# ZBORNIK PRISPEVKOV

IV. mednarodne strokovne konference
zaposlenih v vzgoji in izobraževanju

# "Z LOKALNO PRIDELANO HRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA"

14. junija 2021

**IV.MEDNARODNA STROKOVNA KONFERENCA ZAPOSLENIH V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU**

**Mednarodna konferenca »Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga«**

**Dijaški dom Ivana Cankarja Ljubljana, 14. junij 2021**

**Zbornik prispevkov**

**Uredniški odbor:** mag. Gregor Cerar, mag. Jasmina Mlakar, mag. Darja Silan, Dane Katalinič, Lucija Marovt, Martin Aher

**Programski in organizacijski odbor**: Dunja Dolinšek, Klavdija Zajec Bobnar, Ina Rožman, Daniela Stamatović, Klemen Slabina

**Jezikovni pregled:** Za jezikovno neoporečnost so odgovorni avtorji prispevkov.

**Založil:** Društvo DOVES – FEE Slovenia, program Ekošola

**Kraj in datum izdaje:**
Portorož, 14. junija 2021

---

Kataložni vpis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici Ljubljana
COBISS.SI-ID 70126851
ISBN 978-961-7111-03-3 (PDF)

---

Vsebina

Uvod ..... 4
Andreja Trobec, Premagajmo korono s tekom v sončku ..... 5
Anja Novak, Dan dejavnosti, TD živim zdravo ..... 12
Brigita Gomboc, Uživanje lokalno pridelane hrane ob Dnevu slovenske hrane ..... 18
Brigita Koštomaj, Dan za dnem … za celo življenje ..... 23
Daniela Stamatović, Čebele in zelišča ..... 30
Gregor Kunstelj, Aktivna angleščina ..... 33
Ina Rožman, Pripravimo si malico iz dobrot lokalne kmetije ..... 39
Jasmina Klakočer, Tretješolci znamo poskrbeti za zdravje ..... 43
Jasna Lampe, Ko Tradicionalni slovenski zajtrk ni samo zajtrk ..... 49
Katarina Sluga, Spoznavanje osnov borilnih veščin za dobro počutje ..... 54
Klavdija Mirt, Gibam in učim se – hkrati ..... 60
Larisa Weiss, Do zdravja po poteh naših babic ..... 65
Lorin Möscha, Zastoj srca, ne, hvala ..... 70
Maja Božičnik Vasileva, Lokalno pridelana hrana – izziv sodobne družbe ..... 77
Maja Fabjan, »Mlekastično!« nas je prebudilo in povezalo ..... 85
Matej Zobec, Lokalna trajnostna oskrba, primer dobre prakse zagotavljanja kratkih verig od proizvajalca do potrošnika ..... 91
Mateja Sajovic, Pripravi sam – jej okusno in zdravo ..... 97
Melita Blatnik, Razvijamo zdrav življenjski slog ..... 103
Monika Novak, EKO DAN – sobivanje človeka z naravo ..... 109
Nataša Obran, Šolski VRTiljak skozi letne čase ..... 115
Peter Jerina, Dobra drža, zdrava drža ..... 122
Polona Otoničar Pajk, Mladi poročevalci za okolje ..... 128
Polonca Peček, Klub zdravošolcev ..... 134
Primož Vračko, Poskakujoče žogice ..... 141
Renata Hozjan, Gibalni koročki ..... 145
Sandra Forjanič Čantala, Uvajanje zdravih zdravstvenih navad učencem tretjega razreda ..... 151
Silva Ilec, Velnes – pot, ki postane način življenja ..... 156
Sonja Wolfgruber, Aktivna vloga učenca pri pripravi, organizaciji in izvedbi zdravega dne ..... 162
Suzana Ficko Matko, Z gibanjem do zdravja ..... 169
Tina Turk, Kako se hrana lahko izogne smetem ..... 173

Natasha Ludlem, UK - Biodiverstiy and wellbeing in aschool garden ..... 179
Sandra Koprivnjak, Hrvaška - Green products for green Euroep! We can do it! ..... 179
Žana Milat, Hrvaška - Eko škola ..... 180
Biljana Agić, Hrvaška - Aktivnosti i projekti iz programa eko škole ..... 180
Klemen Slabina, Estonija - Overview of our 2021 activities ..... 181
Sanja Arežina, Gordana Rešicki Degoricija, Hrvaška - Zelena škola ..... 181
Natša Vinković, Antonija Milić, Hrvaška - Environmental education ..... 182
Sandra Moslavac, Hrvaška - Održiva eko priča dječjeg vrtića Cvrčak ..... 182
Ivana Kralj, Josipa Mrnjaus, Hrvaška - Biljni i životinjski svijet jezera ..... 183
Jagoda Srša, Smiljana Nedeljko, Hrvaška - Mislim, da sam vidio vjevericu! ..... 183
Moonika Suurmaa, Estonija - Garden on the windowsill ..... 184
Natalija Kušek, Margareta Cahunek, Hrvaška - Čuvari prirode ..... 184
Tamara Kocakov, Aleta Jurki, Ana Borojević, Ozana Meštrovič, Martina Kežman, Marijana Pavlović, Hrvaška - Caring for theenvironment, I take care of myself ..... 185
Inga Dóra Magnúsdóttir, Islandija - Eco play in early childhood ..... 185
Danijela Majcenić, Hrvaška - Primjer eko-školeu gradu Pregradi ..... 186
Nataša Tomić, Hrvaška - Green dorm living ..... 186
Zrinka Opalički, Hrvaška - Marljivo i sa srcem spašavamo šume ..... 187
Anita Mustać, Hrvaška - Održivi život ..... 187
Ivana Vanjak, Alica Marušić, Zlata Drobnjak, Hrvaška - Recikliranje ..... 188
Marica Kučan, Hrvaška - Plavi dan – festival morau pomorskoj školi Bakar ..... 188
Katica Novoselac, Snježana Matak, Ljubica Martinović, Hrvaška - Zajedno učimo – prirodu čuvamo ..... 189
Zrinka Babić, Mateja Maršal Tončić, Hrvaška - Otpad sortiramo, vrijedno recikliramo ..... 189
Monika Pavić, Hrvaška - EKO i u pandemiji ..... 190
Mirsada Accad, Željka Knapić, Ivanka Vanjak, Hrvaška - Biološka raznolikosti »pčele« ..... 190

# UVOD

Pred vami je zbornik prispevkov, predstavljenih na IV. mednarodni strokovni konferenci zaposlenih v vzgoji in izobraževanju »Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga«, ki smo jo v programu Ekošola organizirali 14. junija 2021, v Ljubljani. S svojimi prispevki so se predstavili udeleženci iz Slovenije, Hrvaške, Estonije, Islandije in Velike Britanije.

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

Sodobnemu človeku ne sme biti več vseeno, kakšno hrano uživa. Pogosto se zavedamo, da z nepravilno hrano škodimo zdravju. Dandanes pa je zdravo prehranjevanje postalo tako kompleksno, da v poplavi vseh informacij ne vemo več, kaj jesti. Eden od zdravih načinov prehranjevanja je zagotovo vključevanje lokalne in sezonsko pridelane hrane na naš jedilnik. Lokalno pridelana hrana ohranja višjo hranilno vrednost, ima sledljiv izvor, manjši (ali celo ničen) negativen vpliv na okolje, poleg tega pa z uživanjem tovrstne prehrane pomagamo lokalnim pridelovalcem in tako prispevamo k trajnosti ter posledično skrbimo za čisto okolje in naravo.
Za zdravo življenje pa je poleg načina prehranjevanja eden ključnih dejavnikov tudi dobra fizična kondicija oziroma telesna pripravljenost. Gibanje ni le osnova za spoznavanje sebe in svoje okolice. Izkušnje, ki jih z gibanjem pridobiva otrok že od prvega leta življenja, oblikujejo njegovo samopodobo, razvijajo socialne veščine in vplivajo na počutje ter razpoloženje. V zborniku so tako zbrani primeri dejavnosti, preko katerih vzgojitelji, učitelji in profesorji predajajo svoje znanje s področja lokalno pridelane hrane in pomena gibanja otrokom, učencem in dijakom.

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

Nacionalni koordinator programa Ekošola
mag. Gregor Cerar

# Premagajmo korono s tekom v sončku

**Andreja Trobec**

**OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača**
andreja.trobec@os-divaca.si

Gibanje je človekova temeljna potreba. Otroci potrebujejo gibanje za svoj celosten razvoj. Pomanjkanje gibanja v otroških letih pušča negativne posledice kasneje v življenju. V času izobraževanja na daljavo je potekalo poučevanje športa preko opravljanja raznovrstnih nalog na domu ali izven njega, s katerimi je učitelj učence spodbujal in usmerjal h gibanju. Realizacijo izvedenega gibanja je bilo težko preverjati. Žal se je ob vrnitvi otrok v šoli pokazalo, da so učenci v tem času najbolj nazadovali na gibalnem področju. Zaznati je bilo veliko težav pri vseh oblikah gibanja pri izvajanju športa v šoli. Ravno zaradi teh zaskrbljujočih rezultatov sem se odločila, da prvošolce dodatno spodbudim h gibanju na zabaven način in s tem okrepim njihovo telo ter odpornost za premagovanje vsakodnevnih izzivov in tako hkrati pripomorem k pozitivnemu oblikovanju njihovega kasnejšega aktivnega življenjskega sloga.

**Ključne besede:** gibanje, tek, park, medalja, prvošolci

**Abstract**

Exercise is a basic human need. Children need exercise as a part of their overall development. The lack of exercise in childhood can have negative consequences later in life. During the time of long-distance education, sports education was carried out in the form of various tasks, which pupils performed at home or outside it. Through these tasks, teachers encouraged their pupils to exercise. The actualisation of exercise was difficult to check. Sadly, it was evident soon after the children's return to school that the pupils have regressed the most when it came to the area of exercise during this time. During physical education (P.E.) in school, many problems were noted in all types of exercise. It was because of these worrying results that I decided to offer my pupils additional encouragement to exercise through fun, and thus to strengthen their bodies as well as their resilience so they will be able to meet everyday challanges. At the same time, I hope to give some aid in the positive shaping of their later active lifestile.

**Key words:** exercise, running, park, medal, first-grade students

# 1. UVOD

V obdobju lastnega več kot dvajsetletnega pedagoškega dela opažam pri učencih velik upad gibalnih sposobnosti. Gibalno nazadovanje otrok se v zadnjih letih zelo pozna pri vseh dejavnostih v šoli tako športnih kot nešportnih. Otroci se v popoldanskem času doma ne gibajo dovolj na svežem zraku. Zadržujejo se v zaprtih prostorih. Iz njihovega pripovedovanja izvem, da se njihov dan vrti večinoma okrog elektronskih naprav, ki jim nudijo zabavo in nadomeščajo druženje. Učenci prihajajo v šolo utrujeni in neprespani. Vzporedno s tem je v porastu tudi prekomerna telesna teža, ki učence ovira pri gibanju. Otroška debelost zavira delo celotne skupine otrok. Učenci s prekomerno telesno težo ne zmorejo sodelovati pri gibalnih igrah in sčasoma postajajo tarča zbadljivk. Zaradi vsega tega pogosteje doživljajo neuspeh in se počutijo odrinjene tudi pri ostalih dejavnostih. Gibalno uspešni otroci so v skupini dobro sprejeti. Šport postaja za vedno večje število otrok manj priljubljen učni predmet. Učitelj se srečuje s pogostimi izzivi izvajanja pouka s prilagajanjem dejavnosti učencem s težavami na gibalnem področju. Sooča se tudi s strahom morebitnih poškodb učencev pri izvajanju športnih dejavnosti, ki so določene v učnem načrtu posameznega razreda. Večja nedejavnost, uživanje prekomernih količin nezdrave hrane in pomanjkanje počitka slabšajo telesno kondicijo otrok ter vodijo v pogostejša bolezenska stanja.

V lanskem šolskem letu smo se ob pojavu pandemije covida-19 prvič srečali z izobraževanjem na daljavo. V šolskem letu 2020/21 pa je covid-19 učence za štiri mesece »zaprl« v stanovanja in domove, zaustavil je številne šolske in izvenšolske športne dejavnosti. Veliko otrok je bilo z izvajanjem športa na daljavo prikrajšanih za osnovno gibanje, saj so v tem času posvečali več pozornosti ostalim učnim predmetom. Mlajši otroci so bili pri učenju popolnoma odvisni od odraslih oseb, ki so poleg šolskega dela doma opravljali tudi lastne službe. Gibalne aktivnosti so bile postavljene na stranski tir.

Izobraževanje na daljavo je otrokom dalo tisto, kar jih prej nismo učili. Dalo jim je večurno napeto sedenje za računalnikom in nato še sedenje za mizo ob reševanju nalog. Učitelji smo skrbno načrtovali obseg dnevnih učnih vsebin z vključevanjem več gibanja. Zadrževanje v zaprtih prostorih in telesna nedejavnost je otroke ob vrnitvi v šolo zelo upočasnila. Težko pričakovana vrnitev v šolo je bila vezana na veliko število dodatnih omejitev gibanja. Športne ure, ki smo jih prej imeli v telovadnici, smo morali zaradi prostorske stiske omejitev preseliti v učilnico ali na igrišče, kar je bilo pozimi še dodatna ovira.

Nastale spremembe so me vodile k razmišljanju, da bi otroke spodbudila h gibanju na način, ki bi jim predstavljal izziv in ne prisilo, obenem pa bi dano situacijo izkoristila za boljše počutje otrok. Porodila se mi je zamisel, ki sem jo kasneje sooblikovala skupaj z učenci. Dogovorili smo se, da bomo pričeli z izvajanjem dejavnosti, ki smo jo poimenovali »Premagajmo korono s tekom v Sončku«. Športni park Sonček je tako postal naša sprostitvena oaza.

SLIKA 1: Začni tukaj - tudi pustne šeme tečejo

## 2. METODE IN MATERIALI

Metode raziskovalnega dela so bile prilagojene starostni strukturi otrok. Delo je potekalo po metodi opazovanja z učiteljevo aktivno udeležbo. Učitelj je ob opazovanju učencev sledil njihovi aktivnosti, jih sprotno beležil na kraju dogajanja ter kasneje tudi v učilnici. Izhodiščno vprašanje, ki smo si ga na začetku zastavili, je bilo glavno vodilo celotnega dogajanja. To vprašanje je bilo: Kako bi sami pripomogli k temu, da bi premagali korono? Vsi učenci so bili enotni, da je za ohranjanje zdravja potrebno skrbeti za svoje telo z redno športno dejavnostjo. Iz tega je sledil dogovor, da bomo naše ure športa preselili na zunanje površine in se osredotočili na tek.

Za izvedbo in opazovanje sem si oblikovala naslednje pomembne deležnike:

### 2.1 Cilji

- izvajanje sproščenega in koordiniranega teka na svežem zraku,

- izboljšanje telesne kondicije,

- krepitev zdravja in dobrega počutja,

- tekmovanje s samim seboj in večanje vzdržljivosti,

- pozitivno doživljanje športa ob premagovanju lastnih naporov,

- oblikovanje zdravega življenjskega sloga.

### 2.2 Udeleženci in organizacija

Gibalna aktivnost je potekala s 17-imi učenci prvega razreda. Aktivnost je potekala po načrtu, ki je nastal v sodelovanju z učenci. Potek je sledil ponavljajočemu sosledju posameznih spodaj navedenih aktivnosti:

- priprava na tek s športno opremo ,

- hitra hoja do športnega parka Sonček,

- intervalna vadba izmeničnega lahkotnega teka in hoje,

- sprostitvene igre,

- umirjena hoja do šole,

- pitje vode,

- beleženje teka,

- simbolično nagrajevanje dosežkov.

**2.3 Prostor**

Izbrali smo stalni prostor, ki se nahaja v bližini naše šole. Poimenovali smo ga park Sonček. Park je v obliki kroga in ga sestavlja urejena travnata površina z urejeno asfaltirano tekalno stezo. Sama tekalna površina je razgibana, saj ima klančino in ravni del. Tla so porisana z raznolikimi gibalnimi vajami za otroke. Z učenci smo tekalno površino izmerili in ugotovili, da je en krog dolg 150 m.

**2.4 Dogodek**

Najpomembnejši del dogajanja je bil tek. Po krajšem sprehodu, ki smo ga izkoristili za hitro hojo in ogrevanje, so si otroci slekli odvečna oblačila, naredili raztezne vaje in se pripravili za tek. Pred tekom smo ponovili pravila obnašanja, ki so bila pomembna za varnost posameznika.

Tek je potekal po metodi fartleka - to je v obliki intervalne vadbe teka in hoje, ki se še danes uporablja za razvijanje vzdržljivosti. Metodo je oblikoval švedski trener tekačev krosa Gosta Holmer v času pred prvo svetovno vojno. Fartlek se praviloma izvaja na naravnih površinah.

Otroci so na začetku pretekli en krog in nato en krog prehodili, nato so en krog pretekli in spet en krog hodili. Intervalna vadba hoje in teka je sčasoma zviševala število pretečenih krogov. Otroci so kasneje pretekli po dva in več krogov ter en krog hodili. Vedno je bil poudarek na telesni zmožnosti posameznika in prilagajanju njegovim sposobnostim. Tek se je zaključil s sprostitvenimi igrami na travnatih površinah znotraj kroga. Učenci so med tekom šteli pretečene kroge in pred odhodom v učilnico učiteljici sporočili število pretečenih krogov. Upoštevali so se le krogi, ki so bili pretečeni v celoti. Učiteljica je po končani dejavnosti vsakič zabeležila podatke pretečenih krogov vsakega učenca.

Dogodek se ni zaključil s tekom v parku, ampak se je nadaljeval v učilnici, saj je ob vrnitvi v učilnico vsak učenec prejel tekalne žetone glede na število pretečenih krogov. Za en pretečen

krog je prejel en žeton. Dogovorili smo se, da bo deset tekalnih žetonov nadomestil za en veliki žeton. Veliki žeton so si učenci zalepili na zbirni plakat v učilnici. Preostale tekalne žetone so spravljali v svoje pisemske ovojnice, ki so si jih izdelali na začetku.

SLIKA 2: Zbiramo žetone

### 2.5 Čas

Časovni potek dela je zajel obdobje treh mesecev, to je od začetka marca do konca maja. Na začetku je dejavnost potekala vsakodnevno. Zaradi vremenskih vplivov in vsakodnevnih sprememb omejitev vezanih na pandemijo covida-19, se kasneje dejavnost ni več odvijala vsak dan. Vezana je postala na pouk športa in se je izvajala nekajkrat na teden. Čas vadbe posameznega dogodka je bil približno eno šolsko uro.

### 2.6 Občutki

Dejavnost je potekala v obliki neprisiljene igre in je pri učencih vsakič vzbujala občutke veselega pričakovanja dogodka. Vse učence je dejavnost bolj povezala in jim dala zadovoljstvo ob doživljanju uspeha, ki je bil povezan s premagovanjem lastnih naporov in kljub temu jim je postal prijetna sprostitvena dejavnost.

SLIKA 3: Ne ustavi nas niti rahel dež

## 3. REZULTATI

Učenci so z zbiranjem velikih tekalnih žetonov na plakatu spremljali lasten napredek in napredek sošolcev. S pomočjo tega so ugotovili, da predstavlja en veliki tekalni žeton tudi določeno pretečeno razdaljo to je 1500 metrov, oz. 1,5 kilometra. Štirje veliki žetoni pa so predstavljali 6 pretečenih kilometrov. Dosežek štirih velikih žetonov so učenci slavili s podeljeno tekaško medaljo. V času spremljanja in beleženja teka je do 31. maja doseglo prvo tekaško medaljo dvanajst učencev. Trije učenci so s tekom v Sončku do tega datuma pretekli 9 kilometrov, pet učencev pa 7,5 kilometra, štirje učenci so dosegli prvo medaljo za pretečenih 6 kilometrov.

Zanimiv podatek, ki kaže na močan vpliv motivacije pri teku je, da so na začetku učenci pretekli v enem intervalu največ 5 krogov, ob zadnjem merjenju, pa so trije učenci pretekli nad deset krogov, najboljši med njimi celo 12 krogov. Rezultati so bili vezani na kratek čas zbiranja podatkov, saj so v tem obdobju bile počitnice in ponovno enotedensko zaprtje šol, kar je pomenilo 15 dni aktivnosti manj.

SLIKA 4: Zbiranje tekaških žetonov

SLIKA 5: Podelitev medalj

## 4. RAZPRAVA

Več kot dosežene tekaške medalje je bil za otroka pomemben dosežek posameznika, da je izboljšal telesno kondicijo. Vsak tekaški žeton je bil za otroka uspeh, za dosego katerega se je sam trudil. V oddelku se je v tem času izboljšalo počutje otrok, manj otrok je zbolelo. Po gibalni aktivnosti so bili učenci pri pouku bolj umirjeni in so lažje sledili učnim vsebinam. Izboljšala se je tudi koncentracija pri delu. Gibalne aktivnosti izven šole smo pogosto združili z učnimi aktivnostmi in tako še dodatno koristno izrabili čas na prostem.

## 5. ZAKLJUČEK

Tek, obogaten tudi z drugimi športnimi in nešportnimi izzivi, ki jih ponuja park Sonček, je otroke spontano spodbudil h gibanju. Učenci so v tem času dobili priložnost za neprisiljeno gibanje na svežem zraku, igro in učenje. Prvošolci so tek posvojili do te mere, da jim je postal nepogrešljiv del šolskega dne, marsikateremu učencu pa tudi edina intenzivnejša gibalna aktivnost. Sočasno je bil ta projekt tudi izziv za učitelja, saj je s svojo izbiro dal prednost otrokovi naravni potrebi in učenje usmerjal na načine, ki so bili otrokom prijaznejši. Učenci so v tem času lahko sproščeno zadihali na svežem zraku in pozabili na številne omejitve zaprtih šolskih prostorov. Navdušenje učencev ter spoznanje, da je premagovanje naporov lahko tudi zabavno, pa je hkrati vodilo k oblikovanju njihovega zdravega življenjskega sloga.

## 6. LITERATURA IN VIRI

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Fotografije so osebna last avtorice prispevka.

# Dan dejavnosti, TD živim zdravo


## Anja Novak

**Osnovna šola Venclja Perka Domžale**
anja.novak2@guest.arnes.si



Načela Ekošole na Osnovni šoli Venclja Perka Domžale poskušamo čim širše vključiti v celotni kurikulum šole v okviru različnih dni dejavnosti. V prispevku je podrobneje predstavljen dan dejavnosti za učence 6. in 7. razreda. Osnovi namen raziskave je praktično delo učencev, s katerim krepijo svoje kognitivne sposobnosti ter hkrati skrbijo za svoje telesno in duševno zdravje. Učenci so tako skozi zabavne naloge poskrbeli za svoje telo (tako telesno kot duševno), urili ročne spretnosti s šivanjem in kuhanjem ter ob kakovostno pripravljenem obroku preživeli čas s svojo družino. Mnogo učencev svojih rezultatov ni oddalo, a tisti, ki so jih, so opravljene naloge izvedli kvalitetno. Ta dan dejavnosti se izvaja že vrsto let, a vsako leto ga nekoliko dopolnimo in osvežimo, vključimo učitelje različnih predmetov, izvajali pa ga bomo tudi v prihodnje.



**Ključne besede:** *pogrinjek, recikliranje oblačil, telesno in duševno zdravje, zdrav življenjski slog, zdrava in uravnotežena prehrana*



**Abstract**

At the Vencelj Perko grammar school we try to include the Eco-school principles into the wider school curriculum by utilising different "activity days". This paper describes in detail such a day for the students of the 6$^{th}$ and 7$^{th}$ grade. The basic goal of the research is to examine at the practical work of students, which enhances their cognitive abilities and at the same time allows them to take care of their physical and mental health. Through fun activities the students were able to reap physical and mental benefits, enhance practical skills with sewing and cooking and spend quality time with their families over a well-prepared meal. Many students did not turn in their assignments, but those who did, have done them well. This day has been practiced for many years, but each year we find ways to refresh the activities, include teachers from other subjects and we plan to implement it in the future.



**Key words:** *table mats, recycling of clothes, physical and mental health, healthy lifestyle, healthy and balanced diet*

# 1 UVOD

V šolskem letu 2020/21 je OŠ Venclja Perka v Domžalah ponovno osvežila članstvo v nacionalnem programu Ekošola kot način življenja, ki se trudi celostno promovirati skrb za okolje v vzgojno-izobraževalnih institucijah.

Vrsto let vodja projekta Tradicionalni zajtrk na isti dan poleg tradicionalnega zajtrka organizira tudi dan dejavnosti oz. tehniški dan z naslovom Živim zdravo. Tehniški dan je namenjen šestošolcem in sedmošolcem. Pri izvedbi dne dejavnosti sodeluje tudi nekaj učiteljev predmetne stopnje, ki poučujejo različne predmete. Vsak od njih prispeva ideje in naloge za izvedbo posameznih delavnic. Dan je namenjen ozaveščanju in usvajanju pomena zdravega načina življenja v času odraščanja. V šolskem letu 2020/2021 smo ta dan dejavnosti izvedli na daljavo, saj smo bili zaradi poslabšanih razmer v epidemiji SARS covid-19 primorani pouk prilagoditi. Poudarek smo dali tudi pripravi kvalitetnega obroka – kosila in ne le pomenu zajtrka – prvega obroka, ki ga je priporočljivo zaužiti, da lahko kvalitetno pričnemo z miselnimi procesi.

Naloge, ki so jih morali učenci opraviti, so bile za posamezne razrede različne in hkrati enake, navezovale so se predvsem na kurikulum učnega načrta za gospodinjstvo. Ker je bil dan namenjen tudi ozaveščanju o kvalitetnem gibanju, pomembnosti "minute za zdravje" ter medpredmetnem povezovanju in športu, zajet tudi kurikulum učnega načrta za športno vzgojo.

Učenci šestega in sedmega razreda so imeli v preteklem šolskem letu zaradi situacije z epidemijo nekatere učne vsebine nekoliko okrnjene, zato smo ta dan izkoristili za utrjevanje znanja.

Šestošolci so tekom dne opravili šest nalog. Njihov dan se je začel in zaključil z različnimi športnimi vajami za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Nadaljevali so s pripravo tradicionalnega slovenskega zajtrka, katerega pogrinjek so dokumentirali. Ob ogledu kratkega videa so se poučili o pomenu kmetijstva ter samooskrbi na področju sadja in zelenjave. Ob pomoči učbenika za gospodinjstvo v 6. razredu ter video posnetkov so se naučili pripraviti pogrinjek ter ponovili vedenje o kulturnem vedenju pri jedi. Imeli so nalogo, katere namen je bil ekološko osveščanje – izdelava predpasnika iz blaga in/ali neuporabnih oblačil, ki so jih našli v svojih omarah. Oblačilom so dali novo življenje. Ta dejavnost je bila vključena v projekta Odpadkom dajemo novo življenje in Krožno gospodarsto, kar učence spodubja k trajnostni uporabi sekundarnih surovin. Primer *slika 2*.
Skrb za dobro duševno počutje je izrednega pomena, česar želimo naučiti tudi učence, kar vključujemo v aktivnosti zdrave šole, ki se dopolnjuje s principi dejavnosti ekošole na naši šoli. Šestošolci so ob pomoči vprašalnika spoznali 7 dejavnosti (povezovanje, igra in zabava, čas zase, šport, spanje, počitek in zbranost) za vsakdan, ki pomembno vplivajo na dobro telesno in duševno počutje. Svoje rezultate so zbrali v shemi ter ob njih razmislili, kako dobro skrbijo za svoje zdravje.

Naloge sedmošolcev so bile nekoliko drugačne. Tudi njihov dan se je začel z razteznimi vajami, pripravljanjem tradicionalnega slovenskega zajtrka ter ogledom video posnetka o kmetijstvu in pripravo pogrinjka. Ker so ti učenci bolj vešči kuhanja, so pripravljali kosilo iz sestavin, ki so jih imeli doma ter raziskovali kulinariko izbrane evropske države. Dan so zaključili z vajami za telo in duha.

# 2 METODE IN MATERIALI

## 2.1 Opredelitev metod

Dan dejavnosti je temeljil na samostojnem praktičnem delu in izkustvenem učenju, nadgrajevanju teoretičnega dela s praktičnim, urjenju ročnih spretnosti in načrtovanja ter sodelovalnega učenja v družinskem krogu.

## 2.2 Populacija in vzorec

Dan dejavnosti je zajel učence 6. razreda, kjer je 74 učencev (38 fantov in 36 deklet) ter 7. razreda, kjer je 71 učencev (42 fantov in 29 deklet).

## 2.3 Tehnike zbiranja podatkov in instrument

Učenci so del dejavnosti beležili s fotografijami, ki so jih vodji dne dejavnosti poslali na elektronski naslov, ta pa je v dokumentu Excel pripravil tabele beleženja za vsakega učenca.
Učenci šestega razreda so morali poslati fotografije zajtrka, izdelanega predpasnika, pogrinjka ter rezultata učnega lista o duševnem zdravju. Učenci sedmega razreda pa so morali poslati fotografije zajtrka, pogrinjka, poročilo o kulinariki izbrane evropske države ter fotografijo pripravljenega kosila.

## 2.4 Raziskovalna vprašanja/hipoteze

1.) Dan dejavnosti je izveden v začetku šolanja na daljavo, zato je večina učencev še visoko motivirana za delo. Nalogo bo v celoti oddalo 80 % učencev 6. razreda ter 80 % učencev 7. razreda.
2.) Tudi učenci, ki naloge ne bodo oddali v celoti, bodo pripravili svoj tradicionalni zajtrk.

# 3 REZULTATI

## 3.1 Statistični rezultati oddaje nalog

Predstavljeni so rezultati oddaje nalog glede na razred.

6. razred obiskuje 73 učencev, nalogo je v celoti oddalo 5 učencev, kar predstavlja slabih 7 %. 18 učencev (24,7 %) ni oddalo nobene fotografije, ki bi dokazovala, da so opravili dane naloge. 55 učencev je oddalo nalogo, a ne v celoti, manjka jim najmanj ena naloga, pri večini je to naloga o duševnem zdravju. 47 učencev od tistih, ki naloge niso oddali v celoti, je pripravilo tradicionalni slovenski zajtrk.

7. razred obiskuje 69 učencev, nalogo je v celoti oddalo 16 učencev, kar predstavlja 23 %. Kar 23 (33 %) učencev ni oddalo nobene fotografije, ki bi dokazovala, da so opravili dane naloge. 31 učencev je oddalo nalogo, a ne v celoti, manjka jim najmanj ena naloga, pri večini je ta naloga pripravljeno kosilo. 25 učencev od tistih, ki naloge niso oddali v celoti, je pripravilo tradicionalni slovenski zajtrk.

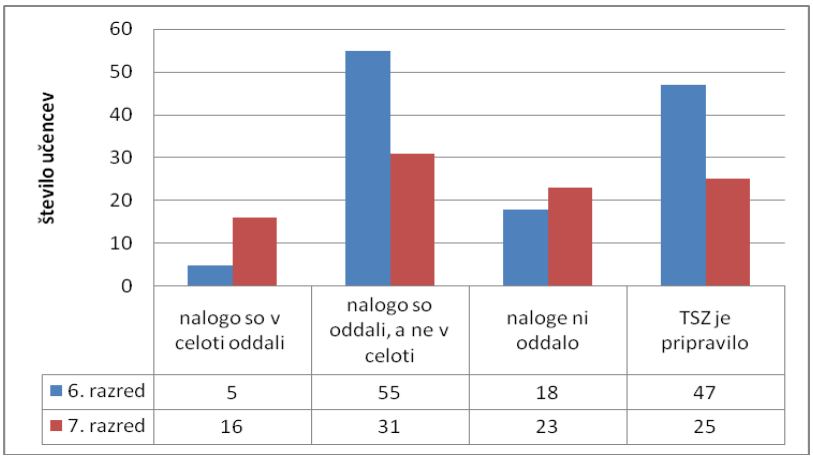



Tabela 1: Prikaz oddaje nalog učencev

### 3.2 Prikaz dela učencev

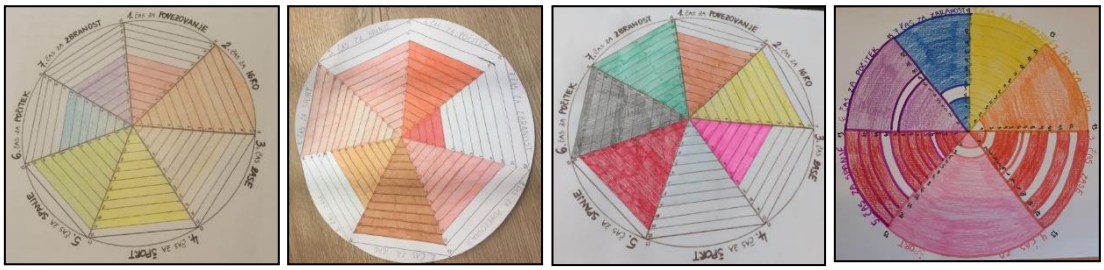
Učenci, ki so aktivno sodelovali pri dnevu dejavnosti na daljavo, so se izredno potrudili. Vzeli so si čas zase in za kvalitetno izvedbo posameznih nalog, ki so jih morali opraviti. Prikazanih je nekaj primerov kvalitetne izvedbe posameznih dejavnosti.

**Slika 1:** Tradicionalni slovenski zajtrk naključno izbranih učencev

**Slika 2:** Predpasnik iz neuporabnih tekstilij naključno izbranih učencev

**Slika 3:** Pogrinjek za različne priložnosti naključno izbranih učencev

**Slika 4:** Kosilo s pogrinjkom naključno izbranih učencev



**Slika 5:** Rezultati krožnika duševnih sestavin naključno izbranih učencev

# 4 RAZPRAVA

Učitelj predmeta, ki je na predmetnem urniku učencev 5. in 6. razreda ter ki od teh učencev ponavadi uči le polovico učencev 6. razreda, nima neposrednega stika z ostalimi, učenci. V predstavljenem primeru z drugo polovico učencev 6. razreda ter vsemi učenci 7. razreda. Posledično so bili rezultati slabši od predvidenih. Odziv in resnost pri oddaji nalog sta bila nizka, kar se je izkazalo tudi pri oddaji ostalih praktičnih nalog pri delu na daljavo. Nekatere posameznike je bilo potrebno opomniti na oddajo naloge, a kljub temu se niso odzvali vsi. Obe hipotezi sta tako ovrženi.

Raziskovalne metode so bile primerne, saj so imeli učenci po prejetih fotografijah sodeč primerne pogoje za delo. Koliko so bili učenci samostojni pri izvajanju nalog, je iz rezultatov težko razvidno. Nekateri so sami ob evalvaciji dne dejavnosti zapisali, da so imeli pomoč staršev oz. starih staršev. Tako se je spodbudilo tudi medgeneracijsko sodelovanje, kar je izrednega pomena pri vzrdževanju socialnih stikov.

Način pridobivanja rezultatov in navodila za izvedbo nalog sta bila glede na dano situacijo primerna. Ko pa se pouk izvaja v živo, ima učitelj nadzor nad izvedbo in sodelovanjem ter lahko nudi pomoč učencem. Prav tako je pri pouku v učilnici razvidno, da so nekateri pozamezniki spretnejši od ostalih sošolcev.

# 5 ZAKLJUČEK/SKLEPI

Presenetljiv je nizek odstotek učencev, ki so oddali nalogo ter relativno visok odsotek tistih, ki niso poslali nobenega dokaza, da so opravili vsaj kakšno izmed nalog. Žal se je slab odziv oddajanja nalog v času dela na daljavo izkazal za zelo pogostega, saj delo ni bilo ocenjeno in ravno zato je motivacija nekaterih učencev nizka.

V šestem razredu je naloge oddala skoraj tretjina, v sedmem razredu tretjina vseh učencev.

Vse oddane naloge so bile izvedene kvalitetno. Ti učenci so si vzeli čas, kar je razvidno iz zgoraj prikazanih fotografij.

Ob prejemanju nalog se je porodilo vprašanje, ali so vsi učenci res popolnoma sami pripravili obroke (zajtrk in kosilo) ter sešili predpasnike. Nekateri učenci so res vešči za kuhinjskim pultom, drugi potrebujejo pomoč. Podobno se pokaže tudi pri klasičnem pouku in za manj spretne učence je pomembno, da se jim pomaga, pokaže in se jih usmerja, da dosežejo cilje in napredujejo v veščinah, pri katerih niso suvereni.

Ena izmed učenk je zapisala:

*»Dan je bil zame prav posebno zabaven, ustvarjalen in poučen hkrati. Zelo veliko novega sem se naučila, npr. da ko sedeš za mizo v restavraciji, po jedi ne ležimo na stolu se skoraj prevrnemo. Najbolj zabavno pa mi je bilo, ko sem lahko izdelovala predpasnik, saj mi prej starša nista dovolila, da hodim k babici šivati, a včeraj sem imela razlog in sta mi dovolila. Upam, da bomo imeli še kdaj takšen poseben tehniški dan.«* Hana Z., 6. razred

# 6 LITERATURA IN VIRI


1. *Bajt, M. (2015)*. *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj, priročnik za učitelje in svetovalne delavce.* Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf, 10. 11. 2020
2. Femc Knaflič, S. (2020): Gospodinjstvo *za vsak dan 6, Učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu osnovne šole*. Ljubljana: Rokus Klett, 2020
3. Kostanjevec, S. (2012).*Učbenik za gospodinjstvov šestem razredu osnovne šole*. Ljubljana: Rokus Klett, 2012
4. *Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta uživajmo v zdravju* (2016). Pridobljeno s http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf , 10. 11. 2020
5. Siegel, D.L. (2014). *Vihar v Glavi: moč najstniških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled, 2014
6. Sojer, D. (2020). *O kmetijstvu – ob dnevu slovenske hrane*. Pridobljeno s https://m.youtube.com/watch?v=q9ElWAvEfJU, 17. 11. 2020
7. Športna vzgoja (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola, športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

# Uživanje lokalno pridelane hrane ob Dnevu slovenske hrane

**Brigita Gomboc**
**OŠ Sveti Jurij, Rogašovci**
**brigita.gomboc@osssvj.si**

Namen naravoslovnega dne, ki smo ga izvedli, je bil, da učenci skozi praktično in raziskovalno delo spoznajo načine pridelave in predelave lokalno pridelane hrane . Raziskovalno in praktično delo učencev je potekalo tako, da so preko različnih dejavnosti spoznavali lokalno pridelano hrano. Pokazalo se je, da smo v tem oziru že precej napredovali, v prihodnje pa bo potrebno še naprej ozaveščati tako starše kot otroke, da je sezonska lokalno pridelana hrana najboljša izbira. Na podlagi naravoslovnega dne ugotavljamo, da učenci poznajo različno sadje, se zavedajo smernic prehrambene piramide, redno zajtrkujejo, prihajajo iz okolij, kjer doma še imajo vrtove, a se le redko ukvarjajo z vprašanjem, od kod prihaja hrana, ki jo dnevno uživajo. Ugotavljamo, da se večina navad, povezanih s prehranjevanjem oblikuje v domačem družinskem okolju, kakor tudi prehranjevalni bonton. Učenci v veliki meri uživajo sadje, premalo pa poznajo in uživajo tradicionalne slovenske jedi, saj so na jedilnikih največkrat tam, kjer so t. i. razširjene družine in se del kulinarične tradicije prenaša na mlajše. Tudi zavedanje pomena lokalno pridelane hrane je del naše splošne slovenske kulture in ohranjanja dediščine.

**Ključne besede**: lokalno pridelana hrana, sadje, tradicionalne jedi, prehrambene navade, bonton prehranjevanja.

**Abstract**: The purpose of our science day was, for pupils to learn about growing local food. They were able to have some practical and research experience to get to know the ways of growing food. This has been done through research and practical activities and pupils made some noticeable progress. In our coming activities, we are supposed to raise awareness at pupils, as well as parents that local food is the best choice. According to our science day, I conclude that pupils know various sorts of vegetables. They are aware of healthy food directions and regularly have breakfast. They live in the area, where people grow food at home and have gardens. They do not regularly put into question, where their daily food comes from. We found out that the most of their eating habits come from their family at home as well as their eating etiquette. Pupils often have fruit, but they do not frequently eat or know some traditional Slovenian dish. They mainly know them in the extended families, where some part of their culinary tradition transmits to young generation. The awareness of locally grown food is the part of our Slovenian culture and the way of preserving our heritage.

**Key words**: local food, fruit, traditional dish, eating habits, eating etiquette.

## 1. UVOD

»Če želimo razumeti, kako je človeško telo povezano z različnimi živili, se moramo razjasniti o tisti vrsti hrane, ki jo nedvomno potrebujemo.« (Rudolf Steiner)

Različni teoretiki  s področja prehranjevanja, kakor tudi pridelovalci hrane, se v zadnjem času vse bolj ukvarjajo z vprašanjem, od kod hrana, ki jo dobimo na krožnik. Razne afere z okuženim mesom, ki prihajajo tudi na naše trgovske police zaradi prostega pretoka blaga, nas vse bolj silijo, da se zavedamo pomena oskrbe z domačo hrano.

Prav zato sem se na naravoslovni dan – dan slovenske hrane – še posebej pripravila.  Globalni cilj  je bil naravnan na ozaveščanje učencev o pomenu lokalno pridelane hrane oz. vprašanje: *»Kako dobro poznam hrano, ki jo uživam dnevno?«*

Osnovni cilji naravoslovnega dne so bili:

- ozaveščanje učencev o pomenu lokalno pridelane hrane,
- seznanjanje učencev z načini pridelave in predelave lokalno pridelane hrane,
- obisk čebelarja,
- degustacija različnih vrst medu,
- zbiranje receptov tradicionalnih slovenskih jedi,
- spoznavanje pomena zdrave prehrane in prehranjevalnega bontona.

Metode in oblike dela: praktično delo, opazovanje, sodelovalno učenje, projektno učno delo. Oblike dela: skupinsko delo, delov dvojicah.

Delo smo razdelili v skupine. Te so se izmenjevale in vsaka skupina učencev je obdelala vsako področje. Na koncu smo primerjali naše rezultate in ugotovitve. Zajeli smo naslednja področja:

1. sadje iz domačega sadovnjaka,
2. pridelava medu in delo čebelarja,
3. spoznavanje tradicionalnih slovenskih jedi,
4. prehrambeni bonton in prehrambene navade.

**1. naloga**

Učenci so imeli na razpolago različno sadje iz domačega sadovnjaka in sadje iz trgovin. Sadje so poimenovali, ga razvrščali po različnih kriterijih (po barvi, okusu, semenih, od kod je posamezno sadje, tj.: ali iz domačega sadovnjaka ali iz katere druge celine ali države).

Namen je bil, da učenci začno razmišljati, od kod pripotuje neko sadje in kaj vse je potrebno zagotoviti za njegovo svežino. Postavili smo vprašanje o svežini tega sadja v primerjavi s sadjem, ki smo ga utrgali iz domačega sadovnjaka. Učenci so primerjali posamezno sadje

in razmišljali, zakaj neko sadje ohrani svojo svežino in drugo ne. Izdelali so sadno solato in sadne napitke ter okušali različne sadne okuse.

Slika 1: Priprava sadne solate

**2. naloga**

Prisluhnili so predavanju čebelarja in si ogledali pridelavo medu ter hierarhijo, ki vlada v čebelji družini. Okušali so različne vrste medu in jih primerjali med seboj.

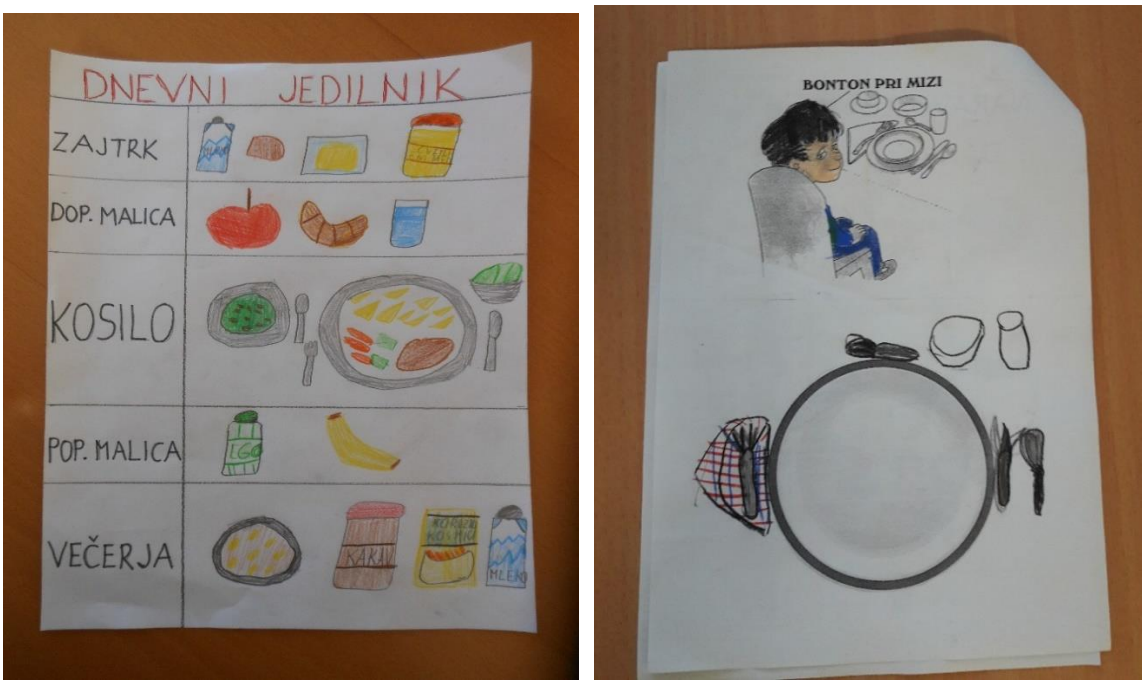
Slika 2: Obisk čebelarja

**3. naloga**

Učenci so zbrali recepte različnih slovenskih tradicionalnih jedi. Ugotavljali so najpogostejše sestavine teh jedi.

**4. naloga**

Prehranske navade so učenci uresničili z risanjem svojega dnevnega jedilnika. Bonton in pravila vedenja za mizo pa so ustvarili skupaj, ko smo oblikovali povzetke.




Slika 3: Dnevni jedilnik in bonton pri mizi

# 2. REZULTATI

## 2. 1 Vsebina rezultatov

Po opravljenem praktičnem delu posameznih skupin je sledila razprava z učenci. Pri nalogi 1 so učenci izkazali dokaj solidno znanje o poznavanju sadja. Pri razvrščanju sadja na pečkato, koščičasto, lupinasto in jagodičasto je bilo kar nekaj težav s poimenovanjem, saj namesto besede pečka, marsikateri učence uporablja besedo koščica. Učenci so bili manj navdušeni nad sadjem, ki ni bilo škropljeno, saj ni bilo tako brezhibno lepo. Pri pripravi sadne solate se jih je največ odločilo za jabolka in češnjev kompot, kar je presenetljivo, saj sem pričakovala, da bodo to banane in kivi. Pri nalogi 2 so učenci izkazali največ navdušenja za cvetlični med, najmanj pa za kostanjev zaradi njegove grenkobe. Bolj kot teoretično znanje o čebelah, jih je pritegnila čebelarjeva oprema. Pri nalogi 3 so učenci po skupinah prinesli različne recepte tradicionalnih slovenskih jedi. Recepte so najprej razvrstili na jedi iz moke, jedi iz sadja, jedi iz zelenjave in jedi iz mesa.

Ugotovili so, da v tradicionalnih slovenskih jedeh prevladujejo: zelje, repa, pesa, krompir, ajda, koruzni in pšenični zdrob ter moka. Meso v jedeh je redko, največkrat je to svinjina. Pri nalogi 4 so učenci narisali vsak svoj najljubši jedilnik za en dan. Ugotavljamo, da je večina učencev v svoje jedilnike vnesla precej sadja in zelenjave. Razveseljivo je, da vsi učenci 1. razreda zajtrkujejo, nekateri doma, drugi v šoli. Večina jih je k najljubši jedi vključila zelenjavo in meso (brokoli, korenček, zeleno solato, rdečo peso).

Oblikovali so pravila prehranjevalnega bontona in po teh načelih zaužili obroke ob dnevu slovenske hrane. Med pravila so zapisali.

1. hrano dobro prežvečimo;
2. ne govorimo s polnimi usti;
3. uporabljamo jedilni pribor;
4. za mizo lepo sedimo in se ne gugamo na stolu;
5. po jedi pospravimo.

# 3. RAZPRAVA

### 3. 1 Vsebina razprave

Ugotavljamo, da učenci poznajo lokalno pridelano hrano in jo tudi uživajo. Od 18 učencev jih je 13 povedalo, da imajo doma vrt in pridelajo zelenjavo na vrtu. Ugotavljamo, da učenci dobro poznajo sadje in ga tudi uživajo. Vseh 18 učencev uživa sadje. Največ jih uživa jabolka (80 %). Ugotavljamo, da imajo radi sladke okuse, grenke pa ne, kar se je pokazalo pri degustaciji medu. Vseh 18 učencev bi raje izbrali cvetlični med. Ugotavljamo, da poznajo tradicionalne prekmurske jedi. Od 18 učencev jih polovica te jedi ima tudi na domačem jedilniku. Ostali jedi poznajo, vendar jih jedi iz zelja in repe ne navdušujejo, so pa veliko bolj dovzetni za jedi iz moke in zdroba. V svoje jedilnike, ki so jih sami sestavili, je 14 otrok vključilo v jedilnik sadje in zelenjavo. Vsi redno zajtrkujejo.

# 4. ZAKLJUČEK

Na podlagi naravoslovnega dne in številčno majhnega vzorca učencev je težko potrditi, da so rezultati povsem relevantni, vendar pri svojem delu opažam, da so različne akcije Eko šol, Zdravih šol in drugih institucij dolgoročno že prinesle boljše rezultate v primerjavi s prejšnjimi leti. Večina učencev skupine, v kateri poučujem, ima doma vrtove, nekateri celo kmetije in je povezanost z naravo še precejšnja. Naravoslovni dan je dal smernice, kako naprej. Menim, da bi bilo v prihodnje potrebno še naprej delati na ozaveščanju doma pridelane hrane in spodbujati učence, da si tudi sami uredijo svoje gredice.

# 5. LITERATURA

**https://www.kresnik.eu/misli-o-prehrani_clanek_1062.html?stran=clanek&sef=misli-o-prehrani&id=1062** (3. 3. 2020)

Škodnik, R., 2014. *Tak kak inda.* Rogašovci, Občina Rogašovci.

# Dan za dnem … za celo življenje

**Brigita Koštomaj**
**OŠ Ljudski vrt, podružnica Grajena**
brigita.kostomaj@os-ljudskivrtptuj.si

Namen projekta je potrditi že znana dejstva in jih še dodatno okrepiti tam, kjer zaznavamo premalo doslednosti. Učenci spoznavajo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in ustrezen počitek omogočajo rast in razvoj ter jim pomagajo ohranjati zdravje. Z redno telesno vadbo razumejo pomen in vzroke dobrega počutja. Predstavimo jim zdrave prehranjevalne navade in pomen pitja vode. Aktivno jih vključimo v oblikovanje jedilnikov in k telesni aktivnosti, ki jim tudi v šoli moramo posvečati veliko pozornosti. Nikakor ne smemo pozabiti, kako pomembna je nega rok, nog, nega celega telesa. Na tej starostni stopnji smo skozi raziskavo in dejavnosti projekta namenili večjo pozornost drži telesa, hoji, sedenju, dvigovanju bremen, nošenju šolskih torbic. Opažamo, da se zaradi tempa in sledenju učnim načrtom in hitenju skoznje, premalo posvečamo tej problematiki in nismo dosledni. Še večji problem je zaslediti in kar bi se moralo nujno spremeniti, predvsem pri starejših osnovnošolcih, zadosten čas počitka. Zavedati se moramo, da je spanje pomemben dejavnik zdravega načina življenja. Zato se moramo dan za dnem pogovarjati, spodbujati, krepiti, razvijati zdrav način življenja, le tako nam ga bo uspelo ozavestiti za celo življenje.

**Ključne besede**: zdravje, uravnotežena prehrana, telesna aktivnost, higiena, spanec, drža telesa.

**Abstract**

The purpose of the project is to confirm the already known facts and further strengthen them where there is a lack of consistency. Pupils learn that their healthy diet, physical exercise and proper rest allow them to grow and develop, and help them maintain health. With regular physical exercise, they understand the importance and causes of well-being. We acquaint them with healthy eating habits and the importance of drinking water. We actively involve them in the forming of menus and in physical activity, which we also need to pay a lot of attention to at school. We must by no means forget about the importance of hands and feet hygiene, and the whole body care. At this age level, through research and project activities, we have paid more attention to body posture, walking, sitting, lifting loads and carrying school bags. We notice that due to the pace and following the curriculum and rushing through it, we do not pay enough attention to this issue and that we are not consistent. An even greater problem is to detect the sufficient rest time, and that should necessarily change, especially by older primary school pupils. We need to be aware that sleeping is an important factor in a healthy lifestyle. Therefore, we need to talk, encourage, empower and develop healthy kind of lifestyle day after day, so that we will be able to raise awareness for our whole lives.

**Key words:** health, balanced diet, physical activity, hygiene, sleep, body posture.

# 1. UVOD

Zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in ustrezen počitek omogočajo rast in razvoj ter nam pomagajo ohranjati zdravje. V obdobju odraščanja je pomembno, da jim damo splošne smernice zdravega prehranjevanja, to so navade in izbira hrane, ki ne bo imela škodljivih posledic za organizem. Če se v tem obdobju naučijo in upoštevajo smernice, jih v kasnejših življenjskih obdobjih načeloma ne bodo rabili spreminjati. Nemogoče je pa podati natančna navodila glede zdravega prehranjevanja, saj se ljudje razlikujemo po genski zasnovi, potem po vplivu okolja in izpostavljenosti stresnim situacijam ter intenziteti telesne aktivnosti. V otroški dobi je pomembno tudi preučevanje osebne higiene, saj se bodo tako lahko priučili odnosa do svojega telesa in še ene odgovornosti do lastnega zdravja. Pomembno je tudi, da otrok dovolj spi, saj je spanje nujno potreben proces za kakovost življenja, učno ali delovno uspešnost. Najmanj težav pri mlajših učencih imamo s pomenom gibanja, da bi z njim tako zmanjšali tveganje za nastanek bolezni, saj so načeloma redno telesno dejavni. Veliko pozornosti bomo namenili drži (dobri), takšni, ki bo čim manj obremenjujoča za kosti, sklepe, njihove podporne strukture.

# 2. ZDRAVA PREHRANA

## 2.1 Redna prehrana in pestra izbira hrane

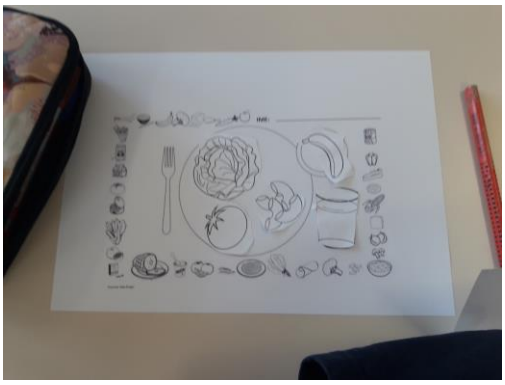
Redno prehranjevanje pomeni od tri do pet obrokov dnevno, pri čemer se naj dan prične z zajtrkom. Posegajmo po živilih rastlinskega izvora, saj so poleg vitaminov in mineralov, bogata tudi s prehranskimi vlakninami. Izogibajmo se prečiščenemu sladkorju, beli moki, oluščenemu rižu. Večkrat dnevno jejmo raznovrstno sadje in zelenjavo. Nadzorujmo količine zaužite maščobe, uživajmo stročnice, ribe, perutnino ali pusto meso. Dnevno uživajmo priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov. Jejmo manj slano hrano, omejimo uživanje sladkorja in sladkih živil, zaužijmo pa zadostno količino vode.

**https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html**

## 2.2 Delo v razredu

V sodelovanju z Zdravstvenim domom Ptuj nas je obiskala medicinska sestra, ki je predstavila pomen zdravih navad. Pogovorili smo se o zdravi prehrani. Najprej smo skupaj izdelali prehransko piramido in si s pomočjo nje oblikovali zdrav krožnik. Na koncu pouka smo

skuhali jabolčno čežano iz jabolk lokalnega ponudnika. Čežani smo dodali le malo medu, limoninega soka in cimeta.



Slika 1: Zdrav krožnik

Slika 2: Prehranska piramida

## 3. TELESNA AKTIVNOST

Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Na nas blagodejno vplivajo sprehodi, kolesarjenja, teki, športne igre, plesi, …

Otroci in mladostniki bi naj bili aktivni vsaj 60 minut na dan, vsak dan v tednu. Na splošno se za krepitev zdravja priporoča zmerna telesna vadba, večji del so to aerobne aktivnosti. Vsaj trikrat tedensko pa visoko intenzivna, to so vaje za mišično moč in zdravje kosti. Telesna dejavnost nas varuje pred boleznimi, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pri kombinaciji z ustrezno prehrano nas varuje pred prekomerno telesno težo. Naj nam izbrana telesna dejavnost prinaša veselje.

### 3.1 Delo v razredu

Na naši šoli poskrbimo za ustrezno aktivnost otrok. Ne samo pri urah športne vzgoje, pač pa jim nudimo veliko športnih interesnih dejavnosti, rekreativni odmori tekom tedna na igrišču ali telovadnici … v okvirju RAP-a izvajamo najrazličnejše športne aktivnosti, na hodniku imajo sklop razgibavanja, ki se ga lahko poslužijo med odmori. Tokrat smo izbrali gibanje na svežem zraku in igre primerne njihovi starosti. To ni bila ura športne vzgoje, temveč le aktiven odmor

na prostem. Igrali so ristanc in pismo. Oboje imamo zarisano pred šolo in lahko služi hitri, a hkrati kratki aktivnosti.

## 4. OSEBNA HIGIENA TELESA

Higiena nas uči, kako si zdravje ne samo ohranjamo, temveč ga tudi krepimo. Nega celega telesa zajema higieno obraza, higieno rok in nohtov, higieno nog in nohtov, higieno zob in ustne votline, intimno higieno, nego telesnih gub (za ušesi, vrat, pazduha, dimlje, za komolci in koleni, popek), higieno ušes, nego obraza, higieno lasišča in las, higieno obleke in obutve.
Zelo je pomembno, da osebno higieno pričnemo preučevati v otroški dobi, s tem krepimo redoljubnost, natančnost ter čut do odgovornosti do lastnega telesa.
**resitve https://drustvo-stigma.si/pomen-osebne-higiene-za-nase-zdravje/**

### 4.1 Delo v razredu

Veliko skrbimo za osebno higieno otrok v razredu, sodelujemo z zunanjimi ustanovami, redni sistematski pregledi, zobozdravstveni pregledi, obiski zdravstvenih delavcev. Vsaj trikrat letno nas obišče sestra, ki nam nameni učno uro o pomenu zdravih zob. Pregleda zobke in učence usmerja pri ščetkanju. Enkrat letno imamo tudi obisk medicinske sestre. Vsakemu razredu nameni dve šolski uri na določeno, aktualno temo.
V razredu je medicinska sestra otrokom na zanimiv, igriv način predstavila pomen umivanja rok. »Prst na roki, ki ga imenujemo kazalec, nam žuga, kadar smo umazani.« Vsak dan se moramo spomniti na higieno, na umivanje.
Skupaj smo korak po koraku na »suho« demonstrirali umivanje rok. Nato smo jih umivali še dejansko pred odhodom na malico.

Slika 3: Umivanje rok

Učenci so se preizkusili v dveh igrah. Z eno so razporejali pripomočke za higieno. Z drugo pa so naštevali pripomočke za osebno higieno. Med njimi so spoznali tudi takšne, ki še jih niso videli ali o njih slišali. Npr. zobna prha, medzobna ščetka, strgalo za jezik … Obe igri sta ročno izdelani in hkrati tudi iz odpadne embalaže.

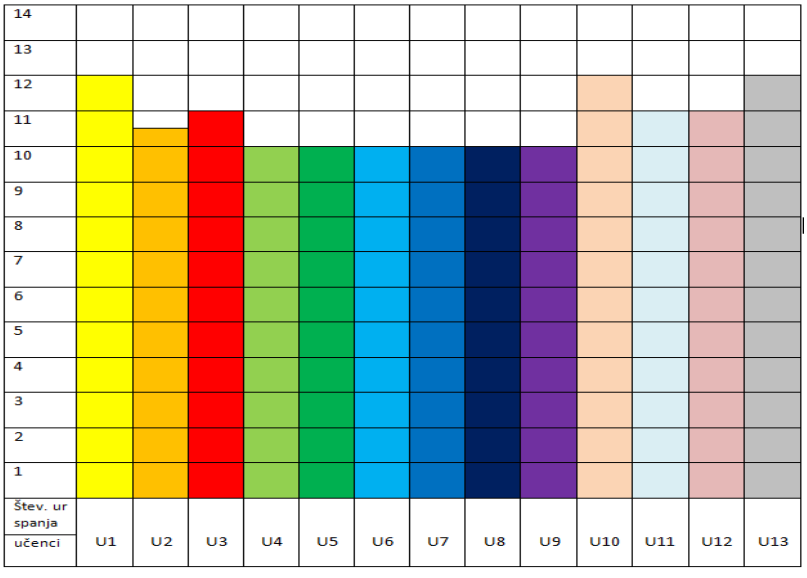
Slika 4, 5: Igri osebne higiene

## 5. SPANEC

Koristno je, da starši poznajo pomen in razvoj spanja pri otrocih in mladostnikih ter priporočila za zdravo spanje. Spanje je namreč nujno potreben proces, potreben za dobro kvaliteto življenja, uspešnost in učinkovitost. V spanju se obnavljajo celice telesa, kratkoročni spomin se spreminja v dolgoročnega, spanje vpliva na izločanje hormonov. Kronično pomanjkanje spanja vodi do sprememb v vedenju, sprememb v šolski uspešnosti in tudi do telesnih posledic. Količina spanja, ki jo otrok potrebuje, je odvisna od več dejavnikov, predvsem od starosti otrok. Šestletni otroci bi naj spali 10-12 ur dnevno, od sedmega do dvanajstega leta 10-11 ur dnevno in od dvanajstega do osemnajstega leta 8-9 ur dnevno. Zelo pomembno pa je tudi, da imajo nek stalen časovni ritem odhajanja v posteljo in prav tako stalen ritem vstajanja.
s://www.nijz.si/sl/ne-le-odrasli-tudi-otroci-in-mladi-pogosto-spijo-

### 5.1 Raziskovalno delo

Starše otrok sem povprašala koliko spijo njihovi otroci. Opravili smo mini raziskavo. Prikazala sem jo v tabeli. Kot pričakovano, mlajši otroci spijo med 10-12 ur, kar je potrebno za kvaliteto življenja.



Problem predstavljajo starejši osnovnošolci, ki pa prepozno odhajajo v posteljo in z zgodnjim vstajanjem tako premalo spijo. Premalo spanja se odraža pri delu v šoli, postanejo apatični, ležijo na mizicah, z mislimi niso pri učnem procesu, se ne vključujejo vanj.

## 6. DRŽA TELESA

V vsakdanjem življenju potrebujemo čim bolj naraven, pravilen položaj hrbtenice. Sami lahko k temu najbolj pripomoremo. Najbolj smo se posvetili pravilnemu nošenju šolskih torbic.

### 6.1 Nošenje šolske torbe

Pravilen način nošenja torbe je na obeh ramenih, ne zgolj na eni rami, s primerno namestitvijo naramnic, po dolžini in na sredino telesa. Pravilna namestitev torbe na hrbet: težišče torbe čim bližje težišču osebe, spodnji rob torbe v bližini pasu, nad zadnjico in ne na ali pod zadnjico, zgornji rob torbe naj bo pod višino ramen in ne nad njo. V šolski torbi naj bodo šolske potrebščine primerno razporejene. Težji in večji šolski pripomočki naj bodo zloženi ob hrbtišču torbe, manjši in lažji pripomočki pa naj bodo spredaj, torej najbolj oddaljeni od hrbtišča torbe.
**https://www.nijz.si/sl/solske-torbe-z-njimi-povezane-tezave-in-mozne-**

### 6.2 Delo v razredu

Z učenci smo si pogledali Infodrom, kjer so lahko videli pravilno nameščene torbe. Nato so svoje torbe preizkusili na ramenih. Dvigovali so kartončke drži ali ne drži in kasneje smo regulirali naramnice neustreznih torbic.

Slika 6: Nošenje torbice

## 7. ZAKLJUČEK

S svojim zgledom, s pogovarjanjem, spodbujanjem, doslednostjo bomo najlažje prispevali k temu, da bomo vzgojili učence, ki bodo zdravi in bodo lahko živeli kvalitetno življenje. Počnimo to dan za dnem, morda pa nam uspe način ozavestiti za celo življenje.

## 8. LITERATURA

Koštomaj, B: Slike 1-6 Grajena: lastni posnetki 2019/2020

https://www.nijz.si/sl/solske-torbe-z-njimi-povezane-tezave-in-mozne-resitvehttps://drustvo-stigma.si/pomen-osebne-higiene-za-nase-zdravje/

s://www.nijz.si/sl/ne-le-odrasli-tudi-otroci-in-mladi-pogosto-spijo-premalo

https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html

# ČEBELE IN ZELIŠČA

**Daniela Stamatović, OŠ Leskovec pri Krškem**

uciteljicadaniela@gmail.com

## 1. POVZETEK

V šoli smo z učenci prvih razredov in učenci, ki so vključeni v eko krožek, izvedli nekaj aktivnosti, pri katerih smo vključili čebele, zelišča in travniške rastline. Aktivnosti smo povezali z vsemi učnimi predmeti, ki jih imamo pri pouku. Tako smo lahko pobližje spoznali zelišča in travniške rastline. Prav tako pa smo posebno pozornost posvetili čebelam, ravno na njihov svetovni dan, 20 maja. Aktivnosti smo izvedli v šoli, na bližnjih travnikih in gozdu. Zraven smo vključili še lokalne pridelovalce hrane (zelišč in medu).

Ključne besede: čebele, zelišča, travniške rastline, lokalni pridelovalci.

With students that are visiting first class and ECO course , activities were done in which bees, herbs and small plants were presented. Students were introduced with information that is interconnected with current curriculum. In that way students met with plants and herbs up close. Special attention was dedicated to bees, right on their world day on may 20th. Activities took place in school, woods, and nearby middows. We included also our local food producers (honey and herbs)

Key words: bees, herbs, meadow plants, local producers.

## 2. CILJI

Preko aktivnosti smo želeli:

- pobližje spoznati travniške rastline in zelišča,
- spoznati uporabo zelišč iz vrta in travnika,
- spoznati življenje in vlogo čebele,
- spoznati panogo čebelarjenja,
- spoznati čebelje pridelke,
- seznaniti se z uporabo čebeljih pridelkov.

### 2.1. Metodologija

Za doseganje ciljev smo uporabili praktično – raziskovalno delo, kjer so bili učenci aktivno vključeni v različne dejavnosti. Zelo pomembno se mi kot učiteljici zdi, da so že prvošolci veliko v stiku z naravo. Če izhajamo iz narave pa je zelo praktično tudi to, da prepoznajo in poznajo travniške rastline, s katerimi so v stiku vsak dan. Glede na to, da se v pripravi hrane uporabljajo različna zelišča, mislim, da je pomembno tudi poznavanje samih zelišč, kot tudi njihova uporaba in zdravilni učinki. Vse to pa podkrepimo z obiskom lokalnega zeliščarskega centra, ki nam ponuja vso znanje travniških in vrtnih zelišč. Prav tako, pa je potrebno že majhnim otrokom privzgojiti čut za pomembnost naše čebele, ki je glavna opraševalka vseh naših pridelkov. Zavedanje, kako pomembna je slednja za naš obstoj, je ključnega pomena. Preko opazovanja, opisovanja in okušanja pridelkov iz naše bližine, vzgojimo v otroku čut za pomen lokalno pridelane hrane.

## 3. OPIS AKTIVNOSTI

Najprej je bil otrokom predstavljen teoretični del travniških rastlin. Preko realnih slik travniških rastlin in njihovih poimenovanj smo izdelali didaktično igro spomin. Tako so učenci na zabaven način spoznali travniške rastline in njihova imena. Ob naslednjem sprehodu čez bližnje travnike, so rastline zelo hitro prepoznali in jih znali poimenovati. Iz travniških rastlin pa smo naredili tudi razredni herbarij. Prav tako pa smo pomen travnika spoznali tudi skozi branje zgodbe: Kako čudovit travnik.

V odpadne jogurtove lončke smo posejali semena različnih zelišč (drobnjak, melisa, meta, origano, bazilika, kamilice, …) ter opazovali njihovo rast. Ko so slednja zrasla do želene velikosti, smo jih presadili v okrašene odpadne lončke, ki smo jih sami izdelali v šoli. Tako je lahko vsak učenec domov odnesel svoje najljubše zelišče, ostale sadike pa smo presadili v šolske gredice. Nabrana zelišča smo uporabili tudi pri šolski malici. Drobnjak smo uporabili kot dodatek namazu na kruhu, iz posušenih kamilic pa smo naredili čaj. Obiskali smo zeliščarski center v Škocjanu. Pri omenjenem lokalnem pridelovalcu smo se sprehodili skozi različne učne točke. Nabrali smo lahko travniške rastline, ki smo jih dodobra spoznali že v šoli. V zeliščnem vrtu smo nabrali in nato posušil zdravilna zelišča. Po poti smo lahko opazovali drevesne vrste, ki jih v šolskem okolišu ne najdemo. Iz nabranih travniških rastlin smo lahko naredili likovni izdelek. Ustavili smo se tudi pri lokalnem čebelarju, ki nam je pokazal čebelnjak, opisal življenje čebele, pridelavo in shranjevanje čebeljih pridelkov, katere pa smo lahko kasneje tudi poskusili. V šoli smo pri učni vsebini človeška čutila uporabili različne vrste medu, ki so jih učenci poskušali ugotoviti. Prav tako smo učno vsebino povezali še s travniškimi rastlinami in zelišči.

## 4. RAZPRAVA

Vse izvedene aktivnosti so bile zelo koristne za otrokov mentalni in fizični razvoj. Preko njih so učenci pridobili znanja o travniških rastlinah, zeliščih in čebelah. Pridobili so občutek za vzgojo rastlin ter ponotranjili pomen čebele. S poskušanjem lokalnih pridelkov so ozavestili pomen lokalno pridelane hrane. Z uporabo teoretičnih in praktičnih vsebin, smo dosegli vse cilje, ki smo si jih zastavili: Učenci so spoznali najpogostejše travniške rastline, spoznali pomen in uporabo različnih zelišč, podrobneje spoznali življenje čebele in njene pridelke.

## 5. ZAKLJUČEK

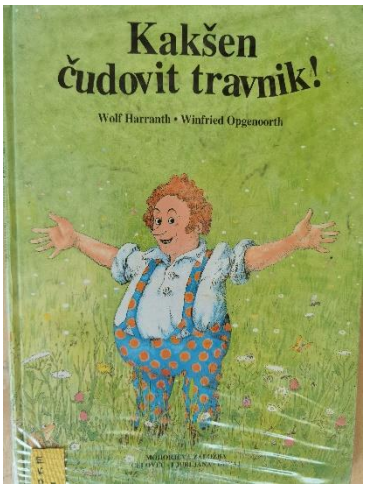
Vse izvedene aktivnosti so učenci opravili z velikim veseljem. Skozi njih so se veliko naučili o travniku, zeliščih in vrtnarjenju. Imeli so možnost spoznati lokalne pridelovalce hrane in oceniti razliko med lokalno pridelano hrano in hrano kupljeno v trgovini. Tako lahko sedaj lokalno pridelano hrano še toliko bolj cenijo, saj poznajo njeno vrednost. Skozi opisovanje čebelarjenja so lahko ugotovili, da je za čebelje pridelke potrebno vložiti ogromno dela in truda. Zavedajo se, kako je za naš obstoj pomembna čebela. Spoznali so tudi, kako so čebelji izdelki zdravilni, kot so zdravilna tudi zelišča, ki jih najdemo na travniku ali jih zasejemo na naših vrtovih. Opisana zelišča lahko uporabimo za različne namene (hrana, kozmetika, pijača,..). To so poskusili učenci tudi v šoli, ko so si sami z veseljem pripravili čaj, ki so ga naredili z lastno vzgojenimi zelišči. Tako pripravljena hrana ima večjo kakovostno vrednost in je bistveno boljšega okusa od kupljene. Zelo zanimivo je bilo učencem to, da smo lahko do zastavljenih ciljev prišli preko različnih in pestrih aktivnosti, ki smo jih lahko povezali v vse šolske predmete. S tem smo povezali več različnih učnih procesov, ki so nas na koncu pripeljali do celostnega znanja.

### 6. LITERATURA

Socha P., Čebele. Ljubljana, Mladinska knjiga, 2020.

Kothe, H.W., Zelišča – opisi, učinkovanje, uporaba. Ljubljana, Učila International, 2014.

Harranth, W. Kakšen čudovit travnik.



# Aktivna angleščina

**Gregor Kunstelj**
**OŠ Ig**
gregor.kunstelj@gmail.com

Angleščina je povsod okoli nas. Tisti, ki jo razumemo, lahko dostopamo do svetovnega znanja. Škoda bi bilo, da se je ne bi naučili. Naloga učiteljev angleščine je približati jezik slehernemu učencu na njemu primeren način. Ti načini pa so različni. En izmed njih je preko telesne aktivnosti. V tem članku bom predstavil nekaj aktivnosti, ki jih lahko izvedemo v različnih razredih prve triade in se poleg tega učimo in zabavamo.

**Ključne besede**: gibanje, angleščina, učenje, zabava

**Abstract**

English is all around us. Those who understand it can access the world's knowledge. It would be a shame not to learn it. The task of English teachers is to make language accessible to every student in their own way. Students access this knowledge in different ways. One of them is through physical activity. In this article I will discuss some of the activities that can be carried out in the different classes of the first triad and during them learn and have fun.

**Key words**: physical activity, English language, learning, fun

## 1. UVOD

Otroci so v času odraščanja obkroženi z glasbo in plešejo skoraj že od rojstva, saj imajo potrebo po gibanju. Na tej poti pa se zaradi neuspeha pri učenju form in pravil plesa izgubi veliko 'naravnih' plesalcev, saj zaradi 'nepravilnega' plesnega izražanja izstopajo od ostalih. Tako izgubijo samozavest in željo po nadaljnjem plesnem izražanju. Da ne bo nesporazumov; besedo ples tu uporabljam kot odziv telesa na glasbo.

Sem učitelj razrednega pouka z dodatno specializacijo za poučevanje angleščine v prvi triadi osnovne šole. Poučujem otroke, ki so v fazi, ko še večina pleše naravno oziroma divje in se hkrati že učijo plesnih vzorcev od svojih vzornikov ali tudi že plesnih učiteljev. In en izmed teh vzornikov sem tudi jaz.

Sebe smatram na splošno kot aktivnega radovedneža. To je človek, ki ga veliko stvari v življenju zanima. V tem vidiku sem zelo podoben otrokom. Hkrati pa sem človek, ki je težko pri miru. Ko te dve lastnosti združiš skupaj, nastane raziskovalec. Če dodamo zraven še mojo trmo,

nastane raziskovalec, ki mora priti vsemu do dna. To sem jaz. Poleg tega pa sem tudi plesalec in plesni učitelj.

Skozi proces poučevanja angleščine v prvi triadi se je pokazala potreba in želja otrok po aktivnem učenju angleščine. Aktivnem v gibalnem smislu. Skozi gibanje ob ritmih sprejemajo tudi besedilo pesmi, ki se ga nezavedno in brez težav naučijo. Besedilo in besede je treba nato osmisliti in utrditi. Na tak način se otroci hitro in uspešno učijo. Poleg tega pa še bolj zdravo živijo. Pokazala pa se je še ena prednost. Na tak način ostanejo učenci med poukom bolj zbrani (boljša prekrvavljenost možganov in porabljena prekomerna energija) ter so zelo motivirani za delo.

Učitelj lahko za tak način dela uporablja svoje pesmi oz. tuje pesmi, ki jih sam izvaja, ali pa posnetke pesmi, ki jih izvajajo drugi. Poleg pesmi pa potrebuje tudi aktivnost, ki jo lahko sestavi sam, lahko uporabi že sestavljeno ali pa priredi že ustvarjeno za svoje potrebe. Sam nisem glasbeno inovativen in mislim, da gre drugim pri ustvarjanju zanimive in uporabne glasbe veliko bolje. Zato to delo z veseljem prepustim njim.

## 2. METODOLOGIJA

Za pripravo uspešne učne ure oz. teme je potrebnih kar nekaj znanj in veščin. Teh veščin naj bi se naučili na fakultetah, vendar temu ni tako. Med izobraževanjem smo pridobili znanja o razvoju otrok, njihovega mišljenja in učenja, kako napisati učno pripravo in podobne birokratsko-faktografske zadeve. Toda kaj mi je takrat pomenila gora znanja, ki ga nisem imel s čim povezati? Bili smo brez izkušenj in prehitro so nas nasičili z nepotrebnim balastom. Šele zdaj, po desetih letih poučevanja, razumem določene stvari, ki so nam jih želeli dopovedati. Nekaterih pa verjetno nikoli ne bom oziroma jih ne bom nikoli potreboval.

Niso nam pa povedali, kaj storiti, ko se ura (teorija) sesuje. Kaj narediti, ko učna ura ne poteka po načrtu (nekomu umre babica, učencu je slabo, v razredu je prevroče, dva se stepeta zaradi nerešenih zamer ipd.). Tu pa prideta na površje po mojem glavni kvaliteti učitelja: fleksibilnost in senzibilnost.

Zakaj pišem o tem? Stroka nam narekuje, da moremo pri pripravi učnih ur upoštevati tri tipe učencev; slušni, vizualni in kinestetični. Večina učiteljev prve triade se tega pravila držimo, saj bi bili sicer naši razredi zaradi viška neporabljene energije tempirane bombe. Zakaj? Ker vemo, da je gibanje pomembno! V drugi triadi se zaradi povečanega obsega znanja kinestetični tip velikokrat zanemari. Da ne govorimo o tretji triadi ali pa, še huje, o srednji šoli in fakulteti. Če slučajno kdo od učiteljev vpelje nazaj kinestetični tip učenja, o tem zagotovo posnamejo film. Kar pomislite, kaj je bila tema zadnjih nekaj filmov o učiteljih ...

In potem nas še poplavljajo s projekti, kot so: aktivni odmori, 5 minut za zdravje, oddatne ure športa in podobno. Vse to bi bilo nepotrebno, če bi bil pouk bolj aktiven.

Da ne bo pomote, sem zagovornik učenja, prilagojenega vsem trem tipom. Zavedam pa se tudi, da je kinestetikov procentualno manj kot ostalih dveh tipov, vendar pa so bolj opazni, saj so nemirni, gugajo se na stolih, mahajo z rokami, izkoristijo vsako priložnost za sprehod po razredu ... Saj ima vsak v razredu kakšnega takega, kajne?

Veliko učiteljev se bo vprašalo, kako naj vpeljejo aktivnosti, če pa morajo obdelati določeno temo (poštevanko, življenjski krog metljaja, francosko revolucijo ...). Vse je mogoče, samo željo in voljo je treba imeti. Poskusite! Tudi sam bi lahko rekel, da ne moremo biti aktivni pri angleščini, če se moramo naučiti besed, fraz, se pogovarjati, ne pa tekati po učilnici. Predstavil vam bom tri aktivnosti za vsak razred prve triade.

Omeniti pa moram še eno stvar. V tem članku ni govora o »active learning« oziroma konstrukitvistični teoriji učenja, ampak o učenju, ki je samo po sebi fizično aktivno. To je učenje, pri katerem aktiviramo telo in možgane ter združimo slušni, vidni in kinestetični tip učenja v eno.

### 2.1 Izbira tematike

Najprej moramo izbrati tematiko. Preveriti je treba, ali se tematika povezuje s kakšno temo pri drugih predmetih ter kaj naj bi že znali. Učitelj angleščine težko nauči nekaj v angleščini, če tega ne znajo že prej v slovenščini. Vsaj na začetku ne.

Prvi razred: Barve. Povezuje se z likovno vzgojo.

Drugi razred: Deli telesa. Povezuje se s spoznavanjem okolja in športno vzgojo.

Tretji razred: Števila do 100. Povezuje se z matematiko.

### 2.2 Priprava učne ure

Izbrano tematiko je treba pregledati: o čem govori, kaj naj bi učenci znali, katere so nove besede oz. fraze. Nato pregledamo učni material, ki ga imamo na voljo v šoli. To so učbeniški kompleti s pripadajočimi pripravami in zgoščenkami, ki jih uporabljamo pri pouku, nato učni material v knjižnici in nato internet. Učbeniški komplet, ki ga zaenkrat uporabljamo v naši šoli v prvi triadi (Tiptoes), je poln aktivnosti in me je z leti uporabe pripeljal do ugotovitve, da je aktivno učenje pri pridobivanju znanja zelo pomembno. V primeru, da tega materiala ni na voljo ali pa nam ne ustreza, imamo še dve možnosti. Ali ga ustvarimo oziroma po potrebi preuredimo sami ali pa ga poiščemo na spletu. Sam nisem glasbeno dovolj ustvarjalen, zato uporabljam internet. Veliko materiala najdemo na različnih kanalih na *Youtubu*. Pri vsaki učni uri bom uporabil drugega, da si jih lahko tudi sami ogledate in preizkusite.

Ko imamo material zbran, je čas za ustvarjalnost. Načrtovati moramo učno uro, ki ne bo preobsežna, bo aktivna, zabavna in hkrati poučna, da bodo učenci poleg zabave odnesli tudi

nekaj znanja. Sam najraje na začetku utrdim znanje prejšnjih ur s kratkimi aktivnostmi, nato pa ga navežem z novim znanjem. Med učenjem potipam tudi znanje tematike v slovenščini, saj se je velikokrat izkazalo, da teme učenci niso razumeli niti v maternem jeziku in jo je potem težko naučiti še v angleščini.

Pozor! Učna ura naj ne bo ena sama aktivnost, saj imamo med učenci večino vizualnih in slušnih tipov. Poiskati moramo pravo ravnovesje. To pa je v vsakem razredu drugačno, zato je pomembna fleksibilnost učitelja, da uro prilagodi posebnostim razreda. Poleg tega se učenci v teh časih hitro utrudijo in naveličajo.

V članku ni prostora za celotne priprave, zato bom predstavil samo aktivnosti in kanale, iz katerih sem si izposodil posnetke.

### 2.2.1 Aktivnost – prvi razred

Prvi razred je učno najbolj zahteven. V razredu so učenci, ki niso bili v vrtcu in institucionalnega obnašanja ne poznajo, učenci, ki tekoče govorijo angleško, in nekateri, ki se z angleščino še niso srečali. Večina jih ne zna brati, kaj šele pisati. Izkazalo se je, da ti otroci radi uro začnejo z več kratkimi in enostavnimi dejavnostmi. S tem ogrejejo telo, pripravijo možgane na novo, 'angleško' okolje, porabijo odvečno energijo in se pripravijo na učenje.

Tematika so barve. Tema in besedišče, ki ga bodo morali poznati za vedno. Izbral sem pesem: *I see something blue* oz. njeno različico *I see something pink* s kanala *Super simple songs.* Kakor že ime pove, gre za kanal, kjer najdemo dobre in enostavne pesmi. Pesem je sama po sebi spevna, z lepo grafiko in dobro učno podlago za vizualne in slušne tipe učencev. Toda, kje je tu aktivnost? Ko odvzamemo sliko in poslušamo samo pesem oziroma jo sami pojemo, učenci ponavljajo za učiteljem ime barve, in ko pride do navodila: »Find something _____,« učenci iščejo predmete v tej barvi. Čas iskanja lahko kontroliramo, dodajamo barve, dodamo pravilo, da mora vsak najti čim več predmetov ali pa vsak svojega, in podobno. Različic je toliko, kolikor je ustvarjalen učitelj.

Kanal *Super simple songs* priporočam vsem, ki ga do sedaj niso poznali. Uporabno, lično ustvarjeno in učenci ga naravnost obožujejo.

### 2.2.2 Aktivnost – drugi razred

V drugem razredu obnovimo, ponovimo dele telesa, ki smo jih spoznali že v prvem razredu, ter dodamo nekaj novih. Ni bolj primerne pesmi od *Head and shoulders, knees and toes*. Sam uporabljam verzijo kanala *Chuchu TV*, saj ima dodan del, kjer učenci telovadijo. Tega dela v izvirniku ni. Tu bi rad opozoril, da so učenci pri ostalih pesmih s tega kanala rekli, da so preveč 'dojenčkaste'. Pri izbiri materiala bodite tudi pozorni, ali je ta namenjen otrokom, ki se učijo maternega ali tujega jezika.

Komur pa je besed premalo in bi želel dodati več delov telesa, je na voljo različica kanala *TheLearningStation - Kids Songs and Nursery Rhymes*. Poleg te pesmi imajo na voljo ogromno materiala za aktivno učenje.

### 2.2.3 Aktivnost – tretji razred

Za tretji razred je najbolj značilna poštevanka, ki jo ponavljajo v nedogled. Nato pa pride še pri angleščini tema: števila do 100. Učenci, ki jim poštevanka ne leži, se zgrozijo že samo ob omembi te teme, zato je še toliko bolj pomembno, da jim naredimo izkušnjo pozitivno. Za aktivnost sem izbral pesem z naslovom *Count to 100* s kanala *Jack Hartmann Kids Music Channel*.

To pesem sem izbral, ker se ob štetju tudi telovadi. Na vsakih deset števil se pokaže nova vaja. Obstaja veliko različic štetja: naprej, nazaj, po 2, po 5, po 10, s plesnimi koraki, kot DJ ali pa kot dedek in babica. Ponavadi začnemo uro z eno izmed pesmi, ki jo izbere učitelj, ali pa se učenec javi in sam pokaže svoje vaje in šteje z ostalimi do 100.

## 3. REZULTAT

Po nekaj letih učenja angleščine z uporabo vidim, da se učenci veselijo angleščine, slišim, kako po hodnikih prepevajo pesmice, skačejo v določenih 'koreografijah' in se med aktivnostmi smejijo. Še posebej so zanimivi prvošolci, ki imajo angleščino zadnjo uro na urniku, saj je to izbirni predmet, pa so kljub temu in kljub svojim mladim letom aktivni skozi celotno uro.

V vsakem razredu se seveda najde tudi učenec, ki bi ure aktivnosti izkoristil, da ugodi svoji potrebi po zganjanju norčij in zbujajnju pozornosti. V teh primerih je treba hitro in primerno ukrepati.

Redko, ampak tudi, se zgodi, da kdo noče sodelovati. Tu pride na vrsto senzibilnost učitelja, ki najbolj ve, ali spodbuditi učenca k sodelovanju ali pa ga prepustiti aktivnemu opazovanju.

## 4. RAZPRAVA

Pozitivnih vidikov aktivne angleščine je veliko. Od tega, da učenci bolj sodelujejo v procesu, da vklopijo vsa čutila in telo, da se zabavajo in hkrati veliko naučijo, do tega, da je v proces bolj vključen tudi učitelj. Moram reči, da ure angleščine kar letijo mimo in se med njimi tudi sam zabavam. Problem pa vidim v tem, če se učitelj v takšnem načinu poučevanja ne najde. Mislim, da mora vsak učitelj poslušati samega sebe, slediti svojemu načinu poučevanja in razvijati svoje metode, saj je le tako lahko iskren do sebe in uspešen pri svojem delu. Če vam ta način ni všeč ali pa niste pripravljeni na uporabo računalnika pri poučevanju, nič zato.

## 5. ZAKLJUČEK

Učenje angleščine je kot učenje katerekoli druge stvari. Če ti leži, se boš učil sproti in temu ne boš posvečal posebne pozornosti. Če pa nisi ustvarjen za učenje jezikov, pa ti to lahko predstavlja velik izziv. Z angleščino se srečujejo otroci od prvega oziroma drugega razreda dalje, spremlja jih skozi celotno osnovno šolo, nekatere pa tudi kasneje v srednji šoli. Tudi sicer smo ves čas neposredno obkroženi z njo: slišimo jo po radiu, televiziji, na ulici med tujci in med domačimi ljudmi v obliki izposojenk. Najdemo jo lahko v imenih izdelkov, blagovnih znamk, na znakih, navodilih in mnogih drugih besedilih. Kamorkoli se obrnemo, naletimo nanjo, saj se je v tej dobi svet izredno povezal, med glavnimi jeziki pa je ravno angleščina. Vsi, ki bodo želeli izvedeti nekaj več, bodo primorani uporabljati ta jezik.

Tu pridemo na vrsto učitelji angleščine, katerih poklic - ali za nekatere poslanstvo - je vsakemu posamezniku približati angleščino in ga pripraviti na življenje z njo. Vsi imamo raje raznovrstnost in pestrost kot monotonost in enoličnost. Zato se potrudimo in naredimo učne ure učencem zanimive in enostavne, da se bodo počutili sposobne in uspešne. Kajti le tako bomo dobili generacijo, ki bo znala uporabljati angleščino še za kaj drugega kot igranje igric in poslušanje glasbe.

## 6. VIRI IN LITERATURA

Spletna stran: www.youtube.com

# Pripravimo si malico iz dobrot lokalne kmetije

**Ina Rožman**
**OŠ Leskovec pri Krškem, POŠ Veliki Podlog**
ina.rozman@gmail.com

Obiskali smo kmetijo iz naše vasi. Učenci so spoznali delo kmeta in izvedeli, kaj vse na kmetiji pridelujejo ter na kakšen način. Spoznali so, da je kmečko delo tudi fizično težko, da ga je veliko in da kmet potrebuje za uspešno delo tudi ogromno znanja in spretnosti, da pridelke tudi uspe prodati. Učenci so pomagali nahraniti živali, videli so, kako se opravi molža mleka ter postopek priprave skute. Iz dobrot, ki smo jih prejeli, smo si kasneje pripravili okusno malico. Spoznavali so pomen sveže pridelane hrane ter prednosti nakupa ter uživanja le-te iz domačega okolja.

**Ključne besede**: hrana, kmetija, lokalno, domače.

**Abstract**
We visited a farm from our village. The students got to know the work of a farmer and learned what they grow on the farm and in what way. They experienced how a farmer takes care of animals and how much work and effort it takes. They helped feed the animals and saw how to milk the cow and prepare the curd. During the visit, the students learned what can be bought on the local farm. From the goodies we received, we prepared a delicious snack. Students learned what locally grown food means and learned about the benefits of buying and eating food from the home environment.

**Key words**: farm, local, food, domestic.

## 1. UVOD

Slovenija je dežela, ki se predstavlja z mnogimi lokalnimi pridelki. Predstavila bom primer dobre prakse dela v razredu, s katerim sem vplivala na prepoznavnost lokalne kmetije med učenci in na njihovo zavedanje, da lahko okusno hrano pripravimo iz sestavin, kupljenih kar na kmetiji v domačem okolju.

Naša podružnična šola se nahaja na podeželju. Veliki Podlog leži sredi ravnine Krškega polja. V okolici se veliko ljudi ukvarja s kmetovanjem. V največji meri s poljedelstvom in živinorejo. Zaradi možnosti zalivanja jih veliko goji zelenjavo na integriran način pridelave.
Zaradi zavedanja, kako pomembno vlogo na oblikovanje prehranjevalnih navad učencev ima učitelj, je bil moj cilj, da učence seznanim s kakovostno, zdravo, svežo hrano lokalnega izvora.

Obiskali smo in se vključili v delo na kmetiji, ki je blizu naše šole. Delo smo nadaljevali v razredu.

Učenci so sodelovali pri pripravili dveh različnih skutnih namazov: enega z drobnjakom, drugega s korenčkom. Za sladico so skuhali mlečni zdrob s kakavovim posipom. Ob svetovnem dnevu mleka smo nadaljevali spoznavanje mleka s kuhanjem pudinga. Tako so pridobivali tudi kuharska znanja in veščine, ki zahtevajo natančnost, previdnost, vztrajnost in potrpežljivost.

Aktivnosti smo izvedli pri pouku spoznavanja okolja in se medpredmetno povezovali še z ostalimi predmeti, zlasti z matematiko in slovenščino.

## 2. METODE

Učenci so opazovali, sami raziskovali, eksperimentirali, se učili sodelovati v skupini. Znanje so pridobivali z lastno aktivnostjo in izkustvenim učenjem.

## 3. OPIS DEJAVNOSTI

V letošnjem letu smo se z učenci veliko pogovarjali o hrani. Dejavnosti so se odvijale skozi celo šolsko leto. Učenci so spoznavali pestrost živil in raznovrstnost hrane, njeno poreklo, nastanek, transport in uporabo. Učenci so spoznali, kaj pomeni lokalno pridelana hrana, jo vonjali in okušali ter spoznavali prednosti nakupa in uživanja sveže hrane iz domačega okolja.

### 3.1 Obisk lokalne kmetije

Izvedbo aktivnosti sva s sodelavko načrtovali v začetku šolskega leta. Napisali sva seznam kmetij iz naše okolice ter izbrali kmetijo iz bližnje okolice, do katere smo se lahko podali peš. Povezali sva se z lastnico in se dogovorili za obisk v spomladanskem času. Obisku kmetije smo namenili celo dopoldne.

Na kmetiji nas je sprejel gospodar, ki nam je razkazal kmetijo in nas seznanil z usmerjenostjo le-te. Ukvarjajo se z živinorejo ter poljedelstvom. Pridelujejo več vrst zelenjave in žit, s katerimi tudi krmijo živali. Na kmetiji redijo bike, krave, prašiče in kokoši. Dnevno prodajajo sveže mleko, skuto, jajčka, itd.

Učenci so bili najbolj navdušeni nad traktorjem in priključki, s katerimi opravljajo različna dela. Učenke so veliko časa preživele v hlevu, kjer so bili majhni pujsi. Kdor je želel, je lahko pomagal pri čiščenju hleva in krmljenju krav. Gospodar jim je demonstriral ročno molžo mleka, nato pa so videli tudi, kako lahko in hitro se to opravi s pomočjo stroja. Ko je bilo mleko zbrano, smo ga precedili in zavreli, nato pa je gospodarica prikazala postopek priprave skute. Skuto in mleko smo nato odnesli s v šolo.

Slika 7: Molža mleka

Slika 6: Iz mleka naredimo skuto

### 3.2 Malica iz lokalnih dobrot

V razredu smo si pripravili malico iz lokalnih dobrot. Na kmetiji, ki smo jo obiskali so nam odstopili skuto, kislo smetano in mleko. Na šolskem vrtu smo nabrali drobnjak, korenje pa so prinesli učenci z domačega vrta. Pšenični zdrob smo kupili v mlinu v sosednji vasi. Kuhalnik, desko, nože in ostale potrebščine smo si izposodili v šolski kuhinji.

Poskrbeli smo za higieno rok, se spomnili na varno uporabo pripomočkov, pravilno rokovanje z nožem. Pripravili so delovno omizje. Predstavila sem potrebščine in potek dela, prebrala korake recepta.

Razdelili so se v tri skupine. Prva skupina je sledila receptu za pripravo skutinega namaza z drobnjakom. Druga je pripravila korenčkov namaz. Učenci so morali natančno slediti receptu, meriti, strgati, mešati pa tudi opazovati, vonjati, okušati.

Učenci tretje skupine pa so skuhali sladico. V mleko so zakuhali pšenični zdrob. Sledili so receptu, merili, vonjali in natančno opazovali. Med pripravo toplega obroka so morali biti pazljivi, da se ne bi opekli. Potrebno je bilo vztrajno mešati, da se hrana ne bi prismodila.

Slika 3: Priprava skutinega namaza

Slika 4: Kuhanje mlečnega zdroba

## 4. RAZPRAVA

Otrokom sem z obiskom kmetije želela približati načine in pomen pridelave hrane in jih usmeriti v nakup le-te neposredno pri kmetu. To je najkrajša in najbolj zdrava pot hrane, ki jo dnevno potrebujemo. Hkrati pa jih tudi vzgajati – navajati, da je najbolj zdrava sveža - nepredelana hrana.

## 5. ZAKLJUČEK

Lokalna pridelana hrana postaja čedalje bolj cenjena. Ima več vitaminov, hranilnih snovi in svežine od hrane, ki je pripeljana od drugod. Tako vsebuje manj konzervansov (Delo, 2017). Zavedam pa se tudi, da z nakupom hrane iz domačega okolja podpiram lokalno gospodarstvo. Z izkušnjami, pridobljenimi skozi opisane aktivnosti, sem otrokom želela to ozavestiti, kajti vzgoja v tem duhu je dolgotrajna, vendar pomembna že v ranem otroštvu.

## 6. LITERATURA IN VIRI

Delo (2017). Prednosti lokalno pridelane hrane. Pridobljeno 3. 6. 2021. Dostopno na: https://old.delo.si/novice/okolje/prednosti-lokalno-pridelane-hrane.html

# Tretješolci znamo poskrbeti za zdravje

**Jasmina Klakočer, prof. raz. pouka, Osnovna šola Leskovec pri Krškem**

jasmina.klakocer@gmail.com

V prispevku je predstavljeno, kako smo z učenci 3. razreda skupaj oblikovali načrt za razredni projekt z naslovom Skrb za zdravje in ga nato tudi izvedli. Vanj so bile vključene različne dejavnosti in znanja, ki pomembno vplivajo na zdravje posameznika. Namen projekta je bil naučiti učence, kaj lahko sami naredijo za svoje zdravje, jih spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu, jim predstaviti zdravje kot vrednoto ter v pouk vključiti veliko gibanja. Omenjene cilje so učenci usvajali z izkustvenim učenjem, z aktivno vlogo vsakega posameznika. Na takšen način so učno snov o zdravju, ki je s cilji zapisana tudi v učnem načrtu, učinkovitejše dojemali in spoznavali. Motivacija za učenje, sodelovanje in uspešno izvajanje vseh zastavljenih dejavnosti v projektu je bila velika. Ugotovili so, da lahko z zdravim načinom življenja močno vplivamo na svoje zdravje ter da zdravje ni nekaj povsem samoumevnega, ampak moramo zanj tudi skrbeti.

**Ključne besede**: učenci, zdravje, skrb za zdravje, gibanje

**Abstract**

The article shows how the plan for the class project entitled Health Care has been formed and later also carried out with the pupils of the 3rd year. The project contained different knowledge and various activities that have a cruicial influence on individual's health. The aim of the project was to teach the pupils what they can do for their health themselves, to encourage them towards a healthy lifestyle, to present health as a value, and to include more physical activity into the lessons. The pupils have acquired the aforementioned aims with the help of experiental learning, with the active role of each individual. Thus they have discovered and comprehended the subject matter that has its objectives written in the curriculum more efficientely. The motivation for learning, cooperation and successful pursuance of all the set activities in the project was on a high level. The pupils have discovered that we can greatly influence our health with a healthy lifestyle and that health is not to be taken for granted, but we need to take care of it.

**Key words**: pupils, health, health care, activity

# 1. UVOD

Učenci se v 3. razredu pri predmetu spoznavanja okolja srečajo tudi z učnimi cilji, povezanimi z znanjem o zdravju. Seznanijo se s preprečevanjem bolezni, pogostimi boleznimi, zdravljenjem, nego in okrevanjem. Vedo, da nekatere bolezni povzročajo mikrobi in da se te lahko razširjajo na ljudi in živali. Spoznajo, da poznamo bolezni, za katerimi lahko ljudje zbolijo le enkrat in da mnoge bolezni lahko preprečujemo z zaščitnim cepljenjem. Prav tako se naučijo, kaj lahko naredijo za vzdrževanje svojega zdravja.

Ugotovila sem, da imajo tretješolci že precej predznanja o zdravju in skrbi zanj. Njihovo znanje sem želela nadgraditi in dopolniti ter ga podkrepiti z aktivnimi dejavnostmi. Zgoraj naštete cilje smo želeli doseči z razrednim projektom, ki smo ga načrtovali skupaj. Učenci so predlagali dejavnosti, ki smo jih izvajali v naslednji dneh in s katerimi bi pripomogli k boljšemu počutju in zdravju. Namen projekta je bil naučiti učence, kaj lahko sami naredijo za svoje zdravje, jih spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu, jim predstaviti zdravje kot vrednoto ter v pouk vključiti več gibanja. Predpostavljala sem, da bo motivacija za učenje, sodelovanje in uspešno izvajanje vseh zastavljenih dejavnosti učencev velika.

Koristne učinke gibalnih aktivnosti otrok lahko strnemo v naslednjih pet sklopov:

- vpliv na nekatere značilnosti telesa (preventiva pred debelostjo, zmanjšanje maščobnega tkiva, spodbuda za razvoj okostja, naraščanje mišične moči in kostne trdnosti, preventiva pred poškodbami lokomotornega sistema);
- izboljšanje stanja srčno-dihalne pripravljenosti, uravnavanje krvnega tlaka, znižanje koncentracije trigliceridov in zmanjšano tveganje za pojav diabetesa;
- učinki na psihično zdravje (preventivno delovanje proti depresiji, anksioznosti in stresu) ter spodbujanje razvoja samospoštovanja in samopodobe;
- krepitev imunskega sistema;
- izboljšanje agilnosti in funkcionalne neodvisnosti (Šimunič et al., 2010).

Številne raziskave so pokazale, da sta aktivni življenjski slog in športna/gibalna aktivnost pomembna varovalna dejavnika zdravja. Gibalna aktivnost ne vpliva le na ustrezen telesni razvoj in razvoj gibalnih sposobnosti, temveč tudi na posameznikov kognitivni, emocionalni in socialni razvoj. Športna aktivnost otrok je še zlasti pomembna, saj spodbuja vse tiste gibalne spretnosti, ki so povezane s šolskimi dosežki (npr. pisanje) in z zaznavo lastnih kompetenc. Prav tako omogoča ustrezno čustveno in socialno prilagojenost ter povečuje otrokovo samospoštovanje. Kadar gibanje poteka skozi igro v skupini, pa ima to za otroka še dodatno socialno vrednost, saj se tako uči novih veščin ob hkratnem razvijanju prijateljskih odnosov (Šimunič et al., 2010).

Gibalna aktivnost ima velik vpliv na razvoj gibalnih sposobnosti otrok. Pri tem imajo veliko vlogo starši, vzgojitelji in učitelji. Starši so prvi, ki otroka učijo in vzgajajo, zato mu morajo nuditi bogato izkušenjsko okolje, jim biti zgled ter jih spodbujati in usmerjati pri njihovih gibalnih aktivnostih. Le tako bo otrok usvojil zdrav in primeren življenjski slog. Učitelji in

vzgojitelji pa morajo dobro poznati osnovne značilnosti otrokovega razvoja in rasti ter njihove želje in potrebe, da lahko kar najbolje oblikujejo svoj izobraževalni program in s tem otrokom zagotovijo ustrezne gibalne izkušnje (Završnik in Pišot, 2005).

Sodobne raziskave, ki so ugotavljale poglavitne motive za gibalno udejstvovanje otrok in mladostnikov, navajajo tri osnovne elemente:

- otroci želijo razviti in pokazati svoje gibalne sposobnosti in znanja;
- želijo si socialne sprejetosti in podpore s strani vrstnikov in pomembnih odraslih (staršev, učiteljev, trenerjev);
- zabava, ki izhaja iz samih gibalnih akcij, še povečuje pozitivno doživljanje aktivnosti (Šimunič et al., 2010).

Premajhno prisotnost ali popolno odsotnost gibalne aktivnosti v otrokovem razvoju v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih stimulusov na psihosomatski status z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši. Pomembna je pogostost aktivnosti, saj le vsakodnevna gibalna aktivnost omogoča skladno razvitega sodobnega človeka (Zurc, 2008).

## 2. METODOLOGIJA

Razredni projekt smo poimenovali Skrbimo za svoje zdravje. Izvedla sem ga s tretješolci, v oddelku je bilo 21 učencev. Dejavnosti so potekale v različnih učnih oblikah: frontalni, individualni, delo v parih in delo v skupini. Učenci so učne cilje dosegali z naslednjimi učnimi metodami: verbalno tekstualnimi (razlaga, razgovor, poslušanje, poročanje, branje, pisanje, opazovanje) ter preko izkustvenega učenja (igra, praktično delo). Učenci so bili pri dejavnostih aktivno vključeni.

## 3. OPIS DELA

Učno vsebino o zdravju smo pričeli z obiskom medicinske sestre iz Zdravstvenega doma Krško, ga. Vlasto Curhalek, dipl. med. sest. Za učence je pripravila dvourno predstavitev, kjer je predstavila osnovna področja, kako skrbeti za svoje zdravje: osebna higiena, gibanje, počitek in zdrava ter raznovrstna prehrana. Prav tako jih je seznanila z nekaterimi boleznimi, razložila, zakaj človek zboli in kako takrat ukrepamo ter na kakšen način se lahko vsaj nekoliko ubranimo pred boleznimi.

Nato smo se z učenci odločili, da bomo v naslednjih dneh še posebno veliko pozornosti usmerjali skrbi za naše zdravje. Predpostavljala sem, da bodo znali poiskati smiselne dejavnosti, ki bodo ustrezale našemu skupnemu cilju. Učenci so predlagali veliko svojih idej in skupaj smo izbrali tiste dejavnosti, ki jih v šoli lahko uresničimo. Veliko dejavnosti je bilo povezanih z gibanjem, odvijale so se zunaj, na svežem zraku.

Večkrat smo se odpravili v bližnji gozd, kjer je potekal pouk na prostem. Združili smo igro, gibanje in učenje. Pred tem smo poskrbeli, da smo se z repelenti vsaj nekoliko zaščitili pred klopi. Učencem sem pokazala, kako si lahko repelent naredimo tudi sami, s pomočjo kvalitetnih eteričnih olj. V gozdu smo obravnavali ali utrjevali učne vsebine različnih učnih predmetov, najpogosteje je šlo za medpredmetno povezovanje. Pogovarjali smo se tudi o preživetju v naravi, nato pa so učenci v skupinah naredili preprost bivak iz naravnih materialov, ki so bili tam na voljo. Z nami je bila tudi učiteljica joge, ki nam je pokazala nekaj asan, s katerimi se sprostimo in umirimo. Skupaj smo naredili nekaj vaj za sprostitev in umiritev, s katerimi so morali zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih.

Odpravili smo se tudi na travnik, kjer smo našli različne zdravilne rastline. Učenci so jih nekaj nabrali, v učilnici smo jih posušili ter v knjigah in na spletu poiskali podatke o uporabnosti teh rastlin. Precej rastlin so učenci poznali že iz domačega okolja. Omenjeno dejavnost smo povezali s učno snovjo slovenščine, kjer smo obravnavali opis rastline. Na šolskem dvorišču smo obrali tudi lipove cvetove in skuhali lipov čaj.

Uvedli smo aktivni odmor in sicer tiste dni, kadar na urniku ni bilo športa. Učenci so izkazali veliko željo po gibanju, po prosti igri, brez vodenja in usmerjanja. Če nam je vreme dopuščalo, smo aktivni odmor preživeli zunaj, na šolskem igrišču. To je postala ustaljena praksa tudi po tem, ko smo s projektom na nek način zaključili.

Na naši šoli vsako leto organiziramo malico, ki jo imenujemo Malica malo drugače. Njen namen je učence spodbuditi k uživanju raznovrstne in zdrave prehrane ter jih spomniti na pomen zajtrka kot najpomembnejšega obroka v dnevu. Na ta dan lahko učenci izbirajo med različnimi namazi, narezki, žitaricami in različnim sadjem. Vsak si lahko postreže s čimer želi, velja pa pravilo, da si vzameš toliko, kolikor lahko poješ, saj je eden izmed ciljev takšnega dne tudi dan brez odpadne hrane. Tokrat je bila takšna malica ravno v času našega razrednega projekta. Učenci so v pestri ponudbi hrane uživali, poskusili so različne stvari. Izrekli so željo, da bi takšno malico imeli večkrat.

Na obisk smo povabili učenčevo mamo, ga. Manuelo Jamnik, ki se ukvarja z ekološko pridelavo zelenjave. Predstavila nam je svoje delo, kako poteka njen dan, kaj sploh pomeni ekološko kmetovanje in kakšna je njegova prednost od ostalih načinov pridelave hrane.

Odpravili smo se tudi na kolesarjenje po kolesarski poti ob reki Savi. Kolesarili smo od šole do Brestanice in nazaj, kar je približno 20 km. Vsak učenec je moral poskrbeti, da je imel s seboj malico, vodo in ustrezno kolesarsko opremo. Ob tem smo ponovili tudi pravila v prometu in prometno varnost. Vzeli smo si tudi čas za počitek, ki je pri takšnih dejavnostih izredno pomemben.

Za zaključek našega razrednega projekta smo si skupaj naredili še sadno solato in limonado. Učenci so v šolo prinesli različno sadje in ga narezali. Želeli smo, da bo ta obrok zdrav, zato nismo dodajali smetane in sladkorja. Na koncu je sledila evalvacija projekta in vseh dejavnosti, ki smo jih znotraj tega namena uspešno opravili.

## 4. ZAKLJUČEK

Učenci so imeli veliko predznanja o zdravju ter o tem, kako lahko skrbimo zanj. Predlagali so smiselne dejavnosti, s katerimi smo skupaj naredili nekaj dobrega za svoje zdravje. Idejo o tem, da bi več pouka potekalo zunaj, na prostem ter da bi vključili v naš vsakdan več gibanja, so sprejeli z velikim navdušenjem. Izkazali so veliko potrebo po gibanju, kar je pričakovati za otroke te starosti, hkrati pa je redna gibalna aktivnost tudi nujna za njihovo rast in razvoj. Učenci so bili za opravljanje nalog, povezanih z gibanjem, visoko motivirani, tudi tisti, ki so sicer imeli težave z motivacijo za šolsko delo. Marsikatero nalogo so doživljali bolj kot igro kakor učenje. Izkazalo se je tudi, kako motivacijsko deluje na otroke učenje v naravi. Največkrat smo zahajali v gozd, kjer smo obravnavali učne vsebine različnih učnih predmetov. V zaključku razrednega projekta smo opravili evalvacijo dejavnosti in zastavljenih ciljev. Učenci so znali utemeljiti, s katerimi aktivnostmi smo pomembno vplivali na svoje zdravje. Zavedali so se, da

je za zdravje potrebno poskrbeti vsak dan. Dodali so, da so v preteklih dneh opazili, da za zdravje niti ni tako težko skrbeti, ampak da je to lahko tudi zabavno.

## 5. VIRI IN literatura


Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R., 2010. *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerzitetna založba Annales.

Završnik, J. in Pišot, R., 2005. *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.

Zurc, J., 2008. *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta d. o. o.

# Ko Tradicionalni slovenski zajtrk ni samo zajtrk

**Jasna Lampe**
**OŠ 27. julij, Kamnik**
jasna.lampe@gmail.com

Zdrava prehrana in dovolj gibanja sta za mladostnike izjemnega pomena, zato smo Dan slovenske hrane obeležili s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, kjer so nam vse sestavine dostavili lokalni pridelovalci hrane. Na to temo in na pomen zdrave hrane smo po zajtrku pripravili delavnice, preko katerih so učenci spoznali zakaj je doma pridelano sadje boljše od kupljenega, kakšen je pomen in kakšne so prednosti lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, kakšna je vloga čebele v prehranjevalni verigi, zakaj sta redno uživanje zajtrka in vsakodnevno gibanje tako pomembna. Delavnice so bile izbrane tako, da so omogočale doseganje ciljev na za učence prijazen način, saj so bile uporabljene različne metode dela, s tem pa je dan dejavnosti dobil neko dodano vrednost in se ideja in izvedba lahko štejeta kot primer dobre prakse.

**Ključne besede**: lokalno pridelana hrana, tradicionalni slovenski zajtrk, zdrava prehrana, gibanje, primer dobre prakse

**Abstract**
Healthy eating and enough exercise are of the utmost importance for young people, that is why we organized Slovenian Food Day with a traditional Slovenian breakfast, where all the ingredients were delivered to us by local food producers. On this topic and on the importance of healthy food, after breakfast, we organized workshops through which pupils learned why home-made fruit is better than purchased, what is the significance and what are the benefits of locally grown food of Slovenian origin, what is the role of the bee in the food chain, why breakfast and daily exercise are so important. The workshops were chosen in such a way that they were able to achieve the goals in a pupil-friendly manner, as different methods of work were used, giving the day of activity some added value and the idea and implementation could be considered as an example of good practice.

**Key words:** locally grown food, traditional Slovenian breakfast, healthy food, exercise, an example of good practice

## 1. UVOD

Problem sodobne družbe, še posebej pa šoloobveznih otrok je nezdrava prehrana in premalo gibanja. Premalo se zavedamo, da je hrana tisti gradnik, ki skrbi za izgradnjo in obnavljanje našega organizma. Tempo v katerem živimo, zaposlenim staršem onemogoča upoštevanje načel zdrave prehrane otrok, vedno bolj pomembno je, da je priprava hrane čim hitrejša. K temu žal pripomorejo neprestane reklame, ki oglašujejo industrijsko pripravljena živila in prigrizke. Drugi dejavnik pa je ta, da starši pogosto nimajo ustreznega znanja o zdravi prehrani, saj je niti oni niso bili deležni.

V osnovni šoli se ta problem navidezno prikrije, saj imajo učenci v šoli možnost urejene prehrane v skladu z načeli zdrave prehrane. Žal zaradi socialnih razmer, številni starši otrokom plačajo zgolj šolsko malico, kosila pa ne. Tako so otroci v času po pouku odvisni od hitro pripravljene hrane, sendvičev ali prigrizkov. Kosilo imajo pogosto zelo pozno, ko se starši vrnejo iz službe. Tudi kosila so pogosto povezana s pomanjkanjem časa za pripravo kvalitetnega obroka in pomanjkanjem znanja staršev o tem, kaj njihov otrok potrebuje za zdrav razvoj. Začne se začarani krog. Zaradi pomanjkanja časa in znanja se v družinah kuha jedi, ki so hitro pripravljene in jih bodo zagotovo vsi jedli. Če torej otroci niso bili od malega naučeni in vzgojeni v uživanju pestre in zdrave hrane, potem bodo jedli samo nekatera živila, občasno lakoto pa tešili s prigrizki.

Vse to povzroča v mladih ljudeh vse več problemov s hranjenjem, ki se kažejo kot alergije, pomanjkanje vitaminov in mineralov, debelost do različnih oblike zasvojenosti s hrano in psiholoških motenj kot je anoreksija, bulimija in druge.

Ker torej znanje o zdravi prehrani postaja vedno bolj pereč problem naše družbe, je naloga šole, da otroke poučimo o tem.

## 2. OPIS DEJAVNOSTI

Upoštevajoč zgoraj zapisana dejstva, smo si v šolskem letu 2019/20 naš tradicionalni slovenski zajtrk zamislili malo drugače. Spremljevalne aktivnosti , ki smo si jih izbrali so bila povezane tako z lokalno pridelano hrano, kot tudi s promocijo gibanja in zdravim življenjskim slogom.

Cilji, ki smo jih želeli doseči so bili:

- otrokom ozavestiti zdrave življenjske navade in kako gibanje pripomore k boljšemu počutju,
- zakaj je doma pridelano sadje boljše od kupljenega,
- kakšen je pomen in kakšne so prednosti lokalno pridelanih živil slovenskega izvora
- vloga čebele v prehranjevalni verigi,
- spodbuditi učence k rednemu uživanju zajtrka,
- učenci preko zgodbice spoznajo pomen zdrave prehrane.

S teoretičnimi vsebinami so se učenci seznanili pri pouku gospodinjstva, naravoslovja in športa.

Naš naravoslovni dan, ki smo ga poimenovali Dan slovenske hrane, se je začel s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, ki so ga sestavljali: kruh, maslo, med, jabolk in med. Dobrote so za nas z izdelki iz lokalnega okolja pripravili kuharji, med pa nam je podaril čebelar Sebastjan Romšak.
Po tradicionalnem slovenskem zajtrku smo za učence pripravili delavnice.

Učence smo razdelili v 10 heterogenih skupin, 3 skupine so bile takšne, ki v katerih so isti učenci od začetka, do konca ostali v isti delavnici, v sedmih delavnicah pa je bila posamezna skupina učencev zgolj 15 minut, kar pomeni da je izdelek soustvarjalo sedem skupin učencev.

1. **delavnica** – **izdelovanje gajbic za sadje**. Tu se učenci niso menjali. Ista skupina, sestavljena iz učencev višjih razredov, katerim je obdelava lesa močno področje, je izdelek izdelala od začetka do konca. Material je učitelj tehnike pripravil že predhodno, načrt pa so izdelali ne eni od ur tehnične vzgoje.

Slika 1: gajbica za sadje

2. **delavnica** – **učenje in nastop s pesmijo ansambla Čuki Čebelice**. Tudi v tej delavnici so bili ves čas isti učenci.
3. **delavnica** – video-delavnica, v tej delavnici sta bila zgolj 2 učenca, ki sta dogajanje snemala s pametnim telefonom, podatke obdelala in izdelala video posnetek, ki smo si ga ob zaključku dneva ogledali v šolski jedilnici.

Med ostalimi delavnici so se učenci menjali, delo posamezne skupine, je nadaljevala naslednja skupina, ki je prišla v posamezno delavnico. V delavnicah so učenci razvijali ročne spretnosti, spoznavali tradicionalno slovensko hrano, pa tudi skrbeli za dobro telesno pripravljenost.

4. **delavnica** - poslušanje zgodbice o rački, kužku in mački, katere sporočilo je bilo je spoznati pomen zdrave prehrane.
5. **delavnica** - izdelava okrasnega lonca in zasaditev slive. Učenci so z delčki keramičnih ploščic izdelali okrasi lonec, v katerega so zasadili slivo.

Slika 2: okrasni lonec s posajeno slivo

6. **delavnica** – **peka medenjakov**. Učenci so sami spekli medenjake pri čemer so uporabili med, ki nam ga je podaril lokalni čebelar, učiteljica gospodinjstva, pa je poskrbela za moko iz mlina v sosednjem kraju. V trgovini smo kupili industrijsko narejene medenjake, da so učenci po zaključenem delu, lahko primerjali ene in druge.
7. **delavnica – gibanje.** Učiteljice športna je v telovadnici pripravila učencem krajši poligon.
8. **delavnica – izdelovanje trganke na temo sestavine zdravega zajtrka**

Slika 3: trganka

9. **delavnica - šivanje jabolk iz blaga**

Slika 4: jabolka iz blaga

10. **delavnica – izdelava panja iz kartona.** Izdelava panja je bila zelo enostavna, učenci so zgolj poslikali karton kor osnovo, nato pa nanj nalepili lično poslikane panjske končnice. Panj v velikosti 150 x 180 cm (embalaža interaktivne table je ravno pravšnja) smo obesili v šolsko avlo.

Slika 5: panj

Dan smo zaključili v šolski jedilnici z ogledom filmčka, ki sta ga v času trajanja delavnic posnela dva učenca, nato je sledila degustacija medenjakov.

## 3. ZAKLJUČEK

Evalvacija po opravljenem dnevu dejavnosti je pokazala, da smo primarno zastavljene cilje dosegli. Učenci so jih dosegli skozi igro in ustvarjanje in si jih bodo verjetno zapomnili bolje, kot če bi jim bila snov predstavljena zgolj teoretično. Postavili smo neke osnovne smernice in prenesli na učence odgovornost, da naučeno prenesejo tudi v svoje domače okolje. Naš globalni cilj, osvojena znanja prenesti v domače okolje otrok, v zdrav način življenja vključiti tudi starše, da bodo začeli uporabljati zdravo hrano, žal še nikakor ni dosežen, in od otrok je odvisno kdaj in če sploh bo.

## 4. LITERATURA

http://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

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=vHSgXSlc7kQ&feature=emb_logo

# Spoznavanje osnov borilnih veščin za dobro počutje

**Katarina Sluga**
**OŠ Sveti Jurij**
katarina.sluga@ossvj.si

Namen delavnic 'šport z borilnimi veščinami' je, da učenci skozi gibanje in dihalne vaje spoznajo enega izmed možnih načinov sprostitve ob vsakdanjih izzivih in stresu. Učenci so preko delavnice spoznavali osnovne korake Shotokan karateja, razvijali so razne telesne spretnosti ter se seznanili z dihalnimi vajami. Poleg gibanja z dihalnimi tehnikami smo omenili tudi pomen zdrave prehrane in pitje zadostne količine vode. Z opazovalno – neeksperimentalno metodo sem učence želela spodbuditi tudi k razmišljanju o pomenu gibanja in prehranjevanja. Učence sem preko anketnega vprašalnika povprašala glede njihovih gibalnih navad, zanimalo me je tudi mnenje o delavnici ter počutje po izvajanju tehnik. Učenci so pokazali osveščenost glede načina prehranjevanja ob gibanju.

**Ključne besede:** borilne veščine, sproščanje, dihalne vaje, gibanje, zdrava hrana.

**Abstract**

The purpose of Sports with Martial Arts workshop is for the pupils to learn about one way of relaxation from everyday challenges and stress through exercising and breathing exercises. In this workshop the pupils learned the basics of Shotokan karate, they developed various physical skills and learned breathing exercises. Besides exercising with breathing we also mentioned the importance of healthy eating and drinking enough water. An observation - nonexperimental method was used and I wanted to stimulate them to think about the importance of exercising and eating. I used a questionnaire to find out about their exercising habits and how they feel after the workshop. Pupils proved to be aware of proper eating at exercising.

**Key words:** martial arts, relaxing, breathing exercises, exercising, healthy food.

## 1. UVOD V SPOZNAVANJE OSNOV BORILNIH VEŠČIN ZA DOBRO POČUTJE

V samostojnem referatu želim predstaviti, kako lahko s pomočjo vadbe borilnih veščin v obliki delavnice učenci občutijo prednosti te vadbe za doseganje boljšega počutja. Ob tem je prav tako pomembna pravilna prehrana in pitje zadostne količine vode. Zanimalo me je, kako so učenci doživljali delavnico, ali so ob izvajanju borilne tehnike z dihanjem občutili sprostitev, kako so jo ocenili v splošnem smislu in tudi, kaj menijo o zdravi prehrani ob vadbi.

Delavnica – šport z borilnimi veščinami – je bila učencem ponujena med jesenskimi in zimskimi počitnicami. V mesecu juniju bomo izvedli dvodnevni tabor, kjer bomo nadgradili znanje in spretnosti. Učenci na našem koncu Slovenije na šoli ali v neposredni bližini nimajo možnosti obiskovati veliko obšolskih dejavnosti kakor učenci v mestu. Imajo pa zelo pestro izbiro interesnih dejavnosti, ki obsegajo tudi razne športne aktivnosti.
Veliko virov govori o dobrobiti vadbe borilnih veščin. Z redno vadbo se ne pridobiva samo dobra telesna pripravljenost, temveč tudi psihične zmogljivosti, izboljšanje koncentracije in vzdržljivosti ter sprostitev ob izvajanju dihalnih vaj. Ob tem lahko učenci premagujejo vsakodnevni stres.
Poleg telesne vadbe je potrebno paziti tudi na prehrano in piti zadostno količino vode. Ker smo že vrsto let vključeni v program Ekošola, smo se pogovarjali tudi o kvaliteti prehrane, in sicer kako pomembno je uživati lokalno pridelano hrano, po možnosti pridelano na ekološki način. Ob tem je pomembno pitje neoporečne vode, ki jo lahko ohranjamo ravno tako, da se ekološko osveščamo in ohranjamo čisto okolje.

### 1. 1 Pomen gibanja za zdravje

Glede na priporočila svetovne zdravstvene organizacije ima gibanje zelo velik pomen za ohranjanje zdravja. Zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt, predvsem pa tudi za nekatere bolezni, kot so srčne bolezni, kapi, sladkorne in mnoge druge. Prav tako zmanjšuje stres, depresijo in občutek osamljenosti. Gibanje je pomembno še iz raznih drugih vidikov.

### 1.2 Pomen dihalnih vaj

Poleg gibanja je za boljše počutje tudi pomembno dihanje oziroma izvajanje dihalnih vaj. Dihalne vaje je priporočljivo izvajati kadarkoli in kjerkoli za zmanjševanje stresa, krvnega tlaka in za občutek miru. Ob tem ne dihamo samo s pljuči, temveč tudi s trebuhom. Strokovnjaki menijo, da na ta način vdihnemo več kisika, kakor če bi dihali s pljuči. Pomembno je tudi, da vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Zadostna količina kisika podpira razne funkcije v našem telesu: gibanje, hranjenje, govorjenje, čustvovanje, presnavljanje in druge.

### 1.3 Pomen uživanja zdrave hrane in čiste vode

Ekološko lokalno pridelovanje hrane pomaga pri ohranjanju okolja, saj ublažuje podnebne spremembe in zmanjšuje spust toplogrednih plinov. V okolju ohranja pestrost živih bitij. Seveda pa je priporočljiva za ohranjanje zdravja in dobrega razvoja predvsem pri otrocih in mladostnikih.

Čista in neoporečna voda, ki jo moramo prav tako zaužiti vsakodnevno, ne samo ob telesnih aktivnostih, je za nas prav tako življenjsko pomembna. Glede na priporočila strokovnjakov bi naj popili vsaj liter in pol na dan, ob visokih temperaturah ali telesni vadbi pa še veliko več. Z ekološko pridelavo hrane prav tako ohranjamo čisto vodo.

### 1.4 Borilna veščina karate

Danes lahko najdemo številne vrste borilnih veščin. Imenujejo se tudi umetnosti bojevanja. Obsegajo sisteme urejenih metod vadbe telesa in duha. Namen tega je, da se doseže večji učinek bojevanja. Bojevanje lahko poteka goloroko ali oboroženo. (Wikipedia) Začetki bojevanja segajo že v stari Egipt, okoli leta 3400 pred našim štetjem. Borilni sistemi pa bi naj glede na zgodovinska dejstva izhajali iz starih indijskih elementov plesa oziroma form, kar se v japonščini imenuje ‘kata’. (Bevec I. 2016)

Redna vadba Shotokan karateja ponuja razvoj raznih spretnosti in zmogljivosti. Poleg telesne moči, koordinacije, ravnotežja in drugih prednosti, omogoča tudi razvoj raznih mentalnih sposobnosti. Te sposobnosti so na primer koncentracija in osredotočenost.

## 2. DELAVNICA 'ŠPORT Z BORILNIMI VEŠČINAMI'

V delavnici sem uporabila opazovalno – neeksperimentalno metodo, da bi ugotovila, kako se učenci počutijo ob določenih gibalnih in dihalnih vajah ter kaj menijo o pomenu zdrave prehrane.

Prva delavnica je potekala v času jesenskih počitnic, udeležilo se je je 21 učencev. Druga delavnica, ki jo opisujem, je potekla v zimskih počitnicah. Na njej je bilo 7 udeležencev, starih med 6 in 11 let.

Namen športnih delavnic je, da bi se učenci seznanili z osnovami borilnih veščin, natančneje s Shotokan karatejem. V enodnevni delavnici, ki je trajala štiri ure in pol, so lahko preizkusili osnove in se seznanili tudi s tem, kako jim lahko to znanje in spretnosti koristijo pri vsakdanjem premagovanju raznih izzivov in obveznostih.

Sama vadba se je začela s kratkim uvodom v učilnici in vajami za ogrevanje. Naše delo je obsegalo osnovne korake in tehnike, ki jih učenci lahko usvojijo na eni delavnici. Tehnike so obsegale držo pesti, osnovne udarce, stave na mestu in v koraku. Vadba osnovnih tehnik se imenuje 'kihon'. Pri tem so učenci urili vzdrževanje pozornosti na navodilih in na gibanju svojega telesa. Učence sem predvsem opozarjala na upoštevanje navodil, na telesno držo in kontrolo. Izboljševali so svojo koncentracijo ter telesno stabilnost. Po določenem naboru vaj smo izvedli tudi vaje za sprostitev. Ob sami tehnični izvedbi vaj Shotokan karateja so učenci tudi izkusili dihalne vaje. Najprej smo jih uporabljali samo za sproščanje z globokim vdihom in izdihom. Za tem smo izvajali dihalne vaje ob izvedbi samih tehnik. Izvedba tehnik z izdihom in osredotočenostjo na cilj se imenuje 'kime'. Ko so učenci spoznali osnovne korake, smo izvedli poskusno tudi 'kumite' oziroma borbeni del karateja. Ker učenci seveda niso imeli ustrezne opreme, rokavice in ščitnika za telo, so seveda to izvajali brez dotika. Ta del vadbe je bil večini učencev najbolj všeč.

Učence sem povprašala o počutju glede izvajanja tehnik z dihanjem in kaj ob tem občutijo. Ob tem me je zanimalo, kako bi učencem ta del vadbe prišel prav v vsakodnevnih situacijah, predvsem glede doseganja dobrega počutja. Z učenci sem opravila neformalni pogovor in sem ugotovila, da imajo radi vaje z dihanjem in ob njih čutijo sprostitev. O njihovem počutju in mnenju glede delavnice sem izvedla anketni vprašalnik. Ker je bilo v času zimskih počitnic samo

7 udeležencev, rezultati anket niso v tolikšni meri merodajni. Rezultati se bolj nanašajo na evalvacijo same delavnice.

### 2.1 Rezultati anketnega vprašalnika

*Prvo in drugo vprašanje* je zajemalo podatke o spolu in starosti udeleženih učencev. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 7 učencev, 6 je bilo fantov in 1 deklica. Eden učenec je bil star 6 let, ostali so bili stari med 9 in 11 let.

*3. vprašanje: Ali se ukvarjaš s športom?*

a) DA, večkrat na teden (4 odgovori).
b) Da, občasno (2 odgovora).
c) NE.
d) Če DA, kateri šport? Našteli so košarka, tek, kolesarjenje …

*4. vprašanje: Kako ti je bila všeč delavnica 'šport z borilnimi veščinami'? Obkroži oceno!*

5 – Bila mi je zelo všeč (3 odgovori).
4 – Bila mi je všeč (4 odgovori).
3 – Bila je dokaj v redu.
2 – Ni mi bila preveč všeč.
1 – Sploh mi ni bila všeč.

*5. vprašanje: Ali si občutil sprostitev ob dihalnih vajah in ob gibanju?*

a) DA, popolnoma (5 odgovorov).
b) DA, delno (2 odgovora).
c) NE, nisem občutil posebne sprostitve.
d) Sploh NE.
e) Drugo:_____

*6. vprašanje: Po delavnici in telesni sprostitvi se počutim:*

a) Veliko bolje (4 odgovori).
b) Malo bolje (2 odgovora).
c) Še v redu (1 odgovor).
d) Slabo.
e) Drugo:_____.

*7. vprašanje: Kaj meniš, kako pomembno je pitje zadostne količine vode med športno aktivnostjo in po športni aktivnosti?*

a) Zelo pomembno (6 odgovori).
b) Pomembno.
c) Ne vem (1 odgovori).
d) Ni pomembno.
e) Drugo:_____.

*8. vprašanje: Kaj meniš, kako pomembna je zdrava hrana pri športnih aktivnostih?*

a) Zelo pomembno (3 odgovori).
b) Pomembna (4 odgovori).
c) Ne vem.
d) Ni pomembna.
e) Drugo:_____.

*9. vprašanje: Ali lahko našteješ hrano, za katero meniš, da ni primerna pri športnih aktivnostih?*

Učenci so našteli: mastna, sladka hrana, čokolada, sladoled, čips, pomfrit (3 odgovori), ocvrta hrana, sladkarije, pizza, hamburger (2 odgovora).

Učenci so zapisali, da se s športom ukvarjajo in da se gibljejo vsaj enkrat tedensko. Delavnico so označili večinoma s prav dobro oceno, so pa ob dihalnih vajah in gibanju prav tako občutili sprostitev. Ob tem so se večinoma počutili vsaj bolje ali pa tudi veliko bolje. Tudi glede pitja zadostne količine vode in pomena zdrave hrane pri športnih aktivnostih so bili mnenja, da je potrebno piti dovolj vode in da je zdrava hrana ob tem prav tako pomembna. Pri naštevanju hrane, za katero menijo, da ni primerna, ob športni aktivnosti so navedli: hitra, mastna ter sladka hrana.

## 3. REZULTATI

Učenci so izrazili, da so dosegli boljše počutje ob izvedbi dihalnih in gibalnih vaj. Delavnico so dobro sprejeli in bila jim je všeč. Izrazili so tudi osveščenost glede ustrezne hrane in pitja vode. Glede na mnenje učencev lahko povem, da se s ponujenim naborom telesnih in dihalnih vaj lahko doseže boljše počutje.

Foto: Katarina Sluga

## 4. RAZPRAVA

Glede na odzive učencev na delavnico v formalni in neformalni obliki sklepam, da je bil osnovni namen delavnice dosežen. Učenci so spoznali osnovne korake borilnih veščin ter ob izvajanju tehnik občutili sprostitev in boljše počutje. Tudi ob dihalnih vajah, ki so bile namenjene samo sprostitvi ali so bile izvedene ob tehnikah, so učenci občutili sproščenost. To jim lahko pomaga pri vsakodnevnem premagovanju stresa. Za doseganje in ohranjanje dobrega počutja je poleg gibanja pomembna tudi zdrava in ustrezna prehrana. Poleg tega je pomembno tudi pitje zadostne količine vode. Učenci so tudi pokazali poznavanje nezdrave hrane ob športni aktivnosti.

## 5. ZAKLJUČEK

Da bi ohranjali zdravje in dobro počutje z gibanjem, dihalnimi vajami, uživanjem lokalne in sezonsko pridelane hrane, ki je najboljša za zdravje, ter pili čisto vodo, je pomembno, da ohranjamo naravo in čim bolj čisto okolje. Ljudje smo del narave in samo z ekološko osveščenostjo in ustreznim sodelovanjem z naravo lahko ohranjamo tudi lastno dobro počutje in zdravje.

## 6. LITERATURA IN VIRI


Cook, Harry: Borilne veščine karate, Didakta 2011.

Javoršek, Ljubo: Te-dlan, KZ WKSA Maribor 2008.

https://evolve-mma.com/blog/the-top-6-health-benefits-of-martial-arts/

https://dijaski.net/gradivo/spo_ref_pomen_gibanja_in_sporta_za_zdravje_01

https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22072020BevecIztok.pdf

https://www.zdravje.si/dihalne-vaje-za-lajsanje-stresa

https://www.avogel.si/imunski-sistem/s_kisikom_do_boljsega_imunskega_sistema.php

https://www.zdravje.si/voda-vir-zivljenja

https://www.bookmartialarts.com/news/martial-arts-training-benefits

https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-martial-arts/

https://www.karatebyjesse.com/kime-putting-the-nail-in-the-coffin/

# Gibam in učim se – hkrati

**Klavdija Mirt, prof. RP**
**OŠ Leskovec pri Krškem**
klavdija.mirt1@gmail.com

Čas, v katerem živimo, ponuja številne sodobne tehnološke pripomočke in mnogotere didaktične materiale za uresničevanje ciljev, predpisanih v učnem načrtu za osnovnošolsko izobraževanje. Z dvigom kvalitete poučevanja skozi leta smo bistveno napredovali na področju IKT tehnologije, kar pa je vzporedno s pozitivnimi učinki privedlo tudi do tistih, manj željenih. Pretirana uporaba ekranov za namen poučevanja in učenja, pouk za štirimi stenami in drastično pomanjkanje gibanja otrok in vključenih odraslih. Pri vsem, kar nam sodobni čas ponuja, smo pozabili, kako bogato, navdihujoče in zdravju pomembno je naravno učno okolje. Če po večini govorimo o slabostih preteklega leta, ki ga je zaznamovala pandemija »Covid – 19«, pa sem sama našla v tem izziv in priložnost, da svoje pedagoško delo in izkušnje prenesem in usmerjam nazaj v za človeka primarni prostor - naravo. Tako sem se sredi preteklega šolskega leta sistematično lotila samoizobraževanja in izvajanja pouka na principu gozdne pedagogike, kar sem skupaj z učenci in starši gradila skozi leto in prakso prenesla tudi v letošnje šolsko leto, ki ga nadaljujem z istimi učenci, drugošolci. Miselno in gibalno aktivni otroci so načeloma bolj motivirani, dlje časa fokusirani in po mojih izkušnjah, vztrajnejši. Tovrstno delo, poleg naštetega, samo po sebi navaja tudi na več pozitivne interakcije med otroki in z učiteljem kot »organizatorjem« in usmerjevalcem učnega procesa.

**Ključne besede**: učno okolje, pouk v naravi, gibanje, gozdna pedagogika, zdravje

**Abstract**
The time we live in is full of technological equipment and many different didactic materials to reach educational goals which are written in primary school's curriculum. In last years we have improved our skills in Information and Communications Technology. That brought us not just positive effects but also some negative effects – too much time spends on computers (mostly for school things), distance learning and teaching (staying at home) and consequently lack of movement (children and adults). In the shadow of the tehnolog we forgot how important, healthy and rich our nature as learning environment can be (learning in the forest). Despite all the troubles and negative things that has Covid-19 brought us in the last year, I found a challenge and opportunity to bring my teaching experience back to the nature and teach children in natural environment. In the middle of the year 2020 I decided to study about learning in the forest (Forest pedagogic - method of environmental education). I did a lot of self-education, I used theory in practice (teaching my students in the forest and we still do this). I found out how physical and mental activities impact on students' motivation – they are much more motivated and focused and they are also more persistent. One important impact of Forest pedagogic is also positive interaction between students and teacher.

**Key words**: learning environment, school in the nature, Forest pedagogic, movement, health

## 1. UVOD

Narava je najobsežnejše, najbolj vzpodbudno in najbolj poučno učno okolje. Predstavlja primarni izkustveni svet za mnogotera nova vedenja in znanja, spretnosti ter veščine. Le-te med drugim zasledimo tudi kot pričakovane standarde znanj v učnih načrtih, skozi celotno vertikalo predšolskega

in osnovnošolskega izobraževanja pri nas. Predvsem pa ponuja neprecenljivo vrednost kvalitetnega preživljanja aktivnega časa na zraku in v, za človeka tako zelo pomembnem, zadostnem gibanju. Kot učiteljica sem skozi več kot 20 let dela z otroki v prvem vzgojno izobraževalnem obdobju uvidela pomembno moč gibanja otrok v mnogih pogledih. Če povezujemo pomen gibanja za zdrav celostni razvoj otrok in ga razumemo po navadi ločeno od drugih dejavnosti, pa sem sama toliko bolj pozorna na pomen gibanja med samim učnim procesom. Vzpodbuja tudi razvoj socialno čustvenih veščin in s tem boljše odnose v skupini in sicer.

Delo v razredu otrok, ki je zame predstavljal največji izziv v pogledu ustvarjanja pozitivne in delovne discipline, me je navedlo na pot raziskovanja »učilnic«, ki nam jih ponuja narava. Osnovna izhodišča sem začela črpati iz člankov , ki sem jih zasledila in kasneje poiskala na temo gozdne pedagogike. Narava je učno okolje, ki nikoli ni do konca raziskano. Kaj šele izkoriščeno. Zato tudi to leto z otroki raziskujemo po njej.

## 2. O GOZDNI PEDAGOGIKI

Gozdna pedagogika je metoda okoljskega vzgajanja in izobraževanja, ki ne ponuja samo spoznavanje gozda oziroma narave kot ekosistema, ampak bistveno posega tudi v vzgojo in celostni razvoj tako otrok kot odraslih. Je recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj vseh nas. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, ampak tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja. Z gozdno pedagogiko otrokom in odraslim omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov in potreb ter pravilno odzivanje nanje in to v najbogatejšem učnem okolju – gozdovih Slovenije.

Zgodba gozdne pedagogike se je v Sloveniji začela sistematično razvijati leta 2010, ko so s prvimi evropskimi projekti, v katere so se kot partnerji vključevale posamezne občine in izobraževalne ustanove, k nam prišle izkušnje iz drugih evropskih držav: Avstrije, Nemčije, Velike Britanije, Norveške in Danske. Odstrle so nam poznan, a že skoraj popolnoma pozabljen pogled na z naravo povezanim otroštvom in vzgojo otrok. V Sloveniji in tudi drugje po Evropi in svetu so dobro razviti tako imenovani gozdni vrtci in šole, ki so namenjeni predvsem predšolskim in šolskim otrokom in imajo gozdno pedagogiko integrirano v kurikul in učne načrte. Gozd je odlično okolje tudi za vzgojo, učenje in razvoj naših otrok s posebnimi potrebami. (Vir: Splet)

Ko govorimo o gozdni pedagogiki, govorimo o odprtem učnem okolju, ki je po mnenju nekaterih ena izmed najtežjih metod poučevanja. Pri odprtem učnem okolju namreč tisti, ki se uči, določa vsebino in aktivnosti. Ideja tovrstnega poučevanja oz. učenja izhaja iz konstruktivizma, za katerega je značilno, da si otrok sam »zgradi« znanje, na način, da sam išče odgovore na lastna vprašanja. Otroci so na ta način aktivno vključeni**,** saj jim znanje ni ponujeno na pladnju, temveč jim je podan le problem ali izziv, na katerega v trenutnem času in prostoru iščejo možne rešitve. Problem ali izziv naj predstavlja tisto, kar otroka v danem trenutku navdihne oz. kar v tistem trenutku potrebuje. Pri tem je bistveno raziskovanje, ki je posledica otrokom prirojene radovednosti. Plod tovrstnega raziskovanja narave pa je krepitev ustvarjalnosti. (Vir: splet)

## 3. ŽIVLJENJE Z NARAVO V 2.C RAZREDU

V našem razredu vsak četrtek pouk izvajamo v naravi. S takim pristopom se spontano zgodi tako pomembno medpredmetno povezovanje. Matematika, slovenščina, okolje, šport, glasba in likovna umetnost se lahko združijo v eno in cilji skupaj z vsebinami se toliko bolj osmislijo in postanejo odlično izhodišče za uporabo znanj v različnih situacijah. Dejavnosti v naravi ponujajo multisenzorno učenje in s tem dajejo optimalen pogoj za razvoj učencev z različnimi učnimi stili in različnimi specifikami v razvoju. Pri učenju in delu v naravi se prepletajo gibanje, poslušanje, govorno izražanje, opazovanje, pisanje z naravnimi pripomočki, računanje, oblikovanje in še in še, bi lahko naštevala. Predvsem pa do toliko večjega izraza prihaja participacija otrok kot skupine in posameznikov, pri doseganju in grajenju lastnega znanja.

Predstaviti vam želim nekatere vsebine ter način, kako smo jih izvajali v naravnem okolju v bližini naše šole. Tam z učenci vsak četrtek izvajamo »gozdni dan«, imamo na razpolago obsežen travnik s čebelnjakom in ovcami na drugi strani, potok in čudovit gozd, ki vse to obdaja. Ne v poduk, pač pa v vzpodbudo, delim z vami svoje lastno navdušenje nad takim načinom dela, ki pa seveda prinese za sabo tudi nekaj več angažiranja za pripravo in samo izvedbo pouka.

Poleg tega, da se mora učitelj na drugačen način pripraviti na tovrsten pouk in vzporedno skrbeti za določene predpise, ki jih ne sme kršiti (dogovor s šolo, varnostni načrt, zadostno število spremljevalcev, dogovor z morebitnimi lastniki posestev ipd.), pa je za uspešno delo z razredom ključnega pomena sodelovanje s starši. Njihova podpora je toliko bolj pomembna, kajti te dejavnosti niso tedensko predpisane z učnim načrtom. Zahtevajo tudi več angažiranja staršev, ki morajo otroka primerno pripraviti vsak teden za gozdni dan. Od rezervne obleke, do dežnika ali pelerine, zaščite pred klopi in podobno. Poleg vsega pa je najpomembnejše, da si učitelj pridobi zaupanje staršev glede varnosti, predvsem pa glede lastnega strokovnega prepričanja o pomembnosti tovrstnega dela. Sama imam v teh dveh letih to srečo, da nas starši zelo podpirajo, otroke vzpodbujajo, da se znajo vedno bolj samostojno pripraviti ali jim po potrebi pomagajo in tako prispevajo k še kvalitetnejši izvedbi gozdnih dni. Olajševalna okoliščina v našem razredu je ta, da ima eden od gibalno oviranih otrok stalno spremljevalko, tako da je v razredu ves čas prisotna tudi druga odrasla oseba.

Teme, ki smo jih obravnavali v gozdu: vrste dreves, plodovi, proces gnitja, jahanje konja, plezanje, plazenje, kotaljenje, merjenje dolžine, merjenje prostornine, tehtanje, raziskovanje potoka, štetje, zapisovanje črk in števil, sajenje in sejanje, izdelovanje škratovih hišk, opazovanje barv in oblik v naravi, izdelovanje in spuščanje raket.

## 4. ZAKLJUČEK

Priložene fotografije prikazujejo nekaj utrinkov, ki najbolj nazorno in smiselno predstavljajo življenje 2.c razreda OŠ Leskovec pri Krškem, ki vsak četrtek dopoldan, ne glede na vreme, skupaj z učiteljico in spremljevalko gibalno oviranega otroka, uresničuje delčke predpisanega učnega načrta, izhajajoč iz otrok. Želim si, da me intuziazem za tovrstno pedagoško prakso ne bi nikoli zapusti in da bom znala tudi v bodoče razvijati nova znanja s tega področja. V dobro otrok in v svoje lastno dobro.

## 5. VIRI IN LITERATURA

Gozdna pedagogika. [online]. Pridobljeno 1.6.2021 s spletne strani https://www.gozdna-pedagogika.si/

# Do zdravja po poteh naših babic

**mag. Larisa Weiss – Grein Konkolič**
**OŠ Puconci**
larisa.konkolic@ospuconci.si

V prispevku bo prikazan pomen ozaveščanja »sodobnih« mladostnikov o zdravi prehrani skozi čas. Skozi aplikacijo neumetnostnih besedil, kot so »zdravi« recepti naših babic, smo pri razrednih urah in pouku slovenščine ob predhodnem izboru številnih receptov iz preteklosti v heterogenih skupinah sestavili 4 knjižice izvirnih prekmurskih receptov. Številne med njimi smo ob medpredmetni povezavi pri izbirnem predmetu *Sodobni načini priprave hrane* bodisi po njihovem izvirnem zapisu bodisi »reciklirano« tudi preizkusili.

**Ključne besede**: zdravje, babice, prekmurski recepti, medpredmetna povezava, kuhanje

**Abstract**
This article presents the meaning of raising awareness of »modern« youths on healthy diet throughout the times. Using the non-literary texts, like “healthy” recipes of our grandmothers, we have created 4 booklets of original Prekmurje recipes in class meetings and Slovene language lessons. Before creating the booklets in heterogeneous groups, we have chosen many recipes from the past. According to their original or “recycled” record, many of them were tested cross-curricular in optional subject *Modern food preparation*.

**Key words:** health, grandmothers, Prekmurje recipes, cross-curricular integration, cooking

## 1. UVOD

Živimo v svetu sodobne družbe, ki narekuje hiter tempo življenja, ob vsem tem pa se spreminjajo tudi vrednote, ki so v preteklosti veljale za svete, dandanes pa izgubljajo svojo vrednost. Ko govorimo o tem, nikakor ne mislimo le na vrednote, kot so načini obnašanja ali sprejemanja nekih načel, temveč razmišljamo tudi o tem, kako bomo neko »vrednost« privzgojili tudi svojim otrokom oz. tistim, ki se učijo ob nas in od nas.

Sodoben način življenja, v katerega smo dobesedno vrženi, posledično vpliva tudi na prehranjevanje, saj nas na vsakem koraku spremljajo razne reklame, ki oglašujejo restavracije s hitro prehrano, spet druge pa zdravju prijazna živila. Gre za marketinške poteze, ki nezdravo prehrano živih barv ponujajo z na videz malo denarja, hrana s »pristnimi« vitamini pa ostaja zaradi svoje višje vrednosti malokomu dosegljiva. Kljub različnim televizijskim oddajam in člankom v revijah, ki nam dajejo nasvete za bolj zdravo življenje (zopet na hiter način, kako »*v*

*treh hitrih korakih do okusnega obroka*«), prezaposleni starši nimajo časa, da bi skupaj s svojimi otroki pojedli kosilo ali večerjo, kaj šele, da bi jim okusen in zdrav obrok tudi sami pripravili.

V takih časih se z melanholijo vse pogosteje spomnimo življenja svojih babic in dedkov ter otroštva, ki smo ga preživljali pri njih. Kot spomin iz preteklosti, ki s svojo pozitivno močjo sije v sedanjost, se nam v mislih naslika podoba skromne kuhinje, iz katere diši po domačem kruhu, potici, carskem pražencu ali pa po preprosti, a krepki kokošji juhi.

V prispevku bo prikazan pomen ozaveščanja »sodobnih« mladostnikov o zdravi prehrani skozi čas. Skozi aplikacijo neumetnostnih besedil, kot so »zdravi« recepti naših babic, smo pri razrednih urah in pouku slovenščine ob predhodnem izboru številnih receptov iz preteklosti v heterogenih skupinah sestavili 4 knjižice izvirnih prekmurskih receptov. Številne med njimi smo ob medpredmetni povezavi pri izbirnem predmetu *Sodobni načini priprave hrane* po njihovem izvirnem zapisu ali »reciklirano« tudi preizkusili.

## 2. POMEN (ZDRAVE) PREHRANE SKOZI ZGODOVINO

Zdrava prehrana predstavlja podlago dobrega zdravja. To je hrana, ki vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo, varovalno ter biološko sprejemljivo hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje (Hlastan Ribič: 2010).

Vprašanje, ki smo si ga v okviru razrednih ur, v sklopu *Zdravega življenjskega sloga,* zastavili tudi sami, je bilo: *Kakšno vlogo je imela zdrava prehrana na ljudi nekoč in kakšno ima danes?* Izhajali smo iz hipoteze, da so se ljudje že v preteklosti zavedali vpliva načina življenja in samega prehranjevanja na zdravje, a da velikokrat niso imeli izbire, da bi katerega izmed dejavnikov spremenili.

Pojem »zdrava (pre)hrana« je zelo spremenljiv, saj v različnih zgodovinskih obdobjih predstavlja drugačne vzorce prehranjevanja. Prazgodovinske najdbe nam povedo, da se je človek na zgodnji stopnji razvoja hranil v glavnem s sadeži, semeni, gomolji, mesom, jajci divjih ptic in majhnimi živalmi, kot so insekti in črvi. Na naslednji stopnji so si ljudje izdelovali preprosto orodje in z njim lovili divje živali ter ribe (Velušček 2009).

Po odkritju ognja je začel človek hrano kuhati in peči, najprej na žerjavici in na vročih kamnih. Ko pa so iznašli lončeno posodo, se je priprava hrane močno izboljšala. Prve jedi so bile goste juhe in nekakšne rastlinske enolončnice, pozneje pa so jih obogatili z mesom.

Okoli leta 2000 pr. n. š. so ljudje začeli udomačevati nekatere živali, kot so svinje, psi, kokoši in pozneje govedo. Začeli so uživati tudi mleko in mlečne izdelke. Hrana se je bistveno

izboljšala, ko so približno 1000 let pr. n. š. odkrili mlin na vodo, s katerim so žita bolje in lažje izkoriščali (prav tam).

Iz stoletij pr. n. š. se ni ohranilo veliko kuharskih zapisov, vendar nam drugi zgodovinski viri povedo marsikaj o tem, kako so se ljudje prehranjevali. Prvo slovensko kuharsko knjigo je Slovencem napisal Valentin Vodnik. Izšla je leta 1799 pod naslovom *Kuharske bukve*. Recepti so v veliki večini povzeti iz avstrijske kuhinje. Pri nas sta se hrana in kuharstvo v meščanskih krogih na splošno razvijala pod vplivom tako imenovane dunajske kuhinje. V krajih ob madžarski meji sta se navzela madžarskih vplivov, na Primorskem pa italijanskih.

Nekoč so največji delež v naši prehrani predstavljali ogljikovi hidrati, to so žita, testenine in kruh. Sledila naj bi sadje in zelenjava, nato v manjših količinah še mlečni in mesni izdelki, sam vrh piramide pa so zavzemala različna olja, slaščice in maščobe. Takšen koncept zdrave prehrane je temeljil na predpostavki, da naše telo potrebuje za energijo največ ogljikovih hidratov, nekaj vitaminov in mineralov ter beljakovine in na koncu še maščobe.

Skozi leta so se spreminjale tudi prehranjevalne piramide. Leta 2012 je piramido zdrave prehrane nadomestil krožnik, ki na še bolj enostaven način prikazuje priporočena razmerja med živili. Živila so na krožniku razporejena v štiri skupine. Polovico krožnika zavzemata sadje in zelenjava, dobra četrtina pripada žitom, slaba četrtina pa beljakovinam. Mlečne izdelke predstavlja krogec – podstavek za kozarec (Grom: 2012).

## 3. Z APLIKACIJO STARIH RECEPTOV SKOZI PRAKSO – PO POTEH NAŠIH BABIC

Po dvotedenskem preučevanju starih tradicionalnih prekmurskih receptov, ki smo jih z učenci integrirali v obravnavo neumetnostnih besedil za potrebe bralnega razumevanja pri predmetu *slovenščina* in jih nadalje preučevali v sklopu *Zdravega življenjskega sloga* v sklopu razrednih ur, so učenci 6. in 8. razredov oblikovali 4 heterogene skupine. V svojo raziskovalno dejavnost, ki so se je ob moji pomoči lotili interdisciplinarno, smo vključili tudi IKT in delo večkrat preselili tudi v računalniško učilnico. Učenci so po zbrani receptih iz 1. faze šolskega in domačega dela, ki je trajala 2 tedna, delo nadaljevali tudi v 2. fazi in pripravili PPT-predstavitve svojih izsledkov. Sledila je 3. faza, kjer je delo učencev potekalo v domačem okolju, tako rečeno pred babičinim štedilnikom. Spremljali so kuho in peko domačih tradicionalnih jedi, svoja opažanja in delo dokumentirali tudi kot opis delovnega postopka, ki so mu dodali tudi fotografije.

4. fazo dela smo izpeljali medpredmetno v povezavi z obveznim izbirnim predmetom *Sodobni načini priprave hrane*, kjer smo nekaj tradicionalnih prekmurskih jedi pripravili bodisi po izvirnih starih tradicionalnih receptih (domači šmarn) bodisi smo jim dodali sodoben pridih in podobo (pica na polenti). Ob povezovanju teorije in prakse ter preizkušanju starih jedi z novimi idejami smo si zadali nove načrte, ki jih bomo skušali udejanjiti tudi v novem šolskem letu.

### 3. 1 Iz teorije k praksi

V 1. in 2. fazi so učenci skozi izbrane stare recepte individualno (domače delo) in v skupinah preučevali izraze, kot so: kulinarika, tradicionalna kuhinja, babičina kuhinja, lokalno itd. Ugotovili so, da se v zadnjih letih vse več govori o zdravi in lokalno pridelani hrani in da vedno večje število ljudi ugotavlja pomembnost izbire hrane oziroma živil, s tem pa posledično narašča tudi zavedanje pomena lokalno pridelane hrane, saj je le-ta sveže pridelana v lokalnem okolju ter od njive do krožnika potuje najkrajši čas. Poleg tega ima takšna hrana višjo hranilno vrednost in s tem tudi kakovost, zaradi česar imajo tovrstna živila višjo dodano vrednost.

Ob danih ugotovitvah so bili učenci enotnega mnenja, da je izraz »lokalno« sinonim za »*babičino tradicionalno kuhinjo*«, ki v sodobnem času zaradi vsebnosti zdravih sestavin zopet pridobiva na veljavi.
Učenci so na podlagi interdisciplinarnega pristopa in s pomočjo analitično-sintetične metode prišli do sklepa, da je t. i. babičina kuhinja zakladnica lokalno pridelane hrane, ki jo odlikujejo naslednje značilnosti:

- Višja vrednost – lokalno pridelana hrana ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vrednost, zaradi krajše poti od pridelovalca do potrošnika pa ima taka hrana tudi višjo hranilno vrednost, saj vsebuje vsaj od dva- do trikrat manj pesticidov kot uvožena hrana;
- Manjša vsebnost konzervansov – pri hrani, ki je domačega izvora zaradi bližine pridelave ni treba uporabljati konzervansov, na drugi strani pa so pridelki, ki so do nas prepotovali na stotine kilometrov, obrani mnogo prezgodaj in imajo zato manj vitaminov;
- Svež in polnejši okus – lokalni pridelki so bolj zreli, sveži in boljšega okusa. Takšna hrana je pridelana v bližino in je pobrana v dnevu ali dveh pred prodajo.

V 3. in 4. fazi so učenci svoja dognanja lahko potrdili tudi pred babičinim in šolskim štedilnikom. Ob spremljanju postopka priprave tradicionalne jedi so učenci prišli do sklepa, da je slednja obenem preprosta in hkrati zelo zanimiva. Izpostavili so tudi idejo, da bi bilo mogoče tako jed reciklirati in ji dodati pridih sodobnega. Ideja je seveda obrodila sadove in v naslednji učni uri je v šolski razredni kuhinji nastala sodobna »babičina« pica na polenti (gl. fotografije).

Fotografije: domači šmarn, babičin zafrigani močnik, pica na polenti, kukurčna zlejvanka

## 4. ZAKLJUČEK

Uravnoteženo prehranjevanje oziroma zdrava prehrana imata za otroka v dobi odraščanja velik pomen, saj ne predstavljata le energije za delovanje telesa, ampak tudi dotok hranilnih snovi, ki lahko omogočijo optimalno rast in razvoj. Hrana ima poleg omenjenega prav tako psihološki pomen, kar pomeni, da vpliva tudi na otrokovo razpoloženje in nenazadnje tudi na posameznikovo samopodobo. Obdobje odraščanja je namreč izredno pomembno tudi v smislu, kakšen odnos bo otrok razvil do hrane (Fajdiga Turk in Gregorič: 2012).

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju ter s tem na zdravje v odrasli dobi (Hlastan Ribič et al.: 2008). Zaradi tega je pomembno, da otrokom že v zgodnji fazi razvoja uzavestimo pomen zdrave izbire hrane, s tem pa zavedanje vrednosti domače, lokalno pridelane hrane. Če se bodo že zgodaj odpravili po poteh svojih babic, se bodo tudi v odrasli dobi vselej z veseljem vračali v domačo kuhinjo in ohranili tradicijo dobre prekmurske kuhinje.

## 5. LITERATURA


Čakarun, S. (2012*)* Z vrta na krožnik v enem dnevu. Dostopno prek: http://www.zurnal24.si/z-vrta-na-kroznik-v-enem-dnevu-clanek-152595 (22.6.2015).

Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Turk Fajdiga, V. (2007). Prehranske navade, prehranski status ter odnos do prehranjevanja in prehranskega statusa. V: HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 204 str.

Gregorič, M. (2010). Analiza fokusnih skupin osnovnošolcev glede prehranjevanja. Poročilo v nastajanju. Ljubljana, Inštitutu za varovanje zdravja RS.

Koch, V., Torkar, G. (2005). Medpredmetno poučevanje prehranskih vsebin v srednjih šolah. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS.

Ramuš, M. (2011). Spoznajmo kuhinjo naših babic*.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Tomori, M., Rus – Makovec, M. (1998). Eating behaviour, depression and self esteem in high school student. J Adolesc Health 23 (4): 100–7.

Velušček , A. (2009). Koliščarska naselbina Stare gmajne in njen čas: Ljubljansko barje v 2. polovici 4. stoletja pr. Kr. Ljubljana: Inštitut za arheologijo ZRC SAZU, Založba ZRC.

WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series 916, Geneva.

# Zastoj srca, ne, hvala

**Lorin Möscha**
**OŠ Ledina**
lorin.moscha@o-ledina.si

Na stari celini zastoj srca vsako leto doživi 400.000 ljudi. V Sloveniji 1600. To je 5 Slovencev na dan. Razlogi za srčni zastoj so koronarne bolezni. Za bolezen le-teh so največkrat krive obloge žil. Razlog za njegov nastanek se skriva v nepravilnem načinu prehranjevanja, pomanjkanju gibanja in psihofizični preobremenjenosti. Na te lahko vplivamo s pravilnim načinom prehranjevanja, pravilno izbiro živil, upoštevanjem energijskih vrednosti ter zdravim življenjskim slogom. Čeprav v šolah prevladujejo plakati, ki promovirajo zdrav način življenja in otroke nagovarjajo k večji telesni aktivnosti, smo na naši šoli sklenili, da se pomembnosti uživanja ustrezno pridelane hrane in preživljanja prostega časa ob zdravi gibalni dejavnosti lotimo na nekoliko drugačen, bolj provokativen način. Povezali smo se z Zdravo šolo in izpeljali akcijo z naslovom »Zastoj srca? Ne, hvala.«, na kateri smo učence opozarjali na povezanost koronarnih bolezni in zdravega življenjskega sloga, s katerim lahko preprečimo, da bi število umrlih zaradi srčnega zastoja naraslo oziroma smo prepričani, da lahko, če začnemo mlade na to opozarjati dovolj zgodaj, številko v prihodnjih letih celo znižamo. V ta namen smo iz odpadnega in naravnega materiala izdelali šest lutk, na katerih je moč prikazati zastoj krvi po zamašeni žili ter s pomočjo njih izvedli delavnice o zdravem načinu prehranjevanja, tihih morilcih sodobne prehrane ter udeležence učili temeljnih postopkov oživljanja.
**Ključne besede**: zdravje, srčni zastoj, gibanje, naravni materiali, delavnice, prehrana.

**Abstract**

In Europe 400.000 people have a heart attack every year, in Slovenia the number is 1600. That means 5 Slovenians per day. The cause of heart attacks is coronary disease, usually caused by plaque buildup in the walls of the coronary arteries. Plaque buildup is caused by unhealthy diet, lack of physical activity and psychophysical overload. These factors can be controlled by the right choice of food, healthy diet, paying attention to energy values and healthy life style. At schools we find numerous posters promoting healthy lifestyle and physical activity, but in addition to that we were going to take a different, a more provocative approach to eating organic food and free time physical activity. We got connected with ”Healthy school” and did a project entitled ”Heart attack, no thank you!” At workshops we made the pupils aware of the connection between coronary disease and unhealthy life style. We pointed out that healthy life style can prevent an increase in deaths due to heart attack. We are sure that we can even decrease that number if we start educating children about that soon enough. For this purpose we used recycled and natural materials and made six CPR dolls which can be used to show the blocked blood flow in a narrowed artery, and blood clots. We used the dolls to hold workshops on healthy diet and quiet killers in modern diet. The pupils were also taught the basic lifesaving skills of CPR.

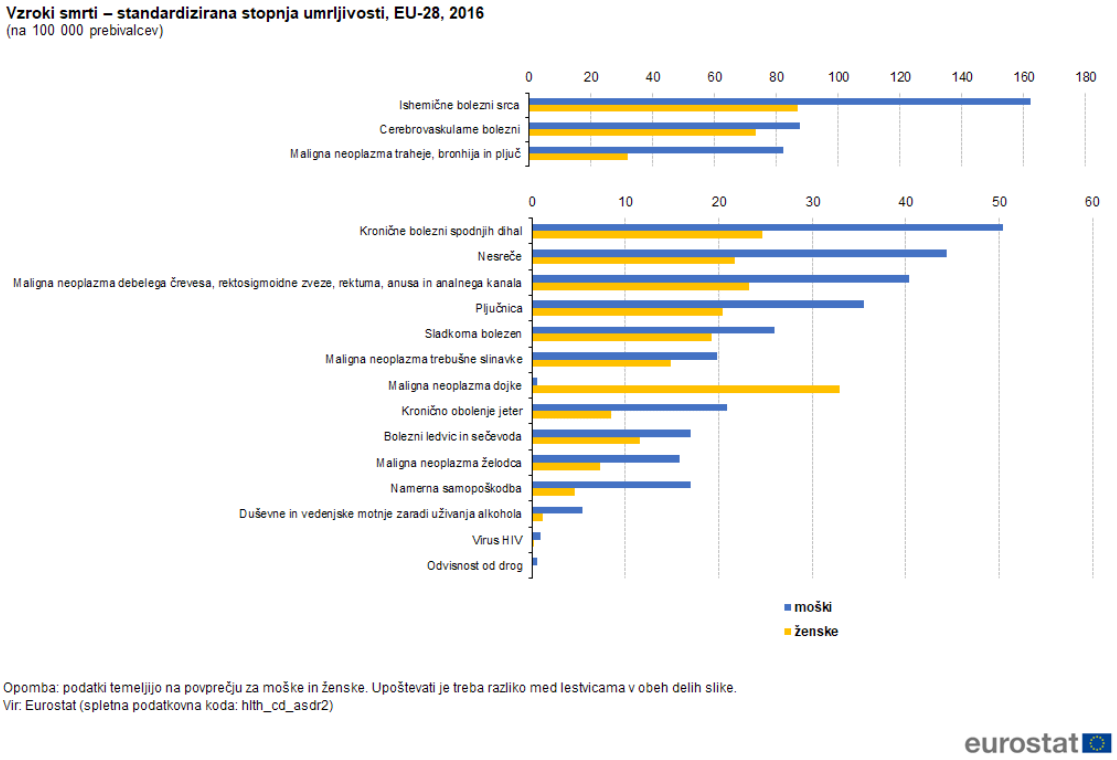
**Key words**: heart attack, physical activity, natural materials, workshops, diet

# 1. UVOD

Čeprav se svetovna populacija iz leta v leto povečuje in je na svetu trenutno več kot 7,6 milijarde ljudi, pa je letos v prvih štirih mesecih umrlo 19 milijonov ljudi. V svetovnem merilu so daleč največji vzrok smrti kardiovaskularne bolezni. Te so bile v letu 2016 po podatkih ameriške strani ourworldindata.org usodne za več kot 17 milijonov ljudi. Po podatkih WHO na svetu zaradi zastoja srca vsako leto umre 20 milijonov ljudi. Na stari celini zastoj srca vsako leto doživi približno 400.000 ljudi; v Sloveniji zaradi nenadnega srčnega zastoja umre približno 1700 Slovencev, to pomeni vsak dan povprečno pet oseb.

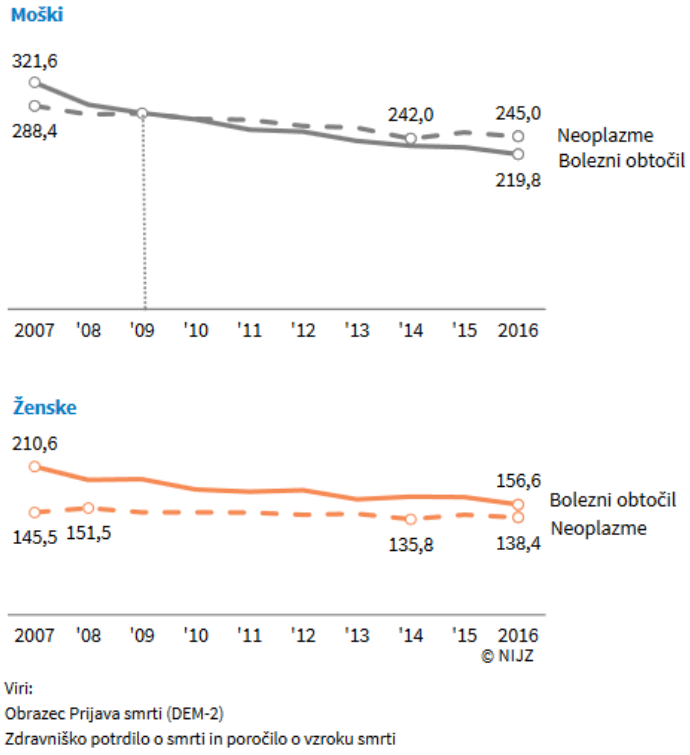
»V letu 2016 je največ prebivalcev Slovenije umrlo zaradi bolezni obtočil (39,7 %). Med temi jih je četrtina (24,2 %) umrla zaradi posledic srčnega infarkta in (24,9 %) zaradi možganskih krvavitev oziroma kapi.«

Šter, D. (2017) Statistični urad Republike Slovenije.




Graf 1: Vzrok smrti – standardizirana stopnja umrljivosti, EU-28, 2016

Vodilni vzroki za smrt prebivalcev Slovenije so še vedno bolezni obtočil (med najpogostejše sodijo srčni infarkt, možganska kap, odpoved srca in drugo) ter neoplazme (rak prebavil, prostate, dojke in pljuč), ki so bile v letu 2016 vzrok 71,4 % vseh smrti. Sledijo poškodbe, zastrupitve in drugi zunanji vzroki ter bolezni dihal in prebavil. Glede na spol pa od leta 2009 dalje pri moških bolezni srca in ožilja celo niso več najpogostejši vzrok smrti, temveč so na drugem mestu za neoplazmami.

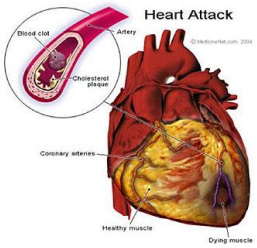



Gr Z

Viri:
Obrazec Prijava smrti (DEM-2)
Zdravniško potrdilo o smrti in poročilo o vzroku smrti

## 2. PREDMET IN PROBLEM

Pri koronarnih boleznih gre največkrat za okvaro glavne žile, ki oskrbuje srce s hrano in kisikom. Za bolezen le-teh so največkrat krive obloge žil, ki vsebujejo holesterol. Razlog za njegov nastanek se največkrat skriva v nepravilnem načinu prehranjevanja, pomanjkanju gibanja in psihofizične preobremenjenosti. Obloge žil žilo ožijo in jo lahko tudi povsem zamašijo. Podobno kot če se odlušči del oblog, ki žilo zamaši, kar privede do zastoja srca.



A čeprav gre za klinično smrt, ki lahko brez ustreznega ukrepanja pomeni tudi dokončno smrt, lahko z verigo znanih ukrepov to dokončnost preprečimo, in sicer s takojšnjo masažo srca pomagamo, da srce doseže vsaj 30 do 40 odstotkov normalnega iztisa in tako zagotovimo kisik, glukozo in hranila, ki jih možgani sicer ne bi dobili, in to je dovolj, da človeka ohranjamo pri življenju, vse dokler ne prispejo reševalci oziroma ne uporabimo AED naprave, s pomočjo katere lahko spravimo srce nazaj v normalno delovanje.

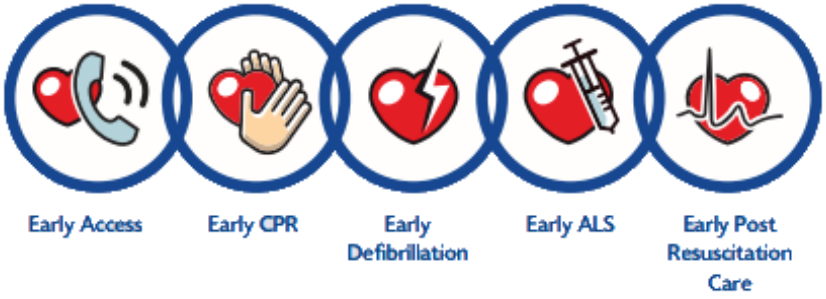
Ker pa je v Sloveniji strah na področju oživljanja bistveno močnejši od znanj, pri nas z oživljanjem začne le 30 odstotkov očividcev, in to ne zaradi zadržkov ali predsodkov, ampak predvsem zaradi strahu in neznanja. V državah, kjer je ozaveščenost ljudi o oživljanju boljša, z oživljanjem začne približno 70 odstotkov očividcev.

»Leta 2007 je znalo pomagati zgolj 20 odstotkov očividcev, tistih, ki so preživeli srčni zastoj, pa je bila zgolj peščica. Leta 2019 še vedno preživi zgolj 15 odstotkov tistih, ki doživijo srčni zastoj. V Las Vegasu, kjer v igralnicah mojstri oživljanja dežurajo 24 ur na dan, preživi polovica, torej lahko preživetje tudi pri nas še potrojimo.«

Vidic, J. (2019)

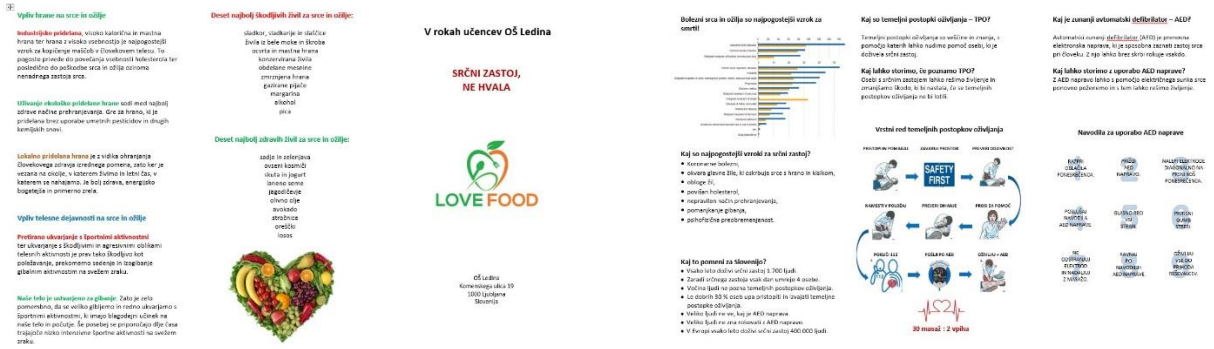
»Nenaden srčni zastoj je namreč eden izmed vodilnih vzrokov smrti v razvitih državah – tudi v Sloveniji vsako leto srčni zastoj doživi okoli 1600 ljudi, stotine pa jih umre, ker jim očividci (ki so prisotni v do 70 % primerov) ne znajo pomagati, čeprav bi jih z zelo preprostimi, a pravočasno izvedenimi postopki oživljanja lahko rešili. Takojšen začetek oživljanja namreč celo do štirikrat poveča število preživelih po srčnem zastoju.«

Slovenski reanimacijski svet (2016)



## 3. REŠITEV JE V SISTEMATIČNEM USPOSABLJANJU

To pa je tudi eden od glavnih razlogov zakaj se Slovenija pri reševanju življenj s pomočjo oživljanja uvršča v spodnjo tretjino evropskih držav. In to se preprosto mora spremeniti. Zato smo izobrazili dvanajst učencev starih med deset in trinajst let, jih usposobili za izvajanje delavnic o zdravem načinu prehranjevanja ter dodali prikaz temeljnih postopkov oživljanja. Mladi zdravniki, kot smo poimenovali učence, so pod imenom izpeljali več delavnic za učitelje, učence in starejše občane. V prepričanju, da lahko s takšnim načinom dela pozitivno vplivamo na zmanjševanje umrljivosti zaradi srčnega zastoja in dvignemo zavedanje o pomembnosti uživanja lokalno pridelane hrane in redne gibalne dejavnosti, smo iz odpadnega in naravnega materiala izdelali šest lutk za poučevanje TPO ter izdelali zgibanke, ki so jih prejeli vsi udeleženci delavnic.



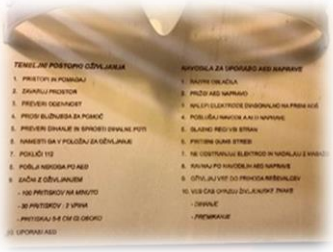

Učenci OŠ Ledina, (2019)

## 4. REZULTATI V PRAKSI

Doprsna lutka je izdelana iz lesene podlage, na katero smo pritrdili iz plastike izdelana rebra. Pod njih smo namestili umetno srce, v katerega je vgrajen elastični balonček, ki ob pritiskanju na prsnico po plastični cevki v obliki žile poganja krvi podobno tekočino. Povsem na dno lutke pa smo natisnili navodila, kako ravnati v primeru srčnega zastoja in kako uporabiti AED – defibrilator. Za razliko od obstoječih lutk ta lutka omogoča pogled v notranjost in s tem boljše razumevanje procesov med potekom srčne masaže. Zasnovana je tako, da jo lahko uporabimo kot učni pripomoček za učenje temeljnih postopkov oživljanja ali pa jo obesimo v učilnico in visi le kot didaktični plakat in nas z vgraviranimi navodili opozarja, kaj storiti v primeru srčnega zastoja.

Idejni plakat iz lepenke
(Ledina, 2019)

Zasnova iz lesa in plastike
(Ledina, 2019)



Vgravirana navodila
(Ledina, 2019)

Srčna masaža
(Ledina, 2019)

Pretok krvi po žilah
(Ledina, 2019)

Vpih
(Ledina, 2019)

## 5. ZAKLJUČEK

Večina osnovnih šol v svojih prostorih nima nameščene AED naprave in prepričani smo, da nobena izmed slovenskih šol nima lutke, s pomočjo katere bi se učenci lahko spoznavali s temeljnimi postopki oživljanja in se hkrati učili, kako pomembno je zadostno gibanje in spoznavanje vpliva zdravega življenjskega sloga na človekovo zdravje. S projektom, ki smo ga poimenovali ''*Srčni zastoj? Ne, hvala.*'', smo v prvi polovici šolskega leta uspeli izobraziti dvanajst učencev – mladih zdravnikov, izpeljali zdravstveno preventivno delavnico za babice in dedke, učitelje in strokovne delavce ter dvanajst delavnic za učence od drugega do osmega razreda ter svoj projekt predstavili na dveh sosednjih osnovnih šolah. In kar je najbolj pomembno, šest razredov smo opremili z didaktičnimi plakati v obliki lutke za oživljanje, poleg katerih so nameščene zgibanke za krepitev zdravega življenjskega sloga.

Delavnica za starejše občane (Ledina, 2019)

Delavnica za učitelje (Ledina, 2019)

Delavnica za učence (Ledina, 2019)

Lutka kot didaktični plakat (Ledina, 2019)

## 6. VIRI IN LITERATURA


Slovenski reanimacijski svet, 2016.
http://slors.szum.si/evropski-dan-ozivljanja-2016/

Šter, D. (2017) Statistični urad Republike Slovenije.
https://www.stat.si/StatWeb/File/DocSysFile/9648/04_NK_2017-10-27_Umrli.pdf

Vidic, J. (2019) VAL 202
https://val202.rtvslo.si/2019/10/sekunde-resujejo-ze-12-let/

# Lokalno pridelana hrana – izziv sodobne družbe

**Maja Božičnik Vasileva**
**Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana**
majabozicnik@gmail.com

Banane, mango, avokado, liči, ananas…velika pestrost na jedilniku, so sadeži, ki so prepotovali skoraj polovico sveta, da so dosegli police slovenskih trgovin in kupca. Hitro postrežno domače kosilo, nas v sodobni družbi in vse večji časovni stiski usmerja k že v naprej pripravljenemu obroku, ki ga predhodno le pogrejemo. Večina ljudi, pa se množice okolju in zdravju škodljivih posledic v naprej pripravljenega obroka in potovanju živil skoraj polovice sveta, niti ne zavedajo. Količina energije, ki je potrebna za pripravo, ohlajanje, pakiranje in transport takega oboka je ogromna obremenitev za okolje. Kaj pa lokalno pridelana hrana, tista, ki jo kupiš pri lokalnem pridelovalcu ali jo pridelaš sam doma? Je to v Sloveniji v današnjem času in pomanjkanju le tega sploh še mogoče? Kako onesnaževanje vpliva na lokalno pridelano hrano?

V prispevku bo predstavljen pomen ozaveščanja dijakov k posegu po lokalno pridelani hrani in vplivi onesnaževanja okolja, s katerim se srečujemo tako v Sloveniji, Evropi kot globalno po svetu na hrano lokalnega izvora ter negativne posledice medcelinsko dostavljene hrane oz. živil na okolje.

**Ključni besede:** lokalno pridelana hrana, onesnaževala, kisli dež, ozonska luknja.

**Abstract**

Bananas, mangoes, avocados, lychees, pineapples… a great variety of food on our plates, traveled nearly half the world to reach the shelves of Slovenian stores and the customers. A take away lunch, in modern society and mostly a lack of time, directs us to a pre-prepared meal. Most people, however, are not even aware of the harmful effects of pre-cooked meals and environmental impact caused by intercontinental food marketing. The amount of energy required to prepare, pack and transport such a vault is a huge burden on the environment.
What about locally grown food, the one that you buy from a local farmer or you grow by yourself at home? Is that still possible in Slovenia today? How does pollution affect locally produced food?
This paper will present the importance of raising students' awareness of the intervention in locally produced food and the impact of environmental pollution encountered in Slovenia, Europe and globally on food of local origin, as well as the negative effects of intercontinental food delivery.

**Key words:** intercontinental food marketing, pollutants, acid rain, ozone layer.

# 1. UVOD

Pri dijakih ob vstopu v srednješolsko izobraževanje pri predmetu kemije s pomočjo anketnega vprašalnika odprtega tipa preverimo poznavanje in razumevanje osnovnih okoljskih pojavov kot sta kisli dež in ozonska luknja. Ravno tako se poraja vprašanje o zavedanju kvalitete in okoljskem onesnaževanju pri medcelinsko dobavljivi hrani oziroma hrani, ki ni lokalnega izvora. Hitro se izkaže, da je razumevanje teh pojmov in njihovih posledic, ki jih imajo, kar v 80% testirane populacije, napačno. Razmišljanje nas naprej napelje na misel, da je za večino njih to zadnja priložnost, ko lahko narobe razumljeno in naučeno znanje spreobrnejo k pravilno razumljenim konceptom in njihovim posledicam.

V prispevku je pri vsakem od okoljskih pojavov predstavljenih nekaj primerov in načinov, kako razjasniti in podkrepiti ne le poznavanje temveč tudi razumevanje in iskanje morebitnih rešitev na okoljske pojave in vplive na lokalno pridelano hrano in njen pomen v prehrani.

### 1.1 Ozon in ozonski plašč

Ozona je v atmosferi majhen delež; pomešan je z drugimi atmosferskimi plini. Če bi se zbral na površini Zemlje, bi sestavljal 3 mm debel plašč. Delež ozona na enoto Zemljine površine merimo v Dobsonovih enotah (Dobson Units – DU). Pri ugotavljanju deleža ozona v stratosferi lahko ugotovimo, da je največji delež na obeh tečajih majhen, proti ekvatorju se povečuje, v tropi pa se spet zmanjša. Pred človekovim onesnaževanjem je bil delež ozona najmanjši v tropih, drugod pa največji.

#### 1.1.1 Funkcija ozona v naravi

Sonce kot vir energije v naravi seva širok spekter energije. Sončna svetloba je za življenje na zemlji ključnega pomena, vendar pa lahko del spektra sevalne energije svetlobe v molekuli DNA živih organizmov pretrga vezi. Pred negativnimi vplivi sončnih žarkov nas ščiti atmosfera. Plini v atmosferi absorbirajo UV- sevanje in tako preprečijo večini škodljivega sončnega sevanja, da bi dosegla Zemljo. Ta proces absorpcije poteka v višjih legah atmosfere, imenovani stratosfera**.** Ozon ($O_3$) je molekula v stratosferi in predstavlja filter za UV- žarke valovne dolžine 240-320 nm (UVB), ki so za organizme na Zemlji najnevarnejši. V stratosferi ne najdemo življenja, saj bi močno sevanje razcepilo molekule živih organizmov. V njej pri razcepu kovalentnih vezi najpreprostejših molekul nastajajo delci, imenovani radikali. Višje nad stratosfero je sevanje dovolj močno, da iz atomov in radikalov izbije elektrone. Pri tem nastajajo ioni. Temu delu atmosfere pravimo ionosfera.

#### 1.1.2 Uničevanje ozona

Vemo, da je ozon zelo reaktivna molekula in reagira s kisikovimi atomi. Vendar pa jih je poleg kisikovih atomov tu še nekaj; klorov atom(Cl), klorometan ($CH_3Cl$), klorofluoroogljiki (CFC). Klorometan je v stratosferi kot rezultat naravnega procesa, ko razpada, nastaja klor. Druge spojine, ki vsebujejo klor in potujejo v stratosfero v večjih koncentracijah, so doprinos človekove dejavnosti. Tudi te spojine absorbirajo sončno energijo in pri njihovem razpadu nastaja klorov atom. Take spojine imenujemo »klorofluoroogljiki« (CFC) ali freoni in so zelo stabilne, vnetljive, težko razgradljive. Ne toksične (CFC) smo uporabljali kot potisne pline za aerosol, hladilna sredstva zamrzovalnikov, fitofarmacevtska sredstva, topila za čiščenje,

impregnirna sredstva…. Življenjska doba CFC-jev je okoli 100 let, tako imajo na voljo dovolj časa, da preidejo v stratosfero, kjer se cepijo, nastali klorovi atomi pa reagirajo z ozonom.

### 1.1.3 Ozonska luknja

Kraj, na katerem so prvič v stratosferi zaznali pomanjkanje ozona, je območje Antarktike. Ozonska luknja ni le na tem območju, vendar je tam nastala izjemno hitro.
V obdobju zimske polarne noči sončni žarki ne dosežejo južnega pola, v stratosferi pa se razvije močan polarni veter, znan kot polarni vrtinec. V teh vrtincih se, kadar ni sonca, zrak zelo hitro ohladi, tudi do -80°C. Ob tako nizkih temperaturah v stratosferi nastajajo polarni oblaki, ki pa niso oblaki, kakršne poznamo. Sestavljeni so iz vodnih kapljic, ki pri tako nizki temperaturi zmrznejo, plini, ki povzročijo zmanjšane koncentracije ozona, pa se oprimejo nastalih trdnih kristalčkov. Spomladi temperatura ozračja naraste, plini se sprostijo, kristalčki se stalijo in kapljice vode padejo na Zemljino površino. Dušikovi oksidi se v kapljicah vode topijo in tvorijo dušikovo(V) kislino, ki sodeluje v procesu uničevanja ozona s tem, da vzdržuje visoke koncentracije aktivnega klora. Klorova kislina (HCl) in klorov nitrat ($ClNO_2$) sta produkta razpada fluoroklorogljikov ali freonov v stratosferi.
Nastanek ozonske luknje nad Antarktiko lahko razložimo s kemičnimi reakcijami v razmerah, kot so polarna zima in zelo nizke temperature. Značilnost teh reakcij je, da so lahko tako imenovane zaloge klora, klorovodikova kislina in klorov nitrat na površini polarnih oblakov spremenijo v bolj reaktivno obliko.

### 1.1.4 Posledice ozonske luknje in tanjšanje ozonske plasti

Pri ljudeh in živalih: Povečanje količine UV sevanja je povečalo odstotek ljudi obolelih za kožnim rakom. 10% zmanjšanje koncentracije ozona poveča odstotek obolelih za kožnim rakom kar za 26%. Posledice povečani izpostavljenosti UV sevanja so tudi okvare imunskega
Pri rastlinah: Polovica vseh testiranih rastlin je občutljiva za povečanje UV sevanja. Rast je upočasnjena, listi so manjši, pojavi se kloroza, v nekaterih primerih se kaže sprememba v kemični sestavi rastline: sevanje vpliva na kakovost hrane in vsebnost mineralnih snovi.

## 1.2 Kisli dež in fosilna goriva

Danes se človeštvo oskrbuje predvsem z energijo fosilnih goriv. Premog, nafta in zemeljski plin so fosilna goriva, nastali so iz ostankov rastlin in živali, ki so živeli pred milijoni let.

### 1.2.1 Nastanek kislega dežja

Človeštvo se oskrbuje z energijo predvsem iz zalog fosilnih goriv, premoga, nafte in zemeljskega plina. Poglavitni produkti gorenja fosilnih goriv, so ogljikov dioksid ($CO_2$), žveplov dioksid ($SO_2$) in voda ($H_2O$). Žveplov dioksid ima tudi vir v naravi, vulkanski izbruhi, gozdni požari in nekateri morski organizmi. Glavni vir onesnaževanja zraka so industrija, termoelektrarne in toplarne, kurišča ter transportni promet. Iz izpušnih avtomobilskih cevi gre letno v okolje cca. 60 milijonov ton škodljivih snovi. Dušikovi oksidi (NOx), v izpušnih sistemih motornih vozil in žveplovi dioksidi ($SO_2$), ki nastajajo pri gorenju fosilnih goriv, ter vodna para v atmosferi, povzročajo kisli dež, ki je že nekoliko kisel zaradi v vodnih kapljicah raztopljenega ogljikovega dioksida ($CO_2$), nastane korozivna raztopina dušikovih in žveplovih oksokislin. Dušikovi oksidi (NOx), sodijo med onesnaževalce, ki so sestavni del kislega dežja in pridejo v ozračje predvsem z izpušnimi plini motornih vozil. $NO_2$ je topen v vodi: pri

fotokemičnih reakciji z vodo nastajata v višjih plasteh ozračja dušikovi kislini in tudi dušikov oksid.

$2NO_2 + H_20 \rightarrow HNO_3\ HNO_2$
$3NO_2 + H_2O \rightarrow 2\ HNO_3 + NO$

Obe dušikovi kislini padeta skupaj s padavinami na Zemljino površino kot kisli dež. Pri zgorevanju fosilnih goriv, ki vsebujejo žveplo, nastane plin žveplov dioksid ($SO_2$). Plin reagira (se raztaplja) z vlago v zraku in pri reakciji nastane žveplova(IV) kislina ($H_2SO_3$).

$SO_2(g) + H_2O(l) \rightarrow H_2SO_3\ (aq)$

Veter vlago (oblake) raznaša po zraku, v nekem trenutku se kisla vlaga utekočini in pade na zemljo kot kisli dež. Zaradi takšnih reakcij postane deževnica precej kisla, pH kislega dežja je med 5 in 2. Kot kisle padavine navadno označujemo dež in sneg s pH vrednostjo pod 5,6.

### 1.2.2 Posledice kislega dežja

Prst: v severni Ameriki in Evropi veliko rastlinskih vrst umira, ker je prst zaradi zakisanja zelo revna s hranilnimi snovmi. To pomeni veliko spremembo za različne kulture. Kisli dež povzroča izpiranje hranilnih snovi iz zemlje in aktivacijo kovinskih ionov, ki so rastlinam škodljivi ($Al^{3+}$, $Zna^{2+}$, $Pb^{2+}$). Ocenjujejo, da bi morali kar za 50% zmanjšati emisije žveplovega dioksida, da bi preprečili vnos kislih snovi pod 20kg/ha.
Vodovja: povzroča pomor rib in ostalega življenja v vodah. V vodi nastanejo nove življenjske razmere, ki se jim živali in rastline ne morejo prilagoditi zato poginejo. Posledice so katastrofalne predvsem v severnih evropskih državah: nekatera Finska jezera so postala tako kisla, da je življenje v njih popolnoma izumrlo. Uničene so mnoge oblike življenja, vodno rastlinje, žuželke, ribe in ostale živali, ki se z ribami prehranjujejo. Skandinavci so prepričani, da dobijo večino kislih plinov, ki jih veter nosi na stotine kilometrov daleč, od britanske industrije.
Gozdovi: po Evropi umirajo, zlasti v Nemčiji. Več kot 60% iglavcev v Veliki Britaniji in več kot polovica dreves v Nemčiji je poškodovanih zaradi kislega dežja. Ocenjujejo, da je v državah severne, srednje in vzhodne Evrope skupaj poškodovanih 70% gozdov. V Kanadi je močno poškodovan sladkorni javor.
Objekti: poškodovane so stavbe, kulturno-zgodovinski spomeniki, saj kisli dež razjeda kamnite dele (kemijska korozija) ter povzroča škodo na kovinskih delih naprav-cevovodih, mostovih, kovinskih konstrukcijah (elektrokemična korozija)... Poleg izpiranja z dežjem nastanjajo še dodatne poškodbe zaradi razjedanja, ki ga povzročijo kisline. Na mnogih zgodovinsko pomembnih spomenikih, kot sta atenska akropola in Sfinga v Egiptu, so v zadnjih sto letih odkrili številne poškodbe, ki jih pripisujejo vplivom onesnaženja zraka.

### 1.2.3 Kako obvladovati onesnaževanje zraka?

Obvladovati onesnaževanje zraka pomeni obvladovati izpuste škodljivih plinov. Večina teh plinov nastaja pri zgorevanju fosilnih goriv. Onesnaževanje zraka bi lahko obvladali na tri načine:
1. z zmanjšanjem porabe fosilnih goriv,

2. z odstranjevanjem škodljivih plinov pred izpustom v ozračje,
3. z alternativnimi viri energije.

## 2. METODA IN MATERIALI IN REZULTATI

Kot vzorec smo vzeli dijake programa predšolske vzgoje Srednje vzgojiteljske šole, gimnazije in umetniške gimnazije Ljubljana. Metode, ki smo se jih posluževali za razjasnitev pojmov okoljskih pojavov in posledic onesnaževanja okolja so bili različni, zajemali so prikaz kratkih filmov na spletu – You Tube, različnih laboratorijskih poskusov, člankov oz. študije primerov, in različno strokovno literaturo. Dijaki so preko dela v skupini iskali rešitve oziroma zaključke na dve glavni vprašanji, povezani z hrano lokalnega izvora in predlogi za zmanjšanje onesnaženja.

### 2.1 Laboratorijski poskusi:

#### 2.1.1 Vpliv UV sevanja na material:

Material: folija, UV lučka s stojalom, pinceta, petrijevka, košček folije, gumijast zamašek.
Delo: UV lučko namesti nad petrijevko v kateri je košček folije in gumijast. Prižgi lučko in si vsak dan beleži spremembe, ki jih opaziš na foliji.
Rezultati in razprava: Folija je razpadla na delčke, gumijast zamašek pa je obledel in izgubil prožnost. UV sevanje povzroča negativne spremembe na umetnih materialih in jih uničuje.

**Kreme z zaščitnim faktorjem:**
Material: 3x folija (15cm x 15 cm), 3x steklena čaša 250 mL, pijača tonik (kinin), UV lučka na stojalu, kremi z zaščitnim faktorjem 10 in 20, alkoholni flomaster.
Delo: v čaše nalij 200mL tonika. Prvo folijo premaži s kremo zaščitnega faktorja 10, drugo folijo premaži s kremo zaščitnega faktorja 20, tretje folije ne premažeš z ničemer. Čaše označi: prvo z 0, drugo z 10, tretjo z 20. Folije položi vsako na ustje svoje čaše. Čaše položi pod UV lučko in opazuj.

Rezultat in razprava: V prvi čaši se tonik obarva z modro barvo vijolično, v drugi čaši je intenziteta barve tonika manjša, v tretji čaši pa obarvanosti skoraj ni. Kreme z zaščitnim faktorjem odbijajo/absorbirajo UV svetlobo. Višji kot je zaščitni faktor manjša je propustnost UV žarkov, kar opazimo na podlagi intenzitete modro vijolične obarvanosti tonika.

#### 2.1.2 Dokaz kislih lastnosti in posledic plinov ogljikovega dioksida $CO_2$ in žveplovega dioksida $SO_2$.

Material: univerzalni indikator, indiktor bromtimol modro (BTM), čaša 150mL, voda, plastična slamica, žvepleni trak, gorilnik, merilni valj 500mL, urno steklo, vrvica, digestorij.

Metoda dela:

- Kisle lastnosti ogljikovega dioksida ($CO_2$): v čaši nalij približno 30mL vode, vanj postavi plastično slamico, dodaj nekaj kapljic indikatorja bromtimol modro in v vodo pihaj izdihan zrak. Opazuj spremembo barve.

- Kisle lastnosti žveplovega dioksida ($SO_2$): v digestoriju, v merilni valj vlijemo 100mL vode in dodamo nekaj kapljic univerzalnega indikatorja. Žvepleni trak z vrvico prižgemo, ga spustimo nad gladino vode in valj pokrijemo z urnim steklom. Ko žvepleni trak pogori, valj rahlo stresamo in opazujemo spremembo barve indikatorja.

Rezultati in razprava: ogljikov dioksid, ki ga vpihavamo v vodno raztopino BTM, se v njej raztopi, barva indikatorja preide iz modre v rumeno-zeleno barvo, kar je dokaz kislega okolja. Žvepleni trak gori z modrim plamenom, razvija se plin bele barve neprijetnega vonja. Na mejni površini se barva univerzalnega indikatorja pričenja spreminjati iz zelene proti rumeni in nato v rdečo barvo, kar je dokaz kislega okolja.

### 2.1.3 Posledice delovanja plina $SO_2$ na rastlinska barvila.

Material: cvetovi vijolice (lahko tudi cvet drugih rož), žvepleni trak, vžigalnik, zvon, urno steklo, digestorij.
Metoda dela: cvet vijolice položimo na urno steklo, prižgemo žvepleni trak in ga položimo poleg urnega stekla, vse skupaj prekrijemo z zvonom. Poskus izvedemo v digestoriju. Opazujemo spremembe.
Rezultati in razprava: barva cveta vijolice se je spremenila iz vijolične v belo. Antociani so barvila, ki se nahajajo v vakuoli cveta, podvrženi plinu žveplovega dioksida se pri reakciji redukcije razbarvajo. Tudi fotosintetski pigment obledi.

### 2.1.4 Vpliv delovanja plina $SO_2$ na kalitev semen leče.

Material: semena leče (lahko tudi semena drugih rastlin), žvepleni trak, vžigalnik, zvon, 3 x petrijevke, vatke, digestorij.
Metoda dela: 10 semena leče položimo na vato prve petrijevke, prižgemo žvepleni trak in ga položimo poleg petrijevke, vse skupaj prekrijemo z zvonom in pustimo stati 5 min.. Poskus izvedemo v digestoriju. Prvo urno steklo zalijemo z navadno vodo in pokrijemo. V drugo petrijevko položimo 10 semen leče in zalijemo s kislo vodo iz prejšnjega poskusa in pokrijemo. V tretjo petrijevko poleg vate položimo še 10 semen leče dodamo navadno vodo in pokrijemo 8ta petrijevka služi kot kontrola). Opazujemo spremembe, cca 3 - 5 dni.
Rezultati in razprava: V tretji petrijevki kjer se nahaja le voda, ki je potrebna za kalitev semena vsa semena kalijo. V drugih dveh petrijevkah semena kalijo zelo slabo iz v drugi petrijevki, kjer smo dodali kislo vodo semena ne kalijo.

### 2.2 Ostale metode dela:

Ostale metode dela, ki smo se jih posluževali za iskanje teoretičnih osnov in morebitnih rešitev so bile in so potekale v skupinah:
- tekstovni in grafični podatki po medmrežju tako za osnove pojava ozonske luknje kot tudi za osnove kislega dežja in onesnaževanje ter medcelinski transport živil z njihovo prehransko vrednostjo in samo oskrba s sadjem in zelenjavo v Slovenskem prostoru ;

- spletni filmčki – You Tube za grafično ponazoritev vzrokov, posledic okoljskih pojavov;
- ostala knjižnična literatura.

Delo je potekalo v skupinah, dijaki so preučili literaturo, naredili povzetke in jih predstavili pred celim razredom, izdelali so izročke v obliki miselnih vzorcev, znanje na določeno temo so utrjevali in preverjali preko spleten ankete 1ka.

## 3. RAZPRAVA

Dijaki so svoje delo opravljali v skupini, delo na spletu so si razdelili in nato skupaj kot skupina naredili povzetke in zaključke, ki so jih predstavili svojim sošolcem. Vsako od skupin je predelala celotno tematiko tako so se skupine lahko po predstavitvah dopolnjevale. Diskusije dijakov so potekale produktivno, razmišljali so kritično, skušali podajati argumente za in proti in iskati skupne rešitve s smislu, kaj lahko naredi vsak posameznik, družba in svet za preprečevanje negativnih podnebnih pojavov in ohranjanje biotske pestrosti rastlin. Dijaki so poudarjali pestrost jedilnika vendar ne za vsako ceno, ugotovili so namreč, da je medkontinentalno dobavljiva hrana kakovostno slabša, njen prispevek k onesnaževanju okolja pa bistven, in se pogovarjali o smiselnosti pestrosti jedilnika in ceni. V prid so govorili argumenti lokalno dobavljive hrane, ki je sezonska, sveža, bogata z vitamini in minerali. Spodbuja tudi slovensko gospodarstvo. Iskali vzroke v slabi samooskrbi z določenim sadjem in zelenjavo…,ugotovili, da politika ekološkega kmetovanja v Sloveniji kmetu ni pretirano naklonjena, pretirana je poraba rdečega mesa in intenzivnega kmetijstva, slednja hkrati povzroča kontaminiranost tal in vode s pesticidi in vnos gensko spremenljivih kultur.

## 4. ZAKLJUČEK

Dijaki pridobijo teoretična znanja s pomočjo različnih metod dela, preučevanje internetnih strani, izrezki člankov, ogledov filma in interaktivnih spletnih učnih vsebin. Na podlagi tako osvojenih teoretičnih osnov, dijaki nadalje izvedejo poskuse opisane v praktičnem delu, si beležijo rezultate in jih na podlagi osvojenega teoretičnega znanja kritično vrednotijo. Izkaže se, da dijaki naredijo logične zaključke pri vrednotenju rezultatov praktičnega dela eksperimenta in jih ponekod že tudi v naprej predvidijo. Podajo rešitve, kako lahko sami vplivajo na zmanjšanje onesnaževanja okolja in doprinosu ohranjanja okolja in s tem k boljši kvaliteti in pestrosti zaužite hrane. Dodatna anketna vprašanja pa potrdijo domnevo o boljšem razumevanju vsebin okoljskih pojavov, ki so podprti s praktičnimi primeri.

Predvideli so naslednje rešitve, ki jih lahko uresničijo in s tem zmanjšajo prispevek onesnaževanju okolja:

- uživanje hrane lokalnega izvora;
- prehranjevanje z večjim deležem hrane rastlinskega izvora;
- zmanjšanje medkontinentalnih letov;
- uporaba prevoza s kolesi ali javnega prevoza;
- boljša toplotna izolacija domov;
- izključitev električnih naprav, kadar niso v uporabi;
- posaditi drevo;
- sušenje perila na zraku;

- samooskrba z obnovljivo energijo;
- uporaba izdelkov in oblačil iz recikliranega materiala;

## 5. LITERATURA


Senegačnik, J. Oman (2004): Lastnosti zraka, goriv in dimnih plinov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za strojništvo

E.L. Keating (1993): Applied Combustion. New York: Marcel Dekker, Inc.

I. Majdič (2000): Kemija in okolje. Diplomsko delo. Ljubljana

What is Acid Rain? Dostopno na:https://www.epa.gov/acidrain/what-acid-rain[20.9.2019]

Effects of Acid Rain. Dostopno na: https://www.epa.gov/acidrain/effects-acid-rain#ecosystems[20.9.2019]

Health and Environmental Effects of Ozone Layer Depletion. Dostopno na:https://www.epa.gov/ozone-layer-protection/health-and-environmental-effects-ozone-layer-depletion [20.9.2019]

Učinek tople grede. Dostopno na: https://kemija.net/e-gradiva/gospodarjenje_z_odpadki/1_0_strokovna_terminologija_o_odpadkih/shema__uinek_tople_grede.html[20.9.2019]

Ropert. M., (2014): Vpliv tovornega transporta na okolje. Diplomsko delo. Kranj

Klimate kids Dostopno na: https://climatekids.nasa.gov/[20.9.2019]

Svetovni dan hrane. Dostopno na: https://www.24ur.com/novice/slovenija/svetovni-dan-hrane-2.html [16.10.2019]

Fizikalno ozadje podnebnih sprememb: https://www.umanotera.org/wp-content/uploads/2020/03/Umanotera-2019-Fizikalno-ozadje-podnebnih-sprememb.pdf [16.1.2020]

Kaj lahko storimo sami: https://www.umanotera.org/podnebne-spremembe/kaj-lahko-storimo-sami/[16.1.2020]

Kralj, A. (2019). 24ur. Dostopno na: https://www.umanotera.org/novice/dve-muhi-na-en-mah-podnebju-in-zdravju-prijaznejsa-prehrana/[16.1.2020]

EPA. What's an acidrain? Dostopno na: https://www.epa.gov/acidrain/what-acid-rain[16.1.2020]

EPA. The effects of acid rain on ecosystems: https://www.epa.gov/acidrain/effects-acid-rain[16.1.2020]

Greenwood, T., et.al. (2009), BIOLOGIJA: delovni zvezek za gimnazije. Ljubljana: Modrijan

# »Mlekastično!« nas je prebudilo in povezalo

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

Sodelovanje pri projektu »Mlekastično!« je bilo izvedeno na povsem drugačen način kot sem načrtovala. Zaradi dela na daljavo in posledično slabega psihološkega stanja dijakov se je moj glavni cilj iz raziskovanja mleka pretvoril v povezovanje dijakov v skupini in povečanje motivacije za delo. Izkazalo se je, da so ravno to najbolj potrebovali. Rezultat pa ni bil le dosežen moj glavni cilj, pač pa tudi uspešno delo do konca šolskega leta. Podoben pristop sem uporabila tudi v drugih skupinah dijakov in povsod naletela na zelo pozitiven odziv dijakov.

Projekt »Mlekastično!« je bil izveden po lastni izbiri skupine dijakov. Sama bi ga napeljala v drugo smer, a sem na koncu vendarle več kot zadovoljna z rezultati.

**Ključne besede**: covid, delo na daljavo, odtujenost, »Mlekastično!«, povezanost, uspeh

**Abstract**

Participation in the project "Mlekastično!" was carried out in a completely different way than I had planned. Due to teleworking and the consequent poor psychological condition of the students, my main goal from milk research has turned into connecting students in a group and increasing motivation to work. It turned out that this was exactly what they needed most. The result was not only the achievement of my main goal, but also successful work until the end of the school year. I have used a similar approach in other groups of students and have encountered a very positive response from students everywhere.

The project "Mlekastično!" was conducted at the choice of a group of students. I would have steered it in a different direction myself, but in the end I am more than satisfied with the results.

**Key words**: covid, teleworking, alienation, “Mlekastično!”connectivity, success

## 1. UVOD

Veselila sem se sodelovanja pri novem projektu »Mlekastično!«, a je covid situacija moje načrte povsem predrugačila. Imeli smo namreč pouk na daljavo in povsem drugačen način dela z dijaki. Opažala sem tudi, da dijaki postajajo iz tedna v teden manj motivirani za delo in zelo odtujeni – celo v svojem razredu niso bili povezani med seboj. Žar v njihovih očeh je izginjal.

Na podobno situacijo so nas opozarjali tudi različni strokovnjaki. Izolacija nam je prinesla izgubo občutka varnosti in stabilnosti, prinesla pa je tudi tesnobo in strah, kar sem opažala tudi pri dijakih. Zelo pogosto je to vodilo v še večjo samoizolacijo in izogibanje stikov.

Na začetku sem ugotovila, da se dijaki zelo veselijo zoom srečanj in sploh nisem imela občutka, da bi jim bila odveč oz. da bi bili z njimi preobremenjeni. Ob opozorilih vodstva šole sem to preverila tudi pri dijakih. Seveda sem nekaj časa pri takih srečanjih namenila pogovoru, poskušala sem delovati čimbolj pozitivno in se trudila narediti ure čimbolj zanimive. Pa vendar se kljub mojemu trudu iskrice v njihovih očeh niso prižgale.

Zavedala sem se, da nujno potrebujem drugačen način dela. Poleg ciljev za doseganje določenih znanj sem si za cilj postavila tudi gradnjo dobrih odnosov v posameznih skupinah dijakov. Pričakovala in upala sem, da jim bo to prineslo tudi večjo psihično stabilnost in seveda na koncu tudi boljši uspeh.

Spomnila sem se na projekt »Mlekastično!« in ga predstavila najbolj prizadevni skupini v programu Trgovec, v kateri smo takrat ravno zaključili s področjem beljakovinskih živil. Ponudila sem jim malo drugačno nadgradnjo področja in sicer sodelovanje pri projektu »Mlekastično!«. Usmerila sem jih k opisu projekta na spletni strani ekošole in jim pustila povsem proste roke pri načinu izvedbe. Edini pogoj je bil, da se kot skupina povežejo in vsi sodelujejo.

Rezultat me je resnično presenetil!

V zelo hitrem času so imeli pripravljeno predstavitev, ki so jo na daljavo izvedli kot dobro utečen tim. Najbolj pa so me razveselile sijoče oči in nasmehi celotne skupine. Navdušenja kar niso mogli skriti. Na koncu predstavitve so se mi še celo zahvalili, da sem jim omogočila drugačen način dela.

Seveda je bila njihova motivacija na vrhuncu. Izkoristila sem jo in jim predlagala, da raziskavo razširijo na celo šolo; tako dijake, kot tudi zaposlene. Idejo so z navdušenjem sprejeli. V e-asistentu smo odprli poseben kanal Mlekastično!, kjer smo zbirali vse rezultate. Kar malo smo bili vsi skupaj zasuti z njimi, a na koncu smo ugotovili, da nas je ravno to kot celotno skupnost na nek način povezalo. In to je bilo v tistem času dela na daljavo še kako dobrodošlo.

Ker so se »Mlečni sladkorčki« (kot se je skupina poimenovala) res izkazali, sem ga. ravnateljici predlagala, da bi rezultate raziskave predstavili tudi na pedagoški konferenci na daljavo. Pred celotnim učiteljskim zborom so nastopili že zelo samozavestno, kot enotna, dobro uigrana skupina.
Napisali so tudi članek, kjer so predstavili rezultate raziskave še vsem dijakom in je bil objavljen v šolskem časopisu. Dobili so krila!

Projekt smo začeli v novembru. Do konca šolskega leta smo v skupini delali samo še kot skupina. Vsaka njihova naslednja naloga je bila še boljša. Naučili so se tudi reševati zaplete, ko

je kakšen dijak zaostajal in se ni povsem ali dovolj hitro odzval. Njihova povprečna zaključena ocena v spričevalu pa je 4,7.

Tako obliko dela sem uporabila tudi v vseh ostalih skupinah dijakov in dobila zelo dobre odzive in rezultate. »Mlekastično!« se je tako izkazal kot dragocen pripomoček pri poučevanju, pa tudi kot odlično socialno ter psihološko orodje.

## 2. METODE IN METODOLOGIJA

Projekt »Mlekastično!« smo izvedli kot anketiranje dijakov in zaposlenih.

Dijaki so pripravili anketni vprašalnik, v katerem so se osredotočili na področja, ki zanimajo tudi bodoče prodajalce. Zanimalo jih je:

- koliko družinskih članov pije mleko,
- katere vrste mleka uživajo glede na izvor in način konzerviranja ter morebitne dodatke,
- mleko katerih blagovnih znamk pijejo,
- s kolikšnim deležem mlečnih maščob,
- kakšno količino uživajo dnevno,
- morebitna občutljivost na laktozo,
- morebitno nadomeščanje mleka z rastlinskimi napitki,
- najpogostejša embalaža njihovega mleka,
- če uživajo tudi druge mlečne izdelke in
- poznavanje pridobivanja mleka in mlečnih izdelkov.

Dali pa so jim tudi priložnost, da:

- podajo svoje mnenje o tem, katero mleko najbolje vpliva na naše zdravje in
- pojasnijo, katere lastnosti so jim je pri izbiri mleka najpomembnejše.

Sledila je analiza anketnih vprašalnikov in priprava predstavitve rezultatov, ki so jih kot skupinsko predstavitev izvedli tudi na pedagoški konferenci na daljavo. Skupina je sodelovala tudi pri Mladih poročevalcih in oblikovala članek, ki je bil objavljen v šolskem časopisu.

Vendar pa me je v tistem trenutku še bolj kot dosežek dijakov pri projektu »Mlekastično!« navduševala sprememba psihičnega in socialnega stanja dijakov. Dijaki so se namreč povezali v trdno skupino, ki je v svoje aktivnosti močno vpela tudi dijake v zelo težkem položaju.

Moj del raziskave sem zato usmerila v ugotavljanje zadovoljstva in motiviranosti dijakov ter primerjavo uspeha njihov samostojnih nastopov z nastopom skupine.

## 3. REZULTATI

Glede na čudovit odziv skupine dijakov »Mlečnih sladkorčkov« sem se odločila, da način dela prilagodim tudi v ostalih osmih skupinah dijakov. Od devetih skupin je bil na začetku malenkost medel odziv le v eni skupini, vsi ostali dijaki so takoj z navdušenjem sprejeli novo možnost dela. Kot največjo prednost takega načina dela so dijaki navajali njihovo povezanost in druženje. Koliko so na ta način pridobili učno, se jim ni zdelo toliko pomembno. »Skupaj zmoremo!« je postal njihov moto. Sama sem ugotovila prednost tudi v višjih pridobljenih ocenah, saj so bile skupine za nastope v povprečju ocenjene z oceno 4,5. Zame kot pedagoga pa je bilo najpomembneje, da se je dijakom vrnilo navdušenje nad odkrivanjem novih znanj in iskrice v očeh.

Napravila sem analizo stanja v posameznih skupinah dijakov, ki jih bom označila le številčno.

| **Razred oz. skupina dijakov** | **Uspeh pri samostojnih predstavitvah** (povprečna ocena skupine) | **Uspeh pri skupinskih predstavitvah** (povprečna ocena skupine) | **Dvig zadovoljstva od 1 do 3** (1 =majhen, 3=velik) | **Dvig motiviranosti za delo od 1 do 3** (1 =majhen, 3=velik) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 3,9 | 4,7 | 2 | 2 |
| 2. | 4,1 | 4,2 | 2 | 3 |
| 3. | 3,1 | 4,1 | 3 | 2 |
| 4. | 2,4 | 4,0 | 1 | 2 |
| 5. | 3,8 | 5,0 | 3 | 3 |
| 6. | 4,1 | 5,0 | 3 | 3 |
| 7. | 3,7 | 4,1 | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. | 3,8 | 5,0 | 3 | 3 |
| 9. | 3,8 | 4,7 | 3 | 2 |
| **povprečje** | **3,6** | **4,5** | **2,5** | **2,4** |

Iz svojih opažanj sem ugotovila, da se je s takim načinom dela pri vseh skupinah dijakov dvignilo zadovoljstvo in motiviranost za delo. Analiza ocen pri skupinskih predstavitvah dijakov v primerjavi s samostojnimi predstavitvami pa kaže v povprečju kar 25% zvišanje.

## 4. RAZPRAVA

Za nami sta dve posebni šolski leti. Po 26. letih poučevanja sem v teh dveh letih ogromno svojega prostega časa namenila nadgradnji svojega znanja. Iskala sem različne poti, kako se dijakom približati na daljavo in z njimi ohraniti dober stik, kar po mojem mnenju omogoča tudi motiviranost za delo in posledično višji uspeh ter zadovoljstvo. To pa je potrdila tudi moja kratka analiza.

## 5. ZAKLJUČEK

Na situacijo, v katero so nas potisnile izredne razmere zadnjih dveh let, ne moremo biti nikoli pripravljeni. Še posebej zahtevno je biti v taki situaciji učitelj, saj nisi odgovoren le za svoje psihično počutje in funkcionalnost, pač pa tudi za psihično in socialno počutje ter funkcionalnost vseh svojih dijakov.

Zelo pomembno je bilo najprej opolnomočiti sebe, saj smo le tako lahko poskrbeli tudi za dijake. Sama sem v prvem letu dela na daljavo precej pozabila nase in sem bila zato na to še toliko bolj pozorna v drugem delu.

Seveda smo se vsak od nas na svoj način trudili približati dijakom in jim čimbolj olajšati situacijo. Jaz verjamem, da nas dobri odnosi in medsebojno druženje lahko ponesejo v višave. Tu je bil moj začetek, iz katerega sem gradila.

Otroku kot prvo hrano ponudimo mleko. Svojim dijakom sem kot prvo »hrano za dušo« ponudila »Mlekastično!« In tako kot otrok zraste s pomočjo mleka, je nas »Mlekastično!« najprej prebudilo iz posebnega stanja, potem pa povezalo v trdno skupnost, ki **skupaj zmore vse**!

## 6. LITERATURA IN VIRI

http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/

http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2020-19/292/Psiholoski_vidiki_omejevanja_socialnih_stikov_med_pandemijo_COVID-19

https://www.nijz.si/sl/koronavirus-dusevno-zdravje

https://tjasakos.net/psiholoski-vidiki-korona-krize-ali-kako-korona-odmeva-v-psihi/

https://www.gov.si/novice/2021-04-09-tudi-mladi-v-stiskah-zaradi-epidemije/

https://www.zrss.si/pdf/izobrazevanje_na_daljavo_covid19.pdf

# Lokalna trajnostna oskrba, primer dobre prakse zagotavljanja kratkih verig od proizvajalca do potrošnika

**Matej Zobec**
**Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma**
**Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija**
matej.zobec@grm-nm.si

Slovensko kmetijstvo se sooča s številnimi problemi in eden izmed glavnih je problem odkupnih cen pridelkov iz osnovne kmetijske dejavnosti, zato se je izkazalo, da lahko kmetje mleku povečajo dodano vrednost z njegovo predelavo v različne mlečne izdelke in neposredno prodajo potrošniku na lokalnem trgu.

Namen našega projekta je med drugim predstaviti možnosti, ki se zadnja leta kažejo kot dobra strategija za dvig dodane vrednosti osnovnemu kmetijskemu proizvodu. V našem primeru je bila ta možnost to, da s predelavo našega osnovnega proizvoda, mleka, lokalnemu potrošniku ponudimo nov, tržno zanimiv, izdelek.

Glede na dosedanje izkušnje s trženjem naših proizvodov na lokalnem območju, smo tudi z novim izdelkom dokazali, da smo v lokalnem okolju kot proizvajalci in predelovalci mleka dobro sprejeti in uživamo zaupanje potrošnikov, zato kaže da je lahko tudi naš nov proizvod tržno uspešen.

Naš primer torej predstavlja dobro prakso lokalne trajnostne oskrbe kot tudi, da dijake, se pravi bodoče kmetovalce, spodbuja k inovativnosti in ustvarjanju svoje uspešne zgodbe na poklicni poti, za katero se pri nas izobražujejo.

**Ključne besede:** lokalna hrana, mleko, čokoladni napitek, promocija in trženje

**Abstract:**

Slovenian agriculture faces many problems and one of the main ones is the problem of the purchase prices of products from basic agricultural activity. It turned out that farmers can increase the added value of milk by processing it into various dairy products and selling it directly to consumers in the local market.

The purpose of our project is, among other things, to present the possibilities that have emerged in recent years as a good strategy for raising the added value to the basic agricultural product. In our case, this option was to offer a new, commercially interesting, product to the local consumer by processing our basic product, milk.

Based on previous experience with marketing our products in the local area, we have also proven with the new product that we are well-received in the local environment as milk producers and processors and that we enjoy consumer confidence, so it shows that our new product can be commercially successful.

Our example, therefore, represents a good practice of local sustainable care as well as encouraging students, ie. future farmers, to innovate and create their own success story in the career for which they are educated here.

**Key words:** local food, milk, chocolate drink, promotion, marketing

## 1. UVOD

Lokalna trajnostna oskrba in vzpostavljanje kratkih verig imata širši družbeni pomen. Z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov se namreč ustvarjajo in zagotavljajo nova delovna mesta, poleg tega pa pomembno vplivata tudi na ohranitev in razvoj podeželja.

Povpraševanje po lokalno pridelani, sledljivi, zdravi in kakovostni hrani je iz leta v leto večje. Stopnja samooskrbe z mlekom v Sloveniji je zadnjih nekaj let sicer zelo visoka, pojavljajo se celo presežki, ki jih izvažamo, na ta račun pa znižujemo odkupno ceno mleka. Zaradi nizke odkupne cene pa vse več kmetij opušča prirejo mleka. V zadnjih letih se je izkazalo, da pa lahko kmetje mleku povečajo dodano vrednost z njegovo predelavo v različne mlečne izdelke in neposredno prodajo potrošniku na lokalnem trgu. Rešitev ugodno vpliva na razvoj in konkurenčnost živinorejskih kmetij, ki se ukvarjajo s prirejo mleka.

V okviru projekta Mlekastično! Izberem domače so dijaki raziskovali pot mleka od kmetije do kozarca, na koncu pa so sodelovali tudi pri razvijanju novega produkta, ki je zanimiv za potrošnika in ima možnosti za dobro prodajo. Izhodišče za zastavljen cilj je dolgoletna uspešna prodaja mleka in mlečnih izdelkov Kmetijske šole Grm in biotehniške gimnazije Novo mesto. Naše mleko in mlečne izdelke potrošniki lahko kupijo na okoliških mlekomatih in šolski prodajalni, prav tako pa vse produkte dobavljamo v več javnih zavodov in jih uporabimo tudi v lastni kuhinji.

Najprej smo preučili navade in potrebe potrošnika. Tukaj smo se predvsem osredotočili na mlajše generacije in na podlagi lastnih navad uživanja mlečnih izdelkov in navad njihovih vrstnikov so dijaki največ možnosti za uspeh na trgu videli v čokoladnem napitku. To je bil torej naš cilj. Ustvariti nov izdelek, ki ga bomo lahko uspešno tržili, za to pa je seveda potreben določen proces.

Naslednji izziv je bil izdelava izdelka samega. Tako smo se lotili iskanja ustreznih sestavin in pripravkov, predvsem pa tehnologij predelave mleka v čokoladni napitek. Pri tem so preizkušali različna razmerja med posameznimi sestavinami ter tako prišli do končnega proizvoda.

Za izdelan čokoladni napitek smo v nadaljevanju iskali ustrezno vrsto embalaže in kupcu privlačno etiketo, ki pa mora vsebovati tudi vse podatke, ki zagotavljajo varno uživanje izdelka.

Nazadnje pa smo se lotili še promocije izdelka, ki je sovpadala s svetovnim dnevom mleka. Med dijake in zaposlene smo razdelili čokoladni napitek skupaj z zgibanko o osveščanju pomena uživanja mleka. Proizvod je bil zelo dobro sprejet in tako smo dobili potrditev, da ga lahko v nadaljevanju ponudimo tudi našim stalnim strankam.

## 2. ISKANJE TRŽNIH PRILOŽNOSTI

Slovensko kmetijstvo tarejo številni problemi in eden izmed glavnih je problem odkupnih cen pridelkov iz osnovne kmetijske dejavnosti. Zadnja leta kmetje spoznavajo, da lahko s svojo dejavnostjo iztržijo mnogo več, če svojem osnovnemu proizvodu povečajo dodano vrednost, zato se vedno pogosteje odločajo za dopolnilne dejavnosti na svojih kmetijah, v okviru katerih svojim proizvodom uspešno dvigajo vrednost. Tako je tudi na področju pridelave mleka. Odkupne cene surovega mleka so stalnica razprav o ekonomski racionalnosti pri prireja mleka, s predelavo mleka v najrazličnejše mlečne izdelke pa lahko kmet veliko pridobi. Seveda je potrebno najprej dobro pretehtati možnosti, ustvariti dober izdelek, ga všečno pripraviti za trg in si zagotoviti stalen krog potrošnikov, ki bodo te izdelke kupovali.

Zadnja leta se veliko poudarja pomen lokalno pridelane hrane in tudi projekti, kot je »Izbrana kakovost - Slovenija«, ki so podprti s strani države, že kažejo učinke ozaveščanja ljudi o kakovosti in drugih prednostih lokalno pridelane hrane.

Dobra poslovna ideja je torej ključna za zagon dejavnosti, ki nam bo prinesla dober finančni rezultat. Naše izhodišče je bila že ustaljena dobra poslovna praksa naše uspešne proizvodnje in predelave mleka in mlečnih izdelkov.  Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija Novo mesto ima za potrebe pedagoškega dela goveji hlev v katerem redi govedo za proizvodnjo mleka. To mleko  prodamo ali pa ga sami predelamo v šolski sirarni v najrazličnejše mlečne izdelke, ki jih potem tržimo v lokalnem okolju. Naše mleko in mlečne izdelke odkupuje tudi veliko javnih zavodov (Dom upokojencev Novo mesto, vrtec, osnovne šole …), ki so prepoznali kvaliteto lokalne hrane in skrbi za zdravo okolje. Opažamo pa tudi, da potrošnik pridobi zaupanje v lokalnega pridelovalca z njegovo zgledno ureditvijo celotne kmetije in s skrbjo za dobrobit živali. V prvi vrsti pa z domačim mlekom oskrbujemo celoten šolski center ter tako dijakom in zaposlenim ponujamo najbolj kvalitetno doma pridelano hrano.

Na podlagi prehranskih navad dijakov, ki so pri projektu sodelovali, in njihovih vrstnikov smo se odločili, da bo proizvod, ki ga bomo poskusno dodali v našo ponudbo čokoladni napitek. Po raziskavah sodeč priljubljenost mleka in mlečnih izdelkov med mladimi namreč upada.

Po besedah NIJZ-ja je med malčki in otroci uživanje mleka zadovoljivo, medtem ko njegova priljubljenost v času najstništva pomembno upade. Osnovne šole vključujejo mleko in mlečne

izdelke najpogosteje v šolsko malico in sicer najpogosteje 3-krat med tednom (43,8 % vseh šol) V letu 2011 je vsaj 1-krat na dan uživalo mleko le 41 % osnovnošolcev (6. in 8. razred), medtem ko jih je 13 % uživalo mleko večkrat na dan. 8 % jih je uživalo mleko največ nekajkrat na mesec. Prav zato smo se odločili, da poskusimo pripraviti izdelek, ki bi bil mladim kljub temu všeč in bi ga z veseljem uvrstili na jedilnik (NIJZ, 2021).

Mlečne pijače so zraven pasteriziranega, steriliziranega in fermentiranega mleka najpogostejši mlečni izdelki na našem trgu, saj jih v Sloveniji predelamo iz približno polovice vsega namolzenega mleka. Ti izdelki so v Sloveniji visoke kakovosti in ponujajo pestro izbiro. (po Mavrin in Oštir, 2002, str. 79)

Ker mlečne pijače popestrijo ponudbo mlečnih izdelkov in ustrezajo prehranskim zahtevam tudi naše ciljne skupine potrošnikov, je bil tudi to razlog, da smo se odločili za izdelavo ravno čokoladnega napitka.

### 2.1. Ustvarjanje kakovostnega in hkrati tudi tržno zanimivega izdelka

Dejstvo je, da potrošniki postajajo vse bolj zahtevni in ob vedno bolj ozaveščenem potrošniku si ne moremo privoščiti, da na police postavimo povprečen izdelek, kajti konkurenca je prehuda in že ob najmanjši napaki lahko ostanemo brez kupcev.

Razvijanju izdelka moramo tako posvetiti res veliko pozornosti in časa. Tako smo tudi mi, v sodelovanju z že dobro izkušenimi delavci v šolski sirarni, kar nekaj časa tehtali, kakšen naj bo recept za izdelek, ki smo ga želeli ustvariti. Preizkusili smo nekaj različic in se na koncu odločili za naslednji postopek.

Sveže polnomastno mleko smo segreli na 85 stopinj in kuhali 15 min, nato smo mleko ohladili na 40 stopinj in ga posneli, tako da je mleku ostalo 0,5 % mlečne maščobe. Ko smo ga še dodatno ohladili na 30 stopinj, smo vmešali 12 % čokoladni pripravek (tekočo čokolado), dobro premešali in nalili v embalažo. Tako pripravljen izdelek smo opremili še z ustrezno etiketo.

### 2.2. Oblikovanje zunanje podobe

Za uspešno prodajo izdelka ni pomembna smo njegova kakovost, ampak tudi zunanja podoba. Predvsem zadnja leta se kaže, da ta vidik še kako vpliva na uspešnost prebijanja na trg, zato moramo biti tudi v tem segmentu zelo inovativni in iznajdljivi.

Učinkovito oblikovana etiketa posreduje pravo sporočilo do prave ciljne skupine. Oblikovanje etikete je tako pomembno vprašanje v procesu oblikovanja novega izdelka in je mnogo več kot le operativna naloga oblikovalcev. Namen embalaže je v prvi vrsti torej posredovati ustrezne dražljaje za sprožitev nakupa, doseganje ugajanja in preferiranja ter želje in potrebe po izdelku, pogosto pa pozabimo na njene komunikacijske naloge, kot je soustvarjanje

identitete podjetja in izdelka. Zasnove se moramo zato lotiti resno in premišljeno. Oblikovalec mora pri tem vedeti, kdo bodo kupci izdelka, kakšne potrebe naj izdelek zadovolji (funkcionalne) in kakšne občutke (čustvene) naj vzbudi pri porabnikih. Etiketa mora sporočati zgodbo, ki bo drugačna od ostalih (po Matjašič 2010, str. 27).

Ker se zavedamo pomena vizualnega učinka embalaže in etikete na potrošnika, smo seveda tudi mi želeli biti čimbolj inovativni. Zadali smo si predvsem dva cilja. Prvi, da je etiketa dejansko privlačna in spodbudi potencialnega kupca k nakupu, kot drugo pa smo razmišljali tudi v smeri varovanja okolja. V zadnjih letih lahko v svetu zasledimo velika prizadevanja za omilitev onesnaževanja okolja, za katerega imajo velike zasluge tudi neznanske količine odpadne embalaže. Ker se polnjenje čokoladnega mleka v povratne steklenice ne zdi smiselno, saj gre za pakiranje manjše od 0,5 l, smo se odločili za pakiranje v plastenke, ki pa lahko gredo v reciklažo.

### 2.3. Promocija in trženje

Promocija lokalne hrane je bistvena za ohranitev slovenske pridelave in predelave hrane, saj je domač, osveščen potrošnik tisti, ki zagotavlja, da bo slovenska pridelava in predelava hrane uspešna. Največ lahko za svojo promocijo naredi kmet sam, ki s kakovostnimi izdelki in inovativnostjo išče svoj delež na trgu, zadnja leta pa se v promocijo lokalne hrane precej vlaga tudi na državni ravni.

Na Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano že od leta 2013, z vzpostavitvijo sheme kakovosti – izbrana kakovost, izvajajo promocijo kmetijskih in živilskih proizvodov ter informirajo in osveščajo potrošnike o pomenu poseganja potrošnikov po lokalno pridelani in predelani hrani.

Rezultati meritev uspešnosti promocije kažejo, da se je po nekaj letih izvajanja promocije odnos potrošnikov do lokalno pridelane in predelane hrane bistveno izboljšal. Danes se potrošniki v večji meri zavedajo, da je poseganje po lokalni hrani koristno tako zanje kot za celotno družbo. To pa je tisto, kar daje kmetom možnost, da svojim izdelkom povečajo dodano vrednost (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, 2021).

Uvajanje novega izdelka na trg je uvodna faza trženja izdelka. Zanjo je najbolj pomemben odziv potrošnika na nov izdelek. Ponudnik v tej fazi vlaga vsa sredstva v tržno komuniciranje, katerega cilj je obveščanje potrošnikov o novem izdelku. Uvajanje novega izdelka na trg je občutljivo in negotovo obdobje, saj izdelek na trgu še ni poznan. Prodaja je v tej fazi sorazmerno skromna, stroški proizvodnje pa običajno veliki (po Dovžan, 1998, str. 89).

Kar se našega projekta tiče smo oziroma bomo izkoristili dosedanje izkušnje našega zavoda pri prodaji že obstoječih izdelkov. Kot je bilo že omenjeno, ima Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija Novo Mesto dobro razvejano mrežo lokalnih kupcev, ki jim lahko kot novost v ponudbi predstavimo naš izdelek ter ga seveda postavimo tudi na police naše prodajalne. Svetovni dan mleka, 1. junij, pa smo izkoristili za promocijo izdelka med dijaki in zaposlenimi,

med njih smo namreč razdelili lično embaliran izdelek, ki smo mu priložili še zloženko z informacijami o koristnosti uživanja mleka.

## 3. ZAKLJUČEK

Projekt, ki smo se ga lotili lahko ocenjujemo kot izredno uspešen, saj predstavlja dobro prakso lokalne trajnostne oskrbe, predvsem pa dijake, se pravi bodoče kmetovalce, spodbuja k inovativnosti in ustvarjanju svoje uspešne zgodbe na poklicni poti, za katero se pri nas izobražujejo. Spoznali smo, kako se lotiti iskanja nove poslovne priložnosti oz. ustvarjanja novega izdelka, kako zelo je pomembno, da ustvarimo kvaliteten izdelek, ki nas bo ločil od podobnih produktov na trgu. Ob tem pa smo se seveda soočili še z izzivom ustvarjanja zunanje podobe izdelka, ki prav tako v veliki meri vpliva na njegovo konkurenčnost na trgu. Spoznali pa smo tudi, kako se lotiti same prodaje. Pri tej točki smo lahko opazovali, kakšne so prednosti lokalne prodaje in kako razvijati mrežo kupcev v lokalnem okolju.

Še enkrat več se je torej izkazalo, da z dobro idejo in nekaj vztrajnosti lahko ustvarimo kakovosten izdelek, ki je tržno zanimiv in na ta način lahko iztržimo precej več kot bi samo s prodajo osnovne surovine.

## 4. VIRI IN LITERATURA

NIJZ, 2018, Izvajanje šolske sheme v Sloveniji - mleko in mlečni izdelki [online]. Dostopno na :https://www.nijz.si/sl/izvajanje-solske-sheme-v-sloveniji-mleko-in-mlecni-izdelki [25. 5. 2021].

Mavrin D., Oštir Š., 2002.Tehnologija mleka in mlečnih izdelkov. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije

http://www.fa.uni-lj.si/filelib/knjiznica/harvard_citiranje_1.pdf , 26. 5. 2021

https://www.gov.si/teme/promocija-lokalne-hrane/ , 26.5.2021

Dovžan, H., 1998. Razvoj izdelka. V F. Vidic, ur. Sodobni marketing. Ljubljana: GEA College d.d., 1998 str. 85-97.

Matjašič Tamara, 2010, Vizualizacija blagovne znamke kot dejavnik uspešnega trženja [elek. vir], Dostopno na: https://core.ac.uk/download/pdf/67543609.pdf [27.5.2021]

# Pripravi sam – jej okusno in zdravo

**Mateja Sajovic**
**Osnovna šola IV Murska Sobota**
zizek.mateja@gmail.com

Učenci, še posebej učenci s posebnimi potrebami, so v večini vajeni na določene okuse in pripravo hrane. Težko jih prepričamo, da poskusijo kaj novega, neznanega. V želji, da bi jih spodbudili k bolj zdravemu načinu prehranjevanja z manj sladkorja, več polnozrnatimi izdelki, več zelenjave … smo se lotili pri pouku gospodinjstva in podaljšanega bivanja projekta Pripravi sam – jej okusno in zdravo. V njem učence spodbujamo, da s sodelovanjem in samostojno pripravo jedi, ter spoznavanjem raznih ekoloških živil, ki jih nekaj pridelamo tudi sami – poskusijo nove jedi. V času šolanja na daljavo smo ta projekt prenesli v domače kuhinje s pomočjo staršev. Ker vsi radi jemo okusno, smo naša najljubša živila »predelali« v bolj zdrava. Spodbujamo tudi omejitev sladkorja v prehrani.

**Ključne besede**: zdrava prehrana, učenci s posebnimi potrebami, zdrava prehrana, sladkor

**Summary**
Pupils, especially those with special needs, are accustomed to certain flavours and food preparation methods; therefore, persuading them to try something new and unfamiliar can be challenging. In home economics class and afterschool care, we prepared a project called “Make it yourself – delicious and healthy food” to steer pupils towards healthier foods with less sugar, more wholemeal products and more vegetables. Through this project, we encourage pupils to try new dishes by giving them the opportunity to prepare them on their own or in groups as well as by teaching them about organic foods and even growing some organic vegetables ourselves. During the period of distance learning, parents helped us bring this project to pupils’ homes. We adapted pupils’ favourite dishes to make them healthier and encouraged them to reduce the amount of sugar in their diet.

**Key words**: healthy diet, special needs pupils, sugar

## 1. UVOD

Na naši šoli izobražujemo in vzgajamo učence z motnjo v duševnem razvoju. V letošnjem šolskem letu imamo vpisanih 120 učencev. Na šoli imamo dva programa, in sicer nižji izobrazbeni standard za učence z lažjo motnjo v duševnem razvoju ter poseben program vzgoje in izobraževanja za učence z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Učenci po končanem šolanju v nižjem izobrazbenem standardu se vpisujejo v dvoletne srednješolske programe, veliko prav v programe povezane z živilstvom.

Učenci v posebnem programu vzgoje in izobraževanja zaradi izrazito znižanih intelektualnih sposobnosti niso nikoli popolnoma samostojni. S posebnimi vzgojno-izobraževalnimi procesi lahko skrbimo za nadgradnjo njihovega znanja. Pred uveljavitvijo te prakse je veljalo, da so

osebe s težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju neučljive. Danes vemo, da njihova znanja in spretnosti na nekaterih področjih segajo visoko. (Grubešič, 2014).
Po končanem šolanju v posebnem programu se jih večina vključi v varstveno delovne centre. Naši učenci potrebujejo posebne oblike in metode dela. V šoli se poleg specifičnih znanj in spretnosti učijo tudi samostojnosti in delovnih navad. To spodbujamo skozi celoten pouk, še posebej pa pri predmetu gospodinjstvo v nižjem izobrazbenem standardu, pouku delovne vzgoje v posebnem programu vzgoje in izobraževanja in podaljšanem bivanju. V želji, da bodo lahko čim bolje funkcionirali v vsakdanjem življenju, jih je potrebno naučiti različnih veščin.
O zdravi hrani v zadnjem času veliko beremo, poslušamo in govorimo, vendar kaj sploh to je? V svojem prispevku želim prikazati, kako smo z učenci skozi pouk gospodinjstva in podaljšanega bivanja spodbujali bolj zdrav način prehranjevanja pod sloganom »Pripravi sam – jej okusno in zdravo«. Moja ideja je bila preveriti hipotezo, da če učenci sodelujejo pri pripravi hrane jo tudi raje poskusijo, pa čeprav je nekaj novega, njim neznanega.

# 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Zdrava prehrana omogoča optimalni fizični razvoj, vitalnost, dobre intelektualne sposobnosti, poveča delovno storilnost ter splošno odpornost. Pomeni pa uravnovešen vnos vseh hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje. Prav tako pomeni tudi ustrezno energijsko vrednost hrane. (Pokorn, 2003)
Hrana, ki jo zaužijemo mora po energijski in biološki vrednosti ustrezati priporočilom strokovnjakov za posamezno starostno obdobje. Prav tako mora biti pravilno razporejena čez dan, saj energijo potrebujemo za delo in veliko manj za dnevni in nočni počitek. Strokovnjaki priporočajo pet dnevnih obrokov. Z njimi naj bi v telo vnesli dovolj dnevne energije. (Suwa-Stanojević, 2019)
Čas najstništva je čas hitre rasti. V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da mladostnik dovolj je, ampak da je kakovostno in raznoliko hrano. Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vpliva pa tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki 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. (Gabriječič, Blenkuš, 2000)

Razvojna hrana je tista hrana, ki je potrebna za optimalen fizični in psihični razvoj v otroštvu, hkrati pa gradi odpornost in ohranja zdravje tako v otroštvu kot v odraslosti. (Vozel, 2018)

# 3. METODOLOGIJA

Z učenci smo pri pouku gospodinjstva pri poglavjih o prehrani spoznavali piramido zdrave prehrane, ki smo jo tudi izdelali. Na podlagi reševanja ankete za Shemo šolskega sadja sem ugotovila, kaj večinoma jedo učenci od sadja in zelenjave ter mlečnih izdelkov. Nato sem jih sama ustno anketirala, kaj je za njih zdrava prehrana in kaj radi jejo. Naredili smo plakat o zdravi prehrani in vanj poskušali umestiti najljubše jedi učencev.

Spoznali smo, da je večina najljubših jedi učencev takšnih, ki vsebujejo ali velike količine sladkorja ali pa veliko maščob in bele moke. Zato smo si zadali, da bomo poskušali čez šolsko leto omejiti količine sladkorja v jedeh in pijači.

# 4. PRIPRAVI SAM

## 4. 1 Omejimo sladkor

Spodbujamo omejitev sladkorja v prehrani, saj prekomerno uživanje sladkorjev povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, med drugim prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. Sladkor vsebujejo številna živila, pogosto v mnogo večjih količinah, kot bi to pričakovali, prav tako je prisoten v nekaterih živilih, kjer ga sploh ne bi pričakovali. Zelo veliko ga lahko vsebujejo brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusom, ipd.), žita za zajtrk, in različne sladkarije. Priporočljivo je omejiti uživanje živil z dodanim sladkorjem, pa tudi dodajanje pretiranih količin sladkorja v hrano ni priporočljivo.

Ogledali smo si koliko sladkorja vsebuje katera izmed priljubljenih pijač. Pri računanju in tehtanju koliko gramov sladkorja je v kateri pijači na pol litra smo bili vsi presenečeni, da ga vsebujejo tako veliko. Izdelali smo plakat, ki nas vse opozarja o ogromnih količinah sladkorja, ki jih zaužijemo s pitjem sladkih pijač.

Čez vse leto spodbujamo čim več pitja vode ali vsaj nesladkanih čajev iz steklenic, ki jih učenci prinašajo v šolo. Z rednim spodbujanjem pitja, se spije precej več tekočine, kar pomembno doprinese k počutju in storilnosti učencev med poukom. Z malo domišljije si lahko pripravimo odlične napitke tako smo pripravili bezgovo jagodno limonado in vodo obogateno s citronsko meliso. Bezeg smo nabrali na sprehodu, jagode so bile s kmetije s Sheme šolskega sadja, citronsko meliso pa gojimo na našem vrtičku. Učenci so vključeni v vse postopke priprave od nabiranja, pranja sadja in zelišč, rezanja … Ob tem jih učimo pravilnih postopkov priprave na delo in pravilnega rokovanja s kuhinjskimi pripomočki. Vse z namenom, da bi lahko učenci varno in čim samostojneje sodelovali pri pripravi jedi.

Slika1: bezgovo jagodna limonada

## 4. 2 Poskusimo kaj novega

Prejeta donacija podjetja DM nas je spodbudila k bolj poglobljenemu razmišljanju o bio prehrani ter kako jo pripraviti čim bolj okusno in privlačno za učence. Tako smo iskali različne recepte. Veliko učencev je prvič poskusilo čičeriko, kus kus. Najokusnejše jedi za učence so; pita iz prosene kaše z bučkami, prosene kakavove kroglice z rozinami in suhimi marelicami, narastek iz prosene kaše, solata s kus kusom in različno zelenjavo, palačinke z ovsenimi kosmiči in banano. Pico smo pripravili iz polnozrnate moke in namesto kečapa uporabili bio paradižnikovo omako.

Slika 2: solata s kus kusom

Pri pripravi jedi smo nekaj zelenjave uporabili tudi iz našega eko vrtička, ki ga imamo na dveh visokih gredah. Tako učenci spoznajo, kako kaj raste, koliko skrbi je potrebno za uspešno rast. Veliko se jih prvič sreča z vrtnarjenjem in se resnično veselijo vsake zelenjave, ki nam uspe. Odlično nam je uspel por, katerega smo z veseljem večkrat uporabili za odlično kremno porovo juho. Da lahko jemo čim bolj okusno in zdravo je pomembna tudi samooskrba, ki jo spodbujamo z učenjem vrtnarjenja.

Slika 3: porova juha

Vse jedi, ki so v receptih sladkane s sladkorjem smo malo posladkali z javorjevim sirupom. Tako smo pripravili enostavne pirine piškote in odlične kosmiče za malico, h katerim smo postregli naš kakav pripravljen le s kakavom in javorjevim sirupom.
V času ko je pouk potekal na daljavo, sem pri gospodinjstvu strmela k temu, da učenci pridobijo čim več praktičnih, življenjskih vsebin v okviru svoje družine. Spodbujala sem jih k zdravemu načinu prehranjevanja in priprave hrane. Zahvala gre staršem, ki so se odzvali in tako z učenci pripravljali zelo raznolike jedi.

Slika 4: enostavni pirini piškoti

# 5. ZAKLJUČEK

S pravim pristopom in predstavitvijo učencem pomena zdrave prehrane so možne spremembe v načinu razmišljanja. Učenci za katere smo mislili, da nikakor ne bodo želeli poskusiti takih drugačnih jedi, so presenetili in želeli še več. Tako se je potrdila hipoteza, da učenci hrano, ki jo sami pripravijo tudi lažje in raje poskusijo. Naši učenci so ponosni ko nekaj naredijo sami in jim to dobro uspe. Spoznali so, da so lahko tudi jedi in pijače brez dodanega belega sladkorja okusne. Vso delo v kuhinji pa pomembno pripomore tudi h krepitvi finomotoričnih spretnosti učencev.

# 6. LITERATURA IN VIRI

Gabrijelčič Blenkuš, M., 2000. *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Grubešič, S., 2014. Posebni program vzgoje in izobraževanja. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/Posebni_program_vzgoje_in_izob.pdf

Pokorn, D., 2003. *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih.* Ljubljana: Založba Marbona d.o.o.

Suwa-Stanojević, M., 2019. *Načini prehranjevanja.* Učbenik za izbirni predmet v 7., 8. in 9. razredu. Ljubljana: i2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d. o. o.

Vozel, M., 2018. Hrana za zdravje družine. Kaj jesti za krepitev razvoja, zdravja in odpornosti. Trbovlje: Zavod Hrast

# Razvijamo zdrav življenjski slog

**Melita Blatnik**
**OŠ Grm, Novo mesto**
melita.blatnik1@guest.arnes.si

Namen projekta Razvijamo zdrav življenjski slog je bil na osnovi analize ozavestiti šibka in močna področja svojih vsakodnevnih življenjskih navad, ki vplivajo na zdravje. Na osnovi rezultatov analize si je vsak učenec izbral konkretno izboljšavo življenjskega sloga, ki jo razvija in spremlja skozi celo šolsko leto. Učenci so izbrali izboljšave s področja prekomerne uporabe sodobnih tehnologij, spanja, področja telesne aktivnosti, količine zaužitega sadja in zelenjave ter hidracije telesa. Učence preko različnih aktivnosti ozaveščamo o pomenu zdravih izbir, razvijamo pozitivne vrednote in krepimo njihovo odgovornost za svoje zdravje ter samopodobo.

**Ključne besede**: sedmošolci, zdravje, zdrav življenjski slog, odgovornost

**Abstract**

The purpose of the project Developing a Healthy Lifestyle was to raise awareness of the weak and strong aspects of our daily habits which affect our health, on the basis of an analysis. According to the results of the analysis, each pupil has chosen a specific improvement in their lifestyle, which they have been developing and monitoring throughout the entire school year. The pupils have selected the improvements of various aspects, such as the overuse of modern technologies, sleeping habits, physical activity, the consumed amount of fruit and vegetables and body hydration. Through the execution of various activities, we raise pupils' awareness of the importance of healthy choices, we develop positive values and strengthen the responsibility they take for their health and self-image.

**Key words**: 7th-grade pupils, health, healthy lifestyle, responsibility

## 1. UVOD

V okviru osnovnošolskega izobraževanja dajemo velik poudarek optimalnemu razvoju posameznika. Ne zgolj na učnem in vzgojnem področju, ki ga določajo učni načrti, ampak mnogo širše. Tudi na področju zdravja. Zavedamo se, da je potrebno otroke opremiti z znanji in veščinami, ki bodo pripomogle k ohranjanju zdravja, ravno tako pa jih seznaniti s tveganimi vedenji, ki vodijo v nastanek in razvoj različnih motenj in bolezni. Na naši šoli te vsebine poleg rednega pouka, dni dejavnosti, interesnih dejavnosti, vključujemo tudi preko številnih projektov – Ekošola, Zdrava šola, Fit4kid, Pešbus, Trajnostna mobilnost, Tutorstvo…, s sodelovanjem z zdravstvenimi ustanovami in fakultetami – Fakultete za zdravstvene vede Novo mesto, Medicinska fakulteta v Ljubljani ter društvi – Las, Tačke pomagačke (LDN OŠ Grm, 2019/2020). Tako imamo vsi, učenci, starši in učitelji, možnost prepoznati svoje nezdrave navade in jih z lastno aktivnostjo spremeniti v zdravju in počutju prijazne navade.

Z življenjskim slogom povezana vedenja, kamor štejemo prehranske navade, skrb za zobe, spanje, telesno dejavnost in sedeča vedenja, imajo pomemben vpliv na zdravje otrok in mladostnikov, na njihovo splošno počutje, razvoj, akademsko uspešnost in kakovost življenja, predstavljajo pa tudi varovalni dejavnik pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni in njihovim zgodnjim razvojem (Klanšček Jeriček et al., 2019). Zato smo se s sedmošolci oddelka, kjer sem razredničarka odločili, da ugotovimo kako zdrav je naš življenjski slog. V nadaljevanju bom predstavila analizo ankete o življenjskem slogu učencev oddelka, dejavnosti, ki smo jih izvedli za usvajanje novih znanj in veščin s tega področja ter izboljšave, ki jih razvijajo učenci preko celega šolskega leta.

Cilj projekta, ki se je začel zadnji teden oktobra, 2019 in še vedno traja, je da učenci**:**

- ozavestijo svoje vsakodnevne navade, ki vplivajo na zdravje;
- razvijajo odgovoren odnos do svojega zdravja;
- poznajo elemente zdravega življenjskega sloga;
- izpeljejo eno izboljšavo, ki pozitivno vpliva na zdravje,
- krepijo medsebojne odnose v oddelku, na šoli in v družini.

## 2. METODE IN MATERIALI

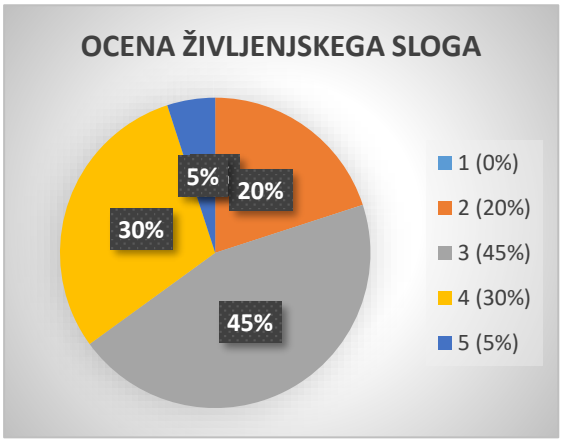
Raziskava temelji na kvantitativni metodi. Anketiranje smo izvedli z vprašalnikom, ki ga je reševalo 22 sedmošolcev starosti 12 oz. 13. let. V celoti izpolnjenih je bilo 20 vprašalnikov. Učenci so sedem dni zapored beležili koliko časa na dan spijo, sedijo, so telesno aktivni, uporabljajo sodobno tehnologijo, kakšna je njihova prehrana – dnevno število obrokov ter število enot sadja in zelenjave ter koliko popijejo vode oz nesladkanih pijač. Na osnovi dobljenih rezultatov so ovrednotili svoj življenjski slog z oceno od 1 do 5. Nato so učenci s pomočjo literature raziskali elemente zdravega življenjskega sloga in jih predstavili sošolcem. Na osnovi pridobljenega znanja, smo rezultate vprašalnikov skupaj analizirali in označili tri močna in tri šibka področja svojega življenjskega sloga. Glede na dobljene rezultate si je vsak učenec izbral konkretno izboljšavo življenjskega sloga, ki jo razvija in spremlja celo šolsko leto.

Starše sem o vseh dejavnostih seznanila na uvodnem roditeljskem sestanku v začetku septembra. Tudi zato, ker rek ***„Otroci ne marajo poslušati starejših, vendar jih vedno posnemajo.“*** (J. Baldwin), zelo drži. Življenjski slog se oblikuje pod vplivom življenjskih razmer in izkušenj od najzgodnejših let. Zato ima obnašanje staršev in družinskih članov zelo velik vpliv na oblikovanje načina življenja otrok. Starše smo povabili, da spremljajo in sodelujejo v aktivnostih svojih otrok.

## 3. REZULTATI IN UGOTOVITVE

Po zaporednem sedem dnevnem spremljanju svojih navad, so učenci ovrednotili svoj življenjski slog z oceno od 1 do 5 (*Slika 1*). Ocene so se gibale od 2 do 5, povprečna ocena je

3,2. Večina učencev je zadovoljnih z vsakodnevnimi navadami, ki vplivajo na zdravje, zavedajo pa se, da lahko stvari izboljšajo.

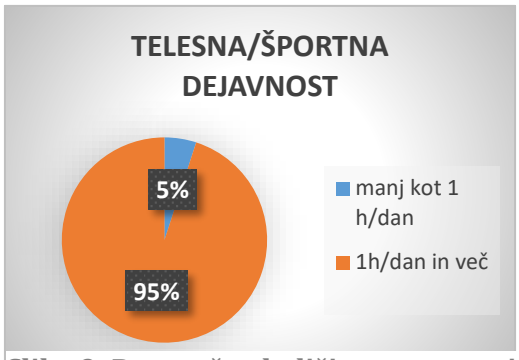


Slika 8: Ocena življenjskega sloga.

Kaj bi veljalo izboljšati, smo ugotavljali po pregledu strokovne literature na to temo. Učenci so pripravili ppt predstavitve, nato pa so v tabelo anketnega vprašalnika poleg svojih beleženj, zapisali kakšne so priporočene vrednosti posameznega vedenja ter jih primerjali s svojimi rezultati. Na osnovi primerjave so napisali tri močna in tri šibka področja svojega življenjskega sloga. Po poročanju smo ugotovili, da je večina zadovoljna s svojo telesno aktivnostjo, hidracijo telesa in prehrano. Kot slabosti pa so izpostavili preveč sedenja, premalo spanja in prekomerno uporabo sodobnih tehnologij.

### 3.1. Močna področja življenjskega sloga učencev

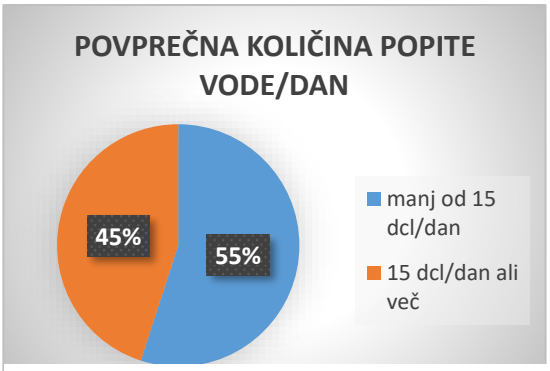
Telesna dejavnost ima številne pozitivne učinke na telesni in psihosocialni razvoj posameznika. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije morajo biti otroci in mladostniki v starosti od 5 do 17 let zmerno do intenzivno telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj 60 minut, vsaj trikrat na teden pa mora biti telesna dejavnost intenzivna (WHO, 2010).



Slika 9: Povprečna količina ur namenjena telesni/športni dejavnosti.

Z izjemo enega učenca, so vsi v zadostni meri telesno aktivni (*Slika 2*). V povprečju se ukvarjajo s športom 2,1 h/dan. Tukaj so vštete vse ure športa v šoli, večina pa je vključenih v organizirane oblike športnih dejavnosti v popoldanskem času.

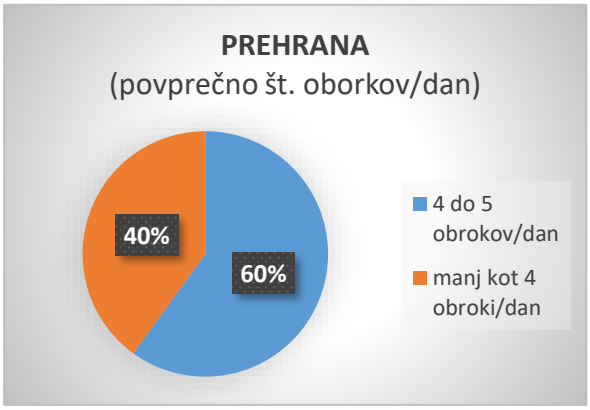
Zadostna količina popite vode oz. nesladkanih pijač je potrebna za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Dve tretjini teže telesa odraslega človeka predstavlja voda. Že blaga izsušitev ali dehidracija, to je zmanjšanje količine telesnih tekočin za en do dva odstotka, lahko bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti (NIJZ, 2016). Po priporočilih Ministrstva za zdravje RS naj bi mladostnik med 13 in 15 letom dnevno popil 15 dcl vode oz. nesladkanih pijač.



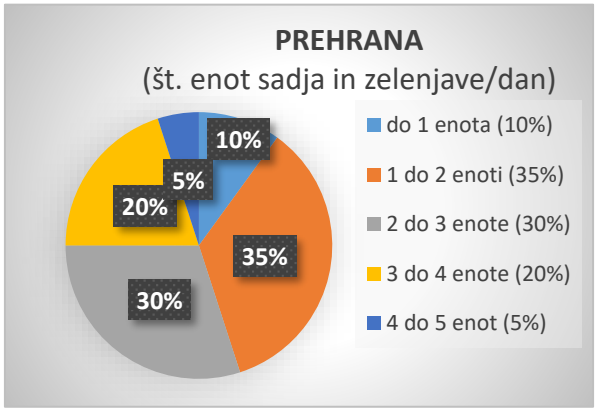
Slika 10: Povprečna količina popite vode na

Naši učenci v povprečju popijejo 15,2 dcl nesladkane tekočine, vendar jih le dobra polovica popije priporočeno količino (*Slika 3*). V šoli spodbujamo, da učenci poskrbijo za hidracijo telesa med vsemi dejavnostmi.

Učenci so v večini zadovoljni s svojimi prehranskimi navadami. Ključna elementa zdrave prehrane sta sadje in zelenjava, ki ju morajo otroci in mladostniki uživati vsak dan. Učenci so beležili koliko obrokov na dan pojedo ter koliko enot sadja in zelenjave (*Slika 4 in 5*). Vidimo, da imajo učenci v povprečju tri obroke in pojedo 3 enote sadja in zelenjave na dan. A imamo dva učenca, ki jesta le dvakrat dnevno in dva, ki ne jesta vsak dan sadja oz. zelenjave, čeprav je sadje vsak dan ponujeno pri šolski malici.



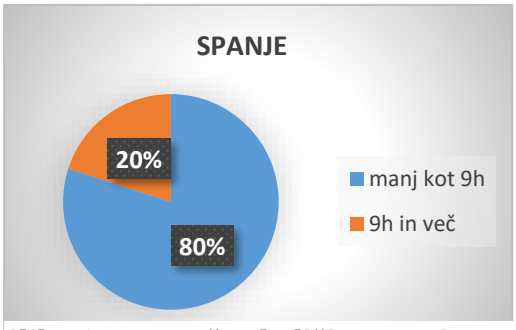

Slika 4: Povprečno število obrokov na dan.




Slika 5: Število enot sadja in zelenjave na

### 3.2. Šibka področja življenjskega sloga učencev

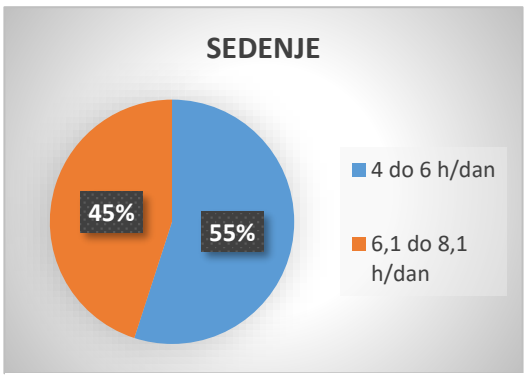
Zadostno spanje uvrščamo med najosnovnejše potrebe za zdravo rast in razvoj otroka, saj lahko pomanjkanje spanja privede do resnih posledic na telesni in duševni razvoj (Gnidovec Stražišar, 2012). Priporočila o dolžini spanja na noč se za otroke v starosti 6–13 let gibajo med 9 in 11 ur neprekinjenega spanja, za mladostnike v starosti 14–17 let pa med 8 in 10 ur (Klanšček Jeriček et al., 2019).




Slika 6: Povprečna količina spanja na

Le štirje učenci v oddelku spijo 9 ur in več na dan (*Slika 6*). V povprečju spijo 8 ur, štirje učenci pa spijo od 6 do 7 ur na dan. Premalo spanja se kaže v vsakodnevni utrujenosti posameznih učencev. Iz rezultatov ankete lahko sklepamo, da manj spijo učenci, ki več časa namenijo sodobnim digitalnim tehnologijam.

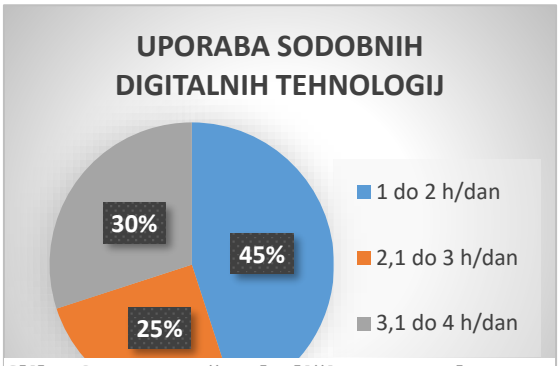
Sedeča vedenja zajemajo vrsto različnih vedenj, za katera je značilna nizka energijska poraba, povzroča pa številne negativne posledice za telesno in psihosocialno zdravje. Za zagotavljanje koristi za zdravje otrok in mladostnikov se priporoča omejevanje sedečih vedenj, in sicer na dan do največ dve uri sedenja pred ekrani, omejevanje sedečega transporta, omejevanje čezmernega sedenja (več kot 4 ure na dan) in časa, preživetega v zaprtih prostorih (Klanšček Jeriček et al., 2019).




Slika 7: Povprečna količina sedenja na

Vsi naši učenci sedijo več kot štiri ure na dan (*Slika 7*). Seveda so tukaj štete ure pouka, a še vedno ostane čas doma, ko se učijo oz. uporabljajo sodobne digitalne tehnologije.

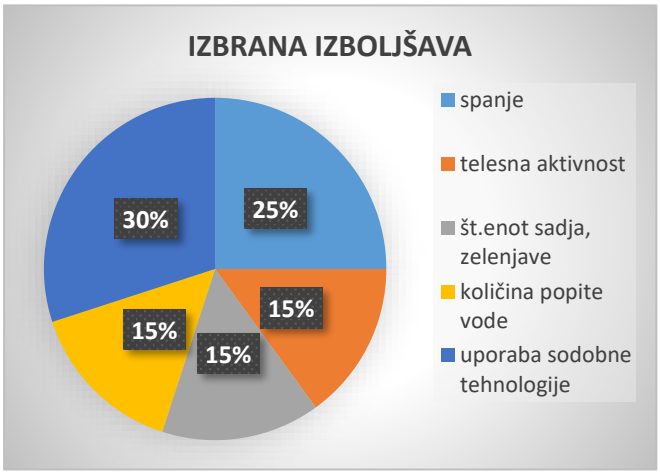
Uporaba sodobnih digitalnih tehnologij - osebnega računalnika, pametnega telefona, tablice in drugih prenosnih digitalnih naprav v zadnjem času hitro narašča. To močno vpliva na preživljanje prostega časa mladostnikov. Prekomerna in problematična uporaba digitalnih tehnologij lahko negativno vpliva na različna področja mladostnikovega življenja, lahko vpliva na fizično zdravje in vedenje (npr. bolečine v mišicah, prehranjevalne navade, spanje), lahko privede do psiholoških in čustvenih težav (npr. znižane samopodobe, težav z ohranjanjem pozornosti, socialne anksioznosti) in se lahko kaže v slabšem šolskem uspehu (Klanšček Jeriček et al, 2019). Priporočljiva uporaba zaslonov je za šolarje do ene ure, za mladostnika pa do dve uri dnevno (Bergant, 2019).



Slika 8: Povprečna količina uporabe sodobnih digitalnih tehnologij.

Rezultati ankete (*Slika 8*) kažejo, da naši učenci raznim ekranom posvetijo vsaj eno uro in več, kar do neke mere negativno vpliva na njihovo zdravje in počutje. Ker je v šoli uporaba telefonov in tablic prepovedana, je to v celoti popoldanski čas in čas med vikendom. Učence spodbujamo k popoldanskemu druženju »v živo«. Negativne učinke rabe pa se trudimo zmanjševati z ozaveščanjem učencev in staršev o varni rabi spleta.

### 3. 3. Izboljšave življenjskega sloga



Slika 9: Izbrana izboljšava.

Po analizi anketnega vprašalnika in usvojenimi priporočili za zdrav življenjski slog, si je vsak učenec določil konkretno izboljšavo svojega sloga (*Slika 9*). Natančno so določili npr. koliko časa/dan več bodo spali oz. se ukvarjali s športom, koliko dcl vode oz. enot sadja in zelenjave bodo pojedli… Dobra polovica učencev manj časa namenja sodobnim digitalnim tehnologijam in več časa spi. Učenci o svoji učinkovitosti pri izvedbi načrta poročajo na razrednih urah. Poleg teh dejavnosti pa v oddelku izboljšujemo počutje tudi s krepitvijo medsebojnih odnosov v oddelku in na šoli. Med drugim skupaj s prijateljskim razredom – 2. b, izvajamo minute za zdravje, sodelujemo na dnevih dejavnosti, si glasno beremo. Naše zadnje srečanje je bilo 12. 3., na Gregorjevo, ko smo sedmošolci pripravili sladka darilca z opisom vaj za krepitev moči in raztezanje ter jih skrili v grmovje ob igrišču. Na lep, sončen dan so učenci obeh razredov iskali darilca in za konec na igrišču naredili opisane vaje. Njihova povezanost in nasmejani obrazi kažejo, da je cilj dosežen.

## 4. ZAKLJUČEK

Mislim, da so učenci skozi celoten proces aktivnosti ozavestili lastno odgovornost za svoje zdravje danes in v prihodnosti ter vsi izboljšali svoje vedenje na način, ki so ga sami izbrali. Razumejo, da zdravje ne vključuje zgolj telesni vidik, ampak mu je enakovredna duševna plat, ki jo krepimo z odnosi v okolju, kjer je dovoljeno svoje napake priznati in poiskati načine, da jih popravimo. Rezultat naših aktivnosti v projektu *Razvijamo zdrav življenjski slog* je boljša samopodoba, več sodelovanja in medsebojne pomoči ter večja samoiniciativnost učencev.

## 5. LITERATURA IN VIRI


- Bergant T. Razvoj možganov in raba digitalnih tehnologij. Vzgoja in izobraževanje v realnem in digitalnem svetu – priporočila. Strokovni posvet. Ljubljana, 18. 11. 2019.
- Gnidovec Stražišar B. Spanje in motnje spanja pri otrocih. Ljubljana: Medis, 2012.
- Internetni vir: *Za dobro fizično in psihično delovanje telesa je potreben zadosten vnos tekočin*
- https://www.nijz.si/sl/dehidracija (Pridobljeno dne: 15. 3. 2020).
- Klanšček Jeriček H. et al.. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ, 2019
- LDN OŠ Grm, šolsko leto 2019/2020.
- Svetovna zdravstvena organizacija. Global Recommendations on Physical Activity for Health.Geneva: WHO Regional Office for Europe, 2010.

# EKO DAN – SOBIVANJE ČLOVEKA Z NARAVO

**Monika Novak**
**Osnovna šola Lovrenc na Pohorju**
monika.novak@guest.arnes.si

Vsako leto v okviru projekta eko šole na naši šoli organiziramo dan dejavnosti – eko dan za učence od 1. do 9. razreda. Letošnji eko dan z naslovom Sobivanje človeka z naravo, smo izvedli v mesecu aprilu ob dnevu zemlje. V domačem kraju Lovrenc na Pohorju smo imeli pohod do bližnjih kmetij, kjer je sledil ogled in opis življenja na kmetiji ter promocija lokalno pridelane hrane. Na poti do kmetij in nazaj do šole smo na določenih točkah ozaveščali ekološke vsebine in izvedli organizirano čistilno akcijo. Takšno rdečo nit eko dneva so imeli učenci od 6. do 9. razreda, ki so ozaveščali eko vsebine in z realizacijo dejavnosti realizirali cilje eko dneva.

**Ključne besede:** Eko dan, sobivanje človeka z naravo, pohod in ogled bližnjih kmetij, promocija lokalno pridelane hrane

**Summary**
Every year, as a part of the eco-school project, we organize an activity day at our school – an eco-day for students from 1st to 9th grade. This year's eco day, entitled man's ecoexistence with nature, was held in April on Earth day. In our hometown of Lovrenc na Pohorje, we had a hike to nearby farms, followed by a tour and description of life on the farm and the promotion of locally grown food. On the way to the farms and back to school, we raised awareness of ecological contents at certain points and carried out an organized cleaning campaign. Pupils from 6th to 9th grade had such a red thread of the eco day, who became aware of the eco day by realizing the activities.

**Key words:** Eco day, coexistence of man with nature, hiking and visiting nearby farms, promotion of locally grown food

## 1. UVOD

Na naši osnovni šoli Lovrenc na Pohorju sodelujemo že štirinajsto leto v mednarodnem projektu eko šola. V okviru naših načrtovanih dejavnosti vsako leto organiziramo dan dejavnosti, naravoslovni dan – eko dan. Načrtujemo ga že v mesecu marcu, izvedemo v mesecu aprilu v tednu, ko 22. aprila obeležujemo Dan zemlje. Vsakoletna praksa nam je pokazala, da se izvedba dneva najbolje izkaže zadnji petek pred prvomajskimi prazniki, saj učenci ob dnevu dejavnosti preživijo sproščen zadnji dan pouka pred prvomajskimi počitnicami. Načrtovanje in organizacijo dejavnosti eko dneva izvedejo člani eko odbora. Mesec dni prej tedensko načrtujemo vsebino, cilje in aktivnosti eko dneva.

V kraju je sodelovanje z lokalnimi kmetijami dokaj prisotno, zato smo se odločili, da v letošnjem šolskem letu rdečo nit dneva dejavnosti zastavimo s temo SOBIVANJE ČLOVEKA Z NARAVO z namenom, da učencem od 6. do 9. razreda približamo življenje in delo na kmetiji z obiskom in ogledom le teh. Bližnjim kmetijam v kraju Lovrenc na Pohorju smo poslali dopis s prošnjo ogleda kmetije in predstavitvijo življenja in dela na kmetiji s promocijo lokalno pridelane hrane. Vse kmetije so se z velikim veseljem odzvale s pozitivnim odgovorom, nato smo s klicem potrdili termin in postavili časovni okvir. Z upoštevanjem proti koronskih ukrepov smo načrtovali skupine razredov v tako imenovanih mehurčkih od 6. do 9. razreda, kar je pomenilo šest skupin in dva učitelja spremljevalca. Malo smo se ozrli nazaj v pretekla leta, ko so učenci v mlajših razredih obiskovali lokalne kmetije ob naravoslovnem dnevu, da se nismo ponavljali z lokacijami. Tako smo 6. a razredu dodelili kmetijo Kogler v lasti gospoda Franja Šlausa, 6. b razredu ekološko kmetijo Pajtler v lasti gospoda Aleksandra Pajtlerja, 7. a razredu kmetijo Trjenk v lasti gospoda Mihe Šlausa, 7. b razredu kmetijo Ahej v lasti gospoda Roka Vanerja, 8. razredu kmetijo Kapus v lasti gospoda Klemna Pauliča in 9. razredu kmetijo Lakožič v lasti gospe Marije Fabrici Zafošnik. Vsi lastniki kmetij so se z veseljem odzvali naši prošnji za sodelovanje in z velikim zadovoljstvom sprejeli naše učence.

## 2. VSEBINA

Eko dan – Sobivanje človeka z naravo smo v letošnjem šolskem leti izvedli v petek, 23. 4. 2021. Zjutraj smo v zbornici začeli s sestankom učiteljev, kjer smo spremljevalce seznanili s potekom, opis poti do kmetij in samimi aktivnostmi dneva. Preden smo se po skupinah odpravili na pot smo v šolski kuhinji dvignili šolsko malico. Tokrat učenci niso dobili plastenko vode, vendar smo jim naročili, da prinesejo vodo od doma v svojih bidonih. S tem smo želeli prispevati k boljšemu okolju in zmanjšanju odpadkov. Učencem smo razdelili zaščitne rokavice in vreče za pobiranje odpadkov, saj so na pot do kmetij in nazaj do šole poskrbeli za čistejšo okolico in izvedli čistilno akcijo. Vsak razred je dobil opis začrtane poti do posamezne kmetije, kjer so imeli približno uro ali uro in pol hoje v eno smer. S pohodom je bil naš namen izvesti gibalno aktivnost – gibanje v neokrnjeni naravi. Smo mnenja, da je treba mlade ljudi vzgajati in ozavestiti s prednostmi zdravega načina življenja in s tem izkoristiti potencial domačega kraja, saj je njihov življenjski prostor, kraj v katerem živijo, čudovita neokrnjena narava. Med potjo do kmetij in nazaj so se ustavili na dveh točkah in odgovarjali na v naprej pripravljena vprašanja iz področja ekologije. Izkazalo se je, da so učenci že veliko vedeli in še več izvedeli ter pridobili nova znanja s področja ekologije. Na samih kmetijah so jih lastniki kmetij sprejeli z velikim zadovoljstvom, pripovedovali o svojem življenju na kmetiji, kako poteka njihov dan, s čim se ukvarjajo, koliko živine in hektarjev zemlje obdelujejo, katero lokalno hrano pridelujejo, kako poteka njihov delavnik, predstavili prednosti in slabosti današnjega kmetovanja, razkazali gospodarska poslopja, hleve, silose, delovne stroje, živali in kako poteka sobivanje človeka z naravo na vsaki posamezni kmetiji. Učenci so z navdušenjem poslušali in spremljali njihove pripovedi in predstavitve. Izkustveno so lahko doživeli utrip vsake posamezne kmetije s tem,

da so se lahko približali in božali njihove živali. Z velikim navdušenjem so spremljali njihovo predstavitev, pozorno poslušali in si z velikim zadovoljstvom ogledali celotno kmetijo od zunaj in od znotraj. Zvedavo so spraševali o njihovem vsakdanu, delu, živalih, ki jih imajo, obsežnih površinah (travnikih, poljih, njivah in gozdnatih površinah), delovnih strojih, kmetovanju nekoč in danes. Naši učenci so izvedeli, da se večina lokalnih kmetij v domačem kraju ukvarja z gozdarstvom in živinorejo. Kmetija Ahej se ukvarja s predelavo krompirja, kmetija Grobelnik s posekom, pospravljanjem in prodajo lesa, kmetija Šlaus ima samostojno veliko žago. Kmetija Trjenk je velika klasična kmetija, ki se ukvarja z živinorejo in oddajo mleka. Tako je večina kmetij zaposlena s kombinacijo sezonskega dela.

## 3. VSEBINA REZULTATOV

Na vsaki posamezni kmetiji so bili srčno sprejeti in pogoščeni z njihovo domačo lokalno pridelano hrano. Tako so učenci imeli možnost poskusiti domači jabolčni in bezgov sok, mleko, sendviče z zelenjavo ter domače pecivo (miške). Učenci so bili zelo veseli pogostitve in z veseljem spili in pojedli, kar jim je bilo ponujeno. Najbolj so uživali ob gledanju in božanju nekaterih živali (krav, konjev, muc, psov, zajcev in kokoši).

Izkustveno doživetje učencev v naravi je največji izkupiček letošnjega eko dneva, saj nam je uspelo povezati več različnih aspektov v enem dnevu: Približati življenje in delo na bližnjih kmetijah s promocijo lokalno pridelane hrane ter gibanje v naravi za zdrav življenjski slog.

Žal se nam je zgodilo, da so učenci 9. razreda morali v tistem tednu v karanteno in imeti pouk na daljavo, tako jim ni bilo usojeno, da bi obiskali njim namenjeno kmetijo Lakožič. Dobili so navodila za eko dan na daljavo s podobnimi vsebinami.

Ob zaključku dejavnosti, smo se dobro počutili, ker smo se gibali v naravi in doživeli izkustveni pouk v naravi. Tako smo več kot zadovoljni realizirali cilje našega letošnjega dneva dejavnosti:

- Spoznavati bližnjo okolico domačega kraja in lokacijo kmetij
- Vzgajati za zdrav način življenja in gibanje v zdravem okolju (gibalna aktivnost)
- Sodelovati pri čistilni akciji domačega kraja
- Krepiti odnos do okoljske ozaveščenosti
- Uzavestiti in obnoviti znanje o ekoloških vsebinah
- Spoznati življenje in delo na kmetiji
- Približati utrip kmetije in promovirati lokalno pridelano hrano
- Uzavestiti zavedanje pomena sobivanja narave in človeka
- Upoštevati navodila za varno hojo in pohod ter primerno vedenje
- Z druženjem poglabljati prijateljske vezi.

## 4. ZAKLJUČEK

Sodelovanje naše šole z lokalnimi kmetijami je zelo dobro in večletno. Tudi pretekla leta smo organizirali naravoslovne dneve za učence od 1. do 5. razreda. Rdeča nit dnevov dejavnosti je bila predstavitev kmetij in življenja na njej. Obiskali so lokalne kmetije Sadonik, ki je ekološka kmetija in se ukvarja z rejo kokoši, prodajo domačih izdelkov (jajc, testenin), in peko kruha. Na kmetiji Strgar, ki je splošna kmetija so učenci imeli priložnost spoznati kmetijsko opremo, ki so jo uporabljali nekoč in sodobno kmetijsko opremo, ki jo uporabljajo danes. V Lovrencu na Pohorju je tudi ena turistična kmetija Lipnik, ki se ukvarja s konjerejo in oddajanjem apartmajev. Učenci so imeli možnost božati in jahati konje. Na kmetiji Lakožič se ukvarjajo z gozdarstvom, svinjerejo in prodajo suhomesnatih izdelkov. Ob dnevu dejavnosti – Zdrav dan nam omenjena kmetija priskrbi domače mleko, ki ga lahko naši učenci pijejo za tradicionalni slovenski zajtrk. K sodelovanju občasno povabimo društvo Kmečkih žena, ki je v Lovrencu na Pohorju zelo dejavno. Društvo predstavljajo ženske, ki se ukvarjajo z zelišči in peko domačega peciva. Tako so nam ob dnevih dejavnostih predstavile njihovo delo in počastile s slastnimi zeliščnimi namazi.

V okviru projekta bo naša šola tudi v prihodnjih letih organizirala dan dejavnosti eko dan. Našo skrb in trud bomo vložili v načrtovanje in organizacijo dejavnosti, ki bodo ozaveščale učence z okoljskimi vsebinami, se povezali in sodelovali z bližnjimi kmetijami ter društvi v domačem kraju in z gibanjem spodbujali razvijanje zdravega življenjskega sloga. Tudi letošnje leto zaključujemo dejavnosti z velikim zadovoljstvom in upanju, da se ozaveščanje naših otrok iz leta v leto izboljšuje.

Viri slik: https://www.oslovrenc.si/galerija/

## 5. PRILOGA:

Navajam nekaj utrinkov in vtisov učencev iz eko dneva – Sobivanje človeka z naravo:

6. a razred – Ogled KMETIJE KOGLER

Šli smo na kmetijo Kogler, kjer nas je lastnik kmetije zelo lepo sprejel. Ko smo prispeli na kmetijo smo lahko videli celi naš domači kraj Lovrenc na Pohorju. Zelo veliko so nam razložili o njihovem življenju in delu. Lastnica kmetije je bila zelo prijazna, saj nam je spekla miške, ki so bile zelo dobre in smo jih z veseljem pojedli. (Lana Kraner)

Hodili smo po gozdu, čez travnike, videli krave, ki so spale, muce, ki so bile zelo ljubke, izvedeli, da imajo v lasti 11 hektarjev površin, bili pogoščeni z miškami in se zelo zabavali. (Nuša Gričnik)

6. b razred – Ogled EKOLOŠKE KMETIJE PAJTLER

Obiskali smo ekološko kmetijo Grobelnik. Božali smo lahko muce, imeli pa so tudi krave, konje, ljubko psičko, konja in kokoši. V spomin so se mi najbolj vtisnile majhne muce. Naučili smo se nekaj o kmetijstvu. Ljudje na kmetiji so bili zelo prijazni, ker so nam pustili božati njihove živali. (Luca Čelofiga)

Bilo je zelo zabavno, saj so imeli konja in zelo lepe, prisrčne mucke. (Urban Žokš)

7. a razred – Ogled KMETIJE TRJENK

Na eko dnevu mi je bilo najbolj zanimivo, ko smo božali muce. Za malico smo imeli sendvič z zelenjavo in korenček. Pili smo domači jabolčni sok, ki je bil zelo dober. (Jošt Kaiser)

Najbolj všeč mi je bil domači sok in mleko. Imeli so tudi novorojenega telička. Bili so zelo prijazni in dobrodušni. (Sara Sušec)

Na izletu do kmetije Trjenk sem si najbolj zapomnil dobro malico in njihovega psa, ki je do nas priletel, kot da nas bo napadel, nato pa se je pri nas žulil celi dan. (Žiga Hartman)

Kmetija je bila čudovita. Imela je pogled na Lovrenc. Videli smo krave, psa, mačke, pujse in kokoši. Ponudili so nam domači sok in mleko. To je bil najboljši eko dan. (Izza Vivat)

Eko dan je bil zelo zabaven in super pripravljen. Poleg ogleda kmetije smo dobili ponujeno domače mleko in jabolčni sok. Božali smo lahko in se igrali z živalmi. Bilo je zelo zabavno in odlična izkušnja. (Maja Pisnik)

Za eko dan smo šli na kmetijo Trjenk. Tam je bil prečudovit razgled na naš Lovrenc. Najboljše mi je bilo, ko smo si lahko ogledali živali in pili domači jabolčni sok ter domače mleko. Dan mi je bil zelo v užitek in bi ga 100% ponovila. (Maja Pisnik)

7. b razred – Ogled kmetije AHEJ

Na eko dnevu mi je v spominu najbolj ostalo, da smo spet šli na Rothobo (strmi breg) in nas je spremljal pes tamkajšnje domačije, ki smo ga poimenovali Medo. Odšli smo na kmetijo Ahej,

kjer smo bili pogoščeni z domačim sokom, potem pa nam je lastnik razkazal kmetijo. (Niki Vidmar)

Zelo zanimiva se mi je zdela predstavitev njihovega dneva in kaj vse počnejo čez leto. Njihovi dnevi so polni dela in vstajajo zelo zgodaj. Čez leto ne morejo za dolgo od doma, saj morajo skrbeti za živali. Res so pridni ljudje in živali so lahko srečne in zadovoljne. (Ema Krajnc)

Všeč mi je bilo, da je šel z nami pes, ki smo ga poimenovali Medo. Izvedela sem, da na kmetiji ni počitka in da morajo delati dan in noč. Imajo veliko krav in pujsov. (Ivana Kores)

Bilo je zelo zabavno, saj smo se družili in preživeli veliko časa v naravi. Na kmetiji Ahej je bilo tudi zanimivo, saj imajo veliko živali, travnikov in delovnih strojev. Zdaj vem, kako težko je živeti na kmetiji. (Zoja Skuhala)

Eko dan mi je bil všeč, ker nam je celo pot družbo delal pes, zelo smo se zabavali, se veliko pogovarjali in smejali. Čistili smo naravo in se na kmetiji Ahej veliko novega naučili o tamkajšnjem življenju. (Saša Karničnik)

Eko dan se je začel s pohodom. Odšli smo na kmetijo, kjer so nam predstavili svoj vsakdan, ki se začne že zelo zgodaj zjutraj. Predstavili so nam kmetijo, videli smo domače živali o katerih smo tudi izvedeli veliko novega. Prijazni lastniki so nas pogostili z domačim jabolčnim sokom. Po ogledu kmetije smo se počasi vračali, se ustavljali na poti, se pogovarjali o ekosistemih, ki nas obkrožajo. Na pohodu smo spoznali kmetijo, gozd, travnik in potok, mimo katerega smo šli. Vrnili smo se nazaj v šolo in mislim, da nam bo ta dan še dolgo ostal v spominu. (Neža Polajner)

8. a razred – Ogled KMETIJE KAPUS

Ob obisku kmetije mi je bilo najbolj všeč , ko smo bili v naravi. Kmetijo smo spoznali na enostaven in dober način. Videli smo veliko domačih živali. Spoznali smo tudi vrste kmetovanja in videli moderne oblike kmetijstva. Veliko smo se novega naučili, pot je bila zanimiva. (Andraž Ovčar)

Na eko dnevu je bilo zanimivo, saj smo obiskali domačijo naše sošolke Vesne. Videli smo njihove živali, ki so bile zelo ljubke. Najbolj všeč so mi bili telički. (Anina Gorjup)

Hodili smo po kar dolgi in prijetni poti. Čisto malo pred ciljem smo pojedli malico. Na kmetiji so nas zelo lepo sprejeli, nas postregli z domačim jabolčnim sokom in različnimi domačimi prigrizki. Videli smo živali na kmetiji in pogledali smo si drevesne vrste v gozdu. (Lina Ribič)

Na kmetiji kapus je bilo zanimivo. Polno živali in veselja. Hranili smo konje in krave. Pogostitev je bila obilna in pili smo jabolčni sok. Obiskati so nas prišle tudi račke (ena je pustila pečat na mizi. (Tjaša Kajzer)

# Šolski VRTiljak skozi letne čase

**Nataša Obran**
**OŠ Grm**
natasa.obran@guest.arnes.si

Šolski vrt je prostor učenja, ki omogoča, da si učenci privzgajajo pozitiven odnos do rastlin, živali in narave. Skozi šolski VRTiljak in izkustveno učenje pridobivajo nova znanja o pridelavi hrane na ekološki način in se seznanijo z osnovami vrtnarjenja. Ob aktivnem učenju razvijajo motivacijo, občutek za prostor, pridobivajo delovne navade ter aktivirajo vsa čutila. Pridobljeno znanje poglabljajo skozi letne čase z različnimi opazovalno-raziskovalnimi dejavnostmi, kar jim omogoča neposredno pridobivanje izkušenj. Z aktivnim učenjem in izvedbo različnih delavnic spoznavajo načine vrtnarjenja in razvijajo zavest o pomenu zdrave prehrane ter gibanja. Pridobivanje lastnih izkušenj daje najmlajšim šolarjem priložnost za spoznanje, da z gibanjem, lokalno pridelano hrano in samooskrbo vplivamo na izboljšanje zdravja in okolja, v katerem živimo.

**Ključne besede:** učenci, šolski vrt, zdrava prehrana, izkustveno učenje, raziskovalne dejavnosti

**Abstract**

School garden is a learning environment where students can cultivate a positive relationship with plants, animals and nature. By engaging in school garden activities and experiential learning, they gain new knowledge on ecological farming and learn the basics of gardening. Active learning fosters motivation and a feeling for the environment, helps them develop work habits and activates all their senses. Their knowledge is enhanced in each season of the year with various observations and research activities, which gives them a direct hands-on experience. Through active learning and different workshops, they discover gardening methods and develop the awareness of the importance of healthy nutrition and physical exercise. In having their own experiences, even the youngest students are given the opportunity to learn that physical exercise, locally produced food and self-supply can help improve our health as well as the environment we live in.

**Key words:** students, school garden, healthy nutrition, experiential learning, research activities

## 1. UVOD

Zdrav način življenja je potrebno začeti privzgajati že v zgodnjem otroštvu, zato je potrebno učencem približati naravo in pomen raznovrstne prehrane. Skozi letne čase in z medpredmetnim povezovanjem učnih vsebin nastaja pravi VRTiljak različnih dejavnosti.

Neposreden stik z naravo in zemljo, aktivno delo in medsebojno sodelovanje krepi zavedanje, da je ves trud poplačan s pridelkom, ki zraste na našem šolskem vrtu. Le tako dobijo učenci izkušnjo, da je potrebno vložiti nekaj truda v delo in da ni lepšega, ko se lahko odpravimo na svojo zelenjavno, cvetlično ali sadno gredo, kjer nas čaka pravo bogastvo narave.

## 2. VRTiljak DEJAVNOSTI SKOZI LETNE ČASE

### 2.1 Jesen v šolskem vrtu

Z urejanjem našega šolskega vrta smo začeli že v jeseni, saj je to čas, ko je potrebno zemljo prelopatati, pognojiti in pograbiti. Najprej smo skrbno pograbili odpadlo listje, nato pa smo v sodelovanju z učenci 8. razreda začeli s pripravo prostora, kjer bo stala zelenjavna greda. Bilo je kar nekaj dela, saj je bilo potrebno odstraniti travno rušo, nato navoziti zemljo, jo prekopati, razrahljati in pripraviti gredo. V tako pripravljeno gredo smo najprej posadili nekaj sadik zimske solate. Uredili smo tudi cvetlično gredo, kamor smo posadili sivko, mačehe, navadni netresk in čebulice tulipanov. Učenci 1. c so z navdušenjem sodelovali, hkrati so razvijali interes za delo na vrtu, si privzgajali navade za zdrav način življenja in preživeli več časa na prostem. Ob dejavnostih smo realizirali cilje različnih predmetnih področij, predvsem pri spoznavanju okolja, športu, likovni umetnosti, slovenščini in tudi matematiki.

Slika 1: Urejanje šolskega vrta in priprava zelenjavne grede

### 2.2 Šolski vrt pozimi

Naš šolski vrt v zimskem času počiva, zato smo si uredili svoj vrt kar v razredu na omaricah ali kakšni polici. Že decembra smo si polepšali učilnico s sajenjem božičnega žita v glinene lončke. Po novem letu pa smo že razmišljali, katero zelenjavo bi spomladi dodali na vrt. Po spominu in svojih zmožnostih so učenci narisali poenostavljen tloris načrta vrta na risalni list in nato pri likovni vzgoji izdelali zanimivo trganko iz odpadnega papirja, kjer so upodobili priljubljeno zelenjavo. Glede na želje in interes učencev smo začeli zbirati, urejati in sejati semena za kasnejšo spomladansko zasaditev. Iz odpadne embalaže smo si pripravili manjše setvene lončke in korita, kamor smo v mesecu februarju posejali semena paprike, paradižnika, bučk, kumar, cvetače, brokolija, fižola in sončnic. S poskusi smo dokazali, da potrebujejo rastline za

življenje svetlobo, toploto in vodo. V tem času pa nismo pozabili niti na naše ptičje prijatelje. V ptičjih krmilnicah smo jih pogostili z različnimi bučnimi in sončničnimi semeni. Največkrat so naše krmilnice obiskali vrabčki, sinice in ščinkavci. Tako smo imeli možnost, da jih na osnovi opazovanja še bolje spoznamo. V mislih na ptičke smo se pri slovenščini naučili deklamacijo Josipa Ribičiča, Ankica in ptičica, kjer smo iskali rime in se pogovarjali o odnosu ljudi do živali. Učenci so skozi pesem še toliko bolj začutili, kaj pomeni skrb za ptice pozimi.

Slika 2: Vrt na okenski polici – setev semen v zimskem času za kasnejšo spomladansko zasaditev

### 2.3 Pomlad v vrtu – kaj potrebujejo rastline za rast

Končno je prišel čas, ko smo lahko začeli urejati naš vrt. Zelenjavni del vrta smo namenili peteršilju, korenju, solati, grahu, redkvici, bučkam, kolerabi in poru, dodali smo še stoletno čebulo in drobnjak. Na cvetlični gredi smo posejali še semena turških nageljnov in žametnic. Sadike sončnic smo presadili iz lončkov, ki smo jih vzgojili v zimskem času. Jagode so zelo priljubljene in nepogrešljive na vsakem vrtu, zato smo dodali še vrtni jagodnjak. Naši prvošolci so z navdušenjem spoznavali pestrost življenja na šolskem ekovrtu in hkrati razvijali sposobnost opazovanja.

Spoznavali so:

- rast in razvoj različnih rastlin;
- podobnosti in razlike (primerjali so oblike listov, korenin, velikost rastlin, obliko in barvo cvetov);
- vonj rastlin;
- uporabo v prehrani. (po Bajd idr., 1999)

Skozi raziskovalno delo so se učili osnov vrtnarjenja in spoznavali pomen samooskrbe. Svoje izkušnje so prenesli tudi v domače okolje, saj so sadike paprike, paradižnika, brokolija in fižola odnesli domov z nalogo, da jih posadijo v domačem vrtu in zanje skrbijo. Delo na šolskem vrtu

je še bolj pozitivno vplivalo na učence, ki imajo težave s koncentracijo, saj so imeli priložnost svojo energijo usmeriti v različne praktične dejavnosti. Hkrati so bili še bolj motivirani za delo. Proti koncu pomladi, ko je na našem vrtu v polnem razcvetu tudi lipov drevored, smo začeli opažati, da na cvetlični gredi nekaterim rastlinam primanjkuje svetlobe. Turški nageljni in žametnice so rastli zelo počasi, sončnice niso mogle oblikovati svojih lepih rumenih cvetov, saj so jim bujne zelene krošnje, ki so nam nudile bogato senco pred žgočim soncem, jemale preveč svetlobe. Ob neposrednem opazovanju naravnega okolja in z raziskovanjem so učenci na podlagi lastnih izkušenj prišli do pomembnih zaključkov: cvetlicam nismo zagotovili ugodnih okoliščin za uspešno rast – primanjkovalo jim je sončne svetlobe.

### 2.4 Vrt poleti

Ob koncu šolskega leta smo z veseljem pobirali že prve pridelke (redkvico, grah). Nekatere smo shranili, spet druge pustili, da so dozoreli do jeseni. Junijske aktivnosti smo združili še z obiranjem omamno dišečih cvetov lipe, ki smo jih posušili kar na pladnjih v razredu. Izdelali smo tudi papirnate vrečke z navodilom za pripravo lipovega čaja, kamor smo shranili posušene cvetove. Pred odhodom na počitnice smo se sladkali še z jagodami, ki smo jih posadili na sosednji gredi, nismo pa pozabili niti na zelišča (meto, meliso, baziliko, kamilice …), ki jih uporabljamo v osvežujočih napitkih.

Z vsemi aktivnostmi smo sledili ciljem različnih predmetnih področij. V največji meri smo uresničevali cilje pri spoznavanju okolja, kajti: »V prvem triletju osnovne šole se učenci z rastlinami srečajo pri predmetu spoznavanje okolja, kjer s poskusi dokažejo, kaj potrebujejo rastline za življenje, spoznajo vrt kot življenjski prostor in ugotavljajo, iz česa lahko zrastejo mlade rastline« (Program Osnovna šola. Spoznavanje okolja. Učni načrt 2011).

## 3. GIBANJE NA PROSTEM

Na šolskem vrtu smo učenje združili z zdravim načinom življenja, saj smo čas namenili tudi gibanju na prostem, rekreaciji na igralih, izvajanju različnih gibalnih iger, petju in rajalnim igram. S poslušanjem naravnih zvokov v naši okolici in tudi opazovanjem dreves smo poskusili kar se da začutiti naravo. Podrobneje smo raziskovali belo brezo, ki je lepa popestritev našega šolskega vrta. Primerjali smo jo z lipo in ugotavljali, po čem sta si ti dve različni vrsti dreves podobni in po čem različni. Učenci so bili predvsem pozorni na razlike (različna velikost, debelina debla, razporeditev vej, oblika listov). Na koncu so še z voščenko naredili odtis lubja breze in lipe ter ju medsebojno primerjali. Brez težav so ugotovili, da ima breza zanimivo belo barvo lubja. Starejša drevesa imajo bolj hrapavo in razpokano deblo, ki je bolj sivkaste barve. Brazde so bile vidne tudi na risalnem listu, saj je voščenka puščala učencem zanimivo in nenavadno sled, medtem ko pri lipi takih učinkov ni bilo, saj ima bolj gladko lubje. Naše raziskovanje breze pa se je zaključilo z izdelavo naravnega venčka iz brezovih vej. Uporabili smo ga kot naglavno pokrivalo in zaščito pred soncem pri igri na prostem. Aktivnosti na

prostem pa smo glede na letni čas zaključili z gibalno-rajalnimi igrami in plesi, kot so Lepa bela lilija, Rdeče češnje rada jem, Abraham 'ma sedem sinov …

Slika 3: Raziskovanje breze – odtis lubja

Slika 4: Gibalno-rajalne igre

## 4. ZDRAVA PREHRANA

### 4.1 Kaj je to zdrava prehrana

Že najmlajši šolarji vedo povedati, da moramo za zdravo življenje uživati veliko sadja in zelenjave, se gibati na svežem zraku in piti vodo. Preko različnih dejavnosti poskušamo učence ozavestiti, da je pomembno, kaj in koliko jemo. Zdrava in uravnotežena prehrana postaja čedalje bolj pomemben dejavnik zdravega načina življenja, zato se učenci seznanijo preko konkretnih dejavnosti in skozi različne oblike aktivnega učenja, kaj je zdrava prehrana in kaj pomeni lokalno pridelana prehrana. S tem spoznajo vpliv lokalno pridelane hrane na naše zdravje in okolje. Zdravo prehrano jim približamo tudi tako, da jo spoznajo, vonjajo in okušajo.

### 4.2 Predstavitev biološko-dinamičnega vrtnarjenja in lokalno pridelane hrane

V jesenskem času smo ob spoznavanju teme o zelenjavi v goste povabili babico prvošolke, ki nam je predstavila osnovne načine t. i. biodinamičnega vrtnarjenja in pokazala čudovito zelenjavo, ki je zrastla na njenem vrtu. Poudarila je, da za uspešno rast zelenjave ne potrebujemo industrijsko izdelanih umetnih gnojil in mineralov ali kakršnih koli kemičnih sredstev oz. strupov za zatiranje rastlinskih bolezni, škodljivcev ali plevela, niti ne konvencionalnih semen. Biološko-dinamično vrtnarjenje zahteva uporabo biološko-dinamičnih pripravkov za škropljenje in kompost, za spodbujanje zdravega razvoja in zaščito rastlin ter gnojenje in oživljanje tal s pravilno prepariranim kompostom in naravnimi mineralnimi gnojili. Pomembno je, da uporabljamo sestavine iz mineralnega, rastlinskega in živalskega sveta. V času zorenja nanje delujejo določene kakovosti energij kozmosa in Zemlje. Naša babica je posebej poudarila: »Če je narava zdrava, bomo uživali tudi zdravo hrano.« Zato je pomembno, da pripravimo tudi naravna semena in naravne pripravke za škropljenje, kot so:

- gnoj iz roga;

- kremen iz roga;
- pripravek iz kravjaka po Marii Thun;
- druga sredstva, kot so čaji, preparati iz njivske preslice;
- homeopatski pripravki, ki se uporabljajo pri hudem napadu škodljivcev ali bolezni (po pripovedovanju babice prvošolke, november 2019).

Slika 5: Predstavitev biološko-dinamičnega vrtnarjenja

### 4.2.1 Gnoj iz roga

Našim prvošolčkom je posebno pozornost pritegnil gnoj iz roga, ki so si ga z velikim zanimanjem ogledovali, ga vonjali in tipali. Bil je res nekaj nenavadnega. Babica nas je podučila, da je v rog potrebno shraniti kravji gnoj, ki mora biti zakopan v zemlji približno od Mihelovega (dnevi okrog 29. septembra) do velike noči, da zori in se potem spremeni v prah. Preparat posreduje rastlinam oživljajočo moč in jim pomaga, da se bolje povežejo s silami Zemlje, ki so v tleh. Tako naredijo veliko globokih korenin, ki se lahko oskrbujejo s hranili in so bolj odporne proti suši (po pripovedovanju babice prvošolke, november 2019).

### 4.2.2 Povezanost človeka in narave

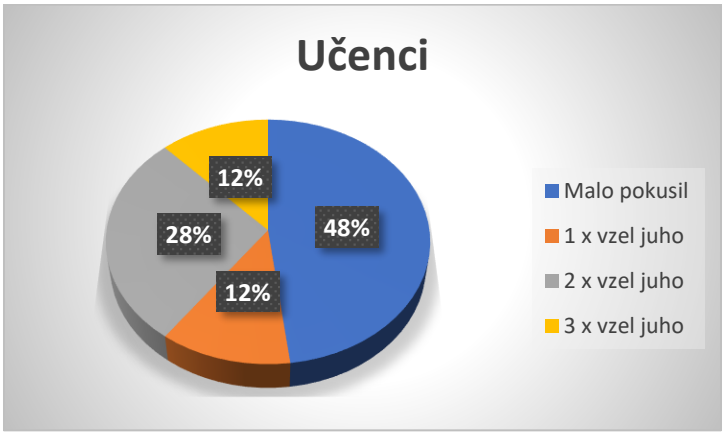
Da pa bo zelenjava res dobro uspevala, je pri vsem tem potrebno upoštevati še kozmične ritme dneva, meseca in leta, ki se glede na gibanje Lune in planetov vsak dan spreminjajo. Poseben setveni koledar po Marii Thun določa, kdaj je najbolj ugoden čas za setev in delo, da bomo čim bolj uspešni. Iz vsega tega smo se lahko naučili, kako pomembno je znanje o naravi, kjer je vse medsebojno povezano. Potrebno jo je samo varovati in izkoristiti njene danosti. Ko je človek povezan z naravo, ga ta nagradi z bogatim in zdravim pridelkom, kar pa vpliva na njegovo dobro počutje in zdravje (Ajda Dolenjska – Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje).

### 4.2.3 Praktične dejavnosti

Z vonjanjem, tipanjem in predvsem okušanjem zelenjave ter domačega kruha, ki ga je babica spekla iz bio pirine moke, so naši prvošolčki dobili neprecenljive izkušnje o zdravi prehrani in naravnem vrtnarjenju. Nekateri šele prvič. To pa je bila tudi odlična motivacija, da smo se kasneje odpravili na šolsko zelenjavno gredo, kjer smo pobrali pridelek in res dodobra spoznali različno zelenjavo. Vse te dejavnosti so učence dodatno motivirale za aktivacijo vseh čutov. Za poglabljanje doživetij pa smo poskrbeli še s kuhanjem zelenjavne juhe, ki smo jo naslednji dan

pripravili v okviru naravoslovnega dne. Hkrati smo izvedli mini raziskavo, s katero smo želeli ugotoviti, ali bodo učenci po izvedenih aktivnostih raje posegli po zelenjavni juhi, ki so jo pomagali skuhati. Sodelovalo je 24 učencev 1. c razreda. Rezultat je bil spodbuden, saj so tokrat vsi učenci vsaj pokusili ali pojedli juho, nekateri celo večkrat, kar je prikazano na spodnjem grafu. Stik z naravo, konkretne dejavnosti in uporaba šolskega vrta so vsekakor pozitivno vplivali na prehranske navade naših prvošolcev.

Graf1: Rezultati okušanja zelenjavne juhe učencev 1. c




## 5. ZAKLJUČEK

Izpeljane dejavnosti so učencem omogočile pridobivanje temeljnih znanj o zdravem načinu življenja in uravnoteženi prehrani, ki je pomemben dejavnik zdravega načina življenja. Pouk vrtnarjenja skozi letne čase najmlajšim šolarjem približa naravo že s kalitvijo semen na okenski polici, z vzgojo vrtnin na šolski gredi, aktivnostmi na prostem ter uporabo zelenjave v prehranjevalne namene. Ob aktivnem učenju vsekakor pridobivajo neprecenljive izkušnje in nova znanja o pridelavi hrane na ekološki način, spoznavajo načine samooskrbe in lokalno pridelano hrano, hkrati pa razvijajo pozitiven odnos do uživanja raznolike hrane in spoštovanje okolja. Bogato učno okolje in zanimive dejavnosti predstavljajo dodatno motivacijo ter učence navdihnejo za raziskovanje in odkrivanje narave. Zdrave navade in pozitivne izkušnje, ki jih pridobivajo v zgodnjem obdobju, so zagotovo dobra popotnica za nadaljnje zdravo življenje.

## 6. VIRI IN LITERATURA

Ajda Dolenjska – Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje.

Bajd, B., Ferbar, J., Krnel, D., Pečar, M. (1999). Okolje in jaz: Spoznavanje okolja za 1. razred devetletne osnovne šole. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Modrijan.

Biološko-dinamično vrtnarjenje – ustni vir (pripovedovanje babice prvošolke), november 2019

Kolar, M. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

# Dobra drža, zdrava drža

**Peter Jerina**
**OŠ Dragomelj**
peter.jerina@guest.arnes.si

V prispevku bom predstavil primer dobre prakse - izvedbo programa Pokončna drža, dobra drža, ki smo ga pričeli izvajati na naši šoli. Avtorica programa je Saša Staparski Dobravec, dr. med., spec. radiologije. Osnovni cilj projekta je popraviti, vzdrževati in negovati celostno pokončnost kot enega osnovnih temeljev zdravja in človekovega delovanja ter ponuditi učencem lastno izkušnjo in možnost kontrolirane uvedbe vsakodnevne vadbe v razredih prve triade. Program je bil strokovno razvit v okviru Zdravstvenega doma kot odziv na vedno bolj perečo problematiko slabe drže in posledičnih bolečin v križu pri odraslih ter spoznanja, da je izvor težav treba iskati že v najzgodnejšem obdobju. Program temelji na sintezi znanja in izkušenj s področja medicine, fizioterapije, kineziologije, sociologije in psihologije, muzikologije in pedagogike; v petletnem razvoju programa so se vključevali strokovnjaki z vseh omenjenih področij. Projekt smo pričeli izvajati v šolskem letu 2019/2020 in z njim prilagojeno razmeram nadaljevali v šolskem letu 2020/2021. Po naših izkušnjah dobro naslavlja eno izmed večjih težav današnjega časa, zato bomo z njim nadaljevali v prihodnih letih in za sodelovanje želimo navdušiti tudi druge.

**Ključne besede:** pokončnost, hrbtenica, dobra drža, zdravje

**Abstract**

This article will present an example of good practice – implementation of the programme Upright body posture, good posture at primary school OŠ Dragomelj. The author of this programme is Saša Staparski Dobravec, MD radiologist. The main aim of the programme is to correct, maintain and take care of individual's body posture as one of the key elements of human health and functioning. This programme offers pupils the opportunity to gain their own experience and the possibility of supervised daily exercise in the first three classes of primary school. The programme was developed by proffesionals at the Health Centre as an answer to ever growing issues of bad body posture which results in severe back pains in the adult life and because of the realization that the cause of all these problems lies at the youngest age. Primary school Dragomelj started to implement the programme in the school year 2019/2020 and continued to do so in the school year 2020/2021 (adopted to current circumstances). According to the experience made, it is believed that the programme has a positive impact on one of the major issues of the modern day, so the school plans to continue with its implementation and perhaps inspires other schools to join the programme.

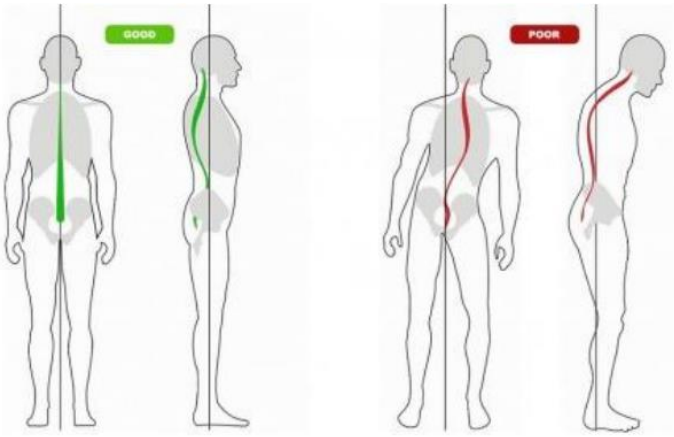
**Key words:** upright posture, spine, good body posture, health

# 1. UVOD

Jedro programa je misel, da je celostna telesna in duševna pokončnost povezana z vsemi vidiki človekovega zdravja in dobrega počutja, njegovo boljšo samopodobo, kognitivno uspešnostjo, socialno opremljenostjo, pomaga k zmanjševanju konfliktnih situacij in nenazadnje tudi k zmanjšani obolevnosti in odsotnosti zaradi bolniškega staleža.

Pogoj za dosego pokončnosti pa je redna skrb zanjo, podobno kot smo sprejeli skrb za zdravje in higieno ustne votline in zob. Zato je potrebno v slovenskih šolah vzpostaviti sistem, ki bo takšno vadbo spremenil v redno dnevno rutino, pri čemer pa ne sme zvodeneti v še enega od programov telesne vadbe in skrbi za zdrav življenjski slog, temveč mora predstavljati higienski minimum ozaveščenosti o pomenu lastne odgovornosti za splošno psiho-socialno-fizično zdravje.

# 2. METODOLOGIJA




Slika 1: Primer dobre in slabe drže. (Staparski, 2017)

Kot je razvidno iz slike 1, dobra drža pomeni, da ko stojimo, nevidna ravna črta poteka od vrha glave po sredini telesa in se konča med stopali. Od zadaj vidimo, da sta hrbtenica in glava v eni liniji in nista ukrivljeni levo ali desno. Od strani vidimo ravno črto, ki povezuje uho, ramo, kolk in gleženj. Takrat lahko vidimo »S« hrbtenice. Od spredaj vidimo, da sta obe rami, oba kolka in obe koleni na enaki višini. Pogled je usmerjen naravnost, ne dol, ne gor, ne v stran. Slaba drža deformira telesno povezanost in naravne krivine hrbtenice. Dobra drža je samo ena, slabih drž pa je veliko. (Staparski, 2017)

Program ima kompleksno vsebino, natančno izdelan načrt, dodatne vsebine v obliki pisnega in spletnega gradiva.

Program Pokončna drža-dobra drža predstavlja 10 gibalnih in dihalnih vaj, ki so koncipirane kot telesne in duševne vaje, namenjene sproščanju napetosti in krepitvi mišičnoskeletnega aparata, delujejo pa tudi kot opazovanje samega sebe v odnosu do lastnega bitja in do okolice ter opazovanju lastnih čustvenih stanj glede na različne položaje telesa.

V šolskem letu 2019/2020 smo se programu pridružili tako, da se je naša učiteljica vključila v izobraževanje in pridobila status skrbnika programa za našo šolo. Nato je navdušila tudi ostale učiteljice, ki se bodo zaradi epidemije izobraževanja za izvajalke udeležile letos, in pričela z izvajanjem vaj v prvi triadi, kar smo prilagojeno razmeram nadaljevali tudi v tem šolskem letu.

Dnevno so vajam namenili 2 krat po 10 minut. Izbrali so vajo, ki jih je tisti trenutek najbolj nagovorila. Pomembno je, da so prisluhnili telesu, saj ima za nas odgovor na vsako vprašanje. Ob vsaki vaji so si podarili dotik (čutenje), vdih in izdih (umirjanje) ter usmerjeno gibanje (kinestetika).

Dotik so vedno izvajali z odprto dlanjo in mehkimi prsti. Po programu so uporabljali rahel dotik (ko so vadečemu usmerili dihanje v določen del telesa ter nakazali smer sproščenja določenega dela telesa), zmeren pritisk (ko so vadečemu ponudili upor, ki poudari aktivacijo določene mišice ali mišične skupine) ter čvrst prijem (ko so se otroci prepustili: prijem je bil namenjen postavljanju dela telesa v pravilno lego).

Vse gibalne vaje so skrbno domišljene in vključujejo pesem, navodila za izvedbo, dihanje in grafičen ter video prikaz. V nadaljevanju prikazujem tabelaričen prikaz ene izmed vaj z naslovom Plezanje, brez slikovnih elementov:

| Vaje v pesmi: | Navodila za izvedbo: | Dihanje: | Pozor: |
|---|---|---|---|
| *Visoko proti nebu,*<br>*naj se misli dvigajo,*<br>*stopala pa v tla,*<br>*po mahu segajo.* | Globok vdih. Dlani obrni navzgor, stegnjene močne, čvrste roke ,dvigaj celo zemljo nad sabo. | vdih | Rame dol, lopatice skupaj<br>Teme je visoko, brada dol, rame dol. |
| | Zadrži dih in skleni stegnjene roke nad sabo, si napet kot struna. | zadrži | Navpično, roke gor, rame dol,<br>Teme visoko. Brada dol. |
| *Že plezava v krošnjo,*<br>*z rokami vejo zgrabiva,*<br>*kolena pa za njimi,*<br>*a jih z roko ustaviva.* | S počasnim izdihom se primi za vejo in se potegni navzgor. | izdih | Izdih do konca s stiskom trebuha izgovarjamo »Š«<br>Pazi, da ne gre glava naprej. |
| | Z vdihom dvigni eno koleno. | vdih | Prehod pozicije je vdih. |
| *Leva, desna, se borita,*<br>*da koleno v tla spustita,*<br>*a koleno se ne da,*<br>*vse do konca iztisnjenega izdiha.* | Počasen izdih. Z rokami močno potiskaj koleno proti tlom, koleno se ne pusti. Stisni trebuh.<br>Kdo je močnejši: koleno ali roka? | izdih | Izdih do konca s stiskom trebuha z izgovarjanjem »Š«<br>Medenica v stolu, hrbet zravnan. |
| | Z vdihom dvigni drugo koleno. | vdih | Glava visoko, brada dol, rame dol, lopatice skupaj. |
| | Počasen izdih. Z rokami močno potiskaj koleno proti tlom, koleno se ne pusti. Stisni trebuh.<br>Kdo je močnejši roka ali koleno? | izdih | |
| | Vdih, izdih.<br>Usedi se na rob stola, malo razširi noge. | spontano dihaj | |

Tabela 1: Primer gibalne vaje (Staparski, 2017)

# 3. REZULTATI

Pravilna drža ima mnogo koristnih posledic:

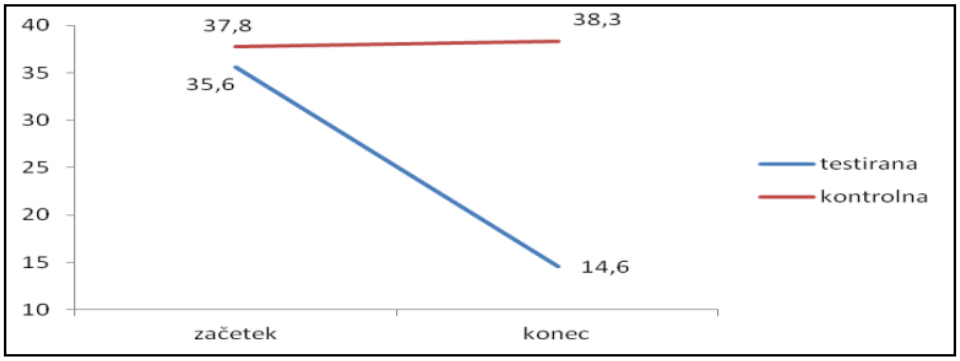
- ohranja kosti in sklepe v pravilni formaciji, tako da se mišice pravilno uporabljajo (ne prihaja do obremenitve sklepov);
- pomaga zmanjšati nenormalno obremenitev sklepov, kar bi lahko privedlo v artritis;
- zmanjša obremenitev celotne hrbtenice (tudi vezi);
- zaščiti hrbtenico pred nenormalno ukrivljenostjo (npr. stranska ukrivljenost hrbtenice);
- prepreči utrujenost zaradi prevelike obremenitve mišic, saj so mišice ob manjši uporabi energije učinkoviteje uporabljene;
- prepreči težave zaradi preobremenitve;
- prepreči bolečine hrbta in mišic;
- prispeva k našemu dobremu videzu. (Škrlj, 2010)

Otroci so vaje z veseljem sprejeli in jih izvajali. Zaradi epidemije smo program izvajali prilagojeno in premalo časa, da bi lahko izpeljali temeljito analizo in verodostojno prikazali rezultate. Zato smo se naslonili na rezultate izvajanja programa na štirih ljubljanskih osnovnih šolah, kjer so program pilotno izvajali v letu 2016.

V raziskavo je bilo vključenih 95 učencev iz kontrolne skupine in 95 učencev iz testne skupine. Rezultati so v celoti dostopni v literaturi, tukaj povzemam le dva poudarka iz primerjalne analize vprašalnika za starše in učence, ki prikazujeta pomen vaj za zdravje in pomen šolskega okolja za pridobivanje zdravih življenjskih navad.

## 3.1. Bolečina v hrbtu ob začetku in koncu izvajanja vaj

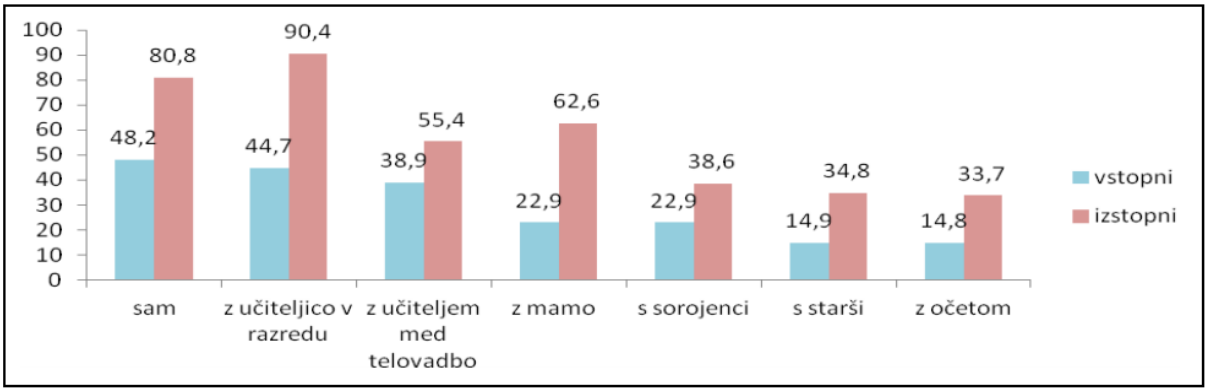
Spodnji graf kaže razliko med testirano in kontrolno skupino. Vidimo, da sta bila na začetku odstotka učencev, ki so poročali o bolečini v hrbtu približno enaka. Na koncu pa je v testni skupini odstotek precej padel in je bilo takšnih, ki so poročali o bolečini v hrbtu manj (iz 35,6% je padel na 14,6%), medtem, ko je v kontrolni skupini odstotek še narasel:



Graf 1: Bolečina v hrbtu ob začetku in koncu, ki jo otrok navaja zdravniku, ob meritvah. (Staparski, 2017)

### 3.2. Pomen šolskega okolja za pridobivanje zdravih življenjskih navad

Spodnji graf prikazuje, da pri vstopu v raziskavo anketiranci v največjem odstotku vaj niso izvajali z nobeno izmed naštetih oseb. Po testiranju pa so vaje v največjem odstotku izvajali z učiteljico in sošolci v razredu (90,4%), sami (80,8%), z mamo doma (62,6%) ter z učiteljem med telovadbo (55,4%).




Graf 2: S kom izvajaš katerekoli vaje za hrbtenico? (Staparski, 2017)

## 4. RAZPRAVA

Za nastanek slabe drže je najbolj rizična lega telesa sedenje. V sedanjem času večina prebivalstva opravlja sedeča dela in večino časa v budnem stanju presedi.

Zato je znanje in obvladovanje vaj sede osnovno orodje in veščina, ki jo mora sedanji človek od otroštva dalje osvojiti in vgraditi v svoje osnovne, samoumevne življenjske navade.

Privzgojiti je potrebno dnevno rutino in miselnost, da smo za dobršen del dobre in pokončne drže odgovorni sami ter da lahko z vsakodnevno redno vadbo (2x/dan 6 do 9 minut) vzdržujemo in ohranjamo pokončno držo ter dobro psihofizično ravnovesje.

Analogija se pojavlja na področju zdravja zob in ustne votline, ki je vezano na rutinsko, pravilno in redno higieno. Osnovna ustna higiena pomeni redno umivanje zob 2–3 x/dan – o smiselnosti tega se ne sprašujemo. Tako spadajo redne dnevne enostavne dihalne vaje, vaje raztegovanja ter krepitve aksialnega skeleta v osnovno higieno vzdrževanja zdrave pokončne drže in dobrega počutja.

Dobra drža pomeni dobro razmerje opravljenega dela telesa in duha, včasih lahko telo z dobro držo pomaga, da se bolje počutimo, včasih pa z voljo in znanjem pomagamo telesu, da vzdržujemo svojo pokončnost. To je delo, ki ga lahko opravimo samo sami. Nihče ne more namesto nas biti pokončen in skrbeti za dobro počutje, tako kot nihče ne more imeti čistih in zdravih zob namesto nas. Dobro držo z razgibano in čvrsto hrbtenico vzdržujemo vsak dan, najmanj 2x/dan – vse življenje. (Staparski, 2017)

## 5. ZAKLJUČEK

Telesna drža zadeva naše zdravje, vitalnost in zavest. Zdravje pomeni, da lahko naše telo in duh opravljata vse funkcije prav, da delamo dobro in delimo dobro okoli sebe. Vitalnost pomeni to, da je v nas življenjska sila polna dobrovoljnosti, bistrosti, iskrivosti in moči za vsakodnevne naloge. Zavest pomeni, da opazimo spremembe v sebi in v okolici, da smo do njih sočutni in da gojimo ljubečo povezanost in strpnost do okolice – to vse omogoča dobra drža.

Slaba drža najprej v telesu poruši ravnotežje med kostmi in sklepi, zakrči mišice in povzroča bolečino. Slaba drža ustavi jasno, zbrano mišljenje in povzroči izkrivljenost ne le naše hrbtenice temveč tudi naše predstave o sebi, dogodkih in svetu okoli nas. S slabo držo podpiramo navezanost (npr: na elektronske naprave, udobne kavče,… ), razdražljivost, nestrpnost, popadljivost …

Slaba drža vpliva na slabo prezračenost pljuč, skupaj s premalo gibanja pripomore k razvoju različnih bolezenskih stanj. Vsako slabo počutje ali telesna bolezen povzroča občutke negotovosti, strahu, brezvoljnosti, zaskrbljenosti …itd. Velikokrat smo za nastanek slabega počutja krivi sami. (Staparski, 2017)

Zato je zdrava, prava dobra drža nekaj najbolj osnovnega, česar se moramo naučiti vzpostaviti, negovati in s pravilno vadbo vzdrževati sami, za njo smo odgovorni sami in nihče je ne more narediti ali vzdrževati namesto nas, tako kot nihče ne more namesto nas čistiti zob.

## 6. LITERATURA


Staparski Dobravec, S., (2020). Spletni portal Pokončnost. Pridobljeno maj 2021, dostopno na: https://www.pokoncnost.si/

Staparski Dobravec, S., (2017). *Dobra drža. Učna ura ob sistematskem pregledu v 3. razredu.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Staparski Dobravec, S., (2017). *Poročilo izvedbe in rezultatov projekta pokončna drža v okviru ZDL.* Pridobljeno maj 2021, dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/dobra_drza_ucna_ura_11052017.pdf

Škrlj, D., (2010). *Zdrava drža se prične že v otroštvu.* ABCzdravja. Pridobljeno maj 2021, dostopno na: https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/zdrava-drza-se-pricne-ze-v-otrostvu/

Balažič, B., (2014). *Pravilna drža je pot do zdrave hrbtenice, zdrava hrbtenica pa je temelj vašega zdravja.* Pridobljeno maj 2021, dostopno na: http://www.jogaportal.si/2807/pravilna-drza-je-pot-do-zdrave-hrbtenice-zdrava-hrbtenica-pa-je-temelj-vasega-zdravja/

http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/backpain/sls-20076817?s=1

https://www.painscience.com/articles/posture.php

# Mladi poročevalci za okolje

**Polona Otoničar Pajk**
**JVIZ OŠ Dobrepolje**
polona.otonicar@gmail.com

V prispevku opisujemo skrb za okolje prek poudarjanja nakupa lokalno pridelane hrane pri izbirnem predmetu šolsko novinarstvo. K izpostavljanju pomena čistega okolja nas je zavezovala vključenost v mednarodni program Ekošole Mladi poročevalci za okolje. Ta je namenjen prepoznavanju, analiziranju, razumevanju in povezovanju vzrokov, učinkov in posledic različnih okoljskih dejavnosti in procesov v lokalnem okolju, ki jih je posredno mogoče povezati tudi z globalnimi izzivi. V pričujočem prispevku tako podajamo: (1) primer fotoreportaže onesnaženega okolja, ki je posledica nakupa nelokalno pridelane hrane; (2) primer intervjuja z ravnateljem, ki je povedal, koliko je bilo odpadkov in zavržene hrane na šoli pred 26 leti in koliko danes, (3) primer uvodnika, ki govori o onesnaženju okolja zaradi nakupa nelokalno pridelane hrane; ter (4) primer medpredmetnega povezovanja: osmošolec je pri pouku domovinska in državljanska kultura in etika po obravnavi učne enote: »Kako slovenski državljan sodeluje pri aktivnem reševanju vprašanj človeštva?« izvedel anketo, kako lahko učenci z uživanjem lokalno pridelane hrane pripomorejo k čistejšemu svetu. Pridobljene odgovore je predstavil v šolskem listu in v občinskem glasilu. Z vsemi naštetimi dejavnostmi se je prek šolskega lista in objave v občinskem glasilu vplivalo na bralce, učenci pa so dosegli naslednji cilj: razumeti pomen uporabe lokalno pridelane hrane v (šolski) prehrani.

**Ključne besede:** Mladi poročevalci za okolje, ekošola, šolsko novinarstvo, lokalno pridelana hrana

**Title: Young Environmental Reporters**

In this paper, we describe caring for the environment by emphasizing the purchase of locally grown food within the optional subject of school journalism. We were obliged to point out the importance of a clean environment by participating in the international Ecological School program Young Environmental Reporters. The program is intended to identify, analyze, understand, and connect the causes, effects, and consequences of various environmental activities and processes in the local environment which can also be linked to global challenges indirectly. In the present paper, we thus present: (1) an example of a photo report of a polluted environment resulting from the purchase of non-locally produced food, (2) an example of an interview with the headmaster about food waste then (26 years ago) and now (2021) (3) an example of an editorial dealing with environmental pollution due to the purchase of non-locally produced food, and (4) an example of cross-curricular integration: Within the framework of lessons of the subject homeland and civic culture and ethics, an eighth-grader

conducted a survey on how students can contribute to a cleaner world by eating locally grown food after the school lesson »how does a Slovenian citizen participate in the active solution of issues of the humankind« was processed. He presented the obtained answers in the school newspaper and the municipal bulletin. Through all the listed activities, readers were influenced through the school newspaper and the publication in the municipal bulletin while the students achieved the following goal: to understand the importance of using locally grown food in the (school) diet.

**Keywords:** Young Environmental Reporters, ecological school, school journalism, locally grown food.

## 1 UVOD

Šolsko novinarstvo je kot izbirni predmet del obveznega programa osnovne šole. Je enoleten in se lahko izvaja v 7., 8. ali 9. razredu osnovne šole. Namenjena mu je ena ura pouka tedensko. Predstavlja poglabljanje in razširitev sposobnosti in znanj v okviru predmeta slovenščina, upošteva interese učencev in uravnoteženost področij umetnostnega in neumetnostnega jezika. Šolsko novinarstvo se povezuje z drugimi predmeti in področji, predvsem z vzgojo za medije, knjižnično, likovno in tehnično vzgojo, računalništvom, tujimi jeziki, zgodovino, geografijo, etnologijo ter etiko in družbo. V praktičnem delu z besedili (branje in pisanje) učenci pod učiteljevim vodstvom dograjujejo svojo zmožnost sprejemanja in tvorjenja neumetnostnih besedil (zlasti sporočanje) ter se usposabljajo za ustvarjalno in kritično sprejemanje publicističnih/propagandnih besedil. Predmet šolsko novinarstvo lahko spodbuja tudi druge samostojne ali skupinske raziskovalne projekte – tudi po mnenju šole. (Mohor in Saksida, 2003)

Cilje, zapisane v učnem načrtu, učitelj uresničuje selektivno glede na razred, v katerem se predmet izvaja, sposobnosti, predznanje in interese učencev, ob upoštevanju individualizacije in diferenciacije ter glede na svoje izkušnje iz prakse. Temeljni cilji pouka šolskega novinarstva so zapisani v učnem načrtu, te cilje pa dopolnjuje učitelj glede na interese učencev, lastne pobude, usposobljenost in pogoje za delo. Končna izbira vsebin in ciljev je prepuščena učitelju – s tem, da upošteva standarde znanja. (Mohor in Saksida, 2003)

Glede na to, da je končna izbira vsebin in ciljev pri izbirnem predmetu šolsko novinarstvo prepuščena učitelju, sem se z letnim delovnim načrtom za šolsko leto 2020/2021 za izbirni predmet šolsko novinarstvo odločila, da bo temeljno vodilo pri našem predmetu varovanje okolja, zaradi česar smo se vključili v projekt Mladi poročevalci za okolje.

## 2 MEDNARODNI PROGRAM MLADI POROČEVALCI ZA OKOLJE

Mednarodni program Mladi poročevalci za okolje je projekt, v katerem sodeluje več kot 70.000 dijakov in študentov ter 7500 učiteljev in mentorjev v 28 državah po vsem svetu. Ta program je namenjen prepoznavanju, analiziranju, razumevanju in povezovanju vzrokov,

učinkov in posledic različnih okoljskih dejavnosti in procesov v lokalnem okolju, ki jih je posredno mogoče povezati tudi z globalnimi izzivi.

Učenci v okviru projekta Mladi poročevalci za okolje:

- opazujejo in raziskujejo prostor,
- prepoznavajo težave in izzive,
- ugotavljajo vzroke za težave in njihove učinke,
- poiščejo dodatna pojasnila in informacije pri strokovnjakih,
- razmišljajo o okoljskih izzivih,
- obveščajo okolico o okoljskih problemih,
- opozarjajo na dejavnosti, ki v okolju povzročajo negativne učinke.

## 3 LOKALNO PRIDELANA HRANA IN ZAVRŽENA HRANA V OKVIRU PREDMETA DRŽAVLJANSKA IN DOMOVINSKA VZGOJA IN ETIKA

Predmet državljanska in domovinska vzgoja in etika (v nadaljevanju DKE) je sestavni del osnovnošolskega družboslovnega in humanističnega izobraževanja. V okviru tega predmeta se spozna tudi učno enoto: »Kako slovenski državljan sodeluje pri aktivnem reševanju vprašanj človeštva?« Glavni vzgojno-izobraževalni cilj te enote je, da učenec zna pojasniti, kaj pomeni biti odgovoren državljan. Delni pa so, da zna navesti nekaj nevladnih organizacij, ki si prizadevajo za reševanje globalnih problemov, ter orisati njihovo delovanje, zna navesti, katere mednarodne organizacije delujejo tudi v RS, zna pojasniti pomen čistilnih akcij v Sloveniji ter razume pomen uporabe lokalno pridelane hrane v šolski prehrani. Z namenom doseči zadnji cilj je učenec, ki obiskuje izbirni predmet šolsko novinarstvo, osmošolce, svoje sošolce, po obravnavi enote: »Kako slovenski državljan sodeluje pri aktivnem reševanju vprašanj človeštva?« anketiral na temo, kaj lahko sami naredimo za boljši svet. Odgovore prikazujemo v nadaljevanju.

## 4 NOVINARSKI ŽANRI NA TEMO LOKALNO PRIDELANE IN ZAVRŽENE HRANE

Učenci pri izbirnem predmetu šolsko novinarstvo spoznavajo različne novinarske žanre. Nekaj izmed njih so uporabili za raziskovanje na temo pridelane in zavržene hrane.

### 4.1 Primer uvodnika

Z uvodnikom šolskega lista so učenci povzeli vsebino in vplivali na mnenje bralcev s svojim mnenjem; podali so informacijo, da pred 26 leti na šoli ni bilo organiziranega odvoza odpadkov, s čimer so spodbudili k nadaljnjemu branju, v zaključku pa so na pozitiven način pozvali k varovanju okolja in dodali, da to zmoremo vsi.

Spoštovane bralke, spoštovani bralci!

Narava je lepa sama po sebi. Je neko čudo, ki nas razveseljuje v vseh letnih časih v različnih barvah, različnih oblikah, različnih vonjavah … Pa tudi v različni svetlobi. Tokratna številka našega šolskega lista je posvečena hrani. Če menite, da vam ponujamo recepte za slastne jedi – se motite. Ponujamo pa vam nasvete za to, kako z lokalno pridelavo hrane zmanjšamo onesnaževanje okolja. Naš novinar Nik je anketiral osmošolce, ki so mu našteli kar nekaj prednosti lokalno pridelane hrane. Novinarka Ana pa je opravila intervju z ravnateljem o tem, koliko je bilo odpadkov in zavržene hrane na šoli pred 26 leti in koliko jih je danes. Podatki so prav zastrašujoči. **Si mislite, da pred 26 leti na šoli ni bilo organiziranega odvoza odpadkov?** »Danes imamo samo na videmski šoli 11 zabojnikov po 1100 litrov za odpadke. Včasih je bilo do 30 litrov odvržene hrane tedensko, danes pa je te hrane skoraj dvesto litrov,« nam je povedal ravnatelj. Moramo se zamisliti in ukrepati. Za konec pa ponujamo še fotografijo onesnaženega okolja, ki smo jo naredili na sprehodu po naši prelepi dolini. Seveda smo odpadke pospravili. Odpadkov pa ne bi bilo, če bi vsak pospravljal samo za seboj. Zmoremo!

Vaših Čarobnih in sijočih 8

**4.2 Primer (izsek) intervjuja z ravnateljem na temo zavržene hrane**

Z intervjujem, ki je pogovor med vsaj dvema osebama, so učenci raziskovali stanje na področju količine odpadkov v šoli nekoč in danes. Učenka je intervjuvala ravnatelja, ki ji je podal natančne in zelo povedne podatke. Učenci so pomembne podatke tudi oblikovno poudarili, da so vidnejši.

**VPRAŠANJE: Ali imate kakšne podatke o tem, koliko je bilo odpadkov na šoli takrat, ko ste začeli svojo službo ravnateljevanja, in koliko danes?**

**ODGOVOR:** »Pred 26 leti na šoli ni bilo organiziranega odvoza odpadkov. Imeli smo manjše kurišče, kjer je hišnik enkrat tedensko zakuril odpadke, če jih je kaj bilo. V zimskem času smo odpadke dajali v 200-litrski sod in se jih je občasno zakurilo. Pojasniti želim, da v kuhinji praktično ni bilo veliko embalaže. Vse olje je bilo v steklenicah, kruh ni bil pakiran v PVC, za malico je bila občasno žemlja. Narezan sir ali salama sta bila v enem velikem papirnatem ovoju, marmelada in pašteta sta bili v kovinski embalaži v velikosti petih kilogramov. Kar ne morem verjeti, da so tedaj učenci lahko jedli pašteto, tudi če je bila nekaj ur odprta. Pred vstopom v Evropsko unijo smo s predpisi HACCP uvedli v sistemu z živili zelo ostre ukrepe, ki povzročajo kupe odpadkov. V učilnicah ni bilo papirnatih brisač, temveč je bila brisača iz tekstila. Pri malici so imeli učenci svoje prtičke, neke vrste servete iz blaga. Papir je bil dragocen, zato se tudi ni trgalo listov iz zvezka ali pa imelo pomožnih samolepilnih lističev. Če je slučajno ostalo kaj

hrane, so kmetje vzeli te ostanke za hranjenje prašičev. Celo sprli so se med seboj, kdo bo vzel te odpadke. Danes imamo samo na videmski šoli 11 zabojnikov po 1100 litrov za odpadke. Trije so za embalažo, dva za mešane odpadke in trije za papirnate brisačke in servete. Odvoz teh odpadkov je na štirinajst dni. Odvoz papirja iz treh zabojnikov pa je vsak teden. Vsak teden se dva do trikrat odpelje v predelavo tudi ostanke hrane. Včasih je bilo do 30 litrov odvržene hrane tedensko, danes pa je te hrane skoraj dvesto litrov.«

### 4.3 Primer fotoreportaže na temo lokalno pridelane hrane – sprehod po gozdu, poimenovan »Ostanki piknika«

Da slika včasih pove več kot tisoč besed, so učenci dokazali s fotografijo, posneto med sprehodom. Naloga učencev ni bila lovljenje umazanega/onesnaženega okolja, temveč fotoreportaža lepot domačih krajev. Učenci so skrb za okolje ponotrajnili in niso mogli spregledati onesnaženega okolja, zaradi česar je tudi nastala spodnja fotografija.

### 4.4 Primer anketiranja na temo »Boljši svet«

Učenec, ki obiskuje izbirni predmet šolsko novinarstvo, je pri pouku DKE po obravnavi snovi učencem razdelil listke, na katere so napisali: »Kako jaz skrbim za boljši svet?« Odgovori učencev so bili anonimni. Poleg so le pripisali spol in starost. Liste so odložili na učiteljevo mizo in učenec jih je po nekaj dneh karantene (zaradi ukrepov NIJZ) obdelal.

Odgovori so bili naslednji:

- Doma gojim zelenjavo in kupujem izdelke iz Slovenije. (Ž, 13 let)
- Pohvalim proizvodnjo domačih izdelkov; vozim se s kolesom; ločujem odpadke; redno ugašam električne stvari, doma naredim večino hrane. (M, 13 let)
- Sami kaj pridelamo/posadimo doma. Če je mogoče, kupujemo domače stvari. Pozitivni vplivi lokalne pridelave so številni: zmanjšamo potrebo po intenzivnem kmetijstvu, manj je uničevanja gozdov, ker ne potrebujejo veliko obdelovalne površine, manj je mučenja živali, zmanjšamo ogljični odtis, ker doma za manjše stvari ne potrebujemo strojev kot npr. traktorjev in se ne spuščajo toplogredni plini v ozračje. (Ž, 13 let)
- Zmanjšujem količino odpadkov in hrano pridelujem doma. (Ž, 14 let)

- Pred nakupom se dobro pozanimam. Hrano raje pridelamo sami doma, kot da jo kupimo. Spodbujamo domače proizvajalce in kupujemo njihove pridelke. Pozitivni vplivi lokalno pridelane hrane so: zdravje, prijaznejša je do okolja. (Ž, 14 let)
- Da jemo lokalno pridelano hrano, kuhamo doma in manj uporabljamo elektriko. Če jemo hrano, ki jo sami naredimo, je naše zdravje tudi boljše, manj onesnažujemo okolje. (Ž, 13 let)
- Spečem kruh, jem jabolka z drevesa in tako je manj zavržene hrane. (Ž, 13 let)
- Delamo hrano doma, je ne kupujemo, če pa ja, kupimo bio. (M, 13 let)
- Doma pridelujemo hrano, vodo točimo v steklenice in ne plastenke, vozimo se s kolesom. (M, 14 let)
- Si sam prideluješ hrano, greš peš v šolo, kupuješ v pravični trgovini. (M, 14 let)
- Prideluješ doma, ne kupuješ. (M, 14 let)
- Si posadiš svojo zelenjavo in sadje. Kupuješ slovensko pridelano hrano, na primer med, mast, marmelada … Ne kupuješ tujih stvari, si napišeš listek, ko greš v trgovino ... (M, 13 let)
- Uporabljam steklenice in ne plastenk. Sam pridelujem hrano. Kupujem lokalno. Recikliram odpadke. Vozim se s kolesom. (M, 14 let)
- Imamo svoj vrt. Države bi morale podpirati kmeta. Ne »špricamo«pridelkov. (M, 14 let)

## 5 ZAKLJUČEK

Pri izbirnem predmetu šolsko novinarstvo smo celo leto skrb posvečali varovanju okolja, saj smo bili vključeni v projekt Mednarodni poročevalci za okolje. Eno številko šolskega lista smo z različnimi žanri v celoti posvetili zavrženi in lokalno pridelani hrani. Opravili smo intervju z ravnateljem, ki nam je povedal, koliko je bilo odpadkov na šoli pred 26 leti in koliko danes; anketirali smo osmošolce, ki so podali različne prednosti uživanja lokalno pridelane hrane, naredili smo fotoreportažo onesnaženega okolja z embalažo nelokalno pridelane hrane ter lokalno pridelani in zavrženi hrani posvetili tudi uvodnik.

Z raziskovanjem stanja na področju zavržene in lokalno pridelane hrane v šoli so učenci vzbujali skrb za okolje pri bralcih in jim na razumljiv ter spoštljiv način približali tudi pomen lokalno pridelane hrane. Podali pa so tudi konkretne podatke o količini zavržene hrane v šoli, s čimer so želeli v učencih vzbuditi skrb za hrano.

Pri naštetem so učenci upoštevali novinarski kodeks, dosegali temeljne cilje, ki ji predpisuje učni načrt za izbirni predmet šolsko novinarstvo, in se urili v spretnostih pisanja in branja. Pri vsem skupaj pa se poraja vprašanje, ali se je v zadostni meri vplivalo na bralce, da bodo začeli delovati v skrbi za varstvo okolja (če še ne delujejo tako), in na kateri način z ozaveščanjem nadaljevati.

## 6 LITERATURA

Mohor, M. in Saksida, I. (2003). *Učni načrt. Izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Slovenščina: gledališki klub, literarni klub, šolsko novinarstvo.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

# Klub zdravošolcev

**Polonca Peček**
**OŠ Log - Dragomer**
poloncapecek@gmail.com

Na šoli vodim interesno dejavnost Klub zdravošolcev. V njem se prepletajo cilji Eko in Zdrave šole. Enkrat tedensko se pogovarjamo o zdravem načinu življenja in o svetovno pomembnih dnevih povezanih z zdravjem. Z učenci pripravimo različne plakate s katerimi želimo spodbuditi učence in učitelje na šoli ter starše k zdravemu življenjskemu slogu. Raziskovali smo, katere vitamine vsebuje določena hrana in od kod izvira. Zanimalo nas je, koliko hrane v šoli je slovenskega izvora. Preizkusili smo se na šolskem vrtu in pridelali svoja zelišča. Z zdravilnim napitkom smo poskrbeli za svoje zdravje.

**Ključne besede**: interesna dejavnost, učenci, zdravje, vitamini, slovenska hrana

**Abstract**
At school, I run an activity of interest in the Health Club. It combines the goals of Eco and Healthy Schools. Once a week we talk about healthy lifestyles and world-relevant health related days. We prepare various posters for students to encourage students and teachers at school and parents towards a healthy lifestyle. We investigated which vitamins certain foods contain and where they came from. We were curious how much food there is of Slovenian origin at the school. We tried out at the school garden and harvested our herbs. We used our health potion to take care of our health.

**Key words**: interesting activity, students, health, vitamins, Slovenian food

## 1. UVOD

Osnovno načelo delovanja programa Ekošola je, da bodo otroci, učenci in dijaki kmalu v prihodnosti vplivali in sprejemali pomembne odločitve na vseh ravneh našega življenja. Skozi dejavnosti v programu postajajo ambasadorji za uresničevanje trajnostnega razvoja ter vplivajo tudi na obnašanje odraslih ter spreminjajo njihove vzorce ravnanja.

Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše.

Klub zdravošolcev je šola za življenje, kjer se prepletajo cilji Eko in Zdrave šole. Učencem daje priložnost, da znanje, ki ga pridobijo, uporabijo v vsakdanjem življenju v šoli in izven nje. Klub zdravošolcev se izvaja enkrat tedensko v obliki interesne dejavnosti. Najprej so bili vključeni

učenci od 1. do 5. razreda, vendar zaradi lažje organizacije urnikov, sedaj samo še učenci od 1. do 3. razreda.

**Cilji Kluba zdravošolcev:**

- dejavnosti mladih so odraz ustvarjalnosti, novih idej in konkretnih akcij;
- ozaveščati učence, učitelje in starše o pomembnosti zdravja, gibanja in higiene;
- vzgajati in izobraževati za zdrav način življenja v zdravem okolju;
- spoznati zdravo prehrano in koristne vitamine;
- spoznati izvor hrane in pomen lokalno pridelane hrane;
- se naučiti pripraviti zdravilni namaz ali napitek.

**Naloge, ki smo si jih zastavili:**
- svetovno pomembni dnevi,
- vitaminska abeceda,
- eko knjigica,
- lokalna hrana,
- eko vrt.

Cilji in naloge so zapisane v letnem delovnem načrtu šole.

## 2. METODE

- **plakati = verbalno tekstualna** – opazovanje, branje, razlaga, razgovor, pisanje pripovedovanje, poslušanje, poročanje
- **raziskovanje** – eksperimentiranje, prikazovanje, demonstracija
- **izkustveno učenje** – praktično delo

## 2.1 Plakati:

Z učenci pripravimo različne plakate s katerimi želimo spodbuditi učence in učitelje na šoli ter starše k zdravemu življenjskemu slogu. Pri tem smo potrebovali:
- šeleshamer različnih barv, velikost A1
- barvne flumastre
- svinčnik, radirka
- barvice
- škarje, lepilo
- članek na določeno temo
- stare reklame in revije

Izdelki so razstavljeni na glavnih hodnikih šole. Naj predstavim najbolj aktualne plakate:

**Svetovni dan boja proti kajenju - 31. januar**

Ker je kajenje vedno večji problem tudi v Sloveniji, smo se odločili, da starše in zaposlene na šoli spomnimo na probleme, ki jih prinašata aktivno in pasivno kajenje.

**Svetovni dan voda - 22. marec**

S plakatom smo izpostavili problem onesnaženja morja s plastiko. Plastični odpadki v vodi ogrožajo tudi ptice, ribe in druge živali v morju.

### 6.1.1 Svetovni dan čebel - 20. maj

Pogovarjali smo se, zakaj so čebele in drugi opraševalci tako pomembni za nas. Od opraševanja je odvisna kar tretjina pridelane hrane.

### 6.1.2 Svetovni dan otroka - 2. oktober

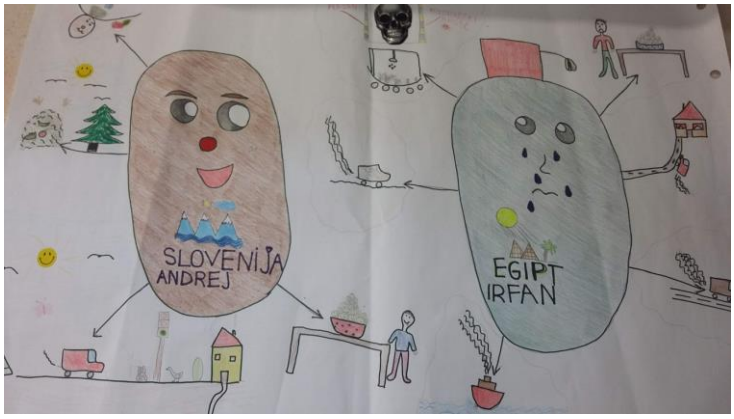
Vsako leto imamo teden otroka v prvem tednu oktobra. Letošnja tema so bile otrokove pravice.

### 6.1.3 Svetovni dan hrane - 16. oktober

Izdelali smo zdrave krožnike, ki prikazujejo uravnoteženo prehranjevanje.

**Krompirjevo popotovanje**

Učenci so s pomočjo Eko knjigice, Petre Matos: Krompirjevo popotovanje izdelali plakat, kako je slovenski krompir Andrej veliko bolj zdrav, kot krompir Ifran iz Egipta.




## 3. RAZISKAVE

Izvedli smo 3 raziskave: a) Koliko sladkorja je v hrani?
b) Kateri vitamini so v hrani?
c) Kakšno je poreklo hrane v šoli?

### a) Koliko sladkorja je v hrani?

6.1.4 Raziskovali smo, koliko sladkorja je v 1 dl ali 100g določenega živila. Izbrali smo različna živila (marmelada, nutela, čokolada, čokolino, kosmiči, sadni jogurt, navadni jogurt,

pomarančni in jabolčni sok, cocacola, multisola, mleko). S tehtnico smo odmerili količino sladkorja, ki je pisala na embalaži in ga stresli v prozorne vrečke. Namen je bil otrokom plastično prikazati, koliko sladkorja je v hrani, ki jo vsi jedo.

**b) Kateri vitamini so v hrani?**

Kasneje smo raziskovali, katere vitamine vsebuje določena hrana. Najprej smo v knjigi Vitamini in na spletu iskali podatke o vitaminih. Dobili smo naslednje podatke:

**Vitamin A**: je v rdeči (korenje, paradižnik . . ), temno zeleni (špinača, peteršilj, solate) in rumeni zelenjavi, rdečem, zelenem in rumenem sadju, mleku in mlečnih izdelkih, jajcih, ribjem olju.

**Vitamin B6:** vsebujejo banane, polnovredna žita in kalčki, soja, perutnina, stročnice, rumenjak, listnata zelenjava, ribe, dinja, zelje, neoluščen riž, arašidi, orehi, kvas, jajca, mleko.

*6.1.4.1* **Vitamin B12:** je v jetrih, govedini, svinjini, ribah, jajcih, siru, mleku in mlečnih izdelkih.

*6.1.4.2* **Vitamin C:** najdemo v agrumih, jagodičju, kiviju, zeleni in listnati zelenjavi, paradižniku, meloni, cvetači, krompirju, papriki, brokoliju, brstičnemu ohrovtu, krompirju, zelju, peteršilju in šipku.

**6.1.4.3 Vitamin D:** je v ribjem olju, morskih ribah (sardine, losos, tuna), mleku in mlečnih izdelki, mesu, rumenjaku, kvasu.

*6.1.4.4* **Vitamin E:** je v kikirikiju, olju iz koruznih kalčkov, polnovrednih žitih, zeleni listnati zelenjavi, stročnicah in jajčnem rumenjaku.

**Vitamin H**: soja, cvetača, šampinjoni, jetra, kalčki, jajčni rumenjak, leča in ovseni kosmiči.

*6.1.4.5* **Vitamin K:** je v listnati zeleni zelenjavi, brokoliju, cvetači, jogurtu, jajčnem rumenjaku, sojinem in ribjem olju.

Učenci so iz starih reklam izrezali različno hrano in jo razporedili glede na določen vitamin.

**c) Kakšno je poreklo hrane na šoli?**

Ob Tradicionalnem slovenskem zajtrku smo se pogovarjali o pomembnosti lokalno pridelane hrane. Učenci so povedali, da gredo včasih do kmeta po mleko, krompir ali jajca. Zanimalo, nas je, kakšno hrano jemo v šoli. V šolski kuhinji smo od vodje šolske prehrane ga. Mihaele Mravlje dobili podatke, od kod dobavljajo hrano in ali je slovenskega porekla. Na embalažah nam je pokazala, kje piše poreklo hrane, ki jo najpogosteje uživamo.

## 4. IZKUSTVENO UČENJE

Na šolskem eko vrtu se trudimo, da tudi sami pridelamo nekaj zelenjave in zelišč. Večina otrok, ki obiskuje v Klubu zdravošolcev, sodeluje tudi na vrtnarskem krožku. Obe interesni dejavnosti

namreč vodim jaz. Učenci na vrtnarskem krožku, dobijo osebne izkušnje, kako iz semena zraste nova rastlina. Učenci opazujejo in spremljajo rast. V Klubu zdravošolcev smo pripravili tudi nekaj zdravih napitkov. Lansko leto je zraslo veliko melise, zato smo jo posušili ter smo jo ponudili staršem na novoletnem bazarju. Iz regratovih cvetov smo naredili regratov sirup, ki ima veliko zdravilno moč.

## 5. REZULTATI RAZISKAV

### a) Sladkor v hrani

6.1.5 Razumljivo nam je bilo, da je sladkor v čokoladi, čokolinu in marmeladi. Bili smo pa presenečeni, da je sladkor tudi v sadnih sokovih, v navadnem jogurtu in mleku.

### b) Vitaminska abeceda

Ugotovili smo, da imajo vitamini različne vloge v našem telesu. Vitamin A je za rast, vitamin B6 za uravnavanje hormonov, vitamin B12 za možgane, vitamin C za imunski sistem, vitamin E za srce in ožilje, vitamin H za zdravo kožo, vitamin K za kri in kosti. Torej moramo jesti raznoliko in uravnoteženo prehrano ter čim več sadja in zelenjave.
Praktičen prikaz vitaminov:

### c) Poreklo hrane

Učenci so bili zadovoljni z ugotovitvijo, da je večina hrane slovenskega porekla.

| VRSTA HRANE | DOBAVITELJ | POREKLO |
|---|---|---|
| mleko, skuta, kisla smetana, sir | Mlekarna Celeia, Petrovče | Slovenija |
| bio jogurt, kefir | BIO Dobrote, kmetija Žgajnar | Slovenija |
| maslo, domače mleko | Kmetija Pr Anžk, Gorenja vas | Slovenija |
| med | Medarna Kovačič, Grosuplje | Slovenija |
| kruh, žemlje | Žito, Ljubljana | Slovenija |
| makaroni, moka, zdrob, kaša | Mlinotest, Ajdovščina | Slovenija |
| jajca | Kmetijska zadruga Metlika | Slovenija |
| sokovi | Nektar Natura, Kamnik | Slovenija |
| meso in mesni izdelki | Mesarija Prunk, Postojna | Slovenija |
| bio kislo zelje, repa in solata | ŠS, Gea Produkt, Ljubljana | Slovenija |
| bio korenje in čebula | ŠS, Gea Produkt, Ljubljana | Slovenija |
| eko jabolka, hruške in slive | ŠS, Gea Produkt, Ljubljana | Slovenija |
| zelena paprika, fižol, solata | DG 69, Drenov Grič | Italija |
| kivi, klementine | DG 69, Drenov Grič | Italija |
| belo grozdje, hruške | DG 69, Drenov Grič | Italija |
| banane | DG 69, Drenov Grič | Ekvador |
| korenje | DG 69, Drenov Grič | Nizozemska |
| paradižnik | DG 69, Drenov Grič | Maroko |
| česen, jagode | DG 69, Drenov Grič | Španija |

*Legenda: ŠS = šolskega shema sadja in zelenjave*

## 6. RAZPRAVA

### a) Sladkor v hrani

V hrani je veliko skritega sladkorja, zato ga pojemo veliko več, kot si predstavljamo. Zato je pomembno, da otroke in starše ozaveščamo o problematiki sladkorja.

### b) Vitaminska abeceda

Vitaminska abeceda je pokazala, da je uravnotežena prehrana tista, ki zagotavlja najboljše za naše zdravje. Učenci sedaj večkrat pojedo določeno hrano, saj vedo, da je koristna za njihovo rast, razvoj in srce.

### c) Poreklo hrane

Kljub temu, da je na šoli večinoma hrana slovenskega porekla, bi lahko bila stvar boljša. Želimo si več slovenske hrane v šoli, vendar je to v veliki meri odvisno od javnih razpisov in naročil.

## 7. ZAKLJUČEK

Interesna dejavnost Klub zdravošolcev je zelo poučna dejavnost za učence, saj obravnavamo za zdravje pomembne teme. V času dejavnosti so učenci aktivni, ustvarjalni, medseboj sodelujejo ter raziskujejo. Pri izdelavi plakatov se naučijo vedno nekaj novega. Zelo so ponosni na svoje plakate in jih z veseljem razstavijo na šolske hodnike ter pokažejo sošolcem in staršem. Z branjem eko knjig si širijo obzorje in besedni zaklad. Z raziskavami so odkrili, kako pomembno je uživati veliko sadja in zelenjave ter hrano s čim manj sladkorja. S tem, ko na eko šolskem vrtu pridelajo svojo zelenjavo, pridobijo osebne izkušnje. Ugotovijo, da niso vsi pridelki enaki, tako kot v trgovini, so pa veliko bolj zdravi.

## 8. LITERATURA

U. Unger: Vitamini, Zdrave aktivne snovi, zbirka Kompas, Mladinska knjiga, 2007.
P. Matos: Krompirjevo popotovanje, Založba Epistola, 2016.
https://ekosola.si/predstavitev-ekosole/ (september, 2019)
https://sl.wikipedia.org/wiki/Seznam_praznikov_z_oznako_Svetovni_dan
(september, 2019)
https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/za-aktivne/v-kateri-hrani-so-vitamini/ (januar, 2020)
https://www.worldbeeday.org/si/ (februar, 2020)

# Poskakujoče žogice

**Primož Vračko, prof.**
**OŠ Lovrenc na Pohorju**
pvracko@oslovrenc.si

Izvedba medpredmetnega sodelovanja pri športu in glasbeni umetnosti. Učenci so se pri skupni uri športa in glasbene umetnosti seznanili v skupni točki, ki jo imata ti dve znanosti in sicer v ritmu. V prvem delu ure so pod taktirko glasbene učiteljice ponovili taktična trajanja in različne ritme, ki smo jih potem v drugem delu ure s športom nadgradili. Izvedli smo ritmična gibanja s pomočjo svojega telesa ob različnih glasbenih spremljavah in nekoliko zahtevnejše ritme odbijanja košarkarske žoge po ritmu.

**Ključne besede:** šport, glasba, ritem, gibanje, dobro počutje.

**Abstract**
Performing cross-curricular collaboration in sports and music. The students learned about a common lesson in sports and music in a common point that these two sciences have in rhythm. In the first part of the lesson, tactical durations and different rhythms were repeated under the baton of the music teacher, which we then upgraded with sports in the second part of the lesson. We performed rhythmic movements with the help of our body with different musical accompaniments and some more demanding rhythms of bouncing a basketball ball on rhythm.
**Key words:** sport, music, rhythm, movement, well-being.

## 1. UVOD

Medpredmetno sodelovanje velja skoraj kot neka tabu tema med učitelji. Poučevati oz. se poglobiti v področje, za katero nismo kvalificirani. Poglobiti se v »tuji« predmet in izvesti pouk v korelaciji s sodelavcem ter poiskati skupne točke posameznih področij oz. znanosti, predstavlja oviro ali izziv.

Šport in glasbena umetnost se zagotovo prepletata, imata skupen ritem in sta si skupna v panogi z imenom ples. Medsebojno sodelovanje dveh športnih pedagogov in učiteljice glasbe je na OŠ Lovrenc na Pohorju bilo prikazano pod imenom ure »poskakujoče žogice«, ki smo jo pripravili 28. 11. 2019 v sklopu formativnega spremljanja za Zavod za šolstvo. Hospitacijo smo pripravili skupaj z učenci 6. a razreda. Program srečanja oz. hospitacije in razgovor sta vodili svetovalki za glasbeno umetnost dr. Inge Breznik in šport Špela Bergoč. Da pa je bilo prav, da smo se strokovnjaki dveh predmetov povezali in pripravili skupno uro, je potrdilo okoli 40 navzočih učiteljev iz Podravske regije, ki so prišli na hospitacijo.

## 2. METODE

V načrtovanju smo se pedagogi večkrat sestali in kovali ideje ter pripravljali proces izobraževalnega dela, ki bi ga lahko vpeljali pri naših urah. Tema, ki smo jo obdelali, je bila ritem. Ritem, kot je zapisano v Wikipediji: »v glasbi pojmujemo ritem kot urejeno zaporedje tonskih trajanj«. Ritem v glasbi je nepogrešljiv, prav tako pa je v marsikaterem športu pomembno gibanje v določenih ritmih oz. ritmičnih vzorcih.

Pri glasbeni umetnosti so učenci spoznavali posamezna ritmična trajanja oz. takte in si pri dajanju ritma ob prepevanju pomagali s teniškimi žogicami. Pri športu smo poleg družabnega plesa spoznavali in se ukvarjali tudi s proizvajanjem ritmov s pomočjo telesa »body percussion« in izvedbo gibov s košarkarskimi žogami v ritmu glasbene spremljave. Z učenci smo izvajali družabne plese in se preizkušali tudi v izvajanju ritmov s pomočjo telesa. Za domačo nalogo so učenci dobili, da pripravijo čim bolj zanimiv ritem, ob glasbi ali brez. Ritem je bilo seveda treba izvajati s pomočjo telesnih gibov. Sprva je to domačo nalogo dobilo le polovica učencev. Prihodnjič, ko smo imeli šport, so morali svojo domačo nalogo predstaviti svojim sošolcem in izbrati nekoga, ki ga bodo ta ritem tudi naučili. Najprej so bili ti ritmi precej preprosti. Vendar je zdaj druga skupina učencev, ki so spoznali ritem od sošolcev, imela za nalogo, da doma ta ritem dodelajo in ga nadgradijo. Učenci so se zelo potrudili in ta ritem nadgradili ter pripravili zahtevne ritme, ki so jih pri naslednji uri športa prenesli na svoje sošolce (prva skupina, ki je prva izvajala domačo nalogo). Ta zahtevnejši ritem so poskusili naučiti vse sošolce. In to smo tudi prikazali na uri hospitacije.

V prvem delu je uro vodila učiteljica glasbene umetnosti.

Slika 1: Prvi del ure v duhu glasbene umetnosti.

Slika 2: Plakat časovnih trajanj.

Z učenci je ponavljala in utrjevala snov iz 5. razreda. Ponovili so taktična trajanja. S pomočjo plakata so določali časovna trajanja in jih proizvajali s svojimi glasovi.

Sledilo je petje v določenih časovnih intervalih, ki so jih imeli označene s številom pokrovčkov v posamezni dobi. En pokrovček je predstavljal celinko, štirje četrtinko itd. Prepevali so pesmi, kjer so si dajali ritem z odbijanjem teniških žogic. Pesmi so popestrili z izvedbo različnih ritmov, ki so jih proizvajali z odboji teniških žogic.

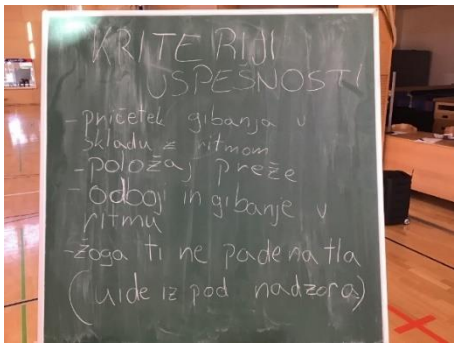
V drugem delu ure sva prevzela delo športna pedagoga. Nadaljevala sva ritmično tematiko s pregledom domačih nalog. Izbrala sva nekaj učencev, ki so predstavili svoje ritme ter ta gibanja

naučili ostale učence. Učenka Maja je pripravila zelo lep ritem s ploskanjem in tleskanjem ob pesmi Ariane Grande – 7 rings. Učenka Jerca je pripravila izvedbo ritmičnega vzorca na pesem Balerina glasbene skupine Mambo Kings. Na pesem Can't stop the filling, pevca Justina Timberlaka, je učenka Taja razgibala svoje sošolce s svojim ritmom. Učenca Tine in Tilen sta pripravila ritme brez glasbene spremljave. Ritme sta proizvajala z udarci po stegnih in s ploski rok.

## 3. REZULTATI

Sledilo je učenje gibanja ter odbojev košarkarske žoge. Učenci so sami pripravili kriterije, ki jih morajo pri izvedbi doseči, da bodo uspešni. Kriterije uspešnosti so zapisali na tablo:

- pričetek gibanja v skladu z ritmom,
- položaj preže,
- odboji in gibanje v ritmu,
- žoga ti ne pada na tla (uide izpod nadzora).




Slika 3: Kriteriji uspešnosti.

Slika 4: Izvedba odbojev v preži na učiteljevo štetje.

Vsa predhodna navodila in ure, ki smo jih posvetili plesu in ritmu, smo dejansko povezali v celotno, zahtevnejšo obliko dela. In sicer so učenci v položaju košarkarske preže začeli s preprostim ritmom, odboji žoge v tla, v ritmu učiteljevega ploskanja. Prehajali smo na težje ritme odbojev in dodali tudi plosk z rokami ob žogo. Sledila je izvedba ritma, dva zaporedna odboja in enkrat plosk ob žogo.

Učenci so izvajali ritmični vzorec na učiteljevo štetje. Ko so učenci postali zanesljivi, je sledila izvedba ob glasbeni spremljavi na pesem Modrijanov z naslovom Rock me. Potem smo izvedli še drugo sliko naše koreografije, kjer si učenci v parih podajajo žogo. Šlo je za precej koordinacijsko zahtevno izvedbo, saj so si učenci morali podati žogo na vsak prvi takt, potem so tri takte čakali in spet je na prvega sledila podaja. Podaje smo izvajali na način, da je eden v paru ves čas izvajal podajo z odbojem od tal, drugi pa po zraku. To sliko smo uporabili pri refrenu, kjer je 4/4 takt.

Slika 5: Podaje v paru.

## 4. RAZPRAVA

Po opravljenem »basketball bounce« vložku je sledil sklepni del ure, kjer so učenci prejeli liste s samoevalvacijskimi vprašanji. Učenci so odgovorili na vprašanja in nam liste oddali. Na prihodnji uri smo opravili tudi skupno evalvacijo na podlagi njihovih odgovorov. Učenčeve domače naloge, ki so jih morali zaporedoma nadgrajevati iz skupine v skupino, so imele pozitiven vpliv na eksperimentaciji in nadgrajevanju ritmov ob posameznih glasbenih podlagah. Zagotovo je to tudi pripomoglo k končni sliki, »basketball boncu«, kjer so poleg skupnega dela, ko so vsi izvajali enake gibe, imeli ob refrenu tudi na voljo, da posamezno ali v parih izvajajo določene gibe z žogo po ritmu. Že sedaj so na podlagi svojih predznanj glasbene umetnosti in športa izvajali zelo zanimiva gibanja, predvidevam pa, da če bi učenci imeli za ta del nekoliko več časa za samo pripravo in vajo, bi zagotovo pripravili še težje elemente.

## 5. ZAKLJUČEK

Učenci so s to uro in predhodno pripravo ter izvedbo podobnih vsebin, dobili nova znanja in širši pogled na področje športa in glasbe. Gre za prečne veščine, ki so jih učenci s to vrstnim delom uporabili in spoznali. Takšen način učenja pripomore k povezovanju spoznanj in dognanj in povezovanju informacij v logične, smiselne celote, ki jih povežemo z našim predznanjem, ki je že v možganih. Kot navaja Blaž Povše pri svojih nasvetih za učenje: »da z učenjem na pamet nimamo veliko koristi saj informacije hitro pozabimo. Potrebno je snov razumeti in jo povezati že s prej pridobljenimi znanji.« Kar pa je zagotovo ključ do dolgotrajnega pomnjenja in učenja za življenje.

## 6. LITERATURA

Wikipedija. (2018, september). Ritem.
Spletna stran: https://sl.wikipedia.org/wiki/Ritem.
Povše Blaž. Center Motus, 23 nasvetov in trikov za uspešno učenje. Spletna stran:
https://www.center-motus.si/23-nasvetov-trikov-za-uspesno-ucenje/

# Gibalni koronček

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

Epidemija je posegla v vsakega izmed nas. Otrokom je še težje, saj ne razumejo, zakaj ne smejo v vrtec, k svojim prijateljem in vzgojiteljicam. Pomembno je, da otroci imajo občutek varnosti, pozornosti in nudenje topline, da so starši pozitivni, se trudijo k zajezitvi epidemije, saj takšen vzorec prenašajo na svoje otroke. Če bodo poskrbeli za zdravo prehrano, gibanje na različne načine, bodo tudi otroci enako skrbeli za svoje telo. Zanimalo me je, če lahko in na kakšen način lahko starše motiviram, da se bodo med zaprtjem vrtca razgibavali skupaj z otroki, ter pri tem tudi vztrajali.

**Ključne besede:** epidemija, gibanje, družina, komunikacija

**Abstract**
The epidemic has affected each of us. It is even harder for children because they do not understand why they are not allowed to go to kindergarten, to their friends and educators. It is important that children have a sense of security, attention and warmth, that parents are positive, strive to contain the epidemic, as they pass such a pattern on to their children. If they take care of a healthy diet, exercise in different ways, so will the children take care of their body. I was interested in whether and in what way I can motivate parents to exercise together with their children during the closing of the kindergarten, and to insist on that.

**Key words**: epidemic, movement, family, communication

## 1. GIBANJE IN DRUŽINA

Gibanje je osnova za ves otrokov razvoj. Narava sama sili otroka, da teka, skače, pleza ter uporablja vse svoje možnosti, ki mu jih je podarila narava v tej razvojni dobi. Če otroku ne nudimo možnosti gibanja, mu s tem povzročamo razne fizične in psihične motnje. Kar zamudi otrok v tem obdobju, je težko nadoknaditi pozneje. Gibanje pripomore k pravilnemu razvoju notranjih organov, pravilni rasti, dobremu zdravju, otrokovi sposobnosti razmišljanja, reagiranja v različnih situacijah, izvajanja različnih nalog, hitrega razmišljanja, poštenosti, samostojnosti, tovarištva, sočutja, dobrote, da bo telesno in duševno pripravljen za vstop v šolo (Trdina, 1975).

Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi. Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Ker šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Ob primernem sodelovanju vseh družinskih

članov predstavlja tudi enega pomembnih dejavnikov povezave in sooblikovalcev življenjskega stila družine (Videmšek in Pišot, 2007, str. 294-295).

Igra je dejavnik za zdrav razvoj otroka, ki se najprej odvija v družini in šele potem v vrtcu. Potem se igra razvije v gibalno aktivnost. Pri nekaterih igrah obstajajo tudi pravila in ob upoštevanju teh pravil lahko pri igri tudi uživamo skupaj s prijatelji. Vsi odrasli tako starši, kot tudi strokovni delavci smo otrokom vzgled. Preko gibalnih dejavnosti vplivamo tudi na njihove družine. Starši se zavedajo, kako pomembno je zdravje otrok in tudi, da je le – to povezano z tudi z gibanjem. Če otroci vidijo, da so starši gibalno aktivni, se bodo tudi otroci gibali skupaj z njimi preko različnih dejavnosti kot so npr. pohodi v naravo, kolesarjenje, rolanje, žoganje, tek, … Na ta način bodo otrokom privzgojili veselje do gibanja in gibalnih dejavnosti in bodo otroci, ko odrastejo enako skrbeli za svoje zdravje.

## 2. SODELOVANJE IN KOMUNIKACIJA MED STARŠI IN VZGOJITELJI

»Sodelovanja med starši in vzgojitelji si ne moremo zamisliti, ne da bi pomislili na komunikacijo in na medsebojne odnose med njimi. Sodelovanje med starši in vzgojitelji je zapleten in večdimenzionalen proces, ki prvenstveno temelji na obojestranski pripravljenosti za sodelovanje« (Lepičnik Vodopivec, 1996, str. 47).

Komunikacija in sodelovanje s starši je težka naloga vsakega vzgojitelja. Da bi bila komunikacija in sodelovanje med vzgojiteljem in starši učinkovita morata oba imeti dobre komunikacijske spretnosti, in sicer sporočanje, poslušanje, verbalno in neverbalno sporočanje in poslušanje, posredovanje povratnih informacij vzgojiteljev staršem, prepoznavanje potreb staršev in vzgojiteljev (Lepičnik Vodopivec, 1996).

## 3. POMANJKANJE GIBANJA

Otroci in mladina so danes veliko manj aktivni, kot so bile prejšnje generacije, kaj je tudi znanstveno potrjeno. Velikokrat govorimo o »generaciji s kavča«. Ti si s svojim načinom življenja nabirajo zdravstvene probleme za prihodnost. Telesno nedejavnost lahko upravičeno pripišemo pridobitvam civilizacije, zlasti televiziji, računalniku in video igricam. Vendar so resnični »krivci« šola/ …/ in starši/ …/. Otroci ne bodo poležavali na kavču, če ne bodo tega počeli tudi starši. Dobre navade aktivnega življenja je treba začeti razvijati že v zgodnjih otroških letih, najprej doma in nato v šoli. Tako se skozi zabavo in igro telesne dejavnosti »zasidrajo« v otrokov vsakdan (Pendl Žalek, 2004, str. 44).

Za pomanjkanje gibanja je po mnenju večine pogosto kriv prehiter tempo življenja in pa pomanjkanje časa. Zdaj, ko pa je bilo vse zaprto, so lahko to nadoknadili. Če otroci posnemajo starše, ki so gibalno aktivni, bodo gibalno aktivni tudi otroci. To se jim bo obrestovalo tudi ko odrastejo.

## 4. GIBANJE IN ZDRAVJE

Gibalna dejavnost je za otrokov skladen in celosten razvoj nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti. Za ohranjanje zdravja je potrebno najti pravo razmerje med zdravo prehrano in gibalno dejavnostjo. Tako zdrava prehrana kot redna gibalna dejavnost vsaka zase vplivata na zdravje, učinki obeh pa se dopolnjujejo. Za ohranjanje zdravja ni potrebna intenzivna vadba, pomembno je, da smo aktivni skozi vse življenje (Završnik in Pišot, 2005).

Pomembno je, da otroka dovolj motiviramo za vadbo in tudi uživanje kakovostne, raznovrstne prehrane. Če otrok hrano odklanja, ga motiviramo preko igre, sami pa moramo biti potrpežljivi. Vsi imamo skupen cilj, da se otrok razvije v duševno in telesno zdravo osebo. Otrok sam se v predšolskem obdobju težko odloča, kakšna hrana je za njega primerna, zato je pomembno, da starši in vzgojitelji poskrbimo, da otrok zaužije na dan več obrokov, hkrati pa poskrbimo za primerno telesno aktivnost.

Dandanes je prisotne veliko nezdrave hrane, saj je jemo preveč in premalo smo telesno aktivni, zato prihaja tudi do raznoraznih bolezni, največ čezmerne teže.

Ukvarjanje z gibalnimi dejavnostmi mnogim pomeni posebno vrednoto, saj jim predstavlja sopomenko za zdravje, dobro počutje, lepo postavo in podobno. Številne raziskave ugotavljajo, da ravno redna gibalna dejavnost povzroča dobro počutje, osebno zadovoljstvo in prepričanje, da smo naredili nekaj koristnega zase in za svoje zdravje. Seveda moramo redni gibalni dejavnosti dodati tudi pravilno prehranjevanje, da pripomoremo k ohranjanju in krepitvi zdravja (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

## 5. SPODBUDA H GIBANJU OTROK S STARŠI - MOTIVACIJA

Otroku družina predstavlja okolje, v katerem se uči vzgoje, učenja, delovnih navad ter pridobiva informacije o preživljanju prostega časa. Družine prosti čas preživljajo na različne načine: kot pogovor, počitek, igro, delo, razvedrilo ali gibalne dejavnosti. Od volje in zavedanj pomena gibalne dejavnosti staršev je odvisno, kako dejavna bo družina. Preživljanje prostega časa lahko združimo s športom, ob tem starši na otroke prenašajo pozitivne informacije o gibalni dejavnosti. Če otrok neko dejavnost izvaja skupaj s staršem, se počuti varnega, v teh dejavnostih rad sodeluje, predvsem pa uspešno izvaja naloge, ki jih brez pomoči staršev nebi zmogel (Videmšek idr., 2001).

Trenutno obdobje je polno izzivov, naporov in negotovosti. Zavedam se, da je za uspešno učenje pomembna motivacija. Spraševala sem se, kako starše doma motivirati h gibanju, igri, jih usmerjati in pri tem vztrajati. Za posameznega otroka je namreč pomembno družinsko okolje. Motivacija se kaže v interesu, vztrajnosti, užitku, radovednosti, spontanosti. Pomembno je, kako se dejavnosti lotimo. Če imamo dovolj interesa, da se naučimo nekaj novega, zanimivega, poskušamo kaj nadgraditi, smo notranje zadovoljni. Otroci pa so toliko bolj zadovoljni z rezultatom, saj so zelo radovedni, sprašujejo odrasle, ker se hočejo naučiti nečesa novega in so aktivni.

Otroci so navajeni v vrtcu na dnevno rutino, zato sem staršem dala nekaj nasvetov:

- otroci naj vsak dan vstanejo ob uri, ki so jo navajeni, zajtrkujejo in se pogovarjajo o aktivnostih na dan, ki ga bodo preživeli skupaj,
- aktivnosti naj bodo časovno omejene, da jim ne bo predolgo in seveda z odmori, kateri sledi spontana igra,
- aktivnosti naj sledijo po vrstnem redu, ki si ga izbere otrok,
- otroci v prostem času kaj narišejo, plešejo, se igrajo igre vlog, preberejo pravljico, se igrajo družabne igre, kuhajo,
- zato pomembni so dobri odnosi med starši in otroci, zato je pomembno, da otroci upoštevajo njihova navodila in pravila, ki jih sprejmejo skupaj,
- vsak dan si vzemite čas za tisto, kar otroka veseli in mu da energijo: crkljanje,
- aktivnosti za vsak dan si zapišite na tablo ali papir,
- sledi nagrada za aktivno preživet dan s starši (posladek).

Starše sem med obema karantenama Covid-19 spodbujala preko eAsistenta k skupnemu gibanju, saj vemo, da z gibanjem spodbujamo gibalni in kognitivni razvoj ter s tem skrbimo tudi za svoje zdravje. Če otroci in starši skupaj telovadijo, pa poskrbijo za posebno družinsko klimo. V ta namen sem jim najprej poslala članek za razvoj sposobnosti in spretnosti skozi gibanje, kaj je gibanje, kako je pomembno, da se družina skupaj giblje in gibalni razvoj 5-letnega otroka.

Dejavnosti - ideje:

- po zajtrku - jutranji pozdrav (Dobro jutro, dober dan, živjo, čau, za lep pozdrav, iz srca si zaželimo, dan si lepši naredimo. Tu pri nas je res lepo, saj vsi se radi smejemo, zapojemo, zarajamo, pa tudi kdaj ponagajamo),
- jutranje razgibavanje (z baloni, z žogami ali brez rekvizitov),
- oponašanje gibov rastlin in gibanja živali,
- poslušanje zgodbic o pomladi, o zimi (youtube), branje knjigic,
- izdelovanje živali ali predmetov iz plastelina, das mase,
- igra: Kako dobro se poznamo med seboj (otrok opisuje člana družine: npr. kakšno športno aktivnost ima rad, kaj rad počne v prostem času, kaj rad je, s kom se rad druži, kaj se rad igra, ...,
- opazovanje narave z lupami,
- risanje različnih oblik cvetov,
- gibalne plese (npr. Peričice),
- različne deklamacije in pesmice, primerne času,
- pobarvanke z motivom pomlad, jesen, zima,
- grafomotorične vaje,
- družabne igre,
- otrok nariše mamico - očeta (na hrbtni strani zapišite, kaj bo otrok povedal o svoji mamici, očetu), nariše družino,

- ogled videoposnetka zobozdravstvenih asistentk o negi zob, zobovja,
- dijaki 3. v oddelka Gimnazije Franca Miklošiča v Ljutomeru so z mentoricami prilagodili in pridno ustvarjali od doma, poslali so nam spletno povezavo do predstave in delavnic, glasbenih vložkov,
- nagovor Dedka Mraza prek spleta,
- razgibavanje z Juvijem (YouTube).

## 6. ODZIV STARŠEV

Starši pospešujejo otrokov razvoj z načrtovanjem in omogočanjem gibalnih dejavnosti in s postavitvijo spodbujevalnega gibalno-igrajočega se okolja. Zavedati se morajo, da je odnos staršev do otroka in njegove gibalne dejavnosti pomembnejši kot kupovanje igrač in otroka v organizirano vadbo (Zurc, 2008).

»Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških videoigric ali posedanje pred televizorjem« (Videmšek idr.,2001).

Starši so se v veliki večini cel čas epidemije odzivali na moja sporočila. Napisali so jih sami, nekateri pa skupaj s svojimi otroki. V sporočilih je bilo najbolj pogosto zapisano, da pogreša prijatelje in igrišče vrtca, saj jim tega ne morejo starši nadomestiti. Napisali so tudi, da se odsotnost z vrtca in vrstniške družbe pozna na otrocih v vedenju, saj so nekateri že nervozni, niso zmožni kontrolirati svoja čustva in ter imajo vmes kar težke trenutke. Ker nikamor ne morejo, jim manjka socializacija, saj so majhni in težko razumejo nastalo situacijo. Ne znajo shajati z vsemi novimi občutki.

Pole gibanja, so doma še veliko ustvarjali in delali: zelo rad riše in barva pobarvanke, pri delu je natančen, pomaga pri hišnih opravilih (obeša perilo, zlaga posodo, reže zelenjavo), se uči ninja veščin, zbira listje in ustvarja jesensko sliko, iz odpadnega materiala je izdelal stol, ob večerih rad posluša, ko mu starši berejo pravljice, prek spleta posluša koncert glasbene šole, iz dolgčasa se je samoiniciativno naučila brati, praznovanje rojstnega dne v krogu družine, peka piškotov, mešanje sokov iz svežega sadja, pomoč pri pripravi zajtrka, kosila, pogovor o lokalni hrani (tradicionalni slovenski zajtrk), sestavljanje puzzel, izdelovanje koledarja pričakovanj (gibalčkov adventni koledar), pisanje in risanje pisma Božičku, petje otroških pesmic in ples, igra vlog, izdelava igre KAČA - risanje, barvanje, zapis številk, ideje za naloge, vsakodnevni sprehodi v naravo, tek, telovadba, kolesarjenje, rolanje, gledanje Timmi kids Tv od Dijane na YouTube, branje revije Cicido, reševanje kvizov, sodelovanje v akciji #1000 ur zunaj, smučanje na Pohorju.

## 7. ZAKLJUČEK

Vsi se zavedamo, kako pomembna je zdrava prehrana in gibanje. Družina je prvi zgled otroku, ki daje pomemben odnos do zdravega in aktivnega načina življenja.. Otroci in starši so se v tem času še bolj povezali, saj so bili ves čas skupaj in ustvarjali, se razgibavali in več komunicirali.

Z gibanjem in zdravo prehrano naredimo največ kar lahko. Pri tem je pomembno okolje in spodbujanje otrok, da iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Otroci bolj gibalno dejavnih staršev so tudi sami bolj gibalno dejavni. Starši so bili dober zgled pri gibalnih dejavnosti, svoje znanje in prepričanja so prenašali na otroke, ti pa so ob tem pridobili različne gibalne izkušnje. S tem tudi otroci »rastejo« na osebnostnem, intelektualnem in čustvenem razvoju.

Niso se toliko odzvali na razne pravljice, igre, grafomotorične vaje, itd., kot pa na naše ideje za gibalne dejavnosti, kot so gibalčkov adventni koledar, pohodi v naravo, kolesarjenje, smučanje, tek in ostale načine gibanja. Po mojem mnenju je to potrditev, da se starši zavedajo pomena zdravja in gibanja, predvsem jim je pa dosti pomeni skupno druženje. Več kot polovica vseh staršev iz oddelka je je komunicirala z mano preko eAsistenta in mi pošiljala fotografije in opis kaj so vse delali skupaj. Vse slike gibalnih dejavnosti, ki so mi jih starši poslali, sem uredila in oblikovala predstavitev v power pointu. Ko smo končno ponovno prišli v vrtec smo si z otroki predstavitev skupaj pogledali. Ob ogledu je vsak otrok lahko podal komentar ob svojih fotografijah in pri tem tudi pridobil boljšo samopodobo in samozavest.

## Literatura:


1. Lepičnik – Vodopivec, J. (1996). *Med starši in vzgojitelji ni mogoče ne komunicirati.* Ljubljana: Misch.
2. Pendl Žalek, M. (2004). *Aktivno življenje – zdravo življenje*. Maribor: Rotis.
3. Trdina, J. (1975). *Tudi predšolski otrok telovadi.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.
4. Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše.* Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
5. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., in Šimunič, B (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu.* Koper: Univerzitetna Založba Annales.
7. Završnik, J. in Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna Založba Annales.
8. Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

# UVAJANJE ZDRAVIH ŽIVLJENSKIH NAVAD UČENCEM TRETJEGA RAZREDA

**Sandra Forjanič Čantala**
**OŠ Sveti Jurij**
sandraforjanic@gmail.com

Z učenci tretjega razreda smo se pogovarjali o skrbi za svoje zdravje. Na naše zdravje vpliva predvsem gibanje, prehrana in osebna higiena. Z učenci se veliko gibamo na svežem zraku, hodimo na sprehode, tekamo, raziskujemo. Pogovarjamo se o zdravih prehranjevalnih navadah. V prehrano vključujemo lokalno sadje in zelenjavo ter navajamo učence na zadostno pitje vode. Navaja se jih na celostno osebno higieno. V času epidemije smo dajali poseben poudarek pravilnemu umivanju rok. Pravilno uporabo zobne ščetke je učence naučila zobna asistentka. Tako na različne načine učencem privzgajamo zdrave življenjske navade.

**Ključne besede**: zdravje, gibanje, prehrana, higiena

**Abstract:** In the third class we had a conversation about taking care of our own health. Our health is affected by physical exercising, food and personal hygiene. We have a lot of exercising on the fresh air, we jog and explore. We talk about healthy eating habits. Our daily nutrition includes local fruit and vegetables, as well as drinking enough water. We got used to the entire personal hygiene. In the time of pandemic, we focused on proper hand washing. The dentist assistant taught pupils to properly use the toothbrush. We can teach pupils healthy habits in many different ways.

**Key words**: health, exercising, food, hygiene

## 1. Uvod

Učenci tretjega razreda imajo pri spoznavanju okolja v učnem načrtu tematski sklop človek. Seznanijo se s preprečevanjem bolezni. Vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in osebna higiena pomagajo ohranjati zdravje. Vse skupaj se sliši preprosto, vendar v praksi ni vedno tako. Težko je spremeniti vsakdanje navade z danes na jutri, saj je za zdrav način življenja potrebnega veliko truda, preden nam postane rutina. Učence in mene je k razmišljanju in uvajanju zdravih življenjskih navad spodbudil zapis v učbeniku za spoznavanje okolja, ki se je glasil takole: »Zdrav način življenja pripomore k boljšemu zdravju in razvoju. Živeti zdravo pomeni skrbeti za osebno higieno, se ustrezno prehranjevati, dovolj gibati in dovolj počivati«. Vsi si želimo biti zdravi, predvsem sedaj v času epidemije in korona virusa.

Tudi mojih pet učencev tretjega razreda na podružnični šoli Pertoča je razmišljalo tako, zato smo se odločili, da se bomo skupaj trudili in si privzgojili zdrave življenjske navade.

## 2. Gibanje na svežem zraku

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato bi morali biti telesno dejavni vsak dan. Za ohranjanje zdravja otrok NIJZ priporoča vsaj 60 minut zmerne telesne dejavnosti dnevno. Za zmerno telesno dejavnost je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanosti. Pozitivno vpliva na telesno presnovo, kar preprečuje debelost pri otrocih.

Na podružnični šoli Pertoča nimamo klasične telovadnice, zato za gibanje poskrbimo na svežem zraku. V naravo gremo skoraj v vseh vremenskih razmerah. Pozimi smo imeli igre na snegu. Ker je bilo premalo snega za sankanje, so učenci delali angelčke, se kotalili in se drsali na zaledenelih lužah. Pihali so milne mehurčke, ki so se zadržali v zraku bistveno več časa kot poleti. Ker gremo v naravo skoraj v vseh vremenskih razmerah, se znajo učenci primerno obleči in obuti. Oblečeni so v več plasteh kot čebula, da se lahko prilagajajo potrebam oblačil glede na vremenske razmere. Večino ur športne vzgoje preživimo na šolskem igrišču. Izvajamo igre z žogo, različne skoke ter igramo nogomet. S temi vajami skrbimo za zdravje kosti, saj tovrstne vaje kosti mehansko obremenijo in dolgoročno zmanjšujejo tveganje za zlome kosti. Fitnesa v našem domačem kraju nimamo. Z učenci tretjega razreda smo se odpravili na sprehod do bližnjega gozda, kjer smo delali vaje z bremeni. Učenci so si poiskali kos debelejše suhe veje in z njo delali predklone ter dvigovanje rok nad glavo. Da so res močni so dokazali z pripravo svojega kotička v gozdu.

**Slika 11: Učenci 3. c v gozdu**

K zmernim telesnim dejavnostim prištevamo pohodništvo. Pohodništvo pomaga mišicam, da se krepijo, hkrati pa povečuje njihovo elastičnost. Pri hoji si krepimo mišice nog, zadnjice,

trebuha in rok. Mišice intenzivno delajo, zato porabljajo energijo in preprečujejo debelost. Med hojo se izboljšuje kondicija in znižuje stres. Vse to so dobri razlogi, da učence navajamo na sprehode oz. pohode. V naši vasi Pertoča se nahaja tretji najvišji vrh Prekmurja. Imenuje se Kuharjev breg in leži na nadmorski višini 362m. Pot do samega vrha ni preveč zahtevna, zato je ravno primerna za učence. Na vrhu se razprostira pogled na Ledavsko dolino.

**Slika 12: Vzpon na Kuharjev breg**

## 3. ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

V razredu smo se pogovarjali o zdravih prehranjevalnih navadah. Učenci dobro poznajo rek: »Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač:« Rek je že ene vrste priporočilo o velikosti obrokov. Poleg zajtrka, kosila in večerje, se priporočata še dopoldanska in popoldanska malica. Zajtrk pripomore k boljšemu zdravju. Zgodnje uživanje največjega obroka otroku zagotavlja hranila, ki jim omogočajo dnevne aktivnosti. Vseh pet učencev tretjega razreda opravi zajtrk doma, preden pridejo v šolo. Za zajtrk imajo kruh z raznimi namazi, toast ali kosmiče. Spijejo še skodelico čaja ali kakava. Tako pridejo v šolo polni energije in so skoncentrirani za pouk. Pri pouku imajo ves čas ob sebi plastenke z vodo. Voda je ključna za kakovostne in učinkovite miselne procese učencev tako je ene vrste pogoj za kakovostno učenje. Plastenka z vodo že s tem, ko stoji na mizi učenca zagotavlja, da pogosteje posežejo po njej in pijejo vodo. Učence med odmori spodbujamo k pitju vode, vendar je vse manj potrebe po tem, saj je učencem pogosto pitje vode že prešlo v navado.

Slika 13: Plastenka z vodo je vedno na mizi

Vsi učenci tretjega razreda imajo v šoli dva obroka. To sta dopoldanska malica in kosilo. Ker hrana pomembno vpliva na zdravje in počutje posameznika, je toliko bolj pomembno, da na zdrav način prehranjevanja navajamo že otroke v zgodnjem otroštvu. Organizator šolske prehrane se drži smernic zdrave prehrane. V prehrano se vključuje veliko lokalnega sadja in zelenjave. Na ta način šola pripomore k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad učencev in skuša spodbuditi zdrav način prehranjevanja v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem vplivati na zdravje v odrasli dobi.

Učence naše podružnice že nekaj let spodbujamo k uporabi darov narave. Tako smo tudi v tem šolskem letu z učenci tretjega razreda pripravili bezgov sirup. Nabrali smo cvetove, jih očistili, pustili namakati čez noč in naslednji dan, po receptu, dokončali bezgov sirup. Z njim se bomo osvežili v prihajajočih vročih dnevih.

## 4. NAVAJANJE NA CELOSTNO OSEBNO HIGIENO

Beseda higiena že sama po sebi pomeni življenjske pogoje, ki vplivajo na zdravje. Uči nas, kako lahko z rednim umivanjem preprečimo različne bolezni in okužbe. Osebna higiena je kot skupek obširna. Otroci si osebne higienske navade izoblikujejo že zelo zgodaj v otroštvu. Nasvete za pravilno higieno ust učencem tretjega razreda podaja zobna asistentka, ki nas obišče enkrat na mesec. S seboj prinese model zobovja in z zobno ščetko konkretno pokaže, kako se umiva zobe. Učencem je svetovala, da si ščetko najprej zmočijo in nato nanjo stisnejo zobno pasto. Umivanje zob se začne na zunanjem delu zoba. Vedno se zob ščetka v smeri njegove rasti. Zgornji zobje se ščetkajo navzdol, spodnji se ščetkajo navzgor. Sledi ščetkanje notranje strani zob in na koncu čiščenje zobne ploskve. Umivanje zob naj vedno poteka po istem vrstnem redu. Z učenci smo nekaj časa beležili umivanje zob zjutraj in zvečer. Tabelo so vestno izpolnjevali in tudi ustna higiena se je v tem času izboljšala.

Korona virus in čas epidemije nas je opomnil na pravilno higieno rok. Za čiste roke ni dovolj, da jih namočimo pod curkom vode in na hitro obrišemo. Potrebno je temeljito umivanje rok. Ob umivalniku v učilnici smo namestili pikogram NIJZ, ki prikazuje nasvete za umivanje rok. Roke si najprej zmočimo, si jih namilimo in milimo dlan ob dlan. Nato z desno dlanjo milimo

hrbtišče leve roke in obratno. S prsti ene roke milimo med prsti druge roke. S sklenjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlani. Tako potujemo po navodilih do konca in si roke milimo vsaj eno minuto. Milo temeljito speremo pod vodo in si jih osušimo s papirnato brisačo. Pri tem smo tudi varčni in za brisanje rok uporabimo le en listek brisače.

Slika 14: Pravilno umivanje rok

## 5. Zaključek

Zdrave življenjske navade so pomembna popotnica za otrokovo življenje. Učitelji imamo možnost, da jim del zdravih navad privzgojimo. Učbeniki in knjige nam dajejo teoretična znanja, ki so nam vodilo in izhodišča za delo v praksi. S svojim zgledom in opozarjanjem sem učence skozi vso šolsko leto navajala na veliko gibanja, uživanje zdrave prehrane, pitje vode, pravilno umivanje rok in jih spodbujala k temeljitemu ščetkanju zob. Učenci so vsaj nekaj od naštetega pridobili v rutinsko vedenje. Tudi v prihodnje bomo nadaljevali z uvajanjem zdravih življenjskih navad. Upamo, da se bo epidemija kmalu končala in da smo k izboljšanju prispevali tudi sami z temeljitim umivanjem rok in doslednim upoštevanjem vseh priporočil.

## 6. Literatura in viri


Grošelj, N. in Ribič, M., 2020. *Lili in Bine 3: učbenik za spoznavanje okolja*. Ljubljana: Rokus Klett.

*Nasveti za umivanje rok*. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf [28. 5. 2021].

*Gibanje-telesno aktivni vsak dan*. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/telesno_dejavni_vsak_dan.pdf [23. 5. 2021].

*Program osnovna šola spoznavanje okolja učni načrt*. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf [22. 5. 2021].

*Smernice za prehranjevanje. Dostopno na:* https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf[25. 5. 2021].

# VELNES – POT, KI POSTANE NAČIN ŽIVLJENJA

**Silva Ilec**
**OŠ Mladika Ptuj**
silva.ilec@mladika.si

Namen prispevka dokaže, da so učenci skozi dejavnosti pričeli ozaveščati in se zavedati, da je vsak odgovoren zase, svoja dejanja in posledice glede lastnega zdravja. Velik izziv predstavlja tudi izziv v preskoku razmišljanja, in sicer od zdravljenja k ohranitvi zdravja. Živimo v času, ko smo odrasli dolžni spodbujati otroke k uživanju zdrave hrane in dejavnostim, ki nas sproščajo in so nam v veselje, da nas osrečujejo in pomirjajo. Pohvalim se lahko, da smo uspeli navajati šestletnike, da bodo znali uživati v zdravi hrani, naravi in zdravem okolju, še posebej, če smo telesno dejavni. Pozitivno počutje in moč sproščanja smo predstavili tudi preko plesa. Navsezadnje ne smemo pozabiti, da nas tudi humor sprošča, tako, da lahko mirno rečemo, da smo se preko izvedenih aktivnosti približali življenjskemu slogu velnesa.

**Ključne besede**: velnes, zdravje, sprostitev

**Abstract**

The research clearly shows, that children have begun to show awareness regarding the fact that everybody is responsible for themselves, their actions and consequences, when it comes to health. One of the major challenges is also the shift from healing to maintaining a healthy lifestyle. We live in a time, where we as adults are obligated to encourage children to consume healthy foods and to focus on activities, that make them happy and also have a calming factor. One of the biggest achievements was, that we have taught our target group, 6-year-old children, to enjoy healthy food, nature and a healthy environment, with emphasis on physical activity. A positive attitude and the power of relaxing was also presented through dancing. And we must not forget that humour also contributes to well-being. In addition, we can, with certainty claim, that the carried out activities have brought us closer to a lifestyle full of wellness.

**Key words**: wellness, health, relaxation

## 1. UVOD

Kaj je velnes? Izvorno angleška beseda *wellness* (razvajanje samega sebe, kot sprostitev telesa in duha) se je pri nas uveljavila do te mere, da jo vedno pogosteje zapisujemo podomačeno kot *velnes*. Velnes je celosten življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, je proces osebnostne rasti posameznika in njegova lastna odgovornost za ohranjanje zdravja. Če vsak posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se bo to poznalo tudi na ravni celotne družbe. Zato sta zelo pomembna ozaveščenost in zavedanje, da je vsak sam odgovoren zase, svoja dejanja in posledice. (Mag. M. Karan, portal velnes.si)

Bistvo zastavljene naloge je bilo ugotoviti, ali lahko šestletnika v času, ki ga preživi v šoli, spodbudimo k ozaveščanju, da bo zmogel začeti skrbeti za svoje dobro počutje in uspešno sprejemal odločitve glede odgovornosti za lastno zdravje. Namen raziskave je bil ugotoviti, kako lahko z učenci preverimo in ugotovimo, če lahko vsak posameznik sledi načelu življenjskega sloga velnesa. Osnovne sestavine velnesa so: telesna aktivnost in pripravljenost, zdrava prehrana, duševna aktivnost in osebna sprostitev. Na podlagi razlag o področjih velnesa smemo pričakovati, da bodo učenci z lastno aktivnostjo ugotovili, kje najti svoje lastno zadovoljstvo, ter ga širiti dalje. S pridobivanjem izkušenj bomo dokazali, da šestletnik zmore, če mu ponudimo ustrezno podporo in se držimo rutine.

Z ugotavljanjem predznanja o pomenu zdravja za posameznika smo dobili uvid v stanje. Šestletniki so teoretično že dokaj dobro podkovani v znanju o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja za to obdobje. Korak naprej so bile izvedene aktivnosti.

## 2. IZVEDENE AKTIVNOSTI

V vzgojno-izobraževalni proces smo vključili dodatne vsebine ali že obstoječe nadgradili tako, da so se učenci lahko ozavestili, kako pomembno je ohranjati svoje zdravje. Z lastno aktivnostjo smo jim želeli predstaviti moč preventive pred kurativo.

**2.1. Telesna aktivnost in pripravljenost.** Že osvojenemu znanju o gibanju na svežem zraku smo dodali izkušnjo sprehoda s predajanjem naravi in njenim zdravilnim učinkom. Vanj smo vključili nov trend na področju velnesa, to je selfness. Selfness je nov trend na področju velnesa, ki v ospredje postavlja »UM«, kot nekaj kar šteje največ. Gre torej za fizično aktivnost, sprostitev, razstrupljanje, samozdravljenje in krepitev občutka samozadovoljstva, ki nudi dolgoročne učinke, ne le trenutnih užitkov (portal gozdni–selfness.si). Dogaja se v zdravilnem okolju, v naravi. Narava nas sprošča z barvami, zvoki in zdravilnim zrakom in sama po sebi deluje terapevtsko. Za naš projekt smo iz sestavin gozdnega selfnessa ali gozdne kopeli prevzeli pozitivno moč dreves. Tudi drevesa v parku imajo moč zdravljenja.

Naša šola stoji tik ob mestnem parku in ob reki Dravi. Mestni park, ki so ga tukaj zasnovali že pred več kot 170 leti, nudi obiskovalcem veliko užitkov. Zasajenih je več kot 58 vrst dreves, veliko grmovnic in cvetličnih gredic. Z učenci smo se podali na raziskovanje, da sami ugotovimo, kaj lahko najdemo dobrega za zdravje v naravi blizu šole. Med sprehodom po izbranem kotičku narave je potrebno nahraniti 5 čutov, ki nam bogatijo predstavo in dojemanje sveta: vid, tip, voh, okus in sluh. Preko teh osnovnih čutov prepoznavamo svet in sebe v njem, se spominjamo dogodkov, zaznavamo okolico, okušamo svež zrak in bogastvo izkušnje. Naše telo nam preko čutil omogoča veličastno izkušanje sveta in prav vsak izmed nas je v vsaki obliki deležen tega svojega procesa. Tudi hoja ob vodi nudi svoj doprinos k predajanju in prebujanju sožitja z naravo.

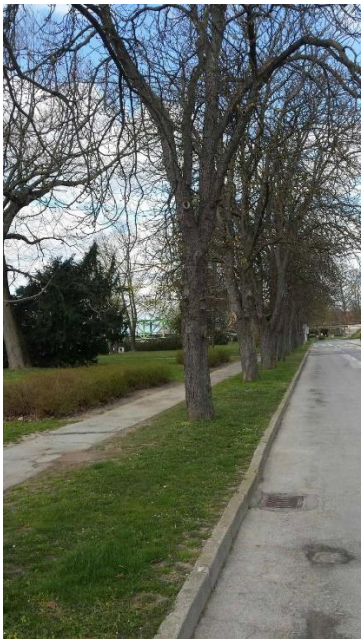
Glavni namen je bil poiskati tri drevesa, ki se nam zdijo najlepša, mogočna … Prva tri mesta po mnenju učencev, so dobila: breza, divji kostanj in hrast.

Za številne učence najlepše drevo smo najprej izbrali za predstavitev ter prenos energije drevesa. Breza se je izkazal za zelo priljubljeno, pripisujejo ji veliko zdravilnih lastnosti. Priporoča se sedenje pod brezo. Za umiritev samo sedimo ali hodimo okrog drevesa, se ga dotikamo. Največjo moč drevesne kopeli prinese objem drevesa. Objamemo deblo in tako ostanemo nekaj časa, da se energije povežejo.

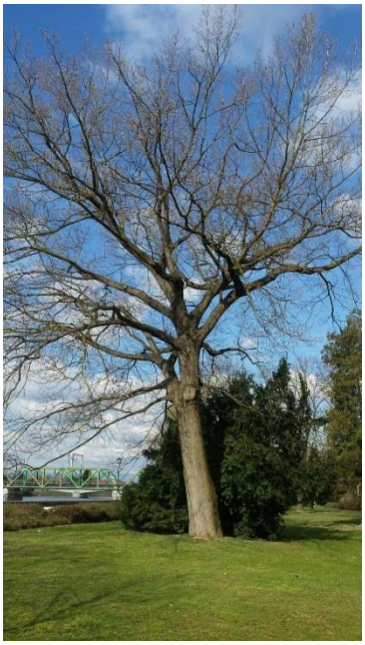
Izvedli smo tudi predstavitev energije drevesa divjega kostanja in hrasta. Aktivnost smo izvajali vsaj enkrat na teden. Na koncu smo se vedno pogovorili o občutkih. Učili smo se poslušati telo in navajali učence na zaznavanje lastnega počutja. Ti majhni, a pravilni koraki so že dovolj za občutenje prvih pozitivnih učinkov selffnesa na telo. Učenci so hitro svoje lastne izkušnje posredovali staršem in potrdila se je naša domneva, da bodo otroci k telesni aktivnosti pritegnili tudi starše in posledično bodo družine preživljale več časa v naravi.

Otrokom privzgajamo vrednote le tako, da jih dejavno vključimo v življenje.

Breza (slika št.1)



Divji kostanj (slika št. 2)



Hrast (slika št. 3 )

**2.2. Zdrava prehrana.** Teoretični pogovori o smernicah zdrave prehrane že skozi sam proces pouka potekajo v smeri, da se bo lahko sleherni šestletnik znal pravilno odločiti in pretežno užival hrano, ki mu bo dolgoročno v korist. Pri tej dejavnosti, smo se posvetili šolski prehrani ter spodbujanju pitja vode. Različne raziskave doma in po svetu nam povedo, da je prehrana šolskih otrok ključnega pomena. V šolah je organizirana prehrana po prehranskih priporočilih - smernicah zdrave prehrane. Učenci imajo na razpolago tudi veliko izbiro brezplačnega sadja in zelenjave, ki ga zagotavlja Shema šolskega sadja in zelenjave. Izbrali smo ljudski rek, ki pravi da: eno jabolko na dan prežene zdravnika stran. Med učenci smo izvedli anketo, katero sadje

najraje izberejo. Po zbiranju podatkov s figurnim prikazom, smo ugotovili, da je najljubši sadež otrok jabolko, nato banana in hruška.

Pri šestih letih se zgodi nekaj psiholoških in telesnih sprememb, saj je to prehodno obdobje. Začnejo jim izpadati mlečni zobje. Posledično težje uživajo hrano, ki jo je potrebno gristi. Ta vidik smo upoštevali pri izvedbi te dejavnosti. Najprej smo jim ponudili cela jabolka. Odziv ni bil pretirano velik. Naslednjič smo jabolka prerezali na polovičke in četrtine. Zdaj je bilo več zainteresiranih učencev za sadež. V zavedanju, da z grizenjem krepimo dlesni, zobe in žvekalne mišice, smo se odločili, da nabavimo pripomoček za rezanje jabolk na krhlje, da bodo učence lažje uživali sadje. To je pri učencih vzbudilo navdušenje. Pripomoček jim je bil že vizualno izredno všeč, krhlje so lažje grizli in posledično je po sadežu posegalo vedno več otrok. Tudi tisti posameznik, ki je do sedaj odklanjal sadež, je na povabilo, naj sam poskusi narezati jabolka, tudi poskusil sadež. Tudi tukaj se je izkazalo, da smo dokazali hipotezo, da lahko vsak sam pri sebi spremeni nekaj na bolje. In nekateri učenci so želeli vedeti, kje se pripomoček nabavi, da bodo lahko staršem povedali. Predvidevamo, da bodo tudi več posegali po sadju.

Rezalnik jabolk – splet (slika št. 4)

Dejavnost spodbujanja pitja vode je še ena dejavnost, ki smo jo želeli vpeljati, da bo boljše počutje učencev zagotovljeno in vpeljana rutina. Učence smo seznanili, da bodo takoj, ko bodo popili kozarec vode, občutili pozitiven učinek. Voda hranilne snovi odnese do celic, katere potem proizvedejo energijo. Dogovorili smo se, da bomo pitje vode v razredu izvajali redno, vsak odmor. V vsakem odmoru je čas, da si privoščimo vodo. Spodbujali se bomo tudi za pitje vode na pitnikih. Tukaj šteje medsebojno spodbujanje in opominjanje na pitje v času, ko se učenci nahajajo na šoli po rednem pouku. V okviru eko šole in okoljske ozaveščenosti , smo se pridružili projektu Spremenimo način uporabe plastike in v ta namen je vsak učenec prejel stekleničko, iz katere bo lahko pil vodo in bo okolju prijazna. Tako bo voda v steklenički pripravljena tudi, ko se bodo učenci gibali zunaj šole (podaljšano bivanje, šport, športni dnevi ipd.). Tukaj se je pokazalo, kako smo odrasli pomembni pri navajanju na pridobivanje navad in vpeljevanju v dnevno rutino. Dnevno spodbujanje in vzgled je neskončno pomemben, da šestletnik ozavesti, da dela majhne korake odgovornosti za svoje lastno zdravje.

**2.3. Duševna aktivnost.** Duševni velnes nas spodbuja k temu, da se lahko odločimo, da bomo naredili vse, kar lahko naredimo, da bo naše počutje boljše. Zajema preplet naših misli, čustev in doživljanja. Aktivnost smo izvajali po sprehodu in izvajanju sprostitve v naravi. Za začetek se ustavimo in preverimo, kako se počutimo. Spodbujamo se k temu, da si povemo, kje in kaj nam prikliče kakšen lep spomin, da se počutimo bolje. Za priklic prijetnega spomina, smo

izbrali ples. In sicer Bachove cvetne plese. Bachovi plesi so terapevtski plesi, saj je njihov vpliv na zdravje posameznika izredno pozitiven. Plesi so posvečeni zdravilnim rastlinam, drevesom in posameznim področjem življenja. Po plesu smo se pogovarjali o učinku plesa na naše počutje in tako merili učinke plesa na izboljšanje volje posameznika. Ko otrok doživi močno čustvo, reagira s celim telesom. Pleše, ker je vesel. Dobro počutje je temelj duševnega zdravja posameznika.

**2.4. Osebna sprostitev.** Sedeč življenjski slog je krivec za marsikatero sodobno zdravstveno težavo. Zato smo se odločili, da se v času pouka odločimo za izpeljavo novosti. Spremembe, ki dodajo nekaj vznemirjenosti in prinašajo nove izkušnje, so nujne, da spet začutimo nekaj strasti. Ko vpeljemo nov ritem in red, se lahko šestletnik umiri in organizira, saj potrebuje rutino, da lažje funkcionira. Odločili smo se, da vsako jutro prvih deset minut pouka posvetimo učenju pravilnega dihanja. Dihalne vaje so že same po sebi način sproščanja. Za večjo učinkovitost dihalnih vaj smo se najprej dobro pretegnili. Vdih, stegnemo roke nad glavo in dobro pretegnemo celo telo, pri tem stopimo na prste. Nato se spustimo na stopala, izdihnemo in spustimo roke ob telo. Potem preusmerimo misli na dih. Ko pomislimo na svoje dihanje, poiščemo kontakt s svojim telesom. Tako se vrnemo v svoj center. Posvetili smo se učenju treh tipov pravilnega dihanja: trebušno (globoko), prsno (srednje) in ključnično (plitvo). S trebušnim dihanjem prezračimo spodnje dele pljuč. Najprej – ob izdihu skozi priprte ustnice – potisnemo trebušno prepono visoko v prsni koš, nekaj trenutkov zadržimo dih, nato pa prepono sprostimo, da se zniža in vsrka zrak v pluča. Napnemo trebušne mišice, s tem se zniža in vsrka zrak v pljuča. Napnemo trebušne mišice, s tem pljuča še bolj raztegnemo. Spet zadržimo dih, čim dlje, in izdihnemo. Pri prsnem dihanju prezračimo srednje dele pljuč. Po globokem izdihu z dvigom in razmikom reber povečamo prostornino prsne votline. Ko zrak napolni pljuča, dih čim dlje zadržimo. Ob izdihu se rebra stisnejo in spustijo, tudi tedaj zadržimo dih. S ključničnim dihanjem predihavamo vršičke pljuč tako, da dvigamo ključnice. Kasneje smo zmogli vse tri dihe združiti v popolno jogijsko dihanje. Po globokem izdihu - s trebušnim vdihom. Ko smo do konca napolnili trebušno votlino, razširimo rebra in spustimo še več zraka v prsni koš, nato pa z dvigom ključnic pljuča napolnimo do konca. Zadržimo dih in v mislih razporedimo energijo iz pljuč po vsem telesu. Lahko jo pošljemo predvsem v dele telesa, kjer potrebujemo več. Izdihnemo po istem vrstnem redu: pritegnemo trebušno steno, nato stisnemo rebra in spustimo ramena (ključnice). Trebušno dihanje razbremenjuje srce, znižuje visok krvni pritisk, izboljšuje prebavo in uravnava delovanje črevesja, izvaja notranjo masažo vseh trebušnih organov. S prsnim dihanjem razbremenimo srce, izboljšujemo krvni pretok skozi jetra, žolčnik, želodec, vranico in ledvice. Ključnično dihanje krepi pljučne žepe in prečisti pljučne vršičke.

Potrebovali smo kar nekaj časa in vaje. Kasneje smo ugotovili, da telo že zaznava pravilen način dihanja, ni ga bilo potrebno več toliko nadzorovati, temveč zgolj opazovati. S to vajo smo poskušali posameznika pripraviti do tega, da se zave možnosti izbire misli. Vračanje pozornosti

k sebi in nato v usmerjanje v delovanje, ki nas pomirja, poživi in pomaga, da ostanemo povezani z mirom.

## 3. ZAKLJUČEK

Z načrtovanimi in izvedenimi dejavnostmi smo potrdili hipotezo, da je možno šestletnika v času, ki ga preživi v šoli, spodbuditi k ozaveščanju, da bo zmogel začeti skrbeti za svoje dobro počutje in uspešno sprejemal odločitve glede odgovornosti za lastno zdravje.

Učenci so se navadili na pravilno dihanje, rutinsko posežejo po pitju vode, uživajo sadje. Spoznali in doživeli so nekaj novosti s področja sprostitve v naravi in se seznanili s pomenom novih izrazov – velnes, selfness, meditacija dreves ….

Za zdravje je pomembno tudi optimistično, veselo in pogumno gledati na svet, dogodke, druge in sebe. In smejati se, kajti humor nam pomaga živeti z neprijetnimi dejstvi, na katera ne moremo vplivati. In biti hvaležen življenju za vse, kar nam lepega daje. To so že možnosti za nadaljnje raziskovanje.

## 4. LITERATURA

### 4. 1. Literatura knjižnih virov

1. Poberaj T. (1993). Pot do sreče in zdravja; Ljubljana. Prešernova družba

### 4.2. Literatura spletnih virov

1. O Velnesu – Pridobljeno iz spletnega mesta http://www.velnes.si/predstavitev

2. O selfnessu – Pridobljeno iz spletnega naslova http://gozdni selfness.si/predstavitev

### 4.3. Literatura slik

1. Fotografija drevesa iz mestnega parka Ptuj – breza (iz lastnega arhiva)

2. Fotografija drevesa iz mestnega parka Ptuj – divji kostanj (iz lastnega arhiva)

3. Fotografija drevesa iz mestnega parka Ptuj – hrast (iz lastnega arhiva)

4. Rezalnik sadja – dostopno na naslovu: http://pamp.si

# Aktivna vloga učenca pri pripravi, organizaciji in izvedbi zdravega dne

**Sonja Wolfgruber, prof**.

**OŠ Lovrenc na Pohorju**

sonja.wolfgruber@oslovrenc.si

Na OŠ Lovrenc na Pohorju že 10 let zapored v mesecu novembru organiziramo dan dejavnosti, ki mu damo naslov Zdrav dan. Smo Ekošola in vključeni tudi v Slovensko mrežo zdravih šol. Odzivamo se na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvajamo preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju za učence, učitelje in starše. Veliko skrb posvečamo gibanju, zdravi prehrani, skrbimo za uživanje lokalno pridelane hrane, ozaveščamo o pomembnosti zajtrka, vključeni smo v projekt Nova šolska shema. Pomembno nam je, da damo poudarek aktivni vlogi učencev pri pripravi, organizaciji in izvedbi zdravega dne. Učenci spoznavajo pomen uživanja zdravega zajtrka, aktivno sodelujejo pri izvedbi vaj za razgibavanje, poznajo koristi uživanja priporočenih živil iz lokalnega okolja, naučijo se pripraviti zdrav obrok, spremljajo in beležijo količino zavržene hrane ter iščejo rešitve te problematike. Sledimo skupnemu cilju: zdrav način življenja učencev in delavcev šole, promocija zdravja, zdrave prehranjevalne navade in gibanje, skrb za dobre medosebne odnose ter skrb za duševno zdravje. Vse to naj bi naši učenci prenesli v svoje okolje, med starše in sorodnike in se ravnali po teh smernicah tudi sami, ko bodo odrasli. Naša dobra praksa je lahko pomoč šolam pri načrtovanju in izvedbi dni dejavnosti na šolah.

**Ključne besede:** učenec, dnevi dejavnosti, zdrava prehrana, gibanje, zdravje.

**Abstract**

We have been organizing a day of activities at Primary school Lovrenc na Pohorju, called »A Healthy day«, every November for ten years by now in random. We are also a part of the international program of Eco-school and we are also included in the Slovenian Network of Healthy Schools. We respond to the health problems of children and adolescents and implement proven programs to promote health in the physical, mental, social and enviromental fields for students, teachers and parents. We pay a great attention to exercise, healthy food, eating locally sourced food, raising awareness of the importance of breakfast and being involved in the New School Scheme project.

It is important for us to emphasize the active role of the students in the preparation, organization and implementation of a healthy day. Students learn about the importance of eating a healthy breakfast, actively participate in doing exercises, know the benefits of consuming recommended food from the local environment, learn how to prepare a healthy meal, monitor and record the amount of discarded food and look for solutions to this problem. We are pursuing a common goal: healthy lifestyles for students and school workers, promoting health, healthy eating habits and exercise, caring for good interpersonal relationships and mental health care. All this should be shared by our students in their

environment, among their parents and relatives, therefore they will follow these guidelines themselves as they grow up. Our good practice can contribute to help other schools by planning and performing school activity days.

**Key words:** student, activity days, healthy food, exercise, health.

# 1. UVOD

## 1.1. Dnevi dejavnosti

Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovnih šol. Cilji dni dejavnosti učencem omogočajo pridobljeno znanje pri posameznih predmetih utrditi in povezati znanje s praktičnimi izkušnjami. Tako vzpodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost učenk in učencev, jih usposabljajo za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj ter znanja, za razvijanje spretnosti in za samostojno reševanje problemov. V okviru naravoslovnih dni učenci aktivno opazujejo in intenzivno doživljajo naravo, oblikujejo pozitiven odnos do narave, življenja, učenja in dela, zavedajo se pomena varovanja zdravja in okolja (https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf).

## 1.2. Zdrava prehrana, gibanje, zdrav življenjski slog

Zavedamo se potreb glede vključevanja zdravja in zdravstvenih vsebin v šolsko okolje. NIJZ je zbral podatke, da na šolah največ pozornosti namenjamo bolj kakovostnim medosebnim odnosom, vzdušju ali klimi v razredih ter ozaveščenosti učencev o pomembnosti zdravega življenjskega sloga. Šole, ki so vključene v Slovensko mrežo zdravih šol, imajo izdelano boljšo strategijo promocije zdravja in pogosteje vključujejo vsebine zdravja za učence (Jeriček Klanšček, Hočevar Grom, Konec Juričič in Roškar, 2016, str. 13).

Ugotovljeno je bilo, da učenci v premajhni meri zajtrkujejo, ne uživajo dovolj sadja in zelenjave in radi uživajo sladkarije ter sladke pijače. Tudi pri telesni dejavnosti ne dosegajo priporočil o redni telesni dejavnosti in v zadnjem desetletju so zabeležili upad le-te. Skoraj polovica naših mladostnikov je z delom za šolo obremenjena bolj kot njihovi vrstniki iz drugih držav. Šolski uspeh pri najstnikih se je pokazal kot pomemben dejavnik zdravja in življenjskega sloga. Mladostniki s slabšim šolskim uspehom so poročali o manjšem zadovoljstvu z življenjem in slabšem zdravju kot uspešnejši učenci, ki so poročali o boljših prehranskih in gibalnih navadah (Jeriček Klanšček et al., 2016, str. 17–18).

Pomembno je, da si kot učitelji zadamo nalogo, da v prihodnosti na šoli poskrbimo, da razbijemo ta dejstva, ki niso vzpodbudna za naše učence. Truditi se moramo, da pri vseh starostih, v vseh razredih, vplivamo na učence z ozaveščanjem zdravega načina prehranjevanja, pomembnosti zajtrkovanja, uživanja lokalno pridelane hrane in o pomembnosti gibanja za naše telesno in duševno zdravje.

# 2. METODE IN MATERIALI/METODOLOGIJA

## 2.1. Načrtovanje dni dejavnosti in drugih aktivnosti na OŠ Lovrenc na Pohorju

Del dni dejavnosti načrtujemo v zvezi z zdravjem in zdravim življenjskim slogom. Dejavnosti, ki jih izvedemo med šolskim letom: rekreativni odmor, minuta za zdravje, sadje med odmori, zdrava prehrana, tradicionalni slovenski zajtrk, projekt Šolska shema (delitev sadja, zelenjave in mleka), urejanje šolskega sadovnjaka, športna programa Zlati sonček in Krpan, Zdrav življenjski slog, aktivne počitnice, zdravi zobje – tekmovanje med razredi, zdravniški pregledi, za učence, tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni, pravila šolskega reda, evakuacija šole, naravoslovni dnevi in interesne dejavnosti z zdravstvenimi vsebinami (Zdrav dan in druženje vseh generacij), obeležitev svetovnega dneva hrane, vode, boja proti AIDS-u, delavnice z zdravstvenimi vsebinami, dobrodelne akcije, spodbujanje nekajenja, varno v prometu, varno s soncem, zbiralne akcije papirja, zamaškov, baterij, kartuš (Bedenik, Poglajen in Žerjav, 2018).

K sodelovanju povabimo zunanje institucije, zdravstvene delavce in razna društva iz kraja: čebelarje, lovce, ribiče, zeliščarke. Veliko se tudi medgeneracijsko družimo, v različnih dejavnostih: Simbioza, Simbioza giba in Sadeži družbe, kjer se dedki in babice naših učencev učijo osnov računalništva, pridružijo se uram športa, kjer z učenci aktivno sodelujejo, učenci pa obiščejo tudi starejše krajane nad 80 let in se z njimi družijo.

Zavedamo se, da je zdravje naših učencev na prvem mestu. Le zdrav in zadovoljen otrok je lahko tudi učno uspešen. Ozaveščamo jih, da lahko veliko naredijo učenci sami zase oz. za svoje zdravje. Velik poudarek dajemo zdravi prehrani. Učence ozaveščamo, da kar zaužijemo, ne vpliva samo na naše trenutno zdravje, ampak določa tudi kakovost in dolžino našega življenja (Brezigar in Lekše, 2006, str. 6).

Ob tradicionalnem slovenskem zajtrku z učenci spregovorimo o pomembnosti zajtrkovanja doma. Hrana, ki jo pojemo zjutraj, daje telesu potrebno energijo za igro in delo ter snovi za rast. Zjutraj ima telo na zalogi malo energije, zato se je potrebno založiti s krepkim zajtrkom, da dobiš potrebno energijo za dopoldne, ko preživimo čas v šoli in se učimo (Kraigher, 1997, str. 4).

## 2.1. Naravoslovni dan: Zdrav dan

V okviru dni dejavnosti na OŠ Lovrenc na Pohorju že 10. let zapored v mesecu novembru organiziramo dan dejavnosti, ki mu damo naslov Zdrav dan. Smo Ekošola in vključeni tudi v Slovensko mrežo zdravih šol. V letni delovni načrt šole, za vse razrede, vsako leto vnesemo Zdrav dan v tretji teden meseca novembra, ko NIJZ določi tradicionalni slovenski zajtrk za vse OŠ po Sloveniji. Celotni dan organiziramo na aktualno temo, povezano s telesnim in z duševnim zdravjem učencev, učiteljev in staršev.

### 2.1.1. Zdrav dan, 15. 11. 2019

Dan smo načrtovali za vse učence, učitelje in ostale pedagoške delavce. Zjutraj smo se vsi zbrali v telovadnici, kjer sta nas pozdravila ravnateljica in župan naše občine. Seznanili smo se s potekom dneva za vse razrede. Prvi del dneva je potekal v treh delih.

*Tabela 1: Potek 1. dela dneva po razporedih (Lasten vir)*

| ČAS | TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK | RAZGIBAVANJE NA PROSTEM/TELOVADNICI | RAZGOVOR O ZAJTRKU IN ZDRAVI PREHRANI |
|---|---|---|---|
| **8.30 – 9.00** | 1., 2. in 3. razred | 4., 5., 6. razred | 7., 8. in 9. razred |
| **9.00 – 9.30** | 4., 5. in 6. razred | 7., 8., 9. razred | 1., 2. in 3. razred |
| **9.30 – 10.00** | 7., 8. in 9. razred | 1., 2., 3. razred | 4., 5. in 6. razred |

Razredniki in spremljevalci so pripravili razgovor o tradicionalnem slovenskem zajtrku in zdravi prehrani (30 minut). V pomoč je bila predstavitev na skupnem strežniku (mapa Zdrava šola, Tradicionalni slov. zajtrk). Učence smo po spodnjem razporedu odpeljali na zajtrk v jedilnico in na razgibavanje na šolsko igrišče ali v telovadnico (v primeru dežja).

Drugi del dneva so bila predavanja medicinskih sester iz Zdravstvenega doma Maribor, pogovor s čebelarji iz kraja, ogled čebelarskega doma in poskušanje izdelkov iz meda ter priprava pogrinjkov za kosilo v šoli.

*Tabela 2: Dejavnosti 2. dela dneva po razredih (Lasten vir)*

| 1. RAZRED | ŠT. UČENCEV | 10.00 – 10.45 | 10.45 - 11.00 | 11.00 – 11.30 | 11.30 – 12.00 | 12.00 – 12.30 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. A in 1. B | 30 | Delavnica - čebelica | SADNA MALICA | Sprehod do čebelarskega doma | Pogovor s čebelarji, ogled doma | Sprehod do šole, razgovor |

| 2. – 5. RAZRED | ŠT. UČENCEV | 10.00 – 11.30 | 11.30 – 13.00 |
|---|---|---|---|
| 2. A | 19 | Predavanje: Osebna higiena | SADNA MALICA<br><br>PRIPRAVA SLADICE ZA KOSILO – SADNA SOLATA |
| 3. A | 25 | Predavanje: Zdrav način življenja | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. A in 4. B | 36 | Predavanje: Preprečevanje poškodb | PRIPRAVA POGRINJKA |
| 5. A in 5. B | 28 | Predavanje: Zasvojenost | |

| 6. – 9. RAZRED | ŠT. UČENCEV | 10.00 – 11.30 | 11.30 – 13.00 |
|---|---|---|---|
| 6. A in 6. B | 32 | PRIPRAVA SLADICE ZA KOSILO – JABOLČNI ZAVITEK<br><br>PRIPRAVA POGRINJKA<br><br>SADNA MALICA | Predavanje: Odraščanje |
| 7. A | 16 | | Predavanje: Duševno zdravje: pozitivna samopodoba in stres |
| 8. A | 24 | | Predavanje: Medosebni odnosi in komunikacija |
| 9. A | 22 | | Predavanje: Vzgoja za zdravo spolnost |

Po končanem dnevu dejavnosti so vsi učenci odšli na kosilo, tudi tisti, ki ga drugače nimajo. Vzeli so si pogrinjek in sladico po izbiri, ki so si jo učenci sami pripravili, sadno solato ali jabolčni zavitek.

## 3. REZULTATI

Učenci so bili za delo motivirani ves dan. Že nagovor ravnateljice in prisotnost župana so učenci sprejeli z resnostjo in zagnanostjo. Ob jutranjem razgibavanju smo si vsi zbistrili možgane in se prijetno razgibali ob glasbi in vodenju učencev iz višjih razredov, pod nadzorom učiteljev športa. Učenci so spoznali, da je gibanje pomemben dejavnik v procesu zdravja in da moramo vsakodnevno poskrbeti, da smo telesno aktivni: hoja, tek, telovadba.

V pogovoru o zdravi prehrani so učenci sodelovali in spoznali pomembnost uživanja zajtrka. Ugotovili smo, da malo učencev poje zajtrk doma, preden pridejo v šolo. V ta namen smo ta dan, kot vse druge šole po Sloveniji, pojedli tradicionalni slovenski zajtrk, z željo, da bi prišlo učencem v navado zajtrkovati tudi doma. Ob tem smo poudarili pomembnost uživanja lokalno pridelane hrane, ki pride hitreje do nas in je zato bolj bogata z vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje za rast in razvoj. Po koncu zajtrka so učenci stehtali ostanke zavržene hrane v vsakem razredu in se pogovorili o tej tematiki.

Prvošolci so z zanimanjem spremljali predstavitev čebelarja v čebelarskem domu in izdelali čebelice iz kartona, ki so jih z veseljem nesli domov. Posladkali so se tudi z medenjaki.

Učenci od 2. do 5. razreda so aktivno sodelovali pri predavanju medicinskih sester in veliko spraševali.

*Slika 1: Predavanje medicinske sestre, učenci 5. razreda (Lasten vir)*

Učenci od 6. do 9. razreda so z velikim veseljem pripravljali jabolčni zavitek, spekli pa so ga v šolski kuhinji. Vsak razred je naredil zavitek po svojem receptu in vsi so bili slastni, tako so povedali v jedilnici učenci, ki so jih preizkušali.

Tudi sadne solate so pripravljali z veliko mero odgovornosti. Na koncu pa so zgubali še pogrinjek, ki je naredil svoj čar postreženemu kosilu ta dan.

*Slika 2: Priprava sadne solate, učenci 5. razreda (Lasten vir)*

## 4. RAZPRAVA

Na evalvaciji so učitelji povedali, da jim je bil dan dejavnosti všeč, še posebej, da so sami pripravili sladice za kosilo in da so jih lahko vsi poskusili. Naša predvidevanja so se tako tudi potrdila. Pohvalili so odbor učiteljev, ki je dan tematsko, časovno in organizacijsko skrbno načrtoval, saj je vse potekalo, kot je bilo zastavljeno. Posebej so izpostavili, da je bilo dobro, da so tehtali zavrženo hrano. Sklenili smo, da bodo to počeli ves teden in da bomo nato podatke obdelali in primerjali za celo šolo. Ugotovili smo, da pri malici zavržemo zelo malo hrane, v nekaterih razredih pa nekaj hrane ostane nedotaknjene, je ne pojedo in jo vrnejo v kuhinjo. Več zavržene hrane ostane od kosila. O tej problematiki se bomo z učenci še pogovarjali, kaj bi naredili, da ne bi končala v smeteh.

## 5. ZAKLJUČEK

Opisala sem zadnji Zdrav dan, ki smo ga izvedli v tem šolskem letu. V samo načrtovanje tega dne vložimo veliko truda in ga s člani Zdrave šole in z učenci skrbno načrtujemo, da je vsebina pestra in vsako leto drugačna. Letos smo dali poudarek predavanju z različnimi vsebinami o zdravju, ker smo mnenja, da na tak način neposredno vplivamo na navade učencev. Znanja in vedenja učenci prenesejo med starše in se trudijo tudi sami živeti po smernicah za zdravo življenje. Spoznali so, da je pomembno tudi razgibavanje in ukvarjanje s športom, kar dokazuje, da so vse športne dejavnosti, ki jih imamo na šoli, dobro obiskane.

V prejšnjih letih smo povabili k sodelovanju na ta dan tudi druga društva, lovce, ribiče, zeliščarke, od katerih se učenci prav tako učijo primernega odnosa do narave in okolja v katerem živimo. Da pa bodo znali ceniti lokalno pridelano hrano, pa imamo ob šoli tudi sadovnjak, visoke grede, cvetlične grede, za kar skrbijo učenci. Domače sadje otrokom ponudimo v sezoni, naredimo jabolčnik in skuhamo marmelado. Učimo jih gojiti zelišča v visokih gredah in narediti razne zdrave namaze. Na Eko dan, ki ga organiziramo spomladi, pa očistimo kraj in se družimo s starši in starimi starši na pohodih in športnih igrah.

S primeri naše dobre prakse si lahko tudi druge šole pomagajo pri načrtovanju dni dejavnosti.

## 6. LITERATURA IN VIRI


Bedenik, P., Poglajen, G. in Žerjav, M. (2018). Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju. Osnovna šola Lovrenc na Pohorju: Artpro.

Brezigar, M. in Lekše, M. (2006). Hrana in zdravje. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

Jeriček Klanšček, H., Hočevar Grom A., Konec Juričič, N. in Roškar S. (2016). Zdravje skozi umetnost. Ministrstvo za zdravje. Ljubljana: DZS Grafik.

Koncept dni dejavnosti. (1998). Pridobljeno 26. 2. 2020 s spletne strani https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Dnevi_dejavnosti.pdf.

Kraigher, M. (1997). S pravo malo enciklopedijo do učenosti. Zdravje. Murska Sobota: Pomurski tisk.

# Z gibanjem do zdravja

**Suzana Ficko Matko**
**OŠ Sveti Jurij, POŠ Pertoča**
suzana.ficko-matko@ossvj.si

Temeljni cilj vseh dejavnosti pod naslovom *»Z gibanjem do zdravja na POŠ Pertoča«* je, da vsak učenec na šoli spozna različne oblike aktivnega preživljanja prostega časa in v množici ponujenih možnosti zase izbere tisto, ki mu je, glede na njegov interes, njegove fizične in gibalne sposobnosti, najljubša. Želeli smo otrokom na nevsiljiv način približati zavedanje, da je gibanje hkrati tudi skrb za zdravje. V ta namen smo učencem ponudili skozi leto več različnih možnosti aktivnega preživljanja prostega časa, kjer bi bil poudarek na gibanju, vstran od elektronskih medijev. Pred tem smo poskušali ugotoviti, kakšen način prihajanja v šolo največkrat izberejo in jih spodbujali, da se odločijo za enega izmed trajnostnih načinov mobilnosti.

**Ključne besede**: gibanje, interes, aktivno preživljanje prostega časa, trajnostna mobilnost, zdravje.

**Abstract**
The main aim of all activities that I named 'Moving for Health at Branch School Pertoča' is for each pupil to learn about different ways of spending their spare time actively. In a great variety of activities they should choose the one that suits their interest, physical ability, moving skills. I wanted to make them aware that moving is a way of preserving health in an appropriate way. In this purpose we offered pupils various possibilities, how they can actively spend their free time with physical activities, without electronic devices. Before that we wanted to find out the way they come to school and we tried to influence them to choose one of the ways of sustainable mobility.

**Key words:** moving, interest, active free time spending, sustainable mobility, health.

## 1. UVOD

### 1.1 Zakaj je gibanje pomembno?

Na Podružnični osnovni šoli Pertoča sem se s svojo skupino otrok odločila, da jim skozi šolsko leto predstavim različne oblike aktivnega preživljanja prostega časa v naravi. Razlog za tako odločitev so bile vse pogostejše pripombe staršev, da svojega otroka doma težko spravijo ven na zrak, da je največja kazen, če ne sme igrati igric na telefonu ali računalniku in tudi izjave učencev, da je za njih najhujši ukrep, kadar jim starši prepovejo uporabo telefona ali računalnika.
**»**Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kvaliteto življenja. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da

telesna vadba varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri povečevanju samozavesti.«
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije datoteke/telesno_dejavni_vsak_dan.pdf (14. 3. 2020)

Učencem sem kot izhodišče pogovora in zbiranj podatkov postavila 4 temeljna vprašanja:

1. *Zakaj je potrebno, da se vsak dan gibamo na svežem zraku in smo telesno aktivni?*

Otroci pa so odgovarjali:

a. da smo bolj zdravi;
b. da smo bolj hitri;
c. da nismo debeli;
d. da nas ne bolijo kosti;
e. da lažje razmišljamo;
f. da se sprostimo.

2. *Ali rad telovadiš?*

a. DA (50 %),
b. NE (30 %),
c. VČASIH DA, VČASIH NE (20 %).

3. *S katerimi športi ali aktivnostmi se tudi sam ukvarjaš?*

a. pohod ( 50 %),
b. športne igre (50 %),
c. tek (30 %),
d. plavanje (100 %),
e. smučanje (10 %),
f. kolesarjenje (100 %),
g. kotalkanje, rolkanje (20 %).

4. *Na kakšen način večino časa prihajaš v šolo oz. odhajaš domov?*

a. peš (0 %),
b. z avtobusom (30 %),
c. s kolesom (0 %),
d. z avtom me pripeljejo starši (70 %),
e. s skirojem.

5. *Ali želiš letos spoznati še kakšen način aktivnega preživljanja prostega časa?*

a. da (100 %),
b. ne (0 %).

## 2. GLAVNI DEL

### 2. 1 Kaj vse smo počeli?

Otroke sem spodbudila, da v tekočem šolskem letu spoznajo čim več različnih oblik aktivnega preživljanja prostega časa s poudarkom na gibanju.
Na osnovi teh podatkov sem učencem ponudila spoznavanje naslednjih dejavnosti.

- *Royall Rangersi – preživetje v naravi*

Royal Rangersi so skupina skavtov binkoštne cerkve, ki so prišli otrokom neposredno pokazat, kako se postavi šotor v naravi, kako se zakuri ogenj in tudi praktični preizkus spuščanja po vrvi z vitlom.

- *Plesne delavnice in plesni tečaj*

Učenci so preživeli športno dopoldne s plesom v okviru plesne delavnice, kjer so pod vodstvom plesne učiteljice zaplesali več otroških plesov. Enkrat na teden pa so imeli učenci celo leto možnost obiskovati plesni tečaj.

- *Jutranja telovadba*

Ob jutrih smo pet minut pred poukom imeli jutranje razgibavanje.

- *Vaje za zdravo telesno držo*

Pri urah športa smo v okviru gimnastičnih vaj izvajali vaje za zdravo telesno držo.

- *Pohodi v naravo*

S starši smo v okviru dneva odprtih vrat pripravili pohod. Več pohodov smo izvedli tudi v okviru predmeta šport.

- *Planinarjenje in alpinizem*

Medse smo povabili alpinista Silva Verhovca, ki je učencem predstavil športno plezanje, alpinizem in potrebno opremo za alpinista. Učenci so se naučili vezanja različnih vozlov.

- *Tri minute*

V okviru projekta smo izvajali vaje za boljšo koncentracijo pri pouku.

- *Trajnostna mobilnost*

V okviru projekta trajnostne mobilnosti smo beležili načine prihajanja otrok v šolo in jih spodbujali, da izberejo enega od trajnostnih načinov, ki promovira zdravje in gibanje.

# 3. ZAKLJUČEK

### 3.1 Kaj smo se naučili?

Z učenci sem naredila pregled športnih dejavnosti, ki so jim bile ponujene med letom. Postavila sem jim 2 vprašanji.

1. *Katera od dejavnosti ti je bila najbolj všeč?* Razvrsti jih po pomembnosti.

    a. Royall Rangersi – preživetje v naravi (100 %)
    b. Plesna delavnica (90 %)
    c. Jutranja telovadba (50 %)
    d. Vaje za zdravo telesno držo (30 %)
    e. Pohodi v naravo (80 %)
    f. Planinarjenje in alpinizem (50 %)
    g. Tri minute (60 %)
    h. Trajnostna mobilnost (70 %)

V pogovoru z učenci ugotavljam, da so jih ponujene dejavnosti precej navdušile. Večina učencev je povedala, da se jim samim ne ljubi iti na sprehod, saj si želijo družbe staršev. Pri načinu prihajanja v šolo so povedali, da bi jim sicer bilo všeč, da prihajajo v šolo peš, a jim zjutraj zmanjka časa, saj starši morajo v precej oddaljene službe. Kot pomembna ovira pa je tudi sam zakon, ki določa, da imajo otroci v 1. razredu na poti v šolo spremstvo odrasle osebe. Starši zjutraj nimajo toliko časa, da bi lahko peš šli z njimi v šolo, popoldne pa jih večinoma vzamejo iz šole na poti iz službe.

Glede na to, da je učence še najbolj navdušilo skavtsko življenje v naravi, bi v prihodnje bilo potrebno razmišljati tudi o organizaciji taborništva ali taborniških in planinskih krožkov, kjer bi se lotevali lažjih pohodov.
Skratka, razmislimo, kako vrniti otroke nazaj k naravi!

# 4. LITERATURA

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije datoteke/telesno_dejavni_vsak_dan.pdf ( pridobljeno dne, 14. 3. 2020)

# KAKO SE HRANA LAHKO IZOGNE SMETEM

**Tina Turk**
**OŠ Bršljin**
tina.turk@brsljin.si

V Sloveniji je leta 2019 vsak prebivalec zavrgel približno 67 kg hrane. V veliki meri so odpadki hrane izvirali iz gospodinjstev, kar tretjina pa iz gostinstva in drugih dejavnosti, kot so vrtci, šole, bolnišnice… (**https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9230**). Učenci v šolah zaužijejo dva (ali več) pomembna obroka, to sta dopoldanska malica in kosilo (nekateri tudi zajtrk in popoldansko malico). Vodje šolske prehrane načrtujejo jedilnike po smernicah za šolsko prehrano. Sledili naj bi predvsem načelu zdrave prehrane in zadostnemu vnašanju energijskih vrednosti posameznega obroka v telo. Kljub upoštevanju priporočil in smernic pa je v šolskih kuhinjah zaznati velike količine hrane, ki pristane med odpadki. Naloga učiteljev je vzgajanje in poučevanje otrok, ki prihajajo v vzgojno izobraževalne zavode. Pomembno je, da postane kulturno prehranjevanje, pozitiven odnos do hrane in vzpodbujanje kupovanja sezonske hrane pri lokalnih pridelovalcih, eden izmed ciljem, na katerem gradimo skozi celotno osnovnošolsko izobraževanje.

**Ključne besede**: odpadki, hrana, zmanjšanje odpadkov, pozitiven odnos do hrane

**Abstract**

In Slovenia, in 2019, each inhabitant threw away about 67 kg of food. Food waste came to a large extent from households, and a third from catering and other activities such as kindergartens, schools, hospitals… (https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9230).

In schools, students eat two (or more) main meals, which are the morning snack and lunch (some also have breakfast and the afternoon snack). School kitchen managers plan menus according to guidelines. Above all, they should follow the principle of a healthy diet and sufficient intake of energy values of each meal. Despite following the recommendations and guidelines, large amounts of food that land among the waste can be detected in school kitchens. The task of teachers is to educate and teach children who come to educational institutions not to waste food. It is important that cultural nutrition, a positive attitude towards food and encouraging the purchase of seasonal food from local growers become one of the goals on which we must pay attention throughout the school year.

**Key words:** waste, food, food reduction, positive attitude

# 1. UVOD

Prehrano v šolah ureja Zakon o šolski prehrani RS (Ur. l. RS, št. 43/2010). Šolska prehrana je prehrana, ki jo organizira šola za učence, ko poteka pouk v skladu s šolskim koledarjem. Šolska prehrana tako obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico (**https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf**). Šola število obrokov prilagodi potrebam in prijavam staršev na posamezni obrok. Načeloma naj bi vsi učenci v šoli obvezno zaužili malico, učenci prve triade pa tudi kosilo.

Veliko evropskih držav, vključno s Slovenijo, se je s prekomerno težo otrok in mladostnikov srečevala že pred epidemijo Covid-19. V času epidemije pa se je trend prekomerne teže med otroci in mladostniki znatno povečal. Sklepamo lahko, da vzroki za povečanje prekomerne teže tičijo v dejstvu, da so se učenci v času šolanja na daljavo manj gibali, več časa presedeli pred različnimi elektronskimi napravami in imeli neredne obroke.

Šolska prehrana je pomemben člen pri oblikovanju zdravih navad prehranjevanja otrok in mladostnikov, zato ji strokovnjaki posvečajo veliko pozornosti. Načrtovanje šolske prehrane na šolah izvaja organizator šolske prehrane, ki se pri oblikovanju jedilnikov, drži osnovnih načel šolske prehrane in zakona o šolski prehrani (http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564). Na šolah so organizirane tudi šolske komisije za prehrano, ki jo sestavljajo predstavniki učencev, staršev, učiteljev, organizatorja šolske prehrane in vodje kuhinje. Njene naloge so vezane na podajanje mnenj in predlogov pri organizaciji šolske prehrane, preverjanje zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano… (Letni delovni načrt OŠ Bršljin, 2020).

Organizator šolske prehrane mora pri načrtovanju upoštevati najnovejša strokovna spoznanja stroke s področja prehranjevanja.

Načelo strokovne avtonomnosti daje organizatorju šolske prehrane pri pripravljanju jedilnika popolno avtonomijo.

Organizatorji šolske prehrane upoštevajo tudi načelo interdisciplinarnosti in strokovnega sodelovanje, kjer se povezujejo s šolsko komisijo za prehrano, lokalnimi dobavitelji in strokovnjaki. Pri šolski prehrani upoštevajo tudi predpisano količino posameznih živil, energijsko vrednost, pestrost jedilnika in vsakokratnih aktualnih potreb učencev.

Pri oblikovanju jedilnika je potrebno zavzeti načelo celostnega pristopa in vzpostavljati stalno sodelovanje z vsemi, ki uživajo šolsko prehrano. To načelo zajema zdravstveni, ekonomski, socialni, vzgojni in gastronomsko-kulinarični vidik. Pomembno je, da prehrana temelji na fizioloških potrebah otrok, saj s tem vpliva tudi na zdravje otrok. Upoštevati je potrebno tudi ekonomično porabo virov in sredstev, ki jih šola pridobi za prehrano. Šola je kot vzgojno-izobraževalna ustanova, naravnana tako, da vsem otrokom omogoča ustrezno in pravilno prehranjevanje.

Pri zagotavljanju ustrezne in kakovostne šolske prehrane je potrebno upoštevati tudi dejstvo, da vzgojno-izobraževalni zavodi nimajo neomejenih finančnih zmožnosti. Načrtovati se mora

ekonomično udejanjanje pri porabi materiala za pripravo obrokov, omogočati smotrno porabo materiala in načrtovanje stroškov pri nabavi surovin in drugih stroškov povezanih s pripravo.

Če želimo, da bo šolska prehrana dobra in bo upoštevala čim več predlogov in mnenj uporabnikov, je priporočljivo, da upoštevamo načelo evalvacije lastnega dela, pri kateri ugotavljamo izboljšave in našo učinkovitost pri organizaciji šolske prehrane (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, 2010).

## 2. HRANA PA ŠE VEDNO OSTAJA …

Kaj storiti, ko smo pri pripravi šolske prehrane upoštevali vsa načela in priporočila stroke, pa vendar hrana še vedno pristane v košu? Problem s katerim se najbrž srečujejo vsi vzgojno-izobraževalni zavodi v Sloveniji.

Šolska prehrana verjetno nikoli ne bo všeč čisto vsem udeležencem, a če se trudimo in upoštevamo priporočila in načela pri pripravi, nam bo uspelo zadovoljiti večino. Nekateri učenci se v šoli prvič srečajo z zdravo prehrano, zato pri njih velikokrat pride do zavračanja obrokov. Lahko jim stopimo naproti in jim ponudimo živila, ki jih imajo radi. Pomembno je, da pri pripravi jedilnikov poskušamo upoštevati tudi želje učencev.

Največje vprašanje, ki se nam je pri tem projektu porajalo je bilo, *kako učence pripraviti, da bodo hrano, ki jo vidijo prvič, poskusili.* Raziskava, ki smo jo izvedli, je pokazala, da je med zavrženo hrano največ kruha, sadja in zelenjave, predvsem krompirja. Vsekakor pa ni ostankov testenin.

### 2.1. Okušamo hrano

S pripravo učencev na pokušanje različne hrane, lahko začnemo že v razredu. Učencem pripravimo poskus s skrivnimi sestavinami. Sami si izberejo barvo hrane, za katero bodo zbrali pogum in jo poskusili. Vsakemu učencu, ki je poskusil novo jed, zaploskamo in se pogovorimo o okusu hrane, ki jo je poskusil. V jedilnici učence nato vzpodbujamo, da poskusijo jedi, ki jih še nikoli niso jedli. Uvedemo pravilo, da pri obrokih vedno pojedo toliko žlic/vilic hrane, kolikor so stari. S tem pravilom vzpodbujamo učence, da zaužijejo hrano, ki je običajno ne jedo.

### 2.2 Sadje v košari

Šole in vrtci običajno svojim učencem dopoldan ponudijo sadno malico. Zavodi nekaj sadja in zelenjave običajno dobavljajo pri lokalnih proizvajalcih, večino pa še vedno od tujih dobaviteljev. Stremeli naj bi k temu, da dobavljajo lokalno, da bi bila pot od njive do krožnika čim krajša. V državah, ki uvažajo sadje v Slovenijo, po navadi obirajo še nezrelo sadje. Zaščitijo ga z raznimi zaščitnimi sredstvi, da lahko vzdrži dolgo potovanje. Največ zavrženega sadja se naredi ravno pri transportu. V državah v razvoju se zavrže celo 40 odstotkov sadja v času med pobiranjem in predelavo oz. ko pridelek doseže končnega kupca (Piramida zavržene hrane (eatresponsibly.eu). Težavo opažamo tudi v dejstvu, da ljudje še vedno »jemo z očmi«. Ko

učenci dobijo v razred sadno malico, opažamo, da velikokrat sadje, ki je malo drugačne oblike, barve ali ima kakšno manjšo poškodbo, ne najde svojega lastnika. Tako sadje običajno dočaka svoj konec v zabojniku za biološke odpadke.

Kaj lahko storimo mi? Učitelji bodimo vzor svojim učencem. Ko opazimo, da neko sadje ostaja, ga sami pojejmo. Še boljši je način, da učencem pokažemo, da se tudi iz »ne popolnega« sadeža lahko narediti okusno jed. Iz sadja naredimo krhlje ali čips. Na tanke rezine narežemo jabolka, hruške, ananas… Rezine zložimo na sušilec za sadje in posušimo. Tak sadni pripravek bo šel učencem v slast, saj so ga sami pomagali pripraviti. Iz pomaranč lahko stisnemo okusen pomarančni sok. Pri pripravi učenci zelo uživajo, saj so udeleženi pri procesu predelave. Če nam v šolski kuhinji ostaja veliko sadja, iz njega pripravimo slastno marmelado ali skuhamo okusen kompot. Te dejavnosti so bolj zahtevne, zato jih izvajamo v okviru interesne dejavnosti.

Slika 1: Priprava pomarančnega soka v oddelku podaljšanega bivanja (vir: osebni arhiv Turk T, 2021)

Slika 2: Češnjeva marmelada, pripravljena pri interesni dejavnosti »Lonček, kuhaj!« (vir: osebni arhiv Turk T, 2021)

### 2.3. Kruhek, oh, ta ljubi kruhek …

Kruh je živilo, ki je v naših življenjih prisotno že skoraj 30 000 tisoč let. Pripravljeno je iz moke, vode in v današnjem času še iz vzhajalnega sredstva (https://sl.wikipedia.org/wiki/Kruh). Kruh je tudi zvesti spremljevalec šolske prehrane. Običajno ga postrežejo pri malici, popoldanski malici, včasih celo pri kosilu v družbi z raznimi sladkimi ali slanimi namazi. Poznamo različne vrste kruha od belega, ki je pripravljen iz pšenične moke do ajdovega kruha in kruha z raznimi celimi semeni. Ker se šolski jedilniki pripravljajo po načelu zdrave prehrane, se na njih najde več tako imenovanega »zdravega« kruha, ki pa učencem ne gre vedno v slast. Ostanek kruha lahko v šolskih kuhinjah zamrznejo. Svež kruh namreč ostane shranjen lahko neomejeno dolgo pri -24$^{o}$C. Ker ostaja kruh v košari, postane suh. Kaj torej narediti z njim?

Učenem privzgajamo pozitiven odnos do hrane s tem, da jih opozorimo, da kruh ni odpadek. Začnemo lahko tako, da učencem predstavimo pot kruha od setve do časa, ko pride na krožnik. Šola naj sodeluje v projektu »tradicionalni slovenski zajtrk,« katerega uporabimo, da

približamo trud, ki je vložen v pripravo kruha. Zavedamo se dejstva, da bo kruh ponekod še vedno ostajal, zato učencem ponudimo predloge za »recikliranje« starega kruha.

*Učencem na naši šoli je bila ponujena interesna dejavnost Lonček, kuhaj!, kjer so spoznavali in pripravljali jedi iz starega kruha. Iz starega kruha brez semen so pripravili krušne drobtine, tako da so kruh posušili in ga zmleli z mlinčkom za oreščke. Iz kruha s semeni so pripravili kruhove kocke, ki so jih dodali kremnim juham. Iz kruha so pripravljali medene šnite, omlete, kruhov praženec… Pripravili so tudi kruhove cmoke, ki so jih učenci pojedli z zelenjavno omako.*

**3. ZADNJE, VENDAR NAJBOLJ POMEMBNO**

Iz raziskave je bilo razvidno, da je najmanj hrane romalo v zabojnik za biološke odpadke, če je bil učitelj dosleden pri načinu prehranjevanja. Učitelji, ki učencem predstavijo pot hrane do mize, veliko prispevajo k dejstvu, da je zavržene manj hrane. Najbolj pomembno pri vsem tem pa je, da smo odrasli učencem vzor. Le človek, ki zna ceniti in ima pozitiven odnos do hrane, lahko tudi druge uči svoje dejavnosti. Bodimo kreativni, ustvarjalni in se zavedajmo dejstva, da skoraj tretjina hrane, ki jo pridelamo, konča med odpadki. To je toliko hrane, da bi lahko 4-krat nahranili ljudi, ki na svetu stradajo (Piramida zavržene hrane (eatresponsibly.eu)). Zavedajmo se dejstva, da prehranjevalne navade učenci prinesejo od doma. Velikokrat opazimo, da niso ravno najboljše, zato je naša naloga tudi, da privzgajamo pozitiven odnos do hrane. Naj v očeh učencev postane hrana vrednota in ne odpadek. Kot učitelji se zavedamo dejstva, da lahko preko učencev vplivamo na ravnanje cele družine. Učence poučimo o »pravilnem« nakupovanju (pred odhodom v trgovino si načrtujemo jedilnik za naslednji teden, pripravimo nakupovalni listek, kupimo hrano, ki jo potrebujemo, na živilih preverimo datum uporabe...). Živila, ki jih kupimo, pospravimo na čist, hladen in suh prostor. Živila, ki jih shranjujemo v hladilniku, razvrstimo po datumu uporabe (hitreje pokvarljiva živila postavimo v ospredje). Zelenjava in sadje ostaneta sveža dlje, če je ne puščamo v plastičnih vrečah. (**https://www.simbio.si/zavrzena-hrana**).

Kaj pa lahko naredimo v šolskih jedilnicah? Pri šolskih obrokih prilagodite količino hrane. Učencem ponudite jed in če je ne mara, mu dajte samo za pokušino. Iz ostankov hrane, naj kuharice pripravijo nove jedi. Če se le da, vzpodbudite organizatorje šolske prehrane, da dobavljajo hrano neposredno od lokalnih pridelovalcev in se tako izognite prehrambnim verigam, ki povzročajo veliko odpadkov (Piramida zavržene hrane (eatresponsibly.eu)) .

Zavedajmo se dejstva, da hrana še vedno ostaja. Poznamo različne načine, ki se jih lahko poslužimo, da ne bo končala na odlagališčih odpadkov. Šole in drugi javni zavodi odvažajo ostanke hrane v bioplinarne, kjer iz njih naredijo bioplin. Nekateri jih odvažajo v kompostarne, saj na kompostu odpadna hrana postane super gnojilo. V domačih gospodinjstvih pa za ostanke poskrbimo tako, da jih uporabimo kot hrano živalim.

V šoli in v domačem okolju se trudimo, da bo hrana postala dobrina in ne odpadek.

## 4. LITERATURA


Brezovar, D., Doberdrug, M. (2020). *Letni delovni načrt OŠ Bršljin*. Pridobljeno http://brsljin.si/letni-delovni-nacrt/.

B. A. (2021). *10 preprostih korakov, kako zmanjšati količine zavržene hrane*. Pridobljeno https://www.simbio.si/zavrzena-hrana

B. A. (2019). *Odpadna hrana in kazalniki za odpadke. Prebivalec Slovenije je v 2019 zavrgel povprečno 67 kg hrane*. Pridobljeno https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/9230**.**

B. A. (2021). *Preveč dragoceno, da bi končalo v smetnjaku*. Pridobljeno https://www.eatresponsibly.eu/sl/foodwaste/1/#section-bin**.**

Simčič, I., Poličnik, R., Hlastan Ribič, C. itd. (2010). *Smernice za prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih zavodih.* Pridobljeno https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf

B. A. (2016). *Zakon o šolski prehrani*. Pridobljeno http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564

# BIODIVERSITY AND WELLBEING IN A SCHOOL GARDEN

**Natasha Ludlem**
**Downsend school, UK**
natasha.ludlam@downsend.co.uk

Children's mental health and wellbeing has been affected by the lockdowns and online learning. Many children spend hours indoors, gaming or not having the space to play creatively. Studies have shown that gardening has many positive health benefits, including reducing stress and depression, increasing fitness, and encouraging mindfulness and healthy eating. Promoting staff wellbeing by putting flowers from the garden in staff rooms and fresh mint for tea. In January 2020 the school garden was redesigned with the aim of it promoting staff and pupil wellbeing. At the same time, the school signed up to the Eco Schools award and began to link the two ideas. The school set up an Eco Committee of children aged 6-13, teachers and parents. A team of teachers and pupils worked on design ideas for the garden. The garden continues to change depending on how the children and staff interact with it. Since we have year group bubbles because of Covid, it is used as a nature playground, which means more children enjoy it.

Next steps… We want to continue to involve more people in our eco projects, as helping look after the environment and gardening improves mental health and wellbeing. We are investigating introducing bee hives to the school grounds as one of our staff is a keen bee keeper. During lockdown we set home Eco Challenges and encouraged children to spend more time outdoors, enjoying their gardens and open spaces. We are going to apply for our Green Flag this summer.

# GREEN PRODUCTS FOR GREEN EUROPE! WE CAN DO IT!

**Sandra Koprivnjak**
**OŠ Stjepana Bencekovića Horvati – Zagreb, Croatia**
sandra.koprivnjak1983@gmail.com

Ciljevi projekata:

- Stjecati znanja o raznolikosti prirode i razumijevati složene odnose između ljudi I okoliša;

- Razvijati kritičko mišljenja te osobne I društvene odgovornosti nužne za održivost;

- Promišljati o izrocima I posljedicama ljudskog utjecaja na prirodu;

- Razvijati solidarnost, empatiju prema ljudima I odgovornost prema svim živim bićima I okolišu te motivacije za djelovanja na dobrobit okoliša I svih ljudi;

- Razmišljati o budućnosti I razvijati osobnu odgovornost prema budućim generacijama, što je preduvjet za stvaranje društva temeljnoga na održivome razvoju.

# EKO ŠKOLA

**Žana Milat**
**OŠ Vjekoslava Paraća Solin - Croatia**
zana.milat@skole.hr

Naša ekoškola okuplja ljubitelje prirode, čistog zraka i zdravih stilova života. Kroz radionice, edukativne panoe u predvorju škole, izradu predmeta od otpadnog i prirodnog materiala, razvrstavanje otpada te boravak u prirodi, promocija zdravih stilova života pokušavamo potaknuti svakog pojedinca kako svatko može učiniti nešto dobre za bolje sutra, oplemeniti prostor, okoliš i Zemlji na kojoj boravimo.

Šta smo uradili? Dagnje su nam poslužile kao indikatorski organizam za procjenu onečišćenja školjkaša na području Kaštelanskog zaljeva koji je pod stalnim utjecajem fekalnog zagađenja te koncentracija štetnih tvari često prelazi dozvoljenu granicu. Proveli smo istraživanje dagnji u prirodnim uvjetima na postajama: 1. Kaštel Sućurac, 2. Vranjic, 3. Čiovo.

# AKTIVNOSTI I PROJEKTI IZ PROGRAMA EKO ŠKOLE

**Biljana Agić**
**OŠ Šime Budinića, Zadar - Croatia**
biba.banovic@yahoo.com

Glavni cilj projekta je obrazovati djecu o biološkoj raznolikosti, njenoj važnosti, te ih poticati na pozitivno djelovanje. Projekt je usredotočen na biološku raznolikost s posebnim naglaskom na biljkama i njima pridruženim vrstama.

Ciljevi projekata:

- Organizirati akcije s ciljem promicanja životnih i radnih uvjeta.
- Zaštititi prirodu i očuvati prirodne izvore.
- Upoznati i štititi biološku raznolikost ekosustava.
- Poticati i osmišljavati rad u okolišu.
- Dati prednost održivom razvitku.

Mladi čuvari prirode: U sklopu projekta **AMOR** ( Aktivni Mladi za Održivi Razvoj), Javna ustanova NATURA-JADERA u suradnji s našom školom započela je s provedbom programa izobrazbe "Mladi čuvari prirode. Kroz aktivnosti koje su učenici proveli na terenu istražili su pješčane obale u potrazi za dokazima života, ali i razlozima ugroženosti i značaju pješčanih obala i plaža.

# OVERVIEW OF OUR 2021 ACTIVITIES

**Klemen Slabina**
**Muraste School – Harku, Estonia**
klemen.slabina@murastekool.edu.ee

The green practices:

- From being **outside daily** (outside break of 45 min) to **outdoor learning** intergated into every subject;
- In all what we do in our environemnt, that be in- or outside, we **observe, notice, research and experiment**;
- **Recycling** of trash;
- **Garden Beds** for each class

Topics and activites:

- **Nature and Biodiversity:** Daily observations of nature; Garden Beds
- **School Grounds**: Where do I learn best? School's outside area Re-design
- **Global Sustainability:** World Clean Up Day
- **Healthy Living:** Daily guidance of students and teachers;Students' work is guided outside (during class and distance learning periods)
- **Waste/Litter:** Strickt Recycling Policy and Pracice at School

# ZELENA ŠKOLA

**Sanja Arežina, Gordana Rešicki Degoricija**
**Tehnička škola Kutina, Croatia**
gordana.tsk@gmail.com

Kao Eko škola velike napore ulažemo u ekološko obrazovanje naših učenika, u znanja i vještine potrebne za njihovo suočavanje s ekološkim problemima današnjice. Mislimo da si napredna i znanstvena i tehnološka rješenja u kombinaciji s kulturnim baštinom, tradicionalnim znanjima i vještinama te ljubav za prirodno okruženje, dobitna kombinacija za ponovno otkrivanje tajni života u skladu s prirodom.

Klima mijenja sve – Mozaik što ga čine prostrane šume hrasta lužnjaka ispresijecane slikovitim površinama sa starim drvenim nastambama i mnoštvom vodenih površina daje kraju posebnu ljepotu, ali i u kontekstu prilagodbe klimatskim promjenama uloga ovog područja je nezamjenjiva. Jedino učinkovitim međunarodnom suradnjom različitih struka, nacionalnih/lokalnih vlasti i lokalnog stanovništva može se doći do željenih rezultata.

# ENVIRONMENTAL EDUCATION

**Nataša Vinković, Antonija Milić**
**Vukovar Grammar, Croatia**
Vinkovic.natasa@gmail.com

The students of our school, in cooperation with the Raseiniai Grammar school from Lithuania, wanted to show young people the issues with energy consumption in our everyday lives, and point out how much they harm the environment and our planet Earth. They focused on the similarities and differences in energy consumpiton in both countries, and showed how much money is being lost.

The green belt comunity: As part of the proiect, an action was carried out to arrange the Vukovar promenade alond the Danube river. By joint action of EDVU, citizens, the company Komunalac, the City of Vukovar, primary and secondary schools and citizens' associations a one-day volunteer action was organized to plant and arrange jardinieres where 400 perennials, 60 shrubs and 8 smaller trees were planted.

# ODRŽIVA EKO PRIČA DJEČJEG VRTIĆA CVRČAK

**Sandra Moslavac**
**Dječji vrtić Cvrčak Virovitica, Croatia**
saandra.vtc@gmail.com

Brinući o biljaka djeca uče živjeti u skladu s prirodom. Naš mali eko vrt s ljekovitim i začinskim biljem: lavanda, ružmarin, maslačak, kamilica, metvica, kopriva, smilje, bosiljak, neven. U vrtu gojimo i ukrasno drveče i grmlje: magnolija, čempres, tulipanovec, javor, breza, smreka, jela, bor, tisa, vrba, hortenzija … Imamo i puno sezonskog cvijeća: maćuhice, kadife, peralgonije, begonije, prkos, vodenike, krizanteme, bršljan, tulipan, hoste, sunovrat … Naša djeca paze na mini povrtnjace: crveni luk, bijeli luk, rajčice, kupus, grah, paprika, tikvice, mrkva, peršin, cikla. Sudjelovali smo i akciji »Zasaadi drvo, ne budi panj« i tako imamo i voćnjak sa orahom, dunjom, kruškom, jabukom, breskvu i šljivu.

# BILJNI I ŽIVOTINJSKI SVIJET JEZERA

**Ivana Kralj, Josipa Mrnjaus**
**Dječji vrtić Dugo Selo - Zečići, Croatia**
zecici.dvds@gmail.com

- Cilj projekta:
  - razvoj ključnih kompetencija za cjeloživotno obrazovanje s naglaskom na osnovne kompetencije u prirodoslovlju
  - -razviti ekološku osviještenost kod djece (briga za ljude, biljke i životinje, planet Zemlju) povećati razinu znanja o vodama, slatkim i slanim te o svojstvima vode s ciljem osvještavanja značaja i očuvanja istih
  - usvojiti znanja o biljnom i životinjskom svijetu jezera te utjecati na izgradnju stavova o važnosti istih
  - saznati zanimljivosti o životinjama koje su djecu posebno zanimale na jezeru
  - upoznati ih s ulogom ribiča
- AKTIVNOSTI PREMA VRSTAMA DJELOVANJA:

  → životno- praktične i radne aktivnosti
  → raznovrsne igre
  → aktivnosti izražavanja i stvaranja
  → specifične aktivnosti s kretanjem
  → umjetničke aktivnosti
  → druženje i društveno- zabavne aktivnosti

# MISLIM, DA SAM VIDIO VJEVERICU!

**Jagoda Srša, Smiljana Nedeljko**
**Dječji vrtić Cvrčak Čakovec - Stonoga, Croatia**
smiljana.nedeljko1@gmail.com

Kompetencije koje su razvijane u projektu: Odgovornost i briga za životinjski i biljni svijet, učiti kako učiti čineći, komunikacijske i socijalne vještine.

Ciljevi projekta:

- Spoznaja da dijete samoinicijativno može utjecati na kvalitetu života u zajednici, obogaćivati životinjski i biljni svijet.
- Razvoj pozitivnih stavova kod djece o važnosti očuvanja životinjskog i biljnog svijeta i moć utjecaja djece.

Očekivani ishodi:

- Uključivanje djece u planiranje i organiziranje aktivnosti.
- Učenje o specifičnosti životinjske vrste.
- Djeca- pokretači promjena u okruženju.
- Vještine baratanja raznim alatima.

# GARDEN ON THE WINDOWSILL

**Moonika Suurmaa**
**Rakvere Rohuaia Kindergarten - Estonia**
moonika.suurmaa@gmail.com

Children had to choose 3 different potted plants. They point out that potted plant leaves are different. Ww draw a mind map about what children know about potted plants and what they want to know about potted plants.

Activites:

- storytelling about Aloe and dragon tree

- drawing the dragon tree, aloe and santpolia leaves

- exploring with the microscope

- exploring the leaves, blossoms, writing names, observing plants …

- visit to flower shop.

# ČUVARI PRIRODE

**Natalija Kušek, Margareta Cahunek**
**Dječji vrtić Tratinčica Koprivnica, Croatia**
tajnistvo.tratincica@gmail.com

How we work:

- we have integrated the contents of sustainable development into our curriculum
- we are well equipped with didactics for learning about sustainable development, literature and picture books with eco content
- we using waste material for decorations, didactics, playing,..
- we are well connected with the local community and civil organizations considering enviromental actions
- children actively participate in environmental activities
- environmental activities are aimed at parents and the local community
- in kindergarten we developed a waste disposal plan
- In all premises we have bins for separate waste collection
- we organize trips to protected parts of nature
- AND LOTS OF ENVIRONMENTAL ACTIONS

# CARING FOR THE ENVIRONMENT, I TAKE CARE OF MYSELF

**Tamara Kocakov, Ana Borojević, Ozana Meštrović, Martina Kežman, Marijana Pavlović, Aleta Jurki**
**Savica Preschool, Croatia**
aleta.jurki5@gmail.com

The project *Caring for the environment, I take care of myself* combines environmental topics, waste and health as a whole. Within the project, intergroup cooperation was encouraged by children sending each other games and gifts in order to mitigate the consequences of current measures of group distancing of children due to the pandemic and to continue to build a sense of community within the preschool institution.

Goals:

- Objectives **at the level of personal, emotional and physical well-being include:**
- encouraging a subjective feeling of satisfaction,
- controls that with their actions children take care of their health as well as the environment that surrounds them,
- a sense of security and a positive attitude towards the environment in which the child lives,
- adoption of healthy living habits (healthy diet, exercise) including the importance of hygiene

At the same time, every initiative and innovation of the child is respected and accepted and encouraged to think about their own achievements and influences on their environment.

# ECO PLAY IN EARLY CHILDHOOD

**Inga Dóra Magnúsdóttir**
**kindergarten Ársól - Islandija**
sigurlaug@landvernd.is

How we deal with litter and waste:
- staff learned about waste and how we can prevent wasting by taking action: being mindful and reuse, reduce and recycle
- involve the children by inventing a game or simply give them praise for helping
- keep parents involved and make them part of the team

Learning about biodiversity and nature:
- Learning about the common raven and spiral learning while expanding (bird cards and objects)
- Cultivating and growing our own foor (been sprouts and other vegetables)

# PRIMJER EKO-ŠKOLE U GRADU PREGRADI

**Danijela Majcenić**
**Srednja škola Pregrada i učenički dom, Croatia**
danijela.majcenic@gmail.com

Projektne aktivnosti kroz timski rad:

- projektne aktivnosti uključuju rad s učenicima, roditeljima kao i povezivanje sudionika u lokalnoj zajednici u pružanju podrške korisnicima radi ostvarivanja cilja projekta
- polazište svih ekoloških projekata je postojanje problema u neposrednoj okolini, s naglaskom na razvijanju vještina očuvanja okoliša u svakodnevnoj, nama bliskoj situaciji – našem životnom okruženju
- projekti osiguravaju timski pristup i partnersku suradnju svih sudionika u odgojnom procesu, unutar škole, s roditeljima i lokalnom zajednicom, potičući sudionike na pregovaranje, suradnju, traženje rješenja i rješavanje problema

Pokazatelji uspješnosti provođenja programa Eko-škole:

- **ekološki osviješteni** učenici utječu na svoje roditelje i čitavu lokalnu zajednicu; svojim radom ona ih podučavaju; naša Eko škola svjesno je zadala zadaću svima oko sebe da shvate uzroke i posljedice ljudskog nemara, potakla ih da na njih ispravno reagiraju i da svi zajedno prihvatimo odgovornost za posljedice ljudskog nemara
- **ostvaren uspjeh kod** učenika razvija pozitivnu sliku o sebi (ja to mogu – želim – znam i hoću), pozitivan odnos prema drugima, pozitivan odnos prema prirodi i razvoju novih tehnologija te njegovanje uzajamne pomoći i suradnje

# GREEN DORM LIVING

**Nataša Tomić**
**Učenički dom Lovran, Croatia**
ravnatelj@ucenicki-dom-lovran.hr

Cirkularna ekonomija Doma:

- Smanjenje otpada i smanjenje kupovine novog namještaja
- Edukacija i savladavanje vještina kako možemo predmetu vratiti uporabnu vrijednost
- Kako živjeti u skladu s prirodom
- Smanjivanje troškova energenata
- Ušteda u nabavci materijala za kreativno izražavanje korisnika Doma
- Podizanje kvalitete života u Domu
- Odgajanje generacija s novim vrijednostima usmjerenima na drugačija promišljanja odnosa prema stvarima i okolišu

# MARLJIVO I SA SRCEM SPAŠAVAMO ŠUME

**Zrinka Opalički**
**Osnovna škola Slavka Kolara Hercegovac, Croatia**
ured@os-skolara-hercegovac.skole.hr

Cilji projekta:

- razvijanje ekološke svijesti učenika
- obrazovanje za održivi razvoj
- osposobljavanje učenika za buduće zanimanje ili hobi, pobuditi i razviti svijest o nužnosti i vrijednosti rada za čovjekov život te razvijati kulturu rada i stvaranja
- omogućiti stjecanje, produbljivanje, proširivanje i primjenu znanja
- razvijanje radnih navika, poduzetnosti i samostalnosti kao i potrebu za suradnjom
- pridonositi primjeni znanja iz nastave u praktičan rad
- razvijati sposobnost vizualnog doživljaja, istraživanja i stvaranja, razvijati kreativnost

Akcije prikupljanja starog papira:

- Tijekom svake školske godine, od samog početka ekoprograma, škola organizira **2 velike akcije prikupljanja starog papira (listopad i travanj)** u koje su, osim učenika škole, uključeni i njihovi roditelji, ali i lokalna zajednica.
- Na akcije prikupljanja starog papira posebno smo ponosni zbog utjecaja koji smo napravili u našoj općini i zavidne količine prikupljenog papira koji je predan na recikliranje (tvrtkama Sirovina Bjelovar i Flora Vtc, Virovitica).
- Recikliranjem papira spašavamo šume, čuvamo zrak, prirodu i klimu, ali najvažnije od svega, promičemo ideju održivog razvoja te obrazujemo mlade ljude čije odgovorne navike ostaju kao temelj kvalitetnog društva koji brine o budućnosti.

# ODRŽIVI ŽIVOT

**Anita Mustać**
**OŠ Šime Budinića Zadar, Croatia**
anita.mustac@skole.hr

Održivi razvoj na zadarskoj rivi: ispod staklenih ploča si fotonaponski solarni moduli koji pretvaraju Sunčevu energiju u električnu, uključuju se istovremeno sa zalaskom Sunca, proizvode oko 46 500 kWh godišnje. Na rivi su i orgulje kojima energiju daju obnovljivi izvori energije: more i vjetar. U budućnosti na rivi želimo više zelenih površina, solarne panele, pametne klupe, nove spremnice za recikliranje i električne čamce.

# RECIKLIRANJE

**Ivana Vanjak, Alica Marušić, Zlata Drobnjak**
**Dječji vrtić Grigora Viteza, Croatia**
pedagozigrigoraviteza@gmail.com

Recikliranje je izdvajanje materiala iz otpada i njegovo ponovno korištenje. Uključuje sakupljanje, izdvajanje, preradu i izradu novih proizvoda iz izkorištenih stvari ili materiala. Vrlo je važno najprije odvojiti otpad prema vrstama otpadaka. Mnoge orpadne materije se mogu ponovno iskoristiti ako su odvjojeno sakupljene.

Ciljevi projekta:
- razvoj ekološke osjetljivosti
- poštivanje djetetovog prava na život u zdravom okolišu
- razumijevanje prirodnih procesa i njihove međuovisnosti
- učiti djecu odgovornom ponašanju prema sebi i drugima

# PLAVI DAN – FESTIVAL MORA U POMORSKOJ ŠKOLI BAKAR

**Marica Kučan**
**Pomorska škola Bakar, Croatia**
maricakucan.bakar@yahoo.co.uk

Kome je namenjen plavi dan:

- jedan dan posvećen moru
- svima onima koji su sudbonosno vezani uz more
- generacijama ribara koji stoljećima plove po “plavoj njivi”
- svima onim koji će jednog dana zaploviti iz matične luke Bakar

Čuvajmo naše more. Shvatimo da imamo bogastvo u moru. Danas je more život, a sutra? Neka nam briga o moru postane navika. Čuvajmo naš plavi dragulj. Jer, dokle se mi budemo brinuli o moru, more će se brinuti o nama.

# ZAJEDNO UČIMO – PRIRODU ČUVAMO

**Katica Novoselac, Snježana Matak, Ljubica Martinović**
**OŠ Vladimir Nazor Komletinci, Croatia**
irelotic@gmail.com

# OTPAD SORTIRAMO, VRIJEDNO RECIKLIRAMO!

**Zrinka Babić, Mateja Maršal Tončić**
**Dječji vrtić Duga Resa, Croatia**
vrticdresa@gmail.com

Cilji projekta:

- poboljšati, promijeniti navike, ponašanja i odnos prema bližoj okolini (recikliranje, korištenje papira)
- stvoriti naviku razvrstavanja otpada
- upoznati se s načinima iskorištavanja i recikliranja otpada

Ostvareni ishodi:

a) U odnosu na djecu:

- djeca su usavršavala društvene komunikacijske vještine
- djeca su usvojila ekološke navike u razvrstavanju otpada (odvajaju baterije, papirnati i plastični otpad od ostalog)
- osvještavaju roditelje, odgojitelje i ostale djelatnike vrtića o pravilnom razvrstavanju otpada
- odgovornost i dosljednost u izvršavanju obveza (učiti kako učiti)
- koriste otpad u nove svrhe
- svakodnevna timska suradnja

b) U odnosu na odgojitelje:

- smanjena upotreba plastičnih vrećica
- proširena spoznaja o važnosti odvajanja otpada
- osvijestili smo važnost uvođenja eko sadržaja u svakodnevne aktivnosti

# EKO I U PANDEMIJI

**Monika Pavić**
**OŠ Vladimir Nazor Čepin, Croatia**
monika.pavich@gmail.com

Aktivnosti povezane s pandemijom:

- pilot-projekt Biosigurnost i biozaštita
- izvannastavna aktivnost
- Kako se prenose zarazne bolesti
- Maske za sve (škola je svakom učeniku kupila platnenu masku)
- Štedimo vodu, pravilno odložimo iskorištene maske
- Voda: djeca su istraživala kako nam voda dolazi u domove, kamo odlazi otpadna voda, te ispitali EcoLabBox-om pokretnim laboratorijem rijeku Dravu i kišnicu
- Dani kruha i jabuka
- Dan planeta Zemlje
- CUC-CARNetova korisnička konferencija: učenici su istražili i proučili razne probleme vezane uz prehranu, probavu, otrove
- međunarodni projekt Ou well-being

# BIOLOŠKA RAZNOLIKOST »PČELE«

**Mirsada Accad, Željka Knapić, Ivanka Vanjak**
**Dječji vrtić Grigora Viteza Zagreb, Croatia**
pedagozigrigoraviteza@gmail.com

Hrvatska je s aspekta biološke raznolikosti jedna od najbogatijih zemalja Europe zahvaljujući svojem specifičnom geografskom položaju. Bioraznolikost nam osigurava čisti zrak, svježu vodu, kvalitetno tlo i oprašivanje usjeva. Raznolikost svih živih bića na našem planetu pa tako i pčela, zadnjih godina smanjuje se zabrinjavajućom brzinom.

Ishodi učenja ostvareni u projektu:

- korištenje osjetila za promatranje i istraživanje fenomena i procesa u naravi
- dovođenje u vezu ljudi, biljaka, životinja, predmete i pojava u prirodnom okruženju s ciljem razumijevanja svijeta u kojem dijete živi
- korištenje informacijama iz različitih izvora o živoj i neživoj naravi
- pokazivanje poštovanja i divljenje prema životu i svemu živom.

Zašto su nam pčele tako važne:
- posebno su važne za očuvanje ekološke ravnoteže i biološke raznolikosti
- njihova prisutnost ili odsutnost pokazatelj je promjena u okolini
- najveći doprinos pčela je oprašivanje biljaka koje koristimo kao hrana.

© Program Ekošola. Material je brezplačen.