reči), ser (biti), cerrar (zapreti), abrir (odpreti), tener (imeti).*

Na drugem učnem listu (Slika 3) nadaljujejo z delom z glagoli. Razmislijo, za kaj služijo posamezni deli telesa. Pri tem na tablo napišem oblike nepravilnega glagola *servir (služiti/služiti za).* Ker želimo dobiti čim več različnih odgovorov, nalogo preverimo in s tem dijaki slišijo še več možnih odgovorov.

Primer odgovora pri vaji št. 3: *Las piernas sirven para andar, mover, bailar, correr, saltar, pasear… (Noge služijo za hojo, premikanje, plesanje, tek, skakanje, sprehajanje…).*



SLIKA 3: Učni list za učenje glagolov.

V vaji št. 4 je besedilo, ki smo ga poslušali na videoposnetku. Dijaki v njem podčrtajo glagole, ki so povezani z deli telesa.

Videoposnetek dele telesa opisuje z različnimi pridevniki (Slika 4), ki jih dijaki pri tretjem gledanju izpišejo, saj bomo pri govorjenju o svojem telesu potrebovali poleg besedišča za dele telesa še glagole in pridevnike. Napišejo pridevnike: *Derecho (desen), izquierdo (levi), azul (moder), largo (dolg), moreno (temnolas), guapo (lep).*



SLIKA 4: Deli telesa opisani s pridevniki.

B. Druga ura: ponovitev učne snovi z gibanjem in davidom

Drugo učno uro prosim dijake, da zaprejo oči in sledijo mojim navodilom v španščini. Vajo delajo z zaprtimi očmi, da si ne bi pomagali z gledanjem sošolcev in da jim je manj neprijetno, ker jih tudi sošolci ne vidijo. Uporabljam velelnik (ki ga še niso usvojili, a ga razumejo), da jih počasi pripravim na navodila za prihajajočo učno uro v plesni dvorani.

Dijakom dam naslednja navodila:

- levántate (vstani),
- siéntate (sedi),
- toca la cabeza (dotakni se glave),
- abre los ojos (odpri oči),
- cierra los ojos (zapri oči),
- levanta la pierna derecha (dvigni desno nogo),
- levanta el brazo izquierdo (dvigni levo roko),
- toca la boca (dotakni se ust).

Na ta način so se dijaki razgibali in razvedrili. Razbili smo monotonijo večurnega sedenja v šolski klopi in pregnali otopelost. Tudi tisti, ki se doma nove snovi niso naučili, se niso počutili neprijetno, saj zaprte oči dajejo občutek, da jih tudi učitelj ne vidi. Zmotiti se v gibu za mladostnike ni tako hudo kot izreči napačno besedo pred celim razredom.

Nato dijakom pokažem repliko kipca Michelangelovega Davida, ki ga v učilnici uporabljam za ponazoritev delov telesa. Uporabljam ga zato, da se izognem dotikanju dijakovih ali svojih delov telesa. Večina v razredu umetnino pozna, ne vedo pa vsi, da je kip nastal po biblijski zgodbi o Davidu in Goljatu. Prosim dijake, ki zgodbo poznajo, da jo na kratko v slovenščini povedo sošolcem. Ker stremim k temu, da bi bili široko izobraženi, jim predvajam še kratek videoposnetek zgodbe o Davidu in Goljatu v španščini (Prado, 2018) z namenom, da zgodbo, ki so jo slišali v slovenščini, za boljšo predstavo tudi vidijo in hkrati poslušajo besedilo v španščini (Slika 5). S pripovedovanjem zgodbe v slovenščini in gledanjem posnetka na isto temo v španščini, smo se medpredmetno povezali z zgodovino. Ko smo od poslušanja zgodbe prešli na gledanje ob glasbeni spremljavi, pa smo upoštevali načelo mnogoterih inteligentnosti – avditivne, vizualne in kinestetične.



SLIKA 5: Risani film s pesmijo o Davidu in Goljatu.

Nato s pomočjo kipca Davida (Slika 6) ponovimo dele telesa. Pokažem del telesa in eden od dijakov pove, kako se imenuje po špansko. V nadaljevanju jih spodbudim, da dele Davidovega telesa poimenujejo z dodajanjem pridevnikov, ki jih poznajo. In ker nekateri v razredu poznajo še več besedišča za dele telesa, kot smo se jih naučili prejšnjo učno uro, povedo še dodatno besedišče, ki ga napišem na tablo. Postopoma dodajamo tudi glagole, za pripovedovanje, čemu služijo posamezni deli telesa.

Dijaki pri usvajanju besedišča radi delajo s kipcem Davida. To pojasnjuje dejstvo, da raje pozornost preusmerimo na drugi objekt, namesto da bi govorili o sebi. Možnost fizičnega kontakta z dotikanjem kipca upošteva načelo mnogoterih inteligentnosti. Zaradi dejstva, da pri pouku največ delamo s slikovnim materialom, je delo s kipcem, ki se ga lahko dotikajo, prava popestritev.



SLIKA 6: Kipec, ki ga uporabljamo za učenje delov telesa.

Na koncu ure dijaki dobijo navodila za naslednjo učno uro. Povem jim, da bo potekala v šolski plesni dvorani, kjer bo pouk vodil Carles, ki ga že poznajo in radi sodelujejo z njim. Prosim jih, da so oblečeni v udobna oblačila, saj bo ura vključevala gibanje, ki pa ne bo naporno, tako da bodo lahko sodelovali tudi tisti, ki so opravičeni pouka športne vzgoje. Povem jim, da bodo morali slediti Carlesovim navodilom, zato naj se za domačo nalogo naučijo novega besedišča. Vsi se veselimo novega izziva, ko se bomo pri španščini namesto sedenja v klopi in poslušanja učiteljice gibali s Carlesom. Da jih opogumim, jim povem, da se jim bom pridružila in telovadila z njimi.

3. TRETJA URA ŠPANŠČINE: ESPAÑOGIMNASIA S CARLESOM

Pri pouku španščine na Gimnaziji Celje – Center sodelujemo s tujejezičnim asistentom Carlesom, ki je naravni govorec španščine. Ker je zaprisežen športnik, sva načrtovala pouk z vključevanjem gibanja v šolski plesni dvorani. Dijaki niso potrebovali športne opreme, le udobna oblačila. Vadili so v nogavicah. Vaje so bile zasnovane kot lahka fizična aktivnost, ki se uporablja tudi pri delavnicah *timbildinga*, ki jih Carles pogosto vodi za druge naročnike. Poleg vadečih in mentorja smo iz razreda določili tudi fotografa in snemalca. Dogodek smo želeli ovekovečiti in posneti krajši film, ki bi ga lahko uporabili tudi pri predstavitvi pouka španščine na Gimnaziji Celje – Center. Imenovali smo ga *españogimnasia* – skovali smo nov izraz sestavljen iz besed *español (španščina) in gimnasia (telovadba).*

Najprej smo se morali vsi, kot se za dobro skupino spodobi, predstaviti (Slika 7). In ker je bil to vendarle pouk jezika, se je vsak predstavil s svojim imenom in pridevnikom, ki se začne na isto začetnico kot njegovo ime. Predstavljanje skupini z imenom in spremljevalnim gibom ali pojmom se pogosto uporablja kot način oblikovanja skupine, saj dodatni pojem, gib ali druga asociacija, pomagajo, da si lažje zapomnimo ime.

Primeri predstavljanja v španščini s pridevniki na isto začetnico *¡Hola! Soy Carles y soy cariñoso. (Zdravo! Sem Carles in sem ljubezniv.). Soy Lučka y soy luminosa. (Sem Lučka in sem svetleča.). Soy Lara y no soy loca. (Sem Lara in nisem nora.).*

Ob predstavljanju so se dijaki zabavali, razbili smo led in se povezali. Dijaki hkrati ponovijo pridevnike in urijo spomin. V nadaljevanju se poskušajo spomniti, katere pridevnike so uporabili sošolci, ko so predstavljali drug drugega. S to aktivnostjo utrdijo znanje pridevnikov. Primeri predstavljanja sošolcev: *Él es Miha y no es malo. (On je Miha in ni slab.). Ella es Ana y es amable. (Ona je Ana in je prijazna.).*

V slovenščini bi ta aktivnosti potekala takole: *Zdravo, sem Miha in (ni)sem majhen. Sem Lina in sem lepa. Sem Peter in sem pameten. Sem Ela in sem enkratna.*

Nato smo začeli vaditi. Pridružim se jim, da jim pokažem, da sem del njih in da tudi učiteljevo gibanje z dijaki ni tabu, predvsem pa jim želim biti za motivacijo, češ, *če zmore ona, zmorem tudi jaz.* Nekatere vaje delamo kot skupina, nekatere v parih ali trojicah, druge individualno. Za pestrost je poskrbljeno. Tujejezični lektor uporablja zgolj metajezik – španščino s poudarkom na delih telesa. Upoštevajoč načelo mnogoterih inteligentnosti smo tako poskrbeli, da so tudi dijaki s poudarjeno gibalno inteligentnostjo usvajali, utrjevali in v resničnem življenju uporabljali učno snov tujega jezika. Med aktivnostjo so se sprostili (Slika 8), razgibali telo in možgane in spoznali, da je tudi pouk tujega jezika lahko zabaven.



SLIKA 7: Dajanje navodil (Vir: lasten).



SLIKA 8: Sproščeno vzdušje (Vir: lasten).

4. ČETRTA URA ŠPANŠČINE: PONOVITEV UČNE SNOVI IN REFLEKSIJA

Ko smo se vrnili v učilnico, smo učno snov ponovili s pomočjo učnega lista (Slika 9), na katerega dijaki vpisujejo prevode besed iz slovenščine v španščino in iz španščine v slovenščino, samostalnikom dodajajo člene in tako ponovijo, katerega spola so. Zadnja naloga je nadgradnja prejšnjih – glagole prevedejo v španščino, jih postavijo v velelnik za tikanje in jim dodajo del telesa. Tako so tvorili podobne povedi – navodila, kot so jih slišali med uro gibalne španščine s Carlesom.



SLIKA 9: Učni list za ponovitev učne snovi.

Na koncu smo naredili refleksijo *españogimnasie*. Dijaki, ki so to želeli, so s sošolci delili svoje vtise. Vsi so si bili edini, da so preživeli prijetno šolsko uro, kjer so se sprostili, čeprav med učenjem tujega jezika in v družbi učiteljice. Prijetno izkušnjo bi si želeli čim prej ponoviti. Sošolca, ki sta bila zadolžena za fotografiranje in snemanje bosta pripravila fotografije in krajši film in ju predstavila med eno od prihodnjih ur.

5. SKLEP

Učitelji, ki igramo pomembno vlogo v življenju odraščajoče mladine, imamo odgovorno in hkrati lepo poslanstvo: v vzgojno-izobraževalni proces moramo, poleg učne snovi, vključevati čim več življenjskih tem in vzgojno noto. Privzgojiti mladim veselje do gibanja je zagotovo ena pomembnejših kvalitet, ki pomaga vzdrževati fizično in psihično zdravje, poveča kakovost življenja in vnaša vedrino v vsakdan. Ko se pri pouku tujega jezika hkrati z usvajanjem učne snovi ali ponavljanjem le-te tudi gibamo, smo zadostili dvema velikima ciljema: gibanju in učenju. Povezali smo ju v celoto in mladim ponudili vzorec za nadaljnje življenje, ko jim bo gibanje lahko olajšalo ali celo polepšalo učenje in delo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Čok, L., Skela, J., Kogoj, B. (1999). *Učenje in poučevanje tujega jezika*. Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani, Znanstveno-raziskovalno središče RS, Koper.

[2] Gardner, H. (1995). *Razsežnost uma: Teorija o več inteligencah.* Ljubljana: Tangram.

[3] Iruela, A. (13. 2. 2013). *El Cuerpo. Nivel A1*. [video]. Pridobljeno s https://m.youtube.com/watch?v=Gw5LFm01Q2o.

[4] Masnik, B. (2016). *Uporaba teorije mnogoterih inteligentnosti pri učenju in poučevanju angleščine v 5. razredu osnovne šole* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[5] Prado, E. (4. 2. 2018). *Canto de David y Goliat para NiñosHD*. [video]. Pridobljeno s https://m.youtube.com/watch?v=R5cfqhFtO9o

Nataša Rodeš

TRIKRAT BRAVO ZA NARAVO

POVZETEK

V današnjem hitrem življenjskem tempu staršem zmanjkuje časa za kakovostno preživljanje prostega časa. Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Ustrezne gibalne dejavnosti 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. Tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknaditi, zato je ena temeljnih nalog, da otroke spodbujamo k različnim dejavnostim. Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v otroštvu ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, naravne oblike gibanja, kolesarjenje, premagovanje ovir.

THREE TIMES BRAVO FOR THE NATURE

ABSTRACT

There is a lack of time spent for quality spare time activities in nowadays parental fast lifestyles. The preschool period is the period of ground motional development. Suitable motional activities are essential in the preschool period for the movement and functional development of a child. They also affect a child's cognitive, social and emotional competencies and nature. The things that are missed in the early childhood, cannot be made up later on and that is why, it is a fundamental task, that we encourage the children to different activities. Based on the importance of the activity on a child's development, it is important to create a positive attitude towards movement activities.

KEYWORDS: preschool period, activity, natural forms of activity, cycling, obstacle run.

1. UVOD

Kot otrok se spominjam, da sem večino časa preživela s prijatelji v naravi. Plezali smo na drevesa, se spuščali po drčah, preskakovali potoke…Ob raziskovanju lepot narave smo občutili svobodo, razvijali lastno domišljijo, se urili v motoriki in se seveda z druženjem s sovrstniki socializirali. Današnji otroci pa moči narave skoraj ne poznajo več, še posebej mestni so prikrajšani za to čarobnost. Čas na prostem preživijo izključno na igriščih z igrali, katerim so funkcije točno določene. Na teh igralih svoje kreativnosti ne morejo uporabiti, saj posameznemu igralu ne morejo spremeniti namena, pravila ga pri tem omejujejo.

2. GIBANJE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začenja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja, do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti (Kurikulum za vrtce, 1999, str.25).

Da otrok lahko osvoji telesno moč, natančnost in vzdržljivost, mora najprej osvojiti koordinacijo in orientacijo.

Da otrok lahko osvoji koordinacijo in orientacijo, mora najprej osvojiti in obvladati svoje telo: ravnotežje, sposobnost reguliranja mišic, dobra telesna shema in občutek za dotik ter globinsko-prostorsko zaznavanje (http://vrtec-zdravsem.si/gibanje.html).

Gibanje za otroka pomeni tudi sprostitev napetosti in čustev. Nasprotno pa je gibalna neizživetost pogosto vzrok za otrokov nemir, nerodnost in nesigurnost, kar pogosto vodi v težave s pozornostjo, vztrajnostjo, vedenjske težave, težave na govornem področju in drugo.

3. NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Za življenje zelo pomembna gibanja so naravne oblike gibanja. Naravne oblike gibanja spremljajo človeka od rojstva pa do smrti, kar mu seveda omogoča dejavno in kakovostno življenje.

Osnovna premikanja telesa oziroma gibanja so: plazenje, lazenje, hoja, tek, plezanje, skoki in padci. Plezanje in skoki se izvajajo v daljino, višino in globino.

Druga gibanja lahko imenujemo sestavljena. To so potiskanje, vlečenje, dviganje in nošenje. Manipulacija pa pomeni gibanje, kjer gibalne operacije počnemo s posameznim delom telesa. Te operacije so: met in lovljenje predmeta, udarci in blokade ter prijemi.

Z otroki v predšolskem obdobju najprej osvajamo naravne oblike gibanja, a tudi te v ustreznem zaporedju, ki ga določa otrokova starost in trenutna razvojna sposobnost: hoja, tek, opiranje na roke, vlečenje, visenje, potiskanje, raztezanje, hoja po robovih, guganje, plezanje, lazenje,

padanje, skakanje v globino, skakanje (trampolin, debelejša blazina), gibanje čez ovire, metanje, lovljenje, valjanje…

A. Plazenje in lazenje

Plazenje je gibanje telesa, kjer se za premikanje uporabljajo roke, noge in trup. Pri tem je trup v stiku s podlago. Lazenje je podobno gibanje plazenju, z razliko, da je trup dvignjen od podlage. To pomeni, da se lazenje lahko izvaja v različnih oporah rok in nog – leže, kleče, v počepu in sede.

B. Hoja in tek

Hoja je osnovna oblika gibanja. Hoja nam služi za premikanje v prostoru. Običajna hoja je počasnejše gibanje pri katerem je ena noga stalno v stiku s podlago. Otrok običajno shodi okrog 12 meseca starosti. Z vsakodnevno vadbo se hoja (slika 1) izboljša in pospeši. Ko ima otrok zanesljivo hojo in nima več težav z ravnotežjem, lahko prične z osvajanjem teka. Tek (slika 2) je hitrejše gibanje in je ob hoji drugi najpomembnejši način gibanja človeka. Pri teku, se zaradi močnejših in hitrejših odrivov, pojavi brez podporna faza.



SLIKA 1: Hoja.



SLIKA 2: Tek.

C. Plezanje

Plezanje se že dokaj zgodaj pojavi kot posebna vrsta gibanja otrok. Plezanje je gibanje, pri katerem se otrok premika v različnih vesah s pomočjo svojih okončin. Čim otrok shodi, že

pokaže željo po plezanju na nek višji predmet (stol, klop, rob peskovnika…).to gibanje je naporno, pa tudi nevarno. Zato je nujno potrebno vajo plezanj prilagoditi posamezniku in upoštevati njegove individualne zmožnosti. Pri plezanju je potrebno upoštevati načelo varnosti in poskrbeti, da je v bližini odrasla oseba. S plezanjem otrok razvija moč, koordinacijo gibanja in ravnotežje.

D. Skoki

Za skok je značilno, da je sestavljen iz treh faz: odriv, let in doskok. Različni skoki in poskoki so za otroke velik izziv. Te oblike gibanja zahtevajo obilo gibalne spretnosti. Dvoletniki skačejo sonožno, triletniki že enonožno, petletniki pa brez težav enonožno ali sonožno, na mestu ali v gibanju. pri tej obliki gibanja se razvija odrivna moč, ravnotežje, koordinacija gibanja in pogum.

E. Premagovanje ovir, igre na snegu in v dežju

Otrokom pred šolo hoja in tek ne povzročata več težav, prav tako skoki in poskoki. Gibalne veščine otrokom pomenijo dosti več kot zgolj spretnost. Gibanje namreč vpliva na razvoj in zorenje gibalnega sistema. Otrok z gibanjem pridobiva motorične veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja številna spoznanja o sebi in svetu. Tudi boleče in neugodne izkušnje pomenijo spoznanja, ki določajo nas same. Zato morajo biti izkušnje čimbolj raznolike in ne nujno zgolj prijetne. Zaželeno je, da nas izkušnje pripravijo na življenje (https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/).

Takšno stimulacijo lahko spodbujamo s premagovanjem naravnih ovir v gozdu; hoja po deblu (slika 3), plazenje čez veje (slika 4), plazenje pod vejo, skok čez potok, hoja po brvi…, z igro na snegu in v dežju; kotaljenje po snegu, oblikovanje snega (slika 5), skakanje po lužah, dotik zemlje in blata... Dobra stimulacija je hoja s hoduljami (slika 6), za katero je potrebno veliko potrpežljivosti in vztrajnosti.



SLIKA 3: Hoja po deblu.



SLIKA 4: Plazenje čez veje.



SLIKA 5: Oblikovanje snega.



SLIKA 6: Hoja s hoduljami.

4. PLANINSKI KROŽEK V VRTCU

Predšolski otroci bi morali teči in hoditi vsak dan, kolikor se le da, glede na njihove zmožnosti.

Ljudem izletništvo, pohodništvo in gorništvo pomeni sredstvo za telesno in duševno sprostitev. Je življenjska potreba, ki bogati in ohranja vitalnost.

Prizadevanj, ki jih ima planinstvo, nima nobena športna zvrst in v našem vrtcu jo vsekakor prenašamo na naše najmlajše.

Kateri šport je pametno izbran? Šport, ki nas ne poškoduje, ki traja vse življenje, nam da veselje napredka, novega znanja in novih prijateljev. Planinstvo je dejavnost, ki nam nudi vse to, hkrati pa pomaga ohraniti fizične in psihične sposobnosti.

Zadnja leta imamo zelo dobre izkušnje z gospodom Francom Mekejem iz Planinskega društva Lenart. Pohode z njim izvajamo vsak konec meseca. Pohodi (slika 7) so in še bodo popestreni z različnimi zanimivimi dejavnostmi, kot so srečanje z lovcem, ribičem, ogled kmetije…ne manjka pa tudi hrana iz nahrbtnika (slika 8), kar je posebno doživetje za otroke.



SLIKA 7: Pohod v mesecu maju.



SLIKA 8: Hrana iz nahrbtnika.

5. KOLESARJENJE

Vsako leto pripravimo malo šolo kolesarjenja Mr. Bo, v sodelovanju s Kolesarskim klubom Lenart. Sodelovanje traja že 10 let.

Otroci se osnov kolesarjenja naučijo doma. Vzgojiteljice in kolesarji KK TBP to znanje nadgradimo. Skušamo jih naučiti strpnosti ter tega, da znajo paziti nase in druge udeležence v prometu.

Kolesarjenje izvedemo na Športnem centru Polena, ki je več kot primeren za kolesarjenje najmlajših. Posebno doživetje za otroke pa je, da se nam pridruži pravi kolesar, ki je v tej disciplini športa strokovno podkovan.

Otroke preko igre in zanimivih poligonov naučimo osnov varne vožnje in kolesarskih pravil (slika 10) ter spretnosti (slika 9). Prav tako prevozijo kolesarsko progo in se preizkusijo v vožnji po pump track stezi.

Ob zaključku kolesarjenja otroci preko poligona prikažejo varno in spretnostno vožnjo, za nagrado jih obišče maskota Mr. Bo. Pravi zaključek pa je, ko kolesar podeli, na zmagoslavnih stopničkah, medaljo Mladi kolesar z besedami: »Čestitam! Postal/a si prava kolesar/ka!« (slika 12).

Prav tako pa se vsako leto vrtčevski otroci in vzgojiteljice udeležimo Kolesarskega mini maratona (slika 11), ki ga organizira KK TBP Lenart



SLIKA 9: Kolesarske spretnosti.



SLIKA 10: Kolesarska pravila.



SLIKA 11: Kolesarski maraton Mr. Bo.



SLIKA 12: Podelitev medalj.

6. ZAKLJUČEK

Gibanje v predšolskem obdobju je zelo pomembno za otrokov razvoj, še posebej v naravi, v vsakem vremenu. Gibanje v naravi omogoča širok spekter gibalnih aktivnosti, zato ga v vrtcu s pridom izkoristimo. Otrokom vsakodnevno omogočim in jih spodbujam, da z različnimi dejavnostmi v bližnjem okolju, razvijajo svoje gibalne sposobnosti in usvojijo nekatere gibalne koncepte. Z gibanjem si otroci razvijajo intelektualne sposobnosti, prav tako krepijo socialni in emocionalni razvoj. Najvažnejše pa je, da z gibanjem v naravi utrjujemo zdravje in tako zmanjšujemo število bolnih dni.

VIRI IN LITERATURA:

[1] *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: MŠŠ.

[2] Videmšek, M., Stančevič, B., in Sušnik, N. (2006). 1,2,3, *igraj se ti!*.

[3] Videmšek, M., Tomazini, P., in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki.* Ljubljana. Fakulteta za šport.

[4] https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/.

[5] http://vrtec-zdravsem.si/gibanje.html/.

Mateja Rokavec

SLOVENŠČINA V GIBANJU

POVZETEK

Prispevek predstavlja eno od možnosti, kako spodbuditi učence, da bodo pri pouku bolj dejavni, predvsem pa učno uspešnejši. Čas v katerem živimo, otroke odvrača od kvalitetnega preživljanja prostega časa, saj večino tega preživijo s pomočjo virtualne resničnosti. Poleg tega je pouk v šolah pri večini predmetov načrtovan tako, da učenci ogromno časa presedijo na stolih. Zato smo se učitelji na OŠ Frana Kranjca odločili, da začnemo v proces poučevanja po vertikali (in seveda vsak po svojih zmožnostih) vključevati dejavnosti z elementi playness pedagogike – pedagogike za razigrano in razmigano učenje. Naše telo je namreč narejeno za gibanje in ne za dolgotrajno sedenje. Poučevanje skozi načela playness pedagogike v sam proces dela pri posameznem predmetu oziroma dejavnosti vnaša aktivno gibanje - učenci učno snov usvajajo, ponavljajo, utrjujejo in nadgrajujejo preko raznovrstnih gibalnih dejavnosti v razredu ali na prostem, s čimer se izboljša njihova koncentracija, so bolj motivirani za pouk, posledično pa postane proces pomnjenja snovi tudi bolj učinkovit.

KLJUČNE BESEDE: pouk, gibanje, playness pedagogika.

SLOVENE IN MOVEMENT

ABSTRACT

This article presents one of the possibilities of how to encourage children to be more active in class, but even more so to become more successful in their studies. The times in which we live in deter the children from a quality spent free time because they spend most of it using virtual reality. Besides, classes in most subjects in schools are designed in a way that keeps children sitting in chairs for a long period of time. That is why we, the teachers of the Primary school Frana Kranjca, have decided to start implementing elements of playness pedagogy – pedagogy for playful and active learning into the process of teaching across the vertical (and of course everyone according to their abilities). Our bodies were namely made for movement and not for long-term sitting. Teaching through the playness pedagogy principles brings active movements into the work process at each subject or activity – students assimilate, repeat, strengthen, and upgrade the learning material through different motoric activities inside the classroom or outdoors, which improves their concentration, they are more motivated to learn and consequently the process of remembering the material becomes more efficient.

KEY WORDS: class, movement, playness pedagogy.

1. UVOD

Na OŠ Frana Kranjca v Celju se zavedamo, da čas, v katerem živijo naši učenci, ni naklonjen naravnemu gibanju, dihanju svežega zraka in spontani igri, pri kateri je potrebno uporabljati lastno domišljijo. Poleg tega otroci večino svojega dneva preživijo v šoli, kjer so vpeti v učni proces, pri katerem njihovo telo bolj ali manj miruje, misli pa nemalokrat divjajo ali celo hrepenijo po virtualni resničnosti.

Kot učiteljica slovenščine pri svojem predmetu opažam pasivnost učencev, strmenje v »prazno«, uhajanje pogleda skozi okno, ukvarjanje s šolsko peresnico in pisali v njej, nekontrolirano glasno govorjenje … Vse našteto mi daje jasno vedeti, da se učenec pri pouku dolgočasi, morda ga snov ne zanima ali pa je zanj pretežka in nemalokrat nerazumljiva. Kako spodbuditi učence, da bodo pri delu bolj aktivni in predvsem (bolj) uspešni?

Skrivnost uspešnega poučevanja je na videz dokaj preprosta: Vedeti moramo, kaj spodbuja učence k učenju, in to znati tudi narediti. O uspešnem poučevanju govorimo, kadar se ob dejavnostih, ki potekajo v razredu, učenci naučijo prav tisto, kar je učitelj nameraval. (Kyriacou, 1997).

Slednje se sliši kot izziv, zato smo se učitelji na šoli odločili, da začnemo v proces poučevanja po vertikali (in seveda vsak po svojih zmožnostih, interesih in sposobnostih) vključevati dejavnosti z elementi playness pedagogike – pedagogike za razigrano in razmigano učenje. Naše telo je namreč narejeno za gibanje in ne za dolgotrajno sedenje (Hosta, 2018). Poučevanje skozi načela playness pedagogike v sam proces dela pri posameznem predmetu oziroma dejavnosti vnaša aktivno gibanje - učenci učno snov usvajajo, utrjujejo, nadgrajujejo preko raznovrstnih gibalnih dejavnosti, s čimer se izboljša njihova koncentracija, so bolj motivirani za pouk, posledično pa postane proces pomnjenja snovi tudi bolj učinkovit.

2. PLAYNESS PEDAGOGIKA

Raziskave kažejo, da število pretežkih in debelih otrok nevarno narašča in dosega že 30 %. Ta generacija je prva, ki ima krajšo pričakovano življenjsko dobo. Ure sedenja pred ekranom naraščajo. Povprečen otrok presedi od 2 do 6 ur dnevno pred TV, uporablja tablico ali pametni telefon. Vse več staršev daje otrokom v uporabo tablico ali telefon z namenom, da imajo mir pred njim. Prevelika teža pri otrocih lahko vodi v resne zdravstvene težave in povečuje tveganje za nastanek diabetesa, srčno-žilnih obolenj in astme v življenju. Debeli otroci so pogosto tarča posmeha med vrstniki, kar lahko povzroči nizko samopodobo, depresijo, slabše učne rezultate. Pomanjkanje igre in zdravih gibalnih dražljajev v zgodnjem otroštvu lahko vodi v resne negativne psiho-socialne vzorce obnašanja v dobi adolescence in odraslosti. Vizija playness pedagogike je, da se v vrtcih in šolah uveljavi poučevanje, ki spoštuje telesno, čustveno, socialno in intelektualno integriteto otroka. Igrivo in netekmovalno playness okoje ponuja otrokom čustveno varno priložnost, da preizkusijo svoje sposobnosti in se pri tem učijo. Pri playness-u ne gre za prav ali narobe, gre samo za bolj ali manj učinkovito izvedeno gibalno nalogo, kar se z urjenjem samo izboljša. Zabavne skupinske igre in gibalne zgodbice pa krepijo socialne veščine in kognitivne sposobnosti.

Za ohranjanje zdravja so potrebne vsaj tri do štiri ure gibanja dnevno. Ko so otroci aktivni, so možgani bolj prekrvavljeni in ta učinek traja še nekaj časa po aktivnosti. Spominski odtis je močnejši in trajnejši, če učno snov povežemo z gibalno izkušnjo/nalogo in z ugodnim čustvenim nabojem. (Hosta 2018, 16).

Strokovnjaki, ki razvijajo playness pedagogiko so si enotni v tem, da lahko učinkovito motorično učenje poteka, ko človeku v fizičnem in čustveno varnem okolju postavimo izzive, ki jih z veseljem sprejme (Hosta 2018, 99).

Razigrani, razmigani in predihani otroci se lažje in hitreje umirijo in usmerijo miselno pozornost, ko je to potrebno. Motorični razvoj je tesno povezan s kognitivnimi sposobnostmi. Playness pripomore k učinkovitejšemu zasledovanju izobraževalnih ciljev (Hosta 2018, 105).

Playness pedagogika temelji na načelu metodike 5. playness rožic. Modra rožica je namenjena naravnim oblikam gibanja; zelena rožica nas nagovarja z gibalnimi sposobnostmi, katerih razvoj moramo spodbujati; rdeča rožica posreduje učna področja, iz katerih lahko črpamo mnoge ideje za popestritev gibalnih vsebin; oranžna rožica govori o posebnih playness poudarkih, ki vplivajo na ugoden fiziološki odziv otrokovega organizma; rumena rožica pa predstavlja vrednotne omejitve igri ali vaji. Povzeto po Hosti (2018, 110).

3. PLAYNESS PRI POUKU SLOVENŠČINE

Že pred nekaj leti sem v pouk slovenščine vključila gibanje po razredu, predvsem takrat, ko so učenci morali narediti določeno nalogo v skupini ali ko so poslušali interpretativno branje besedila po metodi dolgega branja oziroma vedno takrat, ko je motivacija za delo nekoliko popustila. Takrat so učenci vzeli blazine za sedenje, ki jih imam zložene v razredu, se posedli ali polegli po kotičkih učilnice in tako za kratek čas spremenili položaj telesa; sedenje na tleh pa jim je omogočalo nenehno spreminjanje položaja telesa, kar so navajali kot pozitivno dejstvo. Pri tem pa sem seveda učencem postavila jasna merila in časovne omejitve za opravljanje določene naloge. Pri takem načinu dela se kaj hitro rado pripeti, da učenci zaradi nenadne »telesne svobode« pozabijo na nalogo, ki jo morajo opraviti.



SLIKA 1: Opravljanje določene naloge v skupini po kotičkih učilnice, pri kateri učenci spontano nenehno spreminjajo položaj telesa.

Vendarle pa se je sčasoma izkazalo, da samo sprememba položaja telesa ne zadostuje za kvalitetno prevetritev možganov, učencem ne požene dovolj krvi po žilah in jih posledično ne

motivira dovolj za uspešno pomnjenje snovi. Učenci za motivacijo potrebujejo konkretni gib, ob njem pa nalogo, ki jo zaradi samega gibanja lažje, predvsem pa raje rešujejo. Dokazano je, da učenje med gibanjem pripomore k boljšim učnim rezultatom (Konda, 2016).

Playness program je mogoče uporabljati ne glede na predmet, ki ga poučujemo; lahko se izvaja tako v razredu kot na prostem, predvsem pa ga sama uporabljam takrat, ko učenci postanejo nemirni, ko izgubijo zanimanje za delo ali ko so v dveh zaporednih urah intenzivno delali v parih oziroma manjših skupinah, pri tem pa večino časa sedeli.

Pri pouku slovenščine sem se odločila za uporabo modre rožice, ene od 5. rožic playness pedagogike, ki je izobešena na vidnem mestu v razredu in poskrbi za gibalno pismenost učencev. Kot sem že omenila, se te metode poslužujem predvsem po tem, ko učenci novo učno snov že spoznajo, in sicer tako pri poučevanju neumetnostnih kot umetnostnih besedil oziroma nalog.



SLIKA 2: Modra rožica je namenjena naravnim oblikam gibanja in spodbuja gibalno pismenost učencev (Hosta 2018, 111).



SLIKA 3: Izbira vrste gibanja za reševanje podane naloge.

Sama sem si potek dela z omenjeno metodo zamislila po svoje. V pisemski ovojnici imam shranjene lističe s posameznimi oblikami gibanja, ki sestavljajo modro rožico. Kadar vzamem v roko ovojnico, učenci že vedo, da jih čaka gibalna naloga, in tega se zelo veselijo. Na tablo zapišem nalogo, ki jo bodo morali rešiti, nato pa z žrebom iz ovojnice potegnem listek z obliko gibanja, s pomočjo katerega bodo dodeljeno nalogo reševali. Naloge rešujejo samostojno ali v parih, včasih pa tudi v skupini. Ko nalogo rešijo, se postopek lahko ponovi ob drugih primerih

oziroma v drugi dvojici ali skupini. Sama dejavnost po navadi poteka največ pet minut, pogosto pa se v eni šolski uri ponovi dvakrat – na začetku in ob koncu ure.

Učencem ob dodelitvi giba pravzaprav ponudimo okoliščine za doživljajsko in učno polnejšo izkušnjo.

V nadaljevanju bom za vsako dejavnost modre rožice predstavila nalogo, ki so jo učenci reševali pri pouku slovenščine.

A. Hoja

Naloga: Prebrali smo pesem Simona Jenka – Po slovesu. Napiši nadaljevanje.

Navodilo: Poišči še dva sošolca z isto barvo puloverja/majice. Pesmi dopišite svojo tretjo kitico, ki bo smiselno dopolnjevala vsebino prvih dveh avtorjevih kitic. Za opravljanje naloge imate na voljo 5 minut.

Celotno nalogo morate izpeljati v gibanju, ki je določeno z žrebom; pri opravljanju naloge morate sodelovati vsi trije, vendar ne smete biti hkrati vsi skupaj.

Učenci so nalogo reševali tako, da so najprej razmišljali, kako bodo delali v skupini in ne skupaj, nato so nekaj časa zbirali misli in prosto hodili po razredu, potem je prvi na list dopisal svoj verz, list med hojo predal naslednjemu, ki je zapisal nadaljevanje, ta pa spet tretjemu, ki je kitico dopolnil s svojim verzom. List je na koncu v roke dobil prvi učenec, ki je kitico dopolnil še z zadnjim verzom in list pritrdil na tablo. Nalogo, ki so jo sicer učenci v šolskih klopeh po navadi reševali precej časa, so učenci opravili še pred iztekom predvidenega časa. Povedali so, da so bili na ta način za delo bolj motivirani, ker jim je bil način dela zabaven.

B. Plazenje/lazenje

Naloga: Sestavi nalogo, s katero boš preveril znanje o glagolu. Na drugo stran lista zapiši še rešitev naloge.

Navodilo: Nalogo nato postavi pod naključno izbrani stol v razredu. Nato se vrni do svojega stola in nalogo, ki se nahaja pod njim, reši. Celotno nalogo izpelji v gibanju, ki je določeno z žrebom.

C. Tek

Naloga: Utrdil boš znanje o stavčnih členih.

Navodilo: Na mizi zadaj se na enem kupčku nahajajo listki z različnimi nalogami, ki preverjajo znanje stavčnih členov, na drugem pa listki z rešitvami. Listki so označeni z različnimi številkami. Izberi list, reši nalogo, nato poišči list z rešitvijo naloge, ki nosi isto številko. Postopek ponovi največ trikrat. Celotno nalogo izpelji v gibanju, ki je določeno z žrebom.

Učenci so stekli k mizi, vzeli listek z določeno številko, se vrnili k svoji mizi in nalogo rešili, nato pa ponovno stekli k mizi in preverili rešitev. Nekateri so nalogo reševali kar med počasnejšim tekom, rešitve pa preverjali med tekom na mestu.

D. Meti

Naloga: Kako dobro poznaš vprašalnice za sklone samostalnika?

Navodilo: Sošolcu povej ime sklona, on pa mora povedati ustrezno vprašalnico zanj. Če odgovor ni pravilen, ga dopolni. Sošolec nato sprašuje naslednjega sošolca in tako naprej toliko časa, da odgovor pove vsak učenec v razredu. Celotno nalogo izpelji v gibanju, ki je določeno z žrebom.

Učenci so nalogo reševali tako, da so si podajali mehko žogo, ki jo imamo v razredu. Igro je začel naključni učenec, ki je žogo podal izbranemu sošolcu. Ko je ta odgovoril na vprašanje, je žogo podal naprej. Igra je bila končana po dobrih treh minutah, ko so na zastavljeno vprašanje odgovorili vsi učenci.



SLIKA 4: Učenci ponavljajo vprašalnice za sklone samostalnika ob metanju žoge.

E. Kotaljenje/vrtenje

Naloga: Utrdi poznavanje določenih besednih vrst..

Navodilo: Igro izpeljite v obliki »štafete » po vrstnem redu vaših priimkov, dokler ne boste naloge opravili vsi. Nato nalogo ponovite še enkrat - obakrat v gibanju, ki je določeno z žrebom.

Učenci so se pri tej nalogi odločili za vrtenje po razredu ter za izmenično govorjenje/zapisovanje veznikov, predlogov, medmetov in členkov, ki so jih po abecednem redu svojih priimkov izgovarjali na glas, spet drugič pa so jih zapisali na tablo. V vmesnem času so se prosto vrteli po razredu, nekateri so se pri tem tudi kotalili.



SLIKA 5: Devetošolci ob vrtenju na tablo zapisujejo določene besedne vrste, ki jih morajo utrditi.

F. Skoki

Naloga: Za domače branje ste prebrali knjigo Janeza Mušiča – Zgodbe o Prešernu. Poznavanje vsebine knjige boste preverili v obliki intervjuja med Prešernom in radovednim novinarjem.

Navodilo: Učiteljica bo izžrebala pare. Intervju naj obsega deset vprašanj in odgovorov. Na polovici intervjuja vlogi zamenjajte in nadaljujte tako, da se vprašanja in odgovori ne ponovijo. Nalogo opravite v gibanju, ki smo ga izžrebali.

Učenci so se razdelili v dvojice in si razdelili vloge. Izmenično so sestavljali vprašanja in nanje odgovarjali. Eden v paru je vprašanja zastavljal, drugi je nanje odgovarjal. Nekateri so nalogo opravili ustno, nekateri pisno. Nekateri so skakali sočasno, nekateri so za vsako postavljeno vprašanje in za vsak odgovor nanj naredili poskok v določeno smer. Na koncu so poročali o opravljenem delu oziroma znanju svojega sošolca. Ta naloga je bila opravljena v dvajsetih minutah, nato je sledilo vrednotenje in kviz.

Poseben izziv pa predstavljajo dejavnosti **PLEZANJA, BRCANJA in VLEČENJA.** Teh v razredu zaradi varnosti učencev ne opravljamo in jih prihranimo za kakšno uro oddelčne skupnosti ali uro nadomeščanja pouka, ko se nahajamo v učilnici na prostem oziroma v šolski telovadnici. Kadar v razredu izvlečemo listič s katero izmed teh dejavnosti, učenci samostojno sestavijo nalogo iz snovi, ki jo obravnavamo ali smo jo že spoznali in bi bila primerna za posamezno obliko gibanja. Na voljo imajo pet minut, nato predloge nalog pregledamo in shranimo v pisemsko ovojnico. Ker za ta dan ni predvidena posebna gibalna dejavnost, po opravljenem delu ob odprtem oknu tri minute prosto telovadijo.

Bistveno pri izpeljavi teh nalog je, da učenci sami najdejo način, po katerem bodo nalogo rešili čim bolj učinkovito in tudi pravilno. Včasih traja kar nekaj časa, da se zberejo in drug drugemu predlagajo, kako bodo nalogo izpeljali. Če se o načinu nikakor ne morejo dogovoriti, jih usmerim s kakšnim namigom oziroma predlogom. V večini primerov se zgodi, da ob nepravilnih odgovorih dopolnjujejo drug drugega, se opominjajo in popravljajo, ob tem razvijajo dialog in se vrstniško vrednotijo. Po končani dejavnosti potrebujejo še nekaj minut za umiritev, nato pa zadovoljni nadaljujejo z ustaljenim delom ali z učenjem zaključijo.

Kar je vredno omeniti, je dejstvo, da lahko skoraj celotno snov predmeta ponovimo, v določenem deležu spoznamo in utrdimo s katerokoli obliko gibanja, le malo domišljije in iznajdljivosti moramo uporabiti. Ko se učenci enkrat navadijo na takšen način dela in ko osvojijo gibalne tehnike, zastavljene naloge rešujejo mimogrede in brez večjega napora. Za delo so bolj motivirani, ker vedo, da bodo del pouka preživeli prijetneje in zanimiveje.

4. ZAKLJUČEK

Skrivnost dobrega poučevanja je dejansko lahko zelo preprosta: pri učencih je potrebno razvijati veščine in uporabljati dejavnosti, ki jih bodo k učenju in izpolnjevanju obveznosti pritegnile, bodo zanje privlačne in bodo spodbujale njihovo telo h gibanju – nagonu, ki ga ne smemo zatreti. Lahko pa ga, kot pravi avtor koncepta playness pedagogike, dr. Milan Hosta, usmerimo in dovolimo otrokom leteti ter pri tem še nekaj znanja ujeti. Pa čeprav samo v učilnici in samo pri pouku slovenščine samo nekajkrat tedensko.

LITERATURA IN VIRI

[1] Hosta, M. (2018). Playnes pedagogika; za razigrano in razmigano učenje. Ljubljana: Playness, izobraževanje in razvoj, d.o.o.

[2] Konda, B. (2016). Fit program kako motivirati za učenje. Ljubljana: Fit Slovenia international.

[3] Kyriacou, C. (1997). Vse učiteljeve spretnosti. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

David Roškar

TELESNA AKTIVNOST

POVZETEK

V članku je predstavljena pomembnost telesne aktivnosti za človekov razvoj. Redna telesna dejavnost vpliva na kakovost našega življenja. Če s telesno aktivnostjo ne začnemo že v otroških letih, je treba v kasnejših letih vlagati več napora, da bi dosegli zadovoljivo fizično raven, na kateri bi ponovno začutili pozitivne učinke za naše zdravje in kakovost življenja. V zvezi s tem je treba najti vzroke za telesno neaktivnost mlajših generacij.

KLJUČNE BESEDE: telesna dejavnost, gibanje, športne aktivnosti, mladina in odrasli.

PHYSICAL ACTIVITY

SUMMARY

The article presents the importance of our physical exercise. Regular physical activity has an influence on our quality of life. If we do not start exercising in our childhood, later more effort is needed to gain positive benefits to our health and quality of our future life. It is necessary to find reasons for physical inactivity at younger generations.

KEY WORDS: physical **activity, sports activities, youth and adults.**

1. UVOD

Redna telesna aktivnost je med najpomembnejšimi dejavniki na poti do telesnega in duševnega zdravja. To je vsaka oblika gibanja, ki pospeši srčni utrip, ne samo sistematična samostojna ali skupinska vadba v telovadnici. V tabeli 1 so navedene telesne aktivnosti, ki vključujejo širok razpon organiziranih in neorganiziranih dejavnosti.

TABELA 1: Vsakdanje telesne dejavnosti.

Vsakodnevne dejavnosti	- hoja v službo, - kolesarjenje v službo, - čiščenje stanovanja, - vrtnarjenje,
Rekreativne telesne dejavnosti	- nordijska hoja, - tek, - rolanje, - hoja, - plavanje, - joga, - ples.
Šport in fitnes	- košarka, - nogomet, - smučanje, - pikado, - tenis, - rokomet.

Vsak dan: zmerno intenzivna telesna dejavnost pomeni lažji telesni napor, pri katerem se nekoliko zadihaš in se pri tem še lahko pogovarjaš, se ogreješ, srčni utrip se poveča, pri tem pa se poveča tudi telesna presnova, in sicer na 3 do 6-kratno raven od tiste v mirovanju.

Ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne aktivnosti na dan pomeni lahko tudi le 6-krat po 10 minut kratka intenzivna aktivnost, npr. hitrejši sprehod do trgovine. Visoko intenzivna telesna dejavnost pa pomeni, da se zadihamo in se med aktivnostjo ne moremo več pogovarjati, se spotimo in srčni utrip je precej pospešen.

Vsaj 3-krat tedensko: naj telesna dejavnost zajema vaje za mišično moč (dvigovanje bremen, nošenje bremen, plezanje) in zdravje kosti (dejavnosti, ki kost mehansko obremenijo: dvigovanje primernih uteži ali bremen, igre z žogo, igre z loparji, skakanje, nogomet, gimnastika, ples, aerobika). Čim manj časa pa poskušajmo nameniti neaktivnemu življenjskemu slogu. Ohranjajmo svoje telo v telesni dejavnosti in upoštevajmo piramido telesne dejavnosti prikazane na sliki 1.



SLIKA 1: Človekove telesne dejavnosti.

Neprimeren način prehranjevanja negativno vpliva na naše zdravje in tudi na našo telesno pripravljenost. Zaradi tega so otroci že zelo zgodaj izpostavljajo nevarnosti, da bo kakovost njihovega življenja v odrasli dobi slabša. V tabeli 2 je navedenih nekaj teh nevarnosti, ki so posledica nestalne ali premajhne telesne aktivnosti predvsem pri mlajši populaciji.

TABELA 2: Nevarne posledice telesne neaktivnosti.

Posledice telesne neaktivnosti	- povišane količine maščob, - povišane količine sladkorja, - povišane količine soli, - povišane količine umetnih dodatkov v telesu, - povišan krvni tlak, - povišan srčni utrip, - večja obremenitev sklepov, - itd.

Zgoraj naštete nevarnosti lahko vplivajo na zgodnejši nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Slabe prehranjevalne navade so posledica modernega načina življenja in se kažejo v različnih oblikah.

V tabeli 3 so navedeni vzroki za slabe prehranjevalne navade.

TABELA 3: Slabe navade hranjenja.

Slabe prehranjevalne navade	- neprimerna razporeditev obrokov preko dneva, - izpuščanje zajtrka, - neustrezna izbira živil, - prekomerno uživanje soli, - prekomerno uživanje sladkorja, - prekomerno uživanje maščob, - prehranjevanje ob računalniku, - itd.

Slabe prehranjevalne navade bi bilo potrebno delno ali v celoti odpraviti, s tem pa bi lahko tudi zmanjšali nevarnosti, ki grozijo naši telesni aktivnosti in slabo vplivajo na naše zdravje. Tako je priporočljivo, da si pravilno razporedimo dnevne obroke in da so ti bolj pogosti in ne preveliki. Pri pravilni izbiri obrokov je potrebno poudariti, da ima svojo pravo mesto tudi

vključevanje sadja in zelenjave. Skušajmo vključiti čim več ekološko pridelane hrane, ki je v Pomurju ne manjka.

Izpuščanje zajtrka je velika napaka, saj naj bi v naši prehranjevalni navadi, zajtrk zasedal eno izmed pomembnejših mest v naših prehranjevalnih ciklusih. Pomembno je, da mlajšo generacijo o tem primerno poučimo in jim skušamo z našimi vzgledi, to tudi dokazati, tako da tudi mi imamo na našem prehranjevalnem ciklusu, redne zajtrke. Odrasli smo tisti, ki moramo prispevati k povečanju ponudbe zdravju koristnih in prehransko ustreznejših živil ter tako prispevati k izboljšanju prehranjevalnih navad za mlade.

Živimo v svetu, ki se hitro spreminja, spreminjajo se tudi hitro naše prehranjevalne navade, starši so v službah preživljajo vedno več časa, zato mladi vedno več posegajo po slani in mastni hrani, ki je tudi cenovno dostopna. V tabeli 4 je navedena takšna hrana, polna soli, maščob in sladkorja.

TABELA 4: Nezdrava hrana.

Slana, mastna in sladka hrana	- čipsi, - smokiji, - pice, - hamburgerji, - pomfri, - kokice, - dunajski zrezki, - ledeni čaji, - gazirane pijače, - itd.

Zgoraj našteto hrano skušamo čim bolj zmanjšati ali jo tudi v celoti odpraviti. Skušamo pa jo nadomestiti z ustreznejšo hrano, ponovno je potrebno dati poudarek na sadju in zelenjavi ter vitaminih(npr. namesto pice bomo pojedli jabolko).

2. MOJA TELESNA DEJAVNOST

Moje telesno in duševno zdravje mora biti med mojimi najpomembnejšimi dejavniki v življenju. Prav gotovo moja telesna dejavnost, ki mora biti redna vsaki dan, prinaša številne koristi za moje telo npr. hoja po stopnicah na šoli, pri pouku ne sedim, ampak stojim, gospodinjska opravila, športne aktivnosti, aktivno sodelovanje na športnih dneh, hoja ali kolesarjenje v trgovino, gibalne vaje na vrtu, gibalne dejavnosti v kolesarskemu klubu.

Pri ukvarjanju s športno dejavnostjo opazim določene spremembe na svojem telesu(srčni utrip se mi hitreje zmanjša), boljše se počutim, prisotnega je manj stresa v življenju, imam večjo voljo do dela doma in v službi, delam nekaj koristnega za svoje zdravje, manjše so težave s presnovo in z neprimerno držo.

Opazne spremembe na svojem telesu so posledica moje telesne dejavnosti, ki mora biti tudi nekaj časa intenzivna. V tabeli 5 so zbrane moje telesne dejavnosti, ki jih skušam izvajati vsaki dan in so porok, da bo moje zdravje v solidnem stanju tudi ko bom starejši.

TABELA 5: Moja telesna dejavnost.

Moja dnevna telesna dejavnost	- jutranja telovadba, - jutranji opravki v hiši, - sam si pripravim zajtrk, - oblačenje, - pot po stopnicah v avto, - v šolo pridem po stopnicah, - vsako uro po stopnicah gor in dol, - v službi stojim, - čim več gibanja po razredu, - po stopnicah iz šole v avto, - nakupovanje, - po kosilu umijem posodo, - delo na vrtu, - rekreativni tek na 4 kilometre, - hoja z 10000 koraki, - umivanje, - itd.

V službi skušam čim manj sedeti in se čim več gibati. Ker delam v šoli se moram kar najbolj izogibati dolgotrajnemu sedenju.

Učitelji vse manj časa namenjajo telesni dejavnosti, hkrati pa se je v zadnjih letih močno podaljšal čas, ki ga čez dan preživijo v sedečem položaju pred računalnikom. Podaljšan čas sedenja je prav tako povezan s tveganji za zdravje.

Zato sem poiskal način, kako povečati mojo telesno aktivnost: tek. V mladih letih nisem preveč maral telovadbe, zato je bilo potrebno veliko truda, da sem se odločil za tek(vse se začenja in konča v glavi).



SLIKA 1: Tek je veselje.

V samem začetku je bilo potrebno, da si naredim trening teka. V tabeli 6 je prikazan trening teka po dnevih na razdalji en kilometer.

TABELA 6: Moji prvi treningi teka po dnevih(i. mesec).

Ponedeljek	100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Torek	100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Sreda	
Četrtek	100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Petek	100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, 100 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Sobota	
Nedelja	

S takim treningom teka, sem nadaljeval ves mesec. Naslednji mesec se je trening teka spremenil tako, da sem pri teku dodal 100 metrov, ostalo pa je 50 metrov hoje. V sredo, soboto in nedeljo pa so še vedno prosti dnevi brez treninga. Primer treninga za drugi mesec prikazuje tabela 7.

TABELA 7: Moji prvi treningi teka po dnevih(ii. mesec).

Ponedeljek	200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Torek	200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Sreda	
Četrtek	200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Petek	200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, 200 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Sobota	
Nedelja	

Te treninge teka sem tako iz meseca v mesec stopnjeval, tako da sem dodajal metre teka, ohranjal pa sem metre hoje. V tabeli 8 je prikazan tretji mesec mojega treninga za tek.

TABELA 8: Moji prvi treningi teka po dnevih(iii. mesec).

Ponedeljek	300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Torek	300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Sreda	
Četrtek	300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Petek	300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, 300 metrov bežim, 50 metrov hodim, itd.
Sobota	
Nedelja	

3. SKLEP

Moja telesna dejavnost(tek) zmanjšuje moj stres, prispeva k mojemu stabilnejšemu čustvenemu stanju, krepi pa se tudi moja samozavest. S tekom krepim svoje kosti, s čimer prav gotovo zmanjšujem tveganje za zlome, najbolj pa se je s tekom izboljšal spanec in moje splošno počutje.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://arhiv.mlad.si/2018/07/a-si-fit-za-poletne-tabore/

[2] http://beremzivljenje.si/index.php/telesna-dejavnost-je-univerzalno-zdravilo/

Darja Smole

VZGOJA ZA REKREATIVNI ŠPORT V OKVIRU POSKUSA PRENOVE RAZŠIRJENEGA PROGRAMA V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Zdravje je po sodobni definiciji opredeljeno kot splošna vrednota in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje tako posameznika kot celotne družbe. Za njegovo vzdrževanje in izboljševanje je poleg težnje k izvajanju čim boljših medicinskih ukrepov izrednega pomena tudi življenjski slog posameznika. Na tem mestu prevzema glavno vlogo za dosego slednjega cilja izobraževanje o tem, kaj je ustrezen življenjski slog. V tem prispevku predstavljam, kako je mogoče skozi poskus prenove razširjenega programa v osnovni šoli doseči čim širšo ozaveščenost o pomenu gibanja in zdrave prehrane za zdravje posameznika. Hkrati pa izpostavljam tako strokovno kot osebno prepričanje o tem, da skozi vzgojo za rekreativni šport v zgodnjih letih trajnostno dosežemo redno gibanje posameznika tudi v odrasli dobi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, vzgoja za rekreativni šport, vzgoja za zdravje, poskus prenove razširjenega programa v osnovni šoli.

EDUCATION FOR RECREATIONAL SPORT THROUGH THE ATTEMPT OF REFORMING EXTENDED PROGRAM OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Health is by modern definition defined as a general value and an essential source for a productive and quality life for both individuals and society. In addition to the tendency to carry out the best possible medical measures to maintain and improve one’s health, lifestyle of the individual is of utmost importance. This is where the primary role of achieving the latter goal is taken over by educating what a suitable lifestyle is. In this paper, I outline how broad awareness of the importance of exercise and healthy eating for an individual's health can be achieved through the attempt to reform the extended school curriculum. At the same time, I emphasize both, professional and personal conviction that through education for recreational sports at an early age we can permanently achieve regular activity of an individual later in adulthood.

KEYWORDS: exercise, education for recreational sport, education for health, attempt to reform the extended school curriculum.

1.UVOD

Program osnovne šole v Sloveniji je sestavljen iz dveh delov: obveznega in razširjenega. V sklopu obveznega programa se izvajajo obvezni in izbirni predmeti, ure oddelčne skupnosti, dnevi dejavnosti in šola v naravi. Razširjeni program pa obsega neobvezne izbirne predmete, individualno in skupinsko učno pomoč, dopolnilni in dodatni pouk, interesne dejavnosti, jutranje varstvo in podaljšano bivanje. Učenci se v vse oblike razširjenega programa vključujejo prostovoljno.

Na srečanju ravnateljev in ravnateljic osnovnih šol na Brdu pri Kranju avgusta 2018 je bil predstavljen novi koncept razširjenega programa (RAP). Ministrica za izobraževanje, znanost in šport, dr. Maja Makovec Brenčič, je uvodoma izpostavila, da gre za novi izvedbeni načrt podaljšanega bivanja, ki ga bodo v slovenskem šolskem sistemu preizkušali tri šolska leta, začenši s šolskim letom 2018–2019. Osrednja ideja prenove, ki jo preizkuša 144 osnovnih šol v Sloveniji, je zagotoviti več gibanja otrok za boljše psihično in fizično počutje. Izvedbeni model prenove, katere pripravo vodi Zavod RS za šolstvo (ZRSŠ), sicer zajema tri področja:

- Zdravje in gibanje (izvaja 125 osnovnih šol),
- Kultura in tradicija (izvaja 19 osnovnih šol),
- Vsebine po izboru šole (izvaja 19 osnovnih šol).

Pri konceptualni in vsebinski zasnovi so poleg strokovnjakov z ZRSŠ sodelovali še strokovnjaki z ministrstva in različnih šol ter fakultet. Program prenove predstavlja nadaljevanje priljubljenega programa Zdrav življenjski slog (ZŽS), financiranega z evropskimi sredstvi, ki se je zaključil s 1. septembrom 2018. Z imenovanim projektom se je v Sloveniji ustavil trend naraščanja predebelih in premalo razgibanih otrok. Novi koncept razširjenega programa je na področju zdravja in gibanja široko zastavljen. Pod naslovom Zdravje in gibanje se namreč poleg spoznavanja z različnimi športi, kar je bilo v središču ZŽS, vpeljuje tudi druge aktivnosti, kot so skrb za dobro počutje, spoznavanje tehnik za umirjanje in sprostitev, korektivna vadba, ustvarjanje z gibanjem, zdrava hrana in prehranjevanje, zdravje in varnost ipd., kar je želja in potreba mladih generacij. Učenci se v novi razširjeni program še naprej vključujejo prostovoljno.

2. POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE

Potreba po gibanju spada med osnovne človekove potrebe. Ustrezna in redna telesna aktivnost je, splošno znano, pomemben del zdravega načina življenja. V skrbi za zdravje posvečamo pozornost ustrezni prehrani, se izogibamo slabim razvadam, skrbimo za sprostitev, stremimo k oblikovanju zdravega okolja, vse to pa brez zadostnega gibanja ne prinese želenih rezultatov oziroma nima optimalnega učinka. Gibalno-športna aktivnost je tako nujen in nezamenljiv element ohranjanja in izboljšanja zdravja, telesnega razvoja, razvoja lastnosti in sposobnosti in hkrati pomembno sredstvo duhovnega razvoja. Prav posebno težo pa ima gibanje za gibalni, kognitivni in socialni razvoj otrok. Evropske raziskave za osnovnošolsko populacijo žal ugotavljajo, da mladi več kot 50 % svojega prostega časa preživijo pred ekrani (televizijo, računalniki, telefoni in drugimi elektronskimi napravami). Neposredni kazalniki načetega zdravja, kot so porast balastne in zmanjšanje mišične mase, zmanjševanje funkcionalnih

sposobnosti, naraščanje psihosomatskih obolenj in psihičnih motenj, se v sodobnem času pojavljajo že v ranem otroštvu. Obremenitev današnjih otrok in mladostnikov se odraža tako na njihovem telesnem kot tudi mentalnem zdravju. Vse to se dogaja tudi zaradi pomanjkanja gibanja. V nadaljevanju bom prikazala pomen vzgoje za rekreativno ukvarjanje s športom, ki jo je moč v slovenskem šolskem sistemu uresničevati v novo zastavljenem razširjenjem programu osnovne šole.

3. KORISTI UKVARJANJA Z REKREATIVNIM ŠPORTOM

Rekreacija pomeni dejavno preživljanje prostega časa na način, ki sprosti človekovo telo in duha. Telesna in duhovna sprostitev ter okrepitev posameznika pa prinašata prednosti celotni družbi. V tem poglavju se bom osredotočila na koristi športno-rekreativnih dejavnosti, ki jih bom mestoma primerjala z učinki ukvarjanja s športom na profesionalni ravni.

Osnova vsake športno-rekreativne dejavnosti je gibanje. Posledično je tovrstna dejavnost pomembno sredstvo za ohranjanje celovitega ravnovesja človeka. Ukvarjanje z rekreativnim športom ustvarja harmonijo med človekovim prostim delom življenja ter njegovimi vsakdanjimi napori in obveznostmi. S tega vidika velja rekreativni šport za preventivni dejavnik, ki pomaga preprečevati bolezni in ohranjati zdravje. Da bi bilo to dejstvo moč čim bolje izkoristiti človeku v prid, je torej smotrno pričeti s čim zgodnejšim razvijanjem potrebe po tovrstnih aktivnostih. Upoštevaje zakonitosti gibalnega razvoja je idealen čas že predšolsko obdobje otroka.

Podrobneje poglejmo, katere koristi na telesno in duhovno zdravje lahko pričakujemo kot rezultat ukvarjanja s športno rekreacijo. Zmerna fizična aktivnost dokazano učinkuje na naslednje vidike telesnega zdravja:

- zmanjšanje tveganja za srčne bolezni in kap,
- zmanjšanje tveganja za razvoj visokega krvnega tlaka,
- znižanje krvnega tlaka pri ljudeh, ki trpijo za povišanim krvnim tlakom
- preprečevanje določenih vrst raka,
- znižanje tveganja za razvoj prekomerne telesne teže,
- znižanje tveganja za razvoj diabetesa,
- skladnejši razvoj kosti in mišic ter preprečevanje osteoporoze,
- izboljšanje kvalitete spanja,
- krepitev imunskega sistema,
- upočasnjevanje procesa staranja.

Prav tako doprinese k naslednjim vidikom duševnega zdravja in ugodno vpliva na razvoj družabnih, čustvenih in intelektualnih spretnosti:

- izboljšuje koncentracijo in sposobnost učenja,
- povečuje samozavest, občutke sreče in sproščenost,
- znižuje občutke depresivnosti in anksioznosti,
- razvija strategije za obvladovanje stresa,
- spodbuja k interakciji z drugimi in krepi sposobnost sodelovanja,
- spodbuja k zastavljanju novih izzivov in spopadanju z njimi,

- omogoča občutek zadovoljstva ob osebnem dosežku,
- izboljšuje kvaliteto življenja.

Športna vadba pa lahko ima poleg pozitivnih tudi negativne učinke. Posebej občutljivo obdobje je prav otroštvo in mladostništvo, ko je posameznik v procesu celostnega oblikovanja. Pogosteje se ti negativni učinki pokažejo pri nerekreativnem ukvarjanju s športom. Nekaj primerov:

- prekomerno posvečanje športu in zanemarjanje drugih življenjskih nalog (vzroki so lahko nesuverenost pri ostalih nalogah, pretirana pričakovanja staršev ali trenerjev, odvisnost od športa, natrpani urniki treningov in tekem),
- nesposobnost prenašanja porazov (posameznik se zapre vase, se obtožuje, kaznuje, zateka k alkoholu),
- nekonkurenčnost z ostalimi člani pri ekipnih športih (ne uvrsti se v "prvo" ekipo, je izločen, niža se mu samopodoba),
- pretirana ali nezdrava vadba (s ciljem ustvarjanja vrhunskih športnikov),
- promocija nezdravih prehranskih dodatkov (s ciljem večanja učinkovitosti),
- tveganje pogostejših poškodb (kot posledica pretirane ali nezdrave vadbe).

Kako torej najbolje udejanjiti zgoraj našteta, že dolgo znana, spoznanja stroke v našem šolskem prostoru? Več o tem, kako poteka doseganje teh ciljev na naši šoli in širše v našem občinskem prostoru, v naslednjem poglavju.

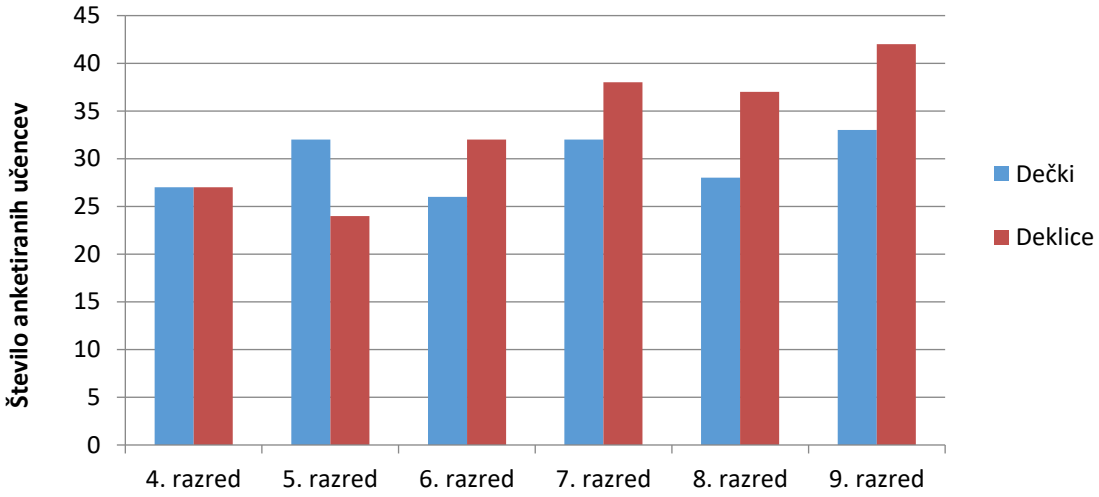
4. UVAJANJE AKTIVNOSTI REKREATIVNE ODBOJKE V OBČINI ŠENTILJ IN IZVAJANJE NOVEGA KONCEPTA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA NA OŠ RUDOLFA MAISTRA ŠENTILJ

Uvodoma bom pojasnila svojo vlogo pri povezovanju teh dveh prostorov. Na OŠ Rudolfa Maistra Šentilj, ki je ena od dveh osnovnih šol v občini, sem zaposlena kot učiteljica angleščine. V prostem času se aktivno ukvarjam z rekreativnim igranjem odbojke in večkrat letno prirejam in se udeležujem turnirjev rekreativnih ekip iz bližnje in daljne okolice. V okviru te prostočasne dejavnosti sem pred dobrim desetletjem pričela sodelovati z lokalnim športno in kulturno-umetniškim društvom (ŠKUD) Hurikani. Jeseni leta 2016 me je društvo v sodelovanju z Občino napotilo na opravljanje licence za vaditeljico odbojke. Licenco sva opravili skupaj s kolegico iz rekreativne ekipe, Živo Brumec Zadravec, in od takrat naprej smo pričeli z uvajanjem vadbe rekreativne odbojke. V šolskem letu 2017–2018 sem na šoli vodila krožek odbojke, v preteklem in tekočem šolskem letu pa sem svoje delovanje na tem področju na delovnem mestu dopolnila z izvajanjem ur v okviru poskusa prenove razširjenega programa v osnovni šoli.

A. Uvajanje aktivnosti rekreativne odbojke v občini šentilj

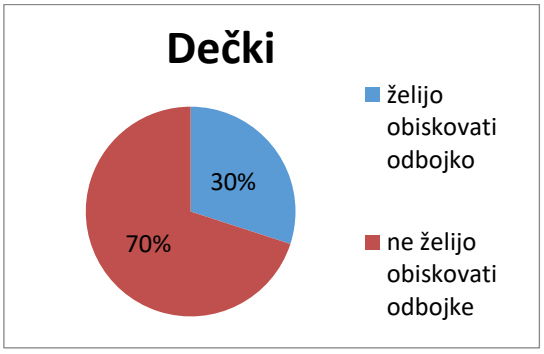
S ciljem ugotovitve obstoječega stanja na področju športnih aktivnosti za otroke v občini Šentilj sva se s kolegico Živo decembra 2016 odločili izvesti anketo o vključenosti otrok v organizirane oblike vadbe. Ugotovitve so pokazale, da je otrokom na voljo kar nekaj športnih aktivnosti. Pri dečkih je bil najbolj priljubljen nogomet, sledili so košarka, tenis in gimnastika. Dekleta niso imela na izbiro nobenega moštvenega športa, zato so se odločala za obisk modernih oblik plesa,

jahanje, gimnastiko in borilne športe. Po podatkih predsednika ŠKUD Hurikani iz Šentilja pa je bilo zanimanje za odbojko med dekleti veliko, saj so se številni starši obračali nanj s prošnjo, da bi društvo organiziralo to obliko vadbe vsaj za dekleta. Tako smo hkrati skozi anketo želeli priti do potrditve, da obstaja zanimanje za vadbo odbojke na rekreativni ravni. Anketirani so bili učenci obeh šol občine – OŠ Sladki Vrh in OŠ Rudolfa Maistra Šentilj. Zanimalo nas je starostno obdobje od devet do petnajst let (II. in III. vzgojno-izobraževalno obdobje osnovne šole). V anketi je sodelovalo 378 otrok, od tega 178 dečkov in 200 deklic.

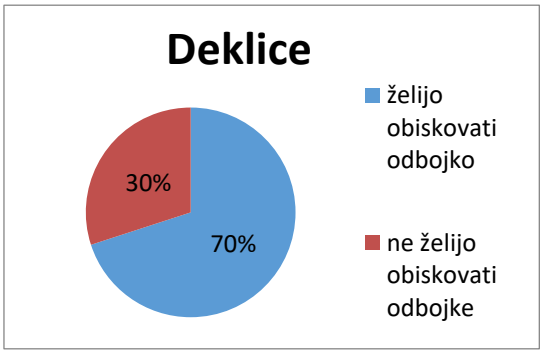


GRAF 4: Število anketiranih po spolu in starosti.

Posebnega pomena je bil za nas presek tistih anketiranih, ki niso vključeni v nobeno organizirano športno aktivnost in so izkazali interes za vadbo odbojke. Grafa 3 in 4 prikazujeta delež takšnih otrok vseh starosti, ločeno po spolu.



GRAF 2: Delež dečkov, ki se ne ukvarjajo s športom in bi obiskovali odbojko.



GRAF 3: Delež deklic, ki se ne ukvarjajo s športom in bi obiskovalec odbojko.

Izhajajoč iz ugotovitev ankete smo se v naslednjem šolskem letu odločili, da pod okriljem društva na OŠ Rudolfa Maistra Šentilj ponudimo rekreativno vadbo odbojke enkrat tedensko po uro in pol v dveh starostnih skupinah (ločeno 4., 5. in 6. razred ter 7., 8. in 9. razred). Dosegli smo visok vpis (23 v prvi in 19 v drugi starostni skupini). Z aktivnostmi smo nadaljevali v naslednjem in letošnjem šolskem letu in z veseljem ugotavljamo, da je interes za takšno obliko vadbe med mladimi še vedno prisoten. Poudariti velja tudi, da je vadba za osnovnošolce s stalnim bivališčem v občini Šentilj brezplačna, saj sredstva za izvedbo zagotavlja občina v okviru financiranja športnih programov za mlade. Cilj, h kateremu stremimo v prihodnosti, je usposobiti še več vaditeljev odbojke, da bi lahko aktivnosti razširili tudi na OŠ Sladki Vrh. S tem bi povečali delež mladih, ki bi se tako trajno učili razvijati želen zdrav življenjski slog.

B. Izvajanje novega koncepta razširjenega programa na OŠ Rudolfa Maistra Šentilj

Že drugo leto na naši šoli izvajamo ure v okviru RAP, in sicer s področja Zdravja in gibanja. Ponujamo različne vsebine, kot so: zdrava babičina kuhinja, vrtnarstvo, badminton, gibanje, joga, mladi člani Rdečega križa, odbojka, dopolnilni pouk za motorično manj spretne učence, mladi planinec itd. V lanskem letu smo ponujali tudi ure čebelarstva, zdrave prehrane, analize jedilnikov in prve pomoči. Projekt bomo nadaljevali še naslednje leto in po potrebi spreminjali oziroma dopolnjevali vsebine glede na želje in povpraševanje učencev.

V tem šolskem letu šolo obiskuje 370 otrok, od tega je v šentiljsko osnovno šolo vpisanih 344 učencev, v podružnično šolo v Ceršaku, ki ima pet oddelkov, pa 26 učencev. Učenci lahko obiskujejo več ponujenih vsebin. Zgoraj naštete vsebine obiskuje 343 otrok, ki pa se lahko pri posameznih vsebinah ponavljajo. Grob pogled na statistiko naše šole pokaže, da je ideja RAP dobro zastavljena, saj ta dosega visok delež učencev ob upoštevanju dejstva, da se učenci v program vključujejo prostovoljno. Podrobne analize poskusa na državni ravni sledijo v prihodnjem šolskem letu.

Pobliže bom predstavila razvoj odbojke v opisanem poskusu. Ure vadbe sem pričela izvajati v šolskem letu 2017–2018 v okviru interesne dejavnosti. Učencem II. vzgojno-izobraževalnega obdobja smo ponudili možnost obiskovanja vadbe dvakrat tedensko po eno šolsko uro. Vpisanih je bilo 23 otrok. Ob koncu leta so učenci dobili prijavnice za vpis k odbojki v okviru novega koncepta RAP. V šolskem letu 2018–2019 smo tako pričeli z izvajanjem treh ur odbojke tedensko za dve ciljni skupini (4. in 5. razred skupaj, 6. razred posebej), s skupnim vpisom 39 učencev. V tem letu na šoli izvajamo štiri ure, ki jih obiskuje 61 učencev II. vzgojno-

izobraževalnega obdobja. Trend porasta števila učencev in števila ur zagotovo dokazuje, da je koncept dobro zastavljen in da je z njim moč učinkovito dosegati cilje vzgoje za rekreativni šport in zdrav življenjski slog.



SLIKA 1: Vadba odbojke v telovadnici OŠ Rudolfa Maistra Šentilj.

5. SKLEP

Gibanje je eden ključnih elementov zdravega načina življenja. Z vzgojo za gibanje je smiselno pričeti že v predšolskem obdobju, saj je to čas, ko se oblikujejo in zakoreninijo vedenjski vzorci posameznika. Pri skrbi za vzgojo za gibanje je potrebno posebno pozornost posvetiti usmerjanju v ukvarjanje z rekreativnimi športi. Strokovna dognanja na tem področju kažejo mnogo pozitivnih učinkov rekreacije tako na telesno kot tudi duševno zdravje posameznika.
Poskus prenove razširjenega programa v osnovni šoli v svoji zasnovi teži k dviganju deleža otrok, ki se redno gibajo. S tem se dosega boljše fizično in psihično počutje otrok. Čeprav analize na državni ravni zaradi trajanja poskusa še nimamo, lahko na naši šoli potrdimo uspešno doseganje zastavljenih ciljev poskusa. Hkrati pa v tem prispevku ugotavljam, da je še kako pomembno, da se tovrstno načrtovanje zgodi tako na državni kot tudi lokalni ravni.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brumec Zadravec, Ž., Smole, D. (2016). *Uvajanje odbojkarskih aktivnosti v Občini Šentilj za učence v drugem in tretjem triletju osnovne šole,* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[2] *Gibanje za zdravje,* Ezdravje. Pot do zdravega življenja. Pridobljeno 25. 8. 2019, s https://www.ezdravje.com/novice/zdravje-in-dobro-pocutje/gibanje-za-zdravje/3973/.

[3] *Kaj prinaša novo šolsko leto 2018/2019,* Ministrstvo za znanost, izobraževanje in šport. Pridobljeno 24. 8. 2019, s https://www.facebook.com/MIZS.gov.si/posts/979292422230341/.

[4] *Kako vam gibanje pomaga pri duševnem zdravju,* Aktivni.si. Pridobljeno 25. 8. 2019, s https://www.aktivni.si/zdravje/kako-vam-gibanje-pomaga-pri-dusevnem-zdravju/.

[5] *Novo šolsko leto, novi poskusi,* Delo. Pridobljeno 24. 8. 2019, s https://www.delo.si/nedelo/prava-smer-ura-sportne-vzgoje-vsak-dan-87157.html.

[6] *O šoli,* OŠ Rudolfa Maistra Šentilj. Pridobljeno 29. 10. 2019 s http://ossentilj.splet.arnes.si/o-soli/.

[7] *Osnovnošolsko izobraževanje/Program osnovna šola,* Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 24. 8. 2019, s https://www.zrss.si/ucilna-zidana/programi-in-ucni-nacrti/osnovnosolsko-izobrazevanjeprogram-osnovna-sola.

[8] *Rekreativni šport,* Mednarodno priznanje za mlade. Pridobljeno 25. 8. 2019, s https://mepi.si/o-programu/podrocja-in-stopnje/rekreativni-sport/.

[9] *The Importance and Impact of Recreational Activities in the Educational Curriculum,* Knowledge Review. Pridobljeno 25. 8. 2019, s https://theknowledgereview.com/the-importance-and-impact-of-recreational-activities-in-the-educational-curriculum/.

Špela Sešlar

FARTLEK – METODA ZA POVEČANJE VZDRŽLJIVOSTI PRI TEKU

POVZETEK

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otroci in mladostniki za zdrav razvoj potrebujejo vsaj 1 uro gibanja dnevno. Z vidika ohranjanja zdravja in dobrega počutja sodijo aerobne vzdržljivostne aktivnosti med najpomembnejše komponente kondicije. Z vadbo vzdržljivosti bolj kot z drugimi vsebinami razvijamo za življenje sila pomembne obče človekove lastnosti: vztrajnost, nepopustljivost, delavnost, doseganje oddaljenih ciljev. Ena izmed metod za povečanje vzdržljivosti pri teku, ki je najbolj primerna za otroke in mladostnike, je fartlek. Bistvo te vadbene metode je izvajanje vadbe vzdržljivosti v naravnem okolju (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča in dovoljuje, da tekač vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam in izkorišča možnosti, ki mu jih narava daje. Z merjenjem frekvence srčnega utripa med vadbo spremljamo, s kakšno intenzivnostjo srce deluje, kar zagotavlja večjo varnost in učinkovitost vadbe.

KLJUČNE BESEDE: tek, vzdržljivost, fartlek, merilec srčnega utripa, frekvenca srčnega utripa.

FARTLEK - A METHOD FOR INCREASING ENDURANCE IN RUNNING

ABSTRACT

Humans have a natural need for movement. The children and adolescents need at least one hour of exercise per day for healthy development. From the point of view of health care and well-being, aerobic endurance activities are among the most important components of fitness. By practicing perseverance, and less with other contents, we develop the essential characteristics of life: endurance, tenacity, diligence, the achievement of distant goals. One of the methods for increasing endurance while running, most suitable for children and adolescents, is fartlek. The essence of this exercise is to practice endurance exercises in nature (best if possible, best on soft paths), allowing the runner to adapt the content of the exercises to the natural conditions, exploiting thus the possibilities offered by nature. By measuring the heart rate during exercise, we track the intensity of the heart, which also ensures greater safety and efficiency of the exercise.

KEYWORDS: running, endurance, fartlek, heart rate monitor, frequency of the heart pulse.

1. UVOD

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnostih se urijo njegove spretnosti. Športna dejavnost otrok sta igra in učenje ter hkrati s tem razvijanje gibalnih potencialov, ki otrokom zagotavljajo radost in veselje v igri in pri obvladovanju samega sebe v gibanju.

Današnji življenjski ritem nas vedno bolj utesnjuje v zaprte prostore, velikokrat nasičene s slabim zrakom. Mnogo otrok začne dan z vožnjo do šole, ga nadaljuje s 7-urnim sedenjem v šoli, ki mu sledijo vožnje na popoldanske aktivnosti ali igrice za domačim računalnikom, in zaključi dan z učenjem in gledanjem televizije. Življenjski vzorec postaja stereotip z vse manj radosti in svobode in tudi vse manj gibanja, zlasti tistega v naravi (Škof, 2010).

Otroci in mladostniki za zdrav razvoj potrebujejo vsaj 1 uro gibanja na dan. Intenzivnost gibanja bi naj bila zmerna in intenzivna, kar pomeni, da se zadihajo, po telesu občutijo toploto, se oznojijo, pospeši se jim srčni utrip. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost. Žal v Slovenji priporočene vrednosti telesne dejavnosti ne dosega niti polovica mladih. Zato tudi upad telesne zmogljivosti pri slovenski mladini ni presenetljiv. Zaradi premalo gibanja in slabe telesne kondicije peša tudi njihovo zdravje. Manj dejavni otroci tudi šolske obveznosti prenašajo vse težje (Škof, 2007).

Zato mladi potrebujejo več športa! Potrebujejo ga zaradi krepitve in ohranjanja lastnega zdravja zdaj in zaradi vzorcev obnašanja, ki ga bodo pridobili in ohranjali celo življenje. Z vidika ohranjanja zdravja in dobrega počutja sodijo aerobne vzdržljivostne aktivnosti – zlasti tiste v naravi, med najpomembnejše komponente kondicije. Izboljšanje vzdržljivosti in splošna krepitev odpornosti mladih na različne napore se s povečanjem aerobnih sposobnosti obrestujeta tako pri zdravju kot pri povečani učinkovitosti, kreativnosti in boljšem počutju. Z aerobnimi aktivnostmi, zlasti če potekajo v prijetnem okolju narave, je mogoče razvijati tudi sila pomembne obče človeške značilnosti in vrednote: vztrajnost, potrpežljivost, delavnost, pozitiven odnos do narave, spoznavanje občutkov ob psihofizičnih naporih in spoznavanje samega sebe – svojih psihičnih in telesnih meja … Aerobne športne aktivnosti v naravi so kot »vseživljenjske« aktivnosti zaradi širokega spektra pozitivnih biološko-zdravstvenih, psihosocialnih in vzgojnih učinkov postale ene od najpomembnejših dejavnikov športne kulture človeka in s tem obča vrednota ljudi sedanjega časa (Škof, 2010).

Pri opravljanju določenega dovolj intenzivnega dela človek po določenem času začne čutiti, kako mu to delo postaja vse težje. Pojavi se utrujenost, ki se izraža v težjem opravljanju dela ali nezmožnosti, da bi dejavnost nadaljevali na prvotni intenzivnosti. Sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost, imenujemo vzdržljivost. Najpreprosteje povedano, vzdržljivost je odpornost proti utrujenosti. Vzdržljivost ni pomembna le v športu. Je ena od tistih gibalnih sposobnosti človeka, ki je v največji meri povezana z njegovim zdravjem, telesno vitalnostjo in kakovostjo njegovega življenja. Slaba vzdržljivost ima namreč številne negativne posledice za aktivno življenje človeka: ob telesni in tudi mentalni dejavnosti se hitreje utrudi, za obnovo po naporu potrebuje daljši odmor, pri dolgotrajnejšem delu je zato večja verjetnost napak

… Skratka, težje prenaša vsakodnevne napore, stike z ljudmi in slabše tolerira strese okolja (Škof, 2007).

Z vadbo vzdržljivosti bolj kot z drugimi vsebinami razvijamo za življenje sila pomembne obče človekove lastnosti: vztrajnost, nepopustljivost, delavnost, doseganje oddaljenejših ciljev … Zaradi vsega povedanega ima vadba vzdržljivosti v šolski športni vzgoji nenadomestljivo vlogo.

Za razvoj vzdržljivosti poznamo tri temeljne metode: neprekinjena metoda, intervalna metoda in fartlek. V nadaljevanju prispevka bom navedla nekaj razlogov za tek, ki je med vsemi vzdržljivostnimi dejavnostmi najbolj dostopna in najpogosteje prisotna dejavnost ter opisala fartlek, metodo za razvoj vzdržljivosti.

2. ZAKAJ TEČI?

Tek je zagotovo ena najbolj priljubljenih vadb, saj je brezplačna, z njim pa poskrbimo tako za postavo kot za svoje zdravje. Za tek potrebujemo le par športnih copat. Številne raziskave so pokazale, da tek zmanjša stres, tesnobo in depresijo. Med tekom imamo čas, da smo sami s sabo in da se umirimo, spet zaslišimo svoje misli in morda najdemo primerno rešitev, vsekakor pa tako ali drugače 'pretečemo' težavo. Pomembno vlogo pri tem imajo endorfini, hormoni, ki vplivajo na zmanjševanje bolečine in se obilno sproščajo med tekom, da popravijo počutje in upočasnjujejo proces staranja. Med tekom se poleg endorfina sprošča tudi serotonin, hormon sreče, ki vpliva na psihično počutje. Redna vadba pomeni redno sproščanje hormonov, ki na dolgi rok izboljšujejo počutje, poleg tega pa je tek lahko družabna športna aktivnost, saj lahko tečemo v dvoje ali v skupini, dviguje nam samozavest in krepi vztrajnost, kar skupaj deluje spodbudno pri premagovanju depresije. Tek dolgoročno in kratkoročno pomaga pri boljšem počutju, saj pri teku sodeluje celo telo, zato se izboljša krvni obtok, kar zmanjšuje možnost infarkta, znižuje krvni tlak, preprečuje nastajanje krvnih strdkov in pomaga pri fizični kondiciji srca in pljuč. S to vrsto vadbe dodatno okrepimo imunski sistem, zato obstaja manj možnosti za prehlade, alergije, težave s prebavo in utrujenostjo, pri nežnejšem spolu pa tudi manj bolečin ob menstruaciji, tveganj za nastanek raka na dojki in osteoporoze. Tek vpliva na boljši pretok krvi, posledično dobijo možgani več kisika, kar pomembno vpliva na sposobnost pomnjenja, zbranosti in učenja. Čedalje več raziskav potrjuje, da tek vpliva na boljši spanec, zlasti če tečemo zjutraj. Če želimo izgubiti nekaj odvečnih kilogramov ali zgolj vzdrževati svojo telesno težo, je tek idealen v kombinaciji s treningom za moč.

Zaradi vseh zgoraj naštetih razlogov je pomembno pri mladih razvijati ljubezen do teka. S tem razvijamo tudi pozitiven odnos do telesnega in psihičnega napora, vztrajnost in nepopustljivost tudi v neprijetnem počutju kar so pomembne življenjske vrednote in zato tudi pomembne naloge športne vzgoje. Zaradi izzivov in še zlasti zaradi vzgojnih vplivov ter neposrednih in dolgoročnih koristi za otroke in mladino so kondicijske dejavnosti izjemno pomembne, celo nenadomestljive vsebine programov športne vzgoje. Trdimo lahko, da o vzgoji za življenje s športom, športni kulturi ali o vzgoji za zdrav način življenja brez kondicijskih vsebin ni mogoče govoriti (Škof, 2007).

V športni vzgoji sta za razvoj vzdržljivosti otrok in mladine najprimernejši neprekinjena metoda in fartlek.

3. FARTLEK

Fartlek je nadgradnja intervalne metode vadbe vzdržljivosti. Intervalni način vadbe je tisti, kjer se izmenjujeta vnaprej določena dolžina vadbe (intervali teka, plavanja …) in odmor (počitek ali manj intenzivna vadba). Fartlek bi lahko poimenovali tudi ″naravna″ oblika intervalnega treninga. Zasnoval ga je švedski trener Gosta Holmer, v tekaško prakso pa so ga uvedeli Ginter Hagg in drugi švedski tekači, ki so v času pred in med drugo svetovno vojno tudi s pomočjo te metode vadbe dosegli vrsto svetovnih rekordov v tekih od 1500 do 5000 m. Bistvo te vadbene metode je izvajanje vadbe vzdržljivosti v naravnem okolju (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča in dovoljuje, da tekač vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam in izkorišča možnosti, ki mu jih daje. Vsebina fartleka je pogosto posledica navdiha tekača in ni vnaprej natančno določena kot pri intervalni metodi. Osnovna značilnost in bistvo fartleka je njegova univerzalnost, saj lahko poleg različnih vzdržljivostnih vključuje številne druge vsebine (različne oblike vaj za moč, sprinte, teke v klanec …). S fartlekom je mogoče razvijati vse ravni vzdržljivosti. Izziv fartleka je lahko zahtevna podlaga (blato, sneg), težak teren (klanci, naravne ovire) … Vse tisto, kar bi na prvi pogled lahko ocenili kot manj primerno za tekaško vabo, postaja v fartleku vzpodbuda za razvoj žilavega duha in telesa (Škof, 2007).

Fartlek lahko vsebuje zelo različne tekaške in tudi netekaške vsebine. Vsebine izberemo glede na cilj vadbe. Izvedbo prilagajamo okoliščinam v naravi in razpoloženju.

Vadba vzdržljivosti zahteva postopnost in strogo individualizacijo vadbe. Zahtevnost vadbe vzdržljivosti lahko spremljamo/merimo s subjektivnimi in natančnejšimi objektivnimi parametri. Med slednjimi je najbolj priporočen in uporaben kriterij frekvenca srca. Na osnovi poznavanja največjega srčnega utripa in srčnega utripa v mirovanju lahko učitelj opravi analizo vadbe, načrtuje ustrezno intenzivnost vadbe in na objektiven način vrednoti napredek v vzdržljivosti vadečega (Škof, 2007).

Znanih je kar nekaj prednosti poznavanja frekvence srčnega utripa med vadbo. S pomočjo višine frekvence srčnega utripa zagotovimo varnost vadbe. Višina frekvence srčnega utripa nam pove, s kakšno intenzivnostjo vadimo. Z njeno pomočjo lahko tudi sklepamo, če s treningom pretiravamo. Tako vemo kdaj je potrebno prenehati in se tako izogniti morebitnim poškodbam. Seveda nam višina frekvence srčnega utripa lahko tudi pove, da ne vadimo dovolj intenzivno, torej je vadba neučinkovita. Ko se srčni utrip spusti pod nastavljeno spodnjo mejo, je čas, da se nekoliko poveča intenzivnost. Po nekaj tednih redne vadbe in spremljanja frekvence srčnega utripa opazimo, da lahko vadimo z večjo intenzivnostjo, frekvenca pa bo nižja. Na tak način srce sporoča, da pridobivamo kondicijo. Za načrtovanje vadbe je pomembno poznati maksimalno frekvenco srčnega utripa, ki jo lahko izračunamo s pomočjo uveljavljene formule 220 - leta, ki pride v poštev, ko merjenje ni mogoče ali je nevarno, ali pa jo natančno izmerimo po naslednjem postopku. S počasnim tekom in vajami za raztezanje se najprej dobro ogrejemo in pripravimo telo na velik napor, ki sledi. Nadaljujemo s tekom, ki traja od 7 do 10 minut. Tek naj bo sprva počasen, potem pa postopoma povečujemo njegovo hitrost. Zadnji dve minuti naj bosta tako intenzivni, da ju komaj prenesemo. Frekvenca utripov srca, ki jo dosežemo pri največjem naporu je naša maksimalna frekvenca. Po končanem testu je pomembno, da nadaljujemo z nizko intenzivno obremenitvijo, to je hojo ali počasnim tekom. Zavedati se moramo, da je takšen test

primeren za zdrave ljudi. Zelo zaželeno je tudi, da smo pred testom že vsaj 4 tedne redno športno aktivni in s tem pripravljeni na največji napor.

Okvirno velja, da obstajajo štiri območja vadbe, ki se razlikujejo glede na višino srčne frekvence ter na reakcije v telesu. Vadba v območju nizke intenzivnosti (50−60 % maksimalnega srčnega utripa) je primerna predvsem za začetnike in tiste, z zelo slabo telesno pripravljenostjo. Možnost poškodb je pri taki intenzivnosti zelo majhna. Čeprav se zdi večini takšna vadba prelahka, pa kljub temu ponuja nešteto koristi saj znižuje krvni pritisk in raven holesterola v krvi, zmanjšuje nevarnost nastanka srčno-žilnih bolezni, izboljšuje zdravje in zmanjšuje stres.

Območje zmerne intenzivnosti vadbe (60−70 % MSU) je pravzaprav najbolj primerno območje za večino telesnih aktivnosti. V tem območju vadbe telo za gorivo porablja predvsem maščobo, obremenitev pa tudi še ni prevelika. Poleg že prej omenjenih koristi, se z vadbo v tem območju okrepi srčna mišica, zmanjša se teža, izboljša se vzdržljivost, telo se privadi na večje napore ter okrepijo se mišice in kite.

Vadba v območju visoke intenzivnosti (70−80 % MSU) je primerna za že trenirane posameznike. Še vedno pa je to območje tisto, v katerem lahko večina vztraja brez poškodb. Tu pa se pogosto pojavijo težave, saj začetniki velikokrat pretiravajo. Izpustijo prvi dve vadbeni območji in vadijo v tem, tretjem območju. Potem seveda ni čudno, da se pojavijo težave in poškodbe in večina jih želi odnehati. Zato je pomembno, da je napredek počasen in postopen. Z vadbo v tem območju vplivamo predvsem na srčno-žilni sistem, izboljšamo vzdržljivost ter navajamo telo na še večje napore. Če smo brez kondicije, bo telo za gorivo porabljalo predvsem ogljikove hidrate, če pa smo že nekoliko trenirani se bodo za gorivo še vedno porabljale maščobe.

Vadba v območju maksimalne intenzivnosti (85−100 % MSU) je zagotovo težka. Zelo bomo zadihani, mišice bodo utrujene in nasploh bomo izčrpani. Vadba v tem območju je namenjena zgolj zelo treniranim posameznikom. Taka vadba je vključena v intervalne treninge atletov, katerih cilj je povečanje maksimalne zmogljivosti.

Ob upoštevanju vseh zgoraj navedenih dejstev in priporočil ter uporabo fartleka kot vadbene metode za razvoj vzdržljivosti lahko uro športne vzgoje načrtujemo takole:

- fartlek 40 minut: pogovorni tek za ogrevanje 5 minut, kompleks razteznih vaj; počasen tek 3 minute (50−60 % MSU) – vmes 3 krajša stopnjevanja; 5 minut teka (60−70 % MSU); vaje za moč rok, trebuha in hrbta (vsako vajo 1 serijo z 20 ponovitvami) ter žabji poskoki na razdalji 20 metrov; tek 5 minut (60−70 % MSU); 3-krat 60 metrov sprint v klanec; 5 minut pogovornega teka; tempo tek (tek na meji aerobnega praga ali nekoliko nad njim, kjer tudi porabljamo več glikogenskih zalog za energijo; to je meja, ki je že nad cono udobja − lahko slišimo dihanje, a še vedno ne hlastamo za zrakom in če se še vedno lahko pogovarjamo, nismo v tempo zoni; če pa sploh ne moremo govoriti, potem smo nad tempo zono; pravilno je, da smo nekje vmes, tako da lahko izgovarjamo besede, ne morete se pa ravno pogovarjati) 6 minut; lahkoten tek za zaključek.

Pri urah s kondicijskimi dejavnostmi je nujno, da vadeči razumejo in vedo, kaj delajo in kakšne učinke lahko pričakujejo od vadbe, ki jo izvajajo. Ni pomembno le to, koliko so učenci telesno aktivni (koliko so preznojeni oz. koliko minut pretečejo), temveč tudi ali predvsem to, kako doživljajo proces kondicijske vadbe na čustveni in spoznavni oz. intelektualni ravni. Zato je

pomembno, da zna učitelj mladostniku predstaviti kondicijske dejavnosti kot pomembne, vredne in cenjene, torej kot vsebine, ki imajo pomen.

4. SKLEP

Gibanje je nujno potrebno in koristno za biološki in duševni razvoj ter za zdravje in srečo mladih. Telesna in športna dejavnost mladostnikov ni zadostna. Le 30 % dijakov je športno aktivnih eno uro na dan. Zato je povsem logično, da se znižuje raven aerobne vzdržljivosti oz. splošne telesne pripravljenosti mladih in nekaterih drugih motoričnih sposobnosti. Kondicijske dejavnosti v osnovi ne smejo biti tekmovalnega značaja. Pri teh dejavnostih so zmagovalci vsi, ki opravijo nalogo, ki je prilagojena trenutnim sposobnostim posameznika. Učenci naj natančno vedo, katera znanja in katere sposobnosti bodo morali usvojiti. Če športni pedagog dijakom pred začetkom vadbe natančno predstavi svoje cilje, vsebine in oblike dela kondicijske vadbe, skupaj z njimi določi intenzivnost vadbe in jo prilagodi vsakemu posamezniku, lahko ustvari klimo, ki bo pozitivneje vplivala na aktiven odnos mladih do kondicijske dejavnosti in do zdravega načina življenja na splošno. Večji poudarek v šolski športni vzgoji morajo imeti zlasti aerobne dejavnosti v naravi.

Merilniki srčnega utripa so izjemno koristna zadeva pri osmišljanju procesa športne vadbe, še zlasti vadbe vzdržljivosti. So zelo močno in pomembno motivacijsko sredstvo. Vse vsebine, ki so namenjene merjenju srčnega utripa in prek tega spoznavanju osnovnih zakonitosti vadbe vzdržljivosti, se lahko dopolnjujejo z znanji iz biologije, kemije, računalništva in matematike (Škof, 2007).

Tek je zagotovo ena najbolj priljubljenih vadb. Toliko možnosti, kot jih ponuja tek, nam ne daje skoraj noben drug šport. S tekom krepimo srce, mišice, kosti, sklepe in tetive, lažje nadziramo telesno težo in odpravljamo stres. Lahko tečemo sami ali v družbi, v tišini ali ob glasbi, v mestu ali podeželju, zjutraj, čez dan ali zvečer. Tek pomlajuje in osrečuje.

″Ne vem, zakaj tečeš ali zakaj razmišljaš, da bi začel (ali ponovno začel), vem pa, da nisi mogel izbrati boljše poti do zdravja, telesne pripravljenosti in zadovoljstva.″ - Sam Murphy.

LITERATURA IN VIRI

[1] T. Ambrožič, ″Kakšna je razlika med fartlekom, tempo in intervalnimi teki″. Tekač.si, 2013. Pridobljeno s: https://www.tekac.si/novica/kaksna-je-razlika-med-fartlekom-tempo-in-intervalnimi-teki

[2] B. Škof, ″Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?″, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.

[3] B. Škof … et all, ″ŠPORT po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidik kondicijske vadbe mladih″, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2007.

[4] U. Praprostnik … et all, ″Pot do uspeha. Tekaški trener″, Ljubljana:Palestra, 2006.

[5] ″7 najboljših razlogov, zakaj je dobro teči″. Pridobljeno s: https://www.aktivni.si/tek/motivacija/7-najboljsih-razlogov-zakaj-je-dobro-teci/

Nataša Strah

VLOGA STARŠEV PRI RAZVOJU GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

POVZETEK

Živimo v svetu, ki je poln negativnih vplivov. Življenje narekuje tekmovanje in pehanje za denar, hrup, stres. Vse to pri otrocih posledično povzroča pojav sindroma živčne prenapetosti. Otroci zato bežijo v nezdrave oblike odvisnosti, da bi si pomirili napetost v sebi.

Otroci so primarno radoživa in radovedna bitja in želijo si spoznati življenje, vse kar se dogaja okrog njih in starši mu lahko dajo najlepše in najboljše iztočnice in možnosti v njihovem življenju. Ker se na okolje sprva odzivajo zelo intenzivno, ga starši pogosto ne uspejo obvarovati pred vsemi temi vplivi. Danes je pogosteje, da so otroci prenapeti, napadalni in z zelo nizko stopnjo koncentracijo. Njihova napetost se kaže tudi v telesni obliki. Tarejo jih glavoboli, bolečine v trebuhu, grizejo si nohte itd. Te motnje lahko postanejo kronične in posledično lahko oslabijo telesno in duševno zdravje otrok ter lahko ogrozijo zdravje njegovega celostnega razvoja osebnosti.

Strokovnjaki s področja vzgoje in izobraževanja so zato enotnega mnenja, da je za vzgojo harmonično razvitega otroka potreba po gibanju ena od njegovih najbolj primarnih potreb. Sprošča pridobljeno otrokovo notranjo napetost in ugodno vpliva na kasnejši zdrav celostni razvoj osebnosti.

Vloga staršev v predšolskem obdobju pri razvoju otroka v gibanju je zato ključnega pomena. V prispevku vam predstavljam gibanje otrok s starši, ki jo že mnogo let izvajam skupaj s starši v telovadnici kot primer dobre prakse razvoja otroka v gibanju v predšolskem obdobju.

KLJUČNE BESEDE: primarna potreba po gibanju, predšolsko obdobje, harmonični razvoja otroka, vloga staršev, gibanje otroka s starši, primer dobre prakse.

THE ROLE OF PARENTS IN THE DEVELOPMENT OF EXERCIVE IN PRE- SCHOOL PERIOD

ABSTRACT

We live in a world that is full of negative influences. The most important things in live seems to be money and that puts us to a lot of stress. All this causes nervous overstrain in children and therefore they look for comfort in unhealthy forms of addiction to calm their inner stress.

Children are primary joyous and curious and they want to get to know life and all around them. Their parents can give them the best cues and opportunities possible. Because children's response to surroundings is very intense, parents often don't manage to protect them from all these influences. Nowadays children are often too tense, agressive and their capability to concentrate is very low. Their tension is expressed in physically; they suffer from headaches, abdominal pain, the bite their nails etc. These symptoms may become chronical and may weaken their physical and mental health and endanger the healthy development of their personality.

Therefore experts in upbringing and education have expressed it clearly that a need of exercise is one of child's primary needs. Exercise helps children to release their inner stress and contributes to the evolution of their personality.

That is why the role of parents in the child's development in crucial. In my paper I represent exercise of children with parents, that I have been practicing in gym for many years as an example of a good practice for a child's exercise in pre-school period.

KEY WORDS: primary need of exercise, pre-school period, harmonic development of children, the role of parents, exercise of a child with parents, case of good practice.

1. UVOD

Otrokova primarna socialna celica je družina. V njej se rodi in v njo se najprej vključuje. S pomočjo staršev pridobiva prve izkušnje z najrazličnejših področij življenja. Prva mu posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene ind. vrednote in poseže v otrokov zgodnji razvoj. Poleg rojstva in nege otroka je torej naloga družine oz. staršev, da ga na najbolj prijazen način socializira in vključi v ožjo in širšo okolico.

Z vstopom v to okolico si starši želimo, da naši otroci pridobivajo zdrave vzorce obnašanja. Zavedamo se, da mu bodo le-ti najbolj optimalna iztočnica za njegov socialni, čustveni, intelektualni in gibalni razvoj in bodo tudi ugodno vplivali na kasnejši celostni osebnostni razvoj.

A. Gibanje in igra – primarna otrokova potreba

Gibanje oz. aktivnost in igra je otrokova primarna potreba. Je osnovna in nujna potreba, ki mu omogoča rast in razvoj v celovito in zdravo osebnost. Pridobivanje os. gibalnih vzorcev se prične že v družini in starši imamo pri tem izredno pomembno vlogo. Pridobivanje le- teh na igriv način je ključnega pomena in starši s svojim zgledom vzgajamo.

2. POMEN ŠPORTNE VZGOJE V DRUŽINI

Šturm, Petrović in Strel (1990) so utemeljili pomen športne vzgoje v družini:

- Zgodnji razvoj otroka je odločilen za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in del te podobe je mogoče oblikovati s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi.
- Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanjem vse manjši. Najučinkovitejši vpliv športnih spodbud je od 3. leta, učinkovit med 3. In 6. letom, nato postopoma pada. Bolj kot otrok raste in dozoreva, manjši je vpliv gibalnih dejavnosti.
- Šport vpliva predvsem na otrokov gibalni razvoj. Zlasti stohastične povezanosti fizične in duhovne narave človeka pa gibalna aktivnost otroka ne vplivale le na njegov telesni, gibalni, temveč tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj.
- Športne dejavnosti vplivajo na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se kaže v vedenjskem samonadzoru, moralnem, etičnem in estetskem presojanju.
- Posebna vrednost športne vzgoje v družini je v dejstvu, da šport, podobno kot druge kulturne dejavnosti, izhaja iz fenomena igre, ki je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in telesnega ravnovesja, s tem pa element kakovosti življenja. Prav ravnovesje duha in telesa pa je nemara eden najpomembnejših problemov človeka, ujetega v sodobne civilizacijske tokove.
- Športna dejavnost je (lahko) zaradi dejstva, ki imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in

družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno-potrošniški dejavniki niso »naklonjeni«.

A. Vloga športa kot pomemben kompenzacijski dejavnik negativnih civilizacijskih trendov na vzgojo otrok

Živimo v svetu kjer prihajajo vedno bolj do izraza negativni dejavniki civilizacije moderne dobe. Napredna tehnologija je človeka vedno bolj odtujila od sebe in njegovih primarnih naravnih potreb in posledično je vedno več nezdravih ljudi. To vedno bolj posega v zgodnejše obdobje človekovega življenja.

Šport je torej pri tem pomemben kompenzacijski dejavnik negativnih civilizacijskih trendov na vzgojo otrok in celotno podobo družino. Glede na to, da socialno patološki pojavi, kot so potepuštvo, narkomanija, pijančevanje, itd..., med otroki naraščajo, so v naši družbi pred družino nove, do sedaj bolj malo znane preizkušnje. Družini zato velja zdaj in v prihodnosti največja družbena pozornost. Petrovič (1991) pritrjuje Joganu (1998) ki meni, da prav družina z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner.

Športu kot sooblikovalcu življenjskega sloga družine bo torej treba posvetiti še večjo pozornost.

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi (pomanjkljive in celo slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, nagnjenost k debelosti, telesne deformacije ljudi, narkomanija, alkoholizem, samomori, kajenje, nasilje ...) učinkovito prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Petrović,1991). Prosti čas v današnji družini najpogosteje pomeni možnost za skupni pogovor, razvedrilo, igro, počitek, delo in šport. Kako bo družina preživela prosti čas je odvisno od staršev in njihove stopnje ozaveščenosti pomena športa.

B. Pomen športnih dejavnosti in vloga staršev pri razvoju gibanja za predšolske otroke

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dojemljiv za zunanje vplive okolja in prav ta interakcija vpliva na njegov razvoj osebnosti. Strokovnjaki so mnenja, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Otrokove dejavnosti so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo na razvoj in oblikovanje vrste sposobnosti, lastnosti, zmožnostmi in značilnosti. Zato je potrebno otrokom omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte., sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Usmerjena športna dejavnost s specifičnimi športnimi programi je odlično sredstvo pospešenega, ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega , čustvenega in socialnega razvoja otroka.

Zadnja leta se visoko ozaveščeni starši vedno bolj zavedajo, da sta potreba po gibanju in igri temeljni otrokovi potrebi in se zaveda pomena kakovostnega načina življenja. Ta pomembno vpliva na:

- odnos med njenimi člani,
- uveljavljanje vsakega od njih v ožjem (družina) in širšem (družba) okolju,
- intelektualni razvoj, ki je eden od ciljev ukvarjanja v športu,
- izogibanje številnim travmatičnim stanjem

Večina otrok uživa v gibanju, igri in z velikim veseljem se vključujejo v spontane in vodene športne dejavnosti . K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno vpliva prijetno in zaupanje vredno ozračje. In prvo izvajanje otrokovega gibanja skupaj s starši na igriv način na športni vadbi je nedvomno izredno pomembno in odlična iztočnica za naprej.

Starši s svojim odnosom med skupno športno vadbo močno oblikujejo otrokovo osebnost, še posebej v zgodnjem predšolskem obdobju. In športno udejstvovanje je vsekakor koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športne dejavnosti

Pri izpeljavi najrazličnejših športnih programov, še posebej za mlajše otroke je sodelovanje staršev z otrokom izredno pomembno. S svojim zgledom spodbujajo in spremljajo gibalni razvoj svojega otroka. Poleg tega pa se poleg njega skupaj z njim sprostijo in zabavajo. Aktivno vključevanje staršev pri izpeljavi športnih programov, zlasti za mlajše otroke dajeta staršem več možnost za športno življenje tudi izven določenega programa vadbe. Zavedanje staršev op pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu kakovostnemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja.

C. Primer dobre prakse

Kot primer dobre prakse vam v grobo predstavljam program športnih dejavnosti, ki je namenjen otrokom do 4. leta starosti. Posebnost tega programa je, da daje velik poudarek aktivnosti staršev. Starši so v vseh delih vadbe vključeni kot aktivni izvajalci. Skupaj z otrokom ali samostojno pa že izvajajo različne športne dejavnosti in ne le pomagajo oz. nadzirajo aktivnosti otroka. V tem programu so na igriv način predstavljene raznovrstne vsebine (naravne oblike gibanj, elementarne igre, osnovni elementi različnih športnih zvrsti, ki jih izvajamo v okviru različnih oblik dela (vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi nalogami, poligon, štafetne igre itd.). Vsebina programa je smotrno načrtovana, pestra in zanimiva. prilagojena je potrebam, interesom in sposobnostim predšolskih otrok, tako da lahko optimalno prispeva k njegovemu celostnemu razvoju in zdravju.

3. SKLEP

Otroci skupaj s starši v našem obstoječem športnem programu na igriv način skozi gibanje in medsebojnim sodelovanjem vstopajo v svet športa. Pri tem se zabavajo in sproščajo. To pa predstavlja otroku prijeten most za kasnejše življenje v odrasli dobi.

VIRI IN LITERATURA

[1] Kropelj, L. V. (2001). Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok. Diplomsko delo. Ljubljana. Fakulteta za šport.

[2] Kurikulum za vrtce – predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministerstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo in šport.

[3] Leach, P. (1991). Otrok od rojstva do vstopa v šole. Ljubljana: Domus

[4] Petrovič, D. (1991). Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija vzgoje v Sloveniji, Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport

[5] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B., (2001). Igrajmo se skupaj, Ljubljana: FŠ. Institut za šport

Božena Svet

TABORNIŠTVO

POVZETEK

Današnji tempo življenja je precej neizprosen, neprizanesljiv. Ob tem pa se ljudje vedno bolj zavedamo, da je za kvalitetno življenje potrebno svoj čas dobro načrtovati. Tako bolje delujemo in se tudi bolje počutimo. Po dolgem delovniku in vseh obveznostih je potreben čas za regeneracijo. Preživljamo ga lahko na različne načine. Ena izmed možnih izbir je športno naravnana. Izbiramo med mirnejšimi ali hitrimi oblikami aktivnosti, med gibanjem v telovadnici ali v naravi, odvisno tudi od letnega časa. A gibanja ne potrebujemo le odrasli. Veliko bolj nujen je za otroke, ki dopoldneve preživljajo v šolskih klopeh. Prav je, da se njihove potrebe po gibanju in aktivnostih potešijo v popoldanskem času. Dandanes se pojavlja veliko organizacij, društev in posameznikov, ki ponujajo otrokom različne dejavnosti, v katerih lahko aktivno preživijo prosti čas. Taborništvo je ena izmed takih dejavnosti, ki mladim ponuja, da svoj čas preživijo skladno z mnogimi svojimi potrebami, interesi in željami. Tam imajo otroci možnost, da preko aktivnosti in gibanja pridobijo praktična znanja in spretnosti, razvijajo osebnostne lastnosti, se sprostijo ter zabavajo. Z nalogo želim predstaviti, da si otroci v našem kraju želijo več tako preživetega časa, in vesela sem tega podatka. To namreč pomeni, da lahko tak aktivni način življenja postane del njih.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, narava, celostni razvoj, taborništvo.

SCOUTING

ABSTRACT

Today's busy life is quite ruthless and relentless. At the same time people have been realising more and more that to lead a quality life one must plan one's time very well. Then we can work and feel better. After a long workday and all the responsibilities, we need time to regenerate. We can spend it in many ways. One of the possibilities is sports. We can choose from peaceful and faster activities as well as indoor and outdoor activities, depending on the season. But adults are not the only ones that need movement. It is far more important for children who spend their mornings behind the school desk. Their need for movement should therefore be met in the afternoons. Nowadays there are many organisations, clubs and individuals that offer children all sorts of possibilities to actively spend their free time. Scouting is one of such activities that offer the young to spend their time in accordance with many of their needs, interests and wishes. It offers children a chance to gain practical knowledge and skills through movement and activities. They develop their personal traits, relax and have fun. The aim of this research paper is to present how our local children desire more of these activities and I am glad of it. It namely means that the active way of life will become part of them.

KEY WORDS: movement, nature, integrated development, scouting.

1. UVOD

Danes ljudje velik del dneva presedimo. Otroci pri tem niso prav nič izvzeti. Dneve preživijo sede v šolskih klopeh, pri pisanju nalog in učenju ter veliko popoldnevov ob televiziji ali računalniku. K temu nas je na nek način prisilil sodoben način življenja, odsotnost staršev zaradi zaposlitve in napredna tehnologija, ki je omrežila otroke vseh starosti. Posledično vedno manj otrok preživi svoj prosti čas ob kakšni športni aktivnosti. Seveda pa ne pozabimo, da imajo otroci v sebi močno potrebo po gibanju. Hkrati pa izsledki različnih raziskav vedno bolj opozarjajo, da je vedno več nemirnih otrok, da je zaradi nezdravega prehranjevanja vedno več debelih otrok z nizko samopodobo, brez pravih prijateljev.
V tem prispevku bom predstavila eno izmed možnosti, kako otroka zvabiti v svet telesne in duhovne aktivnosti. Vse to in morda še veliko več ponuja taborništvo. Ta dejavnost spodbuja celosten razvoj otroka oz. najstnika. Pri tabornikih je glavno vodilo gibanje v naravi s pridobivanjem novih znanj, veščin, spretnosti, poznanstev oz. prijateljev.

2. TABORNIŠTVO

A. Splošni podatki

V taborniško organizacijo lahko vstopi vsak, ki sprejme njen program in se ravna v skladu z načeli, opisanimi v taborniških zakonih. Članstvo je prostovoljno. Vsem so skupne želje po spoznavanju in varovanju narave, življenju ter gibanju v naravi in spoznavanju novih krajev in ljudi, druženju in zabavi.

Posebnost taborniške organizacije je vodov sistem vzgojnega in organizacijskega dela. Vod je organizirana skupina za delo ali igro, za dolžnost ali zabavo. Ima svojega vodnika, ki mlajše člane seznanja s taborniškim načinom življenja. Vod ima svoje sestanke – srečanja, program in akcije. Izberejo si vodovo ime in si naredijo zastavo. Vod je samostojen del večje taborniške organizacije, imenovane rod. Rodovi delujejo v posameznih krajih ali mestih ter si po njihovih krajevnih posebnostih nadenejo svoje ime. Vsi rodovi v državi pa sodijo pod veliko krovno organizacijo Zveza tabornikov Slovenije.

Znak Zveze tabornikov Slovenije – ZTS (Slika 1) ima obliko treh smrek, ki predstavljajo slovenske gozdove. Vrhovi smrek imajo simbolično podobo Triglava. V znaku je šotor bele barve, ki je simbol taborništva in preprostega življenja v naravi. Poleg šotora je ogenj, ki simbolizira življenje, neprestano gibanje in spreminjanje. Le-ta sestoji iz treh plamenov in štirih polen, ki nas opozarjajo na dvanajst taborniških zakonov.



SLIKA 1: Znak ZTS.

Geslo ZTS je: "Z naravo k boljšemu človeku!"
Taborniška srajca predstavlja tabornikov kroj. Nosi ga ob posebnih slavnostnih priložnostih, akcijah, na taborjenjih pa za jutranja in večerna srečanja. Na kroju so osnovne oznake (znak ZTS, znak WOSM, znak rodu, članski trak) ter oznake znanj - veščin, ki jih tabornik osvaja med letom ter tekmovanjih in akcijah, ki se jih je udeležil.

- *Rutice* so sestavni del tabornikovega kroja. Ločijo se po barvah, ki pomenijo tabornikovo starost: - rumena rutica – MURNI - M (do 6 let),
- rdeča rutica – MEDVEDKI IN ČEBELICE - MČ (7 – 10 let),
- zelena rutica – GOZDOVNIKI IN GOZDOVNICE - GG (11 – 15 let),
- modra rutica – POPOTNIKI IN POPOTNICE - PP (16 -20 let),
- oranžna rutica RAZISKOVALCI IN RAZISKOVALKE - RR (21 – 27 let),
- vijolična rutica – GRČE - G (nad 27 let).

Taborniški pozdrav ob srečanju je z-d-r-a-v-o, zdravo, zdravo, zdravo.

B. Program dela

Taborniki pridobivajo nova znanja na naslednjih področjih:

- Naša organizacija; spoznavanje taborniških razpoznavnih znakov, tabornikove oznake, struktura rodu in ZTS, taborniški zakoni, nastanek taborništva…
- Narava; spoznavanje in varovanje narave ter gibanje in bivanje v naravi (višinski pasovi, spoznavanje potnih znakov, uporaba kompasa, načini orientiranja, uporaba karte, topografski znaki, skica terena, signalizacija, postavljanje različnih šotorov, bivakov, ognjev…)
- Zdravje in šport; skrb za higieno na taborjenju, zimovanju, urejenost in čistoča prostorov, nudenje prve pomoči pri preprostih poškodbah, poznavanje kompleta PP, igre z žogo, plezanje, plazenje, premagovanje poligonov…
- Odnos do drugih; pomoč pri preprostih opravilih, poznavanje bontona, spoznavanje osebe, ki ji je poklic pomagati drugim, seznanjanje z različnimi ljudstvi ter njihovimi značilnostmi, načini komunikacije, navajanje na varčno rabo energije…
- Spretnosti in ustvarjalnost; izdelava ročnih del in njihova uporabnost, uporaba vrvi, vozlanje, postavljanje pionirskih objektov…
- Kultura in zabava; pesmi, šaljive igre, čajanke, skeči, program ob tabornem ognju, ogled predstave, vodov časopis…

– Naša skupnost; obnašanje v prometu, varna hoja, spoznavanje znamenitosti bližnje okolice, običajev, domače obrti, poznavanje himne, grba in zastave Slovenije…

Zahtevnost tega programa se povečuje glede na otrokovo starost. Hkrati pa predstavlja osnovo za tabornikovo usvajanje veščin pri posameznih preizkušnjah med letom, na taborjenjih in zimovanjih. Pri najmlajših - murnih se preizkušnje imenujejo skoki, pri medvedkih in čebelicah so to plameni, pri gozdovnikih in gozdovnicah so listi ter pri popotnikih in popotnicah so vozli.

C. Oblike dela

Vodovo srečanje je osnovna oblika dela s taborniki, kjer le-ti pridobivajo osnovne taborniške veščine, spretnosti. Predstavlja redna tedenskega sestajanja članov voda za približno eno uro. Kraj druženja je odvisen od letnega časa, načrtovanega programa, starosti članov, možnosti, ki so nam v kraju na voljo in nenazadnje od želja članov voda.

Sprehodi, izleti, pohodi so zanimivi deli praktičnega izvajanja taborniškega programa. Taborniki pokažejo svojo iznajdljivost, spretnost in vse, kar so se naučili na vodovih srečanjih.

Obiski in ogledi so največkrat povezani s sprehodom, izletom ali pohodom ali pa je samostojna oblika dela, npr. obisk pošte, ogled kulturne znamenitosti, športne ali kulturne prireditve itd. Sem sodijo tudi obiski, kot so Vod vodu, Rod rodu ali pa Vesela srečanja MČ. Gre za druženja tabornikov različnih vodov in rodov iz različnih krajev. Z igro, pesmijo, smehom se tkejo nova in nova prijateljstva.

Delovne akcije – njihov namen je pridobivanje delovnih navad.

Zimovanje je tabornikova nekajdnevna akcija v zimskem času. Program je prilagojen kraju zimovanja, predvsem pa trenutnim vremenskim razmeram. Predstavlja povezavo zimskih aktivnosti na snegu s taborniškimi.

Taborjenje je vrhunec našega celoletnega dela. Je večdnevno organizirano bivanje v naravi. Pod organiziranim življenjem razumemo zaključen, nekajdnevni ciklus z izdelanim natančnim dnevnim programom. Pod bivanje v naravi razumemo bivanje na prostem, oz. na tabornem prostoru, ki ima izdelane vse taborne objekte.

D. Tekmovanja

Predstavljajo del taborniškega življenja. Na njih taborniki pokažejo svoja znanja, zmožnosti, iznajdljivost in zdrav tekmovalni duh. Tekmovanja so tudi kraj za druženje in sklepanje novih poznanstev. Najbolj pogosta taborniška tekmovanja so mnogoboji, ki so prilagojeni starostnim skupinam. Organizirani so v okviru rodov ter na regijskem in državnem nivoju. Za posamezne kategorije so določene naloge ter zanje napisan pravilnik.

Tekmovalne panoge:

- Iskanje zaklada, Lov na lisico, Orientacijski pohod z osnovami topografije
- Ciljanje
- Premagovanje ovir
- Kurjenje ognjev
- Postavljanje šotora iz enega ali večih šotorskih krill

- Postavljanje šotora z dnom
- Šaljivo tekmovanje
- Med dvema ognjema
- Lokostrelstvo
- Signalizacija – Morse in semafor
- Spretnostno tekmovanje – stolp in A
- Hoja z Ajem in hoduljami
- Priprava kurišča in kuhanje

Poleg mnogobojev so organizirana tekmovanja za starejše tabornike, kot so:

- Republiško orientacijski pohod – ROT,
- Nočno orientacijsko tekmovanje – NOT,
- Zimsko orientacijsko tekmovanje – ZOT,
- Zimsko nočno orientacijsko tekmovanje – ZNOT,
- Bičikleta žur - orinetacijsko tekmovanje s kolesom,
- Kanu ščuka - orientacijsko tekmovanje s kanuji po Cerkniškem jezeru in druga.

E. Taborništvo v šempetru

Iz ohranjenih dokumentov in pogovorov z bivšimi taborniki je taborništvo v Šempetru delovalo v več obdobjih z vmesnimi presledki.

Prvi podatki o delovanju sežejo v leto 1960. Tega leta je bil ustanovljen Odred bistre Savinje Šempeter v Savinjski dolini. Hodili so na razna tekmovanja in taborjenja v Male Braslovče, Lesce in Stari grad na Hvaru.

Drugo aktivno obdobje taborništva v Šempetru seže v 80. leta. Delovali so pod okriljem občinske taborniške zveze – ZTO Žalec, ki je bila v tistem obdobju zelo aktivna. Otrokom so priskrbeli kroje – taborniške srajce in rutice. Udeleževali so se občinskih mnogobojev, raznih pohodov in akcij, taborili v Metliki in Vinici v Beli krajini ter v Banjolah pri Puli.

Naslednje obdobje taborništva je trajalo od 1980 do leta 1989, ko je bilo včlanjenih približno ena tretjina učencev iz osnovne šole in najmlajši taborniki – murni iz vrtca Šempeter, skupaj okoli 100 članov. Taborniki so sodelovali na občinskih akcijah ob dnevu tabornikov, imenovanih Ilegalec; pri Kurirčkovi pošti in Titovi štafeti; na občinskih in republiških mnogobojih; na republiških in državnih – jugoslovanskih zletih. Vsako šolsko leto je bilo zaključeno z poletnim taborjenjemv Ribčevem Lazu, Karlovcu ter največkrat v Beli Krajini.

Zadnje - še delujoče taborniško obdobje se je pričelo v šolskem letu 1995/96. Zaradi spremenjenih statutarnih določil Zveze tabornikov Slovenije smo se preimenovali v Rod bistre Savinje Šempeter v Savinjski dolini in posodobili znak rodu.

Znak sestavljata enakokraki trikotnik in polkrog. Izpod hribov priteče bistra Savinja in se vije med polji s hmeljevkami, postavljenimi v kopice. V polkrogu je zapisano ime rodu, v krakih trikotnika pa kraj, od koder prihajamo. V spodnjem kotu je označena črka N kot North, kar ponazarja tabornikovo orientiranje v naravi.



SLIKA 2: Znak rodu.

To je bila sprememba naše zunanje podobe. Naše aktivnosti pa so v samem bistvu ostale in še ostajajo enake. Vsekakor pa dodajamo nove pristope, saj se prilagajamo novim generacijam, ki prihajajo z novimi potrebami, ki pa so na nek način še vedno enake našim. To je biti aktiven v naravi. Sočasno pa se udeležujemo vseh že zgoraj omenjenih aktivnosti in dejavnosti. Z našimi srednješolskimi taborniki in močnim podmladkom vodnikov, smo se že štirikrat udeležili svetovnega skavtskega srečanja – (JAMBOREE-ja), ki je vsaka štiri leta na drugem koncu sveta.

Kot pobudnica in ena izmed aktivnih članic tega obdobja taborništva v Šempetru sem zelo vesela, da nam uspeva ohranjati tradicijo, prenašati znanja na mlajše ter vzgajati nove rodove tabornikov vodnikov, ki sprejemajo odgovornst nadaljevanja taborniškega poslanstva.

3. RAZISKOVALNI DEL

A. Namen

Z nalogo sem želela ugotoviti, kako je med starši tabornikov poznano taborništvo in njihove aktivnosti ter ali se mnenja staršev o otrokovem celostnem razvoju prekriva oz. sovpada s poslanstvom taborništva. Vzporedno pa sem želela spoznati predstave članov – otrok o tabornikih, njihove vzroke za vključitev v taborniške vrste ter pridobiti mnenje, kaj pri tabornikih pridobijo in kako.

Za zbiranje podatkov sem uporabili anketni vprašalnik za starše ter anketni vprašalnik oz. vodeni intervju za učence, odvisno od starosti. Vprašanja so kombinacija zaprtega in odprtega tipa ter ocenjevalne lestvice.

B. Starši – analiza rezultatov in interpretacija

Odgovori anketirancev so navedeni po enakem vrstnem redu, kot so bila zastavljena vprašanja v anketi in so naslednji (glej tudi Prilogo 3):

- Starši so navedli veliko različnih odgovorov, ki sem jih združila v skupine. Vidno navzgor odstopa aktivno preživljanje prostega časa. Sledi bivanje v naravi, učenje za življenje ter prijateljstvo. V manjšem številu pa se pojavljajo odgovori, kot so: samostojnost, pozitiven odnos do življenja, preživetje v naravi, pridobivanje spretnosti, odgovornost in lepi spomini.
- Starši najbolj poznajo aktivnosti, kot so taborjenje, zimovanje, orientacija in različne akcije. V enakih odstotkih so našteli spoznavanje narave, pridobivanje iznajdljivosti, osvajanje veščin in vozlanje. Omenjali pa so tudi tekmovanja, razna druženja,

postavljanje šotorov, kurjenje ognjev in igro. V najnižjem odstotku pa so omenili lokostrelstvo in Morsejevo abecedo.

- Iz preglednice je razvidno, da so se vsi otroci vključili k tabornikom po lastni želji, interesu. Zelo velik odstotek pri odločitvi pa imata taborjenje in zimovanje. Skoraj polovica staršev meni, da so se njihovi otroci pridružili tabornikom, da aktivno preživijo svoj prosti čas in se družijo s prijatelji. Starši enajstih otrok navajajo, da je tradicija taborništva sovplivala pri odločitvi. V enakem odstotku pa vidijo vzrok za vključitev v prepoznavnosti taborništva na šoli oz. v kraju.
- V zelo velikem odstotku starši ocenjujejo, da njihovi otroci pri tabornikih pridobivajo vse ponujene vrline.
- Starši so zadovoljni z našimi aktivnostmi. So pa predlagali več aktivnosti, v katere so vključeni tudi sami.

C. Otroci – analiza odgovorov v povezavi s starši

Iz odgovorov razberemo, da otroci tabornike ocenjujejo kot osebe s pozitivnimi lastnostmi, npr. prijaznost, veselje do narave, iznajdljivost, prijateljstvo… Njihova predstava o taborniku označuje taborniška srajca z rutko.

Na vprašanje, zakaj so se priključili tabornikom, so otroci in starši povsem identično razvrstili dane odgovore. Na prvo mesto so oboji uvrstili željo in interes otroka. To dokazuje, da otroci resnično sami izbirajo način aktivnega preživljanja prostega časa, saj le-to temelji prav na tem.

Razvidno je, da otroci na taborniških srečanjih osvajajo nova taborniška znanja (vozlanje, poznavanje in postavljanje ognjev, postavljanje šotorov, poznavanje potnih znakov…) ter so športno aktivni. Vse to si popestrijo s pesmijo, smehom, zabavo in spoznavanjem novih prijateljev. Vsi – starši in otroci so pripisali naravi in življenju v njej velik ter pozitiven pomen.

Otroci ob naštevanju konkretnih situacij uzaveščajo pojem odgovornosti do ljudi in narave.

Radi obiskujejo vse oblike taborniškega druženja. Posebno mesto pa so dodelili zimovanju in taborjenju ter dejavnostim, ki se tam odvijajo.

Raziskovalna naloga dokazuje, da taborništvo daje otrokom veliko. Spodbudni so odgovori otrok na zadnje vprašanje, če želi ostati tabornik tudi, ko odraste. In med vsemi ni nikogar, ki si tega ne bi želel. Ta odgovor je vodnikom in rodovi upravi spodbuda, da vztrajamo.

4. ZAKLJUČNE MISLI

Čudoviti svet narave, živalstva in rastlinstva ter vseh skrivnosti je za marsikaterega otroka velika neznanka. Vedno znova in znova lahko opazujemo, kako z velikim zanimanjem opazujejo dogajanje v gozdu in naravi nasploh. In kako so velike njihove oči, ko želijo odkriti, kaj se skriva v senci dreves! Radovednost otroka pri tem nima meja.

Taborništvo ne ponuja le spoznavanja in vključevanja v naravo, temveč skozi igro, gibanje in delo razvija otrokovo osebnost, da bo lahko nekoč odgovoren do sebe in drugih, da bo znal samostojno razmišljati in se odločati. Skozi aktivnosti spoznava bližnjo in širšo okolico, nove

dežele, ljudi, njihove običaje. Koliko lepih trenutkov lahko prebije otrok v naravi in med enako mislečimi prijatelji, ob tabornem ognju, na izletu ali taborjenju.

TABORNIŠTVO …

- je družba prijateljev,
- je živeti v šotoru,
- pomeni pustolovščino,
- je hoja po blatu in lužah,
- je bonton v vsakdanjem življenju,
- je pripovedovanja zgodb,
- je orientacija,
- je opazovanje živali v rosnem jutru,
- je igra in pesem,
- je stražiti s prijateljico,
- je način življenja.

... SPOZNAŠ LE TEDAJ, ČE SI TABORNIK!

VIRI IN LITERATURA

[1] Simončič, T. (1991). *Šege in navade*. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije.

[2] Kos S. in Ferenc A. (1995). *Vodnik vodi vod*. Ljubljana: Samozaložba.

[3] Meglič J. in drugi. (2002). *Taborništvo, zgodovina in spomini*. Kranj: ZTO Kranj.

[4] Arhiv Odreda bistre Savinje Šempeter

[5] Ustni viri bivših tabornikov iz Šempetra

PRILOGA 1

ANKETA ZA STARŠE

1. **Kaj razumete pod besedo taborništvo?**

_____

_____

2. **Lahko naštejete nekaj aktivnosti tabornikov.**

_____

_____

3. **Zakaj se je Vaš otrok vključil k tabornikom?**

a)	otrokova želja, interes	DA	NE
b)	zaradi otrokovih prijateljev	DA	NE
c)	zaradi taborjenj in zimovanj v času počitnic	DA	NE
d)	tradicija taborništva v vaši družini	DA	NE
e)	zaradi prepoznavnosti na šoli, v kraju	DA	NE
f)	da otrok zapolni svoj prosti čas	DA	NE

4. **Kaj menite, da Vaš otrok pridobiva pri tabornikih?**

a)	taborniška znanja - orientacija, postavljanje šotora, lokostrelstvo, vozlanje,...	DA	NE
b)	gibalne spretnosti	DA	NE
c)	čut za odgovornost	DA	NE
d)	samostojnost	DA	NE
e)	odnos do narave	DA	NE
f)	družabnost	DA	NE

5. **Ali pri taborniških aktivnostih kaj pogrešate?**
   a) da
   b) ne

** *Odgovorite, če ste obkrožili da:* **Kaj pogrešate?**

_____

_____

PRILOGA 2

ANKETA ali VODENI INTERVJU ZA OTROKE (odvisno od starosti)

1. **Kakšni so taborniki?**

   _____

2. Uredi v vrstni red po pomembnosti tvojega izbiranja.
   Zakaj si se priključil tabornikom?

	tradicija taborništva v moji družini
	moja želja, interes
	da aktivno preživim svoj prosti čas
	zaradi prepoznavnosti na šoli, v kraju
	zaradi taborjenj in zimovanj v času počitnic
	zaradi prijateljev

3. **Kaj vse si se naučil pri tabornikih?**

   _____

4. **Ali so taborniki športno aktivni? DA NE**

5. **Ali se taborniki tudi veselite, zabavate, pojete? DA NE**

6. **Ali si pri tabornikih spoznal nove prijatelje iz drugih rodov-krajev? DA NE**

7. **Ali hodite taborniki v naravo? DA NE**

8. **Kako skrbite za naravo?**

   _____

9. **Si že bil na kakšnem taborniškem potepanju – zimovanju ali taborjenju? DA NE**

10. **V kakšni situaciji se tabornik izkaže odgovoren?**

    _____

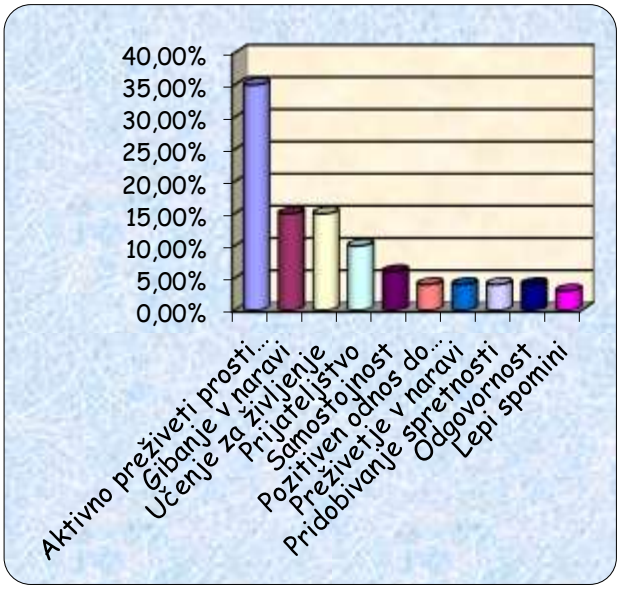
11. **Kaj ti je pri tabornikih najbolj všeč? Zakaj?**

    _____

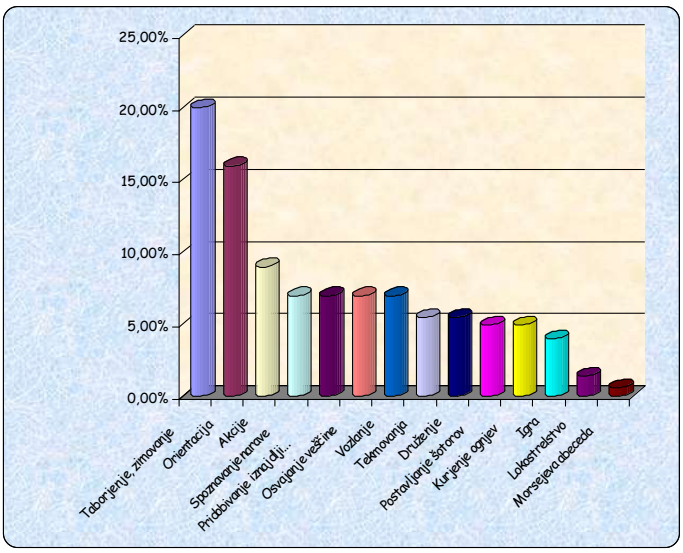
12. **Ali želiš biti tabornik tudi, ko odrasteš? DA NE**

PRILOGA 3

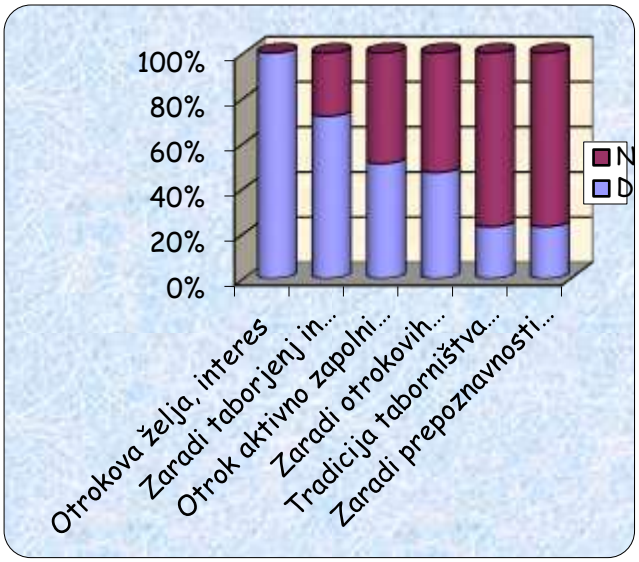
REZULTATI ANKETE PRIKAZANI Z GRAFI



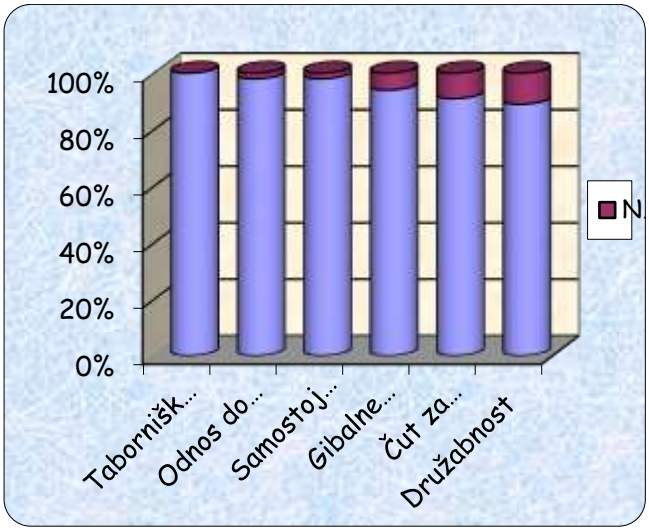
GRAF 1: Odgovori anketirancev na prvo vprašanje kaj razumejo pod besedo taborništvo.



GRAF 2: Odgovori anketirancev na drugo vprašanje, če lahko naštejejo nekaj aktivnosti tabornikov.



GRAF 3: Odgovori anketirancev na tretje vprašanje zakaj se je njihov otrok vključil k tabornikom.



GRAF 4: Odgovori anketirancev na četrto vprašanje kaj otrok pridobiva pri tabornikih.

Da	4 %
Ne	96 %
SKUPAJ	100 %

TABELA 1: Odgovori anketirancev na peto vprašanje ali pri tabornikih kaj pogrešajo.

Karmen Špan

POMEN REDNEGA GIBANJA ZA UČENCE

POVZETEK

Skrb za učenčevo zdravje in njegov optimalni razvoj je ena od prednostnih nalog v vsaki vzgojni ustanovi. Na šoli ugotavljamo, da na zmanjšano gibalno aktivnost najbolj vpliva sodoben način življenja, saj se povečuje delež otrok in mladostnikov, ki večino svojih osnovnih dnevnih aktivnosti opravljajo sede, hkrati pa se tudi nezdravo prehranjujejo.

Prav šolski prostor pa je tisti, kjer lahko učitelj z načrtnim spremljanjem in strokovno načrtovano ponudbo gibalnih aktivnosti vpliva na razvoj učenčevih gibalnih sposobnosti in znanj. Učencem je potrebno že zelo zgodaj predstaviti koristi gibanja. Strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba pozitivno vpliva na zdravje, splošno počutje, sklepe, kosti, mišice, motorične sposobnosti, imunski sistem, zmanjšanje telesne teže, samopodobo, koncentracijo, učenje…

Z različnimi programi se na šoli trudimo, da za šport navdušimo čim več učencev. Posebno pozornost namenjamo učencem, ki imajo slabše rezultate pri meritvah športnovzgojnega kartona in slabo telesno držo. Cilj izvajanja programa športa je spodbuditi in navdušiti učence za zdrav življenjski slog.

KLJUČNE BESEDE: učenec, gibanje, zdravje, učitelj, šport.

IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY FOR SCHOLARS

ABSTRACT

Taking care of our scholars health, their physical, and mental development is the primary purpose of every educational institution. However, we are witnessing a decline in physical activity at our school that is caused by the modern day lifestyle of our adolescents as the number of children with sedentary lifestyle and bad eating habits keeps inclining.

Schools are primary institutions where professors and educators have the power to influence the development of motor and mental skills first handed with their development planning, professional knowledge, and skills. Scholars must be introduced to the benefits of physical activity very early. Lead by experts, with the right intensity, with quality contents, and regularly physical activity can lead to improved health, wellness, joints, bones, muscles, motor skills, immune system, body weight, self esteem, concentration, learning skills, etc.

With different programs and options we created an environment that instills a positive attitude, awareness, and passion for sport in our scholars.

Special attention is provided to children who are having difficult time performing physical and mental tests or need help with their body composition. The goal of having this sport program is to promote healthy lifestyle and wellness, by encouraging our youth to be enthusiastic about physical activity.

KEYWORDS: scholar, physical activity, health, professor, sports.

1. UVOD

Živimo v modernem času, za katerega je značilen vse bolj sedeč življenjski slog. Moderne tehnologije so nam »olajšale« življenje, delo in celo igro v smeri vse manjšega fizičnega napora. Med dejavniki tveganja za pojav nezadostne gibalne aktivnosti na prvo mesto uvrščamo prav družbene dejavnike. Zaradi uporabe vrhunskih tehnologij se gibalna aktivnost vse bolj zmanjšuje, ponekod in pri posameznih skupinah pa dobesedno izginja. Delež otrok, mladostnikov in aktivnega prebivalstva, ki večino svojih osnovnih dnevnih aktivnosti opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem pred televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Brettschneider, Bunemann, 2005). Gibalna aktivnost tako postaja nesporno ena najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavlja kakovostno življenje. Starši so prvi, ki naj bi otroku prikazali raznolikost gibalnih aktivnosti in ga vpeljali v svet športa. Pri tem je pomembno, da so oni sami najboljši zgled svojemu otroku. Ko otrok prestopi šolski prag, pa so učitelji tisti, ki učence motivirajo, spodbujajo in navajajo na šport. Naloga učiteljev in še posebej športnih pedagogov je, da pri učencih razvijajo in krepijo pozitiven odnos do športa. Kajti kdor bo razvil pozitiven odnos do športa, bo pozneje v življenju zagotovo našel priložnost, da se bo z njim ukvarjal. Šola in družina se morata povezati in skupaj pomagati otroku oblikovati zdrav življenjski slog. Pomembno je, da ima otrok spodbudno okolje in čim več priložnosti za gibanje.

2. POMEN GIBANJA

Otroci so že zelo zgodaj in v obdobju, ki je najbolj občutljivo za oblikovanje življenjskega sloga, vse bolj izpostavljeni enoznačnim aktivnostim in obremenitvam. Ogromno časa presedijo pri opravljanju različnih statičnih aktivnosti in kar je najbolj zaskrbljujoče, se vse to večinoma dogaja v zaprtih prostorih. Otrokovo šolsko okolje, v katerem preživi velik del dneva, iz ergonomskega vidika pogosto ne ustreza njegovim telesnim značilnostim, zato se lahko že v otroštvu pojavijo številne zdravstvene težave. Pediatri pri nas in v tujini ugotavljajo, da je število otrok s slabo telesno držo in obolenji dihal vse večje in pogosto kot ključna razloga omenjajo neprilagojenost delovnega okolja šol in vrtcev telesnim značilnostim otrok ter premalo gibanja na prostem. Ob dejstvu, da je gibanja vedno manj že v ranem otroštvu, se pojavlja še zelo aktualno vprašanje, kje in kako se bodo naši najmlajši osnovnih gibalnih vzorcev sploh naučili, kje si bodo razvili osnovne gibalne kompetence, da bodo kasneje lahko kolikor toliko racionalno in kakovostno reševali temeljne gibalne probleme. Veliko je razlogov za upad gibalnih sposobnosti sodobne populacije. Zavedati se moramo, da gre v bistvu za kombinacijo različnih dejavnikov, ki pa se dopolnjujejo, delujejo v tesni soodvisnosti in kar je najhuje, delujejo v spiralnem modelu, v katerem končni dejavnik pomeni vnovično spodbudo za ponovno slabše stanje na višji ravni. Vsekakor je šola tisti prostor, kjer lahko z načrtnim strokovnim delom pozitivno vplivamo na otrokov razvoj. Večina naših najmlajših je deležna edine organizirane gibalno športne aktivnosti v vrtcih in šolah. Tudi v primeru, ko se ta aktivnost v celoti izvaja, še vedno ne zadostuje, da bi zadovoljila otrokove potrebe. Pri tem ne mislimo le na količino, ki jo otrok potrebuje za normalen motorični razvoj, temveč tudi na kakovost gibalnih spodbud (Pišot, Jelovčan, 2006).

A. Vpliv športne aktivnosti na otrokov razvoj

Za zdravje otrok sta zelo pomembni količina in kakovost športne aktivnosti. Težko je natančno opredeliti pogostost, intenzivnost, trajanje in obliko gibalne aktivnosti, ki bi bila za otroka najbolj primerna. Kljub temu obstajajo okvirna priporočila, po katerih naj bi bili šoloobvezni otroci gibalno/športno aktivni vsak dan 60 minut ali več, prevladovala naj bi aerobna vadba. Zaskrbljujoč je predvsem trend upadanja spremljanih gibalnih sposobnosti, ki je značilen v obdobju zadnjih treh desetletij. Mnogo otrok se namreč odloča za organizirane obšolske dejavnosti, ki niso gibalne narave, hkrati pa predmetnik v prvih treh razredih devetletke narekuje zgolj po tri ure športa tedensko. Gibalno aktivnost v popoldanskem času pa žal že nadomestijo drugačni načini preživljanja prostega časa, zlasti taki, ki predvidevajo sedeč položaj posameznika (gledanje televizije, igranje igric, uporaba računalnika).

Redna športna aktivnost ima pozitiven vpliv na celosten razvoj otroka, še posebej na zdravstveni status. To se kaže predvsem pri preprečevanju prekomerne teže in debelosti, omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca, pri oblikovanju pozitivne samopodobe in predvsem pri vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki se prenese oziroma obdrži tudi pozneje v odraslem življenjskem obdobju (Završnik, Pišot, 2005).

Vse te naloge, ki jih ima športna vzgoja, so pravzaprav speljane po normalnih življenjskih poteh, saj je potreba po gibanju za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Zato si celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati.

B. Zdrav način življenja otrok

Življenjski slog je način življenja. Če otroka že od samega začetka navajamo na vsakdanjo gibalno aktivnost, ga navadimo na aktivni življenjski slog, ki je gotovo naklonjen zdravju otroka (Škof, 2010). Rezultati najpomembnejših longitudinalnih študij v svetu kažejo na to, da se aktivni življenjski slog, razvit v otroštvu, prenaša v odraslost, vendar pa so povezave med gibalno športno aktivnostjo v otroštvu in odraslem obdobju nizkega ranga. Boljša telesna zmogljivost v otroštvu pomeni večji obseg gibalne dejavnosti v odraslosti in s tem posledično manj možnosti za bolezni srca in ožilja. Prav tako imajo vpliv športne izkušnje. Otroci in mladostniki z več športnimi izkušnjami imajo pozitivnejša stališča glede športne dejavnosti tudi v poznejših letih (Škof, 2010). V raziskavah pa se je izkazalo, da je aktiven življenjski slog v otroštvu in adolescenci povezan z manjšo vsebnostjo telesnega maščevja in večjo zmogljivostjo mlajših odraslih. Z ustreznimi vzpodbudami v družini in kasneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov poznejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje.

C. Vloga učitelja pri izbiri in izvedbi športnih vsebin

Učitelji pomembno sooblikujemo in izbiramo primerne športne vsebine za učence. Obstaja kar nekaj dejavnikov, ki omogočajo kakovostno športno delovanje na šoli. Eden najpomembnejših je zagotovo učitelj. Načrtovanje ur športa pogosto od učitelja zahteva še več razmisleka in

priprave kot pri drugih učnih predmetih, saj je pri vsaki učni uri poleg vsebinske, metodične, količinske in organizacijske priprave potrebno poskrbeti tudi za varnost učencev.

Osnova za pripravo učiteljevega letnega delovnega načrta in njegove letne priprave je učni načrt. Učitelj pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole (materialne, kadrovske, geografske in podnebne razmere ter tradicijo) in učencev, ki jih poučuje (biološki razvoj, interesi). Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil posameznim dejavnostim in vsebinam.

Športne dejavnosti organiziramo v skladu s prostorskimi, organizacijskimi in materialnimi možnostmi ter kadrovskimi pogoji na podlagi ugotovitev in predlogov ter izkušenj širšega strokovnega tima na šoli. Upoštevamo sposobnosti, interese in želje učencev, ki imajo možnost, da sooblikujejo vsebino določenih ur razširjenega programa in jih tudi sami vodijo. Ustrezno načrtovanje na podlagi timskega pristopa je izrednega pomena za uspešno strategijo na športnem področju. Pomembno je, da ponujamo pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti. Gibanje naj učencem pomeni dejavnost, ki prinaša zdravje, zabavo, druženje, veselje, sprostitev in dobro počutje. Zelo pogosto je gibanje tudi dejavnost, s katero preženejo dolgčas oziroma koristno zapolnijo prosti čas. Mladostniki in mladostnice pa se za gibanje odločajo tudi zaradi kondicije in lepe postave. Temu primerno predstavljamo in izvajamo športne aktivnosti.

Učitelj poskrbi za varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Uporabljamo čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti učencev. Večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost pouka dosežemo tudi s smiselno uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije, ki je mladim še posebno blizu.

D. Programi športa na šoli

Osnovnošolski otroci se s svojimi starši in prijatelji gotovo ukvarjajo z različnimi gibalnimi aktivnostmi doma, na morju ali v hribih. S športom se srečajo tudi v šoli, in sicer v večji meri pri predmetu šport, ki je obvezen učni predmet. Šola je prostor, kjer vsem otrokom in mladostnikom dajemo enake možnosti gibanja, tudi tistim, ki v družinskem okolju tega nimajo na voljo. Športna vzgoja ima močan vpliv na motorični in intelektualni razvoj otroka ter psihosocialni razvoj. Z gibalnimi izkušnjami otrok spoznava samega sebe, svet, ki ga obdaja, se vključuje med sovrstnike, rešuje probleme. Športna vzgoja je tako nujno potrebna za skladen celostni razvoj in smo jo otroku dolžni ponuditi v primerni količini in kakovosti (Pišot, Jurišević, & Završnik, 2002).

Športne aktivnosti spodbujamo v obliki obveznih učnih vsebin ter dodatnih razširjenih programov. Najpomembnejši del obveznega programa za vse učence je predmet šport. Za mnoge učence pa predmet šport k sreči ni edini vir športne aktivnosti na šoli. Na šolah moramo obvezno ponujati in izvajati različne športne interesne dejavnosti, izbirne premete ter šole v naravi s poudarkom na plavanju in zimskih dejavnostih. Šola v naravi je ena redkih vzgojno-izobraževalnih oblik, pri kateri se precej enakovredno prepletajo spoznavne, gibalne, čustvene, socialne, moralne in estetske razsežnosti vzgoje. Te doživete izkušnje pomagajo pri zorenju učencev veliko bolj, kot je to mogoče pričakovati od navadnega šolskega pouka. V sodelovanju z zdravstvenim domom izvajamo program korektivne vadbe, ki je dopolnilni individualiziran

program, namenjen učencem z motoričnimi težavami, ter tistim učencem, ki zaradi različnih zdravstvenih težav občasno ali trajno ne sodelujejo pri rednih urah športa.

Redne ure športa, izbirni predmeti, športni dnevi in interesne dejavnosti so nadgrajene s šolskimi športnimi tekmovanji.

Največje razlike med šolami nastajajo pri ponudbah in izvedbah dodatnih programov, ki jih šola ponuja, vključevanje učencev pa je prostovoljno. Na naši šoli smo zaradi pobude učiteljev in interesov učencev pripravili bogato ponudbo programov, ki jih predstavljam v nadaljevanju.

Pestra je izbira interesnih dejavnosti s področja športa, saj šola zelo dobro sodeluje s klubi v svoji okolici. Tako se lahko učenci udejstvujejo v rokometu, nogometu, futsalu, košarki za dekleta in fante, odbojki, plesu, ritmični gimnastiki, judu in atletiki. Veliko učencev si izbere tudi obvezni izbirni predmet šport, ki se izvaja v tretji triadi.

Izvajamo programa Zlati sonček in Krpan, pri katerih gre bolj za igro kot za tekmo; otrok tekmuje zgolj sam s seboj. Pomembnejša kot storilnost je udeležba, glavni namen programov pa je spodbujanje k pogostejši športni dejavnosti. Zasnovana sta tako, da sta vabljiva in uresničljiva tudi za manj zmogljive učence.

Minuta za zdravje je pomembna dodatna oblika gibanja med šolskimi urami. Minuta za gibalne vaje v razredu se lahko po potrebi izvede med vsako šolsko uro. Glavni namen je odpravljanje negativnih posledic sedenja, pospešitev krvnega obtoka in psihično sproščanje. Minuta za zdravje pripomore k bolj zdravi rasti in razvoju otrok, saj ima dejavnost vplive na kosti, mišice, vezi, dihalni sistem, hkrati pa se izboljša koncentracija za šolsko delo.

OŠ Litja je vključena tudi v Slovensko mrežo zdravih šol in promovira smernice zdravega načina življenja na področju zdrave prehrane, gibanja, duševnega zdravja, medsebojnih odnosov, preprečevanja nasilja, zdravega okolja, preprečevanja odvisnosti in na drugih področjih zdravja.

E. Kaj o gibanju menijo učenci

Anketo o pomenu gibanja sem izvedla med učenci od 6. do 9. razreda. Anketo je izpolnilo 142 učencev in učenk. Prav vsi učenci so odgovorili, da je redno gibanje pomembno. Vsak dan se giblje 87,3 % anketiranih, kar 34, 5 % se je aktivnih več kot 12 ur na teden (49,2 % fantov, 22,8 % deklet). 31 % učencev se giblje od 8 do 11 ur na teden (fantje 25,4 %, dekleta

35,4 %). 27,5 % se jih giblje od 4 do 7 ur tedensko (fantje 15,9, dekleta 36,7), le 7,7 % se jih giblje 3 ure ali manj na teden (fantje 11,1 %, dekleta 5 %). 13,9 % deklet in 11,1 % fantov se ne giblje vsak dan.

Obvezni izbirni predmet s področja športa obiskuje skoraj 71 % učencev in učenk na šoli.

81,8 % sedmošolcev obiskuje Šport za zdravje, 64,4 % osmošolcev je izbralo Izbrani šport odbojka in nogomet, 66,6 % devetošolcev obiskuje Šport za sprostitev. 63,4 % anketiranih obiskuje najmanj eno interesno dejavnost s področja športa.

Za šport so jih navdušili najprej starši, nato prijatelji in učitelji. Predvsem za izbirne predmete jih navdušijo učitelji in prijatelji. Veliko fantov je odgovorilo, da jih za šport navdušijo znani športniki.

3. SKLEP

Spodbujanje gibalnega razvoja je ena od temeljnih razvojnih nalog v osnovni šoli. Poznavanje vzorcev gibalnega vedenja naših otrok, stanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti je ključnega pomena pri obravnavi različnih strokovnih vprašanj in načrtovanju rednih in dodatnih programov za spodbujanje gibalne aktivnosti. Strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalne aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati naraščanje prekomerne telesne teže in debelosti nadaljeval še v prihodnje, zato je potrebno čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem imajo vrtci in šole, saj vemo, da športna vzgoja vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti. Vsem otrokom je potrebno zagotoviti dovolj športne aktivnosti, kar pomeni vsak dan vsaj eno uro športnih dejavnosti. Ob tem pa bi morali otrokom za zadovoljevanje njihove potrebe po gibanju ponuditi še vsakodnevne kakovostne in zanimive programe športnih aktivnosti ob prostem času. Pomembno je, da otroci usvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročni in pozitivni vpliv na kakovost življenja. Anketa je pokazala, da se naši učenci ne samo zavedajo, da je redno gibanje izrednega pomena, ampak so tudi dejansko v veliki meri vsak dan aktivni. Šport imajo radi in si ga zelo pogosto izberejo za obvezni izbirni predmet.

Učitelji se zavedamo, da je skrb za zdravje naših učencev izrednega pomena, poskušamo zajeti kar največ tistih učencev, ki se navadno ne vključujejo dejavno v dodatne športne programe, bodisi ker so v gibalnih spretnostih manj uspešni ali ker iz drugih razlogov niso motivirani za dejavnejše sodelovanje.

Znotraj danih pogojev in preverjene strategije moramo na šoli nenehno skrbeti za ponudbo optimalnih programov, ki na primeren in zanimiv način privabijo čim več učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] Berčič, H. (2005). Redno športnorekreativno udejstvovanje je hkrati skrb in naložba v celovito zdravje prebivalstva. V Zbornik referatov/18. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

[2] Malavašič, A. (2015). Izvajanje minute za zdravje v 1. in 2. triletju devetletne osnovne šole v obalno-kraški regiji. Diplomsko delo. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.

[3] Pišot, R., Jurišević, M., & Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga. V Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

[4] Ponikvar, T. (2012). Kako športno vzgojo doživljajo učenci drugega triletja z območja Notranjske. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[5] Špan, J. (2018). Vloga učitelja pri motivaciji učencev za pozitiven odnos do zdravja in športa. Zbornik IV mednarodna strokovna konferenca o didaktiki in metodiki. Ljubljana, MIB EDU.

[6] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[7] Završnik, J. (Ur.), & Pišot, R. (Ur.). (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Jana Štojs

POUK SLOVENŠČINE Z GIBALNIMI IGRAMI

POVZETEK

Učenci v šoli vsak dan preživijo v povprečju 5 ur. Če na urniku nimajo športne vzgoje, pomeni, da večino časa presedijo. Prav zato je pomembno, da pri ostalih urah uvajamo učenje z gibanjem, saj z uporabo gibalnih dejavnosti razvijamo učenje, socialne veščine, vplivamo pa tudi na čustveno področje posameznika. Zato pri pouku slovenščine poskušam obravnavati snov tako pri književnosti kot pri jezikovnem pouku tudi preko gibanja, torej gre za korelacijo s športno vzgojo. K vpeljavi več gibanja pri slovenščini me je spodbudilo dejstvo, da učenci pouka slovenščine praviloma ne marajo pa tudi razmišljanje, na kakšen način bi vsi učenci dosegli temeljne cilje iz UN. Obenem pa sem izhajala iz ankete, opravljene med učenci, da si želijo imeti pouk tudi izven učilnic in da jim je všeč, kadar obravnavamo pesmico na šolskem igrišču ali beremo v atriju. Predstavila bom primere učenja z gibanjem pri uri utrjevanja učne snovi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, temeljni cilji, utrjevanje, jezikovni in književni pouk.

MOVEMENT ACTIVITIS IN THE SLOVENE LANGUAGE LESSONS

ABSTRACT

Students spend on average 5 hours at school every day. If they don't have Physical Education on their timetable, it means that they stay sitted most of the time. For that reason it is important that we incorporate some kind of movement during other lessons. By doing so, we stimulate the learning process, develop social skills and positively affect the emotional side of an individual. Having in mind the above stated reasons, I try to introduce grammar and literature by incorporating movement in my lessons and therefore make a correlation with Physical Education. I was encouraged to add more movement to my lessons by the fact that students don't like Slovene language lessons and I also gave much thought to how all the students could achieve the core objectives of the curriculum. Furthermore, I used a survey done among students in which they said that they would like to have lessons outside classrooms and that they liked it when we were reading a song in the school playground or reading in the atrium. In this paper I present examples of learning with movement at a Slovene language lesson, the goal of which was to revise the previously learned topics.

KEY WORDS: movement, core objectives, revision, language and literary classes.

1. UVOD

Pri usvajanju novih znanj skušamo zagnati krog prijetnega učenja. Pri otrocih to najlažje naredimo z radovednostjo, saj na ta način spodbudimo iskalni/raziskovalni sistem v možganih, ki sloni na dopaminskem sistemu. Ob tem je treba pri usvajanju veščin in novih znanj nujno poudariti tudi utrjevanje (ponavljanje, trening), ki vodi v sicer zmanjšani dopaminski odziv, prispeva pa k obvladanju in avtomatizaciji ter tako znižuje stresni odgovor z zmanjšanim kortizolnim odzivom. (Bregant, 2012)

Tim Burns, dolgoletni učitelj v ameriških šolah in sodelavec univerze v New Mexicu je med obiskom v Sloveniji povedal, da so nevroznanstveniki z raziskavami potrdili, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov. Gibanje pripravi možgane na učenje in jih v otroštvu pomaga organizirati. Ko se gibljemo, zadnji, spodnji del možganov postane zelo aktiven in živci posredujejo informacije v višje predele možganov, ki jih uporabljamo za koncentracijo. Z gibanjem smo lahko bolj koncentrirani, koncentracijo pa ohranimo dlje časa.(Tim Burns, 2011)

V učnem načrtu za slovenščino, ki je začel veljati 1. septembra 2019, je zapisano: Jezikovni pouk je s cilji, vsebinami in dejavnostmi zasnovan tako, da ga učitelj oz. učiteljica lahko povezuje z jezikovnimi, naravoslovnimi in družboslovnimi predmeti; učenci in učenke si tako uzaveščajo transkurikularno vlogo slovenščine kot učnega jezika. [3]

Učenci na predmetni stopnji preživijo v povprečju v šoli 5 ur na trdih lesenih stolih. Sami si lahko predstavljamo, kako težko je sedeti eno uro na trdem stolu. Prav zato je pomembno, da pri ostalih urah uvajamo učenje z gibanjem, saj z uporabo gibalnih dejavnosti razvijamo učenje, socialne veščine, vplivamo pa tudi na čustveno področje. Zato pri pouku slovenščine poskušam obravnavati snov tako pri književnosti kot pri jezikovnem pouku tudi preko gibalnih iger, gre za korelacijo s športno vzgojo. K vpeljavi več gibanja pri slovenščini me je spodbudilo dejstvo, da učenci pouka slovenščine praviloma ne marajo pa tudi razmišljanje, na kakšen način bi vsi učenci dosegli temeljne cilje iz učnega načrta.

2. Z GIBALNIMI IGRAMI DO TEMELNJIH ZNANJ JEZIKA

Predstavila bom primer učenja z gibalnimi igrami pri jezikovnem pouku, in sicer pri obravnavi stopnjevanja pridevnikov. S to metodo učenci razvijajo metajezikovne zmožnosti. Opazila sem namreč, da ima vsaj tretjina učencev v 6. razredu težave s poimenovanjem stopenj pridevnika *osnovnik, primernik, presežnik.*

Učni načrt poudarja, da se mora učitelj oz. učiteljica odzivati tudi na aktualno stanje v razredu, šoli in družbi – to pomeni, da učence in učenke spodbuja k izražanju želja, pričakovanj, izkušenj, potreb, mnenj in znanja ter pri učencih in učenkah utrjuje zavest o smiselnosti oz. življenjskosti učenja slovenščine. [3]

Jezikoslovni pojem pridevnik spoznajo učenci že v 5. razredu, takrat znajo poimenovati lastnostni, svojilni in vrstni pridevnik. V šestem razredu pa znanje nadgradijo s stopnjevanjem pridevnika, pri stopnjevanju praviloma nimajo težav. V praksi se je pokazalo, da imajo težave s poimenovanjem stopenj. Tako sem učence razdelila v tri skupine, vsaka skupina je dobila

svoje ime po eni od stopenj pridevnika. Pojme sem napisala tudi na tablo. Izbrala sem učenca, ki je vlekel liste s pridevniki različnih stopenj iz vreče. Če je npr. izvlekel listek s pridevnikom *lep,* so morali vstati učenci 1. skupine, *lepši* 2. skupine, *najlepši* pa učenci iz 3. skupine. Na ta način so učenci vstajali in sedali, torej bili aktivni, ponavljali snov, hkrati pa so ob tem razvijali koncentracijo. Sama sem na ta način sproti preverila znanje učencev. Ime skupin sem zamenjala, tako da se je vsaka skupina tekom ure pomerila v znanju posamezne stopnje pridevnika.

Za utrjevanje pojmov sem naslednjo uro učence odpeljala v šolsko avlo. Razdelila sem jih v tri kolone, vsaka je zopet predstavljala eno od stopenj, potem pa so po vzoru igre otroške gibalne igre tekmovali, katera skupina bo hitreje »prenesla« besedo. Na steno sem pripela listek za vsako skupino, pod njo na mizo pa postavila majhen koš.



SLIKA 1: Učenci so razdeljene v 3 skupine.



SLIKA 2: Učenci mečejo žogico.

Določila sem učenca, ki je stal pri košu in bo žogico metal nazaj v vrsto. Prvi učenci v skupini so dobili v roke mehko žogico. Na moj znak (ali znak učenca s posebnimi potrebami) je moral vsak vreči žogico v koš, odhiteti na zadnje mesto v skupini, in zavpiti ime skupine (osnovnik, primernik, presežnik). Šele takrat je lahko naslednji metal v koš, žogo mu je medtem vrgel dežurni pri košu. Zmagala je najhitrejša ekipa. Potem smo zamenjali ime skupine in nadaljevali z igro. Učenci so pri tem uživali, bili aktivni, znanje učencev sem preverila skozi igro, učenci so brez stresa (z zmanjšanim kortizolnim odzivom) 100 % osvojili snov iz učnega načrta.

Odlično se je izkazala tudi igra dan noč, ki jo izvajam pri obravnavi glagolskega vida, kadar izgovorim dovršni glagol sedijo, pri nedovršnem pa vstanejo. Pri tem morajo biti pozorni na

čas trajanja glagola in tudi na pravila igre. Vedno želijo, da gremo na izpad, hkrati pa nevede dokažejo, kdo snov razume in kdo ne. Pri preverjanju znanja vprašalnic za samostalnik uporabljam mehko žogico. Učenec, ki jo ujame, mora z največjo možno hitrostjo našteti vprašalnice, nato vreči žogo sošolcu, ta zopet našteje vprašalnice in vrže žogo naslednjemu. To vajo ponavljamo vsako uro vsaj en teden, dokler ne ugotovimo, da vsi obvladajo snov. Izkazalo se je, da so učenci notranje motivirani, ne samo da se naučijo vprašalnice, ampak jih znajo našteti čim hitreje. Pri tem kar tekmujejo.

Zanimivo je, da so se učenci v 9. razredu sami spodbujali, katere otroške igre bi še lahko uporabili za utrjevanje znanja. Tako je ena od nadarjenih učenk pripravila igro avioni-poplava-potres. Igra je uporabna pri preverjanju predznanja učencev. Izbrala si je preverjanje znanja besednih vrst, in sicer glagol, samostalnik in pridevnik.. Pozvala jih je, naj vstanejo in hodijo po razredu. Razložila je, da kadar bo izgovorila samostalnik, se morajo dotakniti stene, ob glagolu morajo stopiti na stol ali mizi, pri pridevniku pa se morajo usesti na tla. Medtem pa morajo hoditi po razredu. Kdor se je zmotil, je izpadel iz igre. Igrali so, dokler niso dobili zmagovalca.



SLIKA 3: Ob besedi pridevnik se uležejo.



SLIKA 4: Ob besedi glagol sedijo na mizi, stolu.

Ta gibalna igra je zelo primerna kot povratna informacija učitelju o znanju učencev pred obravnavo besednih vrst. Iz slik pa je razvidno, kako so učenci uživali med poukom

slovenščine. Če bi imel kdo pomisleke glede starosti učencev, naj pojasnim z besedami Montserrat Sarto, da so starostne omejitve pri izvedbi strategij le orientacijske. Pri odločitvi za izbiro določene strategije je ključna motivatorka (v našem primeru Ema, tj. učenka), ki udeležence (tj. sošolce) najbolje pozna. (Sarto, 2015)

3. PRIMER OBRAVNAVE POEZIJE PREKO GIBALNE IGRE

Učenje preko gibanja je uporabno tudi pri pouku književnosti. V Sloveniji in na šoli se veliko ukvarjamo z bralno zmožnostjo učencev. Generacije se spreminjajo, spreminja pa se tudi demografska struktura učencev, v mislih imam šolo, na kateri poučujem. Na šoli imamo približno 60 % učencev, katerih prvi jezik ni slovenščina. Ti učenci doma ne govorijo slovensko, s prijatelji komunicirajo v svojem jeziku, na socialnih omrežjih uporabljajo angleščino ter neknjižni jezik. Vsaj tretjina njih ne bere knjig v slovenskem jeziku. Učitelji pričakujemo, da bodo do prihoda na predmetno stopnjo že dobro bralno opismenjeni, žal praksa kaže nasprotno. Srečujemo se z učenci priseljenci, učenci z učnimi težavami, učenci z bralnimi težavami. Ti učenci praviloma ne razumejo besed v prenesenem pomenu, stilno zaznamovanih besed, pregovorov, pogosto imajo težave s samo tehniko branja. Zaradi napačno prebranih besed se pomen besedila spremeni ali postane nerazumljiv, učenec pa je deležen posmeha. Za odpravljanje težav so na voljo strokovnjaki, sama pa sem spoznala, da lahko veliko naredim za premagovanje stresa pri obravnavi poezije, zlasti v 6. in 7. razredu, tako pri obravnavi kot utrjevanju.

Učence povabim, da vstanejo in naredijo krog. Nato določim pravila branja, beremo, tako da vsak učenec prebere en verz, drugič berejo do ločila, tretjič do končnega ločila, včasih zborno berejo dekleta eno kitico, drugo pa fantje. Kadar beremo po kiticah, se pomikamo po prostoru, na vsako steno prilepim list (npr. 1. kitica, 2. kitica, 3. kitic, 4. kitica). Pri tem načinu branja se zmanjša stres zaradi branja pri slabih bralcih in dislektikih (le-ti praviloma naj ne bi brali, a si želijo dokazovanja pred vrstniki). Naslednjo uro me navadno sami prosijo, če lahko še enkrat preberemo pesem na izbrani način. Učenci so pozorni tudi na pravilno izgovarjajo besed, ritem ter inverzijo. Učitelj že pred obravnavo posameznega sklopa lahko razmisli, katera vsebina je primerna, da jo izvede npr. v knjižnici, jedilnici, zunaj, v športni dvorani, … Le kreativen mora biti pri svojem delu in se seveda zavedati pomena gibanja za mladostnike.

Zmožnost branja je zelo pomembna za uresničevanje osebnih ciljev mladih na poti v odraslost. Uspešen razvoj bralnih spretnosti v otroštvu in v dobi mladostništva je pri tem bistvenega pomena. Dobro razvite bralne spretnosti so najpomembnejše za učenčevo izobraževalno pot. O tem govori tudi Deklaracija o otrokovih pravicah v 26. členu. [5]

4. ZAKLJUČEK

Predstavila sem nekaj primerov, kako tudi preko gibalnih dejavnosti lahko osvojimo temeljne cilje pouka slovenščine. Zlasti igro *dan noč* lahko prilagodimo tako preverjanju predznanja učencev, utrjevanju snovi pri kateremkoli predmetu ali preprosto za motivacijo, prav tako ostale otroške gibalne igre, pri čemer ni starostne omejitve, le učitelj mora dobro poznati učence. Le-ti pri takšnem načinu dela uživajo, aktivno so vključeni tako učenci s posebnimi potrebami

kot nadarjeni učenci, učitelj pa dobi takojšnjo povratno informacijo o znanju učencev. Hkrati pa uresničujemo smernice učnega načrta, da se mora učitelj prilagajati aktualnemu stanju v razredu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bergant, T.(2012). Učenje in možgani. *Proteus* 7/74: 295-305.

[2] https://www.dnevnik.si/1042436769 (dostop 2. 11. 2019).

[3] Učni načrt za slovenščino 2018 http://mizs.arhivspletisc.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/ucni_nacrti/pp_nis_slovenscina.pdf

[4] Sarto, M.(2015). Strategije motiviranja za branje. Medvode: Založba Malinc, 164.

[5] Poučevanje branja v Evropi: okoliščine, politike in prakse/[prevajanje Ljudmila Ivšek]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.

Tomaž Tičar

GIBANJE V TEMATSKIH SKUPINAH V ČASU ODDELKA POPOLDANSKEGA BIVANJA

POVZETEK

Tekom šolskega leta se večkrat zgodi, da ima več razredov istočasno dan dejavnosti. To pomeni, da se oddelku popoldanskega bivanja priključijo istočasno. Posledično je na zunanjem igrišču veliko otrok. Skupaj se znajdejo učenci z avtizmom, učenci z govorno-jezikovno motnjo in gluhi ter naglušni učenci. Zato se velikokrat zgodi, da pride do različnih nesoglasij med učenci.

Da bi se temu izognili, smo po igrišču predvideli sedem postaj. Formiranje teh postaj je odvisno od števila učiteljev, ki so prisotni na igrišču. Na vsaki postaji sta eden ali dva učitelja. Kljub učinkoviti pripravi in izpeljavi dela po skupinah, med katerimi so se učenci prosto gibali, se je izkazalo, da učenci niso bili dovolj motivirani za kakršno koli usmerjeno dejavnost. Zato je vsak učitelj na posamezni postaji učence motiviral z zgodbo, ki je bila povezana z dejavnostjo na določeni postaji. Na motivacijo s strani učiteljev so se otroci različno odzivali. Večinoma je šlo za enak odziv v posamezni skupini otrok glede na njihove primanjkljaje. Ne glede na starost, se je večina učencev priključila tematskim dejavnostim na igrišču.

KLJUČNE BESEDE: tematske skupine, motivacija, usmerjene dejavnosti, popoldansko bivanje, posebne potrebe.

MOVEMENT IN THEMATIC GROUPS DURING AFTER-CLASS CARE

ABSTRACT

During the school year there have been numerous instances where the majority of classes have had school field days on the same day. For pupils involved in the school after class care that meant finishing classes at the same time, which lead to an overpopulated outdoor playground. At Ljubljana School for the Deaf that included a mixture of pupils with autism disorder, pupils with peech difficulties and deaf or hard-of-hearing pupils. Such a huge and diverse crowd often leads to various disagreements among the pupils.

To avoid that, we formed seven stations on the playground. The formation of these station depends on the number of teachers, which are present at the playground. One or two teachers stay at each station. Despite the effective organisation and the implementation of working in groups, where pupils had the freedom to join which group they wanted, the lack of motivation between the pupils became a problem. To counteract that, each teacher made up a story to present the given actvitiy at the station. The pupils reacted differently to being motivated, but in a similar manner based on their disorder or difficuulty. Regardless of their age, the majority of pupils partook in the thematic activties on the playground.

KEYWORDS: thematic groups, motivation, managed activties, after class care, special needs.

1. UVOD

Šolska igrišča so prostor, kjer otroci razvijajo svojo kreativnost, igrivost, medsebojno sodelovanje in razumevanje sveta okoli sebe. V zadnjih letih pa je opazno, da so učenci pogosto zdolgočaseni na igrišču, postopajo in čakajo na kosilo ali odhod domov ter se ne gibajo. Pri učencih z različnimi posebnimi potrebami, od motnje avtističnega spektra, govorno-jezikovne motnje, do vedenjskih in čustvenih motenj, pa šolsko igrišče predstavlja kaotičen in nestruktiruran prostor, ki jim zaradi nepredvidljivosti medosebnih odnosov lahko predstavlja stisko, na katero so občasno odzovejo z agresijo. Če se v razredu, kjer je bolj strukturirano okolje, učijo in urijo v socialnih stikih, sprejemanju kompromisov in nekih osnovnih socialnih scenarijih, imajo še vedno težave to prenesti na spontane situacije in igro izven razreda. Pogosto se na šolskih igrišč istočasno znajde večje število učencev različnih starosti, ki se po igrišču porazdelijo grede na osebne želje in interese. Glede na trenutno uporabo tehnologije in tempo življenja, se večina učencev manj prosto giblje v popoldanskem času, zato jim ena ali dve uri na šolskem igrišču predstavljata večji del dnevnih gibalnih aktivnosti, ki pa je večinoma niso pripravljeni izkoristiti zaradi pomanjkanja motivacije. Tako smo se v aktivu oddelka podaljšanega bivanja dalj časa ukvarjali z raziskovanjem drugačnih, novejših igral, ki bi učence dovolj motivirala, da se priključijo igri. Zavod za gluhe in naglušne je v lanskem šolskem letu celo pridobil senzorni vrt, v katerem so vključena igrala, ki dodatno spodbujajo senzorne dražljaje, za namen pomiritve ali igre. Kljub temu, se učenci v malem številu poslužujejo igral, ki jih imajo na voljo. Če že, se igrajo samostojno, ali v parih, pa še to za krajši čas. Velikokrat potožijo, da so utrujeni, posledično pa je opazno, da se vedno bolj umikajo družbi in ne vejo, kaj bi počeli, da jim hitreje mine čas. Prav tako jih večina lažje vstopa v komunikacijo z odraslimi, kot z vrstniki. Šolsko gibanje naj danes ne bi predstavljalo le razvijanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, pač pa naj bi delovalo kot proces motivacije za šport in pa sekundarne socializacije, ki vključuje razvijanje družbenih vrednot in načel. Te pa pogosto porušijo številni dejavniki, predvsem neravnovesje med pasivno in aktivno sprostitvijo, saj večina šolskih otrok išče sprostitev v dejavnostih, ki jim sicer priskrbi takojšno zadovoljitev, a pri katerih pretežno sedijo. (Novak, 1993, Kršnjakova in Pavlovičeva, 1995, v Strel, Kovač 2000, 50) Opazno je, da učenci ne vstopajo v igre zaradi pomanjkanja delovanja domišljije, strahu pred neuspehom in negotovosti pri medosebnih odnosih. Tako je bilo potrebno najti način in nabor iger, v katere bi se učenci prostovoljno vključevali, vendar te ne bi predstavljale popolnoma sturkturiranega okolja. Z vodeno dejavnostjo namreč zaviramo razoj spontane igre, učenci pa pod strogim nadzorom učiteljev delujejo drugače, kot bi sicer. Še vedno pa je učencem potrebno ponuditi varen prostor, z določeno mero predvidljivosti. Namesto, da bi vedno znova dokupovali nova igrala, smo se odločili najbolje izkoristiti že obstoječa igrala, ki jih imamo na šolskem igrišču. Tako smo razvili nov pristop tematskih skupin.

2. TEMATSKE SKUPINE

Gibanje je ena od osnovnih potreb otrok in večina ga ima zelo rada. Igra, v katerikoli obliki, je še vedno otrokovo najintenzivnejše opravilo. Že kmalu pa »nastopijo zavore, ki otroku povzročajo nelagodje, kasneje pa ga celo odvrnejo od gibalnih iger.« (Majaron 2000, 305)

Včasih je razlog za to strah, še večkrat pa ravno primerjave sposobnosti z vrstniki, ki nato vodijo v tekmovalnost. Vse to otroku predstavlja stresno situacijo, ki zatre njegovo motivacijo. Tako je najpomembnejše, da najdemo motivacijo, pri kateri učencev ne bo čutil izziva v duhu »tekmovalnosti, pač pa kreativnosti,« ki bo pozitivno vplivala na njegovo samopodobo. (ibid.)

Zato smo razvili nov pristop tematskih skupin, kjer se je spontana igra spremenila v napol vodeno dejavnost znotraj šolskega igrišča, na katerem so se prej otroci gibali med igriščem, senzornim vrtom in igrali. Na začetku šolskega leta so bili vsi deli igrišča dobro zasedeni. Na igrišču je veliko otrok igralo nogomet, pred trampolini in gugalnicami je bila vrsta, v senzornem vrtu pa so otroci samo posedali. V mesecu oktobru je bila slika na igrišču že drugačna. Ogromno otrok se je dolgočasilo, se ni več uspelo motivirati na igrišču. Tudi učitelji jih nismo mogli več motivirati do te mere, da bi to dolgočasje uspeli pretvoriti v igro. Zato smo šolsko igrišče razdelili v sedem tematskih postaj, za vsako je bil zadolžen en učitelj.



SLIKA 1: Tematske skupine na zunanjem igrišču.

Prve tri skupine so namenjene strukturiranim skupinskim športom (nogomet, košarka, hokej, ipd.). Pri teh dejavnostih običajno ni potrebno motivirati otrok, saj se jim pridružijo tisti, ki jim je ta šport všeč in imajo notranjo motivacijo po igranju le-teh. Potrebno je le paziti, da se vsi držijo pravil, za katere se dogovorijo pred začetkom, zato je nadzor učitelja še vedno pomemben.

V 4. skupini so gugalnice. Samo guganje je nekaj časa zanimivo, potem pa pride do neljubih dogodkov, kot so metanje kamenčkov v tistega, ki se guga ali obratno, brcanje kamenčkov v mimoidoče učence. Tako je bilo potrebno dodati zgodbo, ki je urila njihovo domišljijo in spodbujala daljšo igro. To skupino smo poimenovali cirkuška skupina. V tej skupini so učenci vratolomni izvajalci na trapezu, tik pod vrhom cirkuškega šotora. Na gugalnici se vrtijo, gugajo in skačejo v daljino.



SLIKA 2: Cirkuški akrobati.

V 5. skupini so različna plezala. Načeloma se učenci ne zadržujejo veliko časa na teh igralih, ko pa so tam, jih ne uporabljajo tako, kot naj bi jih. Ta plezala so namenjena krepitvi celotnega telesa, koordinacijo rok in nog, premagovanje straha pred višino, itd. Običajno pa ta igrala samevajo. Redko je kakšen učenec na teh igralih, v večini primerov se na vrh igral umakne od vrveža, ki je na igrišču. To skupino smo poimenovali gasilska postaja. Pri tem otroci plezajo po plezalih, se spuščajo po vrvi in drogu, lovijo ravnotežje na vrhu in si pomagajo pri različnih nalogah, ki jih pripravimo učitelji. Tako jih bolj spominja na igro, kot na atletiko oziroma vaje športne vzgoje, kjer se ne počutijo tako suverene.



SLIKA 3: Gasilci.

6. skupina je najbolj umaknjena in je skrita za telovadnico. Tam je senzorni vrt. V njem se lahko učenci sprostijo, umirijo in glasbeno ustvarjajo. V samem senzornem vrtu je več postaj, pri katerih lahko občutijo različne senzomotorične dražljaje. V tej skupini se usmerja samo pri glasbenih delavnicah, ostali del učenci raziskujejo sami. Učenci poznajo senzorni vrt, ker tja hodijo z učiteljicami v dopoldanskem času. Zlasti tisti, ki so bili večkrat pri vodenih urah tam, znajo usmerjati ostale otroke pri samostojnem raziskovanju. S samostojnostjo se učijo odgovornosti do senzornega vrta, iskanje novih nalog, novih predlogov za izboljšanje tega kotička. Po odprtju senzornega vrta smo imeli velike težave, ker so učenci uničevali stvari (trgali blago, s kamni tolkli kasete, uničili uro, …) Ko so se vzpostavile te skupine, so učenci začeli sodelovati pri nadgradnji vrta. Uničevanja ni več, sami skrbijo za stvari, jih obnavljajo, …



SLIKA 4: Vhod v senzorni vrt.



SLIKA 5: Glasbila v senzornem vrtu.

7. skupina je formirana na območju manjšega hriba, okoli katerega je postavljen poligon za razvijanje ravnotežja. Hrib v zimskem času učenci uporabljajo za sankanje. Območje poligona pa smo poimenovali skupina vrvohodci. Učenci morajo premagati prepad, ki se razprostira od začetka do konca poligona. Pri premagovanju razvijajo ravnotežje. Samo vajo pa lahko učitelji še otežimo in dodamo vsakemu učencu žogo. To žogo med hojo po poligonu učenec meče v zrak. S tem mora učenec poleg ravnotežja obvladati tudi metanje in lovljenje žoge ter predvideti kam bo žoga priletela med hojo naprej. Vaja se lahko modificira tako, da si žogo med hojo podajajo med seboj. Pri tej skupini se opazi velika razlika v spretnosti pri učencih. Nekateri ne pridejo čez poligon in sestopijo s poligona že kmalu po začetku, medtem ko se nekateri spretno premikajo po njem in si med tem podajajo žogo.



SLIKA 6: Vrvohodci.

Še vedno pa na učence najbolj deluje stvar, ki je skupna vsem ljudem, ne glede na starost; zgodbe. Pripovedovanje zgodb je ena od najbolj osnovnih človeških prvin, ki še vedno motivira večino naših dejanj. Če učenčeva lastna domišljija ne ponudi zgodbe ali igre, ki bi mu bila v veselje, je potrebno to spodbuditi s ponujeno zgodbo. Tako smo šolsko igrišče razdelili v sedem tematskih postaj, in pri vsaki je en učitelj ponudil nek v naprej določen okvir igre, znotraj katere so se učenci igrali. Tako je poligon postal veliko več kot zbirka desk in vrvi, trampolin ni bilo le orodje za ponovljivo skakanje in gugalnice so postale zanimiva odskočna deska v nov svet.

3. ZAKLJUČEK

Gibanje je eno od osnovnih potreb učencev in eno od pomembnejših področij v razvoju otroka. Današnji način življenja je predvsem sedeči, tudi zabava v okviru iger vključuje manj gibanja. Pouk večinoma poteka sede za mizo, doma pa so učenci večinoma za računalniki, tablicami in telefoni. Zato je čas, ki ga učenec preživi v oddelku podaljšanega bivanja, potrebno izkoristiti, da so čim več giblje. Samo preživljanje časa zunaj na igrišču pa še ne zagotavlja, da se bodo učenci gibali, saj se hitro zasedijo na klopeh. Zato imamo v oddelku popoldanskega bivanja vpeljane tematske skupine, ki razdelijo šolsko igrišče na več postaj. Spodbujajo gibanje in krepijo koordinacijo skozi razvoj domišljije, ki je izjemnega pomena za spodbujanje notranje motivacije pri učencih. Slednja namreč žene otroka k sodelovanju v skupinah, kar krepi njihove socialne sposobnosti in večjo socializacijo. Ker smo ljudje bitja, ki stremimo k družbi, kljub večji individualiziranosti otrok s posebnimi potrebami, to blagodejno vpliva na njihovo počutje in krepi stopnjo čustvenega razvoja. Boljša koordinacija in razvijanje domišljije krepita samopodobo in lažje spoprijemanje z dolgčasom, kar dolgoročno vpliva na zadovoljne posameznike, ki so bolj prilagojeni družbenim pravilom.

Za take in podobne aktivnosti, ne potrebujemo dokupovati vedno bolj inovativnih igral, pač pa je potrebno osmisliti že obstoječe in spodbuditi učence, da na njih začnejo gledati drugače. Prav tako imajo aktivnosti takšne vrste pozitiven vpliv na medvrstniške odnose, kot tudi na odnose med učitelji in učenci, saj učitelji tako postanejo soudeleženci v bolj prijetnih aktivnostih in niso povezani zgolj z delom in usmerjenimi dejavnostmi, ki jih učenci morajo opraviti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Majaron, E. (2000). Specifična gibanja ob animaciji lutke. V R. Pišot, V. Štemberger (ur.) *Otrok v gibanju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani. 304-309.

[2] Pistotnik, B. (2000). Igra kot sredstvo razvoja gibalnih sposobnosti. V R. Pišot, V. Štemberger (ur.) *Otrok v gibanju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani. 355-364.

[3] Strel, J., Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. V R. Pišot, V. Štemberger (ur.) *Otrok v gibanju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani. 39-61.

[4] Subotić, L. (2012). *Podaljšano bivanje s poudarkom na športni dejavnosti v prvem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Pridobljeno s https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22061440SuboticLucija.pdf

Blanka Tomac

MOTIVACIJA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA GIMNAZIJI LEDINA

POVZETEK

Zdrav življenjski slog je za človeka ključnega pomena. Ima številne pozitivne učinke in vpliva na kakovost življenja. S telesno aktivnostjo in zdravo prehrano lahko preprečimo številne bolezni ter poskrbimo za dobro počutje in energijo. Gibanje je zelo koristno že pri najmlajših, saj vpliva na njihovo kvaliteto življenja tudi v kasnejših starostnih obdobjih. Pomembno vlogo pri tem imajo starši, učitelji, športni pedagogi, trenerji in vrstniki. Eden temeljnih in poglavitnih smotrov šolske športne vzgoje je izobraziti in vzgojiti mladega človeka, da bo zdrav način življenja sprejel kot posebno vrednoto v vseh življenjskih obdobjih ter s tem ohranjal svoje psihofizično ravnovesje. Zdravje in dobro počutje omogočata vitalnost, večjo produktivnost in boljšo učinkovitost. K temu lahko veliko pripomoremo s svojo voljo in vztrajnostjo, da se redno ukvarjamo s športom in da se zdravo prehranjujemo ter tako poskrbimo za preventivo. Namen šolske športne vzgoje je tudi sprostitev od vsakodnevnega napornega šolskega dela in sedenja ter skrb za ohranjanje in razvijanje gibalnih sposobnosti otrok in mladine. Kako lahko športni pedagogi s svojimi cilji, vsebinami in metodami prispevajo k skladnemu razvoju mladega človeka, ga vzgojijo in naučijo, da bo svoj prosti čas bogatil s športnimi vsebinami ter se ustrezno zdravo prehranjeval? V prispevku bodo predstavljeni primeri dobre prakse na Gimnaziji Ledina.

KLJUČNE BESEDE: zdrav način življenja, športna vzgoja, telesna aktivnost, primeri dobre prakse.

HOW WE MOTIVATE STUDENTS OF GIMNAZIJA LEDINA TO LIVE HEALTHFULLY

ABSTRACT

Leading a healthy lifestyle is crucial for humans. It has many benefits and affects the quality of life. We can prevent many diseases and ensure general well-being by being active and eating well. Physical activity plays a very important role already at the very early age, since it can influence the quality of life also later on. The people who are extremely important for the development of these characteristics are parents, teachers, especially P. E. teachers, coaches and peers. One of the basic goals of the Physical Education curriculum is to help young people understand the importance of a healthy lifestyle, adopt it for life and thus live a balanced life. Health and well-being enable vitality, better productivity and efficiency. We can help strengthen them with our willpower and prevention. However, another very important goals of P. E. are relaxation from everyday stress of school work and long periods of seating, and the possibility to keep the students active. Which are the goals, contents and methods that a P. E. teachers have to help students understand the importance of a balanced lifestyle, teach them to be active in their free time, and eat well?
In this article there are presented best examples as practiced at Gimnazija Ledina.

KEYWORDS: healthy lifestyle, physical education, physical activity, best practice.

1. UVOD

Zdrav življenjski slog je za človeka ključnega pomena. Ima številne pozitivne učinke in vpliva na kakovost življenja. S telesno aktivnostjo in zdravo prehrano lahko preprečimo številne bolezni ter poskrbimo za dobro počutje in energijo. Gibanje je zelo koristno že pri najmlajših, saj vpliva na njihovo kvaliteto življenja tudi v kasnejših starostnih obdobjih. Pomembno vlogo pri tem imajo starši, učitelji, športni pedagogi, trenerji in vrstniki.

Eden temeljnih in poglavitnih smotrov šolske športne vzgoje je izobraziti in vzgojiti mladega človeka, da bo zdrav način življenja sprejel kot pomembno vrednoto in zato v vseh življenjskih obdobjih tudi s športnimi vsebinami bogatil svoj prosti čas ter s tem ohranjal svoje psihofizično ravnovesje. Športni pedagogi prispevajo k skladnemu razvoju ter pri otrocih in mladini oblikujejo pristen, čustven in spoštljiv odnos do športne vzgoje in športa na sploh. Celostna vzgoja je možna le ob normalnem telesnem razvoju, ki otroku omogoča krepitev čustvenega, socialnega in kognitivnega področja. Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja. Že skozi igro, ki je naravni način prilagajanja otroka v družbi odraslih, se otroci krepijo, razvijajo in spoznavajo norme in pravila moralnega obnašanja. Zdravje in dobro počutje omogočata človeku vitalnost, večjo produktivnost in boljšo učinkovitost. K temu lahko veliko pripomoremo s svojo voljo in vztrajnostjo, da se redno ukvarjamo s športom in se zdravo prehranjujemo ter tako poskrbimo za preventivo. Namen šolske športne vzgoje je poleg navajanja mladega človeka na redno ukvarjanje s športno dejavnostjo, tudi omogočiti normalen razvoj, dobro počutje in sprostitev od vsakodnevnega napornega šolskega dela in sedenja. Naloga športnih pedagogov je tudi skrb za ohranjanje in predvsem za razvijanje gibalnih sposobnosti otrok in mladine.

2. ŠPORTNA VZGOJA V GIMNAZIJI

A. Problem šolske športne vzgoje

Največji problem šolske športne vzgoje je, kako s svojimi cilji, vsebinami in metodami prispevati k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka.

Kako motivirati dijake v srednjih šolah, da bi se poleg pouka športne vzgoje s športom ukvarjali tudi v prostem času in bi se v čim večjem številu udeleževali športnih dni, srednješolskih tekmovanj, raznih prireditev in drugih športnih dejavnosti? Kako dijake v gimnazijah navdušiti, da bodo gibalno aktivni tudi v kasnejših življenjskih obdobjih in da se bodo ustrezno zdravo prehranjevali?

B. Splošni cilji predmeta

Splošni cilji športne vzgoje v učnem načrtu za gimnazijski program so:

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- razbremenitev in sprostitev od vsakodnevnih šolskih naporov,
- skrb za zdrav in skladen razvoj,
- sprejemanje odgovornosti za kulturen odnos do narave in okolja.

Smotre, cilje in vsebine športne vzgoje prilagajamo starostni stopnji in predznanju otrok, njihovim gibalnim sposobnostim in telesnim značilnostim, prostorskim in organizacijskim zmožnostim ter učnim načrtom.

C. Različne dejavnosti za zdrav življenjski slog dijakov

Na Gimnaziji Ledina cilje učnega načrta uresničujemo z raznoliko ponudbo, saj se lahko dijaki poleg rednega pouka vključujejo tudi v druge najrazličnejše športne dejavnosti, povezane z zdravim življenjskim slogom.

Ugotavljamo, da se veliko dijakov premalo giblje in posledično dosega slabše rezultate, so tudi manj spretni, manj vzdržljivi, imajo slabšo moč in gibljivost ter se neustrezno prehranjujejo, imajo premalo počitka in slabe razvade.

Dijake zato še bolj spodbujamo in usmerjamo k športnim aktivnostim z različnimi vsebinami, ki jih ponujamo:

- 100% udeležba pri pouku ŠVZ nagrajena z dodatno oceno v posameznem ocenjevalnem obdobju,
- šolska športna tekmovanja (udeležba na najrazličnejših športnih tekmovanjih, predvsem na množičnih – maraton in tek trojk), dodatna ocena za dve različni tekmovanji v šolskem letu (slika 1),



SLIKA 1: Srednješolsko športno tekmovanje – tek trojk.

- športni dnevi z različnimi vsebinami, ki jih ni pri rednem pouku kot so golf, floorball, curling, drsanje, smučanje, deskanje, trampolini, borilne veščine, plezanje, plavanje, ameriški nogomet, sup, kajak, kanu …, (slika 2),



SLIKA 2: Zimski športni dan – curling v ledeni dvorani Zalog.

- predstavitev novih športnih panog (baseball, lacrosse, ultimate frisbee, baseball …),
- športni krožki (igre z žogo, fitnes, plesnonavijaška skupina, joga),
- dan športa v sodelovanju z dijaško skupnostjo,
- objavljanje rekordov,
- tradicionalna tekma med dijaki in profesorji,
- planinski krožek,
- ogled športnih prireditev (slika 3),



SLIKA 3: Ogled poletov v Planici.

- športni tabori (odbojka na mivki, plavanje, smučanje),
- zaključna prireditev s podelitvijo kipca za najboljšega športnika,
- nagradni izlet za najboljše športnike ob koncu šolskega leta,
- zdrav življenjski slog v sodelovanju s Fakulteto za šport – Sem »IN«, zdravo ŽIVIM, (slika 4 in 5).



SLIKA 4: Dijaki v učilnici med predavanjem o zdravi prehrani.



SLIKA 5: Dijaki na vodeni skupni telovadbi.

D. Pomen športne vzgoje in vloga športnih pedagogov

S šolsko športno vzgojo vplivamo na dimenzije psihosomatičnega statusa posameznika. Torej vplivamo na značilnosti, lastnosti in sposobnosti otrok ter s tem tudi na njihovo uspešnost pri različnih športnih aktivnostih. Dijakom šport omogoča tudi veliko vzorcev socialnega ravnanja, medsebojnega sodelovanja, spoštovanja poštene igre, obzirnosti in strpnosti. Posledično so bolj samozavestni in z boljšo samopodobo. Šport pripomore k večjemu sodelovanju in izboljšanju medosebnih odnosov med dijaki ter med dijaki in učitelji. Z motivacijo spodbujamo dijake na celotnem športnem področju, jih podpiramo, usmerjamo in navdušujemo za šport.

Naši bivši dijaki so tisti, ki nam vlivajo dodatno motivacijo in so naša potrditev za dobro delo v šoli, ko jih vidimo aktivne na množičnih prireditvah, ko jih opazimo na družabnih omrežjih pri športu z nasmehom na obrazih, ko se vračajo na šolo in navdušeno pripovedujejo, kako so aktivni in s čim se ukvarjajo. Verjamemo, da smo dijakom z našim delom in zgledom vzor za zdrav življenjski slog.

3. SKLEP

Športni pedagogi imamo zelo pomembno vlogo, saj so učinki kvalitetne športne vzgoje vidni ne samo na športnem, ampak tudi na drugih področjih, zato imamo zahtevno in odgovorno nalogo. Če s svojim delom ter zgledom poskrbimo, da bo čim več dijakov telesno aktivnih tudi v kasnejših življenjskih obdobjih in da se bodo zavedali pomena zdravega življenjskega sloga, smo na dobri poti do uspeha.

»Telo je temelj umskih sposobnosti in orodje duha, zato mora biti krepko in zdravo.«
Jean Jacques Rousseau

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Petrovčič, *Pozitivni učinki telesne aktivnosti na psihično zdravje in kognitivne sposobnosti: Inštitut za medicino in šport.* Pridobljeno 25. 11. 2019 s spletne strani https://www.i-ms.si/pozitivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihicno-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/, 2018.

[2] A. Cankar, M. Kovač, L. Horvat, M. Zupančič, J. Strel, *Cilji šolske športne vzgoje. Uvodna izhodišča*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1994.

[3] B. Tomac, *Mnenja učencev OŠ Ivana Skvarče iz Zagorja ob Savi o športnovzgojnem kartonu.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2000.

[4] *UČNI načrt. Športna vzgoja* [Elektronski vir] : gimnazija : splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni predmet (420 ur) / predmetna komisija Breda Lorenci ... [et al.]. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2008.

Karmen Toplak

PRIVZGOJIMO OTROKOM VESELJE DO GIBANJA

POVZETEK

Gibanje je otrokova naravna potreba, ki je v današnjem času žal omejena, saj večino časa otroci preživijo v zaprtih prostorih. Posledično imajo slabo telesno kondicijo in so gibalno manj spretni. Na to opozarjajo profesorji športne vzgoje, saj opažajo, da je telesna pripravljenost otrok slabša, kot je bila v preteklosti. Vsak starš pa si želi najboljše za svojega otroka. Vsak si želi, da bi bil njegov otrok zdrav in zadovoljen, torej uspešen. Starši in vzgojitelji smo tisti, ki skrbimo za gibalno širino otroka s tem, da mu omogočimo okolje z raznovrstnimi gibalnimi izzivi.

Gibanje vnašam v vsa kurikularna področja, saj otroci, ki usvajajo nova znanja z gibanjem, znanja usvojijo hitreje in jih lažje nadgrajujejo. Kot vzgojiteljica si prizadevam, da otrokom privzgojim gibanje kot vrednoto, saj je gibanje privilegij zdravega otroka. Želim si, da otroci te vrednote ne pustijo za vrati vrtca, ampak jo vzamejo s sabo v svet.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, predšolski otrok, izkušnje, spodbudno učno okolje.

GETTING CHILDREN INTERESTED IN PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

A child has a natural need for physical activity, today this is unfortunately limited, because of all the time children spend indoors. Consequently, they have poor physical fitness and are less physically adept. Physical education professors point to this as they observe that a child’s physical fitness is worse now than in the past. And of course, every parent wants the best for their child. Everyone wants their child to be healthy and satisfied, and therefore successful. Parents and educators are the ones who take care of the child's dimensions of physical activity by providing him with an environment with a variety of physical activity challenges.

I introduce physical activity into all curricular areas, as children who acquire new skills and knowledge through physical activity are more likely to acquire those skills faster and upgrade them easier. As an educator, I strive to present physical activity as a value to children, as physical activity is the privilege of a healthy child. I want children not to leave this value behind the doors of kindergarten, but to take it with them into the world.

KEYWORDS: physical activity, preschool child, experience, stimulating learning environment.

1. GIBANJE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Zavedam se, da je gibalna dejavnost eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi gibalnimi dejavnostmi ter sposobnostmi si pridobiva zaupanje v svoje telo in si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi [1].

Vse bolj se zavedamo, da je predšolsko obdobje temelj gibalnega razvoja. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti. Gibalni razvoj poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zapletenih športnih dejavnosti. Te dejavnosti predstavljajo odskočno desko za nadaljnje življenje in človekov razvoj. Če otroka zgodaj seznanimo z gibanjem in športno aktivnostjo, je na dobri poti, da bo to počel tudi v bodočnosti. Otroku nehote privzgojimo potrebo po gibanju in aktivnosti [2].

V predšolskem obdobju vsebine gibanja izhajajo iz otroka, prilagojene so njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Otrokov domišljijski svet je izjemno močan, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo v obliki igre. Tako je učinek uporabe športnih pripomočkov in igral neprimerno večji [3].

Otrokova igra je neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bodo nikoli do konca izčrpali. Glede na to, da sta potreba po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna in pomeni način otrokovega učenja v zgodnjem obdobju [4].

Dejavnosti s področja gibanja naj bodo načrtovane na temelju poznavanja otrokovega razvoja in potreb. Že pri najmanjših otrocih naj bodo sistematično in kakovostno vodene. Prepletajo in povezujejo naj se z ostalimi področji dejavnosti v vrtcu. Od ciljev, ki jih želimo usvojiti, je odvisno, za katero metodo in obliko dela se bomo odločili. Program dejavnosti prilagajamo otrokovim potrebam, zmožnostim in interesom. V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj [5].

2. OBLIKE GIBALNIH DEJAVNOSTI

Večina otrok je bila septembra prvič vključenih v vrtec. Med njimi so bile vidne razlike na gibalnem področju, saj vsi otroci še niso shodili. Skozi sistematično opazovanje in spremljanje razvoja otrok sem se odločila, da bom načrtovala pestre, raznolike in zanimive dejavnosti, katerih cilj bo spodbujanje naravnih oblik gibanja v igralnici in na prostem, ki bodo postopoma prehajale h kompleksnejšim gibalnim nalogam. Pri načrtovanju dejavnosti sem bila pozorna, da so bili otroci aktivni in da jim je bila ponujena možnost reševanja gibalnih in miselnih izzivov. Gibanje je uspešna vez med vsemi področji kurikuluma v tem starostnem obdobju.

A. Gibalno-igralni kotiček

V uvajalnem obdobju sva se s strokovno delavko odločili, da v igralnici, ki je otrokom že poznana in se v njej dobro počutijo, pripraviva gibalni kotiček. Otroci se v prvih mesecih zjutraj težko ločijo od svojih staršev, zato nam je bil gibalni kotiček v veliko pomoč, saj sva z njegovo

pomočjo preusmerili njihovo pozornost. V kotičku sva pripravili veliko gibalnih nalog in izzivov, ki so otroke vabili k raziskovanju. Igralnico sva uredili tako, da je omogočala dovolj prostih površin za nemoteno gibanje in jim je nudila domačnost. Otroci so ob udejstvovanju v gibalnem kotičku pridobili veliko socialnih prvin, razvijali so gibalne sposobnosti in spretnosti, soočili so se z gibalno-miselnimi izzivi in v tem uživali. Kotiček smo obdržali tako dolgo, dokler so otroci izkazovali interes zanj. Ko je interes upadel, smo skupaj z otroki izbrali in menjali gibalne rekvizite. Skozi vse leto so se otroci v njem igrali v času namenjenem igri v kotičku.

B. Jutranje razgibavanje

Izvajamo vsak dan po zajtrku, saj otroci v vrtec prihajajo pred ali celo med zajtrkom. Sprva smo se razgibavali z igračami, ki so jih otroci prinesli od doma, nato pa z različnimi športnimi pripomočki, ki jih imamo na razpolago. Pohvalimo se lahko z velikim številom kakovostnih in ustreznih športnih pripomočkov. Poleg že omenjenih športnih pripomočkov smo glede na letni čas razgibavanje izvajali tudi z naravnimi materiali, ki smo ji sami nabrali v bližnji okolici (listki, orehi, itd.). Iz odpadne embalaže smo si izdelali zanimive improvizirane športne pripomočke. Pri zbiranju odpadne embalaže smo za pomoč prosili starše. Zbirali smo škatle, plastenke, lončke, blago, star papir, kartonske tulce. V jutranje razgibavanje smo vključili različne gibalne, rajalne in ljudske igre.

C. Gibalne minute

Prakticiramo v primeru slabega vremena ali med daljšimi dejavnostmi, pri katerih otroci dalj časa mirujejo. Gibalne minute otroke sprostijo, če so nemirni ali nezbrani, in nama omogočijo nadaljnje delo. Izvajali smo jih v obliki gibalno – rajalnih iger, gimnastičnih vaj in gibanja ob glasbi. Prostor in čas sva prilagodili potrebam in željam otrok. Občasno sva jim omogočili prosto tekanje (po prostoru, terasi) ali pripravili pripomočke ter jih prepustili domišljiji, da so premagovali gibalne izzive.

D. Vadbena ura

Vadbena ura v prvem starostnem obdobju predstavlja veselje in zabavo. Izvajamo jo enkrat tedensko. V uvajalnem obdobju se je naša igralnica spremenila v »plezalnico«, saj smo vadbeno uro izvajali v igralnici. Pozneje smo jo izvajati v večnamenskem prostoru, na terasi ali v šolski telovadnici. Ob lepem vremenu pa tudi na igrišču vrtca, bližnjem travniku ali v gozdu. Zavedam se, da imamo veliko prednost, ker smo podeželski vrtec, saj lahko gibalno dejavnost preprosto prenesemo v naravo in izkoristimo njene danosti. V začetku leta nam je kar veliko časa vzela priprava in pospravljanje rekvizitov. Kasneje pa je bilo dovolj, da sva v prostor prinesli rekvizite, ki so jih nato otroci ob najini spodbudi sami razporedili po prostoru in jih kasneje pospravili. Skozi leto sva veliko časa namenili razvoju sposobnosti, da otroci razumejo in upoštevajo pravila, ki nam omogočajo sproščeno, varno in ustvarjalno gibanje. Smeh, ki ga vidimo na obrazu otrok, je dokaz, da med igro zelo uživajo. Otroci so po usmerjeni gibalni dejavnosti veseli, zadovoljni, sproščeni in bolj umirjeni. Iz prakse opažam, da načrtovanje v prvem starostnem obdobju ni tako preprosto, saj so primeri dejavnosti za prvo starostno obdobje v literaturi manj zastopani. Kot vzgojiteljica se zavedam pomembnosti, da znam poiskati in pripraviti zanimive, pestre ter različne gibalne dejavnosti, saj so tudi otroci različni in prav tako njihove zmožnosti.

E. Igre z žogo

Majhne in velike, trde ali mehke žoge so pri nas zelo priljubljen športni pripomoček. Pomembno je, da izberemo žogo, ki je prilagojena otrokovi razvojni stopnji, zato se igra z žogo skozi vse leto spreminja. Od preprostih poigravanj z žogo do zahtevnejših oblik vodenja žoge. Z namenom spodbuditi otrokovo ustvarjalnost smo si izdelali preproste riževe žogice in žoge iz papirja. Opazila sem, da skupinske igre z žogo razvijajo sodelovanje med otroki, spoštovanje pravil, strpnost in ob sami igri otrok usvaja znanja tudi z drugih področij (utrjuje barve, šteje, itd.).

F. Vožnja s poganjalci

Poganjalec je pripomoček, s katerim otroci razvijajo sposobnost ravnotežja, koordinacijo gibanja, moč, vzdržljivost, naučijo se krmiljenja ter uravnavanja hitrosti. Otroci zelo uživajo pri vožnji s poganjalci. V skupini otrokom večkrat pripraviva poligon, ki vsebuje različne izzive. Otroci se vozijo po črti in se morajo zaustaviti pri znaku, vijugajo med stožci, se peljejo pod oviro, itd. Pri postavitvi proge smo kar se da ustvarjalni, saj otrokom poligon predstavlja neizmerno zabavo.

G. Ustvarjanje z gibom in ritmom

V uvajalnem obdobju so v naši skupini zelo priljubljene bibarije, saj imajo na najmlajše otroke v predšolskem obdobju zelo ugoden vpliv. Bibarije omogočajo, da otrok z vzgojiteljico naveže individualen stik, saj je dotik vedno prisoten. Otrok ob bibarijah doživlja občutek varnosti, pozitivna čustva in se istočasno čustveno sprošča. Med otroki so zelo priljubljene in želijo jih kar naprej izvajati (Bibino ogledalo, Kahlica bahlica, Kje je noga, Kako se biba umiva, Telovadba z bibo, Biba torto meša, itd.). Za lažje prehode med dejavnostmi smo se posluževali prstnih iger, ki jih imajo otroci zelo radi (Dežek, Miška, Čebele, Moji dve roki, Križ kraž, Prve kapljice dežja, itd.). V okviru projekta Unicef (Potovanje okoli sveta) smo se naučili različne igre sveta (Rutica, Sonce za goro zahaja, itd.). Spoznali smo elementarne igre (Dež in sonce, Poišči svoj dom, itd.). Veliko smo se gibali ob glasbi (Hiško zidamo, Od glave do peta, itd.). Pri tem so naju otroci opazovali in posnemali najino gibanje. Pri otrocih sem spodbujala ustvarjalno gibanje z različnimi pripomočki (časopis, listki, rutice, kosi blaga, trakovi, itd.) ob instrumentalni glasbi in brez nje. Skozi plesne igrice smo ob spremljavi na ritmična glasbila ponazarjali živali, pojme, predmete. Lotili smo se plesne dramatizacije z naslovom Deklica s piskrčkom, ki nam je odlično uspela. Pomembno je, da pri otroku spodbujamo ustvarjalno gibanje, saj s tem spodbujamo otrokovo izvirnost, izraznost in razvijamo njegovo ustvarjalno mišljenje. Glasba spodbuja otroke h gibanju, saj se igra z gibom lastnega telesa.

H. Didaktična mizica

V večnamenskem prostoru blizu garderobe sva s sodelavko pripravili didaktično mizo. Otrokom je omogočila uporabo garderobe kot igralnega prostora in spontano igro v manjših skupinah. Na didaktični mizi sva ponudili nestrukturiran material, ki nudi otroku obilo možnosti za finomotorično gibanje. Naravne in odpadne materiale sva zamenjali, ko je interes otrok upadel ali glede na vsebino dejavnosti. Za poletno osvežitev pa sva otrokom omogočili igro z vodo in peskom.

I. Gibanje v naravi

Narava je prostor, ki že sam po sebi predstavlja spodbudno gibalno učno okolje. Otrokom vsak dan nudim možnost gibanja na prostem, saj nas vadba v naravi sprošča, krepi in pomirja. V okolici vrtca imamo veliko travnate površine, ki nam omogoča veliko gibanja na prostem. Če pa nas preseneti slabo vreme, lahko aktivnosti izvajamo pod pokrito teraso. Otroke aktivno vključujem v samo pripravo sredstev za uporabo na igrišču. Skupaj se dogovorimo, na katerem delu igrišča se bomo igrali. Igrišče vrtca nam ponuja veliko naravnega materiala, ki nam pričara igralnico na prostem (pokošena trava, odpadlo listje, veje, regratove lučke, pobiranje kamenčkov, kidanje snega, itd.). Z naravnimi materiali smo ustvarili čutno pot, ki je bila za otroke zelo zanimiva. Otrok tako v naravnem okolju na zanimiv način pridobiva najrazličnejše gibalne izkušnje. V zimskem času se otroci v okviru športnega dopoldneva igrajo na snegu in s snegom.

J. Sprehodi

Počasi, ko so se otroci privadili igralnice, sva se odločili, da spoznamo širšo okolico. Tukaj smo naleteli na težavo, saj vsi otroci še niso hodili. Zato sva se s sodelavko odločili, da se odpravimo na sprehod z našim vozičkom, v katerem se lahko pelje šest otrok. Ostali otroci pa so prijeli gosenico, ki sva jo pritrdili na sprednji del vozička. Pot za sprehod sva skrbno načrtovali. Velikokrat smo se ustavili na travniku, na poljski poti, da so imeli otroci, ki so v vozičku, možnost, da se razgibajo (plazenje). Tako je bil naš sprehod poln novih spoznanj in dogodivščin. Sprehod večkrat izkoristimo za nabiranje nestrukturiranih materialov (listkov, orehov, vejic, itd.). V jesenskem času vzamemo grabljice in se odpravimo na bližnji hrib, kjer je prečudovita jasa obdana z gozdom. Otroci grabljajo listke na kup, tekajo po njih, jih prenašajo, itd. Bližnji hrib in gozd večkrat izkoristimo za naravno gibalno igralnico. Vendar pred tem vedno poskrbiva za varnost, tako da teren ustrezno pregledava. V skupini izvajamo sprehode v vseh letnih časih in skoraj v vseh vremenskih razmerah. Vsakodnevni sprehodi omogočajo pridobivanje različnih izkušenj, izboljšajo kondicijo in s tem odpornost organizma. Čas izvajanja sprehoda postopoma podaljšujemo glede na sposobnost otrok. Sprehod popestrimo z različnimi gibalnimi nalogami, ki jih izvedemo na varnih območjih. Bližnjo okolico izkoristimo za hojo po različnih površinah (hoja po hribu navzgor in navzdol, hoja po kamnih, zemlji, itd.), ki nam zelo koristi pri razvoju ravnotežja. Na sprehodu spoznavamo bližnjo okolico, naravo, živali, prometne znake, varno obnašanje v prometu, itd. V okviru sprehoda lahko uresničimo različne cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu. Sprehod si včasih dopolnimo v obliki orientacijskega pohoda. S sodelavko sva za otroke pripravili iskanje hiške Muce Copatarice. Otroci so sledili copatkom, ki jih je muca izgubila na poti. Med sprehodom so nas čakale določene gibalne in glasbene naloge. Otroci so naloge izvajali z veseljem in v pričakovanju. Na cilju nas je čakala Muca Copatarica, ki nam je podarila košaro okusnega sadja.

K. Simbioza giba

Simbioza giba je vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja, športne rekreacije, športa, telesne kulture in medgeneracijskega sodelovanja. Namen je širiti sporočilo o zdravem in aktivnem življenju ter staranju. Tudi nas ta projekt že več let povezuje z našimi babicami in dedki. Tako smo skupno druženje izvedli tudi letos, na malo drugačen način. Izvedli smo orientacijski pohod po domačem kraju s postajami. Na vsaki postaji smo opravili določeno

nalogo. Pohod se je zaključil v vrtcu, kjer smo se okrepčali s toplim čajem, domačimi piškoti in sadjem. Otroci so bili svojih babic in dedkov zelo veseli.

L. Športno popoldne

Je oblika dejavnosti, v katero vključujemo starše in otroke. Ker smo manjši vrtec, pripravimo športno dopoldne za vse oddelke hkrati. Vzgojiteljice skrbno načrtujemo gibalne postaje, ki jih morajo starši izvesti z otrokom. Staršem in otrokom pripravimo gibalne kartončke, na katerih zbirajo štampiljke. Štampiljko na kartonček posameznik dobi po uspešno opravljeni nalogi na posamezni postaji. Otrok skupaj s staršem premaguje gibalne naloge in se zabava. Po uspešno opravljenih nalogah in zbranih štampiljkah vzgojiteljice razdelimo medalje. Sledi skupno druženje in malica z okrepčilnim napitkom.

M. Tradicionalni vrteški kros

Že nekaj let sodelujemo v projektu Karitas, zato vsako leto izvedemo Tek podnebne solidarnosti. Namen teka nam je že vsem dobro znan. Vzgojiteljice otrokom pripravimo številke, ki si jih pripnejo na majčke. Otroci se trudijo, da pretečejo čim daljšo razdaljo, s tem si vsi otroci prislužijo medaljo.

N. Izlet

Vzgojiteljice, starši in otroci smo skrbno načrtovali izlet po domačem kraju, saj se zavedamo, da je gibanje v naravi zelo koristno in poučno. Določili smo izletniško točko, ki smo jo lahko dosegli. Odločili smo se za ogled kozic na bližnji kmetiji. Izdelali smo načrt izleta (malica iz nahrbtnika, primerna obutev). Otroci so na dan izleta bili v velikem pričakovanju. Ob vrnitvi v vrtec so bili veseli in razigrani, kar nam dokazuje, da so izleti s hojo najprimernejša in dostopna oblika rekreacije. Na začetku leta starše vključimo k aktivnemu sodelovanju pri načrtovanju zaključnega izleta. Starši nam predlagajo veliko zanimivih izletniških točk, ki jih nato skrbno preučimo in se odločimo za najprimernejšo.

O. Aktivnosti po želji otrok

Aktivnosti po želji otrok so tiste dejavnosti, pri katerih otroci izražajo svoje želje, interese. Dejavnost poteka v telovadnici, na terasi ali zunanjem igrišču. S sodelavko poskrbiva, da imajo otroci na voljo športne pripomočke, ki jih spodbujajo h gibanju. Otroci na začetku potrebujejo malo več pomoči, kasneje pa jih prepuščava njihovi lastni iznajdljivosti.

P. Javni nastopi

Čeprav smo najmanjši, smo vedno aktivno vključeni v javno nastopanje v vrtcu in izven njega (nastopi za starše, občinske prireditve). Vsebina nastopa je plesna predstava, plesna dramatizacija. Priprave za nastop pri tako majhnih otrocih potekajo postopoma in z majhnimi koraki. Z veliko dobre volje, potrpežljivosti in seveda veliko časa, nam zagotovo vedno dobro uspe.

R. Program Mali sonček

Mali sonček je gibalno/športni program namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj, ki se sistematično nadgrajujejo in dopolnjujejo. Vzgojiteljice pozornost posvečamo kontinuirani vadbi, ki poteka skozi vse leto v igrivem vzdušju.

Pri vseh dejavnostih in v vseh situacijah smo vzgojitelji odgovorni za varnost otrok. Otroke je potrebno navajati na varnost pri izvajanju dejavnosti, uporabi igral in rekvizitov ter jih ozaveščati o pomenu varnosti in sprejemanju osebne odgovornosti zanjo [6].

3. VLOGA STARŠA

Otroci so danes premalo športno aktivni tudi zaradi pomanjkanja zelenic in otroških igrišč. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključi v vodene in spontane športne dejavnosti, če jim to omogočimo in jih pri tem spodbujamo. Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzemajo različne razvade. Mnogim staršem je lažje nadzorovati otroka, ki mirno gleda televizijo, kot pa ga nadzorovati ali aktivno spremljati na igrišču [7].

Vključevanje staršev v športno vadbo predšolskih otrok je zelo pomembno, saj se otrok ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmogel. Negativna športna naravnanost družine se najbolj kaže v padcu gibalnih sposobnosti otrok [8].

Starši imajo veliko vlogo pri vpeljevanju gibanja v otrokov vsakdan. Ni pomembno, koliko minut ali ur dnevno preživimo z otrokom, ampak je pomembno, na kakšen način, zato ga peljimo v naravo, na sprehod, kjer lahko tečemo, se vzpnemo na hrib, se z njim žogamo, kolesarimo. Možnosti je zelo veliko.

4. SKLEP

Vemo, da je hiter tempo življenja posredno ali neposredno kriv za zanemarjanje gibanja tako odraslih kot otrok. V pomanjkanju časa se starši velikokrat zatečejo k rešitvi, ki za njihovega otroka ni najboljša (otroka prinesejo ali odnesejo domov iz vrtca). Zato jih z načrtnim vključevanjem v različne gibalne dejavnosti ozaveščam o pomembnosti gibanja za otroke.

Vrtec je kraj, kjer otroci preživijo pretežni del dneva. Zavedam se, kako pomembno je poiskati in pripraviti zanimive in pestre gibalne dejavnosti, ki bodo otrokom v veselje in radost. Opazila sem, da so otroci na vseh področjih veliki raziskovalci, zato pred otroke postavljam izzive, ki se jih z veseljem lotijo, in s tem spodbujam njihovo vedoželjnost.

Če rečem, da so otroci naša prihodnost, bo zvenelo kot popoln kliše. Pa vendar resnično verjamem, da so otroci posebna in optimistična skupina naše družbe, ki ima vse možnosti postati in biti srečna. Voditi jih moramo z dobrim zgledom. Ko se ob koncu leta oziram na najino preteklo delo, trdno upam in verjamem, da sva se zelo trudili, da otroke in hkrati njihove starše usmerjava na pot, kjer gibanje, ki je tako ključnega pomena za zdrav razvoj, postane njihova vrednota. S tem vzgajamo generacije sedanjosti in prihodnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Videmšek, M. Visinski, Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001.

[2] M. Videmšek, P. Tomazini, M. Grojzdek, Gibalne igre z improviziranimi pripomočki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

[3] M. Videmšek, D. Karpljuk, D. Videmšek, P. Breskvar, T. Videmšek, Prvi koraki v svet športa. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2018.

[4] M. Videmšek, R. Pišot, Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

[5] L. Marjanovič Umek, Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja, 2010.

[6] E. D. Bahavec, idr., Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 1999.

[7] M. Videmšek, B. Stančevič, Ulovimo prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.

[8] M. Videmšek, N. Strah, B. Stančevič, Igrajmo se skupaj. Ljubljana. Fakulteta za šport. Inštitut za šport, 2001.

Anita Uran

ORGANIZACIJA STROKOVNIH EKSKURZIJ V PROGRAMU ELEKTROTEHNIK

POVZETEK

Na Srednji poklicni in tehnični šoli v vsakem letniku srednjega strokovnega izobraževanja za dijake pripravimo vsaj eno strokovno ekskurzijo. Dijakom želimo takrat prikazati praktično uporabo znanja, ki ga pridobivajo v šoli. V ta namen skrbno izbiramo vsebine, teme in lokacije. Pri tem ne pozabljamo na njihovo zdravje in zdravo prehrano. Vsaka naša strokovna ekskurzija torej vsebuje poleg strokovnih vsebin tudi gibanje, premore za prehrano in prosti čas za samostojno raziskovanje novega okolja.

KLJUČNE BESEDE: strokovna ekskurzija, gibanje, prehrana, prosti čas.

ORGANIZATION OF PROFESSIONAL EXCURSIONS IN THE ELECTRICAL ENGINEERING PROGRAM

ABSTRACT

At the Secondary Vocational and Technical School, we prepare at least one professional excursion in each year of secondary vocational education for students. At that time, we want to show students the practical use of the knowledge they acquire at school. To do this, we carefully select content, topics and locations, based on their prior knowledge. However, the health and diet of students should not be forgotten. Each professional excursion thus contains not only professional content but also outdoor activities, snack breaks and leisure for exploring the new environment independently.

KEYWORDS: professional excursion, outdoor activities, diet, leisure time.

1. IZHODIŠČA

V srednjem strokovnem izobraževanju so interesne dejavnosti sestavni del predmetnikov izobraževalnih programov. Namen interesnih dejavnosti je razbremeniti dijaka od šolskega pouka, hkrati pa pomenijo enega od načinov za razširjanje in poglabljanje splošnega ter posebnega znanja, povezanega s cilji izobraževalnega programa. Z interesnimi dejavnostmi je dijakom omogočeno, da odkrivajo področja, ki niso opredeljena s programom, po katerem se izobražujejo, hkrati pa spoznavajo tudi svoje talente in jih razvijajo.

Interesne dejavnosti se izvajajo kot vsebinski sklopi v čim bolj strnjeni obliki. Šole z letnim delovnim načrtom opredelijo konkretne interesne dejavnosti, pri tem pa morajo obvezno načrtovati vsaj v predpisanem minimalnem obsegu tiste vsebine, ki so določene v okviru obveznega dela.

V tabeli 1 je prikazana predpisana razdelitev števila ur interesnih dejavnosti za vsa štiri leta izobraževanja.

TABELA 1 Razdelitev števila ur interesnih dejavnosti [1].

OBVEZNI DEL	**URE**
Športni dnevi	96
Ogled gledališke, filmske in glasbene predstave, likovne razstave	72
Seznanitev s kulturnimi in zgodovinskimi znamenitostmi v šolskem okolju	6
Ogled študijske knjižnice, sejmov: zdravja, informatike, učil, izobraževalnih ustanov, dnevi odprtih vrat ipd.	6
Zdravstvena vzgoja	18
SKUPAJ	**198**
VSEBINE, POVEZANE S PROGRAMOM:	
Metode učenja, motivacija, razvoj delovnih in učnih navad	6
Naravoslovni dan - ekološki dan (organizirane čistilne akcije, predavanja, ogledi čistilnih naprav - v povezavi s tehnologijo stroke)	22
Spoznavanje poklicnega področja, organizacije panoge, obisk predavanja s strokovnega področja	22
Ogled sejma s strokovnega področja, proizvodnih obratov; ekologija in ekološki problemi stroke v obratovalnici in v šolski delavnici (seminarska naloga)	22
Poklicno usmerjanje, nadaljevanje izobraževanja	4
SKUPAJ	**76**
PROSTA IZBIRA DIJAKA	**78**
Gledališki, glasbeni in filmski abonmaji, glasbena šola, pevski zbor, dramska skupina, plesni in športni treningi	
Tečaj cestnoprometnih predpisov	
Mladinska raziskovalna dejavnost	
Tekmovalna dejavnost v znanju	
Socialno delo	
Mentorstva in pomoč drugim	
SKUPAJ	**352**

Priporočeno je, da se vsebine interesnih dejavnosti, ki so enake vsebinam iz katalogov znanja za posamezne predmete, ne izvajajo kot interesne dejavnosti, ampak da ta del šola nadomesti z drugimi vsebinami ali pa poveča število ur za tiste dejavnosti, ki si jih dijak lahko izbira sam.

2. NAČRTOVANJE

Na Srednji poklicni in tehnični šoli, program Elektrotehnik, smo se odločili, da v vsakem letniku izobraževanja dijakom organiziramo vsaj eno strokovno ekskurzijo. V njej bo poudarjen strokovni del, vseeno pa smo dodali nekaj vsebin povezanih z drugimi predmeti. Zadali smo si nalogo, da dijakom v praksi predstavimo strokovne vsebine, ki jih na šoli ne moremo izvajati, so pa pomembne za razumevanje teoretičnih vsebin pri strokovnih modulih. Po tehtnem premisleku smo se odločili, da naše dijake glede na znanje in vsebine pri strokovnih modulih odpeljemo na naslednje strokovne ekskurzije:

- letnik: Svet energije, Ogled hidroelektrarne, Krško,
- letnik: Dnevi elektrotehnike, Tehniški muzej, Bistra,
- letnik: Tehniški muzej, ogled proizvodnje BMW, München,
- letnik: Energetski poligon, Velenje.

Pri izbiri smo upoštevali tudi različne lokacije. Sledilo je vprašanje, kaj lahko v bližnji okolici posamezne lokacije dodatno organiziramo za dijake. Pri izbiri in določanju dodatnih vsebin smo pregledali kulturno-zgodovinske znamenitosti, zanimivosti okolice ter značilnosti pokrajine. Preverili smo tudi možnosti prehranjevanja in sprostitvene možnosti. Tako smo vsaki lokaciji dodali še:

- letnik: Mestni muzej Krško, sprehod po starem mestnem jedru,
- letnik: Muzej iluzij, sprehod po centru Ljubljane,
- letnik: Dachau, ogled Alianz arene, ogled mestnega jedra Münchna in olimpijskega parka, ogled muzeja BMW,
- letnik: predstavitev študijskih programov FERI Maribor in Višje strokovne šole Velenje, ogled Muzejskega dela Rudnika Velenje.

Pri izbiri smo bili pozorni na čas, ki nam je ostal na razpolago, ter na sam obseg vsebine, da ne bi dijakov »zasititi« s preveliko količino podatkov. Menili smo, da bodo dijaki najbolje sledili aktualnim vsebinam, vsebinam iz različnih področij, ki se ne ponavljajo.

Največ težav smo imeli pri načrtovanju prehrane. Ekskurzije so vse, razen v tretjem letniku, enodnevne. Dijaki namesto tople malice v šoli, dobijo lunch paket, ki jim ga pripravijo v šolski kuhinji. Običajno vsebuje velik sendvič s salamo in sirom, čokoladico in pol litra negazirane vode. To pa je za mladostnika med 15. in 18. letom vsekakor premalo. Zato jih vedno posebej opozarjamo, da naj si prinesejo s seboj nekaj dobrot od doma, sadje, ki ga imajo radi in tudi dodatno pijačo. Vedno načrtujemo tudi postanke avtobusa tako, da je v bližini kakšen nakupovalni center ali trgovina z živili, da si lahko po potrebi še kaj kupijo.

Čas odhoda in prihoda ekskurzije domov je vezan na avtobusne prevoze dijakov, zato je naš časovni okvir med 7. in 17. uro. V nasprotnem primeru smo odvisni od dobre volje staršev in iznajdljivosti dijakov.

Upoštevati pa je potrebno tudi finančno stran takšne ekskurzije, saj dijaki prihajajo iz različnih okolij in si vsi vsega ne morejo privoščiti. Za plačilo same ekskurzije finančno najbolj šibkih dijakov poskrbi šola, v tretjem letniku pa vsem dijakom omogočimo plačilo na več obrokov.

Na šoli tudi sami rezerviramo termine posameznih ekskurzij. Najprej določimo uro in čas trajanja za strokovni del in nato krog tega okvirja dodajamo še ostale vsebine. Pazimo, da se med posameznimi sklopi vedno gibljemo (hodimo čim več peš) in predvsem gibamo po poteh, ki niso prometne – najlepše so ulice, ki so zaprte za motorni promet. V prvi vrsti moramo paziti na varnost dijakov. Na koncu le še vodstvo šole organizira prevoz.

Pri dvodnevni ekskurziji določimo samo lokacije, vsebine in datume, ki nam ustrezajo za izvedbo, za vse ostalo poskrbijo na agenciji.

3. IZVEDBA

Dan ali dva pred izvedbo ekskurzije od dijakov, ki so naročeni na šolsko malico, poberemo bloke in v šolski kuhinji za njih naročimo lunch pakete. Spremljevalci si izpišemo sezname dijakov po razredih in njihove številke mobilnih telefonov. Pri tem ji opozorimo tudi na pravila lepega vedenja. Dogovorimo se za uro odhoda izpred šole.

Zjutraj skupaj z dijaki prevzamemo malico in jo shranimo v prtljažni prostor avtobusa. Običajno je naš prvi postanek na počivališču Tepanje. Tam vsi dijaki zapustijo avtobus, se sprehodijo po parkirišču in opravijo toaletne potrebe. Postanek običajno traja 20 minut.

V Krškem, kot tudi v Bistri pred vhodom v zgradbo na primerno urejenem parkirišču za avtobuse in prostoru za počitek opravimo našo prvo malico. Eden od spremljevalcev v tem času uredi tudi vso papirno dokumentacijo – najavo prihoda, prevzem vstopnic za dijake, razdelitev vstopnic in razdelitev dijakov v manjše skupine. Ostali spremljevalci ostanejo z dijaki in organizirajo malico – razdelitev malice, poskrbijo, da dijaki počistijo za sabo oz. da se vsi odpadki zbirajo na enem mestu. Običajno je to karton, v katerem je prej bila malica. Dijakom omogočijo odhode do toalet. Malica običajno traja 30 minut. V tem času se dijaki tudi malo sprehodijo po svežem zraku in raziščejo bližnjo okolico.

Med obiskom posamezne ustanove dijaki spremljajo razlago in sodelujejo v dejavnostih, ki so jim na razpolago. To so različni poskusi, s katerimi merijo svojo aktivnost in odzive različnih naprav na njihovo aktivnost. Dve uri, kolikor običajno trajajo te aktivnosti, zelo hitro minejo. To je čas, ko dijaki popolnoma pozabijo na svoje telefone in klepet. Vedno se zgodi, da na koncu nekdo reče, jaz pa še tega nisem utegnil, ali lahko zdaj. Preden se ponovno odpeljemo z avtobusom, se s spremljevalci dogovorimo za nadaljnji potek dogodkov in preverimo prisotnost dijakov. Običajno sledi prevoz do naslednje lokacije in tam kratek sprehod po mestnem jedru oz. centru mesta. Z dijaki ostanemo v skupini in jih opozarjamo na mestne znamenitosti. Temu običajno sledi obisk muzeja. Muzej Iluzij v Ljubljani je za dijake prava sprostitev. Uživajo v svetu iluzij, pa tudi čas Valvazorja jih pritegne. Zelo uživajo tudi v rudniškem rovu.

Po obisku muzeja sledi za dijake najbolj zanimiv del ekskurzije – samostojni ogledi. Prosti so lahko največ 1 uro, odvisno od tega, koliko nam ostane časa do pravočasnega prihoda domov. Dogovorimo se, kje se ob določeni uri dobimo. Opozorimo jih, da naj si zapomnijo pot, po

kateri hodijo in naj ne pozabijo na čas. Velikokrat pridejo nazaj še pred časom, kot smo se dogovorili; njihovi najpogostejši odgovori so: v teh trgovinah imajo popolnoma enake stvari kot pri nas, kako je tu vse drago, kakšna gneča je povsod, restavracije so zasedene … To je tudi trenutek, ko se dijaki zavejo, kako lepo je v domačem kraju.

Na poti domov imamo običajno vsaj še en postanek, da se malo sprehodimo, raztegnemo in zadihamo svež zrak. Dijaki opravijo malico iz svojega nahrbtnika ali pa zapravijo še zadnji evro.

4. ZAKLJUČEK

Na zadnjem delu poti običajno vprašam dijake, če so bili zadovoljni z ekskurzijo ter kaj se jim je zdelo najbolj zanimivo. To je tudi čas, ko dijaki postavijo veliko vprašanj tudi za nas spremljevalce; nekateri sprašujejo zgolj o naših vtisih, spet druge zanimajo še dodatna znanja in literatura o vsebini ekskurzije. Zanima me tudi, če so utrujeni. Vsak pove svoje vtise.

Utrujeni običajno niso. Na moje vprašanje, ali bi še šli na takšno ekskurzijo, v glavnem odgovorijo pritrdilno.

Po prihodu nazaj v šolo si vsaj pri enem od strokovnih modulov vzamemo čas za pogovor o ekskurziji, o stvareh, ki so jih preizkusili.

Lepo je, ker lahko dijaki spremljajo razlago pojavov v elektrotehniki v slovenskem jeziku in istočasno to tudi preizkusijo v praksi.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2016/programi/Ssi/interesne_dejavnosti.htm

[2] Izvedbeni kurikul program Elektrotehnik 2018/19, SPTŠ Murska Sobota, september 2018

Špela Vadlan Jaušovec

GIBANJE PRI POUKU SLOVENŠČINE

POVZETEK

Gibanje je v današnjem času zelo pomembno, saj ob hitrem tempu življenja pogosto zmanjka časa, da bi pomislili nase in na svoje zdravje. Redno izvajanje gibalnih dejavnosti pozitivno vpliva na vse ljudi, prav tako pa vpliva tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja. Ker vemo, da je v šolah veliko otrok, ki imajo takšne in drugačne težave in posledično prilagoditve, sem se odločila raziskati, ali gibanje med učnim procesom uspešno vpliva nanje, hkrati pa, kako se na to odzivajo tudi vsi ostali.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, pouk, slovenščina, učenci, učne težave, prilagoditve.

MOVEMENT ACTIVITIES IN SLOVENE LESSONS

ABSTRACT

Keeping fit in modern times is very important. Due to fast life tempo we always seem to lack time to think about ourselves and our health. Regular exercises positively influence all people as it does on learning since it encourages the learning and thinking processes. The fact is there are many children in schools that have different kinds of difficulties and adjustements so I have decided to find out whether doing exercises during the learning process successfully influences students with learning difficulties and at the same time how the other students react to those exercises.

KEY WORDS: movement, lessons, Slovene laguage, students, learning problems, adjustments.

1. UVOD

Gibanje je potreba, ki omogoča kakovostno življenje na vseh področjih. Za otroke je še posebej pomembno, da se gibajo, saj z le-tem spoznavajo in odkrivajo svet, se učijo in razvijajo svoje motorične spretnosti (Živec, 2015). Otroci potrebujejo veliko gibanja, potreba po njem je naravna (Tomori, 2010). Veliko otrok se z gibanjem lažje vključi med vrstnike, poleg tega pa razvijajo svoje funkcionalne sposobnosti in pridobivajo motorične spretnosti (Gallahue in Ozmun, 2006).

Za otroke je priporočena vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan (Drev, 2013). V šoli lahko nekaj gibanja vključimo tudi k uram slovenščine in s tem izboljšamo učenje, saj je tako bolj zabavno, hkrati pa učenje spodbujamo, prav tako pa vplivamo na čustveno področje posameznika.

Na OŠ Petrovče poučujem tretje leto in s šolskim letom 2017/18 smo začeli s formativnim spremljanjem, ki prav tako spodbuja aktivno sodelovanje učencev z gibanjem.

Predstavila vam bom učno uro šestošolcev, kjer smo z gibanjem in formativnim spremljanjem obravnavali pesem Janeza Menarta – Semafori.

2. FORMATIVNO SPREMLJANJE

Formativno spremljanje procesa učenja pomeni natančnejše spremljanje vsakega učenca ob pomoči in povratni informaciji učitelja za doseganje najboljšega rezultata učenca, primernega njegovim realnim zmožnostim.

Formativno spremljamo tako, da:

- izhajamo iz učenčevega predznanja
- učenci sooblikujejo učni proces
- gradimo na močnih področjih in spodbujamo šibka
- imajo učenci aktivno vlogo pri načrtovanju, spremljanju in vrednotenju
- so učenci bolj samostojni in aktivni
- so samokritični
- prevzemajo odgovornost za učenje

Formativno spremljanje bi moralo postati sestavni del procesa učenja in poučevanja. Njegov namen je natančna in specifična povratna informacija, ki učencu prinaša odgovore na vprašanja:

- Kaj sem dosegel v odnosu do učnih ciljev in standardov znanja oz. pričakovanih dosežkov/rezultatov?
- Kako napredujem?
- Kaj mi bolj uspeva in kaj manj? Katera so moja močna področja, katera pa bi moral še razviti in izboljšati?
- Kje imam še rezerve?

Učitelj pa se glede na povratno informacijo sprašuje:

- Kako napreduje proces učenja?

- Kako ga moje poučevanje podpira?
- Kako naj svoje poučevanje spremenim, prilagodim, da bom učence še bolj podprl v procesu učenja in izboljševanja znanja?

Bistvo formativnega spremljanja je povratna informacija, ki predstavlja vsako informacijo učencu o njegovem delu z namenom izboljšati učenje in znanje. Povratno informacijo učencu navadno sporoča učitelj ali vrstnik (vrstniško vrednotenje), lahko pa tudi sam sebi v obliki samovrednotenja. Povratna informacija se lahko sporoča v obliki kritičnega prijateljevanja. Njen namen je, da učenec prejme uvid v kakovost svojega učenja in znanja, izostri svoje doživljanje učenja in védenja.

Povratna informacija naj bo:

- **zgovorna –** opiše naj čim več vidikov kakovosti dosežka oz. znanja
- **pravočasna –** podana naj bo čim prej
- **jasna –** opiše naj, kaj je dobro pri dosežku oz. znanju, kako dobro je izkazano znanje, kaj še ne ustreza dogovorjenim kriterijem (pričakovanim dosežkom/rezultatom) in kaj natančno je treba še izboljšati (glede na kriterije) ter kako (npr. načrtovanje učinkovitih strategij učenja (bralnih učnih strategij))
- **primerna –** najprej se izpostavi pozitivne vidike izkazanega znanja, nato pa se analizira pomanjkljivosti, brez oštevanja ali omenjanja osebnostnih značilnosti učenca
- **rahločutna –** izražena z občutkom, nenapadalno, neosebno, vendar zavzeto

Spodnja tabela prikazuje strategije formativnega spremljanja (Dylan, 2013).

TABELA 1: Strategije formativnega spremljanja.

	Kam učenec gre?	**Kje je učenec zdaj?**	**Kako bo učenec prišel do tja (do cilja)?**
Učenec	Razumevanje namenov učenja in kriterijev uspešnosti.	Samouravnavanje učenja (bralne učne strategije ob razmišljanju o učenju).	Samouravnavanje učenja (bralne učne strategije ob razmišljanju o učenju).
Učitelj	Razjasnitev namenov učenja (kaj naj učenci znajo pri nekem predmetu), načrtovanje aktivnosti, kriterijev uspeha.	Priprava učnih situacij, nalog in aktivnosti, iz katerih bo mogoče dobiti dokaze o učenju.	Zagotavljanje povratnih informacij, iz katerih bo učenec ugotovil, kako napreduje.
Vrstnik	Razumevanje namenov učenja in kriterijev uspešnosti.	Aktiviranje učencev kot virov poučevanja drug drugemu.	Aktiviranje učencev kot virov poučevanja drug drugemu.

Koraki formativnega spremljanja z izbranimi orodji za izvedbo (Zavod RS za šolstvo):

- **Ugotavljanje predznanja** – učenci si postavljajo vprašanja:
  - Kaj že vem o učni snovi?
  - Kakšne so moje predstave?
  - Katere pojme že poznam?
  - Katere veščine obvladam?

  - Po katerih vrednotah se že ravnam?
- **Razjasnitev namenov učenja in opredelitev kriterijev uspešnosti – učenci** si postavljajo vprašanja:
  - Kaj želim doseči?
  - Zakaj so snov, veščine, vrednote zame pomembne?
  - Kako jih bom lahko uporabil pri drugih predmetih, v življenju, v poklicu?

Pomembno je načrtovanje osebnih učnih ciljev glede na skupne, pri načrtovanju so učenci pozorni na učne cilje.
Kriteriji uspešnosti izhajajo iz skupnih in osebnih učnih ciljev. Kriteriji uspešnosti s povratno informacijo so bistvo formativnega spremljanja (povratna informacija učencu o učenju in znanju ter učitelju o poučevanju); oblikujejo jih učitelj in/ali učenci.

- **Načrtovanje strategij učenja – učenci** si postavljajo vprašanja:
  - Kako bom dosegel zastavljene cilje (skupne in osebne)?
  - Ali poznam učinkovite strategije učenja (bralne učne strategije) – če jih ne, kdo mi lahko pomaga (pomaga mi lahko učitelj predmeta, šolska svetovalna delavka, sošolec/sošolka)?
  - Koliko časa potrebujem za učenje, izpolnjevanje nalog, za izdelavo izdelka, za pisanje?
  - Ali imam na razpolago vse vire in literaturo (učbeniki, delovni zvezki, atlasi, dodatna literatura, spletni viri …)?
- **Zbiranje dokazov – učenci** si postavljajo vprašanja:
- Kako bom dokazal, da sem cilj dosegel (skupni in osebni)?
  npr. izpolnil bom naloge na delovnem listu, napisal domačo nalogo, izdelal izdelek, sodeloval v debati, odgovoril na vsa vprašanja v pisnih preizkusih …
- Svoje znanje ali izdelek bom primerjal s kriteriji uspešnosti na obrazcu za preverjanje in ocenjevanje znanja ali izdelka.
- **(Samo)evalvacija – učenci** si postavljajo vprašanja:
  - Kaj sem se naučil?
  - Kako učinkovit sem bil? (Kaj sem spoznal/-a o svojem učenju, kako načrtovati učenje za naprej?)

    Učenec lahko sam preveri svoje znanje s pomočjo kriterijev na kontrolni listi ali kriterijev na obrazcu z opisniki v obliki rubrik ali s semaforjem …

V spodnjih tabelah prikazujem, kako učenci po koncu vsakega sklopa ovrednotijo svoje znanje. O usvojenem znanju se s pomočjo tabel pogovorimo in rešimo težave, če se še pojavljajo. Posredno so prisotni tudi starši, saj morajo po koncu samoevalvacije listič pregledati in podpisati.

TABELA 2: Samoevalvacija.

	ZNAM, RAZUMEM VSE 	**SREDNJE ZNAM, RAZUMEM** 	**NE ZNAM, NE RAZUMEM ŠE DOVOLJ** 
Vem, po čem prepoznam pesem/poezijo.			
Poznam zgradbo pesmi			
Razumem, o čem pesem govori in znam to utemeljiti/razložiti.			
Pesem znam povezati z resničnim življenjem.			
Znam poiskati besede s prenesenim pomenom (metafore).			

Kaj bom naredil/a, da se bo moje znanje izboljšalo? _____

_____

Kaj mi povzroča največ težav? _____

Svoje znanje bi ocenil z _____ **Datum preverjanja:** _____

Podpis staršev: _____ **Podpis učiteljice:** _____

TABELA 3: Ovrednotim se.

4	**Sem strokovnjak/inja, lahko ti razložim.**		
3	**Naredim brez pomoči, razumem.**		
2	**Delam s pomočjo, so še deli, ki jih ne razumem/ne znam najbolje.**		
1	**Ne znam brez pomoči, potrebujem ponovno razlago.**		

3. GIBANJE PRI SLOVENŠČINI

V tem poglavju bom predstavila, kako lahko z gibanjem naredimo uro zanimivo tudi za tiste učence, ki imajo sicer težave. Sama se zelo rada poslužujem različnih oblik poučevanja, ena med njimi je tudi formativno spremljanje z vložki gibanja.

V naslednji tabeli je priprava za uro književnosti, in sicer obravnava pesmi Janeza Menarta – Semafori, kjer smo z gibanjem izpeljali uro od začetka do konca.

TABELA 4: Priprava na učno uro.

SLO	**6. razred**	**maj**
tema: S PESMIJO NA POT	Špela Vadlan Jaušovec	
oblike: – frontalna – skupinska – dvojice – individualno	**metode:** – razgovor – prikaz – razlaga – pisanje	**didaktični pripomočki:** – tabla – PPT projekcija – A4 listi – mali lističi

POTEK UČNE URE

faza UU	**Učitelj**	**Učenec**
UVODNA MOTIVACIJA	**Ponazarjanje** različnih vozil, pogovor o prometu, prometnih predpisih, o upoštevanju le-teh (kot pešci, kolesarji), o funkciji semaforja (kaj pomeni rdeča luč ...) itd.	upodabljanje vozil aktivno sodelovanje v pogovoru z gibanjem (upodabljanje)
	Pogovarjanje Tudi naše življenje je pot, je cesta ... Je to res? Kaj to pomeni? Ste že kdaj slišali, da je nekdo zašel na kriva pota ali da se je nekomu ustavila življenjska pot?	razlaganje …
	Spodbujanje k zapisovanju vrstnega reda poteka življenja – **ključne besede**	pisanje: 1. rojstvo 2. otroštvo 3. mladost 4. dozorevanje 5. odrasla doba 6. starost **7.** smrt
	Navodila za sestavo kratke zgodbice na osnovi podanih besed o pogledu na življenje (ključnim besedam pripis dejavnikov, ki vplivajo na določeno stopnjo življenja).	* "vlakec" – prvi začne, drugi nadaljuje … po potrebi dopolnjevanje
OBRAVNAVA	**Ponavljanje** snovi o poteku življenja in kaj vse vpliva nanj.	
	Napoved teme – Semafori življenja, avtor Janez Menart	
	Branje umetnostnega besedila**; i**nterpretativno branje **Čustven premor** **Analiziranje, sintetiziranje in vrednotenje ter nove naloge**	 zbiranje vtisov in misli o slišanem podajo svoje mnenje o besedilu

	Pogovor o prebranem besedilu: Vam je pesem všeč? Zakaj (ne)? Ste jo razumeli? O čem pravzaprav razmišlja pesnik? **Razlaganje** vsake kitice oz. posameznih verzov. **Analiziranje** besedila: Ali je avtor dejansko razmišljal o cesti in avtu, bencinu ... ali nam je želel sporočiti nekaj drugega? Ali gre za dobesedni ali za preneseni pomen poti? Skupaj razložimo preneseni pomen vsake kitice.	aktivno sodelovanje s premikanjem po učilnici, kazanje, upodabljanje smiselno odgovarjanje
NUJNA AKTIVACIJA	Odlično; zdaj pa hitro vstanite, da se spet malo razgibamo … * igrica dan noč * tek na mestu * potresovanje z rokama	
OBRAVNAVA (nadaljevanje)	**Navodila** za delo: - vsakemu dam dva podolgovata listka s petimi kvadrati - na prvega narišejo dobesedni pomen, na drugega preneseni pomen vsake kitice Po čem prepoznamo poezijo oz. pesem? Kako je ta pesem zgrajena? Sledi obravnava zunanje in notranje zgradbe pesmi ter zapis v zvezke.	risanje in lepljenje listov v zvezek aktivno sodelovanje poslušanje, spraševanje, predstavljanje svojih ugotovitev reševanje nalog
EVALVACIJA	Razdeljevanje lističev (ovrednotim se); sami se ovrednotijo in pojasnijo svojo odločitev.	aktivno sodelovanje

Na začetku sem jih motivirala z vprašanji o različnih motornih vozilih, ki so jih nato ponazorili s premikanjem in z glasovi. V učilnici smo naredili »cesto« in se pogovarjali, kaj pomeni cesta/pot življenja. Skupaj smo prišli do **ciljev,** ki sem jih s ključnimi besedami zapisala na tablo (vrstni red poteka življenja). Pri tem koraku so učenci že uvideli, da obravnavana pesem ne bo govorila o semaforjih, kot jih poznajo, pač pa o pomembnih življenjskih prelomnicah. V nadaljevanju so naredili vlakec, kjer s premikanjem iz danih besed (ciljev) sestavijo zgodbo o življenju, kot ga vidijo oni. Nastala je zelo zanimiva zgodba, saj je vsak podal svoj pogled na

življenje. Vseskozi sem jih poslušala in jih usmerjala, tako da smo na koncu ponovili celoten potek življenja in kaj vse vpliva nanj.

Sledilo je branje pesmice, kjer so se učenci udobno namestili na tla učilnice (uporabljamo blazine) in poslušali branje, ob tem pa razmišljali o pesnikovih besedah. Sledila je analiza z zapisi v zvezke in vmesno aktivacijo (igrica dan – noč). Po končani obravnavi sem jih razdelila v pare in skupine, kjer so dokazali pridobljeno znanje.

Tak način dela se je pokazal za zelo učinkovitega tudi pri učencih z učnimi težavami, saj veliko lažje sledijo, ko jim ni treba vseskozi mirno sedeti na mestu.

4. SKLEP

Prikazana ura je zelo učinkovita, saj so ves čas aktivni vsi učenci, tudi tisti, ki jih je sicer treba spodbujati. Takšen način dela se je pokazal za zelo pozitivnega, ker redko upade motivacija, prav tako pa učencem usvojena snov ostane, saj si zapomnijo aktivnosti, s katerimi so jo usvajali oz. usvojili. Na tem področju se da narediti še ogromno, približati pouk učencem in ubrati pristope, ki so zanimivi in drugačni. Sama stremim k novodobnemu načinu poučevanja, saj izkušnje govorijo temu v prid.

Vse prepogosto dajemo otrokom odgovore, ki naj si jih zapomnijo, namesto problemov, ki naj jih rešijo.

Robert Lewin

LITERATURA IN VIRI

[1] Peršolja, M. Formativno spremljanje znanja v praksi. Domžale: M. Peršolja, 2019

[2] Prgić., J. Kinestetični razred. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI, 2018

[3] Sentočnik, S. Spremenjeni poudarki pri praksi preverjanja in ocenjevanja – primer avtentičnih preizkusov. V: Ugotavljanje kompleksnih dosežkov. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, str. 69–70, 2012

Petstopenjski model formativnega spremljanja z orodji formativnega spremljanja je bil razvit in preizkušen v projektih Zavoda RS za šolstvo EUfolio (2013–2015, vodja dr. Tanja Rupnik Vec), Assessment for learning (2013–2014, vodja dr. Ada Holcar Brunauer), ATS 2020 (2015–2018, vodja Tanja Rupnik Vec), in Formativno spremljanje/preverjanje (2015–2017, vodja dr. Ada Holcar Brunauer)

Vesna Vozar

POLETNA ŠOLA V NARAVI

POVZETEK

Osnovni namen je predstavitev izvedbe poletne šole v naravi, s poudarkom na plavalnih vsebinah ter igrah v in ob vodi na OŠ Josipa Vandota Kranjska Gora. Glavna vsebina je 20-urni tečaj plavanja. V ostalem času pa želimo dati učencem možnost ustvarjanja, odkrivanja, preizkušanja ter doživljanja vseh novih dodatnih vsebin. V prispevku želim predstaviti in poudariti tudi samostojnost otrok, preživetje brez staršev in naprav novih tehnologij ter druženje in povezanost med vrstniki.

KLJUČNE BESEDE: poletna šola v naravi, plavanje, druženje.

SUMMER SCHOOL IN NATURE

ABSTRACT

The main purpose is to present the performance of the summer school in nature, with an emphasis on swimming facilities and games in and by the water at the Josip Vandot Primary School in Kranjska Gora.

The main purpose is a 20-hour swimming course. The rest of the time, we want to give the opportunity to students to create, discover and experience all new additional content. In this article I would like to present the importance of children's independence, spending time without their parents and devices of modern technologies, socializing and connecting with peers.

KEY WORDS: summer school in nature, swimmming, socializing.

1. UVOD

Plavanje je vrednota na katero vsi vplivamo, ne samo posameznik in družina temveč tudi širša okolica. Plavanja se naučimo kadarkoli, vendar je najlažje v otroštvu (Jurak in Kovač, 1998). Šola v naravi je del razširjenega programa v osnovni šoli. Izvaja se več dni zaporedoma, v času pouka ter izven prostorov šole. Vsaka šola lahko sama oblikuje načrt za izvedbo šole v naravi, upoštevati moramo le uradne smernice, ki so predpisane s strani Ministrstva za vzgojo in izobraževanje. Pozorni moramo biti na starost otrok, v 5. razredu so učenci stari 10 let. Pomembne informacije ki jih moramo posredovati vsem udeležencem so: kam, kdaj, kaj vzeti s seboj, za koliko časa odhajamo, kdo bo plačal stroške, koliko učiteljev potrebujemo za spremstvo in učenje plavanja. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju je predviden 20 urni tečaj plavanja in nekatere vodne vsebine. Na naši šoli vrsto let se odpravljamo na Hrvaško obalo, v Novigrad, v otroško letovišče ZDPM Pinea ali Pineta (Slika 1). Naša šola v naravi poteka meseca septembra, od ponedeljka do petka.



SLIKA 1: Otroško igrišče v letovišču Pinea.

V tistem času želimo učencem ponuditi nove izkušnje, znanje, doživetje, sodelovanje, spoznavanje…
Priprave se začnejo že meseca maja ko vodstvo šole določi vodjo šole v naravi. Takrat se začne organizacijski del.

- Izbira kraja (pet dnevno bivanje, plaža, bližina igrišča, mesta), sestavljanje ekipe učiteljev in spremljevalcev.
- Potrditev cen (finančni zaključek), del krije Ministrstvo za šolstvo, del občina Kranjska Gora in starši.
- Obvestilo staršem (roditeljski sestanek meseca junija).

Namen in cilji šole v naravi je da se učenci učijo kolektivnega življenja in prilagajanja v skupini, spoznajo še druge osebnostne lastnosti sošolcev, navežejo prijateljske stike, se učijo vzdržljivosti in premagovanja naporov, se učijo plavalnih veščin in izpolnijo svoje znanje, se učijo raziskovati na terenu, živeti v naravi, se orientirati, se učijo kulturnega obnašanja in medsebojnega spoštovanja ter preživljajo čas brez sodobne tehnologije.

2. GLAVNI DEL- PLAVANJE

Šole v naravi se je letos udeležilo 22 učencev 5. razreda. Pedagoški proces učenja plavanja je potekal v tečajni obliki. Učenci so bili razdeljeni v skupine, glede na ugotovljeno predznanje plavanja. Preverjanje plavanja se je izvedlo prvi dan, takoj po prihodu.

A. Vsebina programa za učence neplavalce

- Prilagajanje na odpor vode (hoja po vodi, obrati v vodi, veslanje,…),
- prilagajanje na potapljanje glave (umivanje obraza, delfinčki, krokodili, ...),
- prilagajanje na gledanje pod vodo (iskanje kamnov, balinčkov, štetje prstov, iskanje učiteljevih nog, gledanje mehurčkov,..),
- učenje izdihovanja v vodo (pihanje žogic, pihanje mehurčkov, petje pod vodo, izgovorjava imen,…),
- prilagajanje na plovnost (mrtvak, čolniček,…),
- učenje drsenja v vodi (gliserji, kdo drsi dlje,…).

B. Vsebina programa za učence plavalce (učitelj vaje izbira po potrebi in lastni presoji):

Predznanje: učenec zna plavati (s skokom v vodo je sposoben preplavati 50m brez prekinitev v eni izmed tehnik plavanja).

Namen učenja:

- izpopolniti učenčevo znanje prve tehnike plavanja
- učenca naučiti nove tehnike plavanja

Cilji:

- učenca usposobiti za neprekinjeno plavanje 10 min
- učenca usposobiti za izpopolnjevanje pogojev za srebrnega in zlatega delfina
- učenca usposobiti za plavanje 50m v drugi (tretji) plavalni tehniki
- razvijanje medsebojne pomoči, tovarištva, občutek soodvisnosti in solidarnosti
- razvijanje zavesti o plavalni omejenosti
- ekološka osveščenost
- razvijati občutek za osebno čistočo in zdravje
- privzgajati občutek za pomoč ljudem v stiski v vodi

C. Prsno plavanje

Udarec z nogami

<u>Na suhem:</u>

Osnovne vaje:

- v sedečem položaju z rokami opiranje na tla, drsanje s petami po tleh in opisovanje oblike srca (zelo pomembno – nastavitev stopal navzven)
- leže na prsih na klopi, tako da noge prosto visijo v zraku (zelo pomembno – nastavitev stopal navzven)
- Izpopolnjevanje:

- učenec leži na prsih na klopi, noge mu visijo čez klop, posnema škarje z ožjimi koleni in širšimi petami, ne vleče nog pod trebuh, v kolenu krči noge do navpičnega položaja goleni, udarec izvaja z notranjo stranjo stopala in golenjo v smeri nazaj, dol in skupaj.

V vodi:

Osnovne vaje:

- ponavljanje vaje v vodi ob robu bazena, z rokami oprijetimi za žleb (roke stegnjene) in paziti, da telo leži vodoravno (stopala!)
- učenci izvajajo gibanje z nogami med drsenjem v vodi (po odrivu), z rokami stegnjenimi pred glavo, glava pa je potopljena med rokami
- plavanje nog s plavalno desko brez in z dihanjem
- Izpopolnjevanje:
- učenec drsi po gladini z desko v rokah, med koleni ima drugo desko in izvaja udarec nazaj samo iz kolena
- ista vaja, vendar brez deske med koleni (kolena so stisnjena skupaj)
- ista vaja, le kolena se razmikajo do 10 cm, pete morajo biti pri tem bolj narazen od kolen, sledi udarec nazaj dol
- ista vaja, le razmik v kolenih je od 30 do 40 cm
- učenec leži na hrbtu z rokami ob telesu, telo ima v pasu ves čas iztegnjeno, noge pokrči tako, da prideta peti do prstov na rokah, koleni pa ostaneta na gladini in v isti višini, udarec z golenjo in notranjim delom stopala, peti razširi bolj kot kolena

ZAVESLJAJ Z ROKAMI, KOORDINACIJA Z DIHANJEM

Na suhem:

- Osnovne vaje: učenci vadijo gibanje z rokami v stoji razkoračno – pred glavo rišejo v pravilni smeri velika očala (dlani so obrnjene navzdol), ista vaja v predklonu z dihanjem in brez dihanja.

Izpopolnjevanje: učenci posnemajo pravilni zaveslaj v predklonu.

V vodi:

Osnovne vaje:

- učenci hodijo do pasu v vodi in ponavljajo vajo, ki so jo delali na suhem
- ista vaja + izdih v vodo (uskladitev)
- zavesljaj vadijo iz odriva, brez in z dihanjem (med nogami deska ali plovec)
- Izpopolnjevane:
- veslanje na gladini s plovci med nogami brez dihanja
- ista vaja z dihanjem (en zavesljaj – en vdih)

UČENJE KOORDINACIJE GIBANJA ROK IN NOG Z DIHANJEM

Osnovne vaje:

- drsenje-odriv od stene, nato sledi zaveslaj z rokami (glava je v vodi), ko učenec zaključi zaveslaj naveže udarec z nogami, na kar drsi po vodi, dokler se skoraj ne zaustavi
- ista vaja + vključitev dihanja
- odmor po zaključenem udarcu z nogami skrajšamo, tako da dobimo ritem celotnega gibanja

- vajo izvajamo brez in z dihanjem

Izpopolnjevanje:

- vse vaje s podaljšanim drsenjem prispevajo k pravilni koordinaciji
- različne kombinacije ciklov zaveslajev, škarij in celotne tehnike, obvezno s krajšim ali daljšim drsenjem

D. Štartni skoki (šolski)

Prsno + kravl:

- voda do prsi – stoja
- skok na glavo s stopnic pomola
- skok iz seda na robu pomola
- padec na glavo kleče na enem kolenu z roba pomola
- padec na glavo s predklona
- skok z roba pomola
- skok s štartnih blokov

Hrbtno:

- odrivanje in drsenje pod vodo na hrbtu, najprej z rokama ob telesu, nato pred glavo
- odrivanje in drsenje pod vodo na hrbtu iz štartnih ročk (pri prenašanju rok za glavo zamahne z njimi skozi odročenje in pri tem močno dvigne boke)

E. Nadvodni obrat

Seznanitev z osnovami nadvodnih obratov pri kravlu, prsnem in hrbtnem plavanju.

F. Vaja za varnost v vodi

Učenci oblečeni skočijo s pomola v vodo ter odvržejo oblačila. Nato varno priplavajo do obale. (Sl. 2).



SLIKA 2: Vaja za varnost v vodi.

G. Priporočila učitelju plavanja

Učenje plavanja je nikoli zaključen proces. Zato znanja plavanja ni nikoli dovolj. Cilj varnega plavalca ni »popolno« znanje, temveč dovolj dobro plavanje, ki mu omogoča svobodno in varno spoznavanje vodnega okolja ob zavedanju svoje plavalne omejenosti.

Pri učenju prve tehnike stremimo, da učence čim hitreje naučimo plavati (učimo tehniko v grobem in uporabljamo osnovne vaje), pri nadaljevalni šoli pa se uči tehnika v detajle (uporabljamo tudi dopolnilne vaje in korekcijske vaje).
Vse kar imamo učitelji povedati in razložiti učencem jim povemo in razložimo na suhem. Pouk v vodi naj bo čim aktivnejši z veliko igre(štafetne igre).
Učenci naj bodo v vodi toliko časa, dokler jih ne prične zebsti. Učitelji plavanja ne odgovarjamo samo za varnost otrok, temveč tudi za njihovo zdravje. Zato mora biti varnost in zdravje otrok prvi od ciljev vsakega učitelja!
Pri učenju plavanja moramo preprečevati pogoste razvade nekontroliranega skakanja v vodo, potapljanje, škropljenje in drugo, kar je v nasprotju z varnostjo in kulturo plavanja in kopanja.
Pred odhodom na plažo učence opomnimo, da imajo vedno s seboj:

- vodo
- brisačo
- dvoje kopalke (vedno, ko pridejo iz vode se morajo preobleči !!!)
- pokrivalo
- očala
- zaščitno kremo

Poskrbimo, da s seboj vzamemo tudi športne rekvizite:

- plavalne deske
- plavalne črve
- balone
- balinčke,
- blazine, …

Teme za pogovor med odmorom na plaži:

- prva pomoč (vsak plavalec je prvi reševalec) + nevarnosti sonca
- življenje v morju (ribe, rastline,…)
- morska plovila (jadrnice, gliserji, tovorne ladje, križarke, letalonosilke,..)
- vetrovi (jugo, burja, burin, maestral,..)
- školjke, polži in zanimivi kamni – iskanje po plaži
- rastlinje ob morju (bor, fige-smokve, oleander, agava, oljka, rožmarin, agrumi, sivka, lovor, žajbelj,.. – njihova uporabnost za človeka).

Ostale dejavnosti med našo šolo v naravi so še ogled akvarija v Piranu in muzeja Podvodnih dejavnosti, izlet z ladjo v Poreč in ogled kulturnih znamenitosti. V družabnem delu imamo različna športna tekmovanja in plesni disko večer ter kviz tekmovanja v znanju. Svojim trudom želimo da učenci ne začutijo potrebe po mobilnih napravah ter jih zato angažiramo od jutra do večera.

3. REZULTATI

Vsi učenci so usvojili prsno plavanje ter naredili vaje za varnost v vodi. Osvojili so Bronastega morskega psa-naloga je da učenci preplavajo 1000 m brez vmesnih počitkov in postankov.

Hitrost plavanja si prilagajajo sami. Preizkusijo se še v enem vodnem športu. Mi smo organizirali vodno aerobiko. Brez mobilnih telefonov in klicev staršev smo preživeli pet dni.

4. ZAKLJUČEK

Vsi smo se trudili da je šola v naravi potekala po načrtu po eni strani, ter sproščeno in igrivo po drugi strani. Veliko časa smo preživeli skupaj, se zabavali, igrali, jokali, premagovali strah in pridobivali nove izkušnje.
Vzgoja za varno in odgovorno plavanje je zelo dolg in zahtevan proces, ki se začne v otroštvu oz. v vrtcu ali šoli in konča v družini. Vsi mi odrasli moramo spodbujati otroke da se naučijo plavati. Če želimo, da bi plavanje res bilo usvojeno, ni dovolj da samo mi učitelji delamo v šoli ampak tudi starši. Plavanje ni nikoli zaključen proces!

LITERATURA IN VIRI

[1] Čermark, V., Kapus, V., Sluga, S., Šink, I. (1992). Šola Plavanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FŠ.

[2] Kapus, V. (2001). Plavanje, učenje in osnove biomehanike. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, FŠ.

Miroslava Vučko

GIBANJE ZA ZDRAVJE

POVZETEK

Ena od osnovnih dejavnosti človeka za preživetje in življenje je gibanje. Kakšen odnos imamo do gibanja pa je v veliki večini odvisno od izkušenj, ki jih imamo in smo jih pridobili že v najzgodnejšem obdobju življenja. Živimo v dobi multimedije, tehnologije in informatike. V času, ko se je človek oddaljil sam od sebe. Različne raziskave tudi kažejo, da otroci pred ekrani televizije, računalnikov in telefonov dnevno preživijo štiri do šest ur. Te navade počasi postajajo del otrokovega vsakdana, povzročajo gibalno nekompetentnost, povečano telesno težo in se kmalu spremenijo v način življenja. Posledice pa se kažejo v medosebnih odnosih, agresiji, predvsem pa na zdravju otrok. Zato je predšolsko obdobje tisto, ki ga moramo čim bolj izkoristiti – tako starši, kot strokovni delavci in otroku nuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, saj je pomemben del zdravega načina življenja je brez dvoma ustrezna in redna telesna aktivnost. Tudi v Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona se zavedamo pomen gibanja za zdravje, zato je področje gibanja, ki je del Kurikula, pri našem delu, načrtovanju dejavnosti postavljeno v ospredje. Vključeni smo v projekte povezane z gibanjem (FIT Slovenija, Simbioza giba). Več pozornosti tako namenjamo zdravemu in pravilnemu razvoju otroka, ozaveščanju staršev in zaposlenih preko različnih srečanj in gibalnih aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: vrtec, gibanje, zdravje, otrok, strokovni delavci.

MOVEMENT FOR HEALTH

SUMMARY

One of the basic activities of man for survival and life is movement. Our attitude towards movement, however, depends largely on the experience we have and have gained from the earliest period of life. We live in an age of multimedia, technology and IT. A time when a man has grown distant from himself. Various studies also show that children spend four to six hours daily in front of television screens, computers and phones. These habits are slowly becoming a part of a child's daily routine, causing physical incompetence, weight gain and soon changing into a lifestyle. The consequences, however, are reflected in interpersonal relationships, aggression, and especially in the health of children.Therefore, the preschool period is the one, that we should make the most of – both parents, as professionals should provide the child as many movement-related experiences as possible, as an important part of a healthy lifestyle is undoubtedly adequate and regular physical activity.At Manko Golar Gornja Radgona Kindergarten, we are also aware of the importance of the movement for health, therefore the area of movement is an important part of the curriculum and is in the forefront of our work and planning of activities. We are involved in movement related projects (FIT Slovenia, Motion Symbiosis). Thus, more attention is paid to healthy and proper development of the child, raising awareness of parents and employees through various meetings and physical activities.

KEYWORDS: kindergarten, movement, health, child, professionals.

1. UVOD

»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 gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe [2] .«

Gibanje in igra sta primarni otrokovi potrebi. V predšolskem obdobju otroci preko igre pridobivajo različne gibalne izkušnje, ki mu prinašajo veselje in osebno zadovoljstvo. Gibalni razvoj in z njim tesno povezana možnost razvijanja gibalnih sposobnosti sta odločilna predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je organizem najdovzetnejši za vplive iz okolja. Če se otrok dovolj in redno giblje, to ugodno vpliva na razvoj in zdravje kosti, mišic, motoričnih sposobnosti ter na razvoj finomotoričnih spretnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Gibanje in igra vplivata tudi na socialni in emocionalni razvoj, razvijajo pa se tudi intelektualne sposobnosti. Ko se otrok pri reševanju gibalne naloge sprašuje kako bo to rešil, razvija svojo domišljijo, ustvarjalnost, iznajdljivost ter tako na prijeten način izraža svoje počutje.

V predšolskem obdobju imajo za gibanje najpomembnejšo vlogo odrasli, ki bi otroka morali spodbujati v njegovih gibalnih poskusih. Le tako bo to sčasoma preraslo v sprejemanje gibanja kot trajne vseživljenjske vrednote, ki nam omogoča ohranjati zdravje in sproščanje ob psihičnih napetostih [3]. Tudi v raziskavi [4], v kateri so analizirali povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja, so dokazali, da imajo gibalno/športno dejavnejši starši bolj gibalno/športni dejavnejše otroke. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če bomo poskrbeli, da je vsak otrokov dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot življenjski slog.

Poleg staršev ima pomembno vlogo tudi vrtec. Naloga našega vrtca je, zagotavljanje kakovostnih učno vzgojnih programov, ki temeljijo na Kurikulu za vrtce in omogočajo optimalni razvoj vsakega posameznika [1]. Zavedamo se, da je gibanje pomemben dejavnik za naše zdravje. Zato je gibanje pomemben del naših vsakdanjih aktivnosti za vse udeležence: otroke, starše in zaposlene. Z načrtovanjem gibalnih aktivnosti in zdravo prehrano se trudimo prispevati k boljšemu zdravju.

Če želimo, da se otroci radi vključujejo v gibalne aktivnosti je pomembno, da pripravimo bogato stimulativno okolje (npr. gozd, travnik,..) in izzive, ki jim omogočajo in jih še dodatno motivirajo za iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Enota vrtca Črešnjevci, kjer sem zaposlena se nahaja v okolju, kjer imamo veliko igrišče, veliko travnikov, gozdov, vinogradov, kar nam daje odlično izhodišče za vsakodnevne gibalne aktivnosti v vseh letnih časih. Zato lahko mnoge gibalne dejavnosti izvajamo v naravi, v telovadnici ali igralnici. Gibalne aktivnosti načrtujemo tudi v popoldanskem času v obliki srečanj s starši, kjer se družimo otroci, zaposleni in starši. Velikokrat se pridružijo tudi starejši bratci, sestrice in tudi drugi družinski člani – tete, strici, babice... Naš cilj na ravni vrtca je, da bi preko raznovrstnih gibalnih aktivnosti ozavestili pomen gibanja za naše zdravje.

2. PRIMERI GIBALNIH DEJAVNOSTI

Na ravni vrtca smo vključeni v različne gibalne programe: FIT Slovenija, Mali sonček, Simbioza giba. Zavedamo se, da sta znanje o gibanju za kakovostno življenje in aktivno gibanje nujna za zdravo življenje. Trudimo se, da smo drug drugemu za vzgled. Naš dolgoročni cilj je, da bi se otroci skupaj s starši začeli zavedati pomena gibanja, ki je v dobrobit vseh nas.

A. Jutranje razgibavanje

Je del naše rutine, saj vsak dan že zjutraj poskrbimo za svoje zdravje in gibalno aktivnost. Jutranje razgibavanje izvajamo pogosto ob glasbi, z različnimi rekviziti, športnimi pripomočki ali brez.

B. Gibalne minute

Ker imajo otroci gibalne dejavnosti radi in ker gibanje potrebujejo, izvajamo gibalne minute večkrat dnevno. Velikokrat otroci sami predlagajo aktivnost: gibalno, rajalno igro,.. Starejši otroci le-te tudi vodijo.



SLIKA 49: Gibalna igra s padalom.

C. Vadbene ure

Vadbene ure izvajamo tedensko. Načrtujemo jih po FIT metodologiji, izvajamo pa jih različnih prostorih: v igralnici, telovadnici, igrišču, gozdu in v vseh letnih časih, tudi pozimi. Ure zajemajo ogrevanje z razteznimi vajami, glavni del in zaključek-umirjene dejavnosti z razteznimi vajami (npr. masaže).



SLIKA 2: Vadbena ura s kolebnicami.

Pri izvajanju uporabljamo športne rekvizite ali nestrukturiran material. Metodologijo dela smo integrirali v vzgojno-izobraževalni program, ker način dela po FIT programu vključuje elemente, ki so dobrodošli tudi pri drugih vsebinah. Ob tem otroci pridobivajo tudi druge veščine in vrednote. Preko igre in gibanja se učijo potrpežljivosti, sodelovanja, strpnosti, spoštovanja, poslušanja, upoštevanja pravil in dogovorov.

D. Aktivni sprehodi

Enkrat mesečno načrtujemo tudi aktivne sprehode z vmesnimi gibalnimi nalogami v povezavi z drugimi vsebinami. Velikokrat gibalne naloge predlagajo tudi otroci (hoja, tek, hopsanje, počepi, raztezne vaje,..), ob tem pridobivajo na samozavesti. Ker pa naloge pogosto izvajamo v parih, si ob tem krepijo tudi socialne veščine.

E. Športno dopoldne

Športno dopoldne načrtujemo in pripravimo enkrat mesečno na nivoju enote. Vključeni so trije oddelki, tudi oddelek 1. starostnega obdobja. Ob tem se otroci tudi spoznavajo, si pomagajo, se spodbujajo. Gibalne naloge, izzive pripravimo v vseh prostorih (igralnica, telovadnica, hodniki, garderobe). Ob lepem vremenu pa jih pripravimo tudi na prostem.

F. Orientacijski pohodi

Orientacijske pohode izvajamo v vseh letnih časih. Sodelujeta obe skupini drugega starostnega obdobja. Pogosto ena skupina pripravi naloge na lističe in jim doda puščico, ki kaže smer pohoda. Ob postavljanju teh otroci izvajajo izbrane naloge. Druga skupina se na pot odpravi po določenem času, išče puščice, lističe z nalogami, ki jih tudi reši. Ob koncu pripravimo presenečenje-otroci poiščejo zaklad- sadje, kostanje, grozdje v bližnjem v vinogradu. Poti nas vodijo po različnih površinah (cesta, travnik, gozd, po hribu). To pa nam omogoča, da ob izvedbi rešujemo tudi različne gibalne probleme.

G. Izleti

Izlete izvajamo v okviru projekta *Mali sonček*. Izleti so ciljno načrtovani. Te izlete tudi povezujemo z drugimi dejavnostmi – projekti (Turizem in vrtec), spoznavamo znamenitosti našega kraja, lokalno okolje. V tem šol. letu smo v okviru jesenskega izleta spoznali trgatev, si ogledali pridelavo grozdnega soka, spoznali kmetijo. Na svetovni dan hrane pa smo obiskali kmetijo v kraju, kjer so otroci spoznali živali, poskusili med in si ogledali čebele v čebelnjaku, videli možnosti uporabe bučnih semen, pridelavo bučnega olja,…

H. Mali sonček

Namen programa je obogatiti gibalno športne aktivnosti v vrtcu, pri otrocih spodbuditi željo in potrebo po gibanju ter otroke in starše spodbuditi k aktivnemu preživljanju prostega časa. Veliko dejavnosti, ki jih v okviru te vsebine izvajamo v vrtcu lahko otroci izvajajo tudi doma.

Program Mali sonček zajema vožnjo s poganjalci že za najmlajše, vožnjo s kolesi za starejše otroke, rolanje, igre z žogo, naravne oblike gibanja, izlete, smučanje, drsanje, igre z vodo ob vodi in v vodi (drsenje, plovnost) mini kros…

I. Ustvarjalni gib

V našem vrtcu strokovne delavke izvajajo tudi obogatitvene dejavnosti glede na svoje močno področje. Ena izmed ponujenih možnosti je tudi iz področja gibanja-ustvarjalni gib, ki otroke pritegne, pri tem pa si razvijajo široko paleto spretnosti in sposobnosti. Tudi to je eden izmed načinov promocije zdravja in gibanja, saj se otroci ob tem skozi zgodbo in glasbo ves čas gibljejo. Na začetku šolskega leta dejavnost obiskujejo le prijavljeni otroci, ob koncu pa pleše že večina otrok različnih starosti. Obogatitvena dejavnost se pogosto predstavi na različnih srečanjih plesnih skupin in je na svojem področju uspešna (letos uvrstitev na Pika miga festival-državno srečanje otroških plesnih skupin)..

J. Dan brez multimedije (20.1.)

Ker nekateri otroci preživijo veliko časa pred televizijo in računalniki se z njimi dogovorimo, da tega ta dan ne bodo počeli. Skupno izdelamo načrt aktivnosti, s katerimi bodo dan preživeli drugače - predvsem ob gibanju. V skupinah tako izvedemo različne gibalne aktivnosti: izleti, pohodi, vadbene ure, izdelamo plakat. K sodelovanju povabimo tudi starše. Spodbudimo jih, da ta dan tudi v popoldanskem času preživijo drugače - ob gibalnih igrah, igri na prostem v naravi, družabnih igrah, prebiranju pravljic…

3. GIBALNE DEJAVNOSTI S STARŠI, STARIMI STARŠI, OKOLJEM

Otroci radi posnemajo. Zato je dobro, da smo odrasli s svojim življenjem, vedenjem in navadami vzgled otrokom, saj je to najmočnejše vzgojno orodje za gibanje. Zaradi današnjega življenjskega sloga v vrtcu ob določenih dneh organiziramo različne dogodke, prireditve…s katerimi spodbujamo tudi starše, da spremenijo svoj način življenja in z gibanjem prispevajo k zdravju.

V okviru projekta FIT Slovenija, obveznega programa FIT HOJA ZA ZDRAVJE, starše in zaposlene 4krat letno spodbudimo, da del poti do službe ali vrtca opravijo peš ali z ne motoriziranim sredstvom (s kolesom, roleji, skiroji,..). Namen teh aktivnosti je spreminjanje življenjskega sloga iz neaktivnega v aktivni slog, skrb za psiho-fizično zdravje, spreminjanje vedenjskih vzorcev ter zagotavljanje ekološke ozaveščenosti in ekološkega načina življenja.

A. Dan brez avtomobila (22.9.)

V mesecu septembru v okviru tedna mobilnosti spodbujamo starše, da z otroki vsaj del poti prehodijo peš ali se pripeljejo s kolesom. Takrat organiziramo tudi srečanje, kjer otroci, starši in zaposleni v vrtcu kolesarijo skupaj. V tem tednu v dopoldanskem času izvedemo tudi tek solidarnosti (kros, tek na 300 m).



SLIKA 3: Tek na 300m.

B. Svetovni dan hoje-fit hoja za zdravje (15.10.)

V mesecu oktobru ob svetovnem dnevu hoje - v okviru projekta FIT Slovenija, z otroki izvedemo FIT hojo za zdravje, aktivni sprehod z vmesnimi gibalnimi nalogami, izlet, pohod,... Tudi takrat starše povabimo, da vsaj del poti vrtca opravijo peš ali z ne motoriziranim vozilom.

C. Svetovni dan zdravja (7.4.)

Ta dan ponovno izvedemo dan brez avtomobila, v vrtec gremo peš, s kolesom, rolerji,… utrdimo spoznanja, kako je pomembna hoja za naše zdravje in izvedemo tudi različne dejavnosti, ki so povezane z zdravim življenjskim slogom (pohod, izlet, aktivni sprehod, gibalne igre,…).



SLIKA 4: Izvajanje gibalne naloge med p.

D. Svetovni dan gibanja (10.5.)

Ta dan izvedemo orientacijski pohod z gibalnimi nalogami na določenih postajah. Dejavnost izvedemo tako, da sodelujeta obe skupini drugega starostnega obdobja. Ena skupina naloge pripravi in jih izvede, druga skupina išče pot, izvede gibalne naloge in poišče prijatelje.

E. Jesensko družinsko srečanje (mesec oktober)

Prvo druženje s starši - srečanje, pripravimo v jesenskem času. Tema srečanja je vsako leto drugačna, saj je načrtovana na podlagi celoletne teme petstopenjskega načrtovanja. Ker je bila v lanskem letu naša celoletna tema: »Potovanje in raziskovanje«, smo skupno iskali različne gibalne rešitve. Letos je tema: »Okrogle dogodivščine«, zato smo pripravili igre z žogo.



SLIKA 5: Vožnja otrok s samokolnico.



SLIKA 6: Iskanje poti v pajkovi mreži.

F. Športno popoldne veseli baloni (15.5.) - svetovni dan družine

Svetovni dan družine (15.5.) v vrtcu obeležimo v obliki srečanja s starši. Srečanje poteka na nivoju enote in vanj so vključeni vsi trije oddelki (otroci od 1-6-let). Vstopnica za srečanje je balon. Tako v popoldanskem času na igrišču vrtca pripravimo različne gibalne aktivnosti – igre, v katerih sodelujejo otroci skupaj s starši. Za sodelovanje v posamezni igri prejmejo otroci žig in ob izvedbi vseh medaljo. Staršem in otrokom tako omogočimo da se medsebojno družijo, so pri tem gibalno aktivni ter da skupaj preživijo lep popoldan.



SLIKA 7: Skakanje v vrečah.



SLIKA 8: Vlečenje vrvi.

G. Simbioza giba

Že nekaj let se vključujemo tudi v vseslovenski projekt: »Simbioza giba«, ki združuje različne generacije. K sodelovanju povabimo starše, stare starše in krajane, ki se nam z veseljem pridružijo in dopoldan aktivno preživijo z nami v naravi. Po letošnji izvedbi medgeneracijskega pohoda smo s strani udeležencev dobili pozitivne povratne informacije z željo, da bi pohod ali podobne aktivnosti izvedli večkrat. Zato smo strokovne delavke sprejele sklep, da bomo podobne gibalne aktivnosti v enoti izvedli enkrat mesečno.



SLIKA 9: Medgeneracijski pohod.



SLIKA 10: Izvajanje gibalnih nalog.

4. SKLEP

Gibanje in zdravje otrok je naše vodilo. Pri tem želimo dati posebno pozornost ob zdravi raznovrstni hrani ter psihičnemu zdravju otrok, tudi spodbujanju veselja do gibanja. Dokazano je, da se premalo gibanja pri otrocih lahko kaže na različne načine: nemirnost, neprimerno vedenje, lahko tudi agresivnost in nespečnost. Otroku moramo zato omogočiti, da z igro ob gibanju razvije svoje gibalne sposobnosti in tako postopoma gibanje usvoji kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje.

Zato si želimo, da bi otroci čim več svojega časa aktivno in ob gibanju preživeli na prostem, v naravi. Ob tem pa želimo h gibanju spodbuditi tudi njihove starše, babice, dedke,.. Prav aktivno sodelovanje in vključevanje staršev, starih staršev v ponujene gibalne dejavnosti nam daje upanje, da bodo svoj čas, ki ga preživljajo s svojimi otroki aktivno preživeli v naravi (aktivni sprehodi,..) in s tem pripomogli tudi k svojemu zdravju.

LITERATURA IN VIRI

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

[2] Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). Mali športniki. Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[3] Videmšek, M. in Stančevič, B. (2011). Ulovimo prosti čas. Ljubljana. Fakulteta za šport.

[4] Zajec, J. idr. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu: 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

PREHRANA

Ajda Bivic

OTROK ODKLANJA HRANO

POVZETEK

Vsi imamo raznolike in bogate spomine na okuse in hrano, ki segajo daleč v naše otroštvo. Odnos do prehrane in uživanja v hrani je vezano na izkušnje, ki jih krojijo naši starši. Ob obilju prehrane se srečujemo z vse bolj pogosto izbirčnostjo pri otrocih, a po drugi strani tudi s preveliko telesno težo, ki je posledica vedno bolj pasivnega življenjskega sloga.

V članku se osredotočam na nove smernice prepoznavanja dejavnikov, ki so ključni pri nastanku in razvoju izbirčnosti ter strahu pred novimi okusi. Te smernice ponujajo različne institucije. Opišem več različnih strategij, ki so v pomoč pri odpravljanju izbirčnosti pri otroku in kako smo v našem vrtcu postopali v primeru izredno neješče deklice.

KLJUČNE BESEDE: prehrana otrok, neješčost, zdrava prehrana, predšolska vzgoja, otroci, izbirčnost pri hrani.

CHILD REFOUSING FOOD

ABSTRACT

Heterogeneous and affluent recollections of tastes and food we all possess do reach far back into our childhood. Relation with nutrition and enjoyment in food is tied to experiences administered by our parents. Yet with abundance of food we do confront with children's increasingly frequent squeamishness, and on the other hand, with their overweight as a result of more and more passive lifestyle.

In this article I focus on new directives on recognition of main key factors for origin and development of squeamishness and fear of new tastes, as well as on different institutions that offer these particular directives. I represent several various strategies of assistance in suppressing child's squeamishness and I describe how we in our kindergarten did proceed in the case of a girl extremely not disposed to eat.

KEY WORDS: nutrition of children, being not disposed to eat, healthy nutrition, preschool education, children, squeamishness.

1. PREHRANA DANAŠNJIH OTROK

Hrana ima zelo pomembno vlogo v življenju vsakega človeka. Zagotavlja nam energijo za vsakodnevna opravila, je vezivo in osrednja nit različnih življenjskih dogodkov, tako veselih kakor žalostnih. Hrana povezuje družino v intimen krog in topel obrok med tednom bi moralo biti merilo vsake družine. Enako meni Kast-Zahnn Anette (2012, str. 13): »*Med obroki starši neredko izvemo za najpomembnejše novice, težave in radosti svojih otrok. Kujejo se načrti in razpravlja se o raznih vprašanjih. Včasih je od same hrane pomembnejša prav tema pogovora.«* Ni slučaj, da se pomembni sestanki in poslovna srečanja dogajajo prav ob slavnostnih večerjah in kosilih, zato bi en skupen topel obrok družino povezal še globlje.

Še nikoli se ni bolj kot sedaj toliko govorilo o zdravi prehrani in pravilnemu prehranjevanju. Zaradi obilja in dostopnosti vseh živil skozi vse leto in praznih kalorij, ki jih dobimo z industrijsko pridelano hrano, se srečujemo s pojavom debelosti že od otroštva dalje. V znanstvenih krogih se menjajo teorije o tem, kdaj je katera hrana pomembna, katero živilo primerno, kolikšen je primeren vnos kalorij, kdaj zaužiti določeno živilo, katera živila kombinirati ipd.. Skozi zgodovino so različni teoretiki prehrane ugotavljali, kaj botruje pridobivanju prekomerne telesne teže in z njo povezanim boleznim srca in ožilja; tako so najprej prepovedali ogljikove hidrate, nato tudi maščobe in nazadnje sladkor (Taubes, 2019a). Ob toliko različnih napotkih smo ljudje zmedeni, še bolj pa zaskrbljeni, ko na svet pride novo bitje. Zato je dodatno osveščanje in znanje v tem obdobju še kako pomembno.

Ko razmišljam o hrani in otrocih, opažam, da sodobni otroci nimajo spoštljivega odnosa do hrane, ki jo imajo na krožniku, predvsem otroci, ki bivajo v mestih in doma nimajo vrta. Imajo premalo vpogleda, koliko dela in truda je potrebno, da se zrno pšenice spremeni v moko, iz katere zamesimo kruh. Vrtec je tu ključnega pomena, saj lahko preko različnih dejavnosti pokaže pot hrane od njive na krožnik. Strokovne delavke so mnenja, da otroci hrano, ki jo sami vzgojijo, poberejo in pripravijo tudi pojedo brez težav.

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja vplivajo zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje izboljšanja pogojev za zdravo prehranjevanje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, zavodih za izobraževanje otrok s posebnimi potrebami ter dijaških domovih.

Smernice zdravega prehranjevanja MIZŠ (2005, str. 29-30)

Prehranjevalne navade se otrokom v tem starostnem obdobju šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav gotovo ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom odločilno vplivamo, da jim bomo privzgojili zdrave prehranjevalne navade. Pripravite pestre jedilnike s takšno kombinacijo živil, da se z različnimi barvami, konzistenco in oblikami spodbudi večje zanimanje za hrano. Za zajtrk uporabite kruh iz ržene, ovsene, ajdove ali druge vrste polnovredne moke, ki mu spreminjate »obliko«: `žemlje, rogljičke, rezan kruh. Uporabite mlečne izdelke, npr. skutine namaze z dodatki zelišč, rib, sadja ipd., občasno

kislo smetano in mehke margarine s kakovostno sestavo maščob. Kot dodatek ponudite na primer, korenček (v palčkah ga imajo raje kakor celega), kolerabico ipd.. Namesto sadnih jogurtov z dodanim sladkorjem sami narežite sadje in ga dodajte navadnemu jogurtu. Sadje naj bo raznovrstno, sezonsko. Kadar uporabljate kompote, naročajte take z manj sladkorja ali jih pripravite sami. Vsak dan vključite v jedilnik mleko in/ali mlečne izdelke. Otroci do dopolnjene starosti dveh let naj zaradi višjih energijskih potreb uživajo polnomastno mleko in polnomastne mlečne izdelke. Nato pa naj zdravi otroci do vstopa v šolo postopoma preidejo na uživanje delno posnetega mleka in mlečnih izdelkov iz le tega. Do dopolnjenega petega leta starosti se odsvetuje uživanje posnetega mleka (0,5 % mlečne maščobe). Zaradi lažje organiziranosti prehrane se v vrtcih lahko uporablja polnomastno mleko za vse starostne skupine otrok. Če otroci mleka ne pijejo radi, ga vključite v sestavljene jedi (rižev narastek, zdrob, kuhan puding) ali ga nadomestite z drugimi mlečnimi izdelki (skute, jogurti, sir).

Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci in mladostniki ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja (umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba, ustrezen način postrežbe ipd.). V vrtcu in prvi triadi osnovne šole priporočamo družinski način postrežbe obrokov. Vzgojitelji, učitelji in drugo osebje so otrokom vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da vzgojitelj ali učitelj zaužije obrok skupaj z otroki v skupini ali v razredu. Otroke poučimo o kulturi lepega vedenja pri mizi.

Starši v času obiskovanja vrtca navajajo, da imajo ravno v tem obdobju (starost od 1 do 5 let) največ težav pri otrocih z odklanjanjem hrane (Kast-Zahn, 2012). Starši se moramo predvsem zavedati, da je prehranjevanje v veliki meri naučeno vedenje (Podlesek, 2015) in da smo vzgled starši (Kast - Zahn, 2012). Kot svetovalna delavka sem se srečala z dvema primeroma izrazitega odklanjanja hrane. Ker sem takrat dodobra preučila strategije, kako pomagati družini in strokovnim delavkam v vrtcu in ker je to tema, ki teži večji odstotek staršev otrok te starosti, sem se odločila, da se temu posvetim v strokovnem prispevku.

A. Otrok noče jesti

Zavračanje hrane pri otrocih je zelo pogost pojav. Med najbolj pogosto opisanimi težavami s hranjenjem je zavračanje določene vrste hrane, ki se pojavi ob uvajanju goste hrane. Malčki v tem obdobju zavračajo hrano specifičnega okusa, izrazitost zavračanja se pri otrocih razlikuje v več pogledih; nekateri zavračajo le nekatere jedi, drugi večino (Pirc in Podlesek, 2015). Da prihaja do zavračanja okusov, je popolnoma logično, saj je prvi okus, s katerim se sreča novorojenček in ki pozitivno vpliva nanj, sladek (Taubes, 2019b). Zaznavanje okusov se sicer prične že pred rojstvom, najbolj pa v zadnjih mesecih nosečnosti. Nosečnica in nato doječa mati lahko z uživanjem raznovrstne prehrane vpliva na razvoj otrokovega odnosa do hrane in sprejemanja raznovrstnih živil. Na sprejemljivost različnih okusov živil (grenko, kislo in slano) so ključne izkušnje, okus sladkega je prirojen. Mama lahko z uživanjem različnih živil v času dojenja vpliva na sprejemljivost okusov otroka. Dojeni otroci se bolje odzivajo na nove okuse v času uvajanja goste hrane in samo uvajanje prehrane tudi lažje in bolje steče (STA, 2019).

Zavračanje hrane ima mnogo oblik (Pirc in Podlesek, 2015):

- prehrambna neofobija: pomeni strah pred okušanjem nove hrane, prične pa se že s tem, ko posameznik novo hrano zagleda.

– izbirčnost: zavračanje velikega števila znanih in neznanih jedi.

Oba pojava se povezujeta, oz. prehrambna neofobija seže do trenutka, ko otrok poskusi hrano in z večkratnim okušanjem se poznanost izboljšuje, dokler se je otrok ne navadi in jo pripravljen pokusiti. Izbirčnost izhaja tudi iz dejstva, da otrok nima na razpolago raznolikih jedi in okusov. Ko razpolagamo z novimi okusi, je odločilni dejavnik zaužitja hrane pri otroku predvsem vidna značilnost hrane. Večkratna izpostavljenost vidni značilnosti hrane zmanjšuje neofobični odziv na hrano. Ko uvajamo novo hrano, je izredno pomembno, da otrok okuša hrano ob pozitivnem vzdušju in to celo do petnajstkrat, da se privadi na nov okus in ga sprejme. Ob pozitivni izkušnji se povečuje občutek varnosti, kar vodi do večjega sprejemanja in naučene preference do določene jedi.
Izbirčnost otrok do določene hrane je zelo pogosta, v starosti dveh let se razvije pri polovici otrok in ni dolgotrajna.

Dejavniki, ki vplivajo na pojav obeh oblik (Pirc in Podlesek, 2015, str. 34-45) pa so: otroci s prehrambno neofobijo so bolj nagnjeni k jokanju, bolj čustveni, bolj jezljivi, se hitreje razburijo in ob jezi intenzivneje reagirajo, so sramežljivi, težje sklepajo prijateljstva, neznancem manj zaupajo in potrebujejo več časa, da se sprostijo. **Okoljski vplivi**: družina in vrtec sta pomembni socialni okolji, v katerih se razvija prehrambno vedenje otrok. Odločitve, ki jih za otroka že zgodaj sprejmejo starši (bo dojen ali hranjen po steklenički …), vplivajo na poznejše starševske prakse hranjenja in otrokove vzorce sprejemanja hrane. Preference otrok do določene hrane (sadja, sokov, zelenjave), so odvisne od dostopnosti, raznovrstnosti ponudbe in ponovljenega izpostavljanja hrani. Starši in drugi odrasli vplivajo na otrokovo prehranjevanje, saj odločajo, kako bodo otroku jed predstavili, v kakšnem okolju mu jo bodo ponudili, kako se bodo odzvali na otrokovo vedenje, ki ga pokaže ob določeni hrani. To pa pomeni, da lahko na prehrambno neofobijo in njen razvoj tudi vplivamo, če dobro poznamo mehanizme njenega razvoja, in jo lahko tudi preprečujemo. Otrok je hrano bolj pripravljen pokusiti, če okrog njega več ljudi to hrano jé. Sprejemanja hrane se otrok uči z opazovanjem in posnemanjem pomembnih dogodkov – starši so model. Učinkovitost modelnega učenja je odvisna od odnosa med otrokom in modelom (starejši otrok je učinkovitejši model kot mlajši, matere so učinkovitejše kot neznanci, za starejše predšolske otroke so odrasli junaki učinkovitejši od navadnih odraslih. **Starševske prakse**: ni pomembno le to, kako se starši prehranjujejo in reagirajo pri izpostavljenosti določeni hrani, temveč predvsem to, kako reagirajo v odnosu z otrokom med otrokovim hranjenjem in kakšne so prakse hranjenja (to so posebne strategije, ki jih uporabljajo starši, da vzdržujejo ali spreminjajo otrokov način prehranjevanja).

B. Zdrave prehrambne navade

Pediatrinji Zdenka Humar in Slavica Pogačnik Toličič v letu 1968 svetujeta, da otrok zelo rad jé v krogu družine in ko je razvojno dovolj samostojen, tudi sam pripravi in pospravi mizo, si natoči vodo, razreže meso. Otrok pri sprejemanju hrane posnema odrasle, zato je pri hranjenju izredno pomembno prijetno vzdušje, ki izključuje siljenje. Izpostavi tudi, da otroku po enem letu dajemo preobilne obroke in zato hrano tudi zavrača. Še posebej pomembno pa se mi zdi, da otrokova samostojnost pri jedi in prijetno vzdušje celotne družine za mizo vpliva na tek, prebavo in na izoblikovanje dobrih delovnih navad pri mizi. Petleten otrok si lahko že sam pripravi enostaven obrok, na to je ponosen in uveljavljajo se še druge dobre delovne navade.

Oblikovanje otrokovih prehrambnih navad se začne že zelo zgodaj, odvisno od hitrosti otrokovega razvoja, postopka pri hranjenju, odnosa okolice do otroka in navad v družini. Ko pokaže svojo željo po samostojnem hranjenju, mu to omogočimo. Žal se v Sloveniji še vedno ne moremo pohvaliti z dobrimi in zdravimi prehrambnimi navadami odraslih ljudi (Širca Čampa 2017). Družina se pogosteje prehranjuje zunaj, kjer hrana ni kakovostna, saj vsebuje preveč soli, maščob in ogljikovih hidratov. Zelo redki so doma pripravljeni skupni obroki družine. Dokazano je, da imajo družine, ki več kot 5-krat na teden sedejo k skupnemu obroku, večjo podporo pri doseganju in ohranjanju zdravja, posegajo pogosteje po sadju in zelenjavi. Pogovor o hrani in prehrani za skupno mizo nam bo omogočil, da bomo lažje razumeli otrokove potrebe in ga na prijazen način navajali na zdrav način prehranjevanja. Pri pripravi in postrežbi hrane bodimo izvirni. Poskrbimo za lepo pripravljeno mizo in prijeten način postrežbe. Jedi naj bodo okusno pripravljene in mikavno okrašene. Pri tem si lahko odlično pomagamo s svežim sadjem in zelenjavo, saj prav otroci jedo hrano "z očmi". Prijetno, mirno okolje ter sproščeno vzdušje in primerno vedenje pri mizi obogatijo naš skupen obed (https://www.fmf.uni-. lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf, pridobljeno 7. 8. 2019)

V zadnjem času času pa Anja Podlesek svetuje (2015), da pri uvajanju prehrambnih navad upoštevamo razvojno psihološke značilnosti otroka. Ključen pri tem je vrtec, ob tem pa osveščamo tudi starše in jih spodbujajo k temu. Prehrambna vzgoja mora upoštevati več vidikov: otroke na nevsiljiv način spoznavati z različnimi živili (tržnica, njiva, polje in pregled izdelkov), priprava naj bo otrokom privlačna (nabodala, oblike), ne nazadnje pa moramo omogočiti okolje, ki bo naklonjeno spremembam njihovega prehrambnega vedenja. Ponudimo lahko različne kuharske delavnice za otroke in odrasle. V vrtcu otroke že zgodaj seznanjamo s piramido zdrave prehrane in uvedli smo *tradicionalni slovenski zajtrk*, kjer se otroci spoznajo z lokalnimi in zdravimi živili.

2. NEJEŠČ OTROK V VRTCU

V vrtcu sem se srečala s primerom zelo neješče deklice. Deklica je pri obrokih zavračala skorajda vso hrano, vztrajala je na znanih okusih - jabolko, kruhu, pila pa je zgolj vodo. V vrtec se je vključila pri treh letih, njena družina je prišla iz tujine. Deklica ni znala slovenskega jezika, doma je imela mlajšo sestrico, ki še ni bila vključena v vrtec. Prav tako je bila to njena prva daljša ločitev od mame.

Čez dan deklica ni kazala stiske, vzpostavljala je stik z vrstniki, zaigrala se je in bila je večinoma dobre volje, nasmejana. Ko so strokovne delavke naznanile, da počasi prehajajo od igre h kosilu in malici, je deklica spremenila obnašanje. Nekaj časa je preteklo, da je sedla za mizo, skoraj leto dni je odrivala krožnike pred seboj in vztrajala na znanih okusih. Pri tem je bila zelo glasna, nepopustljiva in včasih tudi agresivna. Opravili smo pogovor s straši in strokovnimi delavkami. Starši težav s prehranjevanjem doma niso imeli, so pa povedali, da so ji ponujali znane jedi. Tu gre za očiten primer strahu pred sprejemanjem novih okusov, ki je izhajal tudi iz nepoznavanja okolja, jezika in novih okusov, ki jih ni bila vajena. Sestavili smo načrt pomoči za deklico. Vsi smo bili enotnega mnenja, da deklice pri hranjenju ne bomo silili, obroke smo ji ponudili ločeno na krožniku in ob vsakem obroku. Tako smo ji tudi vidno predstavljali različne jedi. Potrudil smo se, da so obroki potekali brez hrupa, v prijetnem ozračju. Pri tem smo upoštevali naslednje

smernice, ki smo jih svetovali tudi staršem: pripravljenost na to, da bo pri otrocih, ki hrano zavračajo, prišlo do sprememb postopno in počasi; če v kratkem času izvedemo preveč aktivnosti ali otroka prepogosto izpostavljamo novi hrani, se pravi, da je naš pristop preveč intenziven in se mora otrok spopadati s preveč informacijami ali z zelo neobičajnimi in izrazitimi dražljaji, lahko to nanj deluje negativno; hrano, ki jo je imela deklica rada, smo ponudili s hrano, ki je ni marala; dali smo ji možnost izbire: namazano, nenamazano, brez omake ipd..

Počasi je deklica začela sprejemati različna živila, po enem letu je začela jesti obroke pri mizi. Obroki so bili sprva precej manjši od običajnih, postopoma pa smo jih povečevali. Deklica sedaj brez težav jé vse, sama tudi pove, ali ji je ljubša hrana brez omake, okuša različne namaze in je pri rutinah hranjenja povsem sproščena.

Pri neješčosti in na splošno velja, da bi se morali držati naslednjih smernic zdravega prehranjevanja:

Starši, ki želijo otroku nuditi dobro uravnoteženo prehrano, naj ravnajo:

- še naprej naj strežejo raznovrstno hrano, tudi tisto, ki jo je v preteklosti otrok že zavrnil;
- doma naj hranijo zdravo hrano in omejijo dostopnost visoko kaloričnih jedi z malo hranilnimi snovmi;
- otroke naj pritegnejo k pripravljanju jedi – na primer, da natrgajo solato ali pomagajo pogrniti mizo;
- ustvarijo naj takšen urnik obedov in malic, da otrok ne bo ves dan nekaj grizljal;
- redni družinski obroki naj bodo prijetne priložnosti, pri katerih se zbere vsa družina;
- dajejo naj dober zgled tako, da tudi sami jedo zdravo in hranljivo hrano (Gavin idr., 2007, str. 112, 113).

V vrtec sta bila vključena dvojčka. Oba sta zavračala hrano. Po pogovoru s starši smo izvedeli, da doma jedo izključno preprostejše obroke, ki so večinoma vsebovali preproste ogljikove hidrate, njoke, testenine in riž brez omak. Doma jima niso ponujali drugih jedi in pripravljali so vedno enake obroke. V vrtcu sta podobne jedi brez omak pojedla. Vzgojiteljica jima je ločeno ob obroku ponudila tudi preostali del jedilnika, vztrajala pa je, da sta pokusila vsaj malo jedi na žlici z jezikom. Tako sta se privadila okusom in po enoletnem vztrajanju z okušanjem začela sprejemati različne obroke hrane.

3. ZAKLJUČEK

Poročila zdravstvene organizacije med leti 2017 in 2018 poročajo, da je bilo pri polovici pregledanih živil za dojenčke več kot tretjina odstotkov kalorij iz sladkorjev, okoli tretjina pa jih je še dodatno vsebovala sladkorje in sladila. Visok vnos sladkorjev poveča tveganje za preveliko telesno težo (STA, 2019). Kot smo lahko prebrali v tem članku, se prehrambne navade iz otroštva ne spremenijo, zato je lahko sladka hrana krivec za večji delež mladostnikov s povečano telesno težo. O povečanju števila prekomerno težkih otrok se v zadnjem času veliko govori. Presečna raziskava o telesnih značilnostih in gibalnih dejavnosti otrok in mladine na podlagi populacijskih podatkov v obdobju od leta 1983 do 2003, ki je bila opravljena v Sloveniji, je ugotavljala primerno in prekomerno telesno težo in debelost s pomočjo indeksa

telesne mase, odstotka maščobne mase in s pomočjo kožne gube nadlahti. Odkrila je, da se je v letu 2003 v primerjavi z letom 1983 delež učencev in učenk s primerno telesno težo, starih od 7 do 19 let, zmanjšal, bistveno pa se je povečal delež otrok s prekomerno telesno težo (https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf, pridobljeno 7. 8. 2019).

Ne glede na vsa nova dognanja iz znanosti o prehranjevanju, zdravih živilih, prehrani, sestavi hrane, se srečujemo s povečanjem telesne teže prebivalstva razvitih držav. Zaradi dodajanja sladkorja v prehrani od uvajanja goste prehrane v jedeh dojenčkov, skritega orožja velikih podjetjih za prehrano, ki z motivi risanih junakov na škatlah sladkih in umetnih kosmičih kar kličejo otroke k nakupu, to vodi na navajanje enega okusa in izbirčnosti. To je potrdila tudi raziskava Ministrstva za zdravje in Javne agencije za raziskovalno dejavnosti (www.nutris.org v Pogled, 2019) V tej raziskavi so pregledali 10.000 prehranskih izdelkov s slovenskega tržišča. Ugotovili so, da ima velika večina živil, ki na embalaži prikazujejo otrokom privlačne elemente, pogosto so to risani junaki, manj ugodno hranilno sestavo. Starši naj bodo pri nakupu teh živil previdni in naj dobro pregledajo sestavo hranilnih sestavin. Pri izbiri živil je pomembno preveriti seznam sestavin, še posebej vsebnost sladkorjev, soli in nasičenih maščob.

Veliko vlogo ima tudi družina in vzgojni model staršev, ki morajo tradicionalne predpostavke o tem, da se mora iz krožnika vse pojesti, zavreči in prisluhniti otroku. V vseh knjigah sem zasledila, kako pomemben je skupen obrok, ki je pripravljen doma. Če temu dodamo skupno pripravo, ki vključuje tudi pobiranje izdelkov iz lastnega vrta (ali balkona!) smo za zdrave navade otrok glede prehranjevanja naredili ogromen korak. Zavedati se moramo, da moramo biti pri hrani čuječi, torej z vsem bistvom prisebni pri hrani, za mizo in brez motečih dejavnikov (mobilni telefoni, televizija, časopis). To naj bo zlato pravilo vsake družine.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gavin, M. L., Dowshen, S. A. in Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[2] Kast-Zahn, A. in Morgenroth, H. (2012). *Vsak otrok se lahko nauči jesti.* Ljubljana Mladinska knjiga.

[3] Humar, Z. in Pogačnik Toličič, S. (1968*). Otrok odklanja hrano.* Ljubljana Cankarjeva Založba.

[4] Pirc, T. in Podlesek, A. (2015). Težave pri prehranjevanju otrok. V: Podlesek, A. (ur.). *Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj. Senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete v Ljubljani, str. 23-46.

[5] Prehrana v otroštvu zaznamuje prehranske navade v odrasli dobi. Pogled, julij/avgust 2019, str. 50.

[6] Podlesek, A. (2015). Prehrambna vzgoja. V: Podlesek, A. (ur.). *Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj*. *Senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete v Ljubljani, str. 57-68.

[7] *Hrana za dojenčke je presladka*. Liza/Maja, številka 32, 2. 8. 2019, str. 50-51.

[8] Taubes, G. *Dobre kalorije, slabe kalorije.* Ljubljana: Modrijan, 2019.

[9] Taubes, G. *Dosje sladkor.* Ljubljana: Modrijan, 2019.

[10] Zdrava otroška hrana, ob kateri tudi otroci uživajo. https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf

[11] Širca Čampa, A. Prehrana v zgodnjem otroštvi vpliva na zdravje pozneje v življenju. https://www.diabetes--zveza.si/wp-content/uploads/2018/06/SB119_19do24_junij2017-prehrana-otrok.pdf

[12] Smernice zdravega prehranjevanja MIZŠ**,** http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf

Tatjana Cesnik

RAZVIJANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD PRI UČENCIH NAŠE ŠOLE V OKVIRU ORGANIZIRANE ŠOLSKE PREHRANE

POVZETEK

Na prehranjevalne navade učencev vplivajo številni dejavniki. Poleg družine in okolja, v katerem učenci bivajo, je tudi šola zelo pomemben dejavnik, saj učenci preživijo v šoli dobršen del dneva. V Sloveniji imamo, v primerjavi z ostalimi evropskimi državami, zelo dober sistem organizirane prehrane v šolah. S tem se učencem omogoča dostopnost do kakovostnih obrokov. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Tega se v polni meri zavedamo tudi na naši šoli, zato z različnimi aktivnostmi stremimo k izboljšavam na področju organizirane šolske prehrane, predvsem tam, kjer še nismo dosegli željene kvalitete. Med aktivnostmi, ki jih pogosto izvajamo, so ankete o zadovoljstvu s šolsko prehrano, ki jih izpolnijo učenci. O rezultatih se pogovorimo, upoštevajoč želje otrok tudi kaj spremenimo, a vse v skladu s Smernicami zdrave prehrane. Na šoli deluje tudi komisija za šolsko prehrano. Ta skrbi za ustrezno sestavo jedilnika in za sodelovanje s strokovno skupino iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki nam občasno jedilnike tudi pregleda in poda strokovno analizo o kakovosti šolskih obrokov. Vključevanje v različne projekte, organizacija dni dejavnosti in nenazadnje sam pouk, pa nam omogočajo, da izpeljemo z učenci tiste dejavnosti, s katerimi jih lahko konkretno ozaveščamo, kaj je pomembno za njihovo zdravje, počutje in zdrav razvoj. Veliko pozitivnih stvari smo na področju prehrane, na šoli že dosegli, a mislim, da imamo kljub temu še nekaj priložnosti za izboljšave. Te vedno sprejemamo kot izziv!

KLJUČNE BESEDE: organizirana prehrana, zadovoljstvo s prehrano, izboljšave, aktivnosti za ozaveščanje o tem, kaj je zdravo.

DEVELOPING HEALTHY EATING HABITS OF OUR PUPILS THROUGH ORGANIZED MEAL

ABSTRACT

Pupils' eating habits are influenced by many factors. In addition to the family and their home environment, school is also a very important part, because pupils spend a lot of time at it.

Slovenia has developed a very good system of organized meals at schools accordingto other European countries. Pupils must have access to quality meals and a healthy diet, especially during the growing up period. Our school strongly agrees with that, so we continuously strive for improvements in

our meal nutrition program. Among the activities, we often undertake are school satisfaction surveys completed by pupils. We talk about the results, also take pupils' wishes into account and change something, but in accordance with Healthy Eating Guidelines.

There is a special food commission at our school, which manages the menu in collaboration with an National Institute of Public Health expert . NIZJ constantly reviews our menus and provides us with the expert analysis on the school meals quality. Taking part in different projects, organizing activity days and all in all daily lessons make it possible for us to teach our pupils about of the importance of their health, well-being and their healthy development.

We have already achieved a lot of positive things in the area of nutrition at school, but I think we still have some opportunities for improvement. We always accept them as a challenge!

KEYWORDS: organized meals, nutrition satisfaction, improvements, awareness activities.

1. UVOD

V Sloveniji imamo zelo dober sistem organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah po celotni vertikali. Glede na čas, ki ga učenci preživijo v šoli, sta ustrezno organizirana prehrana in dostopnost do kakovostnih obrokov zelo pomembna dejavnika. Učenci so namreč v času obiskovanja OŠ v zelo intenzivnem obdobju psihofizičnega razvoja. Pomen pravilnega prehranjevanja v povezavi z ozaveščanjem o zdravem načinu življenja je ena od pomembnih in zahtevnih nalog vseh, ki se ukvarjamo z vzgojo in izobraževanjem učencev. Vse, kar je zapisano v dokumentih, ki nam dajejo usmeritve za naše delo, poskušamo uresničevati na različne načine, tudi na naši šoli, preko različnih dejavnosti in aktivnosti. Nekaj teh bom predstavila v nadaljevanju prispevka. Naš namen je predvsem ta, da bi učence opremili s tistimi znanji, ki bi imeli dolgoročni vpliv na oblikovanje njihovega zdravega življenjskega sloga.

2. ZAKONODAJA IN ŠOLSKA PREHRANA

Organizirana šolska prehrana ima v Sloveniji že dolgo tradicijo. V začetku 20. stoletja so na slovenskem, kot dodatna socialno-medicinska zaščita za otroke, na mnogih šolah začele delovati mlečne kuhinje [1]. V Šolski kroniki naše šole sem zasledila, da je mlečna kuhinja delovala že v šol. letih 1958/59.
Z leti se je pomen šolske prehrane za krepitev in ohranjanje zdravja ter zmanjševanje socialno-ekonomskih razlik krepil, zlasti z večjo dostopnostjo in boljšimi pogoji za zdravo prehranjevanje v šolah. Tak sistem se je ohranil vse do danes, prehrani v šolah se še vedno namenja posebna skrb, iz različnih vidikov, tudi iz zakonodajnega. Navajam nekaj pomembnih dokumentov, ki urejajo področje šolske prehrane.

Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 (Uradni list RS, št. 39/2005)

Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/2013) ureja šolsko prehrano iz različnih vidikov: organizacije šolske prehrane, subvencioniranja šolske prehrane, nadzora nad izvajanjem, pa tudi z vidika ciljev na področju razvijanja zavesti o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja in razvijanja zdravih prehranjevalnih navad.

Smernice za prehranjevanje v VI ustanovah (sprejel jih je strokovni svet RS za splošno izobraževanje na 135. dopisni seji, dne 11. 8. 2010). Smernice opredeljujejo:

- vzgojno-izobraževalni vidik šolske prehrane, ki obsega organizacijo in razdeljevanje šolske prehrane, VI dejavnosti s področja hrane in prehranjevanja.
- zdravstveni vidik šolske prehrane temelji na treh dokumentih:
  - Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v VI ustanovah,
  - Priročnik z merili kakovosti za javno naročanje živil v VI ustanovah,
  - Smernice zdravega prehranjevanja – te vključujejo usmeritve za izvajanje prehranskih priporočil, načrtovanje jedilnikov, pogostost uživanja priporočenih živil, priporočila glede uživanja odsvetovanih živil, kultura prehranjevanja …

Zakon o javnem naročanju (Uradni list RS 12/ 2013)

Uredba o zelenem javnem naročanju (Uradni list RS št.102 / 2011)

3. IZVAJANJE ORGANIZIRANE PREHRANE NA OŠ I MURSKA SOBOTA

Osnovna šola I Murska Sobota spada med večje mestne šole. V šolskem letu 2019/2020 je na šoli 652 učencev in 80 zaposlenih. V šolski kuhinji kuharice dnevno pripravijo 652 malic za učence in 30 za zaposlene, 519 kosil za učence in 10 kosil za zaposlene ter 50 popoldanskih malic za učence. V kuhinji kuhamo tudi kosila za zunanje odjemalce, teh je 29.
Za 29 učencev pripravljajo kuharice tudi dietne obroke. Učenci imajo različne diete: 15 je mlečnih diet, 4 diete za celiakijo, želodčno dieto imajo 4 učenci, 3 učenci imajo alergijo na jajčka, 2 učenca na oreške in 1 učenec je sladkorni bolnik. Od 652 učencev ima 324 učencev subvencionirano malico, od 515 učencev, ki imajo v šoli kosilo, pa jih ima 160 subvencioniran tudi ta obrok.
Sistem organizirane prehrane, ki smo ga razvili v Sloveniji, omogoča učencem dostopnost do kakovostnih obrokov. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Tega se zavedamo tudi na naši šoli, zato z različnimi aktivnostmi stremimo k izboljšavam na področju prehrane, predvsem tam, kjer še nismo dosegli željene kvalitete. V nadaljevanju bom predstavila nekatere od teh aktivnosti.

A. Izvedba ankete za učence o prehrani v šoli

VI ustanova lahko enkrat letno ali pa po potrebi izvede anketo o prehrani med učenci. Tako dobi šola povratno informacijo o zadovoljstvu s prehrano. S tem pa tudi uresničujemo notranjo obliko spremljanja šolske prehrane. In to iz različnih vidikov. Na šoli smo v šol. letu 2017/2018 izvedli kompleksno anketo o šolski prehrani, ki je zajemala vse obroke, ki jih ponujamo na šoli – dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico. Pri predstavitvi rezultatov se bom omejila na rezultate, ki se nanašajo na odnos učencev do zajtrka in njihovo zadovoljstvo z dopoldansko malico, ki jo imajo vsi učenci na šoli.

Rezultati ankete

TABELA 1: Število anketiranih učencev (v šolskem letu 2017/18 je bilo na šoli 674 učencev).

I. triada	II. triada	III. triada	Skupaj
217	219	209	645

Zajtrk

TABELA 2: Ali pred odhodom v šolo zajtrkuješ?

	I. triada		II. triada		III. triada		Skupaj	
a) da	101	47 %	83	38 %	92	44 %	276	43 %
b) včasih	55	25 %	92	42 %	77	37 %	224	35 %
c) ne	61	28 %	44	20 %	40	19 %	145	22 %

TABELA 3: Ali meniš, da je redno uživanje zajtrka pomembno za tvoje zdravje?

	I. triada		II. triada		III. triada		Skupaj	
a) da	192	89 %	203	93 %	172	82 %	567	88 %
c) ne	25	11 %	16	7 %	37	18 %	78	12 %

TABELA 4: Ali meniš, da šolska malica lahko nadomesti izpuščeni zajtrk?

	I. triada		II. triada		III. triada		Skupaj	
a) da	86	40 %	98	45 %	100	48 %	284	44 %
b) ne	131	60 %	121	55 %	108	51,5 %	360	55,9 %
Ni odgovora	0	0 %	0	0 %	1	0,5 %	1	0,1 %

Dopoldanska malica

TABELA 5: Ali ti je malica v šoli dobra ?

	I. triada		II. triada		III. triada		Skupaj	
a) da	159	73 %	146	66 %	86	41 %	391	61 %
b) da, če je topla	20	9 %	39	18 %	39	18 %	98	15 %
c) da, če so namazi	36	17 %	21	10 %	35	17 %	92	14 %
d) ne	2	1 %	13	6 %	41	20 %	56	9 %
Ni odgovora	0	0 %	0	0 %	8	4 %	8	1 %

TABELA 6: Katere so tvoje najboljše malice v šoli ?

Viki krema, evrokrem	300	47 %
Hotdog, hrenovka	294	46 %
Tunin namaz	200	31 %
Mlečne jedi (gris, mlečni riž, zdrob, močnik)	170	26 %
Pica	159	25 %
Sendvič	104	16 %
Čokolino, čokolešnik	98	15 %

TABELA 7: Katere jedi pogrešaš pri šolski malici?

Nič	244	38 %
Hamburger	92	14 %
Palačinke	57	9 %
Mlečne jedi, močnik	41	6 %

TABELA 8: Oceni šolsko malico od 1 do 5.

	I. triada		II. triada		III. triada		Skupaj	
5 odlično	140	64 %	75	34 %	8	5 %	223	34 %
4 zelo dobro	32	15 %	86	39 %	63	35 %	181	28 %
3 dobro	35	16 %	40	18 %	101	46 %	176	27 %
2 zadovoljivo	8	4 %	13	6 %	29	10 %	50	7,7 %
1 slabo	2	1 %	5	3 %	6	3 %	13	3 %
ni odgovora	0	0 %	0	0 %	2	1 %	2	0,3 %

TABELA 9: Pri šolski malici bi pohvalil-a:

Kuharice (prijaznost)	179	28 %
Ponudbo in izbiro sadja/zelenjave	134	20,7 %
Vse malice (hrana je dobra)	116	18 %
Različne namaze	50	8 %
Pijačo	34	5 %

Kratek povzetek rezultatov iz ankete

Na vprašanje, ali imajo zajtrk pred odhodom v šolo, je 276 učencev (43 %) odgovorilo z da, 224 učencev (35 %), da ga imajo včasih in 145 učencev (22 %), da nimajo zajtrka (Tabela 2). Na vprašanje, ali se jim zdi zajtrk pomemben obrok, je kar 567 učencev (88 %) odgovorilo pritrdilno, le 78 učencem (12 %) zajtrk ni pomemben obrok (Tabela 3). Da šolska malica lahko nadomesti zajtrk meni 284 učencev (44 %), 360 učencev (56 %) pa da ne (Tabela 4).

Učence smo povprašali, ali jim je malica v šoli dobra. Kar 581 jih (90 %) je odgovorilo pritrdilno, le 56 (8,8 %) učencem malica v šoli ni dobra, 8 učencev na to vprašanje ni odgovorilo (Tabela 5). 223 učencev je malice ocenilo z oceno odlično, 181 z oceno prav dobro, 176 učencev z oceno dobro, oceno zadovoljivo je za malico podalo 50 učencev, 13 pa jih je ocenilo malico z najnižjo oceno (Tabela 6).

Učenci so izpostavili tudi svoje najboljše oz. najljubše malice. Želje učencev do neke mere tudi upoštevamo, a se trudimo, da pri tem sledimo usmeritvam zdrave prehrane. 38 % učencev pri malici nič ne pogreša in tudi ne bi nič spreminjali. Učenci so pohvalili prijaznost kuharic, ponudbo in izbiro sadja, različne namaze in kakor tudi šolsko malico nasploh.

Zajtrk in dopoldanska malica zelo vplivata na delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije pri učencih. V Smernicah zdravega prehranjevanja lahko zasledimo celodnevne priporočene energijske vnose po posameznih obrokih. Za zajtrk je to 18–22 %, za dopoldansko malico pa 10–15 % celodnevnega energijskega vnosa.[4] Izhajajoč iz teh podatkov in podatkov pridobljenih v anketi imamo na šoli še kar nekaj možnosti za izboljšave. Ena izmed teh je, da dobro teoretično ozaveščenost učencev o pomenu zajtrka, moramo nadgraditi na način, da bi učenci dejansko ta obrok doma tudi zaužili. Šolska malica namreč ne more nadomestiti tega obroka.

B. Komisija za prehrano

Komisija ima na področju uresničevanja prehranskih smernic zelo pomembno vlogo. Njena naloga je, da usklajuje jedilnike, spremlja uresničevanje smernic, sodeluje pri organizaciji, rešuje aktualne probleme s prehrano znotraj zavoda in skrbi, da bi v zvezi s šolsko prehrano informacije ustrezno krožile, predvsem pa, da bi pri organizaciji šolske prehrane lahko izražali svoja stališča vsi zainteresirani [7].

Na naši šoli je delovanje komisije za prehrano utečena oblika dela. Komisija deluje v sestavi: ravnateljica oz. pomočnik ravnateljice, organizator šolske prehrane kot strokovni vodja, vodja kuhinje, učiteljica, vzgojiteljica, predstavniki učencev, predstavnik staršev. V taki sestavi se komisija sestane enkrat ali dvakrat v šolskem letu. V ožji sestavi (brez učencev in brez predstavnika staršev) pa se komisija sestaja enkrat mesečno, po potrebi tudi večkrat. Naloga članov je uskladitev jedilnika za tekoči mesec, pregled morebitnih pripomb v zvezi s prehrano, obravnava predlogov ter iskanje ustreznih rešitev. Člani predlagajo tudi aktivnosti, ki jih bomo izvedli na področju prehrane na šoli v tekočem šolskem letu (izobraževanja, delavnice …).

C. Strokovno spremljanje šolske prehrane

Strokovno spremljanje prehrane v šoli je nacionalni ukrep, ki ga predvideva Zakon o šolski prehrani. Njegov cilj je ugotavljati skladnost organizirane prehrane s strokovnimi usmeritvami. Izvaja ga NIJZ, v okviru svojega rednega programa ali pa na pobudo zavoda [3].

Na naši šoli se poslužujemo obeh oblik svetovanja. Zadnje strokovno spremljanje šolske prehrane na naši šoli je potekalo v mesecu oktobru 2019. O rezultatih in predlogih, ki so nam bili podani s strani NIJZ, smo se na ravni Komisije za šolsko prehrano že pogovorili. Če izpostavim področje šolske dopoldanske malice, je bila povsem skladna s smernicami vključenosti polnovrednih vrst kruha, sadja in zelenjave, primerni so tudi napitki, še vedno pa je na jedilniku nekoliko preveč pekovskih in slaščičarskih izdelkov, več pa bi lahko bilo tudi mleka. Na podlagi teh priporočil bomo v prihodnje v dopoldansko malice vnesli nekaj sprememb npr. v navadni jogurt bomo sami dodajali sadje ali sadni pire, namesto da bi učencem postregli s kupljenim sadnim jogurtom. Dodali bomo tudi nov namaz, katerega sestavina bo avokado idr. Spremembe v jedilnik vnašamo postopoma, saj učenci novitete običajno sprejemajo postopoma, nanje se morajo navaditi.

S strokovnimi sodelavci iz NIJZ smo tudi dogovorjeni, da se še enkrat sestanemo in skupaj pregledamo njihove ugotovitve in naše predloge sprememb. Tovrstno sodelovanje ocenjujem kot zelo dobro, predvsem pa zelo učinkovito

D. Vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k izboljšanju prehranjevalnih navad pri učencih

Šola v skladu z Zakonom o šolski prehrani v letnem delovnem načrtu opredeli vzgojno-izobraževalne dejavnosti povezane s prehrano ter dejavnosti, s katerimi bo spodbijala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

Tudi na naši šoli vsako leto opredelimo v letnem delovnem načrtu vsebine in aktivnosti, ki bodo pripomogle k izboljšanju prehranjevalih navad pri učencih. Izpostavila bi nekaj od teh:

- Pouk pri posameznih predmetih v skladu z učnimi načrti; največ teh vsebin je pri predmetu gospodinjstvo.
- Izbirni predmet - Sodobna priprava prehrane.
- Dnevi dejavnosti:
  - Dan zdrave šole – naravoslovni dan, ki ga bomo izvedli na ravni celotne šole ob svetovnem dnevu zdravja. K sodelovanju bomo povabili tudi starše učencev in strokovnjake iz ZD MS.
  - Brez vode ni življenja – naravoslovni dan, ki ga bomo izvedli v 5. razredu.
  - Vzgoja za zdravje – naravoslovni dan, ki ga izvajamo za učence 1., 2., 3., 6. in 8. razreda v sodelovanju s strokovnim osebjem ZD MS.
  - Čebelarstvo – tehnični dan, predavanje o pomenu meda v prehrani.
- Ura oddelčne skupnosti:
  Ob izvedbi Tradicionalnega slovenskega zajtrka bodo v vseh oddelkih izvedene skupne tematske RU, kjer bo izpostavljen pomen zdrave prehrane v našem vsakdanu.
- Delavnice, predavanja
  V povezavi s Centrom za krepitev zdravja bomo tekom šolskega leta izvedli različne delavnice, kjer se bodo učenci seznanili z zdravim življenjskim slogom.

Eden izmed takih programov je Družinska obravnava za zmanjšanje ogroženosti zaradi debelosti in zmanjšane telesne zmogljivosti

- Projekti:
  - Shema šolskega sadja in mleka
  - Dan slovenske hrane /Tradicionalni slovenski zajtrk
  - Hrana ni za tjavendan
- Obeležitev pomembnih dnevov :
  - Svetovni dan hrane – 16. oktober
  - Svetovni dan zdravja – 7. april
  - Svetovni dan vode – 22. marec
- Degustacijski kotički v jedilnici - jedi, ki jih na novo uvajamo v jedilnik, lahko učenci predhodno poskusijo.
- Sadni kotiček, kjer je sadje učencem na razpolago ves čas njihovega bivanja v šoli.
- Sadna malica za učence v nižjih razredih.

4. ZAKLJUČEK

Na prehransko vedenje učencev vplivajo številni dejavniki. Med najpomembnejšimi sta družina in šola, v določenem obdobju se poveča tudi vpliv vrstnikov. Šolsko okolje je z vidika organizirane prehrane pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja. Pri tem je pomembno, da je šolska prehrana ustrezno organizirana in da je kakovostna. Zdrav način prehranjevanja pri učencih pa moramo neprestano spremljati in jih o prehrani skozi različne aktivnosti nenehno izobraževati. Privzgajanje vrednot, ki posledično vplivajo na odgovoren odnos do lastnega zdravja, je dolgotrajen proces. V času obiskovanja šole, se pri učencih prehranjevalne navade šele oblikujejo, zato lahko imajo različne preventivne aktivnosti, ki jih izvajamo v šoli, nanje pozitiven vpliv.

Nekaj predlogov za izboljšave na naši šoli, ki izhajajo iz opravljenih analiz:

- Ozaveščanje učencev o pomenu zajtrka na način, da ga zjutraj res zaužijejo.
- Izobraževalni sestanki za starše o pomenu zajtrka za njihove otroke.
- Dopolnitev jedilnikov s priporočili skupine za strokovno spremljanje prehrane, predvsem z vidika svetovanih in odsvetovanih jedi
- Kuharske delavnice za učence in zaposlene, kjer bi si pridobivali konkretna znanja o zdravi prehrani in jo tudi pripravljali.
- Zmanjševanje zavržene hrane.
- Prizadevanje, da bo na jedilniku čimveč lokalno pridelane hrane.

LITERATURA IN VIRI

[1] Lunaček, S. (1955) Šolske mlečne kuhinje in zdravje otrok, *Obzornik zdravstvene nege*, 2(2), str. 140-143. Dostopno na: https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/352 (20. 11. 2019).

[2] Resolucija o nacionalnem program prehranske politike 2005 - 2010 (Ur. L.RS, št.39/ 2005).

[3] Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št.3 / 2013).

[4] Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorčič M., Čampa A. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojnoizobraževalnih ustanovah. Ministrstvo za zdravje, Ljubljana, 2005.

[5] Gabrijelčič Blenkuš M. Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?
Dostopno na http://www.nijz.si/files/publikacije/datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pa_ne.pdf (30.10.2019).

[6] https://www.nijz.si/sl/področja–dela/mo–življenjski-slog/prehrana (30.09.2019).

[7] Simčič, I. (2010) Smernice za prehranjevanje v VI zavodih. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/pageuploads/področje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010_pdf (3.11.2019)

Ingrid Čandek

SLADKOR V PREHRANI PREDŠOLSKEGA OTROKA

POVZETEK

Članek obravnava sladkor in njegovo vlogo v prehrani predšolskega otroka. Avtorica najprej predstavi splošne smernice prehranjevanja, ter vlogo sladkorja v otrokovi prehrani z medicinskega, psihološkega in kulturnega vidika, s poudarkom na vlogo komercialnih medijev. Predstavljeni so vplivi prekomernega uživanja sladkorja na otrokovo presnovo, splošno počutje, ter psihofizično pripravljenost. Izpostavljene so dileme in izzivi, s katerimi se pri umestitvi in obravnavanju sladkorja v otrokovo prehrano srečujejo starši in strokovni delavci v vrtcih. Članek je zasnovan tudi kot vabilo k širši razpravi na temo iskanja ravnovesja med sladkorjem kot živilom ter sladkorjem kot kulturno kategorijo.

Ključne besede: sladkor, otroška prehrana, predšolsko obdobje, zdravje.

SUGAR IN PRESCHOOL CHILD'S NUTRITION

ABSTRACT

The article discusses sugar and its role in the diet of a preschooler. The author first presents the general dietary guidelines and the role of sugar in the diet of the child from a medical, psychological and cultural point of view, with an emphasis on the role of commercial media. The effects of excessive sugar consumption on the child's metabolism, well-being, and psychophysical fitness are presented. The dilemmas and challenges that parents and professionals in kindergarten face when placing and treating sugar in their children's diet are highlighted. The article is also intended as an invitation to a broader discussion on the search for a balance between sugar as a food and sugar as a cultural category.

Keywords: sugar, baby nutrition, preschool, health.

1. UVOD

»Leta 1923 nas je prodajalna sladkarij v Landlaffu zanimala bolj kot vse drugo. Pomenila nam je to, kar pomeni gostilna pijancu ali cerkev škofu.Brez nje ne bi imeli skoraj ničesar, za kar bi se nam zdelo vredno živeti.« (Roald Dahl, Poba: Zgodbe iz otroštva, 1984)

Danes, leta 2019, se nam zdi, da ta trditev drži bolj kot kdajkoli prej. Sicer ji uspešno konkurirajo izumi sodobne informacijske tehnologije, kot so pametni telefoni, internet in video igrice. Dejstvo pa je, da si otroštva današnjih otrok ne znamo več predstavljati brez sladkorja. Ko je govora o sladkorju, je s tem mišljen predvsem sladkor v koncentrirani obliki, ki je očitno najbolj problematičen tako z zdravstvenega kot razvojnega vidika.

Kaj je sploh sladkor in na kakšen način je prisoten v naši prehrani? Kako vpliva na naš organizem in na razvoj otroka? S kakšnimi dilemami se srečujejo starši pri uveljavljanju zdravih navad v prehrani svojih otrok? Kako lahko vzgojno izobraževalne institucije prispevajo k ozaveščanju staršev in otrok o škodljivosti sladkorja? Ta članek se bo dotaknil vseh teh vprašanj in skušal prispevati svoj delež k širši razpravi o vlogi sladkorja v prehrani predšolskih otrok.

Na prvi pogled se zdi, da nam je želja po sladkorju prirojena. Že takoj po rojstvu se Otroci se odzovejo na sladkor že takoj po rojstvu. Že pred 300 leti je angleški zdravnik Frederick Slare zapisal, da bodo ob izbiri med sladkano in nesladkano vodo »požrešno srkali prvo in se kremžili ob drugem.« Profesor oralne biologije Jacob Steiner je to potrdil s poskusi v zgodnjih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja na Hebrejski univerzi v Jeruzalemu. Na njegovih fotografijah novorojencev je bilo opaziti nedvoumne izraze zadovoljstva ob sladkani vodi, ki so jo pokusili, še preden so bili podojeni. Tu si seveda takoj zastavimo vprašanje, kako to, da smo ljudje skozi evolucijo tako vzljubili sladke okuse. Veliko nutricionistov se posluži razlage, da je želja po sladkem pravzaprav nujna evolucijska spretnost, saj v naravi okus po sladkem navadno najdemo v materinem mleku (laktoza v njem lahko zagotovi do 40 odstotkov potrebnih kalorij) ali kalorično bogatem sadju. Ampak če drži, da je kalorična ali hranilna gostota razlog za nagnjenost k uživanju sladkorja, kako to, da tudi na primer maščob otroci ne uživajo enako navdušeno, saj je gram maščob dvakrat bogatejši s kalorijami od grama sladkorja? To je eno od vprašanj, ki vodi v diskusijo o tem, kako bi morali sladkor obravnavati (Taubes, 2019).

2. SLADKOR: HRANA ALI MAMILO?

Mehanizem nastajanja odvisnosti nam je sorazmerno dobro znan in pri substancah, ko so na primer droge ali alkohol, ne vidimo dilem. Zanimivo je, da je fenomen sladkosnednosti kot oblike zasvojenosti bolj kot nevrologe in psihologe zanimal zgodovinarje. Prav ti so menili, da je primerjava sladkorja z mamili povsem na mestu. V delu *Sladkost in moč (Sweetness and power)* iz leta 1985, eni od dveh ključnih študijah sladkorja, so posebej obravnavani fiziološki učinki visoko prečiščene saharoze. Šele v zadnjem času si javne zdravstvene službe očitneje prizadevajo, da bi predvsem najranljivejši del populacije, torej otroci, skozi nenehno in sprotno ozaveščanje zmanjšali svoje uživanje sladkorja. Z besedo očitneje je mišljeno to, da bi bila ena od uravnilovk porabe tudi dokaz, da sladkor povzroča enako odvisnost kot alkohol ali cigarete. Oboje je v naši zakonodaji deležno poskusov omejitev, saj so tobačni izdelki prepovedani za

mlade do 15. leta starosti, alkohola pa se ne sme prodajati mladoletnikom izpod 18. leta. Lahko si poskusimo predstavljati, kolikšni premiki v družbi bi bili potrebni, da postavimo podobne omejitve za izdelke z visoko koncentriranimi sladkorji, torej predvsem sladkarije, ki jih otroci redno uživajo (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sladkor_v_prehrani_otrok_in_maldostnikov.pdf).

Težava pri enačenju sladkorja z drugimi substancami, ki povzročajo odvisnost, je v tem, da izraziti škodljivi učinki zlorabe sladkorja niso opazni tako hitro kot učinki zlorabe alkohola ali kajenja. Opazne so sicer vedenjske spremembe pri otrocih, vendar se škodljivost sladkorja pokaže šele čez leta ali desetletja. Tudi vsaj rahla abstinenčna kriza je skoraj nemogoča, saj realno gledano nikoli nismo dovolj dolgo brez sladkorja, da bi jo lahko začutili. Pa še takrat jo lahko, predvsem vezano za razpoloženje, opravičimo z različnimi drugimi dejavniki. Sladkor je namreč prisoten v celi vrsti industrijsko pripravljenih živil in izdelkov. Celo v nekaterih znamkah ameriških cigaret je sladkor še vedno prisoten, in morda lahko tudi tu iščemo vzroke za večjo zasvojenost s cigaretami ameriških tobačnih mešanic (Taubes, 2019).

Še eno dejstvo v prid tezi o sladkorju kot (sodobni) drogi je vpogled v zgodovino naše prehrane. Uvoz sladkorja, čaja in kave v Evropo na krilih kolonialnih osvajanj preostalega sveta je razvajanje z njimi naredil za dostopno širšim kmečkim in pozneje delavskim množicam. Britanski zdravnik in znanstvenik Edward Smith je v poznem 19. stoletju opazil, da so se kljub ekonomski krizi bili britanski reveži prej pripravljeni odpovedati resnično hranljivim živilom, ko so meso, krompir in kruh, kot pa sladkorju. Analitike Smithove raziskave je leta 1970 to dodatno prepričalo, da nam sladkor postane prehitro tako všeč, da se mu ne moremo več odpovedati (Taubes, 2019).

Videti je tudi, da se v vsakdanjih debatah in razmišljanjih nevarnosti sladkorja kot zasvojljive substance vse bolj zaveda tudi kritični del populacije. Zakaj je potem znanstvene literature o sladkorju kot prehranski varianti mamil tako malo? Razloge gre iskati tudi v vlogi denarja, namenjenega za raziskave, tega pa v veliki meri nadzira in usmerja dobičkarsko usmerjeni sladkorni lobi, ki je v obdobju vseh generacij uspel infiltrirati sladkor tja, kjer ga ne bi smelo biti. V prehranski industriji ima sladkor vodilno vlogo, prisoten je ne le v sladkih prigrizkih in napitkih, marmeladah, žitaricah, čokoladi in sladoledu ampak tudi v recimo salamah, slanini, juhah, kečapu, konzerviranem paradižniku in omakah za žar. Proizvajalci že od sredine osemdesetih let v hrano, ki jo reklamirajo kot bolj zdravo zaradi manjše vsebnosti maščob (predvsem nasičenih), dodajajo sladkor kot enega glavnih ojačevalcev okusa. Vsebnost sladkorja je često namenoma zavajajoče napisana s sinonimi za koruzni sirup in fruktozo oziroma glukozo. Uspešna nemška manekenka je pred leti oglaševala znamko bombonov »brez maščob«, o sladkorju pa ni bilo niti besede.

3. PRISOTNOST SLADKORJA V (INDUSTRIJSKI) PREHRANI

Sladkorji so v osnovi ogljikovi hidrati, topni v vodi, in vsa njihova imena se končajo na –za: dekstroza, glukoza, saharoza, galaktoza, fruktoza itd. Navadno z besedo sladkor mislimo na saharozo v obliki belih kristalov, v kakršni jo dodajamo v kavo, čaj ali zajtrk. Njen sestavni del

je fruktoza, najslajša med vsemi sladkorji. Poleg nje je sploh na ameriškem trgu od nekako sedemdesetih let prejšnjega stoletja najbolj zastopan koruzni sirup z visokim deležem fruktoze, ki je v ZDA pretežno nadomestil prečiščeni beli sladkor predvsem zaradi nizke cene ob enakih učinkih na sladkost v brezalkoholnih pijačah. Najbolj znana oblika koruznega sirupa je HFCS-55 in ameriško ministrstvo za kmetijstvo ga je uvrstilo med kalorična in hranljiva sladila obenem z medom in javorjevim sirupom zgolj zato, da bi ju lahko razlikovali od umetnih sladil brez kalorij, kot sta saharin in aspartam. Pojav tega koruznega sirupa je sovpadal z začetkom epidemije debelosti v ZDA, ta pa je zato v javnosti postal znan kot »slab« sladkor. Posledično na pločevinki pepsikole proizvajalec ponosno poudarja, da vsebuje »naravni sladkor«, kar pa je v resnici čista saharoza. Dejstvo je, da se naš organizem tako na saharozo kot na koruzni sirup odziva povsem enako, zato so medsebojne borbe v obliki tožb med sladkorno industrijo in pridelovalci koruznega sirupa pravzaprav pesek v oči (Taubes, 2019).

Danes seveda priznani strokovnjaki za prehrano vedo in poudarjajo, da je sladkor v sladkarijah resnično med najpomembnejšimi vzroki za diabetes, a vedno ni bilo tako. Tudi sedaj je težava v tem, da se sladkor obravnava kot vir »praznih kalorij«, kar koristi predvsem prehrambeni industriji, ki je v sedemdesetih letih dosegla predvsem to, da je za nastanek srčno žilnih bolezni potrebno okriviti maščobe namesto sladkorja, splošna javnost pa je to sprejela. Logika praznih kalorij tako omogoča prehrambenim gigantom, da z nekaterimi drugimi organizacijami ustanovijo razne fundacije za zdravo prehrano, obenem pa omogoča politično korektnost, saj se noben politik ne želi zameriti gonilnim silam prehrambene (in zlasti sladkorne) industrije, od katere je odvisna denarna podpora političnim kampanjam. Tu zato izostane osnovna logika, ki nas zanimivo ne pusti na cedilu pri ugotavljanju, da kajenje povzroča pljučnega raka. Poanta ni v tem, kakšne količine sladkorja pojemo, čeprav se v odnosu do njega najbolj opredeljujemo v smislu pretiranega uživanja, pač pa v tem, ali lahko sladkor prepoznamo kot drogo ter ga temu ustrezno tudi obravnavamo (Taubes, 2019).

4. SLADKOR IN PSIHOFIZIČNI RAZVOJ OTROK: KAJ JE TREBA VEDETI IN KAJ STORITI?

Dandanes je že dokazano, da so nekateri ljudje bolj občutljivi na sladkor. Posledično torej njihovo vedenje zavisi od uživanja sladkorja. V predšolskem obdobju so otroški možgani še toliko bolj občutljivi, saj se razvijajo zelo hitro in sladkor na njihovo vedenje in sposobnost učenja še toliko bolj vpliva. To so potrdile raziskave učnih sposobnosti in vedenja otrok, ki so pili sladkano oziroma nesladkano pijačo ter nato reševali naloge. Uživanje sladkorja je negativno vplivalo na koncentracijo otrok, bili pa so tudi bolj nemirni kot otroci, ki so pili nesladkano pijačo. Nivo adrenalina se pri malih otrocih po zaužitem sladkorju namreč hitreje dvigne in tudi traja dlje časa, pri čemer pa ni razlik med hiperaktivnimi in drugimi otroci. Obrok z veliko sladkorja povzroči večje izločanje stresnega hormona kortizola, ki pa spet odloča uravnavanje krvnega sladkorja. Poleg tega pri procesu presnove sladkorja med vretjem nastaja alkohol kot eden glavnih strupov za možganske celice, ta pa spet povzroči dehidriranost, zaradi katere možgani ne morejo delovati optimalno (Taubes, 2019).

Napake začnemo delati že pri zajtrku, saj tako opevani kosmiči največkrat niso nič drugega kot sladkorne bombe, isto pa velja za razne sladke namaze. Tudi rjavi sladkor, med ali javorjev sirup v telesu povzročijo enako reakcijo kot beli sladkor, zato je nujno, da začnemo med nakupovanjem živil spremljati deklaracije na izdelkih, obenem pa poskusimo čim več obrokov iz osnovnih živil pripraviti sami doma. Sploh zajtrk kot najpomembnejši obrok dneva mora biti uravnotežen, in izogibanje sladkorju bo že tu bistveno omililo tako vedenjske kot učne težave (Palmer, 2019).

Ključno je, da otroci vnesejo v telo čim manj prostih sladkorjev. Še zlasti škodljivo je pitje pijač z dodanim sladkorjem in sadnih sokov, saj imajo visoko vsebnost sladkorja, obenem pa ne nasitijo. Pomen vlaknin v prehrani lahko ponazorimo tako, da primerjamo zaužitje dveh olupljenih pomaranč na eni strani ter zaužitje soka teh dveh pomaranč. Jasno je, da nas bodo bolj nasitile pomaranče. Za žejo je tako najboljša pijača čista voda ali nesladkan čaj. Pijače z dodanimi sladkorji vodijo v prekomerno telesno maso in debelost, zobno gnilobo, povišano vrednost krvnega sladkorja na tešče, povišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja, ter sladkorno bolezen tipa 2 tudi pri predšolskih otrocih. Poleg tega takšne pijače pri majhnih otrocih lahko še dodatno stimulirajo nagnjenost k sladkemu okusu v kasnejših obdobjih življenja. V največji možni meri se izogibajmo tudi ponujanju sladkarij, ki naj bodo rezervirane le za zares posebne priložnosti, nikakor pa ne del vsakodnevne prehrane (Taubes, 2019).

Šole in vrtci so kot vzgojno izobraževalne institucije dolžne upoštevati smernice zdravega prehranjevanja. Ampak po drugi strani jih zastareli sistem javnega naročanja postavlja včasih pred nemogočo izbiro, saj je potrebno izbrati cenovno najugodnejšega ponudnika. Ko bo torej pri dobavitelju mlečnih izdelkov v akciji vaniljev jogurt in bo zato cenejši od navadnega, obenem pa dodatno sladkan, katerega naj vodja za prehrano izbere? So tovrstnimi dilemami se šole in vrtci srečujejo na dnevni ravni. Šole in vrtci so seveda veliki akterji pri vplivu na prehrano in zdravje otrok ter mladostnikov. Otroci sicer dobijo sadje in zelenjavo ponujeno na dnevni ravni, a jih zavračajo. Kljub domiselnim strategijam se še vedno dogaja, da se tudi v vrtcih popušča željam otrok v želji, da zaužijejo vsaj nekaj hrane, kot ugotavlja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Tako na jedilnikih najdemo žal še vedno preveč pekovskih in slaščičarskih izdelkov, slaščice, ter sladkani mlečni izdelki in sadni sokovi. Predpakirani izdelki so zlasti prisotni pri popoldanskih malicah, čeprav se v zadnjih letih postopoma zmanjšuje delež sladkih pijač (https://www.bibaleze.si/rubrika/malcek/vrtec/obrok-vrtec-malica-hrana-zdravje-otrok.html).

Ko se otrok navadi sladkega okusa, mu je le-ta vodilo v oblikovanju prehranskih navad tudi v kasnejših življenjskih obdobij. Sladkarije bi zato morale biti prihranjene za izključno posebne in redke priložnosti, žal pa postajajo del vsakodnevne otroške prehrane. Starši so pod velikim pritiskom otrok tudi spričo reklam za razne čokoladne rezine, pudinge in »zdrave« žitne ploščice z zavajajočimi podatki; v reklami za mlečne rezine s čokolado prodajalci na ves glas propagirajo, kako potreben je kalcij v mleku za zdrave zobe, zamolčijo pa, da je poleg mleka v tej rezini zamaskirana pretirana količina sladkorja, ki zobno sklenino pravzaprav uničuje. Odrasli to seveda dobro vemo - tarča takšnih marketinških trikov so pravzaprav zlasti otroci sodobnega časa zlasti iz urbanih okolij, ki še nikoli niso videli krave ali imeli to izkušnjo neposrednega stika s procesom pridobivanja mleka. Njih je pač lahko prepričati v preprosto

enačbo: če je v mleku kalcij in je mleko v tej čokoladni rezini, potem mora biti ta rezina zdrava, pa še tako okusna in sladka je! Otroci iz revnejših družin pa po drugi strani čutijo socialno izključenost v primerjavi z bogatejšimi otroci, ki si to rezino lahko privoščijo, in tudi sami raje izberejo to možnost, ko se jim ponudi, namesto zdravega poobedka.
(https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sladkor_v_prehrani_otrok_in_maldostnikov.pdf.)

5. SKLEP

Kadar smo izpostavljeni nenehnemu bombardiranju oglaševalcev sladkih produktov, je treba imeti v glavi vedno dve preprosti resnici: koncentrirani sladkor v takšni obliki našim otrokom ne koristi in proizvajalec ima v resnici v mislih samo svoj dobiček, ne pa dobrobit otroka. Otroci bodo zaradi zasvojljivih lastnosti sladkorja slednjega vedno izbrali, če jih prepustimo lastni presoji. Na otroke usmerjen marketing je s svojimi Happy Meal meniji, igračami v emabalažah kosmičev in podobno ustvaril ogromno nadlegovalno moč nad najbolj ranljivim delom populacije. Na nas odraslih je, da otroku postavimo jasne smernice, vendar bodo te učinkovite le, če jim bomo tudi sami za zgled. Sue Palmer v svoji knjigi Zastrupljeno otroštvo zvršča nezdravo in sladkorja polno prehrano na sam začetek strupov sodobnega sveta, s katerimi otroka lahko zaznamujemo za vse življenje. Zgodi se, da se starši sicer trudijo omejiti vnos sladkorja, obenem pa stari starši in ostalo sorodstvo otroka razvajajo s priboljški, ki jih otroci v vrtcu v medsebojnih pogovorih lahko primerjajo in spoznajo, da je še veliko tega, kar bi oni želeli pokusiti. Vsi si želimo, da bi bili naši otroci zdravi, srečni in uspešni. Od tod lahko potegnemo logične zaključke, ki naj nam bodo orientir pri določanju tega, kolikšno vlogo bo imel sladkor v naših življenjih. Zdravju otroka sladkor prav gotovo ne koristi, saj je njegova vloga v prehrambeni industriji predvsem ta, da prekrije slabo kakovost drugih živil. Endokrinolog profesor Robert H. Lustig se je o tem izrazil zelo neposredno:«Ob zadostni količini sladkorja bi še pasji kakec postal okusen. In to je v bistvu to, kar je naredila živilska industrija.« (Palmer, 2019). Obenem pa je sladkor neposredni krivec za eksplozijo prekomerne telesne teže in s tem povezanih presnovnih bolezni, ki so tako značilne za sodobno zahodno družbo. Razvoj kognitivnih sposobnosti in koncentracije otrok je ravno tako ogrožen s strani sladkih snovi v njegovem organizmu, saj je neposredno povezan s hiperaktivnostjo, zaradi katere je resno in poglobljeno učenje skozi igro v vrtcu in kasneje v šoli oteženo (https://www.avita.si/vpliv-sladkorja-na-otrosko-psiho/). Kaj to pomeni za dolgoročno uspešnost otroka, si lahko mislimo. Nezdravi in neuspešni otroci, ki tako ne zmorejo uresničiti svojega osebnostnega potenciala, pa niso ne srečni otroci in kasneje ne srečni odrasli. Če zaključimo z mislijo oxfordskega znanstvenika Bernarda Genscha:«Obstajajo dokazi, da lahko prehrana (razvojne motnje) popravi. Še pomembnejše pa je zavedanje, da če lahko s premišljeno prehrano te motnje zdravimo, potem jih lahko že od samega začetka tudi preprečujemo.« (Palmer, 2019).

LITERATURA IN VIRI

[1] *Kakšna je prehrana v vrtcih?* Pridobljeno dne 12.11. na https://www.bibaleze.si/rubrika/malcek/vrtec/obrok-vrtec-malica-hrana-zdravje-otrok.html

[2] Palmer, S. (2019). *Zastrupljeno otroštvo: kako sodobni svet vpliva na naše otroke in kaj lahko storimo.* Ljubljana: Zavod RWŠV Slovenije – Zveza, Ljubljana

[3] *Sladkor v prehrani otrok in mladostnikov*. Pridobljeno dne 12.11. na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sladkor_v_prehrani_otrok_in_maldostnikov.pdf

[4] Taubes, G. (2019*). Dosje sladkor*. Ljubljana: Založba Modrijan.

[5] *Vpliv sladkorja na otroško psiho*. Pridobljeno dne 13.11. na https://www.avita.si/vpliv-sladkorja-na-otrosko-psiho/

Sergeja Groleger Rauter

GENSKO SPREMENJENA HRANA - DA ALI NE?

POVZETEK

Na svetu je vedno več ljudi, s tem pa se povečuje tudi potreba po hrani. Soočamo se z velikimi družbenimi in socialnimi razlikami; velik del prebivalstva živi v pomanjkanju hrane. Znanstveniki so pred velikim izzivom:kako zagotoviti dovolj hrane za vse prebivalce sveta? Rešitev je več, od boljše kmetijske politike, skrbnejšega gospodarjenja z naravo, pa tudi v gensko spremenjenih organizmih. To so živi organizmi, v katerih je bil genski material spremenjen s postopki, ki potekajo drugače kot v naravi. Z uporabo sodobne biotehnologije lahko gene enega organizma prenesemo na drugega, tudi organizme različnih vrst. Kulture lahko dajejo več pridelka, so bolj odporne proti škodljivcem, pri gojenju se naj bi uporabljalo manj škropiv, izdelki naj bi bili cenejši, živila pa hranljivejša.

Gensko spremenjeni organizmi se uporabljajo tudi v farmaciji, medicini, tekstilni in kozmetični industriji.

Uporaba gensko spremenjenih organizmov ima privržence in nasprotnike. Veliko znanstvenikov trdi, da so povsem neškodljivi za ljudi. Preprečili naj bi svetovno lakoto, bili naj bi prijaznejši do okolja. Drugi imajo o njih negativno mnenje, saj naj bi slabo vplivali na človeka – povzročali naj bi različne bolezni in alergije ter odpornost proti zdravilom.

Potrebne bodo še dodatne raziskave, ki bodo ovrgle eno ali drugo trditev.

KLJUČNE BESEDE: genski material, hrana, gensko spremenjena hrana, učinki gensko spremenjene hrane.

GENETICALLY MODIFIED FOOD – YES OR NO?

ABSTRACT

There are more people in the world every moment, however, the need for food is increasing. There are major economic differences regarding the people, too many people suffer from starvation. Scientists are facing a challenge: how to produce enough food for everyone? Many solutions are offered: better agricultural policy, careful handling of nature and last but not least - the use of genetically modified food. These are living organisms, in which the genetic material was altered with biotechnological processes. These are artificial, unnatural procedures. The genes of one organism are transferred to another, using modern biotechnology. Agricultural plants can yield more produce, they are more resistant to pests, weather conditions. Consequently, products could be cheaper and food more nutritious.

Genetically modified organisms are also used in pharmacy, medicine, textile and cosmetic industry.

The use of genetically modified organisms has adherents as well as adversaries. Many scientists claim that GMOs are completely harmless to humans. They are supposed to prevent world hunger and they are supposed to be more environmentally friendly. Others have a negative opinion of them since they are supposed to affect humans badly, as they say. They are supposed to cause various diseases, allergies and drug resistance.

More research will be needed which will confirm one or the other claim.

KEYWORDS: genetic material, food, genetically modified food, effects of genetically modified food.

1. UVOD

V okviru kemijskega krožka na Srednji vzgojiteljski šoli, gimnaziji in umetniški gimnaziji Ljubljana, smo kot vodilno temo izbrali gensko spremenjene organizme.
Namen našega dela je bilo raziskati, kaj so gensko spremenjeni organizmi, kako jih pridobivajo, na katerih področjih se uporabljajo, raziskati pozitivne in negativne vidike uporabe ter ugotoviti mnenja dijakov in zaposlenih naše šole o proizvodnji in uporabi gensko spremenjenih organizmov. V ta namen smo med dijaki in zaposlenimi izvedli anketo.

2. KAJ SO GENSKO SPREMENJENI ORGANIZMI

Gensko spremenjeni organizmi (v nadaljevanju GSO) so živi organizmi, v katerih je bil genski material (DNK) spremenjen s postopki, ki potekajo drugače kot v naravi, ne s križanjem ali naravno rekombinacijo. V naravi je to mogoče le med osebki istih vrst, z biotehnološkimi postopki pa je to mogoče tudi med različnimi vrstami. Na ta način v rastline prenašamo gene povsem drugih rastlin, ali pa celo živali. Prva, uradno pridelana gensko spremenjena rastlina, je bil paradižnik - z večjimi in obstojnejšimi sadeži.
V organizme: mikroorganizme (bakterije, glivice, viruse), rastline ali živali je s sodobnimi tehnikami genetskega inženirstva vnesen točno določen gen (ali geni) za točno določeno lastnost iz drugega organizma. S tem, ko organizmu dodamo, spremenimo ali odvzamemo gen, spremenimo tudi lastnost, ki jo ta gen določa.
Osnovna gradbena enota vseh rastlin in živali je celica, v DNK vsake celice so zapisi vseh lastnosti organizma. Gen je del DNK, ki vsebuje navodila za zgradbo in delovanje organizma. Najpogosteje genetsko spremenjeni organizmi so koruza, soja, oljna ogrščica, krompir, bombaž in paradižnik, manj razširjene pa buče, papaja, lucerna in riž. [2]

3. PRIPRAVA GENSKO SPREMENJENIH ORGANIZMOV

Ljudje si podrejamo in spreminjamo življenje na Zemlji že tisoče let. Z odbiro rastlin in živali, ki so imele za nas pomembne lastnosti, smo ustvarili nove vrste in sorte. Z razvojem genetike in molekularne biologije so ugotovili, da je DNK tista molekula, ki usmerja rast, delovanje in razmnoževanje vseh živih organizmov. Z napredkom znanosti se je poglobilo razumevanje delovanja dednega zapisa in omogočilo manipuliranje z DNK. Razvilo se je gensko inženirstvo, ki omogoča hitrejše in bolj usmerjeno spreminjanje organizmov, to je vstavljanje specifičnih in koristnih genov v genom oziroma celoten genski zapis organizma. To so geni, s katerimi organizem pridobi neko novo lastnost – na primer odpornost rastlin na škodljivce, sušo in pomanjkanje hranil, povečana energetska vrednost poljščin, sposobnost proizvajanja antibiotikov v mikroorganizmih in podobno. [2]

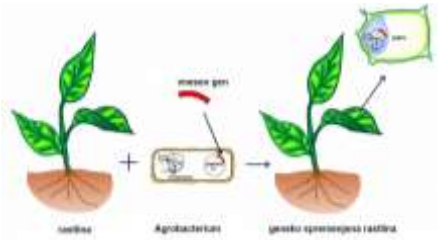
A. Prvi začetki

Prvi dosežki na področju genskega spreminjanja so se pričeli leta 1920, ko so znanstveniki raziskovali učinke obsevanja z UV in X- žarki na rastline. Ugotovili so, da obsevanje povzroči naključne mutacije v genomu. V redkih primerih pride do mutacije na ravno pravem mestu v DNK, pri čemer rastlina pridobi določeno lastnost. Z razvojem molekularne biologije so lahko

znanstveniki vse bolj načrtno in usmerjeno spreminjali gene. Te nove tehnike so poleg večje natančnosti omogočile tudi vnos genov iz nesorodnih organizmov. To so transgeni organizmi, saj vsebujejo gene drugih organizmov. Naslednji korak v razvoju genskega inženiringa je bil razvoj genomskega preurejanja s pomočjo encimov. [1]

B. Metode genskega spreminjanja

Vnos genov lahko poteka na različne načine, najpogosteje gene vključimo v prenašalec – vektor, ki ga nato ga vnesemo v drug organizem. Najprej je potrebno pripraviti rekombinantno DNK. Njena ključna strukturna elementa sta gen, ki ga želimo vnesti v nov organizem, in promotor, pri katerem gre za nukleotidno zaporedje, ki celico spodbudi, da ta gen prepiše najprej v RNK in nato v protein.



SLIKA 1: Prikaz genske spremembe.

Sam postopek vnosa je zapleten, saj imajo celice membrano, nekatere pa tudi celično steno, ki predstavljata mehansko oviro za vnos DNK. Da gene uspešno prenesemo v celico, uporabljamo različne fizikalne, kemijske ali biološke metode. [1]

Pri **fizikalnih metodah** pogosto uporabljamo električni tok. Celice izpostavimo električnemu polju, da povečamo prepustnost membrane. Za uspešen vnos gena mora DNK priti skozi membrano v citoplazmo in se integrirati v genom.

Željen gen lahko v celico vnesemo tudi s pomočjo genske pištole (biolistika). Na nekaj mikrometrov velike delce zlata ali tungstena nanesemo DNK, ki jo želimo vnesti v organizem, ter ga izstrelimo v celico. Ta s pomočjo helija pospeši kovinske delce do visokih hitrosti, zaradi česar lahko preidejo celično steno in membrano ter v citoplazmi sprostijo DNK.

Mikroinjiciranje je najučinkovitejša metoda vnosa genskega materiala v žive organizme. Z mikropipeto prebodemo celico in vanjo vbrizgamo DNK.

Privzem DNK v celico lahko pospešimo s pomočjo ultrazvočnih pulzov, ki povzročijo vibracije in ustvarijo poškodbe v membrani, kar pospeši spontan prehod DNK v celico.

Pri kemičnih metodah s pomočjo kemikalij olajšamo vstop DNK v celice. Najpogosteje se uporablja liposome in kalcijev fosfat. Liposome uporabimo tako, da vanje vnesemo DNK, s katero bi radi spremenili genom tarčne celice. Ustvarjene lipidne kroglice dodamo v raztopino celic. Liposomi se zaradi nepolarnosti zlijejo s celično membrano, DNK vstopi v celico.

Če raztopini DNK dodamo kalcijev fosfat, bo nastala oborina, ki jo dodamo k suspenziji celic; v procesu fagocitoze jo bodo privzele vase. DNK tako vstopi v citoplazmo in se lahko naključno vgradi v genom tarčne celice.

Pri bioloških metodah si za vnos DNK v celice pomagamo z organizmi, ki to sami počno že v naravi. To sta predvsem bakteriji *Agrobacterium tumefaciens* in *Agrobacterium rhizogenes*, ki v naravi okužujeta rastline in jih s pomočjo vnosa svoje DNK prisilita v sintezo opinov, ki so hrana za bakterije. Druga skupina bioloških vektorjev pa so virusi, ki so specializirani za

vnos DNK v gostiteljske celice, kar je posledica njihovega cikla razmnoževanja. Z modifikacijo teh bioloških vektorjev si lahko pomagamo pri vnosu DNK v celico. [1]

4. UPORABA GENSKO SPREMENJENIH ORGANIZMOV

Z metodami genskega inženiringa se odpirajo nove možnosti za izboljšanje nekaterih lastnosti organizmov. GSO so danes že del našega vsakdanjega življenja in bodo to postajali vedno bolj. Genska tehnologija se danes uporablja pri pridelavi kmetijskih rastlin, proizvodnji zdravil, cepiv, postopkih diagnosticiranja in genski terapiji, biotehničnih procesih v industriji (encimi v pralnem prašku), izboljšanju kakovosti hrane (npr. riž s karotenom).
Večina bombaža, ki se danes pridela, je GS bombaž. Zaradi njegove odpornosti in večjega pridelka, se ga poslužuje vse več držav. Ker ni neposredno vključen v prehrano, nima veliko nasprotnikov. Vsi evropski bankovci so izdelani iz GS bombaža. Za pridelovalce predstavlja večje doprinose kot navadni, za uporabnike pa cenejše izdelke enake ali celo boljše kvalitete.
V primeru GSO, ki so del naše prehrane, pa smo priča velikim nasprotovanjem. Trenutno se v svetu večinsko goji zgolj tri GS rastline za prehrano: koruzo, sojo in oljno ogrščico.
GS koruza se od običajne koruze razlikuje po boljšem preživetju v težkih pogojih kot so suša, napadi insektov in škropljenje z glifosatnimi herbicidi. Nekatere vrste vsebujejo večjo količino amino kislin, ki jih človek nujno potrebuje. Danes je ena izmed vodilnih GS poljščin. Zaradi velikih nasprotovanj takšna koruza v Evropi ni za prehrano, temveč le za krmo živali.
GS soja danes predstavljala več kot 82% delež vse pridelane soje. Potrebuje manjše količine herbicidov, pridelki so večji. Večinsko se uporablja kot krma za živali.
GS oljna ogrščica je ključna rastlina za pridobivanje rastlinskega olja in počasi nadomešča klasično. Kot večino drugih GS rastlin je odporna na glifosat.
Že nekaj časa je na voljo več GS rastlin, vendar te večinoma čakajo v laboratorijih. Ena takih je zlati riž. To je GS riž, ki vsebuje beta-karoten, ki se v telesu pretvori v vitamin A. Razvit je bil z namenom, da bi ljudje, ki zaradi revščine živijo večinoma od riža, dobili beta-karoten.
Celotna farmacevtska industrija uporablja GSO že več let, saj so vir različnih, za življenje nujno potrebnih zdravil, pri tem uporabljajo GS mikroorganizme. Tako modificirani mikroorganizmi lahko producirajo učinkovine, ki so pretežke ali predrage za kemijsko sintezo. Inzulin danes proizvajajo modificirane bakterije, katerim je bil vnesen človeški gen za sintezo inzulina. Prav tako nam lahko mikroorganizmi izdelujejo vitamine, amino kisline in ostale nam pomembne snovi, ki jih uživamo kot dopolnila k prehrani. Največji pomen imajo pri izdelavi zdravil. Antibiotiki, biološka in ostala zdravila so danes v veliki meri narejena s pomočjo GSO. Brez njih bi bila njihova dostopnost in raznolikost veliko manjša.
GS rastline bi se lahko uporabljale za pridobivanje bioetanola ali biogoriva. Takšna goriva so okolju veliko bolj prijazna kot nafta ali plin. Ob takem razmisleku lahko GS rastline označimo kot ekološke.

5. ZAKONODAJA IN OZNAČEVANJE GSO

Evropska in slovenska zakonodaja o GSO ureja vse vidike gojenja rastlin in živali, eksperimentiranje z njimi ter proizvodnjo in označevanje izdelkov, ki so izdelani iz GSO .

V skladu z EU in slovensko zakonodajo je v Sloveniji dovoljeno gojiti tiste GSO, ki so odobrene za tržno pridelavo po vsej EU, vendar pridelave GSO v Sloveniji še ni. Več GSO je v EU dovoljenih za uvoz in predelavo, kar pomeni, da se GSO lahko nahajajo v hrani, krmi in izdelkih. V Sloveniji se GSO nahajajo predvsem v laboratorijih, poljskih poskusov z GSO do sedaj še ni bilo. Vsak, ki načrtuje poljski poskus z GSO, mora na Ministrstvu za okolje in prostor zaprositi za dovoljenje za izvedbo takega poskusa.
Države, ki nasprotujejo gojenju GSO v EU, imajo še vedno odločilno večino. V letu 2008 so GSO gojili v 25 državah sveta, od tega v 7 državah EU, najpogosteje sojo, koruzo, bombaž in oljno ogrščico, manj pogosto pa buče, papajo, lucerno in riž. V EU je trenutno dovoljeno le gojenje gensko spremenjene koruze MON810, ki je pridelujejo v Španiji, na Portugalskem, Češkem, Slovaškem in v Romuniji. EU uvozi največ GSO iz Brazilije, Argentine in ZDA, ki so največji proizvajalci.
V državah EU je predpisano, da morajo biti izdelki, proizvedeni iz GSO, jasno označeni Oznaka je obvezna za rastlinske proizvode, ki vsebujejo nad 0,9 % gensko spremenjenih sestavin. Ni pa potrebno označiti mesa, mleka, jajc, rib in drugih živil živalskega izvora, katere živali so bile krmljene z GSO.
Kljub strogim omejitvam v državah članicah, predstavlja proizvodnja in uporaba GSO tematiko, ki bo še dolgo delila javnost; znanstveniki, raziskovalci, proizvajalci in uporabniki ter politiki imajo vsak svoj interes, nujno so potrebne dolgoročne in neodvisne študije. [6]



SLIKA 2: Oznaka za izdelek brez GSO.

6. VPLIV GENSKO SPREMENJENIH ORGANIZMOV

A. Vpliv GSO na zdravje

Vpliv gensko spremenjenih izdelkov na človekovo zdravje in življenjsko okolje še ni raziskan, saj še ni dovolj dokazov, ki bi lahko potrdili njihovo škodljivost ali neškodljivost.
Prvi problem GSO je, da naj bi povzročali alergije. Večji del alergij povzročajo specifične beljakovine v mleku, jajcih, ribah, soji, pšenici, oreščkih… Geni teh beljakovin, vgrajeni v živila, ki sicer ne predstavljajo tveganja za alergije, lahko sprožijo alergijo. GSO navajajo tudi kot morebitni vzrok za pojav celiakije, bolezen tankega črevesja, posledica preobčutljivosti na gluten, beljakovino, ki jo vsebujejo posamezna živila. Krivdo za povečano imunost na antibiotike mnogi pripisujejo ravno GS hrani.
Nekateri raziskovalci trdijo, da lahko GS hrani pripišemo krivdo za povečano tveganje za razvoj raka. Mnogo raziskav na živalih, ki so uživale GSO, je pokazalo nepravilnosti v jetrih, ledvicah in krvi, kar bi lahko bila posledica uživanja GSO, dokončnih dokazov o tem ni.
Drugi znanstveniki menijo, da z izjemo možnih alergij, GS hrana ne predstavlja tveganja za zdravje. Dejstvo pa je, da je vpliv GSO na človeško zdravje premalo raziskan, zato še ni jasno, kakšne so dolgoročne posledice vpliva GSO na organizem. [3]

B. Vpliv GSO na okolje

Pri GSO se večkrat izpostavlja tudi ekološki problem. Širjenja cvetnega prahu GS rastlin ne moremo kontrolirati in tako se širijo novi geni tudi na sorte, ki niso bile gensko spremenjene. Strokovnjaki opozarjajo, da bi to lahko vodilo do rušenja raznovrstnosti sort in ekosistema.
Prednosti genskega inženiringa v poljedelstvu naj bi se kazale v manjši uporabi pesticidov, ki onesnažujejo okolje, izboljšanih tehnikah shranjevanja hrane, izboljšanju njene kakovosti in povečanju donosa na podnebno neustreznih območjih. Posledično bi vzgajali bolj zdravo živino, odpornejšo na okužbe in parazitske bolezni. Ravno zato je ključni pomen rabe GSO v poskusu rešitve problema lakote po svetu, če vemo, da se bo število ljudi še povečevalo, lakota pa je že zdaj v nerazvitih državah velik problem.

7. ANKETA

A. Namen in cilji ankete

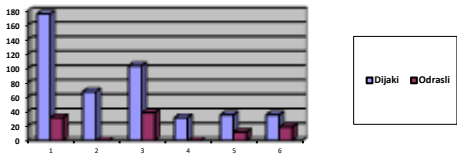
Na SVŠGUGL smo izvedli anketo med dijaki in zaposlenimi, s katero smo želeli raziskati mnenje o gensko spremenjeni hrani med mlajšimi in starejšimi.
Anketa je bila anonimna. Opazili smo dober odziv in veliko pripravljenost za sodelovanje.
Želeli smo ugotoviti: V kolikšni meri ljudje poznajo GSO, katere GSO poznajo, ali vedo, od kod izvirajo, ali jih odklanjajo.
Sodelovalo je 228 dijakov SVŠGUGL, od 1. do 4. letnika (od 15 do 18 let), kar predstavlja 26.1 % vseh dijakov (od 872), od tega 176 deklet (77.2 %) in 52 fantov (22.8 %) ter 47 zaposlenih (od 88), v starosti od 30 do 60 let, kar predstavlja 53 %, vse ženskega spola.
Anketirance smo izbirali naključno. Anketa je potekala 30. 9. 2019 do 18. 10. 2019.
Vzorec anketnega vprašalnika je priložen kot Priloga 1.

B. Rezultati ankete

Na vprašanje: »Ali veš, kaj so GSO - gensko spremenjeni organizmi?« so vsi dijaki in zaposleni odgovorili pritrdilno, le en dijak GSO ne pozna.
Kulture, za katere menijo, da se najpogosteje pojavljajo kot GSO, so anketiranci navedli:

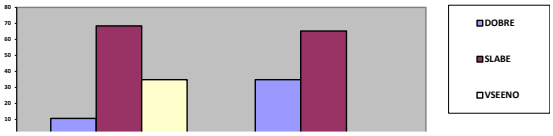
TABELA 1: Kulture, za katere menijo, da se najpogosteje pojavljajo kot GSO. Vir: Anketa SVŠGUGL, 2019.

	DIJAKI	ODRASLI
1 KORUZA	176	32
2 SOLATA	68	0
3 SOJA	104	39
4 KORENJE	32	0
5 PIRA	36	12
6 RIŽ	36	19



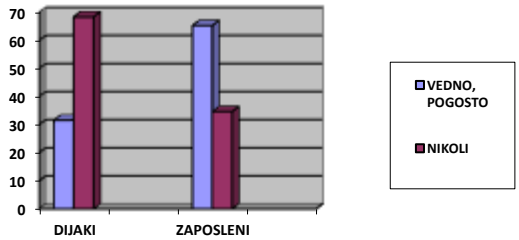
GRAF 1: Grafični prikaz odgovorov: Kulture, za katere menijo, da se najpogosteje pojavljajo kot GSO.
Vir: Anketa SVŠGUGL. 2019.

Samo odrasli so navedli še eno kulturo, za katero menijo, da se še pojavlja kot GSO, in sicer paradižnik (7 – krat) in bombaž (6-krat).
Anketiranci pretežno menijo, da imajo GSO slabe posledice – 68.4 % dijakov in 65.3 % zaposlenih, kar 21.1% dijakom je vseeno, medtem ko 10.5 % dijakov in 34.7 % zaposlenih meni, da imajo GSO dobre posledice.



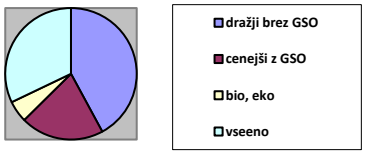
GRAF 2: Mnenje anketirancev o posledicah uporabe GSO.
Vir: Anketa SVŠGUGL, 2019.

Dijaki in zaposleni menijo, da so GSO najbolj razširjeni v ZDA, sledi Kitajska in Španija, drugih držav ne omenjajo.
Večina dijakov – 64.8 % ugotavlja, da GSO izvirajo iz laboratorijev, 17.6 % pa meni, da izhajajo iz tovarn ali s kmetij. Vsi zaposleni ugotavljajo, da GSO izvirajo iz laboratorijev.
Pri nakupu živil je na oznake na embalaži pozornih 31.6 % dijakov (vedno ali pogosto), ostali – 68.4 % nikoli ne preveri oznak. Zaposleni skrbneje izbirajo izdelke: oznake na embalaži preveri 65.3 % zaposlenih (vedno in pogosto), nikoli pa 34.7 %.

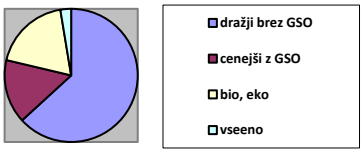


GRAF 3: Izbira izdelkov: Ali preverijo oznake na embalaži?

Večina ankentirancev, 93 % dijakov in 88 % zaposlenih meni, da so živila, pridelana izključno v Sloveniji, brez GSO.
Večina anketirancev meni, da se GSO »skrivajo« v hrani: dijaki - 7.9 %, zaposleni 84.1 %.
Pri nakupu izdelkov, če bi imeli izbiro, bi dijaki kupili: izdelek brez GSO, a dražji – 42.1 %, cenejši izdelek z GSO – 20.5 %, 5.3 % izbira izključno bio in eko izdelke, 32.1 % dijakom pa je vseeno. Zaposleni pa bi kupili: izdelek brez GSO, a dražji – 63.2 %, cenejši izdelek z GSO – 15.5 %, 18.7 % izbira izključno bio in eko izdelke, 2.6 % zaposlenim je vseeno.



GRAF 4: Kakšne izdelke bi izbrali dijaki?



GRAF 5: Kakšne izdelke bi izbrali zaposleni?

Analiza ankete

Anketa je pokazala, da dijaki in zaposleni naše šole poznajo GSO, ali so že vsaj slišali zanje. Tudi kulture, ki so najpogosteje gensko spremenjene, poznajo, največkrat so navedli koruzo in sojo, ki se v resnici najpogosteje uporabljajo v kmetijski pridelavi, odrasli poznajo tudi GS paradižnik, ki je bila prva gensko spremenjena rastlina ter bombaž, saj je večina danes pridelanega bombaža, gensko spremenjenega. Večina anketirancev je prepričanih o slabih posledicah GSO, več med dijaki, večji delež odraslih ima nasprotno mnenje; to lahko razložimo, da so najverjetneje bolje seznanjeni s problematiko GSO. Zanimiva je povezava: anketiranci, ki imajo slabo mnenje o GSO, so pozorni na oznake na embalaži izdelkov in kupuje bodisi »bio in eko« izdelke bodisi dražje izdelke brez GSO. Anketiranci vedo, da v Sloveniji še ne pridelujemo GSO, da se s tem ukvarjajo največ v ZDA, v Evropi pa v Španiji.

8. SKLEP

Gensko spremenjeni organizmi so danes in bodo tudi v prihodnje prisotni na vseh raveh našega življenja. Srečujemo jih v prehrambenih, farmacevskih in kozmetičnih izdelkih ter izdelkih za vsakdanjo rabo. Predstavljajo novo tehnologijo za povečanje pridelave hrane, razvoj novih zdravil, na drugi strani pa se soočamo z velikimi nasprotovanji.
Zaradi slabšega razumevanja širše javnosti in različnih stališč znanstvenikov glede primernosti njihove uporabe, so pereča tema. Tisti, ki GSO niso naklonjeni, opisujejo možne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, kar vnaša nezaupanje v širšo javnost. Na drugi strani zagovorniki GSO poudarjajo, da ne predstavljajo nevarnosti in v njih vidijo možnosti za večji pridelek, nova zdravila in izdelke. Strokovna mnenja so deljena; prav zato tudi mnenja potrošnikov. Potrebne bodo nove raziskave, ki bodo jasno dokazale, kateri GSO so škodljivi ter kako vplivajo na zdravje in okolje. Znanstvena dognanja in odkritja morajo biti vedno usmerjena v prid vseh živih bitij.

LITERATURA IN VIRI

[1] Griffiths, A. J. F., Wessler S. R., Lewontin R. C., Carrol S. B. (2008). Introduction to Genetic Analysis. New York: W. H. Freeman and Company.

[2] Stušek P., Vilhar B. (2010). Biologija celice in genetika. Ljubljana: DZS.

[3] Bohanec B., Alkalaj M. (2016). Kaj je res, kaj ni res o GSO. Ljubljana: Orbis.

[4] http://www.cek.ef.uni-lj.si/u_diplome/grandovec805.pdf (pridobljeno 28.10.2019)

[5] https://www.europarl.europa.eu/news/sl/headlines/society/20151013STO97392/gensko-spremenjeni-organizmi-kar-morate-vedeti (pridobljeno 7.11.2019)

[6] http://www.biotechnology-gmo.gov.si/slovenija/zakonodaja (pridobljeno 11.10.2019)

[7] http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_korez-marjan.pdf (pridobljeno 10.10.2019)

PRILOGA 1

ANKETA : **Gensko spremenjeni organizmi - GSO**

Pozdravljen/a!
Smo dijaki kemijskega krožka, raziskujemo gensko spremenjene organizme. Tvoji odgovori nam bodo zelo pomagali pri raziskovanju, zato te prosimo, da odgovoriš na naslednja vprašanja.

1. Spol: M Ž

2. Starost: …….. let

3. Ali veš, kaj so GSO - gensko spremenjeni organizmi? DA NE

4. Obkroži kulture, v katerih meniš, da se najpogosteje pojavljajo GSO! Lahko pripišeš še kakšno.

KORUZA SOLATA SOJA KORENJE PIRA RIŽ …….

5. Kakšne posledice imajo po tvojem mnenju GSO?

DOBRE SLABE VSEENO MI JE

6. Navedi države, za katere meniš, da proizvedejo največ GSO?

……

7. Kje razvijajo GSO? a) v laboratorijih b) na kmetijah c) v tovarnah

8. Ali si pri nakupu živil pozoren ali je na živilu oznaka »brez GSO«?

VEDNO POGOSTO NIKOLI

9. Ali meniš, da so živila, ki so pridelana <u>izključno v Sloveniji</u> brez GSO?

DA NE

10. Ali meniš, da se GSO »skrivajo« tudi v hrani, ki jo pogosto uživaš?

DA NE NE VEM

11. Če bi imel na izbiro, da kupiš:

a) izdelek brez GSO, a dražji
b) cenejši izdelek z GSO
c) izbiram izključno »bio in eko« izdelke
d) vseeno mi je
e) nobenega

Hvala za sodelovanje.

Darko Horvat

MOTNJE HRANJENJA PRI MLADOSTNIKIH

POVZETEK
Motnje hranjenja so zapletene bolezni, ki prizadenejo ljudi vseh starosti, največkrat pa se z njimi borijo mladi v obdobju adolescence. Povzročijo lahko resne zdravstvene zaplete, zato jih je treba čim prej prepoznati, diagnosticirati in zdraviti. Le tako je možno hitro okrevanje bolnika. Vzroki za motnje hranjenja pri mladostnikih so psihološki, okoljski in sociokulturni, povezujejo pa jih tudi z gensko sestavo vsakega posameznika. Tri pogostejše motnje prehranjevanja pri mladostnikih so anoreksija, pri kateri posameznik prekomerno izgublja telesno težo zaradi diet in telovadbe, bulimija, ki pomeni prekomerno prenajedanje, nato pa t.i. čiščenje telesa, ki nadomesti prenajedanje ter kompulzivno prenajedanje. Zdravljenje mladostniških motenj prehranjevanja mora ob prehranski rehabilitaciji vključevati zdravniški in psihiatrični pristop ter družinsko terapijo, temeljiti pa mora na celoviti oceni posameznika.

KLJUČNE BESEDE: anoreksija, bulimija, kompulzivno prenajedanje, dieta, zdravljenje.

EATING DISORDERS DURING ADOLESCENCE

ABSTRACT
Eating disorders are complex illnesses that affect people of all ages, most commonly struggling with adolescence. They can cause serious health complications and should be identified, diagnosed and treated as soon as possible. This is the only way for the patient to recover quickly. The causes of eating disorders in adolescents are psychological, environmental and sociocultural, and they are also linked to the genetic makeup of each individual. The three most common eating disorders in adolescents are anorexia, in which the individual loses too much weight very quickly due to diets and exercise, bulimia, which means overeating and after that cleansing the body to replace overeating and compulsive overeating. The treatment of juvenile eating disorders should include a medical and psychiatric approach and family therapy, along with nutritional rehabilitation, and should be based on a comprehensive assessment of the individual.

KEYWORDS: anorexia, bulimia, binge-eating, dieting, medical treatment.

1. UVOD

Motnje hranjenja so poznan pojav sodobne družbe, ki pa velikokrat ostane neopažen ali pa je opažen prepozno. Gre za škodljivo ravnanje z svojim telesom, kjer ne vnesemo zadostno količino hranil ali pa le ta po jedi izbruhamo. Med motnje hranjenja štejemo tudi obratne skrajnosti kjer gre za prenajedanje včasih kombinacijo teh bolezni. Motnje hranjenja so problema sodobnega sveta, tako revnih kot bogatih se pa največkrat pojavijo pri dekletih. Zdi se, da v sodobnem svetu prevladujejo lepotni ideali in slike suhih deklet in fantov z izklesanimi postavami, zato največkrat prav mladi dobijo napačno predstavo in posledično s svojim telesom niso zadovoljni.

2. VZROKI MOTENJ HRANJENJA

Vzroki motenj hranjenja varirajo od bioloških in vedenjskih do družbenih dejavnikov, vključujejo pa genetske dejavnike, travme, pritiske vrstnikov, pritiske s strani družine itd. Dednost je eden izmed vzrokov motenj hranjenja, tveganje za razvoj bolezni pa je veliko večje, če se je z motnjo hranjenja spopadel bližnji sorodnik. Včasih motnje hranjenja izvirajo iz škodljivih vedenjskih vzorcev v družini - prepoved izrazanja čustev, prevelik pritisk ali pričakovanja,... Med pogostejšimi povzročitelji motenj hranjenja so ideali in vrednote, ki jih nenehno postavlja druzba. Vitkost in izklesanost telesa, tekmovalnost in perfekcionizem so le nekatere lastnosti, ki jih na dnevni ravni doživljajo najstniki, med tem pa čutijo dolžnost, da tudi sami postanejo podobni svojim vzornikom. Osebnostne značilnosti posameznika so zadnja večja skupina vplivov na povečano število motenj hranjenja med mladimi. Želja po ugajanju, pretiran dvom vase ali introvertnost lahko negativno vplivajo na nastanek omenjenih bolezni (Svetovalni Svet, b.d.).

A. Anoreksija

Anoreksija ali strokovno povedano anoreksija nervoza je zelo pogosta bolezen, ki se značilno razvije pri mladih. Veliko pogosteje se pojavi pri dekletih, zbolijo pa tudi fantje. Spremeni se vzorec prehranjevanja ter ponavadi se poveča količine telesne aktivnosti. Anoreksija se deli tudi na dve obliki anoreksije nervoze in sicer na: **restriktivno obliko** (bolniki vnesejo manjše količine hrane, brez restriktivnih mehanizmov uravnavanje teže) ter na **purgativno obliko** (oseba se sili bruhati, jemlje odvajala).



SLIKA 50: Kako se bolniki z anoreksijo vidijo v ogledalu

Hranila, ki jih bolniki z anoreksijo uživajo so v premajhnih odmerkih, zato začnejo izgubljati telesno težo, poruši se tudi imunski sistem, sami pa sebe še vedno vidijo kot debelo osebo.

B. Bulimija

Najstniki, ki se borijo z bulimijo pogosto ostanejo neopaženi z zdravstvenega vidika, saj so sposobni obdržati normalno telesno težo skozi celotno bolezen. Za to obliko motnje hranjenja so značilna obdobja prenajedanja, ki jih osebe s to motnjo nadomestijo z eno izmed oblik t.i. čiščenja telesa. To lahko počnejo z namernim bruhanjem zaužite hrane, uporabo odvajal ali klistirja, s pomočjo diete ali pa s prekomerno vadbo. Bulimijo je še toliko težje opaziti, saj približno tretjina oseb z bulimijo ne bruha, temveč se zaužite hrane poskusi znebiti preko odvajal in pretirane športne aktivnosti (Lil Inštitut, b.d.). Za bulimijo zboli od 3 do 8 odstotkov populacije, zanimiv pa je podatek, da ženske zbolijo kar sedemkrat pogosteje kot moški (Lil Inštitut, b.d.). Cikel bulimije se pri bolnikih pojavlja v sledečem zaporedju: najprej se pojavi anksioznost in kompulzivna želja po hrani, sledi prenajedanje. Bolnik se nato znebi pogoltnjene hrane, saj želi regulirati telesno težo, občuti pa čustva kot sta sram in gnus, ki vodijo v strogo dieto. Glede na vsakega posameznika se cikel nato ponovi v različnih časovnih obdobjih (Lil Inštitut, b.d.).



SLIKA 51: Bulimija

Znaki, po katerih se lahko prepozna bulimijo, so zaužitje nenavadno velikih količin hrane brez vidnih sprememb v teži posameznika, skrivanje hrane ali embalaž za živila, prekomerna

telovadba ali postenje, posebne prehranjevalne navade ali obredi, pogosti obiski toalete po obrokih, neprimerna uporaba odvajal, fizični znaki pa kažejo na obarvane zobe, močan zadah, bolecine v zelodcu, neredne menstrualne cikle pri dekletih ter šibkost in utrujenost (The Healthy Teen Project, b.d.).



SLIKA 52: Primer zobovja zdravega človeka in človeka z bulimijo

C. Kompulzivno prenajedanje

Pri tej motnji prehranjevanja se posameznik spopade z občutkom nenadzorovanega pretiranega hranjenja, sledijo pa občutki sramu in krivde. Razlika med bulimijo in kompulzivnim prenajedanjem je le ta, da se po prekomernem hranjenju ne poslužijo čiščenja telesa - bruhanja ali uporabe odvajal. Najstniki, ki trpijo za to motnjo imajo velikokrat prekomerno telesno težo, a to ne drži v vseh primerih, saj se razlikujejo glede na količino hrane in kalorije, ki jih zaužijejo med epizodami prehranjevanja, pa tudi glede na hitrost presnove vsakega posameznika (Lil Inštitut, b.d.). Bolniki se lahko počutijo, kakor da nimajo nadzora nad svojim vedenjem, hkrati pa jedo na skrivaj tudi ko niso lačni. Za to motnjo prehranjevanja zboli od 3 do 7 odstotkov populacije, nekateri viri pa trdijo da celo do 12 odstotkov populacije. Za razliko od bulimije za kompulzivnim prenajedanjem zboli enako število moških in žensk (Lil Inštitut, b.d.).

Znaki, po katerih se prepozna kompulzivno prenajedanje, lahko vključujejo zaužitje ogromnih količin hrane v določenem časovnem obdobju (npr. dveh urah), zelo hitro prehranjevanje, skrivanje hrane ali ovitkov embalaže, skrivno prehranjevanje zaradi občutka zadrege, prehranjevanje zaradi stresa ali občutkov negotovosti, eksperimentiranje z različnimi dietami, povečanje telesne mase, diabetes, itd. (The Healthy Teen Project, b.d.).



Slika 53: Primer kompulzivnega prenajedanja

3. ZDRAVLJENJE OZ. PREPREČEVANJE MOTENJ HRANJENJA

Naštete motnje prehranjevanja lahko povzročijo nevarne telesne in duševne posledice, a jih je vseeno mogoče zdraviti. Zdravljenje motenj hranjenja je v veliki večini psihoterapevtsko, saj motnje prehranjevanja spadajo med duševne bolezni. Ob dolgotrajni in ustrezni psihoterapiji s pomočjo zdravil in podporo bližnjih je mogoče sčasoma premagati nezaželene učinke teh bolezni (Lil Inštitut, b.d.). Priporočeno zdravljenje vključuje multidisciplinarni pristop: zdravljenje mora vključevati zdravniški in psihiatrični pristop, osredotočati se mora na prehransko rehabilitacijo in se razlikovati od bolnika do bolnika. Za najstnike so priporočene družinska, skupinska in individualna terapija, ki se razlikujejo glede na način, na katerega se mora mladostnik spoprijeti z zdravljenjem. Prej omenjena prehranska rehabilitacija je namenjena ohranjanju zdravja in primerne telesne teže, sčasoma pa je njen cilj sprememba prehranjevalnih navad in navad, povezanih s telesno aktivnostjo. Veliko pozornosti je med zdravljenjem potrebno nameniti posameznikom, ki kažejo pretirane znake duševnih motenj, kot sta depresija in anksioznost.

Vzgojitelji v osnovnih in srednjih šolah morajo biti pozorni na kakršne koli spremembe vedenja svojih učencev, ki bi kazale na katero izmed prehranjevalnih motenj. Ob pojavu nenavadnih lastnosti in spremembah v vedenju morajo ustrezno ukrepati, se pogovoriti z učencem in se po potrebi posvetovati s strokovnjakom. Pomembno je tudi, da posameznika ne spravimo v neprijetno situacijo ter se potrudimo, da se počuti razumljenega.
Motnje hranjenja so velik problem sodobnega sveta in veliko mladih (predvsem deklet), ki še niso povsem psihično zreli zelo enostavno podleže podleže pritisku, kar pa se odraža v napačnem načinu prehranjevanja. Anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje so tri glavne bolezni, ki se velikokrat pojavljajo v najhujših oblikah bolezni kjer se razni primeri končajo tudi s smrtjo. Ravno zato je pomembno, da tudi profesorji na srednjih šolah opazujemo svoje dijake, spremljamo nenadne in odstopajoče spremembe in se v primeru zaznanih simptomov teh bolezni posvetujemo z dijaki, razrednikom ali starši. Ne veš, lahko da mu boš na ta način rešil življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] The Healthy Teen Project (b.d.). Pridobljeno 19.11.2019 s http://www.healthyteenproject.com/adolescent-eating-disorders-ca

[2] Lil Inštitut (b.d.). Pridobljeno 19.11.2019 s https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/bulimija

[3] Svetovalni svet. (b.d.) Pridobljeno 18.11.2019 s http://svetovalni-svet.si/motnje-hranjenja/vzroki-motenj-hranjenja/

Špela Hribar Maglić

DEJAVNOSTI V POVEZAVI S HRANO PRI ANGLEŠČINI V PRVEM TRILETJU

POVZETEK

Kljub stalnemu ozaveščanju o ustreznem prehranjevanju, se še vedno precej učencev nezdravo prehranjuje in ima posledično, v kombinaciji s premalo gibanja, prekomerno težo. Pomembno je, da o zdravi in ustrezni prehrani učence ozaveščamo že od majhnega, saj bodo le tako pridobljeno znanje ponotranjili. Tudi pri pouku angleščine v prvem triletju je ena izmed vsebin prehrana, ki vključuje raznolike dejavnosti, preko katerih se učenci učijo, kaj je zdravo in nezdravo. Učenci pridobivajo znanje preko učenja pesmic o hrani, gibalnega izražanja, razvrščanja slikovnega materiala, igre vlog … Na ta način se obenem učijo o hrani in pridobivajo besedišče v angleškem jeziku.

KLJUČNE BESEDE: zdravo, nezdravo, ozaveščanje, ponotranjenje.

ACTIVITIES ABOUT FOOD IN ENGLISH CLASS IN THE FIRST TRIAD

ABSTRACT

In spite of constant awareness of adequate eating there are still quite a lot of students who do not eat healthy. This in combination with not having enough exercise results in being overweight. It is important that we make students aware of healthy and appropriate food as early as possible because then they will be able to internalize the gained knowledge. We also talk about food in English class in the first triad. The topic includes different activities that enable students to learn about healthy and unhealthy food. Students gain knowledge through learning songs about food, activities that include movement, arranging pictures, role plays … This way they learn about food and gain new vocabulary at the same time.

KEYWORDS: healthy, unhealthy, awareness, internalizing.

1. UVOD

Z zdravo in redno prehrano krepimo naše telo, preprečujemo nastanek najrazličnejših bolezni in vplivamo na našo zbranost za opravljanje vsakdanjih opravil. Ustrezno prehranjevanje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih, vendar pa na to velikokrat pozabimo. Pogosto ukrepamo šele, ko zbolimo.

V predšolskem in šolskem obdobju otroci pridobijo izkušnje, si izoblikujejo stališča in prevzamejo vzorce vedenja, ki jih navadno spremljajo celo življenje. Zgodnje otroštvo je tako najprimernejši čas tudi za oblikovanje zdravih prehranskih navad. Vzor, ki ga dajejo otrokom glede hrane najprej starši, nato pa tudi vzgojitelji in učitelji, ima velik vpliv na njihove nadaljnje prehranjevalne navade in življenje. Zelo pomembno je, kako otrokom predstavimo hrano. Privzgojiti jim moramo spoštljiv odnos do hrane in lastnega telesa. Voditi jih moramo do spoznanja, kako zdrave prehranske odločitve vplivajo na njihovo telo. S pomočjo našega vzora bodo lahko pridobljene vrednote ponotranjili in bodo tako postale del njih.

2. PRIMERI IZ PRAKSE

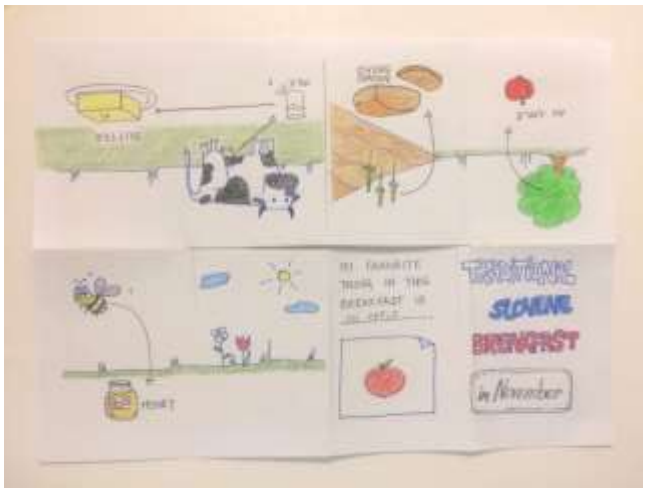
S hrano povezane vsebine v prvem triletju niso vezane samo na spoznavanje okolja, vendar se učenci z njimi srečujejo tudi pri vseh ostalih predmetih. Pri pouku angleščine namenimo kar nekaj časa hrani in prehranjevanju. Učenci se pri predmetu ne učijo samo besedišča v tujem jeziku, ampak spoznavajo tudi zdravo in nezdravo hrano ter kulturo prehranjevanja. Znanje pridobivajo preko učenja pesmic o hrani, gibalnega izražanja, razvrščanja slikovnega materiala, igre vlog, reševanja učnih listov. Z učenci odidemo tudi na šolski ekovrt (Slika 1), kjer si ogledajo pridelke, se o njih pogovarjajo, jih tipajo, primerjajo, razvrščajo (glede na barvo, velikost), štejejo, kasneje v razredu tudi okušajo, pripravijo sadno solato. Pomembno je, da učenci znanje pridobivajo praktično, da so tudi sami aktivni.



SLIKA 1: Učna ura na šolskem ekovrtu.

Posebno pozornost pri pouku angleščine namenimo tradicionalnemu slovenskemu zajtrku. Pogovorimo se o tem, kako pomembno je, da ne izpuščamo obrokov. Poudarimo predvsem pomembnost uživanja zajtrka, saj njegovo izpuščanje negativno vpliva na otrokovo zdravje in

rast ter na pozornost in sposobnost pomnjenja v dopoldanskem času. Redno uživanje zajtrka pa preprečuje zdravstvene težave, kot so prenizka ali prekomerna telesna teža, nezadostna preskrba s ključnimi hranilnimi snovmi, sladkorna bolezen … Učenci narišejo tradicionalni slovenski zajtrk in poimenujejo sestavine. Povedo, kaj jim je pri zajtrku všeč in kaj ne. Razmišljajo o tem, kakšen bi bil tradicionalni slovenski zajtrk, če bi ga sestavili sami in ugotavljajo, ali je njihov izbrani zajtrk zdrav ali nezdrav. Izdelajo mini knjižico (Slika 2), skozi katero spoznavajo izvor sestavin tradicionalnega slovenskega zajtrka in ga primerjajo z zajtrki nekaterih drugih držav.



SLIKA 2: Mini knjižica – tradicionalni slovenski zajtrk.

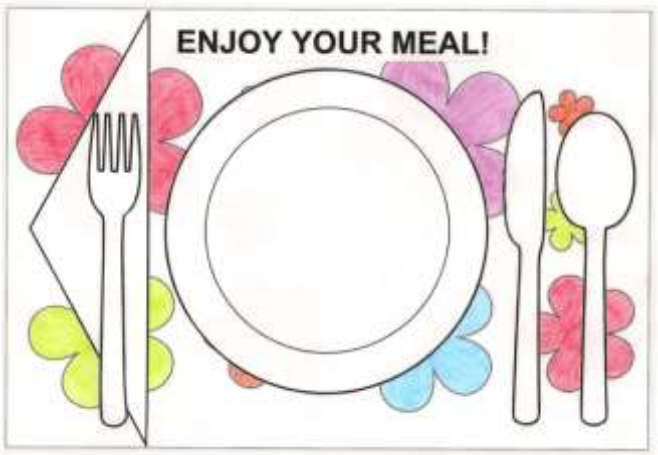
Učenci drugega in tretjega razreda imajo možnost opravljanja angleške bralne značke. V letošnjem šolskem letu smo vsebini bralne torbice dodali še recept tradicionalne slovenske jedi (Slika 3), ki jo lahko pripravijo doma.



SLIKA 3: Recept tradicionalne slovenske jedi.

Poleg zdrave prehrane se učenci seznanijo tudi z ustrezno kulturo prehranjevanja. Naučijo se, kako pripraviti mizo in kako se obnašati med jedjo. Poudarimo, da je potrebno s hrano ravnati spoštljivo. Kljub učenju o ustreznem obnašanju med malico, imajo nekateri učenci še težave, na primer pričnejo jesti, preden se pripravijo vsi in si zaželijo dober tek, se ne pripravijo ustrezno –

ne pripravijo prtička in jih je potrebno na to opozoriti. Zato je pomembna doslednost ne samo v šoli, ampak tudi doma. Bolj zgodaj, ko otroke navajamo na to, prej se bodo tega naučili. V prvem razredu tako učenci pri angleščini izdelajo pogrinjek (Slika 4) – izdelajo prtiček in nanj na ustrezna mesta prilepijo narisan pribor. Pogovorimo pa se tudi o tem, zakaj si je pred obrokom potrebno vedno temeljito umiti roke.



SLIKA 4: Pogrinjek.

3. SKLEP

Da otroci uzavestijo, kakšno je zdravo prehranjevanje in se v njih prebudi ustrezen odnos do hrane oziroma prehranjevanja je potrebno sodelovanje med starši in šolo. Pri tem so jim starši vzor doma, učitelji pa v šoli. Pomembno je, da so otroci sami aktivni. Doma na primer sodelujejo pri pripravi mize in zdravih obrokov, v šoli pri skrbi za šolski vrt. Pri pouku pa pridobljeno znanje preko različnih dejavnosti, ki vključujejo čim več čutil, dopolnjujejo in utrjujejo. Otroci morajo vsebine, ne samo na področju prehranjevanja, slišati večkrat in pri različnih predmetih, predvsem pa se tudi aktivno vključevati.

LITERATURA IN VIRI

[1] Suwa Stanojević, M. (2012). Prehranjevalne navade. Dostopno na naslovu: https://www.dobertek.com/prehranjevalne-navade/.

[2] Nacionalni inštitut za javno zdravje (2017). Zdrave navade predšolskih otrok - priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva. Dostopno na naslovu: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_vsebine_2017.pdf.

[3] Pomagajte otrokom razviti zdrav odnos do hrane. Dostopno na naslovu: https://www.bodieko.si/otroci-odnos-do-hrane.

[4] Aničić, N., Fajdiga Turk, V., Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorčič, M. (2013). Pedagoška revija za predšolsko vzgojo in prvi triletji. Zajtrk kot del zdrave prehrane – strokovne podlage za izvedbo akcije. Nova Gorica: Educa.

[5] Kaj naj jejo šolarji? Dostopno na naslovu: https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/kaj-naj-jejo-solarji-410630.

Janja Hunjet

OD KOD PRIHAJA NAŠA HRANA

POVZETEK

Ob družini je šola tista, ki pomembno sooblikuje vzorce zdravega načina življenja.Veliko vlogo ima tudi pri pridobivanju dobrih prehranskih navad. Tudi na naši šoli poteka vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim želimo otrokom ozavestiti pomen zdravega zajtrka s poudarkom na uživanju lokalno pridelane hrane.

V okviru projektnega učnega dela so učenci spoznavali izvor hrane in življenje ter delo čebel. Predstavitev so pripravili sošolci, ki so člani čebelarskega krožka. Pri likovni umetnosti so iz odpadnega materiala izdelali čebelice in poslikali panjske končnice ter z njim okrasili razredni čebelnjak. Izdelke so razstavili v avli šole. Učenci so bili aktivno vključeni v vse dejavnosti od načrtovanja do razstave. Izvedli smo tudi evalvacijo dela.

Projekt smo zaključili s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, ki jim je po številnih dejavnostih in poglobljenem znanju še bolj teknil.

KLJUČNE BESEDE: panjske končnice, tradicionalni slovenski zajtrk, zdrave prehranske navade.

WHERE DOES OUR FOOD COME FROM

ABSTRACT

Apart from family, school is the one that can encourage healthy eating habits. It also plays a significant role in developing children's eating habits. Our school takes part in the national project called Traditional Slovenian Breakfast. The goal of the project is to educate children about the importance of a healthy breakfast with an emphasis on the consumption of locally produced food.

As a part of the project, pupils learnt about bee life and the tasks bees do. The pupils who attend beekeeping classes prepared a presentation about that. In art class, pupils made bees from recycled material, and they painted beehive panels with which they decorated our class beehive. The bees were put on display in the school lobby. The pupils were actively involved in all the activities from planning to execution. Project evaluation was done, too.

The project was concluded with the traditional Slovenian breakfast, which tasted even better after the tiring activities and the knowledge they had gained.

KEYWORDS: beehive panels, traditional Slovenian breakfast, healthy eating habits.

1. UVOD

Dejstvo, da imamo v Sloveniji preobilje hrane, pa vendar so splošne prehranjevalne navade izjemno slabe, prav tako je slaba tudi kvaliteta hrane glede na način pridelave in izvor, me je spodbudilo k razširitvi vseslovenskega projekta Tradicionalni slovenski zajtrk. V njem sem povezala ter poglobila vsebine tematskih sklopov Prostor, Okoljska vzgoja in Živa bitja.

- V tematskem sklopu Prostor učenci spoznajo življenje in delo na kmetiji po letnih časih ter tržnico in ponudbo na njej.
- V tematskem sklopu Okoljska vzgoja spoznajo, da moramo varovati naravno okolje, spoznajo pa tudi nekatere onesnaževalce voda, zraka in tal v svoji okolici.
- V tematskem sklopu Živa bitja spoznajo , da vsa živa bitja iz okolja nekaj sprejemajo, predelujejo in v okolje oddajo. Prav tako spoznajo, da hrana vsebuje snovi, ki so nujne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje.

Izvedbe projekta sem se lotila v medpredmetni povezavi. Vključila sem predmete od spoznavanja okolja, športa, likovne in glasbene umetnosti.

2. KAKO JE POTEKALO NAŠE DELO

Medpredmetne povezave so potekale med predmeti SPO, LUM (likovna umetnost), GUM (glasbena umetnost) in ŠPO (šport).

Postavila sem naslednje cilje:

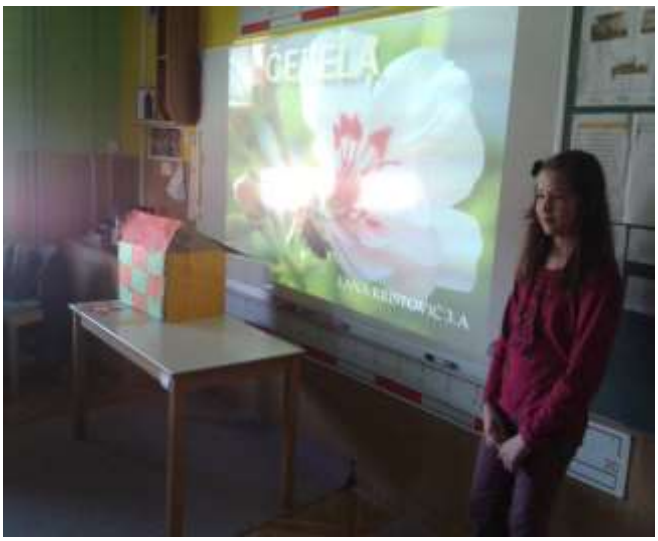
Učenci:

- povzemajo temeljna načela vljudnega pogovarjanja,
- spoznajo, da hrana vsebuje snovi, ki so nujne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje,vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter ohranjanje zdravja,
- spoznajo, da lahko hrana, ki jo uživamo prihaja iz našega okolja in je zato kvalitetnejša,
- znajo pojasniti, kako sami dejavno prispevajo k ohranjanju naravnega okolja,
- razumejo pomen ohranjanja narave za življenje živih bitij in razumejo, da so živa bitja zaradi hrane med seboj soodvisna,
- pridobivajo osnovne higienske navade povezane s prehranjevanjem in bonton pri jedi,
- modelirajo preprosto statično figuro,
- oblikujejo kiparski volumen iz odpadnih materialov in barvnega papirja,
- v učilnici pripravijo čebelarski kotiček
- v avli šole razstavijo čebelnjak s panjskimi končnicami,
- se naučijo novo pesmico, ki jo dopolnijo s svojo kitico
- upoštevajo osnovna načela varnosti na pohodu,
- preizkušajo in razvijajo svoje zmogljivosti ob obvladovanju svojega telesa,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce(strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil športnega obnašanja, odgovoren odnos do narave in okolja.

Naše dejavnosti so potekale v časovnem obdobju petih tednov.

Pri pouku SPO so:

- se pogovarjali o zdravem načinu življenja s poudarkom na uravnoteženi prehrani,
- ob pogovoru izdelali plakat Živim zdravo,
- spoznali življenje čebel in način pridobivanja medu,
- se pogovarjali o izvoru in načinu pridelave hrane.



SLIKA 1: Predstavitev življenja čebel in dela čebelarjev, ki jo je pripravila učenka.

Predstavitev življenja čebel, njihovega dela in pomena za okolje ter delo čebelarjev je pripravila učenka, članica čebelarskega krožka in družine z dolgo čebelarsko tradicijo.

Pri pouku LUM so:

- iz odpadnega materiala in papirja izdelali čebelice,
- iz odpadne kartonske škatle oblikovali čebelnjak
- poslikali so panjske končnice,
- svoje izdelke razstavili v avli šole in v razredu.



SLIKA 2: Čebelice iz odpadnega materiala in barvnega papirja.



SLIKA 3: Čebelarski kotiček v razredu.



SLIKI 4: Razstava v avli šole.



SLIKA 5: Panjske končnice.

Pri pouku GUM so:

- se naučili pesem Naša kuharica in jo dopolnili s svojo kitico.

Pri pouku ŠPO so:

- izvedli pohod do čebelnjaka.



SLIKA 6: Na poti k čebelnjaku.

3. ZAKLJUČEK

Projekt je intenzivno potekal v obdobju petih tednov v mesecih oktobru in novembru. Z izvedbo tradicionalnega slovenskega zajtrka nikakor ni zaključen, temveč se nadaljuje skozi celotno šolsko leto. Moj cilj je ozavestiti učence o pomenu zdravega načina življenja, ki je preplet uravnotežene prehrane, gibanja, počitka in ustreznih higienskih navad. Tokrat je bil poudarek na pomenu izbora zdrave, lokalno pridelane hrane, ki predstavlja tudi manjšo okoljsko grožnjo. Doseči želim, da učenci pridobljeno znanje širijo v svoje družine, da bodo v šoli in izven nje povezovali in uporabljali teoretično in praktično znanje iz različnih področij. Pri tem pa gre tudi za povezavo t.i. predmetov iz uradnega predmetnika z drugimi področji, kot so vseživljenjska znanja, socialne kompetence, komunikacijske veščine, ki jim pomagajo skozi celo življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Širec, A., Arzenšek, K., Deutsch, S., Košpenda, V., Kumer, V., Laco, J., Lamut, N. in Lazar, J., 2011. Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli. Vodenje v vzgoji in izobraževanju, letnik 9, številka 1, str. 33-58, 115. URN:NBN:SI:doc-TW57QGYK from http://www.dlib.si

[2] https://www.tradicionalni-zajtrk.si/obvestila-navodila/navodila-za-izvedbo-2019/

[3] https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

[4] http://www.francebevk.si/files/2014/04/UN_Sportna_vzgoja_posodobljen.pdf

[5] https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_glasbena_vzgoja.pdf

[6] http://rei.pef.um.si/images/Izdaje_revije/2015/4/REI_8_4_cl_04.pdf

Viktor Klampfer

ŠPORTNA PREHRANA

POVZETEK

Ko govorimo o športni prehrani, marsikdaj mislimo na zdravo prehrano. Pa je to res? Na prvo žogo je. Vendar pa po treznem premisleku in po tem ko smo prebrali nekaj o prehrani in prehranskih dopolnilih, ogljikovih hidratih, beljakovinah, maščobah, mineralih, vitaminih, pridemo do zaključka da ni vse tako kot se zdi na prvi pogled. Včasih imajo športniki omejitve glede kilogramov, v nekaterih športih pa je potrebno biti čim lažji čeprav ni omejitev. Z dijaki je razprava na to temo zelo zanimiva. Mnenja se razlikujejo in tekom pogovora usklajujejo. Na koncu pa vendarle pridemo do več ali manj skupnega zaključka. Športna prehrana ni zdrava prehrana. Posebej ne v vrhunskem športu, kjer je v nekaterih športih uspeh dejansko odvisen od prehrane in zaužitih kalorij.

KLJUČNE BESEDE: šport, prehrana, zdravje, beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali.

SPORT FOOD

ABSTRACT

When we talk about sports nutrition, many times we think of healthy eating. Is this true? However, after sober consideration, and after reading something about nutrition and dietary supplements, carbohydrates, proteins, fats, minerals, vitamins, we come to the conclusion that everything is not as it seems. Sometimes athletes have weight restrictions, but in some sports, they need to be as light as possible, although there are no restrictions. The discussion with the students is very interesting. Different opinnions and they coordinate throughout the conversation. In the end, however, we come to a more or less common conclusion. Sports nutrition is not a healthy diet. Especially not in high-end sports, where in some sports success actually depends on diet and calories consumed.

KEYWORDS: sport, food, health, protein, fat, carbohydrates, vitamins, minerals.

1. UVOD

Je športna prehrana zdrava prehrana? Ko se o tej temi pogovarjam z dijaki, je odgovor večinoma pritrdilen. Večina dijakov meni, da je to eno in isto. Potem pa se seveda začne diskusija; na nek način provokativna vprašanja učitelja, ki marsikdaj omajejo še tako trdno prepričanje. Počasi pridemo do tega, da večina dijakov, če ne že vsi, misli, da to ni isto. Kaj hitro sem jih z nekaj vprašanji prepričal, da to ni isto. Potem pa se zgodba obrne. Spet nekaj vprašanj in spet menijo, da je to eno in isto. No, pa smo v zaključenem krogu. Kaj pa zdaj? Gremo še en krog ali pa je stvar zrela za razmislek. Včasih naredimo še en krog, vendar je to redko. Največkrat se po enem krogu začne malo resnejša razprava, ko se vendarle začnejo uporabljati možgani in pridejo na dan nekatere stvari, ki jih dijaki že vedo. Vsekakor pridemo do zaključka, da je športna prehrana podvržena načelom zdrave prehrane, vendar pa je predvsem v nekaterih športih potrebno spremeniti način prehrane in zato prihaja do tega, da le-ta ni več zdrava (smučarski skakalci, kolesarji, športi, pri katerih se lovijo kilogrami, določene z različnimi kategorijami glede na težo športnika). Napotkov, ki jih najdemo na vseh možnih spletnih straneh, je seveda ogromno. Če se vsaj malo spoznamo na načine prehrane, lahko ugotovimo, kateri nas že na prvo žogo zavajajo in kateri so vsebinsko osmišljeni. Splača se posvetiti malo več časa raziskovanju in ne verjeti prvi strani, ki smo jo odprli. Lahko tudi primerjamo več strani in vidimo, v čem so si podobne in v katerih delih se razlikujejo. Morda včasih ni odveč, če se glede športne prehrane pogovorimo s kakšnim strokovnjakom s tega področja, ki nam lahko koristno svetuje. Vsekakor pa velja še vedno se držati pravila, da pretiravanje v katerokoli smer ni najboljše, če seveda govorimo o športni prehrani na ravni rekreativnega športa. Če se odpravimo v vode vrhunskega športa, je seveda stvar drugačna, saj je že sam vrhunski šport pretiravanje.

2. JEDRO

A. Hidracija je osnova!

Nekoč je bilo dovolj, da si med aktivnostjo pil samo vodo, v današnjem času pa se stvari spreminjajo, saj lahko pravilni napitki med samo vadbo močno povečajo naš učinek športnega udejstvovanja. Voda dejansko le razredči že tako izpraznjeno telo, zato je za daljše napore nujno potrebno vnesti pravo mešanico hidracijskega napitka. Ti napitki mišicam dodajajo energijo, ki jo le-te potrebujejo za daljše delovanje. To so napitki z visokim glikemičnim indeksom, ki povečajo vzdržljivost in zakasnijo občutek utrujenosti.

Nevarnosti dehidracije

Znanstveno je potrjeno, da izguba telesne tekočine privede do slabših rezultatov. Že majhen odstotek (2 do 3 %) je dovolj, da človeško telo začne delovati na nižji ravni od želene in tako prihaja posledično do slabših rezultatov. S potenjem in izgubo telesne tekočine izgubljamo prepotrebne elektrolite, ki skrbijo, da naše mišice delujejo normalno. Če je izguba le-teh prevelika, prihaja do mišičnih krčev in posledično nezmožnosti za tekmovanje ali trening. Hkrati se telo tudi pregreva in tudi zato pade raven intenzivnosti. Prav zato je pomembna vloga mineralov in vitaminov v napitkih. Pravilno razmerje vitaminov, mineralov in antioksidantov z dodanimi najpomembnejšimi elektroliti preprečuje nastanek amoniaka in mlečne kisline in s

tem tudi mišično utrujenost. Poleg tega športnik ohranja raven koncentracije in ima občutek, da ga je napitek odžejal. (N. Hojč, A. Đorđevski, Napitki med vadbo, 2012)

Znanost o športni prehrani preučuje snovi, ki jih drugače najdemo v navadni prehrani, v koncentrirani obliki pa lahko pozitivno vplivajo na naš organizem. Pomembna razlika med športno prehrano in dopingom je ravno v tem, da gre pri prepovedanih substancah dejansko za zdravila, ki jih lahko dobimo samo v lekarni, nikakor pa ne v trgovini s športno prehrano. Med športno prehrano spadajo koncentrati snovi, ki jih najdemo v različnih naravnih virih prehrane in ob pravilni uporabi nimajo nikakršnih stranskih učinkov. Med najbolj znane koncentrate s posebnim učinkov spada na primer kofein, ki je ena najbolj razširjenih substanc na našem planetu. (N. Hojč, A. Đorđevski, Naravna poživila, 2012)

B. Maščobe: kontroverzno hranilo

Miselnost, da so maščobe odveč športnikom in da je potrebno za dober rezultat uživati ogljikove hidrate, je že nekaj časa napačna. Res je, da maščobam niso pripisovali večje pozornosti, potrebno jih je bilo uživati čim manj. Dandanes se stvari spreminjajo in tudi maščobe dobivajo svojo vlogo v svetu športne prehrane. Postajajo celo vedno bolj pomembne. Glavni problem nastane, ker se maščobe posplošujejo. Gre za več vrst maščobnih kislin, med katerimi so tako imenovane dobre maščobe in slabe maščobe. V grobem maščobne kisline delimo na nasičene in nenasičene. Vendar pa so se v zadnjem času v obdobju industrijsko pridelane hrane pojavile še tako imenovane transmaščobe. Teh se morajo izogibati vsi, ki skrbijo za zdravo in športno prehrano. Tako nasičene kot nenasičene pa so pomembne pri delovanju organizma, saj skrbijo za vir energije, optimalno delovanje hormonov, pomagajo pri absorpciji nekaterih hormonov, omogočajo zaščito telesnih struktur in organov, služijo kot gradniki celičnih membran in drugih celičnih struktur. Esencialne maščobne kisline so tiste, ki jih telo ne more samo sintetizirati in jih je zato potrebno nujno vnašati s hrano. Med maščobnimi kislinami sta takšni dve: linolna (omega 6) in alfa-linolejska (omega 3). Kvalitetne omega 3 maščobe se nahajajo v severnomorskih ribah, kot so divji losos, skuše, sardele in sardoni. Omega 3 maščobe lahko dobimo tudi v lanenem in konopljinem olju, vendar je absorpcija slabša kot pri živalskih virih. Zlasti pri športni prehrani jih po navadi ne zaužijemo dovolj s hrano, zato je potrebno poseči po prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo predvsem omega 3 maščobne kisline. V raziskavah so ugotovili, da sta dve ključni kislini iz družine omega 3: EPA in DHA, ki imata poleg ostalih koristi tudi protivnetni učinek, ki je zelo pomemben predvsem za športnike, ki so ves čas izpostavljeni različnim vnetjem, ki so posledica vadbe. Poleg tega imata vpliv na povečano aerobno in anaerobno sposobnost športnika. Ker se posamezni športi po energetskih zahtevah med seboj zelo razlikujejo, se razlikuje tudi priporočilo o deležu maščob v športni prehrani. Osnovno vodilo je, da se morajo vsi (posebej športniki) izogibati transmaščobnim kislinam in da delež nasičenih maščobnih kislin ne presega 10 % dnevnih kalorij. Paziti moramo, da iz prehrane ne izločimo povsem nasičenih maščob, saj holesterol regulira proizvodnjo najpomembnejšega hormona za športnike – testosterona. Kar se tiče deleža maščob v prehrani, le-ta narašča s količino vzdržljivostnega tipa aktivnosti. (N. Hojč, Maščobe kontroverzno hranilo, 2012)

C. Ogljikovi hidrati – najboljše gorivo

Večina športnikov ve, da mora njihova prehrana vsebovati več ogljikovih hidratov kot maščob in beljakovin. Zelo redki pa vedo, da je za optimalen športni rezultat ključen tudi tip, količina in časovni razpored vnosa teh snovi. Priporočene vrednosti vnosa ogljikovih hidratov seveda variirajo glede na sam šport, s katerim se športnik ukvarja. Veliko raziskav je pokazalo, da v primeru pomanjkanja ogljikovih hidratov močno padejo tudi same sposobnosti športnika. Paziti je potrebno tudi na glikemični indeks živil in napitkov, saj naj bi tiste, ki imajo visok glikemični indeks, uživali tik pred obremenitvijo ali celo med njo. Če jih uživamo prej, pa lahko to pripelje do padca sladkorja v krvi in posledično poslabšanje sposobnosti. Vsi ogljikovi hidrati, razen vlaknin, se na koncu razgradijo do osnovnih enot, to so molekule glukoze. Po hitrosti pretvorbe v energijo jih delimo na: monosaharide (glukoza, fruktoza, sorbitol, galaktoza), disaharide (saharoza, maltoza, laktoza), polisaharide (škrob, dekstrin, celuloza, glikogen). Enostavni sladkorji imajo svoj prostor v prehrani športnika predvsem neposredno pred in med aktivnostjo. Predvsem je pomembno razlikovati med glukozo in fruktozo, ki se v telesu obnašata precej različno. Mišice ne morejo izkoristiti fruktoze kot vira energije, da po zapolnitvi jetrnega glikogena odvečna fruktoza polni samo maščobne celice. Športniki naj zato ne pretiravajo s sadjem.

Glikemični indeks

Morda najbolj kontroverzna in zelo pogosto narobe interpretirana teorija v športni prehrani. Med laiki (in tudi nekaterimi trenerji) velja prepričanje, da zamenjava izdelkov iz bele moke s polnozrnatimi reši celoten problem športne prehrane, ki je omogočiti konstanten nivo energije med treningom in tekmovanjem. Ko gledamo glikemični indeks, se je potrebno orientirati na obrok in ne na ogljikove hidrate, kajti glikemičnega indeksa ne določajo samo ogljikovi hidrati, temveč tudi beljakovine in maščobe v posameznem obroku. Beljakovine in maščobe znižujejo glikemični indeks obroka, zato je pri športnikih zelo pomembno, da zaužijejo manjše, uravnotežene obroke. S tem preprečijo nihanje krvnega sladkorja, izognejo se kopičenju odvečnih kalorij v maščobo in zagotavljajo telesu konstanten nivo energije.

Kompleksni ogljikovi hidrati morajo biti primarni vir energije predvsem v športih hitrosti, moči in eksplozivnosti. Vzdržljivostni športi zahtevajo nekaj več maščob v prehrani, ki so potrebne pri dolgotrajnih, nizko intenzivnih vadbah. Kompleksni ogljikovi hidrati se počasneje prebavljajo in postopno sproščajo v krvni obtok. Med take vire sodijo: testenine, kruh, riž, stročnice, zelenjava. Vlaknine sestavljajo kompleksne ogljikove hidrate, ohranjajo zdravje in pomagajo pri prebavi ter počasnem sproščanju energije.

Ljudje smo različni … imamo različne cilje in potrebe po ogljikovih hidratih. Veliko vlogo igra tudi spol, starost, stres, aktivnost in zgodovina našega prehranjevanja. Univerzalnega recepta ni. Vsak posameznik mora pri sebi preizkusiti določene smernice in napotke, da bo našel pravilno pot zase. (N. Hojč, A. Đorđevski, ogljikovi hidrati najboljše gorivo, 2012)

D. Beljakovine, osnovni gradniki

Osnovno o beljakovinah

Beljakovine ali proteini, kot jih tudi imenujemo, so organske molekule, ki si jih lahko predstavljamo kot verigo, sestavljeno iz manjših enot, imenovanih aminokisline. Vsaka beljakovina je sestavljena iz različnih aminokislin, zato obstaja ogromno vrst beljakovin. Iz njih so v človeškem telesu sestavljena tkiva in organi. Naše telo samo proizvaja beljakovine, ki jih potrebuje za delovanje, vendar moramo gradnike teh beljakovin vnesti s hrano. Ko namreč zaužijemo neko beljakovinsko živilo, se beljakovine v procesu prebave razgradijo na aminokisline, ki jih lahko nato telo uporabi za sestavljanje beljakovin, ki jih potrebuje. Aminokisline delimo na esencialne in neesencialne. Pomembno je poudariti tudi, da so živila živalskega izvora "popoln" vir beljakovin, saj vsebujejo vse esencialne aminokisline v ugodnih razmerjih, medtem ko jih rastlinska živila praviloma ne. Uravnotežena prehrana mora torej vsebovati zadostne količine esencialnih in neesencialnih aminokislin, ki jih zaužijemo v obliki beljakovin. Več beljakovin vsebujejo nekatera živila: vsa živila živalskega izvora razen (med, mleko, sir, jogurt, jajca, meso, ribe in morski sadeži), stročnice (surove), oreščki. (Ž. Korošec, 2019)

Naloge beljakovin

Biološka vrednost v grobem opredeljuje razmerje med izkoristljivo in skupno količino prebavljenih in absorbiranih beljakovin – najvišjo si lastijo jajca, sirotka v prahu, meso, ribe in mlečni izdelki. Ta živila so v tem smislu popolna in v največji meri uporabljena za podporo različnim vrstam beljakovin in njihovim specifičnim vlogam pri rasti, obnovi in pravzaprav vsakem opravilu naših celic. Vloga beljakovin je: rast in razvoj telesa, regeneracija in razvoj mišic, sodelovanje pri adaptaciji mišic na treninge, agilnost, hitrost, kontrola lakote, preventiva pred izgubo mišic. Vnos beljakovin med treningom vpliva na začetek sinteze beljakovin, izboljšanje adaptacije mišic na trening in izboljšanje učinkovitosti treninga. Po treningu pa vnos beljakovin čim prej po vadbi in na vsake 2 do 4 ure.

Najpomembnejše merilo kvalitete posameznega vira beljakovin je biološka vrednost (BV). Najvišjo biološko vrednost med viri običajne hrane imajo jajca, ki predstavljajo osnovo za primerjavo med drugimi viri, ki si sledijo takole: sirotkine beljakovine/proteini (104), jajca (100), mleko (91), govedina (80), soja (74), pšenični gluten (64). (M. Sambolec, 2017)

E. Vitamini in minerali, mnogokrat pozabljeni

Različne raziskave že nekaj časa kažejo, da so potrebe športnikov po različnih hranilih lahko precej večje od sedeče populacije. To velja tako za vnos proteinov oz. beljakovin, vitaminov in mineralov, kot tudi zdravih maščob. Zato se priporočila o optimalni prehrani med posamezniki lahko zelo razlikujejo. Jasno je, da vzdržljivostni športniki potrebujejo več kalorij in energije od sedeče populacije, prav tako pa mora biti jasno tudi, da po energetskih zahtevah ne moremo primerjati maratona in dvigovanja uteži. Maratonci bolj potrebujejo kvalitetne ogljikove hidrate z dodanimi aminokislinami, medtem ko so za fitnes in bodybuilding bolj potrebni proteini. Ključno je torej, da tudi med posameznimi športi obstajajo precejšnje razlike v potrebah po hranilih. Vse, kar lahko naredimo, je, da se začnemo zavedati povečanih potreb po določenih hranilih in temu prilagodimo prehrano. Športniku ne sme biti vseeno, kako se prehranjuje.

Dolgoročno se posledice slabe prehrane pokažejo v pogostih boleznih, poškodbah, slabi regeneraciji, slabi formi in predčasnem končanju kariere. Osnova prehrane so vsekakor vitamini in minerali. Brez njih procesi v telesu ne potekajo optimalno, ob večjem pomanjkanju pa pride lahko tudi do bolezni. Vitamini in minerali so pomembni tudi za hujšanje: kot prvo proces kurjenja maščobe potrebuje za optimalno delovanje določeno količino vitaminov. (N. Hojč, Vitamini in minerali za športnike, 2011)

3. ZAKLJUČEK

Brez tehtnejšega premisleka bi najbrž tudi sam rekel, da je športna prehrana enako zdrava prehrana. Vendar pa potem, ko se stvari lotiš analitično in razumsko, hitro prideš do spoznanja, da je športna prehrana marsikaj drugega kot zdrava prehrana. V sodobnem času to meji že na znanost, saj imajo športniki v različnih športih tako različno prehrano, da nikakor ne moremo posplošiti pojma športne prehrana na vse športe. V današnjem vrhunskem športu brez svetovalca za prehrano pač ne gre pričakovati vrhunskih rezultatov, posebej še na področjih, kjer telesna teža igra vidno vlogo. Včasih gre zadeva že kar malce čez rob in marsikateri športnik ima težave v tem obdobju tudi z različnimi boleznimi (bulimija, anoreksija in podobne). Skratka, če želite živeti zdravo, si preberite nekaj o tem in lahko boste živeli tako. Če želite imeti športno prehrano, brez kakšne pomoči mislim, da ne bo šlo. Seveda pa se lahko sami posvetite tej temi in raziskujete

LITERATURA IN VIRI

[1] N. Hojč, A. Đorđevski, Drinks during exercise, Napitki med vadbo, 2012, URL: https://www.the-nutrition.com/single-clanek/Napitki-med-vadbo/83/filtriraj-po/datum/razvrstitev/padajoce/cilj/Sport/stran/1

[2] N. Hojč, A. Đorđevski, Natural stimulants, Naravna poživila, 2012, URL: https://www.the-nutrition.com/single-clanek/Naravna-pozivila/75/filtriraj-po/datum/razvrstitev/padajoce/cilj/Sport/stran/1

[3] N. Hojč, Fat controversial nutrient, Maščobe kontroverzno hranilo, 2012, URL: https://www.the-nutrition.com/single-clanek/Mascobe-kontroverzno-hranilo/71/filtriraj-po/datum/razvrstitev/padajoce/cilj/Sport/stran/2

[4] N. Hojč, A. Đorđevski, Carbohydrates are the best fuel, ogljikovi hidrati najboljše gorivo, 2012, URL: https://www.the-nutrition.com/single-clanek/Ogljikovi-hidrati---najboljse-gorivo/67/filtriraj po/datum/razvrstitev/padajoce/cilj/Sport/stran/2

[5] Ž. Korošec, Healthy food, Zdrava prehrana, 2019, D.Pokorn, Healthy eating and diet menus, Zdrava prehrana in dietni jedilniki, 1997, URL: https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/osnovna-hranila/76-beljakovine.html

[6] M. Sambolec, What are proteins and where in the diet are they found?, Kaj so beljakovine in kje v prehrani njih najdemo?, 2017, URL: https://www.drfeelgood.si/beljakovine-v-prehrani/

[7] N. Hojč, Vitamins and minerals for athletes, Vitamini in minerali za športnike, 2011, URL:https://www.the-nutrition.com/single-clanek/Vitamini-in-minerali-za-sportnike/58/filtriraj po/datum/razvrstitev/padajoce/cilj/Sport/stran/3

Helena Korat

OTROCI ZA OTROKE – OZAVEŠČANJE OTROK O POMEMBNOSTI REDNEGA ZAJTRKOVANJA

POVZETEK

Navada zajtrkovanja je za zdravje posameznika temeljnega pomena. Že za odraslega človeka ima opuščanje jutranjega obroka negativne posledice, ki so lahko za mlad organizem še bolj neugodne. Učenka, ki se je pripravljala na tekmovanje o sladkorni bolezni, je pridobljeno znanje o nujnosti zajtrkovanja vzela resno. Spoznala je, da ima slaba navada opuščanja zajtrka negativne posledice. Za sošolce in ostale učence (od 4. do 9. razreda), med katerimi je najprej izvedla raziskavo o navadah zajtrkovanja, je pripravila program osveščanja, na katerem je predstavila posledice opuščanja zajtrka in pozitivne učinke zajtrkovanja; povedala je tudi, kaj naj bi otroci zajtrkovali. Vsem nezajtrkovalcem je pripravila zdrav zajtrk, s katerim so udeleženci v svoje telo vnesli vse, kar organizem potrebuje za jutranji zagon. Zajtrk je pripravila v šolski kuhinji s pomočjo kuharic in učiteljice mentorice. Učenka – mlada raziskovalka – je bila zadovoljna s svojim delom, saj je dosegla, da je več kot polovica otrok nezajtrkovalcev začela zajtrkovati. Število nezajtrkovalcev se je na naši šoli zaradi njenih idej in spodbud zmanjšalo za več kot 50 %. Primer njenega dela kaže na dobro prakso delovanja otrok za otroke.

KLJUČNE BESEDE: zajtrk, navade osnovnošolcev, posledice nezajtrkovanja, program osveščanja.

CHILDREN FOR CHILDREN – MAKING CHILDREN AWARE OF THE IMPORTANCE OF HAVING BREAKFAST REGULARLY

ABSTRACT

The habit of eating breakfast is fundamental for one's health. When adults cut out a morning meal, they often experience negative consequences, which can be even more severe in case of children doing the same. A student who was studying for a competition on diabetes took the acquired knowledge seriously. She learned about negative effects that cutting out breakfast had. Firstly, she created a survey on breakfast habits for her classmates and other students from 4th to 9th grade. Then she conducted an awareness program on the effects of cutting out breakfast and positive effects of eating breakfast. Additionally, she gave advice about what to eat for breakfast. Later on she made a healthy breakfast for all who did not have a habit of eating breakfast. With that meal the participants were provided with all essential nutrients the body needs for a good start. The breakfast was prepared in the school kitchen with help of school cooks and a mentor teacher. The student, a young researcher, was content with her work. The result was that more than half of these students started eating breakfast regularly. Her work set a good example of how children could influence their peers.

KEYWORDS: breakfast, habits of primary school students, effects of cutting out breakfast, awareness program.

1. UVOD

Odrasli se zavedamo, kako pomembno je že zgodaj v otroštvu otrokom privzgojiti navado zajtrkovanja in jo ohranjati vse do te mere, da postane ukoreninjena. Res je, da so prehranske navade otrok povezane s prehranskimi navadami njihovih staršev, vendar se je potrebno pri tem zavedati tudi pomembne vloge vrtcev, ki imajo na jedilniku vsakodnevni zajtrk, in tudi šol, ki lahko na razne privlačne načine (tudi neodvisno od zdravstvenih ustanov) naredijo na tem področju marsikaj.

Dandanes učitelji nismo strokovnjaki samo na svojem področju; vse bolj nas namreč »opremljajo« z informacijami, ki presegajo naše strokovno področje, in sicer z namenom vzgojiti generacije mladostnikov, ki bodo imele dobre temelje uporabnega znanja na vseh področjih. Želimo, da bi mladi bili zanesljivi, odgovorni, z dobrimi moralnimi načeli in hkrati zdravi. Zveni skoraj superiorno, vendar je resnica, da kar se Janezek nauči, to Janez zna; ob vsem tem pa ima šolstvo veliko odgovornost – lahko bi rekli kar levji delež, kajti otroci so večinski del dneva v šolskih klopeh.

Pred leti smo na naši šoli otroke prvič povabili k tekmovanju o znanju o sladkorni bolezni. Odziv učencev je bil velik, uspeh pa prav tako. Že prvo leto in tudi naslednja so učenci z naše šole osvojili številna zlata in srebrna priznanja. Vendar bistvo tekmovanja ni bilo v nagradah, ampak v novih spoznanjih, ki so jih učenci pridobili na tem področju. Veliko znanja so morali pokazati tudi s področja prehranjevanja in zdravih navad. Zajtrkovanje je ob vsem tem imelo prav posebno mesto.

Neko učenko, ki se je tekmovanja udeležila kar 3-krat, se je novo področje znanja zelo dotaknilo. Spoznala je, da s svojimi navadami vsakodnevno vplivamo na svoje zdravje. O tem se je pogovarjala s sošolkami in sošolci ter razmišljala, kako bi lahko svoja nova spoznanja razširila in s pridobljenim znanjem koristila vrstnikom in drugim. Odločila se je za raziskovalno nalogo na temo zajtrkovanja.

2. POMEMBNOST ZAJTRKOVANJA

Izpuščanje najpomembnejšega dnevnega obroka je prisotno skoraj po vsem svetu. Ljudje, ki ne zajtrkujejo, si s to nezdravo navado postopoma nakopičijo težave, povezane s povečano telesno težo in utrujenostjo, zmanjšujejo pa se jim tudi številne telesne sposobnosti. Tako so ti, ki ne zajtrkujejo, manj uspešni, kot bi lahko bili, če bi zjutraj zaužili zajtrk (Pavčič, 2014). Če to velja za odrasle, velja še bolj za otroke. Učitelji vsak dan opažamo, da so učenci zjutraj nezbrani, nezainteresirani in brezvoljni. Že v jutranjem varstvu nimajo niti toliko moči, da bi držali glavo pokonci, kaj šele da bi kaj delali. Tako so utrujeni, kakor da celo noč niso zatisnili oči. Ko takšnega otroka povprašaš o zajtrku, odkima. V trenutku postane jasno, kje tiči vzrok za takšno stanje.

Šolarji, ki opuščajo zajtrk, niso tako uspešni, kot bi lahko bili. Delovanje možganov je namreč povezano z navado zajtrkovanja. Raziskave kažejo, da ima zajtrk vpliv na spomin, na priklic podatkov in tudi na urejanje informacij v spominu (Gabrijelčič Blenkuš, 2000). Nekateri otroci pridejo v šolo že v zgodnjih jutranjih urah, ker so vezani na lokalni prevoz ali prevoz svojih

staršev, ki gredo v službo. Če zjutraj ne jedo, so do malice brez pomembne energije. Preden zaužijejo prvi obrok, lahko minejo kar tri ure.

Naša šola se je pred kratkim odzvala na ukrep skupne kmetijske politike Evropske unije, imenovan *shema šolskega mleka,* ki otrokom zagotavlja brezplačen dodatni obrok mleka in mlečnih izdelkov, ki jih učencem ponudimo pred začetkom prve šolske ure. Za šole z otroki vozači je ta ukrep zelo dobrodošel. Zajtrk naj bi poleg beljakovin, ki so prisotne v mleku in mlečnih izdelkih, vseboval tudi hitro in počasi prebavljive ogljikove hidrate, vlaknine in esencialne maščobne kisline (Pavčič, 2014). Pokriti mora 25–30 % dnevne energije. Počasi prebavljive ogljikove hidrate vsebuje hrana iz neoluščenih žit, in sicer ovseni in drugi žitni kosmiči, razne kaše, polnozrnate vrste kruha in jedi, ki vsebujejo otrobe; tudi ješprenj, ajda in neoluščeni riž. Od stročnic pa fižol, grah, leča in soja (Pavčič in Medveščck, 2016). Hitro prebavljivi ogljikovi hidrati so potrebni telesu zato, ker ga hitro oskrbijo s potrebno energijo. Naravni hitro prebavljivi ogljikovi hidrati so v sadju. Skoraj tretjino dnevne količine živil bi tako morali zaužiti že zjutraj. Otroci z opuščanjem zajtrka zamudijo pomemben vnos energije v telo. Jutranja skodelica mleka v šoli ali lonček jogurta, pa naj bosta še tako dobro namerna, ne moreta nadomestiti zajtrka, lahko pa nekoliko oblažita škodljive posledice tako imenovanega jutranjega »stradanja«.

Navada zajtrkovanja je ena od najpomembnejših navad, ki bi jih morali privzgojiti otrokom. Poleg tega, da otroka navadimo na prvi jutranji obrok, je pomembno tudi to, kaj postavimo na mizo. Otroci radi posegajo po hrani, ki zadovolji njihov okus, ne razmišljajo pa o potrebah organizma, zato je smotrno spregovoriti tudi o tem. Ne vedo, da hrana ni namenjena le zadovoljitvi apetita, ampak vsebuje tudi številne snovi, ki so potrebne, da telo deluje nemoteno, se obnavlja in se brani pred škodljivimi procesi.

Da bi otrokom pokazali, kako in kaj naj jedo, v okviru projekta *Zdrav slovenski zajtrk* že vrsto let pripravljamo jutranji obrok. Na to otroke še posebej pripravimo. Ponudimo jim domač rženi kruh z domačim maslom in medom, ki ga naši otroci točijo pri čebelarskem krožku, domače mleko ter domače jabolko – vse iz lokalne pridelave. Učimo jih ceniti domačo hrano in ob tem izpostavimo pomembnost vsakodnevnega zajtrkovanja. Poučevanje otrok o tem zahteva veliko truda in predvsem potrpežljivosti ter vztrajnosti. Del te naloge je na naši šoli samoiniciativno prevzela osmošolka, ki je želela raziskati navado zajtrkovanja učencev naše šole in prispevati svoj delež na tem področju.

3. RAZISKOVALNO DELO UČENKE O NAVADAH ZAJTRKOVANJA OTROK

V raziskovalni nalogi je učenka želela raziskati določene navade in vplive, povezane z zajtrkovanjem otrok. V svojo raziskavo je vključila vse učence naše šole od 4. do 9. razreda. S pomočjo ankete je prišla do zanimivih rezultatov o navadah, povezanih z zajtrkovanjem. Ugotovila je, da na naši šoli redno zajtrkuje samo polovica učencev, približno četrtina občasno in četrtina nikoli. Le redki otroci iz skupine rednih zajtrkovalcev jutranji obrok zaužijejo s starši, kar je zaskrbljujoč podatek. Dobra tretjina anketiranih otrok si zajtrk pripravi sama (največkrat žitno-sadne müslije ali sadje). Vsi otroci si za jutranje uživanje pomembnega obroka vzamejo premalo časa; pojedo ga namreč v naglici, in sicer prej kot v desetih minutah. Večina otrok, ki

zjutraj ne zajtrkuje, meni, da je šolska malica zamenjava za zajtrk. Otroci tudi nimajo prave predstave o tem, da se zaradi opuščanja zajtrka kasneje čez dan preveč najedo, kar zvišuje telesno težo. Otroci, ki ne zajtrkujejo, so prepričani, da lahko z opuščanjem zajtrka shujšajo; veliko takšnih otrok se namreč bori s prekomerno telesno težo. Najpogostejši vzrok za opuščanje zajtrka je jutranja slabost. Anketa je tudi pokazala, da so učenci naše šole dobro informirani o tem, katere bolezni si lahko nakopljejo z opuščanjem prvega jutranjega obroka (to vednost otrok pripisujemo pripravi učencev na tekmovanje o zanju o sladkorni bolezni). Mlada raziskovalka je ugotovila, da je največ zajtrkovalcev med otroci, ki so v šoli zelo uspešni, najmanj pa jih je med tistimi, ki v šoli kažejo povprečne rezultate.

S svojim raziskovalnim delom je bila zadovoljna, a se je zavedala, da je za zdravje premalo zgolj obvladati teorijo in ne narediti nič konkretnega. Zato se je odločila, da za otroke, ki ne zajtrkujejo, pripravi predavanje, ki ga je poimenovala *program osveščanja*. S podporo elektronskih drsnic jim je predstavila prednosti in pomembnost zajtrkovanja; opozorila jih je tudi na posledice opuščanja zajtrka, ki se kažejo na področju uspešnosti in posledično na ocenah. Spregovorila je o kakovostno pripravljenem zajtrku in ob slikovno bogatih drsnicah pokazala konkretne primere zdravih jutranjih obrokov. Na koncu je otrokom razdelila vprašalnik. Zanimalo jo je, ali je s svojim predavanjem vplivala nanje do te mere, da bodo v prihodnje zajtrkovali. 70 % otrok se je pozitivno odzvalo na njeno predavanje. Na koncu je otrokom povedala, da bo zanje pripravila poskusni zajtrk. Otroci so se morali nanj prijaviti. Bila je presenečena nad številom prijavljenih. S podporo in pomočjo šolskih kuharic ter mentorice je najprej pripravila jedilnik, nato pa ga je realizirala. V spodnji tabeli so naštete jedi, ki jih je učenka uvrstila na jedilnik, sestavine posameznih jedi in njihova vsebnost. Iz tabele je razvidno, da je v zajtrk vključila vse, kar organizem zjutraj nujno potrebuje.

TABELA 1: jed, sestavine in vsebnost pripravljenega zajtrka.

jed	sestavine	vsebuje
palačinke	− bio pšenična moka − pšenični otrobi − ovseni kosmiči − mleko − jajca − sol	− počasi prebavljivi ogljikovi hidrati − beljakovine − vlaknine
zdrav namaz	− orehi, mandeljni, indijski oreščki − banane − kokos − med − grenek kakav	− hitro prebavljivi ogljikovi hidrati − esencialne maščobe − vlaknine
jabolka		− hitro prebavljivi ogljikovi hidrati − vlaknine

Učencem je pripravljen zajtrk šel v slast. Zanimivo je, da so v šolo prišli pol ure prej, da bi bili deležni jutranjega obroka, ki ga je pripravila učenka. Poleg zdravega obroka je poskrbela še za lepo dekoracijo in prijetno vzdušje. Na koncu so otroci morali izpolniti še zadnji vprašalnik, na podlagi katerega je učenka ugotovila, da so v času od začetka programa osveščanja do udeležbe na poskusnem zajtrku nekateri od njih (več kot polovica prejšnjih nezajtrkovalcev) že začeli zajtrkovati. Nekateri so potrdili, da se zaradi zajtrka v šoli počutijo bolje in so bolj zbrani, predvsem pa lažje zdržijo do premostitvenega obroka – malice.

4. SKLEP

Zajtrkovanje je pomembna in dobra navada. Veliko navad pridobimo v otroštvu, a za dobre navade ni nikoli prepozno. Pri tem imajo ključno vlogo tudi vzgojno-izobraževalne ustanove. Kadar za dobro otrok delajo tudi otroci, lahko pričakujemo, da bo uspeh še večji. Področje delovanja prosvetnih delavcev je široko, njihov vpliv na otroke pa daljnosežen. Včasih majhne stvari, kot je priprava otrok na neko tekmovanje, prinesejo velike spremembe, tudi nepričakovane. Odzivi otrok so presenetljivi in pomembno je, da so se učitelji pripravljeni z njimi spoprijeti in jih usmeriti tako, da prinesejo rezultate. Delo učenke, ki je bila pripravljena nekaj storiti za učence, je bilo izredno, zanimivo in predvsem uspešno. Sama se je pri uresničevanju svoje ideje bogatila z uporabnim znanjem, s katerim ni samo opolnomočila sebe na specifičnem področju, ampak je otrokom pomagala razviti navado zajtrkovanja. Razvijala je tudi svojo zmožnost organizacije in prilagajanja. Na koncu je bila bogatejša zaradi pozitivne izkušnje o tem, da se delo za bližnje izplača, saj prinaša trajno zadovoljstvo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gabrijelčič Blenkuš, M. (2000). *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[2] Pavčič, M. in Medvešček, M. (2016). *Kako in kaj naj jem, da bo moj krvni sladkor nižji*. Pridobljeno s http://goo.gl/oG7fP4.

[3] Pavčič, M. (2014). Pomen jutranjega obroka. *Sladkorna bolezen, 20*. (106) 20.

Boštjan Koren

ŠPORTNA PREHRANA MLADEGA ODBOJKARJA

POVZETEK

Cilj strokovnega prispevka je bil določiti prehranski status mladih odbojkarjev - športnikov. Za mlade športnike, ki so aktivni na treningu 6 – 7 ur tedensko sem hotel doseči pravilen dnevni vnos kvalitetne hrane, ki bi jim pomagala k lažji regeneraciji in pravemu vnosu hranil ob omenjenih naporih, pri čemer sem upošteval tudi njihove aktivnosti izven treningov. Opomniti sem hotel na pomembnost načrtovanja prehrane ter o pomembnosti prehrane pred in po treningih in tekmovanjih. Privzgojitev zdravih prehranskih navad lahko pomembno prispeva k pravilnemu izboru izboru hrane, ki vodi k zdravju in dobremu počutju mladih športnikov ter tudi k boljšim športnim dosežkom. Količina, sestava in čas vnosa hrane ter tekočine vplivajo na zmogljivost športnika in mu pomagajo pri boljši izvedbi vadbenega procesa, po njem si telo prej in bolje opomore ter se hitreje prilagodi zahtevam športne vadbe.

KLJUČNE BESEDE: Prehrana, energetska bilanca, poraba energije, vnos energije, mala odbojka.

TRAINING DIET FOR YOUNG VOLLEYBALL PLAYER

ABSTRACT

The main objective of the professional article was to define importance of the nutritional status for young volleyball players. I wanted to achieve a proper daily intake of quality food, for young athletes who actively practicing sport for 6-7 hours a week manly to help them to facilitate regeneration and the real intake of nutrients as mentioned, taking into account also their activities outside the trainings. I want to remind the importance of diet planning and the importance of nutrition before and after trainings and competitions. Moreover, healthy dietary habits can make a significant contribution to the health and wellbeing of young athletes so they can achieve better sport achievements, due to the proper selection of food. The time of intake, quantity, composition of food and fluids play an important role, affect the capacity, and help young athletes to carry out the exercise process better, which effect faster recovery and adaptation of the body.

KEYWORDS: Nutrition, energy balance, energy consumption, energy intake, youth volleyball.

1. UVOD

Šport, tudi tekmovalni, se vedno bolj seli v dobo otroštva in odraščanja. Fiziološki odgovori na športno obremenitev se med otroki, odraščajočo mladino in odraslimi razlikujejo. Aerobna sposobnost, merjena s porabo kisika na kg telesne teže, je pri odraščajočih športnikih podobna kot pri odraslih, medtem ko je anaerobna manjša [1]. Mladi odbojkarji in odbojkarji nasploh se srečujejo s kombinacijo aerobnih in anaerobnih gibanj. Citius, Altius, Fortius (višje, hitreje, močneje) je znan rek iz OI v Parizu leta 1924. Da pa bi lahko športniki skočili čim višje, bili čim hitrejši in močnejši, morajo poleg pravilno izbranega treninga, paziti tudi na prehrano, saj le-ta odločilno vpliva na športni nastop. Zadostna in kvalitetna prehrana pred, med in po treningu ali tekmovanju, maksimira učinek treninga in uspešnost na tekmovanju. Vloga hrane je zagotoviti gorivo da se proizvede energija. Z njo vnašamo v telo vse esencialne sestavine skupaj s tekočino. Hrana izboljša športni nastop, z zmanjševanjem občutka napora. Hrana zagotavlja toplotno in mehanično energijo za vzdrževanje temperature in opravljanje človeških aktivnosti, omogoča normalno rast in razvoj ter obnovo organizma, je dejavnik zdravstvene zaščite, preprečuje občutek lakote in žeje in nam daje gurmanske užitke.

Športniki morajo povečati svoj dnevni energetski vnos, zaradi povečane porabe energije med treningom in da lahko vzdržujejo energetsko bilanco, ki jo lahko nadzorujejo z nadzorovanjem telesne teže in sestave ter vnosom hrane. V primerjavi z »ne športniki« je lahko potreba po energiji dvakrat ali v ekstremnih razmerah tudi več kot dvakrat večja (4.000-5.000 kcal/dan). Prisotna pa je tudi povečana potreba po preostalih sestavinah hrane (vitamini, minerali, voda) [1]. Skrb za pravilno in zdravo prehrano športnika je sestavni del trenažno-tekmovalnega procesa. Kot okvir prehrane za športnike lahko služi tudi korigirana prehranska piramida (Slika 1), ki vsebuje tudi primerno količino vode, ki je sestavni del prehrane športnika.

2. PREHRANJEVALNA PRIPOROČILA ŠPORTNIKOV

Trenutna veljavna priporočila v trenažno-tekmovalnem procesu se nanašajo tako na sestavo hrane in pijače, kot tudi na način prehranjevanja. Vsa ta priporočila pa morajo biti prilagojena vsakemu posameznemu športniku in vsaki posamezni športni disciplini.

Po priporočilih American College of Sports Medicine, American, Dietetic Association, and Dietitians of Canada [4], naj bi bila prehrana športnikov sledeča:

- Športniki morajo zaužiti zadostno količino energije med periodami visoko intenzivnega in/ali dolgotrajnega treninga, da lahko vzdržujejo telesno težo in zdravje in maksimirajo učinke treninga. Premajhen energetski vnos lahko ima za posledico izgubo mišične mase, menstrualne nepravilnosti, izgubo gostote kosti oz. neuspeh pri pridobivanju le-te, povečano nevarnost za utrujenost, poškodbe in bolezen ter podaljšano trajanje regeneracijskega procesa.
- Telesna teža in sestava telesa naj ne bosta edina kriterija pri razvrščanju športnikov v posamezno športno disciplino, dnevna tehtanja se odsvetujejo. Optimalna raven telesne maščobe je odvisna od spola, starosti in dedovanja in je lahko športno specifična. Tehnik ugotavljanja telesnih maščob je veliko kot tudi omejitev. Diete za izgubo telesne teže

(maščobe), se naj izvajajo izven sezone oz. se naj začnejo pred tekmovalno sezono in naj bodo pod nadzorom kvalificiranega športnega strokovnjaka za prehrano.

- Priporočila za dnevni vnos OH se gibljejo od 6 do 10 g/kg telesne teže. OH vzdržujejo raven glukoze v krvi med vadbo in nadomestijo izgubljeni mišični glikogen. Količina OH je odvisna od celotne dnevne energetske porabe atleta, tipa športa, spola in zunanjih dejavnikov (vreme, nadmorska višina).
- Priporočila za beljakovine za vzdržljivostne športnike in za športnike ki trenirajo za moč, se gibljejo od 1,2 do 1,7 g/kg telesne teže. Tem zahtevam lahko ugodimo brez proteinskih dodatkov k prehrani oz. amino-kislinskih dopolnil. Energetski vnos, zadosten za vzdrževanje telesne teže, je nujen za optimalno porabo proteinov in uspešnost v športu.
- Vnos maščob naj bo okoli 20% do 35% celotnega energetskega vnosa. Uživanje manj kot 20% energije iz maščob, ne pripomore k izboljšanju športnega nastopa. Maščoba je vir energije, v maščobi topnih vitaminov, in esencialnih maščobnih kislin in je pomembna v prehrani športnikov. Visoko maščobne diete niso primerne za športnike.
- Atleti, ki zmanjšujejo energetski vnos ali uporabljajo stroge režime za zmanjšanje telesne teže, izločajo eno ali več skupin živil iz prehrane ali uživajo visoko ali nizko OH dieto z nizko gostoto mikronutrientov, so v večji nevarnosti za pomanjkanje mikrohranil. Atleti naj bi zaužili vsaj priporočene dnevne količine hranila (RDA).
- Dehidracija (deficit vode večji od 2-3% telesne mase) zmanjša zmogljivost izvedbe, zatorej je pomembna zadostna količina vnosa pred, med in po treningu za zdravje in optimalni nastop. Cilj pitja je preprečiti dehidracijo med vadbo in posamezniki naj nebi popili več kot so se preznojili. Po vadbi naj bi spili 450-675 ml tekočine za vsak 0,5 kg izgubljen med vadbo.
- Pred vadbo naj bi prigrizek zagotovil zadostno količino tekočine za vzdrževanje hidracije, le-ta naj ima relativno malo maščob in vlaknin, da pospeši želodčno praznjenje in minimizira želodčno-črevesni stres. Vsebuje naj relativno velik delež OH, da maksimira ohranjanje glukoze v krvi, naj bo zmeren s proteini, sestavljen iz športniku poznane hrane in naj ga športnik dobro prenaša.
- Med vadbo je primarni cilj porabe hranil nadomestitev izgub vode in zagotovitev OH (približno 30-60g/h) za vzdrževanje ravni glukoze v krvi. Ti napotki so še posebej pomembni za vzdržljivostne discipline, ki trajajo več kot 1h, ko atlet ni zaužil zadosti hrane ali vode pred vadbo, ali ko je atlet izpostavljen izjemnim razmeram (vročina, mraz, nadmorska višina).
- Po vadbi je glavni cilj zaužiti zadostne količine tekočine, elektrolitov in energije iz OH, da se nadomesti mišični glikogen in zagotovi hitro regeneracijo. Vnos OH naj bo približno 1-1,5 g/kg telesne teže med prvimi 30 min in nato vsake 2h za 4-6 ur, da se nadomestijo glikogenske rezerve. Proteini zaužiti po vadbi bodo zagotovili aminokisline za izgradnjo in popravilo mišičnega tkiva.
- Na splošno vitaminska in mineralna nadomestila niso potrebna, če atlet zaužije zadostne količine energije iz raznovrstne prehrane, za vzdrževanje telesne teže. Priporočila za nadomestila, ki se ne nanašajo na vadbo, kot je folna kislina za ženske ki so noseče, se priporočajo. Multivitaminski/mineralni dodatki se priporočajo športnikom, ki so na

dieti, ki zaradi navade izločajo določeno skupino hranil, so bolni ali okrevajo po poškodbah ali imajo specifično pomanjkanje mikro hranil. Posamezni hranilni dodatek k prehrani je primeren za specifične medicinske in prehranske razloge (npr., železov dodatek za anemijo pomanjkanja železa).

- Športniki vegetarijanci so v nevarnosti nizkega energetskega vnosa, proteinov, maščob in ključnih mikro hranil kot je železo, kalcij, vitamin D, riboflavin, cink in vitamin B12. Priporočeno je posvetovanje s strokovnjakom za prehrano, da bi se izognili tem težavam.

Regeneracija ob pravilnemu vnosu hranil pa je pri otrocih v primerjavi z odraslimi športniki celo hitrejša. Nevarnost dehidracije je pri otrocih večja kot pri odraslih, zato nekateri priporočajo, da otrok do 10 leta spije še pol kozarca vode po tem, ko se je že odžejal, po 10 letu pa en kozarec, ko se je že odžejal.

Priporočilo glede uživanja tekočin pri mladih športnikih:

- pred aktivnostjo: 150 – 200 ml tekočine,
- med aktivnostjo: okoli 200 ml vsakih 15 min,
- po športni aktivnosti: okoli 500 ml tekočine na 0.5 kg izgubljene telesne teže. [2]

Prehrana je odločilnega pomena za zdravo rast in normalen razvoj otrok in je pri otrocih, ki so v rednem procesu treniranja ključnega pomena za doseganje osebnih ciljev. Privzgojitev zdravih prehranskih navad lahko pomembno prispeva k pravilnemu izboru izboru hrane, ki vodi k zdravju in dobremu počutju mladih športnikov ter tudi k boljšim športnim dosežkom. Ključen pomen pa ima tudi v preventivi obolenj v otroštvu in kasnejših letih. Potrebe po beljakovinah so pri otrocih večje kot pri odraslih (1,2 – 11,5 g B/kgTT/dan). Pri prehrani mladih športnikov pomembni zlasti ogljikovi hidrati z vlakninami, vitamin B6 in vitamin D, kalcij, železo, magnezij, cink in krom. Pri odraščajočih športnikih je večkrat opaziti tudi premajhen vnos kalcija, kar je lahko vzrok za zmanjšano gostoto kosti [3]. V tem primeru je potrebna hrana, bogata s kalcijem (mleko, mlečni izdelki, zelenjava), ali celo dodajanje kalcija.

A. Prehrana in zdravje

Zdrava prehrana in primerna telesna aktivnost sta pomembni sestavini zdravega življenja. Danes dobiva prehrana vedno pomembnejšo mesto v skrbi za zdravje in prav zdrava prehrana, ki je temelj zdravega načina življenja, hkrati pa pomaga preprečevati bolezni in nudi bazično podporo proti izgorelosti. Razmere v katerih živimo se hitro spreminjajo ter sledijo napredku znanosti, tako se načini prehranjevanja sodobnega športnika hitro spreminjajo. Količina, sestava in čas vnosa hrane vplivajo na zmogljivost športnika in mu pomagajo pri boljši izvedbi vadbenega procesa, po njem si prej in bolje opomore ter se hitreje prilagodi zahtevam športne vadbe.

Zdravo prehrano označujejo naslednje značilnosti [5]:

- Raznolikost – uravnoteženost hrane (prisotnost nujnih živil v količinah in razmerjih, ki omogočajo optimalno delovanje organizma)
- Zdravstvena neoporečnost hrane (količine aditivov in konzervansov ne presegajo dovoljenih vrednosti, higienski standardi neoporečnosti)
- Varovalni učinek pred nastankom in razvojem bolezni (t.i. civilizacijske bolezni)

B. Ogljikovi hidrati (OH)

Ogljikovi hirati (OH) so količinsko najpomembnejši vir energije v prehrani športnikov in ljudi, saj so odločilni za nemoteno delovanje centralnega živčnega sistema (glukoza). Zagotavljajo polnjenje energijskih rezerv (glikogen) v jetrih in mišicah, kar je še posebej pomembno v športu. Obstaja nevarnost, da je količina OH prevelika, se ti lahko spremenijo v maščobo (podkožno maščevje). Energijska vrednost OH: 1 g OH = 4 kcal. Glede na sestavo jih delimo na enostavne (monosaharidi in disaharidi) in sestavljene OH (polisaharidi).

Glavni vir OH v prehrani so izdelki iz žit, krompir, riž in sladkorji, sadje, stročnice, sadni napitki, mlečni napitki, sadni jogurti, so pa tudi pomemben vir vitaminov (vitamini skupine B, E-vitamin). Povprečna poraba OH mladega športnika je za cca. 900 kcal. večja, kot naključnega neaktivnega vrstnika. Mladi športniki, ki trenirajo do dve uri na dan, potrebujejo 5-7 g OH na en kilogram telesne teže. Razloženo na primeru 60 kg težkega športnika to pomeni, da na dan ko trenira do 2 uri potrebuje od 360 do 420 g OH [2].

C. Maščobe (M)

Maščobe (M) so največji potencialni vir energije (1 g M = 9 kcal.), so zelo pomembne, saj so prisotne pri toplotni zaščiti organizma in pri mehanični zaščiti vitalnih organov (ledvice, možgani). V sestavi človeškega telesa imajo pomemben delež (moški okoli 15 %, ženske okoli 25 %). Poznamo M rastlinskega (olja) ali živalskega (mast, olja) izvora in so prav tako vir nekaterih pomembnih vitaminov (A, D, E, K). Delimo jih na nasičene (masti živalskega izvora), mononenasičene (olive, repno seme, oreh, lešnik, pistacija, mandeljni, kikiriki, avokado in njihova olja), polinenasičene (plave ribe, oreh, soja, sezam, sončnično seme, koruza, repino seme in njihova olja) ter transmaščobne kisline (cvrta in pečena mast, mastno meso, rastlinsko olje). V dneni prehrani naj bo vnos M cca. 1 g M/kg TT/dan [2] zdravih maščob, kar je še sprejemljivo za športnike.

D. Beljakovine (B)

Beljakovine (B) so organske spojine, sestavljene iz osnovnih elementov – aminokislin, ki vsebujejo dušik, fosfor, žveplo in železo. Le te imajo določen energetski potencial (1 g B = 4 kcal.) jih organizem, razen v določenih situacijah (stradanje, športna aktivnost), v ta namen ne uporablja, saj so predvsem gradbeni material za izgrajevanje celic organizma, hormonov in encimov. Priporočene dnevna količina B pri večini športov je 1,5 g B/kg TT/dan [2]. Prehranski viri, ki zagotavljajo vsaj 10 g B (2 kokošji jajci, 300 ml posnetega kravjega mleka, 30 g manj mastnega sira, 200 g posnetega jogurta, 50 g pustega mesa, 400 ml sojinega mleka, 120 g tofuja).

3. SMERNICE PREHRANE MLADIH ODBOJKARJEV

Dvoranska odbojka velja za hitro in dinamično igro, ki v mlajših kategorijah ne presega dolžine 3 setov do 25 osvojenih točk. Je igra eksplozivne moči, agilnosti, spretnosti in koncentracije. V njej prevladujejo anaerobni energetski proces, čeprav je aerobne energijske sisteme treba upoštevati za pomembne pri pri regeneraciji pri prekinitvah. Odbojkarji potrebujejo

koncentracijo, spretnost in zmožnost odločanja/presoje. Zaradi dehidracije in padca krvnega sladkorja lahko vsi našteti elementi pridejo do manjšega izraza.

Mladi odbojkarji na teden trenirajo približno 6 do 8 ur. Igralcem odbojke moč nog služi pri skakanju, močni zgornji del telesa pa za napadalne udarce, serviranje in blokiranje. Za igralce je pomembno, da imajo uravnoteženo razmerje med telesno maso in telesno močjo, zaradi sposobnosti ponavljajočih učinkovitih elementov v skokih (odriv, skok).

Prehrano pred treningom ali tekmo je potrebno načrtovati tako, da:

- Naj tekmo ali trening prične dobro hidriran (45 min prej naj zaužije 200 – 400 ml vode, razredčenega naravnega soka ali športne, hidracijske pijače).
- Večji obrok čez dan naj vsebuje živila bogata z OH (testenine, riž, kruh, sadje, posneto mleko, zelenjava, sadje) in ga naj športnik zaužije 2 – 3 ure pred treningom/tekmo. Če to ni mogoče je treba obroke prilagoditi tako, da so lažje prebavljivi in ne obremenjujejo prebavil med športno vadbo.
- Uro pred treningom/tekmo naj zaužije manjši energijski prigrizek, ki naj vsebuje predvsem lahko prebavljive sladkorje, na primer sveže sadje s pustimi piškoti, nemastne krekerje ali preste, kosmiče, kos kruha z medom ali marmelado, sadni sok z nemastnim pecivom, puding.
- Izogiba naj se uživanju energijsko goste (preveč mastne) in hranilno revne hrane (hot dog, ocvrta hrana, krofi, kremne torte, masten sir, čokoladno mleko). Taka hrana ne zagotavlja energije, ki jo športnik potrebuje pri telesni aktivnosti.
- Pred tekmo naj zaužije hrano, ki jo dobro prenaša, novo hrano in živila naj preizkuša pred treningom.

Vnos tekočin med treningom je zelo pomemben, tako, da naj:

- igralci izkoristijo vsako priložnost, da nadomeščajo izgubljeno tekočino – v prekinitvah in odmorih,
- med treningom naj pijejo pijače z dodatkom OH, saj vzpodbujajo žejo, kar pomeni, da je vnos tekočine večji.

Prehrana po treningu ali tekmi je pomembna v smislu kvalitetne regeneracije po naporu. Poskrbeti moramo, da otrok po vadbi (v prvi uri) zaužije manjši prigrizek, ki naj bo sestavljen iz beljakovin in sladkorjev. Po treningu/tekmi otroci potrebujejo živila, ki vsebujejo tekočine, ogljikove hidrate, beljakovine in obilo vitaminov ter mineralov.

4. SKLEP

Pravilna in raznolika prehrana je pri odraščajočem in razvijajočem se športniku še posebej pomembna, saj mu zagotavlja zadostno nadomestilo izgubljenih in porabljenih strukturnih elementov. Količina, sestava in čas vnosa hrane vplivajo na zmogljivost športnika in mu pomagajo pri boljši izvedbi vadbenega procesa, po njem si prej in bolje opomore ter se hitreje prilagodi zahtevam športne vadbe. Zdrava prehrana in primerna telesna aktivnost sta pomembni sestavini zdravega življenja. Danes dobiva prehrana vedno pomembnejšo mesto v skrbi za zdravje in prav zdrava prehrana, ki je temelj zdravega načina življenja, hkrati pa pomaga

preprečevati bolezni in nudi bazično podporo proti izgorelosti. Razmere v katerih živimo se hitro spreminjajo ter sledijo napredku znanosti, tako se načini prehranjevanja sodobnega športnika hitro spreminjajo. Pri mladem športniku je toliko pomembneje, da je vnos hrane kvaliteten in raznolik, saj se veliko presnove uporabi za izgradnjo – rast in razvoj samega telesa.

Kot starši se še posebej zavzemamo za zdravje in skladen razvoj naših mladih športnikov in prav je, da si vzamemo čas za pogovor z njimi ter jim nudimo svojo najboljšo podporo v smislu organiziranja in izvedbe kvalitetnih hranil, ki jim bodo v podporo za še tako velike napore ter jim bodo pomagala k hitri in kvalitetni regeneraciji. Prehrana pred med in po tekmi oz. treningu je tako pomembna, da, če je le ta neustrezna, drastično vpliva na športnikove sposobnosti izvajanja elementov športa, v našem primeru odbojke. Ob veliki obremenjenosti na treningih, tekmah v času šolanja je nujo potrebno, da se otroci in tudi ostali športniki pravilno prehranjujejo, kar se odraža na njihovih dosežki, tako na tekmah, kot tudi v šoli. V odbojki prevladujejo anaerobni energetski proces, čeprav je aerobne energijske sisteme treba upoštevati za pomembne pri regeneraciji ter pri prekinitvah. Odbojkarji potrebujejo koncentracijo, spretnost in zmožnost odločanja/presoje. Zaradi dehidracije in padca krvnega sladkorja lahko vsi našteti elementi pridejo do manjšega izraza. Športniki morajo povečati svoj dnevni energetski vnos, zaradi povečane porabe energije med treningom in da lahko vzdržujejo energetsko bilanco, ki jo lahko nadzorujejo z nadzorovanjem telesne teže in sestave ter vnosom hrane. V primerjavi z »ne športniki« je lahko potreba po energiji dvakrat večja.

S strokovno ustreznim in usklajenim delovanjem med vsemi udeleženci, ki sodelujejo pri vzgoji mladega športnika, lahko pozitivno vplivamo na njegovo doživljanje športa, na njegov življenjski slog in karierno pot. Ob tem ne sme manjkati vzporedna ter ustrezna čustvena in socialna opora. Starši naj v otroku gojijo pozitiven športni duh, mu bodo dober vzgled, mu nudijo maksimalno podporo in oporo, športnih rezultatov pa naj nikar ne postavljajo na prvo mesto.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bar-Or O. "The young athlete: some physiological considerations." J Sports Sci. Summer 1995;13 Spec No: S31-33.

[2] Dervišević E., Vidmar J. "Vodič športne prehrane." Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. 2001.

[3] Bailey DA, Faulkner RA, McKay HA. "Growth, physical activity and bone mineral acquisition." Exerc Sport Sci Rev. 1996; 24:233-266.

[4] Rodriguez, N.R., Di Marco, N.M., Langley S. "American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance." Med Sci Sports Exerc, 2009; 41 (3), 709-731.

[5] Pokorn D." Gorivo za zmagovalce: prehrana športnika in rekreativca." Ljubljana: Forma 7;1998

Doroteja Kostanjevec

VPLIV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA NA UČNI USPEH

POVZETEK

Pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga je prehrana. Zdrav način prehranjevanja pomembno vpliva na krepitev in ohranitev zdravja. Učenci, ki vsak dan jedo polne, zdrave in uravnotežene obroke, imajo boljše rezultate na učni in vedenjski ravni. Zajtrk, malica in kosilo, ki jih nudi šola, so najboljši način, da otroci dobijo prehrano, ki jo potrebujejo za koncentracijo v učilnici. Zdrava prehrana omogoča, da se dobro počutimo in prav zato so naše prehranjevalne navade še kako pomembne z več vidikov. Hrana je vrednost in je vir, ki ga ne smemo zapraviti. Vse več osnovnošolcev se zadnja leta sooča s prekomerno težo. Debelost prispeva k številnim zdravstvenim težavam, vključno s sladkorno boleznijo, srčnimi boleznimi in nekaterimi vrstami raka. Današnji mladostniki se prehranjujejo pretežno nezdravo, so pa tudi premalo gibalno aktivni. Otroci preživijo veliko časa v šoli. Zato mora biti njihova prehrana uravnotežena in skrbno načrtovana. V prispevku so ovrednotene tudi prehranjevalne navade učencev, njihov odnos do različnih živil, do telesnih aktivnosti ter ozaveščenost o zdravi prehrani ter pomen pozitivnih zgledov v domačem in šolskem okolju.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, telesna aktivnost, uravnotežena in skrbno načrtovana prehrana, prekomerna telesna teža.

THE INFLUENCE OF HEALTY EATING ON EDUCATIONAL ACHIVEMENTS

ABSTRACT

Nutrition is an important factor of a healthy lifestyle. Healthy eating significantly effects the maintenance and strengthening of the health. Pupils who daily eat full, healthy and balanced meals achieve higher academic and behavioural results. Breakfast, meals and lunch, offered in schools, are the best way for pupils to get balanced meals needed for the concentration at lessons. Healthy eating influences our welfare so our eating habits play a very important role On many levels. Food is a value and a source which we must maintain. For the last few years' pupils from elementary school are facing with overweight and obesity. Overweight contributes to many medical issues, like diabetes, heart diseases and some sorts of cancers. Today's youth mostly eat junk food and there is also a lack of physical activities. Pupils spend the majority of their time at school. Therefore, their food has to be balanced and carefully planned. This article present eating habits of pupils, their attitude towards different sorts of food, physical activities and their awareness about healthy nutrition and the importance of some positive examples at home and in the school environment.

Keywords: eating habits, physical activity, balanced and planned nutrition, overweight.

1. UVOD

Zdrav način prehranjevanja pomembno vpliva na krepitev in ohranitev zdravja ter tudi na učne procese pri učencih. Učenci, ki vsak dan jedo polne, zdrave in uravnotežene obroke, imajo boljše rezultate na učni in vedenjski ravni. Zajtrk, malica in kosilo, ki jih nudi šola, so najboljši način, da otroci dobijo prehrano, ki jo potrebujejo za koncentracijo v učilnici. **S**lovenija je ena izmed redkih držav, ki imajo zakonsko urejeno in sistemsko organizirano šolsko prehrano. Podatki kažejo, da se dnevno v Sloveniji v vzgojno-izobraževanih ustanovah pripravi nad 680 tisoč obrokov. V osnovnih šolah malico prejema več kot 180.000 otrok oziroma 98,67 odstotkov osnovnošolcev. Šolska kosila pa uživa več kot 149.000 osnovnošolcev, kar je 79,33 odstotkov otrok [1].

Porajajo pa se vprašanja, kakšno hrano danes naši otroci sploh uživajo tako v domačem in v šolskem okolju in ali so dovolj ozaveščeni o pomembnosti prehrane ter o morebitnih negativnih posledicah nezdravega prehranjevanja. Živila šolarjev morajo biti skrbno izbrana, da ustrezajo standardom zdravega prehranjevanja. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika [2].

2. PREHRANA V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

A. Predšolski otroci

V celotnem obdobju odraščanja je prav ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. Izjemno pomembno je, da otrok uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Prehranske potrebe otrok se v času rasti in razvoja spreminjajo. Razvoj telesa je najhitrejši v začetku življenja, nato se sredi otroštva nekoliko upočasni in spet okrepi v času pubertete, nakar se ustali. Prav zaradi pospešene rasti, pa tudi zaradi večje vsakodnevne aktivnosti, otroci potrebujejo relativno veliko energije glede na svojo velikost. Prve izkušnje s hrano pomembno vplivajo na izoblikovanje prehranskih navad, pri čemer imajo starši pomembno vlogo, saj s svojim zgledom odločilno vplivajo na njihov razvoj [3].

TABELA 1: Ključni nasveti za prehrano predšolskih otrok [3].

ZGODNJE OTROŠTVO	OTROCI V VRTCU
Ponuditi je treba raznolika živila, energijsko bogatejšo prehrano v obliki manjših in pogostejših obrokov	Priprava obrokov z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil.
Otrokom moramo biti zgled in ga tudi s svojim ravnanjem usmerjati k zdravi prehrani.	Vključevanje raznolike zelenjave in/ali sadja v vsak obrok, s poudarkom na sezonski in lokalno pridelani hrani.
Vztrajanje pri ponujanju novih živil.	Ponujanje kakovostnih živil, kot so npr: polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, jajca, polnomastno mleko in mlečni izdelki brez dodatkov, ribe, puste vrste mesa, stročnice in kakovostna olja (npr. oljčno, repično, sončnično, bučno …).
Kreativnost pri pripravi in izgledu obrokov.	Večkrat dnevno ponujanje vode in/ali nesladkanih napitkov za nadomeščanje porabljene tekočine.
Hranjenje kot prijetna izkušnja.	Izogibanje gotovim in polgotovim jedem, industrijsko predelanim živilom ter slanim industrijskim mešanicam začimb, ker lahko vsebujejo veliko količino dodanih sladkorjev, (nasičenih in trans) maščob, soli in prehranskih dodatkov (aditivov).
Spodbujamo gibanje in telesno aktivnost otrok.	Spodbujanje žvečenja (namesto pretlačene raje sesekljana hrana).
Pitje zadostnih količin vode.	Spodbujanje kulture prehranjevanja in pozitivnega odnosa do zdravega prehranjevanja skozi vrtčevski kurikulum.
Poudarek na osnovnih živilih, še posebej naj prevladujejo zelenjava in polnovredna živila	Spodbujanje k preizkušanju raznovrstnih živil in zaužitju vseh obrokov v vrtcu.
Izogibati se dodanemu sladkorju in sladkim pijačam; omejiti uživanje soli ter izbira manj mastnih živil in živil z ugodnejšo maščobno sestavo	Upoštevanje otrokovih prehranskih omejitev. Priprava obrokov z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil.

B. Prehrana šolskih otrok in mladostnikov

Telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov v času odraščanja nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje kakovostna, raznolika in zdrava hrana. Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vpliva pa bo tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov [4].

C. Smernice zdrave prehrane za šolarje

Hrana v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. Priporočeno je, da se vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah uskladijo z načeli zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih:

TABELA 2: Smernice zdravega prehranjevanja mladostnikov [5]

– Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok ali mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost.
– Energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov, zato spodbujamo šole in starše, da otrokom in mladostnikom zagotovijo poleg športne vzgoje najmanj eno uro športne/gibalne dejavnosti dnevno.
– Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.
– Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem).
– V vsak obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
– Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.
– Režim in organizacija prehrane naj omogočata, glede na redni čas pouka, dejavnosti ali varstva, možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane.
– Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov

3. MOTNJE HRANJENJA

O motnjah hranjenja govorimo, kadar hrana postane sredstvo za reševanje čustvenih stisk prav zato jih uvrščamo med duševne motnje, čeprav se navzven lahko kažejo s telesnimi znaki [6].

Otroci in mladostniki se različno odzivajo na preobremenjenost s šolskimi obveznostmi, stres in na objave medijev s pretiranim in nekritičnim poudarjanjem vitkosti in reklamiranjem dietnih proizvodov. Preizkušanje raznih diet in nadzorovanje količine in vrste zaužite hrane je trenutno modna muha in nekaj povsem običajnega. Vedno več ljudi se poslužuje tudi diet in različnih prehranskih načinov, z namenom izboljšati videz. Posledice so lahko motnje hranjenja. Otroci in mladostniki s tovrstnimi motnjami hrano dojemajo na različne načine, in sicer lahko jo odklanjajo, ker se počutijo nesrečni, ali pa jedo več, kot potrebuje njihovo telo. Do motenj hranjenja lahko pride tudi zaradi nepravilnega način obvladovanja neprijetnih čustev in medsebojnih odnosov, posebej znotraj družine. Takrat so največkrat prisotna čustva, kot so jeza,

krivda, izguba, žalost in strah, s katerimi se težko soočamo in jih ni mogoče uravnavati. To človeka naredi nesrečnega in depresivnega. Razlikujemo tri osnovne oblike motenj hranjenja: anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in sindrom prenajedanja [7].

Določeni stili prehranjevanja in sestava hrane (preveč nasičenih maščobnih kislin, čistih sladkorjev in soli, premalo vlaknin, vitaminov ter mineralov; primeri: hitra hrana (fast food), gazirane pijače, slaščice, pecivo, cvrtje, enolična in visoko kalorična prehrana); (premalo obrokov preko dneva in preveč zvečer); (cvrtje) so lahko dejavniki tveganj za:

- bolezni srca in ožilja,
- sladkorno bolezen,
- raka (rak na dojki, kolo rektalni rak),
- motnje prebavnega sistema (zaprtje, ulkus),
- rahitis, osteoporozo, skorbut, bolezni zob, makrocitno anemijo, anemijo zaradi pomanjkanja železa, težave v rasti in razvoju.

Hkrati je napovedni dejavnik za naslednje dejavnike tveganja:

- povišan krvni tlak
- povišan holesterol
- povišan krvni sladkor
- debelost, prekomerna telesna teža
- reševanje težav s hrano. [8]

4. ZDRAVA PREHRANA

Nezdravo prehranjevanje pomeni, da zaužijemo premalo sestavljenih ogljikovih hidratov (kruha, testenin, žitaric, kaš, riža ali krompirja), premalo sadja in zelenjave in premalo balastnih snovi (vlaknin, ki so v polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi). Pojemo tudi preveč skupnih maščob in škodljivih nasičenih maščob, preveč enostavnih ogljikovih hidratov (sladkanih stvari) in prevečkrat izpuščamo obroke [9]. Slika 1 prikazuje prehransko piramido, torej slikovni prikaz izbora in kolicine živil, ki naj jih jemo vsak dan.



SLIKA 1: Prehranska piramida [10]

5. KAKO JE HRANA POVEZANA Z DELOVANJEM MOŽGANOV

Naši možgani delujejo kot večina motorjev - boljše je gorivo, boljše nam služijo. Naši možgani so v nenehnem delovanju in se nikoli resnično ne izklopijo, prav zato potrebujemo redno oskrbo z gorivom. Uživanje hrane, ki vsebuje nešteto vitaminov, mineralov in antioksidantov, neguje možgane in jih ščiti pred oksidativnim stresom - kar lahko poškoduje celice in posledično zmanjša učinkovitost možganov. Zelo priporočljivo je uživanje morske hrane, ki je bogata z olivnim oljem, oreščki, sadjem, zelenjavo in ribami. Ravno nasprotno pa velja za predelano hrano, saj je le-ta povezana z zmanjšanim delovanjem možganov. Preskakovanje obrokov lahko zmanjša kratkoročni spomin. Študije pri otrocih kažejo, da lahko redno uživanje zajtrka izboljša učno uspešnost, prehrano in vedenje. Z lajšanjem lakote in dovajanjem hranil v centralni živčni sistem, pa se izboljša tudi izvajanje kognitivnih nalog. Slabšo organizacijo in odpornost, pogosto zaspanost in razdražljivost so posledice izpuščanja glavnega obroka, zajtrka. To lahko povzroči tudi motnje prebavnega sistema ter povečanje telesne teže [11].

Za dopoldansko malico se priporoča uživanja sadja in zelenjave in hrana visoke prehranske vrednosti. Tudi kosilo mora biti pestro, saj morajo biti vanj vključena živila iz vseh skupin prehranskih sestavin. Kosilo pokriva 25 do 30 % dnevnih potreb, zato mora zadovoljiti potrebe po vseh prehranskih prehranilih [12].

Za izboljšanje psihofizičnih zmožnosti se priporoča tudi popoldanska malica, v katero naj bo prav tako vključeno sadnje in polnozrnati žitni izdelki. Zadnji obrok dneva mora biti lahko prebavljiv, da prebava in presnova ne motita nočnega počitka. Najslabša izbira nezdravega prehranjevanja mladostnikov danes sta sladka hrana in premalo zaužite vode. Hrana vpliva na kognitivne sposobnosti, razmišljanje in tudi na koncentracijo. Raziskave kažejo, da imajo otroci, ki zjutraj uživajo sladko hrano, slabše rezultate na ustnih preizkusih in testih ter tudi na IQ testih. Da so otroci čim dlje zbrani in da se učijo s čim večjo lahkoto, jim za zajtrk in malico torej nikar ne ponujamo enostavnih ogljikovih hidratov. Šolarja je treba čim prej navaditi, da

uživa dovolj tekočine, saj če smo dehidrirani močno pade storilnost. Za boljše rezultate mora otrok zaužiti dovolj beljakovin, saj te vzdržujejo primerno raven sladkorja v krvi, prav zato je lahko dlje časa osredotočen in ne začuti utrujenosti. Za zajtrk so priporočena živila jajca, tuna, humus, polnozrnati kruhom in zelenjava. Za malico so primerni oreščki, ki kot vir maščob ravno tako vzdržujejo primerno raven sladkorja v krvi, pa tudi sadje [13].

6. PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV DANES

Eden izmed pomembnih dejavnikov nezdravih prehranjevalnih navad danes je ta, da otroci preživijo veliko časa sami, ker so starši večino dneva odstotni. Prav zato posegajo po nezdravi prehrani, izpuščajo glavne obroke, kar je pa slabo za njihovo rast in razvoj. Velik vpliv na prehranjevanje ima tudi način življenja. Zaradi hitrega tempa velikokrat zmanjka časa za pripravo zdravega obroka in je veliko lažje priti do hitro pripravljene hrane, ki pa je posledično nezdrava. Velik vpliv na izbiro hrane ima tudi cena hrane. Dandanes mladostniki vplivajo drug na drugega in tako postanejo prehranjevalne navade in izbira hrane pogosto med vrstniki zelo podobne. Prehrana je postala del druženja in vpliva na proces socializacije. Na prehrano otrok imajo še vedno največji vpliv starši, z genetskega vidika kot tudi z vidika okolja, v katerem živijo. Prehranjevanje je odvisno tudi od spola, saj so potrebe teles različne. Dekleta zaužijejo manjši vnos vitaminov in mineralov, pogosto preskakujejo obroke, fantje pa zaužijejo več hrane s skupno višjo vsebnostjo maščob in nasičenih maščob, njihovi obroki so večji. Otroci se imajo danes možnost informirati glede pravilne prehrane in tako prepoznati in hkrati dati večjo vrednost pomena vpliva hrane na zdravje. Pri ozaveščanju, podpiranju in ohranjanju zdravega načina življenja pa ima veliko tudi šolsko okolje [14].

7. POMEN TELESNE AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE IN UČENJE

Mnenje švicarskega psihologa Piageta je že daljnega leta 1940 potrdilo, da sta v zgodnjem otroštvu mišljenje in gibanje zelo pomembna za razvoj. Tudi ostale raziskave potrjujejo, da so motorični koraki pri otrocih vzajemno pogojeni z miselnimi. Gibanje pa ni pomembno le pri malih otrocih, saj znanstvene raziskave potrjujejo, da telesna aktivnost izboljšuje miselne sposobnosti v vseh starostnih obdobjih. Ne glede na to s čim se ukvarjamo, kakršnakoli telesna aktivnost izboljša prekrvavitev možganov in poveča se izločanje živčnih prenašalcev, sinapse v možganih pa se hitreje obnavljajo. S tem se hkrati poveča zmožnost koncentracije, zaznavanja in pozornosti in prav zato smo lažje kos miselnim izzivom. Bolj kot so otroci športno aktivni, višja je njihova kognitivna sposobnost, pri čemer je 15 odstotkov mogoče pripisati dednim faktorjem, 85 odstotkov pa je odvisnih od telesne aktivnosti. Novejše raziskave potrjujejo dejstvo, da zmerna vadba pozitivno vpliva na učenje. Zmerna vadba dokazano vpliva na dolgoročni spomin, saj so študije pokazale, da so se med učenjem tujega jezika testne osebe, ki so se tujih besed učile po 30-minutni zmerni vadbi, bolje odrezale pri preizkusu znanja, kot pa tiste, ki so pred preizkusom 30 min mirovale. Čeprav nam telesna aktivnost pomaga pri učenju in vsakodnevnih izzivih, z njo ne smemo pretiravati. Če je trening prenaporen, nam lahko namreč koncentracija tudi pade [15].

8. SKLEP

Ozaveščenost o zdravi prehrani je danes ključnega pomena v vseh starostnih obdobjih. V dobi odraščanja telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov vpliva na razvoj miselnih sposobnosti, na razvoj mišic, kosti in možganov. Nepravilen izbor in uživanje živil v času odraščanja lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vpliva tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju**.** Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, torej neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave ter prevelike količine zaužitih živil s sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov. Na možgansko učinkovitost, sposobnost učenja in koncentracijo imata poleg pravega prehranjevanja velik vpliv tudi gibanje in šport. Pripomoreta tudi k dobremu počutju in občutku sreče, zmanjšujeta stres ter izboljšujeta produktivnost in kreativnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] Šimšič, I. Nacionalni šolski posvet o prehrani. Pridobljeno 5. 11. 2019, s https://www.zrss.si/objava/nacionalni-strokovni-posvet-o-solski-prehrani-2.

[2] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Pridobljeno 3. 11. 2019, s https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki.

[3] Hitri nasveti za prehrano predšolskih otrok. Pridobljeno 6. 11. 2019 s https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci.

[4] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Pridobljeno 10. 11. 2019 s https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki.

[5] Smernice zdrave prehrane za otroke. Pridobljeno 14. 11. 2019 s http://solskilonec.si/?page_id=878.

[6] Motnje hranjenja. Pridobljeno 6. 11. 2019 s https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/motnje-hranjenja.

[7] M. Obolnar, S. Kovač, M. Anderluh. Motnje hranjenja pro otrocih in mladostnikih . Pridobljeno 5. 11. 2019 s http://www.slovenskapediatrija.si/portals/0/clanki/2014_1_21_078-083.pdf.

[8] Nepravilna prehrana. Pridobljeno 4. 11. 2019 s http://www.medenosrce.net/predmeti/higiena/233-seminarji/1201-nepravilna-prehrana.

[9] Zdrava prehrana. Pridobljeno s https://www.zzzs.si/zdravje/zdrava-prehrana.html.

[10] Prehranska piramida. Pridobljeno 3. 11. 2019 s https://www.preberite.si/wp-content/uploads/2017/01/hujsanje-prehranska-piramida.jpg.

[11] Toress, S. 2017. How food can improve your study outcomes. Pridobljeno 2. 11. 2019 s https://blogs.deakin.edu.au/deakinlife/2017/03/16/how-food-can-improve-your-study-outcomes/

[12] Ministrstvo za zdravje, 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, 23.

[13] Katera hrana izboljša učni uspeh. Pridobljeno 4. 11. 2019 s https://vizita.si/zdravozivljenje/veste-katera-hrana-izboljsa-ucni-uspeh.html.

[14] Vukovski I. 2013: Analiza prehranjevalnih navad in ozaveščenost osnovnošolcev o zdravem načinu prehranjevanja. Pridobljeno 11. 11. 2019 s https://dk.um.si/Dokument.php?id=59007.

[15] Razgibani možgani delujejo bolje. Pridobljeno 10. 11. 2019 s https://www.pulzsport.si/clanek/razgibani-mozgani-delujejo-bolje/.

Nives Kostevc Arzenšek

DRNULJA IN JABOLKO – VIR ZDRAVJA

POVZETEK

Ključna dejavnika zdravja človeka sta prehrana in njegov življenjski slog. Zato si učitelji v vzgojno-izobraževalnem procesu prizadevamo, da otroci pridobijo zdrave prehranjevalne navade ter različna teoretična in praktična znanja. Cilj našega projekta, ki smo ga zasnovali ob 20-letnici praznovanja Kozjanskega jabolka, je bil, da so otroci spoznali tradicionalne sorte jabolk. Te so zrasle v visokodebelnih travniških sadovnjakih, ki so velikega pomena za zdravo prehranjevanje in ohranjanje raznolikosti in pestrosti v naravnem okolju. Jabolko - ta čudovit sadež je pogosto pri nas povezan s simbolom našega kraja, rumenim drenom oz. njegovim sadežem - drnuljo. Oba, jabolko in drnulja, sta bogat vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in mnogih drugih zaščitnih snovi, zato sta nepogrešljiva v prehrani. Učenci so pri pouku in različnih interesnih dejavnostih ob pomoči literature, slikovnega gradiva, ogledu videoposnetkov, gradiva na spletu in terenskega dela bogatili svoje znanje. Z metodo izkustvenega učenja so spoznali proces razvoja obeh rastlin od sadike do plodov in uporabo le teh v kulinariki. Iz jabolk in drnulj so pripravili različne okusne jedi. Pri raziskovanju so pridobivali delovne navade, kritično so razmišljali o pomenu sadjarjenja in lokalni pridelavi jabolk ter spoznali pomen ekološko pridelanega sadja. Hkrati so si oblikovali pozitiven odnos do okolja, hrane in prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, drnulja, jabolko, tradicionalne/stare sorte jablan, Kozjanski park, raziskovanje, zdravje.

CORNUS MAS AND APPLE – SOURCE OF HEALTH

ABSTRACT

Nutrition and lifestyle are key factors in a person's health. This is why teachers in the educational process strive for children to acquire healthy eating habits and different theoretical and practical knowledge. The aim of our project, which was conceived for the 20th anniversary of the Kozjansko apple festival, was for children to learn about traditional apple varieties. These grow in high-trunk, grassland orchards that are of great importance for healthy eating and maintaining diversity in the natural environment. Apple - this wonderful fruit is often associated with the symbol of our area, the yellow Cornus mas or its fruit – cornelian berry. Both apples and cornelian berries are rich sources of vitamins, minerals, dietary fibres and many other protective substances, and are therefore essential in the diet. Pupils improved their knowledge in class and at different school activities, using literature, pictorial material as well as online material, watching videos, and doing fieldwork. With the method of empirical learning, they learned about the process of developing both plants, from saplings to fruits and their use in cooking. They made various delicious dishes from apples and cornelian berries. While researching, they were acquiring working habits, critically thinking about the importance of fruit-growing and local apple production, and learned about the significance of organically grown fruits. At the same time, they were developing a positive attitude towards the environment, food and nutrition.

KEYWORDS: nutrition, cornelian berry, apple, traditional/old apple varieties, the Kozjansko park, exploration, health.

1. UVOD

O zdravem načinu življenja, ki ga zaznamujeta kvalitetna, zdrava prehrana in dovolj gibanja, tudi naši otroci že veliko vedo. Strokovni delavci se trudimo, da v Letni delovni načrt OŠ Lesično vključimo raznolike vsebine ter s tem v učnem in vzgojenem procesu omogočamo pestre aktivnosti, hkrati pa otrokom dajemo pozitiven vzgled.

Naša Osnovna šola Lesično se nahaja na podeželju, v prečudovitem, še neokrnjenem okolju. Tu imamo odlične pogoje za izvajanje vzgojno-izobraževalnega programa. Pri delu se povezujemo z lokalnim okoljem, raznimi društvi in krajinskim Kozjanskim parkom. Če jih prosimo za pomoč pri izpeljavi različnih naravoslovnih ali kulturnih dni, nam vedno priskočijo na pomoč in z njimi res uspešno sodelujemo. Zato smo se v sklopu obeležitve 20. Praznika kozjanskega jabolka odločili, da z otroki podrobno proučimo stare vrste jablan in rumeni dren, ki je imel v starih časih pomembno mesto v prehrani našega kraja (Pilštanj z okolico). Plod drnulja se odlično dopolnjuje z jabolki, oba pa sta velik vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in mnogih drugih zaščitnih snovi.

Pri našem delu smo oblikovali cilje, ki smo jih želeli doseči pri projektu Drnulja in jabolko:

- učenci spoznajo seme, sadiko jablane in rumenega drena in ju posadijo;
- seznanijo se z informacijami, kaj potrebujeta rastlini za svojo rast;
- raziščejo okoliščine in pogoje za pridelavo hrane/sadja in spoznavajo pomen pridelovanja in predelovanja hrane;
- naučijo se priprave okusnega in zdravega obroka v presni ali kuhani/pečeni različici;
- zavedajo se pomembnosti ekološke pridelave sadja;
- ozavestijo, da smo za svoje zdravje odgovorni sami.

Po pripravljenem načrtu smo se z učenci lotili različnih aktivnosti v učilnici in v naravi ter prišli do različnih spoznanj, ugotovitev in nepozabnih doživetij.

2. DRNULJA

Rumeni dren je listopadni grm ali majhno drevo z zelo razvejenimi vejami, njegovi plodovi pa se imenujejo drnulje ali drnule (slika 1 in 2).



SLIKA1 in SLIKA 2: Dren v cvetju in dren s plodovi – drnuljami.

Dren lahko doseže starost več kot 200 let. Njegovo latinsko ime *Cornus mas* pomeni, da je trd kot rog. Drenov les namreč velja kot najbolj trdoživ les. V preteklosti so ga uporabljali za strešne kritine, zobe za grablje, kolesne špice pri vozu ali pri mlinu in mlatilne cepce. Skorja drevesa vsebuje tudi veliko taninov, ki so jih uporabljali za barvanje.

Rumeni dren zacveti med prvimi zgodaj spomladi z rumenimi cvetovi, običajno od februarja do aprila, zadnji pa obrodi plodove, pozno poleti.
Njegovi sadeži so drnulje, ki so sprva kisle in trpke, sredi avgusta pa postanejo škrlatno rdeče in začnejo odpadati. Šele takrat postanejo okusne z značilno aromo.

Drnulje vsebujejo do 10 % sladkorjev, veliko vitamina C, antioksidantov in bogato mero mineralov. Zato so prava izbira v boju proti virusom in jesenskim prehladnim obolenjem. Že stoletja velja v ljudskem zdravilstvu, da je mogoče z njimi uspešno znižati povišano telesno temperaturo, zdraviti prehlad, razkuževati grlo in dihalne poti ter čistiti črevesje. Sveta Hildegarda je nekoč zapisala: » Drnulja ne škodi nikomur, saj čisti in krepi tako šibak kot zdrav želodec in tako podpira zdravje.« Ni torej naključje, da človeku z dobro fizično pripravljenostjo pravijo, da je zdrav kot dren.
Drnulje lahko uživamo sveže, zrele lahko posušimo ali vložimo v kisu ali slanici. Iz njih lahko pripravimo juhe, čežane, marmelade, kompote ali skuhamo zdravilen čaj. Lahko jih namočimo tudi v žganje in tako dobimo drnulovec.

3. JABOLKO

Jablana je listnato sadno drevo, na katerem uspevajo plodovi jabolka in jo večinoma gojimo v sadovnjaku. Izvira iz Srednje Azije, od koder se je potem razširila v Evropo in kasneje v Ameriko. Jablana cveti spomladi. Iz njenih rožnatobelih cvetov se razvijejo sadeži imenovani jabolka (slika 3 in 4).

Jabolko je pečkat plod, ki vsebuje seme, obdano z mesnatim, užitnim mesom. Na enem koncu pečkatega plodu je pecelj, na nasprotni strani pa »muha«.
Jabolka so užitni, sladki in zdravi sadeži. So ena izmed najbolj razširjenih drevesnih plodov na svetu. Je zelo pomembno sadje v prehrani raznih narodov, saj je sveže jabolko idealna zdrava hrana, lahko pa je tudi okusna in sočna obogatitev marsikatere jedi, celo solate. Ker vsebuje veliko vode, nas jabolko odžeja, naravni sladkor, ki je v njem, pa nam daje energijo.

Jabolko vsebuje številne telesu zdrave vitamine in minerale in ostale snovi. Največ koristnih sestavin je v lupini. V jabolku se nahaja veliko vitamina C, vsebuje pa tudi veliko sadnih kislin, topno vlaknino pektin in okoli 10 % sladkorjev. Med rudninami so najpomembnejše kalij, kalcij, magnezij, železo in fosfor.




SLIKA 3 in SLIKA 4: Jablana v cvetenju in jablana s plodovi – jabolki.

4. DEJAVNOSTI

Učenci so imeli v sklopu projekta veliko možnosti za raziskovanje in učenje v naravi. V šolo smo povabili zunanje strokovnjake, ki so s svojim znanjem in izkušnjami obogatili naš učni proces, ali pa smo se sami odpravili v naravno okolje, kot so šolski sadovnjak, kolekcijski sadovnjak v Kozjanskem parku, gozd in na druge zanimive lokacije, kjer uspevajo jabolka in se razrašča dren.
Naš ustvarjalni proces smo povezali še z drugimi projekti na naši šoli kot so Ekošola kot način življenja in Odgovorno s hrano, udeležimo pa se vsako leto tudi Altermeda in Festivala ekološke prehrane.

A. Terensko delo

Posebno doživetje za učence je bilo sajenje drena v okolici naše šole (slika 5). Strokovnjak, ki se že vrsto let ukvarja z vzgojo drenovih sadik in s predelavo drnul, je otrokom povedal veliko zanimivosti o drenu in njegovem sadežu. Opozoril je tudi na rastišča drena v našem kraju. Seveda nismo mogli mimo drnule, kot simbola Pilštanja, saj je drnula opevana tudi v trški himni. Domačini delajo iz sadežev zelo znan drnulovec. Najnovejša pridobitev pa je tudi že kombinacija sadeža z medom.

Šolski sadovnjak je prava učilnica na prostem za naše učence, saj nudi opazovanje in raziskovanje rastlinstva in živalstva v njem. Seveda pa se le-ta ne more primerjati s kolekcijskim sadovnjakom Kozjanskega parka (slika 6), ki se nahaja na Gradišču nad Podsredo. Učenci so tam videli številne avtohtone in tradicionalne sorte jabolk in hrušk. Na 2,3 hektarih izvajajo trajnostne načine obdelave in oskrbe travniškega sadovnjaka ter proučujejo sorte. V sadovnjaku je vsako drevo označeno z imenom sorte, ki je zapisana celo v Braillovi pisavi, kar je bilo učencem zelo zanimivo. Navdušila so jih tudi bivališča za žuželke (s poudarkom na divjih čebelah), gnezdilnice in krmilnice za ptice.




SLIKA 5 in SLIKA 6: Otroci so v okolici OŠ Lesično posadili dren in Učenci raziskujejo v kolekcijskem sadovnjaku favno in floro .

V tednu otroka smo bili v sadovnjaku s starimi jablanami. Otroci so občudovali njihove velike krošnje, listje in debla. Učence smo poučili o pomenu visokodebelnih jablan za rabo prostora. Naša naloga je bila tudi, da pomagamo pobrati jabolka. Telovadba je bila dobrodošla in otroci so z veseljem pobirali sadje (slika 7). Veseli so bili, da bodo nabrana jabolka kasneje v šoli pojedli presna ali pa da jih bomo predelali v bolj obstojna živila.

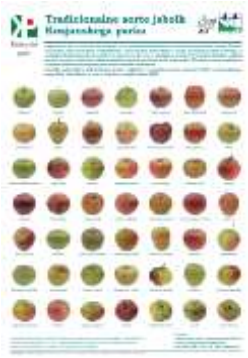


SLIKA 7: Otroci so zagnano pobirali jabolka v visokodebelnem sadovnjaku.

B. Raziskovalno delo v knjižnici in s pomočjo IKT

Po odločitvi, da poglobimo svoje znanje, so učenci na spletu in v knjižnici poiskali gradivo o drenu in drnuljah ter o starih sortah jablan in jabolkah, ki so značilne za naše področje (sliki 8 in 9). Vsak je proučil eno vrsto jabolk. Tako smo vsi sestavili pestro jabolčno paleto, v kateri so bili: krivopecelj, carjevič, bobovec, prinčevo jabolko, rdeči ovčji nos, zlata parmena, renete, londonski peping, kanadka, bužlovka, škrbotavka, boskopski kosmač, štajerski mošancelj, rdeči delišes, beličnik…

Otroci so zapisali osebno izkaznico (slika 10) za vsako jabolko in na ta način spoznali veliko informacij ne samo o zunanji podobi sadeža, ampak tudi o okusu in vonju, rastišču, času obiranja in njegovi uporabnosti.






SLIKA 8: Plakat Tradicionalne sorte jabolk Kozjanskega parka.
SLIKA 9: Učenci so s pomočjo računalnika raziskovali tradicionalne sorte jabolk na Kozjanskem.
SLIKA 10: Osebna izkaznica za carjevič, ki ga KP podarja vsako leto najbolj skrbnemu gospodarju sadovnjaka.

Preden smo se preselili v gospodinjsko učilnico, smo se seznanili s hrano, ki je primerna za najstnike in mladostnike. V ta namen smo proučili zanimivo zloženko Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, ki jo je založil Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Poučen reklamni material je bil učencem zelo všeč, saj na zabaven način predstavi vse ključne dejavnike in smernice zdrave prehrane in tudi zdravega načina življenja.

Otroci so ozavestili dejstvo, da je v času odraščanja prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kosti, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje raznovrstna hrana. Zato je zelo pomembno, da jedo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.
Zapisali smo tudi nekaj nasvetov za zdravo prehranjevanje. Osredotočili smo se na sadje. Dnevno je priporočljivo pojesti dva obroka sadja oz. tudi dve vrsti sadja. Najbolje je zaužiti sveže sadje, ker pa to vedno ni mogoče, nekaj sadja tudi predelamo.

C. Praktično delo v gospodinjski učilnici

Tako kot nas je povezovalo raziskovalno delo, izleti in zabava v naravi, so nas povezovale tudi naše skupne priprave jedi in druženja ob uživanju naših dobrot.
Učenci so z zanimanjem pristopili k pripravi slastnih jabolčnih jedi (slika 11, 12, 13). Spekli smo jabolčni zavitek, jabolčno pito in ocvrli jabolka, ki so se v ustih kar stopila. Pripravili smo čežano in skuhali jabolčni kompot. Nekaj jabolk pa smo razrezali in dali krhlje sušiti, da jih bomo pojedli, ko ne bo na razpolago drugega sadja. Navdušila pa je še sladica iz jabolčne čežane, keksov in stepene smetane.





SLIKE 11, 12 in 13: Učenci pri pripravi jabolk za zavitek, čežano in pri okušanju jabolčne marmelade.

Pred pričetkom kuhanja drenove in jabolčne marmelade so učenci povprašali doma po receptih in izbrali smo recept, po katerem smo pripravili okusno marmelado (slika 14, 15, 16).

Drnuljeva marmelada z jabolki
Potrebujemo 1 kg zrelih, temno rdečih in mehkih drnulj brez koščic. Približno 2 kg jabolk (lahko tudi več ali manj) zmeljemo v maso ali narežemo na krhlje. Jabolka kuhamo na šibkem ognju. Še prej jabolkam dolijemo 1 dl vode, da se ne prismodijo in tako kuhamo naprej, dokler ne začne dišati po na pol kuhanih jabolkih. Drnulj ni treba posebej kuhati. Tako dobljene sestavine zmešamo v večjem loncu in premeljemo. Dobljeno maso damo v ekonom lonec ali kakšen drug ustrezen lonec, vmešamo sladkor (količina po želji), ga dobro premešamo, da se spoji z maso in dobro prekuhamo. Še vročo marmelado nalijemo v čiste in tople kozarce do vrha in takoj zapremo.



SLIKE 14, 15 in 16: Priprava drnuljeve marmelade z jabolki.

D. Sodelovanje na 20. Prazniku Kozjanskega jabolka
Zaposleni v Kozjanskem regijskem parku pravijo, da je jabolko iz visokodebelnega travniškega sadovnjaka naš simbol varovanja narave, nadaljevanja tradicije in dediščine naših prednikov, blagostanja in zdrave hrane ter simbol prepoznavnosti zavarovanega območja Kozjanskega parka in identifikacije domačinov z zavarovanim območjem.

Letos so v čast jabolku praznovali že 20. prireditev. V okviru Praznika kozjanskega jabolka so spet pripravili pohod po kozjanskih sadovnjakih, razne delavnice in predavanja, odprtje razstave Stare sorte jabolk, v soboto in nedeljo pa je zanimivo sejemsko dogajanje spremljal še bogat kulturni program. Razstave (slika 17), ki priča o bogati biotski raznovrstnosti, so se udeležili tudi naši učenci in na stojnici predstavljali ekodejavnosti šole.
Člani dramske skupine Lesko so nastopili z dramatizacijo Kozjanske jabke, ki je nastala tudi v sklopu projekta Drnulja in jabolko (slika 18). Osrednji lik pripovedi je navihan fant Urban, ki živi s starši na lepi kmetiji v osrčju Kozjanskega, kjer imajo doma velik sadovnjak z visokodebelnimi jablanami. In res ne bi bilo prav, če kot pravi »mladi kmetovalec« ne bi poznal starih sort »kozjanskih jabk«. Za uspešno izveden nastop smo prejeli v dar sadiko carjeviča, ki smo jo posadili v Lesičnem.





SLIKA 17: Na razstavi so predstavili 40 različnih sort jabolk iz visokodebelnih travniških sadovnjakov.
SLIKA 18: Z igrico Kozjanske jabke so otroci predstavili obiskovalcem deset starih vrst kozjanskih jabolk.

5. ZAKLJUČEK

Skozi projekt Drnulja in jabolko smo učence pripeljali do novih znanj in izkušenj. Poudarek je bil na izkustvenem učenju in aktivnostih. Učenci so doživeli zanimive izkušnje v naravi, ki je primerno okolje za kreativno in kritično učenje. Njihova raziskovanja so bila prepletena z opazovanji, samostojnim iskanjem informacij, ustvarjalnimi dejavnostmi. Učenci so se seznanili s starimi sortami jabolk in drnuljo, ki so značilne za naše kraje in bogatijo našo ponudbo.
Sadje je bogastvo narave. Nobeno drugo živilo ne premore tolikšne raznolikosti barv, vonjev in okusov. Naš organizem bi bil brez barvitega sadja prikrajšan za celo paleto vitaminov in mineralnih snovi. In ravno za drnuljo in jabolko lahko rečemo, da sta pravi eliksir zdravja.
Z učenci smo dodobra proučili oba sadeža in iz njiju pripravili okusne sladice in marmelado.
Na 20. Prazniku kozjanskega jabolka smo se predstavili z ekodejavnostmi, skozi katere tudi vzgajamo naše otroke, da bodo znali ceniti zdravo naravno okolje, ekološko hrano in lokalno samooskrbo. Prizadevamo si, da bi vsakega navdušili za zdrav in okoljsko ozaveščen življenjski slog.

LITERATURA IN VIRI

[1] PREHRANA.SI – nacionalni portal o hrani in prehrani. Pridobljeno s https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki

[2] Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-3765.pdf

[3] Učni načrt za naravoslovje in tehniko. Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika / predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za naravoslovje in tehniko. Zavod RS za šolstvo, 2011. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni nacrti/obvezni/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf

[4] Predstavitev Ekošole, pridobljeno s http://www.ekosola.si/predstavitev-ekosole/

Barbara Kovše

ČOKOLADA SKOZI OČI NEMŠČINE

POVZETEK

Čokolada – sladka pregreha z dolgo zgodovino. Najpomembnejša surovina proizvodnje čokolade, kakavova zrna, so poznali že Maji. Ta so v 16. stoletju prvič prišla v Evropo. Takrat je »pitna čokolada« veljala in bila rezervirana izključno za višji družbeni sloji. Šele iznajdbe danes dobro poznanih imen kot so Nestlé, Lindt, Fry, so omogočile množično industrijsko proizvodnjo čokolade, kot jih poznamo in ljubimo danes. Pri pouku nemškega jezika se dotaknemo te sladke pregrehe tako, da organiziramo ekskurzijo v čokoladnico Zotter v Avstriji, kjer si pod organiziranim vodstvom pogledamo kako poteka proizvodnja čokolade; od kakavovega zrna do končnega izdelka – čokolade. Hkrati to tematiko povežemo tudi z fairtrade, saj prav Zotter slavi in promovira ta pravičen način poslovanja.

KLJUČNE BESEDE: čokolada, Zotter, pouk nemškega jezika, fairtrade.

CHOCOLATE AND LEARNING GERMAN

ABSTRACT

Chocolate - the sweet indulgence with a long tradition. The most important ingredient, cocoa beans, were known and used by the ancient Maya. The beans made their way to Europe in the 16th Century. At that time chocolate was only drunk and that too only as a privilege of high society. Mass industrial chocolate production, which we love and cherish today, was made possible by the creative symphonies of well-known names, such as Nestlé, Lindt or Fry. In German classes we get acquainted with this sweet indulgence by taking students to the chocolate factory Zotter in Austria, where we are shown how chocolate is produced – from the bean to the end product – chocolate. Zotter chocolate stands for and promotes just trading which enables us to expand and connect the topic to fair-trade.

KEYWORDS: chocolate, Zotter, fair-trade, German language classes.

1. UVOD

Kakav velja za najpomembnejšo surovino proizvodnje čokolade in je pridobljen iz plodov kakavovega drevesa – kakavovca. Botanično gledano pripada kakav družini Sterculiaceae in rodu Theobrom. Leta 1753 je švedski naravoslovec Carl von Linne iznašel poimenovanje za to drevo. To botanično ime izvira iz grške besede Theos (bog) in Broma (hrana) (Allerbeck, 2002, 8). Beseda Cacao pa izvira iz majevske besede kakav (Coe in Coe, 1997, 52ff), kar v kombinaciji pomeni: kakavova hrana bogov (Allerbeck, 2002, 8). Kakav je veljal za tako dragoceno surovino, da ga Azteki niso uporabljali samo za pa pridelavo čokolade, temveč tudi kot plačilno sredstvo. Tako so npr. en del svojih davkov morali poplačati s kakavovimi zrni. Ime čokolada tako izvira iz časa Aztekov in njihovega poimenovanja za kakavovo pijačo »Xocóatl«, ki so jo Azteki pripravljali iz vode, kakava, čilija in vanilje. Kakavu so pripisovali zdravilne učinke,ki krepi zdravje. Kakav je veljal za utrjevanje in je služil kot afrodiziak. Vse do 19. stoletja so ga v evropskih lekarnah prodajali v ta namen. (vir: https://www.chocri.de/wissensbereich/schokolade-allgemein/geschichte-der-schokolade) Tega mnenja je bil tudi slavni Casanova, ki je čokolado mešal s šampanjcem in jo uporabljal, da je z njo privlačil ženske.

2. ZGODOVINA ČOKOLADE

Čokolada ima dolgo zgodovino. Dandanes znanost verjame, da ve, kako so ljudje prišli do te ideje, da iz kakavovih zrn naredijo čokolado. Viri govorijo, da bi se to naj zgodilo pred približno 1500 leti, ko so Olmeci, ljudstvo, ki je živelo v srednji Mehiki, prvič uporabili kakavovo drevo. Omleci in kasneje Azteki naj bi iz kakavovih zrn in vode naredili hladno pijačo. Ta je veljala za izključno moško pijačo, saj je imela dokaj opojni učinek. In kar je tako ekskluzivno, se s časom spremenilo v luksuzni izdelek. (vir: https://www.zotter.at/de/blog/beitrag/post/die-geschichte-der-schokolade.html) Španski konkvistador Hernán Cortés je v 16. stoletju pijačo končno pripeljal v Evropo. Vendar so Evropejci šli še korak dlje in so to sladko čokolado sladko sladkali z medom ali sladkorjem. Pijača za bogate, močne in druge vladarje, saj je bila zelo draga.

1828 je Coenrad Johannes van Houten naredil kakav. Kakavovo maslo mu je uspelo ločiti od kakava in tako je lahko ločil kakavov prah in kakav. Do tega rezultata pridemo s stiskanjem kakavovih zrn in nam danes prinaša čudovit kakav v prahu. Leta 1839 so v Dresdnu izdelali prvo mlečno čokolado. V 19. stoletju je bilo veliko tovarn čokolade, ki so s temi dosežki veliko zaslužile. Suchard, Lindt, Toblerone ali Nestlé so takrat prvi, ki so začeli služiti s proizvodnjo čokolade. Čokolado, kot jo poznamo danes, pa pripisujejo Rodolphu Lindtu, ki je lata 1879 izumil stroj za preoblikovanje grobe paste v gladko svileno kremasto maso (čokolado). (vir: http://www.mojacokolada.si/novice/zgodovina-cokolade-n218;2.11.2017)

3. ČOKOLADNICA ZOTTER IN NJENA ZGODOVINA

Prvi začetki čokoladnice Zotter segajo v leto 1987. Takrat 26-letni Josef Zotter je s svojo ženo Ulrike Zotter odprl slaščičarno Zotter v Gradcu. Nenavadne pekovske stvaritve, kot so

»konopljin rez«, »smešna pita« in »fižol z rožicami«, so jima prinesle regionalno slavo in prepoznavnost. Podjetje se širi in tako so odprli še tri podružnice.
Leta 1992 je Josef Zotter začel z izdelovanjem ročno izdelane čokolade, ki jo lahko kar poimenujemo mešanica iznajdljivosti in ročnih spretnosti, polnjenje v plasteh in še večjih plasteh. Po nekaj uspešnih letih proizvodnje je prišlo do preobrata. Kar tri od štirih podružnic je Josef Zotter moral zapreti in naznaniti stečaj podjetja. Vendar nikoli ni odnehal verjeti in ustvarjati. Tako sta se zakonca Zotter leta 1999 odločila, da se bosta v celoti osredotočila na čokolado in sta odprla Zotter Schokoladen Manufaktur, ki še danes velja za eno izmed prestižnih proizvajalcev različnih vrst in okusov čokolade.

A. Čokoladnica Zotter in Fairtrade

Povpraševanje po čokoladi in čokoladnih izdelkih je strmo naraščalo. Tako je leta 2001 Joosef Zotter začel potovati po državah kot so Nikaragva, Peru, Bolivija, Brazilija, Dominikanska Republika in Indija, z namenom, da bi spoznal kako poteka proizvodnja kakava in navezal neposredni stik s kmeti, s katerimi bi lahko posloval in tako pripomogel k izboljšanju kakovosti njihovega življenja in kakovosti surovine (kakava). Leta 2004 je Zotter celoten izbor spremenil v FAIRTRADE. Zanaša se na malo kmetijstvo, kakovost, neposreden stik s kmeti in odnos, ki temelji na partnerstvu. To pomeni, da se kakavova zrna (kakav) kupujejo neposredno od kmetov / proizvajalcev, ki ta kakav pridelujejo. Cena teh kakavovih zrn je seveda veliko višja. Tako se za ta kakavova zrna plačuje večkratna svetovna tržna cena in se s tem hkrati podpira tudi proizvajalce kakava, da se le ti lahko osredotočijo na kakovost in vrhunski kakav, kot so Criollo, Trinitario, Chuncho, Nacional in Nativo. Na tak način postajajo proizvajalci (kmetje) neodvisni od svetovnega trga, ki ga zanima predvsem potrošniški kakav. Josef Zotter je prepričan, da se lahko posebna kakovost doseže le z dobrim osebnim sodelovanjem. Organski kakav iz pravične trgovine malih kmetov, posajen v mešani kulturi, ne pomeni le okusa, ampak tudi ohranjanje kultur, ljudi in rastlin.

B. Kaj prinaša pravična trgovina (Fairtrade)

- Pečat Fairtrade naj bi proizvajalcem blaga zagotovil poštene cene in stalni vir dohodka.
- Kmetje Fairtrade niso več tako izpostavljeni nihanju cen na svetovnem trgu.
- V središču truda so tudi humani delovni pogoji in odprava otroškega dela.
- Izdelke Fairtrade so sledljivi. To pomeni, da lahko preverite posamezne proizvodne korake in tako ugotovite, da so izpolnjeni vsi standardi.
- Poleg tega bodo proizvajalci Fairtrade nagrajeni za ekološko kmetovanje. Čeprav je uporaba nekaterih pesticidov prepovedana, ne smete domnevati, da so izdelki Fairtrade hkrati tudi organski.

4. ČOKOLADA PRI POUKU NEMŠKEGA JEZIKA

Šolski sistem je zasnovan tako, da večina aktivnosti poteka sede in v učilnicah ob poslušanju učiteljeve razlage. Prav iz tega razloga je za nas jezikoslovce obravnava tematike (hrana, pijača, proizvodnja) zelo dobrodošla, da lahko za trenutek izstopimo iz tega okvirja in učilnico obrnemo dobesedno na glavo. Bristow, Cowley in Daines (2001: 62) učiteljem svetujejo, da pri poučevanju zmeraj najprej pritegnejo pozornost učencev, nato pa to pozornost vzdržujejo s

pomočjo uporabe veččutnih pristopov: videnega (slike, predmeti, plakati, gibi…), proceduralnega (gibanje, igra vlog, ritem); učenja na podlagi vonja in okusa (npr. pri učenju hrane, pijače ipd.) ter glasbe. Torej, kaj bi bila lahko boljša motivacija za učenje te tematike pri pouku nemškega jezika, kot spoznati in videti proizvodnjo čokolade iz prve roke.

A. Ekskurzija v čokoladnico Zotter

V mesecu novembru se z dijaki učitelji nemškega jezika opravimo na odkrivanje in spoznavanje čokolade: od kakavovega zrna do končnega izdelka – čokolade v razno raznih variacijah, v čokoladnico Zotter v Avstrijo. To ekskurzijo organiziramo že več let zapored, saj dijaki sami izrazijo željo po nekoliko drugačnem načinu poučevanja / učenja in ne nazadnje tudi uživanju (čokolade). Ob samem prihodu v čokoladnico, si najprej ogledamo videoposnetek (v nemškem jeziku) o začetkih družinskega podjetja Zotter, proizvodnji čokolade in njihovem poslovanju – fairtrade. Po ogledu posnetka sledi eno urno organizirano vodenje v nemškem jeziku skozi samo čokoladnico. Dijaki med vodenjem lahko čokolado seveda poizkusijo in tako spoznavajo in prepoznavajo različne okuse in sestave čokolade: od grenkega kakava do sladkih čokoladnih pralinejev. Ob zaključku vodenja lahko povedo, kako se proizvaja kakav, kaj pomeni beseda fairtrade in katere različne vrste čokolade vse poznamo.

B. Delo z besedilom / videoposnetkom in izdelava tabelske slike

Ko se vrnemo v šolske klopi nadaljujemo s tematiko, ki smo jo bolje že spoznali na terenu: torej čokolada, pridelava kakava, faitrade. Dijakom razdelim besedilo, ki se nanaša na obravnavano tematiko:čokolada. Besedilo preberejo in rešijo naloge, ki se na besedilo nanašajo. Rešitve preverimo skupaj.

Sledi izdelava tabelske slike. S pomočjo dijakov, njihovega razmišljanja in podajanja konkretnih primerov, izdelamo tabelsko sliko. Miselni vzorec zajema celotno besedišče, ki je povezano z naslovom učne ure; čokolada in fairtrade. Torej: kaj je čokolada, od kod izvira, kako jo proizvajamo, kaj pomeni beseda fairtrade in kaj takšno trgovanje prinaša.

Ko je naša tabelska slika izdelana, se dijaki lotijo samostojnega dela z videoposnetkom, z naslovom: Was ist Fairtrade? (vir: https://www.youtube.com/watch?v=Q8j5Ha0Fkg8) . Na delovnem listu preberejo vprašanja, ki se nanašajo na prikazano in povedano v videoposnetku in skušajo na njih pisno odgovoriti. Ta vprašanja si sledijo v skladu s predvajanim videoposnetkom:

- Woher kommt meistens die Schokolade im Supermarkt?
- Unter welchen Bedingungen werden Kaffee, Reis und Tee produziert?
- Welche Arbeitsbedingungen sind in Europa verboten?
- Wovon hängen die Löhne der Bauern ab?
- Wofür setzen sich Menschen seit 40 Jahren an?
- Was soll den Bauern durch fairtrade garantiert werden?

Videoposnetek si dijaki pogledajo dva krat in na delovni list zapišejo svoje odgovore. Rešitve preverimo skupaj ustno. Druga naloga, ki se na besedilo nanaša, je izbirnega tipa (pravilno / napačno). Dijaki tako označijo ali je trditev, ki je zapisana, glede na besedilo, pravilna ali napačna. Pravilno rešitev lahko dijaki najdejo samo v besedilu. Odgovore preverimo skupaj.

C. Fairtrade v pisnem sporočanju

V zaključku učne enote, se dotaknemo še pisnega sporočanja. Dijaki morajo napisati elektronsko sporočilo (E-Mail) prijateljici /prijatelju v Nemčiji, ki zavzema med 200 do 250 besed na temo fairtrade – otroško delo in izkoriščanje. V svojem pisnem sestavku upoštevajo besedilno vrsto, obliko ter sledeče iztočnice:

Ste Nik / Nika Novak iz Slovenije, ki je čez poletje odpotoval / odpotovala v Bolivijo, z željo, da bi bolje spoznal/a ljudi, kulturo in pridelavo kakava. Na potovanju se soočite tudi z težkimi stvarmi, kot je otroško delo za golo preživetje. V svojem E-Mail sporočilu opišete kaj je to otroško delo, kaj in zakaj do tega privede, kaj bi storili vi, da bi situacijo spremenili in kakšno vlogo ima v takšnih situacijah fartrade – predlagate rešitev.
Pisne sestavke pregledam in popravim s komentarji.

5 SKLEP

Čokolada je sladka pregreha, ki se ji v življenju zelo težko upremo, lahko rečemo, da je hrana, ki s svojim čudovitim okusom spravi na kolena vsakega pravega sladkosneda. Kljub temu da je čokolada za nas vse dostopna in nas spremlja praktično na vsakem koraku, pa se vse začne pri proizvodnji kakava in tretjem svetu. Tukaj ljudje, med drugim tudi otroci garajo za drobiž, da pridelajo industrijski kakav, ki ga podjetja po svetu kupujejo za drobiž, da proizvajajo čokolado, ki jo nato prodajajo po zasoljenih cenah. Kako to poteka in na kakšen način lahko to preprečimo, si z dijaki pri pouku nemškega jezika pogledamo na terenu – v čokoladnici Zotter v Avstriji. Prav ta čokoladnica s tradicijo, ki je poznana praktično po vsej Evropi je lep in odličen primer, kako na pravičen način proizvajati kvalitetno čokolado (od kakavovega zrna do končnega izdelka – čokoladne tablice). Zotter podpira fairtrade – torej podpira lokalne, majhne proizvajalce kakavovih zrn, ki jim je za njihovo delo in izdelek pripravljena plačati tudi višji znesek, kot pa za industrijsko pridelan kakav. Torej za svoj končni produkt uporabljajo samo najboljši kakav. Zato to temo obravnavamo tudi pri pouku nemškega jezika in jo vključujemo v svoje učne priprave.

LITERATURA IN VIRI

[1] Allerbeck, U. (2002). Botanik des Kakao. In: Roder, H. (Hrsg.): Schokolade, Geschichte, Geschäft und Genuss. Bremen: Edition Temmen

[2] Bristow, J, Cowley, P., Daines, B. 2001. Spomin in učenje. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Educy.

[3] Coe, S. und Coe, M. (1999). Die ware Geschichte der Schokolade. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH

[4] Zotter, J. (2006): Schokolade. Die süßen Seiten des Lebens. Wien-Graz-Klagenfurt: Pichter Verlag in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG.

Veronika Lazarini Filo

AVTENTIČNA NALOGA O PREHRANI PRI PREDMETU GEOGRAFIJA

POVZETEK

International Baccalaureate Middle Years Programme ne temelji na specifičnih predmetnih učnih vsebinah, temveč na globalnih kontekstih in ključnih konceptih, zato delo v razredu in ocenjevanje vključuje različne avtentične naloge. Tak način dijakom omogoča, da razvijejo vseživljenjsko znanje, veščine in sposobnosti odgovornega pristopa k reševanju problemov. Taka zasnova programa je zato zelo uporabna za vpeljevanje, reševanje in nadgradnjo problemov iz vsakdanjega življenja, kar potrjujejo tudi številni primeri iz prakse; naloga na temo prehrane je predstavljena v prispevku. Verjamem, da je prikazana avtentična naloga dober primer vseživljenjskega učenja o pomenu zdravja in zdrave prehrane. Kljub temu, da je tovrsten v pristop slovenskemu šolskem prostoru večinoma še premalo vpeljan in uporabljen, nudi številne možnosti, ki bi jih bilo vredno preizkusiti.

KLJUČNE BESEDE: avtentična naloga, razvijanje veščin za vseživljenjsko znanje, proizvodnja hrane, trajnostni razvoj, zdravje, zdrava prehrana, organsko kmetovanje, gensko spremenjene vrste.

AUTHENTIC GEOGRAPHY TASK ABOUT FOOD PRODUCTION

ABSTRACT

International school programme called International Baccalaureate Middle Years Programme has a very specific teaching and learning process. It is not subject specific content-based programme; the basis of this programme are global contexts and key concepts. Therefore, class activities and assessments contain different authentic tasks. This approach allows students to gain lifelong knowledge, skills and abilities to take responsible approach of implementing and solving real-life problems, which is also visible form the example based on food production, presented in this article. I strongly believe that the presented authentic task represents a good example of lifelong learning about importance of health and nutritious food issues. Despite the fact that the above described approach is mostly not well implemented within the Slovene school system, it offers great opportunities worth trying.

KEYWORDS: authentic task, lifelong learning skills and knowledge, food production, sustainability, health, nutritious food, organic farming, Genetically Modified Organisms.

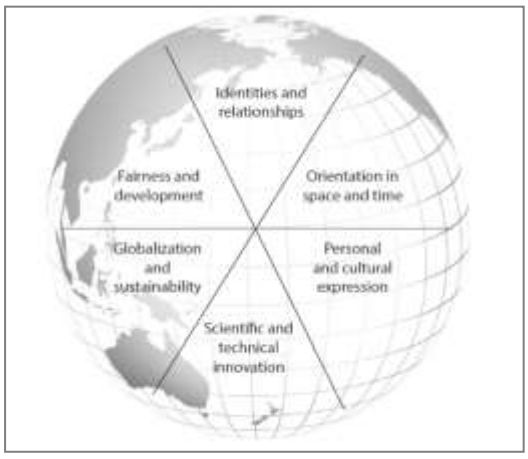
1. UVOD

V programu mednarodne šole International Baccalaureate Middle Years Programe (IB MYP), ki ga izvajamo v več kot 140 državah po svetu, poučujem že vrsto leto in lahko rečem, da še vedno predstavlja svojevrsten strokovni in pedagoški izziv, saj spretno vpeljuje aktualne didaktične pristope, med katere nedvomno sodijo tudi avtentične naloge. Posebnost slednjega je prav v tem, da so za učinkovit pristop razvili tako cilje kot kriterije za ocenjevanje, kakršnih v našem šolskem sistemu ne poznamo. V prispevku bo predstavljena avtentična naloga iz geografije na temo prehrane, z željo, da bi lahko tak primer dobre praske smiselno vključili tudi v slovenski šolski prostor.

2. AVTENTIČNA NALOGA O PREHRANI

A. Splošno o programu myp in avtentičnih nalogah

Posebnosti programa IB MYP je ta, da ni usmerjen k specifičnim predmetnim učnim vsebinam (content based), temveč temelji na globalnih kontekstih (global contexts), ki jih prikazuje slika 1 in ključnih konceptih (key koncepts), prikazanih na sliki 2, s pomočjo katerih učitelj sam zasnuje katerokoli učno enoto (predmetno ali medpredmetno) in ob izbiri zgoraj omenjenih nosilnih elementov izbere ustrezno vsebinsko podlago. Globalnimi konteksti so na primer: trajnostni razvoj in globalizacija, orientacija v prostoru in času, identiteta in razmerja, znanstvene in tehnične inovacije, ključne koncepte pa opredeljujejo pojmi, kot so komunikacija, kreativnost, spremembe kulture, razvoj, logika in drugi. (MYP: From principles into practice, 2014.)



SLIKA 1: Globalni konteksti.

Aesthetics	Change	Communication	Communities
Connections	Creativity	Culture	Development
Form	Global interactions	Identity	Logic
Perspective	Relationships	Systems	Time, place and space

SLIKA 2: Ključni koncepti.

Učni cilji so zastavljeni tako, da se v skladu s starostno skupino učencev razvija vedno višji oziroma zahtevnejši nivo, kot prikazuje slika 3. (Individuals and societies guide, 2014.)

Year 1 In order to reach the aims of individuals and societies, students should be able to:	Year 3 In order to reach the aims of individuals and societies, students should be able to:	Year 5 In order to reach the aims of individuals and societies, students should be able to:
Objective C: Communicating		
i. communicate information and ideas with clarity ii. organize information and ideas effectively for the task iii. list sources of information in a way that follows the task instructions.	i. communicate information and ideas in a way that is appropriate for the audience and purpose ii. structure information and ideas according to the task instructions iii. create a reference list and cite sources of information.	i. communicate information and ideas effectively using an appropriate style for the audience and purpose ii. structure information and ideas in a way that is appropriate to the specified format iii. document sources of information using a recognized convention.
Objective D: Thinking critically		
i. identify the main points of ideas, events, visual representation or arguments ii. use information to justify an opinion iii. identify and analyse a range of sources/data in terms of origin and purpose iv. identify different views and their implications.	i. analyse concepts, issues, models, visual representation and/or theories ii. summarize information to make valid, well-supported arguments iii. analyse a range of sources/ data in terms of origin and purpose, recognizing value and limitations iv. recognize different perspectives and explain their implications.	i. discuss concepts, issues, models, visual representation and theories ii. synthesize information to make valid, well-supported arguments iii. analyse and evaluate a range of sources/data in terms of origin and purpose, examining value and limitations iv. interpret different perspectives and their implications.

SLIKA 3: Primer razvoja ciljev za rubriki komunikacija in kritično mišljenje.

Avtentične naloge so tiste, ki so podobne realističnim raziskovalnim in življenjskim situacijam ali le-te simulirajo. Vključujejo uporabno znanje in vse faze spoznavnega procesa od načrtovanja do evalvacije. (Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja šol) Seveda morajo biti tudi te naloge zasnovane v skladu z učnimi cilji, a je pomembno, da dajejo videz prepričljivega problema, ki učence pritegne. Tako lahko nalogo razumejo kot smiselno in ima zato zanje pomen tudi v nadaljnjem življenju. Pri izdelavi avtentičnih nalog učenci s pomočjo učiteljevega vodenja prizkušajo in nadgrajujejo svoje znanje v realističnih situacijah. Zato je smiselno učencem omogočiti, da je avtentična naloga tudi ocenjena. Med tipične avtentične naloge sodijo različne vrste simulacij, nastopi pred različno publiko, izražanje v funkcionalnih zvrsteh neumetnostnih besedil (npr. članki, reportaže, govori in nagovori), preiskovanje in raziskovanje, razprave, debate in druge. (Avtentične naloge, avtentične učne situacije in avtentično preverjanje)

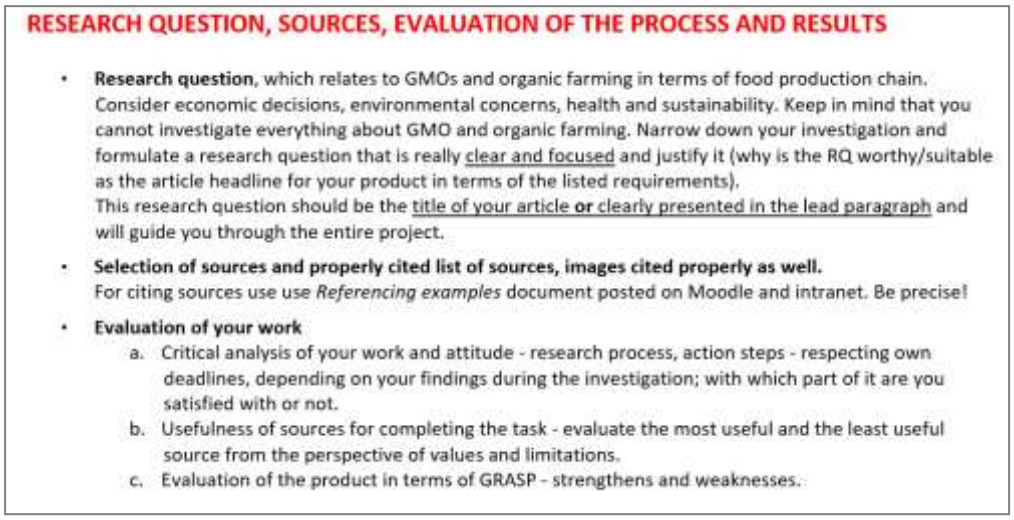
Predvsem zaradi conceptualnega pristopa, specifično zastavljenih ciljev in opisnih ocenjevalnih kriterijev, program MYP v celoti podpira avtentičen protop k pouku in reševanje avtentičnih nalog, saj med prioritetne naloge programa sodi razvijanje sposobnosti odgovornega pristopa k reševanju problemov na lokalnem, nacionalnem in globalnem področju. (MYP: From principles into practice, 2014.)

B. Primer avtentične naloge o prehrani

Kot mnoge druge slovenske šole je tudi naša šola nekaj let vključena v slovensko mrežo zdravih šol (Slovenska mreža zdravih šol) z namenom, da bolj ozavestimo pomen gibanja in zdravja.

To nam daje še dodatno motivacijo in možnost, da omenjenim vsebinam tudi pri pouku namenimo več pozornosti. V skladu s tem sem tudi odločila, da si kot učno enoto v prvem letniku programa MYP izberem proizvodnjo hrane in avtentično nalogo oblikujem tako, da bodo dijaki lahko ozavestili pomen proizvodnje hrane in zagotavljanja oskrbe s hrano na lokalnem in globalnem nivoju, pa tudi pomen tega, kakšno hrano zagotavljamo prebivalcem sveta. Za doseganje teh ciljev sem si pri načrtovanju učne enote najprej zastavila nekaj pomembnih vprašanj, s pomočjo katerih sem oblikovala vsebino učne enote ter dijake vodila skozi učno enoto in izdelavo avtentične naloge. Med njimi so bila sledeča: Ali obstoječe metode kmetovanja omogočajo proizvesti dovolj hrane za vse ljudi? Do kakšne mere je vpeljava gensko spremenjenih organizmov v kmetijstvo potrebna za zagotavljanje učinkovite svetovne oskrbe s hrano? Kako zagotoviti zadostno količino hrane brez negativnega vpliva na okolje in okoljskih sprememb? Kaj je trajnostni razvoj kmetijstva? Je mogoče zagotoviti zadostne količine hrane za človeštvo s trajnostnimi oblikami kmetovanja?

Avtentična naloga, ki sem jo zasnovala o prehrani, postavi dijaka v vlogo novinarja, ki v reviji objavi članek, s katerim želi ozaveščati naključne bralce, kupce hrane v supermarketih (splošna javnost), o dilemah in možnostih v zvezi s proizvodnjo hrane. V vsebini članka mora dijak razpravljati o možnostih oskrbe hrane na različne načine; tako s konvencionalnim pristopom v kmetijstvu, kot tudi vpeljavo gensko spremenjenih organizmov in na drugi strani ekološkega kmetijstva. Zaradi obsežnosti teme, ki terja predhodno raziskavo virov, se mora dijak omejiti na specifični vidik proizvodnje hrane, kot je npr. skrb za okolje, zdravje, ekonomski vidik ali pa trajnostni razvoj. Da bi nalogo uspešno opravil, mora dijak v skladu z navodili postaviti raziskovalno vprašanje, ki bo vodilo v iskanju virov in pisanju članka, ob koncu pa napisati tudi evalvacijo svojega dela, kot je prikazano na sliki 4.



RESEARCH QUESTION, SOURCES, EVALUATION OF THE PROCESS AND RESULTS

- **Research question**, which relates to GMOs and organic farming in terms of food production chain. Consider economic decisions, environmental concerns, health and sustainability. Keep in mind that you cannot investigate everything about GMO and organic farming. Narrow down your investigation and formulate a research question that is really clear and focused and justify it (why is the RQ worthy/suitable as the article headline for your product in terms of the listed requirements).
  This research question should be the title of your article **or** clearly presented in the lead paragraph and will guide you through the entire project.
- **Selection of sources and properly cited list of sources, images cited properly as well.**
  For citing sources use use *Referencing examples* document posted on Moodle and intranet. Be precise!
- **Evaluation of your work**
  a. Critical analysis of your work and attitude - research process, action steps - respecting own deadlines, depending on your findings during the investigation; with which part of it are you satisfied with or not.
  b. Usefulness of sources for completing the task - evaluate the most useful and the least useful source from the perspective of values and limitations.
  c. Evaluation of the product in terms of GRASP - strengthens and weaknesses.

SLIKA 4: Navodila za raziskovalno vprašanje, vire in evalvacijo.

Struktura naloge temelji na t.i. GRASPS metodi (Using Performance Task-GRASPS to Assess Student Performance in Higher Education). Zasnova naloge po tem principu postavi dijaka v realno življenjsko situacijo, kjer mu je dodeljen cilj (kaj raziskovati) in oblika izdelka (npr. format članka ali predstavitve), vloga (npr. novinar, politik), publika (npr. bralci revije, udeleženci kongresa, učenci neke šole), opredeljena pa je tudi strokovna vsebina, o kateri mora narediti raziskavo ter s pomočjo pridobljenega znanja ustvariti zahtevani končni izdelek (npr. članek, govor, video predstavitev, razprava). Na sliki 5 je prikazan del navodil za avtentično nalogo o prehrani, ki kaže GRASPS specifikacijo.

MAGAZINE ARTICLE

Context and task:

G - **Goal:** Your task is to write an article about (extreme) options in food production.
R - **Role:** You are a journalist who would like to raise awareness about (extreme) options in food production such as GMOs and organic farming and discuss related possibilities for sufficient food production.
A - **Audience:** readers of a local magazine, who have limited knowledge about farming and food production options, such as GMOs and organic farming, or might even have wrong ideas about the issue. They are general audience that buys food in supermarkets.
S - **Situation**: You need to present your findings about food production* in a local magazine. Make sure you use suitable food production related terminology learned in school. Identify and discuss the role of both, GMOs and organic farming options in global food production. For both options, depending upon your research question, discuss perspectives, such as economy, environment, health and sustainability. In the conclusion of the article, answer your research question. When giving arguments don't forget, what an argument includes (structure).
P - **Product:** An article of suitable content*, design and format**. You can use any suitable design and text editor (word, publisher, others suitable formats for articles) Recommended length: 4 pages together with images and graphs. You may use proper programmes or different available free templates (Microsoft, Microsoft Publisher, etc.)
S - **Standards –** successful product will meet all the criteria and objectives A, B, C, D

**Structure – design and format of the article:

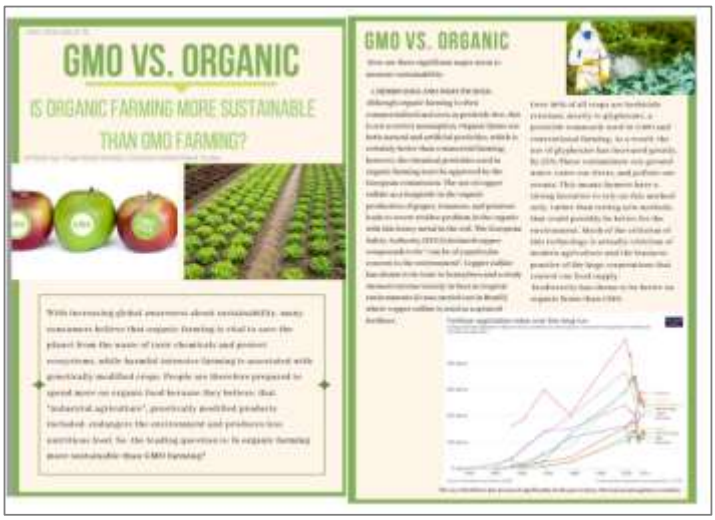
- ***issue, author***
- ***attractive title – headline*** *(It should be short, catch the readers' attention and usually tries to summarize the main idea or subject of the article. It should be written in larger letters than the rest of the article.) – see research question requirements*
- ***introduction (The lead paragraph*** *briefly answers - "who", "when", "what", "why", "where" and "how". The skeleton of the story can be found here. Separate it from the rest of the article with extra writing style, font or color.) - see research question requirements*
- ***supporting paragraphs*** *(follow the lead); they develop the ideas introduced by the lead and give more information in the form of explanations, details or quotes.*
- ***photos and/or graphs*** *that should be named and related to the text.*
- ***conclusion -*** *you have to answer your research question here. Discuss, judge and evaluate your findings in the way that suits your role and task. Make sure it is clear which part of the article is conclusion.*

SLIKA 5: GRASPS specifikacija naloge.

Prikazana zasnova avtentične naloge omogoča dijakom razvijanje različnih veščin in vseživljenjskega znanja. Dijaki so pri izdelavi omenjene naloge zelo motivirani in ob koncu tudi ponosni na svoje izdelke. Sliki 6 in 7 prikazujeta delčke končnih izdelkov, slika 8 pa primer dela evalvacije naloge, in sicer GRASPS pristopa.



SLIKA 6: Primer izdelka avtentične naloge.



SLIKA 7: Primer izdelka avtentične naloge.

GRASP Evaluation:

Goal- I succeeded to create an article with a good design and needed information.
Role- I did raised awareness that GMO is taking a part in our life nowadays as some products a broadest as GMO like corn and papaya, however I did not really hold on to one side of the argument whether GMO is dangerous or not but I stated somewhere in the middle giving arguments for both sides.
Audience- readers of a local magazine, who have limited knowledge about farming and food production options; That is why I tried to use easy language with least scientific term and not go too much in details of the experiments and so on. I could add more facts that are interesting, colored headlines and boxes that would attracted the reader.
Situation- I presented my finding in the best possible way, using the instruction first issue and the author, then attractive titles, introduction with explanation of common terms like GMO, after I added more details and photos that would prove that GMO are not as dangerous as many people think and then a conclusion where I answered my guiding question.
Product- I decided to use Canva for creating my article. I think that my article looks attractive; I used different color to highlight important information and add pictures referring to the topic. The only thing I miss out were graph or any other visuals that would represent the results of experiment that I wrote about.

SLIKA 8: Primer dela evalvacije avtentične naloge.

3. SKLEP

Izbira teme o proizvodnji hrane, vlogi gensko spremenjenih organizmov in pomenu trajnostnega kmetovanja se mi zdi v sodobnem svetu še kako pomembna. Različni mediji nas namreč na vsakem koraku zasipajo z reklamami o zdravih in vabijo k njihovemu nakupu ali pa opozarjajo na škodljivost nezdravih prehranskih izdelkov. Zato sem se tudi odločila za avtentično nalog s tega področja. Zasnova avtentičnih nalog v programu IB MYP je po mojem mnenju zelo uporabna za vpeljevanje, reševanje in nadgradnjo problemov iz vsakdanjega življenja, s katerimi lahko presežemo predmetno omejene vsebine. Natančno razdelani učni cilji in faze v pripravi predstavljene naloge, dijaku še bolj približajo življenjsko situacijo, hkrati pa mu omogočajo zadostno mero ustvarjalnosti in izbire glede na njegov interes. Smiselno zasnovan način vrednotenja dijakovega dela in rezultatov je zgolj še dodatek k uspešnosti avtentične naloge. Je pa treba kar takoj priznati, da tovrsten način dela v slovenskem šolskem prostoru nedvomno pogosto naleti na prenekatero administrativno prepreko (učni načrti, časovne omejite …), pa tudi način ocenjevanja z opisnimi kriteriji je večini slovenskih učiteljev tuj. A postopno in po korakih bi se dalo vpeljati nekatere smiselne in uporabne vidike predstavljenega pristopa z avtentično nalogo in prepričana sem, da bi bili tako dijaki kot tudi učitelji z delom in rezultati nadvse zadovoljni.

LITERATURA IN VIRI

[1] *Avtentične naloge, avtentične učne situacije in avtentično preverjanje.* Zavod RS za šolstvo [internet]. [Citirano 13.10.2019] Dostopno na naslovu: https://www.zrss.si › projektiess › skladisce › podpora_solam › Gradivo

[2] International Baccalaureate Organization (2014). MYP: Individuals and societies guide. Cardiff, UK. IB Publishing

[3] International Baccalaureate Organization (2014). MYP: From principles into practice. Cardiff, UK. IB Publishing

[4] *Slovenska mreža zdravih šol* [internet]. 2014. [Citirano 13.10.2019] Dostopno na naslovu: http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol

[5] *Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja šol.* Termania [internet]. 2010-17. [Citirano 13.10.2019] Dostopno na naslovu: https://www.termania.net/slovarji/terminoloski-slovar-vzgoje-in-izobrazevanja/3474824/avtenticne-naloge

[6] *Using Performance Task-GRASPS to Assess Student Performance in Higher Education* [internet]. 2012-2017. [Citirano 130.2019] Dostopno na naslovu: http://pubs.sciepub.com/education/5/5/12/

VIRI SLIK

[1] Fotografije navodil za avtentično nalogo in izdelkov dijakov, osebni arhiv, Veronika Lazarini Filo

[2] International Baccalaureate Organization (2014). MYP: Individuals and societies guide. Cardiff, UK. IB Publishing

[3] International Baccalaureate Organization (2014). MYP: From principles into practice. Cardiff, UK. IB Publishing

Lešnik Jelka

ZDRAVA PREHRANA V VRTCU

POVZETEK

Prehrana v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Splošno znano je, da je kakovostna hrana nujna za zagotavljanje optimalnega razvoja vsakega otroka. Toda kakovostna prehrana še ne zagotavlja zdravega življenjskega sloga, če otrok nima možnosti pridobivanja in razvijanja zdravih prehranjevalnih navad. Le-te si otrok pridobiva z aktivnim učenjem že v zgodnjem otroštvu, učinki pridobljenih navad pa se manifestirajo tekom celega življenja. Otroci v vrtcih preživijo večji del dneva in prehranjevalne navade, ki jih bodo otroci deležni in jih bodo pridobili v predšolskem obdobju, bodo pomembno vplivale na le-te v kasnejših življenjskih obdobjih. Vzgojitelj mora biti vzor pri posredovanju zdravih prehranjevalnih navad s svojih odnosom do hrane, vedenjem in bogatim strokovnim znanjem s področja prehrane.

KLJUČNE BESEDE: vrtec, zdrava prehrana, prehranjevalne navade.

A HEALTHY DIET IN THE KINDERGARTEN

SUMMARY

The diet in the pre-school period has an important impact on the health. It is common knowledge that a quality food is necessary for maintaining an optimal development of every child. However, a quality diet does not by itself guarantee a healthy life-style, especially if a child does not have a possibility to gain and develop healthy eating habits. The latter can only be gained through active learning in the early childhood. The effects of gained habits can manifest themselves throughout the entire lifetime. Children spend most of the day in the kindergartens. The eating habits that they will acquire in their pre-school period will have an important impact in the subsequent periods of life. A teacher must be a role model with its own attitude regarding food, its behaviour and vast diet related professional knowledge when passing on the healthy eating habits onto the children.

KEY WORDS: kindergarten, healthy diet, eating habits.

1. UVOD

Zdrav način življenja je najboljši in prvi pogoj za otrokov razvoj. Poleg zdravih prehranjevalnih navad je za zdrav način življenja pomembno še gibanje, dovolj spanja, urejen potek dneva in dovolj možnosti za igro. Odrasli lahko s sprejemanjem dobrih odločitev ustvarjamo okolje, ki podpira rast zdravega in srečnega otroka. Zdrave življenjske navade so lahko dragoceni dar, od katerega bodo imeli otroci koristi za vse življenje [1].

Zgolj kakovostna prehrana pa še ne zagotavlja zdravega življenjskega sloga, če otroku niso dane možnosti, da pridobiva in razvija zdrave prehranjevalne navade. Le te si otrok pridobiva z aktivnim učenjem, ki mu omogoča pridobivanje neposrednih izkušenj v interakciji z odraslimi in vrstniki v zanj ugodnem učnem okolju že v zgodnjem otroštvu. Prav ti učinki pridobljenih prehranjevalnih navad se odražajo tekom celega življenja, saj prispevajo k razvijanju ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja otrok in vplivajo na primerno izbiro živil vključno z načinom prehranjevanja [2].

Vzgoja in zgodnje navajanje otroka na zdrave prehranjevalne navade je pomembnem vidik, ki predstavlja temelj za bogato naložbo v njegovo zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih. Privzgajanje zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu oblikuje prehranske vzorce, ki so izredno pomembni za navade v obdobju odraslosti, katere pogosto vplivajo na dolgoročno zdravje posameznika [3].

2. ZDRAVA PREHRANA IN OPREDELITEV ZDRAVE PREHRANE

Zdrava prehrana pomeni uravnotežen vnos vseh potrebnih hranilnih snovi, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena [4]. Gre za razmerje med količinami posameznih hranil, ki omogočajo otrokom in mladostnikom normalno rast in razvoj, dobro počutje ter polno storilnost in na podlagi raziskav in izkušenj varujejo pred zmanjšano odpornostjo organizma in prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami in obolenji, ki so lahko tudi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju [5].

A. Kriteriji zdrave prehrane – varna prehrana

Varna prehrana je tista, ki je čista, higiensko neoporečna, neokužena in nas ne zastruplja z raznimi aditivi in s kontaminanti [6]. Prehrana mora biti za vsakega človeka tudi biološko sprejemljiva, kar pomeni, da posamezniku ne predstavlja občutljivosti (alergija, intoleranca) na določeno sestavino hrane in gastronomsko sprejemljiva, saj mora proces prehranjevanja v nas sproščati občutke zadovoljstva, kar pa pogojuje poleg vseh vidikov zdrave prehrane tudi okusen, lepo pripravljen, vabljiv obrok hrane [4].

3. KULTURA PREHRANJEVANJA IN OPREDELITEV KULTURE PREHRANJEVANJA

Poleg dane možnosti nabave ustreznih živil in priprave zdrave hrane ob pravilni kombinaciji in količini različnih živil v dnevnem jedilniku, je za vsak organiziran obrok potrebno zagotoviti

vsakemu posamezniku še ustrezen čas, da ni potrebno hiteti pri jedi in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja, kamor sodi umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba ter ustrezen način postrežbe glede na populacijo, ki se v danem prostoru in času prehranjuje [5]. Ko govorimo o celotnem procesu prehranjevanja, privzgajanju zdravih prehranjevalnih navad in predvsem o kulturi prehranjevanja, so v prvi vrsti tudi osnovne higienske navade (umivanje rok) in odgovornost za lastno zdravje in počutje, ki se razvijata skupaj z ostalimi navadami in sta odločilna za zdravje v mladosti in kasneje v odrasli dobi. Tako h kulturi prehranjevanja sodijo umivanje rok pred hranjenjem, ustrezen čas za obrok, uživanje hrane sede, počasi, v mirnem sproščenem in urejenem okolju, lepo vedenje pri mizi (primerno vzdušje, primerne besede), priprava pogrinjkov in uporaba pribora pri hranjenju [6].

A. Dejavniki, ki vplivajo na prehranjevane navade

Na posameznikov življenjski slog in njegovo oblikovanje prehranjevalnih navad vpliva več medsebojno povezanih in soodvisnih dejavnikov kot so družina in vrednote, vzgoja in izobraževanje, vrstniki, delo in delovno okolje, naravno okolje in življenjski pogoji. Kakšne so prehranjevalne navade posameznika in njegovo odnos do hrane, je torej odvisno tudi od skupka naštetih dejavnikov [7]. Prehranjevalne navade so oblikujejo že v otroštvu, naučimo se jih od staršev v procesu vzgoje, od drugih odraslih, s katerimi smo v interakciji tekom institucionalne vzgoje in izobraževanja. Kasneje v puberteti pa imajo na prehrano in izvor živil velik pomen tudi vrstniki. Pridobljenih navad ne moremo hitro spreminjati, saj so v tesni povezavi z življenjskimi pogoji, ki jih imamo ali od katerih smo odvisni [7].

B. Prehranske smernice zdravega prehranjevanja

Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikom v fazi intenzivne rasti in razvoja prilagojena prehrana ter prehranjevalne navade so eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja razvoja [5].

Vzgojno – izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in sistemskimi ukrepi in v sladu s priporočili zdravega prehranjevanja pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov [5]. Vsak vrtec in šola naj bi načrtovala prehrano v skladu s prehranskimi smernicami. Namen vključevanja in izvajanja teh smernic je ohranjati oziroma izboljšati zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov, na eni strani v okviru kurikuluma z dobrim informiranjem in razvojem veščin, na drugi strani pa preko prikritega kurikuluma z dobrimi zgledi, ustvarjanjem in zagotavljanjem ustreznih ugodnih pogojev za zdravo izbiro [5].

4. VLOGA VZGOJITELJA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD OTROK

Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu. V prvem letu za otrokov prehranjevalni koncept skrbijo starši. Po tem letu sta na oblikovanje prehranskih navad vse bolj vpeta in s svojim vplivom odgovorni instituciji, kot sta vrtec in kasneje šola. V predšolskem obdobju otrok že sodeluje pri izbiri hrane, razvija lastni okus, značilna je spremenljivost apetita, zanimanje za sladko hrano in znaki zavračanja določene hrane oziroma živil. Dolžnost staršev

in tudi vzgojiteljev je, da otroku ponujajo raznolike in zdrave obroke hrane, ga naučijo kulture prehranjevanja in ga navajajo na zdrave prehranske navade. Posledice neustrezne prehrane in slabih prehranskih navad otrok se kasneje v mladostništvu kažejo v obliki slabše psihofizične sposobnosti, pogostega obolenja zaradi zmanjšanje odpornosti organizma ali pa se pojavijo težave s telesno maso, kot sta debelost in anoreksija [7].

Pri pripravi in postrežbi hrane poskušano biti izvirni in pri tem poskrbimo za lepo pripravljeno mizo, prijeten način postrežbe in okusno pripravljene ter mikavno okrašene jedi. Pri tem si lahko pomagamo s svežim sadjem in zelenjavo, saj prav otroci jedo hrano »z očmi«. Prijetno in mirno okolje ter sproščeno vzdušje in primerno vedenje pri mizi obogatijo skupen obed in so pomemben vidik privzgajanja zdravih prehranjevalnih navad [7].

Dolžnost vsakega odraslega posameznika je, da najprej sam poskrbi za svoje zdravje in ga s pravimi pristopi skuša ohranjati. Hkrati pa je na nas, da to odgovornost skušamo privzgajati tudi otrokom v zgodnjem otroštvu. To je njihova pravica in naša dolžnost. Seveda je dobrodošlo, da smo s svojimi dejanji predvsem zelo dober vzgled za zdrav način življenja, ki ga dejansko afirmiramo v naše vsakdanje življenje. Pomembno je, da jih v tem smislu začnemo vzgajati že tedaj, ko otrok začne zaznavati okolje in se začenja učiti [9].

5. VLOGA VZGOJITELJA PRI PREHRANJEVANJU OTROK

Za otroke in njihov zdrav osebni razvoj je zelo vzpodbudno in pomembno, da jim vzgojitelj ne le na ravni načrtovanih vsebin in dejavnosti, ampak tudi pri organizaciji vsakodnevnih dejavnosti, ki vključujejo zadovoljevanje osnovnih otrokovih potreb pri prehranjevanju, spanju in osebni negi:

- Ponudi možnost izbire, ker se bodo le tako otroci počutili najpomembnejše in bodo aktivnejši in voljnejši sodelovanja, hkrati pa jim bo v veliko pomoč, da postanejo neodvisni in samostojnejši.
- Spoštovanje različnosti otrok, s tem, da sprejema njihove drugačne vrednote, kulturo, življenjske navade, praznovanja, ki izhajajo iz družinskega okolja [10].

6. ODNOS VZGOJITELJA DO PREHRANJEVANJA OTROK

»Pri organizaciji dnevne rutine v vrtcu je treba čimbolj omejiti čas čakanja, pospravljanja, neaktivnosti« [11]. Zato je naloga vzgojitelja, da hranjenje v vrtcu poteka čimbolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja in da poskrbi za pomemben časovni okvir hranjenja, da otrokom pri obrokih ni potrebno hiteti. »Dopušča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo« [11]. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebnem primerjanju otrok. Pozoren pa mora biti tudi na posebne navade družin, kot je na primer vegetarijanska družina [11].

Dopuščanje izbire vrste in količine hrane, ki je tudi eden od načinov razvijanja in negovanja otrokovega pogleda nase, da zmore postoriti nekaj zase, otroku omogoča razvijanje pozitivne samopodobe in samostojnosti [10]. To drugačnost na nivoju družine pa lahko vzgojitelj zazna

in sprejme le, če poskrbi za vzpostavitev emocionalne bližine med staršem, vzgojiteljico in otrokom, kar je učinkovito le, če gradi na moči osebnih stikov, za kar pa je potrebno najprej oblikovati odnos zaupanja, ki pa ga uspešno zmore le ekspresivno močan vzgojitelj [12].

Čas prehranjevanja je, tako kot druge načrtovane dejavnosti, izredno dobra priložnost za učenje. »Otroci se lahko naučijo postreči si sami, jesti s skupino in poskušati nove jedi. Dobre izkušnje v času obrokov lahko otrokom pomagajo razvijati pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja. Otroci se bodo naučili uporabljati pribor in prtičke, ko se bodo razvile njihove sposobnosti. Tega se učijo tudi z opazovanjem drugih, kar je dodatni razlog, zakaj je pomembno, da v času obrokov vzgojitelji sedijo z otroki« [10].

7. PRIMERI IZ PRAKSE

V naši skupini dajemo velik poudarek življenju v naravi. Ta čas izkoristimo tudi za spoznavanje hrane, ki jo lahko najdemo v okolici vrtca, njenemu pridobivanju in pripravi.

A. Medenjaki

V prazničnem decembru uživamo v pripravi medenjakov. Otroci ob tem spoznavajo živila, jih opazujejo, tipajo, vohajo. Seznanijo se s kuhinjsko tehtnico, številke, ki jih vidijo na tehtnici zapisujejo. Otroci so pri pripravi zelo aktivni, saj sami gnetejo testo, ga valjajo in oblikujejo medenjake (slika 1 in 2). Pred pripravo ter med pripravo medenjakov veliko pozornosti namenimo tudi varnosti. Pogovorimo se o tem, kaj lahko pri pripravi medenjakov počnejo otroci in pri katerih opravilih potrebujejo pomoč odrasle osebe oziroma katero delo lahko opravi samo odrasla oseba. Pri tej dejavnosti se otroci seznanijo tudi z osebno higieno, saj jih navajamo, da si je potrebno pred pripravo hrane temeljito umiti roke, si nadeti predpasnike, pa tudi kuharske kape ali rute. Otroci sami podajajo mnenja o tem, zakaj moramo pri pripravi hrane uporabljati kuharska oblačila.
Pri tej dejavnosti si otroci razvijajo fino motoriko, navajajo se na vztrajnost, se seznanjajo z matematiko, spoznavajo proces priprave medenjakov in medenjake tudi poskušajo.





SLIKA 1 in **SLIKA 2**: Otroci gnetejo testo in otroci valjajo testo in uživajo v dejavnosti.

B. Bučno olje

Pri našem vrtcu imamo kompost, v katerega spomladi posejemo bučna semena in skozi vse leto spremljamo njihovo rast. Ko so buče prave velikanke, jih s samokolnicami odpeljemo v vrtec, kjer jih sčistimo in izrežemo za noč čarovnic. Otroci semena ločijo od sredice in jih poskusijo (slika 3 in 4). Pogovarjamo se kako nastane bučno olje, zakaj ga uporabljamo in kdor želi lahko

vanj pomoči kruh in ga poskusi. Otroci bučna semena in olje opazujejo, tipajo, vonjajo in poskušajo.




SLIKA 3 in **SLIKA 4**: Najmlajši pridno pobirajo semena iz buče in semena so tudi okusna.

C. Orehi

V bližini našega vrtca imamo tudi oreh. Otroci orehe zelo radi nabirajo, trejo in jedo (slika 5 in 6). V zimskih dneh jih bomo natrli še več, sedaj jih skladiščimo v zračnem in suhem prostoru. Mogoče pa iz njih nastane tudi potica ali piškoti.




SLIKA 5 in **SLIKA 6**: Nabiranje orehov je res zabavno in orehova lupina je zelo trda.

D. Kostanji

Z otroki veliko časa preživimo v gozdu in tako skrbimo za zdravje. Hkrati pa spoznavamo hrano, ki jo lahko nabiramo v gozdu in je zdrava. Našli smo gobe in kostanje (slika 7). Z otroki se pogovarjamo tudi o vedenju v gozdu, tako že vsi vedo, da moramo biti v gozdu tiho, da ne lomimo vej, ne odlagamo odpadkov… Z otroki se pogovarjamo tudi o tem, da nabiramo samo gobe, ki jih poznamo, saj so nekatere zelo strupene. Kostanje smo nabrali in si jih v vrtcu skuhali. Vzgojiteljice lupimo, otroci jedo (slika 8).




SLIKA 7 in **SLIKA 8**: Pridno nabiramo kostanje in kostanji so sladki.

E. Marmelada

Otroci so v vrtec prinesli jesensko sadje – grozdje, jabolka in hruške, ki smo ga nekaj časa imeli na razstavi, nato pa smo iz njega skuhali marmelado. Pri pripravi marmelade so seveda sodelovali otroci. Nekateri so prali grozdje in trgali grozdne jagode, druga skupina otrok pa je narezala jabolka in hruške. Vzgojiteljice smo marmelado skuhale in jo nato pred otroki vlile v kozarce. Odlična je na kruhu za zajtrk ali malico.

F. Praznovanje rojstnih dni

Rojstne dni praznujemo s sadjem in naravnimi, negaziranimi sokovi. Na te posebne dni v vrtcu pripravimo sadje malo na drugačen način. Iz sadja namreč oblikujemo torte različnih oblik, da so otrokom tudi na videz mamljiva.

G. Med

V okviru projekta Čebelja pot, smo veliko časa namenili spoznavanju čebel (slika 9). Ugotovili smo, zakaj so čebele tako zelo pomembne. Ne samo zaradi dobrega in zdravega medu, temveč tudi zaradi opraševanja rastlin. Obiskal nas je tudi čebelar in okušali smo različne vrste medu (slika 10).





SLIKA 9 in **SLIKA 10**: Ko bom velik bom čebelar. Med imamo radi

H. Čežana

Jabolka so pogosto na našem jedilniku. Otroci imajo tudi možnost izbire med različnimi vrstami sadja in jabolka velikokrat ostanejo. Tako si iz njih pripravimo čežano. Otroci so jabolka pridno narezali (slika 21), vzgojiteljice smo jih le olupile in nato skuhale. Ob prerezu jabolka smo si ogledali tudi kaj jabolko skriva v sebi in poimenovali njene dele (slika 22).

8. SKLEP

Vrtec predstavlja pomembno vzgojno ustanovo, ki vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok. Neizmeren pomen pri prehranski oskrbi otrok ima vloga vzgojiteljic, saj razvija otrokove veščine za zdravo prehranjevanje, ga spodbuja in pomaga pri odločanju, ga navaja na samostojnost pri izbiranju, zmanjšuje pozornost na nagrajevanje in tako povečuje otrokovo motivacijo za zdravo prehranjevanje. Pomembno je, da so vzgojiteljice ustrezno usposobljene za prehransko oskrbo otrok, hkrati pa znajo organizirati in na ustrezen način spodbujati otroke pri hranjenju.

V našem vrtcu dajemo velik poudarek spoštljivemu odnosu do hrane, zato želimo otrokom približati procese pridobivanja hrane. Otroci vsaj delno spoznajo, da je potrebno veliko časa,

da hrana zraste ali se pridela. Velikokrat jih spomnimo tudi na lačne otroke po svetu, ki bi z veseljem pojedli košček kruha in ga nimajo. Ugotavljamo, da otroci po teh dejavnostih hrano raje zaužijejo in je ne zavržejo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gavin, M. idr. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[2] Lepičnik Vodopivec, J., Hus V. (2007). *Z igro spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok v vrtcu*. Maribor: Pedagoška fakulteta.

[3] Poličnik, R., Hlastan Ribič, C., Pokorn, D. (2009). *Prehranjevalne navade predšolskih otrok v Ljubljani in okolici.* Obzornik zdravstvene nege. Pridobljeno 14.11.2018, iz http://solskilonec.si/wp-content/uploads/2014/10/Obroznik-zdravstvene-nege-prehranjevalne-navade-predšolskih-otrok.pdf

[4]Pokorn, D. (2003). *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani.* Ljubljana, Marbona.

[5] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Širca – Čampa, A. (2005*) Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej*. Pridobljeno 13.11.2018, iz http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

[6] Radivo, M. (2011). *Prehrana in dietetika.* 1. del. Kranj : Konzorcij šolskih centrov.

[7] Radivo, M. (2011*). Prehrana in dietetika*. 2. del. Kranj : Konzorcij šolskih centrov.

[8] Battelino, T., Pokorn, D., Kostanjevec, S., Hlastan Ribič, M. (2006). *Zdrava otroška prehrana ob kateri otroci tudi uživajo.* Strokovno združenje nutricistov in dietetikov. Pridobljeno 10.11.2018, iz https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf

[9]Pavlič, E. (1998). *Za otroke kuhajmo zdravo: za majhne in velike*. Koper, samozaložba.

[10] Golobič Bregar, K. in Bahovec, E. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo,* DZS.

[11] *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih* (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[12] Kroflič, R. (2005). *Vzgojiteljica – izhodišče prikritega kurikuluma v vrtcu, Prikriti kurikulum – rutina ali izziv v vrtcu*. Ljubljana: Supra.

Nataša Lešnik Štrafela

DVIGANJE OZAVEŠČENOSTI NA PODROČJU ZDRAVJA IN PREHRANE PRI POUKU NEMŠČINE

POVZETEK

V današnjem času je vedno pomembnejša tema ekologija in okoljevarstvo. Zato jo je pomembno vključiti tudi v učni proces in preko učenja ozaveščati in obveščati dijake in učence. Prav za njih je ravnanje z okoljem zelo pomembno, saj bo to njihov svet, v katerem bodo živeli. Ker je ekologija širok pojem, se vsako leto odločim za kak aktualen primer. Trenutno je to plastika in kako plastika prehaja v naš vsakdanji obrok, telo in nevarnosti njenega vnosa. V članku bom predstavila zakaj je tema pomembna, kako jo vključujem v pouk, tudi pri drugem tujem jeziku in do kakšnih rezultatov smo preko delavnic in učnih ur prišli. Predstavila bom tudi rezultate kratke anketa, kako ravnajo s plastiko pred in po obravnavi teme, saj je eden od ciljev, da mlade privedemo do kritičnega mišljenja in izbire zdrave alternative bivanja.

KLJUČNE BESEDE: mikroplastika, okoljevarstvo, prehrana, alternative.

RAISING AWARENESS IN THE AREA HEALTH AND NUTRITION IN THE GERMAN TEACHING LESSONS

ABSTRACT

In today's time ecology and climate protection is getting more and more important. Therefore it is essential to implement it into the learning process and while teaching it raising awareness and informing pupils on this matter. It is because of them the treatment of environment is so important, because we are dealing with the world they will have to live in. since ecology is a very broad term, each year I pick out an actual case. In this paper we will talk about plastic and how it gets into our everyday meal, body and the dangers and hazard of that happening. I will present to you why this topic is important to be included into the curriculum, also at teaching a second foreign language and what kind of results we gathered trough workshops and classroom interactions. I will also present the results of a short survey how they treat plastic before and after dealing with the topic, since one of the goals is to bring young people to critical thinking and thinking of a health alternative of their living.

KEYWORDS: micro-plastics, environment protection, food, alternatives.

1. UVOD

Okoljevarstvo in učilnica? Ali to sovpada? Seveda. Ne le, da so tudi šole vsak dan uporabniki izdelkov in energije, nudijo prostor, kjer lahko že od malega otroke naredimo dovzetne za lastno ravnanje z naravo, okoljem, odpadki, prehrano. Prikažemo lahko tudi, kako prehrana vpliva na okolje. Prav v šolskem okolju nastajajo pobude za zbiralne akcije, proteste, zbiranje in ločevanje odpadkov in čiščenje okolja ter drugo. Ravno učilnice so prostor, kjer se otroci naučijo in učijo o nevarnostih in posledicah za naše življenje, to znanje pa prenašajo izven šole v domače okolje.

Je pa tema okoljevarstvo zelo kompleksna in predstavlja zato tud izziv za pouk. Tako dijakom predstavljamo delčke celotne tematike, vedno pod aspektom aktualnosti. Ekologija je vključena pri večini predmetov in tako osvetljuje problematiko iz več zornih kotov.[1]

Tudi na maturi je okoljevarstvo tema, tako za pisno sporočanje, kot tudi pogovor. Teme na maturi so »narava in varstvo okolja: živalstvo in rastlinstvo, vremenski pojavi, vremenska napoved, podnebje, letni časi, uničevanje okolja in njegove posledice, skrb za okolje« ter »prehranjevalne navade in zdrava prehrana«[2]

V nadaljevanju bom predstavila eno izmed aktualnih področij, mikroplastiko in kako prehaja tudi preko prehrane v naše telo in kako jo lahko obravnavamo pri pouku ter ali je obravnava te problematike vplivala na dijake in njihovo ravnanje po obravnavi teme. Tema je zadnja leta zelo prisotna tudi v medijih in širši javnosti, z njo pa se ukvarja tudi znanost. Že leta 2015 so v nemškem parlamentu debatirali o zahtevku Zelenih, da prepovejo uporabo mikroplastike v kozmetičnih izdelkih.

2. MIKROPLASTIKA V NAŠEM ŽIVLJENJU

Kaj je plastika? Po podatkih, ki jih najdemo na internetu, proizvedemo 300 milijonov ton plastike vsako leto, od igrač, lego kock, jogurtovih lončkov, do pohištva za vrt. Dejansko lahko rečemo, da je svet poln plastike. Ko govorimo o plastiki, mislimo na umetne snovi, ki jih v naravi ne najdemo. So zelo trpežni, kar je praktično ampak tudi problematično. V naravi ne izginejo hitro, ne razpadejo kot les, razstavijo se le v manjše delčke. 450 let traja npr., da razpade plastenka.

Večina plastičnih smeti preide preko kopnega v reke in oceane. To se dogaja, ker ljudje odvržemo odpadke v naravo, na divja odlagališča smeti, nekatere odvržemo direktno v morjekot npr. poškodovane ribiške mreže, tako imenovane »ghostfishing«, ki ogrožajo nato živali v morju. Plastiko najdemo tudi na mestih, kjer še ni bilo človeka. Nastajajo celi otoki smeti, tudi na rajskih otokih, kot so Maldivi. Plastika je nastala globalni problem in zavedati se moramo, kakšne posledice lahko in že ima za nas vse.

In kaj je mikroplastika? Tako imenujemo plastične delce, ki so manjši od 5 mm. Razlikujemo tudi tako imenovano primarno in sekundarno mikroplastiko. Sekundarna ali tako imenovana »iz druge roke« plastika so majni delčki, ki nastajajo pri razkrajanju v naravi, ko nastajajo vedno manjši koščki. Primarna mikroplastika so majhni delčki umetne snovi, tako imenovani micro-beads, ki jih uporabljajo v različnih izdelkih kot so zobna pasta, pilingi. Plastika se izloča tudi

pri vožnji z avtomobilom z ribanjem gum, izloča se tudi iz oblačil pri pranju. Preko odplak prehajajo ti delci v reke in morja, kjer predstavljajo dolgoročni problem.
Kaj storiti? Eno od vodil je trojni R, pomeni zmanjšanje (reduce), ponovna uporaba (re-use) in ponovna uporaba (recycle).Vprašamo se lahko, če neke izdelke dejansko potrebujemo, nekaj lahko ponovno uporabimo npr. vrečke iz blaga, ali pa so lahko izdelki ponovno uporabljeni. [3]
Večina se nas ne zaveda, da plastika ni le problem za okolje zaradi onesnaženja in ogrožanja živali, temveč ogroža tudi naše zdravje, saj se delčki mikroplastike kopičijo v našem telesu in zaenkrat še ni dolgoročnih študij, ki bi pokazale posledice, ki pa sigurno so in še bodo. Imamo le eno telo in za njega je treba skrbeti.

3. PRIMERI IZ PRAKSE IN UČENJE ZA ŽIVLJENJE

Cilj učne ure je, da dijaki spoznajo možne izvore mikroplastike, da spoznajo, da le ta vpliva na druga živa bitja in okolje. Tako nadgradijo strokovne kompetence. Prav tako pa razvijajo socialne kompetence, saj krepijo medsebojno komunikacijo, delo v skupinah ter razmišljajo o njihovi uporabi umetnih materialov. Dijaki spoznavajo škodljive učinke mikroplastike za živa bitja in kako lahko s premišljenim nakupovanjem sami doprinesejo k zmanjšanju proizvodnje mikroplastike.
Prav tako pa se mora učitelj pripraviti na temo, ki je zelo kompleksna. Ker jezikoslovci nismo naravoslovci, se omejimo na poljudni del in ne na raziskovanje strukture in kemične analize. To bi bilo možno izvesti v obliki medpredmetne povezave z učitelji kemije. Za delo v razredu sem pregledala različne vire o izvoru mikroplastike, vsebnost mikroplastike v živilih, škodljive snovi v mikrodelcih plastike, kako prevzemati odgovornost, mikroplastika v našem vsakdanjem življenju ter kako se ji lahko izogibamo.Pomemben cilj učne ure je, da dijake ozaveščamo o problematiki, jim prikažemo, da se mikroplastika nabira v naši hrani in da lahko ogroža naše zdravje. Tematika je kompleksna in zahteva vsaj dvourno obravnavo, lahko pa je tud le kot manjši del znotraj druge okoljevarstvene teme. Ker je tema zelo aktualna, sem se odločila, da se tokrat osredotočim le na to področje.
Kot uvod v uro lahko uporabimo slike na temo in jih pozovemo, da si eno izberejo (če je dijakov veliko se po dva odločita za eno sliko) in povedo, zakaj so si jo izbrali in s čim jo povezujejo. Lahko pa jih pozovemo, da od doma prinesejo različna čistila za obraz, gele za prhanje in podobne izdelke. Na opisu izdelka in sestavin naj bodo pozorni na oznake PE (Polyethylen), PP (Polypropylen) ali PA (Poyiamid). Skupaj lahko pregledamo izdelke in pogledamo katere sestavine so navedene na etiketah.
Če imamo namen snov obravnavati vsaj dve ali tri ure, si lahko pogledamo kratki posnetek »was passiert, wenn meine Flasche leer ist«.[4] Dijaki odgovorijo na kratka vprašanja k videu. Druga možnost je, da si pogledamo besedilo mikroplastika – nevidnanevarnost, ki je dostopno na spletu [5]. Dijaki v parih preberejo besedilo, ter poiščejo odgovore na vprašanja k besedilu. Besedilo govori o posledicah uporabe mikroplastike v kozmetiki na morja in njihove prebivalce. Nato poiščejo drug par in se v skupini po štirje izmenjajo mnenja o prebranem. Tako lahko preverijo svoje odgovore, jih dopolnijo ali popravijo. Sledi skupna obnova in predstavitev rezultatov. Na tabli nastaja miselni vzorec s pomočjo katerega povzamemo tematiko prebranega. Prav tako si ogledamo sliko o kroženju mikroplastike.[6]

Dijaki dobijo prvi vpogled v temo in problematiko. Večinoma ugotovimo, da se še niso veliko ukvarjali s tem področjem oz. je večini še neznano.
Primer vprašanj:

- Katere probleme z mikroplastiko poznamo?
- Kaj je mikroplastika?
- Koliko mikroplastike preide v morje?
- Zakaj čistilne naprave ne zadržijo celotne mikroplastike?
- Kaj so ukrepi Evropske unije za zmanjšanje mikroplastike?

Če imamo možnost, lahko dijake razdelimo tudi v dve skupini in vsaka naredi en del, ena skupina si ogleda video, druga pa prebira besedilo. Tako lahko oboje združimo.
Sledi ogled kratkega videa [7]o poskusu novinarja, ki je štiri tedne užival živila iz plastične embalaže, uporabljal kozmetiko z mikrodelci iz plastike, nosil sintetična oblačila. Ogledamo si od 00.45 minute naprej. Pred in po eksperimentu so naredili krvne teste in pregledali njegovo fizično kondicijo ter urin. Pomagamo si s krajšim besedilom o eksperimentu. Dijaki zbirajo informacije, kako se je človeško telo odzvalo na tako močan in obširen vnos mikroplastike. Seveda so se pokazale sledi mikroplastike v urinu, tudi počutje je bilo slabše. Kaj točno to za telo dolgoročno pomeni še ne vemo, vsekakor pa ni priporočljivo povečevati vnos nevarnih snovi in s tem ogrožati zdravja sebe in ljudi okli nas, predvsem pa mladih in otrok.
Sledi pogovor o videnem in tukaj lahko izražajo mnenja, ideje, opažanja. So se prepoznali, koliko od tega sami uporabljajo in delajo? Zakaj je plastika tako priljubljena in se ji težko odrečemo? Tukaj zbiramo ideje o prednostih in slabostih. Pogledamo tudi, kaj imajo tisto uro s seboj, koliko plastike nosijo vsak dan v šolo.
Nehote preidemo na naslednjo podtemo, kaj lahko naredimo, da zmanjšamo vnos. Najprej sami v manjših skupinah zbirajo ideje, te nato predstavijo ostalim v razredu. Tako dobimo že pri nabor idej. Nato pregledamo še ideje na spletu in tako dopolnimo prvotni seznam. Pogledamo si še tudi video posnetek [8] A je možno, da živimo čisto brez plastike? Kaj zahteva tak ukrep? So živila in izdelki dražji? Na ta vprašanja odgovorimo po gledanju posnetka. Učitelj si lahko pomaga tudi z besedilom Tipps zurVermeidung von Plastik im Alltag-nasveti za zmanjšanje uporabe plastike v vsakodnevnem življenju [9] in še seznamom za zmanjševanje plastike v našem vsakdanu [10]
Naredi se lahko miselna slika na pametni tabli ali plakat, ki se ga obesi v učilnici.
Sledi faza »samo poskusa«. Dijaki dobijo nalogo, da en teden spremljajo in dokumentirajo doma uporabo umetnih materialov. Katera živila bi lahko kupili brez plastične embalaže? Prav tako si naj zapišejo, katere bi lahko izločili iz uporabe doma. Zadevo lahko omejimo tudi na en dan, kjer opišejo svoj dan in pri tem vključijo uporabo izdelkov iz umetnih mas. Za idejo in predlogo pokažem krajše besedilo.
Naslednja naloga je, da po določenem času ponovno zapišejo svoj dan in sedaj vnesejo spremembe. Kaj so spremenili, česa več ne uporabljajo, kje še vseeno ne morejo brez. So se v družini spremenile navade, morebitni razlogi zakaj ja ali ne. Ta faza sledi par tednov kasneje.
Zanimivo je tudi, kakšni pisni sestavki nastanejo, ko smo temo podrobneje obravnavali. Dijaki so pisali esej na temo: Ein leben ohne Plastik! Ist das möglich? – Življenje brez plastike. Je to mogoče? Videlo se je, da so se poglobili v tematiko, z lahkoto argumentirali in utemeljili svoje teze ter tudi ponudili možne rešitve. S pomočjo samorefleksije so dijaki še po učni uri nadaljevali

z razmišljanjem o temi in poskušali konkretno izpeljati rešitve. Cilj zastavljene učne ure je bil dosežen in nekoliko je vplival na posameznike in njihov odnos do potrošništva in okolja. Seveda ne moremo vseh spreobrniti ter uveljaviti spremembe v celoti čez noč. Lahko pa korak za korakom poskušamo zmanjšati uporabo umetnih snovi in tako izboljšati naš jutri.

4. SKLEP

Plastika ima pomembno mesto v industriji, tudi kot material. Nadomestila je les in kovine. Veliko vsakodnevnih izdelkov je iz plastike ali deloma iz plastike. Je ugoden in praktičen material. Ko se ozremo okoli nas, si ne znamo predstavljati življenja brez umetnih mas. Tudi proizvodnja neprestano narašča in s tem tudi količina odpadkov, katerih razgradnja je dolgotrajna in tudi draga ter predvsem okolju škodljiva. Umetne snovi predstavljajo ekonomske prednosti, ki prehajajo v konflikt z ekološkimi in zdravjem vseh živih bitij. Ta konflikt je potrebno predstaviti dijakom in jih ozaveščati, vplivati na potrošniško ravnanje, saj v veliki meri ravno potrošniki so vplivamo na uporabo in širitev teh. Težave s plastiko niso daleč stran, nekje na drugem koncu sveta, temveč tudi tukaj, v našem domu in imajo vpliv na našo in njihovo prihodnost. In glede na izkušnje je pomembno, da vključujemo takšne teme v učni proces, se jim tudi bolj posvetimo, jim namenimo več časa, saj vplivajo na posameznika in ga prisilijo k kritičnemu razmišljanju. V teku učnih ur se je razmišljanje spreminjalo in marsikdo je uvedel vsaj male spremembe v svojem življenju. Problematike ne smemo ignorirati temveč skušat narediti spremembe. Na voljo imamo veliko virov in učnih pripomočkov, tudi že pripravljene učne liste, video posnetke, slike po katerih lahko segamo za pripravo na pouk. Prav tako ni ovira dobro poznavanje jezika, res pa je, da se moramo na učno uro pri začetnikih bolje pripraviti in izbirati lažja besedila in posnetke. Na srečo imamo na voljo veliko različnih virov, ki so prilagojeni nivoju znanja dijakov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Das Thema Klimawandel in der Schule. (19.5.2015).*Umwelt im Unterricht.* [Online]. Dosegljivo: https://www.umwelt-im-unterricht.de/hintergrund/das-thema-klimawandel-in-der-schule . [Dostopano: 15.10 2019].

[2] Predmetni izpitni katalog za splošno maturo – nemščina. (2018).*Državna predmetna komisija za nemščino za splošno maturo.* [Online]. Dosegljivo: https://www.ric.si/mma/M-NEM-2020/2018083013280560/. [Dostopano: 15.10 2019].

[3] Plastikmüll- ein Problem, das uns alle angeht. *Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit.* [Online]. Dosegljivo: https://www.bmu-kids.de/wissen/boden-und-wasser/wasser/meeresumweltschutz/plastikmuell-im-meer/ . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[4] Infofilm: Was passiert, wenn meine Plastikflasche leer ist?. (2019)*Deutsche Welle.*[Online]. Dosegljivo: https://www.dw.com/de/infofilm-was-passiert-wenn-meine-plastikflasche-leer-ist/av-41700554 . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[5] Mikroplastik- Eine (insichtbare) Gefahr. *Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V..* [Online]. Dosegljivo: https://www.bund.net/themen/meere/mikroplastik/ . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[6] B.Bauske. Wie kommt der Plastikmüll ins Meer. Infografik: wie gelangt der Müll ins Meer. (10.9.2018).*WWF Deutschland.*[Online]. Dosegljivo: https://blog.wwf.de/muell-meditationen-wie-kommt-das-plastik-ins-meer/ . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[7] Video: Das Jenke-Experiment: Das Plastik in mir: Wie der Müll uns krank macht. (24. 9. 2019). *RTL.DE.*[Online]. Dosegljivo: https://www.rtl.de/cms/das-jenke-experiment-wie-wirkt-sich-plastik-auf-unsere-gesundheit-aus-4404885.html . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[8] Video: Das Jenke-Experiment: So lebt Familie Öhler. Jenke trifft plastikfreie Familie mit 3 Kindern(24. 9. 2019). *RTL.DE.*[Online]. Dosegljivo: https://www.rtl.de/cms/das-jenke-experiment-wie-wirkt-sich-plastik-auf-unsere-gesundheit-aus-4404885.html . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[9] Was tun gegen die Plastikflut? 10 Tipps für weniger Plastik. (2016).*Greenpeace*. [Online]. Dosegljivo: https://www.greenpeace.de/themen/endlager-umwelt/plastikmuell/10-tipps-fuer-weniger-plastik . [Dostopano: 15. 10. 2019].

[10] Plastikmüll vermeiden – Die besten Tipps der Greenpeace-Förderer. (2.2015). *Greenpeace Nachrichten.* [Online]. Dosegljivo:https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/plastik_tipps_02_15_gpn.pdf. [Dostopano: 15. 10. 2019].

Nejc Marinšek

KAJ NAJ SPLOH ŠE JEM?

POVZETEK

V današnjem kaotičnem svetu se pogosto pojavlja vprašanje: »Kaj naj sploh še jem?«. Nekoč so bogati na svojih jedilnikih vsakodnevno imeli meso, revni pa pogosto ničesar. Danes se družba, ne glede na družbeni sloj, vedno bolj izrazito deli tudi na to, kaj jemo. Izbira stila prehranjevanja nas pripelje do različnih načinov življenja, iz tega se delajo študije, ki so iz načinov prehranjevanja ustvarile vede, ki se delijo na več vej. Ne glede na to, v katero skupino spadamo oziroma za kateri način prehranjevanja smo se odločili, je priporočljivo, da bi v svoj organizem vsakodnevno vnesli vse potrebne hranilne snovi. Na tržnici ali v
trgovini lahko izbiramo med ekstremno pestro ponudbo živil iz različnih koncev sveta zato naše odločitve o tem, kaj naj jemo, postajajo iz dneva v dan težje. V nalogi je opisana ideja, kako naj svojo izbiro poenostavimo in jo hkrati naredimo okolju prijazno.

KLJUČNE BESEDE: način prehranjevanja, izbira živil, okolju prijazno.

WHAT ELSE SHOULD I EAT?

ABSTRACT

In today's chaotic world, often arises the question: "What else should I eat?" Once upon a time, the rich had meat on their menus every day, and the poor often had nothing. Today, regardless of social class, society is becoming more and more distinct in terms of what we eat. The choice of eating style leads us to different lifestyles, of which studies are made and have created the eating mode sciences, which are divided into several branches. No matter which group we belong to or what diet we choose, it is advisable to eat all the nutrients we need on a daily basis. In the market or in the store, we have a choice of an extremely diverse range of foods from places all around the world, so our decisions about what to eat became more and more difficult day by day. The task describes the idea of how to simplify our choices and at the same time make them environmentally friendly.

KEYWORDS: the way of eating, food choices, environmentally friendly.

1. UVOD

Metoda intenzivne proizvodnje hrane in prehrambenih izdelkov lahko na trgu posamezniku povzroča težave pri izbiri, kaj bi si jutri pripravili za obrok. Ne glede na izbor živil je pomembno, da živila kupujemo tam, kjer lahko zaupamo oz. tam, kjer je verjetnost prevare najnižja in da živila pripravimo na ustrezen način.

Glede na sodobne okoljske težave, lahko izbor živil poenostavimo tako, da z nakup usmerimo v hrano, pridelano v evropskem prostoru in hkrati pripomoremo h čistejšemu okolju. Ladijski in letalski transport hrane iz različnih koncev sveta drastično dviguje ogljični odtis in izpuste CO2 na svetovni ravni, poreklo je mnogokrat neznano, v nekaterih primerih se za pridelavo izkorišča otroška delovna sila. S hrano, pridelano v Evropi lahko zaužijemo popolnoma vse hranljive snovi, ki jih človeško telo potrebuje. Samo na podlagi teh smernic lahko potreba po eksotični hrani zatone v pozabo.

2. OBLIKE PREHRANJEVANJA

A. Vsejedci

V kategorijo vsejedcev spadajo ljudje, ki jedo vse vrste in oblike živil ne glede na način priprave. Ta oblika prehranjevanja se poveča v časih lakote in pomanjkanja hrane. V časih razcveta in izobilja se delež vsejedcev zmanjša.

B. Vegeterijanci

Vegeterijanci se danes delijo na laktovegeterijance (jedo tudi mlečne izdelke), ovovegeterijance (jedo tudi jajca), laktoovovegeterijance (jedo jajca in mlečne izdelke), pesketarijance (jedo tudi ribe in morske sadeže) in semi vegeterijance (ti jedo ribe in piščančje meso).

C. Vegani

Veganstvo pomeni izključevanje vseh vrst živalskih izdelkov iz prehrane ob predpostavki, da je industrijska praksa živalskih izdelkov netrajnostna in škodljiva. Vegani se delijo na makrobiotike in ayurvedce. Makrobiotiki jedo zelenjavo in žitarice, lahko tudi ribe, ayurvedci so bolj stroga oblika veganov.

D. Presnojedci

Presnojedci niso nujno vegeterijanci, uživajo pa le nekuhano, nepredelano in ekološko hrano, surovo meso in nepasterizirane in nehomogenizirane mlečne izdelke.

E. Frutarijanci

Uživajo le sadeže in plodove rastlin.

3. EKOLOŠKO, BIOLOŠKO IN ORGANSKO

Pridevniki ekološki, biološki in organski se v zadnjem času vse pogosteje pojavljajo in uveljavljajo v družbi. Vsi trije predstavljajo eno: Pridelavo hrane ali vzrejo živali ter proizvodnjo živalskih produktov na naraven način. Slovenskemu jeziku najbolj ustreza izraz ekološko (ekološka kmetija, ekološko kmetijstvo, ekološka hrana, ekološka pridelava, ekološka živinoreja). Francozi, Italijani in Španci uporabljajo izraz biološko, medtem ko Angleži in Američani preferirajo pridevnik organsko.

A. Ekološka hrana

Ekološka živila so celovita, saj so pridelana in predelana na naraven način, brez uporabe pesticidov, konzervansov, umetnih arom, barvil in gensko spremenjenih organizmov. Rastline rastejo na zdravih tleh, ki niso izčrpana zaradi intenzivne pridelave ter niso onesnažena s pesticidi, herbicidi in umetnimi gnojili. Pridelava in predelava poteka brez dodatkov kemičnih sestavin, ki uničijo večino hranil v živilih. Ekološka živila so originalnega in polnega okusa.

B. Konvencionalna hrana

Industrijsko kmetijstvo je absurden prenos tovarne hrane v biosfero planeta in ima obliko neskončnih monokultur, podprtih s kemičnimi gnojili. To so soli, ki povečajo pridelek predvsem na račun povečanja količine vode v večno žejnih rastlinah. Z monokulturami neodpornih rastlin je človek ustvaril megagojišča in posledično invazije škodljivcev in nujnost pesticidov. Cilj industrijskega kmetijstva je količina in tržna konkurenčnost. Količina privede do ostankov pesticidov v konvencionalni hrani, aditivi za lepši videz so nuja na tržno konkurenčnost. Po stoletju kemičnega posiljevanja plodne zemlje smo ustvarili jabolka z okusom lepenke, pomaranče z vonjem teniške žogice in krompir, ki ima okus oslajenega stiroporja. Konvencionalna hrana predstavlja največje zdravstveno tveganje sodobnega človeka.

4. PREDELANA HRANA

Z naraščenjem prebivalstva se je pojavila težnja po proizvodnji enormne količine hrane in prehrambenih izdelkov, ki morajo ustrezati vsem higijenskim in prehrambenim standardom ter morajo imeti čim daljši rok trajanja od dneva proizvodnje. Rešitev je predelana hrana, ki označuje vsa tista živila, ki so bila kakorkoli spremenjena pred zaužitjem.

TABELA 1. Kategorije predelane hrane

Št.	**Opis**	**Primer**
1	Minimalno predelana živila	Pakirana solata, soljeni in praženi oreščki, ipd.
2	Živila, predelana v času največje hranilne vrednosti z namenom, da ohranijo hranilne vrednosti	Konzervirana zelenjava in sadje, vložena zelenjava, konzervirana hrana, ipd.
3	Živila z dodatki (začimbe, sladila, barvila, olja, konzervansi) za izboljšanje okusa ali strukture	Solatni prelivi, omake za testenine, ipd.
4	Živila, pripravljena za uživanje	Močno predelana hrana: salame, narezki, paštete, ipd.
5	Predpripravljena živila	Močno predelana in zamrznjena hrana: pice, lazanje, ipd., pripravljena za pečico ali mikrovalovno pečico.

5. VARNA HRANA

Varna hrana je tista hrana, katera ne vsebuje nobenih snovi, ki imajo lahko kakršenkoli kratkoročni ali dolgoročni učinek na zdravje posameznika. Ustreza človeškim potrebam in standardom kakovosti.

Hrana je nujno potrebna za obstoj, rast in razvoj človeškega organizma. Bolezen je lahko posledica pomanjkanja hrane ali posameznih hranil. Lahko pa je posledica naravno prisotnih toksinov, torej tega kar hrana sama po sebi vsebuje, ali posledica kontaminacije hrane – ostanki kemikalij, pesticidov in patogenih bakterij.

A. Intrizični dejavniki tveganja

Kemijska kontaminacija:

- Dioksini,
- Gnojila,
- Kovine (kadmij, živo srebro, svinec),
- Ostanki pesticidov.

B. Ekstrinzični dejavniki tveganja

Biološka kontaminacija:

- Bakterije,
- Paraziti,
- Virusi,
- Glive,
- Alge (zastrupitev s školjkami).

6. NAČINI PRIPRAVE HRANE

A. Kuhanje in presna priprava hrane

Hrano lahko pripravimo na več načinov, vendar sta za ohranitev naravno pristonih hranil v hrani najbolj primerna dva načina: kuhanje na sopari oz. dušenje in presno pripravljena hrana. Omenjena načina sta prebavnemu traktu prijazna načina priprave hrane. Dušenje je primerno za vse vrste živil, opravimo ga lahko na kuhališču ali v pečici. Slabost tega postopka je ta, da zahteva veliko časa in pozornosti pri pripravi hrane.

B. Peka

Pečemo lahko z maščobo ali brez. Način priprave je primeren za vse vrste živil in zagotavlja dobre senzorične lastnosti. Pri peki se pojavi problem zmanjšanja mase izdelka, na površini se tvorijo višje temperature, kot v notranjosti izdelka, zato pride do tvorbe akrilamidov, t.j. plastičen, trd, običajno zagorel del živila. Akrilamidi so pogost vzrok nalaganja ostankov hrane v prebavnem traktu.

C. Pečenje na žaru in ražnju

Je suh postopek toplotne obdelave in najstarejši način priprave hrane nad odprtim ognjem. Postopek je hiter in preprost, živila dobijo tipičen vonj in okus. Primeren je le za nekatera živila, pri odprtem ražnju nad ognjem obstaja nevarnost kontaminacije s strupenimi produkti dima in izgorevanja maščob.

D. Cvrtje

Cvrtje hrane je hiter postopek, ki poteka v maščobi pri visokih temperaturah in da živilom visoko toplotno energijo, vendar pri škrobnih živilih lahko povzroči nastanek akrilamidov.

7. PREHRANSKA DOPOLNILA

To so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet, v vrečkah s praškom, v obliki ampul s tekočino, v kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom. Oblikovane so tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.

Prehranska dopolnila niso zdravila, niso registrirana kot zdravila in jim ne pripisujemo zdravilnih učinkov. Prehranska dopolnila niso nadomestek za zdravo prehrano, ampak le dodatek k zdravemu načinu prehranjevanja. Namenjena so ohranjanju in podpiranju zdravja. V primeru ekstremnih zlorab, bi lahko škodovala. Pred nakupom prehranskih dopolnil se je potrebno pozanimati o tem, katere snovi in v kakšnih količinah se nahajajo v izdelku.

8. SKLEP

Pet tisoč let stara ajurvedska medicina nas uči »Si, kar ješ!«, sam Hipokrat je zapisal »Naj bo hrana tvoje zdravilo.« To nedvomno drži, vendar je prehod med taksonomskima stopnjama

»Razumevanje« in »Uporaba«, postal vedno daljši in težji, saj nam pomanjkanje časa in poplava informacij na spletu otežujeta dober fokus na spremembe. Zavedati se moramo dejstva, , da smo kupci tisti, ki z nakupom izdelka dvignemo povpraševanje. Izdelki, ki jih nihče ne vzame, hitro zapustijo police v trgovinah, zato zase zahtevajmo živila najvišje kakovosti, ki nam ohranjajo zdravje in hkrati skrbijo za naše okolje.

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi strokovnega prispevka bi se rad zahvalil svoji nutricionistki Marjetki Kračman, ki je pripomogla k spreminjanju mojega načina prehranjevanja v pravo smer in posledično nastanku tega strokovnega prispevka.

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Hočevar Grom, Epidemiologija nalezljivih bolezni povezanih s hrano, 2015.

[2] I. Soče, Hipokrat je bil kuhar, 2015.

[3] M. Kračman, Vpliv ekološke in konvencionalne hrane na okolje, 2015.

[4] A. Gore, Neprijetna resnica, 2007.

[5] M. Omahen, Recepti za biohrano, 1991.

[6] A. Robbins, Prebudite velikana v sebi, 2000

[7] D. Perlmutter, Požgani možgani, 2015.

Anita Mustač

ALKOHOL PRI KEMIJI - TITRACIJA VINA

POVZETEK

Alkohol v večjih količinah deluje na telo kot strup. Med vsemi naključnimi zastrupitvami so najpogostejše akutne zastrupitve z alkoholom, ki se kažejo kot motorične motnje. Še bolj je pitje alkohola škodljivo za mladostnike, saj se njihovo telo in duševnost še razvijata, alkohol pa ta razvoj moti in upočasni. V članku opisujem, kakšna je vloga razrednika pri ozaveščanju mladih in kako lahko vsebine iz učnega načrta vključimo v vsakdanje življenje. Temo Alkohol prenesemo iz razredne ure na pouk kemije. Kot primer dobre prakse predstavljam laboratorijsko vajo Titracija vina, kjer določujemo kisline v vinu. Hkrati usmerjamo dijake k razmišljanju o alkoholizmu in vplivu na zdravje ljudi. Dijaki se urijo v samostojnem delu, laboratorijskih tehnikah in kritični presoji.

KLJUČNE BESEDE: alkoholizem, alkohol, titracija vina, kisline v vinu, zdravje.

ALCOHOL IN CHEMISTRY - TITRATION IN WINE ANALYSIS

ABSTRACT

Alcohol in excessive amounts poisons our body and is one of the most frequent accidental acute poisonings that manifests itself as a motor disorder. Alcohol consumption is even more harmful for adolescents since their brain is still developing and their body growing and alcohol slows down the mentioned processes. The article describes the role of the class teacher in raising young people's awareness and how curriculum content can be integrated in our daily lives. The Alcohol topic is transferred from the class meetings to Chemistry lessons. As an example of good teaching practice the laboratory exercise of titration in wine analysis is presented, where acids in wine are determined. At the same time, students are encouraged to think about alcoholism and its impact on human health. Furthermore, they learn how to work independently, about laboratory techniques and practice critical thinking.

KEYWORDS: Alcoholism, alcohol, wine titration, acids in wine, health.

1. UVOD

Alkohol se glede na škodo, ki jo povzroča posamezniku in drugim, uvršča na prvo mesto človeku najbolj škodljivih drog. Poznamo 60 bolezni ali zdravstvenih stanj, ki jih povzroča alkohol in več kot 200 zdravstvenih stanj, kjer je alkohol eden od dejavnikov tveganja (9). Mednarodna agencija za raziskovanje raka (International Agency for Research on Cancer – IARC) je alkohol (acetaldehid, etanol in alkoholne pijače) uvrstila v prvo skupino snovi, ki so rakotvorne za človeka. Alkohol je toksičen, teratogen in zasvoljiv.

2. ALKOHOL IN MLADOSTNIKI

Mladostniki zato predstavljajo še posebej ranljivo skupino, saj je pitje alkohola v tem občutljivem obdobju bolj tvegano tudi glede izpostavljenosti koncentraciji etanola, kar se lahko konča tudi s smrtnim izidom. Mladostniki so tako izpostavljeni akutnim učinkom alkohola (npr. zastrupitev z alkoholom), posledicam (poškodbe, nesreče, tvegano vedenje, posledice v socialno-družbenem okolju), kot tudi drugim posledicam, ki se odražajo na možganih, pri čemer so slovenski mladostniki izpostavljeni pogostejšemu pitju alkoholnih pijač in višjim koncentracijam alkohola v primerjavi z evropskim ali drugim mednarodnim povprečjem. Le peščica mladih Slovencev še nima osebne izkušnje z alkoholom.

Alkohol ima toksičen učinek na centralni živčni sistem in glede na koncentracijo in trajanje izpostavljenosti povzroča kratkotrajne in dolgotrajne učinke. Škodljivi učinki alkohola se verjetneje kažejo v tistih predelih, kjer se možgani še razvijajo in tistih, ki so bolj občutljivi za alkohol. Možgani mladostnikov, ki so bili bolj izpostavljeni učinkom alkohola, so pokazali slabše nevropsihološke zmogljivosti zaradi nevrokognitivne oškodovanosti (spomin, učenje, pozornost, vidno prostorsko zaznavanje), slabšo kvaliteto bele možganovine in možganskih funkcij ter manjše prostornine možganov (hipokampus, čelno) v primerjavi z vrstniki. Izsledki raziskav Brownove in sodelavcev so opozorili na 10 % upad sposobnosti kratkoročnega spomina (prostorski in verbalni delovni spomin) pri mladostnikih, zasvojenih z alkoholom, ki abstinirajo, v primerjavi z zdravimi vrstniki, pri čemer so se nevrokognitivne funkcije slabšale pri tistih, ki so nadaljevali s pitjem alkohola (vir: M. Lovrečič Možgani mladostnikov in alkohol,28. 8. 2014)

Količina alkohola na vsakega prebivalca Slovenije, starejšega od 15 let (17), kar dvakrat presega mejo 5 litrov čistega alkohola na prebivalca, medtem ko finančna škoda zaradi posledic v državi presega koristi od prodaje alkohola (9, 18). Za Slovenijo je značilna visoka poraba in velika dostopnost do alkohola, strpen odnos družbe do alkohola in opijanja v javnosti ter problematične pivske navade (16, 18). Leta 2016 je v Sloveniji, v starosti med 25 in 74 let, 10,7 % ali okrog 148.000 prebivalcev alkohol pilo čezmerno, 47,2 % ali okrog 651.000 prebivalcev pa se je visoko tvegano opilo vsaj enkratv zadnjem letu (17). Problematične pivske navade sčasoma lahko vodijo v razvoj sindroma odvisnosti od alkohola, bolezen možganov in resno medicinsko stanje. V Sloveniji ne razpolagamo z registrom ali podatkovno bazo, kjer bi bili zbrani podatki oseb s sindromom odvisnosti od alkohola, podatkov o številu vseh oseb s sindromom odvisnosti od alkohola v Sloveniji tako ni na voljo. Spremljamo lahko primere zdravljenj oseb s sindromom odvisnosti od alkohola, ki se za zdravljenje odločijo. Nezdravljen

sindrom odvisnosti od alkohola lahko zaradi ponavljajoče izpostavljenosti alkoholu pripomore k obolenju drugih organov in sistemov. Leta 2016 je v Sloveniji zaradi bolezni in stanj, ki so stoodstotno pripisljive alkoholu, v povprečju vsakih 10 ur umrla vsaj ena oseba (skupno 826 oseb, 686moških in 140 žensk) (vir NIJZ). Te smrti predstavljajo le del bremena umrljivosti in ne vključujejo npr. smrti zaradi vožnje pod vplivom alkohola, samomorov ali umorov, povezanih z alkoholom ter bolezni, kjer je alkohol le eden od vzrokov; breme umrljivosti zaradi alkohola je tako veliko večje kot ga rutinsko spremljamo. Za še večji uspeh pri zmanjševanju škode, ki jo povzroča pitje alkohola, in s tem postopnem zmanjševanju števila ljudi, ki trpijo zaradi lastnega alkoholizma ali alkoholizma njihovih bližnjih, morajo svoje prispevati tudi drugi deležniki v družbi: različne službe in organizacije, mediji in seveda tudi politika. Meja manj tveganega pitja alkohola je določena na podlagi znanstvenih raziskav. Ta meja pove, kolikšna je količina alkohola, ki je z medicinskega stališča še nekako sprejemljiva za večino zdravih, odraslih ljudi, tako da najverjetneje ne bo škodovala zdravju. To ne pomeni, da je priporočljiva, ampak le sprejemljiva. Torej: ***povsem v redu je in normalno, če človek sploh ne pije alkohola. Za* pivca velja: čim manj, tem bolje.** Če pije v mejah manj tveganega pitja, je tveganje, da bo imel težave zaradi pitja, majhno. Ob prekomernem pitju pa se tveganje za nastanek škode bistveno poveča. Za ljudi, ki so že kdaj v preteklosti imeli resnejše težave zaradi pitja alkohola ali pa jih imajo sedaj, *te meje ne veljajo - zanje je najbolje, če se povsem odpovejo alkoholu*. Prav tako povsem odsvetujemo pitje alkohola otrokom in mladini, nosečnicam, doječim materam, ljudem z nekaterimi boleznimi (na primer: jetrne bolezni, bolezni trebušne slinavke, živčne bolezni, božjast, poškodbe ali bolezni možganov...), vsem ljudem, kadar upravljajo s stroji, s katerimi se lahko poškodujejo in vsem ljudem, kadar vozijo avtomobil ali druga prometna sredstva. Še vedno velja pravilo: KADAR VOZIŠ, NE PIJ IN KADAR PIJEŠ, NE VOZI.

3. VLOGA RAZREDNIKA PRI OZAVEŠČANJU MLADIH

Kot razredničarka 4. letnika II. gimnazije Maribor sem to problematiko Alkoholizem obravnavala pri razredni uri in pri uri kemije 3. letnikov, kjer je po učnem načrtu določen tematski sklop alkoholi. Dijaki samostojno pripravijo prispevek na temo Alkohol in alkoholizem, načrtujejo laboratorijsko vajo Titracija vina, ki je tudi maturitetna vaja. Cilj vaje je določiti celokupno kislino v vinu s pomočjo nevtralizacijske titracije, izmeriti pH vina in razložiti dobljene vrednosti ter argumentirano oblikovati zaključke.

4. ALKOHOL V KEMIJI

Alkoholi sodijo med najbolj pogoste organske spojine. Uporabljajo se kot topila v industrijskih postopkih v kemijski in farmacevtski industriji, pri pripravi parfumov in kot sladila. Akholoe lahko pridobivamo in naravnih spojin. V naravi najdemo številne kompleksne alkohole.

A. Titracija vina

Reakcijo kisline z bazo ali obratno imenujemo nevtralizacija. Titracija je laboratorijska tehnika, s katero kvalitativno izvedemo reakcijo nevtralizacije med kislino in bazo. Ekvivalentno točko

(ko kislina v celoti zreagira z bazo) zaznamo s spremembo barve indikatorja ali z merjenjem pH raztopine med titracijo.

Pri laboratorijski vaji smo titrirali kisline v vinu refošk z raztopino natrijevega hidroksida znane koncentracije (0,10 mol/L). Vino je kislo, ker vsebuje organske kisline: vinsko, jabolčno, citronsko, mlečno, jantarjevo in druge kisline. Kisli okus zaznamo zaradi prisotnosti oksonijevih ionov v vodni raztopini – vinu. Ker je refošk rdeče vino, vsebuje naravna barvila, predvsem derivate fenola. Ta barvila nam lahko služijo kot indikator, ki je v kislem obarvan rdeče, v ekvivalentni točki pa modrosive do sivozelene barve.

Dijaki so sestavili aparaturo za titracijo. V merilnem valju izmerili 15,0 mL refoška, ga prelili v erlenmajerico in razredčili z destilirano vodo do približno 100 mL. V bireto natočili raztopino NaOH s koncentracijo 0,10 mol/L do oznake 0. Titrirali so do zelene barve (do pH = 8).

S pH – metrom so izmerili vrednost pH vašega (nerazredčenega) vzorca vina.

5. SKLEP

Vloga razrednika kot vsakega učitelja je, da se z mladimi pogovarja o alkoholizmu, vplivih na zdravje ter da jih ozavešča o posledicah prekomernega pitja. Tema je dijakom zelo aktualna, kar pa lahko izkoristimo tudi pri pouku kemije. Ne le, da dijake vzpodbujamo k zdravemu načinu življenja, hkrati usvajamo sklope predpisane z učnim načrtom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Lovrenčič, M. (2014). Možgani mladostnikov in alkohol

[2] Bristow, J, Cowley, P., Daines, B. 2001. Spomin in učenje. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Educy.

[3] Graunar.M, Podlipnik, M., Cvirn,T (2019) Kemija za gimnazije, DZS,Ljubljana

[4] Mustač,A. Organska kemija, lastni viri- skripta, 2019

Andreja Plut

MED V PREHRANI

POVZETEK

Tradicionalni slovenski zajtrk je projekt, v katerega se že nekaj let vključujejo osnovne šole. Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati šolajočo se mladino o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednosti lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti za okolje in pomenu čebelarstva za kmetijsko pridelavo.

Učenci četrtih razredov pri predmetu Naravoslovje in tehnika podrobneje spoznavajo zgradbo človeškega telesa, spoznavajo izvore hrane in načine predelave. V raziskovalni nalogi smo se posvetili raziskovanju zdrave prehrane. Ker je bil med živili Tradicionalnega slovenskega zajtrka tudi med, smo svojo pozornost namenili medu in hrani, ki je z njim povezana. Izhajali smo iz predznanja otrok o prehrani in medu. Skupaj smo načrtovali različne dejavnosti, pri katerih so bili aktivni vsi učenci. Čebelar je predstavil čebelarjenje, pomen in vrste medu. S poskušanjem so primerjali različne vrste medu in spoznali druge medene izdelke.

Z anketo smo ugotovili, da v družinah otrok najpogosteje kupujejo med pri čebelarju doma ali na tržnici. Pri nakupu jih vodi kvaliteta medu, poznavanje čebelarja ter cena. Najpogosteje uporabljeni so cvetlični, kostanjev in gozdni med. Od ostalih izdelkov iz medu se najpogosteje uporablja propolis. Anketiranci se zavedajo pomena in koristi medu v prehrani za zdravje.

Glede na predznanje so učenci preko aktivnega sodelovanja in dejavnosti pridobili veliko novega znanja o pomenu in uporabnosti medu v prehrani. Spodbujeni so bili, da bo postal med stalnica v njihovi prehrani, da bo zajtrk vsak dan prvi dnevni obrok in da bodo v primeru lažjih zdravstvenih težav posegli po medu in medenih izdelkih.

KLJUČNE BESEDE: med, med v prehrani, medeni izdelki.

HONEY IN THE DIET

ABSTRACT

The Traditional Slovenian Breakfast is a project that primary schools have been participating in for years.

The purpose of the project is to educate and inform the young of the importance of breakfast, the meaning and advantages of locally grown produce as well as the meaning of agriculture and beekeeping for the environment.

4th year students learn about the human body and food sources as part of the curriculum.

This research paper is dedicated to researching healthy food. We also focused on honey and food that is connected to it. We stemmed from the children's prior knowledge and together we planned activities that made all students actively participate.

Beekeepers presented beekeeping as well as the meaning and sorts of honey. We compared different kinds of honey and honey products. With a survey we found out that children's families usually buy honey directly from beekeepers or at the market. They are guided by the quality of honey, knowing the beekeeper and price. Flower honey, chestnut honey and forest honey are most widely used in everyday diet. Among other honey products, propolis is the most widely used. The interviewees are aware of the meaning and benefits of honey.

Children acquired a lot of new knowledge through active participation and activities. They were encouraged to make honey a regularity in their diet, to stick to eating breakfast every day and to reach for honey and honey products in cases of mild medical problems.

KEYWORDS: honey, honey in diet, honey products.

1. UVOD

V vrtcih in šolah že nekaj let poteka projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Slovenska živilska podjetja, čebelarji, kmetje in kmetijska podjetja brezplačno prispevajo kruh, maslo, med, mleko in jabolka za vse otroke v vrtcih in šolah.
Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati šolajočo se mladino o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednosti lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti za okolje in pomenu čebelarstva za kmetijsko pridelavo.
Učenci četrtih razredov pri predmetu Naravoslovje in tehnika podrobneje spoznavajo zgradbo človeškega telesa. Ena od tem je namenjena tudi spoznavanju izvora hrane in načina predelave. Glede na to smo se odločili, da se posvetimo raziskovanju zdrave prehrane. Ker pa je bil med živili tradicionalnega slovenskega zajtrka tudi med, smo svojo pozornost namenili medu in hrani, ki je z njim povezana.

2. RAZISKOVALNI DEL

V raziskovalni nalogi smo želeli podrobneje spoznati med, njegov pomen v prehrani ter razširjenost uporabe medu in njegovih izdelkov v prehrani.
Namen raziskave je bil, da otroci:

- okušajo različne vrste medu in medenih izdelkov,
- preizkusijo se v pripravi preprostih jedi in napitkov iz medu,
- spoznajo delo čebelarja,
- iščejo podatke o medu iz različnih virov informacij (različna literatura, medmrežje),
- preko anketnih vprašalnikov ugotovijo razširjenost in uporabnost medu v prehrani.

3. POTEK RAZISKOVALNIH DEJAVNOSTI IN REZULTATI

A. Nevihta možganov

Za ugotavljanje predznanja in iskanje idej za raziskovalno nalogo smo uporabili učinkovito tehniko ustvarjalnega mišljenja – nevihto možganov.
Na vprašanje, kaj je zdrava prehrana, so učenci zapisali naslednje odgovore.
Zdrava prehrana je:

- da jemo zdravo hrano z veliko vitamini,
- da jemo sadje, zelenjavo in pijemo,
- da ne uživamo telesu škodljivih snovi,
- da ne ješ preveč,
- da uživaš hrano, ki ni škropljena,
- pomembna za naše telo,
- poleg vitaminov, mineralov, sadja, zelenjave tudi polnozrnata hrana, meso in mesni izdelki,
- da ne ješ preveč olj in sladkih jedi,
- zelenjava, sadje, mleko, ribe, žitarice in predvsem domača hrana.

Nato smo razmišljali, kaj o medu že vemo. Tukaj so naše ugotovitve.

- Med je rumene, oranžne barve.
- Med je različnih okusov, barv in vrst. V sebi ima naraven vir sladkorja. Lahko se jé na več načinov. Med pridelajo čebele. Nekateri medi so v kristalizirani, nekateri v tekoči obliki.
- Poznam dve vrsti medu; žajbljevega in cvetličnega. Med je sladek in lepljiv.
- Med je zdrav. Namažemo ga na kruh. Med odpravlja kašelj. Je naravno zdravilo.
- Iz voska naredimo veliko stvari.
- Med je zdravilo proti prehladu.
- Lahko ga damo v čaj.
- Lahko spečemo pecivo, v katerem je med.
- Med je lahko različnih vrst: cvetlični, gozdni, kostanjev, akacijev. Je veliko bolj zdrav kot sladkor.
- Dobimo ga iz rastlin.
- Nabiramo ga v panjih.
- Med izdelajo čebele. Iz cvetov srkajo cvetni prah.
- Poznam dve vrsti medu; hrapavega in gladkega.
- Poznam cimetov med, vršičkov med.

Sledilo je razmišljanje o tem, kaj želimo o medu izvedeti in kaj nas zanima. Nabralo se je veliko vprašanj.
Zakaj je med lepljiv? Kaj delajo čebele v čebelnjaku? Kaj jedo čebele? Iz česa je med narejen? Kako določijo medu rok trajanja? Kako dobi med okus in barvo? Koliko vrst medu je na svetu? Ali se med lahko pokvari? Ali je med lahko tudi bele barve? Ali imajo vse čebele rade med? Kako naredijo čebele med? Koliko medu naredijo čebele v enem dnevu? Kako ločijo čebelarji med glede na vrsto? Katera vrsta medu je najbolj zdrava? Koliko medu pride iz ene cvetlice? Zakaj čebele takoj umrejo, ko nekoga pičijo? Kaj lahko naredimo iz medu? Zakaj se naredi bula na mestu, kjer nas piči čebela? Koliko vrst medu je v Sloveniji? Koliko medu pridelamo v Sloveniji? Ali je med lahko strupen? Ali je lahko med tudi iz listov? Kako se razvije matica? Zakaj čebele pikajo? Ali tudi divje čebele pridelujejo med? Ali čebelarja kdaj pičijo čebele? Katere snovi vsebuje med? Kaj je najbolj značilno za med? Koliko čebel na leto umre? Kaj nosi čebelar, ko gre po med? Zakaj je med koristen?

Naredili smo načrt raziskovanja:

- poiskali bomo informacije v knjigah, revijah, časopisih in medmrežju,
- pri starših, sorodnikih bomo izvedli anketo o medu,
- dogovorili se bomo za obisk domačega čebelarja,
- preizkusili bomo recepte za jedi in napitke z medom ter degustirali doma pripravljene medene jedi,
- pripravili bomo razredno razstavo o medu.

B. Obisk čebelarja

V bližini naše šole stanuje čebelar, gospod Aleš Udrih. Prijazno se je odzval naši prošnji, da nam pomaga pri iskanju odgovorov na naša številna vprašanja. Obiskal nas je na šoli in nam izčrpno predstavil čebele in njihovo življenje, med in njegov pomen v prehrani, izdelke iz medu ter delo čebelarjev (slika 1). Postavili smo mu še veliko dodatnih vprašanj.



SLIKA 1: Čebelar Aleš Udrih med razlago.

Gospod Aleš Udrih je s seboj prinesel čebelji vosek, cvetni prah, kostanjev in akacijev med. Med in cvetni prah smo lahko tudi poskusili. Mnenja o tem, kaj je boljšega okusa, so bila različna. Svoje vtise po obisku čebelarja smo zapisali in narisali (slika 2).



SLIKA 2: Jernejin zapis po obisku čebelarja.

C. Anketa

Učenci četrtih razredov so izvedli anketo. Družinski člani, sorodniki, prijatelji ali sosedje so odgovarjali na vprašalnik o pomenu meda v prehrani (glej prilogo 1). Dobili smo 32 izpolnjenih vprašalnikov. Rezultati ankete so z grafi prikazani v prilogi (glej prilogo 2).

D. Degustacija medenega peciva

Doma so nekateri učenci skupaj s starši in babicami uživali pri peki medenih dobrot. Pecivo, ki so ga spekli, smo v šoli skupaj poskusili in si izmenjali recepte.

Urbanu je pri peki pomagala mamica. Pripravila sta medeni kolač. Lari je pri pripravi medenega peciva pomagala babica (slika 3). David je z mamico pripravil medenjake iz kostanjevega in cvetličnega medu.



SLIKA 3: Sladkanje z Larinim pecivom.

E. Ustvarjanje iz medenega testa

V knjigi 100 izbranih jedi Kuhinja Slovenije smo našli recept za medena srca. Učenci so se preizkusili v izdelovanju dražgoških kruhkov in pri tem neizmerno uživali.

Testo sem pripravila prej, saj je moralo počivati. Uporabila sem dve vrsti moke (rženo in belo), da smo imeli testo v dveh barvah. Testo smo najprej pregnetli in razvaljali na ustrezno debelino in velikost. S pomočjo šablone iz papirja smo iz testa izrezali obliko srca. Iz testa v drugem odtenku smo oblikovali različne okraske, ki smo jih dodajali na srce. Z rahlim pritiskom smo jih pritrdili na podlago (slika 4, slika 5).

Končane izdelke smo pustili počivati 24 ur. Naslednji dan sem srčke spekla v pečici pri temperaturi 165 stopinj približno 15 minut. Nato sem jih premazala z medico (med raztopljen v vodi) in še malo popekla, da so dobili lesk (slika 6, slika 7). Dražgoški kruhki so bili presenečenje za mamice ob njihovem prazniku.





SLIKA 4 in **SLIKA 5**: Natančnost pri oblikovanju in ustvarjalnost na delu.




SLIKA 6 in **SLIKA 7**: Pečeni izdelki in premazani z medom raztopljenim v vodi.

F. Priprava medenih napitkov in medene sadne solate

Iz receptov, ki so jih v anketi zapisali naši anketiranci, smo izbrali nekaj preprostih receptov. Pripravili smo mleko z medom in banano.
Potrebovali smo:

- 2, 5 dl mleka
- 2 čajni žlički medu
- 1 banano
- ½ čajne žličke limoninega soka

Najprej smo banano razrezali na manjše koščke, ki smo jih dali v mešalnik, ter dodali med in mleko. Vse skupaj smo dobro premešali (slika 8). Ko so se sestavine razpustile, smo dodali limonin sok.



SLIKA 8: Mešamo, mešamo.

Lotili smo se limonade. Potrebovali smo:

- 1 limono
- 2 veliki žlici medu
- 1 l vode (1dl tople, ostala voda je hladna)

Limonin sok smo stisnili v posodo. Soku smo dodali med in toplo vodo. To smo premešali, da se je med stopil. Nato smo dodali hladno vodo in vse skupaj dobro premešali.

Pripravili smo tudi medeno sadno solato. Potrebovali smo:

- različno sadje (kivi, pomaranča, banana, jabolko)

- 120 g medu
- žlička cvetnega prahu
- 2–3 žličke limoninega soka

Na krožnik smo položili sadje, ki smo ga narezali na manjše koščke (slika 9). Prelili smo ga s prelivom, ki smo ga pripravili iz medu, limoninega soka in cvetnega prahu.



SLIKA 9: Fantje so se lotili dela resno.

4. SKLEP

Pri raziskovalnem delu smo izhajali iz predznanja otrok o prehrani in medu.
Skupaj smo načrtovali različne dejavnosti, pri katerih so bili aktivni vsi učenci.
Srečanje s čebelarjem je bilo zelo zanimivo in poučno. Čebelar je pripravil predstavitev čebelarjenja, pomena in vrste medu. Odgovoril je na vsa vprašanja, ki so si jih pripravili otroci.
S poskušanjem so učenci primerjali različne vrste medu in spoznali tudi druge medene izdelke.
Z anketo smo ugotovili, da v družinah otrok uporabljajo med. Najpogosteje kupujejo med pri čebelarju doma ali na tržnici. Pri nakupu jih vodi kvaliteta medu in poznavanje čebelarja ter cena. Najpogosteje uporabljeni so cvetlični, kostanjev in gozdni med.
Od ostalih izdelkov iz medu se najpogosteje uporablja propolis. Anketiranci se zavedajo pomena in koristi medu v prehrani za zdravje.
Glede na predznanje so učenci preko aktivnega sodelovanja in dejavnosti pridobili veliko novega znanja o pomenu in uporabnosti medu v prehrani.
Verjamem, da so bili vzpodbujeni, da bo postal med stalnica v njihovi prehrani, da bo zajtrk vsak dan prvi dnevni obrok in da bodo v primeru lažjih zdravstvenih težav posegli po medu in medenih izdelkih.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Božnar: Zaklad iz čebeljega panja, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2002.

[2] S. Adamlje, dr. J. Bogataj: 100 izbranih jedi Kuhinja Slovenije, Darila Rokus, Ljubljana, 2006.

[3] http://okusno.je/recepti/medeni-kolac, (dostopno dne 10. 3. 2012).

[4] http://www.storzek.net/cebelarstvo-pavlovic/si/druzina.html, (dostopno dne 10. 3. 2012).

[5] prim. P. Kapš, dr. med., Čebelarska svetovalna služba: Čebelica moja prijateljica darila iz panja: MED (zgibanka), Čebelarska zveza Slovenije, Čebelarska svetovalna služba, Lukovica, 2007.

[6] T. Magdič, M. Arh Ivanšek, dr. P. Kapš: Čebelica moja prijateljica Ohranimo čebele (zgibanka), Čebelarska zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu, Ljubljana, 2011.

PRILOGA 1

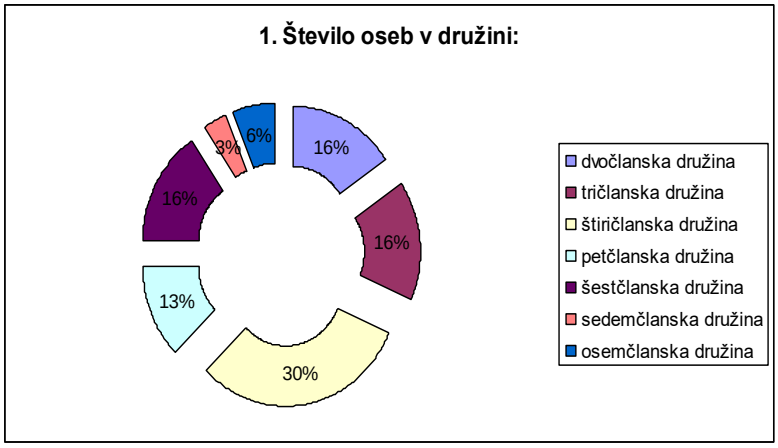
ANKETA

Anketni vprašalnik

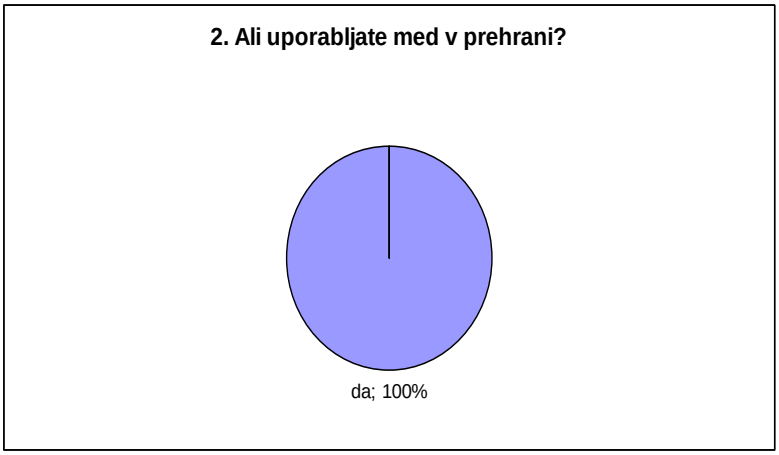
1. Število oseb v družini: _____
2. Ali uporabljate med v prehrani? DA NE (Obkrožite ustrezno.)
3. Ocenite povprečno porabo medu na leto. _____kg
4. Obkrožite (možnih je več odgovorov).
   Med kupujemo:
   a. pri čebelarju na domu
   b. pri čebelarju na tržnici
   c. v specializirani trgovini z zdravo prehrano
   d. v supermarketu
5. Kaj je pri nakupu medu za Vas najbolj pomembno?
   a. Cena
   b. Kvaliteta medu
   c. Embalaža
   d. Poznavanje čebelarja
   e. Drugo:_____
6. Katere vrste medu uporabljate?
   _____
   _____
   _____
7. Ali poleg medu uporabljate še katere druge vrste čebeljih izdelkov? Katere?
   _____
8. Zakaj menite, da je med v prehrani pomemben in koristen?
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
9. Prosimo, da zapišete preizkušen recept za jed ali napitek z medom.
   _____
   _____
   _____

PRILOGA 2

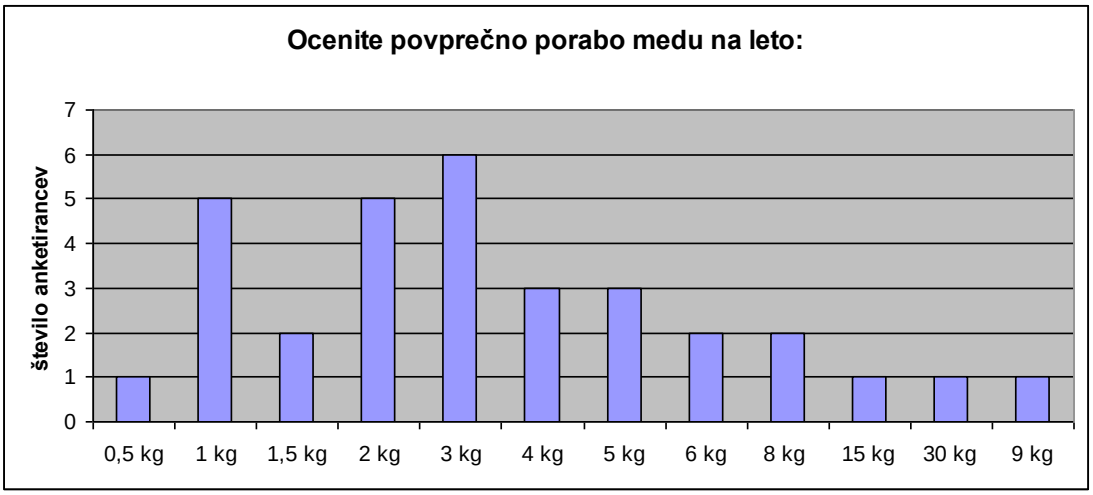
REZULTATI ANKETE PRIKAZANI Z GRAFI



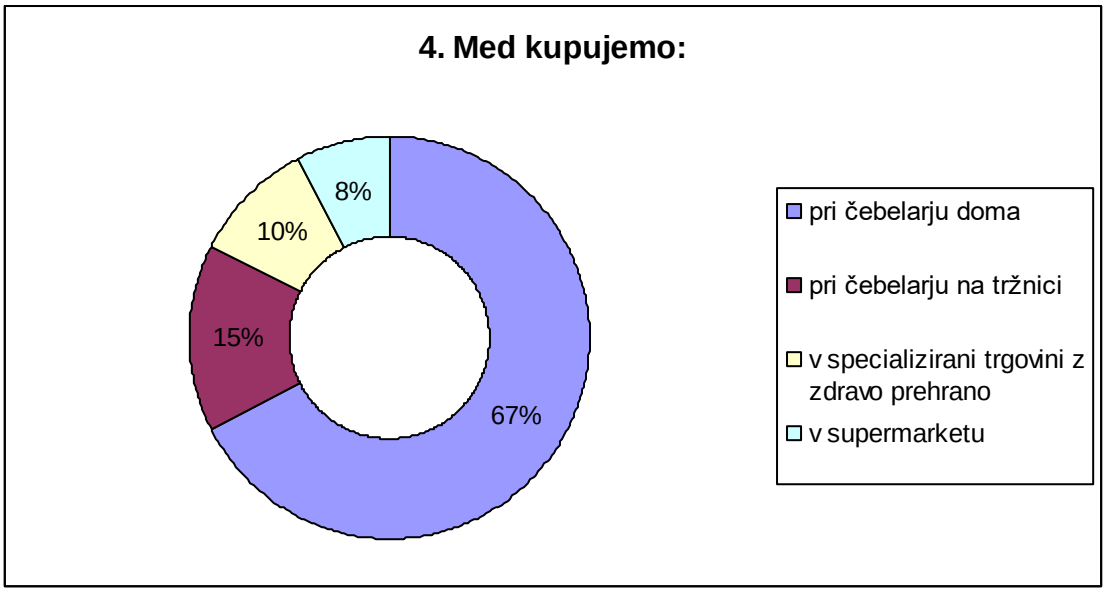
GRAF 1: Število oseb v družini



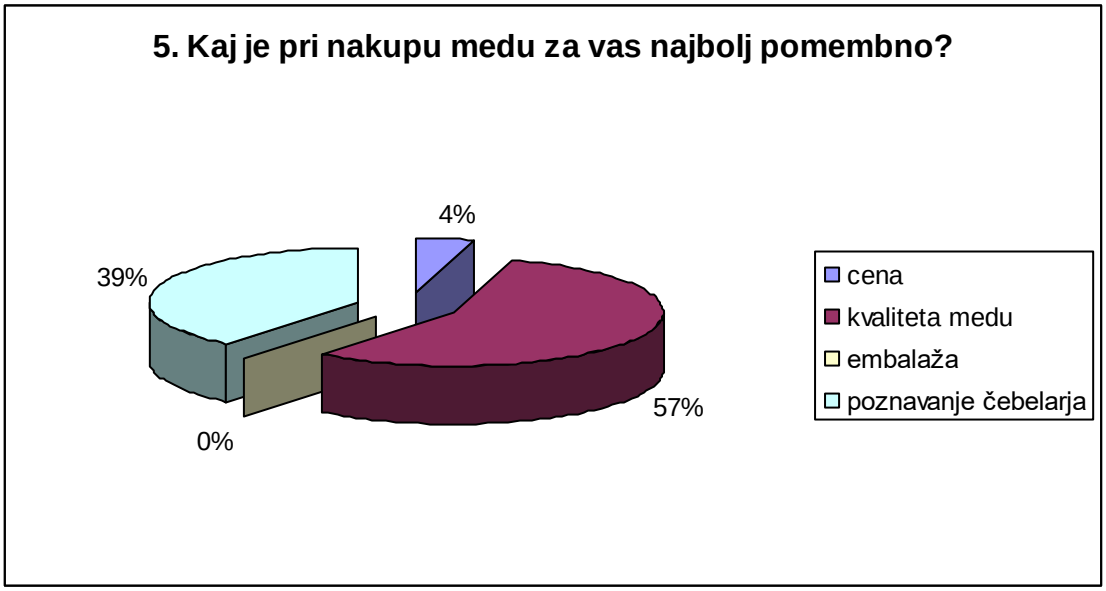
GRAF 2: Ali uporabljate med v prehrani?



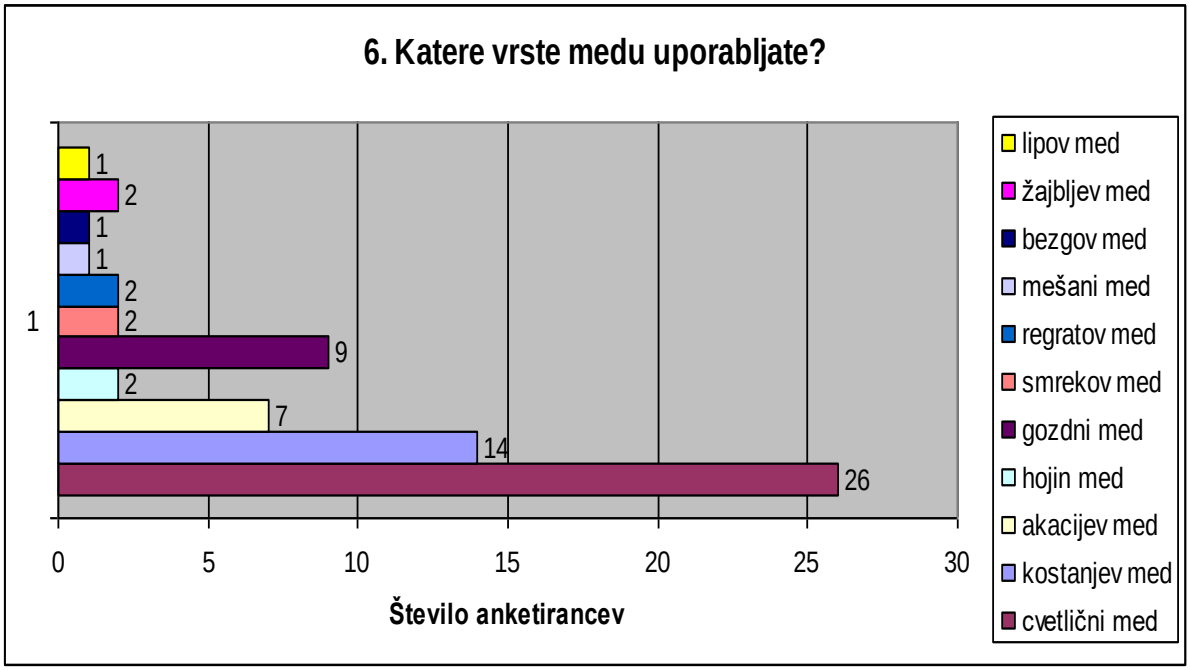
GRAF 3: Ocenite povprečno porabo medu na leto.



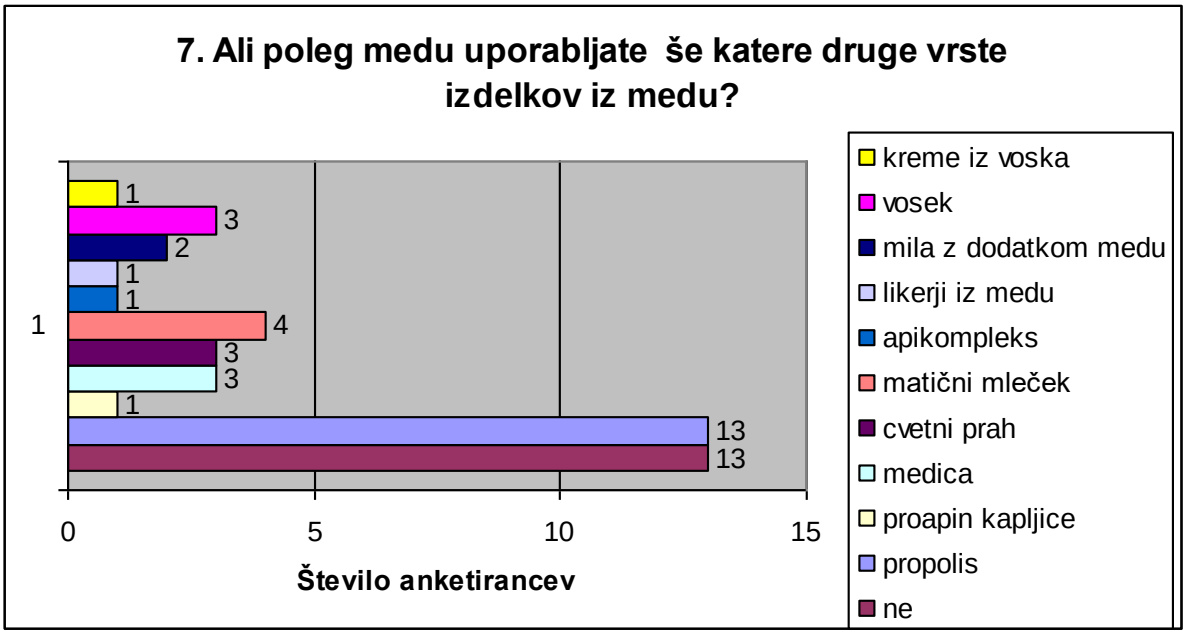
GRAF 4: Kje kupujete med?



GRAF 5: Kaj je pri nakupu medu za vas najbolj pomembno?



GRAF 6: Katere vrste medu uporabljate?



GRAF 7: Ali poleg medu uporabljate še katere druge vrste izdelkov iz medu?

8. Zakaj menite, da je med v prehrani pomemben in koristen?

Tudi to vprašanje je bilo odprtega tipa, tako da so anketiranci sami zapisali, zakaj mislijo, da je med v prehrani koristen.
Dobili smo naslednje razlage:

- ker je zdrav,
- krepi imunski sistem,
- dobro nahrani naše celice,
- je nadomestek navadnega sladkorja,

- je koristen za srce in čisti kri,
- pomaga pri prebavi, težavah z grlom in dihali,
- je naravni antibiotik,
- je naravno zdravilo proti prehladu,
- je zelo hranljiv,
- vsebuje sladkorje, ki ti dajejo energijo,
- vsebuje železo in druge rudninske snovi, zato je dober za krepitev telesa po prestani bolezni,
- vsebuje veliko vitaminov in mineralov,
- pomaga pri slabokrvnosti,
- deluje antioksidantno, protivnetno in protimikrobno,
- ugodno vpliva na splošno počutje.

9. Zapišite preizkušen recept za jed ali napitek z medom.

Dobili smo kar nekaj receptov za napitke in jedi. Nekateri pa so zapisali tudi nasvete za lajšanje zdravstvenih težav s pomočjo pripravkov iz medu.

Janja Sunčič

SPREMINJANJE PREHRANJEVALNIH NAVAD PRI UČENCU Z ADHD

POVZETEK

Naša šola v okviru rednega pouka ter različnih projektov formalno in neformalno izobražuje učence o zdravi prehrani. Naš cilj je ozavestiti učence, kako pomembno je zdravo prehranjevanje, ki vpliva tako na fizično kot na psihofizično počutje posameznika. Tudi različni mediji nas ozaveščajo ter nas spodbujajo k zdravemu načinu življenja. Veliko vlogo ima tudi družina, v kateri otrok sprejema določene vzorce prehranjevanja, ki imajo vpliv tudi na kasnejše obdobje življenja posameznika. Pričujoči prispevek se osredotoča na področje zdrave prehrane za učenca z ADHD (motnja pozornosti in hiperaktivnosti). Tako kot ostali učenci, naj bi tudi učenci z ADHD ozavestili pomen zdravega prehranjevanja. Predvsem starši in šola lahko z vzgledom, veliko volje in vztrajnosti dosežemo pri otroku z ADHD, da počasi sprejme in ozavesti drugačne vzorce prehranjevanja. Z učencem sva si zadala dva cilja: vsakodnevno uživanje malice in kosila v šoli, pitje vode ali nesladkanega čaja.

KLJUČNE BESEDE: ADHD, prehrana, zdravje.

CHANGING EATING HABITS OF A STUDENT WITH ADHD

SUMMARY

Formally during regular class and informally in different projects our school educates students about healthy eating habits. Our goal is to raise the awareness of the importance of healthy eating habits and their toll on the physical and the psychophysical health state. Different media also aids in that manner, supporting a healthy life style. A significant role is however played by the family, where the child obtains certain eating patterns, that largely define their adult life. The following paper focuses on the eating habits of students with ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). As all students, the students with ADHD also need to be aware of the importance of healthy eating habits. Mostly parents and the school through teaching by example, positive attitude and persistence can achieve, that a student with ADHD slowly accepts and adopts different eating patterns. With the given student we set two goals: eating the morning snack and lunch at school daily and drinking water or unsweetened tea.

KEYWORDS: ADHD, nutrition, health.

1. UVOD

V današnjem času je veliko slišati o zdravi prehrani, vendar vsi nekako še nismo ozavestili priporočila, ki nam jih priporočajo mediji, politika, svetovna zdravstvena organizacija, šola in ostali mediji. V šolah se učenci formalno in neformalno izobražujejo o zdravi prehrani in o kulturi prehranjevanja. Učence se ozavešča preko izdelovanja plakatov, raznih delavnic, veliko pa tudi pri predmetu gospodinjstvo in pri izbirnih predmetih, ki se na žalost izvajajo šele na predmetni stopnji.

Battelino (2000) pravi, da je temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike pestra, raznolika in kakovostna hrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje in je zelo pomembna v obdobju odraščanja, saj je nujna za zagotavljanje njihovega zdravja, dobrega počutja ter učne uspešnosti. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v obdobju odraščanja, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi.

Zelo pomembno je, da otroci v krogu družine pridobijo zdrave vzorce prehranjevanja, ki jih počasi ozavestijo. Šola je prostor, kjer imajo otroci možnost se prehranjevati po načelu zdravega prehranjevanja. Jutranja in popoldanska malica,kosilo zadostijo zadostne potrebe po dnevnem vnosu hranilnih snovi, ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov. Učenci se navajajo tudi na kulturo prehranjevanja. Kar nekaj otrok in mladostnikov ne obeduje v šoli, kljub temu, da so naročeni na obroke. Na vprašanje, zakaj ne jedo, je odgovor, da jim pač ne prija šolska hrana. Večina teh učencev je navajena uživanja hitro pripravljene hrane (burger, pica..) ter na uživanje sladkih pijač.

Za spreminjanje prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov je pomembno usklajeno sodelovanje družine in šole. Le z vzajemnim sodelovanjem in vztrajnostjo, lahko dosežemo, da otrok ozavesti pomembnost prehranjevalnih navad. Veliko se je potrebno pogovarjati, predvsem pa moramo biti otrokom in mladostnikom vzgled. Vzgled ima čarobno moč, kjer niso potrebne besede. Otroke in mladostnike je potrebno stalno pozitivno spodbujati k spreminjanju njihovih prehranskih navad, preko različnih dejavnostih. Pogovor o hrani in prehrani nam omogoča, da bomo lažje razumeli otrokove in mladostnikove potrebe in ga na prijazen način navajali na zdrav način prehranjevanja.

Sindrom ADHD (motnja pozornosti in hiperaktivnost) je pogosta vedenjska motnja, ki jo ima po ocenah strokovnjakov 8 do 10% šoloobveznih otrok. Motnja se pogosteje pojavlja pri dečkih kot pri deklicah (Hiperaktivnost ali sindrom ADHD, 2019). Otroci z ADHD imajo veliko željo po uživanju sladkih prigrizkov in sladkanih pijač, ki povzročijo velika nihanja vrednosti sladkorja v krvi ter povzročijo, da se hiperaktivnost in pomanjkljiva koncentracija še izrazitejši. Pri njih je še toliko bolj pomembno, da se prehranjujejo zdravo, s čim manj sladkorja. Leta 2012 je bila objavljena uradna raziskava, ki podpira dejstvo, da prehrana vpliva na osebe s hiperaktivnostjo in motnjo pozornosti. Raziskava je pokazala, da se večina otrok, ki so bili del raziskave, dobro odzove na prehranske spremembe (SURS, 2014)

2. PREHRANSKA VZGOJA

Odnos do prehrane diktira tudi vzgoja in izobraževanje otrok in mladostnikov. Tudi vzgoja z vzledom kliče k promociji prehranjevalnih navad. Na šoli se v okviru projekta Zdrav zajtrk promovira zdravo prehranjevanje, ki se je izkazal kot dober primer dobre prakse. Kot specialna in rehabilitacijska pedagoginja čutim dolžnost, da tudi sama prispevam svoj del k promociji zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov. Da bi vsi skupaj ozavestili zdrave prehranjevalne navade, moramo delovati sodelovalno in s pozitivnim pristopom, ker le na tak način lahko pridemo do cilja, ki smo si ga zadali. Ukrepati moramo čim hitreje ter tako omogočiti otrokom in mladostnikov zdravo odraščanje, ki bo imelo vpliv na njihovo odraslo življenje. Ključni namen mojega prispevka je ta, da spremenim navade prehranjevanja učenca z ADHD (motnja pozornosti in hiperaktivnosti). Predvsem sem se osredotočila na učenje z vzgledom in s pozitivnim pristopom. Z učencem se veliko pogovarjava na to temo, dnevno vpisuje v tabelo jedilnik za vse obroke (zajtrk, kosilo, malico ter večerjo). Ker je spreminjanje prehranskih navad posameznika odvisno tudi od staršev otroka, sem z mamo otroka srečujem enkrat mesečno, kjer se pogovoriva o napredku oziroma o težavah.
V nadalje bom vključila še nekaj otrok, pri katerih sem opazila, da bi bilo potrebno spremeniti prehranjevalne navade.

3. POTEK DELA

A. Ugotavljanje prehranskih navad učenca

Temo sem začela s splošnim pogovorom o prehranjevanju ljudi. Podal je tudi kratka mnenja in nekaj splošnih podatkov. Ustno je odgovarjal na vprašanja, ki sem mu jih zastavila ter si jih zapisala v beležko. Vprašanja so bila: zakaj se živa bitja prehranjujemo, katera živila uživamo, kaj najrajši je, ali mu mama dovoli vse jesti, zakaj ne je v šoli, kdo mu skuha kosilo, ali se rad posladka s sladkarijami, ali uživa sadje in zelenjavo. Pripravila sem tudi kratko anketo, vendar je ni želel izpolniti.
S spleta sem natisnila prehransko piramido. Naštel je živila od spodaj navzgor. Med naštevanjem je glasno govoril, česa ne mara uživati. Pripravljeno sem imela še dve prazni piramidi, z namenom, da bova vsak zase zapisala živila, po principu piramide.



SLIKA 1: Prehranjevalna piramida dečka

Pogovorila sva se o vseh živilih, ki sva jih navedla. Najprej sva pregledala mojo prehranjevalno piramido, nato pa še njegovo. Primerjal je najini piramidi ter ugotovil, da se ne prehranjuje po

določenih pravilih. Nato je primerjal svojo prehransko piramido s tisto s spleta. Postal je nejevoljen ter odvrgel list na tla. Potrebovala sem veliko energije, da sem ga prepričala v nadaljevanje.

B. Izvedba

Dogovorila sva se, da bo v tabelo vpisal, živila, ki jih bo pojedel v prihajajočem tednu, od 20.5.2019 do 26.5.2019. Razložila sem mu, kako naj vpisuje ter mi izpolnjeno tabelo vrne čez točno en teden. Ob dogovorjenem dnevu se je deček z izpolnjeno tabelo oglasil pri meni, v kabinetu.



SLIKA 2: tedenski jedilnik

Bil je navdušen, ker mi je lahko pokazal, katera vsa živila je zaužil v celem tednu. Pogovorila sva se ter primerjala njegov jedilnik s prehransko piramido. Predlagala sem, da bova skupaj naredila načrt, kako se bo bolj zdravo prehranjeval. Obljubil je, da se bo od zdaj naprej bolj zdravo prehranjeval. Vztrajala sem, da bo prehranske navade spreminjal s pomočjo mene. S težavo je privolil v sodelovanje.

Določila sva dva cilja: vsakodnevno uživanje malice in kosila v šoli ter pitje vode ali nesladkanega čaja. Skupaj bova štirinajst dni kosila skupaj. Dogovorila sva se tudi za nagrado, ki sledi vsakih štirinajst dni, ob upoštevanju navodil. Deček je predlagal, da bi za nagrado dvajset minut igral igrico na računalniku. S predlaganim sem se strinjala ter si podala roki za uspešen začetek.

V ponedeljek, 27.5.2019 se je deček, po končanem pouku in predhodni najavi, oglasil pri meni, v kabinetu. Počakal je, da sem zaključila z delom. Bil je nekoliko nejevoljen, ker ni želel iti na kosilo. Pove, da mu babica za kosilo peče burek. Ker nisem želela, da bi pod prisilo jedel, sem ga le povabila, da se mi je pridružil, zaradi družbe. Privolil je. Prvi dan je le sedel poleg mene ter me opazoval pri obedu. Povem, da je kosilo zelo okusno in mu predlagala, da tudi on poizkusi. Ni želel, vendar mi je obljubil, da bo naslednjič tudi on jedel. Vendar tudi naslednjič ni želel jesti. Šele po štirih dneh je vzel pladenj ter si postregel le z juho. Čez tri tedne je deček pojedel skoraj celo kosilo ter pil vodo. Vsakodnevno sem beležila, kaj je pojedel za kosilo in česa ni jedel. Malico in obroke doma je beležil sam. Po štirinajstih dneh sva pregledala tedenski jedilnik ter se sproti dogovarjala glede nagrade. Septembra sva ponovno en teden kosila skupaj. Kosila sem beležila jaz, ostalo je beležil deček.



SLIKA 3: tedenski jedilnik

C. Evalvacija

Deček je po štirinajstih dneh sam hodil na kosilo. Občasno je tudi goljufal, vendar se je zavedal, da je prekršil pravilo. Malico je skoraj vedno jedel v šoli, ker ga je tudi razredničarka spodbujala, da je jedel. Mama je občasno tarnala, da jo doma izsiljuje, predvsem s sladkanimi pijačami. Dogovorili sva se, da jo lahko občasno, enkrat na deset dni tudi spije kozarec sladkane pijače. Ob začetku počitnic mi je obljubil, da bo redno pisal zaužita živila, vendar obljube ni držal. Povedal je, da je pojedel malo sladkarij. Ob začetku šolskega leta sva se teden dni skupaj družila v jedilnici. Občasno se še vedno pregreši in raje na skrivaj poje kakšen smoki ter spije ledeni čaj.

4. SKLEP

Šola je vzgojno- izobraževalna ustanova, kjer imamo učitelji in ostali strokovni delavci možnost na različne načine spodbuditi učence k sodelovanju. Prehranska vzgoja bi morala biti močneje vpeta v sam izobraževalni proces. Če je šola prostor, ki spodbuja zdrave prehranjevalne navade in kulturo prehranjevanja, bo posamezni učenec pridobljeno izkušnjo z večjo gotovostjo ozavestil ter pripomogel k bolj zdravemu načinu življenja v kasnejšem življenju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Battelino, T. Zdrava prehrana dojenčkov, otrok in mladostnikov. In: Battelino, T., ed. Debelost in motnje hranjenja. Pediatrična klinika, Klinični oddelek za endrokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Ljubljana: 2000: 20-6.

[2] Hiperaktivnost ali sindrom ADHD. Pridobljeno 12.11.2019 s spletne strani svetovalnicakameleon.si/blog/odrasli/hiperaktivnost-ali-sindrom-adhd/3658/

[3] Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 12.11.2019 s spletne strani https://www.stat.si/doc/pub/15-BR-277-1401.pdf

Marjana Tratnjek Pavc

NAŠA PREHRANA – TO SMO MI

POVZETEK

Prehranjevalne navade se začnejo razvijati že v otroški dobi in ko postanejo ustaljene, jih je težko spreminjati. Nanje vplivajo različni dejavniki, kot so družina, zdravstveno stanje, socialne razmere in tudi šola. Učenci so po raziskavi svojih prehranjevalnih navad spoznali, katere med njimi so dobre in katere slabe. S pomočjo strokovne literature so učenci poizkusili sestaviti celodnevni jedilnik, primeren njihovim razvojnim potrebam. Vrednotili so živila in se učili brati, kaj sporočajo označbe na njih. Tako bodo znali izbirati kakovostna živila, ki predstavljajo pestro in uravnoteženo prehrano ter zagotavljajo dovolj energije. V kombinaciji z drugimi zdravimi navadami, kot je telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje deluje kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi in nas ohranja v dobrem psihofizičnem stanju, kar je pogoj za kakovostni razvoj otrok in mladostnikov in je pogoj za zdravo življenje v odrasli dobi.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, prehranske navade, zdrav jedilnik, nakupovanje živil.

OUR DIET - THAT'S US

ABSTRACT

Eating habits start developing in the childhood and are hard to change once they are settled. There are different factors, which have influence on eating habits such as family, health, social conditions as well as school. When examining their own eating habits, the students realized which of them are good and bad.

With the use of professional literature students tried to create a whole day menu, suitable for their developmental needs. They were evaluating food quality and studying the meaning of label on food products. In this manner, they will be able to choose quality food products representing diverse and balanced food which would supply them with enough energy. In combination with other healthy habits such as physical activity, healthy eating habits work as a defensive factor against various diseases and keep us in good psychophysical conditions, which is necessary for quality development of children as well as healthy life in the adulthood.

KEYWORDS: youngsters, eating habits, healthy menu, grocery shopping.

1. UVOD

Zdravo prehranjevanje predstavlja temelje dobrega zdravja skozi vsa človekova življenjska obdobja. Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da z zdravim načinom življenja ohranjamo in krepimo zdravje, izboljšujemo kvaliteto življenja, smo srečni in lažje premagujemo vsakdanji stres. Načela zdrave prehrane, ki temeljijo na njenih priporočilih, pravijo, da mora pravilno sestavljena hrana, poleg vode, zagotavljati telesu vso potrebno energijo, gradbene in zaščitne snovi, pravilno razmerje med hranilnimi snovmi, da mora biti hrana čez dan količinsko in kakovostno enakomerno razporejena, higiensko neoporečna in naj daje občutek zadovoljstva med hranjenjem ter po njem.

Na naše prehranjevalne navade vpliva vrsta dejavnikov. Med fiziološke procese spadajo procesi, povezani z vrsto in s količino hrane, ki jo zaužijemo. Med nefiziološke dejavnike spadajo čustva, socialni dejavniki, razpoložljivost, … (Kostanjevec, 2013) Prehranjevalne navade se spreminjajo z leti odraščanja. Spremeni se izbor živil, velikost obrokov, ritem prehranjevanja.

Pri najmlajših je za sprejemanje določene hrane pomembna družina in socialni odnosi med njimi in starši, ki lahko sami poskrbijo za zdrav življenjski slog. Z odraščanjem postaja sprejemanje sovrstnikov mladostnikom najpomembnejše. Socialni pritiski imajo vedno pomembnejšo vlogo pri njihovih prehranjevalnih navadah. Mladostniki tako čutijo potrebo po neodvisnosti od staršev in po socialni pripadnosti vrstnikom. Z njimi želijo biti povezani in čutiti pripadnost, si med seboj pomagati, oblikovati svojo identiteto. Začnejo se upirati svojim staršem, saj je lahko izbira določene hrane tudi sredstvo upora – ravno z izbiro nezdrave hrane poudarjajo svojo samostojnost in to povezujejo z odraslostjo. Hitra hrana mladostniku tako predstavlja užitek, druženje z vrstniki, zabavo. Predvsem dekleta zdravo hrano povezujejo z domom in družino, hitra hrana pa jim pomeni zadovoljstvo, druženje s prijatelji in zabavo. (Kostanjevec, 2013)

V okolju je tudi veliko virov, ki lahko zavajajo oziroma izkrivljajo predstavo o zdravem prehranjevanju. To so množični mediji, ki otroke in mladostnike nagovarjajo z vedno novimi in spremenljivimi nasveti (Gregorič, 2015). Otroci in mladostniki ne znajo kritično preceniti informacij, zato ima oglaševanje nanje drugačen vpliv kot na odrasle. Mladostniki so posebej dojemljivi na čustvene poudarke v oglasih, mlajši pa so zaradi pomanjkanja življenjskih izkušenj še posebej dojemljivi za oglaševanje nezdrave prehrane.

Hrana ima tudi psihološki pomen za človeka, od njegovega rojstva dalje. Nekateri ljudje jedo iz potrebe, nekateri iz zadovoljevanja čustvene praznine, nekateri v hrani uživajo, drugi v njej iščejo uteho. Tako hrana ni le sredstvo preživetja, ampak pogosto tudi sredstvo za upravljanje z raznimi psihičnimi in s čustvenimi težavami.

Med dejavnike, ki imajo dolgoročni vpliv na prehranjevanje ljudi, vplivajo tudi različne oblike prehranskega izobraževanja. Izobraževalne dejavnosti in vsebine o zdravem načinu prehranjevanja usmerjajo, podpirajo in izvajajo različne ustanove. V mednarodnem merilu sta med drugimi Svetovna zdravstvena organizacija in agenda Evropske unije. Na nacionalni ravni so bili sprejeti programi kot so Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Zakon o šolski prehrani, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025. Tako se

krepi zavedanje, da zdravje ne nastaja le v zdravstvenih ustanovah, temveč tudi na delovnem mestu, v okolju, kjer živimo in preživljamo prosti čas, v vrtcih, šolah. (Resolucija, 215)

V okviru osnovnošolskega izobraževanja pri pouku gospodinjstva in izbirnih predmetov s področja prehrane lahko vplivamo na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov.

2. DEJAVNOSTI PRI POUKU GOSPODINJSTVA V 6. RAZREDU

Učni cilji dejavnosti so bili, da učenci interpretirajo prehranjevalne navade, razumejo priporočila zdrave prehrane in temu ustrezno sestavijo jedilnik za en dan ter razumejo informacije, ki jih razberejo iz deklaracij. (Program, 2011)

A. Prehranske navade učencev 6. Razreda

Učenci so najprej izpolnili vprašalnik o prehrani (Priloga 1), da so ugotovili, kakšne so njihove prehranjevalne navade in razmišljali, kaj jim hrana pomeni in zakaj jedo. Sledil je vodeni intervju o njihovih odgovorih in kritična presoja njihovih jedilnikov. Pri tem sem jih usmerjala k samostojnemu aktivnemu razmišljanju o zdravi prehrani s poudarkom na njeni raznolikosti in uravnoteženosti.

Besedo »prehrana« si razlagajo kot: hrano, s katero se prehranjujejo, energijo za življenje, uživanje sadja, zelenjave, mesa ter uživanje zdravih, raznolikih živil. Večini učencev hrana pomeni preživetje, uživanje, zadovoljstvo, nekaterim tudi tradicijo, druženje, redkim pa ljubezen, tolažbo in varnost. Okus jedi je tisti, ki ima največji vpliv na njihovo prehrano, sledijo mu lakota, vonj, stvari, ki so jim všeč, tradicija in vera, reklama in stvari, ki jim niso všeč, malo jih je izbralo družino in embalažo ter cena. Jedo ob praznikih in iz užitka, ker je hrana videti dobra in lepo diši, ker so lačni, nekaterim je hrana v zadovoljstvo, zelo malokrat posežejo po hrani iz dolgega časa, ker radi jedo, da se potolažijo, iz nezadovoljstva.
Vprašalnik je reševalo 34 učencev. Na podlagi zbranih podatkov smo ocenili, da se 10 učencev zelo verjetno prehranjuje zdravo, 20 nima najbolj zdravega prehranjevanja, 4 menijo, da je njihova hrana dovolj zdrava.

Ob koncu aktivnosti so se učenci zavedali, da uravnotežena prehrana pomeni uživanje različne vrste hrane, v takšnih količinah, kot jo telo potrebuje in da prehranske navade najpogosteje opišemo tako, da predstavimo pogostost in čas uživanja hrane ter vrsto in količino zaužite hrane. Individualno so oblikovali seznam desetih pravil dobrih prehranjevalnih navad kot so predstavljene v Sliki 1.



SLIKA 1: 10 dobrih prehanjevalnih navad, ki zagotavljajo zdravje.

B. Sestava jedilnika

Učenci so se naučili načrtovati svojo prehrano. V paru so sestavljali svoj enodnevni jedilnik (Priloga 2). Pomagali so si s prehransko piramido in preglednico s primeri, ki predstavljajo, koliko porcij živil iz posamezne skupine naj bi dnevno zaužili, koliko posameznega živila predstavlja ena porcija in kakšno živilo iz posamezne skupine je priporočljivo uživati. Piramida in preglednica se nahajata v učbeniku za gospodinjstvo. (Kostanjevec, 2018) Vsak predstavljen jedilnik smo kritično ocenili glede na pravila prehranske piramide in priporočila zdrave prehrane.

C. Označevanje živil

Učence sem nagovorila, naj si predstavljajo, da nakupujejo živila, ki jih potrebujejo za pripravo jedi iz jedilnika, ki so ga sestavili. Napisali so svoje nakupovalne listke. Sledil je pogovor o tem ali so že kdaj nakupovali živila, ali so kdaj pogledali, kaj piše na embalaži, kateri podatki na embalaži so pomembni, zakaj sploh prebrati podatke, ali lahko iz embalaže preberemo vse, kar nas zanima, na katere podatke moramo biti pozorni, če želimo ugotoviti ali je njihova vsebina zdrava ali ne? Razvila se je zanimiva in poučna debata z ugotovitvijo, da mora označba na živilu vsebovati: ime živila in blagovno znamko, sestavine (tudi dodatke ali aditive), hranilno in energijsko vrednost, pogoje shranjevanja, navodilo za uporabo (kjer je to potrebno za pravilno uporabo), neto količino, ime in naslov proizvajalca, rok uporabe, izvor živila, odstotek vsebnosti alkohola pri alkoholnih pijačah. Učencem sem pojasnila, da označevanje živil ureja Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil in da morajo biti označbe na živilih napisane v slovenskem jeziku na dobro vidnem mestu embalaže.

Dejavnost smo nadaljevali s praktičnim delom, kjer smo se dogovorili, da bodo na izdelkih poiskali podatke o njihovi hranilni vrednosti in pregledali vsebnost maščob, sladkorja in soli. Učencem sem razdelila in predstavila navodila za uporabo učnega pripomočka Prehranski semafor, ki ga je pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje ter embalaže različnih živil. Za razumevanje in ponazoritev smo skupaj rešili en primer. Nato so učenci sami iskali podatke na

embalaži izdelkov, jih primerjali s semaforji in delali zapise o pomanjkljivosti deklaracij. Po opravljenem delu so ocenjene izdelke razvrstili na večji semafor. Ob koncu dejavnosti smo ugotovili, da kljub temu, da znamo prebrati deklaracijo, ne moremo presoditi ali je izdelek zdrav, zmede nas podatek o ogljikovih hidratih, saj vsebnosti sladkorja proizvajalcem ni treba navesti, na mnogih embalažah ni podatka o soli (Priloga 3).

3 SKLEP

V šoli lahko otroke in mladostnike izobražujemo in jim pomagamo razvijati določene veščine za izboljšanje njihovih prehranjevalnih navad z različnimi dejavnostmi, s pripravo zdravih obrokov šolske prehrane, z lastnim zgledom. A tovrstno izobraževanje ne vpliva pomembno na njihova stališča o zdravem prehranjevanju in zdravo pripravljene šolske obroke zelo pogosto zavračajo. Šolske aktivnosti imajo le ozaveščevalen značaj. Starši so tisti, ki imajo najpomembnejši vpliv na odločitve otrok o spremembi slabih in pri prakticiranju dobrih prehranjevalnih navad. Kljub temu verjamemo, da učenci pridobljeno znanje prenašajo tudi v svoje družine in na ta način prispevajo k ozaveščanju pomena dobrih prehranjevalnih navad na njihovo zdravje in blagostanje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gregorič, M. (2015). *Prehranjevalne navade mladih v Sloveniji* (nelektorirana verzija). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015. Pridobljeno s https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf

[2] *Izbirajmo zdravo in z glavo: označevanje živil: priprava na pouk*. (2008). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[3] Kostanjevec, S. (2013). *Prehransko znanje in prehranjevalne navade otrok*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2013. Pridobljeno s https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Zalozba/e-publikacije/Prehransko_znanje_Kostanjevec.pdf.

[4] Kostanjevec, S. (2018). *Gospodinjstvo 6: Učbenik za šesti razred osnovne šole*. Ljubljana: Rokus Klett.

[5] Kostanjevec, S. in Kašček, D. (2011). *Gospodinjstvo 6: Priročnik za 6. razred devetletke*. Ljubljana: Rokus Klett.

[6] *Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil.* (2014) Pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV5391

[8] *Program osnovna šola: Gospodinjstvo: Učni načrt.* (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport; Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_gospodinjstvo.pdf

[9] *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (ReNPPTDZ).*(2015). Pridobljeno s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO101

[10] Veš, kaj ješ? (2010). Pridobljeno s https://veskajjes.si/index.php?option=com_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23

PRILOGA 1

Vprašalnik o prehrani.

Kaj meniš?

1. Kaj ti pomeni beseda »PREHRANA«?
2. Kaj (od spodaj naštetega) ti pomeni hrana?

tolažbo ljubezen varnost druženje tradicijo preživetje zadovoljstvo uživanje _____

_____ _____

3. Kaj vpliva na tvojo prehrano?

lakota tradicija okus jedi reklama vonj cena družba embalaža vera stvari, ki so mi všeč vpliv vrstnikov stvari, ki mi niso všeč _____

4. Zakaj ješ?

iz dolgega časa da se potolažim ker sem srečen ob praznovanjih iz užitka ker sem jezen iz nezadovoljstva ker je hrana videti dobra hrana mi je v zadovoljstvo ker lepo diši _____ _____ _____

Kako se prehranjuješ?

1. Ali zajtrkuješ? da ne
2. Kaj ješ za zajtrk?
   žitarice palačinke sadje jajca drugo: _____
3. Se ti zdi zajtrk pomemben? da ne
   Utemelji odgovor.
4. Ješ zelenjavo? da ne
5. Katero zelenjavo ješ?
6. Kolikokrat na dan ješ zelenjavo? 1 2 3 ali več
7. Imaš rad sadje? da ne
8. Katero sadje imaš najraje?
9. Kolikokrat na dan ješ sadje? 1 2 3 ali več
10. Kakšne vrste kruha ješ najpogosteje?
    bel kruh ržen kruh črn kruh drugo _____
11. Kolikokrat na dan piješ mleko? 1 2 3 ali več
12. Kaj najpogosteje ješ za malico?
13. Kaj najpogosteje piješ?
    peneče pijače sadni sok mleko vodo čaj drugo_____
14. Kaj najpogosteje ješ?
    ribe perutnino meso: govedina, svinjina in drugo _____
15. Kako pogosto ješ ribe?
16. Ali rad poskušaš nove jedi?
17. Kakšna je po tvojem mnenju tvoja teža?
    ravno prava prevelika prenizka
18. Misliš, da s pravilno prehrano lahko ohraniš svoje zdravje? Utemelji odgovor.
19. Misliš, da ješ pravo hrano?

PRILOGA 2

Primer dnevnega jedilnika.



PRILOGA 3

Primer ocenjenih izdelkov s pomočjo »semaforja«.

	1. izdelek	2. izdelek	3. izdelek
Ime živila	Ovseni kosmiči grobi	Mleko, trajno 3,5% m.m.	Pusta skuta 20% m.m., v 5 %
Blagovna znamka	Happy Harvest	Milfina	Milfina
Ime in naslov proizvajalca	H. J. Brüggen KG Gertrudenstraße 15 Lübeck, Nemčija	Pomurske mlekarne Industrijska ulica 10 Murska Sobota, Slovenija	Obersteirische Molkerei e. Gen, Hauptenbichlstraße Knittelfeld, Avstrija
Energijska vrednost izdelka	1580 KJ 375 kcal	267 kJ 64 kcal	394 kJ 94 kcal
V IZDELKU POIŠČI VSEBNOST IN KOLIČINO POSAMEZNIH HRANILNIH SNOVI IN JIH OCENI S POMOČJO SEMAFORJA. PODATEK VPIŠI V USTREZEN KVADRATEK IN GA POBARVAJ!			
Maščobe	5,7 g	3,5 g	2,5 g
Nasičene maščobe	1,2 g	2,4 g	1,6 g
Ogljikovi hidrati: (s pomočjo usvojenega znanja oceni ali izdelek vsebuje sladkor ali škrob)			
Sladkor	0,7 g	4,8 g	3,0 g
Škrob	58 g	/	/
Sol	0,02 g	0,10 g	0,10 g
Vlaknine	10 g	/	/
Oblikuj svojo oceno za izbrani izdelek: ali si lahko iz deklaracije ugotovil, da je živilo zdravo; kateri podatki manjkajo (sol, aditivi, vlaknine ...), ali oglaševalci izdelka zavajajo ali ne, kam je izdelek uvrščen na semaforju	zdravo živilo; - ne vsebuje veliko soli, sladkorja - vsebuje srednje veliko maščob - vsebuje veliko vlaknin	Srednje zdravo; - ne vsebuje vlaknin - vsebuje srednje veliko maščob - ne vsebuje veliko soli in sladkorja	dovolj zdravo; - ne vsebuje vlaknin - vsebuje srednje veliko nasičenih maščob in malo maščob - vsebuje malo soli in sladkorja

Vesna Vrhovski

ZAJTRK OTROK IN DIJAKOV, IZHODIŠČE PRISTOPA K PREHRANSKI PISMENOSTI

POVZETEK

Otroci pri hranjenju in pitju niso 'majhni odrasli', temveč imajo svoje specifične, individualne potrebe. Neustrezno prehranjevanje lahko povzroči slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati vpliva na zmanjšano odpornost organizma in je dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju, kot so prekomerna teža, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja in rak. Ker tudi sodobne raziskave o psihofizičnem stanju otok kažejo, da smo v Sloveniji še vedno priča epidemiji prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih, smo dijakom, torej bodočim staršem in vzgojiteljem otrok, predstavili osnovne smernice zdravega načina prehranjevanja in pomen zajtrka v otroški dobi, hkrati pa smo z namenom uveljavljanja bistvenih predpostavk vseživljenjskega učenja želeli doseči, da tudi dijaki, spremenijo svoj življenjski slog in pristopijo k rednemu zaužitju zajtrka, seveda ob predpostavki higienskega minimuma in uglajenega vedenja ob užitju hrane.

KLJUČNE BESEDE: Zdrava prehrana, zajtrk, prehranska pismenost, medpredmetna povezava, vseživljenjsko učenje.

BREAKFAST FOR CHILDREN AND STUDENTS, THE STARTING POINT OF THE APPROACH TO FOOD LITERACY

ABSTRACT

When it comes to feeding and drinking, children are not 'small adults', but have their own specific, individual needs. Inadequate feeding habits can negatively impact the childs mood and their efficienty in work and learning, while also lowering their immune system and making them more susceptible to some chronic non-contagious diseases later in their life, such as being overweight, diabetes, cardiovascular disease and cancer. Since modern research on psychophysical state in children indicates that Slovenia is still experiencing an epidemic of obesity in children and adolescents, we presented the students, who are future parents and educators, with basic guidelines on healthy food consumption and reminded them of the importance of breakfast in a young individuals life. Our aim was also to introduce the students with the elements of lifelong learning as a process, to encourage them to change their lifestyle and partake in regular breakfast consumption, while achieving the hygienic minimum and to follow the rules of etiquette.

KEYWORDS: Healthy diet, breakfast, nutritional literacy, cross-curricular approach, lifelong learning.

1. UVOD

Prav v otroštvu je optimalna prehrana bistveni predpogoj za zdrav telesni in duševni razvoj. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo nato na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. S prekomernim uživanjem mesne, mlečne ter ocvrte hrane v sodobnem svetu prihaja do prevelikega vnosa maščob, holesterola in purinov, nasprotno pa je vnos sestavljenih, kompleksnih ogljikovih hidratov iz žit in krompirja premajhen, ob tem pa opažamo tudi prevelik vnos različnih napitkov z dodatkom sladkorjev, ki so lahko tudi pomemben dejavnik pri nastanku povečane telesne teže. Tudi v Sloveniji je vse več otrok in mladostnikov s slabimi prehranjevalnimi navadami, kar jih uvršča med rizično skupino, izpostavljeno visokemu tveganju za razvoj debelosti ter kroničnih nenalezljivih bolezni (Šmid 2016). Za otroke je zato še posebej pomembno, da jedo večkrat na dan, ker je njihova zmožnost skladiščenja energije manjša kot pri odraslih. Na delovno zmogljivost otroka čez dan lahko precej vplivamo s prehrano, in sicer predvsem s pravilno porazdelitvijo obrokov. Tako lahko z zajtrkom in dopoldansko malico otrok pokrije kar 35 % dnevnih energijskih potreb. Zajtrk in dopoldanska malica predstavljata energijski zagon novega dne in zagotavljata zdrav razvoj otroka ter močno vplivata na njegovo delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije.

Dijak, kot navadno mlajša oseba, ki se šola v srednji šoli ali gimnaziji (https://sl.wikipedia.org/wiki/Dijak) (v nadaljnjem besedilu uporabljeni izrazi, zapisani v moški spolni slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za moške in ženske), je praviloma že iz otroštva prenesel utečene navade prehranjevanja in priučeno (ne)pomembnost zajtrka. Res je, da je napačne navade, ki smo jih pridobili že v otroštvu, v odrasli dobi namreč le stežka opustimo, pa vendar smo mnenja, da je v procesu vseživljenjskega učenja te njegove morebitne negativne navade mogoče spremeniti. Z vidika prehranske stroke je namreč zdrava prehrana za mladostnike prav tako zelo pomembna, saj je v teh letih potreba po energiji, beljakovinah, vitaminih in mineralih še posebej velika.

Ker že same definicije »optimalne prehrane«, o kateri govorimo takrat, ko dnevna prehrana ustreza zahtevam rastočega organizma, in sicer tako količinsko (energijski vnos) kot tudi po sestavi (vnosu hranilnih snovi), vključujejo zelo široko polje obdelave in znanj disciplin, smo zato z namenom doseganja sistemnosti, sistematičnosti, dialektičnosti in materialističnosti in s tem celovitosti obravnave problema (Mulej 2000, str. 283), v skladu z zakonom potrebne in zadostne celovitosti (torej izogibanju pretirani poenostavitvi in pretiranem zapletanju), kot nujne in zadostne za obravnavo problema, opredelili predmete naslednjih področij znanj:

- biologije, naravoslovne vede, ki preučuje razvoj, zgradbo in delovanje živih sistemov in njihovo medsebojno povezanost ter procese v živi naravi od molekularne ravni pa do biosfere (https://sl.wikipedia.org/wiki/Biologija);
- kemije, znanosti, ki preučuje sestavo, zgradbo in lastnosti snovi ter spremembe, do katerih pride med kemijskimi reakcijami (https://sl.wikipedia.org/wiki/Kemija);
- slovenskega jezika, kot združenega naziva za uradni knjižni jezik Slovencev in skupno ime za narečja in govore, ki jih govorijo ali so jih nekoč govorili Slovenci (https://sl.wikipedia.org/wiki/Sloven%C5%A1%C4%8Dina; in

– likovne vzgoje kot instrumentom razvijanja učenčevega razumevanja prostora in kot likovne smeri, ki obravnava: risanje, slikanje, predstavitvene tehnike, plastično oblikovanje, bivalna kultura, osnove varovanja dediščine in likovno snovanje (De Gleria, Ocvirk, Opačak in Primožič, 2014).

Cunk Manić (2017A) poudarja, da je s takšno (in podobno) medpredmetno povezavo in oblikovanjem integriranega oziroma celostnega, skupnega povezovalnega koncepta, teme in vsebine, mogoče načrtovati in doseči skupno izvajanje in razvijanje celovitega (kompleksnega) in kritičnega razmišljanja, zbiranja in obdelave podatkov, ki ga lahko nato prikažemo z uporabo informacijsko-komunikacijskih tehnologij, s sodelovanjem v skupini in predstavljanjem lastnih idej in rešitev. Prav tako pa je nujno potrebno upoštevati, da je prav zato potrebno ravno v formalnih izobraževalnih institucijah, kamor nesporno sodijo tudi srednje šole, predvsem zaradi osebnostnega razvojnega vidika posameznega individuuma – dijaka, nujno uporabiti ustrezno obliko učenja (Cunk Manić 2017B) in njene bistvene značilnosti: »vzpodbujanje« dijaka k uporabi znanja in spretnosti v različnih kontekstih: doma, na delovnem mestu, v izobraževanju in urjenju (Pečjak 2015, str. 11-12) in na vsaj vseh bistvenih področjih človekovega delovanja in ravnanja. Ob tem se v praksi dogaja (Cunk Manić 2017C), da gre v srednji šoli v procesu učenja za neizmerno kompleksno dogajanje z vidika (ne)uporabnosti prenosa učenja, kjer nastopata dva bistvena deležnika: učitelj, katerega temeljna naloga je organizacija učne strategije v pouku in usmerjanje ter izvedba načina učenja; ter učenec, ki v procesu nenehnega življenjskega osebnostnega dozorevanja, tokrat pod (ne)formalnim vodstvom učitelja, na podlagi znanja in izkušenj, razvija svoj inovativen in vseživljenjski stil učenja.

Vseživljenjskost učenja (Jelenc, 2007) je tako dejavnost in hkrati proces, ki zajema vse oblike izobraževanja in učenja, bodisi formalno bodisi neformalno in aformalno ter naključno ali priložnostno. Takšna ustrezna kombinacija medpredmetnega sodelovanja z upoštevanjem nujnosti prenosa naučenega v realno mišljenje in življenje, predstavlja izhodišče za uveljavljanje prehranske pismenosti, s katero označujemo znanja, spretnosti in vedenja posameznika, ki so potrebna za načrtovanje, zagotavljanje, izbiro, pripravo in uživanje hrane za zadovoljitev prehranskih potreb in določitev vnosa hrane (Šmid 2016).

2. ZAJTRK V VSAKDANU OTROKA IN DIJAKA

A. Izhodišče

V okviru učne teme prehrana in pri predmetu naravoslovje za otroke smo oblikovali učno enoto pomen zajtrka ter tradicionalni slovenski zajtrk, v okviru katere smo opredelili cilje, med katerimi kot bistvenega opredeljujemo prav prvo navedenega – razumevanje pomena zajtrka, ki pa je podredno seveda povezan z vsebi preostalimi navedenimi cilji. Prav tako smo opredelili tudi učne metode, učne oblike ter učne pripomočke in sredstva, kar je razvidno iz Tabele 1.

TABELA 1: Načrt izvedbe učne teme hrana in prehrana z učno enoto pomen zajtrka ter tradicionalni slovenski zajtrk.

Učna tema: Hrana in prehrana
Učna enota: Pomen zajtrka in tradicionalen slovenski zajtrk
Cilji: ➢ razumejo pomen zajtrka, ➢ spoznajo razlike med zajtrkom nekoč in danes, ➢ spoznajo in pripravijo tradicionalen slovenski zajtrk, ➢ znajo pri svojem delu uporabljati kulinarske knjige in recepte, ➢ usvajajo spretnosti priprave in postrežbe hrane, ➢ pri pripravi hrane organizirajo svoje delo po načelih higienskega minimuma, ➢ zajtrk tudi degustirajo in usvajajo primerno obnašanje pri jedi.
Učne metode: razlaga, razgovor, metoda projekcije, opazovanja, delo z besedilom, praktično delo, samostojno raziskovanje, vrednotenje
Učne oblike: frontalna, delo v dvojicah, delo v skupinah
Učni pripomočki in učila: računalnik, projektor, tabla, živila za praktično izvedbo, časopis Tradicionalni slovenski zajtrk, plakati, pisala za plakate
Medpredmetne povezave: biologija, kemija, slovenščina, likovna vzgoja.

Navedena izhodišča iz Tabele 1 so predstavljala izhodišče za izvedbo 4. učnih ur učne enote pomena zajtrka ter tradicionalnega slovenskega zajtrka.

B. Izvedba programa

Ob izvedbi prve učne ure smo najprej poslušali predavanje pri predmetu naravoslovje za otroke, čemur je sledilo utrjevanje znanja preko kviza. Izvedene aktivnosti v 1. šolski uri so prikazane v Tabeli 2.

TABELA 2: Izvedba 1. šolske ure učne enote pomena zajtrka ter tradicionalnega slovenskega zajtrka.

Potek učne ure	
UČITELJ:	DIJAKI:
1.šolska ura	
Uvodni del: Preveri in vodi razgovor o domači nalogi. Postavi nekaj vprašanj v zvezi z domačo nalogo: Zakaj je pomembno zajtrkovanje? Zakaj ne zajtrkuješ? Kaj je zdrav zajtrk po vašem mnenju? Kako se počutite, ko zajtrkujete? Ali lažje opravite naloge, ki vam jih zadajo učitelji? Poznate kakšen pregovor v zvezi s hrano? Ga znate tudi razložiti? (Pregovori: Zrno na zrno pogača, kamen na kamen palača. Nobena juha se ne poje tako vroča kot se skuha. Eno jabolko na dan odžene zdravnika vstran. Prazna vreča ne stoji pokonci. Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač. …)	Domače delo: Na delovni list označijo katere dneve so doma zajtrkovali in kaj so zaužili. Sodelujejo v razgovoru pri preverjanju domače naloge. V zvezek si zapišejo ta vprašanja in svoje odgovore.
Motivacija: Postavi vprašaje: Kaj bi si želel za zajtrk, če bi imel dovolj časa? Jedrni del: Pomen zdravega zajtrka: Preko razgovora in ptt predstavitve predstavi učno snov – Pomen zajtrka in snov utrdijo preko kviza o prehrani. Zaključni del: Poda navodila za domačo nalogo (še enotedenski spremljanje ali zaužijejo zajtrk ali ne; povprašati babice , dedke, starše kaj so oni jedli za zajtrk, ko so bili toliko stari kot dijaki in nato naj primerjajo kakšen je zajtrk danes). Skupaj z dijaki postavi cilj: zaužiti zajtrk vsaj enkrat med tednom, če ne zajtrkujejo.	Dijak odgovori in si odgovor zapiše ter nariše na list. Nato poročajo svoje želje. Sodelujejo v razgovoru. Ogledajo si predstavitev v ptt, sodelujejo v kvizu in se ob njem pogovarjajo, pomembno snov zapišejo na list. Zapišejo si kaj je za domačo nalogo.

Bistvena vsebina obravnavane teme (Tabela 2) so bile pomembnost zajtrka v človekovem vsakdanjiku, ki smo ga popestrili z kvizom o prehrani in si za nalogo zadali pogovor s prejšnjimi generacijami sorodnikov (https://www.izza.si/medgeneracijsko-vodenje-generacija-x-generacija-y-generacija-z.html), torej generacijo veteranov (pradedki in prababice), baby boom generacijo (dedki in babice), generacijo x (oče in mama) in morebiti generacijo y (starejši

bratje in sestre) o izbrani temi – njihovi zajtrki ter primerjavo zajtrka »nekoč« s sedanjim zajtrkom. Hkrati smo si zadali tudi nalogo, da bodo dijaki spremljali (pre)potrebnost svojega občutka za zaužitje zajtrka s ciljem, da poskušajo zaužiti zajtrk dnevno.

Rezultate in dognanja zastavljenih nalog smo preverjali v 2. in 3. šolski uri (Tabela 3). Hkrati smo tudi predstavili in obravnavali tradicionalni slovenski zajtrk v skladu z opredelitvami enega izmed osrednjih dogodkov dneva slovenske hrane, ki ga obeležujemo vsak tretji petek v mesecu novembru tekočega leta (http://tradicionalni-zajtrk.si/).

TABELA 3: Izvedba 2. in 3. šolske ure učne enote pomena zajtrka ter tradicionalnega slovenskega zajtrka.

2. in 3. šolska ura	
Uvodni del: Preveri domačo nalogo in vodi razgovor o domači nalogi, kjer so morali primerjati kakšen je bil zajtrk nekoč in danes. Vodi poročanje o zajtrkovanju v preteklem tednu. Jedrni del: Tradicionalni slovenski zajtrk in priprava le tega ter drugih zajtrkov. Preko razgovora, ptt predstavitve, časopisa, predstavi učno snov- Tradicionalen slovenski zajtrk. Dijake razdeli v skupine. Vsaka skupina ima svojo nalogo, da poiščejo in zapišejo recepte za zdrav zajtrk, ki ga bodo praktično pripravili in ob tem upoštevali higienski minimum. (prva skupina pripravi tradicionalen slovenski zajtrk, druga skupina sadna nabodala, tretja skupina sadno solato, četrta skupina skutni namaz z drobnjakom in peta skupina skutni namaz z jagodami.).	Domače delo: Preberejo svoje ugotovitve o zajtrku nekoč in danes. Sodelujejo v razgovoru o rezultatih domače naloge in ugotavljajo ali so bili uspešni v zastavljenem cilju. Sodelujejo v razgovoru. Ogledajo si predstavitev v ptt in se ob njej pogovarjajo ter pomembno snov zapišejo. Skupine same poiščejo in zapišejo recepte za določene zajtrke.
Zaključni del: Dijakom povem, da bodo morali naslednjič pripraviti te zajtrke in lepe pogrinjke ter da bodo tudi degustirali kaj bodo pripravili.	Zapišejo si sestavine za tradicionalen slovenski zajtrk in kaj imajo za domačo nalogo.

Dijaki so pristopili k praktični izvedbi zajtrka. Pri svojem delu so morali poiskati različne recepte za pripravo zdravega zajtrka, usvojiti spretnost priprave in postrežbe hrane, pri pripravi hrane so morali organizirati svoje delo po načelih higienskega minimuma in posledično tudi čiščenja uporabljenega pribora. Pripravljeni zajtrk so degustirali, seveda ob predhodni pripravi pogrinjka, pri čemer so bili opozorjeni na pravila obnašanja ob užitju jedi, hkrati pa so pri tem uživali.

Vse navedeno je nato predstavljalo izhodišče za izvedbo 4. učne ure (Tabela 4), kjer smo to uro popestrili še z izborom znanih pregovorov. Hkrati pa smo tudi vsebinsko obravnavali teoretični in praktični del kulinaričnega bisera slovenske kuhinje in slovenskega tradicionalnega zajtrka – medu. Pomembnost medu v slovenskem prostoru jasno in nedvoumno opredeljuje tudi Republika Slovenija, ki celo s podzakonskim aktom – vsakoletno uredbo (npr. Uredba o izvedbi projekta Tradicionalni slovenski zajtrk 2019, Uradni list RS, št. 52/19 – v nadaljevanju Uredba) pojasni in določi prvine tradicionalnega slovenskega zajtrka, ki je sestavljen iz mleka, masla, kruha, medu in jabolka, prav tako pa relativno jasno določa tudi poreklo sestavin tradicionalnega slovenskega zajtrka - sestavine morajo biti pridelane oziroma predelane v Sloveniji (drugi odstavek 2. člena Uredbe). Dijaki so nato to temo zaključili s predstavitvijo svojih del preko plakatov, ki so jih nato izobesili po hodnikih šole, da se s tem seznanijo še sovrstniki.

TABELA 4: Izvedba 4. šolske ure učne enote pomena zajtrka ter tradicionalnega slovenskega zajtrka.

4. šolska ura	
Uvodni del: Preveri domačo nalogo. Jedrni del: Reki oz. pregovori o hrani Napove dijakom, da bodo to uro še poiskali reke oz. pregovore o hrani, ki jih morajo na koncu tudi ustrezno predstaviti. Vse skupine bodo svoje delo morale prikazati preko plakatov. Zaključni del: Dijaki pred koncem ure pripravijo pogrinjke in degustirajo kaj so pripravili.	Domače delo: Skupine predstavijo recepte, ki so jih poiskali, prinešena živila in pripomočke pa dajo na mizo. Sodelujejo v razgovoru, poiščejo, zapišejo reke o hrani. Vse svoje delo doma in v šoli prikaže vsaka skupina preko plakata, ki smo ji predhodno prinesli v razred. Pripravijo pogrinjke, jih slikajo z mobitelom, hodijo od skupine do skupine in kulturno degustirajo pripravljene obroke. Na koncu umijejo posodo in pripomočke, jih pospravijo in zbrišejo mize. Naredijo načrt, kako bi ostale vrstnike prepričali, da bi redno zajtrkovali.

Ob zaključku obravnavane teme učne enote pomena zajtrka ter tradicionalnega slovenskega zajtrka smo si obljubili, da bodo dijaki svoje pozitivne izkušnje v povezavi z zajtrkom prenašali tudi na svoje vrstnike.

C. Dijaki in zajtrk

Drugi, sicer formalno podredni, pa v realni praksi celo primarni, cilj pa je bil, da dijaki razumejo pomen zajtrka, saj bi tako odkrili pozitivne učinke za zdravje. V tabeli 5 prikazujemo primer dveh dijakov, ki sta izpolnjevala tabelo s katero sta prikazovala začetek oziroma nadaljevanje zaužitja zajtrka. Iz tabele je tako mogoče razbrati, da je dijak, vsaj za čas izvedbe projekta, pričel uživati zajtrk, kar je bilo mogoče razbrati iz tabel vsaj večine dijakov.

TABELA 5: Zapisi dijakov o zaužitju zajtrka v obravnavanem obdobju.

ZAJTRK Oseba 1	Sem doma zaužila zajtrk? DA	NE	Kaj sem zaužila?
Sreda		x	/
Cetrtek		x	/
Petek		x	/
Sobota		x	/
Nedelja		x	/
Ponedeljek	x		mleko
Torek	x		jogurt
Sreda		x	/
Cetrtek	x		banana
Petek	x		koruzni kosmiči z mlekom
Sobota	x		žemljica z margarino, mleko
Nedelja		x	/
Ponedeljek	x		rogljiček, banana
Torek	x		jogurt
ZAJTRK Oseba 2			
Sreda	x		sendvič s poli salamo in sirom, čaj
Cetrtek	x		črni kruh, tune, čaj
Petek	x		mleko in koruzni kosmiči
Sobota	x		mleko in koruzni kosmiči
Nedelja	x		jajce na oko, kruh, mleko
Ponedeljek	x		sendvič z poli salamo, čaj
Torek	x		kruh, nutela, mleko
Sreda	x		jogurt
Cetrtek	x		jogurt
Petek	x		jogurt
Sobota	x		jogurt
Nedelja	x		jogurt
Ponedeljek	x		Jogurt
Torek	x		Jogurt
Sreda	x		Jogurt

Primerjalno bi bilo smotrno v naslednjih letih izvesti anketo, s katero bi ugotavljali, ali je predstavljena nujnost in priporočljivost zaužitja zajtrka, postala stalnica v dijaškem vsakdanjiku.

3. SKLEPI

Dijaki so tako sicer formalno pri predmetu naravoslovje za otroke pa vendar vsak s svojo individualno zavzetostjo in težnjo spoznavali pomembnost zajtrka v otroški dobi, pridobljena spoznanja pa so jim v okolju neprestane komunikacije in (so)delovanja učiteljev in vrstnikov omogočala transformacijo pridobljenih spoznanj, glede na lastno oceno vrednosti in pomembnosti, v svoj vsakdan. Dijaki so tako:

- s predavanjem pri predmetu naravoslovje za otroke spoznali osnovne smernice o zdravi prehrani otroka in podredno dijaka;
- poleg klasične piramide spoznali še novo prehrambno piramido, ki se začne z vodo in gibanjem, vse navedeno pridobljeno znanje pa utrdili z uporabo kviza;
- prepoznavali razlike med pripravo zajtrka nekoč in danes kot tistim razkorakom v praksi, ki bi naj današnjemu individuumu dovolj energije za učinkovito delo, igro in razmišljanje, ter hkrati dovolj določenih hranilnih snovi za zdravo rast in razvoj;
- spoznali izhodišča in pomen zajtrka, saj so odkrili pozitivne učinke le-tega na zdravje, hkrati pa njegovo pomembnost kot dejavnika zdravega življenjskega sloga;
- v praktičnem delu v delavnicah, ki je vzpodbujal skupinsko delo, hkrati pa dijake osveščal o druženju in komunikaciji tako pri pripravi kot užitju obroka, morali poiskati recepte za pripravo zdravega zajtrka, sami pripravili tradicionalni slovenski zajtrk in druge (zdrave) zajtrke;
- spoznali nekaj ljudskih rekov o hrani s katerimi so si popestrili dan in zaključili z degustacijo zajtrka, ki so si ga pripravili sami;
- ob vsem tem bili osveščeni z načeli higienskega minimuma in spretnostjo priprave in postrežbe hrane, in nenazadnje s primernim obnašanjem pri jedi ter uživali pri tem.

Ob vsem formalno posredovanem znanju pa menimo, da je bil dosežen, sicer v začetku zastavljen kot podredni cilj, bistven premik pri obravnavi in statusu zajtrka dijakov – pogostejše uživanje zajtrka pri dijakih, ki so sodelovali pri obravnavi snovi in to v dalj časa trajajočem obdobju, ki bi lahko predstavljal tudi bistveno izhodišče za ovrednotenje zajtrka kot »zvezde stalnice« v vsakdanu dijaka – in upajmo, dobro iztočnico za razmislek in izvedbo bodočih staršev in vzgojiteljev otrok o optimalni prehrani novih generacij otrok in dijakov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Avbelj, M., Saje-Hribar, N., Seher-Zupančič, M., Brcar, P., Kotnik, P. in et al.. Prevalenca čezmerne prehranjenosti in debelosti med pet let starimi otroki in 15 oziroma 16 let starimi mladostnicami in mladostniki v Sloveniji. Zdrav. Vestnik 2005; 74: 753-9.

[2] Battelino, T. Zdrava prehrana dojenčkov, otrok in mladostnikov. V. Battelino, T., et al.. Debelost in motnje hranjenja. Pediatrična klinika, Klinični oddelek za endrokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Ljubljana: 2000: 20-6.

[3] Cunk Manić, V. (2017A). Z medpredmetno povezavo v gimnazijskem programu Srednje šole Slovenska Bistrica k ekološki pismenosti dijakov. Konferenca Eduvision (še neobjavljeno).

[4] Cunk Manić, V. (2017B). Kompetenca učenje učenja pri pouku biologije v prvih letnikih gimnazijskega programa Srednje šole Slovenska Bistrica. Vzgoja in izobraževanje, letnik XLVIII, številka 3, 33-41.

[5] Cunk Manić, V. (2017C). (Ne)uporabnost uvajanja kompetence učenje učenja in njenega formativnega spremljanja pri pouku v gimnazijskem programu srednje šole v praksi. Konferenca Eduvision (še neobjavljeno).

[6] De Gleria, B., Ocvirk, M, Opačak, Ž in Primožič; M. Predmetni izpitni katalog za splošno maturo Likovna teorija. 2014.Ljubljana: Državni izpitni center.

[7] Hlastan Ribič, C., Batellino, T., Kostanjevec, S., Pokorn, D.. Brošura Zdrava otroška prehrana ...ob kateri otroci tudi uživajo. Danone Slovenija.

[8] https://www.izza.si/medgeneracijsko-vodenje-generacija-x-generacija-y-generacija-z.html (29. 10. 2019).

[9] http://tradicionalni-zajtrk.si/ (29. 10. 2019).

[10] https://sl.wikipedia.org/wiki/Biologija (29.10.2019).

[11] https://sl.wikipedia.org/wiki/Dijak (29. 10. 2019).

[12] https://sl.wikipedia.org/wiki/Kemija (29.10.2019).

[13] https://sl.wikipedia.org/wiki/Sloven%C5%A1%C4%8Dina (29. 10. 2019).

[14] Jelenc, Zoran. 2007. Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije: Javni zavod Pedagoški inštitut.

[15] Mulej, M. (2000). Dialektične in druge mehkosistemske teorije (podlaga za celovitost in uspeh managementa). Maribor: Univerza v Mariboru, Ekonomsko poslovna fakulteta.

[16] NIJZ. »Zdravo prehranjevanje za svet brez lakote« Svetovni dan hrane 2019, Dostopno na https://www.nijz.si/sl/zdravo-prehranjevanje-za-svet-brez-lakote-svetovni-dan-hrane-2019 [18. 10. 2019].

[17] Pečjak, S. (2015). Bralne učne strategije. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. V: Slov. Pediatr. 2002; 9: Supl. 1: 90-101.

[18] Šmid, M. Prehranska pismenost osnovnošolcev. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2016.

[19] Uradni list Republike Slovenije, št. 52/19, Uredba o izvedbi projekta Tradicionalni slovenski zajtrk 2019, 2019.

Tanja Vesel

ZDRAVA MALICA

POVZETEK

V zadnjih letih na šoli opažamo precej problemov povezanih s prehrano in prehranjevalnimi navadami otrok. Zato smo na naši podružnični šoli sklenili, da izpeljemo projekt z naslovom Zdrava malica. V projekt so vključeni vsi učenci od 1. do 5 razreda, vsi učitelji, kuharica in vodja šolske prehrane. Glavni cilj našega projekta je, da učencem ponudimo zdravo malico in jih navajamo na raznoliko prehranjevanje.

Prvi korak proti cilju je bila zamenjava določenih dobaviteljev živil. Tako smo zadostili kriteriju, da naši učenci jedo hrano ekološkega ali biološkega izvora. Večkrat tedensko je na jedilniku sezonska zelenjava lokalnega izvora, če je le mogoče pa kar z našega šolskega ekovrta.

Z učenci se pred malico večkrat pogovarjamo o odnosu do narave, živali in ljudi, ki so prispevali svoj delež k malici, ki je pred nami. Učenci so en mesec ocenjevali malico, kar nam je pomagalo pri sestavljanju jedilnikov. Učenci si večinoma lahko sami sestavijo malico, kar jim je še posebej všeč. Rezultati projekta so zelo spodbudni, saj imamo precej manj zavržene hrane. Večina učencev je poskusila vsaj eno zelenjavo ali živilo, ki ga prej še ni nikoli.

KLJUČNE BESEDE: projekt Zdrava malica, prehrana učencev, prehranjevalne navade.

HEALTHY SCHOOL SNACK

ABSTRACT

We have noticed a lot of issues concerning food and eating habits of children at our school. This was the reason we have decided to go through with a project Healthy school snack. Participators of the project are all the students from 1st to 5th grade, all the teachers, the school cook and the organiser of school diet. The main goal of our project is to offer our students a healthy school snack and to accustom them to diverse eating.

The first step towards the goal was the replacement of certain foodstuffs suppliers. This way we have fulfiled the criterion that our students eat food of ecological or biological origin. Several times a week there are seasonal vegetables of local origin on the menu and if it is possible we take it from our school eco garden.

Before the school snack we often talk about our attitude towards nature, animals and people who contributed their part to the school snack that is in front of us. Students evaluated the school snack for a month. Their evaluation helped us create the menus. Frequently students can create the school snacks that they especially like.

The project's results are very stimulative. We toss a lot less food. Most of the students have tried at least one piece of vegetable or a foodstuff that they have never eaten before.

KEYWORDS: project Healthy school snack, students' diet, eating habits.

1. UVOD

Na naši podružnični šoli smo se učiteljice velikokrat pogovarjale o neskladju med šolsko malico in direktivami zdravstvenih institucij o zdravi prehrani. Ko smo na ta problem opozorile vodjo šolske prehrane in vodstvo, smo večinoma dobile odgovor, da je šola dolžna slediti zakonodaji, ki pravi, da na razpisu zmaga najcenejši ponudnik. Kvaliteta malice žal ni merilo.

Druga stvar, ki nas je pri šolski malici tudi zelo motila, je bilo ogromno plastične embalaže. Vsak učenec je dobival med, marmelado, pašteto, maslo, mleko ali sok v svoji embalaži. V nekem obdobju so učenci pri malici dobivali celo plastičen pribor za enkratno uporabo.

Rezultat vsega skupaj pa je bilo veliko zavržene hrane. Na spodnji fotografiji vidimo ostanke malice enega razreda v katerem je sedem otrok (Slika 1). Za malico so imeli skutin zavitek in sadni jogurt. Vsak je dobil jogurt v plastičnem lončku. Vsi so ga odprli in vsaj delno pojedli. Skutin zavitek je en učenec pojedel skoraj v celoti, štirje nekje do polovice, en zavitek je ostal nedotaknjen in en učenec je enkrat ugriznil v zavitek.



SLIKA 1: Ostanki po malici v razredu s sedmimi učenci.

V času, ko vsi govorimo in stremimo k trajnostnem razvoju, si takšnih praks ne bi smeli več dovoliti, še posebej ne v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Zato smo se na naši šoli odločili, da poskusimo spremeniti, kar se spremeniti da. Kmalu smo ugotovili, da le nismo tako nemočni na tem področju, kot se zdi na prvi pogled.

A. Projekt zdrava malica

Odločili smo se za projekt in ga poimenovali Zdrava malica. K projektu smo povabili še vodjo šolske prehrane in kuharico, ki na naši šoli naroča in pripravlja malico. Vodstvo šole je projekt podprlo in tako smo se takoj lotili dela. Kot vodja projekta sem pripravila program in ga predstavila kolektivu.

Cilji našega projekta so sledeči:

- učenci zaužijejo zdravo malico, večinoma pridelano na ekološki način,
- učenci večkrat tedensko pri malici zaužijejo sezonsko zelenjavo lokalnega izvora, po možnosti s šolskega ekovrta,
- učenci se med malico seznanijo z izvorom hrane, ki jo imajo pred seboj,
- učenci preizkušajo nove okuse in razvijajo zdrave prehranjevalne vzorce,
- učenci sodelujejo pri pripravi malice,
- učenci si vzamejo toliko hrane, kolikor jo bodo pojedli,
- učenci upoštevajo bonton pri jedi in razvijajo spoštljiv odnos do hrane,
- učitelji skrbijo, da učenci upoštevajo bonton pri malici,
- učitelji spodbujajo učence k samostojnosti in poskušanju novih okusov,
- učitelji poskrbijo za prijetno vzdušje med malico.

2. IZVEDBA PROJEKTA

A. Zamenjava dobaviteljev

Naša dosedanja malica je temeljila na cenenih pekovskih izdelkih iz bele moke s sladkimi ali slanimi dodatki. Želeli smo izločiti belo moko, mastne in preveč sladke jedi, zato smo morali zamenjati določene dobavitelje. Želeli smo pridobiti lokalne ekološke pridelovalce hrane. Žal smo po objavljenem razpisu kmalu ugotovili, da v ožjem lokalnem okolju ni dovolj dobaviteljev, ki bi količinsko lahko zadovoljili naše potrebe. Tako, da so nekateri dobavitelji nekoliko bolj oddaljeni, kot smo si želeli.

B. Sestava jedilnikov

Na prvem roditeljskem sestanku smo starše seznanili z našim projektom in od njih dobili celo nekaj uporabnih idej. Nato pa smo se lotili sestavljanja novih jedilnikov. Pri tem nam je pomagala vodja šolske prehrane, ki je poskrbela, da so jedilniki uravnoteženi. Na jedilnik umeščamo bio kruh iz različnih žit, večkrat tedensko je k malici dodana zelenjava, enkrat ali dvakrat pa sadje. Učenci sodelujejo pri pripravi malice. V jutranjem varstvu pripravljajo sadno-zelenjavne napitke (Slika 3) in mešanice kosmičev. Skupaj s kuharico ali učiteljico se odpravijo na vrt po zelišča ali zelenjavo. Letos smo kot novost uvedli tudi mlečno malico (mlečni riž, kaša ali zdrob), ki je postala prava uspešnica med učenci.

Malica je pripravljena tako, da si učenci vzamejo, kar želijo in si sami postrežejo. (Slika 4). Seveda pa jih učitelji spodbujamo k temu, da poskusijo čim več različnih okusov.



SLIKA 3: Učenci pri pripravi sadno-zelenjavnega napitka.



SLIKA 4: Učenci pri samostojni postrežbi malice.

C. Ocenjevanje malice

Učenci so mesec dni dnevno ocenjevali malico. To nam je pomagalo pri sestavljanju oziroma spreminjanju jedilnikov. Tako smo učencem pokazali, da nam veliko pomeni njihovo mnenje in ga tudi upoštevali. Kot sem že omenila je na naši šoli prava uspešnica postala mlečna malica, ki je prej nismo imeli.

D. Težave in ovire

Ovira je prav gotovo zakonodaja, ki predpisuje, da na javnih razpisih zmagujejo najcenejši ponudniki ne glede na kakovost in izvor hrane. Zato je projekt edina možnost, da smo se nekako izognili tem oviram. Smo podružnična šola, ki ima omejene prostorske kapacitete in imamo precej staro kuhinjsko opremo, ki ne omogoča, da bi kuharica do časa malice lahko skuhala mlečno malico. Zato nam je na pomoč priskočila druga podružnična šola, ki je bolje opremljena kot naša. Dogovorili smo se, da nam vsako drugo sredo skuhajo mlečno malico, hišnik pa nam jo pripelje. Ovira je tudi cena, saj so ekološka živila precej dražja. Težava pa je tudi najti ustrezne dobavitelje, ki lahko količinsko zagotovijo redno dostavo sveže in lokalno pridelane hrane.

3. SKLEP

V uvodu sem omenila, da so nas pri šolski malici motile tri stvari: slaba kvaliteta malice, preveč embalaže in preveč zavržene hrane. Kvaliteto malice smo izboljšali z zamenjavo dobaviteljev in preoblikovanjem jedilnikov. Iz jedilnikov smo izločili listnato testo in pekovske izdelke iz bele moke ter jih nadomestili s polnozrnatim kruhom. Zmanjšali smo sladke malice, ki jih sedaj predstavljajta med, domača marmelada in mlečna malica. Od napitkov je sladek le domač sirup, čaja ne sladkamo. Vsak dan je pri malici prisotna zelenjava ali sadje.

Problem embalaže smo uredili tako, da se naročajo živila pakirana v večjih količinah. Jogurt in mleko v več litrski povratni embalaži in podobno. Učenci pa pri malici uporabljajo svoje prtičke iz blaga.

Problem zavržene hrane pa smo pri malici tudi uspeli zmanjšati na minimum. Z nekaj preprostimi ukrepi smo dosegli res dobre rezultate na katere smo zelo ponosni. Z učenci smo se temeljito pogovorili, kaj pomeni zavržena hrana in kaj lahko sami naredimo, da do tega ne pride. Naj naštejem nekaj teh preprostih ukrepov k zmanjševanju zavržene hrane: kruh pri malici je razrezan na manjše kose, namaze si učenci sami mažejo na kruh. Salama, sir in zelenjava so na ločenih krožnikih, tako da si učenec sam lahko sestavi sendvič. Napitki so vsi v vrčih ali večjih embalažah, ki se nalivajo v skodelice. Učenci vedo, da lahko večkrat pridejo po malico oziroma si vzamejo toliko, kolikor bodo lahko pojedli. Čista malica, ki ostane in se vrne v kuhinjo pa je na voljo učencem v popoldanskem času.

Žal pa so nezdrave prehranjevalne navade pri nekaterih učencih tako močno zakoreninjene, da odklanjajo vso hrano, z redkimi izjemami. Pri teh učencih pa menim, da šola lahko le apelira na starše, da poiščejo strokovno pomoč. Izziv, ki nas še čaka pa je šolsko kosilo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Doeser, L. (2013). Sokovi in napitki. Tržič: Učila international.

[2] Drobne, J., Mohar, P. (2004). Vzgoja za zdravje. Celje: Mohorjeva družba.

[3] Gabriel, J., Roland Riba, P. (2015). Vitki in zdravi otroci. Škofljica: Olbej.

[4] Mindell, E. (2000). Otroška vitaminska biblija. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

Sonja Zver

SPOZNAVANJE ZDRAVE PREHRANE PRI POUKU NEMŠČINE S POMOČJO BRALNEGA RAZUMEVANJA

POVZETEK

Zdrava prehrana je v življenju vsakega človeka zelo pomembna. Truditi se moramo, da se prehranjujemo z živili, ki so čim manj obdelana in če je možnost, da kupujemo sveža, neobdelana živila. O vsem tem je potrebno imeti čim več informacij, kar lahko dosežemo z branjem različnih, s prehrano povezanih tekstov. S to problematiko se v šoli ukvarjajo predvsem pri pouku biologije, lahko pa to temo obdelamo tudi pri pouku tujega jezika, konkretno nemščine. To najlažje naredimo s pomočjo bralnega razumevanja z izbiro primernega teksta, ki ga obdelamo pri pouku. Na ta način dijaki spoznajo, da uživanje zdrave prehrane ni le lokalni problem, ampak da se je potrebno s tem ukvarjati na globalni ravni.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, sveža živila, pouk, besedilo, bralno razumevanje, tuj jezik.

LEARNING ABOUT HEALTHY NUTRITION IN GERMAN CLASS VIA READING COMPREHENSION

ABSTRACT

Healthy nutrition is crucial to the life of every human being. One must make the effort to sustain our selves with foods which undergo little processing, and to purchase fresh, unprocessed foods whenever they are available. These issues merit as much information as possible, which can be accomplished through reading different texts related to nutrition. At school, this area is covered mainly in Biology class, though it can also be reviewed in a foreign language class, specifically in German class. The easiest manner to do so is via reading comprehension, by selecting an appropriate text to cover during class. In this way, students learn that healthy nutrition is not only a local issue, but one which requires deliberation on the global scale.

KEYWORDS: healthy nutrition, fresh foods, class, text, reading comprehension, foreign language.

1. UVOD

Po definiciji Slovarja slovenskega knjižnega jezika je prehrana tisto, kar se potrebuje zlasti za prehranjevanje ljudi. Pridevnik »zdrav« pa pomeni, da je nekaj v normalnem, zdravem stanju in dobro opravlja svoje funkcije: zdravi udje, zobje, zdrav želodec. Zdravo pa je tudi nekaj, kar ne vsebuje zdravju škodljivih snovi: zdrav zrak, zdrava hrana. [1]

Zdrava prehrana je zelo pomembna tudi v življenju mladostnikov, ki se začno samostojno prehranjevati. Čeprav načelom vedo, katera živila so zdrava, velikokrat jedo ravno tisto, kar za njihovo zdravje ni najboljše. Pojedo preveč sladkarij in hitro pripravljene hrane. Ravno zaradi tega je potrebno, da se o zdravi prehrani učijo pri različnih predmetih, ne le tistih, ki so konkretno povezani s tematiko. Tako se lahko o zdravi prehrani pogovarjamo tudi pri pouku tujega jezika – nemščine. Pri tem dijaki s pomočjo primernega besedila spoznavajo besedišče, povezano z zdravo prehrano. Tako temo zdrave prehrane lahko obdelamo na različne načine in poskušamo dijake na ta način vzgojiti v kritične potrošnike, ki bodo posegali predvsem po zdravih živilih.

2. CILJI AKTIVNOSTI

Dijaki pri pouku tujega jezika razvijajo celostno zmožnost za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje. V ta namen razvijajo slušno, bralno, govorno in pisno zmožnost. Branje je ena izmed sporazumevalnih zmožnosti, ki je del našega vsakdana, prav tako pa je bralno razumevanje pri pouku tujega jezika, ena izmed kompetenc, ki jih dijak mora osvojiti. Tako dejavnost bralnega razumevanja usposablja dijake/dijakinje za branje in razumevanje različnih zvrsti izvirnih besedil. Pri tem si pomagajo z dvojezičnimi oz. enojezičnimi slovarji in tudi s spletnimi slovarji. Naloga učitelja/učiteljice je posredovati različne bralne strategije, na podlagi katerih dijak/dijakinja razume prebrano besedilo po pomenskih sklopih, učitelj/učiteljica usmerja dijaka/dijakinjo, da prebere besedilo v celoti in se izogiba branju po izsekih in s tem doseže prepoznavanje neznanih izrazov v sobesedilu. Zaradi natančne izgovorjave občasno priporoča tudi glasno branje, ki ni branje za razumevanje.

Dijak/dijakinja, ki usvoji tehnike branja, izbira različne bralne strategije na podlagi načrtovanega cilja:

- prebere posamezne sklope besed in jih združuje v smiselne celote,
- prebere besedilo, da izlušči temeljno sporočilo,
- prebere besedilo, da razume podrobnosti,
- natančneje prebere dele besedila, da poišče podrobne podatke,
- preleti besedilo in ga uvršča glede na namen in uporabnost,
- interpretira besedilo.

Zmožnost branja razvijamo v treh korakih:

A. Dejavnosti pred branjem

Napoved dejavnosti je odvisna od besedilne vrste in ravni znanja jezika. Nekaj primerov: učitelj/učiteljica

- predstavi besedilo tako, da prikliče v spomin že usvojene sestavine podobnega besedila in besedišča

- obravnava besedilo v pogovoru z dijaki/dijakinjami in ustvari miselni vzorec
- posreduje slikovni material, povezan s tematiko besedila
- umesti besedilo v kontekst
- prikliče vsebino podobnega besedila v materinščini

B. Dejavnosti med branjem

Učitelj/učiteljica uvaja strategije, ki dijakom/dijakinjam kljub številnim neznanim besedam omogočajo hitreje razumeti besedila v tujem jeziku. Dijak/dijakinja si pomaga

- z besedami in besednimi zvezami, ki so skupne več jezikom
- s ključnimi in ponavljajočimi se besedami
- izlušči pomen besedila iz sobesedila na podlagi prejšnjega znanja
- zapisuje oporne točke

C. Dejavnosti po branju besedila

Te dejavnosti spodbujajo dijake/dijakinje k izražanju njihovi vtisov, občutij, mnenj in odnosa do prebranega besedila. Nekaj dejavnosti, ki jih dijak/dijakinja izvaja po branju besedila:

- oblikovanje besedila ob danih ključnih besedah,
- uporaba besedila za seznanjanje funkcije jezikovnih struktur v besedilu
- izražanje izkušenj in stališč, povezanih s problematiko besedila [2]

3. IZBOR TEKSTA ZA BRALNO RAZUMEVANJE O PREHRANI

V različnih nemških revijah je veliko tekstov, ki se ukvarjajo z zdravo prehrano, vendar niso vsi primerni za delo v razredu. Tako je najboljše izbrati kakšno mladinsko revijo, ki se ukvarja s to tematiko. Tekst sem našla v reviji JÖ, ki jo izdajajo v Avstriji.

4. PRIPRAVE NA DELO

Za učno uro o zdravi prehrani za dijake pripravim tekst z naslovom Iss dich fit! Ker gre za precej kompleksen tekst, bomo za delo potrebovali dve učni uri.

5. IZVEDBA

Preden dijakom razdelim tekste z delovnim listom, predstavim vsebino s pomočjo ključnih besed, ki jih napišem na tablo kot miselni vzorec [3]. Besede predlagajo dijaki, ko jim zastavljam vprašanja o njihovem vsakdanjiku. Tako se pojavijo tudi besede, povezane s prehrano.

Ko uvajanje zaključim, razdelim tekste in delovni list. V prvi uri so dijaki tekst prebrali najprej globalno, potem selektivno in na koncu podrobno. Pri globalnem branju so poskušali poiskati ključne besede, povezane s temo teksta, selektivno branje jih je pripeljalo do razumevanja informacij, ki so jih zahtevale pripravljene naloge. Za njihovo reševanje ni bilo potrebno razumeti vseh besed.

V drugi uri so dijaki reševali delovni list, ki je vseboval vprašanja, povezana s tekstom in so odgovarjali na zastavljena vprašanja. Na ta način so se seznanili z besediščem, povezanim z zdravo prehrano in se naučili, katera živila so tista, ki jih je potrebno pogosteje uživati in katerim se je potrebno izogibati. Spoznali so tudi, da ni nič narobe, če kdaj pa kdaj pojedo tudi kaj nezdravega. Le da jim to ne sme preiti v navado.
Na koncu ure smo skupaj preverili, katere nove besede so se dijaki naučili in jih uporabili v povedih.

Tekst: Iss dich fit!

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung gibt Kraft und Energie. Wer sich oft schlapp und nicht leistungsfähig fühlt, betrachtet möglicherweise seinen Körper als Müllschlucker und mutet ihm zu viele Süßigkeiten Pizzen du Burger zu – Nahrungsmittel, die zwar satt (und auf die Dauer dick) machen, aber viele wertlose Kalorien enthalten.

Von allem etwas…

aber in der richtigen Menge! In deinem Magen sollten hauptsächlich Getreideprodukte (Brot, Vollkornnudeln, Müsli), Obst, Gemüse und Salat landen. Auch Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier spenden viele lebenswichtige Nährstoffe. Und sogar auf Pommes und Schokolade musst du nicht verzichten; sie stehen im Sinne eines gesunden Ernährungsplans aber besser nur gelegentlich auf deiner Speisekarte.

Die gesunde Jause

Am Kiosk oder Pausenbuffet gekaufte Baguettes, vollgestopft mit Wurst, Käse und Mayonnaise, stillen zwar den Hunger, aber die Leistungskurve singt nach einer solchen Jause stark ab. Versuche es stattdessen einmal mit Gemüsesticks (in Streifen, geschnittene Karotten-, Gurken-, Paprikastücke…), die du mit (zugegeben) ein wenig Aufwand zuhause vorgeschnitten hast und in der Großen Pause in einen leckeren Topfen-Brotaufstrich tunkst. Dazu ein Vollkorngebäck – das gibt dir die Power, auch die langweilsten Schulstunden zu überleben.

Immer mit dabei: die Wasserflasche

Die Models machen es uns vor: Immer die Flasche mit dabei. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag sollen es sein. Damit sind aber nicht Cola und Limo gemeint, sondern Wasser, Mineralwasser, Kräutertees und verdünnte Obstsäfte. Die Flasche, die du unterwegs bei dir hast, spart nicht nur Geld und schont die Umwelt (keine teuren Coladosen vom Kiosk!), sondern ist eine Erste-Hilfe-Maßnahme gegen quälenden Durst und Leistungsabfall als Folge von ungenügender Flüssigkeitsaufnahme.

Gesundes aus dem Fast Food Restaurant

Fast Food Restaurants können besser sein als ihr Ruf – aber nur, wenn du dort die richtige Wahl triffst.

Mit einem ganz normalen Hamburger schonst du nicht nur deine Brieftasche, sondern sparst auch bei all den fettriefenden Zutaten, welche die Supersize-Doppeldecker-Giga-Maxi-Burger auszeichnen. Es empfehlt sich, einen Blick in die Nährwerttabelle zu werfen, die in manchen Fast Food Restaurants aufliegen und Auskunft über den Anteil an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten der Speisen geben.

Anstelle eines Burgers kannst du dich auch für einen Supersizesalat entscheiden.

Vegetarisch – den Tieren zuliebe

Aus Tierliebe verzichten manche Kinder und Jugendliche auf Fleisch. Aber Tierliebe kann man auch unter Beweis stellen, wenn man nur Fleisch und Tierprodukte vom heimischen Biobauernhof (keine Massentierhaltung, Freilandhaltung) kauft. Vielleicht sind deine Eltern ja einsichtig genug, deine Tierliebe auf diese Weise zu respektieren, und kaufen diese etwas teureren Produkte von „glücklichen" Tieren. Um sie nicht in den finanziellen Ruin zu treiben, braucht ein Fleischgericht auch nicht öfter als zweimal wöchentlich auf deiner Speisekarte zu stehen.

Power fürs Gehirn

Wer sich von zu viel fettem Fleisch, Fertigprodukten süßen Getränken, Chips und Süßigkeiten ernährt, wird nicht nur bewegungsfaul und dick, sondern auch geistig träge. Vollkornbrot, Frischkäse, mageres Geflügelfleisch, Fisch, frisches Obst und Gemüse dagegen bringen Power fürs Gehirn und gute Laune. Erdnüsse, Mandeln, Pistazien- und Kürbiskerne, besser unter dem Namen „Studentenfutter" bekannt, sind der ideale Snack, wenn von dir besondere Denkleistungen gefordert werden.

Kalorien zählen – nein danke!

Wer gesund is(s)t, Sport treibt und sich rundum wohl fühlt muss sich um sein Gewicht nicht sorgen. Wir alle sind nun mal verschieden, und solltest du zufällig etwas molliger sein als der Klassendurschnitt: Was soll´s! Du bist ja auch sonst nicht Durchschnitt, sondern jemand ganz Besonderer.

Kritisch wird es nur, wenn du als Folge von Hungerkuren oder häufigen Fressattacken deutlich unter- oder übergewichtig bist. Dahinter steckt oft ein seelisches Problem, jedenfalls ist das ein Grund, einen Arzt aufzusuchen.

Nimm dir zum Essen Zeit

Wer sich nur noch um seine Figur sorgt und bei jedem Stück Schokolade von einem schlechten Gewissen geplagt wird, läuft Gefahr, das Essen zu einem ständigen Problem zu machen. Daher gönn dir ruhig einmal ein paar Luxuskalorien, vor allem dann, wenn du Sport treibst und dich sonst vernünftig ernährst. Essen soll schließlich Spaß machen. Daher ist es auch so wichtig, sich Zeit dafür zu nehmen und jeden Bissen gründlich zu kauen. So kannst du nicht nur den Geschmack besser genießen, sondern du isst auch weniger. Der Magen ist nämlich langsam von Begriff und braucht zwanzig Minuten, um dem Gehirn zu melden, dass er satt ist.

(nach: JÖ, Nummer 162, April 2005, Seite 18 und 19)

Delovni list

Lies denText und beantworte folgende Fragen!

1. Beschreibe eine ungesunde und eine gesunde Jause!

_____

2. Wieviel soll man täglich trinken? Zähle die gesunden Getränke auf!

_____

3. Was findet man auf einer Nährwerttabelle?

_____

4. Worauf sollen die Jugendlichen nicht verzichten?

_____

5. Wie kann man Tierliebe zeigen?

_____

6. Was bringt gute Laune und Power fürs Gehirn?

_____

7. Was nennt man „Studentenfutter“?

_____

8. Wann braucht man sich nicht um Kalorien zu kümmern?

_____

9. Wann sollte man einen Arzt besuchen?

_____

10. Wie lange dauert es, bis man das Gefühl hat, satt zu sein?

_____

6. SKLEP

Ob koncu druge ure sem dijakom razdelila vprašalnike, s pomočjo katerih sem želela ugotoviti, kakšen se jim je zdel tekst, ki so ga morali prebrati, kaj je bilo zanje zanimivo, kaj je bilo novega, ali je bil tekst zanje koristen, kakšne so njihove prehranjevalne navade in kako so doživeli učno uro.
Ugotovila sem, da se jim je tekst zdel zanimiv, čeprav so večino splošnih informacij iz teksta že poznali, nekaj dejstev je bilo zanje novih, kot recimo, da »hitra prehrana« ni nujno nezdrava. Presenetilo me je, da večinoma niso vedeli, da je potrebno piti vsaj 1,5 litra tekočine na dan. Tekst se je vsem zdel koristen, predvsem iz vidika besedišča v nemškem jeziku, ki so ga usvojili na ta način.
Svoje prehranjevalne navade so večinoma ocenili kot ustrezne, saj poskušajo jesti zdrave in uravnotežene obroke. Večinoma vsi zajtrkujejo, imajo več obrokov na dan in se izogibajo tudi sladkarijam. Nekaj pa je bilo tudi takih, ki so napisali, da jim je vseeno kaj jedo in jedo tisto, »kar jim pride pod roke«. Nekateri jedo tudi stvari, za katere vedo, da so nezdrave, a jih to ne skrbi preveč.
O njihovi prehranjevalnih navadah smo se še dodatno pogovorili in dijaki so prišli do zaključka, da bodo v prihodnosti še bolj pozorni na zdravo prehrano.

Pri izvedbi učne ure jim je bilo všeč, da so lahko delali samostojno in si smeli pomagati s pametnimi telefoni. Z njihovo pomočjo so poiskali neznane besede in si jih prevedli, da jim je bilo razumevanje lažje. Všeč jim je bilo tudi, da smo razložili fraze v nemškem jeziku, ki so povezane s prehrano in jih do zdaj niso poznali.

Ker je branje ena od receptivnih zmožnost sprejemanja besedil, pri kateri dijaki/dijakinje razvijajo specifične jezikovne zmožnosti (ena od njih je jezikovna zmožnost v ožjem smislu: besedišče, pravopis, pravorečje, pravopis, oblikoslovje, skladnja), je potrebno pri pouku čim večkrat delati z avtentičnimi besedili v nemščini. Na ta način dijaki/dijakinje razberejo temo besedila, bistveno sporočilo besedila, osrednjo misel, določene podatke in podrobnosti. Dijaki/dijakinje lahko berejo za splošno orientacijo, za iskanje določene informacije, za kritično razmišljanje. [2]

Ker je zdrava prehrana tema, ki je univerzalna in se je o njej potrebno čim več pogovarjati, jo je možno obravnavati tudi pri pouku nemščine. Tako so dijaki s pomočjo prebranega teksta usvojili besedišče v nemščini, ki je povezano z zdravo prehrano, kar jim bo prišlo prav tudi v življenju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bajec, A. et al., (Eds.). (1979). *Slovar slovenskega knjižnega jezika* (Vol. III, V). Ljubljana: Državna založba Slovenije.

[2] Učni načrt. Nemščina. (2008). Dostopno 13. 11. 2019, na http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_nemscina_gimn.pdf.

[3] Zupan Zadravec, M. (n.d.). Bralne učne strategije. Dostopno 13. 11. 2019, na https://www.zrss.si/projektiess/skladisce/pkp/podprojekt3/Gradivo predavateljev_PPT/Učenje učenja/2011-2012/d_zupan_zadravec_bralne učne strategije.pdf.

PREDSTAVITEV PLAKATOV

Mašenka Rodman Madric

SPODBUJANJE PLAVANJA PRI OSEBAH S TEŽKO MOTNJO V RAZVOJU

POVZETEK
Voda omogoča pridobivanje novih izkušenj, deluje sprostitveno in stimulativno. Prispeva k lažjemu pridobivanju predstav o lastnem telesu in njegovem gibanju z izkoriščanjem principov hidrostatike, hidrodinamike in mehanizmov človeškega telesa. Učenje novih veščin pri učencih s posebnimi potrebami je v vodi prilagojeno posamezniku, poteka postopno, brez prisile, vzpodbuja napredovanje v logičnem zaporedju, kar pozitivno vpliva na celostni razvoj posameznika. Omogoča, da se učenci s posebnimi potrebami lažje osredotočijo na posamezne dele telesa, ker niso obremenjeni z gravitacijo. Zaradi fizikalnih lastnosti vode in ustrezne temperature, je gibanje svobodnejše. Vendar pri nekaterih posameznikih tega ne dosežemo. Študija primera, v poster predstavitvi, opisuje način dela pri učenki s cerebralno paralizo, s spastično tetraparezo in težjo motnjo v duševnem razvoju, ki je odklanjala aktivnosti v vodi z asistenco. Pri delu v vodi sta sodelovala specialni pedagog in fizioterapevt, kot asistenta, ki sta se dopolnjevala in zagotavljala optimalen občutek varnosti pri učenki. Uporabljeni so bili elementi integracije refleksov po MNRI metodi dr. Masgutove in elementi metode Halliwick. Pri gibanju je bil poudarek na prehodu čez sredino telesa in aktivacijo nevroloških povezav med obema hemisferama ter prerazporeditvijo mišičnega tonusa. Študija primera prikazuje način dela preko katerega vplivamo na učinkovitost gibanja, uravnoteženje organizma in povečevanje fizičnih sposobnosti za vsakodnevno učenje.

KLJUČNE BESEDE:**osebe z motnjo v duševnem razvoju, MNRI metoda, Halliwick metoda, težka gibalna oviranost, celostni razvoj.**

PROMOTING SWIMMING IN PERSONS WITH DEVELOPMENTAL DISORDERS

ABSTRACT
Water represents a more stimulating environment for learning. Due to its relaxing and stimulating effect, it opens a possibility to gain new experiences. Enabling the application of hydrostatical and hydrodynamic principles as well as the use of mechanisms of the human body, it contributes to a simplified understanding of one's own body and its ability to move. Disabled pupils are taught new skills in water on an individual basis and gradually, without any compulsion, which stimulates their progress in a logical order and has a positive effect on the comprehensive development of an individual. Learning in water enables to focus more easily on individual parts of their bodies, because there is no gravitation in water. Physical characteristics and adequate temperature of water enable to move more freely. However, this is not possible with certain individuals. A case study in poster presentation describes the method of approach with a girl pupil suffering from cerebral palsy, spastic tetraplegia and a serious mental deficiency who rejected assisted water activities. This method was carried out by a teacher of special education assisted by a physiotherapist who complemented each other, and thus provided the pupil with an optimal sense of security. They applied the elements of the MNRI method of Dr Masgutova reflex integration and elements of the Halliwick method. The movement emphasised the transition across the central part of the body and the activation of neurological connections between both hemispheres as well as the reduction of muscle tone. The case study represents a method of approach which affects the efficiency of movement, the balancing of the body and enhanced physical skills necessary for everyday learning.

KEY WORDS: persons with intellectual disabilities, MNRI method, Halliwick method, severe physical impairment, holistic development.

Simona Slogovič Brumen

DOLGOTRAJNO BOLANI OTROCI V OSNOVNI ŠOLI – UČENEC S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 1

POVZETEK

Otrok s sladkorno boleznijo tipa 1 je opredeljen kot dolgotrajno bolan otrok. Kljub temu se lahko vključuje v vse dejavnosti v šoli, vendar potrebuje dodatno pozornost in pomoč. S svojim prispevkom na posterju želim prikazati, kako poteka učni proces v razredu, kakšne so prilagoditve, kako zapišemo individualizirani načrt in nenazadnje, kako seznanimo sošolce v razredu s to boleznijo.

KLJUČNE BESEDE: sladkorna bolezen, učni proces, prilagoditve.

LONG - TERM ILLNESS CHILDREN IN SCHOOL – STUDENT WITH DIABETES TYPE 1

ABSTRACT

A child with type 1 diabetes is defined as having a long-term illness. Nevertheless, this child can be involved in all activities at school, although it needs additional attention and help. With this poster I want to show, how the learning process unfolds in a classroom, what are the adjustments, how do we write down an individualized plan, and last but not least, how do we acquaint classmates in the class with this disease.

KEY WORDS: diabetes, learning process, adjustments.