RAZISKOVALNO
IZOBRAŽEVALNO
SREDIŠČE
DVOREC RAKIČAN

VIII. MEDNARODNA ZNANSTVENA KONFERENCA

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Rakičan, 22. – 24. november 2017

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

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

MEDNARODNA znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in zdravje (8 ; 2017 ; Rakičan) [Osma]
VIII. mednarodna znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in zdravje, od 22. 11. do 24. 11. 2017, Rakičan [Elektronski vir] / [urednici Sabina Kerec, Jasmina Štefanec]. - El. zbornik. - Rakičan : RIS Dvorec, 2017

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

ISBN 978-961-94331-0-2
1. Kerec, Sabina
COBISS.SI-ID 93475073

SEZNAM

ZNANSTVENI PRISPEVKI 17
prof. dr. Fošnarič Samo 17
VPLIV MIKROKLIMATSKIH DEJAVNIKOV NA DELO V ŠOLI 17
THE INFLUENCE OF MICROCLIMATIC FACTORS ON THE SCHOOL WORK 17
dr. Matejek Črtomir, dr. Planinšec Jurij 31
POVEZANOST ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA OTROK IN IZOBRAZBENE STRUKTURE OČETOV 31
CONNECTIONS OF SPORTING ACTIVITY OF CHILDREN AND PATHERNAL EDUCATION 31
dr. Repnik Robert 39
PRISOTNOST VSEBIN O VODI V UČNIH NAČRTIH SLOVENSKE OSNOVNE ŠOLE 39
THE PRESENCE OF THE TOPIC WATER IN THE CURRICULA OF THE SLOVENE PRIMARY SCHOOL 39
mag. Katalinić Evelina 52
ZAVRŽENA HRANA KOT IZZIV ŠOLSTVA 52
FITTED FOOF AS A SCHOOL CHALLENGE 52
Mag. Osrajnik Damjan, doc. dr. Repnik Robert 62
TEŽAVE V RAZUMEVANJU GIBANJA TELES V VESOLJU POD VPLIVOM GRAVITACIJSKE SILE PRI ŠTUDENTIH NA FAKULTETI 62
PROBLEMS IN UNDERSTANDING OF MOVEMENT OF BODIES IN SPACE UNDER THE GRAVITY FORCE AT FACULTY STUDENTS 62
doc. dr. Golob Nikolaja 73
CONTROVERSIES OF Hg AND F IN DENTISTRY SHOULD BE INTRODUCED WITHIN THE SUBJECTS IN PRIMARY SCHOOL 73
Hadžiahmetović Jurida Elvira, PhD 74
RESOURCE IMPORTANCE OF PARTICULAR FOODSTUFFS AND THEIR IMPACT ON HEALTH IN THE POPULATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF NATURAL SCIENCES AND MATHEMATICS IN TUZLA 74
PhD Hilčenko Slavoljub 75
BEING NOT/INFORMED OF THE CITIZENS IN VOJVODINA/SERBIA OF MALIGNANT DISEASES AND PREVENTION 75
dr. Kovačič Bojan 77
KORELACIJE MANIFESTNIH SPREMENLJIVK FAKTORJA GIBANJE IN PLES Z DRUGIMI ZNAČILNOSTMI GLASBENO TALENTIRANIH UČENCEV 77

CORRELATIONS OF MANIFEST VARIABLES BELONGING TO THE FACTOR MOVEMENT AND DANCE, WITH OTHER CHARACTERISTICS OF MUSICALLY TALENTED PUPILS 77
dr. Pažek Karmen, dr. Rozman Črtomir 78
DECISION FRAMEWORK USING DECISION TREE METHODOLOGY IN AGRIFOOD PROJECTS ASSESSMENT 78
dr. Rozman Črtomir, Štraus Saša, dr. Pažek Karmen, Bavec Franc, Bavec Martina 79
A QUALITATIVE MULTI-ATTRIBUTE MODEL FOR SUSTAINABILITY ASSESSMENT OF AGRICULTURE AT FIELD CROP LEVEL 79
STROKOVNI PRISPEVKI 80
Bajec Damjana 80
HRIB KOT IZZIV V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU 80
NEARBY HILL AS A CHALLENGE FOR CHILDREN IN THE FIRST-AGE BRACKET 80
Bedök Monika 86
VPELJAVA FIT GIBALNEGA ODMORA ZA DOSEGO VEČJE NOTRANJE MOTIVACIJE UČENCEV 86
INTRODUCTION OF FIT ACTIVE RECESS FOR GREATER INNER MOTIVATION OF PUPILS 86
Belec Bernarda 94
GIBALNE DEJAVNOSTI V PRILAGOJENEM PROGRAMU ZA PREDŠOLSKE OTROKE 94
MOVEMENT ACTIVITIES IN AN ADAPTED PROGRAM FOR PRE-SCHOOL CHILDREN 94
Benko Nataša 101
ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG V ODDELKIH 1. STAROSTNEGA OBDOBJA 101
HEALTHY LIFESTYLE IN FIRST AGE GROUPS 101
Berden Klaudija 107
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG UČENCEV OSNOVNE ŠOLE II MURSKA SOBOTA 107
HEALTHY LIFESTYLE AMONG PUPILS AT OSNOVNA ŠOLA II MURSKA SOBOTA 107
Berlic Maja 117
Z ROKO V ROKI DO ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD PREDŠOLSKIH OTROK . 117
HAND IN HAND TOWARDS HEALTHY EATING HABITS OF PRESCHOOL CHILDREN 117
Bernard Tomaž 124
VAROVANJE ZDRAVJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA V ŠOLSKEM OKOLJU 124
HEALTH PROTECTION AND RISK FACTORS IN THE SCHOOL ENVIRONMENT 124
Blimen Majcen Andreja 132
UMETNOST IN GIBANJE 132
ART AND MOVEMENT 132

Brvar Anica ... 140
UČENEC KOLESAR V PROMETU ... 140
STUDENT CYCLIST AS TRAFFIC PARTICIPANT ... 140
Bubnjić Špelca ... 148
Z MINUTO ZA GIBANJE DO VEČJE KONCENTRACIJE PRI POUKU ... 148
ONE MINUTE OF EXERCISE FOR BETTER CONCENTRATION IN CLASSROOM ... 148
Centrih Danica ... 154
ČOKOLADA POD DROBNOGLEDOM BIOLOGIJE IN KEMIJE ... 154
CHOCOLATE UNDER THE SCRUTINY OF BIOLOGY AND CHEMISTRY ... 154
Cerar Esih Irena ... 163
SODOBNA TEHNOLOGIJA IN ZDRAVJE MED MLADOSTNIKI ... 163
MODERN TECHNOLOGY AND HEALTH AMONG THE YOUTH OF TODAY ... 163
Cvikl Marušič Petra ... 171
NAČINI MOTIVACIJE ZA IZBOLJŠANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI ... 171
WAYS OF MOTIVATION FOR IMPROVING THE MOVING CAPABILITIES ... 171
Časar Pretnar Sabina ... 178
VZGOJA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE ... 178
EDUCATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE ... 178
Čmer Janez ... 186
VPLIV SODELOVANJA UČITELJA ŠPORTA S STARŠI OTROKA S POSEBNIMI POTREBAMI S PREKOMERNO TELESNO TEŽO NA IZBOLJŠANJE SPLOŠNE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ... 186
INFLUENCE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER COOPERATING WITH PARENTS OF A CHILD WITH SPECIAL NEEDS WHO IS OVERWEIGHT AND WILLING TO IMPROVE HIS PHYSICAL CONDITION ... 186
Čmer Maša ... 193
VPLIV SPECIALNEGA GIBALNEGA PROGRAMA NA TELESNO PRIPRAVLJENOST MLADOSTNICE S POSEBNIMI POTREBAMI ... 193
SPECIAL MOVEMENT PROGRAM AND ITS INFLUENCE ON FEMALE ADOLESCENT WITH SPECIAL NEEDS ... 193
Čuček Nina ... 203
SPECIALNO REHABILITACIJSKA POMOČ UČENCU Z DISPRAKSIJO PRI MOTORIČNIH VEŠČINAH IN PISANJU ... 203
SPECIAL EDUCATIONAL HELP FOR PUPIL WITH DYSPRAXIA BY MOTOR SKILLS AND WRITTING ... 203
Čuček Simona ... 211
PIKNIK ŠKRATA ZDRAVILKA ... 211

PICNIC OF DWARF THE HEALER ... 211
Čurković Peperko Dunja ... 218
MEDPREDMETNA EKSKURZIJA – AKTIVNO UČENJE, TELESNA AKTIVNOST IN KREPITEV SOCIALNIH STIKOV MED DIJAKI ... 218
A CROSS-CURRICULAR EXCURSION - ACTIVE LEARNING, PHYSICAL ACTIVITY AND STRENGTHENING OF SOCIAL CONTACTS AMONG STUDENTS ... 218
Dobaja Regina ... 225
ZELIŠČARSKI KROŽEK IN GIBANJE V NARAVI ... 225
HERB CLASS AND SPENDING TIME IN NATURE ... 225
Dobnik Repnik Mojca ... 234
OBRAVNAVA POMENA RAZNOVRSTNE IN ZDRAVE PREHRANE PRI ZGODNJEM POUČEVANJU ANGLEŠČINE ... 234
DISCUSSION OF THE ROLE OF DIVERSE AND HEALTHY FOOD IN EARLY TEACHING OF ENGLISH ... 234
Drev Uranjek Mojca ... 240
PRILOŽNOSTI ZA UPORABO ORODIJ NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA V ŠOLI ... 240
OPPORTUNITIES FOR USING NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING TOOLS IN SCHOOL ... 240
Eržen Dragica ... 248
MINUTA ZA ZDRAVJE, MIGAJ SEDE ... 248
A MINUTE FOR HEALTH, EXERCISE WHILE SITTING ... 248
Farkas István, doc. dr. Robert Repnik ... 255
IDEAL LOOKS AS AN INDICATOR OF HEALTH ... 255
Fekonja Hamler Andreja ... 262
UČENJE Z GIBANJEM PRI MATEMATIKI ... 262
LEARNING WITH MOVEMET IN MATHEMATICS ... 262
Fišinger Vanja ... 270
PROMOCIJA ZDRAVJA V NAŠEM VRTCU ... 270
HEALTH PROMOTION IN OUR KINDERGARTEN ... 270
Forjanič Huber Nika ... 277
NASILJE V ŠOLI IN NJEGOVE POSLEDICE NA ZDRAVJE OTROK ... 277
VIOLENCE IN THE SCHOOL AND ITS IMPACT ON HEALTH OF CHILDREN ... 277
Fujs Vesna ... 285
GIBANJE IN PREPREČEVANJE STRESA PRI DIJAKIH ... 285
MOVEMENT AND PREVENTION OF STRESS AMONG STUDENTS ... 285

Gavez Valerija ... 290
POMEN GIBANJA IN PREHRANE ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK ... 290
THE MEANING OF EXERCISE AND NUTRITION FOR THE CHILDREN'S HEALTH ... 290
Glazer Leskovšek Katja ... 298
MATEMATIKA SKOZI GIBANJE ... 298
MATHEMATICS THROUGHT MOVEMENT ... 298
Golorej Mateja ... 304
GIBANJE PREDŠOLSKIH OTROK S POMOČJO ORGANIZACIJE VEČDNEVNEGA BIVANJA V NARAVI ... 304
PHYSICAL EXERCISE OF PRE-SCHOOLERS AT THE "FOREST KINDERGARTEN" ... 304
Gorše Mateja ... 310
POMEN ŠPORTA ZA ZDRAV GIBALNI IN SOCIALNI RAZVOJ OTROK ... 310
THE IMPORTANCE OF SPORT FOR HEALTHY MOVING AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN ... 310
Grobelnik Nataša ... 316
PODALJŠANO *GIBANJE* – DOVOLIMO UČENCEM, DA SO OTROCI ... 316
PROLONGED EXERCISE – LET THE PUPILS BE STILL CHILDREN ... 316
Grušovnik Danica ... 325
SLADKE IN OKUSNE OSVEŽILNE BREZALKOHOLNE PIJAČE ... 325
SWEET AND TASTY REFRESHING NON-ALCOHOLIC DRINKS ... 325
Horvat Anita ... 335
Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO OHRANIMO ZDRAVJE V ŠOLSKEM OKOLJU ... 335
WITH PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY NUTRITION WE PRESERVE HEALTH IN THE SCHOOL ENVITONMENT ... 335
Hozjan Tina ... 349
IZZIVI OB VKLJUČITVI OTROKA Z GLUTARIČNO ACIDURIJO TIPA I V VRTEC ... 349
CHALLENGES OF ENTERING A CHILD WITH GLUTARIC ACIDURIA TYPE 1 INTO NURSERY SCHOOL ... 349
Ivanušič Petra ... 358
ZNANJE IN STALIŠČA UČENCEVIN 2. RAZREDA O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU ... 358
FIRST AND SECOND GRADE STUDENTS' KNOWLEDGE AND ATTITUDE ON HEALTHY NUTRITION ... 358
Javorski Korošec Polona ... 365
GIBALNE DEJAVNOSTI PRI ZGODNJEM UČENJU ANGLEŠČINE ... 365
MOVEMENT ACTIVITIES AT EARLY LANGUAGE TEACHING ... 365
Jeromel Alenka ... 373

OZAVEŠČANJE DIJAKOV O POMENU ZDRAVE PREHRANE PRI POUKU ANGLEŠČINE 373
PROMOTING THE AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF A HEALTHY DIET IN ENGLISH CLASSES 373
mag. Jeseničnik Irena 378
PREHRANSKE NAVADE IN POTREBE OSNOVNOŠOLSKIH OTROK IN NJIHOV ODNOS DO ZAJTRKA 378
NUTRITION HABITS AND NEEDS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND THEIR ATTITUDE TOWARDS BREAKFAST 378
Jevšnik Mateja 385
VEGETARIJANSTVO IN VEGANSTVO SKOZI OČI MLADOSTNIKOV 385
VEGANISM AND VEGETARIANISM IN THE EYES OF THE YOUTH 385
Kamin Alenka 395
IGRIVO PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI 395
PLAYFUL CELEBRATION OF BIRTHDAYS 395
Korošec Peter 403
PO SLEDEH BOBRA IN VIDRE 403
FOLLOWING THE TRAIL OF THE BEAVER AND THE OTTER 403
Kostanjšek Bojan 409
GLAS TIHIH V SVETU GLASNIH (O INTROVERTIRANOSTI) 409
THE VOICE OF THE QUIET IN THE WORLD OF LOUDNESS (ABOUT INTROVERSION) 409
Kovačič Kristina 416
POMEN REDNEGA GIBANJA ZA PREDŠOLSKE OTROKE 416
THE IMPORTANCE OF REGULAR MOVEMENT FOR PRE-SCHOOL CHILDREN 416
Kronvogel Bojana 424
NARAVOSLOVNI DAN V GOZDU 424
NATURAL SCIENCE DAY IN THE FOREST 424
Kuhar Alenka 432
KAJ STORITI, KO NAM DEBELOST TRKA NA VRATA? 432
WHAT NEEDS TO BE DONE WHEN OBESITY IS AT THE DOOR? 432
Kukovec Alenka 441
GIBANJE IN UČENJE ANGLEŠČINE 441
MOVEMENT AND LEARNING ENGLISH 441
Kumar Ksenija 447
VKLJUČEVANJE STARŠEV V GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU 447
INVOLVING PARENTS INTO MOVEMENT ACTIVITIES IN KINDERGARTEN 447

Lebar Zlatka 453
PROMOCIJA ZDRAVJA V OKVIRU VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE USTANOVE 453
HEALTH PROMOTION IN THE FRAMEWORK OF EDUCATIONAL INSTITUTION 453
Leskovic Katja 462
PRIPRAVA ZDRAVIH MALIC V OKVIRU PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU – PROJEKT »JEJMO ZDRAVO ZA ZABAVO« 462
PREPARING HEALTHY MEALS WITHIN THE PROGRAM HEALTH IN KINDERGARTEN - PROJECT "EAT HEALTHY AND HAVE FUN" 462
Lobenwein Mateja 470
ALI VPLIVAJO POČITNICE NA GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK? 470
DO HOLIDAYS AFFECT MOTION DEVELOPMENT OF PRE-SCHOOL CHILDREN? 470
Lorenčič Mojca 477
ODGOVORNO S HRANO 477
WE EAT RESPONSIBLY 477
Majcen Vanja 485
UČENJE NA PROSTEM 485
LEARNING OUTDOORS 485
Majhenič Katja 493
PRILOŽNOSTI ZA GIBALNE AKTIVNOSTI PRI POUKU ANGLEŠČINE 493
OPPORTUNITIES FOR PHYSICAL ACTIVITY IN ENGLISH LANGUAGE CLASSROOM . 493
Mandl Dirnbek Mateja 498
EKOLOŠKA HRANA – VIR ZDRAVJA 498
ORGANIC FOOD – THE SOURCE OF HEALTH 498
Markelj Saša 507
PREKO SPOZNAVANJA PTIC DO SPOZNANJ O SEBI IN OKOLJA 507
GETTING TO KNOW ONESELF AND ONE'S ENVIRONMENT BY OBSERVING BIRDS .. 507
Mataič Šalamun Mihaela 512
GIBANJE IN UČENJE GEOMETRIJSKIH POJMOV 512
PHYSICAL ACTIVITY AND GEOMETRIC CONCEPTS 512
Mencinger Tanja 519
MLADI VRTNARJI IN RAZISKOVALCI 519
YOUNG GARDENERS AND EXPLORERS 519
Murn Katarina 526
PONUDBA ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA NAŠI ŠOLI 526
OFFERED SPORTS ACTIVITIES AT OUR SCHOOL 526

Novak Karmen ... 532
KAKO SO UČENCI SESTAVILI TEDENSKI JEDILNIK, PRIMEREN ZA NAJSTNIKE, KATEREGA JEDI LAHKO TUDI SAMI PRIPRAVIJO ... 532
A WEEK'S MENU WITH DISHES FOR TEENAGERS THEY ARE ABLE TO PREPARE BY THEMSELVES ... 532
Ornik Natalija ... 541
MATEMATIČNA PREPROGA ... 541
MATH LEARNING CARPET ... 541
Ošljak Nina ... 550
POVEZANI V GIBANJU ... 550
JOINED IN ACTIVITIES ... 550
Paradiž Petra ... 558
RAZGIBAJMO TELO IN MOŽGANE – ORIENTACIJSKI TEK ... 558
LET'S ENERGIZE THE BODY AND THE BRAIN – FOOT ORIENTEERING ... 558
Pavlin Alenka ... 567
SPRAVI SE NA KOLO ... 567
GET ON YOUR BIKE ... 567
Pečar Katarina ... 573
SISTEMATIČNO UVAJANJE FINE MOTORIKE V PRVI STAROSTNI SKUPINI ... 573
SYSTEMATIC INTRODUCTION OF FINE MOTOR SKILLS TO THE CHILDREN OF THE FIRST AGE GROUP ... 573
Penec Jure ... 579
PUSTOLOVSKI PARK KRALJA MATJAŽA PRILOŽNOST AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA ... 579
ADVENTURE PARK KRALJ MATJAŽ OPPORTUNITY FOR ACTIVE LEISURE TIME ... 579
Pertoci Simon ... 586
POMEN TEKA ZA ZDRAVJE IN TEKAŠKA SEKCIJA SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE MURSKA SOBOTA ... 586
SIGNIFICANCE OF RUNNING FOR HEALTH AND RUNNING SECTION AT SECONDARY SCHOOL OF NURSING MURSKA SOBOTA ... 586
Petrović Slađana, prof. Repnik Robert ... 591
UČENJE KROZ POKRET ... 591
LEARNING THROUGH MOVEMENT ... 591
Petrović Zorica ... 597
GIBANJE IN ŠPORT KOT VREDNOTA ZA OTROKE – ODGOVORNOST STARŠEV ALI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH INSTITUCIJ? ... 597

PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT AS A VALUE FOR CHILDREN - RESPONSIBILITY OF PARENTS OR EDUCATIONAL INSTITUTIONS? 597
Planinšek Alenka 605
Z GIBANJEM SE LAŽJE UČIMO 605
LEARNING IS EASIER THROUGH MOVEMENT 605
Podpečan Irena 610
ZAKAJ JE SVEŽE PRIPRAVLJENA HRANA ODPADEK? 610
WHY IS FRESHLY PREPARED FOOD WASTED? 610
Pojbič Vöröš Mira 621
POZNAVANJE BUČNEGA OLJA IN POSTOPKA NJEGOVE IZDELAVE PRI UČENCIH 2. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE 621
LEARNING ABOUT PUMPKIN SEED OIL AND THE PROCESS OF ITS MAKING WITH 2ND GRADE PUPILS OF PRIMARY SCHOOL 621
Prelog Metka 629
ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI 629
HEALTHY NUTRITION IN TEACHING LITERATURE 629
Prelog Sandra 634
IZBIRNI PREDMET: SODOBNA PRIPRAVA HRANA – CILJI POUKA IN NOVI PRISTOPI 634
OPTIONAL COURSE: CONTEMPORARY PREPARATION OF FOOD - TEACHING OBJECTIVES AND NEW APPROACHES 634
Pristavec Lidija 640
EKOLOGIJA V VRTCU 640
ECOLOGY IN THE KINDERGARTEN 640
Rak Maja 648
ČLOVEK KOT DREVO 648
A HUMAN AS A TREE 648
Randová Nela 656
EDUCATION OF PUPILS IN EDUCATION AREA MAN AND HEALTH IN THE CZECH REPUBLIC 656
Rizmal Darja 663
UČILNICA BREZ KATEDRA KOT PRILOŽNOST ZA PREPLET SOCIALNIH VEŠČIN IN KREPITVE POZITIVNE SAMOPODOBE Z BIVANJEM IN GIBANJEM V NARAVI 663
A CLASSROOM WITHOUT THE TEACHER'S DESK AS AN OPPORTUNITY FOR DEVELOPING SOCIAL SKILLS AND STRENGTHENING SELF-IMAGE, ALL IN THE EMBRACE OF NATURE 663
Rožanc Renata 672
SKOZI ERASMUS+ DO KONCEPTA MONIKE KROHWINKEL 672

THROUGH ERASMUS+ TO MONIKA KROHWINKEL CONCEPT 672
Sabotin Pečnik Antonija 679
MINUTA ZA ZDRAVJE 679
A MINUTE FOR HEATH 679
Sapač Slavko 688
ZAJTRK, POMEMBEN DNEVNI OBROK 688
BREAKFAST, IMPORTANT DAILY MEAL 688
Satler Ksenija 697
JOGA V VRTCU 697
YOGA IN KINDERGARTEN 697
Sečnik Janez 705
RAZKORAK MED SMERNICAMI ZDRAVE PREHRANE IN PREHRANSKIMI NAVADAMI UČENCEV 705
RAPTURE BETWEEN PRINCIPLES OF HEALTHY EATING AND PUPILS' EATING HABITS 705
Sevčnikar Natalija 714
GIBALNO OVIRANI ŠTUDENTJE 714
PHYSICALLY DISABLED HIGHER EDUCATION STUDENTS 714
Slogovič Brumen Simona 722
UČENEC S SLADKORNO BOLEZNIJO 722
A CHILD WITH TYPE 1 DIABETES 722
Spasojević Ivana, doc. dr. Robert Repnik 728
ZDRAVSTVENA ZAŠTITA U OBRAZOVANJU 728
HEALTH CARE IN EDUCATION 728
Starman Anja 733
LABORATORIJ V GOZDU 733
LABORATORY IN THE FOREST 733
Strajnšak Lidija 741
Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA - DEJAVNOSTI ČETRTOŠOLCEV V SODELOVANJU S STARŠI 741
A HEALTHY DIET AND EXERCISE FOR A HEALTHY LIFESTYLE – ACTIVITIES OF FOURTH GRADERS IN CO-OPERATION WITH THEIR PARENTS 741
Šavli Slavica 749
ZDRAVI NAPITKI IN PRIGRIZKI KOT DOŽIVETJE V VRTCU 749
HEALTHY DRINKS AND SNACKS AS AN EXPERIENCE IN KINDERGARTEN 749
mag. Šemen Branka 756

HIPERKINETIČNI SINDROM IN TELESNA AKTIVNOST 756
HYPERKINETIC SYNDROME AND PHYSICAL ACTIVITY 756
Šoštar Simona 764
KNJIŽNICA TI DA KRILA – PREMAGOVANJE STRESA V ŠOLSKI KNJIŽNICI 764
THE LIBRARY GIVES YOU WINGS – OVERCOMING STRESS IN A SCHOOL LIBRARY 764
Špoljar Sabina 770
PREDNOSTI PREHRANJEVANJA Z UPOŠTEVANJEM GLIKEMIČNEGA INDEKSA 770
ADVANTAGES OF NUTRITION CONSIDERING GLYCEMIC INDEX 770
Štempihar Maja 776
NEGATIVNI VPLIVI UŽIVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ NA MLADOSTNIKE 776
NEGATIVE EFFECTS OF ENERGY DRINK CONSUMPTION ON YOUNG PEOPLE 776
Štempihar Miran 784
Z BIBLIOTERAPIJO JANEZA RUGLJA V SREDNJE ŠOLE? 784
MAKING USE OF JANEZ RUGELJ'S BIBLIOTHERAPY IN SECONDARY SCHOOLS? 784
mag. Štih Aleksandra 792
OTROŠKE RAJALNE PESMI IN IGRE 792
CHILDREN'S DANCING SONGS AND GAMES 792
Štrubelj Barbara 802
KAJ PA ZDRAVA KMEČKA PAMET? 802
WHAT ABOUT COMMON SENSE? 802
Šuman Petra 809
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI POUKU 809
HEALTHY LIFESTYLE DURING THE CLASS 809
Tivadar Vida 818
MOTNJE HRANJENJA MED MLADOSTNIKI 818
EATING DISORDERS AMONG ADOLESCENTS 818
mag. Tomažič Capello Mojca 827
ŽITA IN ŽITNI IZDELKI V ŠOLSKI PREHRANI 827
CEREAL AND CEREAL PRODUCTS IN SCHOOL MEALS 827
Uhernik Janja 835
POMEN GIBANJA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA 835
THE MEANING OF MOVEMENT IN FOREIGN LANGUAGE COURSES 835
Uranjek Igor 841
ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE 841
SCHOOL SPORTS COMPETITIONS IN SECONDARY SCHOOL FOR NURSES CELJE 841

Urbanija Aljaša ... 849
SPOLNOST MLADOSTNIKA NA POTI V ODRASLOST ... 849
TEENAGE SEXUALITY ON THE PATH TO ADULTHOOD ... 849
Vasiljević Nani , doc.dr. Robert Repnik ... 854
SOCIOEKONOMSKI PARAMETRI I MOTIVACIJA ZA BAVLJENJE SPORTOM I REKREACIJOM ... 854
SOCIOECONOMIC PARAMETERS AND MOTIVATION FOR SPORT PARTICIPATION AND RECREATION ... 854
Velkovrh Klara ... 866
PREHRANJEVALNE NAVADE, FIZIČNE AKTIVNOSTI IN ZDRAVJE ... 866
EATING HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH ... 866
Vezmar Svetlana, Robert Repnik ... 873
FROM FOODS TO HUMAN HEALTH AND WELLBEING ... 873
Vodopivec Brane ... 881
GIBALNE SPODBUDE V ŠOLI ... 881
MOVEMENT INCENTIVES IN SCHOOL ... 881
Voršič Jasmina ... 889
PESTROST GIBANJA NA OSNOVNI ŠOLI MARTINA KONŠAKA ... 889
VARIETY OF PHYSICAL ACTIVITIES AT MARTIN KONŠAK ELEMENTARY SCHOOL 889
Zebec Drevenšek Vanja ... 897
SLADKORNA BOLEZEN TIP 1 (Vodenje sladkorne bolezni doma in v šoli) ... 897
DIABETES TYPE 1 (Managing diabetes at home and at school) ... 897
Zelenko Anita ... 902
Z GIBANJEM DO ZNANJA IZ ZGODOVINE ... 902
WITH THE MOVEMENT TO A KNOWLEDGE OF THE HISTORY ... 902
Zidanšek Ivana ... 908
CONA UDOBJA V ŠOLSKEM SISTEMU ... 908
COMFORT ZONE IN SCHOOL SYSTEM ... 908
Zlatar Cvetka ... 915
DVIGOVANJE OSVEŠČENOSTI NA PODROČJU ZDRAVJA, SKOZI UČNI PROCES ... 915
RAISING AWARENESS IN THE FIELD OF HEALTH THROUGH THE LEARNING PROCESS ... 915
Zorko Pavšar Mateja ... 922
KO DIJAKI S POSEBNIMI POTREBAMI POSTANEJO NADARJENI DIJAK ... 922
WHEN A CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS BECOME A TALENTED CHILDREN ... 922
Zorko Valerija ... 931

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE -CENTER V ČASU, KI GA PREŽIVIJO NA ŠOLI ... 931
THE EATING HABITS OF GIMNAZIJA CELJE - CENTER STUDENTS IN TIME SPENT IN SCHOOL ... 931
Zver Natalija ... 940
MATEMATIKA – STRES ALI IZZIV ... 940
MATHEMATICS – STRESS OR CHALLENGE ... 940
Žalik Sandra ... 947
ZDRAVO PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI V VRTCU ... 947
HEALTHY BIRTHDAY CELEBRATION IN KINDERGARTEN ... 947
Žičkar Andrejka ... 954
Z GIBANJEM DO UČENJA ANGLEŠČINE ... 954
LEARNING ENGLISH BY USING PHYSICAL ACTIVITIES ... 954
Žnidarič Žitek Valerija ... 962
GIBALNE DEJAVNOSTI V PODPORO ZGODNJEMU POUČEVANJU IN UČENJU TUJEGA JEZIKA ... 962
PHYSICAL ACTIVITIES TO SUPPORT THE EARLY LANGUAGE TEACHING AND LEARNING ... 962
POVZETKI PLAKATOV ... 971
Stepanovska Gordana ... 971
POMEMBNOST SPOROČANJA PRI RAZVIJANJU OZAVEŠČENOSTI O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU V SREDNJI ŠOLI ... 971
THE IMPORTANCE OF COMMUNICATION IN DEVELOPING THE AWARENESS OF HEALTHY EATING IN SECONDARY SCHOOL ... 971
Stopar Barbara ... 973
V SINERGIJI GIBANJA, PREHRANE IN IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ZDRAVO NA ŠOLSKEM CENTRU NOVO MESTO ... 973
IN THE SCHOOL CENTRE NOVO MESTO WE ARE LIVING IN THE SYNERGY WITH MOVEMENT, NOURISHMENT AND EDUCATION ... 973
Topličanec Petra ... 974
PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU ... 974
WORKPLACE HEALTH PROMOTION ... 974

PREDGOVOR

Pred nami je zbornik prispevkov VIII. Mednarodne znanstvene konference "Prehrana, gibanje in zdravje", ki v svojem obsegu in vsebini predstavlja bogato ter hkrati dokaj raznoliko zakladnico predstavljenih prispevkov na konferenci leta 2017. Letošnji zbornik ima še posebno "težo", saj je potrebno poudariti, da je na konferenci sodelovalo veliko udeležencev s kar 134 prispevki iz šestih različnih držav. Slednji s tematikami, ki se dotikajo temeljnega poslanstva konference, bralcu pričarajo vpogled v zavidljivo sinergijo med znanstvenim in strokovnim delom konference, kar je tudi razvidno skozi posamezna poglavja. Že sami naslovi predstavljenih prispevkov v zborniku nas lahko hitro prepričajo, da so ciljne usmeritve s področja prehrane, gibanja in zdravja, ki posegajo v vsa področja vzgoje in izobraževanja po celotni vertikali, izjemno pomembne, saj vplivajo na naš odnos do te problematike v celotnem življenju. Ob vsem tem pa primeri dobrih praks, ki se predstavijo na tej konferenci – v preteklih letih in letos, iz leta v leto zelo vidno rastejo v svoji kvaliteti. Avtorji presenečajo skozi izmenjavo idej, prepričanj in nenazadnje pozitivnih rezultatov v neposrednem življenju.

Podrobni pregled prispevkov nas ob vsem prej povedanem sooči tudi s prispevki, ki ob številnih pedagoško »obarvanih« tematikah ponujajo predstavitve raziskav, ki področje prehrane, gibanja in zdravja obravnavajo dokaj interdisciplinarno - iz vidika drugih znanstveno-strokovnih področij. Tako je med pomembnejšimi nepedagoškimi področji, ki se jih znotraj raziskovalnega okvirja ali strokovnega obsega dotikajo posamezni prispevki, možno zaslediti področja kmetijstva, turizma, biofizike, astronomije, medicine, ergonomije, kineziologije in še se najde kakšno, ki s svojimi vsebinami močno obogatijo zbornik.

V želji, da vam branje prispevkov iz pričujočega zbornika vlije nov navdih in izvabi iz vas nove ideje, ki bodo bogatile vašo osebno in nenazadnje strokovno rast, vas ob tej priložnosti vabimo, da nam jih morda predstavite na konferenci naslednje leto.

Organizacijski in znanstveni odbor

ZNANSTVENI PRISPEVKI

Vabljeno predavanje:

Prof. dr. Fošnarič Samo

VPLIV MIKROKLIMATSKIH DEJAVNIKOV NA DELO V ŠOLI

POVZETEK

V današnjem času je šolsko delo neposredno povezano s številnimi obremenitvami. Tem podležejo praktično vsi; od učencev do učiteljev. Poleg vsakodnevnih učnih obremenitev so deležniki vzgojno-izobraževalnega procesa še izpostavljeni tudi vplivom svoje delovne okolice. Pri tem vsem pa ne gre samo za medčloveške odnose in biološki ritem, temveč tudi za druge posredne faktorje, kot so mikroklima, svetloba, hrup, vibracije, sevanja in škodljive snovi. Če skušamo analizirati vse te predpostavke nas hitro pripeljejo do razmišljanj, ki lahko vodijo vse do preobremenjenosti. Dokler je cona delovanja organizma v področju homeostaze, ni večjih problemov. Takrat, ko pa obremenitve preidejo v področje preobremenitev, pride do destabilizacije organizma, kar pa ima lahko za posledico resne zdravstvene probleme. V predavanju tako poskušamo pregledno osvetliti problematiko vpliva nekaterih mikroklimatskih dejavnikov na delo v šoli iz različnih zornih kotov.

KLJUČNE BESEDE: obremenitve delovnega okolja, šola, učenci, mikroklimatski dejavniki, delovna uspešnost.

THE INFLUENCE OF MICROCLIMATIC FACTORS ON THE SCHOOL WORK

ABSTRACT

School work is today directly related to the number of pressures. These pressures have influence on both; on pupils and on teachers. They are also exposed to the impact of their work environment. As well as interpersonal relationships and biological rhythms, other factors are also important. These factors are microclimate, light, noise, vibration, radiation and harmful substances. If we try to analyze all these assumptions, we can begin to think about overloading. As long as the organism is in the area of homeostasis, there are no major problems. However, when the loads go into the area of overload, organism may be destabilized. This can lead to serious health problems. In this lectures, we try to talk about the influence of some microclimatic factors on school work from different angles.

KEYWORDS: work environment pressures, school, pupils, microclimatic factors, work performance.

I. UVOD

Človek se je oblikoval skozi dolgo evolucijsko obdobje. Pri tem pa se je zelo hitro prilagodil različnim razmeram, ki mu jih je nudil naš planet. Te so izredno impresivne, in sicer od zelo hladno - suhih - arktičnih do zelo toplih - vlažnih - tropskih ter toplo - suhih - puščavskih. Pri tem se posamezni pokazatelji takšnih razmer, kot je npr. temperatura, gibljejo v razponu do 55°C in še več.

Žal pa se ta naš planet, ki predstavlja čudovit biotop, kateremu smo se ljudje in vsa živa bitja čudovito prilagodili, neusmiljeno uničuje. Po ugotovitvah ameriških klimatologov, se klimatski pogoji na Zemlji v zadnjem obdobju opazno spreminjajo. Še posebej zaskrbljujoča so pogorišča ogromnih količin fosilnih goriv, ki smo jim priča v industrializiranih deželah. Hkrati pa se povečuje količina spojin v zraku, ki sicer prepuščajo sončne žarke, vendar hkrati zadržujejo del infrardečega sevanja, katerega Zemlja odboja nazaj v vesolje. Tako prihaja do efekta »tople grede« /Kopetz, 1989/, ki ga pa še dodatno spodbujajo različna termična gibanja zračnih mas ter številni vulkanski izbruhi.

Vsa ta spreminjajoča se dogajanja na našem planetu, pa so prav tako prisotna na samih delovnih mestih v industriji, kot tudi v šoli, kjer se s povečanjem elektronskih naprav in avtomatizacije zmanjšuje metabolična komponenta termoregulacije v škodo osebe, ki izvaja določeno delovno opravilo. Toplotne razmere, katerim je podvržen termoregulacijski sistem človeka, vključujoč neprestano vzdrževanje telesne temperature, ne povzročajo samo neprijetnega subjektivnega občutka mraza ali vročine, temveč zmanjšujejo človekovo fizično in psihofizično zmogljivost. Hkrati pa vodijo do pregretij ali pa podhladitev organizma, ki se v ekstremnih primerih končajo s smrtjo /Umbach, 1978/.

Zato pa danes lahko najdemo čudovito protiutež v tehničnih ukrepih, s katerimi neugodno klimo v prostorih spreminjamo, oziroma uravnavamo tako, da od klimatskih razmer v okolici odvisno količino oddane toplote prilagodimo količini odvečno proizvedene toplote v telesu. Vendar je ta možnost zaradi zelo variabilne proizvodnje toplote v človeškem organizmu samo teoretično uresničljiva. Možno pa je vplivati na takšno uravnoteženje z izbiro ustrezne obleke, ki jo izberemo tako, da ustreza klimatskim in fizičnim aktivnostim v obsegu toplotnega ravnotežja.

II. NEKATERE ZNAČILNOSTI TERMOREGULACIJE

Stopnja produkcije in izgube telesne toplote je subjektivno pogojena. To variabilnost pa lahko dobro proučujemo, če poznamo fizikalne dejavnike, ki so osnova razumevanju človeškega termoregulacijskega sistema.

Že sama **površina človeškega telesa**, ki je pomemben dejavnik proučevanj je sorazmerno težko merljiva. Zato sta avtorja Gran in Wyndhan izpopolnila formulo (1) po Du Bois and Du Bois /1915/, za izračun površine človeškega telesa:

$$S_{Du} = 0{,}202\ m^{0{,}425}\ h^{0{,}725} \quad (m^2) \qquad (1)$$

S_{Du} - površina telesa, imenovana Du Boisova površina (m^2)
m - masa telesa (kg)
h - telesna višina (m)

Pri tej enačbi je treba poudariti, da še kljub temu pomeni le približek temeljitejšim izračunom.

Sevalna energija je opredeljena z zakoni termodinamike. Tako jo Stefan Boltzmanova enačba (2) prikazuje kot funkcijo temperature:

$$Q_{max} = \sigma \varepsilon S T_S^4 \qquad (W/m^2) \qquad (2)$$

Q_{max} - energija sevanja na površinsko enoto (W/m^2)
σ - Stefan - Boltzmanova konstanta ($5{,}67 \cdot 10^{-8}$ $W/m^2 K^4$)
T_S - absolutna temperatura določene površine (K)
S - površina telesa, ki seva (m^2)
ε - emisijski koeficient

Kakor hitro se poveča telesna temperatura, se hkrati poveča tudi emitirano sevanje v kvalitativni in kvantitativni smeri. Tako je povečanje valovne dolžine malenkost manjše kot povečanje temperature. Npr. 6000 K znaša površinska temperatura Sonca pri najvišji valovni dolžini 0,5 μm, kar ustreza valovni dolžini največje občutljivosti očesa na svetlobo.

Druga, za človeško telo celo pomembnejša, je **svetlobna (Sončna) absorbcija**, katero pa je v področju valovne dolžine vidne in infra-rdeče svetlobe težko določiti. Barva kože igra vsekakor pomembno vlogo pri absorbciji. Na sliki 16 vidimo, spektralno porazdelitev absorbcije svetlobe glede na barvo kože; bela - bledikava koža absorbira 60% Sončnega sevanja, medtem ko črna - temnejša okrog 80%.

Ker človeško telo ni preprosto oblikovano, ga je možno iz različnih zornih kotov razlagati popolnoma drugače. Tako je področje, ki je učinkovito prisotno pri sevanju drugačno, kot celotna površina opazovanega telesa. To nas pripelje do nuje upoštevanja radiacijske geometrije človeškega telesa. Le to lahko ponazorimo s posplošeno enačbo (3, 4) izmenljive **radiacijske toplote**:

$$R = \varepsilon f_{cl} f_{eff} \sigma (T_{cl}^4 - T_R^4) \qquad (W/m^2) \qquad (3)$$

$$R = K_R (T_R - T_K) \qquad (Js^{-1}) \qquad (4)$$

R - izmenjava radiacijske toplote na površini telesa (W/m^2) ali (Js^{-1})
f_{eff} - površinski efektivni faktor
f_{cl} - površinski faktor oblačila
ε - emisivnost
σ - Stefan-Boltzmanova konstanta ($5{,}67 \cdot 10^{-8}$ $W/m^2 K^4$)
K_R - sorazmernostni faktor sevanja (W/K)
T_{cl} - površinska temperatura oblečenega telesa (K)
T_R - srednja temperatura sevanja (K)
T_K - srednja temperatura kože (K)

Pri tej enačbi je faktor f_{eff} določen fotografsko na eksperimentalnih osebah. Te faktorje so priporočali že različni avtorji, med njimi tudi Fanger. Prikazani pa so v naslednji preglednici:

Preglednica 1: Efektivno radiacijsko območje človeškega telesa /McIntyre, 1980, str. 30/

POLOŽAJ TELESA	FANGER/1972/	GUIBERT and TAYLOR /1952/
SEDEČI	0,70	0,70
STOJEČI	0,72	0,78
VMESNI	-	0,72

Prenos toplote s **konvekcijo** temelji na fizikalnih predpostavkah izgube telesne tekočine zaradi varovanja telesne toplote. Ponavadi je površinska telesna temperatura višja od okolice. Hkrati pa je toplejša tudi plast zraka, ki je v stiku s kožo in oblačilom. V kolikor je izmenjava toplega zraka spodbujena z zunanjimi dejavniki (npr. vetrom), govorimo o **spodbujeni konvekciji**. V kolikor je ta prisotna po celem telesu pa jo lahko opišemo z enačbama (5, 6):

$$K = K_K \; v^{0,6} \; (T_Z - T_K) \qquad (Js^{-1}) \qquad (5)$$

ali

$$K = h_K \; (T_{cl} - T_Z) \quad (W/m^2 K) \qquad (6)$$

K - spodbujena konvekcija (Js^{-1})
K_K - sorazmernostni faktor konvekcije ($W/K(ms^{-1})^{0,6}$)
T_Z - temperatura zraka (°C)
T_K - srednja temperatura kože (°C)
v - hitrost gibaja zraka (ms^{-1})
T_{cl} - površinska temperatura oblečenega človeka (°C)
h_K - koeficient konvekcijskega prenosa (W/m^2K)

Vrednost indeksa K_K se pri slečenem človeku giblje okrog 6,9 $W/K(ms^{-1})^{0,6}$ do 4,7 $W/K(ms^1)^{0,6}$ za oblečenega človeka. V kolikor pa ni vetrovnega stanja, je konvekcijski prenos toplote ob telesu spodbujen na podlagi vzgona toplega zraka tik ob površini telesa. Takšna »**naravna konvekcija**« je prav tako proučevana z različnih vizualnimi tehnikami, npr. fotografijo /Lewis, 1969/.

Izračunamo jo lahko po enačbi (7):

$$K = h_K \; (T_{cl} - T_Z) \quad (W/m^2K) \qquad (7)$$

K - konvekcija (W/m^2K)
h_K - koeficient konvekcijskega prenosa (W/m^2K)
T_{cl} - površinska temperatura oblečenega telesa (K)
T_Z - temperatura zraka (K)

Toplota se prenaša tudi s procesom **evaporacije**, oz. izhlapevanjem znoja skozi vlažno kožo. Evaporacija vlage skozi kožo predstavlja izmenjavo stanja nekaterih molekul iz tekočega v

plinasto stanje ter v naslednjem trenutku prehod le teh naprej od kože.Ta difuzni proces molekul vodne pare je izražen z enačbo (8, 9) evaporacijske izgube toplote iz vlažne kože:

$$E_Z = h_e \ (p_k - p_z) \quad (W/m^2) \tag{8}$$

ali

$$E_Z = K_{Ez} \ v^{0,6} \ (p_k - p_z) \quad (Js^{-1}) \tag{9}$$

E_Z - izguba toplote z evaporacijo (W/m^2) ali (Js^{-1})
K_{Ez} - sorazmernostni faktor izhlapevanja znoja ($W/Pa(ms^{-1})^{0,6}$)
h_e - koeficient evaporacijskega prenosa (W/m^2 Pa)
p_k - parni tlak vode pri temperaturi kože (Pa)
p_z - parni tlak vode pri temperaturi zraka (Pa)

Sorazmernostni faktor izhlapevanja znoja »K_{Ez}« se giblje v mejah 9,7 $W/Pa(ms^{-1})^{0,6}$ za oblečenega človeka (delovna obleka) in 13,9 $W/Pa(ms^{-1})^{0,6}$ za slečenega človeka. Toploto organizem oddaja tudi z respiracijo, oz. dihanjem. Tako je izguba toplote na določeno površino izračunljiva (10) po Liddell-u /1963/, z upoštevanjem metabolizma:

$$H_{res} = 0,0014 \ M \ (34 - T_Z) \quad (W/m^2) \tag{10}$$

H_{res} - oddana toplota z dihanjem na površinsko enoto (W/m^2)
M - metabolizem (W/m^2)
T_Z - temperatura zraka (°C)

Pomembno vlogo pri procesu izmenjave toplote z okolico ima vsekakor tudi obleka. Ta predstavlja določen faktor, ki se lahko izračuna s pomočjo posebnih tabel. Ta faktor je toplotni upor obleke, ki se izraža v (clo) enotah /Gagge in sod., 1971/. Obleka z izolacijsko vrednostjo 1 clo prevaja na $1m^2$ površine pri temperaturni razliki 1°C med kožo in zunanjo površino obleke 23 kJ toplote na uro.

Tako dobimo: $1 \text{ clo} = 0,043 \ °C \ m^{-2} \ h^{-1} \ kJ$ (11)

Ali

$$0,155 \ m^2 /W \ K \tag{12}$$

Navodila ISO/DP 7933 uporabljajo pojem neposrednega upora obleke I ($K \ m^2 /W$), kar pomeni 1 clo ´ 0,155.

Preglednica 2: Tabela faktorjev »clo« in I_{cl} iz ISO/DP 7933:

OBLEKA		I_{cl}	clo
SLIP		0,002	0,01
NOGAVICE	kratke - tanke	0,005	0,03
	debele - kratke	0,006	0,04
PERILO	hlačke, nederček	0,008	0,05
	nogavični pas	0,020	0,13
	kombineža	0,029	0,19
	spodnje hlače	0,009	0,05
SRAJCE	T shirt	0,014	0,09
	lahki, kratki rokavi	0,031	0,20
	lahka, dolgi rokavi	0,043	0,28
SUKNJIČ	topel	0,034	0,22
OBLEKA	lahka	0,026	0,17
	težka	0,098	0,63
PLETENINA	lahka, kratki rokav	0,026	0,17
	topla, dolgi rokav	0,057	0,37
HLAČE	lahke	0,040	0,26
	srednje tople	0,050	0,32
	tople	0,068	0,44
PLAŠČ	topel	0,076	0,49
ČEVLJI	lahki	0,006	0,04

Kot smo do sedaj videli, je proces termoregulacije odvisen od /Mecheels, Umbach, 1976/:
- presnove (metabolizma), pri kateri pretežno z oksidativnim procesom nastaja v organizmu energija. Večji del te energije se spremeni v toplotno (Q), manjši del pa se porabi kot mehanska moč za opravljanje dela (13):

$$M = Q + W \quad (Js^{-1}) \qquad (13)$$

odnos W/M pa imenujemo koeficient mehanskega učinka η (kJh^{-1}), tako da je v telesu sproščena toplotna energija enaka (14):

$$Q = M (1 - \eta) \quad (J) \qquad (14)$$

M - katabolično sproščena energija (Js^{-1})
Q - toplota (J)
W - mehansko delo (J)
η - koeficient mehanskeha učinka (kJh^{-1})

- izmenjave toplote s **konvekcijo (K)** in **prevajanjem - kondukcijo (K_o)**, ki je odvisna od temperature kože, temperature zraka, relativne hitrosti gibanja zraka in toplotne upornosti obleke;
- izmenjave toplote s **sevanjem - radiacijo (R)**, ki je odvisna od srednje temperature sevanja okolice in toplotnega sevanja človeka v okolico;
- izgube toplote z **evaporacijo znoja (E_z).**

Vsi ti parametri narekujejo izpeljavo enačbe (15) toplotnega ravnotežja, s katero najbolje opišemo izmenjavo toplote med človeškim organizmom in okolico /Verhovnik, 1983/:

$$M \pm R \pm K_o \pm K \pm H_{res} - E_z = \pm S \quad (15)$$

M - toplota, ki nastaja s procesom metabolizma (W = J/s)
R - sprejamanje (+) ali oddajanje (-) toplote s sevanjem (W)
K - sprejemanje (+) ali oddajanje (-) toplote s kondukcijo (W)
K_o - sprejemanje (+) ali oddajanje (-) toplote s konvekcijo (W)
H_{res} - oddajanje (-) toplote z dihanjem (W)
E_z - oddajanje (-) toplote z izhlapevanjem znoja (W)
S - kopičenje (+) ali izgubljanje (-) toplote v telesu (W)

V kolikor je telo v toplotnem ravnovesju, bo:

$$S = 0$$

Gledano iz fiziološkega stališča, si predstavljamo telo kot jedro, pokrito s skorjo. Pri tem se neanatomsko determinirane mase spremenijajo v odnosu s klimo.
Organizem vpliva sam s svojo lastno termoregulacijo na izmenjavo toplote z okoljem na dva načina:
- **z odvajanjem toplote s prekrvavitvijo,** kjer gre v hladnem okolju za zožitev žil - **vazokonstrikcijo,** s čimer se zmanjša krvni pretok, skorja ohladi in masa jedra reducira. Nasprotno pa v vročem okolju pride do razširitve žil - **vazodiletacije,** kjer se krvni pretok poveča, skorja segreje in masa razširi;
- **z odvajanjem toplote s potenjem**, ki lahko poteka z difudiranjem vode skozi kožo ali pa z oddajanjem vode skozi izdihan zrak. Najučinkoviteje je oddajanje toplote z **evaporacijo** znoja. Z enim litrom znoja telo izgubi približno 2430 kJ toplote.
Regulacijo toplotne izmenjave s tema dvema mehanizmoma lahko organizem vzdržuje brez napora le v določenih mejah. V skrajnih primerih pa termoregulacija ne more zagotoviti toplotnega ravnotežja med okoljem in organizmom, kar pa lahko ima po določenem času usodne posledice, ki se kažejo v:
- **toplotni izčrpanosti** (kolaps), ki je stanje motene termoregulacije. Termoregulacijski mehanizem se želi osvoboditi čim več toplote z največjo možno periferno vazodiletacijo, zaradi katere lahko postane centralni živčni sistem premalo napajan s krvjo, kar ima lahko za posledico nezavest;
- **toplotnih krčih**, ki nastanejo zaradi prevelike izgube tekočine in s tem elektrolitov;
- **toplotnem udaru** (sončarici), pri kateri popolnoma odpove termoregulacija, tako da se organizem ne more več braniti pred preveliko toplotno obremenitvijo. Vse se kaže v obliki zelo visoke telesne temperature, povečanega pulza, večje hitrosti dihanja, suhe in vroče kože;
- **prevelikem oddajanju toplote** v mrzlem okolju, s čimer se organizem podhladi.
Posledice so lahko prehladna oboljenja, ozebline ali zmrznenje posameznih udov ali celega telesa./Gspan, P., 1984, str. 23 – 24/
Koliko toplote oddaja organizem s pomočjo posameznega mehanizma toplotne izmenjave, je odvisno predvsem od razmer v okolju. Sprejemanje in proizvajanje na eni strani ter oddajanje toplote na drugi strani pa naj bi bili v ergonomskih pogojih zmeraj v ravnovesju oziroma v mejah udobja.
Temperatura telesa se regulira z živčnimi mehanizmi, ki delujejo s pomočjo centra za temperaturno regulacijo v hipotalamusu. Te mehanizme aktivirajo posebni detektorji, ki

zaznavajo višino telesne temperature. Pri znojenju npr. posebni mehanizmi z vzdrževanjem določenega področja v prednjem delu hipotalamusa z električnim impulzom ali toploto spodbudijo znojenje. Ti impulzi se prenašajo po avtonomnih poteh v hrbtni mozeg od tam pa po živcih v kožo. Na naslednji sliki, ki prikazuje žlezo znojnico, je videti, da je to tubularna žleza, ki izloča znoj po prevodnih kanalčkih, ki vodijo navzven skozi dermis in epidermis kože./Guyton, 1990/
Znano je, da lahko telo pri suhem zraku ob temperaturi med 16 in 55°C neprenehoma zadržuje notranjo temperaturo med 36 in 38°C.
Nepravilnosti v temperaturni regulaciji organizma lahko nastanejo zaradi abnormalnosti v samih možganih ali pa zaradi delovanja toksičnih snovi na centre za temperaturno regulacijo. Naslednja slika prikazuje vzroke za vročinsko stanje. To so bakterijske bolezni, možganski tumorji in drugi pogoji, ki lahko dovedejo do toplotnega udara.

III. ELEMENTI PROUČEVANJA KLIMATSKIH OBREMENITEV OTROK V ŠOLI

Klimatske obremenitve, oziroma z njimi povezan toplotni stres, so odvisne od štirih klimatskih in dveh neklimatskih parametrov. Le ti v določenem okolju usmerjajo izmenjavo toplote med človeškim telesom in okoljem, ter sestavljajo t.i. toplotno okolje človeka /Verhovnik, 1983/. Termično udobje je rezultat uravnovešenega procesa izmenjave toplote in je torej odvisno od klimatskih in neklimatskih parametrov.

Klimatski parametri:

- temperatura zraka (T_z (°C))
- parni tlak (p_z (mbar)) ali relativna vlaga (RV (%))
- hitrost gibanja zraka (m/s)
- toplotno sevanje, izraženo kot srednja temperatura sevanja ($\overline{T_R}$ (°C)) ali globus temperatura (T_g (°C))

Neklimatski parametri:

- bazalni ali delovni metabolizem (M (kJ/m^2 h))
- toplotni upor obleke (I_{cl} (clo))

Vseh šest variabel se med seboj kombinira, ter na ta način, ne glede na specifičnost posameznika ustvarja veliko število možnih kombinacij.

Temperatura in vlažnost zraka

Suha temperatura zraka (T_z) je tista temperatura, ki jo prikazuje navadni termometer na katerega ne deluje vsebina vodne pare v zraku. **Vlažna temperatura** (T_v)pa je najnižja temperatura, ki jo prikazuje termometer, katerega rezervoar je prekrit z vlažno tkanino, ko se zrak z določeno hitrostjo giblje okoli rezervoarja.
Relativna vlaga (RV) je kvocient med absolutno in maksimalno vlago izraženo v odstotkih. Lahko se izračuna iz izmerjene suhe in vlažne temperature zraka z uporabo specifičnih nomogramov in psihrometrijskih kart, ali po formuli (16, 17):

$$RV = \frac{p_z}{p_v} . 100 \quad (\%) \tag{16}$$

in

$$p_z = p_v - 0{,}66 . (T_z - T_v) . \frac{p}{1000} \quad (\text{mbar}) \tag{17}$$

p_z - parcialni vodni parni tlak v zraku (mbar)
p_v - zasičeni vodni parni tlak (mbar)
T_z - temperatura suhega zraka (°C)
T_v - vlažna temperatura zraka (°C)
p - zračni tlak (mbar)

Za merjenje suhe in vlažne temperature zraka obstajajo različni instrumenti. Najbolj pa je v uporabi **Assmanov psihrometer**, ki ga sestavljata suhi in vlažni živosrebrni termometer ter ventilator, katerega naloga je ustvarjati neprestano gibanje zraka okrog rezervoarja termometra. Vsi ti instrumenti so nam v pomoč pri ponazoritvi primarnih procesov uravnavanja toplotne bilance človeka - **suhega pretoka toplote** (Hc), ki ga sestavljajo procesi kondukcije, konvekcije in sevanja v odvisnosti od kožne temperature (Tk) in temperature zraka (Tz).

Hitrost gibanja zraka

S povečanjem temperaturnih razlik se povečuje tudi suhi pretok toplote s površine kože v okolico. Slednji je pa odvisen tudi od velikosti površine obleke skozi katero prehaja toplota ter toplotnega upora obleke (Rc). Vse lahko ponazorimo z enačbo (18) /Gottwik, 1984/:

$$Hc = \frac{(Tk - Tz).A}{Rc} \quad (W) \tag{18}$$

Hc - suhi pretok toplote (W)
Tk - srednja temperatura kože (°C)
Tz - temperatura zraka v okolici (°C)
A - površina, skozi katero prehaja toplota (m^2)
Rc - toplotni upor obleke (m^2 °C/W)

Pri procesu **kondukcije** prihaja do toplotnega prehoda med posameznimi delci, ki se nahajajo v stanju mirovanja. Na ta način je količina toplote, ki se s procesom kondukcije vodi s površine telesa v okolico skozi plast oblačila, odvisna še od različnih parametrov, ki opisujejo lastnosti oblačila. Tako je prenos toplote s kondukcijo po /ISO 7933, 1989/ interpretiran z naslednjo enačbo (19):

$$Ko = \frac{\lambda}{d} . A . (Tk - Tz) \quad (W) \tag{19}$$

Ko - toplota, ki se prevaja s procesom kondukcije (W)
λ - koeficient toplotne prevodnosti (W/m.°C)
d - debelina tekstilne plasti (m)
A - površina, skozi katero prehaja toplota (m^2)

Tk - srednja temperatura kože (°C)
Tz - temperatura zraka v okolici (°C)

Sam proces **konvekcije** bazira na toplotnem prenosu z gibanjem plina ali tekočine. Tako prihaja pri prehodu toplote s površine kože skozi plast oblačila do konvekcije toplote ob njeni površini, ki je v stiku z okolico. Izmenjava toplote s procesom konvekcije pa je odvisna od temperaturnega gradienta in hitrosti gibanja zraka /Verhovnik, 1983/.

Toplotno sevanje

Temperatura sevanja, imenovana srednja **temperatura sevanja** (T_R) je tista temperatura, pri kateri bi idealno črno telo sevalo z isto jakostjo, kot okolica v kateri se opravlja meritev. Tako se pri procesu sevanja oz. radiacije toplota ne glede na medij, prenaša z elektromagnetnim valovanjem, daljšim od 760 nm. Ker v naši neposredni okolici v večini primerov ni predmetov, ki bi bili toplejši kot je naše telo, s procesom sevanja toploto izgubljamo, pri čemer je količina oddane toplote odvisna od toplotnega gradienta /Verhovnik, 1983/.
Pri praktičnih meritvah se skoraj vedno uporablja za merjenje srednje temperature sevanja **globus termometer.** Proces analize toplotne obremenitve je sorazmerno enostaven, če so klimatske in neklimatske variable konstantne. Postane pa zelo kompliciran, če se variable med delovnim časom spreminjajo. Celotno obremenitev skušamo izraziti s ponderiranimi vrednostmi, ki odsevajo posamične obremenitve in njihovo trajanje.
Klasični instrumentarij za merjenje klimatskih parametrov sestavljajo, že prej omenjeni Assmanov psihrometer za merjenje suhe in vlažne temperature zraka, katatermometer za merjenje hitrosti gibanja zraka in globus termometer za merjenje temperature sevanja. Danes uporabljamo integrirane elektronske instrumente, s katerimi lahko končne podatke in rezultate hitro in direktno odčitamo.

Metabolizem in toplotni upor obleke

Neklimatska parametra termoregulacije predstavljata metabolizem in toplotni upor obleke. Metabolizem se praviloma meri na posreden način, kot poraba kisika, pri čemer je en liter porabljenega kisika približno ekvivalenten 4,92 do 4,97 kcal ali 20,62 do 20,82 kJ ali 344,4 do 347,9 W.

To lahko ponazorimo z enačbo (20):

$$M = \frac{O_2(l\,\mathrm{min}^{-1}).343{,}95}{S_{Du}} \quad (\mathrm{W\,m^{-2}}) \qquad (20)$$

M - metabolizem ($W\,m^{-2}$)
S_{Du} - površina telesa, imenovana DuBois-ova površina (m^2)

Metabolično nastala toplota predstavlja v hladnem okolju »dobrodošlo« komponento, medtem ko v vročem okolju predstavlja določeno obremenitev.
Toplotni upor obleke z izolacijsko vrednostjo 1 clo prevaja na 1 m^2 površine, pri temperaturni razliki 1°C med kožo in zunanjo površino obleke, 23 kJ toplote na uro.

IV. VREDNOTENJE TOPLOTNEGA DELOVNEGA OKOLJA

V praksi poskušamo termoregulacijske parametre analizirati in na podlagi tega vrednotiti tako, da uvedemo posebne t.i. toplotne indekse, ki različne kombinacije z enakim fiziološkim učinkom izrazijo z eno samo številko. To zamisel najbolje ponazarjajo krivulje, znane pod imenom "Mean Eqivalence Lines - MEL"/Wenzel, 1978/. Iz posebnih psihrometričnih kart lahko razberemo krivulje, ki povezujejo tiste temperature zraka in relativne vlažnosti, pri katerih so ob konstantnem metabolizmu, hitrosti gibanja zraka in toplotnem uporu obleke, srčna frekvenca, rektalna temperatura in srednja temperatura kože enake.
Tako lahko najdemo toplotni indeks, ki z enim številom izraža vseh šest parametrov. Danes obstaja veliko toplotnih indeksov, med katerimi so najbolj pogosti ter največ v uporabi naslednji:

- Efektivna temperatura - ET
- Korigirana efektivna temperatura - KET
- Wet bulb globe temperature index - WGBT1
- WGBT2
- Heat stress index - HSI
- Predicted four hour sweat rate - P4SR

Efektivna temperatura (ET) in korigirana efektivna temperatura (KET)

Za oceno toplotnega stanja in prvenstveno za oceno toplotnega udobja najpogosteje uporabljamo efektivno temperaturo (ET) in korigirano efektivno temperaturo (KET).
ET in KET sta indeksa za oceno toplotnih razmer, ki poskušata s številko opisati občutek toplote, ki ga ima človek v svojem okolju. Ta dva indeksa združujeta v eni številki vpliv temperature zraka, relativne vlažnosti, hitrosti gibanja zraka in delovne obleke delavca. Pri tem upošteva KET dodatno še vpliv toplotnega sevanja. Efektivna temperatura je po definiciji tista temperatura zaprtega prostora, v katerem je hitrost gibanja zraka enaka nič in v katerem vlada nasičena vlažnost pri kateri ne zaznamo razlike v občutku toplote pri prehodu v prostor, ki ga proučujemo /Sušnik, 1992/.
ASHRAE (American Society of Heating and Refrigration Engineers) je zaradi prepričanja, da se z ET in KET vlažnosti pri nizkih temperaturah zraka precenjujejo, pri visokih pa podcenjujejo uvedla korigirano metodo označeno z zvezdico (ET*, KET*). Razlika je v tem, da stara indeksa izhajata iz izhodiščne klime s 100 % vlage, nova pa iz klime s 50 % vlage.
Za določeno območje velja za izračun ET naslednja enačba (21, 22, 23):

$$ET = 37 - \frac{1}{0{,}68 - 0{,}14.\frac{RV}{100} + \frac{1}{1{,}76 + 1{,}4.v^{0{,}75}}}.(37 - Tz) - 0{,}29.Tz.(1 - \frac{RV}{100}) \ (°C) \qquad (21)$$

pri v < 0,15 m/s:

$$ET = \frac{(1{,}21T_z - 0{,}21T_v)}{(1 + 0{,}029(T_z - T_v))} \quad (°C) \qquad (22)$$

ali:

$$ET = 0{,}492\ T_z + 0{,}19\ p_z + 6{,}47 \quad (°C) \tag{23}$$

ET - efektivna temperatura (°C)
RV - relativna vlažnost zraka (%)
v - hitrost gibanja zraka (m/s)
Tz - temperatura zraka (°C)
p_z - zračni tlak (mbar)
T_v - vlažna »Wet-bulb« temperatura (°C)

Preglednica 3: Primeri Efektivne temperature pri različni relativni vlagi, hitrosti gibanja zraka in temperaturi zraka (Verhovnik, Polajnar, 1994, str. 104/

Relativna vlaga (%)	Hitrost gibanja zraka (m/s)	Temperatura zraka (°C)	Efektivna temperatura (° C)
100	0,1	25	25
100	0,5	26	25
100	2,0	28	25
75	0,1	27	25
25	0,1	32	25
45	2,0	32	25
10	3,0	37	25

Wet bulb globe temperature index (WBGT)

Ta indeks priporoča National Institute for Occupational Safety and Healt (ZDA), kot tudi nekateri drugi. Izraziti ga je mogoče po dveh formulah (24, 25):

$$WBGT = 0{,}7\ T_v + 0{,}2\ T_g + 0{,}1\ T_z \quad (°C) \tag{24}$$

pri izrazitem sevanju pa:

$$WGBT = 0{,}7\ T_v + 0{,}3\ T_g \quad (°C) \tag{25}$$

T_z - suha temperatura zraka (°C)
T_v - vlažna temperatura zraka (°C)
T_g - globus temperatura (°C)

Heat stress index (HSI)

Ta indeks je uporaben takrat, kadar znojenje predstavlja najbolj pomemben termoregulacijski mehanizem. Z njim se primerja potrebna količina evaporiranega znoja ($E_{potr.}$), da bi se obdržalo toplotno ravnovesje z maksimalno količino znoja ($E_{max.}$), ki ga lahko v določenih klimatskih pogojih maksimalno oddamo iz kože.

$$HSI = \frac{E_{potr.}}{E_{max.}}.100 \tag{26}$$

pri čem je $E_{potr.} = M + R + K_o \quad (kJh^{-1})$

$E_{potr.}$ - potrebna količina evaporiranega znoja (J/s)
$E_{max.}$ - maksimalna količina evaporiranega znoja (J/s)

Predicted four hour sweat rate (P_4 SR)

Ta indeks se le redko uporablja, čeprav nekateri avtorji menijo, da je najbolj fiziološki /Wenzel, 1978/. S pomočjo tega indeksa določimo količino znoja, ki bi ga človek moral evaporirati pri dani klimi, da bi obdržal toplotno ravnotežje. Njegova uporaba je najustreznejša v izrazito vročih delovnih pogojih, kjer se toplotno ravnotežje lahko uravnava izključno le s pomočjo evaporacije.

V. ZAKLJUČEK

Vemo, da je miselna aktivnost, kot element učenja proces, na katerega lahko zelo hitro in odločujoče vpliva veliko število različnih faktorjev. Vsekakor je eden od teh tudi klimatsko okolje. Poseben problem predstavljajo šolski prostori v času zunanjih - visokih temperatur. V ZDA so naredili več študij in ugotovili, da ima kar 75% učiteljev in učencev probleme s klimatskimi pogoji. Na podlagi teh ugotovitev so zahtevali bolje opremljanje šol s klimatskimi in grelnimi napravami /Pepler, Fabrizio, 1970/. Po Langdon and Loudon /1970/ pa večino vprašanih učiteljev (85%) meni, da se toplotni efekt na učencih izraža predvsem v učnih težavah, zaspanosti, izgubi koncentracije, slabši pozornosti ter omejenem pomnenju.

O vplivu posameznih dejavnikov šolskega delovnega okolja na miselno aktivnost otrok je bilo tudi pri nas narejeno nekaj raziskav, ki so se poleg toplotnega delovnega okolja dotaknile tudi svetlobnega in zvočnega delovnega okolja (Fošnarič 2003, Fošnarič in Planinšec 2006).Proučevanje vplivov temperature na miselno aktivnost in z njo povezane procese je dokaj težko izpeljiva naloga v realnih okoliščinah. Na to še posebej vpliva izredna variabilnost toplotnih razmer. Kljub temu pa so v ZDA opravili nekaj eksperimentov, s katerimi so ugotovili, da ima temperaturno okolje pomemben vpliv na miselno aktivnost. Npr., skupina znanstvenikov je pozorno opazovala dve skupini udeležencev seminarja elektronike. Ena skupina je proces vodila v moderni učilnici s klimatsko napravo pri temperaturi 24°C. Druga pa v učilnici, ki se je zračila po naravni poti tako, da je temperatura v učilnici okrog poldneva bila okrog 33,6°C. Če pogledamo efektivno temperaturo, se je ta gibala med 21,8 in 27,8°C. Izvedeni primerjalni testi po dveh in štirih tednih seminarjev so pokazali, da skupini ne kažeta nobenih razlik. Le 79% udeležencev skupine, ki je delala v toplotno neugodnih pogojih je tožilo o toplotno neugodnih pogojih dela za učenje.

Vrsto študij je bilo narejenih tudi v okolici Iowe v Lennox Research School. Tukaj so skonstruirali celo dve popolnoma identični učilnici. V času izvedbe eksperimenta so v eni ustvarili toplotno klimo s temperaturo 22,5°C, za katero so menili da je idealna. V drugi pa toplotno klimo z višjo temperaturo, in sicer 26°C. Učenci so v času eksperimenta bili v normalnem učnem procesu. Različne študije so po dolgem obdobju pokazale, da so učenci v temperaturno idealnejših pogojih dosegli boljše rezultate, kar je posledično pomenilo tudi lažje učenje v teh pogojih. Hkrati pa so rezultati tudi pokazali, da so učinki toplotnega okolja veliko bolj kompleksni, kot se to na prvi pogled dozdeva.

Skratka, kompleksnost delovnega okolja in njegov vpliv na številne dejavnike zahtevata dokaj zahtevno obravnavo tako v realnih kot tudi laboratorijskih simulacijskih pogojih.

LITERATURA IN VIRI

ASHRAE (1992). Thermal Environmental conditions for human occupancy, *ASHRAE Standards*, (New York: ASHRAE), 55 – 74.

Du Bois, D and Du Bois E.F. (1915). The measurement of the surface area of man. Arsh. Intern. Med., Vol. 15, 868-881.

Fošnarič, S. (2003). The influence of traffic noise on children's work efficiency while using a computer at school. *Horizons of Psychology*, Vol. 12 (1), 27-37.

Fošnarič, S. and Planinšec, J. (2006). Prediction of students short-therm memory in interdependence with noise. *Studia Psychologica*, Vol. 48 (4), 303-310.

Gagge, A. P. in sod. (1971). An effective temperature scale based on a simple model of human physiological regulatory response. *ASHRAE trans*. Vol. 77 (1), 247-262.

Gottwik, A. (1984). Angewandte Bekleidungsphysiologie in Bezug auf Stffauswahl, Schnittkonstruktion und Verarbeitung. Bekleidungsphysiologisces Institut Hohenstein.

Gspan, P. (1984). Ekologija dela. Ljubljana: Založba Iskra Telematika in Zavod SRS za varstvo pri delu.

Guyton, C. A. (1990) Medicinska fiziologija. Beograd: Medicinska knjiga.

ISO 7730. 1994 *Moderate Thermal Environments - Determination of the PMV and PPD indices and specification of the conditions for thermal comfort,* Inteernational Standardization Organization.

Kopetz, H. (1989). Warm, Warmer, Tot. Wien: Die Presse Nr. 12431.

Langdon, F. J. and Loudon, A.G. (1970). Discomfort in schools from overheating in summer. BRS CP 19/70. Building Research establishment. Watford, U.K.

Lewis, T in sod. (1969). Aerodinamics of the human micro-environment. Lancet, Vol.1. 1273-1277.

Liddell, D. K. (1963). Estimation of energy expenditure from expired air. J. Appl. Physiol. Vol. 18. 25-29.

McIntyre, D. A. (1980). *Indoor Climate*. London: Applied Science Publishers Ltd.

Mecheels, J., Umbach, H. H. (1976). Thermophysiologische Eigenschaften von Kleidungssystemen. Bekleidungsphysiologisches Institut Hohenstein.

Pepler, R. D. and Fabrizio, R.A. (1970). Teachers altitudes and options on air conditioning in schools. ASHRAE Trans. Vol. 76 (2). 318-325.

Sušnik, J. (1992). Ergonomska fiziologija. Radovljica. Didakta. 30-170.

Umbach, K. H. (1978). Hautphysiologie und Kleidung. Bekleidungsphysiologisches Institut Hohenstein.

Verhovnik, V. (1983). Ekologija in industrijska sanitacija. Maribor. Tehnška fakulteta Maribor. 5-26.

Wenzel, H.G. (1978). Heat stress upon undressed man due to different combination of elevated environmental temperature, air, humidity and metabolic heat production. A critical comparision of heat stress indices, J. human Ergon. Vol. 7. 183-185.

Wyon, D. P. (1970). Studies of children under imposed noise and heat stress. Ergonomics. Vol. 13. 598-612.

Vabljeno predavanje:

dr. Matejek Črtomir, dr. Planinšec Jurij

POVEZANOST ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA OTROK IN IZOBRAZBENE STRUKTURE OČETOV

POVZETEK

Namen raziskave je bil ugotoviti ali obstajajo razlike v športnem udejstvovanju otrok v obdobju poznega otroštva in zgodnje adolescence glede na izobrazbeno strukturo očetov. V raziskavi je sodelovalo 409 otrok, starih od 9 do 11 let, od tega 209 deklet in 200 dečkov. Podatki o športnem udejstvovanju otrok in izobrazbeni strukturi očetov so bili pridobljeni s pomočjo vprašalnika, ki je bil izdelan v okviru projekta »Sodobni trendi telesnega, gibalnega in osebnostnega razvoja slovenskih osnovnošolcev – socialni status in življenjski stil sta pomembna dejavnika otrokovega življenja«. Merjenci so bili, glede na izobrazbo očetov, razdeljeni v tri skupine: skupina otrok očetov z nižjo izobrazbo, skupina otrok očetov s srednjo izobrazbo in skupina otrok očetov z višjo izobrazbo. V sklopu vprašalnika, ki so ga izpolnili starši, smo pridobili podatke o času (min/dan), ki ga otroci namenijo zmerno do visoko intenzivni športni dejavnosti. Za ugotavljanje razlik v športnem udejstvovanju otrok glede na izobrazbeno strukturo očetov smo uporabili enosmerno analizo variance (ANOVA). Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni tveganja $p \leq 0,05$. Rezultati so pokazali, da obstajajo statistično značilne razlike v času, ki ga dečki namenijo športni dejavnosti glede na izobrazbo očetov. Sinovi višje izobraženih očetov namenijo športni dejavnosti v povprečju pol ure na dan več časa, kot sinovi očetov z nižjo izobrazbo. Rezultati prav tako kažejo, da ne obstajajo statistično značilne razlike v času, ki ga dekleta namenijo športni dejavnosti glede na izobrazbo očetov.

KLJUČNE BESEDE: gibalna dejavnost, socialni položaj, učenci, starši.

CONNECTIONS OF SPORTING ACTIVITY OF CHILDREN AND PATHERNAL EDUCATION

ABSTRACT

The main aim of the research was to determine whether children, whose fathers are more educated, statistically significant differ in daily sporting activity from their peers, whose fathers are less educated. The research was conducted on a sample of 409 pupils, aged between 9 and 11, from which there were 209 female and 200 male pupils. Data on children's sports activities and the educational structure of fathers were obtained through a questionnaire developed in the framework of the project "Modern trends in the physical, physical and personal development of Slovenian elementary school pupils - social status and lifestyle are important factors for the child's life". Children were, according to the education of fathers, divided into three groups: a group of children with fathers with lower education, a group of children with fathers with secondary education and a group of children with fathers with higher education. As part of the questionnaire, which was completed by parents, we obtained data on the time (min / day) that the children were involved in moderate and vigorous sports activities. One-way analysis of variance (ANOVA) was used to determine the differences in the children's sports activities with respect to the educational structure of the fathers. Statistical significance was set at level of $p \leq 0.05$. The results showed that there are statistically significant differences in the time that boys dedicate to moderate and vigorous sports activities with respect to the paternal education. The sons of higher educated fathers devote to moderate and vigorous sports activities an average of half an hour a day more than the sons of fathers with lower education. The results also show that there are no statistically significant differences in the time that girls devote to moderate and vigorous sports activities with respect to the paternal education.

KEYWORDS: physical activity, social status, pupils, parents.

I. UVOD

Gibanje ostaja osrednja tema v življenju in življenje simbolizira. Strokovnjaki spodbujajo in priporočajo gibanje prav vsakemu od nas, ne glede na starost (Cook, Burton, Kiesel, Rose, in Bryant, 2010). Gibalna dejavnost je opredeljena kot vsaka dejavnost, ki je rezultat dela skeletnih mišic, kjer je končna poraba energije večja kot v mirovanju in vključuje prosto igro, hišna opravila, vadbo, šport v šoli in organizirane športne dejavnosti (Malina, Bouchard in Bar-Or. 2004). Nanaša se na naravno in namerno gibanje mišic, kjer se porablja energija (Starc in Sila, 2007). Podkategorija gibalne dejavnosti je športna dejavnost, ki je načrtovana, strukturirana, ponavljajoča se dejavnost, njen cilj je izboljšati in vzdrževati zdravje, kot tudi razvoj gibalnih sposobnosti, gibalnih vzorcev in gibalnih kompetenc (WHO, 2017; Bouchard in Shepard, 1994). Z razvojem družbe je gibanje postalo manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika. Sodobna družba je s pomočjo informacijsko komunikacijske tehnologije človeku olajšala življenje pri določenih opravilih ter dejavnostih, s ciljem izboljšanja kakovosti življenja. Vendar je hkrati človeka odtujila od gibalnih dejavnosti. Pomanjkanje le-teh dejavnosti pri odraslih vpliva na pojav raznih obolenj, kot so zvišan krvni tlak, debelost, osteoporoza, bolezni srca in ožilja (Bouchard, Blair in Haskell, 2007). Največja vrednost športne dejavnosti v mladosti je v njenem nadaljevanju v odrasli dobi. Vedenjski vzorci športnega udejstvovanja in gibanja, ki jih človek pridobi v otroštvu, se ohranijo skozi celo življenje in sooblikujejo temelje za aktivno in zdravo življenje. Premalo športne dejavnosti ali pa napačno, pretirano izvajanje specifičnih gibov, lahko vpliva na nepravilen telesni razvoj; ob tem pa tudi upočasni gibalni, socialni in čustveni razvoj otroka (World Health Organization, 2013). Obstaja več vzrokov za športno nedejavnost ljudi: premalo časa, upad motivacije, pomanjkanje ustrezne infrastrukture za izvajanje športnih dejavnosti ipd. (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010). Prav tako je socialno okolje eden ključnih dejavnikov pri izbiri oblik in pogostosti športnega udejstvovanja odraslih in njihovih otrok (Trbanc, Črnak, in Dremelj, 2015). Starši so zgled otroku in s svojim vedenjem vplivajo na usvajanje primernega in zdravega življenjskega sloga otroka. Športna dejavnost ima velik pomen pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka, mladostnika in pozneje odraslega človeka (Pišot in Završnik, 2001).

Družina kot osnovna celica družbe prenaša na otroka vedenjske vzorce, nekatere izkušnje in odnose in vedenja. Skozi komunikacijo, ki poteka na verbalni in neverbalni ravni, otroci spoznavajo primerno in neprimerno vedenje (Haywood in Getchell, 2009). Družina je otroku najbolj prijazno okolje in kot tako spodbuja otrokov celostni razvoj in gibanje (Berčič, 2012). Vukoje (2012) opredeljuje družino kot osnovno celico družbe, kjer se ustvarja močna čustvena vez med starši in otroki. Otrok prevzame moralna načela, vrednote, cilje, prepričanja in pričakovanja staršev, kot del osebnih ciljev, vrednot prepričanj in pričakovanj (White, 2007). Družina lahko zavira ali pa spodbuja športno udejstvovanje otroka, kar je mnogokrat pogojeno s socialnim in ekonomskim položajem družine. V zadnjem desetletju ali dveh so se številne raziskave osredotočile na učinke socialne in ekonomske neenakosti na zdravje otrok in odraslih (Marmot & Wilkinson, 2006; DiLiberti, 2000). Socialno-ekonomski položaj je mogoče razumeti kot koncept, s pomočjo katerega je mogoče meriti nekatere aspekte izobraževanja, poklica in socialnega prestiža posameznika ali socialne skupine (Bogin, 1999). Socialni položaj je relativni položaj družine in posameznikov in določa moč ter pozicijo na

hierarhični lestvici. Obsega materialne vidike in nematerialni vidike in elemente, kamor sodi tudi izobrazbena struktura posameznikov in družinskih članov (Trbanc idr., 2015).
Številne študije opredeljujejo socialno-ekonomski položaj družine na osnovi izobrazbe očeta, poklica matere in družinskega dohodka, medtem ko se socialni položaj družine mnogo krat določa le na podlagi izobrazbe očeta (Roche & Sun, 2003). Sam pojem izobrazba je mogoče opredeliti kot stopnjo in smer formalne izobrazbe, ki jo posameznik pridobi (European Commission /EACEA/Eurydice, 2016). Ljudje z nižjo izobrazbo, z nižjimi osebnimi dohodki in delovnim mestom, z nižjim socialnem položajem so bolj šibkega zdravja in umirajo mlajši kot ljudje z višjimi osebnimi dohodki in višjim socialnim položajem ter višjo izobrazbo (Mackenbach, 2006; Atkinson et al., 2010). V zadnjem času posvečajo raziskovalci tudi vse večjo pozornost odnosom med socialno-ekonomskim položajem adolescentov in njihovim zdravjem (Hagquist, 2006; Friestad & Klepp, 2006), pri čemer je treba poudariti, da rezultati niso enoznačni, kar kaže na zapletenost in kompleksnost odnosov med socialnim položajem adolescentov in njihovim zdravjem. Vpliv socialno-ekonomskega položaja na zdravje se zrcali skozi socialni kontekst (Vrabič Kek, 2012). Postavlja se vprašanje ali je izobrazbena struktura očetov, na podlagi katere se mnogokrat opredeljuje socialni položaj družine (Roche & Sun, 2003), lahko generator razlik v športnem udejstvovanju njihovih otrok. Zato je bil glavni namen raziskave ugotoviti ali so otroci višje izobraženih očetov športno bolj dejavni kot vrstniki nižje izobraženih očetov? Glede na ugotovitve dosedanjih raziskav lahko pričakujemo, da bodo otroci očetov z višjo izobrazbo namenili več časa športni dejavnosti kot vrstniki, katerih očetje imajo nižjo izobrazbo.

METODE

Vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 409 otrok, starih od 9 do 11 let (AS=10.13, SO=.41), od teka 209 deklet in 200 dečkov. Podatki so bili pridobljeni v okviru raziskave »Sodobni trendi telesnega, gibalnega in osebnostnega razvoja slovenskih osnovnošolcev – socialni status in življenjski stil sta pomembna dejavnika otrokovega življenja«, ki poteka v okviru Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru. V času meritev so bili vsi sodelujoči merjenci zdravi. Merjenci in starši so bili seznanjeni z namenom raziskave in potekom meritev ter so podali pisno soglasje z vključitvijo v raziskavo. Anonimnost merjencev je bila zagotovljena.

Merski postopki

Stopnjo izobrazbe očetov smo opredelili s pomočjo »Vprašalnika o socialnem položaju družine«, ki vključuje vprašanja o najvišji stopnji izobrazbe staršev. V vprašalniku je mogoče izbrati eno izmed sedmih stopenj izobrazbe, katere so bile naknadno združene v tri izobrazbene skupine: nižja izobrazba, srednja izobrazba in višja izobrazba. V skupino z nižjo izobrazbo so bili uvrščeni očetje, ki imajo nedokončano osnovno šolo, končano osnovno šolo ali poklicno šolo. V skupino s srednjo izobrazbo so bili razporedili očete s končano 4-letno srednjo šolo. V skupino z višjo izobrazbo pa so bili razvrščeni očetje, ki so končali višjo, visoko šolo, fakulteto, specializacijo, magisterij ali doktorat.

Športno udejstvovanje otrok smo ugotavljali s pomočjo »Vprašalnika o športni dejavnosti otrok in mladostnikov«, ki ga je izpolnil eden od staršev ali skrbnikov. Vprašalnik o športni

dejavnosti zajema športne dejavnosti v šoli, organizirane dejavnosti v prostem času (v klubu, društvu), športne dejavnosti v družini (s starši, brati, sestrami) in neorganizirane športne dejavnosti. Tako smo pridobili podatke o dnevni zmerno do visoko intenzivni športni dejavnosti merjencev.

Organizacija meritev

Celoten sklop meritev je bil izveden v dopoldanskem času, v posebej pripravljenem prostoru. Vsak merjenec je opravil celoten testni postopek v eni uri. Meritve so izvajali posebej usposobljeni merilci. Vsak merjenec, ki je sodeloval v raziskavi, je dobil svojo identifikacijsko številko. Najprej so bile izvedene morfološke meritve, nato meritve gibalnih sposobnosti. Šifrirane vprašalnike so merjenci odnesli domov, kjer jih je izpolnil eden od staršev.

Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani s programom SPSS 21 za Windows. Izračunane so bile aritmetične sredine (AS), standardni odkloni (SO) ter, z metodo enosmerne analize variance (ANOVA), statistična značilnost razlik v športnem udejstvovanju merjencev glede na izobrazbo očetov. Pri čemer so bili merjenci ločeni po spolu. Statistično značilnost razlik smo ugotavljali na ravni tveganja $p<0,05$. Narejen je bil tudi Post-Hoc Scheffe preizkus, s pomočjo katerega so bile natančneje opredeljene predhodno ugotovljene statistično značilne razlike v športnem udejstvovanju merjencev.

REZULTATI

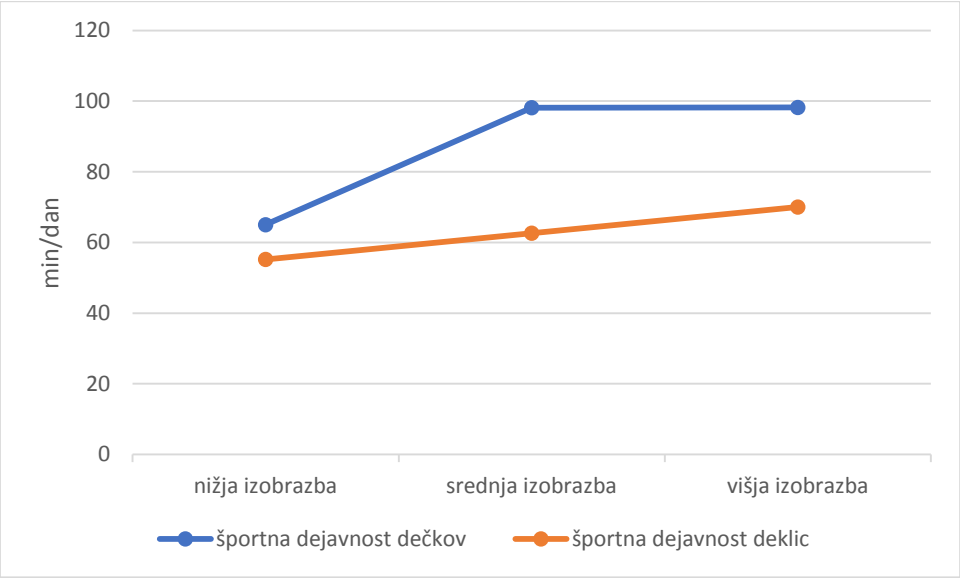
Tabela 1: športno udejstvovanje (N – število merjencev, aritmetična sredina - AS, standardni odklon - SD) dečkov in deklic gele da izobrazbo očetov ter rezultati enosmerne analize variance (ANOVA).

Izobrazba očeta	Športno udejstvovanje dečkov					Športno udejstvovanje deklet				
	N	AS (min/dan)	SO	ANOVA F	ANOVA p	N	AS (min/dan)	SO	ANOVA F	ANOVA p
Nižja izobrazba	95	65,02	36,29			90	55,21	41,49		
Srednja izobrazba	54	98,15	43,74	11,859	0,000	63	62,63	41,34	1,957	0,204
Višja izobrazba	51	98,22	45,59			56	70,03	37,85		

Rezultati v Tabeli 1 prikazujejo čas, ki ga dečki in deklice namenjajo zmerno do visoko intenzivni športni vadbi glede na različno izobrazbeno strukturo očetov. Pri obeh spolih namenijo najmanj časa zmerni do visoko intenzivni športni vadbi otroci očetov z nizko izobrazbo. Tako dečki nižje izobraženih očetov namenijo športni vadbi nekaj več kot uro na dan (65,02 min/dan), dekleta pa nekaj manj kot uro na dan (55,21 min/dan). Dečki iz skupin srednje (98,15 min/dan) in višje (98,22 min/dan) izobraženih očetov namenjajo zmerno do visoko intenzivni športni vadbi več kot uro in pol na dan. Dekleta iz skupin srednje (62,63

min/dan) in višje (70,03 min/dan) izobraženih očetov namenjajo zmerno do visoko intenzivni športni vadbi nekoliko več kot uro na dan. Visoke vrednosti standardnega odklona, kažejo na večjo razpršenost rezultatov pri vseh skupinah merjencev.

Prikaz 1: primerjava srednje do visoko intenzivne športe dejavnosti dečkov in deklic glede na izobrazbeno strukturo očetov.



Rezultati ANOVE kažejo, da obstajajo, glede na izobrazbo očetov, statistično značilne razlike (F= 11,859; P = 0,000) v času, ki ga dečki namenijo zmerno do visoko intenzivni športni dejavnosti. Rezultati Post-hoc Scheffe preizkusa kažejo (p = 0,000), da sinovi srednje in višje izobraženih očetov namenijo na dan statistično značilno več časa zmerno do visoko intenzivni športni dejavnosti kot sinovi nižje izobraženih očetov, in to kar 35 minut na dan več. Post-hoc Scheffe preizkus prav tako kaže, da med skupinama dečkov srednje in višje izobraženih očetov razlike niso statistično značilne (P = 0,662). da sinovi višje izobraženih očetov namenijo v povprečju 25 minut/dan več športni dejavnosti kot sinovi nižje izobraženih očetov. Rezultati ANOVE kažejo, da, hčere srednje višje izobraženih očetov sicer namenijo nekoliko več časa zmerno do visoko intenzivni športni dejavnosti kot hčere nižje izobraženih očetov, vendar razlike niso statistično značilne (F= 1,975; P = 0,204).

RAZPRAVA

V prvi vrsti pričujoča raziskava opozarja, da so v obdobju poznega otroštva in v začetku adolescence, še vedno dečki tisti, ki namenjajo zmerni do visoko intenzivni športni dejavnosti več časa kot dekleta. Ugotoviti je mogoče, da vse tri skupine dečkov presegajo priporočila WHO (2017), ki pravijo, da bi naj otroci v tem starostnem obdobju namenili zmerno do visoko intenzivni športni vadbi vsaj 60 minut na dan. Tako tudi skupina dečkov očetov z nižjo izobrazbo nameni športnem udejstvovanju več kot uro na dan. Prav nasprotno pa velja za dekleta, saj skupina deklet nižje izobraženih očetov ne dosega priporočenih standardov in namenja zmerni do visoko intenzivni športni dejavnosti manj kot uro na dan. Med tem ko skupini deklet srednje in višje izobraženih očetov namenjata zmerni do visoko intenzivni športni vadbi le nekoliko več kot šestdeset minut na dan. Ugotovitve pričujoče raziskave so v skladu z ugotovitvami nekaterih drugih raziskav (Telford, Telford, Olive, Cochrane, &

Davey, 2016), ki ugotavljajo, da dekleta v starostnem obdobju od osem do dvanajst let namenjajo 19% odstotkov manj časa športnim dejavnostim kot njihovi moški vrstniki. Ugotovitve naše raziskave kažejo, da sta izobrazbena struktura očetov in čas, ki ga njihovi otroci namenjajo zmerni do intenzivni športni vadbi, vsekakor povezana. Podobno ugotavljajo številni avtorji (Jurak, 2006; Kovač, Jurak & Strel, 2007), ki pravijo, da na športno dejavnost mladih pomembno vplivajo socialni položaj, izobrazba staršev, pa tudi socialno okolje, v katerem mladi odraščajo (Brettschneider & Naul, 2007; Joens-Martre, Welk, Calabro, Russell, Nicklay & Hensley, 2008). Ta povezava je zelo očitna pri dečkih in manj pri deklicah. Sinovi srednje in višje izobraženih očetov namenijo kar 30 min na dan več zmerni do visoko intenzivni športni dejavnosti kot vrstniki nižje izobraženih očetov. Hčere srednje in višje izobraženih očetov sicer namenijo zmerni do visoko intenzivni vadbi nekoliko več časa kot vrstnice očetov z nižjo izobrazbo, vendar te razlike niso statistično značilne. Sklepati je mogoče, da ima pri dečkih izobrazba očeta, kot eden izmed pokazateljev socialnega položaja družine (Roche & Sun, 2003), pomembno vlogo, medtem ko to za dekleta ne velja. Predvidevati je mogoče, da izobrazba očeta, ki je eden izmed socialno-ekoloških dejavnikov, ki vplivajo na razvoj otroka, manj vpliva na športno udejstvovanje deklet. Omenjene ugotovitve sovpadajo z ugotovitvami Telfold et al. (2016), ki pravijo, da socialno-ekološki dejavniki na ravni posameznika, družine, šole in okolja vplivajo manj ugodno na športno udejstvovanje deklet kot na športno udejstvovanje dečkov.

LITERATURA IN VIRI

Atkinson, A.B., Marlier, E., Montaigne, F., & Reinstadler, A. (2010). Income poverty and income inequality. V A.B., Atkinson, & E., Marlier, (Ur.), *Income and living conditions in Europe.* (str. 101-131). Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Berčič, H. (2012). Družina naj bo temelj. Gibalno in športnorekreativno udejstvovanje. *Vzgoja. 53*. 35–37.

Bogin, B. (1999). *Patterns of Human Growth*, (second edition). Cambridge: Cambridge University Press.

Bouchard, C. in Shepard, R. (1994). Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. V: C. Bouchard in R. Shepard, T. Stephens, (Ur.): *Physical activity, fitness and health: International proceedings and statement*. (str. 77–88). Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.

Bouchard, C., Blair, N. S. in Haskell, L. W. (2007) *Physical Activity and Health.* United States of America: Human Kinetics.

Brettschneider, W.D., & Naul, R. (2007). Obesity in Europe: Young people's physical activity and sedentary lifestyles. V W.D., Brettschneider, & R. Naul, (Ur.), *Obesity in Europe: Young people's physical activity and sedentary lifestyles.* (str. 7-26) Sport sciences international, vol. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Cook, G., Burton, L., Kiesel, K. Rose, G. in *B*ryant, M. (2010) Movement. *Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Stategies*. Santa Cruz: California.

European Commission /EACEA/Eurydice, (2016). The Structure of the European Education Systems 2016/17: Schematic Diagrams. Eurydice Facts and Figures. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Pridobljeno iz : https://webgate.ec.europa.eu/fpfis/mwikis/eurydice/images/9/9d/ (11.11. 2017)

Di Liberti, J.H. (2000). The relationship between social stratification and all-cause mortality among children in the United States. *Pediatrics, 105*(1), 1968-1992.

Friestad, C., & Klepp, K.I. (2006). Socioeconomic status and health behavior patterns through adolescence: results from a prospective cohort study in Norway. *European Journal of Public Health, 16*(1), 41–47.

Hagquist, C.E. (2006). Health inequalities among adolescents – the impact of academic orientation and parents' education. *European Journal of Public Health, 17*(1), 21–26.

Haywood, K. in Getchell, N. (2009). *Life span motor development.* Champaign (IL): Human Kinetics.

Joens-Martre, R.R, Welk, G.J., Calabro, M.A., Russell, D.W., Nicklay, E., & Hensley, L.D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *Journal of Rural Health, 24* (1), 49-54.

Jurak, G. (2006). Sporting lifestyle vs. »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school student. *Anthropological notebooks, 12*(2), 79-95.

Kovač, M., Jurak, G., & Strel, J., (2007). Šolsko okolje in družina kot oblikovalca življenjskega sloga mladih. V M. Kovač, & G. Starc (Ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine* (str. 155-163). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Mackenbach, J.P. (2006). *Health inequalities: Europe in profile. An independent expert report commissioned by the UK presidency of the EU*. London: Department of Health.

Malina, R., Bouchard, C. in Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity.* United States of America: Sheridan Books.

Marmot, M.G., & Wilkinson, R.G. (2006). *Social determinants of health*. Oxford: Oxford University Press.

Pišot, R. in Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V: H. Berčič (ur.): *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo* (str. 21—24). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Roche, A.F., & Sun, S.S., (2003). *Human Growth: Assessment and Interpretation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Starc, G. in Sila, B. (2007). Ura športna na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost. *Šport*, 55 (3).

Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., & Davey, R. (2016). Why Are Girls Less Physically Active than Boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study. *PLoS ONE*, *11*(3), e0150041. http://doi.org/10.1371/journal.pone.0150041

Trbanc, M., Meglič, Č. A., Dremelj, P., Smolej, S., Narat, T., Kovač in N. Tomc, K. B. (2015). *Socialni položaj v Sloveniji 2013–2014* (Končno poročilo). Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.

Vrabič Kek, B. (2012). *Kakovost življenja*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

Vukoje, J. (2012): *Osnovne funkcije suvremene porodice.* Svarog, 4, 137–144. Pridobljeno 11. 11. 2017, http://doisrpska.nub.rs/index.php/svarog/article/view/920

Zajec J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerzitetna Založba Annales.

White, S. (2007). Parent-created motivational climate. V Lavallee, D. in Jowett, D. (Ur.): *Social Psychology in Sport* (str. 131–143). Champaign. IL: Human Kinetics.

World Health Organization [WHO], (2013). Global Health Observatory: NCD mortality and morbidity, pridobljeno iz: http://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/index.html, (11. 11. 2017).

Word Health Organization. (2017). Physical Activity: What is physical activity? Pridobljeno iz: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/, (11. 11. 2017)

Vabljeno predavanje:

dr. Repnik Robert

PRISOTNOST VSEBIN O VODI V UČNIH NAČRTIH SLOVENSKE OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Voda je ena izmed snovi, ki jih nujno potrebujemo za življenje. Obkroža nas skozi vse življenje. Je pomemben sestavni del telesa živih bitij, je sestavni del hrane, pomembna je za zdravje nasploh (higiena), z vodo so povezane različne športne aktivnosti, zelo pomembna je v številnih gospodarskih panogah. Zaradi pomembnosti vode so vsebine o vodi pogosto vključene v učne načrte različnih predmetov slovenske osnovne šole. Sodobni učni pristopi, predvsem v smislu raziskovalnega učenja in poučevanja, priporočajo medpredmetno in interdisciplinarno projektno obravnavo ustreznih vsebin. Menimo, da so vsebine o vodi primerne za to. Z dokumentno raziskovalno metodo smo podrobneje preučili učne načrte vseh predmetov osnovne šole s ciljem ugotoviti, pri katerih predmetih in v kakšnem kontekstu ter cilji se v slovenski osnovni šoli pojavljajo te vsebine. Analiza omogoča razvoj predlogov za medpredmetno projektno obravnavo vsebin o vodi na podlagi raziskovalnega učenja in poučevanja.

KLJUČNE BESEDE: voda, učni načrti, raziskovalno učenje in poučevanje, medpredmetne in interdisciplinarne projektne vsebine.

THE PRESENCE OF THE TOPIC WATER IN THE CURRICULA OF THE SLOVENE PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Water is one of the indispensable substances for life. It surrounds us in the whole life. It is important building part of living creatures bodies, is part of the food, it is unavoidable for the health (hygiene), several sport activities are connected with water, it is of great importance in numerous industries. Consequently, the topic water is because of it's importance often included in curriculum of several subjects in Slovene primary school. Modern teaching approaches, in particular in sense of inquiry based learning and teaching, recommend introducing the cross-curricular and interdisciplinary project based topics. We believe, that the topic water is one of them. With documentary research we analysed in detail the curriculum of all subjects in Slovene primary school in order to discover in which of them the topic water appear, in which context and which are the teaching goals. This research enables the development of proposals for introduction of interdisciplinary project based teaching about topic water, especially in sense of inquiry based learning and teaching.

KEYWORDS: water, curriculum, inquiry based learning and teaching, cross-curricular and interdisciplinary project based topics.

I. UVOD

Učenci v mnogih državah popijejo veliko manj vode kot to narekuje zdravje. Otroci pridobijo večino vnosa vode iz vnosa tekočine. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) in Medicinski inštitut (IOM) ocenjujeta, da 79-80% celotnega vnosa vode izvira iz celotnega vnosa tekočine (voda in druge pijače) ter 20-30% vode od vlage v hrani. Raziskave EFSA in IOM so pokazale, da se od države do države zadosten vnos vode pri otrocih izjemno razlikujejo. Ne glede na to pa je splošno znano, da otroci dolgoročno potrebujejo zadostno hidracijo za zdrav razvoj. Zato so potrebne metode za spodbujanje dolgoročnejših sprememb njihovih navad za pitje vode. Da bi pri otrocih spreminjali navade glede vnosa vode, ni trivialna naloga. Ugotovljeno je bilo, da bi morali biti ukrepi za to spremembo navad večplastni, kar vključuje tako posameznika kot njegovo okolje. Raziskava nadaljnje opredeljuje, da za spremembo teh vedenj otrok, da bi lahko postali trajnostne navade, pogosto vključujejo vedenje, ki je odvisna od treh dejavnikov: okolje, kompetence (znanje, sposobnosti, …) in od socialne ureditve. Drugi in tretji dejavnik vključuje predvsem koristne informacije ki je primerna predvsem za veliko populacijo (npr. Zdravstvene kampanje). Žal je pa dolgo znano, da takšni pristopi ne ustvarjajo izrazitih ali trajnih vedenjskih sprememb, zlasti glede prehranjevanja. Pri otrocih so študije pokazale, da so uspešni poskusi, ki bi trajnostno povečali vnos vode, izjemno redke. Namreč veliko programov je povečanje vnosa vode doseglo tako, da so povečali vnos sladkanih pijač pri otrocih, zato je take študije težko ocenit kot uspešne. Težava je tudi, da se takšne študije osredotočajo na šolske klopi, medtem ko vemo, da starši oziroma skrbniki igrajo še pomembnejšo vlogo pri oblikovanju teh navad pri otrocih. Na primer, pri večini otrok se zaužitje v 60-80 % sladkanih pijač zaužije doma. Predvidevamo, da bi se domače preventive bolj in trajnostno vzpodbudile zmanjšanje zaužitja sladkanih pijač, in vnos čiste vode pri otrocih. Otrokom je treba navado razvijati na splošno, in ne le na nekem področju [1].

Splošno znano je, da energija, ki ga človek pridobi preko vnosa tekočine, privede do manjšega občutka sitosti, kar vodi v začaran krog in tako se poveča nadaljnji vnos energije. Temu so učenci v osnovnih šolah še posebej izpostavljeni, saj niso še dovolj zreli, da bi se lahko o takšnih nevarnostih za zdravje sami zoperstali. Študija kaže, da slovenski mladostniki popijejo veliko premalo tekočine glede na priporočila. V povprečju je to 900 ml, medtem ko je priporočljiva vrednost 1530ml dnevno. Raziskava je nadaljnje pokazala, da se še ta majhen vnos tekočine pri dekletih vnese v 51% s sladkanimi pijačami, pri fantih pa kar 69%. Sladkane pijače tako predstavljajo pri fantih 9% celotnega dnevnega vnosu energije, 10% pa pri dekletih. Mladostniki v Sloveniji zaužijejo bistveno premalo zelenjave in sadja, podobno kot njihovi vrstniki v Nemčiji, Belgiji, na Norveškem, v srednji in vzhodni Evropi. Le 11 % fantov in 10 % deklet v Sloveniji zaužije priporočene vrednosti zelenjave. Iz navedenih podatkov je razvidno, da je nujno potrebno ozaveščat ljudi o teh težavah in bi se ozaveščanje moralo začeti že pri nosečnicah v šoli za starše, v vrtcih in v šolah. O posledicah prevelikega vnašanja praznih kalorij in posledično prevelikega uživanja sladkanih pijač bi morali poznati poleg šolarjev tudi starši, vzgojitelji, učitelji ter načrtovalci prehrane v šoli (Fidler Mis, Kobe, Benedik, & Beja, 2011).

II. METODOLOGIJA

Prisotnost vsebin o vodi v učnih načrtih slovenske osnovne šole smo izvedli s pomočjo dokumentne analize. Pregledali smo učne načrte osnovnih šol, ki so dostopni na spletni strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport republike Slovenije. Tako smo ugotovili, da izmed vseh predmetov v učnih načrtih, torej Angleščine, Biologije, Družbe, Domovinska in državljanska kultura ter etika, Fizika, Geografija,Glasbena umetnost, Gospodinjstvo, Kemija, Italjanščina, Likovna umetnost, Madžarščina, Naravoslovje in tehnika, Naravoslovje, Nemščina, Slovenščina, Spoznavanje okolja, Šport, Tehnika in tehnologija, Zgodovina so vsebine o vodi pristone v učnih načrtih v toliki meri, da bodo učitelji za vsebine o vodi namenili najmanj eno učno uro. Tako smo ugotovili, da je prisotnost vsebin o vodi, ki zadošča tem kriterijem v sledečih učnih načrtih, in sicer Spoznavanje okolja, Družba, Naravoslovje in tehnika, naravoslovje, Kemija, Biologija, Fizika, Geografija (Cohen, Manion, & Morrison, 2007).

III. REZULTATI

Dostop do zdrave in čiste pitne vode je bistvenega pomena za zdravje. Ustrezen vnos vode pomaga ohranjati pravilno hidracijo telesa kar je povezano z metabolizmom človeka. Študije kažejo, da slaba hidracija prinaša slabše kognitivne funkcije in slabše razpoloženje. Ve več študijev je pokazalo, da otroci in mladostniki ne pijejo dovoljšne količine vode. Več kot polovica otrok in mladostnikov ni ustrezno hidriranih ne glede na čas in razlike v spolu, rasi ali etnični pripadnosti. Raziskava, ki so jo izvedli v Združenih državah Amerike, je pokazalo, da večina ameriških otrok in mladostnikov preživi večino svojega dnevnega časa v povprečju 6 ur dnevno v šolskem okolju. To na leto nanese na 180 dni. Zato je ključnega pomena, da šole dijakom omogočajo dostop do ustrezne pitne vode. Glede dostopa čiste in zdrave vode učencem in dijakom študije navajajo da imajo šole s starejšo infrastrukturo izziv na tem področju. Namreč v šolah, starejše izgradnje težje omogočijo boljši standard za dostop do čistejše vode (L. Kenney, L. Gortmaker, F. W. Cohen, B. Rimm, & L. Cradock, 2016).

Vodo kot tekočino začnejo učenci spoznavati že v prvem razredu Osnovne šole. Pri predmetu Spoznavanje okolja spoznajo, da je voda pogoj za življenje tako ljudi kot živali in tudi rastlin. Sprva se z njo srečujejo predmetu spoznavanje okolja, kot lastnosti, po katerih ločimo trdne in tekoče snovi. Spoznajo tudi onesnaževalce voda. V drugem razredu spoznajo osnovne geografske pojme kot so hrib, gora, ravnina, dolina, reka, potok, morje, cesta, itd. Nato se z vodo kot snovjo ponovno srečajo v tretjem razredu. Skozi vse tri razrede se z vodo srečujejo posredno povezano z drugimi učnimi snovmi.

III.I. Družba, 4. in 5. razred

V četrtem in petem razredu, pri predmetu Družba je ena izmed osnovnih ciljev predmeta, da spoznajo osnovne pojme kot so površje, celina, ocean, kopno, morje, otok, polotok, ravnina, nižina, kotlina, ipd. Spoznajo temeljne pojme voda: tekoče, stoječe, površinske, podzemne. V četrtem razredu v vsebinskem sklopu “ljudje v prostoru in ljudje v času” spoznavajo naravne značilnosti domače pokrajine (relief, vode, prst, podnebje, kamnine, tla, rudnine). V petem

razredu pa v vsebinskem sklopu “Slovenija, lega in značilnosti” učenci spoznavajo nekatere pokrajinske značilnosti naravnih enot Slovenije na terenu, na primer površja vode, videz naselij, izraba pokrajine, gospodarstvo idr.

III.II. Naravoslovje in tehnika, 4. in 5. razred

Prav tako v četrtem razredu pri predmetu Naravoslovje in tehnika v vsebinskem sklopu »Pojavi« kot narekuje učni načrt, predvidevajo operativni cilji, kot so opisati pot vode od zajetja do pipe ter kako vodovodna pipa krmili vodni tok po ceveh. Učenci morajo znati poimenovati in opisati porabnike vode ter ugotoviti lastnosti vode za pitje in pojasniti nevarnosti pitja onesnažene vode. K temu spada, da znajo opisati zbiralnik oziroma hram vode ter razložiti njegov namen. Nadaljnje, izdelati morajo še model mlinčka iz različnih gradiv ter tako dokazati, da tekoča voda lahko kaj poganja. Znati morajo pojasniti pomen sklenjenega cevja centralnega ogrevanja ter vode, ki v njem kroži. Posledično pa morajo ugotoviti razliko med pretakanjem tekočine po koritih in ceveh. V petem razredu pri predmetu Naravoslovje in tehnika v vsebinskem sklopu »Snovi v naravi« so predvideni standardi znanja, da učenec zna raziskati (npr. z anketo) odnos ljudi do onesnaževanja vode, prsti in zraka ter vrednotiti pridobljene rezultate. Operativni cilji za učno temo “Snovi v naravi” so sledeči opisati agregatna stanja vode in pojasniti njihove lastnosti, poiskati in opredeliti razlike med procesi zgoščevanja in izhlapevanja oz. izparevanja, razložiti procese, ki potekajo pri kroženju vode v naravi, ugotoviti razloge za stekanje tekoče vode proti morju, pojasniti razliko med površinskimi vodami in podtalnico, razložiti pomen podtalnice kot vira pitne vode, utemeljiti pomen vode za življenje in napovedati posledice omejenosti vodnih zalog, prepoznati in opisati onesnaževalce površinskih voda in podtalnice ter pojasniti posledice onesnaževanja, utemeljiti pomen varovanja vode, opredeliti pojme topilo, topljenec in raztopina, prikazati, da se v vodi lahko raztapljajo samo določene snovi, nekatere pa le v omejenih količinah.

V vsebinskem sklopu »Pojavi« so standardi znanja, da učenec ve, da je cevje centralnega ogrevanja sklenjeno, da voda v njem kroži in prenaša toploto oziroma energijo. Tako so operativni učni cilji za učno temo »Tekočine tečejo« ugotoviti, da tekočine tečejo, če je med gladino in odtočno odprtino višinska ali tlačna razlika, prikazati, da tekočine tečejo zaradi tlačne razlike, opisati črpalko in preprost manometer za merjenje tlaka.

V vsebinskem sklopu “Živa bitja” niso navedeni nobeni standardi znanja v zvezi z vodo. So pa v sklopu učne teme “Živa bitja izmenjujejo snovi z okolico in jih spreminjajo” navedeni nekateri operativni cilji, ki so povezani s pojmom voda in sicer da učenci dokažejo, da živa bitja vsebujejo veliko vode, in utemeljijo pomen vode za življenje, prikažejo, da je voda sestavina več živil in pijač, razložijo in dokažejo, da se voda nenehno izmenjuje med živimi bitji in okolico, opišejo pot vode v kopenski rastlini od črpanja iz zemlje do izhlapevanja in to dokazati, razložiti, kaj se dogaja z vodo v človeškem telesu, pojasniti, da se z znojem in sečem iz telesa odstranjujejo škodljive snovi, utemeljiti pomen potenja za uravnavanje telesne temperature, razložiti, da v rastlinah iz vode in ogljikovega 18 načinom življenja, spolom, okoljem ipd. dioksida nastaja hrana (organske snovi) in se izloča kisik, ter da sta za ta proces (fotosintezo) potrebna še sončna svetloba kot vir energije in klorofil.

III.III. Naravoslovje, 6. razred

V šestem razredu pri predmetu "Naravoslovje" se voda pojavlja v večini učnih temah v vsebinskem sklopu »Snovi«. V tem vsebinskem sklopu učni načrt ne napoveduje standard znanja v sklopu naše raziskave, torej vode. Opisuje pa operativne cilje za učno temo z naslovom »Lastnosti snovi in njihova uporaba"«. Ti cilji so, da učenci spoznajo lastnosti snovi (npr. Električna prevodnost, toplotna prevodnost, magnetne lastnosti, gostota, kaj se dogaja s snovmi, ko jih damo v vodo), spoznajo naravne vire surovin in goriv (voda, zrak, fosilna goriva, kamnine, prst, biomasa) in možnosti njihove uporabe. Prav tako v šestem razredu v vsebinskem sklopu "Energija" ne nastopajo standardi znanja v zvezi z vodo. Operativni cilji pa vsebujejo kar nekaj zahtev in sicer pri učna temi »Sonce« spoznajo in razumejo, da hidroelektrarne in vetrne elektrarne posredno poganja sončna energija, geotermalna in jedrska energija pa sta neodvisni od sončne energije. Tako razlikujejo med obnovljivimi viri energije (npr. Sončna energija, energija vetra, potencialna energija vode, geotermalna energija) in neobnovljivimi viri (fosilna goriva), ki jih mnogo hitreje porabljamo, kot v naravi nastajajo. Pri učni temi »Pridobivanje električne energije« spoznajo osnovne principe pridobivanja električne energije (hidroelektrarne, termoelektrarne, jedrske, vetrne elektrarne idr.).

V vsebinskem sklopu »Živa narava« se pod učno temo »Zgradba in delovanje rastlin« navajajo sledeči operativni cilji v učnem načrtu. Učenci razumejo pomen fotosinteze, celičnega dihanja, izmenjave snovi z okoljem, transporta snovi in preprečevanje izgube vode za preživetje posamezne celice in rastline kot celote, spoznajo, zakaj imajo rastline dva transportna sistema, enega za prenos vode in mineralnih snovi in drugega za prenos sladkorjev do celic, ki ne opravljajo fotosinteze in razumejo, da rastlina iz telesa izgubi zelo veliko vode, ker mora odpreti listen reže za prevzem ogljikovega dioksida.

V vsebinskem sklopu »Vplivi človeka na okolje« za standard znanja, kar se tiče povezave na tematiko voda, učni načrt opredeljuje, da učenci s primeri razložijo škodljive vplive in posledice čezmernega izkoriščanja naravnih virov (vode, surovin in fosilnih goriv) ter velike količine nastalih odpadkov, predlagajo ukrepe in ravnanja za varčno rabo vode, energije in virov surovin ter zmanjševanje odpadkov. Pod učno temo »pomen učinkovitega izkoriščanja naravnih virov surovin in energije« učni načrt predvideva operativne cilje, in sicer da učenci spoznajo problematiko omejenosti in prekomernega izkoriščanja naravnih virov vode, surovin in goriv ter se zavedajo nujnosti gospodarnega ravnanja z njimi in spoznajo, da moramo pri vrednotenju učinkovitosti in posledic izkoriščanja naravnih virov upoštevati poleg ekonomskih tudi okoljske kriterije (npr. Onesnaževanje ozračja, toplotno onesnaževanje voda zaradi jedrskih elektrarn, posledic zajezitev).

III. IV. Naravoslovje, 7. razred

V vsebinskem sklopu »Snovi« kar se tiče tematike vode, predvidevajo sledeči standardi znanja: Učenec ve od česa je odvisna trdota vode, primerja različne vrste voda v naravi po trdoti, našteje možne nevšečnosti, ki jih v gospodinjstvu povzroča trda voda, in ve, kako se jim lahko izognemo. Pod učno temo »raztopine« se navajajo operativni cilji da učenci razlikujejo med vrstami oziroma viri voda v naravi, glede na to, kaj je v njih raztopljeno (deževnica, studenčnica, podtalnica, morska voda, mineralna voda), razumejo pojem trdota vode in pomen mehčanja vode in da razumejo povezavo med trdoto vode in penjenjem milnice.

V vsebinskem sklopu »Energija« predvidevajo naslednje standard znanja učenca in sicer da navede podobnosti in razlike pri različnih vrstah valovanj, na vrvi, vodni gladini, dolgi vzmeti. Učna tema »valovanje« predvideva operativne cilje, da učenci spoznajo in primerjajo valovanje na vrvi, dolgi vzmeti, na vodni gladini in spoznajo, da sta zvok in svetloba valovanji in ugotavljajo podobnosti z valovanjem na vodni gladini. Učna tema »Zgradba in delovanje živali« predvideva operativni cilje v povezavi na tematiko vode v smislu, da razumejo, da celice nerabne snovi izločijo v okolje (pri enoceličarjih neposredno v okolje, pri mnogoceličarjih pa preko transportnih sistemov skozi izločala, dihala in prebavila), ter primerjajo izloča organizmov v kopenskih in vodnih okoljih. Učna tema »Primerjava zgradbe in delovanja različnih ekosistemov« predvideva operativne cilje, da vedo učenci primerjati zgradbo in delovanje nekaterih naravnih ekosistemov (na primer gozd, naravni travnik, morje, celinske vode, mokrišče, jamski ekosistem) in da spoznajo, da je biotska raznovrstnost rastlin v ekosistemu odvisna tudi od neživih dejavnikov okolja, kot so količina svetlobe in vode, temperaturno območje in sestava prsti.
Vsebinski sklop »Vplivi človeka na okolje« predvideva naslednje standard znanja učenca: navede primere človeških dejavnosti, ki prispevajo k onesnaževanju zraka, vode in tal, utemelji, kako onesnaževanje vode, zraka in tal vpliva na biotsko raznovrstnost in ravnovesje v naravi, predlaga ukrepe in ravnanja, ki bi prispevale k zmanjševanju posledic človekovih posegov v okolje. Pri učni temi »Človek spreminja ekosisteme« se učencem predvideva naslednji operativne cilj ki je v povezavi na temo vode in sicer, da spoznajo vplive in posledice gnojenja v kmetijstvu ter uporabe pesticidov (npr. herbicidi, insekticidi) na onesnaževanje podtalnice. Pri učni temi »Človek onesnažuje zrak, vodo in tla« se predvidevajo operativni cilji učencev, da spoznajo, da se zaradi naravnih vzrokov, npr. poplave in vulkani ter človekovih dejavnosti lahko v vodi, zraku in tleh poveča vsebnost snovi (onesnaževalcev), ki škodljivo vplivajo na organizme in s tem rušijo naravno ravnovesje, spoznajo vplive različnih vrst prometa in komunikacij na okolje (onesnaževanje zraka, vode in prsti) in organizme (npr. hrup) in spoznajo vzroke za povečanje emisij plinov (ogljikov dioksid, metan, dušikovi oksidi) in s tem povezanim prekomernim segrevanjem ozračja (povečan učinek tople grede), ki se odraža na spreminjanju podnebja in na kopenskih in vodnih ekosistemih.

III.V. Kemija, 8. in 9. razred

Pri Kemiji se učenci s pojmom »Voda« srečujejo bolj kot ne posredno. V učnem načrtu se voda pojavlja samo pri vsebinskem sklopu »Elementi v periodnem sistemu« kjer se pojavlja kot operativni cilj, in sicer: spoznajo naravne vire elementov in spojin (zrak, voda, zemeljska skorja) ter pri vsebinskem sklopu “Kisline, baze in soli“ kot standard znanja: učenec opredeli reakcije med kislinami in bazami kot reakcije nevtralizacije, pri katerih nastanejo soli in voda.

III. VI. Biologija, 8. in 9. razred

Učni načrt biologije pravi da »Prispevek biologije k razumevanju sveta temelji na spoznavanju žive narave, ki je zgrajena iz med seboj povezanih sistemov na različnih hierarhičnih stopnjah, kot so celica, organizem, ekosistem in biosfera« Že ta začetni stavek se z vodo povezuje tako posredno kot neposredno, in smo pričakovali v učnem načrt veliko več snovi na temo vode. Vendar teme, ki se nanašajo na vodo je bilo precej manj.

V vsebinskem sklopu »Kemija živih sistemov« učenci spoznajo, da organizmi vsebujejo zelo različne molekule, od majhnih (voda, soli) do zelo velikih (ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine, DNA).
V vsebinskem sklopu »Vpliv človeka na naravo in okolje« učenci spoznajo, da trajnostni razvoj zahteva vzpostavitev standardov za spremljanje sprememb v tleh, vodah in ozračju ter ukrepov za preprečevanje škodljivih sprememb.
V vsebinskem sklopu »Varstvo narave in okolja« učenci spoznajo, da zaradi naravnih vzrokov in človekovih dejavnosti lahko okolje vsebuje snovi, ki so škodljive za človeka in druge organizme. Trajnostni razvoj zahteva vzpostavitev standardov za spremljanje sprememb v tleh, vodah in ozračju ter ukrepov za preprečevanje škodljivih sprememb.

III. VII. Fizika, 8. in 9. razred

Pri predmetu fizika se učenci srečajo s pojmom vode pri vsebinskem sklopu "Gostota, tlak in vzgon", kjer se učijo o gostoti. Vedeti morajo, kolikšna je gostota vode in da je gostota zraka približno tisoč krat manjša, in da so sile zaradi tlaka v mirujoči tekočini pravokotne na vsako ploskev. Vedeti morajo, da se tlak, ki ga povzroči sila na mirujočo tekočino porazdeli po vsej tekočini. Nadaljnje morajo razumeti, da tlak v tekočinah, tudi v vodi, narašča z globino in da je odvisen še od gostote tekočine, težnega pospeška in neodvisen od oblike posode. S primerjavo gostot in povprečnih gostot razloži, ali telo plava, lebdi ali potone. V vsebinskem sklopu "Merjenje vzgona" mora učitelj s poskusom pokazati, da na potopljeni del telesa deluje tekočina s silo. Učenci ugotovijo z merjenjem prostornine oziroma teže izpodrinjene tekočine, da je vzgon nasprotno enak teži izpodrinjene tekočine. V vsebinskem sklopu "Segrevanje vode" učenci nadgradijo operativno poznavanje temperature kot količine, ki jo izmerimo s termometrom s kvantitativno definicijo Celzijeve lestvice (tališče in vrelišče vode). Učitelj mora poudariti povezavo med spreminjanjem temperature in prejemanjem ali oddajanjem toplote. In kot zadnji vsebinski sklop, kjer se pri predmetu Fizika v učnem načrtu pojavlja pojem voda, je "Električno delo", kjer učitelj s segrevanjem vode s potopnim grelnikom meri električni tok, napetost, temperaturo vode in čas. Učenci si tako zapisujejo rezultate meritev v tabelo in narišejo grafe. Izračunajo električno delo in moč. Učitelj poudari, da električni tok le omogoča prenos energije od vira napetosti do porabnika.

III. VIII. Geografija, 6., 7., 8. in 9. razred

Z vsebinami in dejavnimi metodami pri pouku geografije se razvijajo sposobnosti učencev za uporabo preprostih geografskih raziskovalnih metod, s katerimi pridobivajo informacije o okolju in v okolju, v katero spada tudi voda. Učijo se uporabljati in vrednotit geografske informacije. Ob tem je še posebej pomembna uporaba informacijske tehnologije. Pri pouku upoštevamo potrebe in interese učencev in iščemo odgovore na aktualna vprašanja okolja, v katerem živijo. V zadnjih nekaj letih je tema »vode« postala izjemno aktualno področje. Tako znanje, ki ga učenci pridobivajo tudi pri drugih predmetih, geografija dopolnjuje in povezuje na zanjo značilen način. Geografija je namreč naravoslovni in družboslovni predmet, ki vzročno-posledično povezuje znanje o naravnem in družbenem okolju. Tako mladega človeka uči razmišljati in izražati se celostno. Voda pri predmetu geografija v največji meri in neposredno nastopa pri učnih temah »Sredozemsko morje je eno najtoplejših morij na svetu« kjer učenci sklepajo o posledicah gibanja morske vode in opiše lastnosti morske vode. Na primeru analizira vzroke in posledice onesnaževanja morij. Pri učni temi »Zahodna Evropa«

kjer učenci opišejo obalo in gibanje morske vode ter vpliv gibanja na življenje ljudi ter pri učni temi »Alpske pokrajine; visokogorja in alpske kraške planote; Alpske doline in kotline« kjer učenci vedo ovrednotit pomembne reke glede na vodnatost in možnosti izrabe vode in opisati primere prizadevanj in ukrepov za ohranjanje naravne in kulturne dediščine.

III. IX. Horizontalne zveze v razvoju pojma voda v izobraževalni vertikali

Pri preučitvi učnega načrta osnovne šole smo horizontalne zveze v razvoju pojma vode v izobraževalni vertikali ugotovili pri naslednjih predmetih:

Družba se v 4. In 5. razredu horizontalno s področja pojma vode povezuje z naravoslovjem in tehniko kjer obravnavajo snovi v naravi in sicer pri učni temi voda (spremembe agregatnega stanja, površinske vode in podtalnica, onesnažena voda in čiščenje voda), prsti (lastnosti prsti, onesnaževanje prsti), zraka (čist in onesnažen zrak) in pri obravnavi gibanja Zemlje (nastanek dneva in noči, prisojna in osojna stran). Predmeta se lahko povezujeta tudi pri učni temi spoznavanje življenja posameznika v družbi, na primer v okviru osebnostne rasti in razvoja posameznika, zdrave prehrane, prometne varnosti idr.

Naravoslovje in tehnika se v petem razredu v vsebinskem sklopu »Snovi« horizontalno povezuje s predmetom Okoljska vzgoja, kjer učna snov govori o vrednotenju embalaže z ekološkega vidika. Učenci se tako medpredmetno učijo o pomenu ločenega zbiranja odpadkov, posledice širjenja človeških bivališč in krčenje živalskih, vodi kjer so raztopljene tudi naravne snovi, vzroki in posledice onesnaževanja vode, tal in zraka (gnojila, škropiva). V nadaljevanju se še predmet Naravoslovje in tehnika povezuje s predmetom Družba kjer se snov nanaša na snov v zvezi z orientacijo, kompas, prst in kamnine, sloji, bivališča ljudi in živali, naravne danosti pokrajine, vode, podnebje, relief, vode na zemljevidu, gospodarske danosti, kmetijstvo, vloga prsti v posameznih delih pokrajine. Vsebinski sklop "Sile in gibanja" se horizontalno povezuje s predmetom Družba pri obravnavi učne snovi podnebje in relief, podtalnica, prisoje in osoje, poljedelstvo, sadjarstvo, vinogradništvo, promet in transport.

Matematika se s predmetom "Naravoslovje in tehnika" horizontalno povezuje pri učni snovi poraba vode, merjenje, zapis meritev ter pri predmetu Okoljska vzgoja pri učni snovi varčevanje z vodo, onesnaževanje okolja, varčevanje z elektriko, izkoriščanje vetra in posledice močnih vetrov, pri gorenju nastajajo strupeni plini. Voda se še lahko pojavlja pri drugih vsebinskih sklopih pri različnih predmetih, še posebej pri že prej omenjenih predmetih, Matematika, Družba in Okoljska vzgoja kadar se gre za učno snov, kjer je govora o skrbi za okolice, naravne in nenaravne spremembe okolji in podobnih vsebinah.

Kemija, ki ga imajo učenci v osnovni šoli v osmem in devetem razredu, se podobno kot tudi pri ostalih predmetih opazimo poudarek na onesnaževanju. Pod to spada tudi onesnaževanje voda, zato ugotavljamo, da je v sklopu te tematike tako vertikalna kot horizontalna povezava z raznimi predmeti. Iz učnega načrta je moč razbrati, da se ta tematika s kemijo medpredmetno povezuje z veliko drugimi predmeti, kot so fizika, biologija, okoljska vzgoja, vzgoja za zdravje, geografija, ipd.

Biologija, kot navaja učni načrt, celostno razumevanje biologije, ki ga učenci usvojijo do konca tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja, je temelj za poglobljeno obravnavo bioloških konceptov v srednji šoli. Takšno razumevanje biologije je del splošne izobrazbe in učence usposobi za samostojno odločanje in aktivno sodelovanje v družbenih razpravah, ki vključujejo biološko znanje in strokovne argumente. Ustvarjanje mreže znanja je tudi temelj

za vseživljenjsko učenje. Celostno razumevanje bioloških vsebinskih konceptov zahteva uporabo znanj z različnih področij. Pri usvajanju celostnega znanja se lahko biologija povezuje predvsem s fiziko, kemijo, geografijo in matematiko, pri obravnavanju družbeno aktualnih tem pa tudi z družboslovjem. Iz navedenega zato predpostavljamo, da se pojem voda celovito pokriva v vseh naštetih predmetih in deluje kot mreža ki se pokriva na večino učne snovi. Kar pa pomeni tudi, da je od učitelja odvisno, ali bo recimo pojem posredno uporabljal. Na primer naravovarstvene in okoljevarstvene teme, s katerimi se še pred kratkim pri uri biologije skoraj niso ukvarjali, so postale pomembni problemi (npr. drobljenje habitatov, izguba biotske pestrosti, invazivne vrste). Ti problemi so večinoma izjemno kompleksni in zahtevajo interdisciplinarno obravnavo, kar je pri pouku možnost za medpredmetno povezovanje. Te probleme naslavlja več ciljev, pomembnejše teme za obravnavo pri pouku pa so varstvo narave in okolja (npr. v povezavi s kmetijstvom, gozdarstvom, industrijsko dejavnostjo, urbanizacijo), ravnanje z odpadki, varčevanje z energijo, onesnaževanje zraka, vode in zemljišč, strupene snovi. Ukvarjanje z naravo- in okoljevarstvenimi problemi pri učencih razvija sposobnost za znanstveno in kritično mišljenje ter reševanje kompleksnih problemov ter poglablja razumevanje naravnih procesov. Učenci razvijajo tudi zavedanje o osebni odgovornosti in možnostih za ukrepanje v prid ohranjanja ekosistemov in biotske pestrosti ter zagotavljanja kakovosti okolja. Učenci naj spoznajo naravo in okoljevarstvene probleme na lokalni, nacionalni in globalni ravni, seznanijo naj se tudi s primeri področne zakonodaje.
Geografija: v sklopu učne teme “voda” medpredmetno povezuje predvsem z fiziko. Na primer pri nastanku megle, vpadnem kotu sončnih žarkov, nadmorski višini, tlaku in gibanju tekočin, energijski zmogljivosti vode, vrstah energije, načinu pridobivanja in uporabe alternativnih virov, zakonitosti gibanja zraka, vrstah in prenosu energij.

III. X. Vertikalne zveze v razvoju pojma voda v izobraževalni vertikali

Pri predmetu Naravoslovje (6. in 7. razred) učni načrt nakazuje na medpredmetne povezave, kjer navaja nekaj možnosti za vsebinske povezave in navezave naravoslovja z ostalimi predmeti. V tem vidimo vertikalno povezavo na višje razrede. Vsebinski sklop »Snovi« se lahko povezuje s predmetom Geografija kjer opredeljujejo lastnosti morske vode v 7. Razredu v sklopu učne snovi »Segrevanje in ohlajanje snovi - primerjava kopno/morje«.
Vsebinski sklop »Živa narava« se vertikalno povezuje na predmet v 6. in 7. razredu pri predmetu Geografija pri učni snovi rastlinstvo in živalstvo morij (in drugih ekosistemov), toplotni in rastlinski pasovi Evrope in Azije ter predstavniki rastlin in živali, načini, s katerimi človek izboljšuje naravne pogoje za kmetijstvo. Vsebinski sklop »Neživi dejavniki okolja« se povezuje na predmet Geografija v 7. Razredu kjer opredeljujejo učno snov delovanja ledenikov na površje, spreminjanje podnebja in rastlinja z višino, gibanje zraka, vlažnost.
Vsebinski sklop »Vplivi človeka na okolje« se prav tako navezuje na predmet geografija v 7. Razredu pri obravnavi učne snovi »Vzroki in posledice onesnaževanja morij in večinskih voda« ter »Vpliv gospodarskih panog na okolje (rušenje naravnega ravnovesja ipd.)« ter prav tako na predmet Geografija v 9. Razredu pri učni snovi »Problematika onesnaževanja podtalnice zaradi kmetijstva«.

IV. RAZPRAVA

V prispevku smo obravnavali prisotnost vsebin o vodi v osnovnih šolah. Za to smo z dokumentno analizo pregledali učne načrte slovenskih osnovnih šol in tako ugotovili v kolikšni meri so vsebine o vodi prisotne v učnih načrtih in posledično tudi efektivno v šolah. Pregledali smo 20 učnih načrtov raznih predmetov, med katerimi smo ugotovili, da so vsebine o vodi pri predmetih Spoznavanje okolja, Družba, Naravoslovje in tehnika, naravoslovje, Kemija, Biologija, Fizika, Geografija vsaj v tolikšni meri prisotne, da morajo učitelji najmanj eno uro nameniti tem vsebinam. Ugotovili smo, da se pri teh predmetih v učnih načrtih vsebine o vodi pojavljajo v veliko večji meri kot le za eno učno uro. Ugotovili smo, da se učenci s pojmom voda kot tekočino spoznavajo že v prvem razredu, in nato se skozi razrede stopnjuje. Z vodo se srečujejo na več področjih skozi več predmetov. Tako se s pojmom voda srečujejo v geografskem smislu kot pokrajinske značilnosti, na primer oceani, jezera, reke, potoki, itd večinoma pri predmetu Geografija. Potem v tehničnem smislu kot pretakanje vode v ceveh, kako uporabit vodo kot gonilno silo ipd, predvsem pri predmetu Fizika in Naravoslovje in tehnika. V biološkem smislu se z vodo srečujejo predvsem pri predmetu Biologija in Kemija, kjer se učijo o onesnaževalcih voda, izmenjevanje vode med živimi bitji ter kakšnega pomena je voda za živa bitja. Nato smo med predmeti ugotovili povezave tako na horizontalni kot vertikalni ravni. Ugotovili smo, da se pojem vode v horizontalni vertikali pojavlja le v tolikšni meri, kolikor imajo predmeti kakšen skupni operativni cilj oziroma interes. Menimo, da je to v veliki meri odvisna tudi od samih osnovnih šol ter tudi učiteljev. Verjamemo, da so ti skupni cilji pri šolah močneje poudarjene in prenesene v praktičnem smislu, kjer je komunikacija med učitelji boljša. Tu mislimo predvsem na pojme kot je ločevanje in zbiranje odpadkov, skrb za okolje, onesnaževanje ter zdravje. Vertikalna zveza v razvoju pojma voda v izobraževalni vertikali pomeni, da se predmeti povezujejo in se nadgrajujejo iz leta v leto. Tako znotraj enega predmeta kot tudi med predmeti. Ugotovili smo, da razen predmeta Naravoslovje, ki se vertikalno povezuje s predmetom Geografija, ni drugih predmetov, ki bi se tako očitno povezovali vertikalno. Tako smo prišli do spoznanja, da se predmeti veliko težje povezujejo vertikalno kot pa horizontalno.

V Sloveniji v osnovnih šolah je kar nekaj predmetov kjer je vsebin o vodi v dovoljšni meri. To pomeni, da so pri teh predmetih v zadovoljivi meri prisotne. Nismo pa zadovoljni glede števila teh predmetov, namreč pričakovali smo, da bi bilo teh predmetov več. Ta pričakovanja smo imeli pri predmetu Športna vzgoja, Gospodinjstvo, Zgodovina ter tudi pri jezikovnih predmetih. Menimo, da je pri športni vzgoji nujno, da se pojem voda obravnava najmanj v smislu zdravja. Prav tako smo pričakovali pri predmetu Gospodinjstvo, da se voda obravnava kot osnovna potreba vsakega živega bitja, in da se to poudarja skozi celoten učni proces. Nadaljnjo menimo, da bi se lahko vsebine vključile tudi v predmete jezikov, ter tudi Zgodovino, saj je pojem voda v različnih smislih povezana z razvojem človeštva skozi zgodovino in tudi jezikom. Horizontalno so vsebine zadovoljivo povezane vendar bi bilo potrebno še usklajevat ter vsebine vključit tudi v že omenjene predmete, kjer jih v učnih načrtih nismo našli. Preučitev vertikalne povezave nam je pokazala, da so si predmeti že na nivojih učnih načrtov vertikalno slabo povezane. Ugotovljeno je bilo, da v vertikalnem smislu

ciljnih povezav na temo voda ni bilo, in je vertikalna povezava, ki smo jo našli stvar naključja. Tu vidimo veliko pomanjkljivost ki ga je potrebno izboljšati.

V nadaljevanju bi bilo smiselno raziskat zakaj je tolikšna razlika med vertikalno in horizontalno povezavo predmetov znotraj neke določene učne teme ali snovi oziroma zakaj so vertikalne zveze toliko šibkejše. Menimo, da učni načrti niso dovolj dobro usklajeni, in potrebno bi bilo podat večji poudarek na usklajenost učnih načrtov kar bi bilo potrebno prav tako v nadaljevanju preučit.. Smiselno bi bilo preučit tudi tuje raziskave na tem področju, morda celo učne načrte drugih držav.

LITERATURA IN VIRI

Franks, B., Lahlou, S., Bottin, J., Guelinckx, I., & Boesen-Mariani, S. (2017). Increasing water intake in pre-school children with unhealthy drinking habits: A year-long controlled longitudinal field experiment assessing the impact of information, water affordance, and social regulation. Appetite, Volume 116, Pages 205-214

Fidler Mis, N., Kobe, H., Benedik, E., & Beja, N. (2011). Evidence-based health care - opportunities for linking health care professions, patient needs and knowledge. 4th international scientific conference, (str. 528-540).

L. Kenney, E., L. Gortmaker, S., F. W. Cohen, J., B. Rimm, E., & L. Cradock, A. (2016). Limited School Drinking Water Access for Youth. Journal of Adolescent Health, 1-6.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research methods in education. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.

Andrin, A., Eržen, V., Kogoj, B., Lesničar, B., & Zavod RS za šolstvo. (10. 11 2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt angleščine: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Vilhar, B., Zupančič, G., Gilčvert Berdnik, D., Vičar , M., Zupan, A., & Sobočan, V. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Biologija: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Družba: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Državljanska in domovinska vzgoja ter etika: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Fizika: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnov

no_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Geografija: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Glasbena vzgoja: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Gospodinjstvo: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Kemija: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Likovna vzgoja: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Matematika: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Naravoslovje in tehnika: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt naravoslovje: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Slovenščina: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Ministrstvo RS za šolstvo in šport. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Spoznavanje okolja: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., . . . Muha, V. (2017). Ministrstvo za

izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Športna vzgoja: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Tehnika in tehnologija: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Ministrstvo RS za šolstvo in šport, & Zavod RS za šolstvo. (2017). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno iz Učni načrt Zgodovina: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

Predavanje:

mag. Katalinić Evelina

ZAVRŽENA HRANA KOT IZZIV ŠOLSTVA

POVZETEK
Vzgojno-izobraževalne institucije so v skladu z Zakonom o šolski prehrani in Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev dolžne zagotavljati šolsko malico za otroke in mladostnike. Zagotavljanje zajtrka, kosila in popoldanske malice pa spada k njihovi dodatni ponudbi. Mladostniki imajo pravico do uveljavljanja subvencije, in sicer po zakonu, ki ureja uveljavljanje pravice iz javnih sredstev. Vprašanje, ki se pojavlja je, koliko subvencionirane hrane je v šolskih prostorih zavržene zaradi neprevzetih obrokov, čemu takšen malomaren odnos do hrane in kaj se zgodi s to hrano. V raziskavi bomo prikazali število prijavljenih mladostnikov na šolsko prehrano in število prevzetih in neprevzetih obrokov glede na uveljavljanje polne oz. delne subvencije prehrane.

KLJUČNE BESEDE: zavržena hrana, subvencionirana šolska prehrana, prevzeti/neprevzeti obroki, odnos do hrane, zakon o šolski prehrani

FITTED FOOF AS A SCHOOL CHALLENGE

SUMMARY
In accordance with the Law on School Nutrition and the Law on the exercise of rights from public funds, educational institutions are obliged to provide a school snack for children and adolescents. Providing breakfast, lunch and afternoon snacks falls to their additional offers. Youths have the right to claim subsidies, according to the law governing the exercise of the right from public funds. The question that arises is how many subsidized foods are discarded in school premises due to unwanted meals, as little negligent attitudes towards food as foods. In the research we will show the number of registered adolescents on school meals and the number of received and unqualified meals in terms of exercising full or partial subsidies for food.

KEYWORDS: discarded food, subsidized school meals, take / unwrapped meals, attitude to food, school nutrition law

I. UVOD

Šolska malica je izrednega pomena za odraščujoče mladostnike, še posebej za tiste mladostnike, ki doma ne zajtrkujejo, saj v tem primeru šolska malica zapolni deficit zajtrka (Simčič, 1999). Pravilno prehranjevanje, v smislu njenega rednega uživanja, vpliva na zdravje in posledično na samo uspešnost mladostnikov v šoli. Mladostniki imajo precej zapolnjen urnik, saj se njihove obveznosti običajno pričnejo zelo zgodaj in se zavlečejo v pozne popoldanske ure. Redno prehranjevanje tako omogoča lažje premagovanje vsakodnevnih fizičnih in psihičnih naporov. V povprečju današnji mladostniki potrebujejo od 4-6 obrokov dnevno (Korošec, b.d.). Večina šol ima obroke dobro organizirane, malice so tople in mladostnikom dajejo možnost izbire med dvema menijema, mesnim in vegetarijanskim. Organizirana šolska prehrana je zelo pomembna, vendar pa osnovne smernice za zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov izvirajo iz družine, velik vpliv na njihovo dodatno izoblikovanje pa imajo seveda tudi mediji. Vsak Slovenec naj bi zavrgel 73 kg hrane letno (medmrežje 2), kar je verjetno pobuda, da v Sloveniji potekajo že številni projekti, ki mladostnike nagovarjajo k izboljšanju odnosa do prehrane.

Cilj raziskave

Cilj raziskave je bil ugotoviti količino zavržene hrane glede na število prevzetih obrokov ter primerjati količino le-te glede na subvencioniranost šolskih obrokov.

Hipoteze:

H1: Mladostniki s subvencionirano prehrano zavržejo manj šolske prehrane.
H2: Število mladostnikov s popolno subvencijo je manjše od števila dijakov brez oz. z delno subvencionirano prehrano.
H3: Mladostniki s popolno subvencijo se pravočasneje odjavljajo od malice.

Metode raziskovanja

Vzorec merjencev:

V raziskavo je bil zajet reprezentativen vzorec 224 mladostnikov, od tega jih je 113 s polno subvencijo malice, 36 mladostnikov z delno subvencijo 70%, 19 mladostnikov z delno subvencijo 40% in 56 mladostnikov brez subvencionirane malice. Upoštevajoč etična načela epidemiološke raziskave, je sodelujoči šoli zagotovljena popolna anonimnost in pridobljeni podatki so uporabljeni zgolj v raziskovalne namene.

Vzorec spremenljivk:

Podatki so bili pridobljeni preko sistema Lopolis. Vsebinsko so se pridobljeni podatki nanašali na subvencioniranost malice, prevzetost obrokov in njihovo pravočasno odjavljanje.

Metode obdelave podatkov

Rezultati so predstavljeni opisno in v obliki grafov.

Rezultati in razprava

Na odnos današnjih mladostnikov do hrane smo sklepali izhajajoč iz števila prevzetih šolskih obrokov na mesec. V ta namen smo v raziskavi raziskali število prijavljenih mladostnikov na malico, število mladostnikov z uveljavljanjem subvencije ter količino prevzetih, neprevzetih in odjavljenih obrokov.

Preglednica 1: Povprečno mesečno število obrokov malice po prijavah glede na subvencijo (vir: Lopolis)

Subvencija	Prijave po subvencijah	Število vseh obrokov	Prevzeti	Pravočasno odjavljeni	Neprevzeti
Polna subvencija (100%)	113	2434	2.033	254	145
Delna subvencija (70%)	36	767	619	116	28
Delna subvencija (40%)	19	418	355	53	10
Brez subvencije	56	1215	866	211	136
SKUPAJ	**224**	**4834**	**3873**	**634**	**319**

Iz zgornje preglednice je razvidno, da ima kar 113 mladostnikov od 224 polno subvencionirano prehrano, 55 delno subvencionirano in 56 nesubvencionirano malico.

Povprečno je v celoti mesečno pripravljenih 4834 obrokov šolske prehrane, od tega jih je 3873 prevzetih, 8 nepravočasno odjavljenih, 634 odjavljenih in 319 neprevzetih.

Mladostniki s popolno subvencijo mesečno povprečno prevzamejo 2033 obrokov, 254 obrokov je mesečno z njihove strani pravočasno odjavljenih, še vedno pa je 145 obrokov neprevzetih s strani dijakov s popolno subvencijo.

Dijaki z delno subvencionirano malico (70%) povprečno mesečno prevzamejo 619 obrokov, 116 obrokov pravočasno odjavijo, 28 obrokov pa ne prevzamejo.

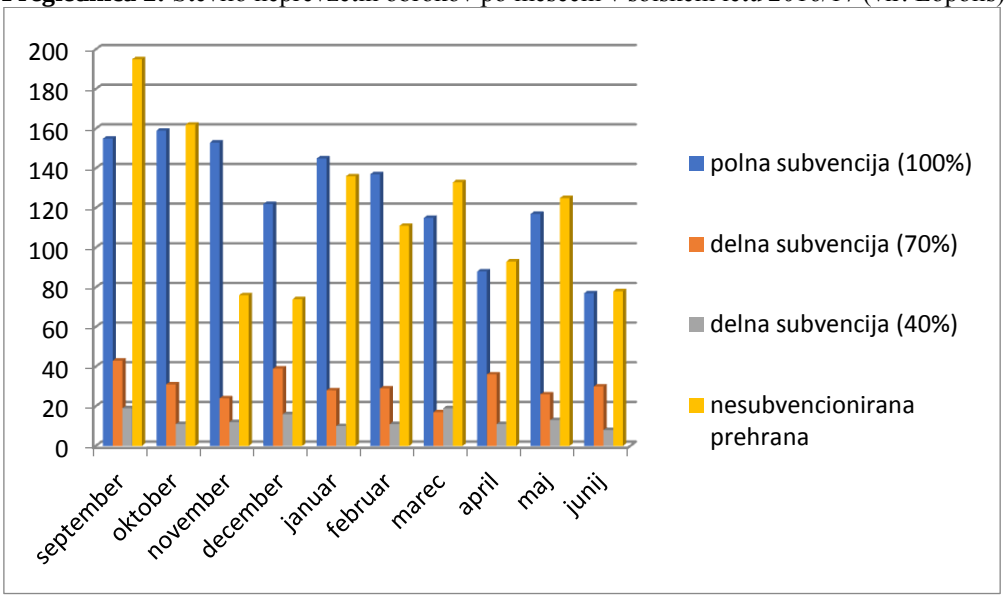
Dijaki z delno subvencionirano malico (40%) povprečno mesečno prevzamejo 355 obrokov, 53 obrokov pravočasno odjavijo, 10 obrokov mesečno pa ne prevzamejo.

Dijaki brez subvencionirane malice povprečno mesečno prevzamejo 866 obrokov, 211 obrokov pravočasno odjavijo in 136 obrokov pravočasno ne prevzamejo.

Preglednica 1 nam prikazuje količino zavržene hrane s strani mladostnikov v šolskem letu 2016/17. Kot je razvidno iz preglednice je največ neprevzetih obrokov na začetku šolskega leta s strani dijakov, ki nimajo subvencionirane prehrane, meseca novembra pa se stanje spremeni, in sicer se količina neprevzetih obrokov poveča pri dijakih s popolnoma

subvencionirano prehrano, meseca marca pa se situacija vrne v prvotno stanje, ko je zopet največ neprevzetih obrokov s strani dijakov brez subvencije.

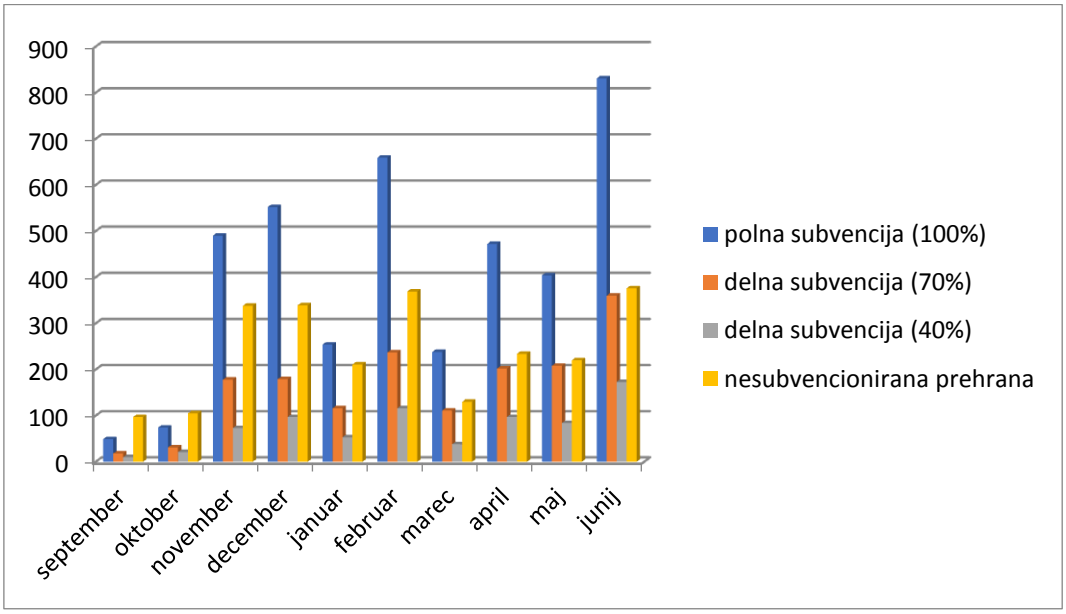
Preglednica 2: Število neprevzetih obrokov po mesecih v šolskem letu 2016/17 (vir: Lopolis)



Dijaki s popolno subvencijo se pravočasneje odjavljajo od malice preostalih dijakov, razlog za to je, da ti dijaki morajo nepravočasno odjavo oz. neprevzeti obrok plačati v celotnem znesku. To jih prisili, da se ti dijaki pravočasno odjavljajo od malice.

Zaskrbljujoč je podatek, da se od malice največ odjavljajo prav dijaki s polno subvencijo, katere novinarji na televiziji radi predstavljajo kot lačne otroke, toda praksa, kaže da ravno ti dijaki največ malice zavržejo.

Preglednica 3: Število pravočasno odjavljenih obrokov po mesecih v šolskem letu 2016/17 (vir Lopolis)

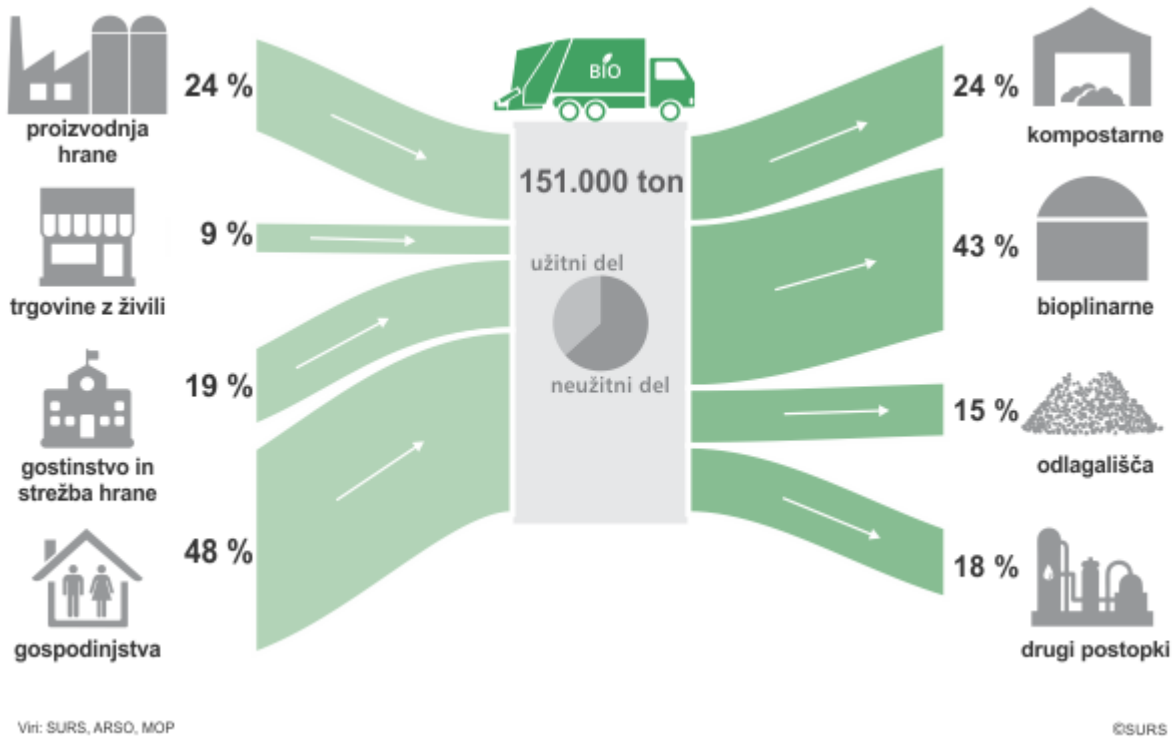


Mladostniki, ki ne uživajo šolske malice po dolgem dnevu pridejo domov preutrujeni in preveč lačni, da bi počakali na kosilo, zato velikokrat posegajo po že pripravljeni hrani, ki pa vsebuje malo hranilnih snovi in veliko maščob (Gavin, 2007).
Velik pomen za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad imajo družinske navade in vzorci. Uživanje hrane z vsemi hranilnimi snovmi, v manjših obrokih in večkrat na dan je zdrav odnos do hrane, ki ga mladostnikom privzgojijo starši.

II. KAM Z ZAVRŽENO HRANO?

Pravočasno odjavljeni obroki omogočajo šolskim kuhinjam, da obroka ne pripravijo, ampak naročene surovine uporabijo naslednjič. Kot pravočasna odjava se smatra obrok, ki se ga odjavi en dan prej oz. isti dan do določene ure, ki ga določi šola. Šolske kuhinje, ki jim malica ostane, običajno to razdelijo med ostale odjemalce, čeprav po Zakonu o šolski prehrani bi lete morale neprevzete obroke, ki v predvidenem času niso prevzeti, brezplačno odstopiti učencem oz. dijakom ali humanitarnim organizacijam (Zakon o šolski prehrani, 2016).

Projekt Odpadna hrana se je ukvarjal s statistično spremljavo odpadne hrane. Kje konča odpadna hrana nam prikazuje spodnja slika. Največ zavržene hrane gre v bioplinarne, zatem v kompostarne, druge postopke in odlagališča.



Slika 1: Kje konča odpadna hrana (vir: medmrežje 4)

Preventivni ukrepi

Na podlagi raziskave se nam je porodilo vprašanje, kaj bi bilo potrebno, da se mladostniki ne bi v tolikšnem številu odjavljali od malice oz. da bi jo prevzeli vsak dan. Tako smo prišli do zaključka, da bi mladostnikom bilo potrebno na zanimiv način predstaviti kakšen pomen imajo posamezna hranila za njihov organizem in njegovo delovanje. Tako bi jim lahko na privlačnem plakatu v šolski jedilnici predstavili hranila in hrano, ki imajo pomemben vpliv na delovanje možganov in posledično na njihovo učno uspešnost. O pomenu le-teh bi seznanili tudi njihove starše, ki bi s sodelovanjem s šolo pristopili k spreminjanju nezdravih prehranjevalnih navad naših mladostnikov.

Hranila, ki imajo vpliv na možgane (Graimes, 2005):

VRSTA HRANIL	KJE JIH NAJDEMO	VPLIV NA MOŽGANE
OGLJIKOVI HIDRATI	-polnovredni kruh -krompir -stročnice -polnovredne testenine -rjavi riž -zelenjava	-dajejo nam energijo -povečujejo zbranost in pozornost
BELJAKOVINE	-meso -perutnina -jajca	-izboljšajo razpoloženje -povečajo budnost - pomembno vplivajo na čustva in kemijo možganov

	-mlečni proizvodi -fižol -leča -oreščki -semena	
MAŠČOBA	-ribe -jajca -oreščki -koruza -sončnična olja -margarina -klobase -torte -piškoti	-omogočajo nam razmišljanje, shranjevanje podatkov in njihovo ponovno priklicevanje - obnavljajo možganske celične membrane -omogočajo prenos električnih živčnih imupulzov
VITAMINI IN MINERALI	CINK: puran, školjke, polnovredne žitarice, fižol ŽELEZO: rdeče meso, kakav v prahu, jajca, peteršilj, zelena zelenjava, školjke, kosmiči VITAMIN E: oreščki in semena VITAMIN C: limone, kivi, paradižnik, paprika, meso, ribe, žitarice KALCIJ: mlečni proizvodi, marelice, sardine MAGNEZIJ: suho sadje, meso, soja, žitarice VITAMIN A: mlečni proizvodi, meso, ribe, jajca	-zdrav imunski sistem spreminja hrano v mentalno energijo -sproščajo živčne in mišične celice -cink vpliva na spomin -železo prispeva k zbranosti, boljšemu razpoloženju

Poleg zgoraj navedenega bi vsakodnevno mladostnike in otroke spodbujali k uživanju raznovrstnega sadje in zelenjave, saj so vitamini in minerali ključnega pomena za vse procese v človeškem telesu. Sadje in zelenjava imajo visoko gostoto hranljivih snovi, ne vsebujejo

veliko maščob in so bogati z antioksidanti ter vlakninami (Graimes, 2009). V ta namen že obstajajo različne propagande za uživanje sadja in zelenjave v 5 barvah na dan (5 na dan).

Slika 2: Propaganda trgovine Mercator 5 na dan (vir: medmrežje 1).

Mladostnike je prav tako dobro seznaniti s hranili, ki utrujajo um, in sicer:

- SLADKOR
- KOFEIN
- GAZIRANE PIJAČE
- DODATKI IN KONZERVANSI

Sladkor vpliva na utrujenost, slabo zbranost, pozornost in razdražljivost.

Kofein lahko povzroča spremembe razpoloženja, zato za telesno in umsko prebujenost mladostnike vzpodbujamo zjutraj k pitju čaja.

Gazirane pijače vsebujejo veliko fosforja, ki prepreči absorbcijo kalcija, ta pa je vitalnega pomena za nevrotransmiterje, ki vplivajo na čustva.

Dodatki in konzervansi bi naj vplivali na hiperaktivnost, preobčutljivost otrok, slab spomin, depresije in spremenljivo vedenje (Graimes, 2005).

Raziskava znanje osnovnošolcev o zdravem načinu prehranjevanja (Rebolj, Pintar, Kostanjevec, 2010) je pokazala, da večina otrok ocenjuje, da ima zelo veliko znanja o prehrani, njihov način prehranjevanja v vskodnevni praksi pa kaže drugače. Velika spodbuda

za zdravo prehranjevanje so lahko učitelji s svojim vzgledom, ker so v stiku z mladostniki vsakodnevno in prav tako starši, ki razvijajo osnovno prehranjevalno kulturo mladostnikov.

III. PROJEKTI POVEZANI S HRANO

Mediji kot eden izmed socializacijskih dejavnikov so poleg družine in vzgojno-izobraževalnih institucij dejavnik, ki imajo velik vpliv na izoblikovanje mnenj, stališč mladih in kot taki tudi na izoblikovanje prehranjevalne kulture mladostnikov.

Projekt Ne meč'mo hrane stran delno financira Ministrstvo za okolje in prostor. Ekologi brez meja so znotraj tega projekta pričeli vseslovensko oglaševalsko kampanjo, v kateri so zavržena živila dobila svoj glas. Gre za ozaveščanju o problematiki zavržene hrane na zabaven način, ki je dostopen mladim (Medmrežje 2, 2017).

Evropski projekt o vzgoji za zdravo prehrano – P.E.S.C.A je potekal med letoma 2012 in 2014 na šestih osnovnih šolah. Tovrsten projekt je bil nagrajen kot najboljši evropski projekt na Primorskem in Notranjskem. Namen projekta je bil vključevanje tradicionalnih jedi v šolsko prehrano s poudarkom na senzorno kognitivni metodi. Tako so otroci ocenjevali vizualni vidik hrane, njeno barvo, konsistenco, okus in vonj. Na podlagi ugotovitev otrok so izdali knjigo Otrok tega noče jesti, kaj pa zdaj? (Godec, 2017).

Pohvale vreden je tudi projekt Ekošole Odgovorno s hrano, v okviru katerega sta izšla tudi dva priročnika 7 korakov do odgovornega prehranjevanja in metodološki priročnik Jedilnik za spremembo. Projekt odgovorno s hrano je prvi poskus Evropske unije, ki obravnava ključna vprašanja porabe hrane v šolskih programih. Novi vedenjski vzorci mladih na področju prehrane so sprejeti na podlagi akcijsko usmerjene pedagoške metodologije (Medmrežje 3, 2017).

Tovrstni projekt mlade seznanja s posledicami proizvodnje hrane v današnjih časih, kot so:

- GLOBALNO SEGREVANJE zaradi transporta hrane (avtomobili, vlaki, letala,…)
- 70% PORABA SLADKE VODE (zaradi onesnaževanja s pesticidi in gnojili)
- IZGINJANJE BIOTSKE PESTROSTI
- KRČENJE GOZDOV

Pri projektih je odločilnega pomena koliko teoretičnega znanja ti dejansko implementirajo v prakso, torej ravnanje mladostnikov pri njihovem prehranjevanju.

IV. ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da so šole v skladu z Zakonom o šolski prehrani otrokom in mladostnikom dolžne zagotavljati malico. V primeru, da si starši mladostnikov plačila prehrane ne morejo privoščiti jim Zakon o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev omogoča pravico do uveljavitve subvencije. Skrb zbujajoče je, da večina mladostnikov s polno subvencionirano malico obrokov šolske malice ne prevzema. Razlog za to so nezdravi prehranjevalni vzorci. Opaziti pa je je, da se mladostniki s popolno subvencionirano prehrano

pravočasneje odjavljajo od malice, kar je verjetno povezano s stroški nepravočasno odjavljenih obrokov. Količina neprevzetih šolskih obrokov, ki prevladuje predvsem pri mladostnikih s subvencionirano prehrano pa je klic po nuji za vzgojo o primernem odnosu do prehrane. Osnovni vzorec tovrstnega odnosa otroci in mladostniki pridobijo znotraj družine, nadgradijo ga vzgojno-izobraževalne institucije in dodatno izoblikujejo mediji. Veliko evropskih projektov, v katere so vključene šole prispeva k izboljšanju tovrstnega odnosa, menimo pa da bi na tem področju za ozaveščanje pomena zdravega načina prehranjevanja bilo potrebno narediti še več. Šolske jedilnice bi bilo potrebno opremiti s plakati o pomenu posameznih hranil za delovanje možganov, prav tako pa bi bilo dobro pripraviti medijske objave, ki bi otroke in mladostnike opozarjale na pomen zdravega načina prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

Gavin, M. (2007). *Otrok v formi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Godec, N. (2017). *Projekt P.E.S.C.A.: Otroci najraje jedo hrano, značilno po regijah.* Pridobljeno, 4.11.2017, iz https://www.rtvslo.si/evropska-unija/projekt-p-e-s-c-a-otroci-najraje-jedo-hrano-znacilno-po-regijah/436285.

Graimes, N. (2005). *Prava hrana za otroške možgane*. Ljubljana: Meander.

Graimes, N. (2009). *5 na dan za otroke*. Izola: Meander.

Korošec, Ž. (b.d.) *Prehrana šolskih otrok.* Pridobljeno 2.11.2017, iz https://www.nutris.org/prehrana/novice/prehrana-otrok/142-prehrana-solarjev

Medmrežje 1: *5 na dan*. Pridobljeno 3.11.2017, iz https://www.mercator.si/assets/Naj-sosed/5-na-dan/_resampled/SetWidth1100-5-na-dan-mavrica-barv.jpg

Medmrežje 2: *Ne mečʹmo hrane stran*. Pridobljeno 4.11.2017, iz https://ebm.si/hrana/zavrzena-hrana-je-spregovorila.

Medmrežje 3: *Odgovorno s hrano* (2017). Pridobljeno 4.11.2017, iz http://www.ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/.

Medmrežje 4: *Ali vemo, koliko hrane konča med odpadki*. Pridobljeno 4.11.2017, iz http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6488.

Rebolj, N., Pintar, M., Kostanjevec, S. (2010). Znanje osnovnošolcev o zdravem načinu prehranjevanja. V D. Kataliniċ, J. Sekolovnik, S.Jakob (Ur.), *Prehrana, gibanje in zdravje v interakciji.* Rakičan: RIS Dvorec.

Simčič, I. (1999). *Organizacija šolske prehrane z racionalizacijo stroškov*. Ljubljana: ZRSŠ.

Zakon o šolski prehrani (2016). Pridobljeno 5.11.2017, iz http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564.

Mag. Osrajnik Damjan, doc. dr. Repnik Robert

TEŽAVE V RAZUMEVANJU GIBANJA TELES V VESOLJU POD VPLIVOM GRAVITACIJSKE SILE PRI ŠTUDENTIH NA FAKULTETI

POVZETEK

Fizikalni opis gibanja teles pod vplivom sile je ena izmed osnovnih fizikalnih vsebin, prisotnih na različnih nivojih izobraževanja. Gibanje kot interdisciplinarna vsebina se pojavlja v različnih disciplinah (zdravje, gibanje, prehrana, naravoslovje…). Za ustrezen opis gibanja pri tem pa je ključno poznavanje osnovnega fizikalnega opisa gibanja. V izobraževanju pogosto obravnavamo primere gibanja iz vsakdanjega življenja. Za preverjanje razumevanja fizikalnega opisa gibanja teles pa je primerno analizirati primere gibanja teles v vesolju.

Med študenti fizike in študenti razrednega pouka smo izvedli raziskavo o razumevanju gibanja teles v vesolju pod vplivom gravitacijske sile, vključujoč vpliv mas, razdalje in vektorja hitrosti. Ugotovili smo, da se pričakovano znanja obeh skupin razlikujejo, kljub temu pa opazili številne težave študentov, tudi študentov fizike. Raziskava nudi osnovne informacije v zvezi z navedenim didaktičnim problemom in omogoča nadaljnji premislek glede ukrepov za zmanjšanje le-teh.

KLJUČNE BESEDE: fizikalni opis gibanja, gibanje teles v vesolju, gravitacijska sila.

PROBLEMS IN UNDERSTANDING OF MOVEMENT OF BODIES IN SPACE UNDER THE GRAVITY FORCE AT FACULTY STUDENTS

ABSTRACT

One of the basics physical topics at all levels of education is the physical description of the movement of bodies under influence of force. Movement as interdisciplinary topics appears in several disciplines (health, movement, food, natural science…). The correct understanding of basic physical description of movement for adequate description of movement is necessary. We often introduce examples of movement from everyday life at teaching. For testing the understanding of physical description of movement of bodies is appropriate to analyse examples of movement of bodies in space.

We executed research study among the faculty students of physics study and elementary education regarding the understanding of movement of bodies in space under influence of gravitational force, including the influence of mass, distance and velocity. We discovered that the knowledge is expectable different between those two groups bat nevertheless there are numerous misconceptions even by the physics study students. This research provides basic information regarding this didactical problem and enables additional analysis about measures needed to decrease the extend of the mentioned problem.

KEYWORDS: physical description of movement, movement of bodies in space, the gravity force.

I. UVOD

Gibanje je pojem, ki ima lahko številne pomene. Lahko je povezan s sociološkim označevanjem dogajajočih se sprememb v družbi, s priporočili v zdravstvu glede ohranjanja zdravja, z dinamičnim premikanjem pri športu, z določevanjem potrebe po vnosu energije s hrano zaradi potreb pri delu in gibanju nasploh in še bi lahko naštevali. V osnovi pa je potrebno razumeti gibanje kot premikanje točkastega ali razsežnega telesa po prostoru. Govorimo o fizikalnem opisu gibanja.
Za opis gibanja je potrebno izbrati koordinatni sistem, ki opiše vse tri prostorske razsežnosti prostora. Običajno uporabljamo koordinatne sisteme, ki imajo tri koordinate med seboj pravokotne (Slavinec, Ambrožič, & Repnik, 2016). Glede na prostorske značilnosti obravnavanega problema in da si v matematičnem smislu olajšamo analizo gibanja je dobro izbrati tisti koordinatni sistem, ki je najprikladnejši za konkreten primer gibanja.

KOORDINATNI SISTEMI

Kartezični koordinatni sistem

V primeru kartezičnega koordinatnega sistema (Slavinec, Ambrožič, & Repnik, 2016) uporabljamo 3 med seboj pravokotne koordinate: x, y in z. Za določitev prostorske usmerjenosti osi uporabimo enotske vektorje, usmerjene v pozitivni smeri posamezne koordinatne osi. Smerni vektorji $\vec{e}_x$, $\vec{e}_y$, in $\vec{e}_z$ v kartezičnemu sistemu so v vseh točkah prostora fiksirani v med seboj pravokotnih smereh. Desnosučnost bomo opredelili ob koncu vpeljave še preostalih koordinatnih sistemov (cilindričnega in sferičnega).

Cilindrični koordinatni sistem

Namesto kartezičnih koordinat x, y in z lahko uporabljamo tudi cilindrične koordinate ρ (»polmer« oz. oddaljenost točke od osi z), φ (azimutni kot) in z (identična s kartezično koordinato z) (Slavinec, Ambrožič, & Repnik, 2016). Pretvorbe za prvi dve koordinati v obe smeri so: $\rho = (x^2 + y^2)^{1/2}$, $\varphi = \arctan(y/x) \leftrightarrow x = \rho \cos\varphi$, $y = \rho \sin\varphi$. Ustrezni smerni vektorji, to je enotski vektorji v »smeri najhitrejšega naraščanja posameznih cilindričnih koordinat«, so glede na kartezične koordinatne osi:

$$\vec{e}_\rho = (\cos\varphi,\ \sin\varphi,\ 0),$$

$$\vec{e}_\varphi = (-\sin\varphi,\ \cos\varphi,\ 0),$$

$$\vec{e}_z = (0,\ 0,\ 1).$$

Ti trije vektorji so si pravokotni med seboj.

Sferični koordinatni sistem

Namesto kartezičnih koordinat x, y in z lahko uporabljamo tudi sferične koordinate r (»polmer« oz. oddaljenost točke od izhodišča), θ (polarni kot) in φ (azimutni kot) (Slavinec,

Ambrožič, & Repnik, 2016). Pretvorbe za vse tri koordinate v obe smeri so: $r = (x^2 + y^2 + z^2)^{1/2}$, $\theta = \arccos(z/r)$, $\varphi = \arctan(y/x) \leftrightarrow x = r \sin\theta \cos\varphi$, $y = r \sin\theta \sin\varphi$, $z = r \cos\theta$. Ustrezni smerni vektorji, to je enotski vektorji v »smeri najhitrejšega naraščanja posameznih sferičnih koordinat«, so glede na kartezične koordinatne osi:

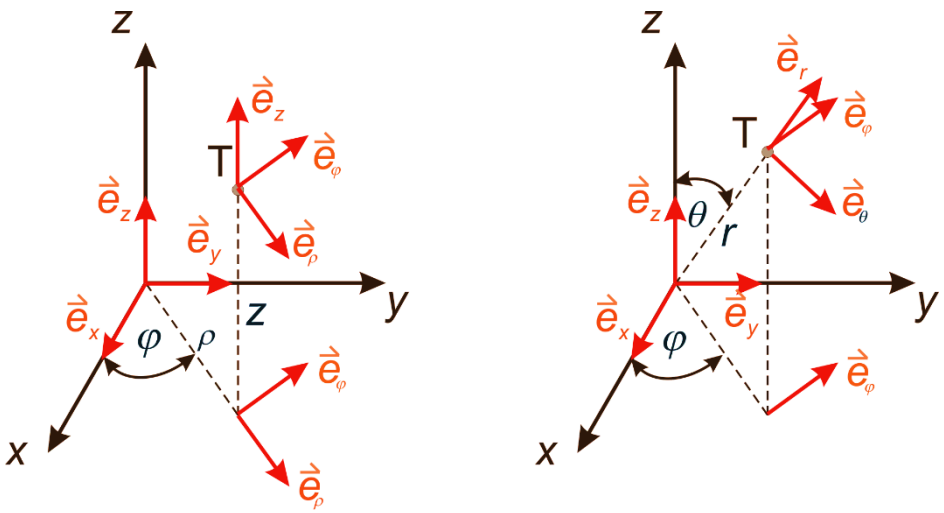
$$\vec{e}_r = (\sin\theta\cos\varphi,\ \sin\theta\sin\varphi,\ \cos\theta),$$

$$\vec{e}_\theta = (\cos\theta\cos\varphi,\ \cos\theta\sin\varphi,\ -\sin\theta),$$

$$\vec{e}_\varphi = (-\sin\varphi,\ \cos\varphi,\ 0).$$

Ti trije vektorji so si pravokotni med seboj. Geometrijska zveza med paroma sistemov kartezični – cilindrični in kartezični – sferični je prikazana na sliki 1. Poudarimo še nekaj ključnih stvari o vseh treh koordinatnih sistemih, ki morda v tem poglavju niso toliko pomembne, dobro pa se jih je treba zavedati pri transformacijah koordinatnih sistemov, npr. pri rotacijah koordinatnih osi.

Medtem ko so smerni vektorji $\vec{e}_x$, $\vec{e}_y$, in $\vec{e}_z$ v kartezičnemu sistemu fiksirani v določenih med seboj pravokotnih smereh, se smerni vektorji v drugih dveh koordinatnih sistemih spreminjajo od točke do točke, a so v vsaki točki posebej pravokotni med seboj, kot je razvidno s slike 1. Zato moramo pri odvajanju raznih funkcij po cilindričnih in sferičnih koordinatah paziti. Zato so tudi ustrezni operatorji, npr. divergenca, v teh dveh sistemih manj preprosti kot v kartezičnemu. Omenimo še desnosučnost vseh treh sistemov. Čeprav ima koordinata φ v cilindričnemu in sferičnemu koordinatnemu sistemu enak pomen, smo jo v sferičnemu sistemu raje pisali kot tretjo koordinato namesto kot drugo, kakor se dostikrat zapiše. To smo namenoma naredili zato, da poudarimo desnosučnost, če pišemo smerne vektorje v vseh treh koordinatnih sistemih v pravem sosledju: ($\vec{e}_x$, $\vec{e}_y$, $\vec{e}_z$); ($\vec{e}_\rho$, $\vec{e}_\varphi$, $\vec{e}_z$); ($\vec{e}_r$, $\vec{e}_\theta$, $\vec{e}_\varphi$). Matematično zapišemo pogoj desnosučnosti za vse tri sisteme takole: $\vec{e}_z = \vec{e}_x \times \vec{e}_y$, $\vec{e}_z = \vec{e}_\rho \times \vec{e}_\varphi$, $\vec{e}_\varphi = \vec{e}_r \times \vec{e}_\theta$, kar lahko bralec preveri na sliki (Slavinec, Ambrožič, & Repnik, 2016).



Slika 1: Geometrijska zveza med tremi (lokalno) pravokotnimi koordinatnimi sistemi. Zaradi nazornosti so nekateri smerni vektorji cilindričnega in sferičnega sistema (tisti, ki nimajo komponente *z*) prikazani tudi v ravnini (*x*, *y*), čeprav jih načeloma rišemo tako, da izhajajo iz obravnavane točke T.

Pri gibanju opazujemo lokacijo telesa (točkastega ali razsežnega) glede na koordinatno izhodišče. Kadar opazujemo idealizirano točkasto telo, zaradi ničnosti vztrajnostnega navora opazujemo le premike točke (translatorni premiki glede na koordinatno izhodišče in rotacijski premiki okoli koordinatnega izhodišča). Pri razsežnem telesu pa je pomemben tudi vpliv rotacije telesa okoli svojega masnega središča (težišča). Za obravnavo problemov, zajetih v naši raziskavi, so primerni vsi trije koordinatni sistemi, morda je kartezični koordinatni sistem nekoliko primernejši za obravnavo treh teles, ki ležijo v ravnini (vektorji, ki povezujejo njihova središča, so koplanaarni).

V zvezi s fizikalnim razumevanjem gibanja ločimo dva pojma: odmik in opravljena pot. Odmik v določenem trenutku predstavlja razdaljo od telesa (masno središče pri razsežnem telesu) od koordinatnega izhodišča. Opravljena pot je razdalja, ki jo telo med gibanjem prepotuje. Za nazornost: če se telo po izvedenem gibanju vrne v koordinatno izhodišče, je odmik enak nič, opravljena pot pa je večja od nič. Slednje je ključno predvsem v primeru energijskih pretvorb, saj je za opravljeno delo disipativnih sil ključna poleg same sile ravno opravljena pot.

Gravitacijska sila

Pogledi na gibanja planetov in Sonca (Grubelnik & Repnik, 2010) v našem osončju so se skozi zgodovino spreminjali, od antike do danes, ko še vedno vse natančneje opisujemo navedena gibanja (Cain, 2017). Danes vemo, da je pravilen pogled na osončja ta, kjer se v središči nahaja Sonce, imenujemo ga heliocentrični sistem (Čadež & Zwitter, 1999). Dolgo je veljalo, da bi naj v središču osončja bila Zemlja (imenovan geocentričen sistem), danes vemo, da je ta pogled napačen. V preteklosti pa je bil podan tudi kompromisni predlog, in sicer geo-heliocentričen sistem, pri katerem bi v središču osončja bila nepremakljiva Zemlja, okoli nje pa krožita Luna in Sonce (Cain, 2017). Vsi ostali planeti pa naj bi krožili okoli Sonca, ki že samo kroži okoli Zemlje. Seveda je tudi ta pogled napačen, čeprav je njegove nepravilnosti brez poznavanja Newtonovega gravitacijskega zakona (The Physics Classroom, 2017) in ustreznega fizikalnega razumevanja gibanja (pomen skupnega težišča dveh nebesnih teles) težko pojasniti. Gravitacijski zakon se glasi:

$$\boldsymbol{F = G\frac{mM}{r^2}}, \tag{1}$$

pri čemer je M masa prvega telesa (v našem primeru masa Sonca), m je masa drugega telesa (v našem primeru masa enega izmed planetov), G je gravitacijska konstanta z vrednostjo $\boldsymbol{G = 6,67408 \cdot 10^{-11} m^3 kg^{-1} s^{-2}}$, r pa je razdalja med središčema obeh teles. V osončju ima seveda dominanten vpliv na gibanje planeta ravno gravitacijska privlačna sila med Soncem in obravnavanim planetom. V primeru osončja so vplivi ostalih planetov na gibanje obravnavanega planeta ter vplivi lun in drugih nebesnih teles zanemarljivi, če nas ne zanimajo izjemno natančni izračuni. Obravnava gibanja nebesnih teles pa je še posebej zanimiva, če obravnavamo le dve ali tri telesa. Predstavljamo si, da so ta telesa tako daleč od drugih teles in da je zaradi pomena razdalje v gravitacijskem zakonu (1) vpliv vseh ostalih teles v primerjavi z

vplivi obravnavanih teles dejansko zanemarljiv. Obravnava gibanja dveh ali treh nebesnih teles daleč od ostalih teles je zanimiva med drugim tudi zato, ker so po pričakovanjih izolirani vplivi posameznih sil bolj očitni in tudi za razliko od analize gibanja teles v osončju so mase obeh (ali treh) analiziranih teles med seboj bolj primerljive in pomen skupnega težišča postaja pomembnejši.

II. METODOLOGIJA

Študijo smo zasnovali kot študijo primera (Cohen, Manion, & Morrison, 2011). V analizo smo zajeli redne študente študijske smeri razredni pouk na prvi stopnji študija Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru, ki so v študijskem letu 2015/16 kot študenti 3. letnika obiskovali izbirni predmet Astronomija ter študente 2. letnika prve stopnje izobraževalnega študijskega programa fizika in študente 2. letnika prve stopnje programa fizika v istem študijskem letu na Fakulteti za naravoslovje in matematiko Univerze v Mariboru (Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Univerza v Mariboru, 2017), ki so obiskovali predmet Astronomska opazovanja (Repnik, 2017).

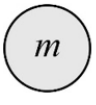
Ker je bilo naše sodelovanje s študenti omejeno na skupini, vezanimi na obiskovanje omenjenih izbirnih predmetov, je naš vzorec opredeljen kot neslučajnostni vzorec. Ta pričujoči vzorec opredeljujemo na nivoju rabe inferenčne statistike (statistika preizkušanja raziskovalnih hipotez) kot enostavni slučajnostni vzorec iz hipotetične populacije. Ta ima naslednje značilnosti.

V raziskavi je sodelovalo 46 študentov obeh spolov študijskega programa razredni pouk in 8 študentov obeh spolov študijskega programa fizika. Pri obeh skupinah smo izvedli test po končanih kontaktnih pedagoških aktivnostih izbranega izbirnega predmeta pred izpitnim obdobjem nenapovedano. Zaradi relativno majhnega vzorca smo v tem prispevku pripravili kvalitativno analizo rezultatov. Vprašanja testa podrobneje predstavimo v poglavju Rezultati.

III. REZULTATI

Na nivoju kvalitativne analize zbranih rezultatov ugotavljamo razmeroma velike razlike med razumevanjem gibanja dveh ali treh nebesnih teles pod vplivom gravitacijske sile med obema analiziranima skupinama, kar je glede na izbiro študija bilo pričakovano, če izhajamo iz predpostavke o področju interesa in talentov. V nadaljevanju predstavimo posamezna vprašanja iz testa, pod vsakim vprašanjem dodamo kvalitativni komentar (v poševni pisavi) kot rezultat analize reševanja posameznega vprašanja v obeh obravnavanih skupinah.

A1. V vesolju se zelo daleč od drugih teles nahaja telo z maso *m*. Kolikšna je **teža telesa**? Zapiši enačbo.



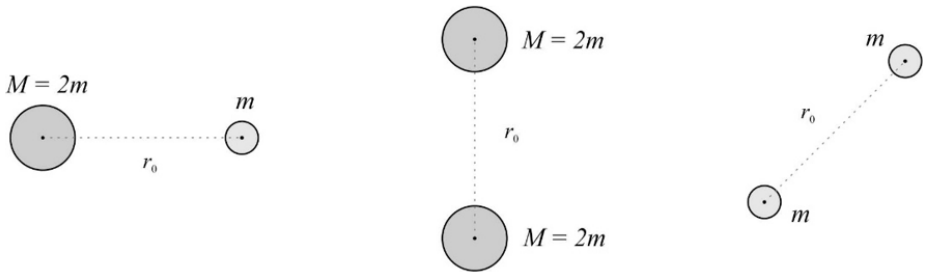
Komentar:
Velika večina študentov razrednega pouka je odgovorila, da je Teža telesa enaka produktu mase in gravitacijskega pospeška na zemeljskem površju $\boldsymbol{F = mg}$*, kar je seveda nepravilno,*

saj če je telo daleč od drugih teles, nanj ne deluje nobena zunanja sila (tudi teža ne). Pričakovan rezultat je bil $\boldsymbol{F = 0}$*. Slednji rezultat je zapisalo le nekaj študentov razrednega pouka, vendar večina (ne pa vsi) študenti fizike. Nekaj študentov razrednega pouka je iz središča telesa z maso m v smeri navzdol celo narisalo vektor teže, kar znova kaže na konceptualno nerazumevanje gravitacijske sile.*

A2. Med telesom z maso *m* in telesom z maso *M*, ki sta na razdalji *r*, deluje **gravitacijska sila**. Zapiši enačbo za silo med telesoma, če je *G* gravitacijska konstanta?

Komentar:
Pričakovan rezultat je bil izraz za izračun gravitacijske sile (en. 1), kar s pravilno odgovorili vsi študenti fizike. Izmed študentov razrednega pouka sta le dva, mnogo jih na vprašanje ni odgovorilo, oziroma so znova navedli napačen izraz: $\boldsymbol{F = mg}$*, kljub sugestiji, podani že v vprašanju samem (gravitacijska konstanta).*

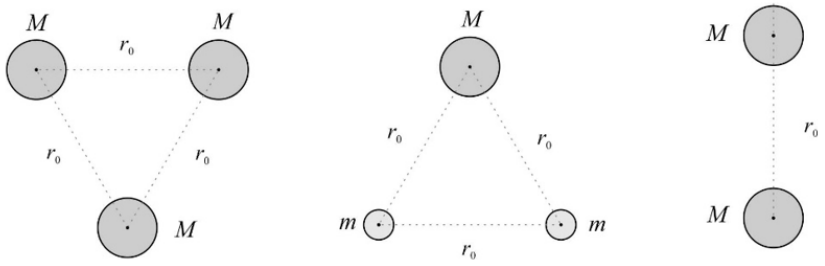
A3. V vesolju se zelo daleč od drugih teles na medsebojni razdalji r_0 nahajata dve telesi. Telo z maso *M* ima 2-krat tolikšno maso kot telo z maso *m* ($M = 2m$). Za vse tri primere iz težišča posameznega telesa **nariši težo telesa**. Sile ustrezno označi z oznakami (F_1, F_2 ali F_3), pri čemer upoštevaj, da je velikost sile F_1 največja, $F_2 = \frac{1}{2}F_1$ in $F_3 = \frac{1}{4}F_1$.



a) **b)** **c)**

Komentar:
S tem vprašanjem smo preverjali razumevanje vpliva mase obeh teles v posameznem izmed treh primerov. V vseh situacijah je bila razdalja med središčema obeh teles enaka in s tem ta fizikalna količina ni bila vzrok za razlike med situacijami. Številni študenti razrednega pouka niso narisali obeh tež v smeri zveznice iz težišča prvega telesa proti težišču drugega. Veliko jih na vprašanje ni odgovorilo, nekaj jih je narisalo sili v navpični smeri navzdol iz obeh teles, pri čemer so pri telesu z dvojno maso M narisali večjo silo. To pojasnimo s tem, da so študenti naučeni le postopke risanja teže le v gravitacijskem polju tik nad površjem Zemlje. Tudi v skupini študentov fizike je bilo precej napak. Večinoma sili na obe telesi v posamezni situaciji nista bili po velikosti enaki, čeprav sta bili narisani v pravih smereh. Številne napake pa so bile v zvezi z nepravilnimi relativnimi velikostmi sil, primerjalno za obravnavane situacije.

A4. V vesolju se na medsebojni razdalji r_0 nahajajo tri telesa. Telo z maso *M* ima
2-krat tolikšno maso kot telo z maso *m* ($M = 2m$). Za vse tri primere iz težišča posameznega telesa **nariši gravitacijski sili med dvema telesoma**. Sile ustrezno označi z oznakami (F_1, F_2 ali F_3), pri čemer upoštevaj, da je velikost sile F_1 največja, $F_2 = \frac{1}{2}F_1$ in $F_3 = \frac{1}{4}F_1$.

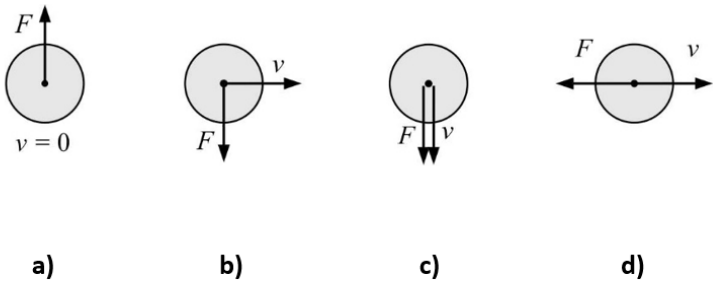


a) **b)** **c)**

Komentar:

Vprašanje je nadgradnja prejšnjega vprašanja, pri čemer v tem vprašanju pri konstantni razdalji med središči interagirajočih sosednjih teles deluje gravitacijska sila. Napake študentov, ki so že pri prejšnjem vprašanju odgovarjali narobe, so se tudi pri tem vprašanju ponovile. Nekaj več študentov razrednega pouka na to vprašanje v primerjavi s prejšnjim ni odgovorilo. V skupini študentov fizike pa se je pojavila nova težava v razumevanju, in sicer s smerjo in velikostjo sil v vseh primerih, dodatno pa še posebej v primeru c), kjer denimo na zgornje telo študenti niso upoštevali vpliva spodnjega telesa.

B1. Za različne primere so prikazane **hitrosti** teles in **sile**, ki delujejo na telesa. Za vsak primer nariši iz težišča telesa **vektor pospeška**, ki deluje na telo. Bodi pozoren na smer pospeška.

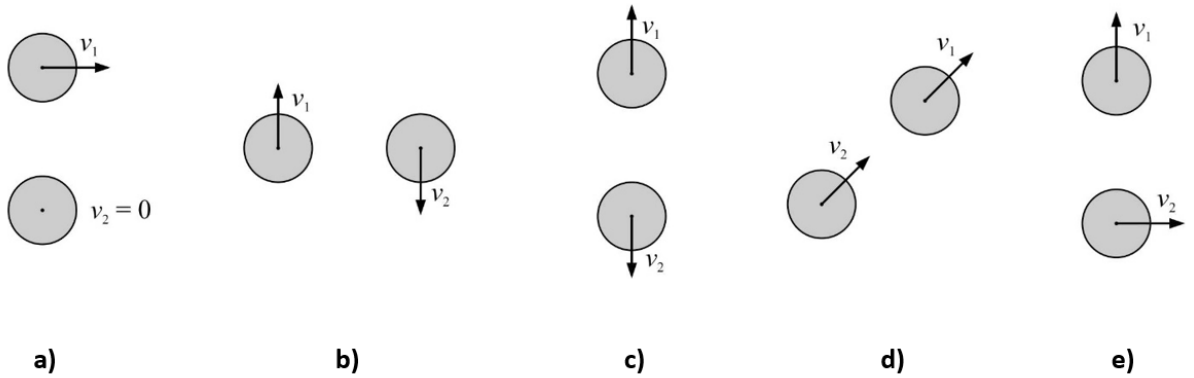


a) **b)** **c)** **d)**

Komentar:

Vprašanje preverja osnovno razumevanje 2. Newtonovega zakona, iz katerega razberemo, da sta rezultančna sila in pospešek na telo enako usmerjena. Hitrost pri tem nima nobenega vpliva. Naloga je predstavljala težavo za mnoge študente razrednega pouka, pa tudi za nekatere študente fizike. Napake, ki so se pojavljale, so bile za vsako situacijo drugačne. V primeru a) so številni študenti trdili, da pospeška ni. V primeru b) so posmešek usmerili v smeri vektorske vsote vektorjev sile in hitrosti. V primeru c) so primerjalno glede na ostale situacije narisali daljši vektor pospeška v smeri navzdol in s tem nakazali, da je potrebno vpliv obeh vektorjev (vektorja sile in vektorja hitrosti) upoštevati v smislu vektorskega seštevanja. V primeru d) pa so številni študenti podali napačen odgovor, da v tem primeru pospešek ne obstaja.

A5. V vesolju se zelo daleč od drugih teles na medsebojni razdalji r_0 nahajata dve telesi, ki se gibljeta s hitrostma $\overrightarrow{v_1}$ in $\overrightarrow{v_2}$. Za vse primere (a-e) **nariši sile, ki delujejo na telesa**. Bodi pozoren na smer sil. Če sila ne deluje, ob telesu napiši $F = 0$. S črtkano črto nariši s črtkano črto pričakovan **tir gibanja** za vsako telo v posameznem primeru ali za primer mirovanja napiši »telo miruje«!



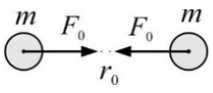
a) **b)** **c)** **d)** **e)**

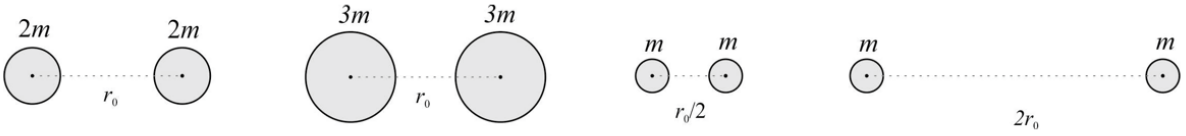
Komentar:

V tem vprašanju v petih situacijah znova preverjamo konceptualno razumevanje, da na silo (pospešek) hitrost ne vpliva. Vendar smo pri tem vprašanju analizirali tudi smer (in potencialno ukrivljenost) tira gibanja za posamezno telo v posamezni situaciji. S tirom

gibanja je imela težave velika večina študentov razrednega pouka, vendar tudi več kot polovica študentov fizike. Zavedati se moramo, da na tir vpliva tako sila (pospešek) kot tudi hitrost, ki je podana.

A6. Med dvema telesoma z enakima masama m, ki se nahajata na razdalji r_0, deluje **gravitacijska sila** F_0. Kako velika je gravitacijska sila v primerjavi z F_0, če spremenimo **maso** oziroma **razdaljo** med telesoma? Pod posamezen primer zapiši velikost gravitacijske sile (na primer: $F = 2F_0$).





a) _____ **b)** _____ **c)** _____ **d)** _____

Komentar:
V tem vprašanju smo hkrati analizirali vpliv mase obeh interagirajočih teles v posamezni situaciji in razdalje med njunima središčema. Vprašanje se je izkazalo za precej kompleksno, zato so z odgovarjanjem imeli precej težav študenti iz obeh skupin. Večina študentov razrednega pouka je s tem vprašanjem imelo veliko problemov, pa tudi številni študenti fizike. Slednji so imeli težave predvsem pri navajanju velikosti sile v posameznem primeru (koliko kratnik sile $\boldsymbol{F_0}$ *deluje med telesoma). Nekateri študenti razrednega pouka, ki so sicer narisali sile med obema telesoma in se opredelili glede velikosti le-te, so navajali, da sili v posamezni situaciji nista po velikosti enaki na obe telesi. Razloga za to ne poznamo in bi to veljalo podrobneje preučiti.*

IV. RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

V raziskavi smo preučili razumevanje koncepta fizikalnega opisa gibanja teles pod vplivom sile, podrobneje gravitacijske sile med nebesnimi telesi. To je ena izmed osnovnih fizikalnih vsebin, ki so del učnih načrtov na različnih nivojih izobraževanja, kjer pogosto obravnavamo primere gibanja iz vsakdanjega življenja. Za preverjanje razumevanja fizikalnega opisa gibanja teles pa je primerno analizirati primere gibanja teles v vesolju. V analizo smo vključili 46 študentov obeh spolov študijskega programa razredni pouk in 8 študentov obeh spolov študijskega programa fizika, ki so obiskovali izbirni predmet z astronomskimi vsebinami. Preučevali smo konceptualno razumevanje gibanja pod vplivom sile (ista smer sile in pospeška; vpliv pospeška in hitrosti na tir gibanja). Preučili smo tudi razumevanje gravitacijske privlačne sile med dvema oziroma tremi telesi, pri čemer smo preučevali vpliv medsebojnega položaja teles, razdalje med središči teles ter vpliv njihovih mas na gravitacijsko silo.

Rezultati raziskave kažejo, da se znanja obeh skupin bistveno razlikujejo, kar je bilo pričakovano, če upoštevamo kot razloge za izbiro študija talente in interese. V obeh skupinah študentov smo v študiji primera s kvalitativno analizo preučili konceptualno razumevanje obravnavanih pojmov, kljub pričakovanih razlikah so nas nekateri odgovori presenetili, predvsem v skupini študentov fizike. Ugotavljamo, da so študenti odgovarjali bolje pri tistih vprašanjih, kjer se zahteva reprodukcija naučenega znanja in pri primerih, ki so bolj podobni študentom poznanim primerom. Pri vprašanjih, ki so študentom glede na njihove izkušnje in izobraževanje v preteklosti manj poznana, čeprav bi naj v primeru dobre usvojenosti fizikalnih konceptov ne smela predstavljati težav, pa smo opazili razmeroma veliko nepravilnih odgovorov. V podrobnejši analizi smo ugotovili slabo usvojenost predvsem naslednjih konceptov:

- Težava določanja teže na nebesno telo, ki je daleč od vseh ostalih nebesnih teles v vesolju.
- Težava v razumevanju, da sta rezultančna sila na telo in pospešek na to telo usmerjena enako.
- Težava v razumevanju, da hitrost ne vpliva na smer pospeška, temveč le sila.
- Težava v določanju pričakovanega tira gibanja telesa, na katerega vplivata tako sila kot hitrost.
- Težava v določanju gravitacijske privlačne sile (smer, velikost) glede na medsebojno interakcijo teles v soseščini v odvisnosti od položaja, mas interagirajočih teles in razdalje med središčema obeh teles v interakciji.

Ugotovitve raziskave razumemo kot pomembne in zgovorne same po sebi, vendar tudi kot preliminarne oziroma kot izhodišče za podrobnejše nadaljnje raziskave, ki jih nameravamo izvesti v prihodnosti. Posploševanje rezultatov te raziskave ni mogoče, saj je veljavnost omejena na obravnavano populacijo in tej podobne populacije. Glede na navedeno menimo, da smo z raziskavo pokazali, da obstajajo precejšnje težave v konceptualnem razumevanju gibanja teles v vesolju pod vplivom gravitacijske sile pri študentih na fakulteti. Predlagamo, da je potrebno razmisliti o tem, katere spremembe se naj uvedejo v izvedbo astronomskih izbirnih predmetov na obeh fakultetah ter tudi opraviti obsežnejši razmislek glede potrebnih sprememb v izvedbi predmetov v celotni izobraževalni vertikali, pri katerih se obravnavajo z raziskavo povezane vsebine.

VIRI IN LITERATURA

Cain, F. (2017). *Universe Today*. Pridobljeno iz https://www.universetoday.com/36487/difference-between-geocentric-and-heliocentric/

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education.* London and New York: Routledge (Taylor and Francis Group).

Čadež, A., & Zwitter, T. (1999). *Astronomija (učni načrt izbirnega predmeta v osnovni šoli).* Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Univerza v Mariboru. (2017). Pridobljeno iz https://www.fnm.um.si/

Grubelnik, V., & Repnik, R. (2010). *Delovni učbenik za pouk astronomije v osnovni šoli, Didaktične igre kot priložnost za razvoj naravoslovnih kompetenc.* Maribor: Projekt Razvoj naravoslovnih kompetenc, Fakulteta za naravoslovje in matematiko Univerze v Mariboru in Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Repnik, R. (2017). *Učni načrt izbirnega predmeta Astronomska opazovanja*. Pridobljeno iz https://www.fnm.um.si/wp-content/uploads/predmetniki/1_stopnja/ifi/2017-2018/Astronomska_opazovanja.pdf

Slavinec, M., Ambrožič, M., & Repnik, R. (2016). *Matematična fizika 1.* Maribor: Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Univerza v Mariboru.

The Physics Classroom. (2017). Pridobljeno iz Newton's Law of Universal Gravitation: http://www.physicsclassroom.com/class/circles/Lesson-3/Newton-s-Law-of-Universal-Gravitation

doc. dr. Golob Nikolaja

CONTROVERSIES OF Hg AND F IN DENTISTRY SHOULD BE INTRODUCED WITHIN THE SUBJECTS IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

A thorough study of chemistry, biology and science curricula confirmed the belief that chemical and environmental issues in dental care could be addressed, however there are not considered as obligatory. We focused on mercury and its toxicity in amalgam dental fillings and on fluorine and its possible detrimental effects in fluoride application. The studied textbooks for the mentioned subjects, with the exception of one, do not cover the discussed topics. In conclusion there are some suggestions given on how to present the importance of controversial topics in dentistry (e.g. harmful effects of amalgam fillings on people's health and environment and e.g. fluoridation of public water supply) in primary school.

KEYWORDS: dental care, primary school chemistry, mercury, dental amalgam, fluorine, fluoride, dental care in school curriculum, textbook.

Hadžiahmetović Jurida Elvira, PhD

RESOURCE IMPORTANCE OF PARTICULAR FOODSTUFFS AND THEIR IMPACT ON HEALTH IN THE POPULATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF NATURAL SCIENCES AND MATHEMATICS IN TUZLA

ABSTRACT

Food is the elementary prerequisite for good health. Daily activities of the human organism depend on the quantities of energy intakes in the form of various components such as proteins, vitamins and minerals found in various kinds of food. Various nutrients are responsible for various metabolic functions in humans. Until early 1920s, generally speaking, poor people were shorter and thinner and suffered from various health disorders. The balance can only be achieved by taking various food. Food is needed as the generating fuel for the human organism, for the construction and "repairs" in the human body, but also as a source of various matters regulating bodily functions. Any chemical compound found in the food that is beneficial for humans in any of the aforementioned manners is referred to as a nutrient. However, it is only carbohydrates, fats and proteins that serve se the energy source of the calories we need. The results of the research including 200 students attending the Faculty of Natural Sciences and Mathematics in Tuzla indicate that students mainly eat unhealthy food while they are at the faculty, even though healthy foodstuffs are available and affordable. With this in mind, it is absolutely necessary to further educate the younger population and raise their awareness about how important it is to consider what kind of food they eat and in what way we take the food into our organism. The perfection of our "inner machinery" easily distinguishes between the good and the bad.

KEYWORDS: food, students, energy, health.

PhD Hilčenko Slavoljub

BEING NOT/INFORMED OF THE CITIZENS IN VOJVODINA/SERBIA OF MALIGNANT DISEASES AND PREVENTION

ABSTRACT

A modern man faces an epidemic of malignant diseases, of which an annual population of 14,000,000,000 people worldwide get sick. What is worrying is that today's patients are getting younger. When it comes to malignant diseases in Vojvodina/Serbia, there is a devastating statistic! Out of 33,000 patients annually (of which 334 are children), 21,000 die of cancer or ≈ **57 a day**! The data is more than alarming, because today the number of sick people in Serbia is on average 250% higher than the world's average! Why these figures are so large and what is its cause, none serious study so far hasn't shown. Whether the ineffective health system is being blamed, the poor material position in the country, the education system and the media that do not work sufficiently on the education of the population, especially young people or insufficient awareness of citizens, will have to be the subject of a more studied and comprehensive research. Scientific research predicts that after 2017, every other person in the world will suffer from some form of malignancy. However, preventive measures can prevent up to 2/3 of new cases! The aim of the work is to study the prevention of malignant diseases, which is based on science knowledge about the causes of their emergence, as well as some simple tips for removing these causes. The subject of the work is **BEING NOT/INFORMED OF THE CITIZENS IN VOJVODINA/SERBIA OF MALIGNANT DISEASES AND PREVENTION**, in which 1800 interviewed of three age groups and both genders expressed their opinion. On a question, **"Do you know what malignant diseases are?"** 2/3 of respondents are familiar with malignant diseases, among them the most numerous are middle aged (41-60) women and men from 61-80 years old. Although the number of respondents *"Who do NOT know anything about malignant diseases"* is small (**89** or 4.8%), it is indicative that it is the youngest respondents (20-40 years) of both genders, which can lead to personal indifference (like *"it will not really hurt me!"*), and perhaps less an ineffective system of prevention (health, media and school). In the question **"What is in your opinion the most common cause** (risk factors) **for malignant disease in people?"**, only 5.5% of respondents responded according to PREVENTIVE recommendation of official medicine *(lifestyle and diet, insufficient physical activity)*, which is alarming and suggests a few possible reasons - personal indifference / nonchalance of each individual about his health or his lack of information. The most representative attitude of the respondents is that there is *"not only one risk factor"* (the official attitude of medicine!), but it is insufficiently SUPPORTED WITH EXAMPLES (with only 47.5% of all respondents), which can also be addressed to the lack of information of the respondents about malignancies and their prevention. In the question, **"Do you know in which place in Serbia, malignant diseases are at the rate of mortality?"**, the most numerous response was *"among the top five"* (**869** or 47.7%) of the respondents attitudes, which points to lack of information about the place of malignant diseases and the number of mortality in the country. This answer is actually **''accurate''** because it left the least space for the respondent's error. Unfortunately, in Vojvodina/Serbia, cancer is ranked 1st in the number of deaths of its citizens, with the tendency of an increase. This picture is even more devastating, if we are aware that also in Europe we keep an unsavoury 1st position, whose annual growth rate is on average by 2.5%. Our assumption is that in the question **"Do you yourself adhere to the advice of a doctor on the prevention of malignant diseases?"**, the chosen answers **"YES"** and in particular, *"how much I can/get/know"*, signify the definition of respondents expressed at 50:50 ratio in favour of his health. In this case, the total number of respondents who adhere to the advice of doctors in the prevention of malignancy is as follows, **"YES" + "how much I can/get/know" : 945** (or 51.9%) > **"NO": 855** (or 47.0%). In the question **"What are the preventive measures that you are taking to prevent the onset of malignant diseases?"**, it is quite unusual and numerous answer, *"What was meant to be, it will be!"* (**375** or 20.6%). Why is this the case, the respondents themselves know best, but can suggest a lack of faith in traditional medicine, or doubt about possible healing, giving up fate, etc., in case of illness. In the question, **"Do you know someone who is suffering from malignant diseases?"**, the smallest number of respondents claim *"NO"* that doesn't know anyone who is suffering from malignant disease (!?) In contrast to that, the number of respondents who know at least *"one person"* and those who know *"more than one person"* is **1375** (or 75.5%), that is, more than ¾ of all respondents. In the question **"Were there cases of malignant diseases in your family and which ones?"**, the

difference between the confirm answer *"YES"* (**849** or 46.6%) and the negative *"NO"* (**951** or 52.3%), is 5.7% or 102 respondents. This means that approximately (≈) every other (2) respondent pointed out that there were cases of illness in his family. Unfortunately, according to the forecasts of the profession, these numbers in the coming years will only go upward as a curve. The question, **"Do you personally have experience with malignant diseases?"**, was very sensitive and profoundly affected on the privacy of every respondent individual. In that sense, we believe that we have come up with objective data. With *"YES"* **159** respondents (8.7%) answered, or every 11th respondent. In the question, **"What type of treatment in the treatment of malignant diseases would you give the priority?"**, the results show that most respondents would entrust their treatment to *"combined therapy"*, or exactly **59.0%** of them. This may suggest, the withdrawal of confidence solely in one approach to treatment, whether it was traditional, or alternative. The number of respondents who would entrust their treatment to *"traditional medicine"* is significantly higher than the number of those who would choose an *"alternative approach"* to treatment. This ratio is as follows: **462** (or 25.4%) > **264** (or 14.5%), or for 10.9% higher in favour of traditional treatment. In the question, **"Is our health system in your opinion sufficiently qualified to treat malignant illnesses in humans?"**, dissatisfaction with the health system, in terms of received answers ("NOT" sufficiently qualified, and that it is *"far from European/World standards"*), has expressed the LARGEST number of all respondents, **1626** (or 89.4%), on middle and oldest generations (41-80 years). Such attitudes are probably based on PERSONAL EXPERIENCE, which is reinforced in the answers under OTHER. In the question **"Do you think that the "health trade on life of people and children" has become a big business in the case of malignant diseases too, regardless of the consequences?"** or **''Can anyone be trusted?''**, the majority of respondents represented that *"the truth is always somewhere in the middle!"*, with **723** (or 39.7%) of attitudes. We assume that in responding to this question, respondents were guided by some kind of firmness, experiences and similar. Of course, these numbers are not "big ads" for health, but without patients, it would NOT be it. Of course, it is in everyone's interest to improve this cooperation. The question is, can healthcare be or should it be more HUMANE or NOT? The answer *"YES"* is also represented by a large number of all respondents, or more precisely **696** (or 32.8%). In answer *"NO"* that they doesn't believe said **381** (or 20.9%) of all respondents.

Although the respondents showed uncontroversial awareness about **malignant diseases and their prevention**, among which lead women, it must be pointed out that an extremely large percentage of those suffering from this widespread disease indicate that the citizens of Vojvodina/Serbia do NOT comply sufficiently with all the doctors' advices in terms of prevention from the same. However, our assumption is that there are a number of other factors, such as the NON-SUSTAINABLE AWERNESS OF PEOPLE; traditional-cultural and usual eating habits that are immoderate, greasy and spicy food; a huge percentage of smokers (also expressed in the youngest population); as well as a large number of alcohol consumers (also from an early age). Finally, we ask the question, *"Do the citizens of Vojvodina/Serbia pay tribute to **malignancy** (and other illnesses), and because of their **hedonism**?"* and ***"Do they put it consciously in front of their health?"*** – WHICH HAS ITS PRICE!

KEYWORDS: malignant diseases, food, acidity, alkalinity, prevention, not/informed of the citizens.

Dr. Kovačič Bojan

KORELACIJE MANIFESTNIH SPREMENLJIVK FAKTORJA GIBANJE IN PLES Z DRUGIMI ZNAČILNOSTMI GLASBENO TALENTIRANIH UČENCEV

POVZETEK

V pričujočem prispevku predstavljamo del izsledkov raziskave, v kateri smo proučevali značilnosti glasbeno talentiranih učencev na razredni stopnji osnovne šole (N = 432). V faktorski analizi je bilo ekstrahiranih pet faktorjev: neglasbene značilnosti, glasbene sposobnosti, glasbena ustvarjalnost, glasbene aktivnosti in znanje ter gibanje in ples. Osrednjo pozornost namenjamo proučevanju moči korelacij med faktorjem gibanje in ples (obtežen je s tremi faktorskimi utežmi: gibalno-plesno estetsko izražanje, gibalno-plesne sposobnosti in komunikacija z občinstvom) in celotnim naborom značilnosti glasbeno talentiranih učencev, ki je prikazan v teoretičnem modelu značilnosti. S Pearsonovim koeficientom korelacije smo pri vseh 90 parih spremenljivk potrdili hipotezo, ki govori o linearni povezanosti dveh spremenljivk (H1: $r \neq 0$).

KLJUČNE BESEDE: gibanje in ples, glasbeni talent, značilnosti glasbeno talentiranih učencev.

CORRELATIONS OF MANIFEST VARIABLES BELONGING TO THE FACTOR MOVEMENT AND DANCE, WITH OTHER CHARACTERISTICS OF MUSICALLY TALENTED PUPILS

ABSTRACT

In this paper, we present the results of the research, in which we studied the characteristics of musically talented pupils (N = 432) at the elementary school level. Factor analysis has extracted five factors: nonmusical characteristics, musical abilities, musical creativity, musical activities and knowledge, and movement and dance. The main focus is on studying the power of correlations between the factor movement and dance (which includes three factor weights: movement and dance aesthetic expression, movement and dance abilities, communication with the audience) and the complete set of characteristics of musical talented pupils, which is shown in the theoretical model of characteristics. With the Pearson coefficient of correlation, for all 90 pairs of variables we confirmed a hypothesis that indicates the linear correlation of two variables (H1: $r \neq 0$).

KEYWORDS: movement and dance, musical talent, characteristics of musically talented pupils.

dr. Pažek Karmen, dr. Rozman Črtomir

DECISION FRAMEWORK USING DECISION TREE METHODOLOGY IN AGRIFOOD PROJECTS ASSESSMENT

ABSTRACT

The paper presents the review of theoretical framework in decision theory with emphasize on decision tree concept in agrifood projects assessment (spelt flour, spelt bread and spelt cookies). Making risky decisions requires careful observation of different business strategies available and possible outcomes for each. The possibility of application and upgrading economics and decision tree analysis (DTA) as the decision support tool for further planning process in agrifood is presented and discussed. An emphasis was made on the use of economic parameter (total income and a share of sold spelt products) involving the decision tree modelling process (DTA) in the case of spelt production (*Triticum aestivum* ssp. *Spelta*) and its products that are produced at the farm as supplementary activities. Sensitivity analysis of decision tree for analyzed case is additional presented.

KEYWORDS: decision tree analysis, agri-food projects, economics, spelt products.

dr. Rozman Črtomir, Štraus Saša, dr. Pažek Karmen, Bavec Franc, Bavec Martina

A QUALITATIVE MULTI-ATTRIBUTE MODEL FOR SUSTAINABILITY ASSESSMENT OF AGRICULTURE AT FIELD CROP LEVEL

ABSTRACT

Sustainable agriculture encompasses issues of economic feasibility, social acceptance, and the conservation of natural resources and the environment. Three agricultural systems (conventional, integrated and organic) are currently at the center of debate regarding sustainable agriculture. The issue of sustainability is holistic and complex, and requires a suitable analytical framework. This paper presents a qualitative multi-attribute model for the assessment of sustainability of agricultural systems at a field level for four main crops, wheat, oil pumpkin, red beet and cabbage. This model is developed with application of DEX-i methodology. The core of the model is a hierarchical tree that breaks the sustainability assessment problem into simpler units as a function of four sustainability aspects, agronomical, economical, environmental and social. Simple units (indicators) are basic criteria that rate the sustainability of agricultural systems. The process involves the assessment of these criteria and their aggregation throughout the hierarchical tree with expert-defined rules. The data for implementation was based on a field trial. In an overall assessment of the sustainability assessment outcomes, the model ranked agricultural systems in the following order: organic agricultural system (with different scenarios) > integrated agricultural system > conventional agricultural system. This model has several advantages, namely transparency, flexibility and feasibility.

KEYWORDS: sustainability assessment, agricultural systems, qualitative multi-attribute decision models, DEX-i.

Bajec Damjana

HRIB KOT IZZIV V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

POVZETEK

Narava je najbolj poučno okolje in igrišče za naše najmlajše. V skupini že drugo leto vsak dan izkoriščamo priložnost, da z otroki preživimo aktivno, poučno in raziskovalno dopoldne na prostem. Igramo in raziskujemo bližnjo okolico, ali pa se igramo in raziskujemo na vrtčevskem igrišču. Na igrišču imamo na voljo tudi hrib, ki ga uporabljamo za aktivno učenje, pridobivanje znanj, veščin in spretnosti.

Ker se v predšolskem obdobju vsa področja otrokovega razvoja tesno povezujejo, bom v prispevku predstavila, kaj vse so otroci na vrtčevskem hribu z lastno aktivnostjo pridobili.

KLJUČNE BESEDE: otroci, naravno okolje, hrib, gibanje, igra.

NEARBY HILL AS A CHALLENGE FOR CHILDREN IN THE FIRST-AGE BRACKET

ABSTRACT

The nature presents itself as the most educational environment and provides a perfect playground for toddlers. In my pre-school class, I tend to seek as many opportunities as possible to fill each and every morning with children's outdoor activities that include activities, learning, and exploration. In doing so, surroundings of the school are being used as a playground, while our »domestic« playground is of a great importance as well. Speaking of which, our »domestic« environment provides us with a hill enabling the teacher to provide active learning, along with acquiring new knowledge, competence and skills.

Pre-school period is the time of upgrading and perplexing all of the child's developmental aspects. The following article presents the reader with contributions to children's benefits by playing on the hill right next to our school.

KEYWORDS: children, natural environment, hill, physical activity, games.

I. UVOD

Otrokova primarna potreba je potreba po gibanju. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. (Videmšek, Tomazini, Grojzdek 2007).

Otroci so med prvim in drugim letom starosti še posebno dovzetni za učenje preko gibanja. V teh letih je napredek razvoja gibanja najhitrejši in najvidnejši, zato je pomembno, da otroke spodbujamo in jim omogočamao različne igre tako v zaprih prostorih kot na prostem.

V našem vrtcu že nekaj let dajemo velik poudarek na področju gibanja. Zavedamo se, da se vzgoja najmlajših začne prav z gibanjem. "Z igro se uči gibati, uči pa se tudi z gibanjem"(Tancing, 1979 v Rajtmajer 1988). Narava je spodbudno učno okolje za naše najmlajše, saj jim ponuja veliko čutnih izkušenj, zato sem se odločila, da z otroki prve starostne skupine vsakodnevno, ne glede na vreme, preživimo aktivno na prostem. Raziskujemo bližnjo okolico ali pa se igramo na vrtčevskem igrišču, kjer imamo na voljo tudi hrib, ki ga uporabljamo za igro, aktivno učenje, pridobivanje znanj, veščin in spretnosti.

Otroke opazujem že drugo leto in ugotavljam velik napredek pri razvoju gibanja.

II. GIBALNI RAZVOJ

Gibalni razvoj je preplet kontinuiranih sprememb v motoričnem vedenju, ki pridejo do izraza pri razvoju motoričnih sposobnostih (vzdržljivost, natančnost, gibljivost, ravnotežje, hitrost, moč, koordinacija) ter gibalnih spretnostih (stabilnostne in manipulativne, lokomotorne). Govorimo o procesu, pri katerem otrok razvija gibalne spretnosti in vzorce, ki so izpostavljeni genskim in okoljskim vplivom. Genski so zadolženi za živčevje in mišice ter morfološke značilnosti. Pri okoljskih dejavnikih pa imajo največji vpliv gibalne izkušnje, tudi tiste iz prenatalnega obdobja, in pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

Razvoj gibalnih znanj je prikaz otrokovega zorenja in učenja. Če mu je gibanje onemogočeno, lahko zaostane v gibalnem razvoju.

FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA

Dosežena razvojna stopnja je rezultat predhodne in pogoj za naslednjo, višjo stopnjo. Zaporedje stopenj je pričakovano, vendar se lahko posamezne razvojne stopnje pojavijo v različnih starostnih obdobjih zaradi individualnih razlik (Videmšek in Pišot, 2007).
V začetni fazi poteka gibalni razvoj v dveh smereh, in sicer v cefalno-kavdalni in proksimi distalni smeri.
Cefalno-kavdalna smer pomeni, da je otrok najprej sposoben premikati glavo, nato roke in zgornji trup in na koncu noge . O proksimo-distalni smeri govorimo, ko otrok najprej nadzira gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, šele kasneje bolj oddaljenih delov.

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, vendar ni odvisen od nje. Gibalni razvoj poteka skozi določena obdobja, ki jim rečemo razvojne stopnje. Za vsako od teh stopenj velja, da se vzpostavi v določenem starostnem obdobju in ima svoj časovni okvir. Vsaka razvojna stopnja je rezultat predhodne, hkrati pa tudi pogoj za vzpostavitev višje (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj se začne že v predporodni dobi in se nato nenehno izpopolnjuje. Še zlasti je motorični razvoj izrazit v prvih treh letih življenja (Horvat in Magajna,1987).

Otrok gre skozi razvojne faze in stopnje, ki si sledijo v naslednjem zaporedju: refleksna gibalna faza, rudimntalna gibalna faza, temeljna gibalna faza in športna gibalna faza.

Refleksna gibalna faza traja od prenatalnega obdobja do 4. meseca starosti (stopnja vkodiranja informacij) in od 4. meseca starosti do 1. leta (stopnja procesiranja informacij). (Videmšek in Pišot, 2007).
Rudimentalna gibalna faza traja od rojstva do 1. leta starosti (stopnja inhibicije refleksov) in od 1. do 2. leta starosti (predkontrolna stopnja). Rudimentalne gibalne sposobnosti so začetne, nepopolne gibalne sposobnosti otroka (Videmšek in Pišot, 2007).
Temeljna gibalna faza obsega tri obdobja, ki trajajo:
- od 2. do 3. leta: začetna stopnja
- od 4. do 5. leta: osnovna stopnja
- od 6. do 7. leta: zrela stopnja

V času od drugega do sedmega leta postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Otroci v tem obdobju aktivno preizkušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Odkrivajo različne gibalne spretnosti in ob koncu tega obdobja naj bi obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to pa otrok potrebuje spodbudno okolje in priložnost za učenje, saj če ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, ima lahko kasneje težave (Videmšek in Pišot, 2007).
Športna gibalna faza se pojavi od 7 leta dalje.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

To so najstarejša elementarna gibanja, ki jih je človek razvil v svoji filogenezi in na podlagi katerih so se izoblikovala zahtevnejša, sestavljena gibanja. Naravna oblika gibanja predstavlja gibalno abecedo, ki jo moramo omogočiti vsem otrokom, da se z njo seznanijo in jo čim pogosteje izvajajo (Marjanovič Umek, 2004)

Plazenje in lazenje

To je gibanje, ko se premikamo z rokami, z nogami in s trupom. Pri tem se otrok zaveda prostora in razvija koordinacijo gibanja celega telesa. S tem krepi mišice, sklepe in vpliva na rast in razvoj hrbtenice. Še posebej krepi hrbtne in ramenske mišice ter mišice lahti.

Hoja

Hoja je osnovno gibanje vsakega človek, ki postopoma dozoreva od približno enega leta dalje. Pomembno je, da se otrok v predšolskem obdobju preko igre in vsebinsko raznolikih dejavnosti izpopolnjuje v različnih načinih in oblikah hoje, saj tako pridobiva na spretnosti in hitrosti. S hojo otrok razvija mišice nog, trupa in ramenskega obroča. Pri tem razvija

koordinacijo gibanja celega telesa in gibanja nog, razvija ravnotežje, se zaveda prostora (kje se telo giblje) in načina gibanj.

Tek
Tek je le hitrejša oblika gibanja s hitrejšimi in z močnejšimi odrivi od podlage. Pri tem je otrok vse bolj spreten in hiter. Izpopolnjuje se pri usklajevanju rok in nog, hitri spremembi smeri in hitrosti. S tekom otrok prav tako razvija mišice nog, rok in ramenskega obroča. Hoja in tek v največji meri vplivata na razvoj vzdržljivosti, ravnotežja in moči.

Skoki in poskoki
Skoki so gibanje, ki je sestavljeno iz odriva, leta in doskoka. Pri otrocih se najprej pojavi sonožni poskok, skok v daljino, globino in nazadnje v višino. Pri tem otrok razvija ravnotežje, odrivno moč in koordinacijo, vpliva na gibljivost nožnih mišic, še posebno stopal, krepi trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča..
Skoki so za otroke še posebej zanimivi, saj v njih vzbujajo občutek svobode in lebdenja, kar je zanje povsem novo doživetje.

Potiskanje, vlečenje, nošenje, dvigovanje
Tovrstna gibanja izvajajo otroci, ko je njihova hoja že utrjena in nadzorovana. Te vaje so za otroka zelo koristne, vplivajo na razvoj različnih mišičnih skupin trupa, odvisno od položaja izvedbe. Pri tem otrok sproščeno izvaja naravne oblike gibanja, razvija koordinacijo celega telesa, ravnotežja, moči, zavedanje prostora in načina gibanja v prostoru. Previdni moramo biti pri izbiri vaj in teži predmeta, ki ga otrok potiska, vleče, nosi ali dviga.

Vesa
Otroci z vesami krepijo roke in ramenski obroč. S tem si razvijajo predvsem moč.

Metanje, lovljenje, zadevanje
Ta gibanja razvijajo osnovne sestavine otrokove motorike. Za njihovo izvedbo je potrebna skladnost gibov, natančnost, hitra odzivnost.

III. HRIB KOT IZZIV

V skupini otrok, starih dve leti, že drugo leto dajem velik pomen gibalnemu področju. Preko igre in različnih dejavnostih otroke vsakodnevno ob vsakem vremenu motiviram za gibanje na prostem. Otroci na prostem hodijo po različnih talnih površinah, kamenčkih, listju, travi, po hribu navzgor, navzdol, premagujejo različne ovire na igrišču. Prvo leto, ko so bili stari eno leto in so ravno shodili, sem pri igri na vrtčevskem igrišču ugotovila, da je hrib sredi igrišča za njih velik izziv. Njihova hoja jim še ni dovoljevala, da se sami povzpnejo na hrib. Opazovala sem jih, koliko daleč bodo vztrajali. Večina jih je odnehala, ko so se pričeli vzpenjati in so zaradi slabega ravnotežja popadali. Najstarejši med njimi so se povzpeli na hrib po štirih, problem pa so imeli pri sestopu. Pri hoji navzdol so se otroci ustrašili in pričeli jokati. Le nekaj deklet je previdno in počasi sestopalo s hriba.
Z večkratnim ponavljanjem so otroci pridobili sigurnost in razvili veščino vzpenjanja na hrib in sestopanja z njega. Velikokrat so jih spremljali predšolski otroci, ki so jih držali za roke.

Pri opazovanju sem ugotovila, da so deklice previdnejše od dečkov in so posledično tudi manj padale. Velike probleme so imeli prezaščiteni otroci, ki so se, kljub temu da so že hodili, pogostokrat v vrtec pripeljali z vozičkom ali pa so bili varno v naročju staršev. Otroci so sedaj stari 18 mesecev in so hrib v večini popolnoma osvojili. Premagujejo ga brez večjih naporov. Povzpenjajo se in sestopajo večkrat dnevno brez problemov.

V letošnjem letu sem na letni ravni načrtovala gibalne dejavnosti in igro na hribu, igrišču in bližnji okolici z medpredmetnim povezovanjem, enkrat tedensko v vsakem vremenu. Staršem sem na roditeljskem sestanku predstavila, kako bo potekalo gibanje v vsakem vremenu in jih prosila, da poskrbijo za primerno obleko in obutev.
Načrtovala sem dejavnosti s povezovanjem gibanja na naslednjih področjih.

<u>Narava:</u>

- hoja po listju, pobiranje listkov, poslušanje zvokov šelestečega listja;
- hoja in tek po različnih površinah (trava, makedamska cesta, kamenčki, zemlja, sneg…);
- hoja, poskoki po lužah;
- iskanje in opazovanje živali, ki prilezejo iz luknjic zemlje ;
- zaznavanje z vsemi čutili (poslušanje, vonjanje, otipavanje, gledanje, okušanje.

<u>Matematika:</u>

- količinski odnosi : velika-majhna luža, dolg-kratek deževnik, veliki-majhni kamni, listki…
- štetje in razvrščanje listov, kamnov, vejic, dreves, korakov, luž…
- prostorski odnosi :na hrib, za drevo, pod drevo, na klop, v peskovnik, okrog hriba…
- prepoznavanje, poimenovanje barv listov, cvetja, kamnov, živali, snega…

<u>Jezik:</u>

- opisovanje dogodkov, poimenovanje dejavnosti, ki jo izvajajo, širjenje besedišča (npr.: tečem, skačem, nesem, nalagam, grabim, pobiram, pometam…),
- spoznavanje in utrjevanje deklamacij, bibarij.

<u>Družba:</u>

- spodbujanje sodelovanja – pomoč drug drugemu; postopoma ugotovijo, da skupaj zmorejo več

<u>Umetnost:</u>

- poslušanje zvokov v naravi,
- iskanje predmetov, ki oddajajo zvok in igranje nanje (kamni, storži, veje…),
- risanje s palicami v mivki, zemlji, blatu, snegu,
- oblikovanje mivke, snega,
- iskanje in ustvarjanje sledi,
- omogočanje otrokom, da raziskujejo in ustvarjajo z možnostmi, ki jih ponuja narava
- izvajanje plesnih dejavnosti (ples vetra, listja, snežink…)

Otroci vsakodnevno uživajo na prostem, prav posebno pa so navdušeni, ko se igramo na hribu. Otroci načrtovane dejavnosti sprejmejo kot igro in z veseljem opravljajo naloge, ki so

načrtovane tako, da se večkrat vzpnejo na hrib in sestopijo z njega. Spodbujam jih, da sami iščejo rešitve in s tem doživljajo svoj uspeh in napredek. Uživajo tudi ob različnem vremenu. Ko dežuje, lahko brez skrbi odkrivajo radosti skakanja po lužah. Sneg jim omogoča kotaljenje in dričanje po hribu.

IV. ZAKLJUČEK

Otroci v svojem razvoju prehajajo skozi obdobja, ko si pridobivajo različna znanja, sposobnosti in spretnosti. Pri tem so gibalne dejavnosti, ki se odvijajo preko igre, v naravnem okolju, zelo učinkovita. Naravno okolje nudi otrokom aktivno učenje, potrebo po gibanju in skozi igro vpliva na socialne in čustvene sposobnosti. Gibanje je področje, s katerim se prepletajo vsa druga področja predšolske vzgoje

Igra na prostem razvija ustvarjalnost, kreativnost, spretnost in aktivno učenje. Daje jim veliko sproščenosti in ustvarja bogato domišljijo. Pri svojem nadaljnjem delu, bom poskušala v naslednjih letih izvajanje gibalnih dejavnosti širiti tudi v gozd in na druge hribe.

LITERATURA IN VIRI

Kajfež Bogataj,L. (2012). Zemlja ima srce. Ljubljana: Jasna.

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

Lepičnik Vodopivec,J. (2006). Okoljska vzgoja v vrtcu. Ljubljana: AWTS

Lep planet. Ločevanje odpadkov. http://www.lep-planet.si

Bedök Monika

VPELJAVA FIT GIBALNEGA ODMORA ZA DOSEGO VEČJE NOTRANJE MOTIVACIJE UČENCEV

POVZETEK

Gibanje je najnaravnejši, najpreprostejši, najpogostejši in nenadomestljivi ter skoraj edini način, ki poživi krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih. Z učenci 4. razreda izvajamo FIT gibalne odmore, ki nam predstavljajo dodatno obliko gibalne aktivnosti. Skozi FIT gibalne odmore želimo učence sprostiti in razbremeniti, pospešiti razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti, vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psiho-fizične obremenitve. Z izvedbo gibalnih aktivnosti, želimo povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo, povečati osredotočenost in koncentracijo ter zmanjšati možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij. V preteklosti smo poznali »rekreativni odmor«, kateri pa je skozi čas zbledel. Prepričani smo, da vpeljava FIT gibalnega odmora predstavlja nadgradnjo dobrih praks, združenih s sodobnimi pedagoškimi dognanji.

KLJUČNE BESEDE: gibalne aktivnosti, odmori, 4. razred osnovne šole.

INTRODUCTION OF FIT ACTIVE RECESS FOR GREATER INNER MOTIVATION OF PUPILS

ABSTRACT

Movement is an irreplaceable as well as the most common, natural, simple and almost the only way to stimulate blood circulation and increase the amount of oxygen in the brain. Working with fourth-grade pupils, we have been conducting FIT Active Recesses, which represent an additional form of movement activity. Through FIT Active Recesses, we aim to help pupils feel relaxed and relieved, to enhance their development and improve movement efficiency, stimulating the cardiovascular and respiratory systems to prepare the body for further psycho-physical stress. The movement activities are meant to increase inner motivation for further work, enhance focus and concentration as well as reduce the possibility of creating negative emotional situations. One can find instances of 'recreational recess' in the past, but their use has faded over time. We are convinced that the introduction of the FIT Active Recess represents an upgrade of good practices, combined with contemporary pedagogical findings.

KEYWORDS: movement activities, recess, fourth grade of primary school.

I. UVOD

Redno gibanje je izrednega pomena tudi, ko govorimo o otrocih in mladostnikih, saj vpliva na celostni razvoj otroka. Redno in zadostno gibanje ima vrsto pozitivnih učinkov na telesni in psihični razvoj mladostnikov (razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motorične sposobnosti). Raziskave so pokazale, da si otroci, ki so gibalno aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije in tako lažje sledijo pri pouku. Kot pa vemo vsi iz lastnih izkušenj, redno gibanje pozitivno vpliva na naše splošno počutje, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec. Če pa rednemu gibanju dodamo še ustrezno uravnoteženo prehrano, varujemo naše otroke pred civilizacijskima boleznima, prekomerno telesno težo in debelostjo**.**

II. GIBALNI ODMOR

Pojem gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu ali fit odmoru. Obremenitev učencev pri pouku je večino intelektualna, senzorična, emocionalna, mnogokrat monotona in močno okupira delo možganov, ki so velik potrošnik kisika. Upočasni se tudi krvni obtok, zmanjšajo se frekvence dihanja in srčnega utripa, tako je manj tudi kisika, ki ga še posebej pogrešajo možgani. Gibanje je zato najnaravnejši, najpreprostejši, najpogostejši in nenadomestljivi ter skoraj edini način, ki poživi krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih. [1]

Gibalni odmor izvajamo kot dodatno obliko gibalne aktivnosti ali namesto strokovno pripravljene ure športa, kar pomeni, da ga izvedemo tisti dan, ko na urniku oziroma programu nimamo ure športa ali ko le-ta ne zadostuje dnevnim gibalnim potrebam otrok in mladostnikov. Izjemno priporočljiv je v času obveznega podaljšanega bivanja, po popoldanskem počitku in v času slabega vremena. [2]

Šola lahko organizira od 5 do 15 minutni gibalni odmor na približno sredini dnevnega urnika otrok. Med gibalnim odmorom učenci izvajajo različne samoorganizirane gibalne dejavnosti pod nadzorom učiteljev. Gibalne vaje lahko izvajamo v skupini, dvojicah ali posamezno. Šola jim za ta namen zagotovi prostorske možnosti (zunanje površine, telovadnico, večji spremljajoči prostori – npr. avla, hodnik) in pripomočke (npr. športni pripomočki, glasba). Če je le mogoče, naj gibalni odmor poteka zunaj, tudi ob različnih vremenskih pogojih. Gibalni odmor začnemo vedno z nalogami za intenzivno ogrevanje. [2, 3]

Na igrišču, dvorišču lahko izvajamo preprosta štafetna tekmovanja z drobnimi rekviziti, naravnimi materiali, elementarne igre, različni meti na koš, različni teki, poskoki, igre z vrvico, kolebnico, rajalne in druge igre (Ristanc, Gumitvist,...).

Gibalni odmor, ki ga izvajamo na ***hodnikih in avlah*** lahko vključujemo tek z ovirami, lazenje, plazenje, poskakovanje, preskakovanje, premagovanje ovir, ravnotežne vaje, ples, hojo in tek po stopnicah navzgor in navzdol ter prenašanje športnih pripomočkov. Učenci pripomočke sami pospravijo in občasno tudi pripravijo.

Gibalni odmor lahko izvajamo tudi ***v razredu*** in sicer izvajamo različne oblike gimnastičnih vaj, kjer pretegnemo različne mišice v telesu (gibalne kartice,..), gibalne naloge s primernimi žogami, ki so varne in ne povzročajo preveč hrupa (žoge iz penaste gume, žogice iz časopisnega papirja, žogice za namizni tenis, baloni). • elementarne skupinske igre (igre z baloni, obroči…), igre Twister, Gumitvist, Ristanc…

Namen gibalnega odmora:

- sprostitev in razbremenitev,
- razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti,
- vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psiho-fizične obremenitve,
- povečati notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- povečati osredotočenost in koncentracijo,
- zmanjšati možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij, idr. [2]

Cilji gibalnega odmora

Cilji**,** ki jih želimo doseči z gibalnim odmorom, se povezujejo tudi z drugimi predmetnimi področji in se ne navezujejo samo na področje gibanja.

Nekateri od teh so:

- Zadovoljujemo potrebe po igri, sreči, veselju, zadovoljstvu …
- Zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja (poživljamo krvni obtok in frekvenco dihanja, aktiviramo sklepe …),
- Sproščamo in obnavljamo miselno energijo,
- Vplivamo na motivacijo za delo ter lažje in bolje delamo,
- Ustvarjamo sproščeno vzdušje,
- Navajamo se na zdrav način življenja v prihodnosti. [4, 5]

Varnost in gibalni odmor

Učitelji, ki izvajajo gibalne odmore morajo biti seznanjeni tudi z načeli varnosti. Učitelj vodi ali nadzira gibalni odmor ter ima pregled nad vsemi učenci. V razredu pripravimo in izvajamo take naloge, za katere je še možna normalna izvedba. Po potrebi odmaknemo mize in stole ali odstranimo morebitne neprimerne predmete. Pripomočke, ki jih bomo vključili v gibalni odmor naj ustrezajo starosti otrok, znanju in sposobnostim. Pripomočke naj učitelj pred uporabo pregleda (morebitne poškodbe). Gibalni odmor v razredu naj poteka vedno pri odprtem oknu. Učenci naj še posebej v zimskem času po možnost slečejo vrhnja oblačila. [6]

III. OSREDNJI – IZVEDBENI DEL

Osnovna šola Beltinci je že drugo šolsko leto vključena v mednarodni projekt FIT Slovenija, katerega glavni cilj je spodbuditi otroke in mladostnike k gibalnim/športnim dejavnostim.

V sklopu tega projekta smo na šoli v letošnjem šolskem letu za učence 4. razredov začeli uvajati dnevno gibalno rutino v obliki gibalnih odmorov. Poimenovali smo ga ***FIT gibalni odmor***. Vpeli smo ga po 3. šolski uri.

Šolske hodnike, avlo in okolico šole glede na vremenske razmere za deset minut spreminjamo v aktivni gibalni poligon, po katerem se gibanja željni učenci z veseljem podajo.

Učenci se gibalnega odmora veselijo, saj vedo, da se lahko med odmorom v družbi sovrstnikov zapodijo po šolskih hodnikih, sprostijo napetosti, preženejo utrujenost in potešijo željo po gibanju med učenjem.

Nekateri praktični primeri izvedbe FIT aktivnega odmora v 4. razredu v interni obliki:

FIT DIDAKTIČNE GIBALNE IGRE [7, 8, 9]

- ***Igre z baloni,***

  Otroke razporedimo v pare, lahko tudi v trojice;
  BALON V ZRAKU - Učitelj izkliče del telesa s katerim naj si otroka v paru odbijeta/ podata balon. Otroka si balon podajata tako, da ga odbijata z različnimi deli telesa (glavo, nosom, dlanjo, komolcem, kolenom, zadnjico,…). Premikata se po prostoru, mimo stolov in miz. Ves čas morata biti pozorna, da jima balon ne pade na tla. V kolikor se zaletita, se morata opravičiti z »OPROSTITE«.

  BALON V SKUPINI - Otroci tvorijo krog. Pri tem se držijo za roke in se NIKAKOR ne smejo izpustiti. Učitelj poda navodila in sicer, da lahko balon odbijajo samo z rokami. Učitelj vrže balon na sredino kroga. Otroci morajo balon odbijati in poskrbeti da le-ta ne bi padel na tla. Pri tem morajo biti pozorni, da se ne izpustijo. V kolikor balon pade na tla, ga morajo pobrati, ne da bi se izpustili. Učitelj lahko v igro integrira večje število balonov. Pri tej obliki se otroci urijo v komunikaciji, strpnosti, prevzemanju nalog in odgovornosti za le-te.

Slika 1, 2, 3: Igre z baloni.

- ***Igre z obroči***

  Otroci tvorijo krog. Pri tem se držijo za roke in se NIKAKOR ne smejo izpustiti. Učitelj poda navodila in sicer, da mora obroč potovati v krogu. Učitelj lahko v igro integrira večje število obročev. Učenci se tudi pri tej igri urijo v komunikaciji, strpnosti, prevzemanju nalog in odgovornosti za le-te.

Slika 4, 5, 6: Igre z baloni

- ***Igra Vlak***
  Otroci postavijo VLAK s stoli. Vsak se usede na svoj stol, v svoj vagon. Otroci tvorijo kolono/vlak brez stolov in se gibajo po navodilih učitelja (hodimo počasi, hitro, poskakujemo, skačemo, hodimo po eni nogi…). Vključimo lahko tudi glasbo. Na znak »NA VLAK« morajo na najbližji stol. Na znak »VLAK POTUJE« se morajo otroci ponovno postaviti v kolono/vlak brez stolov. Dodatna naloga: otroci morajo tvoriti potujoči vlak natanko na tistem položaju, kot so ga zapustili.

Slika 7, 8, 9: Igra Vlak.

- ***FIT poligon in krožna vadba***
  FIT poligone lahko prilagodimo različnim zahtevam posamezne športne discipline. Učenci zlahka prepoznajo gibalno dejavnost. Postaje morajo biti postavljene v obliki krožne vadbe. Učencem lahko pripravimo različne poligone in jih s tem spodbujamo, da sami rešujejo gibalni problem.

Slika 10, 11, 12: Poligon.

- ***FIT gibalne kartice***

  S pomočjo pripravljenih gibalnih kartic se učenci lahko v odmorih sprostijo. Uporabimo jih lahko tudi kadarkoli med poukom, ko zaznamo pomanjkanje koncentracije in motivacije pri učencih. Kartice jim omogočajo: razvoj motoričnih sposobnosti in urjenje koordinacije, učenje kontrole svojih gibov in razvijanje ravnotežja, samostojno izvajanje, urjenje branja z razumevanjem in samostojno izbiro vaj.

Slika 13, 14, 15, 16: FIT gibalne kartice.

- ***Igra Twister***

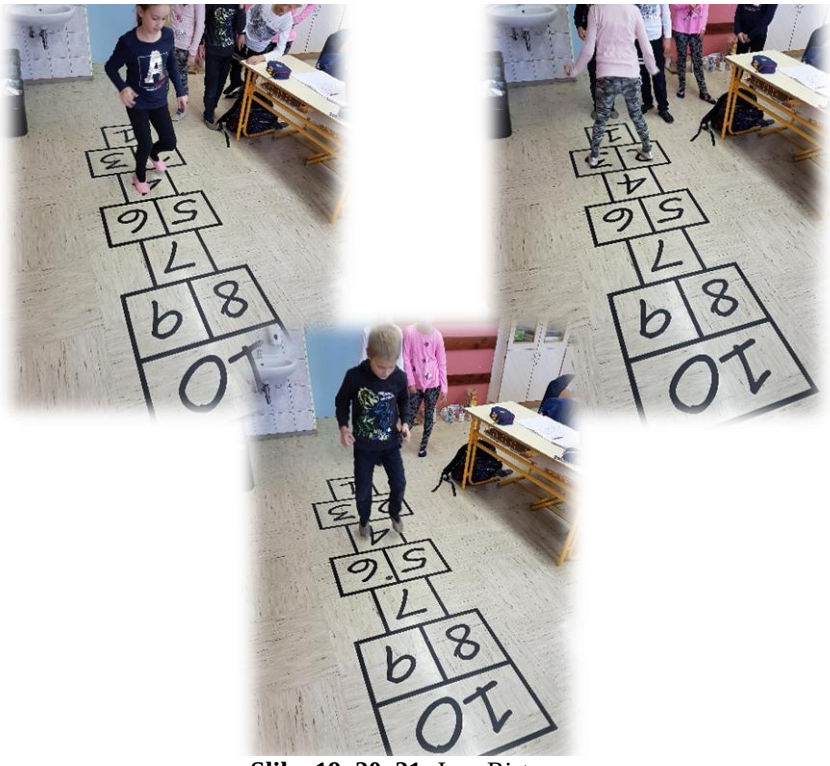
  Twister je preprosta igra, ki lahko postane zelo kompliciran, ker se igralci lahko preprosto zavozlajo. Je igra, ki prinese veliko smeha in zabave in učenci tudi razgiba.

Slika 17, 18: Igra Twister.

- ***Igra Ristanc***

  Je skupinska igra, manjših skupin. Vsi soigralci so si enaki. Potrebujemo narisan ristanc in kamenček, ki ga morajo pobrati med skakanjem po oštevilčenih kvadratkih. Pomembno je, da nikoli ne skočijo na črto**.**

DODATNAPRAVILA: Če želimo, lahko igri dodamo dodatna pravila, ki igranje naredi še bolj dinamično. Pri pobiranju kamna lahko tako dodamo na primer pravilo, ki veli, da v polje kjer je kamen ne smeš skočiti, ampak ga je treba preskočiti ali pa določimo, da moramo kamenček nositi na dveh prstih roke in dodatno skakati, ne da bi kamen padel na tla. Pravil lahko dodamo toliko, kolikor jih naša domišljija premore.



Slika 19, 20, 21: Igra Ristanc.

IV. SKLEP

Ob zaključku, želimo poudariti, da smo z vpeljavo FIT gibalnih odmorov pri učencih opazili postopno povečanje motiviranosti za šolsko delo. Izsledki o učinkih gibalnega odmora so pokazali, da so vključeni učenci izboljšali trenutno počutje, izboljšala se je pozornost, uspešneje so tudi računali. Posledično opažamo tudi manj nasilja in strpnejšo komunikacijo na relaciji učenec – učenec in učenec – učitelj.

Skozi razgovore z učenci mi je uspelo razbrati, da imajo učenci FIT gibalne odmore radi, se sprostijo in uživajo ter se vsaj malo razbremenijo tudi med samim miselnim procesom. Menim, da je vpeljava FIT gibalnega odmora v današnjem intenzivnem šolskem urniku dobrodošla in več kot dobra naložba v mozaik zdravja naših učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://www.osobrinzi.si/images/pdf/projekti/GIBALNI_ODMOR_GIBKO_spletna_objava.pdf 2017.

[2] B. Konda, Zagotavljanje ravnovesja in telesne učinkovitosti, Gradivo s IX. strokovnega srečanje šola in ravnatelj, Laško, 2016.

[3] B. Konda, Fit letni posvet za vodstvo in fit koordinatorje OŠ in vrtcev šolsko leto 2016/2017, Gradivo s Fit4Kid strokovnega usposabljanja, Ljubljana, 2016.

[4] B. Dežman, Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo, Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana, 1988.

[5] F. Krpač, Športno vzgojno področje in stres v šoli, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana, 1996.

[6] http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/214/OS%20Idrija_FIT%20odmor_predstavitev.pdf 2017.

[7] N. Kolenc, Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igro [Elektronski vir], Priročnik, Rotary klub Maribor Lent, Maribor, 2016.

[8] S. Belavič Pučnik, IGRANJE za znanje, Priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih Šolah, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana, 2014.

[9] http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/170/FIT_DIDAKTICNE_GIBALNE_IGRE.pdf 2017.

Belec Bernarda

GIBALNE DEJAVNOSTI V PRILAGOJENEM PROGRAMU ZA PREDŠOLSKE OTROKE

POVZETEK

Gibanju pripisujemo velik pomen. Še posebej v predšolskem obdobju, ko je otroku potrebno ponuditi čim več gibalnih izkušenj, saj otrok z gibanjem raziskuje svet okoli sebe, ob tem pa razvija svoje kognitivne, socialne in čustvene sposobnosti. Gibanje otrok s posebnimi potrebami je specifično. Zaradi svojih posebnosti v razvoju potrebujejo veliko spodbud, vodenja in pomoči. V prispevku želim predstaviti gibalne dejavnosti, ki jih izvajamo v Predšolskih oddelkih s prilagojenim programom kot obogatitvene aktivnosti in so model dobre prakse za uspešen celosten razvoj otroka.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, predšolsko obdobje, otroci s posebnimi potrebami.

MOVEMENT ACTIVITIES IN AN ADAPTED PROGRAM FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

We place great importance on movement. Especially in the pre-school period, when children should experience as much movement as possible, because they explore the world around them through movement, while developing cognitive, social, and emotional abilities. Movement of children with special needs is specific. Due to their peculiarities in development, they need a lot of incentives, guidance, and help. In the article, we want to present movement activities that are carried out in pre-school departments with an adapted program as enrichment activities and represent a model of good practice for a successful comprehensive development of children.

KEYWORDS: movement, pre-school period, children with special needs.

I. UVOD

»Gibanje je dihanje, spoznavanje zunanjega sveta, medsebojno komuniciranje, učenje, hranjenje, delo … Skratka, gibanje je vtkano v vsak najmanjši delček človekovega življenja« (Škof, 2007, str. 183).

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja tesno povezana in prepletena. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek udobja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih in preprostih oblik gibanj (plazenje, lazenje, hoja, tek …) do kompleksnejših in zahtevnejših dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo (Videmšek in Kovač, 2001, str. 57).

V predšolskem obdobju sta potreba po igri in gibanju primarni otrokovi potrebi. Otroci z igro pridobivajo različne gibalne izkušnje, kar jih razveseljuje in jim nudi zadovoljstvo. Prav zaradi tega so gibalne dejavnosti prepletene z igro, ki daje gibanju pridih veselja in sproščenosti.

II. GIBANJE IN OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

V Kurikulumu za vrtce (2004) je za področje gibanja izpostavljeno, da mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju. To še kako velja za otroke, ki imajo posebnosti v razvoju in si ne zmorejo samostojno pridobivati izkušenj o sebi in svojem telesu. Potrebujejo mnogo več spodbude, vodenja in pomoči, da premagajo ovire in primanjkljaje ter čutijo ugodje in veselje ob gibanju.
Predšolski otroci s posebnimi potrebami se praviloma usmerjajo v program za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, kar pomeni, da so ti otroci integrirani med polno čuteče vrstnike in niso ločeni v drugih skupinah oziroma oddelkih vrtcev.
Kdo pa so otroci, ki so vključeni v prilagojeni program za predšolske otroke? V Prilagojeni program za predšolske otroke s posebnimi potrebami so usmerjeni otroci, ki zaradi najtežjih oblik primanjkljajev, ovir oziroma motenj kljub prilagojenemu izvajanju predšolskega programa ne bi zmogli, oziroma so tako starši kot člani komisije za usmerjanje prepričani, da bodo lažje razvili svoja močna področja in sposobnosti do največje možne mere v

predšolskem programu, ki je zanje prilagojen glede didaktičnih pristopov, ciljev in vsebin kot tudi glede normativov in kadrovskih pogojev (Kurikulum za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke, 2006, str. 4). Prilagojeni program za predšolske otroke je namenjen otrokom, ki so po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/ opredeljeni kot otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oz. otroci z okvaro vidne funkcije, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gluhi in naglušni otroci, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci z avtističnimi motnjami, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami in otroci z več motnjami (ZUOPP-1, 2011, 2. člen). Po kriterijih so opredeljeni kot otroci z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami na posameznih področjih razvoja.

Prilagojeni program vključuje temeljna vedenja o razvoju predšolskih otrok ter specialno pedagoške oz. defektološke izkušnje pri vzgojno-izobraževalnem delu z otroki s posebnimi potrebami. Predstavlja okvir za načrtovanje in izvajanje vzgojno izobraževalnega procesa v oddelku ter za oblikovanje individualiziranih programov. Program se izvaja glede na neposredno odzivanje otrok v oddelku ter glede na potek življenja v vrtcu in širšem okolju (Kurikulum za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke, 2006, str. 4).

Otroci, ki so vključeni v Predšolske oddelke s prilagojenim programom (POPP) imajo posebnosti oziroma zaostanke na vseh področjih njihovega razvoja. Tako tudi na gibalnem. To so otroci, katerih gibalni razvoj odstopa od gibalnega razvoja zdravih otrok. Gibalni razvoj je lahko upočasnjen, otroci so počasni in potrebujejo več časa in veliko ponovitev, da osvojijo neko dejavnost. Osnovne oblike gibanja, kot so plazenje, lazenje, hoja, tek, metanje, lovljenje osvojijo kasneje, razen tistih pri katerih gre za težjo in težko motnjo v gibalnem razvoju. Slednji ne zmorejo samostojnega gibanja in pri gibanju uporabljajo terapevtske pripomočke (ortoze, hodulje, bergle, invalidske vozičke). Imajo lahko visok ali nizek mišični tonus, slabšo kontrolo glave, trupa in medenice, skrajšave mehkih tkiv, omejeno gibljivost sklepov, s slabimi prestreznimi reakcijami, imajo težave z zaznavanjem, z ravnotežjem in s koordinacijo. Imajo manjši interes in veselje do gibanja. Pogosto ga zavračajo, odklanjajo in se mu izogibajo. Za svoj gibalni razvoj potrebujejo veliko spodbud, vodenja, pomoči, prilagoditev oblik, metod in strategij dela ter pripomočkov. In prav zato jim omogočamo gibalne dejavnosti, ki uspešno vplivajo na njihov celosten razvoj. Poleg nevrofizioterapevtke in delovno terapevtke, ki obravnavata otroke po RNO Bobath konceptu, je področje gibanja prisotno vsakodnevno v skupini ali izven nje. Sledimo globalnim ciljem, ki so zapisani v Kurikulumu za vrtce (2004):

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznavajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Razvojne značilnosti in zmožnosti v razvoju posameznih otrok ter glede na velike razlike v individualnih značilnostih in potrebah otrok zahteva izbiro, prilagajanje, dopolnjevanje in spreminjanje ciljev pri specialno pedagoških dejavnostih. Zato izhajamo iz naslednjih specialno pedagoških ciljev (Kurikulum za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke, 2006):

- spodbujanje vsesplošnega telesnega in duševnega razvoja,
- razvijanje senzomotoričnih sposobnosti,
- razvijanje gibalnih spretnosti,
- odkrivanje in sistematično odpravljanje prikritih nepravilnosti v gibalnem razvoju,
- pridobivanje in ohranjanje pravilnih gibalnih vzorcev,
- vzpostavljanje boljše kontrole glave in trupa,
- trening vizualno-motorične koordinacije,
- vzpostavljanje pravilnega mišičnega tonusa in harmonije telesa,
- načrtno in sistematično razvijanje ravnotežja, koordinacije.

Oblike gibalnih dejavnosti v POPP so raznolike. Izvajamo vadbene ure, gibalne odmore, gibalno minuto, sprehode, izlete, aktivnosti po želji otrok, športno dopoldne ali popoldne, senzorno integracijo, prilagojeno smučanje, plavanje po konceptu Halliwick, terapijo s konjem in program Mladi športnik. V nadaljevanju bom predstavila dve od naštetih, ki sta kot del obogatitvena programa in se izvajata v POPP ter veljata za primere dobre prakse našega dela.

Mladi športnik deluje pod okriljem Specialne olimpijade Slovenije, ki vključuje otroke mladostnike in odrasle osebe z motnjo v duševnem razvoju. Specialna olimpijada kot globalna organizacija od leta 1968 prireja številne športne dejavnosti in razna tekmovanja. Že nekaj let pa so številni iskali možnosti, kako bi v športne aktivnosti specialne olimpijade vpeljali tudi predšolske otroke od 2. do 7. leta starosti. Tako je nastal program Mladi športnik, ki smo ga v šolskem letu 2011/12 prvi pripeljali v Slovenijo in pričeli izvajati prav v POPP pri OŠ Gustava Šiliha Maribor. Program je nastajal na podlagi naslednjih smernic in ciljev:

- Vključiti otroke z motnjami v duševnem razvoju v primerne oblike športnih dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na socialni, kognitivni in telesni razvoj.
- Različne dejavnosti so za otroke izvrstna spodbuda pri njihovem razvoju, celotne družine pa lahko preko medsebojnega sodelovanja in otroške igre pridobivajo pozitivne izkušnje.
- Otroci se že v predšolskem obdobju seznanijo s športom, pridobivajo različne spretnosti in imajo veliko možnosti v športnih programih specialne olimpijade sodelovati tudi po dopolnjenem sedmem letu starosti.
- Program je pomoč staršem. Že v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja se seznanijo s specialno olimpijado in tako gradijo mrežo medsebojne starševske pomoči in medsebojnega sodelovanja.
- Širiti informacije o uspehih in zmožnostih oseb s posebnimi potrebami prek sodelovanja z njihovimi vrstniki v različnih oblikah integracijskih dejavnosti ter z organiziranjem različnih športnih prireditev in aktivnosti (Mladi športnik, 2013, str. 3).

Program zajema naslednje dejavnosti: osnovne motorične spretnosti, hojo in tek, ravnotežje in skoke, odbijanje in lovljenje, metanje, udarjanje, brcanje in sestavljene spretnosti. Pripomočki in oprema, ki jo potrebujemo za izvajanje: vrvi, ravnotežna deska, različne žoge, vreče napolnjene s peskom, stožci, velike plastične kocke, palice, talni označevalci, obroči, loparji, rutke iz blaga …
Program Mladi športnik je prilagodljiv program, ki ga lahko vpeljemo v številne okoliščine, prav tako pa se lahko svojci z otrokom igrajo tudi doma. Prednost programa je v tem, da se v vadbo lahko vključijo vsi otroci s posebnimi potrebami in tudi otroci, ki nimajo težav v razvoju. Vpletli smo ga v vsakdanje delo in življenje v vrtcu. Pripravili smo načrt vadbe, ki je izhajal iz vsakega posameznega otroka in njegovih specifičnih lastnosti, tako da so gibalne aktivnosti prilagojene posamezniku. Otrokom, ki ne zmorejo osvojiti vseh spretnosti, vaje razdelimo na posamezne sklope. Pripravili smo ocenjevalno lestvico, s pomočjo katere lahko spremljamo gibalni razvoj otrok. Otroci med bivanjem v vrtcu vadijo po programu. V vadbo smo kot oblika integracijskega sodelovanja pritegnili tudi otroke iz skupin večinskih vrtcev. Organiziramo športno dopoldne ali popoldne z družinami vključenih otrok v POPP in zaključno prireditev ob koncu šolskega leta. Tako lahko starši izvajajo spretnosti skupaj z otrokom, ob tem spoznavajo in vidijo kaj zmore njihov otrok ter njegovo odzivanje v danih situacijah. Hkrati pa jih želimo med seboj povezati pri aktivnostih, ki so lahko zabavne in sproščujoče za vso družino (Mladi športnik, 2013).

Terapevtsko plavanje po metodi Halliwick se je kot metoda učenja plavanja pričela leta 1949 v Londonu, s katero je James Mc Millan s sodelavci odprl nove možnosti usvajanja plavalnih veščin vsem, ne glede na starost, duševne in telesne sposobnosti. Izhaja iz filozofije »sreča in zadovoljstvo v vodi«. Pomen metode je prijetno vzdušje, pozitivna naravnanost, dobra povezanost med vaditeljem in otrokom, z upoštevanjem njegovih sposobnosti in ne pomanjkljivosti. Zajema program desetih točk, in sicer:

1. Miselna prilagoditev na vodo
2. Sprostitev
3. Obračanje v prečni osi
4. Obračanje v sagitalni osi
5. Obračanje v vzdolžni osi
6. Obračanje v več oseh hkrati
7. Vzgon
8. Ravnotežje v mirovanju
9. Drsenje s pomočjo turbulence
10. Osnovno poganjanje in temeljni plavalni zamahi

Pri metodi se ne uporabljajo plavalni pripomočki, saj le ti preprečujejo izkušnjo rotacije, obvladovanje kontrole dihanja in občutek celovitosti. Niso tako prilagodljivi kot inštruktor, držijo glavo nad vodo (slaba drža telesa v vodi), lahko povzročijo, da se plavalci obrnejo in plavajo z obrazom v vodi, lahko zdrsnejo, se polomijo ali počijo. Uporaba pripomočkov lahko oblikuje lažen občutek varnosti v vodi in vodi k odvisnosti ter preprečuje učenje in izvajanje potapljanja (Rotar, 2009).

Metoda se lahko izvaja individualno z otrokom ali skupinsko. Najbolj optimalno število plavalcev v skupini je 5. Ti morajo biti razporejeni v skupine glede na enake sposobnosti otrok. V sistem dela in vaje se vnaša igra. Igra spodbuja osamosvajanje otroka, ni stresna, vsebuje tekmovalnost, je prijeten način učenja, daje možnost za skrite cilje napredovanja in splošen pregled napredka. Ob njej se otroci naučijo sprejemati zmago, poraz in izmenjavanje. Za otroke izberemo primerne igre, ki so enostavne in že poznane (Rotar, 2009). Inštruktor ali vaditelj plavanja mora razumeti cilj igre, poznati besedilo, aktivnost in pravila.

Znano je, da ima glasba terapevtske učinke; pomaga pri sproščanju, nudi ugodje, pomaga razvijati ritmično gibanje in dihanje, pomaga graditi aktivnosti, spodbuja sodelovanje v skupini, vpliva na razpoloženje in osredotoča pozornost in zbranost. Petje je pogosto najbolj primerna glasba, ki spremlja delo v bazenu. Pesmi lahko prilagodimo skupini, lahko spreminjamo hitrost petja, lažje je prenehati in začeti peti (Rotar, 2009, str. 33).

Naloga vodje skupine je, da ocenjuje otroke med vadbo. Pri in med igro preveri izstopajoče elemente in testira pridobljene spretnosti otrok. Po vsaki uri se napravi evalvacija, ki vsebuje ocenjevanje in zapisovanje napredka. Napredki so lahko počasni in sledijo koraku za korakom, spretnosti se izvajajo najprej ob popolni podpori, nato z vedno manjšo podporo vaditelja, veščine se izvajajo v mirni nato v turbulentni vodi … (Rotar, 2009, str. 34).

Otroci po metodi Halliwick plavajo individualno skozi celo šolsko leto. Enkrat letno ponudimo staršem strnjen 3-dnevni tečaj, ki se izvaja v skupini in je dobro obiskan. Pozitivni učinki se kažejo v postopnem prilagajanju na vodo, odpravljanje strahu pred vodo in novim okoljem, kontrolo dihanja, sproščujoče vzdušje ob igri in petju ter navajanje na upoštevanje pravil.

III. SKLEP

Otroci s posebnostmi v razvoju imajo upočasnjen razvoj gibalnih sposobnosti. Težje se učijo pravilnih gibalnih vzorcev, potrebujejo več časa in ponovitev, da osvojijo neko dejavnost, so počasni, potrebujejo prilagoditve, pomoč, usmerjanje in veliko spodbud. Zanje je značilno, da se pogosto izogibajo aktivnostim in ne izkazujejo samoiniciative zanje.
V Predšolskih oddelkih s prilagojenim programom izvajamo gibalne dejavnosti, ki vplivajo na otrokov razvoj, ne le na gibalnem področju, temveč tudi na kognitivnem, socialnem in čustvenem. Da nam to uspe, moramo poznati psihofizične posebnosti otroka, primanjkljaje in močna področja. Na podlagi slednjih lahko dejavnosti prilagodimo. Tako lahko otrok ob spodbudi, pomoči in vodenju uspešno razvija svoje gibalne potenciale v okviru njegovih sposobnosti.
Z obogatitvenimi gibalnimi dejavnostmi, ki jih izvajamo, dosegamo napredek na vseh področjih razvoja otrok v okviru njihovih sposobnosti, veselje do gibanja in sproščenost. Vadba skupaj s starši dviguje kvaliteto in kakovost sodelovanja med nami vsemi. Dejavnosti so prilagojene tako, da je vsak izmed otrok uspešen, doživlja pozitivno samopodobo, ki je še kako pomembna za življenje otrok s posebnimi potrebami.

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce (2004). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kurikulum za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke (2006). Ljubljana: Komisija za prenovo vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami.

Mladi športnik. Priročnik za vadbo (2013). V T. Visočnik (ur.). Ljubljana: Specialna olimpiada Slovenije.

Rotar, N. (2009). *Učenje plavanja po konceptu Halliwick.* Interno gradivo.

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

Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). *Gibanje.* V L. Marjanovič Umek (ur.), *Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce* (str. 57). Maribor: Založba Obzorja.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/ (2011). Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije, št. 58 (22. 7. 2011). Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896.

Benko Nataša

ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG V ODDELKIH 1. STAROSTNEGA OBDOBJA

POVZETEK

Zdrav življenjski slog se razvija celo življenje. Začne se v družinskem krogu in nadaljuje v okolju, kjer otrok odrašča. Tako je tudi vrtec tisti, ki veliko prispeva, da lahko otrok usvoji zdrav in primeren življenjski slog.

V Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, kjer sem zaposlena, se vsi strokovni delavci dobro zavedamo pomembnosti zdravega načina življenja. Na nivoju oddelka, vhoda in enote si tudi najmlajši krepijo zdravje preko različnih dejavnosti: vadbene ure, pohodi, kolesarjenje s starši, pisani klobuki, samopostrežni način prehranjevanja, Fit hidracija, orientacijski pohodi, Tek podnebne solidarnosti, vrtiljak dejavnosti, gibalne minutke,…

Otrokom tako omogočamo, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijajo različne sposobnosti, ki pa jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.

KLJUČNE BESEDE: **vrtec, gibanje, zdrav življenjski slog, prehrana, otroci**.

HEALTHY LIFESTYLE IN FIRST AGE GROUPS

ABSTRACT

A healthy lifestyle develops throughout your life. It starts in the family and continues in an environment where the child grows up. So, a kindergarten is also contributing a lot for a child to adopt healthy and appropriate lifestyle.

In Kindergarten Manka Golarja Gornja Radgona, where I am employed, all kindergarten teachers are well aware of the importance of a healthy lifestyle. At the level of the group, the entrance and the unit, the youngest ones also strenghten their health through various activities: exercise hours, biking with parents, colourful hats, self-service eating, Fit hydration, orientation hikes, climate solidarity run, carousel of activities, movement minutes, ...

Thus, we enable children to learn and develop different abilities through various activities indoors and outdoors, which bring them joy and satisfaction.

KEYWORDS: kindergarten, movement, healthy lifestyle, nutrition, children.

I. UVOD

Znano je, da je v najzgodnejšem otrokovem obdobju najlažje vplivati na otrokov celovit osebnostni in motorični razvoj. Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno aktivnost in sprejemanje gibanja kot vrednote (Videmšek, Visinski 2001).
Otrok je v predšolskem obdobju izjemno dovzeten na vplive okolja. To je obdobje, ko otrok nezavedno, z učenjem po vzgledu, usvaja različne vzorce vedenja, čustvovanja, govora in mišljenja. Kaj in koliko, je odvisno od stopnje njegove čustvene navezanosti na starše in vzgojitelje v vrtcu, od njegovih osebnostnih lastnosti in vzgojnih ravnanj.

Videmšek, Hosta, Bučar in Čuk (2007, str. 4) trdijo, da otrok za svoj optimalen razvoj potrebuje okolje, ki mu nudi razmere za pridobivanje raznovrstnih izkušenj na ravni samostojnega delovanja. In ena izmed ustreznih možnosti za spodbujanje otrokovega gibalnega razvoja je tudi igra na otroškem igrišču. Tu se otroci počutijo varne, sproščene in svobodne. Otrok vsakodnevno potrebuje tek, plezanje, lazenje, plazenje, skakanje, guganje,…, kar mu igrišče omogoča.

Pomen gibalne dejavnosti je potrebno poudariti tudi iz zdravstvenega vidika, saj krepi otrokov organizem in tako zvišuje odpornost telesa. V vrtcu je zelo pomembno, da poskrbimo za varno, čisto in zdravo okolje, kjer se otroci dobro počutijo. Nenehno je potrebno izvajati in spremljati preventivne ukrepe na področju preprečevanja in širjenja nalezljivih bolezni. Posebna skrb je namenjena rednemu prezračevanju prostorov in vsakodnevno bivanje otrok na prostem.
Ker je preprečevanje boljše kot zdravljenje, je dobro vedeti, kako lahko otroku preko gibanja pomagamo krepiti tudi odpornost. Gibalna igra na svežem zraku, tudi ko dežuje, bo namreč dobro dela otrokovemu počutju in krepila njegovo odpornost. Zadostno gibanje in zdrava prehrana sta torej izrednega pomena za otrokovo zdravje. Zdravju pa ne koristita le intenzivno gibanje in šport, ampak tudi zmerno gibanje, če ga izvajamo dovolj pogosto; t. i. telesna dejavnost, ki krepi zdravje (Berčič in Turk, 2000).

Gibanje in zdrava prehrana sta najbolj pomembna dejavnika zdravega načina življenja pri razvoju otroka. Med seboj se tesno prepletata, saj sta pomembna pri preprečevanju kroničnih bolezni. Pripomoreta k krepitvi zdravja, saj smo z rednim gibanjem in zdravim prehranjevanjem bolj zdravi, imamo več energije, se dobro počutimo in smo osebno bolj zadovoljni.

II. PRIMER DOBRE PRAKSE

V Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, kjer sem zaposlena, se vsi strokovni delavci dobro zavedamo pomembnosti zdravega načina življenja. Otrok preživi velik del svojega časa v vrtcu, zato smo vzgojitelji soodgovorni za dejavnosti, ki vplivajo na zdrav življenjski slog.

Strokovne delavke dejavnosti izvajamo v sladu s Kurikulom za vrtce, pri tem pa upoštevamo cilje vrtca in prednostno področje. Kot primer dobre prakse navajam nekaj dejavnosti v oddelkih 1. starostnega obdobja, kjer skrbimo za zdrav način življenja.

- VADBENA URA:

Vadbena ura se izvaja enkrat tedensko. Otroci imajo športno opremo, ki zajema kratke hlače, majico, nogavice in copate. Vadbena ura se izvaja v telovadnici, v igralnici ali na prostem.

Slika 1: Telovadimo v telovadnici.

- SODELOVANJE S STARŠI:

Prva spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja je družina, zato lahko z gotovostjo trdimo, da si otrok odnos do gibanja in športnih aktivnosti najbolje in najhitreje oblikuje ravno tu.
Vrtec pa te aktivnosti poveže s srečanji ob katerih se spoznavamo, družimo ter skrbimo za gibalno dejavnost, ki je potrebna za naš zdrav življenjski slog. Skupaj izvedemo FIT kolesarjenje otrok, staršev in zaposlenih vrtca, jesenska in zimska srečanja ter srečanje Pisani klobuki. Pri vseh srečanjih je osnovna dejavnost gibanje.

Slika 2: Jesensko srečanje 1. starostnega obdobja.

- PREHRANJEVANJE

Hranjenje v vrtcu poteka umirjeno, brez hitenja in brez nepotrebnega čakanja. Poudarek je na kulturi prehranjevanja, samopostrežnim načinom prehranjevanja, otrokom damo dovolj časa in ustvarimo prijetno vzdušje ob glasbi. Spodbujamo jih k uporabi pribora in prtičkov. Na razpolago imajo ves čas sadje in čaj.

Slika 3: Samopostrežni način prehranjevanja.

- FIT HIDRACIJA

FIT hidracija pomeni, da otrokom v oddelku ponudimo možnost vsakodnevnega zaužitja zadostne količine tekočine – nesladkan čaj, voda. Zadostna oskrba tekočine preprečuje dehidracijo in je nujna za normalno delovanje telesa. Vsak otrok ima svoj steklen kozarec, v katerega vzgojiteljica nalije nesladkan čaj. Otroci tako sami posegajo po kozarcih ter pijejo tekom dneva kadarkoli začutijo potrebo po pitju. Strokovni delavki jih pri tem spodbujava.

Slika 4: Žejni smo večkrat na dan.

- GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

V vrtcu spodbujamo gibanje in si prizadevamo, da otroci preživijo veliko časa v naravi v vseh letnih časih. Gibanje na prostem ponuja veliko možnosti za aktivno učenje. Vse, kar vidijo, želijo potipati, okusiti in povohati ter vse, kar slišijo, želijo videti. Otroci so na prostem veseli, razigrani in gibalno aktivni, vzgojiteljice pa jih pri tem spodbujamo in podpiramo. Na vhodu se timsko povezujemo in skrbimo, da otroci niso v garderobi predolgo oblečeni, zato je vedno nekdo zunaj, ki jih sprejme.

Slika 5: Dežuje in mi raziskujemo.

- POČITEK

Zavedati se moramo, da obstajajo razlike med navadami otrok glede počitka in spanja v vrtcu in doma: spalne navade, rituali, spalni ritem (pričetek, čas trajanja, prebujanje). Pomembno je da ima otrok stalen prostor, kjer ima svoj ležalnik. Vrsta počitka – spanje ali mirne dejavnosti, čas in trajanje počitka, so odvisni od starosti otrok, od jutranjega prihoda v vrtec.

Slika 6: Spanje vpliva na naše počutje.

III. ZAKLJUČEK

Veliko in pomembno vlogo pri osveščanju zdravega načina življenja pri predšolskem otroku nase prevzemamo vzgojitelji, saj so otroci dobršen *del* dneva pod našim okriljem. S pestro izbiro različnih gibalnih aktivnosti vplivamo na razvoj in ohranjanje zdravja. Pomembno je, da otroci ob teh aktivnostih uživajo, se zabavajo. Otroci spoznavajo, da jim uživanje različne zdrave hrane, gibalne aktivnosti in počitek pomagajo ohranjati zdravje. Seveda pa morajo največjo odgovornost in skrb za zdravje otrok prevzeti starši, kjer otrok vsakodnevno dobiva vzorce in se zgleduje po njih. Skupaj lahko otrokom postavimo zdrave in trdne temelje, na katerih bodo potem sposobni graditi svoje življenjske navade.

LITERATURA IN VIRI

1. Videmšek M., Visinski, M.: Športne dejavnosti predšolskih otrok,Ljubljana 2001 , Inštitut za šport
2. Videmšek, M., Hosta, M., Bučar, M. in Čuk, I. (2007). Pomen otroškega igrišča za otrokov razvoj. Šport. 55 (1), 3.
3. Berčič, H. in Turk, J. (2000). Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Berden Klaudija

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG UČENCEV OSNOVNE ŠOLE II MURSKA SOBOTA

POVZETEK

Redna telesna aktivnost je temelj dolgoročnega zdravega načina življenja. Če se redno gibljemo, vzdržujemo telesno kondicijo. Dobra telesna pripravljenost in uravnotežena prehrana pripomoreta k splošnemu zdravju in dobremu počutju. To načelo zdravega življenjskega sloga smo odrasli dolžni približati otrokom. Pomembno je, da se otroci že v samem otroštvu in nato v obdobju odraščanja zavedajo zdravih smernic življenja.

Danes beremo, da se mladi premalo gibajo in nezdravo prehranjujejo. Kako pa je z našimi učenci na Osnovni šoli II Murska Sobota? Ali so športno aktivni? Ali se zdravo prehranjujejo? Rezultati športno vzgojnega kartona v zadnjih letih kažejo, da so učenci v splošnem okornejši, manj vzdržljivi in manj gibčni, vendar se z majhnimi koraki ta trend izboljšuje. Vsekakor pa so zastrašujoča dejstva, da se rdeče številke še vedno pojavljajo pri teži in merjenju kožne gube nadlahti. Neuravnotežena prehrana in neredna telesna aktivnost botrujeta tem rezultatom.

Z anketo sem želela ugotoviti, kakšne so prehranjevalne navade naših osnovnošolcev in kako telesno aktivni so. Že ob sami izdelavi ankete sem predvidevala, da so fantje bolj aktivni v skupinskih športih, medtem ko so dekleta več ali manj vključena v individualne športe oziroma skupinske plese. Mlajši učenci, predvsem fantje v 1. in 2. triadi, se bolj množično udejstvujejo pri izvenšolskih športnih aktivnostih kot dekleta in starejši. Potrdila se mi je tudi naslednja hipoteza, da večina učencev zajtrkuje. Starejši učenci raje posegajo oziroma se nagibajo k uživanju nezdrave hitre hrane in pitju nezdravih sladkanih napitkov ob vodi, medtem ko mlajši učenci, posebej učenci v prvi triadi, redno uživajo sadje in zelenjavo in prav tako redno pijejo vodo. V splošnem lahko rečem, da je življenjski slog naših učencev zdrav.

KLJUČNE BESEDE: **zdrav življenjski slog, telesna aktivnost, uravnotežena prehrana, neuravnotežena prehrana, športnovzgojni karton.**

HEALTHY LIFESTYLE AMONG PUPILS AT OSNOVNA ŠOLA II MURSKA SOBOTA

ABSTRACT

Regular physical exercise provides long-term benefits of a healthy lifestyle. We maintain our physical fitness by exercising regularly. Being fit and eating healthy provide good health and well-being. Adults are obligated to teach children the main principles of a healthy lifestyle in their early childhood and later in adolescence.

Nowadays, we read that children do not exercise enough and do not eat healthy. What about our pupils at OŠ II Murska Sobota? Do they exercise enough? Are they physically fit? Do they eat healthy? As can be seen from the Sports Educational Chart, pupils are clumsier, less persistent and less flexible in the last few years. Luckily, numbers are changing and improving. We also have to be alert to overweight pupils and to pupils whose results are increasing at measuring skin wrinkle of humerus. Unbalanced diet and the lack of physical exercise are the reasons why these numbers are increasing.

I have carried out a questionnaire to find out what are our pupils eating habits and how physically active are they due to their age and gender. I was anticipating that boys will be more active in team sports while girls in individual sports and dancing. Younger pupils, especially boys in the first and in the second triad massively practise organized sports after school. The results also supported my hypothesis of eating breakfast every morning. Eating unbalanced diet, especially junk food, and drinking sweet fizzy drinks among water is more common in the last triad, while younger pupils in the first triad eat healthy and drink water regularly.

KEYWORDS: healthy lifestyle, physical exercise, healthy diet, unbalanced diet, Sports Educational Chart.

I. UVOD

Osnovnošolci, prehrana in gibanje. Teme, ki so zelo povezane, in ki so v današnjem, na dotik sodobnem svetu, zelo aktualne, saj modernizacija sveta z najnovejšo tehnologijo izpodrinja stare, preizkušene vrednote in veščine. Generacije nazaj so se veliko gibale. Učenci so popoldneve preživljali na igriščih in v parkih, se družili in bili aktivni. Priznavam, da je tudi danes veliko osnovnošolskih učencev aktivnih v raznih organiziranih športnih dejavnostih, pa najsi bodo te v šoli ali izven. Vendar pa večina osnovnošolcev svojega prostega časa ne preživlja aktivno zunaj v družbi na svežem zraku, ampak v zaprtih prostorih v družbi sodobne tehnologije. Ob tem se pojavlja vprašanje njihove telesne aktivnosti in prehrane. Ali so osnovnošolski otroci dovolj aktivni? Ali se redno gibljejo? Gibanje je povezano s prehrano. Kaj nam sodobni svet narekuje glede prehranjevalnih navad? Kakšne so prehranjevalne smernice? Kaj je zdravo in nezdravo? Velikokrat ugotavljamo, da je to, kar je nekoč veljalo za zdravo, sedaj nezdravo in obratno. Ali naši osnovnošolci posegajo po domačih jedeh, ki so jih kuhali nekoč in so veljale za zdrave? Velika večina ne, saj jih sodobni ritem življenja izpodrinja in nadomešča s hitro pripravljeno hrano, katera ob pomanjkanju telesne aktivnosti vodi v prekomerno telesno težo.

II. PREHRANA OSNOVNOŠOLSKIH OTROK

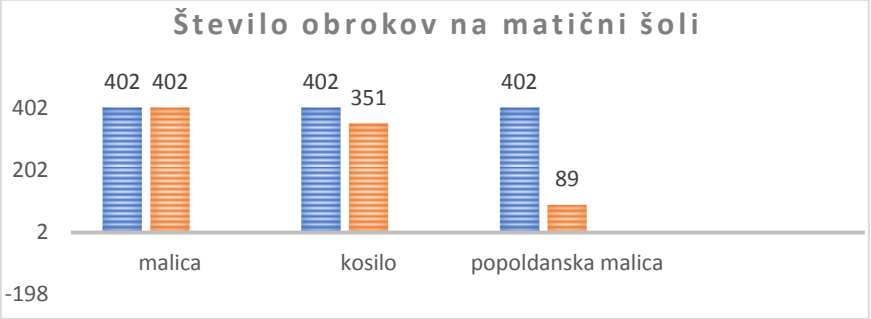
Otrokom je v obdobju odraščanja ponujeno marsikaj. Vsega imajo v izobilju, od materialnih dobrin pa vse do barvitih in s kalorično hrano napolnjenih krožnikov in prigrizkov pred računalniki in televizijo. Vsem nam je znano dejstvo, da je vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok ključnega pomena in da otroka že od zgodnjega otroštva naprej navajamo na zdrav način prehranjevanja.

Otrokom smo odrasli dolžni ponuditi več manjših in zdravih dnevnih obrokov in poskrbeti, da bodo otroci in mladostniki uživali kakovostno in predvsem zdravo prehrano v obdobju rasti in odraščanja, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije navaja, da pa hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.

Tudi tekočina je izjemnega pomena pri delovanju vseh telesnih funkcij. Zato moramo poskrbeti, da šolarji uživajo zadostno količino ustrezne tekočine, nekje med 1 l – 2 l dnevno (Koprivnikar et al., 2011) Kaj piti? Seveda tukaj prednjači voda. Vendar pa je občasno tudi dovoljeno, da učenci uživajo nesladkan čaj oziroma 100 odstotne sadne sokove v kombinaciji z vodo.

Tudi na naši šoli skrbimo, da našim učencem ponujamo uravnotežene obroke in da je hrana v prvi vrsti kakovostna, lokalna in doma pridelana. Vsem učencem šola ponuja tri dnevne obroke, in sicer toplo malico v dopoldanskem času, katero imajo vsi učenci, kosilo, kot glavni obrok, in nenazadnje popoldansko malico, ki je razširjena med mlajšimi učenci v prvi triadi, saj učenci dlje časa ostanejo v podaljšanem bivanju. Vsak dan pa imajo učenci v jedilnici na razpolago tudi sadje, katerega si lahko vzamejo med odmori.

TABELA1: Število obrokov na matični šoli.



Kot šola torej skrbimo za dobrobit in dobro počutje naših učencev, da lažje in na učinkovitejši način pridobivajo nova, funkcionalna znanja. Da to tega lažje prihajajo, skrbimo za zdrav življenjski slog naših učencev. Vključeni smo v številne konstantne projekte, preko katerih učence redno ozaveščamo o zdravi prehrani in zdravih prehranjevalnih navadah ter pomenu telesne aktivnosti. Uživanje uravnoteženih obrokov in redna telesna aktivnost prinašata odlične učne uspehe na različnih področjih.

ZDRAVA ŠOLA - Ta projekt ni povezan samo z zdravim življenjskim slogom, ampak zdravje kot vrednoto štejemo med najpomembnejše prioritete in se zavedamo, da na zdravje pomembno vplivajo številni dejavniki, kot so fizično okolje, socialno ekonomski položaj, vrednote, običaji, navade, medsebojni odnosi in drugi. Zato kot šola skrbimo, da je dobro počutje vsakega učenca na prvem mestu.

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA - S tem projektom spodbujamo ekološko in integrirano pridelavo slovenskih kmetov, delovanje trga in pospešujemo pridelavo ter porabo domačih izdelkov in smo vanj vključeni že od decembra 2009. Zavedamo se, da z manj transporta po svetu ohranjamo čisto in zdravo okolje. Za osveščanje vseh zaposlenih in učencev ponujamo aktivnosti, kot so: izobraževanja, oglede, delavnice, pripravo sadnih oziroma zelenjavnih jedi, ki jih nato vključujemo v jedilnik, promoviramo sadje in zelenjavo za zdrav slog življenja. Vsako sredo pa v jedilnici šole v okviru tega projekta učencem ponujamo sveže sadje in zelenjavo.

VZGOJA ZA ZDRAVJE V OSNOVNI ŠOLI - Vzgoja za zdravje je temelj za zdrav življenjski slog. Na nacionalnem nivoju so pripravljene nove vsebine Vzgoje za zdravje, katerih namen je podajanje enotnih vsebin posameznim starostnim skupinam in vsebine povezati s šolskimi. Zdravstvena vzgoja je dinamični proces učenja. Ne pomeni le širjenja

informacij, ampak je aktiven proces informiranja, motiviranja in učenja posameznikov, da pridobijo veščine, s katerimi bodo lažje vzpostavili in okrepili zdrav življenjski slog.
Učencem v sodelovanju z Zdravstvenim domom Murska Sobota ponujamo številne delavnice, skozi katere pridobivajo nova znanja o pomembnosti za zdravje v rani mladosti skozi različna življenjska obdobja vse do starosti.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK - Namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in dneva slovenske hrane je spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Vsako leto znova in znova obeležimo ta dan in učence opozarjamo na pomen uživanja kakovostnega in energijsko bogatega zajtrka. Učencem ob tem dnevu ponudimo tradicionalni slovenski zajtrk, ki je sestavljen iz kruha, masla, medu, mleka in jabolka oz. drugega sadja. Hrana iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejša, sadje in zelenjava imata več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Projekt je namenjen tudi navezovanju neposrednih stikov med vzgojno-izobraževalnimi zavodi. V okviru tega projekta vedno znova in znova preverimo, koliko učencev vsako jutro zajtrkuje. Delež se iz leta v leto povečuje, za kar smo izredno veseli.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG - Ta projekt na naši šoli poteka že od leta 2010 in učence povezuje po triadah ter krepi zdrav tekmovalni duh, obenem pa povečuje športno dejavnost in aktivnost učencev, ki bistveno presega enourno vsakodnevno vadbo. Učenci z velikim veseljem in zagnanostjo obiskujejo ta projekt. Trenutno imamo na matični šoli oblikovanih 8 skupin, v katere je vključenih 181 učencev. Spodnji graf prikazuje število vključenih učencev po razredih.

TABELA 2: Število učencev vključenih v projekt Zdrav življenjski slog na matični šoli po razredih.

Iz grafa je razvidno, da je največ učencev 1. in 2. triade vključenih v ta projekt. To nikakor ne pomeni, da učenci iz 3. triade ne želijo obiskovati tega projekta, a dogaja se ravno obratno. Veliko učencev iz 3. triade bi prav tako rado obiskovalo ta projekt, vendar so vključeni že v športne dejavnosti pri izbirnih predmetih in zaradi velike preobremenitve vseh šolskih in izvenšolskih obveznosti, se za ta projekt niso odločili.

Na nacionalni ravni v okviru organizacije SLOfit so potrdili, da se je prav na račun tega projekta dvignila vzdržljivost otrok v zadnjih dveh letih, in sicer za kar 3 % splošne populacije otrok na državni ravni.

III. PREHRANJEVALNE NAVADE NAŠIH OSNOVNOŠOLCEV

Prehranjevalne navade, ki jih mladostniki pridobijo v obdobju odraščanja, jih po večini spremljajo naprej v kasnejšem življenju. Zato si prizadevamo in želimo, da bi vsak otrok posegal po zdravi prehrani in se primerno prehranjeval. Izpuščanje zajtrka, neredno uživanje malice, prekomerno uživanje hitro pripravljene hrane (pic, hamburgerjev, pekovskega peciva, sladkarij, slanih prigrizkov in ostalih priboljškov), prekomerno uživanje sladkanih in gaziranih pijač so splošni trendi sodobnega časa. Kljub nenehnemu ozaveščanju o zdravem načinu prehranjevanja se vedno znova in znova sprašujemo, zakaj mladi to počnejo? Ali je ta hrana res tako okusna in privlačna? Ali je ta hrana nadomestek pravih obrokov?
In v kakšni meri to počnejo naši osnovnošolci?

Izvedla sem anketo, s katero sem želela ugotoviti dejansko stanje na šoli. Kakšne so prehranjevalne navade naših učencev, kakšno hrano najpogosteje uživajo in kako pogosto?
Najprej so me najprej zanimale zajtrkovalne navade naših učencev. V šoli se z učenci veliko pogovarjamo o tem in moram izpostaviti, da učence skupaj s starši, svetovalno službo in ostalimi zunanjimi strokovnimi predavatelji z različnimi aktivnostmi poskušamo motivirati na uživanje tega najpomembnejšega dnevnega obroka že kar nekaj časa. Ali so rezultati vidni? V spodnjih grafih sem prikazala uživanje zajtrka po triadah skupaj z vsakodnevnim pitjem vode.

TABELA 3: Učenci, ki redno zajtrkujejo in pijejo vodo vsak dan – 1. triada.

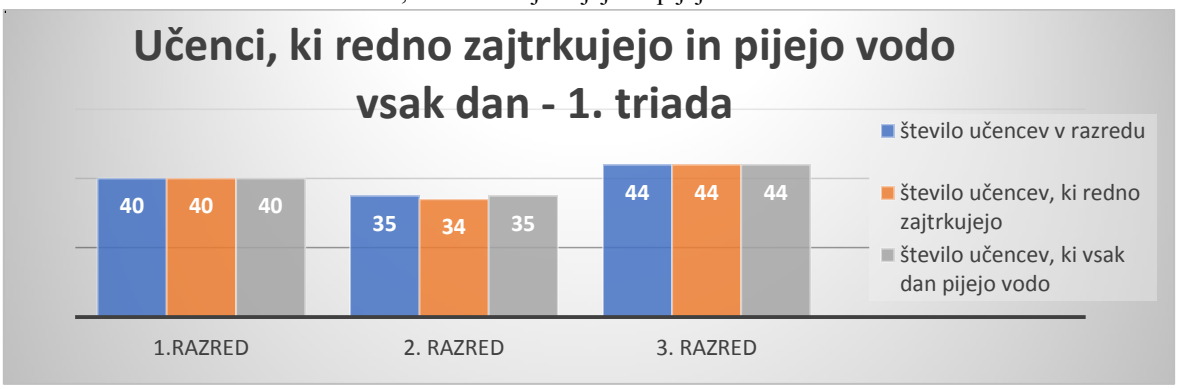


TABELA 4: Učenci, ki redno zajtrkujejo in pijejo vodo vsak dan – 2. triada.

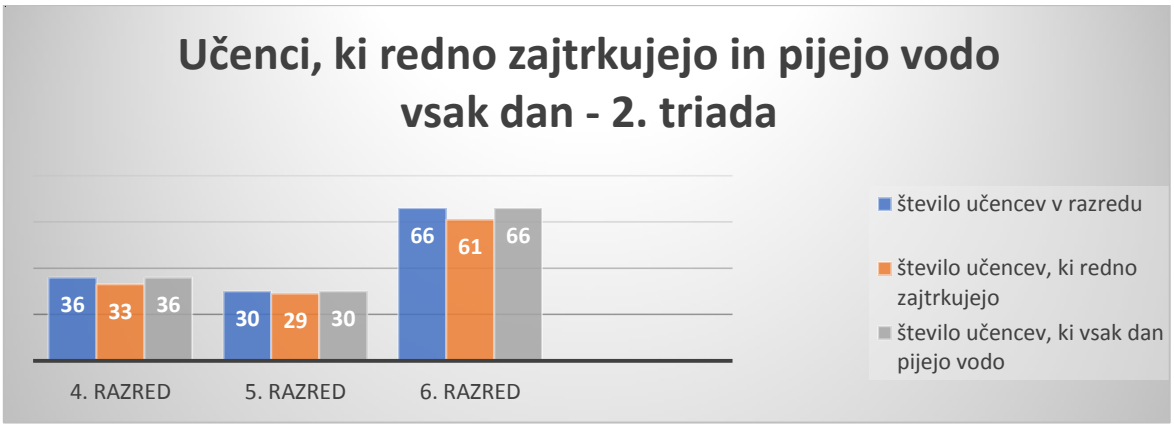


TABELA 5: Učenci, ki redno zajtrkujejo in pijejo vodo vsak dan – 2. triada.

Izredno me veseli dejstvo, da večina učencev zajtrkuje. Le redki so tisti, ki ne zajtrkujejo in svoje dejanje utemeljujejo, češ da zjutraj niso lačni, da nimajo časa oz. da staršev ni doma.
Tisti učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, pa navajajo:

- da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva in da z zajtrkom dobijo energijo, ki jo potrebujejo
- za cel dan, da se potem lažje učijo,
- da so zjutraj lačni in če ne jedo, ne zdržijo do malice,
- če ne zajtrkujejo, jim kruli v želodcu,
- da po zajtrku ne čutijo slabosti in glavobolov,
- nekateri pa pravijo, da jih starši ali stari starši prisilijo, da zajtrkujejo.

Zanimalo me je tudi, koliko obrokov na dan zaužijejo?
Odgovori so bili različni in so se gibali od dveh pa vse tja do sedem obrokov dnevno. Ugotovila sem, da v zadnji triadi učenci zaužijejo manj obrokov, predvsem nekatera dekleta v sedmem in osmem so zapisala, da dva in nekaj jih celo zapisalo, da zvečer nimajo večerje oziroma, da po peti uri ne jedo več. Kot razlog so ta dekleta navedla, da so predebela oziroma, da če preveč jedo se takoj zredijo. Pri fantih takšnih odgovorov ni bilo moč zaslediti.

Učence sem v anketi med drugim tudi prosila, da se objektivno ocenijo, in sicer kakšno je njihovo mnenje glede njihovih prehranjevalnih navad. Ali se zdravo prehranjujejo ali ne? Seveda so svoje odgovore utemeljili. Kar 81 % anketiranih je zapisalo, da se zdravo prehranjuje. Pod argumente so navedli naslednje:

- da uživajo veliko sadja in zelenjave,
- da pijejo dovolj vode,
- da ne jedo veliko sladkarij in čokolade,
- da imajo več obrokov na dan,
- da zvečer jedo lahko hrano,
- da ne marajo hrane v McDonald'su (seveda samo nekateri),
- da starši poskrbijo, da ne uživajo nezdrave hrane (hamburgerji, ocvrt krompirček, itd.).

Prav vesela pa sem bila dejstva, da je vse več učencev, predvsem mlajših, ki ne marajo hitre hrane, sladkanih pijač in sladkarij. V prvi triadi ni nikogar, ki bi vsak dan užival sladkarije ali pil sladkane pijače. Iz tega lahko razberem, da večina staršev upošteva smernice zdravega načina prehranjevanja in se trudi za dobrobit svojih otrok s tem, da jih navajajo na pitje vode, saj rezultati kažejo da vsi pijejo vodo vsak dan in manj kot polovica, 37 % je takšnih, ki občasno pijejo sadne sokove. V splošnem pa ti učenci ne marajo sladkanih gaziranih pijač. Le 19 % anketiranih učencev je povedalo, da občasno pijejo kokakolo ali fanto in to večinoma samo ob določenih praznovanjih.

V zadnji triadi je tega več. Učenci še vedno veliko posegajo po hitri prehrani, vendar sami pravijo, da ob hitri prehrani še vedno zaužijejo dovolj sadja in zelenjave. Iz ankete sem razbrala, da učenci velikokrat, od 2-krat do 3-krat na teden jedo mini pico, kebab, burek in pekovske izdelke, kot so sirove štručke, rogljičke in podobno. Zakaj je temu tako? Odgovor je na dlani. Večina učencev na poti v šolo ali iz šole gre mimo pekarne in sami pravijo, da se zaradi dišečih vonjav ne morejo upreti skušnjavi. In zakaj uživajo hitro hrano? Pravijo, da je okusna, ampak se vsi zavedajo, da ni zdrava. Zato tudi opažam, da predvsem tisti, ki se redno ukvarjajo s kakšno športno aktivnostjo, to hrano uživajo v manjših količinah.

IV. TELESNA AKTIVNOST IN ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

Pogosto slišimo, da se mladostniki premalo gibajo in da je preveč sedenja za računalniki in drugimi družbenimi mediji. A je temu res tako? Priporočila o 60-minutni telesni aktivnosti na dan, vsaj 3-krat tedensko, dosega le 20 % otrok in mladostnikov. (Drev et al., 2000) Zakaj sta gibanje in telesna aktivnost izjemnega pomena? Najprej bi vsi odgovorili za dobro počutje in zdravje ter vzdrževanje primerne telesne teže. Res, da je temu tako, ampak v ozadju se nam skriva še veliko dejavnikov. S tem, da se gibljemo, ne vzdržujemo samo dobrega počutja, zdravja in primerne telesne teže, ampak še mnogo več. Gibanje vpliva tudi na:

- razvoj motoričnih sposobnosti in spretnosti,
- sklepe, kosti, mišice,
- koncentracijo, spomin in učenje,
- samopodobo in samozavest,

- razvoj socialnih veščin in še mnogo več.

Spremljavo telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladostnikov spremlja nacionalni program z imenom SLOfit, ki ga poznamo tudi pod imenom športnovzgojni karton. Analize zbranih podatkov omogočajo ugotavljanje sprememb telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti šolske populacije na nacionalni ravni, kar služi kot strokovna osnova pri oblikovanju nadaljnje strategije razvoja športne vzgoje na vzgojno-izobraževalnem področju in širše.
Zadnje raziskave kažejo, da se rezultati počasi izboljšujejo na račun dodatnih športnih aktivnosti v osnovni šoli, med drugim že uveljavljenega in omejenega projekta Zdrav življenjski slog.

Tudi na naši šoli vsako leto staršem in skrbnikom na uvodnem roditeljskem sestanku predstavimo rezultate športnovzgojnega kartona s strani športnih pedagogov za posamezne razrede. Staršem je ponujena možnost, da se individualno posvetujejo s športnimi pedagogi, kateri jim natančno in grafično predstavijo rezultate posameznikov.

Zanimivo je pogledati športnovzgojne kartone za vsaj tri, štiri ali več let nazaj. In ko naredimo primerjave, vidimo, da se rezultati tako telesnih kot gibalnih sposobnosti rahlo izboljšujejo. Analizirala sem zadnja tri leta in tukaj je lepo razvidno, da je tako pri morfoloških kot pri gibalnih sposobnih moč zaznati napredek. V letu 2015 je XT vrednost znašala 50 (deklice 51,2 in dečki 48,8), T vrednost za telesno težo pa skupaj 49,5 (deklice 49,7 in dečki 49,4). V letu 2016 je XT vrednost znašala 51 (deklice 52,1 in dečki 50), T vrednost za telesno težo pa skupaj 49,5 (deklice 48,9 in dečki 50,2). In če vzamem najnovejše podatke, smo v letu 2017 bili v slovenskem povprečju (T vrednost znaša 50,3). Od tega so deklice bile malce težje (50,7) kot fantje (49,9). Kar se gibalnih sposobnosti tiče pa smo zadovoljni, saj so tako deklice kot dečki napredovali in v povprečju znaša XT vrednost 51,6 (XT vrednost pri dečkih 50,9, pri deklicah pa 52,4).

Trditve, da so pomurski osnovnošolci predebeli in gibalno manj razviti (podrobne analize so bile narejene po regijah med letoma 2010 in 2011) (Kovač et al., 2011) za našo šolo ne vzdržijo povsem. Z rezultati se vedno gibamo nekje v slovenskem povprečju, nikoli pa preveč ne izstopamo. Čeprav smo v povprečju, z njimi ne smemo biti zadovoljni, saj smo prepričani, da naši osnovnošolci zmorejo več, samo jih je potrebno ustrezno motivirati. Dogaja se, da se pri samem testiranju učenci ne potrudijo po svojih najboljših močeh.
Pri analizi ankete, ki sem jo posredovala učencem sem med drugim tudi ugotovila, da je veliko naših otrok vključenih v številne športne dejavnosti in da imajo organizirane treninge od 2-krat pa tja do 5-krat na teden. Največkrat se pojavlja nogomet (tukaj prednjačijo dečki v 1. in 2.triadi, medtem ko je nogometa manj v 3. triadi in je večinoma prisoten pri izbirnih predmetih). Pri deklicah se največkrat pojavlja ples kot organizirana športna aktivnost. Na vprašanje, kako pogosto so športno aktivni, ni bilo nobenega, ki ne bi odgovoril pritrdilno.
41 % anketiranih pravi, da so vsaj 3-krat na teden športno aktivni pri urah športa v šoli, češ da jim čas zaradi drugih izvenšolskih obveznosti to ne dopušča.

Učenci so s ponudbo športnih aktivnosti na naši šoli zelo zadovoljni in pravijo, da je ponudba pestra in zanimiva. Tudi sami so mnenja, da sta prehrana in šport izredno povezana in pravijo, da brez zdravega načina prehranjevanja ne moreš postati in biti uspešen športnik. Je pa zaskrbljujoče dejstvo, da se s starši doma ne pogovarjajo o pomembnosti telesne pripravljenosti oziroma o športu na splošno (le slaba tretjina anketiranih je povedala, da se redno pogovarjajo o tem tudi doma).

V. ZAKLJUČEK

Z dobljenimi rezultati sem izredno zadovoljna in potrjujejo mojo domnevo, da je življenjski slog naših osnovnošolcev zdrav, torej lahko govorimo o zdravem življenjskem slogu učencev na Osnovni šoli II Murska Sobota. Trendi življenja se spreminjajo in kljub poplavi družbenih medijev in hitremu tempu življenja, imamo dobro začrtane zdrave smernice življenja, ki se jih po večini tudi držimo. Starejši smo mlajšim vzgled. Z vzgledom in dejanji vzgajamo in da skoraj vsi učenci vsak dan redno zajtrkujejo, da redno uživajo vodo in se dokaj zdravo prehranjujejo, zraven pa še aktivno gibajo, potrjuje samo to, da delamo dobro in da smo na pravi poti, kar nam dokazujejo tudi rezultati športnovzgojnega kartona. Z majhnimi koraki, z vztrajnostjo in pozitivno miselnostjo nam bo uspelo narediti velike korake.

LITERATURA IN VIRI

Koprivnikar, H., Kraševec Ravnik, E. (2011). Gibam se! Vzgoja za zdravje: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov : promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

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

Drev, A., Gabrijelčič Blenkuš, M. (2000). Gibanje v šoli–zakaj in kako? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Koprivnikar, H. (2009). Gibam se! Za mladostnike. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede in Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pridobljeno 15. 11. 2017 s spleta:
http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/document/32-

Pridobljeno 15. 11. 2017 s spleta:
http://priporocila_za_gibanje_za_otroke_in_mladostnike_zakaj_in_kako_sl.pdf

Pridobljeno 15. 11. 2017 s spleta:
http://solskilonec.si/?page_id=878

Pridobljeno 15. 11. 2017 s spleta:

http://www.nijz.si/sl/redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane

Pridobljeno 15. 11. 2017 s spleta:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vzgoja_za_zdravje.pdf

Pridobljeno 15. 11. 2017 s spleta:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije/datoteke/promocija_zdravja_za_otroke_in_mladostnike_v_rs.pdf

Berlic Maja

Z ROKO V ROKI DO ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD PREDŠOLSKIH OTROK

POVZETEK

Znani slovenski pregovor pravi: »Kar boš v mladosti sejal, boš v starosti žel«.

Čeprav ima pri oblikovanju prehranjevalnih navad ključno vlogo družina, pa nikakor ne smemo prezreti vpliva vrtca, katerega vloga pri skrbi za zdravo prehranjevanje, za spodbujanje spoznavanja novih okusov, raziskovanja manj znanih oz. nepoznanih živil, je prav tako izjemnega pomena.

Po navedbah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (2017), podatki o strokovnem spremljanju prehrane v vrtcih kažejo, da ob trenutni organiziranosti vrtčevske prehrane, otroci s prehrano v vrtcu pokrijejo tudi do 70% njihovih dnevnih potreb. Tudi ali pa predvsem zaradi tega je vrtec prepoznan kot tisto okolje, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok.

Kakovostna prehrana je nujna za optimalno rast in razvoj otroka, vendar je za zagotavljanje zdravja zelo pomembno, da otroku nudimo možnost pridobivanja in razvijanja zdravih prehranjevalnih navad, katerih učinki se pokažejo v odraslem življenjskem obdobju.

Ključno pri razvijanju zdravih prehranjevalnih navad je dobro sodelovanje vseh zaposlenih v vrtcu in staršev, in sicer podpora vodstva pri zagotavljanju vseh potrebnih pogojev za delo, sodelovanje kuhinjskega osebja pri pripravi zdravih obrokov, sodelovanje strokovnih delavcev pri spodbujajočem ponujanju pripravljenih obrokov, neodvisno od lastnega okusa in sodelovanje staršev pri spodbujanju zdravega prehranjevanja v domačem okolju. Ob tem pa je zelo pomembno, da organizator prehrane le to načrtuje skladno s Smernicami zdravega prehranjevanja otrok v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki jih je leta 2005 izdalo Ministrstvo za zdravje.

Le na ta način bodo naša prizadevanja lahko uspešna.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevalne navade, smernice zdravega prehranjevanja, predšolski otroci, vrtec.

HAND IN HAND TOWARDS HEALTHY EATING HABITS OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

A popular Slovenian saying goes: "What you sow in your youth you will reap when you get older".

Although a family is playing a crucial role in shaping childhood eating habits the influence of kindergarten, whose role is promoting healthy eating, discovering new tastes, studying less known or unknown foods, is not to be overlooked and is also of great importance.

According to Slovenian National Institute for Public Health (2017) data from peer dietary monitoring in kindergartens indicate that up to 70% of children's daily intake is covered through organization of kindergarten meals. Therefore or mainly due to that kindergarten is recognized as the environment where eating habits and health of total child population can be essentially influenced through systemic measures.

High-quality nutrition is essential for optimal child growth and development. However, in order to assure health, it is extremely important to provide children with opportunity to acquire and develop healthy eating habits, whose effects reflect in adult lifetime.

Essential for development of healthy eating habits is good cooperation of kindergarten staff and parents, especially regarding management support at ensuring all necessary working conditions, kitchen staff cooperation at preparing healthy meals, cooperation of professionals when offering prepared meals regardless of own tastes and preferences as well as parental cooperation in promoting healthy eating at home. At the same time it is of

most importance that kindergarten meals are organized in accordance with the Guidelines for Children's Healthy Eating in Educational Institutions issued by Slovenian Ministry of Health in 2005.
This is the only way for our efforts to become successful.

KEYWORDS: eating habits, guidelines for healthy eating, preschool children, kindergarten.

I. UVOD

V začetku prispevka bomo predstavili dejavnike, ki vplivajo na razvoj prehranjevalnih navad pri otroku. Pomemben vir informacij, ki so podlaga za predstavitev teh dejavnikov smo črpali iz strokovnih virov objavljenih na strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in Službe vlade Republike Slovenije za razvoj in kohezijsko politiko. Podrobneje bomo opisali vlogo vseh deležnikov v vrtcu, ki s premišljenimi dejavnostmi lahko pomembno vplivajo na razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

V osrednjem delu članka bomo predstavili primer dobre prakse – Otroku prilagojen časovni ritem prehranjevanja, ki smo ga implementirali v našem vrtcu. Prispevek bomo zaključili s priporočili kako lahko, vsi zaposleni v vrtcu, z roko v roki pomagamo otrokom, da razvijejo prehranjevalne navade, ki bodo dobra naložba za zdravje v kasnejšem življenjskem obdobju.

II. DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PREHRANJEVALNE NAVADE

Prehrana v otroškem in mladostniškem obdobju predstavlja bistveno večjo vlogo kot v odraslem življenjskem obdobju, saj ni le izvor energije za delovanje telesa, ampak zagotavlja tudi energijo za rast in razvoj otroka. Prav zaradi tega dejstva je prehrana tisto področje v vrtcu, na katerem lahko s primernimi aktivnostmi vplivamo na kasnejše zdravje »naših« otrok.
Vzorec prehranjevanja najpogosteje označujemo s pogostostjo uživanja obrokov hrane, količino zaužite hrane pri posameznem obroku in z vrsto hrane, ki jo zaužije posameznik. Ugotovimo lahko, da ima učenje vpliv na to kaj, kdaj in koliko hrane posameznik poje (Gregorič,2015).

Prehranjevalne navade pridobljene v otroštvu so zelo pomembne, saj se prenašajo na kasnejša življenjska obdobja ter vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja kasneje v življenju. Otroci so že od najzgodnejšega otroštva izpostavljeni vplivom uveljavljenih vrednot (v družini, v vrtcu, v šoli, preko medijev,…). Na osnovi zgledov in predvsem tudi prejetih informacij si oblikujejo svoj vrednostni sistem, zato je le ta podoben, kot jih ima okolica, v kateri živijo (Assael, 2004).

Po navedbah Gregoriča(2015), raziskave kažejo na neposredno povezavo nezdravih prehranjevalnih navad na pojav kronično nenalezljivih bolezni. Po izračunih SZO naj bi bilo kar 41 % vseh kroničnih nenalezljivih bolezni pomembno povezanih s prehranskimi dejavniki tveganja, pri 38 % pa naj bi prehrana imela ključno vlogo pri njihovem nastanku. Kar 71 % vseh umrljivosti in kar 47 % vseh izgubljenih let zdravega življenja v državah z visokimi

dohodki pripisujejo le desetim dejavnikom, od katerih sta kar dve tretjini posredno ali neposredno povezani s prehranjevalnimi navadami.
Številne študije vzorce prehranjevanja delijo na zdrave (dobre) in nezdrave(slabe). Danes med najpomembnejše prehranske varovalne dejavnike uvrščamo zadostno uživanje zelenjave in sadja, redko in količinsko majhno uživanje energijsko goste in hranilno revne hrane, in redno uživanje vseh priporočenih obrokov. V splošni model zdravega prehranjevanja tako uvrščamo naslednje dejavnike in kriterije (Gregorič,2015):

TABELA 1: Dejavniki in kriteriji zdravega prehranjevanja (prilagojeno po WHO, 2003; Gabrijelčič in sod., 2005; Koch in sod., 2014).

Opis dejavnika	**Kriterij za zdravo vedenje**
Število dnevnih obrokov	3 do 5 obokov
Pogostost uživanja mleka in mlečnih izdelkov	Vsak dan
Pogostost uživanja zelenjave	Vsak dan (3 krat dnevno)[1]
Pogostost uživanja sadja	Vsak dan (2 krat dnevno)[2]
Pogostost uživanja rdečega mesa	Manj kot 3 krat na teden
Pogostost uživanja rib	1-2 krat na teden
Pogostost uživanja polnozrnatih žitnih izdelkov in kaš	Vsaj 3 krat na teden
Pogostost uživanja ocvrte hrane	Manj kot 3 krat na mesec
Dosoljevanje hrane	Brez dosoljevanja oz le po predhodnem pokušanju
Energijsko bogata in hranilno revna živila (pekovski in slaščičarski izdelki, industrijski deserti, gazirane in negazirane pijače z dodanim sladkorjem, mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi, mesni izdelki s homogeno strukturo, instant juhe in podobni koncentrirani izdelki, gotovi ali polpripravljeni izdelki,…)	Redko (2-3 krat na mesec) in v manjših količinah ter v kombinaciji s priporočenimi skupinami živil

[1] vsaj 150 g sadja na dan
[2] vsaj 250 g zelenjave na dan

Galef (1996) navaja, da prehranjevalne navade posameznika niso odvisne samo od fizioloških procesov hranjenja, ki so značilni za posameznika, temveč na izbor hrane pomembno vpliva interakcija med posameznikom ter naravnim in socialnim okoljem, v katerem se prehranjuje. Naravno okolje je pomembno, ker je neposredno povezano z razpoložljivostjo hrane in vpliva na to, katero vrsto hrane ima posameznik možnost uživati. Socialno ali kulturno okolje ne vpliva zgolj na razpoložljivost hrane, ampak tudi na to, katero razpoložljivo hrano bo posameznik izbral za uživanje.
V teh navedbah zaposleni v vrtcu lahko prepoznamo našo moč pri vplivanju na razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

Gregorič (2010) ugotavlja, da starši pogosto upravljajo z vedenjem otrok tako, da jih s priljubljeno hrano pomirijo, zamotijo, preženejo dolgčas, spodbujajo k učenju in nagrajujejo zaželeno vedenje. Tako se že zelo zgodaj v življenju naučijo, da si lahko s sladkarijami oz. s hrano zadovoljimo čustvene potrebe in uravnavamo medsebojne odnose. Na takšen način lahko hrana že zelo zgodaj dobi vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja,

naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali podrejanja, kar pa ima negativni vpliv na razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

A. Vpliv vrtca

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da je lahko šolsko in vrtčevsko okolje, zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, v kolikor podpira in spodbuja otroka pri zdravi izbiri živil (WHO, 2003). Strokovnjaki so si enotni v oceni, da je lahko za izboljšanje slabe (družinske) prehrane najučinkovitejši in najracionalnejši način dobro načrtovana in organizirana šolska oz. vrtčevska prehrana. Okolje, v katerem otroci preživijo velik del dneva, lahko z ustrezno ponudbo in z možnostjo enakega dostopa za vse, ne glede na socialno ekonomski položaj posameznika, vsem otrokom nudi možnosti za zdravo prehranjevanje in jih k temu tudi spodbuja (Gregorič,2010).

Za načrtovanje prehrane v vrtcu je odgovoren organizator prehrane, ki mora skladno z Zakonom o šolski prehrani (UL.RS št. 3/13, 46/14 in 46/16), pri načrtovanju upoštevati Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (2005). V smernicah so navedena priporočila za energijski vnos za zmerno težko telesno dejavnost za različne starostne skupine in spol otrok in mladostnikov ter priporočila za vnos mikro- in makrohranil, ki so usklajena z Referenčnimi vrednostmi za vnos hranil Ministrstva za zdravje. Z načrtovanjem prehrane, ki je usklajena s priporočili pristojnih nacionalnih inštitucij poskrbimo, da imajo vsi otroci možnost zaužiti zdravo prehrano, ki zadosti vsem njihovim fiziološkim potrebam in se hkrati učiti o zdravi izbiri živil.

Pomembno pa se je zavedati, da samo načrtovanje zdrave in uravnotežene prehrane, z namenom vzgajanja zdravih prehranjevalnih navad ni dovolj. Zelo pomembno je, kako se posamezni obroki pripravijo. Da so obroki hrane pripravljeni skladno s smernicami, je potrebno permanentno izobraževanje kuhinjskih delavcev, ki jih je potrebno nenehno ozaveščati o škodljivem vplivu prevelike količine sladkorja, maščob in soli. Kljub stalnemu strokovnemu izpopolnjevanju kuhinjskega osebja je potrebno tudi pogosto spremljanje priprave, da se izognemo subjektivnemu mišljenju o sprejemljivi količini odsvetovanih živil, kot so sol, sladkor, maščoba.

Izjemno velik vpliv na pridobivanje zdravih prehranjevalnih navad v vrtcu pa imajo strokovni delavci, ki z otroki preživijo večji del dneva in otrokom ponujajo pripravljene obroke. Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo in to je potrebno ozavestiti. Strokovne delavce je potrebno seznaniti s Smernicami zdravega prehranjevanja, da bodo otrokom, ne glede na svoje lastno prepričanje, ponujali in jih spodbujali pri uživanju in preizkušanju raznovrstnih živil iz vseh skupin. Prav tako je pomembno spodbujanje pitja vode in izogibanje sladkim pijačam, ki prispevajo k prekomernemu vnosu kalorij in posledično povečujejo tveganje za razvoj prekomerne telesne teže in debelosti, diabetesa 2 in kariesa (G. Blenkuš, Robnik, 2016).

Razvoj zdravih prehranjevalnih navad je tesno povezan s podporo vodstva, ki zagotovi vse ustrezne pogoje za zdravo prehranjevanje. Kot pomemben primer bomo navedli vpliv vodstva na enega od dejavnikov zdravega prehranjevanja - kulturo prehranjevanja.

V vrtcu Galjevica smo leta 2012 prenehali omogočati odnašanje popoldanskih malic iz vrtca. V takratnem obdobju tovrstna praksa ni bila običajna, zato smo naleteli na velik negativni odziv staršev, ki so pozvali vse pristojne inštitucije k presoji zakonitosti. Ravnateljica vrtca je

v pojasnilu pristojnim zapisala, da je namen popoldanske malice prehranjevanje v vrtcu, zato bodo otroci, ki so v vrtcu do 15.30 ure, pojedli malico v vrtcu in malice ali njenih ostankov ne bodo nosili domov. V zadnjih letih smo namreč opažali vse večji trend malomarnega odnosa do hrane, saj so ostanki hrane ali pozabljenih vrečk s hrano ostajali po hodnikih in garderobah vrtca ter na igrišču, kar je v nasprotju s kulturo prehranjevanja.
Vsa navedena prizadevanja pa bodo veliko uspešnejša, če v smeri vzgajanja zdravih prehranjevalnih navad delujejo tudi starši. Vrtec starše o priporočilih zdravega prehranjevanja seznani preko publikacije vrtca, roditeljskih sestankov in na uvodnih srečanjih za starše novincev. Starši otroku lahko predstavijo sprejemljive in nesprejemljive postopke priprave hrane kakor tudi možne kombinacije uživanja živil, ki sestavljajo posamezni obrok. Za dojenčke in mlajše otroke, ki še niso sposobni samostojnega hranjenja, predstavlja hranjenje pomemben socialni stik z osebo, ki hrani otroka. Zgodnje hranjenje otroka je zaznamovano s procesom, v katerem oseba, ki hrani otroka, močno vpliva na otrokovo hranjenje. Starši imajo nadzor nad tem kaj, kdaj in koliko bo otrok jedel. Otroka spodbujajo, da zaužije določeno hrano, lahko pa mu tudi omejujejo dostop do določenih živil (Gregorič, 2015).

III. UVEDBA OTROKU PRILAGOJENEGA ČASOVNEGA RITMA PREHRANJEVANJA V ODDELKIH 1-2 LETI

V vrtcu Galjevica, smo leta 2005, po sprejetju Smernic zdravega prehranjevanja otrok v vzgojno izobraževalnih ustanovah, natančno ovrednotili in analizirali prehrano v vrtcu. Soočili smo se z dejstvom, da smo otrokom v oddelkih 1-2 leti do 11.00 ure ponudili kar 60% vseh njegovih dnevnih potreb, iz česar je bilo razvidno, da je časovna razporeditev obrokov neustrezna. Pričeli smo z zajtrkom ob 8.30 uri in ob 10.00 uri nadaljevali z dopoldansko malico. Kosilo smo ponudili med 11.00 in 11.15. uro, saj večina otrok v tem starostnem obdobju, v primerjavi z ostalimi otroki v vrtcu, potrebuje več počitka in niso zmožni počakati na kosilo, ki naj bi ga, kot glavni obrok dneva, ne ponudili pred 12.00 uro.
Poleg tega smo opažali, da kljub zgodnji uri kosila, velik del otrok le tega ni zaužil v celoti, saj so otroci, zaradi preutrujenosti, pogosto zaspali ob polnem krožniku.
Vsi obroki v vrtcu so načrtovani skladno z otrokovimi fiziološkimi potrebami in v primeru, da otrok obrokov ne zaužije, to dolgoročno gledano, ne prinaša ugodnega vpliva na njegov razvoj.
Z namenom, da bi otrokom primerneje razporedili dnevne obroke v vrtcu, smo v šolskem letu 2006/07 pričeli s projektno nalogo **Otroku prilagojen časovni ritem prehranjevanja v oddelkih 1-2 leti**, ki je zahtevala kar nekaj sprememb v dotedanji organizaciji dela. Najtežje so bile sprejete spremembe, ki so se nanašale na urnik dela strokovnih in kuhinjskih delavcev. Ključne spremembe v primerjavi s prejšnjim ritmom prehranjevanja so bile v tem, da smo otrokom ob 10.30 uri ponudili zelenjavno juho, obogateno z različnimi zakuhami in jih nato pospremili k počitku. Po počitku, predvidoma med 13.00 in 13.30 uro smo otrokom ponudili kosilo.

V okviru trajanja projektne naloge smo izvedli več obdobnih evalvacijskih sestankov in sproti reševali nastale težave. Zaradi nujne prisotnosti dveh strokovnih delavcev v času kosila, smo

se v prvih letih projektne naloge srečevali s težavami pri organizaciji urnikov strokovnih delavcev, vendar pa, kljub nezadovoljstvu zaradi spremembe urnika dela, nihče od strokovnih delavcev ni nikoli zanikal, da prilagojen časovni ritem prehranjevanja ugodno vpliva na otroke.

V projekt smo vključili tudi starše, ki smo jih, na vsakoletnih uvodnih srečanjih za starše novincev, seznanili s potekom prehranjevanja v našem vrtcu in jih prosili za sodelovanje. Z uskladitvijo ritma prehranjevanja v domačem in vrtčevskem okolju zagotavljamo urejeno in redno prehranjevanje, kar predstavlja pomembno vlogo pri pridobivanju zdravih prehranjevalnih navad.

Na spodnji sliki je prikazana dnevna rutina v oddelkih 1-2 leti, iz katere je razvidno, da otrokom ob 8.30 uri ponudimo zajtrk, s katerim zadostimo 20% dnevnih potreb, nato sledijo usmerjene dejavnosti. Med 10.30 in 10.45 uro zaužijejo dopoldansko malico s katero poskrbimo za 10% delež dnevnih potreb, nato sledi počitek. Po počitku, ob predvidoma 13.20 uri sledi kosilo z načrtovanim pokritjem 30% dnevnih potreb, nato usmerjene dejavnosti in ob 15.20 uri popoldanska malica s katero poskrbimo za 10% dnevnih potreb.

Slika 1: Prikaz dnevne rutine v oddelkih 1-2 leti, z upoštevanjem otroku prilagojenega časovnega ritma prehranjevanja.

Otroku prilagojen časovni ritem prehranjevanja smo, kot projektno nalogo, vodili 7 let. Vsako leto smo s pomočjo vprašalnikov za strokovne delavce in starše opravili evalvacijo projekta in prišli do zaključka, da časovno prilagojen ritem prehranjevanja otrokom ustreza, je pa potrebno spremljanje tudi med letom, saj otroci, običajno v mesecu marcu ali aprilu, odvisno od starosti, pokažejo, da zmorejo več in si želijo daljšega bivanja na prostem. Ob tej ugotovitvi ponovno prilagodimo časovni ritem prehranjevanja in pričnemo s ponujanjem kosila kot v ostalih oddelkih I. starostne skupine, to je ob 12.00 uri. Tovrsten način prehranjevanja v oddelkih 1-2 leti je postal naša ustaljena dnevna rutina.

IV. ZAKLJUČEK

Ni dvoma, da imajo pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad ključno vlogo starši, vendar se je potrebno zavedati, da otroci 70 % aktivnega dnevnega časa preživijo v vrtcu in da naš vpliv ni zanemarljiv. S strokovnim načrtovanjem prehrane, ki sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, z upoštevanjem vseh priporočil o zdravih načinih priprave obrokov, z ustreznim pristopom pri ponujanju prehrane ter sodelovanjem s starši, smo lahko uspešni in

otrokom že v predšolskem obdobju pokažemo kaj so zdrave izbire in zdrave prehranjevalne navade. Otroci z zdravimi prehranjevalnimi navadami so izpostavljeni manjšemu tveganju za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, ki slabšajo kvaliteto življenja v kasnejšem življenjskem obdobju. Verjamemo, da je to zadosten razlog, da se vsakdo izmed nas nenehno prizadeva, da strokovno opravi svojo nalogo.

LITERATURA IN VIRI

1. Assael H (2004). Consumer Behaviour – A Strategic Approach. Boston, Houghton Mifflin Company.

2. Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc M., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije: 80 str.

3. Gabrijelčič Blenkuš,M., Robnik,M. (2016): Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in madostnikih v Sloveniji II, elektronski vir NIJZ

4. Galef B. 1996. Food selection: Problems in understanding how we choose foods to eat. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 20, 1: 67-73.

5. Gregorič M. 2010. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport.

6. Gregorič,M (2015): Prehranjevanje mladih v Sloveniji, nelektorirana verzija, Služba vlade Republike Slovenije za razvoj in kohezijsko politiko. http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf

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

Bernard Tomaž

VAROVANJE ZDRAVJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA V ŠOLSKEM OKOLJU

POVZETEK

Šolski sistem v življenje in vzgojo učencev in dijakov prinaša veliko pozitivnega, obenem pa nastavlja pasti našemu zdravju. Učenci so podvrženi večurnemu sedenju v šolskih klopeh, v prostem času pa lahko k temu prištejemo še sedeče mirovanje ob računalnikih in tablicah. Ker naše telo ni ustvarjeno za takšen način življenja, se vse to odraža na zdravju otrok. Učenci se v šolskem okolju srečujejo tudi s preobremenitvami vida, enostranskimi obremenitvami hrbtenice in predvsem s stresom ter slabimi prehranjevalnimi navadami. Šola kot institucija mora učencu nuditi zdravo in stimulativno okolje, ki bo otroka oblikovalo v celostno, zdravo in srečno osebnost. Odgovor je v vzgoji mladih ljudi v preventivo ter zdrav življenjski slog tudi v prostem času.

KLJUČNE BESEDE: sedeča generacija, raztezanje, preobremenitve vida, prisilna drža, vzgoja, zdrav življenjski slog.

HEALTH PROTECTION AND RISK FACTORS IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

ABSTRACT

The school system in the life and education of pupils brings a lot of positive, but at the same time it continues to fall to our health. Pupils are subjected to long-lasting sitting in school benches, while in their free time, we can add to this the still sitting on computers and tablets. Because our body is not created for such a way of life, it all reflects on the health of children. In the school environment, pupils also face overloads of vision, unilateral backbone loads and, above all, stress and poor eating habits. The school as an institution should provide the student with a healthy and stimulating environment that will shape the child into a holistic, healthy and happy personality. The answer is to educate young people in prevention and a healthy lifestyle even in their free time.

KEYWORDS: **seat generation, stretching, overloading vision, forced posture, education, healthy lifestyle.**

I. UVOD

Zdravje je osnovna in za večino ljudi v Sloveniji najpomembnejša vrednota (Musek, 2003). Tudi drugje po svetu je zdravje splošna vrednota in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote.

Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Vemo, da pravzaprav ni področja družbenega življenja, ki nebi vplivalo na zdravje. Zanj je v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju s stroko in znanostmi pristojna in odgovorna za ustvarjanje razmer, v katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog. Poleg zagotavljanja zdravstvenega varstva država skrbi za zdravje z oblikovanjem, sprejemanjem in izvajanjem politike, strategije in programov promocije zdravega načina življenja. Sem sodijo prehranska in alkoholna politika, politika za zmanjševanje rabe tobaka ter strategija varovanja in krepitve zdravja z gibanjem in športno rekreacijo, slovenska mreža zdravih šol,…
Stroški zdravstvenega varstva so pomemben del ekonomije neke države. Leta 2011 je 34 držav članic Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) za zdravstvo povprečno porabilo 9,3% svojega Bruto domačega proizvoda ali 3322 ameriških dolarjev na vsakega prebivalca. Slovenija zdravstvu nameni 8,9%, kar pomeni 2421 ameriških dolarjev na prebivalca letno (OECD, 2013).

Izobraževanje in zdravje imata skupne interese. Združevanje teh interesov šolam omogoča, da postanejo boljša okolja za uživanje v učenju, poučevanju in delu. Šola, ki promovira zdravje, je šola, ki je uvedla strukturiran in sistematičen načrt za zdravje, dobro počutje in razvoj družbenega kapitala vseh učencev in zaposlenih. Šole, ki promovirajo zdravje, dokazano izboljšujejo zdravje in blagostanje vse šolske skupnosti. Zasnovane so kot okolja, ki pomagajo zmanjševati neenakosti v zdravju. Spodbujajo sodelovanje z drugimi povezanimi področji oziroma sektorji, ki oblikujejo politike za zdravje otrok in mladostnikov.

II. VREDNOTE, KI JIH MORA ZA ZMANJŠEVANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA ZDRAVJE ZASLEDOVATI UČITELJ

A. Enakost

Enaki standardi in dostop do zdravstvenih in izobraževalnih možnosti za vse učence. Dolgoročno to pomembno vpliva na zmanjševanje neenakosti v zdravju in izboljšanje kakovosti v znanju za boljši trajnostni razvoj na osebni ravni učenca, pa tudi na ravni učencev cele šole.

B. Dolgoročno delovanje

Zdravje je tesno povezano z izobraževalnimi dosežki, kar vpliva tudi na razvoj družbe. Zdravi učenci so tudi bolj uspešni učenci, saj lahko razvijajo svoje potenciale. Rezultati pa se kažejo le s sistematičnim in dolgoročnim delovanjem.

C. Vključevanje
Vključevanje vseh deležnikov, ki lahko kakorkoli pripomorejo h krepitvi zdravja na šoli. Tu gre omeniti tako učence, kot tudi učitelje s svojim interdisciplinarnim znanjem in izkušnjami. Z aktivno vključenostjo prevzemajo udeleženci v procesu tudi svoj del odgovornosti.

D. Akcijska kompetenca
Poleg pridobivanja informacij je za učence/dijake pomembno tudi urjenje veščin, oblikovanje stališč, razvijanje kritičnega odnosa do življenjskih problemov, ugotavljanje situacije in iskanje strategij za njeno razreševanje.

E. Demokracija
Zdrave šole ozaveščajo enakovredno tako o demokratičnih vrednotah in pravicah kot o prevzemanju odgovornosti za svoja dejanja.

III. UKREPI ZA PREPREČEVANJE TVEGANJA ZA ZDRAVJE V ŠOLI

Primeri dobre prakse kažejo, da so zdravi in zadovoljni učenci, ki obiskujejo pouk v spodbudnem, zdravem in varnem šolskem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši in dosegajo boljše učne uspehe. Zato je smotrno poskrbeti, da šola in učitelj stori vse, da se zdravje učencev ohranja in izboljšuje (Drobne, 2009).

A. Zdrava prehrana in gibanje v šoli
Z zdravo prehrano in z vsaj zmerno redno telesno dejavnostjo lahko prispevamo k zdravemu psihofizičnemu razvoju učencev, ter izboljšamo njihovo počutje. Zato je smiselno, da v spreminjanje življenjskega sloga na teh dveh področjih vlagajo tudi učitelji, tako s posredovanjem znanja o koristih zdrave prehrane in telesne dejavnosti za zdravje, kot tudi z omogočanjem, da učenci to znanje uporabijo v šolskem okolju.
Ukrepi na področju zdrave prehrane:

- V šolski menzi, je treba nepreklicno vztrajati, da se v ponudbo uvrsti zdrave jedilnike. Zelo pomembni so napitki brez dodanih sladil.
- Če ima šola v svojih prostorih avtomate s prigrizki, je treba od dobavitelja zahtevati, da jih napolni z zdravimi živili (npr. sendviči s črnim ali polnovrednim kruhom, keksi brez sladkih prelivov ali polnjenj, jogurti z manj maščob, krekerji iz polnovredne moke, ustekleničena voda in sokovi brez dodanega sladkorja).
- Izobraževanje (npr. predavanja, delavnice) učencev o tveganjih za zdravje zaradi nepravilne prehrane, o koristih zdrave prehrane ter smernicah za pripravo zdravih obrokov.
- Organizacija različnih dogodkov, kjer naj se utrjuje znanje o zdravi prehrani (npr. kuharski krožek; zbiranje receptov za pripravo zdravih obrokov; nagradni natečaj za najbolj zdrav recept itd.).
- Ponudba brezplačnega sadja en dan ali več dni v mesecu.

- V sodelovanju z učitelji športne vzgoje in biologije organizacija delavnic za zdravo hujšanje itd.

Ukrepi na področju gibanja poleg rednega pouka športne vzgoje:

- Uvajanje aktivnih odmorov v času šolskega pouka (npr. vsako uro »minuta za zdravje« oziroma nekajminutni aktivni odmor po nekaj urah pouka).
- Spodbujanje kolesarjenja v šolo in nazaj (npr. ureditev parkirnih prostorov z nadstreškom ali kolesarnice in omaric za kolesarske čelade; nakup šolskih koles za kolesarske krožke; določitev dneva v letu, ko naj po možnosti vsi učenci pridejo v šolo s kolesom itd.).
- Označitev in ureditev hodnikov s plakati in slikami s tematiko gibanja za zdravo življenje. Glasba med odmori.
- Izobraževanje (pri pouku športne vzgoje, biologije) učencev o tveganjih za zdravje zaradi sedečega načina življenja, o koristih telesne dejavnosti ter smernicah za uvajanje različnih oblik gibanja v vsakdanje življenje.
- Spodbujanje učencev (z informacijami v internih komunikacijskih sredstvih, s plakati), da v šolo prihajajo peš, da vsaj del poti v šolo in iz nje prehodijo (npr. da izstopijo iz mestnega avtobusa postajo ali dve prej, da uporabljalo stopnice namesto dvigala itd.).

B. Preprečevanje poškodb pri pouku

Za uspešno preprečevanje poškodb v šoli mora zavod oblikovati jasno politiko oz. strategijo s stalnim dograjevanjem varnostne in organizacijske kulture.
Strategija na ravni šole mora biti predstavljena vsem deležnikom izobraževalnega procesa, potrebno pa jo je periodično pregledovati in usklajevati. S primerno ureditvijo šolskega okolja, ustrezno učno opremo in učenčevim sposobnostim prilagojeno organizacijo pedagoškega procesa je mogoče zmanjšati možnost nezgod, ki lahko pripeljejo do poškodb.

Pri urejanju delovnega okolja je treba:

- upoštevati varnostne standarde za učne pripomočke in rekvizite.
- predpisati in uvajati postopke za varnost pedagoških procesov.
- sistematično opravljati preglede delovne opreme in izvajati redna vzdrževalna dela.
- vgrajevati varnostne sisteme.
- predpisati način ukrepanja ob poškodbi v šoli ter postopek in natančen obrazec preiskave nezgode pri delu, v kateri je treba ugotoviti potek nezgode in vzroke zanjo ter na tej podlagi predlagati ukrepe za preprečitev ponovitve podobnih nezgod.
- načrtovati in izvajati varovanje pred škodljivostmi (npr. prezračevanje, klimatiziranje, nameščanje varovalnih ograj, varnostnih znakov).
- v pisnem dokumentu določiti uporabo osebne varovalne opreme ter nato redno periodično preverjati tako opremo.
- za nekatera konkretna varnostna tveganja je koristno pripraviti tudi slikovna navodila, ki naj bodo obešena na vidnih mestih.

C. Preprečevanje izpostavljenosti škodljivim kemičnim snovem

Za ohranitev zdravja učencev in učiteljev je zelo pomembno zgodnje odkrivanje in preprečevanje tvegane izpostavljenosti kemičnim snovem, ko še ne nastopijo okvare zdravja ali bolezen.

Posebej je treba opozoriti, da so formalno postavljene mejne vrednosti ekološkega in biološkega monitoringa le priporočene in s kompromisom med državo, industrijo in stroko dogovorjene meje, ki ne varujejo vseh izpostavljenih pred pojavom bolezni. Bolezni in okvare zdravja zaradi izpostavljenosti kemičnim snovem se lahko pojavljajo pri koncentracijah v zraku šolskega okolja in biološkem materialu, ki so bistveno nižje od zakonsko predpisanih, zato si je treba prizadevati za nadaljnje zniževanje teh negativnih vplivov na zdravje ali za njihovo odpravljanje.

D. Ergonomski ukrepi

Osnovno načelo ergonomije v šolskem okolju je prilagajanje delovnega mesta učencu, pa tudi učitelju. Ergonomsko oblikovano učno okolje mora torej pedagoški proces olajšati, ne pa ga dodatno otežiti. Večina ergonomskih ukrepov ne zahteva velikih vlaganj ali povzroči le minimalne stroške, lahko pa reši številne težave učencem in učiteljem (Polajnar, 2003). Pri ureditvi učnega okolja so iz ergonomskega vidika pomembni predvsem primerna temperatura in osvetljenost, prilagojenost učne opreme, pripomočkov in rekvizitov, obvladovanje hrupa.

Ergonomsko urejeno delovno okolje zajema več vidikov na katere mora učitelj pri svojem delu opozarjati učence:

- sedenje v nevtralnem položaju (npr. ohranjanje položaja hrbtenice v obliki dvojne črke S, zravnan vrat itd.);
- zmanjšanje sile pri delu (npr. učence naučiti pravilnega dvigovanje bremen itd.);
- ohranjanje potrebščin in drugih predmetov v lahkem dosegu rok;
- delo/sedenje na primerni višini (najprimernejše je delo na višini komolcev). Ker za isto klopjo sedi več učencev je treba višino delovne površine prilagoditi največjemu učencu, če je le mogoče, pa naj se omogoči prilagajanje višine vsakemu posamezniku;
- zmanjšanje statičnega mišičnega dela. Izogibati se je treba delu nad ramenskim obročem in ne uporabljati pretirane moči pri delu. Glavni vzrok statičnega mišičnega dela je sedenje, zato je treba pri sedečem delu pogosto menjavati položaje;
- zmanjšanje pritiska na dele telesa (npr. tapecirani stoli, z zaobljenimi robovi, da se zmanjša pritisk na stegna pri sedenju);
- omogočanje dovolj prostora (iz šolskih prostorov naj se odstrani vse, kar ne sodi tja);
- gibanje, telovadba, raztezne vaje (pri statičnem in ponavljajočem se delu, ter delu v prisilnih držah je smiselno uvajati aktivne odmore z nekajminutno telovadbo);
- ohranjanje udobnega učnega okolja (ustrezna razsvetljava, primerna temperatura, omejitev hrupa);
- izboljšanje organizacije dela (načrtovanje učenja/pouka, timsko delo, dobro medsebojno obveščanje o delu).

E. Organizacijski ukrepi

Organizacijska struktura šole je vzorec odnosov med deli organizacije, ki se odraža v formalnih odnosih, zadolžitvah, opisih dela, načinih razdelitve nalog med različnimi predmeti in posameznimi učitelji (diferenciacija). Kaže se v načinih koordiniranja teh nalog ter v načrtovanih formalnih dokumentih in postopkih, ki usmerjajo aktivnosti in odnose med učitelji in učenci. Bistveno je, da ima učitelj pri svojem predmetu v zavesti ne samo strogo podajanje predmetne snovi, temveč tudi princip interdisciplinarnega pristopa. Tako o zdravem načinu življenja in dejavnikih tveganja učenci ne bodo poslušali le pri športni vzgoji, biologiji in gospodinjstvu, temveč je to naloga vsakega kvalitetnega učitelja, ki se zaveda pomembnosti zdravja učencev.

V organizacijski strukturi vsake šole je najpomembnejši vidik učenca, ki v okviru pedagoškega procesa obiskuje pouk. Kako se učenec v določeni organizacijski strukturi znajde, precej vpliva tudi na njegovo zdravje in splošno počutje. Še bolj pa na učenca v šoli vplivata uveljavljena organizacijska kultura in organizacijska klima.

Organizacijsko klimo razumemo kot vzdušje, ki vlada v posamezni šoli: delovno vzdušje, zadovoljstvo, lojalnost, samostojnost, sodelovanje, zavzetost, solidarnost, motiviranost, medsebojni odnosi, zavest, interakcije med učenci in učitelji.

Da bi učenci varno obiskovali pouk in ohranjali zdravje, mora šola in učitelj poskrbeti za njihovo obveščanje in vzgojo za varno in zdravo učenje ter prepoznavanje dejavnikov tveganja, zagotavljati kakovostno šolsko infrastrukturo in pripomočke, jih usposobiti za ukrepanje ob nevarnosti požara in drugih nezgod ter ob evakuaciji. Še posebno pomembno je stalno ozaveščanje o prometni varnosti in varnih šolskih poteh.

F. Preprečevanje in obvladovanje stresa

Danes se zdi, da se stres, ki ga doživljajo odrasli v svojem delovnem okolju, seli tudi v šolsko okolje. Učitelji pomagajo učencem identificirati vzroke, tako tiste v šolskem okolju kot zunaj njega, in poiskati najučinkovitejše načine obvladovanja doživetij stresa.

Tako jim lahko pomagajo bolje organizirati delo in naloge v prostem času, bolje usklajevati učenje in prosti čas, izboljšati izkoristek prostega časa. Naučijo jih lahko tudi sprostitvenih vaj, ki jih je mogoče opraviti skoraj kjer koli, tudi v času pouka. Cilj teh aktivnost je, da učenec nekaj konkretno naredi. Tako poskuša vplivati na potek dogodkov ter s tem posledično na lastno počutje, ter se nauči čustveno obvladovati težave.

Zelo pomembna je dobro organizirana svetovalna služba, ki ima na vsaki zdravi šoli velik pomen. Vloga te službe je, da usmerja učenca s težavami v ustrezne načine razbremenitev.

Telesna dejavnost je pomemben dejavnik pri odpravljanju posledic stresa, ter pri spodbujanju učnih sposobnosti (Karpljuk 2003). Šola in učitelji se morajo zavedati pomembnosti pouka športne vzgoje. Dobro je, da učitelj spodbuja telesno dejavnost, na primer tako, da organizira aktivne odmore v času pouka in da nudi možnost športnih dejavnosti v prostem času, da podpira športne in planinske krožke itd.

G. Preprečevanje in obvladovanje nasilja med vrstniki

Nasilje se dogaja, kjer je nadzor odraslih manjši. Taki prostori so na primer šolske garderobe, hodniki, nasilje pa se dogaja tudi na poti šola–dom. Učitelj mora otroke naučiti, da v primeru nasilja sami posredujejo, ob podpori drugih vrstnikov ali pa tako, da o tem spregovorijo z odraslim.

Da bi lahko otroku, ki je žrtev nasilja, pomagali, morajo učitelji, pa tudi starši, poznati znake, ki kažejo, da je nekaj narobe. Ti znaki niso vedno telesne poškodbe, čeprav je treba biti pozoren tudi na to, vedno pa se spremeni otrokovo vedenje, čustveni odzivi in njegov odnos do šole. Sem sodijo zlasti izogibanje šoli ali vrstnikom, opuščanje določenih aktivnosti, zapiranje vase, spremembe razpoloženja, motnje koncentracije, spanja, teka, pa tudi različne psihosomatske bolezni.

V nobenem primeru pa ne smemo spregledati najočitnejšega znaka – otrokove pritožbe. Nujno je, da se otrok nauči sam reševati svoje konflikte z vrstniki, a le v primeru, če se ne sooča s številčno ali fizično premočjo in sistematičnim trpinčenjem (Pšeničny 2007).

Kadar pride do nasilja, mora učitelj ukrepati na vseh ravneh. Potrebna sta pogovor in podpora učencu, ki je v vlogi žrtve, ter njegovi družini. Učencu je nujno povedati, kako pomembno je, da je spregovoril o tem, kar se mu dogaja, in mu podrobno prisluhniti. Potreben je pogovor z opazovalci, pričami (priče so v kontekstih šolskega medvrstniškega trpinčenja pogosto zelo številčne). Pomemben je tudi pogovor ter podpora storilcem – opogumiti jih, da svoje potrebe začnejo izražati na način, ki drugim ne bo škodljiv in boleč. Nujno je ohranjati temo odprto ter budno preverjati držanje dogovorov, tudi ko se zadeve navidezno umirijo. Še bolje pa je v razredih ter drugih skupinah sistematično gojiti prostor dialoga, zaupljivega vzdušja in povezanosti. V takšni klimi je bolj verjetno, da bodo lahko mladi (pa naj gre za potencialne žrtve, storilce ali pa zgolj pasivne priče) v skupini spregovorili o svojih težavah, preden bo prepozno.

H. Preprečevanje uporabe psihoaktivnih snovi

Učitelj mora s preventivnim delovanjem preprečiti uporabo psihoaktivnih snovi, predvsem pri učencih z večjim tveganjem, tako da se s programi krepi dejavnike varovanja (kot je na primer samozavest, sposobnost reševanja problemov itn.). Učiti jih mora, kako se učinkovito spoprijemati z dejavniki tveganja (na primer genetska predispozicija ali povezanost z osebami, ki uporabljajo droge). Indicirana preventiva naj bo usmerjena predvsem na posameznike, pri katerih je zaznano povečano tveganje za razvoj zasvojenosti v kasnejšem življenju (npr. duševne motnje, šolski neuspeh, asocialno obnašanje, motnje pozornosti in vedenjske motnje, zgodnji znaki uporabe drog). Namen te preventive mora biti prepoznava rizičnih posameznikov ter njihova ciljna, individualna obravnava (Koprivnikar 2012).

Učitelj mora biti s svojim širokim znanjem, tudi s področja psihologije in sociologije, sposoben zgodnjega odkrivanja rizičnih učencev. Učence, ki imajo težave s uživanjem psihotropnih substanc, mora učitelj še pred diagnozo zasvojenosti zaznati in jih usmeriti v programe obravnave.

IV. SKLEP

Pri razvoju otroka je ključna vloga ožjega okolja, še posebej staršev in učiteljev, saj lahko bistveno posežejo v otrokov razvoj in pomembno prispevajo k zdravemu življenjskemu slogu. Življenjski slog je odvisen od vsakega posameznika, a vendar ga določa okolje v katerem posameznik živi. Vloga šolskega okolja je takoj za družino eden najpomembnejših dejavnikov. Šolski izobraževalni sistem lahko v zelo veliki meri vpliva na krepitev učenčevega zdravja. Z namenom čim boljšega zdravja mora izobraževalni sistem poskrbeti za ustrezna znanja o zdravem načinu življenja in mladim privzgojiti navade, ki takšen način spodbujajo. Prav tako pa mora kar najbolj zmanjšati dejavnike tveganja, ki so navzoči tudi v šolskem okolju.
Delo učitelja je tukaj nepogrešljivo, ker lahko s svojimi kompetencami in širino znanja pravilno usmerja mlade v šolskem okolju in jih pripravlja na zdrav življenjski slog v kasnejših obdobjih življenja, ko se bodo dejavniki tveganja za zdravje zagotovo še povečevali. Učitelj mora s svojim načinom poučevanja spodbujati in podpirati učence pri pozitivnih življenjskih odločitvah in vedenju. Odziv učencev bo vsekakor zelo pozitiven. Njihova motivacija in storilnost bosta zaradi takšnega načina pedagoškega procesa zelo optimizirani.
Učitelj lahko učinkovito ohranja in varuje zdravje učencev samo, če se redno udeležuje strokovnega izobraževanja. Če je učitelj sam ozaveščen o dejavnikih, ki vplivajo na zdravje učencev in ga ogrožajo, potem lahko pričakujemo, da bo učence veliko pogosteje spodbujal k dejavnostim, ki krepijo zdravje v šolskem in izvenšolskem času.

LITERATURA IN VIRI

Drobne, J. in Mohar, P. (2009): Vzgoja za zdravje. Celje: Društvo Mohorjeva družba: Celjska Mohorjeva družba.

Karppljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003): Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Koprivnikar, H., Drev A., in Jeriček Klanšek, H. in Bajt, H. (2012): Z zdravjem povezana vedenja mladostnikov v Sloveniji-izzivi in odgovori: izhodišča za načrtovanje politik. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Musek, J. (2003). Raziskovanje vrednot v Sloveniji in vrednotni univerzum Slovencev. Pridobljeno dne 10.11.2017 iz http://www.prihodnost-slovenije.si/uprs/ps.nsf/krf/6E9DC6507D449582C1256E940046C554?OpenDocument

OECD (2013) Health at a Glance 2013: OECD Indicators. Pariz: OECD Publishing.

Polajnar, A., Verhovnik, V., Sabadin, A., Hrašovec B. (2003): Ergonomija. Maribor: Fakulteta za strojništvo.

Pšeničny, Andreja, Jurančič Šribar, Luna (2007). Nasilje vsakdanjega življenja. AS. Andragoška spoznanja, *letnik 13, številka 1, str. 39-55*. URN:NBN:SI:doc-EV5B0ZECfrom https://www.dlib.si

Blimen Majcen Andreja

UMETNOST IN GIBANJE

POVZETEK

Kot učiteljica LUM se že nekaj časa sprašujem, kako klasični pouk spremeniti v bolj zanimivo in dinamično obliko. Vajeni smo, da pri likovnem ustvarjanju sedimo pri miru, naše osnovno gibanje je gibanje prstov in gibanje iz zapestja (risanje, slikanje, kiparstvo …).

Kako v LUM vnesti gibanje celega telesa in zakaj je to pomembno? V šoli učenci večino časa sedijo, gibanje jim je omogočeno med odmorom in pri športu, kar pa je za mlade premalo in kljub popoldanski aktivnosti (če jo imajo) gibanja ne morejo nadomestiti. Gibanje pozitivno vpliva ne samo na kardio-vaskularni del, temveč tudi na možgane (boljše pomnjenje, koncentracija, oskrba možganov s kisikom …), izboljša se ten kože zaradi prekrvavljenosti, ob aktivnosti pa se izloča tudi hormon sreče – serotonin, kar posledično vpliva na zadovoljstvo in dobro počutje.

Pri izvedbi delavnice sem želela vključiti različne mišične skupine, ki so jih učenci uporabili ob likovni nalogi. Bili so skoncentrirani na likovno nalogo, ne da bi se pri tem zavedali, da so tudi telesno aktivni.

Ob koncu delavnice so učenci izpolnili anketni vprašalnik, s katerim sem dobila povratne informacije. Izvedba delavnice je bila učencem všeč, saj so se soočili z drugačnimi načini izvajanja likovnih tehnik, neobičajnih za klasični pouk.

Takšen način izvedbe pouka je bolj zanimiv in dinamičen, saj od učenca zahteva večjo fizično aktivnost, hkrati pa so učenci bolj motivirani, inovativni in vztrajnejši.

KLJUČNE BESEDE: likovna področja, likovna naloga, prostor, gibanje, ustvarjalni gib, koncentracija, motivacija.

ART AND MOVEMENT

ABSTRACT

As an art teacher I have been wondering for a while how to change classical art lessons to more interesting and dynamic ones. We are trained that we are siiting still at the art creations, our basic movements are the movement of fingers and the wrist movement (drawing, painting, sculpture …).

How to enter the whole body movement into the art teaching and why is it important? In school, pupils sit most of the time, their movement is enabled only during leisure and sports which is not enough for young people and despite the afternoon activities (if they have it) the movement cannot be replaced. The movement has a positive effect not only on the cardio-vascular part, but also on the brains (better memory, concentration, brain oxygen supply ...), the skin is improved due to the better blood flow, being active also produces the hormone of happiness - serotonin, which consequently affects satisfaction and well-being.

At the workshop I wished to include various muscle groups, which were used by students while doing artwork. They were concentrated on the artwork, without being aware of that they are also physically active.

At the end of the workshop students filled out a questionnaire because of the feedback. Pupils liked the workshop where they were facing with different ways of performing fine art techniques, unusual for the classical lessons.

This way of teaching is more interesting and dynamic, since it requires the pupil to be more physically active, while pupils are more motivated, innovative and persistent.

KEYWORDS: art areas, art assignement, space, movement , creative movement, concetracion, motivation.

I. UVOD

Načela sodobnega poučevanja spodbujajo učitelja naj učence poučuje tako, da se bodo celostno razvijali. To pomeni, da razvijajo svoje sposobnosti na psihomotoričnem, afektivnem in spoznavnem področju. Učenci lahko to razvijejo ob pomoči učitelja, če se je le-ta pripravljen prilagajati spremembam in novostim, ki jih narekuje sodobna družba. Vnašanje dinamike in sodobnih metod v pouk likovne umetnosti pripelje do večje motivacije, pomnjenja in zadovoljstva posameznega učenca. Pri likovni dejavnosti, kjer je prisoten ustvarjalni gib, ki je vsakemu človeku primaren in nosi njemu lasten zapis, daje pozitiven končni rezultat v smislu zadovoljstva in shranjevanja izkušnje-znanja na nezavednem nivoju.
Ustvarjalni gib kot pojem izhaja iz posebnega pojmovanja gibanja in se je porajal na različnih področjih umetniškega ustvarjanja v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja.
Je aktivno, telesno izrazno in povezovalno sredstvo. Z njim lahko sproščamo napetost na človeško sprejemljiv način in povečuje našo sposobnost izražanja čustev. Še posebej ustvarjalno gibanje pomaga k integraciji uma, telesa, čustev in duha. Gre za razvijanje domišljije, pomnjenja, predstavljanja in mišljenja. [1]

Izhodišče za izvedbo delavnice Umetnost in gibanje je izhajalo osebno iz mene same kot športnice, saj sem težko pri miru in mi je nepredstavljivo sedenje pri miru pet, šest ali pa še več učnih ur, kolikor jih imajo učenci na urniku. V tem času je njihovo gibanje omejeno, razen med odmori in pri urah športa. Dopoldanskega pomanjkanja gibanja popoldan ne morejo nadomestiti, četudi so telesno aktivni.

Podatki iz članka spletnega vira kažejo naslednje:
Podatki za Slovenijo kažejo, da priporočilom o 60-minutni zmerni telesni dejavnosti vsaj pet ali vse dni v tednu sledi le slabih 40 % slovenskih otrok in mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let. Fantje so bolj telesno dejavni kot dekleta in 11-letniki bolj kot 15-letniki. V prostem času pa se več rekreirajo otroci in mladostniki iz višjih socialno-ekonomskih razredov kot tisti iz nižjih.
Raziskave kažejo tudi, da s starostjo gibanje upada, največji upad se povezuje z obdobjem adolescence. Mladostniki namreč v tem obdobju več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi, novim socialnim omrežjem in vse to lahko vpliva tudi na gibanje. Hkrati narašča število vedenj sedečega življenjskega sloga. Otroci, stari okoli 11 let, med šolskim tednom presedijo v šoli in pri šolskem delu doma skupaj v povprečju že okoli 9 ur.

Ključni zdravstveni problemi, ki so povezani tudi s telesno (ne)dejavnostjo pri otrocih in mladostnikih, so debelost, obolenja kostno-mišičnega sistema, duševno zdravje, poškodbe zaradi športa in prometa ter akutna obolenja dihal in astma . [2]

II. IZVEDBA DELAVNICE UMETNOST IN GIBANJE

Nekaj časa se že ukvarjam s tem, kako vnesti v razred pozitivno disciplino ob čim večji aktivnosti učencev, saj se mi zdijo podatki raziskave alarmantni. Ob razmišljanju, kako naj se

problema lotim, sem zbirala različne zanimive ideje po svetovnem spletu, prebirala članke o likovni umetnosti in športu ter strokovno literaturo. Zato sem se odločila, da kot poskus izvedem likovno delavnico z manjšim številom učencev petega in šestega razreda. V delavnico sem želela vključiti različne mišične skupine telesa, ki so jih učenci uporabili ob aktivni likovni nalogi. Bili so skoncentrirani na likovno nalogo, ne da bi se pri tem zavedali, da so tudi telesno aktivni.
Ugotoviti sem želela, ali metoda ustvarjalnega giba in zanimiva izvedba likovne naloge vplivata na motivacijo in ustvarjalnost učencev. Delavnica je vsebovala štiri različne likovne naloge in tehnike, in sicer risanje s celim telesom leže (drawing with body), risanje leže na hrbtu na list prilepljen na spodnjo stran mize, slikanje z nogami in pajkova mreža

Risanje s celim telesom (drawing with body), Slika1
Učencem sem najprej predvajala kratek film umetnice Heather Hansen Emptied Gestures, kjer umetnica izvaja eksperiment kinetičnega risanja. Raziskuje svoje gibanje in ga prenaša neposredno na papir, gib za gib. [3]

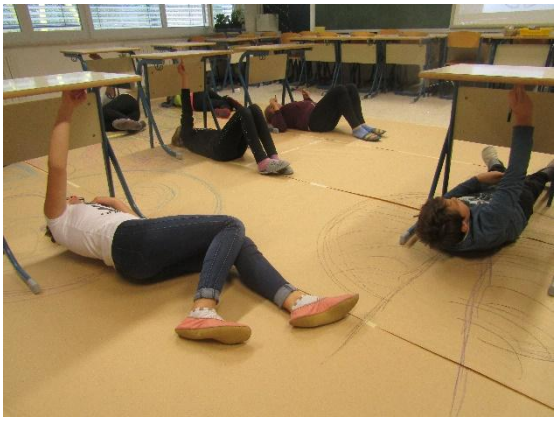
Slika 1: Heather Hansen - Emptied Gestures.

Učenec je dobil enako nalogo, da je s telesom na tleh izrazil svoje gibanje, pri katerem je za sabo puščal sled pisala, ki si ga je sam izbral (vočenka, flomaster, barvni svinčnik). Pisalo je držal v rokah, ležal je na trebuhu na tleh in se s celim telesom premikal po papirju. Njegovo gibanje je bilo prostorsko omejeno, zato se je lahko gibal le z rokami s krožnimi gibi ter s telesom naprej in nazaj. Pri tem pa je lahko tudi počepnil in se obrnil. Slika 3

Slika 3: Risanje s celim telesom (drawing with body).

Risanje leže na hrbtu na list prilepljen na spodnjo stran mize

Učenec je dobil navodilo naj se uleže na hrbet na tla pod mizo. Pred tem je ponovno izbral pisalo s katerim je risal na papir prilepljen pod mizo. Narisati je moral hišo po opisu slike, ki sem jo imela v rokah. Slika je bila opisana po korakih, zato je učenec ob končanem koraku roke položil ob telo. Slika 3



Slika 3: Risanje leže na hrbtu na list prilepljen na spodnjo stran mize.

Slikanje z nogami

Učencem sem predvajala kratek film brezroke umetnice, slikarke Swapne Augustine iz Indije, ki slika z nogami in se s tem tudi preživlja. [4] slika4

Slika 4: Swapna Augustine.

Ob gledanju brezroke umetnice so bili osupli. Njihova empatija je bila vidna po telesnih gibih in kretnjah ter obrazni mimiki.

Po videnem je učenec poskušal s prsti na nogah zagrabiti čopič, ga pomočiti v barvo in slikati na papir. Motiv in izvedba nista bila pomembna, saj je bil cilj te naloge razvijanje fine motorike prstov na nogah, kar pa je bilo za učenca velik izziv in hkrati zabava. Slika 5

Slika 5: Slikanje z nogami.

Pajkova mreža

Z učenci smo se najprej pogovorili o pajkovi mreži, o njeni sestavi in pogledali nekaj fotografij na spletu. Za to likovno nalogo, ki spada v likovno področje kiparstva oz. plastičnega oblikovanja, smo uporabili nove izraze, kot sta **konceptualna umetnost in instalacija.**

KONCEPTUALNA UMETNOST je umetnost idej, predlogov, koncepta. Ideja in koncept sta za umetniško delo enako pomembna kot delo samo. Te ideje lahko sprejmemo ali odklonimo. Ni osredotočena na estetiko ali veščo izdelavo umetnine, tu ni tradicionalne oblike, slike ali kipa. Umetnine se pojavljajo na javnih mestih, na ulici, v medijih, ne le v galerijah in muzejih.

Konceptualna umetnost je raznolika, zajema več različnih zvrsti. Lahko je instalacija, krajinska umetnost, besedna umetnost, performans, body art, pop art, minimalizem, video, fotografija, film, spletna umetnost.

INSTALACIJA je v likovni umetnosti postavitev, umestitev predmetov, ustvarjena posebej za določen razstavni prostor. Ta način kiparskega izražanja se osredotoča na medsebojne odnose oziroma interakcijo med umetnino in gledalci, gledalec se giblje v prostoru in doživlja prostor kot celoto. Oznaka instalacija je v uporabi od leta 1970.

Za instalacijo umetniki uporabljajo različne materiale in predmete. Vanjo vključujejo tudi medije, kot so video, zvok, splet ali fotografija. Pomembno vlogo pri instalaciji lahko igrajo tudi svetloba, zvok in gibanje v prostoru. [5] slika 6

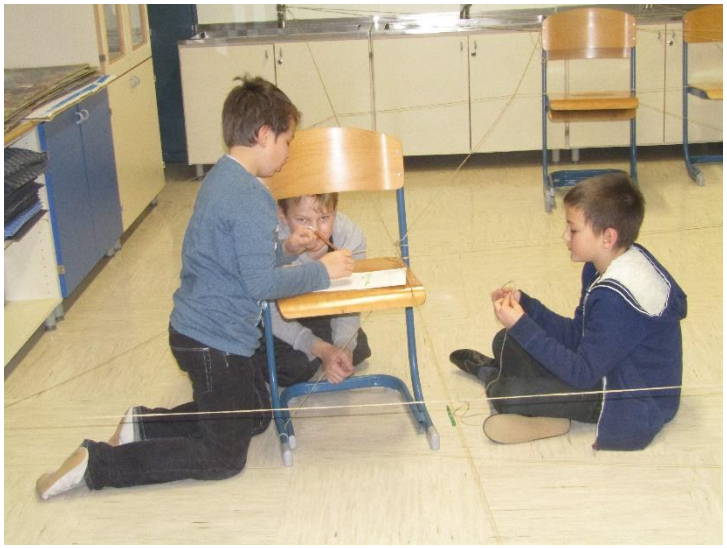
Slika 6: Instalacija umetnika Aia Wieweia (Foto: Ren Zhenglai/XinHua).

Učenci so imeli na voljo debelejšo vrv in škarje. Z iznajdljivostjo, strategijo in delitvijo nalog so prepletli učilnico po vzoru pajkove mreže. Odločitve, kako si bodo naloge razdelili in kam bodo vrvico napeljali in vezali, je bila prepuščena njim samim. Delo je bilo skupinsko, znotraj skupine se je izluščil neformalni vodja, ki je delo usmerjal in delil naloge. Skupina je bila sestavljena iz šestih deklic in treh fantov. Zanimivo pri tem je bilo, da so pobudo za delo

prevzela dekleta, fantje so bili ali opazovalci ali pa so že poskušali premagovati ovire iz vrvic, ko mreža še ni bila do konca prepletena. Slika 7

Slika 7: Učenci pod pajkovo mrežo.

Ko so končali s pletenjem pajkove mreže, so se morali razdeliti v trojice. Igra je zahtevala, da trojica čim prej premaga ovire oz. pride z ene na drugo stran učilnice brez dotika. Ob posvetu skupine so določili še skupna pravila igre, da zmaga tisti, ki se vrvice ne dotakne in je najhitreje na drugi strani učilnice, pri tem se lahko giblje po lastni želji (se plazi, skače, kombinirano…). Med igro so se učenci zelo zabavali. Slika 8



Slika 8: Določanje pravil igre.

III. SKLEP

Motiviranost učencev je bila s pomočjo ustvarjalnega giba ves čas delavnice pri vseh štirih nalogah zelo visoka, saj se jim je zdela dejavnost zanimivejša, pestra in dinamična. Ob

gibalnih dejavnostih so pozabili, da se učijo, hkrati pa so nezavedno uporabili vse mišične skupine telesa, in to brez pretiranega napora. Ob koncu delavnice so učenci izpolnili anketni vprašalnik, s katerim sem dobila povratne informacije o tem, katera delavnica jim je bila največji izziv in zakaj ter o njihovem zavedanju lastnega telesa (katere mišice so uporabili pri določeni nalogi). Izvedba delavnice je bila učencem všeč, saj so se soočili z drugačnimi načini izvajanja likovnih tehnik, neobičajnih za klasični pouk.

Takšen način izvedbe pouka ni samo zanimivejši, ampak je tudi dinamičen, saj od učenca zahteva večjo fizično aktivnost, hkrati pa so učenci bolj motivirani, inovativni in vztrajnejši. Namen delavnice je bil preizkusiti način dela z manjšim številom učencev in v razmislek, kako integrirati takšen način podajanja znanja vsem učencem pri pouku. Ena od idej in možnosti so tudi kinestetične mize.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Vogelnik, "Ustvarjalni gib,"Zveza kulturnih organizacij Slovenije, Ljubljana, 1993, str.6

[2] V.P, "Zdrav življenjski slog v šoli, Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike", 2010, pridobljeno 16.11.2017 s spletne strani http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169

[3] Tarnowski, "Heather Hansen - Emptied Gestures", heatherhansen.net, New Orleans, July 2013, pridobljeno 16.11. 2017 s spletne strani: https://www.youtube.com/watch?v=_Spo2lE1pNY

[4] Videographer / director: Milton PT Producer: Neha Routela, Nick Johnson Editor: Ian Phillips. pridobljeno 16.11.2017 s spletne strani https://www.youtube.com/watch?v=5FHllrGEGoo

[5] V. Henigsman, Likovna umetnost 9 [Elektronski vir] : i-učbenik za likovno umetnost v 9. razredu osnovne šole / Vlasta Henigsman, Silva Karim, Renata Kern ; [slikovno gradivo Idearna ... et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Zavod RS za šolstvo, 2015, str. 56 Način dostopa (URL): http://eucbeniki.sio.si/lum9

[6] UČNI NAČRT. Program osnovna šola. Likovna vzgoja [Elektronski vir]/ predmetna komisija Natalija F. Kocjančič…[et al.]. - El. knjiga. – Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011

[7] T. Tacol, " Didaktični pristop k načrtovanju likovnih nalog": izbrana poglavja iz likovne didaktike/ Tonka Tacol. – Ljubljana: Debora, 1999

Brvar Anica

UČENEC KOLESAR V PROMETU

POVZETEK

V prispevku predstavim kolo, ki je eno najbolj priljubljenih prevoznih sredstev otrok. Kolesarski izpit, ki ga učenci opravijo v 5. razredu osnovne šole, je prvi izpit, prvi pravi dokument, ki otroku omogoči, da gre sam na cesto ter ga zavezuje k odgovornemu sodelovanju v prometu. Zato je za otroka na njegovi poti razvoja izredno pomemben. Vožnja s kolesom je spodbuda za kakovostno preživljanje prostega časa v naravi in širjenje obzorja, saj na kolesarskem sedežu spoznavamo okolico drugače kot izza avtomobilskega okna. Kolesar mora imeti dovolj znanja o kolesu in prometnih predpisih, da je na cesti varen sam in hkrati z njim tudi drugi udeleženci v prometu. V prispevku predstavim aktivnosti, ki so potrebne, da se otrok ustrezno pripravi na samostojno vožnjo s kolesom. Opišem pozitivne učinke kolesarjenja za zdravje. Predstavim izbiro pravega kolesa in kolesarske opreme. Orišem še razvoj kolesa od njegovih začetkov do današnjih dni.

KLJUČNE BESEDE: kolo, kolesarjenje, kolesarska oprema, kolesarski izpit, prosti čas.

STUDENT CYCLIST AS TRAFFIC PARTICIPANT

ABSTRACT

In the article I present a bike that is one of the most popular transport for children. The cycling exam, which pupils perform in the 5th grade of the Elementary school, is the first exam, the first true document, which enables the child to go alone on the road and commit him to responsible traffic participation. Therefore, it is extremely important for the child on his path of development. Cycling is encouragement for children to spend quality leisure time in nature and to expend the horizons, because on the bicycle seat we discover the surroundings differently than from the car window. The rider must have sufficient knowledge of the bike and the traffic regulations, so that he is safe on the road by himself and at the same time with other road users. In the article I present the activities that are necessary for the child to prepare for an independent bike ride. I describe the positive effects of cycling for health. I present a selection of the right bike and bicycle equipment. I describe the development of the wheel from its beginnings to this days.

KEYWORDS: **bike, cycling, bicycle equipment, bicycle exam, leisure time.**

I. UVOD

Postati kolesar, tisti res pravi kolesar, ni tako preprosto. Treba je imeti dovolj znanja in izkušenj, da se lahko podaš na cesto, na kateri je vedno več prometa in je vsak dan bolj nevarna. Pot do kolesarske izkaznice, s katero učenec uradno postane kolesar v 4. ali 5. razredu osnovne šole, je polna ovir, prometnih prepisov, prometnih znakov, ki jih mora poznati, pa ne le poznati, mora jih tudi upoštevati, ko se znajde sam v prometnem vrvežu, ki je pogosto nepredvidljiv. Učenec kolesar mora znati poskrbeti za svojo varnost in varnost drugih udeležencev v prometu. Prometna vzgoja mora učenca usposobiti za izbiro situacij, ki zagotavljajo večjo varnost ter varno vedenje v teh situacijah. Pridobitev kolesarske izkaznice je mejnik, ko učenec kolesar vsaj formalno postane samostojen. Da bi postalo kolo otrokov zvesti spremljevalec tudi kasneje, pa je odvisno od družine, v kateri odrašča, od vrstnikov in od celotne družbe.

II. KOLO – PREVOZNO SREDSTVO PRIHODNOSTI

Motorizirana prevozna sredstva so škodljiva. Pogosto jih sploh ne potrebujemo. Evropske raziskave kažejo, da ljudje dve tretjini poti, ki niso daljše od desetih kilometrov, opravijo z motornimi vozili, približno petina sede v avto ali na motor, če se odpravi le tri kilometre daleč. V takih primerih bi bilo pametneje uporabiti kolo. V mestnem okolju, kjer je avtomobilska gneča, je potovalna hitrost okrog deset kilometrov na uro, je kolo celo hitrejše od avtomobila.

Švedski sociolog Hakan Engkvist, ki se je precej ukvarjal z vozniškimi navadami ljudi, je ugotovil, da je kar triinsedemdeset odstotkov voženj z osebnim avtomobilom motiviranih z željo izzivati zavist okolice. Kolesar pa nima v mislih nobenega izzivanja, pač pa prevoz, zdravje in zaščito okolja.

Število koles v Evropi v zadnjih letih narašča. Gospodarska kriza je prizadela družinske proračune in sposobnost nakupa dražjih dobrin, kar nakup avtomobila prav gotovo je. Prodaja avtomobilov je v Evropi padla na najnižjo raven v zadnjih 25 letih. Evropejci se zato pogosteje odločajo za nakup kolesa v rekreativne in športne namene, v mestih pa je pogostejša uporaba koles kot transportno sredstvo vsakdanji pojav. Pogosto vidimo kolesarje, ki vozijo po mestnih ulicah ne glede na vreme, ne ustavijo jih niti nizke temperature in sneg in tudi ne deževno vreme.

V večini držav članic Evropske unije je prodaja koles višja od prodaje avtomobilov. Leta 2013 se je največ koles prodalo v Nemčiji, okrog 4 milijone, medtem ko so prodali 3 milijone avtomobilov. Prodaja koles je presega prodajo avtomobilov v Veliki Britaniji in Franciji. Tudi v Sloveniji se proda več koles kot avtomobilov.

III. ZGODOVINA KOLESARSTVA

Izum kolesa spada med najpomembnejše tehnične izume vseh časov. Kolo je nepogrešljiv element prometnih sredstev in številnih naprav, katerih uporaba je olajšala življenje človeštva. Prvi prototip lesenega kolesa je izdelal Comte de Sivrac, bilo je enosledno in ga je porival z

eno nogo. Kasneje so kolesu dodali sedež in vodljivo sprednje kolo, pa še pedala, verigo … Pomembno vlogo pri razvoju in izdelavi koles in motorjev imamo tudi Slovenci z rojakom Janezom Puhom.

IV. POMEN KOLESARJENJA

Navajanje na športne aktivnosti se začne v družini. Redno ukvarjanje s športnimi aktivnostmi bi moralo biti način življenja vsakega posameznika. Vsakodnevna telesna aktivnost in gibanje na svežem zraku je pogoj za zmanjšanje utrujenosti, ki je posledica šolskega dela. Gibanje ima takojšnji učinek, ki pomaga posamezniku, da se hitreje in bolj učinkovito spopade z vsakodnevnimi obveznostmi. Kolesarjenje je zdrav način preživljanja prostega časa in postaja vse bolj priljubljeno tudi v vsakdanjem življenju. Z njim ne onesnažujemo okolja, prihrani veliko časa in denarja. Lahko nadomesti avto ali avtobus. To velja zlasti za tiste, ki živijo v mestu ali imajo službo blizu doma, saj lahko uporabljajo kolo kot vsakdanje prevozno sredstvo. Tako se izognejo prometnim zamaškom, za vožnjo pa ne potrebujejo vozovnice in ne denarja za gorivo. Tudi servis kolesa je cenejši od servisa avtomobila.
Markham je izpostavil nekaj zdravstvenih učinkov, ki jih ima kolesarjenje na človeka.

- Krepi mišice: pripomore h krepitvi mišic predvsem spodnjega dela telesa, prav tako pa je dobro za krepitev sklepov in mišic okrog poškodovanega uda.
- Krepi srce: kolesarjenje se povezuje s kardio-vaskularnim fitnesom in znižanjem tveganja srčnih obolenj.
- Porablja maščobe: pri kolesarjenju se porablja velika količina maščob, še posebej, če je tempo kolesarjenja višji.
- Podaljšuje življenjsko dobo: kolesarjenje je dober način za ohranjanje zdravega telesa in s tem daljšega ter kakovostnejšega življenja.
- Izboljšuje koordinacijo: premikanje obeh nog hkrati, lovljenje ravnotežja in zavijanje, vse to razvija koordinacijo gibanja okončin in telesa.
- Dobro vpliva na mentalno zdravje: kolesarjenje izboljšuje samopodobo in duševno stabilnost.

V. NA KOLO ŽE V PREDŠOLSKI DOBI

V predšolskem obdobju je človek najbolj izpostavljen vplivom okolja. Pomembno je, da otroku v tem obdobju ponudimo ustrezne gibalne dejavnosti, saj mu je s tem omogočen ustrezen gibalni in funkcionalni razvoj. Družina temeljno vpliva na otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost, njegovo osebnost in razvoj vrednot. Redno ukvarjanje s športno aktivnostjo bi moralo biti stil življenja vsakega posameznika. Vzorci, pridobljeni v otroštvu, se ohranijo celo življenje.
Večina otrok se nauči voziti kolo v predšolski dobi ob pomoči staršev. Če se to zgodi na zabaven način, otrok vzljubi kolesarjenje. Kolesarjenje otroku omogoča, da lahko samostojno premaguje daljše razdalje, razvija se otrokova radovednost za spoznavanje novega, pogum in samozavest. Pomena kolesarjenja za otroke so se zavedali tudi snovalci gibalnega/športnega programa Mali sonček, saj so namenili posebno pozornost vožnji s kolesom.

VI. OSNOVNOŠOLEC NA KOLESU

A. Prometna vzgoja

V osnovni šoli prometna vzgoja ni samostojen učni predmet, največ učnih vsebin pridobijo učenci pri spoznavanju okolja, družbi, naravoslovju in tehniki, tehniki in tehnologiji, pa tudi pri drugih predmetih, saj je za osnovno šolo značilno, da se učne vsebine prepletajo na več področjih oz. učnih predmetih. Pomembno je tudi sodelovanje s starši, Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu, policijo.

Prometna vzgoja ponudi otroku pomemben prispevek k otrokovi vzgoji. V življenju se bo srečeval z neštetimi nevarnostmi v prometu. Preden se bo samostojno vključil v promet, ga moramo odrasli na to pripraviti. Potrebuje torej pomoč in nadzor odraslih, da bo znal pravilno oceniti prometno situacijo, v kateri se bo znašel, da bo znal poskrbeti za svojo varnost in varnost drugih udeležencev v prometu.

Učenec mora pridobiti znanja za:

- pravilno in varno vključevanje v javni cestni promet,
- ustrezno presojanje različnih prometnih razmer,
- varno ravnanje kolesarja v cestnem prometu v skladu s predpisi in pravili glede na razmere na prometnih površinah,
- odgovorno, kulturno in humano sodelovanje v cestnem prometu,
- zdrav in koristen način preživljanja prostega čas z uporabo kolesa,
- kulturno vedenje in sobivanje kolesarja v cestnem prometu.

Osnovna šola pri načrtovanju dejavnosti, ki so povezane z vožnjo s kolesom in opravljanjem kolesarskega izpita izhaja iz Koncepta usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita. Dejavnosti mora biti vključena v delovni načrt šole, učitelji in izvajalci pa jo vključijo v letne priprave za posamezne učne predmete. Pri tem je treba upoštevati, v okviru zakonskih določil, kdaj je učenec sposoben za samostojno vožnjo kolesa, z vidika prometne varnosti pa tudi značilnosti lokalnega okolja. Usposabljanje za varno vožnjo s kolesom ne sme potekati pred otrokovim osmim letom starosti, priporočena starost za opravljanje kolesarskega izpita je po dopolnjenem desetem letu.

Vsi učenci so vključeni v teoretično usposabljanje in spretnostno vožnjo s kolesom na kolesarskem poligonu, za vključitev v usposabljanje za vožnjo s kolesom in opravljanje kolesarskega izpita pa se učenec, skupaj s starši, ki morajo podpisati pisno soglasje, vključi prostovoljno. Po opravljenem kolesarskem izpitu starši s podpisom na kolesarski izkaznici potrdijo, da svojemu otroku dovolijo samostojno vožnjo v cestnem prometu.

Zakoni, ki urejajo dejavnosti, ki so povezane s prometno vzgojo in pridobitvijo kolesarske izkaznice, so Zakon o voznikih, Zakon o pravilih cestnega prometa, Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole, Pravilnik o obrazcih javnih listin v osnovni šoli.

B. Usposabljanje za vožnjo s kolesom in kolesarski izpit

Učenec uspešno opravi usposabljanje za vožnjo s kolesom, če uspešno opravi:

- teoretično usposabljanje (teoretična znanja) v 4. ali/in 5. razredu, ko pridobiva znanja v okviru obveznih učnih vsebin pri različnih učnih predmetih, največ pri družbi in naravoslovju in tehniki, učne vsebine se v drugem vzgojnoizobraževalnem obdobju medpredmetno povezujejo,
- praktično usposabljanje na prometnem poligonu, na neprometnih površinah v okolici šole, kjer so postavljene različne ovire, ki simulirajo prometne razmere in spodbujajo razvijanje posameznih spretnosti,
- praktično usposabljanje za vožnjo v javnem prometu, ki ga učenec opravi izven rednega pouka in obveznih dejavnosti, poteka v šolskem okolišu v spremstvu učitelja in v skupini največ petih učencev in traja od 3 do 5 ur.

Kolo, s katerim s katerim se učenec pripravlja na kolesarski izpit, mora biti ustrezno izbrano, ne sme biti preveliko niti premajhno. Preden učenec sede na kolo, da bi opravil praktično usposabljanje, je treba preveriti tehnično brezhibnost kolesa ter nanj nalepiti nalepko varno kolo in izdati zapisnik o pregledu kolesa.

Med praktičnim usposabljanjem in opravljanjem kolesarskega izpita mora biti učenec ustrezno oblečen in obut, da lahko varno upravlja kolo. Obvezna je uporaba kolesarske čelade in odsevnega telovnika.

Velika pozornost je treba nameniti varnosti na prometnem poligonu, še zlasti pa v času, ko učenci vozijo po cesti. Drugi vozniki morajo biti na to opozorjeni s predpisano prometno signalizacijo.

C. Otroci s posebnimi potrebami so kolesarji

Za učence s posebnimi potrebami je treba izvajati usposabljanje za vožnjo s kolesom glede na njihove primanjkljaje. Gibalno ovirani opravljajo usposabljanje za vožnjo s kolesom in kolesarski izpit na prilagojenem kolesu ali z drugim prevoznim sredstvom, s katerim lahko premagujejo razdalje. Organizacija in izvedba usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita ter prilagojeno izvajanje se podrobneje opredelijo v individualiziranem programu za posameznega učenca.

Strokovna skupina v sodelovanju z učencem in njegovimi starši lahko presodi, da učenec ne bo opravljal usposabljanja za vožnjo s kolesom in ne bo pridobil kolesarske izkaznice, če je zaradi učenčevih primanjkljajev ogrožena njegova varnost in varnost drugih udeležencev v prometu.

VII. SKRB ZA VARNOST UČENCEV V PROMETU NA OŠ GRADEC

A. Prometna vzgoja mora biti sestavni del vzgojno-izobraževalnega procesa

Pri vzgoji učencev za varno udeležbo v prometu si prizadevamo za:

- ohranitev otroških življenj,
- večjo varnost pri prihodu in odhodu otrok v šolo oz. iz nje,
- vzgojo otrok za pravilno ravnanje na prometnih površinah,

- ozaveščanje otrok in staršev pri izbiri najbolj varnih, četudi daljših, poti v šolo,
- dobro poznavanje prometnih predpisov.

Prizadevamo si, da bi prometna vzgoja postala sestavni del vzgoje pri vseh učnih predmetih. Vsi pedagoški delavci so odgovorni za ozaveščanje otrok in njihovih staršev o pomenu varnosti v cestnem prometu. Zato pri izvajanju prometne vzgoje sodelujejo vsi učitelji razredne in predmetne stopnje ter oddelkov podaljšanega bivanja, starši in zunanji sodelavci, ki skrbijo za prometno varnost.

Učitelji seznanijo učence v šoli pri pouku, v okviru kulturnih, športnih, naravoslovnih in tehniških dni ter ekskurzij in izletov:

- s pomenom ustrezne obleke in obutve, uporabo svetlobnih nalepk na oblačilih, mačjih očes na šolskih torbicah, uporabo rumene rutice za prvošolce,
- s pravilno opremo koles in uporabo ustrezne kolesarske čelade ter kolesarskimi izpiti,
- s pomenom pravilne uporabe cestišč in pločnikov (hoja po notranji strani pločnika, kjer ni pločnika hoja po levi strani ceste v smeri hoje, prečkanje ceste po prehodih za pešce in prečkanje ceste, kjer ni pločnika, v skladu z prometno varnostnim načrtom šole),
- z ostalo prometno in preventivno problematiko.

Na razredni stopnji (posebej v 1. in 2. razredu) naj učitelji vsakodnevno opozarjajo učence na pravilno in varno hojo na poti v šolo in iz nje. Učenci naj z učiteljem večkrat prehodijo varne šolske poti, v drugih razredih na razredni stopnji pa se pogovorijo o poti v šolo ob načrtih, ki prikazujejo varno pot v šolo.
Na predmetni stopnji mora program razrednih ur oddelka vsebovati tudi prometno vzgojo. Starši morajo biti seznanjeni s prometno-varnostnim načrtom šole na prvem roditeljskem sestanku v šolskem letu. Potrebno jih je opozoriti na njihovo vlogo pri prometni vzgoji. Z načrtom varnih šolskih poti morajo biti seznanjeni vsi učenci šole. O njem morajo razpravljati in podajati predloge na razrednih in šolskih skupnostih.

B. Dejavnosti za zagotavljanje večje prometne varnosti učenk in učencev OŠ Gradec

- PRVI ŠOLSKI DAN: večji policijski nadzor v okolici šole.
- RUMENA RUTICA: akcija je namenjena učencem 1. in 2. razreda, poteka celo šolsko leto.
- BODI (PRE)VIDEN: spodbujanje k večji rabi odsevnih sredstev v prometu, učenci 4. razreda pišejo na to temo starejšim.
- POLICIST LEON SVETUJE: učenci 5. razreda se seznanijo z nevarnostmi, s katerimi se srečajo v vsakdanjem življenju, dobijo znanja o samozaščitnem in preventivnem ravnanju, v tem preventivnem projektu učenci sodelujejo s policisti PP Litija.
- PASAVČEK: osnovni namen projekta je spodbujati pravilno rabo otroških varnostnih pasov in sedežev med vožnjo otrok in odraslih, ki ga slogan *Red je vedno pas pripet* jasno sporoča.

VIII. KOLESARSKI IZPITI IN VARNO KOLO NA OŠ GRADEC

Učenci na naši šoli opravljajo kolesarski izpit in pridobijo kolesarsko izkaznico v 5. razredu v skladu s Konceptom usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita in ostalimi pravilniki in zakoni.
Na roditeljskem sestanku, ki ga imajo starši učencev na začetku šolskega leta, predstavimo tudi aktivnosti, ki so potrebne, da učenec postane odgovoren kolesar. Starši morajo vedeti, da bo njihov otrok, kljub pridobitvi kolesarke izkaznice, potreboval njihovo pomoč in kontrolo vsaj še nekaj časa.
Pomembna je tudi pravilna izbira obleke in obutve, pomembna je tudi pravilna izbira kolesarke čelade. Tudi ni vseeno, na kakšnem kolesu se učenec pripravlja na kolesarski izpit. Svetujemo nakup kolesa, ki ustreza posameznemu otroku. Starši so pogosto v dvomih, kakšno kolo kupiti. Otrok naj bo pri nakupu kolesa prisoten, da ga lahko preizkusi že v trgovini. Višina sedeža mora biti naravnana glede na njegovo velikost, pri tem pa je pomembno, da s stopali doseže tla. Seveda mora imeti vsako kolo tudi vso ostalo obvezno opremo.
Učenje prometnih pravil in učenje poznavanja prometnih znakov je lahko zelo dolgočasno. Če pa se otrok uči na prijeten in zabaven način, to povečuje motivacijo in posledično tudi znanje. V okviru usposabljanja za vožnjo s kolesom in pridobitev kolesarske izkaznice učenci:

- Spoznajo zgodovino kolesa in kolesarjenja.
- Rešujejo in sestavljajo zabavna vprašanja o prometu.
- Rišejo varne šolske poti.
- Sestavljajo prometne uganke.
- Igrajo igro vlog na temo prometa.
- Rešujejo naloge o prometu na računalniku.
- Opravijo teoretični del kolesarskega izpita.
- Vozijo s kolesom po prometnem poligonu na šolskem igrišču.
- S kolesom vozijo po cestišču v okolici šole.
- Opravijo kolesarski izpit in pridobijo kolesarsko izkaznico.

IX. ZAKLJUČEK

Vzgoja za varno in odgovorno ravnanje v prometu je dolgotrajen proces, ki se začne že v družini in nadaljuje v vrtcu in v šoli. Učenci se morajo pripraviti na varno in odgovorno kolesarjenje v prostem času, ko kolesarijo v rekreativne namene. Hkrati je treba že v pri mladih spodbujati tudi uporabo kolesa kot vsakodnevno obliko prevoza. Če želimo, da bi kolesarjenje spet postalo del našega življenja, bi morale temu večjo pozornost nameniti tudi občine. V ta namen bi bilo treba poskrbeti za prostorsko in prometno planiranje, kolesarsko infrastrukturo, storitve za kolesarje in promocijo kolesarjenja nasploh. Če želimo, da bi kolo res postalo prometno sredstvo prihodnosti, ne bodo dovolj le aktivnosti, ki jih opravimo učitelji v šoli.

LITERATURA IN VIRI

[1] Lazović, D. (2007). Pazi, promet. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

[2] Novak, M. (2016). Koncept usposabljanja za varno vožnjo kolesa in kolesarskega izpita v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[3] Letni delovni načrt OŠ Gradec. Šolsko leto 2017/18. Litija: Osnovna šola Gradec.

[4] Markham, D. (2011). The Top 7 HealthBeneitsofCycling. Discovery. Pridobljeno na http://dsc. discovery.com/adventure/the-top-7-health-benefits-of-cycling.html

[5] Železnik, S. (2017). Načrt šolskih poti OŠ Gradec. Šolsko leto 2017/18. Litija: OŠ Gradec.

[6] Klemenc, A. (2012). Cyclo – kolesarska mesta. Ljubljana: Regionalni center za okolje za srednjo in in vzhodno Evropo.

[7] Žlender, B. (1997). Vozimo pametno. Ljubljana: Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu.

Bubnjić Špelca

Z MINUTO ZA GIBANJE DO VEČJE KONCENTRACIJE PRI POUKU

POVZETEK

Gibanje je osnovna človekova potreba in redno in zadostno gibanje prinaša vrsto pozitivnih koristi tako telesno kot duševno. Vsako leto se učitelji srečujemo z različnimi učenci glede na njihovo aktivno sodelovanje med samim poukom. Ker se učencev, ki kmalu postanejo nemirni in jim koncentracija upade, ne da kar spremeniti, moramo najti načine, kako (naj)lažje delati z njimi. Pomanjkanje gibanja in pozornosti se kažeta na več načinov; s premikanjem šolskih potrebščin po mizi, obračanjem po razredu, motenjem ostalih s klepetanjem in ne sledenjem razlagi oziroma ne delom pri uri. Če to opazimo pravočasno, lahko to izkoristimo in tudi z usmerjenim gibanjem pripomoremo k boljši koncentraciji, spodbujanju sodelovanja in boljšim medsebojnim odnosom. Še posebej, če so v razredu tudi Romski učenci in učenci z odločbami. Že lansko šolsko leto sem začela z minuto za zdravje z vajami za raztezanje po sedenju, letos pa sem to nagradila še z vajami za koncentracijo in krepitev sodelovanja. Potrebno je bilo izbrati vaje, kjer učenci ne potrebujejo veliko prostora, saj jih je v razredu 23 in je prostora za prosto gibanje zelo malo in tudi takšne, kjer lahko telovadijo vsaj v paru, še bolje v skupini. Pomembno je, da vsak učenec vadi v skladu s svojimi sposobnostmi. Vaje niso namenjene tekmovanju, privedejo nas pa do sodelovalnega vzdušja, kjer smo na koncu vsi zadovoljni.

KLJUČNE BESEDE: nemir, koncentracija, gibanje, sodelovanje, zadovoljstvo.

ONE MINUTE OF EXERCISE FOR BETTER CONCENTRATION IN CLASSROOM

ABSTRACT

Exercise is one of the basic human needs. You get a lot of positive benefits from daily exercise. Every year teacher sees different students and their activity during class is also different. Because of their short concentration we have to use different working techniques. Lack of exercises is shown differently. For example, turning around, playing with school supplies, distracting students that are listening. If we notice this in our classroom, we can use exercise to get better concentration and cooperation. Especially if there are students with disabilities and gypsy students in your class. Last year I started with one minute of exercise for health with stretching exercises. This year I added exercises for concentration and better cooperation. I had to adjust the exercises because of the large number of students and small classrooms. So usually they work in pairs or in groups. It is important that each does his best. The purpose of the exercises is not competing , but cooperating. That makes us content.

KEYWORDS: disorder in the classroom, concentration, exercise, cooperation, contentment.

I. UVOD

Gibanje ima v otrokovem razvoju velik pomen, saj ne vpliva samo na gibalni in funkcionalni razvoj, pač pa tudi na spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).
Gibanje prinaša raznovrstne koristi:

- te sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutke stresa in tesnobe,
- ti omogoča druženje s prijateljem,
- ugodno vpliva na tvoje duševno počutje, samopodobo in samospoštovanje,
- izboljšuje telesno kondicijo,
- vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo,
- ugodno vpliva na tvoj učni uspeh,
- krepi tvoje zdravje (Koprivnikar, 2011).

Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov (Drev, 2010).

Človek že od malih nog čuti potrebo po gibanju in mlajši kot so otroci, vse bolj je, vsaj pri večini otrok, ta potreba izrazita. V prvih razredih osnovne šole imajo učenci več kratkih odmorov, oziroma se učiteljica odloči za odmor, ko vidi, da ga otroci zares potrebujejo. V 4. razredu pa že upoštevamo odmore, ki si sledijo po 45 minutah redne šolske ure. Nekateri učenci lahko brez težav sledijo temu tempu. V razredu so učenci, ki skoncentrirano sedijo na miru celo šolsko uro in nemoteno opravljajo določene naloge. Imamo pa tudi učence, ki jim koncentracija pade že po nekaj minutah ure (predvsem sredi dneva). Koncentracija pa je pomembna, ker učenec le tako pravilno izvede nalogo oziroma jo opravi do konca brez večjih težav. Taki učenci se začnejo vrteti na stolu, presedati in celo vstajati. Kmalu začnejo s premikanjem šolskih potrebščin po mizi, obračanjem po razredu, motenjem ostalih s klepetanjem in ne sledenjem razlagi oziroma ne delom pri uri. Pri opravljanju določenih intenzivnih, na trenutke zahtevnih nalog, se pri nekaterih učencih v določenem času kmalu pokaže, da jim je delo vse težje in jim motivacija za delo opazno pada. In takrat mora učitelj to hitro prekiniti, saj pri tem pada tudi kvaliteta dela, oziroma se vse bolj oddaljujemo od zastavljenih ciljev, ki smo jih želeli doseči. Potrebno je najti primerno rešitev, da to njihovo aktivnost preusmerimo na pravo pot. Moramo jih naučiti, da se pri delu osredotočijo le na eno stvar. To dosežemo tudi z vnašanjem gibanja v pouk.

II. NAMEN IZVAJANJA VAJ

Kot učiteljica razrednega pouka se vsako leto srečujem z različnim številom otrok v razredu. Kar nekaj let se je število učencev gibalo okoli 16. Letos pa je v razredu 23 učencev in imamo res zelo malo prostora za gibanje. Naša šola se trenutno srečuje tudi z energetsko prenovo

telovadnice, tako da so ure športa bolj omejene na majhen prostor, še posebej v primeru slabega vremena.
Prvotni namen je bil ustvariti prijetno in uspešno delo pri urah. Učitelj je namreč tisti, ki mora poskrbeti, da ohranja misli učencev čim bolj pri pouku. Pozoren mora biti na moteče dejavnike in jih skušati čim prej odpraviti ali vsaj omiliti.
Drugotni namen izvajanja vaj med poukom je bil vnesti čim več gibanja v šolo tudi med vsemi ostalimi učnimi urami in vzpostaviti večje sodelovanje med vsemi učenci. Tu gre za kratke gibalne, sodelovalne vaje, ki jih lahko izvajamo pri kateri koli šolski uri oziroma v odmoru. Pri tem gre tudi za drugačen pogled otrok na učitelja – učitelj se z njimi poistoveti, dela iste vaje in sodeluje z vsemi učenci. Ni le posredovalec informacij. Zadovoljstvo je videti vse učence enakovredne, nasmejane, sprejete v razredu. Seveda je nekatere med izvajanjem potrebno malo umiriti, spodbuditi, predvsem pa opomniti na namen izvajanja vaj. Nikoli ne smemo dopustiti, da gre za tekmovanje med njimi, ker s tem izgubimo pravi pomen – sodelovanje med njimi.
Skupinsko delo zahteva dobro pripravo. Pomembna so kratka, jasna navodila ter da so vsi motivirani za sodelovanje, saj to pripomore k večji učinkovitosti izvedbe.

III. OPREDELITEV VAJ

Že lansko šolsko leto sem začela z minuto za zdravje s pomočjo zloženke Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, letos pa sem to dopolnila še z brošuro Minuta za zdravje v razredu v okviru modela Zdrav življenjski slog v osnovni šoli. Poljubno izvedemo število vaj. Izvajamo naslednje vaje:

VAJE ZA RAZTEZANJE, ki jih izvaja vsak zase in jih delamo še sede, so:

- **Ples prstov**
  S palcem in kazalcem primejo prst druge roke in z njima zaokrožijo vsak prst na roki posebej, in sicer petkrat v eno in petkrat v drugo smer.
- **Tresenje dlani in rok**
  Stresejo dlani in roke 10 do 15-krat.
- **Dvigujem rame, spuščam rame**
  Rame dvigujejo proti ušesom, zadržijo 5 sekund in rame spustijo in sprostijo.

Nato vstanemo:

- **Iztek nad glavo**
  Sklenejo roke nad glavo. Iztegnejo jih in ta položaj zadržijo do 10 sekund. Nato se nagnejo v desno stran in zadržijo položaj. Ponovijo na levi strani.
- **Kolebnica**
  Stojijo z rokami ob telesu. Enakomerno skačejo in krožijo z rokami, kot bi v rokah imeli kolebnico.
- **Položaj bojevnika**
  Naredijo izpadni korak v eno stran, roke so iztegnjene. Zadržijo položaj do 10 sekund. Isto ponovijo na drugo stran.

- **Skok v zvezdo**

  Naredijo počep in nato skočijo tako, da z rokami in nogami naredijo zvezdo. Ponovijo do 5-krat.
- **Hitre noge**

  S pokrčenimi koleni in dvignjeno glavo premikajo stopala, kot bi tekli na mestu, do 30 sekund.
- **Zasuk telesa**

  Stojijo z nogami narazen, sukajo telo v obe smeri.
- **Položaj drevesa**

  Položijo stopala na notranjo stran nasprotnega stegna. Dvignejo roke in zadržijo položaj 10 sekund. Ponovijo na drugi strani.

VAJE ZA KONCENTRACIJO IN KREPITEV SODELOVANJA, kjer delajo v paru ali v skupini, so:

- **Razvrščanje po abecedi**

  Učenci se morajo brez besed oziroma pogovarjanja razporediti v kolono ali vrsto po abecednem redu, in sicer glede na začetno črko v imenu ali priimku. Ali pa se lahko pogovarjajo, pri tem se morajo dobro poslušati ter se postaviti v kolono in sicer na začetno črko imena svoje mame, očeta. Vajo lahko popestrimo še tako, da ob tem izvajajo določene telovadne vaje, ali pa da se pri razvrščanju ne smejo dotikati drug drugega.
- **Dlan vodi dlan, prst vodi prst**

  Učenci se v parih postavijo drug nasproti drugemu, tako da se gledajo v obraz. Sami določijo, kdo v paru bo prvi vodil igro. Pri tej vaji je pomembno, da se v paru prilagajajo drug drugemu. Tisti, ki igro vodi, mora gibanje izvajati na način, da mu drugi lahko sledi. Drugi sledi gibanju partnerja v obliki zrcalne slike, in sicer tako, da se med seboj ne dotikata. Čez nekaj časa vlogi zamenjata. Vajo lahko izvajamo z gibanjem celotnega telesa ali pa le z delom telesa, tako da prst vodi prst, dlan vodi dlan, noga vodi nogo …
- **Vodenje slepega**

  To je zelo priljubljena vaja za oblikovanje partnerskega sodelovanja in medsebojnega zaupanja. Dejavnost poteka v popolni tišini, zato se vse podrobnosti dogovorijo predhodno. Lahko pa vajo izvedemo brez vnaprejšnjih dogovorov, nebesedna komunikacija pa se mora razviti med igro. Prostora nam ni treba posebej pripravljati, saj klopi in stoli predstavljajo ovire, mimo katerih mora vodeči popeljati mižečega. V paru se dogovorijo, kdo bo vodil prvi. Tisti, ki vodi, gleda, drugi pa miži ali pa mu oči prevežemo z rutico. Vodja mižečega drži, ga vodi po prostoru in ga usmerja z dogovorjenimi znaki. Po določenem času ali doseženem cilju zamenjata vlogi.
- **Za dober dan**

  V tej vaji se navajajo na dogajanje okrog sebe in zavedanja, da s svojim ravnanjem lahko vplivajo na odziv okolice. Vzpodbujamo jih, naj prijazno pozdravijo čim več svojih sošolcev in naj bodo pozorni, da kdo izmed njih ne bo ostal neopažen. Učenci se prosto sprehajajo po dogovorjenem prostoru in opazujejo druge, pri tem se ne

zaletavajo ali drugače ovirajo druge sprehajalce. Ko srečajo sošolca, za trenutek postojijo, ga pogledajo v oči, ga lepo pozdravijo s prijetno besedo, stiskom roke ali drugo prijazno kretnjo in mu zaželijo lep dan.

- **Podajanje balona ali žogice po zraku.**
  To je igra, ki poveže skupino v nekaj trenutkih. Vajo nadgrajujemo z različnimi položaji telesa oziroma načini podajanja balona: stoje, sede, čepe, leže, gornja podaja, spodnja podaja, podaja za hrbtom … Namesto balona lahko podajamo majhno žogico ali frnikolo. Vsaka izmed njih ima svoje posebnosti, ki naredijo igro še zanimivejšo. Cilj vaje je, da otroci s podajanjem obdržijo balon v zraku do dogovorjenega cilja; če balon pade na tla, se igra začne znova. Uspe jim le s sodelovanjem.

IV. SKLEPNE MISLI učencev

Povzetih je nekaj zapisov učencev:

- Vaje so mi všeč, ker se tudi, ko ni športa, malo razgibamo. Všeč mi je, ko dela cel razred. Všeč so mi vaje za raztezanje.
- Vaje so mi všeč, ker se razgibamo in ne sedimo samo v klopi. Najbolj mi je všeč položaj drevesa, ko stojimo na eni nogi.
- Všeč so mi vaje za sodelovanje, ker dela cel razred.
- Rada delam te vaje, ker se nato lažje zberem pri pouku. Ker se med izvajanjem počutim sproščeno. Ker se z njimi naučimo sodelovati. Ker delamo vsi skupaj in si podajamo balon.
- Všeč so mi vaje za raztezanje, saj sem zelo dober športnik.
- Rad telovadim. V skupinskem delu nas je res preveč. Rad si podajam balon.
- Vaje so mi všeč, ker so zabavne, sproščujoče, nekatere tudi poučne. Ko jih delam, se čisto sprostim. Najbolj mi je všeč vaja zrcalo.

V. ZAKLJUČEK

Z različnimi načini gibanja naš vsakdan postane bolj aktiven oziroma dejaven. Tako lahko tudi v šoli učitelj z različnimi, kratkimi gibalnimi vajami prekine padanje koncentracije pri pouku in poskrbi, da učno-vzgojni proces nato teče dalje. Da ni le v vlogi predavatelja, posredovalca številnih informacij, ampak da zna v razredu ustvariti prijetno ozračje. Da s sodelovalnimi igrami zabrišejo meje med bolj in manj sposobnimi, med učno uspešnejšimi in tistimi manj uspešnimi, med Romi in ostalimi, med deklicami in dečki.

LITERATURA IN VIRI

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik; Gibalne dejavnosti otrok 3. leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Drev A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Zdrav življenjski slog v šoli. Pridobljeno 5. 11. 2017 s

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169:pomenrednega-gibanja-za-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80.

Zurc, J., (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta

Fonda, K. et al. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača. Pridobljeno 5. 11. 2017 http://www.nijz.si/sl/publikacije/minuta-za-gibanje-v-razredu

Koprivnikar H. (2011). Gibam se, priročnik za mladostnike, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 5. 11. 2017 s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prenos_3.pdf

Centrih Danica

ČOKOLADA POD DROBNOGLEDOM BIOLOGIJE IN KEMIJE

POVZETEK

Čeprav je čokolada stara le 200 let, se je njena zgodba začela pred nekaj tisoč leti na današnjem območju Srednje in Južne Amerike z rastlino, ki so jo takratni Maji imenovali kakaw, Azteki cacahuatl (xocolatl), v 17. stol. pa jo je Carl Linne poimenoval z latinskim imenom Theobroma cacao (hrana bogov). Maji so čokolado v prvotni obliki uživali kot napitek. Danes jo izdelujejo iz kakava, sladkorja in dodatkov.

Dijaki so pri urah kemije spoznavali postopek izdelave čokolade iz njenih surovin, preučevali različne vrste čokolad in njihovo hranilno vrednost. Pri biologiji so se poglobili v proces mehanske in kemične prebave čokolade. V različnih virih so iskali pozitivne učinke uživanja čokolade. Njeno spoznavanje so zaključili z okušanjem različnih vrst čokolade.

KLJUČNE BESEDE: čokolada, hranilna vrednost, kakav, zgodovina čokolade.

CHOCOLATE UNDER THE SCRUTINY OF BIOLOGY AND CHEMISTRY

ABSTRACT

Even though chocolate is only 200 years old, its story started a few thousand years ago in the present-day region of Central and South America with a plant, which was named kakaw by the Mayan people, cacahuatl (xocolatl) by the Aztecs and Theobroma cacao (Food of the Gods) by Carl Linne, who coined the Latin name in the 17th century. The Mayans used the chocolate in its original form as a beverage. Nowadays, it is made from cocoa, sugar and additives. During the chemistry course, students learned about the process in making chocolate from its raw materials, studying various types of chocolate and their nutritional value. Students in biology devoted themselves to the processes of mechanical and chemical digestion of chocolate. They investigated various sources for the positive effects of chocolate consumption. The research ended with a tasting of various types of chocolate.

KEYWORDS: chocolate, nutritional value, cocoa, history of chocolate.

I. UVOD

Stoletja so čarovniki predstavljali kakav kot poživilo in pomirjujoč balzam. Bojevniki so ga pili za energijo, kakavovo maslo pa uporabljali za zdravljenje ran. V 15. stol. so čokolado predpisovali kot zdravilo proti slabotnosti telesa. Leta 1661 je francoska zdravstvena fakulteta v Parizu tudi uradno potrdila uporabo čokolade za zdravljenje prebave in živčnih motenj.
Tako kot druga sladka hrana tudi čokolada spodbuja sproščanje endorfina (hormon, ki se izloča v možganih), ki povzroča občutek zadovoljstva in dobrega počutja. Hkrati pa čokolada že zelo dolgo vzbuja misel na strast, sloves afrodiziaka se je je namreč prijel že v azteških časih in pri španskih konkvistadorjih. (vir: http://cokoladnica.com/uzivanje_cokolade/; 2. 11. 2107)
Čokolado je že slavni Casanova mešal s šampanjcem in jo, prepričan, da mešanica deluje kot afrodiziak, uporabljal, da je z njo privlačil ženske.
Da bi čokolada bila afrodiziak, še ni znanstveno dokazano, vendar je znano, da vsebuje feniletamine, ki dvigujejo raven energije in povečujejo serotonin v možganih, ki sproži vzburjenje in užitek. (vir: http://cokoladnica.com/uzivanje_cokolade/; 2. 11. 2107)
Čokolada je živilski izdelek iz kakava, sladkorja in drugih dodatkov. Njeno ime izvira iz jezika Majev, ki so jo poimenovali čokoatl (xocoatl: xoco = pena; atl = voda), izraz kakav (cacao) pa izvira iz azteškega jezika. V prvotni obliki so čokolado uživali zgolj kot napitek.
(vir: http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/od-kakavovca-do-cokolade/; 2. 11. 2017)
V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je zapisano: čokoláda –e ž (â) živilski izdelek iz kakava in dodatkov, navadno v obliki ploščice.
(vir: http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=%C4%8Dokolada; 2. 11. 2017)

II. ZGODOVINA ČOKOLADE

Zgodba o čokoladi sega daleč v zgodovino. Pradomovina kakavovca je Gvajana. Že južnoameriški Azteki so poznali divje drevo kakav. Njegove vrednosti so se zavedala tudi druga indijanska plemena, Tolteki, Itzi, Mestici in Maji. Čeprav so Tolteki in Itzi prvi poznali in uporabljali kakav, so se Azteki in Maji zapisali v zgodovino kot prvi izdelovalci in uživalci čokolade. Kakavovo drevo so poimenovali »cacahuaquchtl«.
Stari zapisi poročajo o verovanju Aztekov, da je njihov bog zraka Quetzalcoatl s kakavovcem iz nebes pripotoval na zemljo na repu zvezde danice.
(vir: http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/od-kakavovca-do-cokolade/; 2. 11. 2017)
Po azteški legendi naj bi semena kakavovca na naš svet prinesli prav iz raja, zato so Azteki verjeli, da oseba, ki uživa čokolado oziroma božji napitek, raste v svoji modrosti in moči. Za Azteke je bila čokolada vir duhovne modrosti in energije.
(vir: https://www.mojacokolada.si/novice/zgodovina-cokolade-n218; 2.11. 2017)
Čokolada je bila na začetku cenjena tako, da je niso uporabljali samo kot hrano, ampak so z njo tudi plačevali storitve in jo zamenjevali za še vrednejše predmete.
(vir: https://www.mojacokolada.si/novice/zgodovina-cokolade-n218; 2. 11. 2017)

Beseda čokolada je izpeljanka majevske besede »xocolatl" in v prevodu pomeni penast napitek. Po azteški legendi naj bi semena kakvovca na naš svet prinesli prav iz raja. Azteki so verjeli, da oseba, ki uživa čokolado (božji napitek), raste v svoji modrosti in moči.
Kakavovec se je najprej imenoval "cacao", a ga je švedski naravoslovec Carl Linne poimenoval kot Theobroma cacao (gr. Theobroma pomeni "hrana bogov"). Ker so čokolado razumeli kot hrano bogov, je bila v Srednji in Južni Ameriki nadvse cenjena in draga.
V Evropo je prvič prišla s Krištofom Kolumbom, ki je na poti proti Indiji pristal v Srednji Ameriki. Azteki so mu podarili polne vreče kakavovih zrn. Na španskem dvoru kralja Ferdinanda so to darilo prezrli. Ker Kolumb ni poznal postopka izdelave čokolade, so semena zavrgli. 17 let kasneje je Hernando Cortez obiskal dvor azteškega vladarja Montezume, ki ga je gostoljubno sprejel, mu ponudil xocolatl v zlati skodelici in ga tako seznanil s čokolado kot napitkom. Montezuma naj bi se krepčal s to pijačo (chocolatl začinjen z vanilijo in dišavnicami), preden je odšel v svoj harem. Morda se čokolade zaradi tega še zmeraj drži sloves, da deluje kot afrodiziak.

Španski osvajalci so opazovali »učinek« čokoladnega napitka na vladarja in ga v prepričanju, da je afrodiziak, odnesli v Evropo, kjer so z njim seznanili španski dvor.
(vir: https://www.mojacokolada.si/novice/zgodovina-cokolade-n218; 2. 11. 2017)
Tako je bila čokolada omenjena prvič v zgodovini.
Leta 1609 je izšla prva knjiga o čokoladi. Mehiške dame so v začetku 17. stol. pile čokoladni napitek celo v cerkvi, med mašo. Škof te navade ni trpel in jo je prepovedal.
(vir: http://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/od-kakavovca-do-cokolade/; 2. 11. 2017)
Postopek izdelave čokolade je bil več stoletij skrbno varovana skrivnost, ki so jo poznali samo španski menihi (španski kralj jim je prepustil skrb za kakavovce in izdelavo čokolade). Na začetku 17. stol. so se s skrivnostjo izdelave čokolade seznanili tudi na drugih evropskih dvorih. V izdelavo so se vključile Italija, Francija in Nemčija.
Ne glede na velike plantaže kakavovcev v Ameriki je čokolada v Evropi še vedno ostajala pijača in hrana za premožne.
(vir: https://www.mojacokolada.si/novice/zgodovina-cokolade-n218; 2. 11. 2017)
Henri Nestle je leta 1867 izdelal mlečni prah. Prvo mlečno čokolado je z uporabo kondenziranega mleka leta 1875 izdelal Daniel Peter (eden od pionirjev čokoladne industrije). Čokolado, kot jo poznamo danes, pripisujejo Rodophu Lindtu, ki je leta 1879 izumil stroj za preoblikovanje grobe paste v gladko svileno kremasto maso (čokolado).
(vir: https://www.mojacokolada.si/novice/zgodovina-cokolade-n218; 2. 11. 2017)

III. PROIZVODNJA ČOKOLADE

Kakavovec (Theobroma cacao) je tropska kulturna rastlina iz družine kukavičevk, visoka do 20 m, ki uspeva v ekvatorialnem pasu s tropskim podnebjem, kjer povprečna letna temperatura ne pade pod 21 °C.
Domovina kakava je Srednja Amerika, gojijo pa ga tudi v Južni Ameriki, Afriki in Aziji. Drevo ima zimzelene, jajčaste in mehurjaste liste. Neposredno iz stebla ali starejših poganjkov poženejo manjše skupine drobnih belih cvetov (kavliflorija).

V rdečih ali rumenih plodovih je 40–60 semen (kakavovih zrn, ki so grenkega okusa), razvrščenih v petih vzdolžnih vrstah, med katerimi so ločilne stene, ki se ob zrelosti zmehčajo v sluzasto, rdečkasto kašo. Plodove 5–30 let starih dreves obirajo vse leto. [1]
Razlikujemo dve zvrsti kakavovca, forastero in criollo. Forastero je klimatsko odpornejši in bogato rodi. Iz njegovih trpko-grenkih semen pridobivajo navaden kakav nekoliko slabše kakovosti, vendar bogat z alkaloidi. Criollo je za podnebje občutljiva, manj rodovitna zvrst kakavovca. Okus je blag in rahlo grenak. Uporablja se za proizvodnjo najboljših vrst čokolade. [1]

PREDELAVA KAKAVOVIH SEMEN
Obiralci z mačeto vsak plod kakavovca razkoljejo na dva dela in iz njega poberejo zrna (20–30 zrn), ki še nimajo okusa.
Sveža kakavova zrna vsebujejo v poprečju: 37 % vode, 7 % beljakovin, 29 % maščob, 3,5 % škroba, 1,3 % teobromina, kofein, glukozo, 5 % taninskih snovi, pektin, 8 % celuloze, vezane v vinsko kislino, in 2,3 % mineralnih snovi.
Sledi fermentacija semen (zrn), ki traja 2–8 dni. Semena izgubijo kalivost in grenkobo, hkrati pa nastanejo eterična olja, ki jim dajejo značilen okus. Čreslovine delno preidejo v barvne snovi, zato semena izgubijo trpkost, spremeni se njihova barva. [2]
S sušenjem se ustavi fermentacija in tovor se pripravi na prevoz v tovarne držav porabnic.
Kakavova semena očistijo, zdrobijo in jim odstranijo semenske lupine. Sledi praženje semen približno 1 uro pri temperaturi okrog 120 °C. Tako se semenom izboljša aroma in izgubijo 20 % mase. [1]
Sledi mletje pri 70 °C, pri čemer nastane kakavova masa. [1]
Kakavov prah izdelujejo iz kakavove mase, ki se ob dodatku jelenove soli (amonijev hidrogenkarbonat) pri 120 °C v mešalni peči razgradi. S stiskanjem nastaneta kakavovo maslo in stiskanci (kakavova pogača), ki jih zmeljejo v kakavov prah. Dober kakav vsebuje več kot 20 % kakavove maščobe in je temnejše barve. [1]

PRIDELAVA ČOKOLADE
Kakavovi masi (osnova za izdelavo čokolade) dodajo še kakavovo maslo, sladkor, mleko v prahu in dodatke (mandeljni, lešniki, rozine, kava, vanilija, cimet, klinčki …), emulgator lecitin (zmes fosfolipidov, fosforjeve kisline, holina, maščobnih kislin, glicerola, glikolipidov, trigliceridov).

IV. ČOKOLADA V UČNIH VSEBINAH PRI KEMIJI

Dijaki v štiriletnih programih SSI imajo kemijo na urniku eno šolsko leto v obsegu 70 ur. V Katalogu znanja za kemijo v SSI je zapisano, da je temeljni cilj predmeta razvijanje akcijske kompetence – sposobnosti in pripravljenosti zavzetega, odgovornega in utemeljenega ravnanja v okolju bivanja in delovanja, pri čemer so za razumevanje problemov temeljnega pomena ustrezna kemijska znanja ter razvite spretnosti in veščine. Pouk kemije v programih srednjega strokovnega izobraževanja poglobljeno osmišlja osnovnošolsko znanje kemije in poskuša pokazati vpliv kemije in kemijske industrije na kakovost življenja. okolja.

Poudarek je na aktivnih metodah in oblikah dela, ki temeljijo na izkustvenem pristopu in uporabi znanja za reševanje realnih problemskih situacij. Z izvajanjem pouka kemije v šoli skrbimo za razvoj celovite osebnosti. [3]
Dijaki v tematskem sklopu kemija v prehrani spoznavajo hranilne snovi v živilih. Hranilne snovi dobi človek z zaužitjem jedi, ki sestavljajo dnevne obroke hrane. Glede na količino energije, ki se sprosti pri presnovi posameznih hranilnih snovi, jih razvrstijo na energijske in neenergijske hranilne snovi. [1]

V Katalogu znanja je zapisan učni cilj, da dijaki razvrščajo hrano glede na vsebnost posamezne skupine hranil in razlikujejo, katera med njimi so nujno potrebna za organizem. Ta cilj je zelo težko uresničiti zgolj na teoretičnem nivoju, zato sem se odločila, da ga osmislim. Dijaki zelo radi posegajo po čokoladi. Predstavlja jim priljubljeno sladico in hrano kot vir hitro pridobljene energije med poukom. Ta cilj je torej najlaže uresničiti in osmisliti tako, da k uri kemije prinesem različne vrste čokolade, kar sem tudi naredila.
Dijaki so najprej spoznali teoretične osnove zgradbe ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vode, pomena vitaminov in mineralov. Te vsebine so v tesni povezavi z biologijo, zato smo pri kemiji spoznali njihovo kemijsko zgradbo, pri biologiji pa so se seznanili s pomenom teh spojin za celico in posledično za celoten organizem.
Dijaki so iz deklaracij različnih vrst čokolade prebirali zastopanost in količino posameznih hranilnih snovi in tako spoznavali in preučevali tako energijsko kot hranilno vrednost živil.
Energijska vrednost hrane nam pove, koliko energije, izražene v kJ, se sprosti v organizmu iz vsebovanih hranilnih snovi pri popolni oksidaciji v celicah.
Koliko energije se sprosti pri popolni oksidaciji 1 g posamezne hranilne snovi, je prikazano v tabeli 1.

TABELA 1: Energijska vrednost posameznih hranilnih snovi.

Hranilna snov	Energijska vrednost	
	v kJ/g	v kcal/g
Ogljikovi hidrati	17 kJ/g	4 kcal/g
Maščobe	37 kJ/g	9 kcal/g
Beljakovine	17 kJ/g	4 kcal/g

Biološka vrednost hrane pove, kako organizem izkoristi hranilne snovi v živilih. Pove, koliko hranilnih snovi (izraženo v %) se dejansko vgradi v telo. Odvisna je od vrste živila in njegove sposobnosti, kako lahko to hrano izkoristi.
Prehranska oz. hranilna vrednost pa pomeni oboje, energijsko vrednost in vsebnost hranilnih snovi v določeni količini živila. [1]
Dijaki so ob različnih vrstah čokolade preučevali njeno hranilno vrednost (tabela 2).

TABELA 2: Različne vrste čokolade in njihova hranilna vrednost.
(Podatki so vzeti po http://www.gorenjka.si)

	Maščobe		Ogljikovi hidrati		Beljakovine	Sol
Vrsta čokolade		Od tega nasičene maščobe		Od tega sladkorji		
Mistica z rezanimi lešniki	39,5 g	20,2 g	48,1 g	43,5 g	8,9 g	0,1 g
Mlečna čokolada	38,5 g		50,4 g		8,3 g	
Bali temna čokolada z rižem	26,3 g	20,7 g	60,4 g		5,9 g	
Mlečna čokolada z rozinami in lešniki	29,2 g		59,4 g		6,5 g	
Čokolada za kuhanje	19,8 g		72,9 g		5,2 g	
Mlečna čokolada s suhim sadjem & oreščki	36 g		52,8 g	30,2 g	6,2 g	0,1 g
Mlečna čokolada s celimi mandeljni	39,5 g	20,2 g	48,1 g	43,5 g	8,9 g	0,1 g

V. ČOKOLADA V UČNIH VSEBINAH BIOLOGIJE

Dijaki v 2. letniku programa predšolska vzgoja spoznavajo biologijo človeka. V tematskem sklopu Prebavila spoznajo zgradbo organskega sistema prebavil.
V katalogu znanja za biologijo so zapisani učni cilji, ki so jih dijaki zmožni doseči. In sicer:

- Dijaki so zmožni zgradbo prebavne cevi povezati z razumevanjem delovanja posameznih odsekov ter sestavo hrane.
- Dijaki so zmožni razumeti procese mehanske in kemične prebave ter jih povezati z delovanjem.
- Dijaki so zmožni razumeti absorpcijo hranilnih snovi in jo povezati s strukturo absorpcijskih površin ter krvožilnim in limfnim sistemom. [4]

Ko dijaki spoznajo teoretične osnove delovanja prebavil, lahko usvojeno znanje preizkusijo na praktičnem primeru.
Tega sem se lotila z dijaki ob čokoladi. Najprej smo ponovili kemijsko sestavo hrane (povezava s kemijskimi vsebinami kemija in prehrana), pomen posameznih hranilnih snovi za organizem.
Prebavo smo definirali kot mehansko (razgradnja večjih kosov hrane v manjše) in kemično razgradnjo velikih hranilnih molekul/makromolekul v male.

Ugotovili smo, da so v vseh vrstah čokolade maščobe, ogljikovi hidrati in beljakovine. Vse te hranilne snovi so makromolekule, ki se v procesu kemične razgradnje v prebavni cevi s pomočjo encimov razgradijo na enostavne molekule.
Skozi ustno votlino, ki je začetek prebavne cevi, hrana vstopi v organizem, se okusi in začne se mehanska obdelava.

Ogljikovi hidrati – polisaharidi se začnejo kemično (encimsko) razgrajevati v ustni votlini, ko se prepojijo s slino (izloček žlez slinavk). V slini je najvažnejša sestavina encim α-amilaza, ki razkraja škrob v disaharide.

Hrana iz ustne votline po požiralniku potuje v želodec, kjer se dokončno mehansko prebavi in prepoji z želodčnim sokom (voda, prebavni encimi in klorovodikova kislina). Klorovodikova kislina deluje bakteriocidno, denaturira beljakovine, aktivira nastanek pepsina iz pepsinogena, ki cepi beljakovine v manjše polipeptide. Nastala želodčna kaša potuje po prebavni cevi v dvanajstnik (začetni del tankega črevesa), kjer poteče večji del kemične prebave. Tu se poleg beljakovin začnejo prebavljati tudi maščobe in drugi lipidi. Ko se v dvanajstniku encimska razgradnja hrane bolj ali manj zaključi, se v drugih delih tankega črevesa začne vsrkavanje ali absorpcija hranilnih snovi in vode. Večina hranilnih snovi se skozi celice črevesne sluznice vsrka v kri (monosaharidi in aminokisline) in potuje v jetra, maščobe pa se vsrkajo v limfo. Limfni vodi se s krvnim obtokom združijo tik pred srcem. [5]

Kakšna je torej pot čokolade po našem prebavnem sistemu?
Ko ugriznemo v kos čokolade, s kemoreceptorji (okušalne brbončice) na jeziku zaznamo njen okus (sladko, grenko, kislo, slano). Ko jo grizemo, torej drobimo na manjše koščke, se prepoji s slino in začne se razgradnja škroba (do maltoze). Tako s slino prepojena čokolada potuje v želodec, kjer se nadaljuje encimska razgradnja beljakovin s pomočjo pepsina do oligopeptidov. Čokolada je dokončno mehansko razkosana. Hranilne snovi, ki so v čokoladi, potujejo v dvanajstnik tankega črevesa. Tam se:

- polisaharidi, maltoza in drugi disaharidi razgradijo do monosaharidov,
- manjše polipeptidne enote se s pomočjo tripsina, himotripsina in karbopeptidaz razgradijo do aminokislin,
- maščobne kroglice se s pomočjo žolčnih soli razgradijo do maščobnih kapljic, ki jih nato lipaze razgradijo v glicerole, maščobne kisline in monogliceride.

Vse male molekule se vsrkajo v krvni in limfni sistem, kjer nadaljujejo svojo pot do ciljnih celic, kjer so kot vir energije v procesih celičnega dihanja vstopne molekule za izgradnjo rezervnih snovi v organizmu.
Dijaki so ob različnih vsebinah pri dveh predmetih preučevali čokolado kot hrano, ki večini ljudi predstavlja najbolj priljubljeno razvado.
V katalogu za biologijo je zapisano, da dijaki poznajo vzroke in posledice motenj hranjenja (anoreksija, bulimija, debelost, kompulzivno prenajedanje).
Dijakom se zdi ta tematika zelo aktualna in zanimiva, predvsem dijakinjam, saj ima veliko slednjih katero od motenj hranjenja ali pa pozna koga s takšnimi motnjami. Tako vsako leto

zelo radi pripravijo referate na to tematiko. V lanskem šolskem letu so 3 dijakinje posnele kratek film o najstnici, ki je svoje osebne težave skušala rešiti z nadzorom nad uživanjem hrane.

VI. ZAKAJ JE DOBRO UŽIVATI ČOKOLADO?

Čeprav je čokolada kraljica med razvadami, pa je njeno uživanje dobrodošlo iz več razlogov. Zaradi vsebnosti maščob in sladkorjev ustvarja občutek sitosti. Železo in druge snovi v njej pomagajo k boljši preskrbi možganov s kisikom, kar povečuje budnost in aktivnost organizma. Kakav v čokoladi vsebuje antioksidante iz vrst flavonoidov. Čokolada preprečuje tvorbo škodljivega holesterola (LDL). Vsebuje tudi snovi, ki nam pomagajo pri tvorbi dopamina, hormona dobrega počutja, in triptofana, ki pomaga pri tvorbi serotonina, hormona sreče.
V čokoladi najdemo tudi magnezij, ki je pomemben pri nastajanju mitohondrijev v celici, ti pa so pomembni za potek celičnega dihanja in sproščanje energije iz energijskih hranilnih molekul.

VII. SKLEP

Zgodba o čokoladi sega v davnino, v čas pred našim štetjem. Stoletja so pretekla, preden so kakavova zrna osvojila svet in je čokolada postala ena izmed najbolj priljubljenih in obožavanih sladic. Še zmeraj velja za sladko pregreho, čeprav so znanstvena spoznanja pokazala, da vsebuje veliko koristnih snovi.
Dijaki so spoznavali čokolado v bioloških in kemijskih vsebinah. Uživali so v preučevanju hranilnih snovi v različnih vrstah čokolade in ugotovili, da se v čokoladi poleg energijsko bogatih snovi nahajajo tudi številne organizmu koristne sestavine. Zagotovo pa jim je bila v največji užitek degustacija različnih vrst čokolade. Enotni so si bili, da ima vsak izmed njih svojo najljubšo vrsto.

LITERATURA IN VIRI

[1] Šfiligoj, Z.: Živilsko področje: učbenik za predmet Naravoslovje s poznavanjem blaga v 1. letniku programa Trgovec ter kemija in poznavanje blaga v 3. letniku programa Ekonomski tehnik. Ljubljana: DZS, 2006.

[2] Poles, R.: Analiza nakupovalnih navad kupcev čokolade. Zaključna projektna naloga. Koper, Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, 2014. (citirano 2. 11. 2017)
Dostopno na spletni strani: www.ediplome.fm-kp.si/Poles_Romina_20140722.pdf

[3] Katalog znanja za kemijo v srednjem strokovnem izobraževanju. Ljubljana: MIZŠ. (citirano 2. 11. 2017) Dostopno na spletni strani:
http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/drugi_del/Ssi/KZIK/katalog.htm

[4] Katalog znanja za biologijo v srednjem strokovnem izobraževanju. Ljubljana: MIZŠ. (citirano 2. 11. 2017) Dostopno na spletni strani:
http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/drugi_del/Ssi/KZ-IK/katalog.htm

[5] Campbell, N. A., Reece J. B.: Biologija 2: zgradba in delovanje organizmov: učbenik za gimnazije in srednje strokovne šole. Celovec: Mohorjeva založba, 2012.

Cerar Esih Irena

SODOBNA TEHNOLOGIJA IN ZDRAVJE MED MLADOSTNIKI

POVZETEK

Živimo v času izredno hitrih tehnoloških inovacij in danes si praktično ne moremo več predstavljati življenja brez sodobnih komunikacijskih sredstev. Tako otroci kot odrasli nenehno pregledujemo elektronsko pošto, deskamo po spletu, preverjamo in pošiljamo sporočila, igramo računalniške igrice, pregledujemo družbena omrežja in novice, bloge … Dejstvo je, da nevarnost pretirane uporabe sodobne tehnologije najbolj preti otrokom in mladostnikom, saj le ti odraščajo ob sodobni tehnologiji in zelo malo časa preživijo zunaj med vrstniki. Zaradi opažanja, da mladostniki vse bolj posegajo po sodobni tehnologiji, sem se odločila, da s pomočjo anketnega vprašalnika med dijaki srednjega poklicnega in srednjega strokovnega izobraževanja ugotovim, kakšno je dejansko stanje na šoli, kjer sem zaposlena. Zanimala me je predvsem povezava med časom, ki ga mladostniki preživijo ob uporabi interneta, in odnosom do zdravega načina življenja ter ali obstajajo razlike med dijaki glede na to, za kateri poklic se izobražujejo.

KLJUČNE BESEDE: zasvojenost, sodobna tehnologija, internet, računalniške igre, zdravje, šport, interaktivne aplikacije, spletna telefonija.

MODERN TECHNOLOGY AND HEALTH AMONG THE YOUTH OF TODAY

ABSTRACT

We live in an era of rapid technological development. We cannot imagine life without modern means of communication. Both children and adults regularly check their e-mails, surf on the Web, check and send messages, play computer games, spend time on social networks, read the news and blogs…

The two groups that are at biggest risk of technology overuse are young children and teenagers. They are growing up with modern technology and consequently they spend increasingly less time outside with their peers. The observation that the use of modern technology is growing among young people today has led me to conduct a research among the students on a technical high school. I used a questionnaire to conduct the research at the school where I work. The research concentrated on the relation between the time that youngsters spend on the Internet and their attitude towards a healthy lifestyle. I also wanted to find out if there were any differences between students depending on the area of their future profession.

KEYWORDS: addiction, modern technology, the Internet, computer games, health, sports, interactive applications, Internet phone services.

I. UVOD

V zadnjem desetletju smo priča zelo hitremu tehnološkemu razvoju, ki je postal del našega obveznega vsakdana. Niti se ne zavedamo, kako smo odvisni od sodobnih tehnoloških naprav, kakršne so internet, mobilni telefon ter računalniške igre. Razvoj tehnologije ima seveda vrsto pozitivnih učinkov, seveda pa ne smemo zanemariti tudi negativnih učinkov, predvsem med mladimi. Z negativnimi učinki se strokovnjaki na področju vzgoje in izobraževanja v zadnjem času vse bolj ukvarjajo, predvsem z vplivom na čustveni in psihični razvoj otrok.
Ker sem želela preveriti, kakšno je stanje v praksi, sem med dijaki izvedla anketo, ki jo bom v nadaljevanju podrobneje predstavila.

II. ZASVOJENOST

Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami je nekemična oblika zasvojenosti, pri čemer človekova glavna potreba postane prav vedenje, s katerim je zasvojen. Pri obvladovanju teh težav se osebe srečujejo z izgubo kontrole nad uravnavanjem svojega vedenja in občutka nemoči. Posebnost pa so tehnološke zasvojenosti, pri katerih gre za interakcijo človek – stroj. Ta zasvojenost je lahko pasivna (televizija) ali pa aktivna (računalnik, pametni telefon). Zasvojenost s pametnim telefonom se od ostalih razlikuje po tem, da je glavna funkcija pametnega telefona povezovalna in ima družbeni značaj, saj so uporabniki vključeni v družbo. O zasvojenosti z digitalno tehnologijo začnemo govoriti takrat, ko je ta odvisnost nenormalna, nepotrebna in prične motiti človekovo delovanje na drugih področjih tako, da oseba zanemarja interese, učenje, prijatelje in zaradi tega vsakodnevna uporaba interneta lahko postane problematična. Posameznik lahko celo izgubi stik z realnostjo. Zdrava uporaba interneta se nanaša na uporabo interneta za jasen namen in z jasnim ciljem v primerni količini časa, brez kognitivnih in vedenjskih težav.
O zasvojenosti se v zadnjem desetletju veliko razpravlja, ni pa enotnega mnenja, ali sploh lahko govorimo o zasvojenosti z internetom, saj nam le ta ponuja nešteto možnosti uporabe, tudi pozitivne, in je uporaba interneta danes praktično nujno potrebna, saj vemo, da večina programov in aplikacij tudi v poslovnem svetu zahteva uporabo interneta. S tem nas družba vedno bolj sili v uporabo tehnoloških izdelkov. Internet se je praktično vklopil v naše življenje in postal družbeno sprejeto orodje. Se pa seveda lahko vprašamo, s čim sploh je človek zasvojen. Ali z internetom kot celoto ali le z uporabo aplikacij, ki jih internet omogoča?
Izraz odvisnost od interneta je prvi uporabil psihiater Goldberg leta 1995. Leta 1996 pa se je s konceptom zasvojenosti z internetom začela ukvarjati ameriška raziskovalka in psihologinja dr. Kimberly S. Young, ki je zasvojenost definirala kot patološko uporabo interneta, kot motnjo kontrole impulzov, ki ne vsebuje uporabe opojnih sredstev. [7]
F. Tonioni zasvojenost z internetom označuje kot novo bolezen, ki bo zagotovo rastla vzporedno z razvojem vedno bolj sofisticiranih tehnologij. Njen nastanek je kompleksen, večkrat odvisen od mnogih dejavnikov, bolezen pa sproža kompulzivno vedenje in privede do postopnega umika iz družbe. [1]

Glavni razlog za pretirano uporabo digitalnih tehnologij je lahko pobeg v lasten svet, druženje z ostalimi internetnimi uporabniki brez osebnega stika, občutek udobnosti, sprejetosti, beg iz realnega sveta, občutek pripadnosti …

Naj izpostavim nekaj osebnostnih značilnosti ljudi, ki so podvrženi zasvojenosti: velikokrat gre za posameznike, pri katerih opažamo pomanjkanje samozavesti, zatekajo se v fantazijski svet, nimajo realnega pogleda na dogajanje, nimajo zastavljenih realnih ciljev, imajo nizko samopodobo, so depresivni, imajo potlačena čustva.
Ločimo pet ključnih internetnih odvisnosti:

- zasvojenost z internetnimi igrami,
- zasvojenost z virtualnimi odnosi,
- zasvojenost z informacijami,
- zasvojenost z računalnikom in
- odvisnost od virtualne spolnosti.
-

Znaki zasvojenosti z internetom so: obsesivne misli o internetu, stalno preizkušanje novih brskalnikov, sanjarjenje o internetu, posameznik mora vedno več časa preživeti na internetu, opuščati prične socialne stike, opušča družinske in šolske obveznosti, internet uporablja dalj časa, kot ga je nameraval, kljub težavam s svojim početjem nadaljuje, poskuša zmanjšati uporabo interneta, vendar je pri tem neuspešen. [7]

F. Tonioni omenja tudi nezmožnost komuniciranja, majhen interes za čustvene vezi in povečanje agresivnosti.
Zavedati se je potrebno, da so posledice za zdravje in odnose posameznikov lahko zelo hude. Težave lahko nastopijo na različnih področjih življenja: socialnem, poklicnem, izobraževalnem, finančnem in zdravstvenem področju. Zasvojeni pogosto trpijo zaradi bolečin v hrbtu, slabšega vida, migren, nezbranosti, pomanjkanja spanja, spremenjenega bioritma, slabših rezultatov na delovnem področju, slabših odnosov z družinskimi člani, nepravilne prehrane, utrujenosti, pogostimi medsebojnimi konflikti, nihanjem razpoloženja, čustvenih reakcij, zaradi časa, ki ga porabijo za internet, nimajo časa za športne aktivnosti in se posledično premalo gibajo, nimajo časa za druge prostočasne aktivnosti. Zelo pogosto posameznik ne zmore prenehati uporabljati naprav za povezavo z internetom in prekomerno uporabo tudi zanika. [4]

III. RAZISKAVE NA PODROČJU ZASVOJENOSTI

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje na podlagi raziskave, izvedene v letu 2016, ugotavljajo, da mladi v povprečju igrajo računalniške igre slabi dve uri na dan, med vikendom pa dve uri in pol in da prosti čas preživljajo zelo pasivno. Ob tem seveda opozarjajo tudi na to, da ima pretirano igranje računalniških iger lahko zelo resne posledice za zdravje mladostnikov. Raziskava je pokazala tudi na povezavo med slabim učnim uspehom in pretiranim igranjem računalniških iger, ki tudi vodi v motnje pozornosti.

Dr. Mirna Macur z Nacionalnega inštituta poudarja, da se strastni igralci računalniških igric razlikujejo od vrstnikov, saj se v večji meri vključujejo v razburljive dogodke, bolj uživajo, če nadlegujejo druge, hitreje izgubijo živce, so bolj nagnjeni k uživanju v tveganih aktivnostih. [5]
Seveda pa poleg računalniških igric mladi posegajo po sodobni tehnologiji tudi iz drugih razlogov in tako se čas, ki ga preživijo za računalnikom v zaprtih prostorih, lahko drastično poveča.
James P. Steyer, ki se ukvarja s proučevanjem vpliva razvoja digitalnih medijev na otrokov razvoj, v svoji raziskavi celo ugotavlja, da so najstniki (13–18 let) z računalniškimi mediji (računalnik, telefon, televizija in podobno) obdani kar šest do devet ur dnevno. [3]
Ob tem naj dodam še dejstvo, da je leta 2014 v Sloveniji imelo kar 77 % gospodinjstev dostop do interneta, kar se je v zadnjih letih zelo povečalo, predvsem na račun cenovno ugodnih in dostopnih paketov telekomunikacijskih podjetij.

IV. MLADI NA SREDNJI POKLICNI IN STROKOVNI ŠOLI IN ODVISNOST OD MODERNE TEHNOLOGIJE

Ker sem zaposlena na srednji šoli in že vrsto let opažam, da je stanje glede uporabe moderne tehnologije vedno bolj problematično, sem se odločila, da bom med dijaki Srednje šole tehniških strok Šiška izvedla anketo in ugotovila, kakšno je dejansko stanje. Izobražujemo za programe elektrikar, računalnikar, tehnik mehatronike, tehnik računalništva in elektrotehnik. Anketirala sem dijake srednjega poklicnega izobraževanja: elektrikar in računalnikar in dijake srednjega strokovnega izobraževanja: tehnik mehatronike.
V raziskavo sem vključila 45 dijakov, in sicer 49 dijakov s programa elektrikar (en oddelek prvega letnika in en oddelek tretjega letnika), 48 dijakov s programa računalnikar (prvi in tretji letnik) in 48 dijakov s programa tehnik mehatronike (prvi in tretji letnik). Ker je bil anketni vprašalnik precej obsežen, bom interpretirala samo podatke, ki so na nek način izstopajoči in morda presenetljivi.
Na problematično uporabo tehnoloških orodij vedno bolj opozarjajo tudi učitelji in pa nenazadnje starši, ki velikokrat zaradi občutka nemoči poiščejo pomoč na šoli. Nemalokrat naletimo na mladostnika, ki ne prihaja v šolo, in ko raziščemo težave, ugotovimo, da je mladostnik doma na računalniku in ves čas igra igrice, tudi ponoči, in zato posledično ne pride k pouku. Starši se čutijo popolnoma nemočni, saj nam povedo, da njihovi otroci postanejo zelo agresivni in napadalni, če jim želijo računalnik odvzeti.
V prvi vrsti sem želela preveriti, ali obstaja razlika med dijaki, ki se izobražujejo za različne poklice, v času, ki ga porabijo za uporabo interneta. Predvidevala sem, da dijaki, ki se izobražujejo na programu elektrikar, porabijo bistveno manj časa za internet kot njihovi vrstniki na programu računalnikar, saj športni pedagogi ugotavljajo, da so opazili razlike pri vsakoletnih testiranjih za športno vzgojni karton. Opažajo, da imajo dijaki na programu računalnikar slabše motorično-gibalne sposobnosti in slabšo mišično vzdržljivost. Te razlike so bolj opazne v višjih letnikih, pri čemer najboljše rezultate dosegajo tehniki mehatronike. Zanimalo me je tudi, ali obstaja korelacija med aktivnim športnim udejstvovanjem, strukturiranim prostim časom in časom, ki ga mladostniki porabijo za internet. Zagotovo

lahko rečem, da mladostniki, ki aktivno trenirajo določen šport ali pa se ukvarjajo s kakšno drugo dejavnostjo, ne posegajo tako pogosto po internetu kot njihovi vrstniki, ki imajo na razpolago več svojega prostega časa.
Na vprašanje, kako pogosto uporabljaš internet, bistvenih odstopanj med različnimi programi in letniki ni, saj procent dijakov, ki uporabljajo internet vsak dan, povsod presega 96 %.
So pa manjša odstopanja pri vprašanju, koliko ur dnevno v povprečju uporabljaš internet, saj najbolj izstopajo dijaki računalniškega in elektro področja, ki ga kar v 50 % uporabljajo več kot tri ure dnevno, pri tehnikih mehatronike pa je takšnih dijakov le 28 %. Izstopa tudi podatek, da kar 18 % dijakov prvega letnika programa tehnik mehatronike internet uporablja manj kot eno uro dnevno, pri elektrikarjih in računalnikarjih pa je ta odstotek zanemarljiv.

Dijake sem vprašala, če izgubijo občutek za čas, ko so na internetu, in mi je kar 72,52 % dijakov odgovorilo, da se jim to dogaja pogosto ali vsaj včasih.
Zaradi uporabe interneta 16,15 % dijakom zmanjka časa za šolske obveznosti, 7 % pa zmanjka časa za prostočasne dejavnosti. Menim, da so bili dijaki po odgovorih na ta vprašanja zelo nekritični, saj iz izkušenj in opažanj lahko trdim, da jim zaradi ukvarjanja z računalnikom in z njim povezanimi vsebinami (igrice…) zmanjka časa za učenje in posledično velikokrat dosegajo slabše učne rezultate.

Zanimalo me je tudi, če se zaradi uporabe moderne tehnologije manj časa ukvarjajo s športom. 17,45 % dijakov je odgovorilo, da jim časa res zmanjka, 10,87 % anketiranim pa ga zmanjka občasno.
16,74 % dijakov je zaradi uporabe sodobne tehnologije pogosto utrujenih in zaspanih, 27,29 % pa je utrujenih občasno.

Razveseljiv je podatek, da se kar 62,81 % dijakov poleg šolskih obveznosti ukvarja še z drugimi obšolskimi dejavnostmi, kot so ples, tečaji, krožki … Zelo zaskrbljujoč pa je podatek, da kar 50,64 % dijakov internet uporablja v nočnem času, 37,12 % pa je takšnih, ki internet uporabljajo v nočnem času občasno. Pri omenjenem podatku bi bilo vsekakor potrebno opozoriti na to, da starši dejansko nimajo kontrole nad uporabo interneta in da učitelji vse bolj opažajo utrujenost dijakov, apatičnost in zelo pogosto zamujanje k pouku, saj so zaspali, ker niso odšli pravočasno spat.

Zanimalo me je tudi, katere internetne aktivnosti dijaki uporabljajo najpogosteje. Na razpolago so imeli: elektronsko pošto, interaktivne aplikacije, kot so Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, brskanje po spletu brez pravega razloga, igranje spletnih iger, uporabo spletne telefonije, nalaganje filmov in glasbe, iskanje informacij za šolo. Tudi tu bistvenih razlik v odgovorih dijakov glede na vrsto programa ni zaznati. So pa absolutno izpostavili uporabo interaktivnih aplikacij, in sicer kar 71,40 % dijakov le te zelo pogosto uporablja, 21,17 % pa občasno. Le 6,89 % dijakov interaktivnih aplikacij ne uporablja nikoli.

Dijake sem povprašala tudi, kateri slab vpliv rabe računalnika bi oni ocenili kot najbolj škodljivega in tveganega. Imeli so izbiro med slabšimi komunikacijskimi sposobnostmi,

zdravstvenimi težavami, pomanjkanjem časa za športne aktivnosti, druženjem z vrstniki, pomanjkanjem časa za šolske obveznosti in slabimi odnosi doma. Na petstopenjski lestvici so kot najbolj škodljivo ocenili možnost nastanka zdravstvenih težav (21,4 %), kot najmanj zaskrbljujočo težavo pa omenjajo slabše odnose doma in prepire v družini (33,2 %). Kar 18 % dijakov je izpostavilo kot zelo škodljivo dejstvo, da nimajo dovolj časa za šolske obveznosti.
Glede pozitivnih učinkov rabe interneta pa dijaki s 57,73 % izpostavljajo, da je njihovo znanje tujega jezika zaradi uporabe interneta veliko boljše. Prav tako kot pozitiven učinek vidijo tudi boljšo obveščenost (40, 68 %).

Ker me je zanimalo tudi, ali imajo starši pregled nad časom, mi je 74,72 % dijakov odgovorilo, da starši nimajo pregleda nad njihovim delom in ne kontrolirajo njihove uporabe interneta. Pri dijakih, ki so odgovorili, da starši nadzorujejo njihovo delo na internetu (25,28 %), pa izstopajo dijaki s področja računalništva.

Na vprašanje, ali jim starši tudi določijo, koliko časa so lahko na internetu, je 91,80 % dijakov odgovorilo, da jim starši ne določajo, koliko časa so lahko na internetu, in le 8,20 % dijakom starši določijo čas uporabe interneta.
Glede na omenjeni rezultat, da 70 % dijakov zaradi uporabe interneta ni prikrajšanih za čas, ki bi ga namenili športnim dejavnostim, sem jih povprašala tudi, kako pogosto se ukvarjajo s športom. 34,58 % dijakov je odgovorilo, da se s športom ukvarja vsak dan, 50,06 % nekajkrat tedensko in 15,36 % se jih s športom ne ukvarja.
Na vprašanje, ali imajo občutek, da zdravo živijo, jih 82,51 % odgovarja, da živijo zdravo, 17,49 % pa jih ima občutek, da ne skrbijo za zdrav način življenja. 17,98 % dijakov aktivno in tekmovalno trenira, 40,48 % dijakov skrbi za zdravje tako, da se zdravo prehranjuje, 57,65 % pa za zdravje skrbi z rednimi športnimi aktivnostmi, pri čemer so izpostavili kolesarjenje, tek, hojo, fitnes, nogomet in košarko.

Na podlagi rezultatov ugotavljam, da bistvenih razlik pri odgovorih glede na dijake različnih programov in letnikov ni. Kljub temu da pri športni vzgoji ugotavljamo slabše sposobnosti dijakov na računalniškem programu, na podlagi anketnih vprašanj slabših rezultatov ne moremo pripisati uporabi moderne tehnologije, čeprav obstaja dilema, ali so na vprašanja odgovarjali iskreno in kritično, ali so se za določene odgovore odločili, ker so imeli občutek, da je tako prav. Prepričanje precejšnega števila dijakov, da je zdrav življenjski slog zelo pomemben, pa je zelo spodbuden podatek, saj bi bilo lepo, če bi se pomena zdravega življenja pričeli zavedati tudi mladostniki. Pri posameznih pregledih anketnih vprašalnikov pa bi izpostavila še to, da so dijaki, ki so aktivni športniki, bistveno manj časa na internetu.
Ugotavljam, da športna aktivnost pozitivno vpliva na preprečevanje internetne zasvojenosti. Zato bi bilo zelo dobro, da bi mladostnikom ponudili široko paleto kvalitetnih športnih aktivnosti pa tudi ostalih prostočasnih dejavnosti, ki bi na njihovo odraščanje pozitivno vplivale. Če bi bili otroci v prostem času bolj zaposleni, bi jim seveda manj časa ostalo za uporabo računalnika. Prav tako so manj časa na internetu tudi dijaki, katerih starši imajo pregled, koliko časa so njihovi otroci na internetu, čeprav vemo, da s hitrim razvojem tehnologije kontrola staršev ni več mogoča, saj se lahko s spletom povežejo kadarkoli in

kjerkoli. Zavedati se je potrebno, da popolna abstinenca ni možna in je odločitev, da bo posameznik manj časa uporabljal internet, v veliki meri odvisna od njegove samokontrole. Opažamo, da so danes starši vse bolj zaposleni, imajo polno obveznosti in ker nimajo časa, v družinah ni več pristnih odnosov. Ker je otrokom dolgčas, so osamljeni in nimajo jasnih ciljev in tudi ne kontrole s strani staršev, segajo po računalniku, kar pa staršem v nekem trenutku celo ustreza, saj so njihovi otroci zaposleni. Otrokov prosti čas je nujno potrebno strukturirati, saj le tako lahko prispevamo k zdravemu razvoju posameznika.

V. ZAKLJUČEK

Učitelji, nekateri starši in vsi, ki se zavedajo razsežnosti digitalizacije, želijo razumeti, kakšne bodo posledice in kako bo to vplivalo na ljudi, zlasti na mlade, ki so za posledice najbolj dovzetni. Ali je res prekomerna uporaba tehnologije povezana z nižjo zmožnostjo sočutja ali gre za nov način zadovoljevanja otrokovih potreb?

Uporaba sodobne tehnologije na šolah je zaskrbljujoča in prepričana sem, da bomo morali v prihodnosti več časa nameniti preventivi, pri čemer bo zelo pomembno osveščati starše ter krepiti duševno zdravje otrok in spodbujati varovalne dejavnike. Vzgoja otroka v multimedijski dobi je danes velik izziv za starše in v prvi vrsti je zelo pomembno, da so starši dobro informirani ter da se zavedajo nevarnosti uporabe moderne tehnologije. Zelo pomembno je tudi, da imajo s svojimi otroki dobro komunikacijo, ki temelji na zaupanju. Vsekakor pa ne smemo pozabiti, da smo otrokom največji vzorniki odrasli in da moramo tudi odrasli razmisliti o pretirani uporabi sodobne tehnologije. Zavedati se moramo, da otrokom računalnikov ne moremo prepovedati, saj je v njihovi socializaciji upora internet ključnega pomena, seveda pa jim je ob tem potrebno postaviti omejitve.

S tveganji je potrebno seznaniti tudi mladostnike same, da bodo lahko odgovorno uporabljali tehnologijo in stopali v svet digitalizacije. Vsekakor pa velja, da je zmernost uporabe še vedno najbolj učinkovita metoda preprečevanja zasvojenosti. V Sloveniji imamo na razpolago vrsto izobraževanj in delavnic, ki so namenjene mladim.

Kljub anketnemu rezultatu, da se dijaki v veliki meri zavedajo pomena zdravega življenja in da jim časa za športne aktivnosti ne zmanjka, bomo še naprej krepili odnos do zdravega življenja, saj imam občutek, da pri odgovorih niso bili najbolj kritični in je njihovo mnenje zgolj subjektivno. Na podlagi rezultatov in dejanskega stanja bomo pripravili akcijski načrt in se problematike prekomerne uporabe sodobne tehnologije lotili načrtno in sistematično.

LITERATURA IN VIRI

[1] F. Tonioni, Ko internet postane droga, Zdravstveni dom Nova Gorica, Nova Gorica, 2013.

[2] https://safe.si/

[3] http:/www.24ur.com/novice/it/ste-zalostni-ce-ni-internetne-povezave.html

[4] http:/www.24ur.com/novice/it/zasvojenost-s-tehnologijo-ali-le-prlagajanje-nenhno-spreminjajocim-se-druzbenim-normam.

[5] http://www.nijz.si/sl/zasvojenost-z-igranjem-racunalniskih-iger-med-slovenskimi-osmosolci

[6] http://www.logout.si/

[7] J. Repa, Zasvojenost z internetom, Salve, Ljubljana 2010.

Cvikl Marušič Petra

NAČINI MOTIVACIJE ZA IZBOLJŠANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI

POVZETEK

Otroci so čedalje manj vzdržljivi, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, pa tudi šolsko učinkovitost. Izrazito se zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, kar posledično povzroča tudi slabo držo otrok, v kasnejših letih pa številne težave s hrbtenico. Da bi otroke čim bolj motivirali za gibalne aktivnosti, smo uvedli več pristopov, ki so se izkazali za dobre, saj so se končni rezultati ŠVZ kartona v primerjavi s preteklim letom drastično izboljšali.

KLJUČNE BESEDE: motivacija, gibalne sposobnosti, rezultati ŠVZ kartona, napredek.

WAYS OF MOTIVATION FOR IMPROVING THE MOVING CAPABILITIES

ABSTRACT

Children are less and less capable what influences bad on their health and also on school effectivity. Expressivily is reducing the srength of arms and shoulder circle what also causes bad hold of children and later many problems with spine. To motivate children more for moving activities we brought in some methods which were proven for good because the final results of sport paper are in compare with last year drastical better.

KEYWORDS: motivation, moving capabilities, results of sport paper, progress.

I. UVOD

Za skladnost umske in telesne vzgoje se je zavzemal že Platon. Ravnovesje duha in telesa, ki naj bi ga imel vsak zdrav, za življenje in delo sposoben človek. Doupona in Petrović (2000) ga opredeljujeta kot prvinsko zahtevo človekovega obstoja. Le tako deluje človek kot celota, skladno ter kot duševno in telesno uravnovešena osebnost. Pri tem je pozitiven vpliv telesne vadbe na duševno stanje neizpodbitno dokazan, športna dejavnost pa se načrtno uporablja v različnih oblikah preventivnih in kurativnih delovanj. Posamezniki naj bi zavzemali aktiven življenjski slog, šport pa bi naj postal element kakovosti življenja. Tako postaja šport s svojimi pozitivnimi učinki vadbe v današnjem času vse pomembnejši dejavnik vsakega posameznika in pridobiva na razsežnostih kvalitete od otroštva do pozne starosti (Tkavc, 2005).

Že konec devetnajstega stoletja so znane študije, ki so potrdile, da ukvarjanje s športnimi aktivnostmi vpliva na razvoj človekovega značaja oziroma nekaterih osebnostnih lastnosti (Tušak in Tušak, 1997). Relacije med motoričnimi dimenzijami in osebnostnimi lastnostmi so zelo kompleksne. Obstaja namreč stalna povratna zveza, v kateri določene osebnostne dimenzije določajo uspešnost pri izvajanju motoričnih nalog; le-te pa povratno vplivajo na oblikovanje in razvoj določenih vzorcev obnašanja oz. osebnostnih karakteristik. (Tušak, Pori in Valant Velepec, 2008).

Gibalna dejavnost ima pri zorenju otrok izjemno pomembno mesto. Odsotnost tovrstnih dejavnosti je kasneje v razvoju adolescenta zelo težko ali skoraj nemogoče nadoknaditi. Na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti močno vpliva redna gibalna aktivnost, ki je morajo biti otroci deležni že v zgodnjem otroštvu. Spodbudno okolje pripomore k temu, da se otrokove predispozicije razvijejo in ne ostanejo le na nivoju potencialov. Veliko vzorcev obnašanja, ki vplivajo na gibalno izkušenost, se oblikuje v zgodnjem otroštvu.
Rezultati raziskav potrjujejo, da obstaja generacijski trend porasta balastne in realno zmanjšane mišične mase, zmanjševanje funkcionalnih sposobnosti, naraščanje različnih psihičnih motenj, kar so neposredni kazalniki načetega zdravja že v ranem otroštvu. To se med drugim dogaja zaradi pomanjkanja gibanja.
Nenaraven in neprimeren način življenja in dela, ki ga živi del najmlajših in mladih, se negativno odraža tudi na njihovem zdravju. Raziskave, izvedene na evropski populaciji osnovnošolcev, kažejo, da prek 50% otrok večino svojega prostega časa preživi ob televiziji in različnih elektronskih igrah. Očitno je, da je obremenitev otrok in mladostnikov bolj neprimerna kot prevelika, največkrat je povzročena z nerealnimi zahtevami staršev, učiteljev, šole in širšega okolja – posledica je velik stres, napetost učencev doma in v šoli, tekmovanja z drugimi namesto s samim seboj, borba za ocene namesto za znanje, želja po čim boljšem šolskem uspehom namesto po kompetencah. Vse navedeno se odraža tudi na telesnem in mentalnem zdravju otrok in mladostnikov.
Otroke in mladostnike je potrebno motivirati za ukvarjanje s športom, jih seznaniti s pozitivnimi učinki redne vadbe in jih navaditi, da šport postane pomemben in nepogrešljiv del

njihovega življenja. Obremeniti jih je potrebno s primernimi in pozitivnimi nalogami in vsebinami ter jih usmeriti v storilnostno vedenje.
O storilnostnem vedenju v športu govorimo takrat, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, polagajo več pozornosti vsemu v zvezi s športom, izbirajo daljše treninge, nastopajo bolje. (Tušak, 2003)

Po Tušku (2003) poznamo več vrst storilnostne motivacije:

- pozitivna in negativna storilnostna motivacija (pri pozitivni gre za željo za dosežkom, pri negativni pa za težnjo po izogibanju kazni oz. neuspehu in posledicam),
- intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična je zunanja in je lahko pozitivna ali negativna),
- splošna in specifična tekmovalna (splošna se nanaša na splošno orientiranost v športu, specifična tekmovalna pa na samo orientacijo na tekmovanju).
-

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme in vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje. Ob vsaki delujoči potrebi se pojavljajo tudi cilji, h katerim se usmerimo, da bi potrebo zadovoljili. In nasprotno: kakšen pojav postane motivacijski cilj šele tedaj, kadar deluje kakšna potreba, motiv ali želja (Musek in Pečjak, 1995). Musek (1988) pravi, da motiv predstavlja vse tiste orgazmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja. S tem pojmovanjem presega problem ločevanja motivov na vrojene in pridobljene, saj zajema instinktivne ter zavestne želje in hotenja.
Otroci so čedalje manj vzdržljivi, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, pa tudi šolsko učinkovitost. Izrazito se zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, kar posledično povzroča tudi slabo držo otrok, v kasnejših letih pa številne težave s hrbtenico. Da bi otroke čim bolj motivirali za gibalne aktivnosti, povišali njihovo storilnostno vedenje, pozitivno vplivali na njihovo fizično in psihično zdravje, smo na šoli uvedli nekaj novosti.

II. GLAVNI DEL

Ker smo v preteklem šolskem letu preko rezultatov testiranj za ŠVZ karton ugotovili negativno tendenco, smo sklenili ukrepati. V ta namen smo uvedli nekaj metod, za katere smo predvidevali, da nam bodo pomagale motivirati učence za zdrav način življenja s čim več gibanja, učence primerno obremeniti in jim zmanjšati vsakodnevni negativni stres ter jim zagotoviti tako mentalno kot fizično zdravo življenjsko okolje.

A. ZDRAVO TELO ZA ZDRAV DUH

Zdravo telo za zdrav duh je šolski projekt, ki smo ga uvedli v šolskem letu 2016/2017.
Med rednimi urami pouka vsak dan drugo in peto uro izvajamo ***minuto za telo***. Učenci se gibajo (hodijo, delajo počepe, raztezne vaje, dihalne vaje, masaže, tapkanje, položaje joge ter poskrbijo za rehidracijo). Spodbujamo jih k pravilni drži in tudi doma k čim večjemu izkoristku prostega časa zunaj. Učence opozarjamo na zdravo prehrano, gibanje, pitje dovolj

tekočine, počitek in na stvari, ki škodujejo našemu zdravju. Vsak učitelj v razredu, ki ga uči drugo in peto uro poskrbi, da se izvede minuta za telo. Minuto za telo lahko vodi učitelj ali (dežurni) učenec.
Med urami športa pa ciljno razvijamo učenčevo koordinacijo, moč, hitrost, gibljivost in vzdržljivost. Merilo uspešnosti so nam ***testi ŠVZ kartona***, ki jih kontrolno izvajamo trikrat letno. Rezultate vpisujemo v posebno tabelo. Z učenci analiziramo rezultate in spremljamo napredek, ugotovimo šibka in dobra področja. Te ugotovitve uporabimo za nadaljnje delo.
V prvem razredu vsaj enkrat letno izvedemo ***poskusno testiranje*** v enakih pogojih kot pravo testiranje (testirajo učenke višjih razredov, učenci dobijo svoje kartončke,…). S tem prvošolčke bolje seznanimo s posameznimi testi, njihovo pravilno izvedbo, preženemo strah pred določenimi nalogami in testatorji. Velik poudarek namenimo tudi pogovoru o pravilni in zdravi prehrani. V šolarčku in na šolski spletni strani objavimo najboljše rezultate ŠVZ kartona po triadah ločeno po spolu.

V okviru tega projekta izbiramo tudi ***NAJ VZORNIKA**** in ***NAJ VZORNICO****. Na zaključni prireditvi prejmeta posebno priznanje in nagrado. Vsak razred v ožji izbor predlaga enega učenca in eno učenko. Izmed vseh predlogov komisija treh učiteljev oz. ostalih strokovnih delavcev izbere enega učenca in eno učenko, ki najbolj ustreza kriterijem.
Kriteriji za izbor NAJ VZORNIKA/CE:

- aktivno ukvarjanje z izvenšolsko dejavnostjo vsaj 2x/tedensko,
- nadpovprečni rezultati vsakega testa ŠVZ kartona (XT ŠVZ kartona vsaj 50,0),
- vsaj prav dober učni uspeh (ali dvig končnega uspeha za dve oceni),
- aktivno sodelovanje v vsaj eni interesni dejavnosti šole,
- aktivno zastopanje šole na vsaj enem dogodku (športno tekmovanje, tekmovanje iz znanja, nastop izven šole z gledališkim klubom, folklorno skupino, vodenje proslave,…),
- brez vzgojnih ukrepov oz. opominov.

B. OTROCI TEČEJO

V okviru množične akcije, ki jo pripravlja Atletska zveza Slovenije, je letos na naši šoli in vrtcu teklo 106 otrok. Otroci so pretekli 100 ali 200 metrov. Otroke se s tem spodbuja k atletskim korakom in ozavesti o pomenu zdravega načina življenja. Na najbolj množičnem teku za otroke v Sloveniji je letos teklo več kot 17.000 otrok.

C. TEK PODNEBNE SOLIDARNOSTI

Vključili smo se v projekt Karitas-a Tek podnebne solidarnosti, ki je kot ena izmed aktivnosti ozaveščanja nastala v okviru 3-letnega mednarodnega projekta ozaveščanja javnosti v Sloveniji z naslovom "V smeri podnebne pravičnosti v državah v razvoju s poudarkom na podsaharski Afriki" (2010 – 2012), sofinanciranega s strani Evropske komisije in Ministrstva za zunanje zadeve RS.

Glavni namen Teka podnebne solidarnosti je, da ljudje tečejo v solidarnosti do ljudi v Afriki, ki jih posledice globalnih podnebnih sprememb najbolj prizadenejo, čeprav so s svojim

načinom življenja najmanj prispevali k njim. Ob tem s pretečenimi kilometri gradimo kroge solidarnosti okoli planeta Zemlja (dolžina ekvatorja je 40.075 km). V tem šolskem letu so v okviru Teka podnebne solidarnosti učenci naše šole pretekli 406,5 km.

D. PEŠ NA POSEBNE DNEVE IZVEN ŠOLE

Na vse aktivnosti v okviru pouka ali posebnih dni, ki jih izvajamo v radiusu cca. 5 km od šole, se z učenci vsaj v eno smer odpravimo peš. Pri nekaterih aktivnostih smo učence tudi vertikalno pomešali po razredih in tako še dodatno dvignili motivacijo, medsebojno sodelovanje, sprejemanje drugačnosti,…

III. SKLEP

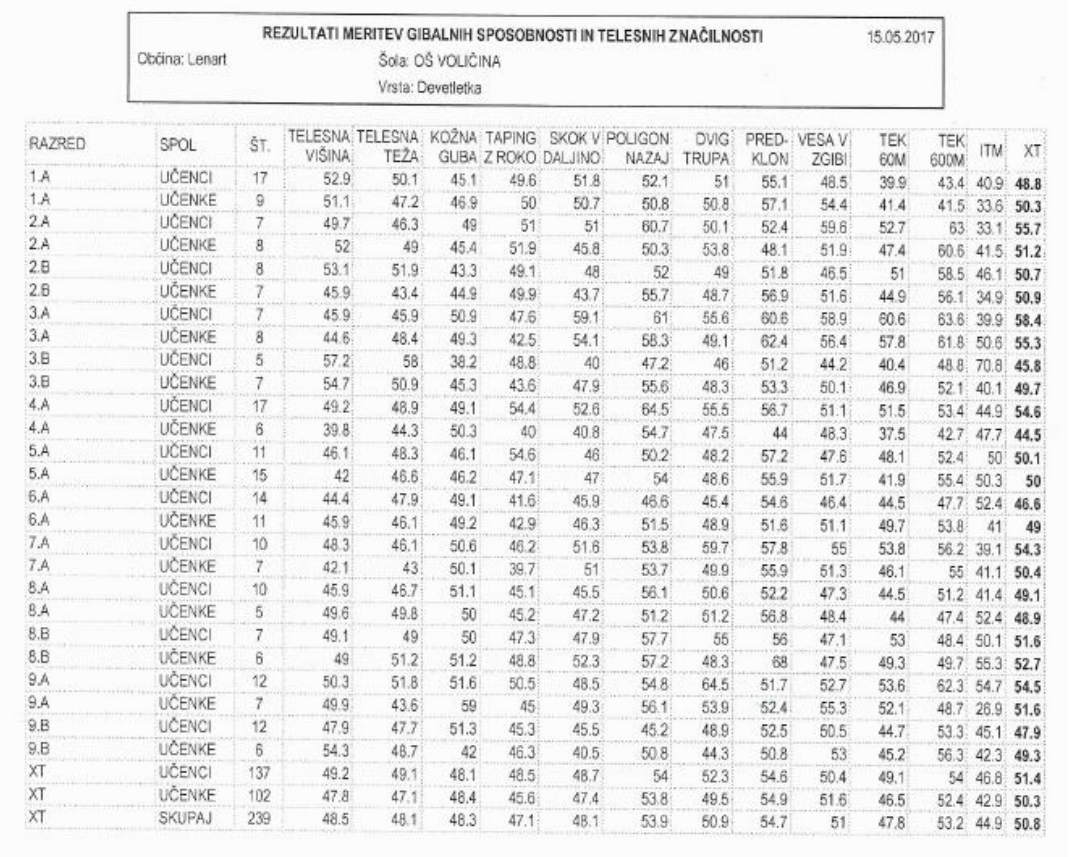
Zgoraj omenjene metode so bile s strani učencev dobro sprejete in se izkazale za pozitivne načine motiviranja učencev ter posledično prispevale k njihovim boljšim gibalnim sposobnostim. Kot pokazatelj izboljšanja le-teh nam je lahko v danem trenutku le primerjava rezultatov ŠVZ kartona iz leta 2015/2016 (Slika 1) z rezultati v letu 2016/2017 (Slika 2), ki so prikazani na spodnjih slikah.

REZULTATI MERITEV GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI 04.05.2016

Občina: Lenart
Šola: OŠ VOLIČINA
Vrsta: Devetletka

RAZRED	SPOL	ŠT.	TELESNA VIŠINA	TELESNA TEŽA	KOŽNA GUBA Z ROKO	TAPING DALJINO	SKOK V NAZAJ	POLIGON TRUPA	DVIG KLON	PRED- ZGIBI	VESA V 60M	TEK 600M	ITM	XT
1.A	UČENCI	8	53.1	47.6	51.1	52.4	51.5	49.6	44.6	56.5	50.8	51.9	51.4	27	47.7	**51.1**
1.A	UČENKE	7	54.4	52	43.1	47.3	46.9	47.4	46.1	42.3	45.3	52.3	55	47.7	40.3	**47.4**
1.B	UČENCI	7	56	53.6	43.6	48.3	48.7	43	38.7	52.9	42.3	50.6	48.9	40.3	46.7	**46.7**
1.B	UČENKE	7	48.9	43.7	46.9	43.3	43.9	46.6	45.4	54.3	46	41.5	46.7	31.4	43.8	**43.8**
2.A	UČENCI	7	50	48.3	50	49.3	53.6	51.1	45.4	57.7	53.7	54	50.4	40.4	51.9	**51.9**
2.A	UČENKE	9	52.1	48.7	50.3	41.4	56.8	50	51.1	55.1	52.4	50.2	49	37.8	50.8	**50.8**
2.B	UČENCI	5	58.2	57.8	38.8	50.4	39	37.8	39	49.5	45.8	40.5	41.5	66	45	**45**
2.B	UČENKE	6	49.4	48.4	45.2	45.2	46.2	46.2	38.8	51	45.2	38.6	40.4	39.8	44	**44**
3.A	UČENCI	17	49.6	48.7	48.9	51.6	52.2	51	50.1	52.9	48.4	57.2	47.7	44.3	51.4	**51.4**
3.A	UČENKE	6	43	43.7	50.8	43.3	45.5	45.2	46.5	43.2	45.8	44.4	44.6	41.5	44.8	**44.8**
4.A	UČENCI	11	46.6	48.6	47.9	53.4	48.5	45	50.5	50.2	47.4	48.9	45.1	50.5	49.1	**49.1**
4.A	UČENKE	16	43.8	47.4	45.2	45.3	46.9	46.4	46.8	51.2	46.2	45.4	45.7	49.7	46.8	**46.8**
5.A	UČENCI	14	47.1	48.6	45.3	42.4	47.2	44.6	41.9	47.9	46.4	46	42.9	48.9	45.1	**45.1**
5.A	UČENKE	11	48.3	46.8	45.7	42.8	46.5	46.5	48.3	48.3	50.6	51.3	47.5	40.9	47.2	**47.2**
6.A	UČENCI	10	50.5	49.9	44.2	46.7	49.3	49.9	51	54.5	48.9	52.8	48.2	50.9	50.3	**50.3**
6.A	UČENKE	7	44	43.9	46.3	37.1	50	48	48.9	54.6	47.7	48.9	50	38	48.2	**48.2**
7.A	UČENCI	10	47.3	47	45.9	46.9	47.9	49.5	46.4	50.4	48.2	46.1	42.9	39.7	47.3	**47.3**
7.A	UČENKE	5	48	49.6	46.6	41.4	44.8	46.4	50.4	56.4	46.8	36	29.8	54	43.5	**43.5**
7.B	UČENCI	7	53.7	51.3	49.6	47.1	49.6	51	53.7	56	46.7	57.7	43.9	48.9	50.7	**50.7**
7.B	UČENKE	6	49.8	52.5	46.2	43.5	53.3	48	47.8	67.8	45.7	41.7	44.6	61	49	**49**
8.A	UČENCI	12	49.8	51.7	45.7	50	49	51.6	50.8	52.4	46.3	53.5	52.3	55.1	49.8	**49.8**
8.A	UČENKE	7	47.3	39.9	58	41.9	46	53	47.1	52	52.7	52.4	48.6	17.3	49.2	**49.2**
8.B	UČENCI	12	46.7	49.3	43.4	44.8	46.8	46.4	43.8	49.4	46.7	37.8	41.8	53.6	44.7	**44.7**
8.B	UČENKE	5	56.8	55.8	44.4	48.8	38.6	39.6	37.2	48.4	42.2	44.6	45	61.6	43.1	**43.1**
9.A	UČENCI	13	52.4	53.3	46.9	51.8	47.8	51.3	48.4	53.7	47.8	49.5	44.1	53.5	49.3	**49.3**
9.A	UČENKE	9	50.1	48.5	46.4	50.3	51	55.3	56	51.7	48.3	47.5	45.7	42.6	51.4	**51.4**
XT	UČENCI	133	50.8	50.4	46.3	48.9	48.5	47.8	45.5	52.6	47.6	49.7	46.2	47.6	48.6	**48.6**
XT	UČENKE	101	48.9	47.8	47.3	44	47.4	47.6	47	52	47.3	45.8	45.6	43.3	46.9	**46.9**
XT	SKUPAJ	234	49.9	49.1	46.8	46.4	48	47.7	46.7	52.3	47.5	47.7	45.9	45.5	47.8	**47.8**

Slika 1: Rezultati meritev gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti v šolskem letu 2015/2016.



REZULTATI MERITEV GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI 15.05.2017

Občina: Lenart Šola: OŠ VOLIČINA

Vrsta: Devetletka

RAZRED	SPOL	ŠT.	TELESNA VIŠINA	TELESNA TEŽA	KOŽNA GUBA	TAPING Z ROKO	SKOK V DALJINO	POLIGON NAZAJ	DVIG TRUPA	PRED-KLON	VESA V ZGIBI	TEK 60M	TEK 600M	ITM	XT
1.A	UČENCI	17	52.9	50.1	45.1	49.6	51.8	52.1	51	55.1	48.5	39.9	43.4	40.9	**48.8**
1.A	UČENKE	9	51.1	47.2	46.9	50	50.7	50.8	50.8	57.1	54.4	41.4	41.5	33.6	**50.3**
2.A	UČENCI	7	49.7	46.3	49	51	51	60.7	50.1	52.4	59.6	52.7	63	33.1	**55.7**
2.A	UČENKE	8	52	49	45.4	51.9	45.8	50.3	53.8	48.1	51.9	47.4	60.6	41.5	**51.2**
2.B	UČENCI	8	53.1	51.9	43.3	49.1	48	52	49	51.8	46.5	51	58.5	46.1	**50.7**
2.B	UČENKE	7	45.9	43.4	44.9	49.9	43.7	55.7	48.7	56.9	51.6	44.9	56.1	34.9	**50.9**
3.A	UČENCI	7	45.9	45.9	50.9	47.6	59.1	61	55.6	60.6	58.9	60.6	63.6	39.9	**58.4**
3.A	UČENKE	8	44.6	48.4	49.3	42.5	54.1	58.3	49.1	62.4	56.4	57.8	61.8	50.6	**55.3**
3.B	UČENCI	5	57.2	58	38.2	48.8	40	47.2	46	51.2	44.2	40.4	48.8	70.8	**45.8**
3.B	UČENKE	7	54.7	50.9	45.3	43.6	47.9	55.6	48.3	53.3	50.1	46.9	52.1	40.1	**49.7**
4.A	UČENCI	17	49.2	48.9	49.1	54.4	52.6	64.5	55.5	56.7	51.1	51.5	53.4	44.9	**54.6**
4.A	UČENKE	6	39.8	44.3	50.3	40	40.8	54.7	47.5	44	48.3	37.5	42.7	47.7	**44.5**
5.A	UČENCI	11	46.1	48.3	46.1	54.6	46	50.2	48.2	57.2	47.6	48.1	52.4	50	**50.1**
5.A	UČENKE	15	42	46.6	46.2	47.1	47	54	48.6	55.9	51.7	41.9	55.4	50.3	**50**
6.A	UČENCI	14	44.4	47.9	49.1	41.6	45.9	46.6	45.4	54.6	46.4	44.5	47.7	52.4	**46.6**
6.A	UČENKE	11	45.9	46.1	49.2	42.9	46.3	51.5	48.9	51.6	51.1	49.7	53.8	41	**49**
7.A	UČENCI	10	48.3	46.1	50.6	46.2	51.6	53.8	59.7	57.8	55	53.8	56.2	39.1	**54.3**
7.A	UČENKE	7	42.1	43	50.1	39.7	51	53.7	49.9	55.9	51.3	46.1	55	41.1	**50.4**
8.A	UČENCI	10	45.9	46.7	51.1	45.1	45.5	56.1	50.6	52.2	47.3	44.5	51.2	41.4	**49.1**
8.A	UČENKE	5	49.6	49.8	50	45.2	47.2	51.2	51.2	56.8	48.4	44	47.4	52.4	**48.9**
8.B	UČENCI	7	49.1	49	50	47.3	47.9	57.7	55	56	47.1	53	48.4	50.1	**51.6**
8.B	UČENKE	6	49	51.2	51.2	48.8	52.3	57.2	48.3	68	47.5	49.3	49.7	55.3	**52.7**
9.A	UČENCI	12	50.3	51.8	51.6	50.5	48.5	54.8	64.5	51.7	52.7	53.6	62.3	54.7	**54.5**
9.A	UČENKE	7	49.9	43.6	59	45	49.3	56.1	53.9	52.4	55.3	52.1	48.7	26.9	**51.6**
9.B	UČENCI	12	47.9	47.7	51.3	45.3	45.5	45.2	48.9	52.5	50.5	44.7	53.3	45.1	**47.9**
9.B	UČENKE	6	54.3	48.7	42	46.3	40.5	50.8	44.3	50.8	53	45.2	56.3	42.3	**49.3**
XT	UČENCI	137	49.2	49.1	48.1	48.5	48.7	54	52.3	54.6	50.4	49.1	54	46.8	**51.4**
XT	UČENKE	102	47.8	47.1	48.4	45.6	47.4	53.8	49.5	54.9	51.6	46.5	52.4	42.9	**50.3**
XT	SKUPAJ	239	48.5	48.1	48.3	47.1	48.1	53.9	50.9	54.7	51	47.8	53.2	44.9	**50.8**

Slika 2: Rezultati meritev gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti v šolskem letu 2016/2017.

Rezultati ŠVZ kartona so se na ravni šole v šolskem letu 2016/2017 v primerjavi s šolskim letom 2015/2016 izboljšali za kar 3%. V lanskem šolskem letu so imeli učenci in učenke 47,8% rezultate gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, v letošnjem šolskem letu pa 50,8%, torej 0,8% nad slovenskim povprečjem. Učenci so bili letos boljši za 2,8% (lani 48,6%, letos 51,4%), učenke pa za 3,4% (lani 46,9%, letos 50,3%). Po posameznih razredih in ločeno po spolu, je bilo v lanskem šolskem letu 7 skupin, v letošnjem pa kar 16 skupin nad slovenskim povprečjem (od 26). Izpostavila bi 3.a razred, v katerem so tako deklice (55,3%) kot dečki (58,4%) nadpovprečni in dosegajo najboljše rezultate na nivoju šole v primerjavi z drugimi slovenskimi učenci njihove starosti.

Če sklepamo torej glede na zgoraj prikazane vrednosti, smo učence dobro motivirali za večjo telesno aktivnost in spodbudili njihovo storilnostno motivacijo. V tej smeri želimo nadaljevati tudi v prihodnje, saj je redno in zadostno gibanje še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj (telesni razvoj, čustveni razvoj, socialni razvoj ter razvoj kognitivnih spodobnosti - koncentracija, pomnjenje, razumevanje).

Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci.

Redna telesna/gibalna dejavnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Gibanje varuje in krepi človeško zdravje, tako telesno kot duševno.

LITERATURA IN VIRI

Musek, J. in Pečjak, V. (1995). *Psihologija.* Ljubljana: Educy.

Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti.* Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Tkavc, S. (2005). *Struktura motivacijskega prostora in motivi za športno dejavnost v brigadi Slovenske vojske.* Zaključna naloga, 9. VŠVIU. Poljče: Poveljniško štabna šola.

Tušak, M., Pori, M. in Valant Velepec, A. (2008). Povezanost motoričnih sposobnosti in osebnostnih lastnosti. V M. Tušak in M. Pori (ur.), *Motorične in psihološke značilnosti zaposlenih v slovenski vojski* (str. 51-58). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa.* Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

http://www.ursm.gov.si/fileadmin/ursm.gov.si/pageuploads/pdf/ESS_2/10_Gibanje_za_zdravje__gibanje_za_znanje.pdf

http://www.karitas.si/mednarodna-pomoc/podnebne-spremembe1/tek-podnebne-solidarnosti/

http://slovenska-atletika.si/mnozicni-tek-za-otroke-ze-vec-kot-7000-prijavljenih-otrok/

Časar Pretnar Sabina

VZGOJA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

POVZETEK

Zdravje je za človeka največja vrednota. Pomembno je, da otroke že zgodaj vzgajamo, kako skrbeti za svoje zdravje. Če jim uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja (športne aktivnosti, skrb za telesno in duševno zdravje, zdrav način prehranjevanja), jih bo to spremljalo tudi v odrasli dobi. Zato teme, kot so gibanje, zdrava prehrana, skrb za zdravje vključujemo v pouk in tudi v različne dejavnosti šole, ki so predstavljene v prispevku.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, prehrana, šola, dejavnosti, vzgoja za zdrav način življenja.

EDUCATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT

Health is the most important feature of a human life. It is important to educate the children about a healthy lifestyle as early as possible. If we manage to make them adopt a healthy lifestyle already in their childhood and adolescence (sports activities, looking after your physical and mental wellbeing, a healthy diet), they will likely keep to it in their adulthood as well. Therefore, we include topics such as doing sports, a healthy diet, looking after your health, in the curriculum and other school activities that are presented in the paper.

KEYWORDS: health, sports, diet, school, activities, education for a healthy lifestyle.

I. UVOD

Vzgoja za zdravje je aktivni proces učenja ob upoštevanju lastnih izkušenj in socioekonomskih faktorjev. Namen vzgoje za zdravje je informirati in motivirati učence k skrbi za svoje zdravje. [1] Tako na šoli z različnimi dejavnostmi omogočamo učencem pridobivanje znanja, oblikovanje stališč in vedenj za zdrav način življenja. Velik pomen dajemo spodbujanju gibanja in zdravega prehranjevanja.

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človeka, tako telesno kot duševno. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli tudi v odraslo dobo [2]. Poleg družine ima šola pri spodbujanju gibanja velik pomen, saj v šolskem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva.

Prav tako pa je pomembna tudi skrb za zdravo prehrano, ki poleg gibanja pomembno vpliva na naše zdravje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu in mladostništvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi [3]. Zato je otroke in mladostnike treba vzgajati in izobraževati o pomenu zdravega prehranjevanja in odgovornega ravnanja s hrano.

Teme, kot so gibanje, zdrava prehrana, skrb za zdravje, aktivno vključujemo v pouk in tudi v različne dejavnosti šole. Želimo jih čim bolj približati vsem učencem. Skrbimo, da je finančni del za starše čim nižji. Socialno šibkim družinam priskoči na pomoč Šolski sklad.

II. DEJAVNOSTI ŠOLE

Na naši šoli izvajamo vrsto dejavnosti (športni, naravoslovni in tehniški dnevi), ki vključujejo gibanje, zdravo prehrano in s tem zdrav način življenja. Omenjene teme pa aktivno vključujemo tudi v pouk. Na šoli izvajamo različne projekte, kjer vsebine zdravega življenja dopolnjujemo in nadgrajujemo.

A. Dnevi dejavnosti

Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. Cilji dni dejavnosti so omogočiti učencem utrjevanje in povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih, uporaba tega znanja in njegovo nadgrajevanje s praktičnim učenjem v kontekstu medsebojnega sodelovanje in odzivanja na aktualne dogodke v ožjem in širšem družbenem okolju [4]. Pri organizaciji dni dejavnosti želimo učencem zagotoviti pestrost in raznolikost.

Dneve dejavnosti (športne, naravoslovne in tehniške dni) na šoli organiziramo tako, da učencem ponudimo različne vsebine, ki vključujejo gibanje (slika 1), prehrano (slika 2) in skrb za zdravje. Organiziramo različne športne dejavnosti, delavnice, predavanja.

Slika 1: Športni dan, planinski pohod.

Slika 2: Tehniški dan, priprava zdrave sladice.

B. Šola v naravi

Šola v naravi je specifična oblika vzgojno-izobraževalnega dela. Poleg programa, vezanega na vsebine in cilje učnih načrtov, šola uresničuje tudi rekreacijsko-sprostitvene dejavnosti, prehrano, osebno higieno, dnevni počitek in spanje. Na naši šoli izvajamo tri šole v naravi, in sicer smučarsko v 4. razredu (slika 3), plavalno v 5. razredu (slika 4) in planinski tabor v 7. razredu (slika 5).

Slika 3: Zimska šola v naravi.

Slika 4: Poletna šola v naravi.

Slika 5: Planinski tabor.

C. Projekti

SIMBIOZA GIBA

Namen projekta je razvijanje medgeneracijskega sodelovanja, zavedanje prihodnosti prenosa znanja s starejših na mlade in povezati generacije v gibanju. Učenci dedke in babice povabijo k pouku na uro športa (slika 6), na športni dan ali planinski pohod (slika 7).

Slika 6: Spretnostni poligon.

Slika 7: Z dedki in babicami na planinskem pohodu.

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdrav življenjski slog je program, ki dodatno spodbuja osnovnošolske otroke k oblikovanju življenjskega sloga s pomočjo dodatne športne aktivnosti. Zainteresiranim učencem tako zagotovimo 4–5 dodatnih ur športne vzgoje na teden. Vadba je zelo raznolika. Poleg vaj za primerno držo, odpravljanje ploskosti stopal, odpravljanje debelosti in vaj za razvoj splošne vzdržljivosti se učenci spoznavajo tudi z različnimi športnimi panogami (sliki 8 in 9).

Slika 8: Rolanje.

Slika 9: Plavanje.

FIT SLOVENJA – MOTIVCIJA ZA UČENJE

Projekt promovira gibalno-športne aktivnosti za zdravje otrok in mladostnikov ter izobraževalni program za strokovni kader šole. Z njim razvijamo motorične in funkcionalne sposobnosti otrok, pozitiven odnos med strokovnimi delavci, pozitivno sodelovanje z otroki in starši, pridobivanje pozitivnih vrednot in pozitiven odnos do redne gibalno-športne aktivnosti, učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Slogan projekta je Aktivna telesa, aktivni možgani. Dejavnosti projekta vključujemo v pouk (slika 10) in druge dejavnosti šole. Tako vsako leto v okviru Evropskega tedna mobilnosti organiziramo dan brez avtomobila in se skupaj z učenci odpravimo v šolo peš ali s kolesom (slika 11).

Slika 10: Aktivni listi.

Slika 11: Peš v šolo.

TELESNA DEJAVNOST NA RECEPT

V sodelovanju z Zdravstvenim domom Radovljica smo v lanskem šolskem letu začeli s projektom Telesna dejavnost na recept, ki nadgrajuje zdravstveno oskrbo otrok z nekaterimi kroničnimi stanji in jim poleg izboljšanja zdravstvenega stanja omogoča tudi boljše rezultate pri športni vzgoji. Neredna in nezadostna telesna dejavnost otrok in mladine je povezana z nekaterimi zdravstvenimi težavami (debelost, slaba drža, astma, psihosomatska obolenja, bolezni srca in ožilja). Namen projekta je spodbuditi ogrožene skupine mladostnikov k prevzemanju zdravega načina življenja in s tem opustitvi vedenjskih dejavnikov tveganja, ki prispevajo k povečanem tveganju za razvoj nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni. Z medsebojnim prepletanjem in dopolnjevanjem vadbe ter izobraževalnih dejavnosti želimo doseči pozitivne učinke na splošno zdravstveno stanje ter gibalni razvoj mladostnikov.

V projekt so povabljeni učenci s prekomerno telesno težo ter učenci, ki po gibalnih sposobnostih negativno odstopajo od povprečja. Telesna dejavnost je dopolnilo športne vzgoje in poteka dvakrat tedensko pod vodstvom kineziologinje.

V preteklem šolskem so v projekt vključeni učenci izboljšali telesno zmogljivost, pri nekaterih se je povečal odstotek mišične mase, prav tako pa se je pri nekaterih opazil napredek pri nekaterih gibalnih sposobnostih.

ŠOLSKI EKOVRT

Namen projekta Šolski ekovrt je spoznavanje ekološke pridelave, spoznavanje celotne kakovosti ekoloških živil, ki vključujejo prehransko polnovrednost, ter okoljski in socialni vidik. Ekovrtovi so pomembni, saj s tem učencem v šoli pomagamo, da bodo čutili in razumeli pomen narave, varstva okolja in medsebojnega sodelovanja. Ob šoli imamo majhen vrt, na katerega smo zelo ponosni. Naš vrt gnojimo z lastnim kompostom, sejemo semena, ki jih pridelamo sami, in sadimo sadike, ki jih vzgajamo doma (slika 12). Pred šolskim čebelnjakom smo zasadili tudi medoviti vrt (slika 13).

Slika 12: Učenci na šolskem ekovrtu.

Slika 13: Cvetoč medoviti vrt pred čebelnjakom.

ŠOLSKA SHEMA – SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE

Namen projekta je povečati količino sadja in zelenjave v prehrani otrok in mladostnikov, ustaviti naraščanje pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih, osveščati otroke o pravilnem načinu prehranjevanja ter ekološki pridelavi hrane. Učenci tako poleg rednih obrokov, na katere so naročeni, dvakrat mesečno dobijo še dodaten obrok svežega sadja oziroma zelenjave.

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Tradicionalni slovenski zajtrk je aktivnost, ki poteka po vrtcih in šolah v okviru Dneva slovenske hrane (3. petek v novembru), s katerim želimo navajati učence na uživanje kakovostne hrane iz lokalnega okolja. V okviru TSZ učenci zaužijejo zajtrk, ki ga sestavljajo: kruh, maslo, med in jabolko iz lokalne pridelave (slika 14). Na šoli pa v okviru tega projekta učenci izbirnega predmeta Sodobna priprava hrane skupaj s kuharicami pripravijo tudi tradicionalno slovensko kosilo (slika 15).

Slika 14: Z županom in ravnateljico pri zajtrku.

Slika 15: Učenke pri pripravi kosila.

ZDRAVA ŠOLA

Vključeni smo v Slovensko mrežo zdravih šol. Z različnimi akcijami, projekti, izbirnimi predmeti, predavanji, interesnimi dejavnostmi in krožki pokrivamo različna področja zdravja (prehrana, ekologija duševno zdravje, medsebojni odnosi, gibanje) in organiziramo različne

aktivnosti, kot so npr. teden domačih čajev, priprava bezgovega sirupa, priprava naravnih sokov – sočenje sadja in zelenjave (sliki 16 in 17).

Slika 16: Nabrani cvetovi za bezgov sirup.

Slika 17: Sočenje sadja in zelenjave.

V okviru zdrave šole za vse učence organiziramo Dan zdravja, kjer se učenci glede na starost spoznavajo z različnimi elementi zdravega načina življenja (higiena, zdrava prehrana, gibanje, spolnost). Za učence 8. in 9. razreda organiziramo tudi delavnico prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja (sliki 18 in 19).

Slika 18: Pravilni položaj nezavestnega.

Slika 19: Učenje oživljanja z defibrilatorjem.

IV. SKLEP

Učiteljski poklic je poslanstvo, ki omogoča, da otroke vzgajamo in izobražujemo v odgovorne ljudi. Ker je zdravje za človeka največja vrednota, je pomembno, da otroke že zgodaj vzgajamo, kako skrbeti za svoje zdravje. Če jim uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja (športne aktivnosti, skrb za telesno in duševno zdravje, zdrav način prehranjevanja), jih bo to spremljalo tudi v odrasli dobi. Zato teme, kot so gibanje, zdrava prehrana in skrb za zdravje, aktivno vključujemo v pouk in v različne dejavnosti šole in s tem učence navajamo na zdrav način življenja

LITERATURA IN VIRI

[1] Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike. 2007. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: http://www.nijz.si/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike (16. oktober 2017).

[2] Drev. A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Dostopno na: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169:pomen-rednega-gibanja-za-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80 (20. oktober 2017)

[3] I. Simčič. 2010. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Dostopno na naslovu: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf (23. oktober 2017)

[4] Koncept dni dejavnosti. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Dostopno na naslovu: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf (25. oktober 2017).

[5] Načrt življenja in dela šole v šolskem letu 2017/2018. (2017). Osnovna šola F. S. Finžgarja Lesce

[6] Zakon o šolski prehrani. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. (2015). Dostopno na: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/resolucija_preh_gib/ReNPPTDZ_resolucija_o_prehrani_in_gibanju_150715.pdf (23. oktober 2017)

Viri slik:
Fotografije učencev pri dejavnostih: arhiv OŠ F. S. Finžgarja Lesce.

Čmer Janez

VPLIV SODELOVANJA UČITELJA ŠPORTA S STARŠI OTROKA S POSEBNIMI POTREBAMI S PREKOMERNO TELESNO TEŽO NA IZBOLJŠANJE SPLOŠNE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

POVZETEK

Ne dogaja se redko, da učenci, ki obiskujejo šolo s posebnim programom zaradi omejene zmožnosti učenja novih gibalnih vzorcev in spretnosti motorično in funkcionalno zaostajajo za svojimi vrstniki iz večinskih osnovnih šol. Poleg omenjenega otroci s posebnimi potrebami predstavljajo lahke žrtve sodobnega načina življenja. Debelost otrok je postal resen problem tehnološko razvitega sveta. Upoštevanje individualnosti posameznika, primerno povezovanje in sodelovanje z njegovimi starši ter ustrezno interdisciplinarno povezovanje strokovnih delovcev znotraj šolskega sistema je ključnega pomena pri izboljšanju splošne telesne pripravljenosti otroka s posebnimi potrebami, ki imajo prekomerno telesno težo. Primerna splošna telesna pripravljenost je med drugim tudi pokazatelj zdravstvenega stanja posameznika. Telesna dejavnost je zagotovo ena izmed sredstev, s katero se lahko ugodno vpliva na posameznikovo bio-psiho–socialno ravnovesje. Izjemnega pomena pri doseganju telesnega ravnovesja predstavljajo tudi posameznikove prehranjevalne navade. Ozaveščanje staršev glede zdravega in uravnoteženega prehranjevanja je ključno. Za metodo raziskovanja sem si izbral študijo primera dvanajst letnega otroka s posebnimi potrebami, ki ima zmerno motnjo v duševnem razvoju in ima prekomerno telesno težo. Učenec obiskuje poseben program vzgoje in izobraževanja v Centru za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje Janeza Levca v Ljubljani. Zelo rad obiskuje ure športne vzgoje, še posebno uživa v igrah z žogo. Telesne parametre (indeks telesne mase in telesna teža) sem spremljal v časovnem obdobju 3 mesecev s pomočjo analizatorja telesne sestave Tanita BC-60.

Povečan obseg ur športne vzgoje ob vzporednem reduciranju sladkih pijač in sladkarij po 16.00 uri je v trimesečnem obdobju pozitivno vplival na splošno telesno pripravljenost otroka s posebnimi potrebami s prekomerno telesno težo.

KLJUČNE BESEDE: otrok s posebnimi potrebami s prekomerno telesno težo, sodelovanje s starši, telesna pripravljenost, analizator telesne sestave Tanita BC-60.

INFLUENCE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER COOPERATING WITH PARENTS OF A CHILD WITH SPECIAL NEEDS WHO IS OVERWEIGHT AND WILLING TO IMPROVE HIS PHYSICAL CONDITION

ABSTRACT

It‘s not rare that children with special needs because of their limited ability to learn new movements, general lack of motor skills and functional abilities are left behind when it comes to compare results with kids from other majority schools. In addition to the children with special needs, they commonly present an easy target for the “modern” way of life full of computer technology and cell phones applications being at disposal. The obesity of children has become a serious problem for the technologically developed world. Taking into consideration every kid’s individuality, appropriate association and cooperation with his or her parents are essential. Proper interdisciplinary integration of professional staff within the school system is also crucial in improving the general physical condition of a child with special needs who is overweight. Being appropriately physically fit is an important indicator of individuals’ health. Physical activity is certainly one of the means by which it can influence the individual's bio-psycho-social balance.

The individual's eating habits are also a paramount of importance in achieving physical improvement. Parents' awareness of consuming healthy and diverse food, rich with fresh vegetable is crucial. For the method of research, I chose a study of a 12-year-old child with special needs with a moderate mental disorder who is also overweight.
A pupil visits a special education program at Janez Levec's Center for Education in Ljubljana. He likes to attend sports lessons, especially enjoys ball games.
I followed the body parameters (body mass index and body weight) over a 3-month period using the Tanita BC-60 body composition analyzer. Increased hours of sports education classes with parallel reduction of sweet drinks and sweets after 16.00 hours has had a positive effect on the general physical fitness of a overweight child with special needs during that three-month period.

KEYWORDS: Overweight child with special needs, cooperation with parents, physical fitness, body composition analyzer Tanita BC-60.

I. UVOD

I.I. PROBLEMATIKA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Osebe s posebnimi potrebami razvijejo gibalne sposobnosti, ki se razlikujejo po kakovosti od pričakovane kakovosti vzorcev drže in gibanja. Razvijejo vzorce navad, ki lahko vodijo do zmanjšanja funkcionalnih sposobnosti, zmanjšujejo možnosti učenja novih gibalnih vzorcev in spretnosti. Nadomestni vzorci, ki jih razvijejo, lahko povzročijo nastanek skrajšav mišic, kit in ligamentov ter kostnih deformacij (Sitlington idr., 2009).

V otrokovem razvoju se lahko hitro pojavljajo problemi, povezani s prekomerno težo in debelostjo. Ta sta kot posledica prevelikega vnosa kalorij in premajhne porabe. Gibalna nekompetentnost je lahko glede na njihov atipični razvoj tudi lahko posledica prevelike mase telesa. (Drobež, 2010).

A. PUBERTETA IN OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Med desetim in petnajstim letom se telesna rast mladostnikov pospeši, zaradi česar se lahko porušijo ustaljeni gibalni vzorci, kar povzroči zastoj v gibalnem razvoju. Obdobje med petnajstim in dvajsetim letom predstavlja obdobje počasnejše rasti in pridobivanje na telesni teži. Pod pritiski sodobne civilizacije dekleta, vse pogosteje pa tudi dečki, velikokrat težko izoblikujejo pozitivno lastno samopodobo. Svojo zunanjo podobo prepogostokrat doživljajo in dojemajo negativno, saj jo primerjajo z idealom iz medijev, neskladnost pa povzroča neugodje, tesnobnost in zatekanje k nekaterim zdravju škodljivim rešitvam (Strel, Kovač, 2000).

B. DEBELOST PRI OSEBAH S POSEBNIMI POTREBAMI

Čezmerna hranjenost in debelost naraščata v vseh evropskih državah. Debelost po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) povzroči od 10 do 13 % smrti v različnih območjih evropske regije. Njena pojavnost se je od leta 1980 v več evropskih državah celo potrojila in še narašča, posebno med otroki (Eurostat, 2017).

Po podatkih WHO imajo sicer prav slovenski otroci enega od najhitreje naraščajočih trendov povečevanja telesne teže. Leta 2013 se je Slovenija po deležu čezmerno hranjenih in debelih 15-letnikov uvrščala v sam vrh med državami EU, ki so bile vključene v raziskavo (WHO, 2013).

Debelost (ITM > 30) je Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1997 uvrstila med bolezni. Gre za kronično presnovno bolezen, ki poveča tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, različnih vrst raka, hipertenzije ter bolezni srca in ožilja (WHO, 2017).

C. INDEKS TELESNE MASE

Stopnjo debelosti ocenjujemo z indeksom telesne mase (ITM) oz. s tujko BMI (body mass index). Formula za izračun ITM je: telesna masa (v kg) / telesna višina^2 (v metrih).
Indeks telesne mase se uporablja za klasifikacijo ljudi v štiri skupine:

- s prenizko (ITM je enak ali manjši od 19.99),
- normalno (ITM od 20 do 24.99),
- prekomerno težo (ITM 25 do 29.99),
- debelost (ITM 30 in več) (Cavill idr., 2012).

Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da so osebe debele, če je njihov ITM 30 ali več; če je enak ali večji od 25, pa so prekomerno težki (Obesity, 2017).

D. UKREPI PROTI DEBELOSTI

Telesno težo najlažje nadzorujemo z zdravo prehrano in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana mora človeku ohranjati in krepiti zdravje oziroma preprečevati nastanek bolezni. Prav tako mora biti prehrana uravnotežena, kar pomeni, da mora vsebovati vse esencialne snovi v takšnih količinah in razmerjih, da zadoščajo za maksimalno delovanje vseh funkcij in organov. Jesti zdravo pomeni jesti čim manj živil, ki vsebujejo preveč maščobe in dodanega sladkorja, in na drugi strani čim več sadja in zelenjave. Jesti je potrebno 5 obrokov na dan, del katerih naj bi bila vedno sadje in zelenjava (Bregar idr., 2006).

E. INTERDISCIPLINARNO POVEZOVANJE IN POVEZOVANJE S STARŠI

Debelost je ena izmed kroničnih bolezni, ki narašča, zato moramo vse svoje delovanje usmeriti v njeno preprečevanje. Veliko vlogo pri tem imajo starši, ki so svojim otrokom zgled in hkrati prvi učitelj. Poseben pomen zdravstvene vzgoje pa posredujemo vsi zdravstveni delavci na vseh ravneh zdravstvenega varstva (Koperc, 2002).
Pri vzpostavljanju in dvigovanju motiviranosti za spremembe moramo pri otrocih in mladostnikih posebno pozornost nameniti tudi staršem. Spremenjeno vedenje pri otroku zahteva spremembo vedenja in stališč tudi pri starših. Od nas za zahtevajo vzporedno delo z enim in drugim ter uglasitev obojih v procesu spreminjanja (Vidmar, Pogorevc, 2006).

F. ANALIZATOR TELESNE SESTAVE TANITA BC-601

Analizator telesne sestave Tanita BC-601 je 8-točkovni osebni pripomoček, ki informira o stanju našega telesa. Deluje po principu analize bioelektričnega upora - Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Ta metoda meri sestavo telesa s pošiljanjem nizkega, varnega električnega toka skozi telo. Tok prehaja tekoče skozi tekočine, ki so v mišičnem tkivu, oviro pa mu predstavlja maščobno tkivo. Ta upor je strokovno imenovan "bioelektrični upor". Na podlagi upora in zanesljivih, znanstveno potrjenih ter patentiranih formul analizator izračuna posameznikovo telesno sestavo. Analizator je bil razvit posebno za potrebe športnikov, da lahko le-ti redno spremljajo napredek in spremembe telesne sestave. Pred merjenjem je potrebno v analizator vnesti telesno višino, starost ter treniranost posameznika (1- športno udejstvovanje do 2x tedensko; 2- športno udejstvovanje do 5x tedensko; 3- športno udejstvovanje do 7x tedensko). Zaradi verodostojnih rezultatov je potrebno meriti oz.

analizirati sestavo telesa v enakih pogojih in času (Tanita BC-601 – Monitoring your health, 2012).

II. REZULTATI IN DISKUSIJA

Telesne parametre sem pri otroku s posebnimi potrebami spremljali vsakih 7 dni. Meritve so bile opravljene s pomočjo analizatorja telesne sestave Tanita BC-601.

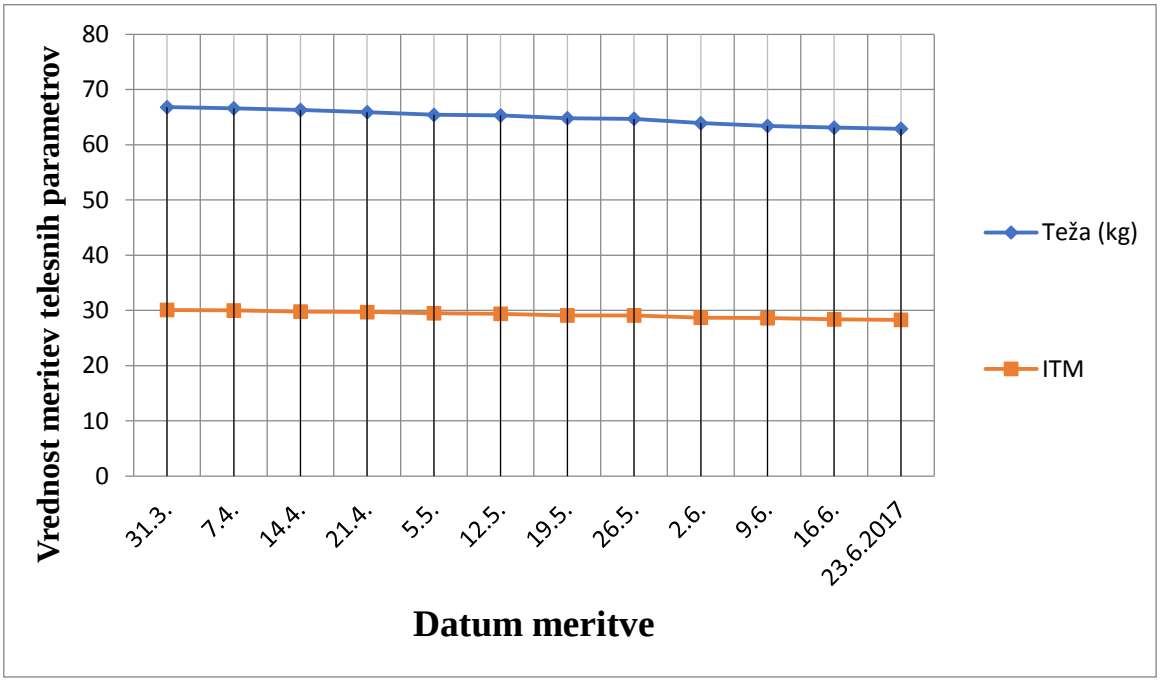
Tabela 1: Rezultati meritev s pomočjo analizatorja telesne sestave Tanita BC-601.

Datum meritev	**Teža** (kg)	**ITM** $(\frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (m2)}})$
31.3.2017	66,8	30,1
7.4.2017	66,6	30,0
14.4.2017	66,3	29,8
21.4.2017	65,9	29,7
5.5.2017	65,4	29,5
12.5.2017	65,3	29,4
19.5.2017	64,8	29,1
26.5.2017	64,7	29,1
2.6.2017	63,9	28,7
9.6.2017	63,4	28,6
16.6.2017	63,1	28,4
23.6.2017	62,9	28,3

Vir: Lastni vir, 2017

Tabela 1 prikazuje postopno zniževanje telesne teže na račun povečevanja telesne mišične mase in zniževanja telesnih maščob. Tudi indeks telesne mase se je v trimesečnem obdobju znižal. Telesna teža se je znižala iz 66,8 kg na 62,9 kg. Indeks telesne mase (ITM) se je znižal iz 30,1 na 28,3.

Graf 1: Spremembe rezultatov telesnih parametrov (telesna teža, mišična masa, delež telesne maščobe in indeks telesne mase) izmerjenih s pomočjo analizatorja telesne sestave Tanita BC-601.



Vir: Lastni vir, 2017

Z grafa 1 je razvidno izboljšanje vrednosti posameznih telesnih parametrov v obdobju treh mesecev ob dodatnem izvajanju telesne dejavnosti med urami športne vzgoje. Otrok s posebnimi potrebami je v treh mesecih pridobil ..... kg mišične mase glede na izgubljeno telesno maščobo. Telesna teža se mu je znižala za 4,1 kg.

III. SKLEP

Debelost med otroki je postala epidemija sodobnega časa. Rekli bi lahko, da sta debelost in prekomerna telesna teža postala globalni problem. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da sta domače in šolsko okolje, ki podpirata otroka pri zdravi izbiri živil izjemnega pomena pri zmanjševanju tveganja za razvoj debelosti. Med najpomembnejši varovalni dejavnik pa predstavlja redna telesna dejavnost.

Kot učitelji športa se moramo zavedati, da smo vzor otrokom ne samo na gibalnem, temveč na vseh področjih. S pravilnim usmerjanjem glede prehrane in preživljanja prostega časa lahko dosežemo najbolj optimalen telesni in psihosocialni razvoj otroka in najpomembnejše, preprečimo prekomerno telesno težo.

S primerno telesno dejavnostjo in ustreznim prehranjevalnjem bomo preprečili težave, ki nastanejo s prekomerno telesno težo in debelostjo otrok. Ključno je sodelovanje s starši. Največ bomo naredili, če starše poučimo o ustreznem prehranjevaju, primernem in rednem športnem udejstvovanju in o ustreznem aktivnem in zdravem življenjskem slogu.

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji soprogi Maši za vso podporo in pomoč
tekom raziskave,
predvsem pa za razumevanje in spodbujanje.

Zahvala naši vodji enote CJL – OE Dečkova,
g. Matjažu Knezu, za razumevanje in izkazano zaupanje.

Hvala otroku s posebnimi potrebami s prekomerno težo
in njegovim staršem
za zaupanje, podporo in sodelovanje v raziskavi.

VIRI IN LITERATURA

Bregar, S., Jug, K., Kisilak, T., Krajnc, D., Milić, T. in Prunk, T. (2006). Fiziologija uravnavanja debelosti. Seminarska naloga. Maribor, Medicinska fakulteta v Mariboru.

Cavill, N., Kahlmeier, S. in Racioppi, F. (2012). Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja.

Drobež, J. (2010). Gibalne motnje v najzgodnejšem razvojnem obdobju: Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

Eurostat. European and national indicators for short-term analysis. (2017). Pridobljeno 28.9.2017 na http://ec.europa.eu/eurostat/data/database.

Koperc, Z. (2002). Zdravstvena vzgoja staršev in otrok s prekomerno telesno težo. Strokovni seminar Pediatrične sekcije Zveze društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Motnje presnove in motnje prehranjevanja pri otrocih. Zbornik predavanj.

Obesity. (2017). World Health Organization. Pridobljeno 19.9.2017 na http://www.who.int/topics/obesity/en/.

Sitlington, P. (2009). Transition Education and Services for Adolescents with Disabilities. Boston: Pearson.

Tanita BC-601 - Monitoring your health. (2012). Japan.

Vidmar, J. in Pogorevc, R. (2006). Osnove vedenjske-kognitivne terapije debelosti. Zbornik predavanj, 16. srečanje pediatrov v Mariboru, str. 203-209.

Strel, J. in Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. Otrok v gibanju – A Child in motion. Zbornik prispevkov I. mednarodnega znanstvenega posveta, str. 39−61. Gozd Martuljek.

World Health Organization. (2013). Bulletin of the World Health Organization. Pridobljeno 6.10.2017 na http://www.who.int/bulletin/volumes/91/8/13-020813/en/.

World Health Organization. (2017). Obesity and overweight. Pridobljeno 7.10.2017 na http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.

Čmer Maša

VPLIV SPECIALNEGA GIBALNEGA PROGRAMA NA TELESNO PRIPRAVLJENOST MLADOSTNICE S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

Mladostnice s posebnimi potrebami se v obdobju odraščanja srečajo z vrsto neprijetnih najstniških težav kot so počasnejša telesna rast, povečanje telesne teže, slabša samopodoba ob že tako atipičnemu razvoju svojega organizma. Upoštevanje individualnosti je ključnega pomena pri njihovem vsakdanu. Mladostnice s posebnimi potrebami je potrebno navajati na dejaven življenjski slog zaradi številnih pozitivnih sprememb, ki jih le-ta prinaša, zato je ključnega pomena interdisciplinarno povezovanje strokovnih delavcev, ki delajo s tovrstno populacijo otrok. Telesni parametri in posamezne komponente telesne pripravljenosti so med drugim tudi pokazatelji zdravstvenega stanja v posameznikovem telesu. Ker se lahko telesni parametri, kot tudi nivo razvoja gibalnih sposobnosti in aerobne zmogljivosti sorazmerno s primerno in ustrezno količino telesne vadbe spreminjajo in izboljšujejo, je bila mladostnica z zmerno motnjo v duševnem razvoju udeležena v specialnem gibalnem programu. Za metodo raziskovanja sem si izbrala študijo primera osemnajstletne mladostnice, ki ima zmerno motnjo v duševnem razvoju, je dolgotrajno bolan otrok, zmerno gibalno oviran otrok in otrok z zmerno govorno-jezikovno motnjo. Mladostnica obiskuje poseben program vzgoje in izobraževanja v Centru za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje Janeza Levca v Ljubljani. Telesne parametre in posamezne komponente telesne pripravljenosti sem spremljala v časovnem obdobju 6 mesecev s pomočjo testov zdravstvenega programa Specialne Olimpiade Fun Fitness in analizatorjem telesne sestave Tanita BC-60. Specialni gibalni program je v šestmesečnem obdobju vplival na telesne parametre in posamezne parametre telesne pripravljenosti.

KLJUČNE BESEDE: mladostnica s posebnimi potrebami, testi Fun Fitness, specialni gibalni program, telesna pripravljenost, analizator telesne sestave Tanita BC-60.

SPECIAL MOVEMENT PROGRAM AND ITS INFLUENCE ON FEMALE ADOLESCENT WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

Adolescent with special needs face a series of unpleasant teenage problems at the already atypical development of their ogranism such like slower physical growth, weight gain, poor self-esteem ... Consideration of individualism is crucial in their daily lives. Individualistic approach when interacting is essential in their daily lives. It is very importaint that adolescent person with special needs is encouraged to have an active lifestyle which brings him/her positive changes into their interdisciplinary integration. Body parameters, properly developed motor abilities and aerobic capacity of individuals are major indicators of the health status on body condition. Body parameters and individual components of physical fitness are including indicators of the health status of the individual's body. Since the physical parameters, as well as the level of development of motor skills and aerobic capacity commensurate with appropriate and adequate amount and intensity of selected physical activities are changing and improving, the adolescent with moderate intellectual disability participated in a special movement program. The research method I chose is case studies of an eighteen years old female adolescent who has moderate mental disabilities, occasional situations with the long-term sickness and is moderately physically disabled with moderate speech and language disorder. Adolescents attending a special education program at the Janez Levec Educational Center in Ljubljana. Physical parameters and individual parameters of physical fitness will be monitored over a period of 6 months using tests special Olympics Fun Fitness health program and body composition analyzer Tanita BC-60. The special movement program in the six-month period affect the general physical parameters and the specific parameters of specific physical fitness condition.

KEYWORDS: a female adolescent with special needs, »Fun Fitness« tests, a special movement program, physical fitness condition, body composition analyzer Tanita BC-601.

I. UVOD

Med vso osnovnošolsko populacijo je bilo v šolskem letu 2015/2016 8,4 % (13.898) otrok s posebnimi potrebami. Četrtina teh otrok se je izobraževala v posebnih izobraževalnih ustanovah (osnovnih šolah s prilagojenim programom, zavodih, centrih), tri četrtine otrok pa je bilo vključenih v redno osnovno šolo (Statistični urad RS, 2017).
Trenutno imamo v Sloveniji 21 osnovnih šol z oddelki s prilagojenim programom vzgoje in izobraževanja, 28 samostojnih osnovnih šol s prilagojenim programom vzgoje in izobraževanja ter 16 zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami (Direktorat za predšolsko vzgojo in osnovno šolstvo RS, 2017).

Center za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje Janeza Levca Ljubljana (CJL) je vzgojno-izobraževalna ustanova, ki jo sestavljajo štiri organizacijske enote: **tri osnovne šole, Dom in Izobraževalni center Pika** za strokovnjake na področju vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami, predvsem otrok z motnjami v duševnem razvoju in otrok z motnjo avtističnega spektra. Poleg tega sta znotraj CJL tudi dva oddelka, **Oddelek za izvajanje dodatne strokovne pomoči** (Mobilna specialno pedagoška služba) in **Oddelek za projektne dejavnosti (Center Janeza Levca Ljubljana, 2017).**

Vsak zaposleni na CJL skrbi za boljši vsakdan otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, med katerimi vsak izmed otrok izžareva neko posebnost – edinstvenost. Kot učiteljica športa na Centru Janeza Levca v Ljubljani sem se odločila, da pomagam mladostnici s posebnimi potrebami izboljšati posamezne gibalne sposobnostih in aerobno zmogljivost ter telesne parametre z vsakodnevnim in individualno prilagojenim gibalnim programom, ki vključuje predvsem naravne oblike gibanja in vaje z lastno telesno težo. Vaje in naloge so nadgrajene s specialnimi znanji, ki sem jih pridobila tekom študija fizioterapije ter s področja kinezioterapije.

A. TELESNA AKTIVNOST

Svetovna zdravstvena organizacija definira telesno aktivnost kot kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017).

Gibanje je pomemben dejavnik razvoja otrokove osebnosti, zato je potrebno poznati razvoj, odklone in odstopanja. Poznavanje le-tega omogoča pravilno načrtovanje nadaljnjega razvoja, razvoja osnovne motorike ter specifičnih in specialnih znanj, s katerimi se čim bolj učinkovito usmerja otroka v želeni smeri (Kisner in Colby, 2012).
Telesna aktivnost je ena izmed sredstev za doseg bio-psiho–socialnega ravnovesja. S primerno usmerjeno fizično aktivnostjo se lahko vpliva na težave, ki se kažejo pri posamezniku. Izboljša se lahko zdravstveno stanje, ohranja in izboljšuje gibalne sposobnosti, sprošča se čustvena napetost, navaja se na zdrav in aktiven način življenja, razvija se komunikacija z okoljem ter ustvarja samopotrjevanje (Vute, 1999).

B. TELESNA PRIPRAVLJENOST OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI IN NJIHOV GIBALNI RAZVOJ

Telesni in gibalni razvoj je zelo pomemben za otrokov celotni razvoj in življenje. Z gibalnim razvojem je povezan tudi razvoj samostojnosti otroka (hranjenje, oblačenje), različnih spretnosti in aktivnosti, ki močno vplivajo na kakovost posameznikovega življenja, socializacijo, doživljanje sebe in sveta. Pri osebah z motnjami v duševnem razvoju je telesni razvoj upočasnjen, med posamezniki se razlikuje glede na stopnjo motnje in dodatne motnje ter bolezni (Drobež, 2010).

Gibalni razvoj poteka vzporedno z vsemi ostalimi oblikami razvoja v procesu celostnega spreminjanja, zorenja in dozorevanja. Je v tesnem odnosu z razvojem kognitivnega in afektivnega področja (Westendorp idr., 2011).

Motorične sposobnosti so pretežno prirojene. Delimo jih na ravnotežje, koordinacija, hitrost, gibljivost, moč in preciznost. Določajo človekovo gibalno izražanje in so njegove naravne danosti. Odvisne so predvsem od nivoja delovanja različnih nadzornih sistemov centralnega živčnega sistema (Žgur, 2007).

Telesna pripravljenost je odvisna od kardiovaskularnih sposobnosti, ki so posledica telesne vzdržljivosti. Lasan (2004, st. 187) opredeljuje vzdržljivost kot sposobnost organizma, ki omogoča, da se določeni telesni napor (telesna aktivnost) izvaja daljši čas brez zmanjšanja njegove intenzivnosti (brez pojava utrujenosti).

Ker so otroci, mladostniki in odrasli s posebnimi potrebami nagnjeni k številnim kardiovaskularnim in drugim obolenjim, morajo še toliko bolj skrbeti za aerobno aktivnost in dobro telesno pripravljenost (D'entremont, 2013).

C. TELESNI PARAMETRI

Najpomembnejša telesna parametra sta mišična in maščobna masa. Mišična masa predstavlja med 70 in 75 % celotne telesne teže. Večja kot je količina mišične mase, hitrejši je metabolizem in posledično večja poraba energije oz. kalorij (1 kg puste mase porabi 100 kalorij). Povečana poraba energije je povezana s posameznikovim zdravstvenim stanjem (Stang in Story, 2005).

Maščobno maso telo potrebuje za pravilno delovanje. Glavne naloge telesne maščobe so varovanje sklepov in organov, pomoč pri regulaciji telesne temperature, sodelovanje pri shrambi vitaminov in pomoč telesu, da vzdrži v pogojih lakote. Prevelika količina maščobne mase v telesu vpliva na pojav visokega krvnega pritiska, srčnih bolezni, pojav sladkorne bolezni in raka ter na splošno slabo vpliva na človekovo zdravje (Stang in Story, 2005).

II. REZULTATI IN DISKUSIJA

Osemnajst let staro mladostnico s posebnimi potrebami sem vsakodnevno spremljala šest mesecev. Pripravila sem ji specialni gibalni program za izboljšanje gibljivosti, mišične moči, ravnotežja ter aerobne zmogljivosti. Program je bil sestavljen tako, da je bila mladostnica s posebnimi potrebami aktivna od ponedeljka do petka v trajanju 60-minutne telesne vadbe. Ob vikendih je imela počitek oz. tiste dejavnosti, ki jih po navadi počenja ob vikendih.

Program ji je bil predstavljen pisno in ustno. Navodila pred izvedbo vaj in nalog so bila kratka in jasna. Vsakršno gibanje po programu ji je bilo razloženo in prikazano. Med izvajanjem vaj in nalog je prejemala tudi povratne informacije o pravilni izvedbi.
Motorične sposobnosti in aerobno zmogljivost sem pred začetkom 6-mesečnega programa mladostnici testirala s pomočjo testov Fun Fitness. Telesno pripravljenost sem po enakem protokolu ponovno testirala po 3 mesecih izvajanja specialnega gibalnega programa, kot tudi ob zaključku treniranja po program.
Mladostnica s posebnimi potrebami je bila tudi redno spremljana z analizatorjem telesne sestave Tanito BC-60, s pomočjo katere smo izmerili telesno težo, mišično maso, delež telesne maščobe in indeks telesne mase. Vedno smo merili ob enakih pogojih.

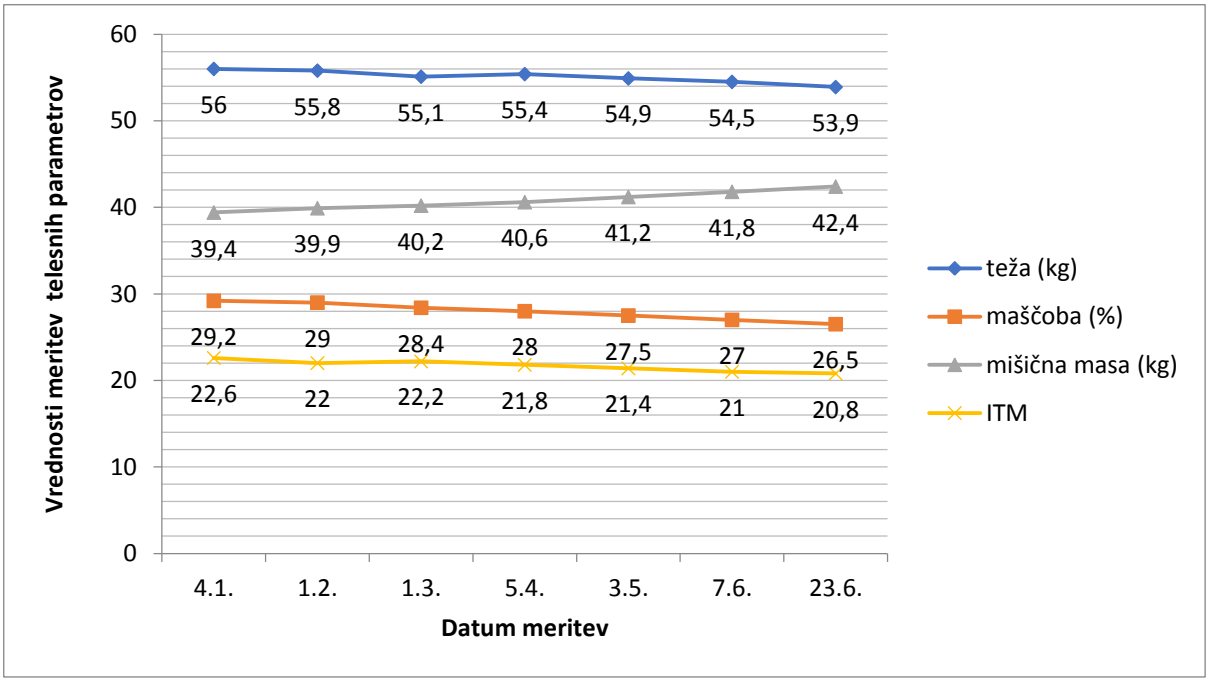
Tabela 1: Rezultati meritev analizatorja telesne sestave Tanita BC-601.

Datum meritev	**Teža** (kg)	**Telesne maščobe** (%)	**Mišična masa** (kg)	**ITM** $(\frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{telesna višina (cm}^2\text{)}})$
4.1.2017	56,0	29,2	39,4	22,6
1.2.2017	55,8	29,0	39,9	22,0
1.3.2017	55,1	28,4	40,2	22,2
5.4.2017	55,4	28,0	40,6	21,8
3.5.2017	54,9	27,5	41,2	21,4
7.6.2017	54,5	27,0	41,8	21,0
23.6.2017	53,9	26,5	42,4	20,8

Vir: Lastni vir, 2017

S tabela 1 razberemo postopno zniževanje telesne teže na račun povečevanja telesne mišične mase in zniževanja telesnih maščob. Telesna teža se je znižala iz 56,0 kg na 53,9 kg; odstotek telesne maščobe se je znižal iz 29,2 % na 26,5 %; mišična masa se je povečala iz 39,4 kg na 42,4 kg. Sorazmerno s spremembo telesnih parametrov se je spreminjal tudi indeks telesne mase (ITM). V šestmesečnem obdobju se je znižal iz 22, 6 na 20,8.

Graf 1: Spremembe rezultatov telesnih parametrov (telesna teža, mišična masa, delež telesne maščobe in indeks telesne mase) izmerjenih z analizatorjem telesne sestave Tanita BC-601.



Vir: Lastni vir, 2017

Grafa 1 prikazuje izboljšanje vrednosti posameznih telesnih parametrov v obdobju šestih mesecev ob izvajanju specialnega gibalnega programa. Mladostnica s posebnimi potrebami je v šestih mesecih pridobila 3 kg mišične mase glede na izgubljeno telesno maščobo. Telesna teža se ji je znižala za 2,1 kg.

Tabela 2: Meritve telesne pripravljenosti s pomočjo testov Fun Fitness.

Testi Fun Fitness	**1. meritev (4.1.2017)**	**2. meritev (5.4.2017)**	**3. meritev (23.6.2017)**
Pasivna ekstenzija kolenskega sklepa	L = -10° D = -5°	L = -10° D = -5°	L = -5° D = 0°
Test merjenja pasivne dorzalne fleksije pri ekstendiranem kolenu	L = + 5° D = + 5°	L = + 5° D = + 5°	L = + 5° D = + 5°
Modificiran Thomasov test za merjenje ekstenzije kolkov	L = - 5° D = - 5°	L = - 5° D = - 5°	L = 0° D = 0°
Modificiran Apleyev test za merjenje funkcionalne ramenske rotacije	- 3 cm	- 3 cm	- 2 cm

Ročna dinamometrija za merjenje mišične jakosti mišic dlani in podlahti	L = 52 D = 58	L = 54 D = 60	L = 58 D = 62
Časovno merjeni test vstajanja (angl. Timed stand test) test za merjenje moči ekstenzorjev kolka in kolena	10 x vstati v 5 s	10 x vstati v 4 s	10 x vstati v 3 s
Test za vrednotenje moči abdominalne musculature	40 x v 1 min	44 x v 1 min	50 x v 1 min
Test za vrednotenje moči ramenske muskulature in troglave nadlahtne mišice	Opravila (več kot 5 s)	Opravila (več kot 5 s)	Opravila (več kot 5 s)
Stoja na eni nogi z odprtimi očmi	D = 1,5 s L = 1 s	D = 2 s L = 1,5 s	D = 3 s L = 2 s
Stoja na eni nogi z zaprtimi očmi	D = 3 s L = 2 s	D = 3 s L = 3 s	D = 3,5 s L = 3 s
Test funkcijskega dosega za vrednotenje ravnotežja	34 cm	36 cm	38 cm
Dvominutni test korakanja za ocenjevanje submaksimalne aerobne zmogljivosti (aerobni test)	68 x z D kolenom v 2 min FS0 = 72 FS1 = 94 FS2 = 158	74 x z D kolenom v 2 min FS0 = 70 FS1 = 92 FS2 = 156	78 x z D kolenom v 2 min FS0 = 68 FS1 = 90 FS2 = 154

Vir: Lastni vir, 2017

Legenda:

L – leva stran

D – desna stran

FS0 – frekvenca srca izmerjena pred izvajanjem testa

FS1 – frekvenca srca izmerjena takoj po začetku izvajanja testa

FS2 – frekvenca srca izmerjena po končanem izvajanju testa

III. SKLEP

Mladostnica s posebnimi potrebami je v času šestmesečnega programa izgubila 2,1 kg telesne teže na račun zmanjšanja telesne maščobe – iz 29,2 % na 26,5 % in pridobitve povečanja mišične mase – iz 39,4 kg na 42,4 kg, kar smo izmerili s pomočjo analizatorja telesne sestave Tanita BC-601.

Enakomerno in postopno povečevanje mišične mase ter hkratno izgubljanje maščobne mase je dokaz dobro zasnovanega specialnega gibalnega programa.
Primerna telesna sestava (večja kot je količina mišične mase, hitrejši je metabolizem organizma in večja je poraba energije oz. kalorij) je med drugim tudi pokazatelj posameznikovega zdravstvenega stanja, zato je še kako pomembno poznavanje omenjene sestave.
Potrebno je poudariti, da so se vzporedno s procesom izvajanja telesne vadbe po specialnem gibalnem programu dogajale tudi spremembe na telesni ravni. Znižal se je delež maščobnega tkiva na račun povečane mišične mase, kar je vplivalo na znižano vrednost indeksa telesne mase oziroma znižanja telesne teže, s čemer lahko z gotovostjo potrdimo okrepljenost preiskovankinega zdravja.
Gibalno udejstvovanje mladostnice s posebnimi potrebami je bilo vsakodnevno z vikend premorom. Vsakdo bi lahko po podobnem principu treniranja skrbel za ohranjanje svojega psihofizičnega ravnovesja in zdravja. Vaje so preproste in takšne, da jih je moč prilagoditi svojim trenutnim sposobnostim in zmogljivostim. Vaje in naloge, opisane v specialnem gibalnem programu, bi lahko izvajali kadarkoli in kjerkoli z ničelnim finančnim vložkom. Edino kar bi posameznik potreboval za začetek treniranja po programu, je želja po spremembi oziroma vzdrževanju dobre telesne pripravljenosti, s čimer pa je povezana tudi ozaveščenost o ohranjanju in krepitvi svojega zdravja oz. skrbi zase.
Svetovna zdravstvena organizacija ima podobna priporočila za ohranjanje zdravja otrok in mladostnikov. Priporoča se vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu. Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo aerobne aktivnosti, vsaj trikrat tedensko mora biti telesna dejavnost visoko intenzivna in vsaj trikrat tedensko mora telesna dejavnost zajemati tudi vaje za mišično moč in gibljivost (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017).

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojemu soprogu Janezu za vso podporo
tekom raziskave,
predvsem pa za razumevanje in spodbujanje.
Srčna hvala.

Hvala svojim najbljižnim ter prijateljem

za vsakršno pomoč v času raziskovanja.
Hvala, da ste!

Hvala mladostnici s posebnimi potrebami
in njenim staršem za zaupanje,
podporo in sodelovanje v raziskavi.

Hvala tudi mojim kolegom sodelovcem
za izkazano razumevanje v času raziskovanja.

LITERATURA IN VIRI

Center Janeza Levca. (2017). Predstavitev zavoda. Pridobljeno 11. 9. 2017 na spletni strani http://www.centerjanezalevca.si/

Direktorat za predšolsko vzgojo in osnovno šolstvo RS. (2017). Izobraževanje otrok s posebnimi potrebami: Seznam vrtcev, šol in zavodov. MIZŠ.

Drobež, J. (2010). Gibalne motnje v najzgodnejšem razvojnem obdobju: Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

D'entremont, P. (2013). Children with special needs: Benefits of physical activities and adaptive sports. Kidcompanions chewelry.

Kisner, C. in Colby, LA. (2012). Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (6th ed.). USA, Davis Company.

Lasan, M. (2004). Stalnost je določila spremembo – fiziologija. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, st.173-187.

Nacionalni inštitut za javno zdravje.(2017). Svetovni dan gibanja – 10. maj. Ljubljana

Sitlington, P. (2009). Transition Education and Services for Adolescents with Disabilities. Boston: Pearson.

Skalar, V. (1999). Osebe s posebnimi potrebami – konceptualne iztočnice. Sodobna pedagogika, st. 120–137.

Stang, J in Story, M. (2005). Guidelines for adolescent nutrition services. Minneapolis, MN, Center for leadership, education and training in maternal and child nutrition, division of epidemiology and community health, School of public health, adolescents with special health needs: University of Minnesota.

Statistični urad Republike Slovenije. (2017). Izobraževanje v RS. SURS.

Strel, J. in Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine: Otrok v gibanju – A Child in motion. Zbornik prispevkov I. mednarodnega znanstvenega posveta. Gozd Martuljek, st. 39−61.

Tanita BC-601 – Monitoring your health. (2012). Japan.

Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.

Westendorp, M. (2011). Are gross motor skills and sports participation related in children with intellectual disabilities?. The Netherlands: Centre for human movement sciences, University medical centre Groningen, University of Groningen, Section F.

Žgur, E. (2007). Motorika učencev s cerebralno paralizo v osnovni šoli [doktorsko delo]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Čuček Nina

SPECIALNO REHABILITACIJSKA POMOČ UČENCU Z DISPRAKSIJO PRI MOTORIČNIH VEŠČINAH IN PISANJU

POVZETEK

Dispraksija ali razvojna motnja koordinacije je pogosto prikrita motnja, saj otroci ali odrasli nimajo izstopajočih telesnih znakov, a imajo velike težave doma in v šoli. Otroci so velikokrat prepoznavni kot nerodni in »leni« ter tarča posmeha s strani sovrstnikov ali drugih otrok. Največje težave se pokažejo pri vsakodnevnih motoričnih dejavnostih, športni vzgoji, likovni vzgoji, pisanju ter organizaciji. Zato je pomembno zgodnje odkrivanje primanjkljajev in odpravljanje le-teh že v vrtcu ali šoli. Učenci, ki imajo dispraksijo, imajo v šoli ali vrtcu dodatno strokovno pomoč, ki jo najpogosteje izvajajo specialno rehabilitacijski pedagogi. Specialno rehabilitacijska pomoč je pomemben del procesa pomoči, ki temelji na razvoju grobe motorike, fine motorike, grafo motorike, pisanja in organizacije. Hkrati pa otroku pomaga tudi na psihosocialnem področju.

V nadaljevanju članka so predstavljene nekatere dejavnosti za učenca prvega razreda večinske osnovne šole z dispraksijo, ki so bile izvedene s specialno rehabilitacijsko pomočjo. Pomoč se je izvajala tri ure tedensko, in sicer pri uri športa, slovenščini in likovni umetnosti. Izvajala se je individualno izven razreda ali v razredu in je trajala celo šolsko leto. Učenec je postopoma napredoval pri motoričnih veščinah in pisanju ter si izboljšal samopodobo.

KLJUČNE BESEDE: dispraksija, motorične veščine, pisanje, specialno rehabilitacijska pomoč, športna vzgoja, učenec prvega razreda osnovne šole.

SPECIAL EDUCATIONAL HELP FOR PUPIL WITH DYSPRAXIA BY MOTOR SKILLS AND WRITTING

ABSTRACT

Dyspraxia or developmental co-ordination disorder is often hidden disorder, because children or adults don`t have outstanding physical signs, but have a huge difficulties at home and in school. Children are recognized as awkward and »lazy« and they are a laugh target by peer group and other children. The biggest difficulties are in everyday motor activities, physical education, art, writing and organization. Therefore are early detection of deficits and intervention significant in the nursery and school. Students with dyspraxia have additional professional help from special educational teachers in school or nursery. Special educational help is a part of the help process, based on development of gross motor skills, fine motor skills, graph motor skills, writing and organization. At the same time they also help children on psychosocial area.

Further, the article presents some activities for pupil with dyslexia in the first grade of primary school, realized with special educational help. Help has implemented for three hour on week in physical education, literacy and art. It`s been perform all school year individually out of classroom or in classroom. Pupil has improved in motor skills and writing and reached higher self-esteem.

KEYWORDS: **dyspraxia, motor skills, writing, special educational help, physical education, pupil in the first grade of primary school.**

I. UVOD

Skupina oseb z dispraksijo ima skrite primanjkljaje in je zelo raznolika glede na njihove posebne potrebe in močna področja. Oblika in intenziteta težav se pri vsakem posamezniku kaže na drugačen način. Kljub temu lahko izpostavimo nekatere skupne značilnosti in področja posebnih potreb oseb z dispraksijo.

Dispraksija lahko vpliva na eno ali več področij posameznikovega razvoja. Vsekakor vpliva na proces učenja in povzroča učne težave. Glavno področje težav, povezanih z dispraksijo, je motorično-perceptivno področje, ki je hkrati med pomembnejšimi za razvoj ostalih področij in sposobnosti. Osebe z dispraksijo imajo težave na področju grobe in fine motorike, koordinacije in percepcije. Dispraksija tako presega pojem učnih težav, saj ima velik vpliv tudi na vsakodnevne dejavnosti in opravila. Zato je ključnega pomena zgodnje odkrivanje primanjkljajev in načrtovanje ustreznih oblik pomoči. S specialno pedagoško pomočjo se lahko odpravljajo primanjkljaji, ovire oz. motnje, ki posamezniku ne otežujejo samo razvoja v šolskem področju, ampak tudi v vsakodnevnih opravilih.

II. DISPRAKSIJA

Beseda *dispraksija* je grškega izvora. Sestavljena je iz dveh delov: predpona »dys« označuje nekaj težavnega ali problematičnega, koren besede »praxis« pa v prevodu pomeni dejanje ali opravilo. Gre torej za oteženo izvajanje dejanj ali opravil (Christmas, 2009; Farrell, 2006). Gibbs, J. Appleton in Appleton (2007) pojma *dispraksija* in *razvojno koordinacijske težave* opredelijo kot sopomenki, kljub temu, da v nekateri strokovni literaturi avtorji (Christmas, 2009; Elliott in Place, 2012; Portwood, 2000) dispraksijo opisujejo kot podtip razvojno koordinacijskih težav. Uporaba pojma *dispraksija* prevladuje v evropski strokovni literaturi (Elliott in Place, 2012). Magajna, Kavkler, Čačinovič Vogrinčič, Pečjak, Bregar Golobič (2008) pravijo, da dispraksijo najpogosteje opisujemo kot okvaro ali nezrelo organizacijo gibanja, lahko pa so primanjkljaji tudi v zaznavanju ter miselnem in jezikovnem delovanju.
M. Boon (2010) navaja, da so O'Beirne, Larkin in Cable že leta 1994 v raziskavi o težavah s koordinacijo ugotovili, da so otroci s slabšo koordinacijo v bistveno slabši fizični kondiciji kot otroci, ki teh težav nimajo.

Grant (2010) težave, povezane z dispraksijo, primerja z ledeno goro. Majhen, vidni del ledene gore predstavlja najbolj opazne težave, povezane z motorično izvedbo in koordinacijo, medtem ko sorazmerno večji, skriti del ledene gore predstavljajo psihološke, kognitivne, metakognitivne, perceptivne in druge težave, povezane z dispraksijo. Vidni del težav, povezan s koordinacijo in motorično izvedbo, postopoma izginja, medtem ko manj opazne težave ostajajo prisotne vse življenje. Zanimiva primerjava težav, povezanih z dispraksijo, z ledeno goro izpostavlja pomemben vidik skritih primanjkljajev, raznolikosti in vseživljenjskega vztrajanja težav.

A. Vplivi dispraksije

V nadaljevanju želim predstaviti vpliv dispraksije na motorično-perceptivno, intelektualno, govorno-jezikovno, socialno-emocionalno področje ter področje načrtovanja in organizacije gibalnih dejavnosti.

Motorično-perceptivno področje

Dispraksijo najpogosteje povezujemo s težavami na gibalnem področju. Osebe z dispraksijo imajo težave z organizacijo gibanja na področju grobe in/ali fine motorike ter pomnjenjem, generalizacijo, izvajanjem in evalvacijo gibalnih aktivnosti (Kavkler, 2002). Zaradi manj ustrezne koordinacije mišic celega telesa imajo lahko osebe z dispraksijo težave že pri izvajanju osnovnih gibalnih aktivnosti, kot so hoja, tek, skakanje, plezanje (Macintyre, 2001, »*What is dyspraxia«, b.d.*). Imajo težave pri učenju športnih dejavnosti, npr. plavanju, vožnji s kolesom, smučanju, drsanju, plesu. Zaradi težav s koordinacijo oko–roka imajo težave z lovljenjem žoge (Kavkler, 2002).

Ključne težave na področju fine motorike, ki ovirajo uspešnost učencev so pisanje, branje, risanje, striženje, odpiranje škatel, raba pribora pri jedi, zavijanje vijakov in tudi govor (Kavkler, 2002). Do izraza prihajajo predvsem pri likovni umetnosti.

Kognitivno področje

Osebe z dispraksijo imajo specifične primanjkljaje na kognitivnem področju. Različni avtorji (Boon, 2010; Colley, 2006; Grant, 2010; Kavkler, 2003 ter 2011) navajajo pogoste težave oseb z dispraksijo na kognitivnem področju, kot so: težave s pomnjenjem zaporedij, slušnim pomnjenjem in priklicem dejstev, ovirana hitrost vizualnega procesiranja in pomanjkljive zmožnosti vizualizacije, ovirano pomnjenje različnih postopkov, postopkov uporabe pripomočkov in orodij, sledenje navodilom, reševanje matematičnih problemov, oviran kratkoročni vidni in slušni spomin, kar ima lahko za posledico pogosto pozabljanje in izgubljanje stvari, težave z delovnim spominom, pomanjkljive prostorsko-orientacijske sposobnosti ovirajo prepisovanje s table, orientacijo na sebi, drugih, v prostoru, na ravni ploskvi, konstrukcijske postopke pri pouku geometrije, pomanjkljiv smisel za smer in orientacijo.

Socialno-emocionalno področje

Otroci in mladostniki z dispraksijo so zaradi nižjih dosežkov in zmanjšane sposobnosti motoričnega delovanja pogosto odrinjeni s strani vrstnikov, kar jih še dodatno ovira pri pridobivanju gibalnih izkušenj. Vse to vpliva na razvoj njihove samopodobe, ki je zaradi pogostih negativnih reakcij in zavrnitev s strani vrstnikov velikokrat nizka (Elliott in Place, 2012).

B. Specialno pedagoška opredelitev dispraksije

Trenutno na specialno pedagoškem področju prevladuje opredelitev dispraksije s pomočjo petih kriterijev za opredelitev specifičnih učnih težav (Kavkler, 2003; Magajna idr., 2008), s pomočjo katerih lahko problem dispraksije opišemo bolj celostno:

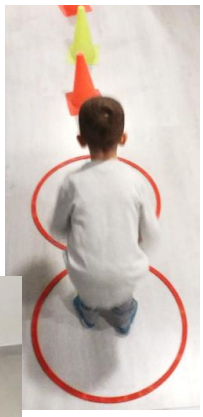
1. kriterij: Pri učencih z dispraksijo je opazno neskladje med splošnimi povprečnimi ali nadpovprečnimi intelektualnimi sposobnostmi in dejansko vzgojno-izobraževalno uspešnostjo. Največje neskladje se kaže med visokimi verbalnimi sposobnostmi in opazno nižjimi rezultati pri pisnem ali motoričnem izkazovanju znanja. Velika razhajanja potrjujejo

tudi testni profili WISC-a, ki so močno razvejani, kar kaže na dobre sposobnosti na enih in specifične primanjkljaje na drugih področjih. 2. kriterij: Učencem z dispraksijo izrazite težave na področju grafomotorike in pisnega izražanja, kljub trudu, onemogočajo napredovanje v procesu učenja. 3. kriterij: Učenci z dispraksijo imajo znižano učinkovitost kognitivnih (zaporedno predelovanje vizualnih informacij, analiziranje grafov, zemljevidov, tabel, upoštevanje pravilnega zaporedja črk, števil …) in metakognitivnih strategij (težave na področju načrtovanja in organizacije motoričnih dejavnosti, počasnejši tempo pisanja, težave pri samoocenjevanju, samoregulaciji in fleksibilnosti izvedbe motorične dejavnosti …). 4. kriterij: Pri učencih z dispraksijo je dokazana motenost enega ali več psiholoških procesov, npr. pozornosti in koncentracije (pri več kot 50% učencev z dispraksijo), spomina (pomnjenje zaporedij, slušno pomnjenje in priklic dejstev), perceptivne sposobnosti, jezikovnega procesiranja, socialne kognicije, koordinacije, organizacije informacij in drugih. 5. kriterij: Pri učencih z dispraksijo so izključene senzorne okvare, motnje v duševnem razvoju, čustvene in vedenjske težave, kulturna različnost in neustrezno poučevanje kot najpogostejši vzroki specifičnih učnih težav. V kombinaciji z dispraksijo se pogosto pojavljajo različne čustvene stiske, vedenjske posebnosti in neustrezno poučevanje, ki kažejo na slabo prepoznavanje in razumevanje težav učencev z dispraksijo.
Opredelitev dispraksije s pomočjo petih kriterijev za opredelitev specifičnih učnih težav najbolj kompleksno opiše vidne in nevidne težave oseb z dispraksijo.

III. DEJAVNOSTI SPECIALNO REHABILITACIJSKE POMOČI PRI UČENCU Z DISPRAKSIJO

Dispraksija je specifična učna težava, ki pomembno vpliva na vsa področja posameznikovega razvoja in delovanja. Glede na raznolikost posebnih potreb posameznikov z dispraksijo, ki se razprostirajo na kontinuumu od lažjih do obsežnejših, morajo biti enako raznolike in specifične tudi oblike pomoči in podpore učencem z dispraksijo. Pomoč se je izvajala tri ure tedensko, in sicer pri uri športa, slovenščini in likovni umetnosti. Izvajala se je individualno izven razreda ali v razredu in je trajala celo šolsko leto. Dejavnosti so se izvajale v razredu, telovadnici, na šolskem igrišču in kabinetu za dodatno strokovno pomoč. Vsaka dejavnost se je z različnimi primeri večkrat ponovila.

Pri uri **športa** sem učencu pomagala pri izvajanju skupinskih iger Kdo se boji črnega moža, Letalo, potres, poplava, kjer je potrebna prostorska orientacija. Pogosto je učenec izvajal dejavnosti: poligon za koordinacijo celega telesa na sliki 1, metanje žoge, odbijanje žoge v tla, plazenje in lazenje po blazinah, plezanje po letveniku, drsanje po prostoru brez drsalk, Brain gym vaje (Educational Kinesiology Foundation (Brain Gym® International) v Venturi, California, USA) po knjigi avtorjev Dennison (2007), ki jih prikazujeta sliki 2 in 3. Vse dejavnosti so bile načrtno izvedene in težile k odpravljanju primanjkljajev na gibalnem, grobomotoričnem področju, ravnotežju in prostorski orientaciji.

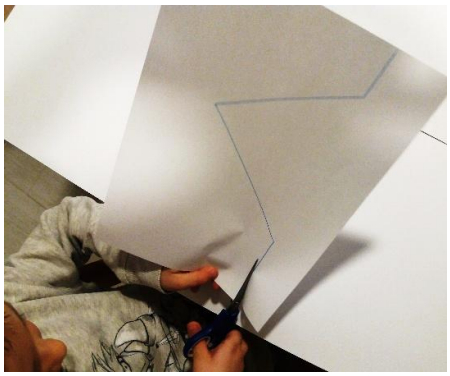


Slika 1: Poligon.

Slika 2: Križno gibanje (Brain Gym®).

Slika 3: Integracija (Brain Gym®).

Pri uri **likovne umetnosti** sem učencu pomagala pri izvedbi likovnih nalog. Hkrati pa sva veliko pozornost namenila dejavnostim, kot so rezanje s škarjami na sliki 4, trganje papirja, risanje s čopiči, barvicami in prsti, lepljenje majhnih listov na večji papir na sliki 5, izdelovanje figur iz plastelina, gline. Vse dejavnosti so bile načrtovane tako, da so odpravljale primanjkljaje na finomotoričnem področju, grafomotoričnem področju in vidno koordinacijskem področju.



Slika 4: Rezanje s škarjami.

Slika 5: Lepljenje majhnih listov na večji papir.

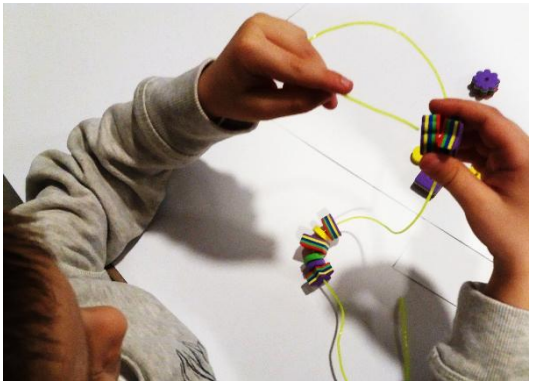
Pri uri **slovenščine** pa je specialno rehabilitacijska pomoč zajemala odpravljanje primanjkljajev na področju grafo motorike in pisanja ter s tem povezanega tudi branja. Učenec je primanjkljaje odpravljal s pomočjo vaj za ustrezno držo pisala s pomočjo didaktičnega materiala na sliki 6, grafomotoričnih vaj na sliki 7, črke je izdeloval iz plastelina, jih pisal po pesku, zraku, s prstom po mizi, na papir in šele nato v zvezek. Dejavnosti so bile strukturirane in sledile so si v enakem zaporedju.

Slika 6: Didaktični material za ustrezno držo pisala.

Slika 7: Grafomotorične vaje.

Kadar je bila specialno in rehabilitacijska pomoč načrtovana izven razreda so se prav tako izvajale dejavnosti za odpravljanje primanjkljajev na motoričnem področju (groba, fina in grafo motorika), prostorski orientaciji, vizualno motorični koordinaciji. Finomotorične dejavnosti so obsegale vadbo pincetnega prijema, kjer je učenec prelagal riž ali druge predmete v posodice, natikal hama perlice kot prikazuje slika 8, natikal okraske na vrvico, kot je prikazano na sliki 9 in vtikal žebljičke.

Slika 8: Hama perlice.

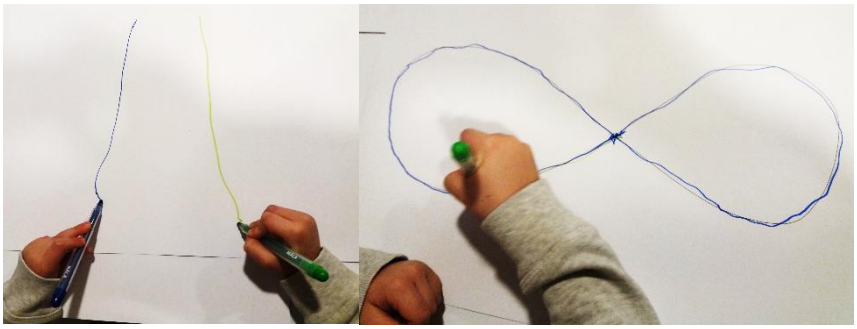


Slika 9: Natikanje okraskov na vrvico.

Zaradi finomotorične nespretnosti pri oblačenju je za odpravljanje le-te učenec velikokrat izvajal dejavnost, ki jo prikazuje slika 10, kjer je na lesenem medvedku odpiral gumbe, zapenjal zadrgo, vezal vezalke. Učenec je tudi sestavljal kocke po modelu s pomočjo didaktične igre, ki je vidna na sliki 11 in premagoval primanjkljaje prostorske orientacije in vidne koordinacije.

Slika 10: Leseni medvedek – finomotorične spretnosti. **Slika 11:** Sestavljanje kock po modelu.

Premagovanje grafomotoričnih primanjkljajev in lateralizacije je bilo načrtovano s pomočjo dveh Brain gym vaj (Educational Kinesiology Foundation (Brain Gym® International) v Venturi, California, USA) po knjigi avtorjev Dennison (2007). Z izvajanjem simetričnega risanja z obema rokama, kot ga prikazuje slika 12 in risanja ležeče osmice na sliki 13, se spodbuja stranskost in prehod čez sredinsko linijo telesa, pri kateri se povezujeta desna in leva polovica možgan. Ta spretnost je temelj za sposobnosti pisanja, branja in komunikacije, zato sta se vaji izvajali pred učenjem pisanja črk in besed.



Slika 12: Simetrično risanje (Brain Gym®). **Slika 13:** Risanje ležeče osmice (Brain Gym®).

IV. SKLEP

Z ustrezno izbranimi oblikami pomoči in podpore je bilo učencu z dispraksijo omogočeno polno sodelovanje v procesu vzgoje in izobraževanja tudi na področjih njegovih primanjkljajev. Razvoj ustreznih podpornih strategij, pozitivno naravnana razredna in šolska klima ter velika mera pripravljenosti za sodelovanje vseh vpletenih v učni proces je pripomogla k razvoju šibkih področij, boljši socialni vključenosti in dvigu motivacije učenca z dispraksijo.

LITERATURA IN VIRI

Boon, M. (2010). Understanding Dyspraixa: A Guide for Parents and Teachers. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Christmas, J. (2009). Hands On Dyspraxia. Supporting Children and Young People with Sensory and Motor Learnin Challenges. London: Speechmark Publishing Ltd.

Colley, M**.** (2006). Living with Dyspraxia: A Guide for Adults with Developmental Dyspraxia. London: DANDA- Developmental Adult Neuro-Diversity Association.

Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh. Ljubljana: Rokus Klett.

Elliott, J., Place, M. (2012). Children in Difficulty: A guide to understanding and helping. London: Routledge, Taylor and Francis Group, London and New York.

Farrel, M. (2006). The effective teacher's guide to Dyslexia and other specific learning difficulties: Practical strategies. London: Routledge, Taylor and Francis Group, London and New York.

Gibbs, J., Appleton, J., Appleton, R. (2007). Dyspraxia or developmental coordination disorder? Unravelling the enigma. Disease in Childhood 92 (6), 534–539. Pridobljeno 28. 10. 2017, s http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2066137/.

Grant, D. (2010). That's the Way I Think: Dyslexia, Dyspraxia and ADHD Explained. London: Routledge Taylor & Francis Group London and New York.

Kavkler, M. (2002). Vključevanje otrok in mladostnikov z dispraksijo. V M. Kavkler, N. Končnik Goršič (ur.): Specifične učne težave otrok in mladostnikov: prepoznavanje, razumevanje, pomoč (str. 173–191). Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Kavkler, M. (2003). Dispraksija – malo znana specifična učna težava. V Zbornik prispevkov 1. kongresa logopedov Slovenije z mednarodno udeležbo: Logopedija za vsa življenjska obdobja (str. 48–51). Bled: Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.

Kavkler, M. (2011). Obravnava učencev z učnimi težavami pri matematiki. V M. Košak Babuder, M. Velikonja (ur.): Učenci z učnimi težavami- Pomoč in podpora (str. 124–156). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Macintyre, C. (2001). Dyspraxia 5-11. A practical guide. David Fulton Publishers. London.

Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Bregar Golobič, K. (2008). Koncept dela Učne težave v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Portwood, M. (2000). Understanding Developmental Dyspraxia: A Textbook for Students and Professionals. London: David Fulton Publishers.

Čuček Simona

PIKNIK ŠKRATA ZDRAVILKA

POVZETEK

V osnovno šolo vstopajo učenci, ki so med seboj zelo različni. Učitelji jih poučujemo, vzgajamo, vodimo in navdihujemo. Pri tem nam pri zeliščarskem krožku pomaga škrat Zdravilko. Škrat Zdravilko je prijazen, prikupen majhen škratek, ki rad pomaga vsem živim bitjem s svojimi koristnimi nasveti. Pomaga nam s svojimi zdravilnimi čaji, sirupi, kremicami in zdravilnimi bomboni. Vse nam da poskusit in nas nauči, kako si to tudi sami naredimo. Poskrbi tudi, da smo gibčni in vitalni, saj se z njim velikokrat odpravimo na daljši pohod, kjer nabiramo različna zdravilna zelišča. Tako smo skupaj z njim v mesecu juniju pripravili piknik škrata Zdravilka, ki ga bom podrobneje opisala v svojem prispevku. Mladi zeliščarji so uživali v različnih dejavnostih. Zeliščarke smo ugotovile, da ima naš Zdravilko čudežno moč in da on reši in zmore čisto vse ter da otroke motivira za zdrav način življenja.

KLJUČNE BESEDE: škrat Zdravilko, zeliščarski krožek, piknik, zdrav način življenja.

PICNIC OF DWARF THE HEALER

ABSTRACT

The primary school is entered by pupils who are very different. We, the teachers, try to teach, educate, guide, and inspire them. Within the Herb Class a Dwarf the Healer is used to help the teachers. He is a kind and cute little dwarf that likes to help all living beings giving them useful advice. He helps us with his herb teas, syrups, lotions, and herb sweets. He does not just give us the opportunity to taste everything, but also teaches us how to make it ourselves. With his long walks he makes sure that we are all vital and flexible. During the walks we pick herbs. We organized a picnic with Dwarf the Healer in June and I will describe it in detail. This way, young herbalists could enjoy in various activities. While we, the more experienced herbalists, noticed that our Dwarf the Healer possesses magical power that helps him resolve everything and that he motivates the children towards pursuing healthier lifestyles.

KEYWORDS: Dwarf the Healer, healthy lifestyle, Herb Class, picnic.

I. UVOD

Ožje in širše učenčevo okolje je neizmerno zanimivo in pisano. Mlajši učenci želijo vse v naravi potipati, vonjati in z vsem kar najdejo v naravi tudi nekaj narediti. To so otrokova spontana nagnjenja po odkrivanju in spoznavanju novega, zato moramo to njihovo željo po odkrivanju ožjega in širšega okolja tudi vzpodbujati in omogočiti še večjo raznolikost in pestrost. Pomembno vlogo pri učenčevem spoznavanju okolja imamo tudi starši in učitelji, ki svoj odnos do narave, do zdravja prenašamo na otroke. Zato je zelo pomembno, kakšen je. Skrb za zdrav način življenja je ena izmed temeljnih nalog današnjega časa. Na OŠ Voličina z načrtovanjem, organizacijo in izvedbo različnih dejavnosti, spodbujamo in gradimo zdrav način življenja.

II. JEDRO

A. Zeliščarstvo in zeliščarski krožek:

Ljudje že dolgo spoznavamo, kako nam zelišča koristijo, hkrati pa nam pomagajo, da navezujemo in ohranjamo tesen stik z naravo. Že v času naših babic so ljudje nabirali najrazličnejše zdravilne rastline, ki so jih našli v neokrnjeni naravi in jih s pridom uporabljali za lajšanje in zdravljenje različnih vrst obolenj. Danes je domačo uporabo zdravilnih rastlin in zelišč v veliki meri nadomestila farmacevtska industrija. Tako se je neprecenljiva zakladnica izkušenj in znanja naših prednikov počasi začela izgubljati.

Vir [1] je izpostavil predvsem odmik sodobne potrošniške družbe od narave in odsotnost medčloveških odnosov. »Otroci dandanes poznajo le še filter čaje iz supermarketov, medtem ko je še ne dolgo tega vsaka hiša praktično bila založena z lastnimi zelišči, ki so polnila domačo lekarno. Danes pa že ob najmanjšem kašlju odhitimo do zdravnika, zato ni čudno, da so v ordinacijah takšne čakalne vrste.«

Moderni človek postopoma in ponovno odkriva modrost in znanje svojih prednikov ter se čedalje bolj spet začenja zavedati pomena naravnih proizvodov. Spet se prebuja in krepi zavest o bogastvu naravnega sveta ter številnih darov, ki nam jih ponuja.
Tako smo se na šoli odločili, da s pomočjo zeliščark, ki delujejo v našem kraju, na učence prenesemo vsaj delček njihovega znanja. Namen zeliščarskega krožka je bil, da učenci na zanimiv način spoznajo pomen zdravilnih rastlin in zdravega načina življenja ter da preko različnih dejavnosti ohranjajo pristen stik z naravo.

B. Škrat Zdravilko:

Pri zeliščarskem krožku pa imamo še posebnega pomočnika, škratka Zdravilka. Škrat Zdravilko je prijazen, prikupen in majhen škratek, ki rad pomaga vsem živim bitjem s svojimi koristnimi nasveti. Če trebušček, grlo ali glava nas boli, škrat Zdravilko na pomoč nam prihiti. Pomaga nam s svojimi zdravilnimi čaji, kremicami, zdravilnimi bomboni. Vse nam da poskusit in nas nauči, kako si vse to sami naredimo. Ima čudežno moč, reši in zmore čisto vse

in mlade zeliščarje navaja na zdrav način življenja. Zaradi svoje majhne rasti si je za svoj dom izbral majhno oranžno rožico, ki ji pravimo ognjič.
Da pa otroci še bolj začutijo njegovo prisotnost, si vsi prvošolci, ki so vključeni k zeliščarskem krožku naredijo škrata Zdravilka. Prijazne šivilje nam zašijejo škratka, otroci pa si ga napolnijo s posušenimi cvetovi vrtnice, prave sivke, roženkrauta, dišečega vratiča in citronke. Prav tako jim preberemo pravljico o škratu Zdravilku, ki pripoveduje o tem, kako se škrat Zdravilko bori proti uničevanju narave in navaja ljudi in živali na lep odnos do narave.
Mladi zeliščarji spoznajo tudi pravila škrata Zdravilka, ki so naslednja: opazuj naravo in se jo nauči ljubiti; bodi prijazen do vseh živih bitij; ne uničuj rastlin; ne plaši živali; ne kriči, ker hrup moti živali in ljudi; pazi, kje hodiš; poslušaj in sodeluj; nabiraj samo rastline, ki jih poznaš. Učenci pravila dosledno upoštevajo.
Pri zeliščarskem krožku skupaj s škratom Zdravilkom spoznavamo zdravilne rastline, njihovo uporabo, naučimo se skuhati čaj, nabiramo zelišča, jih sušimo in pripravljamo različne zdrave jedi.

C. Piknik škrata Zdravilka:

Ker učenci zelo radi obiskujejo zeliščarski krožek, smo se učiteljice in zeliščarke odločile, da jim ob koncu zeliščarskega krožka pripravimo prav poseben piknik »Piknik škrata Zdravilka«. S posebnim vabilom smo učence 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja povabile na piknik. Učenci so bili zelo vznemirjeni in so komaj čakali, da pride ta dan. 21.6. 2017, smo se po šolskem kosilu odpravili na domačijo Čuček, kjer so nas že pričakali pomočniki škrata Zdravilka (slika1, slika 2)

Slika1, 2: Otroke so pričakali pomočniki škrata Zdravilka.

Gospa Marija, je otroke pozdravila in povedala, da se žal škrat Zdravilko danes ni mogel udeležiti piknika, ker je vso noč pomagal živalim in ljudem pri njihovih težavah. Na piknik je poslal svoje pomočnike in jim naročil, kaj vse morajo početi na pikniku ter da mu morajo o vsem poročati. Otroci so z zanimanjem prisluhnili pripovedi. Prva naloga, ki je čakala otroke

je bila, da povedo vse kar vedo o škratu Zdravilku. Otroci so pridno pripovedovali, ob tem pa tudi popili zdravilni čaj. Temu je sledilo delo v skupinah.
Učenci 1. razreda so na vrtu iskali ognjič in škrata Zdravilka. Škrata Zdravilka žal niso našli, našli pa so cvetoč ognjič. Povedali so, kaj so se o ognjiču naučili čez leto (slika 3). Vedeli so, da raste na vrtu, da so njegovi cvetovi oranžne barve in so rahlo lepljivi. Vedeli so, da mu pravimo tudi vremenar in da ga moramo nabirati v sončnem vremenu. Iz njega lahko pripravimo čaj in ognjičevo mazilo, ki ga uporabljamo za suho kožo in razpokane ustnice. Ko so vse povedali o ognjiču, so cvetove na vrtu pobrali, jih osmukali in pripravili namok za ognjičevo mazilo. Med delom jih je obiskal tudi novinar časopisa Večer (slika 4). Povedali so mu, kaj vse počnejo pri zeliščarskem krožku in kaj vse že znajo. Povedali so, da doma že sami skuhajo čaj, da sadijo sadike zelišč, ki jih dobijo pri Mariji, da skupaj s svojimi starši nabirajo šipek, kamilice, pljučnik, trpotec in jih sušijo.

Slika 3: Veliko vemo o ognjiču.

Slika 4: Obisk Večerovega novinarja.

Učenci 2. razreda so se odpravili do drena, kjer so ponovili vse kar vedo o njem. Povedali so, da ima rumene cvetove, ki jih pridno obiskujejo čebelice, da njegove plodove imenujemo drnulje, da imajo plodovi veliko C-vitamina. Drnulje uživamo sveže, v obliki soka, kompota, čežane, marmelade, juhe in čaja. Vedeli so , da pomaga pri težavah z mehurjem in ledvicami, da zdravi prehlad, pomaga pri driski (slika 5). Pod drenom smo prebrali basen Medved in dren, v kateri prebrisana lisica prepriča medveda, da bo dren, ki je zacvetel prvi, tudi prvi obrodil sad. Naivni medved, ki je temu verjel, je vso pomlad, poletje in jesen čepel pod drenom, a plodu ni dočakal, saj je moral prej lačen na zimsko spanje (slika 6). Po vsej verjetnosti zaradi tega imenujemo dren tudi medvedovo drevo. Učenke 6. razreda, ki obiskujejo zeliščarski krožek že od samega začetka so jih naučile medvedjega plesa.

Slika 5: Veliko vemo o drenu.

Slika 6: Beremo basen o drenu in medvedu.

Učenci 3. razreda so se odpravili na Beli vrt, ki je nastal v sklopu Učnih vrtov pri Sv. Rupertu. Na gredici so poiskali materino dušico, jo otipali in povohali (slika 7). Tudi oni so o materini dušici veliko povedali. Povedali so, da ima majhne vijoličasto-rdeče cvetove, da zelo diši, da pomaga pri težavah z dihali, da pomirja kašelj in uspava, da jo lahko uporabimo tudi v kopeli, da jo zelo rade obiščejo čebele. Klara, učenka 6. razreda, pa jim je prebrala pripoved, kako je dobila materina dušica svoje ime (slika 8).

Slika 7: Našli smo materino dušico.

Slika 8: Prisluhnili smo pripovedi.

Po delu v skupinah, smo si privoščili hladen čaj, ki so ga pripravile naše gospe zeliščarke. Sledila pa je že naslednja naloga. Zeliščarji 4. in 5. razreda so na vrtu skrili torbice, ki so bile napolnjene z zelišči, ki smo jih tekom šolskega leta tudi spoznali (slika 9). Naloga skupin je bila, da po navodilih iščejo zeliščarsko torbico. Ko jo pa najdejo, pa poimenujejo zelišča, ki se skrivajo v njej (slika 10). Tudi pri tej igri so bili mladi zeliščarji zelo uspešni.

Slika 9: Le kam jo naj skrijemo?

Slika 10: Prepoznali smo vsa zelišča.

Po prepoznavanju zelišč pa smo se vse skupine dobile v senci stare lipe, kjer pa nas je že čakala Zala, ki je napisala in uglasbila pesem o škratu Zdravilku. Vsi skupaj smo se pesem tudi naučili (slika 11). Refren pesmi pa gre takole:« To je škrat Zdravilko, on pozna vsako bilko. Če trebušček, grlo, glava nas boli, škrat Zdravilko na pomoč nam prihiti.«

Slika 11: Pojemo pesem o škratu Zdravilku.

In pravega piknika seveda ni brez hrane in pijače. Naše gospe zeliščarke so se potrudile in za otroke pripravile pravo in zdravo pogostitev (slika 12) .

Slika 12: Njami, kako je dobro!

Po pogostitvi so se učenci še malo poigrali, nato pa so se odpravili domov. Vsi so povedali, da so se imeli zelo lepo in da se v naslednjem šolskem letu spet vidimo pri zeliščarskem krožku.

III. SKLEP

Skrb za zdrav način življenja je ena izmed pomembnejših nalog v današnjem življenju. In tudi mi v Voličini se trudimo, da otroke navajamo na zdrav način življenja. Lep prikaz tega je bil tudi Piknik škrata Zdravilka. Mladi zeliščarji so na pikniku sodelovali pri različnih nalogah in pokazali veliko znanja. Sami velikokrat povedo, da vedo že veliko več kot njihovi starši. Na pikniku so se razgibali, peli, zdravo jedli in prisluhnili koristnim informacijam. Največ zaslug za vse to pa imajo škrat Zdravilko in njegovi pomočniki, ki so škratu Zdravilku tudi poročali o vsem, kar se je dogajalo na pikniku. Na pikniku sta nas obiskala tudi Večerov novinar g. Milan in novinarka ter urednica revije Narava zdravi ga. Asja. Po navdušenju otrok in vseh nas sodelujočih smo se odločili, da bomo imeli piknik škrata Zdravilka vsako leto ob zaključku zeliščarskega krožka.

LITERATURA IN VIRI

Miloševič, V. : Otroci danes poznajo le še filter čaje iz supermarketov. Pridobljeno 2. 11. 2017, iz http://www.pomurec.com/vsebina/6450/Otroci_dandanes_poznajo_le_se_filter_caje_iz_supermarketv

Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo: koncept. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Komljanc, N. (2007). Interesne dejavnosti in kurikulum. V Komljanc, N. (ur.), Interes zbudi dejavnost. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 97-99.

Čurković Peperko Dunja

MEDPREDMETNA EKSKURZIJA – AKTIVNO UČENJE, TELESNA AKTIVNOST IN KREPITEV SOCIALNIH STIKOV MED DIJAKI

POVZETEK

Raziskave kažejo, da se mladostniki premalo gibljejo. Telesna aktivnost je pogosto odvisna od družine in šolskega okolja. Šolsko okolje, v katerem prevladuje pouk, ki večinoma poteka sede, ne pripomore k večji telesni aktivnosti dijakov. Šole lahko z učnimi načrti in programi prispevajo k izboljšanju stanja. V prispevku predstavljam izvedbo dvodnevne medpredmetne ekskurzije v Logarsko dolino za dijake prvega letnika. Z vodenimi ogledi, terenskim delom in spoznavnimi dejavnostmi jim omogočamo aktivno izgrajevanje znanja in večjo telesno aktivnost, obenem pa dijaki spoznavajo lepote Slovenije, širijo splošno razgledanost in krepijo socialne stike s sošolci.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetna ekskurzija, terensko delo, aktivno učenje, telesna aktivnost, socialni stiki.

A CROSS-CURRICULAR EXCURSION - ACTIVE LEARNING, PHYSICAL ACTIVITY AND STRENGTHENING OF SOCIAL CONTACTS AMONG STUDENTS

ABSTRACT

Research shows that adolescents do not exercise enough. Physical activity is often dependent on the family and the school environment. The school environment, where classes are mostly sedentary, does not contribute to greater physical activity of students. The situation can be improved through curriculum and programmes offered by schools. The paper presents a two-day cross-curricular excursion to the Logarska Valley for the first-year students. With guided tours, fieldwork and interaction activities, students are able to actively build knowledge and increase their physical activity. At the same time they learn about the beauty of Slovenia, expand their general knowledge and strengthen social contacts with classmates.

KEYWORDS: **cross-curricular excursion, field work, active learning, physical activity, social contacts.**

I. UVOD

Učni načrt za gimnazije pri pouku geografije nalaga izvedbo obvezne ekskurzije, ki je lahko samo geografska ali pa medpredmetna (Polšak, 2008). Na I. gimnaziji v Celju organiziramo medpredmetne ekskurzije v okviru obveznega dela obveznih izbirnih vsebin. Za dijake prvega letnika že nekaj let izvajamo dvodnevno medpredmetno ekskurzijo v Logarsko dolino. Načrtujemo jo tako, da omogočimo dijakom povezovanje znanja geografije, kemije, biologije in informatike. Dijaki, ki med klasičnim poukom, pri opravljanju domačih nalog, pogosto pa tudi v prostem času veliko ur presedijo, imajo na terenu tako več možnosti gibanja, in ne le to, vse poteka v neokrnjeni naravi. To je pomembno tudi zato, ker izsledki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2014 kažejo: da je samo 18,5 % mladostnika vsak dan telesno dejavnih vsaj eno uro, da 18,2 % mladostnika v prostem času več kot štiri ure na dan preživi v sedečem položaju, da 52,6 % mladostnika med šolskim tednom gleda televizijo, videoposnetke in druge zabavne vsebine dve ali več ur na dan (Jeriček Klanšček, 2014). Ti podatki sicer veljajo za populacijo slovenskih mladostnikov, starih 11, 13 in 15 let, po vsej verjetnosti pa so podatki za srednješolsko populacijo precej podobni. Poleg vsega naštetega na ekskurziji izvajamo tudi aktivnosti, ki omogočajo medsebojno spoznavanje sošolcev in s tem tudi večjo socialno povezanost, vse z namenom, da bodo lažje kos izzivom srednješolskega izobraževanja in vsakdanjega življenja.

II. MEDPREDMETNA EKSKURZIJA V LOGARSKO DOLINO

A. Splošno o medpredmetni ekskurziji v Logarsko dolino

Za dijake prvega letnika I. gimnazije v Celju že nekaj let organiziramo dvodnevno medpredmetno ekskurzijo v Logarsko dolino. Ekskurzija je obvezna za vse dijake prvega letnika splošne, umetniške in klasične gimnazije. Letos je bila izpeljana v dveh terminih, in sicer 18. in 19. 9. za tri razrede prvega letnika ter 21. in 22. 9. za druge tri razrede prvega letnika.

Zakaj smo se odločili za Logarsko dolino? Privlačnost Logarske doline se odseva v prvobitnosti okolja in v številnih naravnih zanimivostih, ki privabljajo ljubitelje narave. Svoj pečat so prostoru vtisnile tudi kmetije, ki so skozi stoletja ustvarjale kulturno krajino. Ravno sožitje med človekom in naravo je tista vrednota, ki jo danes najdemo le redkokje. Zaradi omenjenih vrednot je bila Logarska dolina leta 1987 razglašena za krajinski park. Park obsega celotno dolino do grebenov gora, skupaj v velikosti 203 km^2. Svojo podobo gradi na sonaravnem trajnostnem razvoju in na kakovostni turistični ponudbi (Logarska dolina, b. d.).

Nastanitvene zmogljivosti v Logarski dolini so omogočile, da smo hkrati izvedli dvodnevno ekskurzijo za tri razrede. Vsak razred je bil nastanjen na drugi lokaciji, in sicer v Domu planincev, v penzionu Na razpotju in Kmečki hiši Ojstrica. Takšna nastanitev nam je omogočala, da so dijaki posameznega razreda ločeno od drugih razredov preživeli popoldan in večer. Ravno zaradi želje, da se sošolci med seboj in z razrednikom bolje spoznajo in povežejo, smo ekskurzijo izpeljali v prvem mesecu pouka.

Vsak razred spremljata dva spremljevalca, razrednik in profesor, ki poučuje v razredu. Poleg njiju na ekskurziji sodelujejo še profesorji biologije, kemije in geografije, ki so zadolženi za vodenje in izvedbo terenskega dela. V Solčavi se pridružijo še vodniki, ki vodijo dijake po Logarski dolini in na pohodu k slapu Rinka.

Pri organizaciji sodelujejo kolegi iz aktivov za geografijo, kemijo in biologijo, letos se je pridružila še kolegica iz aktiva za informatiko. Vsi pripravijo delovno gradivo za aktivno delo dijakov. Pomembno vlogo pri pripravi ima tudi svetovalna delavka na šoli, saj razrednikom predstavi spoznavne aktivnosti, ki jih izvedejo z dijaki na spoznavnem večeru.
Ekskurzija je zasnovana tako, da se prepletajo vodeni ogledi, igre, terensko delo in spoznavne aktivnosti. Dijaki spremljajo, fotografirajo in snemajo dogajanje na poti in v krajih, kjer se ustavljajo. Učijo se samostojnega dela na terenu in medsebojnega sodelovanja. Po skupinah pripravijo predstavitve in jih po prihodu z ekskurzije predstavijo pri uri informatike. Ker dijaki s spremljevalci preživijo skupaj dva dni, se med njimi krepijo socialni stiki.

B. Izpeljava medpredmetne ekskurzije v Logarsko dolino
Prvi dan so bile predvidene pretežno geografske vsebine. Od Celja do Solčave so dijaki uporabljali zemljevide in opazovali svet okoli sebe. Ugotavljali so razlike med Spodnjo in Zgornjo Savinjsko dolino: videz pokrajine, raba tal in poselitev. Opazovali so spreminjanje in izgled reke Savinje. Spremljevalci so jih opozarjali na spremembe in značilnosti pokrajin in naselij, skozi katere so se peljali.

Prvi postanek je bil v Solčavi, središču Solčavskega. Solčavsko je geografsko zaokroženo območje ob meji med Slovenijo in Avstrijo, v povirju reke Savinje v Zgornji Savinjski dolini, v naročju Kamniško-Savinjskih Alp in Karavank. Posebnost Solčavskega so tri vzporedne alpske, ledeniško preoblikovane doline: Logarska dolina, Robanov kot in Matkov kot (Solčavsko, b. d.). V Centru Rinka, zavodu za turizem in trajnostni razvoj Solčavskega, so si dijaki najprej ogledali stalno razstavo o življenju in naravi Solčavskega z naslovom *Solčavsko – sprehod v naročje Alp*, nato pa še multimedijsko predstavitev v večnamenski dvorani. V pritličju stavbe sta razstavno-prodajni prostor, kjer razstavljajo in prodajajo izdelke iz volne avtohtonih ovc jezersko-solčavske pasme, izdelke iz solčavskega gorskega lesa, živilske izdelke s solčavskih kmetij in izdelke iz avtohtonega kamna – solčavskega marmorja, in restavracija, kjer so si dijaki privoščili krajši oddih. Sledil je ogled razstave fosilov, kjer je živi fosil Ostvar predstavil, kako so pred 240 milijoni let v plitvem morju plavale zanimive živali, katerih odtisi so lepo vidni v kamnih. Nahajališče fosilov vretenčarjev iz srednjega triasa v Kamniško-Savinjskih Alpah je eno od treh tovrstnih nahajališč na svetu (Programi za šolske skupine, 2015). Na koncu pa so si ogledali še razstavi polstenih izdelkov in metuljev.

Pomemben del ekskurzije je bilo etno tekmovanje. Animator, preoblečen v pastirja, je v narečju vodil in usmerjal dijake, ki so v pastirskih igrah spoznavali zgodbe in etnološko dediščino Solčavskega ter zgodovino in značilnosti avtohtone jezerske pasme ovac. Pri dveh igrah je sodelovalo več dijakov skupaj. Za uspešno opravljeni nalogi je bilo potrebno

usklajeno gibanje rok in nog vseh sodelujočih, kar je povzročalo nekaterim nekaj težav, drugim pa veliko smeha (Slika 1 in 2)

Slika 1: Hoja s smučmi.

Slika 2: Prenos zmajevega jajca.

Iz Solčave nas je pot vodila do Krajinskega parka Logarske doline. V spodnjem delu doline, v bližini izvira Črne na delu Poti po Logarski, so dijaki opravili geografsko terensko delo. Dijaki posameznega razreda so bili razdeljeni v tri skupine. Terensko delo je bilo sestavljeno iz treh vaj: vegetacije, vodovja in prsti. Vsak dijak je v svoji skupini opravil vse tri vaje. Pri izvedbi so dijakom pomagale profesorice geografije, ki so pri posamezni vaji usmerjale njihovo delo. Priprave na terensko delo so potekale pri pouku geografije že pred odhodom na ekskurzijo.

Pri terenski vaji *Vegetacija* so dijaki opravili naslednje naloge:

- določili so lego proučevanega gozda;
- na izbrani površini 10 x 20 metrov so poiskali in prešteli predstavnike listavcev in iglavcev;
- pojasnili so, zakaj je večina varovalnih gozdov v Sloveniji na višini med 400 in 1600 metri;
- našteli so funkcije, ki jih opravlja proučevani gozd;
- izmerili so obseg debel desetih izbranih dreves in s temi podatki ocenili njihovo starost;
- z vertikalnim seštevanjem osnove višine so določili višino izbranega drevesa;
- ugotavljali so osnovne zakonitosti rastlinja na omejenem območju v velikosti 30 x 30 metrov in ustrezne vrste vegetacije vrisali na skico kvadrata v velikosti 10 x 10 centimetrov ter uredili legendo.

Pri terenski vaji *Vodovje* so dijaki opravili naslednje naloge:

- na potoku Črna so izračunali hitrost vodnega toka;
- ugotavljali so, od česa je odvisna hitrost toka vode v potoku;
- izmerili so temperaturo vode, ugotovili njeno barvo, vonj in bistrost;
- s pomočjo barvne lestvice in pH-lističev so določili pH vode;
- narisali so hidrograma reke Savinje pri Solčavi in Celju, ju primerjali in analizirali vzroke za takšno stanje čez leto.

Pri terenski vaji *Prst* so opravili naslednje naloge:

- v proučevanem profilu prsti so določili število horizontov, njihovo debelino in prekoreninjenost;
- na list papirja so naredili razmaz profila prsti, pri tem so pazili na pravilni vrstni red horizontov in debelino razmaza posameznega horizonta;
- z uporabo slikovnega gradiva za določanje teksturnih razredov so ugotovili teksturo drugega horizonta;
- določili so vlažnost, pH in prepustnost prsti;
- pojasnili so pomen opravljenih nalog.

Po končanem terenskem delu so se z avtobusom odpeljali v zgornji del Logarske doline in se odpravili na krajši pohod do slapa Rinka. Že v avtobusu je sledila razlaga o Krajinskem parku Logarska dolina, delitvi Logarske doline na tri dele in njihovih značilnostih. Pri slapu Rinka so se dijaki orientirali, imenovali okoliške gore, opisali ledeniško in kraško preoblikovano pokrajino ter pojasnili nastanek reke Savinje. Po vrnitvi od slapa Rinka je sledil odhod k posameznim namestitvam. Tam so dijaki in profesorji najprej analizirali opravljeni dan, nato pa sta sledila namestitev po sobah in nekaj prostega časa (Slika 3 in 4).

Slika 4: Pohod do slapa Rinka. .

Slika 3: Pri slapu Rinka.

Po večerji smo izvedli spoznavne aktivnosti. Izpeljane so bile tri igre. Prva se imenuje *Mreža vprašanj,* pri kateri so potrebovali klobčič volne. Dijaki so se posedli v krog. Dobili so seznam vprašanj, lahko pa so dodali tudi svoja. Prvi dijak je prijel konec niti in klobčič vrgel nekomu v skupini. Ta ga je ujel in odgovoril na zastavljeno vprašanje. Nit je obdržal in klobčič vrgel naslednjemu dijaku, ki je odgovoril na njegovo vprašanje. Igra je trajala tako dolgo, da so vsi dijaki držali v rokah nit in spletli mrežo. Mreža je predstavljala edinstveno povezano skupino, ki se bo skupaj soočala z izzivi srednješolskega izobraževanja. Vsi so pomemben del skupine, saj bi že brez enega dijaka mreža zgledala drugače. Druga igra je *Spoznavni bingo*. Dijaki so dobili list papirja, na katerem je bilo 28 kvadratkov, v vsakem je bila ena izjava. Dijaki so se med sabo pomešali, se pogovarjali in iskali za vsako izjavo osebo, za katero izjava drži. Poleg izjave se je oseba podpisala. Po petnajstih minutah so se pogovorili o zanimivostih, ki so jih spoznali drug o drugem. Tretja igra je imela naslov *Končni vtisi*. Vsak dijak je dobil list papirja in si ga prilepil na hrbet. Nanj so mu sošolci

napisali, zakaj je nanje naredil dober vtis. Po desetih minutah se je igra končala, dijaki pa so nato prebrali izjave. Po končanih igrah so se dijaki družili do odhoda na počitek.
Naslednji dan se je začel z zajtrkom, pri katerem so dijaki izbirali tudi med izdelki, ki so bili pridelani na ekološki kmetiji. Nato so se razdelili v dve skupini – biološko in kemijsko, ki sta se po opravljenem delu zamenjali.
Opravili so naslednje biološke vsebine:

- spoznali so zgradbo, pomen in delitev lišajev;
- na treh nivojih drevesnega debla so iz številčnosti in pokrovnosti treh tipov steljke izračunali indeks zračne čistosti IAP;
- s pomočjo tabele lišajskih pasov so določali kakovost zraka;
- opisali so pomen gozda in spoznavali drevesne vrste;
- s pomočjo uporabe dihotomnega ključa na primeru listov dreves so ugotavljali drevesne vrste;
- svoje delo so evalvirali.

Opravili so naslednje kemijske vsebine:

- v vzorcu vode iz Celja in Logarske doline so ugotavljali prisotnost fosfatov, amonijevih ionov, nitratov, nitritov; merili so pH, temperaturo in trdoto vode, senzorično so ugotavljali tudi barvo in vonj vode;
- primerjali so rezultate obeh vzorcev in ugotavljali, ali so vrednosti v mejah zakonsko dopustnih vrednosti;
- na različnih vzorcih kamnine so z raztopino klorovodikove kisline dokazovali apnenec.

Po opravljenem delu je sledilo kosilo in odhod proti Celju.

III. SKLEP

Z izpeljavo medpredmetne ekskurzije v Logarsko dolino za dijake prvega letnika smo z načrtovanimi dejavnostmi dosegli zastavljene cilje. Z aktivnim vključevanjem pri izvedbi terenskega dela so dijaki izgrajevali svoje znanje na različnih predmetnih področjih. Hoja po Solčavi in Logarski dolini, pohod do slapa Rinka in sodelovanje v pastirskih igrah so omogočili dijakom več gibanja. Bili so telesno aktivnejši, ne da bi o tem sploh razmišljali. Pri opravljanju različnih nalog so se dijaki pogovarjali, sklepali dogovore, si pomagali in se družili. Med dvodnevnim druženjem so se bolj povezali kot razredna skupnost, spoznavni večer pa je omogočil, da so se med sabo in s spremljevalci še bolje spoznali. Dijaki so bili z dvodnevno ekskurzijo zelo zadovoljni, svoje zadovoljstvo so izkazovali tudi z željo, da bi trajala dalj časa. Opisana ekskurzija je lep primer, da se v šolah trudimo z uvajanjem različnih šolskih dejavnosti, ki ne omogočajo dijakom samo uspešnejšega učenja, ampak jim dajejo tudi možnosti večje telesne aktivnosti in izgrajevanje medčloveških odnosov.

LITERATURA IN VIRI

Polšak, A. (2008). Učni načrt gimnazija - Geografija: splošna, klasična, ekonomska gimnazija; obvezni predmet (210 ur), matura (105 ur). Ministrstvo za šolstvo in šport.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., & Britovšek, K. (2014). Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Health behaviour in school period among adolescents in Slovenia). Ljubljana, National Institute of Public Health of the Republic of Slovenia. Pridobljeno 30. 10. 2017, s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf.

Logarska dolina. (b. d.). Pridobljeno 1. 11. 2017, s http://www.logarska-dolina.si/index.php?id=88.

Solčavsko. (b. d.). Pridobljeno 2. 11. 2017, s http://www.solcavsko.info/index.php?id=9.

Programi za šolske skupine. (2015). Pridobljeno 2. 11. 2017, s http://www.solcavsko.info/knjiznica/Dokumenti_pdf/Programi_za_solske_skupine_2015.pdf.

Viri slik: Fotografije dijakov na ekskurziji v Logarski dolini, osebni arhiv, foto Matjaž Pintar

Dobaja Regina

ZELIŠČARSKI KROŽEK IN GIBANJE V NARAVI

POVZETEK

Vse kar v življenju počnemo zato, ker nas veseli ima posebno vrednost. Prav zaradi tega je vključevanje otrok v interesne dejavnosti izrednega pomena. Otroci v njih sodelujejo zato, ker si želijo. Kadar se te dejavnosti izvajajo tako, da omogočimo prepletanje različnih predmetnih področij in oblik dela ter izkoristimo kar nam ponujata okolje in narava, je zanje toliko zanimivejše. Preko aktivnega učenja so znanja dolgotrajnejša in ob tem se razvija tudi odnos do aktivnega preživljanja prostega časa. V strokovnem prispevku bo predstavljeno kako vsebine zeliščarskega krožka uresničujemo tudi skozi gibalne dejavnosti. Gibanje v naravi je za celosten razvoj otrok izrednega pomena, žal pa jim ob sedanjem načinu življenja tega preredko omogočimo. Učenci ob učenju na prostem, ko je njihova učilnica narava, pridobivajo različna znanja in ob tem razvijajo spoznanja, da je prijetno mogoče povezati s koristnim.

KLJUČNE BESEDE: osnovnošolci in narava, interesna dejavnost, gibanje na prostem, zeliščarski krožek, učilnica na prostem.

HERB CLASS AND SPENDING TIME IN NATURE

ABSTRACT

Everything we do in life for joy has a special value. For this reason, it is very important to integrate children into the extracurricular activities. Children participate in them because of their interests. And it is so much more interesting to them when these kinds of activities are designed to connect different school subjects, teaching methods, and learning from what the surroundings and the nature has to offer. Active learning has a long term affect on memorizing new knowledge and encourages positive attitude towards active time in the nature. This article will present how the goals of Herb Class are also achieved through exercise activities. Exercising in the nature is extremely important for integrated children development. Sadly, the nature of today's living does not offer children enough opportunities to enjoy nature. Outdoor learning, where nature takes over the form of the classroom, offers pupils acquisition of new competences and encourages the development of the skill to combine comfort with convenience.

KEYWORDS: pupils and nature, extracurricular activity, outdoor exercise, Herb Class, outdoor classroom.

I. UVOD

Otrokom so v življenju največ vredne in pomembne stvari, ki jih počnejo zato, ker jih veselijo in zanimajo. Njihov najljubši in najprimernejši vir učenja sta igra in gibanje, ki jim nudita veselje in uspeh. Otrok ob tem z lastno aktivnostjo prihaja do znanj in tudi do spoznanj, kako gibanje krepi njegovo zdravje in se zato dobro počuti. S sodelavko sva zaznali potrebo, da na šoli pričneva z izvajanjem interesne dejavnosti, ki bo otrokom omogočila učenje v naravi in o naravi. Pobudo za sodelovanje so podale tudi zunanje sodelavke, naše zeliščarke. Za učence se organizira čim več dejavnosti v naravi, na terenu, da lahko z gibanjem v domačem okolju začutijo bogastvo, ki nam ga nudita narava in okolica. Učenci ob takšnem učenju na prostem, ko je njihova učilnica narava, pridobivajo različna znanja in ob tem razvijajo spoznanja, da je prijetno mogoče povezati s koristnim. V nadaljevanju bo v uvodnem delu predstavljeno nekaj teoretičnih izhodišč. V glavnem delu bo predstavljeno nekaj srečanj in aktivnosti, ki smo jih izvedli ob prijetnem medgeneracijskem druženju s poudarkom na gibanju.

A. Sodelovanje z lokalno skupnostjo

Izvajanje dejavnosti ne bi bilo mogoče brez sodelovanja z lokalno skupnostjo. Temeljni namen učiteljevega dela je skrb za napredek izobraževanja, zato se moramo učitelji truditi in biti pobudniki sprememb, tako na osebni ravni kot tudi na ravni skupnosti, sodelovanja z drugimi subjekti in medgeneracijskega sodelovanja. Ob tem je bistvenega pomena učiteljeva kompetentnost za raziskovanje lastnega dela kot tudi za sodelovanje z drugimi. »Sodelovanje med šolo in lokalno skupnostjo razumemo kot univerzalno potrebo in neke vrste nujo za to, da bi šola lahko izpolnila svojo vzgojno-izobraževalno funkcijo in da je lokalno okolje še kako zainteresirano za obstoj in delovanje šole, saj preko nje dobiva identiteto, možnosti povezovanja in medsebojnega sodelovanja« [1]. S sodelovanjem z zeliščarkami pridobivamo nova znanja vsi vključeni, otroci in odrasli. Ob tem strmimo k ciljem, da svoje učence pripeljemo do čim trajnejšega in kakovostnejšega znanja. Sodobna osnovna šola se usmerja k temu, da učenci znanje spoznavajo preko lastnih izkušenj in jih navaja na samostojnost. »Tisti učitelj, ki bo znal svoje učence kakovostno in zavestno organizirati in uravnavati, bo predstavljal učencem dober model identifikacije«[2]. Ob dejavnostih spoznavajo in se učijo uporabljati bogastva, ki jih za gibanje ponuja domače okolje. Spoznavajo, da za koristno preživljanje prostega časa ni potrebno veliko. Potrebna sta volja in želja. Znanje, ki ga pridobivajo prenašajo v svoje domače okolje. S svojimi dejavnostmi redno seznanjajo lokalno skupnost.

B. Interesne dejavnosti

Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jih organizira zunaj šolskega pouka kot razširjeni program šole z namenom, da bi omogočila odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov in učence praktično uvajala v življenje in jih s tem usposabljala za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Učenci in učenke izbirajo ter se vključujejo v dejavnosti prostovoljno. Šola jim s pomočjo mentorjev pomaga pri izboru in oblikovanju programa interesnih dejavnosti, strokovno izvaja in evalvira delo ter zagotovi delovanje v prijetnem in sproščenem vzdušju[3].

Namen naše interesne dejavnosti je, da se pri učencih preko aktivnega sodelovanja razvija občutljivost za naravne vire okrog nas in razvijanje zavesti, da moramo biti ob tem tudi dobri skrbniki okolja. Učencem je omogočeno nadgrajevanje in poglabljanje znanj, ki jih pridobivajo s predpisanim učnim načrtom. Prav tako se jim razvijajo želje in interesi po uporabi teh znanj v svojem prostem času in v življenju nasploh. Otroke navajamo na to, da svoja znanja in pridobljene veščine prenašajo v svoje domače okolje, npr. doma uredijo svojo gredico ali del vrta, si posadijo sadiko, pripravijo jed... Svoje starše, družinske člane peljejo na sprehod po domačem kraju in jim pokažejo bogastvo, ki ga ob tem najdejo in prepoznajo. Ob tem se razvijajo na socialnem in učnem področju, razvijajo kritično mišljenje in so celostno, miselno in čustveno aktivni. Vključevanje v širše in ožje okolje ugodno vpliva na njihovo lastno podobo, saj se pri druženju in sodelovanju z drugimi urijo socialne veščine.

C. Možgani in telesna dejavnost

V času jesenskih počitnic smo imeli na šoli predavanje dr. Dušana Rutarja o delovanju možganov. Med drugim je bilo spet povedano, da na delovanje možganov pozitivno vpliva gibanje. Telesna dejavnost je kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice, in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja [4]. Kakršna koli telesna dejavnost izboljša splošno prekrvavitev, poveča tok krvi v možgane, poveča izločanje živčnih prenašalcev in hitrejše obnavljanje sinaps v možganih [5]. Ukvarjanje s fizično dejavnostjo je tudi kognitivna aktivnost, ki zaposluje možganske predele višjega reda in zahteva prilagojeno razmišljanje. Tekom odraščanja lahko opazujemo rast in razvoj, pa tudi zorenje možganov. Ti procesi omogočajo pridobivanje in usvajanje veščin in znanj, ki so kasneje značilne za odrasle. Po rojstvu nevroni predvsem zorijo in se pričnejo biokemično razlikovati, razvijajo se dendriti in aksoni, povečuje se število povezav (sinaps). Število povezav se spreminja glede na njihovo uporabo po načelu: uporabi ali izgubi. Sinapse, ki se uporabljajo istočasno, se med seboj povežejo in uskladijo. Sinapse nastajajo, se krepijo ali izginjajo vse življenje, kar imenujemo plastičnost. Ti dinamični procesi na sinapsah nam omogočajo učenje in pomnjenje še pozno v starost [6]. Novejša odkritja o možganih, njihovem delovanju in njihovem vplivu na učenje in poučevanje prav tako podpirajo trditev, da je gibanje za učenje izrednega pomena. Izpostavila bom le dve trditvi, ki sta ključnega pomena za vrste in oblike dejavnosti pri zeliščarskem krožku. Prva trditev pravi, da je pri učenju in pomnjenju ključna vloga gibanja in telesne dejavnosti, saj se med gibanjem in vadbo v možganih poveča izločanje proteinskega nevrotropičnega faktorja (BDNF), ki podpira preživetje obstoječih nevronov, spodbuja rast novih in je pomemben za formiranje dolgoročnega spomina. Ker izvajamo interesno dejavnost v popoldanskem času, pogosto traja tudi več ur je pomembna tudi ugotovitev, da kmalu po popoldnevu sposobnost osredotočenja pozornosti naravno upade, učenje in poučevanje je v tem času težavnejše, zato bi morali učitelji izbirati aktivne metode dela, ki bi pomagale ohranjati njihovo pozornost [7]. Prav iz tega razloga pri interesni dejavnosti pogosto in kadar se le da izberemo dejavnosti, ki omogočajo aktivno obliko dela v povezavi z veliko gibanja.

II. IZVEDBA DEJAVNOSTI POVEZANIH Z GIBANJEM

Načrtovanje vse dejavnosti poteka v timu, ki ga sestavljajo stalne zunanje sodelavke, mentorici in občasni zunanji sodelavci. Tej fazi je potrebno posvetiti posebno pozornost. Odločamo se kakšne cilje želimo doseči, kakšne dejavnosti in oblike dela bodo najprimernejše, katere materiale in pripomočke imamo na voljo, kaj nam ponuja lokalno okolje, katera znanja so potrebna da dejavnosti izpeljemo, kako poskrbeti za samo organizacijo izvedbe (seznanitev otrok in njihovih staršev, dogovori z zunanjimi sodelavci, kdo bo kaj pripravil…), koliko časa imamo na voljo. Pri načrtovanju dejavnosti smo prav tako pozorni na število dejavnosti v šolskem letu, starost sodelujočih otrok in njihove sposobnosti, letni čas in vremenske razmere, morebitne zunanje sodelavce in lokacijo izvedbe (prometna varnost, zahtevnost poti…). V nadaljevanju bodo predstavljene tri izvedene dejavnosti.

A. Opazovalni pomladni sprehod

Pomlad ponuja bogate možnosti za gibanje na prostem. Na opazovalnem pomladnem sprehodu, kot smo ga poimenovali (slika 1,2), smo načrtovali, da mlajši učenci na daljšem pohodu spoznajo nekatere pomladne rastline, njihove koristi in zdravilne značilnosti ter spoznajo možnosti njihove rabe (slika 3). Odločili smo se, da nekaj rastlin naberemo in iz njih pripravimo čajne mešanice ali pripravke za nadaljnjo uporabo (slika 4). Le tako, skozi izkušnje in uporabo vseh čutil, bodo učenci preizkusili, kaj vse lahko najdejo v naravi.

Slika 1: Zbiranje udeležencev in priprava na pohod.

Slika 2: Pred odhodom z domačim pripravkom poskrbimo za zaščito pred klopi in komarji.

Slika 3: Na poti po gričih je ob potoku marsikaj zanimivega. Naša Marija rastline dobro pozna.

Slika 4: Za nadaljno pripravo, zlasti čajne mešanice, smo nabrali lapuh in pljučnik.

Tudi to, da se je dejavnost izvajala v popoldanskem času in je trajala štiri ure, ni motilo dobre volje in želje po sodelovanju. Ravno nasprotno. Druženje je bilo sproščeno. Otroci so opazili marsikaj (slika 5). Nabrali smo čemaž (slika 6) in poskrbeli, da v naši vreči ni pristalo kaj nezaželenega (slika 7). Po delu, in preden smo po naših gričih nadaljevali pot do šole, smo si privoščili še malico (slika 8).

Slika 5: Opazovali smo žabji mrest in iskali paglavce. Žabe so se skrile v vodo in smo jih lahko le slišali.

Slika 6: Čemaž smo nabrali v vrečko iz blaga.

Slika 7: Med pregledom nabranega pljučnika, lapuha in čemaža je treba tudi kaj poskusiti.

Slika 8: Zaslužena malica je danes kar čemažev namaz, ki so ga pripravile naše tete zeliščarke.

Na naslednjem srečanju smo v gospodinjski učilnici veselo mesili in gnetli (slika 9). Spekli smo pirine žemljice in iz čemaža, ki nam je predstavljal glavni izziv, pripravili jedi (čemažev pesto in čemaževe namaze). Poskusili so ga vsi učenci (dovolj ga je bilo, da so ga odnesli tudi domov) in ugotovili, da je zdravo lahko tudi dobro.
Ponudili smo ga še šolskim kuharicam in zaposlenim na šoli, nekateri so z veseljem povprašali otroke kako so te namaze pripravili. Recepte so učenci dodali v svojo zbirko. Veselilo nas je, ko smo videli, da so kuharice namaze pripravile tudi ob pogostitvi gostov po šolski prireditvi.

Slika 8: Učenci so navdušeno spekli svoje prve žemljice. Spoznali so tudi piro.

B. Rastline v domačem okolju

Opisana druga dejavnost je zahtevnejše oblike in zato namenjena učencem 2.vzgojno izobraževalnega obdobja. Na terenskem delu smo opazovali rastline, živali in življenjska okolja v domačem okolju (slike 9,10,11,12) . Za opazovanje smo izbrali zahtevnejšo in strmejšo pot, ki je omogočala mnogo virov znanja. Ker učenke interesno dejavnost obiskujejo več let je tudi njihovo znanje temu primerno.

Slika 9: Jesenski podlesek je dobro prepoznati.

Slika 10: Pestrost nepokošenega travnika.

Slika 11: Pot smo prečkali bramorju.

Slika 12: Sožitje živali in rastlin.

Na polovici poti smo se ustavili v domačem lovskem domu. Pripravili smo bezgove palačinke (slika 13). Bezek smo seveda nabrali na poti, na gozdnem robu. Sledila je pot proti domu (slika 14).

Slika 13: Pogovor o dnevu, skupna priprava bezga. Potem pa peka in sladkanje s palačinkami.

Slika 14: Prijetno utrujeni se vračamo v Voličino.

C. Učna pot od Voličine do Zavrha

V Voličini so na pobudo zeliščarke Marije Čuček nastali trije učni vrtovi (slika 15). So v neposredni bližini šole in ponujajo mnogo možnosti za izvajanje učnih dejavnosti. Letos so jih povezali z učno potjo, ki vodi iz Sp. Voličine do Zavrha. Na pobudo občine Lenart smo sodelovali pri snemanju filma o tej poti skozi Bukovje.

Slika 15: Tabla, ki označuje učne vrtove.

Kljub temu, da je snemanje potekalo v soboto so se povabljeni zeliščarji in zeliščarke odzvali povabilu. Na poti nas je spremljal naš ovtar, g. Marko Šebart, zeliščarka Marija, predstavnica občine in snemalec. Po začetni tremi smo kar hitro pozabili, da nas snemajo in se v naslednjih petih urah sprehodili po novi učni poti. Pot smo pričeli kar na Marijinem vrtu (slika 16) in jo nadaljevali v učnih vrtovih, najprej pri travniških rastlinah (slika 17) in nato na zeliščnem vrtu (slika 18). Naša pot se je pričela vzpenjati. Vodila nas je tudi po pašniku (slika 19). Na poti smo ves čas dobro opazovali, marsikaj že poznali in izvedeli veliko novega.

Slika 16: Dren na domačem vrtu.

Slika 17: Poznamo že veliko travniških rastlin.

Slika 18: Imamo res bogat zeliščni vrt.

Slika 19: Bogastvo rastlin:meta, šipek, hmelj…

V gozdu smo opazovali drevesa (slika 20), nabrali nekaj plodov in se povzpeli na Zavrh, kjer je razgledni stolp (slika 21). Najpogumnejši so se povzpeli čisto na njegov vrh. Vrnitev smo opravili po drugi poti. Ob vrnitvi, ko smo strnili vtise, smo bili vsi odrasli mnenja, da je bila pot kar precej naporna. Lahko bi se zadržali kar do večera, saj so otroke stvari zelo pritegnile. Njim se pot ni zdela nič prenaporna ali predolga. Zaželeli smo si, da bi tudi obiskovalci našega kraja začutili vso to bogastvo, ki ga ponuja naš kraj. Posnetek filma, ki je ta dan nastal si lahko ogledate na povezavi [8].

Slika 20: Prepoznavali smo drevesa. Poiskali smo njihove koristi in pomen.

Slika 21: Po spustu s stolpa še počitek na ploščati. Pripravljamo se na vrnitev.

III. SKLEP

Vse pomembneje postaja povezovanje med predmetnimi znanji, teorijo in prakso pa tudi med formalnim in neformalnim izobraževanjem. Če bomo učitelji cilje poskušali dosegati preko dejavnosti, ki omogočajo izkustveno učenje, gibanje, gibalne aktivnosti in igre, bomo v svoje poučevanje zagotovo vnesli nekaj aktivnega, novega, vznemirljivega, nekaj kar bo učence pritegnilo in jim ponudilo možnost trajnejšega in medpredmetno povezanega znanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] J. Mažgon, J. Muršak, Osnovna šola kot središče socialnega in kulturnega življenja v lokalni skupnosti. AS. Andragoška spoznanja, letnik 22, številka 1, str. 21-41,2016.

[2] B. Marentič Požarnik, Učenje za prihodnost - kaj nam o tem pove zgodnje učenje? Annales. Series historia et sociologia, letnik 15, številka 1, str. 157-162, 2005.

[3] M. Kolar, Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo: koncept. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str.3, 2008.

[4] C. H. Hillman, K. I Erickson, A. F & Kramer, Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Nature reviews neuroscience, 9 (1), p. 58-65, 2008.

[5] H. Taras, Physical activity and student performance at school. Journal of school health, 75 (6), p.214-218, 2005.

[6] T. Bregant, Brain development, growth, and maturation, Razvoj, rast in zorenje možganov. Psihološka obzorja, 21 (2), str. 51-60, 2012.

[7] D. A.Sousa, UMI – um, možgani in izobraževanje: vpliv nevroznanosti na vede o izobraževanju. Vzgoja in izobraževanje 44 (6), 29-32, 2013.

[8] Video: Zavrh-Voličina Draft version. Dostopno na https://www.youtube.com/watch?v=POYYaOOEj6o&t=20

Dobnik Repnik Mojca

OBRAVNAVA POMENA RAZNOVRSTNE IN ZDRAVE PREHRANE PRI ZGODNJEM POUČEVANJU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Poleg znanja materinščine je znanje tujih jezikov zelo pomembno. Od leta 2016 dalje je bilo uvedeno obvezno poučevanje tujega jezika v drugi razred osnovne šole. Na šoli, na kateri poučujem, je kot tuj jezik izbrana angleščina. V učnem načrtu predmeta tujega jezika so določeni le cilji in standardi jezika, vsebine pa niso opredeljene in se navezujejo na vsebine drugih predmetov. Tako učitelji izbiramo vsebine v smislu medpredmetnih povezav v zvezi z drugimi predmeti istega razreda, saj učenci te vsebine spoznavajo tudi v materinem jeziku.

Ena izmed izbranih tem, ki smo jih pri pouku tujega jezika angleščine obravnavali, se navezuje na predmet spoznavanja okolja in je iz tematskega sklopa »ŽIVIMO ZDRAVO«, podrobneje »POMEN RAZNOVRSTNE IN ZDRAVE PREHRANE«. Specifika poučevanja tujega jezika v tem starostnem obdobju zahteva uvajanje številnih posebnih didaktičnih elementov. Cilj izvedene učne ure je bil razvrstiti različno hrano v dve kategoriji: zdravo in nezdravo ter utemeljiti, zakaj določeno hrano uvrstimo v določeno kategorijo. Hkrati se učenci naučijo določene primere hrane tudi poimenovati in po svojih zmožnostih komunicirati v tujem jeziku. Ker je bila snov obravnavana dvakrat, v slovenskem in tujem jeziku, pričakujemo večje zavedanje učencev o pomenu raznovrstne in zdrave prehrane.

KLJUČNE BESEDE: zgodnje poučevanje angleščine, zdrava prehrana, osnovna šola.

DISCUSSION OF THE ROLE OF DIVERSE AND HEALTHY FOOD IN EARLY TEACHING OF ENGLISH

ABSTRACT

Beside the mother tongue is the knowledge of foreign languages also very important. The teaching of foreign languages was introduced as obligatory in the second grade in primary school since 2016. The school where I teach the foreign language is English. In the curriculum of the foreign language only aims and standards are determined. Teaching contents in there are not defined. They are chosen from contents of the other subjects in the same grade. Consequently, the teachers are allowed to choose contents in reference to the other subjects so that the students are learning those contents also in their mother tongue.

One of the chosen contents that we discussed during the English lesson is connected to the science. The content is called “The healthy lifestyle”, more precisely “The role of the diverse and healthy food”. Specifics of early teaching foreign languages requires introduction of several specific didactic elements. The aim of performed English lesson was to divide different food into two groups: healthy and not healthy and to explain why the food is healthy or unhealthy. At the same time, the students learn new English words for food and they try to communicate in a foreign language. Because the students discussed the same topic twice, in a mother tongue and in a foreign language, we expect broader awareness of students about the role of diverse and healthy food.

KEYWORDS: early teaching of English, healthy food, primary school.

I. UVOD

Sem razredna učiteljica in sem naredila modul za zgodnje poučevanje tujega jezika angleščina. Naša osnovna šola se je leta 2014 uspešno vključila v projekt zgodnjega uvajanja tujega jezika v drugi razred osnovne šole, kjer sem se seznanila z napotki o poučevanju zgodnjega poučevanja, ki se precej razlikuje od poučevanja jezika na predmetni stopnji.

V učnem načrtu predmeta tujega jezika za zgodnje poučevanje (Pevec Semec, 2013) so določeni le cilji in standardi jezika, vsebine pa niso opredeljene in se navezujejo na vsebine drugih predmetov. Tako učitelji izbiramo vsebine v smislu medpredmetnih povezav v zvezi z drugimi predmeti istega razreda, saj učenci te vsebine spoznavajo tudi v materinem jeziku.
V tem starostnem obdobju je potrebna specifika poučevanja tujega jezika in zahteva uvajanje številnih posebnih didaktičnih elementov.
Vsebine so primerne starosti učencev in njihovim izkušnjam iz vsakdanjega življenja. Delovnih zvezkov in učbenikov na razredni stopnji pri zgodnjem učenju tujega jezika ne uporabljamo, dovoljeni so samo zvezki. Učitelji si moramo različne materiale poiskati in pripraviti sami. Pri obravnavanih vsebinah, predstavljenih v tem prispevku, sem izhajala iz enega izmed učbenikov za 2. razred (Grošelj & Ribič, 2013).

V drugem razredu se učenje angleščine navezuje s cilji in vsebinami drugih predmetov; gre za medpredmetno povezovanje. Z izbranimi dejavnostmi se učitelj skuša približati naravnemu usvajanju jezika. Učitelj večino časa govori v angleščini. Pouk je organiziran konkretno, z različnimi krajšimi aktivnostmi. Veliko igralne in gibalne dejavnosti. Veliko je čutnega učenja ob konkretnem materialu (lutke, igrače, predmeti, glasba, slike). Posebna skrb za motivacijo in ustvarjalnost učencev. Veliko jezikovnega vnosa, kar pomeni, da sprva učenec veliko posluša, preden začne sam govoriti, torej učenci v tem starostnem obdobju zelo malo govorno sporočajo v angleščini in se veliko odzivajo v materinem jeziku. Učitelji upoštevajo načelo tihe dobe, preden od učencev zahtevajo, da samostojno sporočajo v tujem jeziku.
Ena izmed izbranih tem, ki smo jih pri pouku tujega jezika angleščine obravnavali, se navezuje na predmet spoznavanja okolja (Kolar, 2011) in je iz tematskega sklopa »ŽIVIMO ZDRAVO«, podrobneje »POMEN RAZNOVRSTNE IN ZDRAVE PREHRANE«. V učnem načrtu spoznavanja okolja je v tematskem sklopu zapisan sledeči standard znanja: *»Vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje.«*

Poleg jezikovnih ciljev je bil vsebinski cilj obravnave pri učni uri naslednji: učenci spoznajo zdrav način prehranjevanja, znajo ločiti, katera hrana je zdrava in katera jim lahko škoduje.
Izvleček iz učne priprave v zvezi s cilji:

CILJI TUJEGA JEZIKA:

Poslušanje in slušno razumevanje

- Razvijajo zvočno občutljivost in prepoznavajo ter preizkušajo značilnosti jezika (ritem, intonacija, izgovarjava);

- razumejo pogosto rabljene jezikovne strukture in sporazumevalne funkcije (It`s healthy for you / not healthy);
- razumejo pogosto rabljeno besedišče (za sadje in zelenjavo);
- se nebesedno in besedno odzivajo.

Govorno sporočanje in sporazumevanje
- Uporabljajo besedišče z obravnavanih vsebinskih področij (sadje in zelenjava) in osnovne jezikovne vzorce (good for me / bad for me)
- razvijajo in preizkušajo spretnosti izgovarjave besedišča za hrano in pijačo;
- se besedno odzivajo na slišano besedilo o hrani, ki ga pripoveduje učiteljica.

DEJAVNOSTI: poslušanje kratkega besedila ob sličicah, ugibanje besed za sadje in zelenjavo, poimenovanje sadja in zelenjave, razvrščanje hrane v zdravo in nezdravo, razmišljanje, presojanje, petje pesmi o zelenjavi

JEZIKOVNA ZNANJA IN BESEDIŠČE:
- cake, chocolate, ice-cream, pasta, pizza, bread, water, milk, rice, sausages, steak, ...
- fruit / vegetables (apples, bananas, pears, melon, avocado / broccoli, carrots, peas, cauliflower, cucumber)
- He eats a lot of fruit and vegetables
- What is healthy / good for you?
- This is healthy / not healthy – unhealthy; good / bad for you
- Vegetables are good for me / you

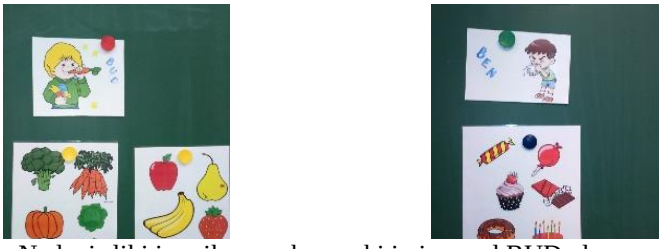
POTEK UČNE URE

Kratka zgodba ob sličicah

Izbrano temo sem izvedla v okviru ene učne ure. Na začetku ure sem ob sličicah (Slika 1) predstavila kratko zgodbo o dveh fantih. Prvi fant je Ben, ki rad uživa sadje in zelenjavo in je zdrav. Drug fant je Bud, ki ne mara jesti sadja in zelenjave, ampak večinoma uživa sladkarije, zato je pogosto bolan. V uvodu so se seznanili z novo jezikovno strukturo (It`s healthy. It`s not healthy.), ki sem jo ponazorila slikovno.

BUD is healthy and happy. He eats a lot of fruit and vegetables.

BEN is not healthy (He`s ill). He doesn`t eat fruit and vegetables. He likes sweets.



Slika 1: Na levi sliki je prikazana hrana, ki jo ima rad BUD, desno pa BEN.

Razgovor: Kaj je zdravo, katera hrana?

Učenci povedo (Slika 2), katera hrana je zdrava in dobra za njih in katera ni. Za nazornejši prikaz smo uporabili simbolno sliko. Za nezdravo hrano smo uporabili simboliziran obrazni izraz bolnika, za zdravo hrano pa simbolni izraz zdrave osebe.

Is a pear healthy and good for you? Are cookies healthy and good for you?

Slika 2: Učenci za vsako hrano posebej s simbolnim prikazom določijo, v katero skupino spada (zdrava / nezdrava).

Tabelska slika zdrave in nezdrave prehrane

Na tablo smo razporedili (Slika 3) sličice z različno hrano, ki smo jo skupaj z učenci poimenovali. Učenci so se govorno seveda odzivali v materinem jeziku, nekateri pa tudi deloma že v angleščini.

Slika 3: Na sliki je prikazan rezultat razvrščanja hrane v dve skupini: zdravo in nezdravo.

Delo v skupinah

Razvrščanje hrane v zdravo in nezdravo

Učenci so bili razdeljeni v 4 skupine. V vsaki skupini je bilo 5 učencev. Vsaka skupina je dobila v kuverti sličice s hrano. Hrano so morali razvrstiti v zdravo in nezdravo po lastni presoji. Sličice so prilepili na plakat (Slika 4). Ko so končali z delom, so učenci iz vsake skupine predstavili svoj plakat.

Slika 4: Razvrščanje hrane na zdravo in nezdravo ter izdelava plakata.

Presojanje

Zakaj je sadje zdravo, zakaj je zelenjava zdrava? Zakaj sladkarije niso zdrave in dobre za njih?

Why is broccoli healthy and good for you?
Why is doughnut unhealthy and bad for you?

Učenci so poskušali razložiti in utemeljiti, da sta sadje in zelenjava zdravi zaradi vitaminov in mineralov, piškoti pa vsebujejo sladkor in belo moko.

Pesem o zelenjavi

Na koncu smo se naučili še kratko pesmico o zelenjavi, ki je koristna za njih.

THE VEGETABLE SONG

Carrots, peas and broccoli, vegetables are good for me.

For my snack and in my lunch, veggie sticks are great to munch.

Carrots, peas and broccoli, vegetables are good for me.

II. ZAKLJUČEK

Po izvedeni šolski uri ugotavljam, da je zelo dobro isto učno temo, v našem primeru »Živimo zdravo« s poudarkom na razvrščanju hrane v skupini zdrava / nezdrava hrana, obravnavati dvakrat. Najprej pri predmetu Spoznavanje okolja in nato še pri predmetu Tuj jezik angleščina. Učenci vsebino teme poznajo, pri ponovni obravnavi jo ponovijo in svoje znanje poglobijo, dodatno pa še spoznajo poimenovanje hrane v angleškem jeziku ter znanju primerno komunicirajo v tujem jeziku. Menim, da je ta tema po vsebinski plati izjemno pomembna in si vsekakor zasluži, da jo izberemo tudi za obravnavo pri tujem jeziku ter jo s tem učenci 2. razreda bolje usvojijo. Glede na izkušnjo pa bi predlagala, da bi bilo morda dobro temo izvesti v obsegu vsaj dveh učnih ur, saj bi bilo več časa za utrjevanje.

LITERATURA

Grošelj, N., & Ribič, M. (2013). *Lili in Bine, Učbenik za spoznavanje okolja, 2. razred.* Ljubljana: Rokus Klett d.o.o.

Kolar, M. (2011). *Spoznavanje okolja, Učni načrt.* Ljubljana: ZRSŠ.

Pevec Semec, K. (2013). *Tuji jezik v 2. in 3. razredu, Učni načrt.* Ljubljana: ZRSŠ.

Drev Uranjek Mojca

PRILOŽNOSTI ZA UPORABO ORODIJ NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA V ŠOLI

POVZETEK

Nevrolingvistično programiranje (v nadaljevanju NLP) lahko opredelimo kot zbirko modelov, spretnosti in tehnik za učinkovito razmišljanje in komunikacijo z drugimi ljudmi in s samim seboj. Osnova vse komunikacije je vzpostavitev dobrega stika s seboj in z drugimi. Narava pedagoškega poklica zahteva od učitelja nenehno strokovno izpopolnjevanje, osebno rast in profesionalen napredek. NLP učiteljem ponuja nabor veščin, ki so neposredno uporabne pri vsakdanjem pedagoškem delu, v komunikaciji s sodelavci in s starši. Zdravi medosebni odnosi so ključni za dobro počutje dijakov in učiteljev. Če doživljamo stres, ne zaupamo vase in nas je strah, ne moremo v celoti razviti svojih potencialov. To velja za učitelje in za dijake. Čeprav v šolah največkrat govorimo o samopodobi dijakov, je za dobro šolo pomembna učiteljeva samopodoba in njegovo zadovoljstvo pri delu. Najboljši učitelji v komunikaciji znajo poskrbeti zase, vzpostavijo stik, vstopijo v svet svojega dijaka in spoštujejo njegov model sveta. Znajo dati primerno povratno informacijo in uporabljajo uspešne strategije za samomotivacijo in motivacijo. Zavedajo se, da jasni in realno zastavljeni cilji pomembno podpirajo dobre učne dosežke ter da so napake oz. neuspehi le povratne informacije. Ne nazadnje si želimo, da bi se dijaki znali spoprijeti s težavami, se motivirati, aktivirati vire za osebni napredek in uresničevati svoje cilje. Optimalno bi bilo, če bi v šoli prevladalo veselje do učenja, ne le lov na dosežke.

KLJUČNE BESEDE: nevrolingvistično programiranje, komunikacija, dober stik, vzgoja in izobraževanje, motivacija, povratna informacija, uresničevanje ciljev.

OPPORTUNITIES FOR USING NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING TOOLS IN SCHOOL

ABSTRACT

Neuro-linguistic programming (hereinafter NLP) can be defined as a collection of models, skills and techniques for effective thinking and communication with other people and with ourselves. The basis of communication is to establish rapport with others and ourselves. The nature of pedagogical process demands constant progress, professional education and personal growth of a teacher. NLP offers a collection of skills, which are immediately useful in daily pedagogical work and for communication with colleagues and parents. Healthy mutual relations are the key to well-being of students as well as teachers. We cannot completely develop our potentials when we are afraid, are exposed to stress, or lack self-confidence. This is applicable to students as well as teachers. Even though we often speak about students' self-image, the teachers' positive self-image and work contentment is in fact very important for good school. Good teachers know how to provide for themselves in communication, maintain rapport, enter the students' world and respect their model of the world. They know how to give the appropriate feedback and use efficient strategies for self-motivation and motivation. They are aware that clear and specific goal-setting is important for school success and that there are no mistakes or failure, there is only feedback. Last but not least, we want our students to be able to solve problems, achieve goals, motivate themselves and activate their sources for their personal progress. It would be optimal if the joy of learning prevailed hunting for results in school.

KEYWORDS: neuro-linguistic programming, communication, rapport, education, motivation, feedback, achieving goals.

I. UVOD

Nevrolingvistično programiranje (v nadaljevanju NLP) je nastalo v 70-letih prejšnjega stoletja v Kaliforniji kot model, ki ponazarja, kako komuniciramo s samim seboj in z drugimi. Model sta razvila Richard Bandler in John Grinder, ki sta analizirala terapevtske prijeme Fritza Perlsa, družinsko terapevtko Virginio Satir in skušala ugotoviti strukturo, ki stoji za uspehi psihiatra in hipnoterapevta Miltona Ericksona. Temelj nevrolingvističnega programiranja so torej dognanja na osnovi modeliranja teh treh uspešnih posameznikov. Velik del NLP-ja je nastal tudi pod vplivom antropologa Gregoryja Batesona kot aplikacija sistemske teorije in kibernetike na delo s posamezniki in skupinami.
NLP nam omogoča razumeti, kako dojemamo svoje lastno okolje. Eno osnovnih izhodišč pravi, da zemljevid ni ozemlje. Pomeni, da naše predstave o nekem dogodku niso identične samemu dogodku. Človek doživlja sebe in svet okoli sebe skozi pet čutil oz. podmodalnosti – gleda, posluša, občuti, vonja in okuša. To so gradniki, ki jih človek uporablja za kodiranje, organiziranje, shranjevanje in za pripisovanje pomena podatkom iz okolja. Imenujemo jih zaznavni sistemi. Ko so čutne zaznave obdelane z notranjim procesiranjem, jih možgani prevedejo v pripadajoče notranje čutne predstave oz. modele. Zato zunanja realnost in naše notranje dojemanje te realnosti nista enaka. Čutne zaznave so podvržene našemu filtriranju. To se odraža v treh operacijah: brisanje, posploševanje in popačenje. Vlogo filtra imajo naša čutila, vrednote, prepričanja, izkušnje, spomini, izobrazba, jezik … Vse naše dojemanje realnosti je osnovano na ponaredku te realnosti (našem modelu), tako lahko razumemo, da ljudje ustvarjamo svoje lastne omejitve in osebne probleme v povezavi s svojim lastnim dojemanjem realnosti. Kadar se srečamo z nekim dogodkom, z neko realnostjo, jo torej dojemamo v skladu z našim modelom, hkrati se naše telo odzove na to realnost, rezultat tega pa je naše čustveno stanje. Pomembno je vedeti, da če spremenimo dojemanje posameznega dogodka (svoj model), bo tudi spontana reakcija telesa povsem drugačna. Tu pa se odpira prostor za delovanje s pomočjo nevrolingvističnega programiranja.

Štirje stebri NLP:

1. Dober stik z drugimi in s samim seboj.
2. Fleksibilnost – biti pripravljen spreminjati svoje delovanje / vedenje, dokler ne dosežemo cilja; če to, kar počnemo, ni učinkovito, storimo nekaj drugega.
3. Ciljna usmerjenost – če ne vemo, kam gremo, je tja težko priti; vedeti moramo, kaj hočemo, v vsaki situaciji moramo imeti jasno predstavo o cilju.
4. Čutna ostrina – če hočemo zaznati, ali nam tisto, kar počnemo, prinaša, kar si želimo, potrebujemo zaznavno občutljivost; pomembno je znati usmeriti pozornost in usmeriti in povečati filtre, da opazimo tisto, česar prej nismo – v komunikaciji ali pri uresničevanju ciljev; slišati, videti in občutiti moramo, kaj se dogaja, nato pa je treba imeti na izbiro nekaj možnih odzivov. V vsakem medsebojnem odnosu ima človek, ki izbira med največ rešitvami, in ima največ prožnosti v vedenju, največji nadzor nad situacijo.

II. IZHODIŠČA

NLP opredelimo kot zbirko modelov, spretnosti in tehnik za učinkovito razmišljanje in komunikacijo z drugimi ljudmi in s samim seboj. Osnova vse komunikacije je vzpostavitev dobrega stika s seboj in z drugimi.
Deset temeljnih pravil NLP:

1. Ljudje se v življenju ravnamo po individualnem mentalnem zemljevidu sveta.
2. Najboljši zemljevid je tisti, na katerem je vrisanih kar največ poti.
3. Vsako vedenje in delovanje pravzaprav temelji na pozitivnem izhodišču.
4. Vsaka izkušnja ima svojo strukturo.
5. Za vsak problem je rešitev.
6. Vsak človek razpolaga z vso močjo, ki jo potrebuje.
7. Telo in duševnost sta dela enotnega sistema.
8. Komunikacija dobi svoj končni pomen z rezultatom.
9. Neuspeh ni nič drugega kot povratno sporočilo.
10. Če nekaj ne deluje, poskusi kaj drugega.

Stvari v resnici ne dojemamo takšne, kot so, ampak sprejemamo predstave o stvareh. To spoznanje je poljski matematik Alfred Korzybsky zelo slikovito izrazil z mislijo: »Zemljevid ni ozemlje.« Človek se v svetu orientira po notranjem, mentalnem zemljevidu sveta, ki se nenehno spreminja. Uporaba poti, ki smo jih preizkusili, postane navada, čeprav se je pokrajina medtem že spremenila in so se odprle nove možnosti. Da lahko napredujemo, je pomembno imeti vpogled v najnovejše stanje našega zemljevida sveta. Čim bolj natančen je zemljevid in čim več poti je na njem, tem več možnosti izbire imamo in s tem več možnosti, da dosežemo cilj. Ključ za uspeh je prožnost, prilagodljivost. Da bi lahko izboljšali svoje možnosti za uspeh, je treba svoje mentalni zemljevid nenehno dopolnjevati, tako da raziskujemo vedno nove poti in tiste, ki se izkažejo za dobre, vrisujemo na svoj zemljevid.
Za vsakim, na prvi pogled še tako negativnim vedenjem, se skriva dober namen. Pomembno je, da za negativno ocenjenim delovanjem razkrijemo prvotni pozitivni vidik, saj bomo samo na ta način razvili pozitivno delovanje.

Vsaka izkušnja je strukturirana; njeni sestavni deli so čutne zaznave. Izkušnjo doživljamo skozi: vid, sluh, vonj, tip in okus. S spremembo posameznih sestavin se lahko struktura izkušnje popolnoma spremeni, s tem pa se spremeni naše dojemanje izkušnje. Prav to možnost uporablja NLP in z njo utrjuje ugodne spomine ali spremeni nove izkušnje v prijetne, neprijetne spomine pa nevtralizira in s tem zbudi notranje moči, ki so v človeku.

Za vsak problem je rešitev. Razumljivo je, da vsaka rešitev, ki si jo zamislimo, ni tudi uresničljiva. Navidezna neuresničljivost ne izvira iz problema, ampak se skriva v poteh k rešitvi. Vsak problem je najprej nek dogodek, pojav v svetu in problem postane zaradi interpretacije tega dogodka, pojava po našem modelu sveta, po našem notranjem mentalnem zemljevidu. Vedeti je treba, da usmeritev k problemu vodi le k dejavnemu iskanju novih problemov, preusmeritev k cilju pa k iskanju ciljev in s tem k rešitvi problemov.

Vsak človek premore ves potencial neslutenih možnosti, vire moči, ki so v njem samem. Vire moči, s katerimi razpolaga človek, sestavljajo elementi, ki so temelj vsake izkušnje: čutne zaznave, a jih vsakdo ne zmore tudi udejanjiti. Vsakdo, ki je prepričan, da npr. ni samozavesten ali pogumen, je že gotovo kdaj bil v situaciji, ko je bil samozavesten ali pogumen, torej ima te vire v sebi, ne ve pa, kako jih obuditi in uporabiti. Misel, da sta telo in duh neločljiva celota, ni nova, a zahodna miselnost to dokazuje šele v zadnjih desetletjih, ko je povezanost telesa in duha predmet sistematičnih raziskav. Duh in telo sta v nenehni soodvisnosti. Vemo, da telesne spremembe povzročata vsaka misel in vsako čustvo, vsaka telesna sprememba pa povzroči tudi spremembo v duševnih procesih. Po eni strani se zaradi spremenjenih miselnih vzorcev spremenijo problemi, povezani s telesom, po drugi strani pa z nadziranjem telesnih parametrov, npr. mišične napetosti, uravnavamo in pozitivno vplivamo na misli in čustva. Drža telesa vpliva na razpoloženje.

Komunikacija dobi končen pomen z rezultatom. Predpostavljamo, da komunikacija ni zgolj pošiljanje (oseba A) in sprejemanje (oseba B) informacije, ampak je za osebo A komunikacija smiselna, če govori tako, da se oseba B odziva na način, kot si želi oseba A. Bistvo komunikacije je torej v odzivu naslovnika. Ni pomembno, kaj mislimo, da smo povedali, ampak moramo povedati to, kar želimo, da bo drugi razumel.

Ni napak in neuspehov, je le povratna informacija. Ko sprožimo delovanje, dobimo odzive, rezultate, ki nam kažejo, ali je pot doseganja cilja prava. Če imamo na voljo povratna sporočila, lahko smer svojega delovanja spreminjamo oz. prilagajamo. Ovira, problem ali težava je le napotek, kako učinkoviteje ravnati, da bi dosegli cilj. Če težave razumemo kot neuspeh, pomeni, da ne napredujemo, bojimo se neuspehov in doživljamo poraz za porazom. Strah pred porazom je ena izmed največjih ovir na poti k uspehu. Ljudje smo svoje delovanje avtomatizirali, navade, delujemo po vzorcih in vztrajamo pri nekem ravnanju, tudi če nam ne prinese rezultata. NLP podpira človeka pri odločitvi, da se otrese starih vedenjskih in miselnih vzorcev, ki jih spozna kot neustrezne. Prožnost v mišljenju in delovanju je ena od najpomembnejših značilnosti nevrolingvističnega programiranja (Schwarz in Schweppe, 2005).

III. NLP ZA UČITELJA

Učitelj v šoli vstopa v različne odnose: z dijake, s sodelavci s starši. Narava pedagoškega poklica zahteva od učitelja nenehno strokovno izpopolnjevanje, osebno rast in profesionalen napredek. NLP ponuja nabor veščin, ki so neposredno uporabne pri vsakdanjem pedagoškem delu, v komunikaciji učitelja s sodelavci in s starši. Zdravi medosebni odnosi so ključni za dobro počutje dijakov in učiteljev. Čeprav v šolah največkrat govorimo o samopodobi dijakov, je za dobro šolo pomembna učiteljeva samopodoba in njegovo zadovoljstvo pri delu. Priložnosti za uporabo je ogromno, vedeti je potrebno, da jih učitelj, ki se šele spoznava z NLP-jem (je praktik NLP) že lahko koristno uporabi pri svojem delu. Zanimivo je, da ko spoznavam izhodišča in orodja NLP in o njih razmišljam, na vsakem koraku naletim na ljudi, ki te veščine nevede uporabljajo, jih obvladajo. Ob tem se mi zdi pomembno, ugotoviti, kako

so uspešni oz. učinkoviti. Če opazim, da njihove strategije delujejo, jih je pametno posnemati (modelirati). To velja izkoristiti zlasti pri delu s težavnimi razredi ali posamezniki. Če se učitelji med sabo pogovarjamo o problemu, ugotovimo, da npr. nekdo nima težav s tem razredom. Dobro ga je zelo natančno izprašati o tem, kaj počne, da mu to uspe, da ugotovimo, kaj bi lahko uporabili sami.

Pri težavnih posameznikih je gotovo več možnosti, najprej razmislimo o tem, kaj dijak skuša doseči s tem, ko se v razredu izpostavlja z neprimernimi komentarji, je nemiren in moti pouk. Če predpostavljamo, da se za tem skriva nek pozitivni namen (zanj, seveda), lahko ugotovimo, na katere bolj sprejemljive načine, bi ga lahko dosegel: lahko bi ga zaposlili z dodatnimi nalogami, če se zanj v razredu učno premalo dogaja, predstavil bi sošolcem področje, ki ga obvlada, lahko kaj uredi namesto učitelja ... Tu se odpira široko polje izbir za učitelja, če je pripravljen iskati rešitve. Njegov cilj mora biti jasen. Rešitev najdemo za konkreten primer, vsaka taka pozitivna izkušnja pa nas opremi za izzive, ki nas še čakajo. Ob tem je potrebno spoštovati dijakov model sveta. Naš uspeh je v veliki meri odvisen od tega, kako smo naravnani. Ker vemo, da ljudje večino sporočila preberemo iz nebesednega dela, moramo paziti, da je vsebina našega sporočila skladna z glasom, telesno držo, kretnjami in mimiko. Načrtna izbira naše govorice telesa vpliva na naše razpoloženje, hormonsko ravnovesje, energetski naboj, kreativnost, odločnost, prepričljivost ipd.
Vsak učitelj se je že kdaj srečal z razredom, v katerega ni vstopal z veseljem. Že vnaprej si povzročamo težave s tem, ko predvidimo, kako se bodo dijaki obnašali. Ob tem imamo spet nekaj izbir. Če je razred zelo nemiren ali glasen, moramo pred vstopom v razred najprej umiriti sebe, z dihanjem, ali s kakšno drugo tehniko sproščanja. Samo umirjeno delovanje učitelja lahko umiri razred. Najbolj deluje nebesedna komunikacija. Lahko si pomagamo tako, da vedno izberemo posebno mesto v razredu, od koder bomo umirili dijake. Verjeti moramo v svoj cilj in to dokazati tudi z držo telesa. Stojimo pokončno, sproščeno in mirno, z nogami trdno na tleh izražamo prizemljenost ter globoko dihamo. Naš govor je jasen in razločen, jakost glasu je primerna, bolje je, da ga nekoliko znižamo, kot zvišamo. Tukaj s stališča NLP deluje, če vzpostavimo dober stik. To lahko napravimo tako, da zrcalimo telesno govorico dijaka / dijakov, za katere menimo, da jih drugi posnemajo. Če nam to uspe, lahko ob tem, da še vedno vzdržujemo dober stik, naredimo svojo kretnjo in vodimo dijaka /dijake v vedenje, ki ga želimo. Če smo vztrajni in potrpežljivi, lahko dosežemo rezultat – cilj.
Če se učitelj v nekem razredu izjemno slabo počuti, ker ga dijaki ne upoštevajo, ga čaka veliko dela, da se bo dobro počutil. Najprej je tu njegova samozavest – mora se zavedati svoje vloge v razredu, čeprav s strokovnostjo največkrat nima težav, je pomembno, da se na pouk dobro pripravi. Dijaki morajo biti zaposleni, jasni jim morajo biti cilji pouka. Učitelj, ki pričakuje odziv razreda, ki mu povzroča frustracije in ga dela nemočnega, lahko doma gre skozi težavno situacijo v razredu, preigrava različne možnosti odziva in izbere tisto, za katero ve, da bo najbolj učinkovita. Zamislimo si potek učne ure, naše ravnanje, ravnanje dijakov in naše ter njihovo odzivanje. Na odzive se je možno pripraviti in ko nam bo to večkrat uspelo, bomo samozavestnejši in s tem učinkovitejši.
Pred vstopom v »težaven« razred je za učitelja tudi koristno, da se zna spraviti v pozitivno stanje. To lahko stori na več načinov. Lahko si že doma predstavlja situacijo tako, da je v

pozitivnem stanju. Vemo, da nas v takem primeru že misel na situacijo v razredu spravi v slabo razpoloženje. Če pa razmišljamo o situaciji in smo se pred tem spravili v izrazito pozitivno stanje, bodo naši odzivi drugačni, našli bomo več možnosti izbire svojega odzivanja. Močno orodje v NLP so tudi t. i. sidra. Pri sidranju je stanje občutkov povezano s sprožilcem (sidrom), ki ga ponavljamo toliko časa, dokler ga ne sprožimo s sidrom. Nevtralni dražljaj (premik, zvok, slika) postane zaradi ponavljajoče se asociacije povezan s stanjem občutkov. Naravna sidra nastajajo nenehno, pogosto tudi z negativnimi posledicami. V NLP je ta naravna sposobnost nastajanja sidra zavestno uporabljena za nastajanje pozitivnih sprememb. Kinestetično sidro lahko npr. uporabimo za doseganje stanja, kakršnega potrebujemo v komunikaciji z dijaki / dijakom, staršem ali sodelavcem. Nasidramo si npr. sproščenost, odločnost, samozavest ipd. in z dotikom sprožimo ta občutek, ko ga potrebujemo.

A. Cilji in motivacija

Izjemno koristen, natančen in učinkovit model postavljanja ciljev je model SMART. Učitelji lahko pomagamo dijakom pri postavljanju ciljev. Sama to letos prvič nekoliko bolj sistematično izvajam v okviru interesne dejavnosti Uresničujmo cilje. Obiskujejo jo dijaki 3. letnika, ki se želijo izboljšati oz. motivirati pri doseganju ciljev.

S – angl. simple, specific (preprost, specifičen)
M – angl. measurable (merljiv)
A- angl. as of now (kot bi že bil dosežen)
R – angl. realistic (uresničljiv)
T- angl. timed (časovno definiran)

Cilj mora biti oblikovan pozitivno in ne sme vsebovati primerjav. Pri postavljanju ciljev mora biti človek v stiku s samim seboj. Če je izhodiščni cilj prevelik, ga razdelimo na več manjših. Pomembno je, da si dijak želi doseči ta cilj in da je uspeh odvisen samo od dejavnosti njega samega. Dijak mora ozavestiti, kako bo vedel, da je cilj dosegel. Kaj bo občutil, videl in slišal, ko bo cilj dosegel. Natančno mora določiti, v kakšnih okoliščinah hoče doseči cilj. Pri tem mora biti čim bolj natančen. Točno mora vedeti, kje, kdaj in s kom hoče doseči cilj. Učitelj dijaku pomaga, da poiščeta notranje in zunanje vire za dosego cilja: sposobnosti, veščine, pretekle pozitivne izkušnje, denar, energijo … Dijaka vodimo, da predvidi, katere ovire mu lahko otežijo ali celo preprečijo izpolnitev cilja. Povabimo ga, da razmisli o ovirah in se vnaprej pripravi, da se jim bo lahko izognil. Izjemno pomembno je vedeti, katero dijakovo potrebo zadovoljuje sedanje stanje in kako jo bo zadovoljil takrat, ko bo dosegel cilj, kako bodo spremembe vplivale na to, kar mu je pomembno, in kako bo to vplivalo na njegove bližnje (temu v NLP-ju rečemo ekologija). Cilj bo zadovoljil in izpolnil našo osebnost samo, če je usklajen z našimi vrednotami. Pri oblikovanju konkretnih ciljev je torej pomembno, da ozavestimo dijakove vrednote in znamo realno oceniti, katere vrednote bo uresničil z dosego svojega cilja (Dominko, 2013).

Ključna pri uresničevanju ciljev je motivacija. Za cilj, ki je za posameznika vreden, je potrebno precej truda. Ljudje pogosto razmišljamo (si govorimo), da nečesa ne zmoremo.

Dijaka ob tem usmerimo, da pomisli na situacije, v katerih je nekoč že zmogel kaj podobnega oz. se je ustrezno odzval in ga spodbudimo, da poišče vire v sebi. Namesto da dijak reče: »Tega se nikoli ne bom naučil,« naj raje izbere, «to se želim naučiti.« Motivacijo krepi tudi jasno oblikovan cilj, ki krepi zavedanje, kaj se bo spremenilo na bolje, ko ga bomo dosegli. NLP ponuja sistematičen pristop uporabe pozitivne motivacije: prestavimo se v čas po opravljeni nalogi, predstavljamo si, kaj ob tem slišimo, vidimo in občutimo, ter gremo takoj v akcijo. Ta notranji film si predvajajmo večkrat. Ko se pogovarjamo sami s seboj, naj bo notranji monolog pozitiven (izogibamo se glagolu moram). Če negativen način izražanja nadomestimo s pozitivnim, laže dosežemo cilj, saj naše nezavedno deluje v prid nam samim. Pozitivno motivacijo lahko uporabimo tudi za samomotiviranje in motiviranje sodelavcev. Ob tem je pomembno zavedanje, da lahko vplivamo na drugega samo, če imamo z njim dober stik.

B. Povratna informacija ali vrnitveno sporočilo

Od učitelja se pričakuje, da bo znal dati ustrezno povratno informacijo, takšno, ki bo dijaka okrepila v njegovih pozitivnih prizadevanjih in vplivala na korekcijo nesprejemljivega vedenja ter ga motivirala za nadaljnje učenje. Učiteljeva povratna informacija vpliva na dijakovo samopodobo. Splošno pravilo pri dajanju povratne informacije je, da opisujemo vedenje (početje), smo konkretni in natančni. Uporabimo lahko t. i. model sendviča ali Diltsov model dajanja povratne informacije. Za model sendviča je značilno, da na začetku in na koncu pohvalimo (konkretno), vmes pa izpostavimo pomanjkljivosti in damo spodbudo za spremembo. Natančno povemo, kaj nam je bilo všeč pri tem, kar smo videli, slišali občutili, nato opišemo nekaj, česar ni bilo in bi moralo biti, predlagamo izboljšave, povabimo dijaka, da poskusi kaj novega. Nazadnje povežemo s svojimi prejšnjimi izkušnjami s tem dijakom (spet kaj smo videli, slišali, občutili) ali opišemo splošen dober vtis, ki ga je ustvaril, podajamo otipljivo, nekaj, česar ne more zanikati, da ublažimo neprijetnost. Pri tem pazimo, da smo iskreni in zadeve ne napihujemo.

Pri uporabi Diltsovega modela učitelj dijaku pove, kaj je opazil (videl, slišal, občutil), poda svojo interpretacijo in mu ponudi darilo (kaj mu je všeč, kaj ceni pri dijaku – tu se naveže na njegove vrednote), nazadnje lahko ponudi predlog za dodatno vedenje (Vujasinovič, 2017). Ta dva modela dajanja povratne informacije je pomembno upoštevati v tudi v razgovorih s sodelavci in s starši.

IV. SKLEP

Gonilo, motivacija za vsakega človeka je, da je prepoznan, sprejet in ima občutek, da je pomemben. Če učitelj vstopa v razred pozitivno naravnan, spoštuje model sveta dijakov, ne vztraja trmasto, da je samo njegovo zaznavanje situacije resnično in pravilno, ampak zna na vsako situacijo pogledati z zornega kota dijaka ali izstopiti iz situacije in jo objektivno presoditi, potem bo gotovo uspešen učitelj. Za doseganje rezultatov je pomembno sodelovanje. Sposobnost vzpostavljanja dobrih, sodelujočih odnosov je učiteljeva ključna vrlina v razredu in v zbornici. NLP ponuja izjemno veliko možnosti, učiteljevo delovno

okolje pa izjemno veliko priložnosti za uporabo tehnik, modelov in orodij, ki prinašajo rezultate le, če jih uporabljamo v praksi. Do sedaj sem spoznala le del vedenja, ki ga ponuja nevrolingvističnego programiranje, a prišla do pomembnih spoznanj: uspešni ljudje razmišljajo, kako jim bo uspelo in ne, kako jim ne bo uspelo; če nenehno počnemo, kar smo vedno počeli, bomo vedno dobili tisto, kar vedno dobivamo, in če želimo spreminjati druge, moramo spremeniti sebe. Zagotovo uporaba orodij NLP učitelju omogoča, da se dobro počuti v osebnih in profesionalnih odnosih, je uspešnejši in učinkovitejši, saj svoja prizadevanja in stremljenja usmerja v pravo smer.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dominko, M. (2013). Osnove coachinga. Pridobljeno z *www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/.../ACSIzobrazevanje_49Osnove.pdf*

[2] Kotnik, M. (april 2013). Učiteljeva samopodoba. Didakta,18-19.

[3] O'Connor J., Seymour, J. (1996). Spretnosti sporazumevanja in vplivanja, Žalec: Sledi.

[4] Schwarz, A., Schweppe R. (2005). Moč podzavesti, Nevrolingvistično programiranje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[5] Vujasinovič, M. (2017). NLP praktik z nevrologijo, interno gradivo. Ljubljana: Inštitut za nevrolingvistično programiranje.

Eržen Dragica

MINUTA ZA ZDRAVJE, MIGAJ SEDE

POVZETEK

Pri poučevanju v programu ekonomski tehnik je v zadnjem desetletju prišlo do velikih sprememb. V pouk smo vključili računalnik, ker to terja sama narava poklica ekonomski tehnik in ker smo nenazadnje postali informacijska družba. Dijake izobražujemo za poklicne standarde, ki so tesno povezani s sedečim delom pred računalnikom. Na prvi pogled izgleda zelo enostavno, pa vendar predstavljajo obremenitve oči, gibal (predvsem hrbtenice) tveganja, ki lahko ogrozijo zdravje dijakov.

Novejši pristopi poučevanja terjajo od učiteljev tudi skrb za ohranjanje zdravja. Dijake je potrebno seznaniti in poučiti o ukrepih, tako da bi znali in zmogli sami poskrbeti za svoje zdravje med učenjem in tudi kasneje med delom. V šolsko uro moramo vključiti minutno gibalno sprostitev in načrtovati prekinjanje sedenja z nekajminutnimi vajami (migaj sede).

KLJUČNE BESEDE: sedeče delo, računalnik, zdravje, gibanje, vaje.

A MINUTE FOR HEALTH, EXERCISE WHILE SITTING

ABSTRACT

Teaching in the Secondary School for Economics has faced drastic changes in the last decade. Computers have been introduced into the classroom, since the nature of the profession of economic technicians demands it and since we, nevertheless, have turned into informational society. We educate our students for professional standards, which are closely related to sitting in front of a computer. It looks very simple at first sight, but the eyes as well as the joints (mostly our backbone) are in danger of damaging students' health.

New teaching approaches demand that teachers, among other things, take care of students' health. We need the students to get acquainted and learn about how to take action in order to take care of their own health, while studying as well as later in their professional career. We need to introduce a minute for exercising into the lessons and plan how to stop working behind a computer to take some time off and exercise while sitting.

KEYWORDS: **work while sitting, a computer, health, exercising, exercise.**

I. UVOD

V programu ekonomski tehnik se dijaki izobražujejo za pridobitev nacionalnih poklicnih kvalifikacij (tajnik, knjigovodja, komercialni referent, bančnik, zavarovalniški asistent itd.), ki so povezane s pretežno sedečim delovnim mestom. Že med izobraževanjem imajo velik del pouka v obliki praktičnega dela (v nadaljevanju praktični pouk) pred računalnikom. V predmetniku imajo 1938 ur strokovnih predmetov, od tega 946 ur teoretičnega in 992 ur praktičnega pouka, in sicer tako, da je večina ur praktičnega pouka skoncentrirana v 3. in 4. letniku. Urnik je oblikovan tako, da imajo zaradi narave dela in učenja najmanj 2 in največ 4 ure pouka zaporedno v računalniški učilnici. Po dveh urah pretežno sedečega dela in učenja pred računalnikom dijaki že kažejo znake utrujenosti in nemira, tožijo predvsem zaradi bolečin v ramah, vratu in rokah. Večurno delo pred računalnikom jih obremenjuje, delo je pogosto preveč statično.

Za samo delovno vzdušje in počutje je pomembna tudi ureditev učno-delovnega okolja. V ta namen smo učilnico uredili tako, da omogoča primerno razmestitev zaslona, tipkovnice, pisnih podlag in druge opreme ter da je dovolj prostora za premikanje miške. Za pretežno sedeči položaj dela je zelo pomembno, da imajo ergonomsko oblikovan delovni stol, ki jim omogoča pravilno in udobno sedenje. Nismo pa jim mogli zagotoviti delovne mize, ki bi bila nastavljiva po višini.

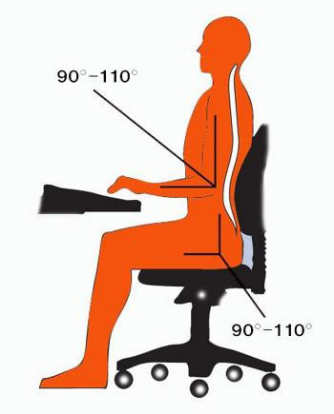
V prispevku bo predstavljen primer dela pri praktičnem pouku in medpredmetna povezava športne vzgoje in praktičnega pouka. Skupini cilj medpredmetne povezave je bil dijakom predstaviti vaje, ki jih lahko opravijo med samim delom. V šolsko uro smo vključili minuto za zdravje, dijaki so »migali sede«.

II. PRAKTIČNI POUK

Že v prvem letniku se dijaki seznanijo s pomenom obvladovanja IKT in s prvo praktično vsebino, ki jo kot ekonomski tehniki morajo obvladati, z učenjem desetprstnega slepega tipkanja. Takoj prvo uro je zelo pomembno, da dijakom pojasnimo osnove pravilnega tipkanja in pravilnega sedenja. Osnovna navodila o pravilnem sedenju, ki jih dobijo, so naslednja:

- prilagodite višino sedeža,
- kolena v kotu 90°,
- potisnite boke proti naslonjalu,
- naslonjalo naj podpira hrbet,
- nastavite višino naslonjala za roke,
- komolci v kotu 90°,
- približajte si delovno gradivo,
- razdalja od zaslona vsaj za dolžino rok,
- zaslon v višini pogleda,
- približajte tipkovnico in miško.

Dijake ves čas spodbujamo k t. i. pravilnemu sedenju, kot kaže spodnja slika.



Slika 1: Pravilno sedenje pri delu pred računalnikom.

Zaradi nepravilne drže pri sedenju se pojavijo bolečine v vratu in ramenih. Ko opazim, da so dijaki utrujeni in da jim je popustila koncentracija, kar se vidi tudi pri vedno večjem številu napak, jih prekinem in predlagam nekaj vaj (povzeto po: GZVZD, raztezne vaje) za pretežno delo s prsti:

A. Raztezanje za zapestja, podlakti in roke.

Pred seboj stisnite dlan k dlani. Roki pritiskajte navzdol, dlani naj ostanejo stisnjene skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja. Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini. Zadržite 8 sekund.

Iz prejšnjega raztezanja zavrtite dlani, tako da so bolj ali manj obrnjene navzdol. Prekinite vrtenje, ko začutite rahlo raztezanje. Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini. Zadržite 8 sekund.

Pred telesom stisnite dlan k dlani. Eno roko narahlo potiskajte vstran, da začutite rahlo raztezanje. Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini. Zadržite 8 sekund.

B. Raztezanje za ramena, lakti, zapestja in prste.

Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj. Notranja stran dlani naj bo obrnjena navzven. Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice). Zadržite 10 sekund. Vajo naredite dvakrat.

C. Raztezanja za ramena, hrbet, lakti in roke.

Prekrižajte prste, nato dlan obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti. Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša začutite raztezanje. Zadržite 10 sekund.

D. Vaja za raztezanje hrbta.

Močno se nagnite naprej. Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen. Za vzravnanje uporabite roke. Zadržite 10 sekund.

Za opravljanje vseh šestih vaj potrebujejo dobro minuto (natančno 64 sekund). Vse vaje lahko opravijo v sedečem položaju in se ne odmaknejo od učnega mesta. Po končani zadnji vaji nemoteno nadaljujejo z delom. Delo ponovno lepo steče, zviša se koncentracija, zmanjša se

število napak. Tudi učna ura tako hitreje mine, pa čeprav smo jo prekinili samo za dobro minuto.
Med nadaljevanjem dela jih občasno spomnim na razteg zapestja, kot prikazuje spodnja slika. Roko iztegnemo predse in obrnemo dlan naprej. Z drugo roko primemo za dlan ali prste iztegnjene roke in jo povlečemo proti sebi. Zadržimo 10 do 20 sekund. Zamenjamo roki.

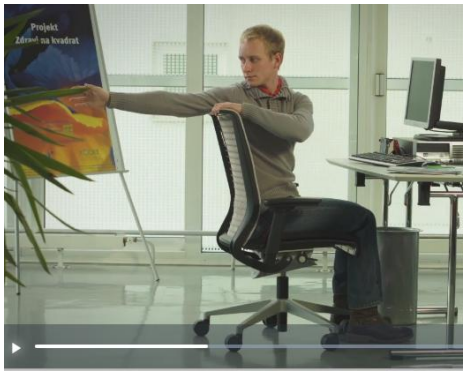
Slika 2: Razteg zapestja.

Poleg bolečin v vratu in ramenih dijaki navajajo tudi, da jih pečejo oči. Če se želimo temu izogniti, poskrbimo za ustrezno osvetlitev na učnem mestu, tako da prižgemo luči ali zastremo premočno svetlobo pri sončnem vremenu. Zagotovimo tudi dobro vidljivost na ekranu (nastavimo velikost znakov in kontrast ekrana tako, da lahko sledimo besedilu brez večjega napora). Občasno sprostimo oči s pogledom v daljavo, izostrimo pogled na oddaljene predmete. S tem preprečimo otrplost očesnih mišic. Dobro je, da večkrat pomežiknemo, da preprečimo izsušitev oči.

III. MEDPREDMETNA POVEZAVA: ŠPORTNA VZGOJA IN PRAKTIČNI POUK

Med urami praktičnega pouka občasno prekinemo delo in izvajamo različne vaje za sprostitev in raztezanje. Nekaterim dijakom se to zdi nepotrebno in izvajajo vaje površno in malomarno. Zato smo se odločili, da bomo nekaj ur izvedli skupaj s profesorjem športne vzgoje, da jim on razloži pomen vsake vaje posebej in jih natančno demonstrira. Cilj medpredmetne povezave je bil naučiti dijake, kako na preprost in hiter način sprostiti telo in jih naučiti ceniti redno vadbo. S tem smo jih želeli tudi navdušiti za gibanje in zdrav način življenja.
V uvodnem delu smo dijakom predstavili potek učne ure, pri kateri bosta prisotna dva profesorja: profesor športne vzgoje in učitelj praktičnega pouka.
Uro smo začeli kot običajno, dijaki so pričeli z delom na računalniku. Za praktični pouk so dobili navodilo za vaje v prepisovanju in oblikovanju besedila. Profesor športne vzgoje jih je med samim delom opozarjal na pravilno sedenje. Sledila je nekajminutna prekinitev dela zaradi demonstracije pravilnega sedenja. Vsi dijaki so vstali in pravilno sedli nazaj ter nadaljevali z delom. 10 minut so opravljali vaje na računalniku, potem je sledila napoved enominutnih gibalnih vaj – minuta za zdravje, migaj sede. Vaje je demonstriral profesor športne vzgoje.
Kratek povzetek vaj

- Najprej so si razgibali dlani in zapestja po naslednjih navodilih: Iztegnite roke, dlani imate obrnjene navzdol, upognite zapestja, prsti pa kažejo navzgor. Potem upognite zapestja v nasprotno smer, s prsti kažite navzdol. Držite deset sekund.
- Sledila je vaja za sprostitev ramen in lakti: Dvignite ramena proti ušesom, tako da začutite rahlo napenjanje v vratu in ramenih, nato jih sprostite nazaj v normalen položaj. Držite deset sekund.
- Vaja za vrat in ramena: Roki naj sproščeno visita ob bokih, glavo obrnite na eno stran, zadržite pet sekund, nato jo obrnite še na drugo stran in zopet zadržite pet sekund.
- Vaja za razgibavanje hrbta: Prekrižajte levo nogo preko desne, pri čemer desna roka počiva na zunanji strani levega stegna. Z njo nato nadzorovano vlecite proti desni strani, medtem pa obrnite glavo in poglejte čez levo ramo ter zadržite pet do deset sekund. Potem vajo ponovite še na drugi strani.
- Vaja za raztezanje stabilizatorjev trupa, kot kaže spodnja slika.

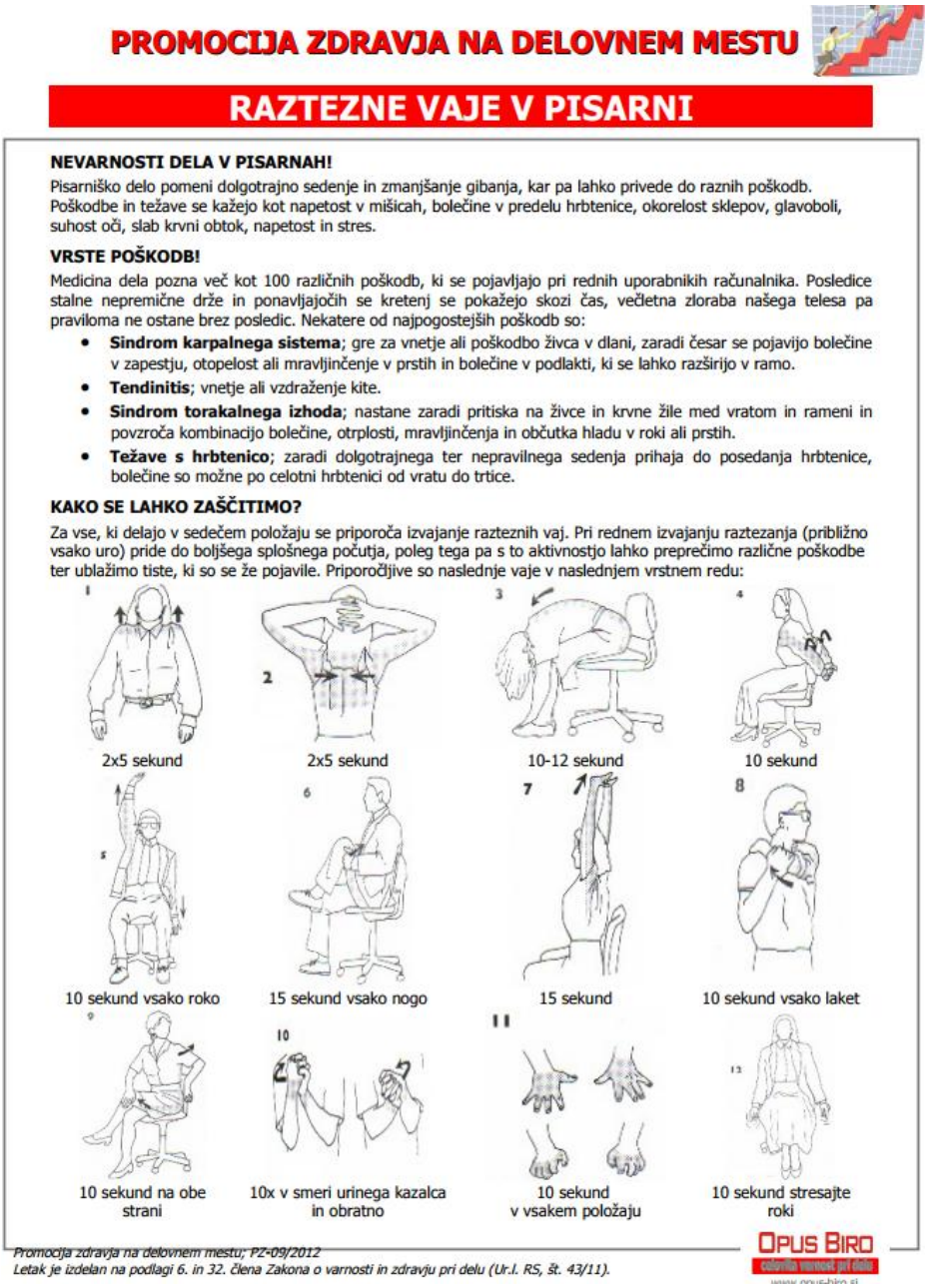


Slika 3: Raztezanje stabilizatorjev trupa na stolu.

Med vajami je profesor dijake usmerjal in opozarjal na pravilno dihanje. Za vsako vajo je svetoval, koliko časa naj jo izvajajo in število ponovitev. Vaje so trajale dobro minuto in dijaki so ponovno nadaljevali z oblikovanjem besedila na računalniku.
Zadnjih deset minut ure smo si ogledali kratek predstavitveni film o vajah, ki jih lahko opravimo v sedečem položaju.
Pred koncem ure so opravili še vaje po dolgotrajnem sedenju:

- raztezanje za sprednji del stegen, gležnjev in kolena,
- raztezanje za stranski del vratu,
- vaje za raztezanje meč,
- vaje za izboljšanje krvnega obtoka in
- raztezanje vratu in ramen.

V učilnico smo obesili povečan letak, ki bo dijake opominjal na vaje, ki jih je potrebno opraviti v času, ki je med poukom določen kot »minuta za zdravje, migaj sede«.



Slika 4: Letak v učilnici.

Ob zaključevanju ure smo dijakom razdelili penaste žogice, ki smo jih dobili od Rdečega križa. S pomočjo žogice smo naredili še vajo za komolec in zapestje (stisk žogice). Dijakom pa bo žogica služila tudi kot pripomoček za sprostitev.

IV. ZAKLJUČEK

Po pričakovanju je medpredmetna povezava športne vzgoje in praktičnega pouka, ki smo jo poimenovali Minuta za zdravje, migaj sede, veliko prispevala k dobremu delu in počutju. Dijaki so po enominutnih vajah izboljšali trenutno počutje, povečala se je koncentracija, uspešneje so opravljali delovne naloge in nenazadnje izboljšali socialno klimo v razredu.

Minuta za zdravje kot prekinitev sedentarnosti pri pouku je nujna, kadar dijaki več ur skupaj izvajajo enolično in statično delo pred računalnikom, saj telo miruje, delajo samo roke in prsti. Z ustrezno vadbo lahko preprečimo ali vsaj omilimo številne posledice sedečega dela. Privzgojene dobre navade se bogato obrestujejo.
S prikazanimi vajami smo želeli dijakom pokazati izhodišče, na podlagi katerega bodo lahko sami sestavljali razne oblike razteznih vaj. Ker so ustvarjalni, bodo to gotovo znali in zmogli.

LITERATURA IN VIRI

GZVZD. Učna gradiva iz področja varnosti in zdravja pri delu, Telesna dejavnost na delovnem mestu, Raztezne vaje. Pridobljeno 15. 11. 2017, s http://www.gzvzd.com/documents/razteznevaje_000.pdf.

Mirko S., Vanja R. (2016). Aktivni odmori na sedečem delovnem mestu, Promocija zdravja. Pridobljeno 15. 11. 2017, s http://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/09/DV-4-2015.

Multimedijski portal Zrno zdravja (2014). Pridobljeno 14. 11. 2017, s https://zrnozdravja.si/asset/5JNxtSYBcm9DGnNNJ in https://zrnozdravja.si/asset/mDGf3dhR2GagJt8WL.

Polanc T. (2007). Pisarniško delovno okolje z vidika varnosti in zdravja pri delu. Delo in varnost 52/2007/4.

Terzan M. (2007). Varovanje zdravja delavcev v pisarnah. Delo in varnost 52/2007/4.

Zurc J. Raztezne vaje pri delu za računalnikom. Pridobljeno 14. 11. 2017, s

http://www.adma.si/nekaj-zame/raztezne-vaje-pri-delu-za-racunalnikom/.

Farkas István, doc. dr. Robert Repnik

IDEAL LOOKS AS AN INDICATOR OF HEALTH

ABSTRACT

The article reviews the relationship of the social concept of ideal looks (or ideal beauty) and the social determinants of health. The WHO definition of health, and the suggestion of the conference in Netherlands in 2009 held between 10th and 11th of December, are general, not dependent on cultural differences, but the social concept of how does a healthy person look like already might depend on those, and may indicate some of the social determinants of health. The problem of using this, as an indicator is, that in many cultures some barriers exist, which make the discussion of the image of a healthy person difficult. The ideal beauty is much easier to observe, since it is present in media, art, and most of the time easily discussed. The text explores the possibilities of a relationship between the concept of ideal looks and the social determinants of health, by comparing the general health issues of the population in different cultures throughout the history, and the ideal beauty as a social concept in the same population, by mainly focusing on the issue of body weight, as one of the most easily observed traits related to health, and looks. Furthermore, the possible problems, misinterpretations caused by, and difficulties of this method is discussed. Finally, a comparison is made between the general concepts of health mentioned in the first part, and the ideal looks, as well, as discussed, in which circumstances is the suggested method usable.

KEYWORDS: Beauty, Culture, General Health, Obesity.

WHAT IS HEALTH?

According to the WHO definition: *"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.". (World Health Organization. 2006. Constitution of the World Health Organization – Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.)* It was a very fundamental definition at its time, since it considered the three types of health: physical, mental and social, as well as stating, that health is more than the absence of any disease. Still, this definition is widely discussed, because it's not measurable, and because if we accept that it's the complete well-being then it would lead to the conclusion, that most of the people, most of the time aren't healthy, which makes being healthy more like an unreachable ideal, than an actual state. In the December of 2009, there was a conference in the Netherlands, which addressed some of the problems with the WHO's definition, and came up with the suggestion, that health is more like an *ability to adapt to the internal, and external change*s *(Jadad AR, O'Grady L: How should health be defined? (2008). "How should health be defined?". BMJ (Clinical research ed.). **337**: a2900. doi:10.1136/bmj.a2900. PMID 19073663.),* than a state. This is still not something measurable, but is a possible alternative to WHO's definition. However, both of these are very general views. When someone imagines a healthy person, it is usually a lot more specific and depends on cultural and social components, which aren't usually general, but might indicate some general health issues in the population. This article will explore the possible relationship between a social concept of looks, and the general health conditions of the population, which constructed that concept.

Difficulties of observing the image of a healthy person

Simply asking the question: "How does a healthy person look like?", seems easy enough, but the problem is, that in some cultures this question is not as easily discussed, as we would imagine. For example, in Asian cultures there is a very strong respect for authority, because of which any disagreement with health care professionals is avoided in health-related issues. This might lead to the situation, where they might tell a different image from what they actually believe that is healthy, if it would otherwise oppose the view of the professional. Another problem is, that aside from cultural barriers, this question is hard to examine without any surveys. However, we can assume, that in most cultures being healthy is included in the more general construct of how someone should look like, or what's considered as beautiful. Observing this, instead of the image of a healthy person is of course much less specific, and depends on a lot more different factors, making it less useful as an indicator, but at the same time it is much easier observed, and discussed. This approach makes also possible, to examine earlier cultures in history, since this image is present in media, and art, making surveys less necessary. Also, beauty is a concept, strongly dependent on the actual social environment in a population. Just by looking at the prehistoric Venus figurines, the youthful and slim depictions of beauty in ancient Egypt, the fuller-figured ideals of the ancient Greece or the sometimes extremely thin models of today's western society, it's easy to see, that beauty is not general.

The possible relationship between the ideal look, and the major health-conditions of the population

One of the easiest to observe traits is the possible relationship between the weight of the population, and the weight of the ideal person considered as beautiful in that culture. Brown and Konner *(Brown and Konner [Brown, P. J., & Konner M. (1987). Ann. N.Y. Acad. Sci., 499, 29–46])* suggested, that in most pre-industrial societies plumpness or moderate fatness is valued, while in most modern societies it is disparaged. Although obesity could cause several possible health issues, including diabetes, hearth disease, and some cancer, but it's important to consider, that in most pre-industrial societies obesity is extremely rare. Based on this idea, they proposed, that women who weight more, are more likely to be considered good looking in cultures, where food is scarce. This idea was dismissed by Ember, Ember, Korotayev and de Munck *(Carol R. Ember, Melvin Ember, Andrey Korotayev, Victor de Munck "Valuing thinness or fatness in women Reevaluating the effect of resource scarcity" Evolution and Human Behavior 26 (2005) 257–270 doi:* http://dx.doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.02.001*)*, however Nelson and Morrison *(Leif D. Nelson and Evan L. Morrison The Symptoms of Resource Scarcity Judgments of Food and Finances Influence Preferences for Potential Partners Psyhological Science Volume: 16 issue: 2, page(s): 167-173 doi:* https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.00798.x *)* suggested, that there is still an implicit psychological mechanism based on the situational influence of environmental conditions, observing the individuals who lack the resources themselves, instead of just taking individuals from societies, where resources are scarce, but the participants of the survey aren't necessarily lacking any food. This different approach seems already correct, and was later confirmed using a different method, by Swami and Tovée *(Viren Swami and Martin J. Tovée Does hunger influence judgments of female physical attractiveness? British Journal of Psychology (2006), 97, 353–363 DOI: 10.1348/000712605X80713).* According to these studies, hunger might result an increase in the weight of the social concept of beauty. There are some other signs indirectly indicating this. For example, Komlos and Brabec's article *(John Komlos, Marek Brabec The evolution of BMI values of US adults: 1882-1986 CEPR 31 August 2010* http://voxeu.org/article/100-years-us-obesity*)* shows the rate of change of BMI in the population of the United States, as shown in figures 1 and 2.:

Figure 1: Rate of change of BMI decile curves of white females by birth cohorts, as showed in Komlos and Brabec's article.

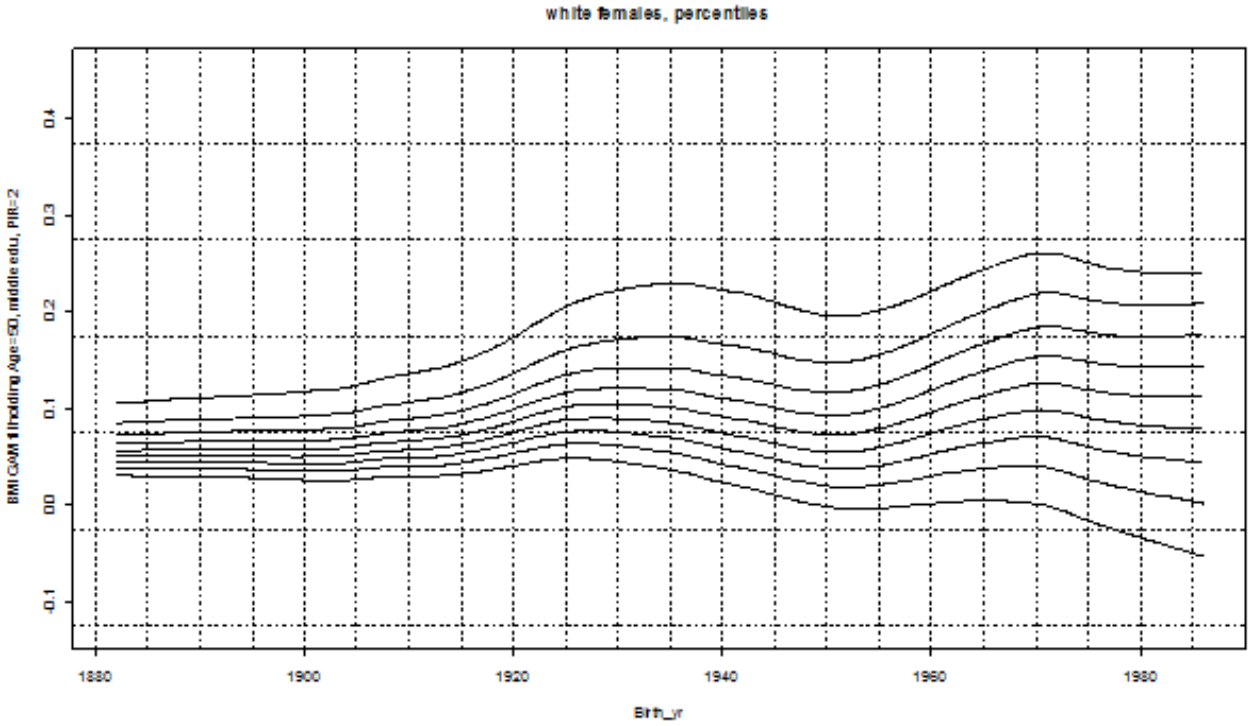
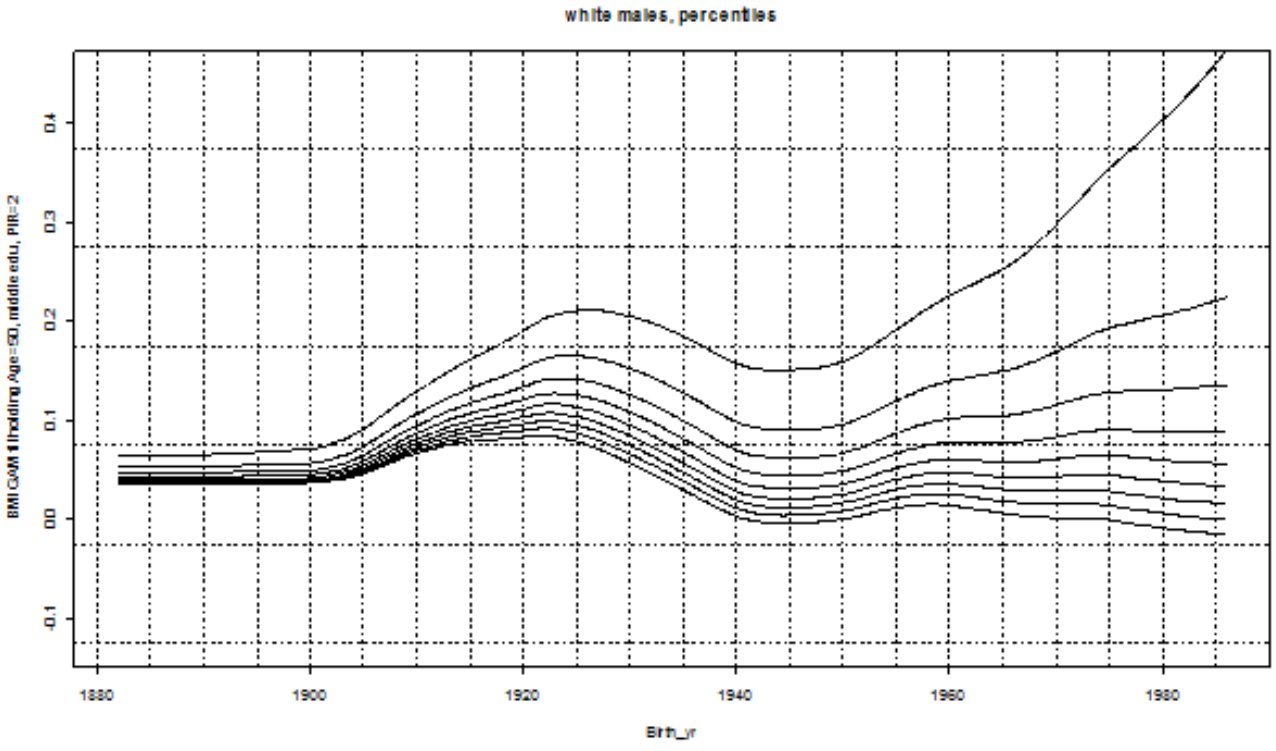


Figure 2: Rate of change of BMI decile curves of white men by birth cohorts, as showed in Komlos and Brabec's article.



In both women's and men's BMI decline curves, we can see a significant fall between around the early 30's and mid 40's, which means that the growing of weight got slower. This might be related to the Great Depression and the involvement of the United States in to the World War II which caused some lack of resources in everyday life. This time the ideal beauty in the United States also became less skinny, even some advertisements appeared in fashion magazines, about how to avoid looking skinny *(Marie Claire 30 November 2011* http://www.marieclaire.co.za/uncategorized/1930s-1950s-ads-tell-women-how-to-avoid-looking-skinny*)* This of course by itself could be simply coincidental, but it is notable enough, to require some further investigation. All of these show, that there might be a relationship between the lack of food, and what weight is considered beautiful. This implies the question, if in modern societies, where there is no such lack, is there a social reason, similar to the previously discussed, making the beauty image thin, or there isn't. According to OECD data *(*http://stats.oecd.org/*)*, in most of the modern countries there is a quite steady growth in the amount of overweight or obese people, however it needs further research to tell, in these countries the idea of thin beauty is present because of the higher obesity rates, or simply because food is less scarce, then in most pre-industrial societies.

Possible problems, and difficulties of using ideal looks as an indicator.

One of the most convenient difficulty of this method is, that ideal look depends on a number of different factors, beside health. However, this is only a problem, if it makes the presumption of a relationship between ideal looks and health contradicting by itself. As it was previously discussed, if there is a lack of food, it can cause an increase in weight of the ideal looks. But by trying to use this the other way around, some problems arise. There are some special cases, which make the generalization less accurate. For example, in the island of Tonga, the ideal looks is moderately fat compared to most of the Western cultures, however in Tonga 90% of population is overweight or obese, according to the BMI indexes. This could be because many of the foods were introduced to the Tongan culture during the 19th and early 20th century, and it caused such a big change, in that time, however the previously discussed case of the 30's and 40's of USA would suggest, that this image should at least start to change even in this amount of time, which would mean that the beauty image of a Tongan today, is slightly thinner, than it was in the beginning of the 20th century. Another possible solution for this problem is, as proposed by Craig, Samaras, Freund, Culton, Halavatau and Campbell *(*P. Craig, K. Samaras, J. Freund, N. Culton, V. Halavatau and L. Campbell *"BMI inaccurately reflects total body and abdominal fat in Tongans"* Acta Diabetol (2003) 40:S282-*S285 DOI 10.1007/s00592-003-0087-x)* that the Polynesian body shape is generally different from the Europeans, making the BMI indexes less usable to determine obesity, among Tongans. Another problem seems to be, that today's world is much more connected, then ever before, which causes, that the beauty image from one population might spread to another by different kinds of medium, like television. However Sorokowski, Kościński, Sorokowska, and Huanca *(*Piotr Sorokowski, Krzysztof Kościński, Agnieszka Sorokowska, and Tomas Huanca Preference for Women's Body *"Mass and Waist-to-Hip Ratio in Tsimane' Men of the Bolivian Amazon: Biological and Cultural Determinants"* PLoS One. 2014; 9(8): e105468. doi: 10.1371/journal.pone.0105468 *)* observed, in their research, that in case of the society of

Tsimane', watching television did not change the image of beauty compared to those, who didn't watch, which implies, that contact with other societies does not influence the ideal looks in a culture drastically. The same study showed however, that other types of contact, like the distance from the closest big city (San Borja in the study), might already influence this image more significantly. This introduces the idea, that while media alone does not significantly influence this image, but the believes of those who live in regular contact with the population might already influence it, even if it's not a day-to-day contact. This means that we can't use beauty as an indicator of general health, without considering the views of the surrounding cultures, making it a geographically continuous indicator of health, if any.

Ideal looks and the definition of health

Most of the time, we can consider the ideal beauty as something still in the range of the definition of health. Which is either the state of physical, mental, and social well-being, or the ability to adapt to internal and external changes. However, these are very broad definitions, so it's not that hard for a purely ideal concept, to fit into them, furthermore if we only consider looks, then beside physical well-being, no other aspects of health can really be examined by observing body-shapes alone. Even so, some extremes are present, from both sides. It is important to note, that while in this article, generally the majority of population was observed, and suggested, that the beauty ideal might keep an inverse relationship with it, some minorities are still harmed by the sometimes, unhealthily extreme expectations. So even if health and beauty are connected, that what is considered beautiful, can't always viewed as healthy. While most of the pre-industrial societies consider women with higher BMI-s more attractive, but in these cultures obesity rarely, or never could occur, due to the environmental conditions, leaving silhouettes as the Venus of Willendorf, unreachable ideals, instead of actually desired looks. Therefore, the connection between health and beauty should be considered as an indirect connection showing direction of the needed change, instead of something that actually needs to be real. This might have been a useful mechanism during human history, but now-days we have the opportunity to change our looks, as never before, which might make the unrealistic ideals harmful. From one side there is the often below healthy, underweight ideal, in western culture, causing anorexia in many, and from the other side there is the Lebleaugh, the force-feeding of women, which is equally dangerous and morally unacceptable.

CONCLUSION

The relationship between beauty and health is still a widely discussed theme, which makes it difficult to tell whether beauty should be used as an indicator of the health of a population, and the social determinants of health, or not, making further investigation needed. However, if the concept of beauty is not in the range of what is considered healthy, then it might indicate some general health issues in the population, or indicate some social determinants of health, which might lead to general health issues. Another possible use of this method is, to observe the changes of the ideal beauty over time, and searching for the change of social determinants of health, if a sudden change occurs in the ideal of beauty.

REFERENCES

World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization – Basic Documents*, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.

*Jadad AR, O'Grady L: How should health be defined? (2008). "How should health be defined?". BMJ (Clinical research ed.). **337**: a2900. doi:10.1136/bmj.a2900. PMID 19073663.*

Brown and Konner [Brown, P. J., & Konner M. (1987). *Ann. N.Y. Acad. Sci., 499*, 29–46]

Carol R. Ember, Melvin Ember, Andrey Korotayev, Victor de Munck "Valuing thinness or fatness in women Reevaluating the effect of resource scarcity" Evolution and Human Behavior 26 (2005) 257–270 doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.02.001

Leif D. Nelson and Evan L. Morrison The Symptoms of Resource Scarcity Judgments of Food and Finances Influence Preferences for Potential Partners Psyhological Science Volume: 16 issue: 2, page(s): 167-173 doi: https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.00798.x

Viren Swami and Martin J. Tovée Does hunger influence judgments of female physical attractiveness? British Journal of Psychology (2006), 97, 353–363 DOI: 10.1348/000712605X80713

John Komlos, Marek Brabec The evolution of BMI values of US adults: 1882-1986 CEPR 31 August 2010 http://voxeu.org/article/100-years-us-obesity

http://www.marieclaire.co.za/uncategorized/1930s-1950s-ads-tell-women-how-to-avoid-looking-skinny

https://www.rehabs.com/explore/womens-body-image-and-bmi/

P. Craig, K. Samaras, J. Freund, N. Culton, V. Halavatau and L. Campbell *"BMI inaccurately reflects total body and abdominal fat in Tongans"* Acta Diabetol (2003) 40:S282-S285 DOI 10.1007/s00592-003-0087-x

Piotr Sorokowski, Krzysztof Kościński, Agnieszka Sorokowska, and Tomas Huanca Preference for Women's Body *"Mass and Waist-to-Hip Ratio in Tsimane' Men of the Bolivian Amazon: Biological and Cultural Determinants"* PLoS One. 2014; 9(8): e105468. doi: 10.1371/journal.pone.0105468

http://stats.oecd.org/

Fekonja Hamler Andreja

UČENJE Z GIBANJEM PRI MATEMATIKI

POVZETEK

Učenje preko gibanja je pomembno zlasti v nižjih razredih osnovne šole, kjer otroci izkazujejo potrebo po gibalnih aktivnostih. Svoje telo uporabljajo za igro, učenje, komunikacijo in izražanje čustev. Gibanje otrokom predstavlja stik s konkretnimi predmeti in pojavi, kar je temelj za razvoj abstraktnega mišljenja. Matematična znanja in izkušnje pridobivajo ob vsakodnevnih spontanih dejavnostih in še posebej pri načrtovanih dejavnostih. Gibanje med poukom je igra, ki je zabavna in polna čustev. Pri učenju z gibanjem gre za načrtovane aktivnosti, ki jih spremljajo določena pravila. Pri matematiki v tretjem razredu je bilo vključeno gibanje pri orientaciji v prostoru, geometrijskih oblikah, naravnih številih do 100, računskih operacijah. Učenje matematike z gibanjem pa so učenci utrdili tudi s pomočjo starih staršev, ki so sodelovali v Simbiozi giba. Učenci so bili po gibalnih aktivnostih bolj sproščeni, navdušeni, radi so se vključevali v aktivnosti, pozorno so poslušali navodila. Tudi pri učencih z učnimi težavami se je pri urjenju matematičnih dejstev in postopkov s pomočjo gibanja pokazal napredek.

KLJUČNE BESEDE: učenje z gibanjem, matematika, Simbioza giba, načrtovane aktivnosti.

LEARNING WITH MOVEMET IN MATHEMATICS

ABSTRACT

Learning with movement is especially important in first years of elementary school because children show the need for movement activities. They use their body for playing, learning, communication and expressing emotions. Movement represents contact with concrete objects and occurrences and that is a foundation for development of abstract thinking. They get the mathematics knowledge and experiences at everyday spontaneous activities and especially at planned activities. Movement during the classes is a play that is fun and full of emotions. Learning with movement is planned activity with rules. In third grade we included movement at orientation in room, geometrical forms, natural numbers up to 100, calculating operations. The pupils also experienced learning with movement with help of their grandparents at project Simbioza giba (Symbiosis with movement). After movement activities the children were more relaxed, enthusiastic. They participated with joy, they carefully listened to the instructions. With help of the movement activities the progress has been shown even with pupils with learning difficulties in learning mathematical facts and procedures.

KEYWORDS: learning with movement, mathematics, Symbiosis with movement (name of the project), planned activities.

I. UVOD

Otrok se v vsakdanjem življenju že zgodaj sreča z matematiko, saj igrače primerja, razvršča, opisuje, poimenuje, prešteva. Pridobiva matematična znanja in izkušnje ob vsakodnevnih spontanih dejavnostih in pri posebej načrtovanih dejavnostih.
Svoje telo uporablja za igro, učenje, komunikacijo in izražanje čustev. Gibanje otroku predstavlja stik s konkretnimi predmeti, kar je temelj za razvoj poznejšega abstraktnega mišljenja. Uči se uporabljati lastne izkušnje kot temelj lastnega znanja.
Najbolj si zapomnimo stvari, ki jih slišimo in vidimo, tudi gibalno predstavimo ali praktično preizkusimo. Z gibanjem torej naše znanje poglobimo in si ga bolje zapomnimo. Pomembno je, da v učenje vključimo več različnih načinov sprejemanja informacij, torej multisenzorno učenje, kajti tako si lahko vsak učenec izbere najučinkovitejšo senzorno pot za pridobivanje informacij. Potreba po gibanju je pomembna predvsem v nižjih razredih osnovne šole, kjer otroci kažejo potrebo po razgibanem pouku.

II. MATEMATIKA Z GIBANJEM

Matematika ima več definicij. Ena izmed definicij pravi, da je veda o lastnostih količin in prostorov. Po mnenju mnogih strokovnjakov pa je matematika nekaj, kar je težko razumeti in se še težje naučiti.
V razredu je nekaj učencev z različnimi učnimi težavami, ki so povezane z večjo ali manjšo šolsko neuspešnostjo. Nekateri učenci imajo samo splošne učne težave, drugi le specifične. Tem učencem sem želela pomagati, da bi doživljali uspehe in bili bolj samozavestni. V učenje z gibanjem pri matematiki sem vključila vse učence v razredu. Učenje je potekalo preko različnih gibalnih aktivnosti.
Gibanje med poukom je igra, ki je zabavna in polna čustev. Pri učenju z gibanjem gre za aktivnosti, pri katerih je treba upoštevati pravila. Za otroke je pomembno, da pri igri sodelujejo. Ne moti jih, da morajo pri gibalnih igrah tudi računati in se učiti. Teoretične pojme in znanja, ki se jih dotaknejo čustva, si ljudje lažje in dobro zapomnimo. K uspešnejšemu učenju lahko prispeva veliko kinestetičnih občutkov, ki spremljajo aktivno igro. Otroci so pri učenju z gibanjem bolj pozorni in bolj sodelujejo.

A. Gibanje pri orientaciji

Orientacija je ugotavljanje svoje lege, svojega položaja glede na določene točke. Orientacije se otroci učijo postopno in se tako tudi razvija. Najprej se orientirajo na telesu, nato v prostoru in nazadnje na papirju.
Tudi v tretjem razredu orientacija učencem dela kar nekaj preglavic. Zato se orientacija vključuje pri vseh predmetih, posebej še pri matematiki. Z določenimi igrami učenci utrjujejo orientacijo. Igre so vključene v uvodnem, osrednjem ali zaključnem delu učne ure, odvisno od tipa učne ure.
Pomemben je odnos levo in desno. Otroka navajamo, da se najprej orientira na lastnem telesu. Nato določa položaj predmetov glede na samega sebe.

- *Orientacija na sebi*

Učenci pogosto izvajajo vaje za utrjevanje pojmov levo in desno. Vstanejo in z zaprtimi očmi sledijo navodilom.

- *Z levo roko se dotakni levega ušesa.*
- *Dvigni desno roko.*
- *Poskoči na desni nogi.*
- *Pomahaj z levo roko.*
- *Z desno roko se dotakni levega kolena.*
- *Z levo roko se dotakni prstov na desni nogi.*
- *Z obema rokama se primi za glavo.*
- *Z levo roko prekrij desno oko.*
- *Z desno nogo stopi pred levo nogo.*
- *S kazalcem leve roke pokaži desni gleženj.*
- *S palcem desne roke se dotakni levega stopala.*

Nekaj učencev je še nesigurnih pri pojmovanju leve in desne, zato radi odprejo oči in pogledajo sošolca ter ponavljajo za njim.

- *Orientacija v prostoru*

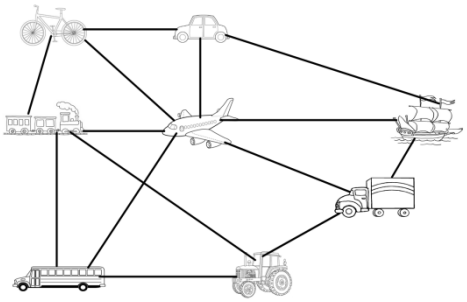
Z igro Hop Maja in Cop Tine učenci izvajajo gibanje in utrjujejo pojma levo in desno v prostoru. Hop Maja in Cop Tine sta imeni za različne poskoke. Hop Maja pomeni sonožni poskok, Cop Tine pa pomeni poskok po eni nogi. Učenci sledijo navodilom:

- *2-krat Hop Maja in korak v levo.*
- *3-krat Cop Tine in dva koraka v desno.*
- *1-krat Hop Maja, 3-krat Cop Tine, en korak v desno.*
- *5-krat Cop Tine, tri korake naprej in en korak v desno.*
- *4-krat Hop Maja, en korak v desno, 2-krat Cop Tine, dva koraka v desno.*

Učenci poslušajo navodila in se po njih ravnajo. Težave se pojavljajo pri več navodilih hkrati, ker slišijo samo prvi dve, ostale preslišijo. S ponovitvami postajajo učenci bolj poslušni in dosledni pri izvajanju.

- *Orientacija na ravnini*

Pred reševanjem nalog v zvezku ali delovnem zvezku si učenci razgibajo tudi oči. Potujejo z očmi od znaka do znaka po prebranih navodilih. Primer navodil:
Začni pri kolesu. Pot nadaljuj desno. Nadaljuj navzdol. Pojdi levo. Pojdi navzdol. Premakni se desno. Pojdi desno navzgor. Premakni se levo navzgor. Kje si?



Slika1: Potovanje od slike do slike po navodilih.

Učenci se ob vaji pomirijo in zberejo. Tudi sami že radi oblikujejo navodila za premikanje po ravnini. Hitreje in natančneje poiščejo levo ali desno stran v zvezku ali delovnem zvezku, prav tako pa tudi spodaj ali zgoraj.

B. Gibanje pri geometrijskih oblikah

Okrog sebe vidimo predmete najrazličnejših geometrijskih oblik. Najprej se seznanijo z geometrijskimi telesi. Učenci so odtiskovali telesa na papir in opazovali odtise ploskve, ki so značilne za posamezne like. Like so risali prostoročno in s šablono. Oblikovali so jih tudi v skupinah, predvsem v uvodnem delu ure.

- *Predstavitev oblik*

Učenci stojijo v skupinah po tri ali štiri in so za en meter oddaljeni eden od drugega. Mesto, kjer stojijo, označijo s kredo. Učenci govorijo izštevanko in se enakomerno gibajo od točke do točke ter prepoznavajo obliko trikotnika, pravokotnika, kvadrata, kroga.

Nekaj učencev je pri tem zelo spretnih, ostali pa potrebujejo nasvete ostalih učencev v skupini.

- *Kje sem?*

Učiteljica na liste nariše geometrijske like: trikotnik, kvadrat, pravokotnik, krog. Učenci se gibajo med liki in ko učiteljica imenuje določen lik, ga učenci čim hitreje poiščejo in na list položijo nogo.

Učenci pogosto zamenjajo lika kvadrat in pravokotnik.

- *Prepoznavanje oblik*

Učenci so razdeljeni v skupine po štiri. Vsaka skupina ima elastiko, ki je zavezana skupaj. Učiteljica pokaže karton z narisano obliko in učenci prepoznajo obliko in jo oblikujejo z elastiko (slika 2).

Učenci so oblikovali zanimive oblike. Največ težav imajo pri oblikovanju kvadrata. Poiskali so zanimive rešitve.

Slika 2: Oblikovanje pravokotnika z elastiko.

C. Gibanje pri naravnih številih do 100

Učenci utrjujejo štetje do 100 s pomočjo različnih gibalnih nalog. Gibalne igre so vključene v uvodni, osrednji ali zaključni del ure.

- *Štejemo*

Ob različnih gibanjih in vajah učenci štejejo naprej in nazaj po ena, dva, pet, deset …
Štejejo po ena naprej in se gibajo v smeri urinega kazalca. Za vsako število naredijo en korak. Ko pridejo do desetice, se obrnejo v drugo stran in štejejo naprej. Potem se spet obrnejo pri naslednji desetici. Štejejo po dva nazaj od 100 do 0 tako, da delajo prisunske korake v desno. Ko pridejo do desetice, se obrnejo in delajo korake v levo. Štejejo po pet od 5 do 100 tako, da plosknejo in naredijo počep pri desetičnem številu. Štejejo po tri tako, da se postavijo v par in plosknejo z levo, desno in obema rokama.
Naloge štetja se redno vključujejo v pouk, ker učenci nepravilno poimenujejo števila in nekaj učencev še ne šteje pravilno.

- *Po velikosti*

Učenci se gibajo po prostoru ali podajajo žogo. Na znak vzame vsak en barvni listič, na katerem je zapisano število. Učenci, ki imajo listič enake barve, so skupina in se uredijo po velikosti od najmanjšega do največjega ali obratno. Vsak učenec prebere svoje število. Pomembno je, da poslušajo navodilo za ureditev od najmanjšega do največjega, od leve proti desni (slika 3).

Slika 3: Razvrščanje od največjega do najmanjšega kot kažejo števila.

- *Števila do 100*

Učenci v velik, prazen stotični kvadrat polagajo kartone s števili na določena mesta. Ker je stotični kvadrat prazen, si učenci štejejo po deseticah in enicah, da pridejo do pravilnega števila. Naloga se jim zdi zanimiva, saj so pri stotičnem kvadratu naenkrat trije oz. štirje učenci, ki drug drugega preverjajo in usmerjajo.

D. Gibanje pri računskih operacijah

Učenci poznajo dve računski operaciji, tj. seštevanje in odštevanje. Računajo do 100. Nekaj učencev računa zelo uspešno, drugi pa potrebujejo konkretne pripomočke. Gibalne igre pri računanju so vključene v uvodni del ure.

- *Vlak*

Učiteljica pripravi liste z računi in rezultati. Določeni učenci so lokomotive in stojijo na mestu ter držijo v rokah list z rezultatom. Vagoni – računi se prosto gibajo po prostoru, izračunajo svoj račun ter se na znak piščalke postavijo k lokomotivi. Lokomotiva preveri svoje vagone, nepravilne izloči. Lokomotiva z vagoni koraka po prostoru. Izločeni vagoni morajo še enkrat izračunati račun in se priključiti k ustrezni lokomotivi. Nekaj učencev ima težave z računanjem vsote in razlike, zato večkrat neustrezno izberejo lokomotivo.

- *Računam do 100*

Na tleh je velik stotični kvadrat, v katerem so kartoni s števili obrnjeni navzdol. Učenci imajo liste z računi in se gibajo po stotičnem kvadratu. Hodijo po kvadratih, tako kot računajo. Prištejem tri desetice in osem enic in to prikažejo s koraki.
Nekaj učencev je še nesigurnih pri prikazovanju desetic (gor, dol) in enic (levo, desno).

III. SIMBIOZA GIBA

Simbioza giba že četrto leto povezuje Slovenijo z gibanjem v prepletu različnih generacij. Vsa leta sodeluje v tej akciji tudi OŠ Kajetana Koviča Radenci. Od 16. do 20. oktobra 2017 so učenci od 1. do 5. razreda k uram športa povabili svoje dedke in babice z namenom, da se

skupaj razmigajo in sodelujejo v igrah. Učenci 3. razreda so skupaj z dedki in babicami utrdili matematiko z gibanjem. Ura je potekala v telovadnici. Za uvodni del so bile pripravljene tekalne igre. Učenci in stari starši so se morali dotakniti stožcev, razporejenih po telovadnici z deli telesa (npr.: pet stopal – steči do petih stožcev in se jih dotakniti s stopali, šest komolcev, sedem gležnjev). Štetje so utrdili z gimnastičnimi vajami (npr.: štej po dva od 100 do 50 tako, da odročiš in zaročiš roke izmenično, štej po štiri od 4 do 52 tako, da ploskneš in narediš počep – izmenično …). V glavnem delu pa so izvajali naloge utrjevanja števil do 100 (npr.: tečeš po beli črti v krog. Na znak piščalke se ustaviš, vzameš število za seboj, poiščeš skupino z enako barvo, se urediš po velikosti od najmanjšega do največjega, od leve proti desni. Na znak piščalke naredite skupino po štiri (pet, šest) članov in izvajate nalogo z žogo po navodilu: podajanje žoge iz roke v roko, podajanje žoge nad glavo …)

Za zaključek so utrdili geometrijske oblike z igro Kje sem? Hodili so po beli črti in govorili izštevanko. Na znak piščalke in pokazano obliko so se morali čim hitreje razvrstiti k narisanemu liku in nanj položiti stopalo.
Ob koncu ure so jih učenci razveselili z lično izdelanim spominčkom, ki je starim staršem privabil nasmeh na obraz. Skupno druženje in gibanje bo vodilo za naprej, za dobre življenjske izkušnje (slika 4 in slika 5).

Slika 4: Štetje z gibanjem.

Slika 5: Igre z žogo.

IV. SKLEP

Pomanjkanje gibanja se lahko kaže na vrsto različnih načinov, tudi z nemirom. Gibanje je lahko čudovit »pripomoček« za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu ali pa kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega ali pa olajša razumevanje snovi.
Učenci, tudi tisti z učnimi težavami, ob učenju matematike z gibanjem pokažejo napredek. Pri učenju matematike so bolj sproščeni, navdušeni, so spontani, radi se vključujejo v dejavnosti, so aktivni, trudijo se priti do rešitev, pozorno poslušajo, opazujejo, več si zapomnijo, izboljšujejo se odnosi med otroki. Pri učenju matematike z gibanjem in konkretnimi izkušnjami utrjujejo številske predstave, orientacijo v številski vrsti, prav tako pa krepijo učenje matematičnih dejstev in postopkov, kar jim bo olajšalo nadaljnje učenje matematike.

LITERATURA IN VIRI

Draksler. S., Korpnik. D. (2017). Pozorko: zakladnica idej za spodbujanje aktivne pozornosti: didaktična škatla s 100 nalogami na kartončkih. Tabor: samozaložba.

Fonda. K., Kuštrin. V., Požar. S., Prunk. V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača.

Kavčič. R. A. (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki. Ljubljana: Društvo Bravo.

Kukovec. V. (2017). Ustvarjalni gib pri učenju in poučevanju matematičnih vsebin od prvega do petega razreda osnovne šole (magistrsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s: https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/MAGISTRSKA_DELA/Kukovec_Vlasta_2017.pdf

Pišek. A. (2012) Orientacijske igre v vrtcu (diplomska naloga, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/990/1/Diplomska_naloga_Orientacijske_igre_v_vrtcu_Anja_Pi%C5%A1ek_PDF.pdf.

Videmšek. M., Tomazini. P., Grojzdek. M. (2007). Gibalne igre z improviziranimi pripomočki. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Andreje Fekonja Hamler.

Fišinger Vanja

PROMOCIJA ZDRAVJA V NAŠEM VRTCU

POVZETEK

Skrb za zdravje zaposlenih je ena od pomembnih nalog v vsaki delovni organizaciji. Zato tudi v Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, kjer sem zaposlena, temu področju namenjamo velik poudarek. Zavedamo se, da če želimo biti zdravi, moramo tudi živeti zdravo. To pa pomeni, da na oblikovanje našega odnosa do zdravja, vpliva veliko različnih dejavnikov kot so lastne izkušnje in interesi, razgibano telo, pozitivna klima v kolektivu, sodelovanje s starši…

Na nivoju vrtca smo tako oblikovali tim delavcev za promocijo zdravja na delovnem mestu, kjer je naš glavni cilj ozaveščanje zaposlenih o zdravem načinu življenja in s tem preprečevanja bolezni, ki izhajajo iz nezdravega življenjskega sloga. Tim sestavljajo ravnateljica vrtca, organizatorka prehrane in zdravstveno higienskega režima ter tri vzgojiteljice, kot promotorke zdravja.

V okviru promocije zdravja se izvajajo različne aktivnosti skozi celo šolsko leto, s katerimi se skrbi za telesno in psihično zdravje zaposlenih.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, telesno zdravje, psihično zdravje, promocija zdravja na delovnem mestu.

HEALTH PROMOTION IN OUR KINDERGARTEN

ABSTRACT

Care for health of the employees is one of the most important tasks in every work organization. Therefore, in the Kindergarten Manka Golarja Gornja Radgona, where I am employed, we too put great emphasis on this area. We are aware that if we want to be healthy, we must also live healthy. This means that the shaping of our attitude to health is influenced by many different factors, such as our own experiences and interests, a flexible body, a positive climate in the collective, cooperation with parents …

At the kindergarten's level we have formed a team of workers for promoting health at the workplace, where our main goal is to raise awareness among our employees about a healthy lifestyle and thus to prevent diseases that result from an unhealthy lifestyle. The team consists of the kindergarten's headmistress, the organizer of the diet and the hygiene regime and three kindergarten teachers, as promoters of health.

Within the framework of health promotion, various activities are carried out throughout the whole school year, which take care of physical and mental health of the employees.

KEYWORDS: **health, physical health, mental health, health promotion at the workplace.**

I. UVOD

Skrb za lastno zdravje se vedno začne in konča pri vsakem posamezniku. Velikokrat se sprašujemo kaj sploh pomeni zdravje, oz. kaj pomeni biti zdrav? S tem vprašanjem so se že v zgodovini ukvarjali različni zdravniki, biologi, filozofi, kemiki … saj gre za zelo širok pojem. Najbolj znana opredelitev zdravja je opredelitev Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) iz leta 1948, ki pravi naslednje: »Zdravje je stanje popolnega telesnega (fizičnega), duševnega (metalnega) in socialnega blagostanja/ugodja in ne zgolj stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti/nemoči.« Zdravje torej zajema: telesno, osebno, duševno, čustveno, družbeno in duhovno zdravje (Naglost&Kofol, 2007). Z drugimi besedami, zdravje je dobrina in vrednota, ki se je ne da kupiti.

Na zdravje pa ima velik vpliv tudi okolje v katerem živimo in delamo. Če smo zdravi lahko dobro in uspešno živimo ter delamo. V delovnem okolju preživimo slabo polovico svojega življenja, zato je zelo pomembno v kakšnem okolju delamo. To pomeni, da če se želimo v kolektivu dobro počutiti, to lahko dosežemo le z dobrimi medsebojnimi odnosi, z uresničevanjem zastavljenih ciljev, z dobrim vodenjem nadrejenih, z dobro zagotovljenimi prostorskimi pogoji, s katerimi se skrbi za telesni in psihični razvoj zaposlenih. Če skrbimo za zdravje na delovnem mestu smo zadovoljni in se dobro počutimo, pri svojem delu smo produktivni in ustvarjalni in posledično je tudi manjša odsotnost delavcev z dela.
Za ohranjanje in krepitev zdravja se v našem vrtcu izvaja program promocije zdravja na delovnem mestu, s katerim skrbimo za zdrav način življenja zaposlenih in s tem preprečevanja bolezni, ki izhajajo iz nezdravega življenjskega sloga.
Vodstvo vsako leto tudi poskrbi z nabavo različnih pripomočkov in sredstev za gibanje in zdravje zaposlenih, kot so trenirke, pohodniške palice, mehke blazine …, s katerimi zaposlene spodbujajo h gibanju in zdravemu načinu življenja. Prav tako pa vzgojiteljicam – promotorkam zdravja omogoča vključevanje v predavanja iz promocije zdravja na delovnem mestu preko zunanjih institucij.

II. KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU?

Na spletni strani Ministrstva za zdravje (dostopno na naslovu: http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/) se navaja »Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljane aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja z namenom ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja delavcev. Gre za skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu.«
Le to pa lahko dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo različnih aktivnosti, ki jih organizira zavod (telovadba za zaposlene, nordijska hoja, razgibavanje med delom …),
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in

- spodbujanja osebnostnega razvoja (izobraževanja, seminarji, razvojni letni razgovori …).

III. NAČRT IN IZVAJANJE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V VRTCU MANKA GOLARJA GORNJA RADGONA

Ker je bil leta 2011 sprejet novi Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1; UL 43/11; v nadaljevanju: zakon), kateri določa, da mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zagotoviti potrebna sredstva za to ter način spremljanja izvajanja le tega, se tako v našem vrtcu izvajajo številne aktivnosti in drugi ukrepi, s katerimi se krepi in ohranja telesno in duševno zdravje vseh zaposlenih.
Tudi naše vodstvo se zaveda kako pomembno je zdravje zaposlenih v zavodu, zato je v ta namen pripravilo načrt različnih ukrepov promocije zdravja, s katerimi želi vsem zaposlenim pomagati izboljševati življenja, spodbujati osebnostni razvoj ter zmanjševati tveganja za zbolevanje.
Tako se je najprej oblikoval tim delavcev za promocijo zdravja, katerega sestavljajo zaposleni vrtca in sicer ravnateljica vrtca, organizatorka prehrane in zdravstveno higienskega režima ter tri vzgojiteljice, kot promotorke zdravja. Tim je odgovoren za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu, ostali zaposleni v zavodu pa so o celotnem programu obveščeni na pedagoški konferenci, preko Letnega delovnega načrta vrtca, raznih obvestil ipd.
Načrt, ki ga je oblikovalo vodstvo na področju promocije zdravja, zajema naslednje skupne aktivnosti:

- zdrave prehranjevalne navade,
- gibanje za zdrav življenjski slog,
- skrb za psihično in fizično zdravje zaposlenih.

Zdrave prehranjevalne navade

Zaradi hitrega načina in spreminjanja življenja, se spreminja tudi način prehranjevanja. V vrtcu skozi celo šolsko leto skrbimo za zdravo in uravnoteženo prehrano. To pa pomeni pravilno sestavljene in pripravljene obroke hrane in pravilen način prehranjevanja skozi ves dan. Zavedamo se, da z zdravim prehranjevanjem svoje zdravje varujemo, ob enem pa preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek različnih bolezni. Naši jedilniki zajemajo energijsko in hranilno uravnotežene obroke, tako otroci kot zaposleni pa imajo enkrat tedensko tudi možnost izbire med dvema različnima kosiloma.

Gibanje za zdrav življenjski slog

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 10. maj določila za svetovni dan gibanja. Potreba po gibanju spada med osnovne človekove potrebe, zato je gibanje in rekreacija tudi pomemben dejavnik sodobnega življenjskega sloga. Zadostna količina gibanja pomembno vpliva na telesno in duševno zdravje ter kakovost življenja. To pomeni, da si z gibanjem krepimo kosti in mišice, vzdržujemo psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, gibanje zmanjšuje stres ter pomaga krepiti samozavest. S pravilno prehrano pa gibanje varuje pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Naše telo je ustvarjeno za gibanje. (Drev, 2013).

Dobro je, da smo telesno aktivni kjerkoli in kadarkoli. Pomembno pa je, da je telesna aktivnost čim bolj raznovrstna, primerna naši starosti in telesnim sposobnostim in da je takšna, ki nam je všeč in katero lahko opravljamo brez večjega napora. Gibanje in rekreacija pa prinaša tudi zabavo, dobro počutje, različna doživetja ter nova poznanstva.

Pomen gibanja na delovnem mestu

Vedno več ljudi v svojem delovnem okolju preživi v sedečem položaju. Zato je delovno okolje potrebno prilagoditi za ohranitev človekovega zdravja. Zaposlene je potrebno spodbujati k izvajanju telesne dejavnosti vsaj 30 minut preko dneva vsak dan. Koristno bi bilo organizirati nekaj minut prekinitve delovnega procesa in na delovnem mestu izvajati ciljne vaje za posamezne položaje (Turk, 2008). Žal nekateri uvedbe rekreacije v delovnih organizacijah še vedno vidijo kot dodatno breme in se ob tem ne zavedajo, da je to za njihovo dobro.

Pozitivni učinki gibanja za zaposlene:

- izboljša telesno pripravljenost,
- preventivno deluje na poškodbe in bolezni,
- poveča se zadovoljstvo z delom in produktivnost zaposlenih,
- poveča se občutek pripadnosti,
- zmanjšuje stres (Havnik, 2015).

Gibanje se v delovnih organizacijah lahko vpelje na različne načine. V našem vrtcu se tako spodbuja zaposlene, predvsem delavce, ki so v sedečem položaju, da vsake pol ure ali vsaj vsako uro naredijo vaje za razgibanje. V ta namen so trenutno v oblikovanju in izdelavi slikovne vaje za razgibavanje na delovnem mestu, s katerimi bomo obogatili in opremili naše delovno okolje in s pomočjo le teh zaposlene še bolj ozaveščali o pomenu gibanja na delovnem mestu. Prav tako je že naša stalna praksa, da med izobraževanji, v času pedagoških konferenc in strokovnih aktivov in tudi med delom, promotorke zdravja spodbujamo zaposlene za izvajanje gibalnih minutk, ki jim omogočajo, da se razgibajo.

Skrbimo pa tudi za rekreacijo izven delovnega časa, kjer je za vse zaposlene organizirana preventivna vadba v telovadnici Partizan, katere nosilec je Ljudska univerza Gornja Radgona ter se izvaja vsak ponedeljek med 18. in 19. uro.

Slika 1: Preventivna vadba v telovadnici Partizan.

Dvakrat mesečno se izvajajo tudi Skupne športne aktivnosti zaposlenih, kot so pohodi, nordijska hoja, tapkanje in kolesarjenje. Ker smo tudi Fit vrtec, vsako leto v okviru le tega izvedemo tudi Fit kolesarjenje s starši, kjer skupaj kolesarimo vsi zaposleni vrtca, otroci in njihovi starši.

Slika 2: Fit kolesarjenje s starši.

Ob svetovnem dnevu družine pa vsako leto v vseh enotah izvedemo še športne popoldneve s starši, kjer se skupaj pomerimo v različnih zabavnih in gibalnih igrah. Sodelujemo tudi z okoljem, kjer vsako leto izvedemo tudi športno-zabavni maraton v Domu starejših občanov, v katerem sodelujejo zaposleni delavci vrtca, doma starejših občanov, varstveno-delovnega centra ter društvo upokojencev.

Slika 3: Športno-zabavni maraton v Domu starejših občanov

Skrb za psihično in fizično zdravje zaposlenih

Zdravo delovno okolje in dobri medsebojni odnosi so zelo pomembni za psihično zdravje zaposlenih, veliko pa je tudi odvisno od vsakega posameznika koliko smo skrbni in odgovorni. Vrtec s promocijo zdravja na delovnem mestu z različnimi strategijami vlaga v bolj zdrave in bolj zadovoljne zaposlene. K dobremu psihičnemu zdravju zaposlenih se v vrtcu organizirajo različna izobraževanja za vse zaposlene, kjer se izbirajo vsebine, ki prispevajo k pozitivni samopodobi in osebnemu zdravju (Komunikacija in moč skupnega sodelovanja, Sodobno vedenje, sodobni bonton, se znamo obnašati?, Premagovanje stresa na delovnem mestu, Timska harmonija …).

Imamo pa tudi različne interesne dejavnosti zaposlenih, kot so lutkovna skupina Cekinček in vokalno-instrumentalna skupina Violinke, kjer se družijo zaposleni z enakimi interesi. Poleg zgoraj omenjenih izobraževanj in dejavnosti, k dobremu psihičnemu zdravju zaposlenih prispevajo tudi neformalna druženja zaposlenih, katere organiziramo ob različnih priložnostih izven delovnega časa (praznovanja rojstnih dni zaposlenih, izleti, pikniki, zaključki).

Slika 4: Izlet v Ljubljano in ogled parlamenta ob dnevu odprtih vrat.

IV. ZAKLJUČEK

Pomembno je obveščanje in spodbujanje zaposlenih k izvajanju aktivnosti, ki se organizirajo v okviru promocije zdravja na delovnem mestu, zaradi veliko pozitivnih učinkov, ki jih le te imajo na naše zdravje. Seveda pa bomo uspešni le, če se bomo zavedali, da smo sami tisti, ki smo odgovorni za lastno zdravje in za dobre medsebojne odnose. Če se bomo vsi skupaj potrudili, prisluhnili sebi in drugim smo že na dobri poti do uspeha.

Tudi v prihodnje bomo v vrtcu tim za promocijo zdravja še naprej skrbeli za vse dosedanje dejavnosti, katere pripomorejo k izboljšanju zdravja zaposlenih, poskrbeli pa še bomo tudi za druge ukrepe kot so: spodbujanje zaposlenih, da si bodo sami prizadevali osvojiti zdrav življenjski slog (gibalne aktivnosti, nordijska hoja, kolesarjenje, peš ali s kolesom v službo, zdrava prehrana, izobraževanja, neformalna druženja itd.), spodbujanje zaposlenih h gibalnim minutkam (med predavanji, aktivi, pedagoškimi konferencami, med delom), spodbujanje

zaposlenih k uživanju dovolj tekočine, na vidno mesto bomo izobesili izdelana navodila za gibalne minutke za različne profile zaposlenih, obveščanje zaposlenih o svetovnih dnevih: dan brez avtomobila (22. september), dan hoje (15. oktober), dan zdravja (7. april), dan gibanja (10. maj).

LITERATURA

Drev, A. (2013). Gibanje, telesno dejavni vsak dan. Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije/datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf

Naglost, A., &Kofol, T. (2007). Koraki za zdrav vsak dan. V R. Trampuž, (Ured.), *Pot k zdravemu življenju* (str. 11-20). Nova Gorica, Slovenija: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Nova Gorica.

Havnik, K. (2015). Rekreacija na delovnem mestu. Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.razgibaj-se.eu/index.php/clanki/53-rekreacija-na-delovnem-mestu

SMERNICE ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU (verzija 1.0). Osnutek.2014. [Citirano 20.11.2015; 17.19]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/)

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona (2017). Načrt promocije zdravja Vrtca Manka Golarja Gornja Radgona.

Turk, Z. (2008). Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja. Maribor, Slovenija: UKC Maribor.

Forjanič Huber Nika

NASILJE V ŠOLI IN NJEGOVE POSLEDICE NA ZDRAVJE OTROK

POVZETEK

Vrstniško nasilje je ena izmed zelo aktualnih področij, s katerimi se srečujemo v šolskem prostoru. Na Osnovni šoli Gornja Radgona tej tematiki posvečamo posebno pozornost. Na šoli zaznavamo več oblik vrstniškega nasilja, pri čemer poleg fizičnega prevladujeta predvsem psihično in verbalno nasilje. Vrstniško nasilje lahko privede do hujših posledic, ki vplivajo na zdravje naših učencev. Pri tem ne mislimo samo posledic, ki vplivajo na fizično zdravje, ampak se moramo zavedati tudi dolgotrajnih posledic, ki vplivajo na psihično zdravje otrok. Z vidika obravnave vrstniškega nasilja so še posebej pomembne preventivne dejavnosti, s pomočjo katerih skušamo otroke na šoli ozaveščati o dobrih medsebojnih odnosih, konstruktivnem reševanju konfliktov in kakovostni medsebojni komunikaciji. Prav tako je pomembno dobro sodelovanje s starši, saj ravno starši lahko največkrat prepoznajo znake, ki kažejo na to, da je otrok žrtev nasilja.

KLJUČNE BESEDE: nasilje, vrstniško nasilje, zdravje, telesno zdravje, psihično zdravje, preventivne dejavnosti.

VIOLENCE IN THE SCHOOL AND ITS IMPACT ON HEALTH OF CHILDREN

ABSTRACT

Peer violence is one of the very topical areas that we encounter in the school. At the Primary School Gornja Radgona we pay special attention to this topic. At school we perceive several forms of peer violence, where besides physical violence, psychical and verbal violence are dominated. Peer violence can lead to serious consequences that affect the health of our students. In this regard, we are not thinking just about the consequences that affect physical health, but we must also be aware of the long-term consequences that affect the mental health of children. From the aspect of dealing with peer violence, the preventive activities, through which we try to raise awareness children at school about good interpersonal relationships, constructive conflict solution and quality mutual communication, are of particular importance. Good cooperation with parents is also important, as parents can most often recognize signs that their child is a victim of violence.

KEYWORDS: violence, peer violence, health, physical health, psychical health, preventive activities.

I. UVOD

Izobraževanje je temeljna pravica vsakega otroka. To je ključnega pomena za njihov razvoj, omogoča jim, da razvijajo svoje talente, kritično razmišljanje, pridobijo socialne spretnosti in razvijajo družbene odnose. Naučijo se zaupanja in spoštovanja. Na drugi strani pa šolsko okolje pogosto predstavlja prostor, kjer so otroci izpostavljeni nasilju in agresivnemu vedenju. Pomembno je, da v šolskem okolju krepimo vzorce uspešne, nenasilne komunikacije, premagovanje napetosti in konfliktov med učenci, učenje vrednot, strpnosti, solidarnosti, spoštovanja ter spodbujamo nenasilje (Council of Europe, 2011).

Nasilje v šolah je aktualna problematika, s katero se srečujemo tako v Sloveniji kot drugod po svetu. Preučevanje nasilja je že več kot trideset let predmet znanstvenega raziskovanja z željo po zmanjšanju pojavnosti in oblikovanju učinkovitih in sistemskih programov za preprečevanja nasilja. V kolikor so bila pred časom predmet vzgojnega delovanja vedenja, kot so tekanje po hodnikih, prerivanje v vrsti, lepljenje žvečilk, povzročanje hrupa ipd. se danes srečujemo z veliko hujšimi oblikami vedenja, med katerimi so najpogostejše različne oblike medvrstniškega nasilja. Z leti se je spreminjal pogled na nasilje v šoli, tudi zaradi spremenjenih pogledov na nasilje v družbi in stroki sami, posledično so se spreminjali tudi pristopi k obravnavanju nasilja med vrstniki. Ne moremo trditi, da prej nasilja ni bilo, gotovo pa smo danes bolj občutljivi in osveščeni o nasilju in ga posledično bolj problemsko izpostavljamo. Več pozornosti namenjamo razvojnim zakonitostim otrok, več govorimo o otrokovih pravicah in o odgovornosti odraslih za njihovo uresničevanje.
Kot svetovalna delavka zaznavam, da na šoli povečujemo občutljivost za zaznavanje in prepoznavanje medvrstniškega nasilja. Hkrati se zavedamo dejstva, da nasilje negativno vpliva na zdravje otrok. Pri tem ne mislimo samo posledic, ki vplivajo na fizično zdravje, ampak tudi dolgotrajnih posledic, ki vplivajo na psihično zdravje otrok. Zato se na šoli skušamo posluževati številnih aktivnosti, ki bi pripomogle k zmanjšanju in preprečevanju nasilja v šoli. V proces se trudimo vključiti vse udeležence v vzgojno-izobraževalnem procesu, tj. učence, njihove starše, vodstvo šole, učitelje, šolsko svetovalno službo in druge delavce na šoli.

II. MEDVRSTNIŠKO NASILJE

Medvrstniško nasilje avtorji definirajo kot namerna, ponavljajoča se uporaba fizičnega, psihičnega, spolnega, materialnega ali spletnega nasilja nad vrstnikom. Sullivan (2011) opredeljuje, da gre pri medvrstniškem nasilju za zavestno in ponavljajoče se vedenje, agresivno vedenje, manipulativno vedenje in izključevalno vedenje.
Kadar govorimo o medvrstniškem nasilju so vpleteni posamezniki, ki zavzemajo svoje vloge. Vpletena je žrtev, povzročitelj in opazovalci. Med njimi se razvije poseben odnos oz. dinamika. Če ta dinamika traja dlje časa, je brez zunanje intervencije in posega odrasle osebe ni mogoče zaustaviti (Sullivan, 2011).

Nasilje in ustrahovanje je že dolgo prisotno v šolah. V zadnjem času se pojavlja tudi spletno ustrahovanje. Le to vključuje ustrahovanje preko elektronskih medijev, kot so e-pošta, klepetalnice, spletne strani, spletne igre, družabna omrežja ipd. (Kowalski, Limber, 2012).
Nasilje v šoli vključuje vedenja, ki segajo od verbalne agresije do ponižanja, socialne izključenosti, telesne poškodbe in uničenja. Pojavljajo se motnje v razredu, težave pri disciplini in zlorabi vrstnikov (Walker, 1995).

Medvrstniško nasilje se pojavlja v različnih oblikah. Številni avtorji in raziskovalci jih razvrščajo v različne kategorije. Kategorizacije medvrstniškega nasilja se med seboj razlikujejo, vendar pa se posamezne kategorije med seboj močno prekrivajo. Ena izmed novejših kategorizacij je Bergerjeva (2007, v Pečjak, 2014), ki navaja štiri kategorije medvrstniškega nasilja: fizično (npr. porivanje, brcanje, poškodovanje lastnine drugega), odnosno/relacijsko nasilje (npr. manipuliranje z medosebnimi odnosi), verbalno nasilje (npr. zbadljivke), spletno nasilje (npr. širjenje govoric po spletu ali pošiljanje žaljivih telefonskih sporočil). Pečjakova (2014) navaja še nekatere posebne vrste medvrstniškega nasilja, kot sta medvrstniško nasilje do učencev s posebnimi potrebami in spolno nasilje v šoli.

V Sloveniji sta bila začetnika raziskovanja medvrstniškega nasilja v 90-ih letih preteklega stoletja Dekleva (1996, v Pečjak, 2014) in M. Pušnik (1996, 1999, v Pečjak, 2014). Dekleva (1996, v Pečjak, 2014) je ugotovil, da kar 45 % učencev poroča o trpinčenju, 20 % jih je to doživelo več kot dvakrat, približno 5 % pa jih je poročalo, da naj bi to doživljali vsak dan. Pri tem je bilo največ verbalnega nasilja (zmerjanje, žalitve in zafrkavanje), sledilo pa je telesno nasilje (pretepanje, brcanje, spotikanje, prerivanje). Rezultati obeh raziskav kažejo na več pojavljanja medvrstniškega nasilja v osnovni kot srednji šoli. Pri tem je večji delež žrtev (približno 20 % v osnovni šoli in 8-9 % v srednji šoli) kot tudi delež nasilnežev (12 % v osnovni in 6 % v srednji šoli). Ti rezultati so skladni s študijami Olweusa (1995, v Pečjak, 2014) in Marsha (2011, v Pečjak, 2014) o upadanju pogostosti tega nasilja med obdobjem šolanja. Hkrati pa podatki slovenskih osnovnošolcev kažejo na to, da se pomembno več fantov kot deklet nahaja v vseh vlogah – v vlogi žrtve, vlogi nasilneža, obeh vlogah in tudi v vlogi opazovalca (Pečjak, 2014).

III. VPLIV NASILJA NA ZDRAVJE OTROK

Šolsko okolje za nekatere otroke predstavlja vse prej kot prijetno okolje za učenje in igro. Pretep na igrišču, verbalna zloraba, ustrahovanje, poniževanje in druge oblike nasilja se pojavljajo v šolskem prostoru. Tako za otroke, ki so žrtve nasilja, šola postane preizkus in ne priložnost. Tako se začetno navdušenje nad odkrivanjem in učenjem novega spremeni v bolečo in travmatično izkušnjo, ki ima lahko dolgoročne posledice na posameznikovo življenje (povzeto po Council of Europe, 2011).

V zadnjem času se pojavlja vedno več medvrstniškega nasilja. Že leta je vse večja zaskrbljenost, kajti raziskave kažejo, da ima dolgoročno ustrahovanje in nasilje med vrstniki

pomemben vpliv na duševno in fizično zdravje otrok. Vsekakor je pomembno zgodnje ukrepanje za odpravo nasilja in ustrahovanja (Rigby, 2007).
Poleg velikosti problema moramo upoštevati tudi posledice tega pojava na duševno zdravje in prihodnje vedenje mladih. Izpostavljenost nasilju je povezano z razvojem: (a) psihosomatskih težav, kot so enureza, težave s spanjem ali izguba apetita (Gini in Pozzoli, 2009); (b) čustvene težave, ki vplivajo na koncentracijo in sposobnost učencev, ki posledično vodijo do slabših akademskih dosežkov; (c) nizka samopodoba, depresija, samomorilne misli (Schonfeld in Gould, 2007) in (d) antisocialno vedenje, kot so prestopništvo in zloraba drog, ki posledično vodijo do še večjih problemov (Woods in White, 2005). In vse te posledice vodijo k večji ozaveščenosti o tem problemu ter k ustvarjanju preventivnih programov.

Številne raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki so žrtve nasilja težave s svojim zdravjem, čustvenim blagostanjem in akademskim delom. Pogosto poročajo o občutkih tesnobe, depresije ter nizki samopodobi. Raziskave prav tako razkrivajo številne fizične učinke, ki jih ima ustrahovanje in nasilje na otroka. Raziskovalci ugotavljajo, da so otroci, ki so žrtve nasilja, pogosteje poročali o bolečinah v trebuhu, težavah s spanjem, glavobolom, napetosti, utrujenosti, slabim apetitom. V metaanalizi, ki sta jo opravila Gini in Pazzoli (2009) so ugotovili, da imajo otroci, ki so žrtve nasilja, bistveno višje tveganje za razvoj psihosomatskih težav.
Prav tako obstajajo dokazi, da nasilje vpliva na akademski uspeh otrok. Večja verjetnost je, da se otroci, ki so žrtev nasilja izogibajo obiskovanju šole, imajo višjo stopnjo absentizma (izostankov od pouka), ne marajo šole, dobivajo slabše ocene in dosegajo slabše rezultate nasploh. Tudi pri otrocih, ki izvajajo nasilje se pojavljajo zdravstvene in učne težave. Nasilje ima številne negativne učinke na fizično, psihosocialno in akademsko področje. Povzroča namreč kratkoročne in dolgoročne težave. Kratkoročno lahko žrtve doživljajo jezo, motnje spanja, psihosomatske težave, kot so bolečine v trebuhu, glavobol, stres, pomanjkanje koncentracije, grizenje nohtov, nizko samospoštovanje, nižje šolske dosežke, osamljenost, nesrečnost, utrujenost, anksioznost, težave lahko vodijo celo v depresijo, nenazadnje v samomor (Flannery, Wester, Singer, 2004).

Negativni učinki nasilja pa niso omejeni zgolj na šolska leta, ampak se nadaljujejo tudi kasneje v življenju. Pojavlja se antisocialno vedenje, zloraba psihoaktivnih substanc, kriminalna tendenca ter psihične bolezni v odraslosti (Flannnery, Wester, Singer, 2004).
Ne glede na to, v kakšni poziciji se pojavlja posameznik, bodisi kot izvajalec ali kot žrtev nasilja, se pojavijo številni emocionalni in vedenjski problemi. Zaznana je bila posttravmatska stresna motnja, anksioznost, depresija, samouničevalno in agresivno vedenje (Overstreet in Braun, 2000). Crick in Bigbee (1998) opozarjata, da posamezniki, ki so konstantno izpostavljeni nasilju v daljšem časovnem obdobju, trpijo za višjo stopnjo depresije, anksioznosti in osamljenosti v primerjavi z ostalimi posamezniki.
Reardon (1997) ugotavlja, da nasilje in ustrahovanje povzroča hude psihološke, akademske in zdravstvene težave. Nadalje so ugotovili, da je 8 % posameznikov poročalo, da je nasilje in ustrahovanje vplivalo na njihovo življenje do te mere, da so poskušali storiti samomor, zbežati od doma ali se izogniti obiskovanju šole in pouka (Cullingford in Morrison, 1995).

Če povzamemo po Hazleru (1996), 17% posameznikov, ki so bili žrtev nasilja poroča o akademskih problemih in 22% posameznikov je izrazilo, da je nasilje vplivalo na njihovo sposobnost učenja za šolo (Hoover in Oliver, 1996).
V metaanalizi je Rigby (2007) povzel rezultate raziskav o posledicah nasilja in jih uvrstil v 4 glavne kategorije: (1) nizka psihološka blaginja; (2) slaba socialna prilagoditev; (3) psihološke stiske; (4) telesne težave.

Odsotnost v šoli je močan napovednik šolskega neuspeha. Raziskave so namreč pokazale, da je izostanek od pouka eden izmed zaščitnih dejavnikov otrok, ki so izpostavljeni maltretiranju in travmam. Poleg izostanka od pouka se pojavljajo številni drugi stresorji, ki ovirajo uspeh pri šolanju. Zato obstaja obilo dokazov o negativnem vplivu maltretiranja otrok na akademske dosežke (Slade in Wissow, 2007). Skladno s tem je akademski neuspeh povezan s številnimi dejavniki, kot so večja stopnja vedenjskih težav, depresija in tesnoba, kognitivni primanjkljaji, slabše socialne sposobnosti, nizka samozavest in motivacija (Shonk in Cicchetti, 2001). Vendar lahko rečemo, da se malo študij osredotoča na razmerje med zlorabo otrok in šolskim absentizmom. Izjema sta Slade in Wissow (2007), ki sta dokazala pomembno povezanost med zlorabo otroka in odsotnostjo iz šole. Nasilje v šoli vpliva na akademsko uspešnost s čustvenimi in vedenjskimi težavami, pri katerih je bila šolska odsotnost zgolj ena izmed podkategorij.
Velika pozornost se namenja odpravljanju, zmanjševanju in preprečevanju nasilja. Medtem ko se je pokazalo, da nasilje v otroštvu vpliva na zdravje in dobro počutje otrok, obstaja vedno več dokazov, da ima nasilje pomemben negativen vpliv na akademske dosežke in doseganje izobraževalnih ciljev (Fry, 2016). Čeprav je prišlo do izboljšav pri opredeljevanju in merjenju izobraževalnih rezultatov je potrebno bolje razumeti, kako nasilje vpliva na učne rezultate otrok.
Obsežne raziskave, ki se ukvarjajo s tem področjem so pokazale, da nasilje v šolah vpliva na izobraževanje otrok na različne načine, kot je strah pred šolo, odsotnost od pouka, težave s koncentracijo, slabše ocene, nižji akademski dosežki ipd. (Fry, 2016).
V obsežni raziskavi, ki jo je izvedla Bogartova (2014) je pokazala, kako močne posledice lahko nasilje in ustrahovanje pusti na otroku. Kot opozarja avtorica je pomembno, da v primeru medvrstniškega nasilja čim prej ukrepamo, saj dlje časa, ko nasilje traja, tem hujše posledice pušča na otrokovem telesnem in duševnem zdravju.

IV. VZGOJNE AKTIVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA

V Osnovni šoli Gornja Radgona se poslužujemo številnih aktivnosti, ki lahko pripomorejo k zmanjševanju in preprečevanju nasilja v šoli. Aktivnosti usmerjamo na različnih ravneh, pri čemer v proces vključujemo vse udeležence v vzgojno-izobraževalnem procesu.
Trenutno smo v fazi spreminjanja Pravil šolskega reda. Zdi se nam namreč zelo pomembno, da jasno dorečemo in zapišemo kakšno vedenje je za šolo še sprejemljivo in kakšno ne več. S pravili natančneje opredelimo dolžnosti in odgovornosti učencev, načine zagotavljanja varnosti, pravila obnašanja in ravnanja, kršitve, postopke in ukrepe v primeru kršitev pravil.

Poudarek dajemo izobraževanju pedagoških delavcev glede nasilja. S. Pečjak (2014) v okviru ukrepov za preprečevanje nasilja predlaga zagotavljanje kakovostne ponudbe programov za usposabljanje učiteljev in drugih strokovnih delavcev na šoli v okviru stalnega strokovnega izpopolnjevanja. V letošnjem šolskem letu bomo za učiteljski zbor organizirali zanimivo predavanje pravnice, s pomočjo katere bomo dodelali in dorekli nova Pravila šolskega reda. Obravnava nasilja na šoli je tema, o kateri se pogovarjamo na sejah učiteljskega zbora in v okviru strokovnih aktivov. Učitelji se prav tako udeležujejo individualnih izobraževanj in izpopolnjevanj s tovrstnega področja. Priložnost vidim tudi v vzpostavitvi intervizije, pri čemer se sodelavke in sodelavci med seboj pogovarjajo o posameznih primerih nasilja, lahko si izmenjajo izkušnje glede pristopa in načina reševanja ter se učijo drug od drugega.

Povečali smo odgovornost in skrb za varnost šolskega prostora tudi takrat, ko ni pouka. Učitelji so prisotni na hodnikih in drugih prostorih zunaj učilnice. S tem imamo več nadzora nad dogajanjem pred pričetkom pouka, med odmori, v jedilnici in po pouku, prav tako se hitreje odzovemo v kolikor zaznamo nasilje. Tudi S. Pečjak (2014) v načelih za spoprijemanje z nasiljem v šolskem prostoru poudarja pomen skrbi in odgovornosti za uresničevanje varnega šolskega prostora in odzivanje na pojave nasilja.

Učenci so v šoli organizirani na več ravneh. Za uveljavljanje svojih pravic in interesov se oddelčne skupnosti preko svojih predstavnikov povezujejo v skupnost učencev šole. V začetku letošnjega šolskega leta smo na prvem sestanku skupnosti učencev dve šolski uri posvetili pogovoru o medvrstniškem nasilju. Druga oblika organiziranosti učencev je šolski parlament, ki je izvršilni organ skupnosti učencev šole. Sestavljajo ga učenci, ki jih izvoli skupnost učencev šole. V okviru šolskega parlamenta učenci v obliki demokratičnega dialoga spregovorijo o družbenem dogajanju ter pridobivajo vedenja o človekovih in državljanskih pravicah. Tretja oblika organiziranosti učencev na naši šoli pa je šolska otroška vlada. Člani šolske otroške vlade se pogovarjajo o aktualnih vprašanjih na šoli, iščejo rešitve, so aktivni pri ustvarjanju sprememb in zagotavljanju boljših pogojev za dobro počutje in delo na šoli. Na svojih srečanjih oblikujejo predloge, ki jih posredujejo vodstvu šole. Prav tako mesečno pregledujejo želje, pobude, mnenja, kritike in pohvale učencev, ki jih odvržejo v skrinjico zaupanja. Za učence v okviru ur oddelčne skupnosti izvajamo preventivne delavnice povezane s krepitvijo socialnih veščin, z medsebojnimi odnosi, komunikacijskimi spretnostmi, samopodobo in samozavedanjem, konstruktivnim reševanjem konfliktov, krepitvijo socialnih veščin.

Poudarek dajemo delu s starši, saj se zavedamo pomena družine kot primarne družbene skupine, kjer otrok dobi prve informacije o ljudeh, odnosih in komunikaciji, vlogah posameznikov in pravilih obnašanja v določeni skupnosti. V družini naj bi otrok dobil prvo občutje lastne vrednosti ter zaupanje v ljudi in svet okoli sebe. Spodbude in zgledi njemu najbližjih oseb zasnujejo njegov vrednostni sistem, način izražanja samega sebe, sposobnost za reševanje in premagovanje vsakodnevnih težav in obremenitev. Starši služijo kot model vedenja, ki ga otroci posnemajo, zato je za otrokov razvoj zelo pomembno, kakšni odnosi in vzorci vedenja prevladujejo v družini (Pušnik, 2012). Za starše organiziramo različna predavanja in jih na ta način seznanjamo s pomembnostjo obravnave medvrstniškega nasilja in informiramo o znakih, ki kažejo na to, da je otrok lahko žrtev medvrstniškega nasilja. Starše vključujemo v različne šolske aktivnosti in jih obveščamo o aktivnostih, ki se dogajajo na šoli.

Prav tako jih aktivno vključujemo v timske pogovore, ki jih izvajamo skupaj z razredniki, učenci, šolsko svetovalno službo in starši. Pogovore izvajamo s starši učenca nasilneža in žrtve. S starši oblikujemo skupne dogovore za delo doma in v šoli.
Na šoli vsako leto izvedemo več humanitarnih akcij. Celo leto zbiramo zamaške in papir, prav tako organiziramo dobrodelno prireditev na šoli. Pri tem razvijamo pri otrocih skrb drug za drugega, pomen pomoči za človeka v stiski, sodelovanje in empatičnost. Z razvijanjem tovrstnih vrednost posredno prispevamo k varnejši in prijaznejši šoli.
Kot preventivno in intervencijsko dejavnost bomo v prihodnje na šoli uvedli šolsko in vrstniško mediacijo, ki je učinkovita metoda reševanja konfliktov, ki se porajajo v šoli na različnih ravneh. Tudi na ta način bomo skušali zmanjšati nasilje, vzgajati otroke za kritično razmišljanje in jih učiti mirnega soočanja z razlikami in drugačnostjo.

V. SKLEP

Zaključimo lahko s tem, da medvrstniško nasilje vpliva na telesno in duševno zdravje, slabšo samopodobo, simptome depresije in anksioznosti, slabšo akademsko uspešnost, socialno negotovost in še bi lahko naštevali. Pomembno se je zavedati resnosti predstavljenega problema in najti čim bolj primerne načine ukrepanja in preventivne programe za preprečevanje medvrstniškega nasilja. Vsako vrsto nasilja je potrebno obravnavati resno in se z njim načrtno in strokovno ukvarjati. Šola ima nedvomno veliko možnosti za odkrivanje in preprečevanje medvrstniškega nasilja, ukrepanje ob pojavu nasilja in pomoč otrokom, ki so žrtve. Pomembno je, da smo sistematični, natančni in občutljivi pri zaznavanju in spoznavanju različnih oblik nasilja, ki se pojavljajo v šoli. Razvijati moramo klimo, ki medvrstniškega nasilja ne dopušča. Imeti moramo izoblikovan sistem preprečevanja nasilja in pripravljene ukrepe, če do nasilja pride.

LITERATURA IN VIRI

Bogart, L. (2017). Peer Victimization in Fifth Grade and Healt in Tenth Grade. *Pediatrics (3), 4440-447.*

Council of Europe (2011). *Tackling violence in schools.* High-Level Expert meeting coorganised by Government of Norway, the Council of Europe and the UN Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children, Oslo, 27-28 June 2011, Final report of meeting.

Crick, N.R., & Bigbee, M.A. (1998). Relational and overt forms of peer victimization: A multi-informant approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (66), 337–347.

Cullingford, C., & Morrison, J. (1995). Bullying a formative influence: The relationship between the experience of school and criminality. *British Educational Research Journal*, 21, 547–561.

Flannery, D. J., Wester, K. L., Singer, M. I. (2004). Impact of exposure to violence in school on child and adolescent mental health and behavior. *Journal of Community Psychology*, *32*, 559-573.

Fry, D. (2016). Preventing Violence against Children and how this contributes to building stronger economies. *Thematic research Paper for the 3rd High-Level Meeting on Cooperation for Child Rights in the Asia-Pacific Region* (UNICEF)

Gini G, Pozzoli T. (2009). 'Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis': *Erratum. Pediatrics.*

Hazler, R.J. (1996). Breaking the cycle of violence: *Interventions for bullying and victimization.*
Washington, DC: Accelerated Development.
Hoover, J.H., & Oliver, R. (1996). *The bullying prevention handbook: A guide for principals, teachers and counselors.* Bloomington, IN: National Educational Services.

Kowalski, R., M., Limber, S., P (2012). Psychological. Physical and Academic Correlates of Cyberbulling and Traditional Bullyng. *Journal of Adolescent Health* (53) 13-20.

Overstreet, S., & Braun, S. (2000). Exposure to community violence and post-traumatic stress symptoms: Mediating factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, (70), 263–271.

Pečjak, S. (2014). *Medvrstniško nasilje v šoli*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Pušnik, M. (2012). Nasilje v šoli v krogu nasilja. V: Muršič, . (ur.), Filipič, K., Klemenčič, I., Pušnik, M. in Lešnik Mugnaioni, D. *(O)krog nasilja v družini in šoli*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani.

Rigby, K. (2007). *Bullying in schools and what to do about it* (1st ed.).Australia: Acer Press.

Reardon, B.A. (1997). Tolerance—the threshold of peace. *Paris: UNESCO Publishing*. Rowe.

Shonk, S. M., & Cicchetti, D. (2001). Maltreatment, competency deficits, and risk for academic and behavioral maladjustment. *Developmental Psychology*, 37(1), 3–17.

Slade, E. P., & Wissow, L. S. (2007). The influence of childhood maltreatment on adolescents' academic performance. *Economics of Education Review*, 26(5), 604–614.

Sullivan, K. (2011). *The Anti-bullying Handbook*. London: Oxford University Press.

Walker, D. (1995). Preventing violence in schools. *Research Roundup, 11(2), 1–4. Eugene: ERIC Clearinghouse on Educational Management, University of Oregon.*

Woods, S., & White, E. (2005). The association between bullying behaviour, arousal levels and behaviour problems. *Journal of Adolescence*, (28), 381–395.

Fujs Vesna

GIBANJE IN PREPREČEVANJE STRESA PRI DIJAKIH

POVZETEK

Stres je ena od večjih zdravju škodljivih nevarnosti sodobnega časa. Je odziv telesa na določene okoliščine. Dijaki so spoznali, da so ovire sestavni del življenja, njihov odziv nanje pa lahko močno vpliva na njihovo počutje. Misli, tako pozitivne kot negativne, ki jih imajo dijaki, lahko veliko prispevajo k razvoju. Z gibanjem negativne misli odpravimo in s tem preprečimo negativno vrednotenje ali celo depresivno razpoloženje, pozitivne misli pa okrepimo in se jih zavedamo. Težave so del življenja, kako se na njih odzovemo, pa je odvisno od nas samih. Lahko pustimo, da vladajo našemu življenju in doživljamo stres, ali pa jih nadzorujemo preko zavedanja misli, čustev, telesnih občutenj in se jih z gibanjem osvobodimo. Kronični stres pomeni, da je telo v stalni pripravljenosti na akcijo, poveča se mišična napetost, poviša se tlak, hitrejši je utrip srca, povišan je sladkor v krvi. Za obvladovanje kroničnega stresa so najprimernejše različne oblike telesne aktivnosti. Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na dijake, saj so poleg dobre telesne pripravljenosti tudi bolj motivirani za vsakodnevne izzive. Gibanje ne koristi le pri odpravljanju stresa, pač pa pripomore tudi k izboljšani telesni drži in mišičnemu tonusu, boljše je ravnotežje in koordinacija, izboljšana je miselna koncentracija, izboljšana je prebava in krvni obtok ter koža postane lepša.

KLJUČNE BESEDE: **strah, stres, depresija, gibanje, telesna aktivnost.**

MOVEMENT AND PREVENTION OF STRESS AMONG STUDENTS

ABSTRACT

Stress is one of the major health hazards of modern times. It is the body's response to certain circumstances. Students learned that obstacles are an integral part of life, and their response to them can greatly affect their well-being. Thoughts, both positive and negative, that students have, can greatly contribute to their body and mental development. We eliminate negative thoughts with movement, thus preventing negative evaluations or even depressing moods, and we strengthen positive thoughts and become aware of them. Difficulties are part of life, but how we respond to them depends on ourselves. We can let them rule our lives and experience stress or decide to control them through awareness of thoughts, feelings, physical feelings, and free ourselves with movement. For our body, chronic stress means that the body is in a state of continuous readiness to action, muscle tension, pressure, faster heart rate, increased blood sugar ... Different forms of physical activity are best suited to control chronic stress. Regular physical activity has a positive effect on students, as they are also more motivated for daily challenges in addition to good physical fitness. Movement is not only used to relieve stress, it contributes to improved body posture and muscle tone, better balance and coordination, improved mental concentration, improved digestion and blood circulation, and the skin becomes more beautiful.

KEYWORDS: fear, stress, depression, movement, physical activity.

I. UVOD

Mišljenje, da so pod stresom lahko samo odrasli ljudje, je zmotno. Današnji tempo življenja in zahteve sodobnega časa so tako velike, da z gotovostjo lahko govorimo o vedno težjem prilagajanju posameznikov in dijakov dnevnemu življenjskemu ritmu. To prilagajanje pri mnogih spremljajo različne težave in konflikti, ki jih povzročajo številna negativna izkustva in travme. Ne samo dijaki, tudi učenci so danes podvrženi stresu. Pritiski, ki se dogajajo in vršijo nad njimi, so vse pogostejši in so stalnica današnjega časa. Obremenjeni so z učnimi dosežki, ocenami, zunanjo podobo, s socialnim statusom in seveda z razmerami doma. Nihče ni popoln in vsi delamo napake, zato moramo sprejeti tveganja, s tem pa tudi možnost neuspeha, kar nekatere pripelje do stresa, ki lahko resno vpliva na kakovost življenja in dela ter spodkopava sposobnost dijaka, da se spopade s strahom in stresno situacijo. Stres je sestavni del vsakega posameznika in je odziv telesa na določene okoliščine. Ne smemo pozabiti, da slabo vpliva tudi na našo držo in na hrbtenico. Veliko stresnih težav izvira iz nepravilne drže, zato pravilno in primerno gibanje predvsem na svežem zraku pomeni vzpostavljanje ravnovesja vseh mišic ter sprostitev telesa in duha.

II. STRES

Stres ni nič drugega kot nenehen strah. Zelo enostavno je dijaku reči, naj si preneha delati skrbi, toda to ni preprosto. Odraslim se skrbi dijaka ne zdijo velike, vendar to ni dejansko vedno tako. Ko so soočeni s svojimi problemi, ki jih pripeljejo do stresne situacije, postanejo njihova občutja negativna, kakovost spanca in zaščita pred boleznimi se poslabšata, pade miselna zbranost, pojavijo se bolezni srca in ožilja in velikokrat se zgodi, da posegajo po večji količini hrane, kot je potrebno. Nekateri dijaki neugodna občutja, psihična stanja in napetosti odpravljajo s konzumiranjem alkohola, kajenjem in uporabo nedovoljenih substanc. Tak način je seveda popolnoma zgrešen, saj ne bo pripeljal do izhoda iz brezna stresa. Po prenehanju učinkov različnih drog namreč napetosti ostanejo, s tem pa tudi vsi problemi, ki so z njimi povezani. Jemanje pomirjeval jih pogosto vodi v odvisnost.
Posebej pogubni so prikriti socialni stresi, ki se jim je zelo težko upirati, na primer nenehno tekmovanje, strah pred izgubo pridobljenega socialnega položaja ter še mnogi drugi strahovi in pojavi, ki spremljajo življenje sodobnega človeka [1].

Dijaki pod stresom se držijo bolj zase, niso razredni *liderji* in so vodljivi, njihova hoja in drža ne odražata pozitivizma: je bolj sključena, glava spuščena naprej, ramena navzdol. Tem dijakom je treba pokazati in ponuditi način, kako se sprostiti in razbremeniti negativnih misli ter dvigniti samozavest in zaupanje. Prek občutka lastne vrednosti se izboljša celosten odnos do samega sebe, s tem pa tudi razpoloženje in splošno počutje.
Posebej velikega pomena je posameznikova aktivnost med doživljanjem stresa. Nekateri stresi človeka celo spodbudijo k večji in plodnejši aktivnosti ter omogočajo večjo učinkovitost pri delu in na drugih področjih njegovega delovanja. To je odvisno od osebnosti človeka in vrste stresa. Kako bo posameznik reagiral na različne strese, je odvisno predvsem od njegovih sposobnosti, značilnosti in osebnostnih lastnosti [1].

Velikokrat se zgodi, da dijaki pred prevelikim stresom klonejo, so preveč zbegani, okrnjene so tudi njihove koordinacija, koncentracija in storilnost. Preveč so osredotočeni na eno samo plat problema. Takim dijakov je treba preventivno nuditi pomoč in jih pravilno usmeriti, da ne pride do hujših bolezni.

III. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Način življenja dijakov se kaže v življenjskem slogu, ki je sestavljen iz številnih protislovij in neskladij. Po eni strani blestijo s svojimi učnimi in drugimi dosežki, bogatijo svoj značaj in ga osvobajajo, po drugi strani pa so zaradi stresnega stanja utesnjeni in odtujeni.
Zdrav življenjski slog usmerja dijake k telesnim aktivnostim, kakršne so: hoja, tek, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje. Izključuje razvade, ki vodijo v bolezensko stanje: kajenje, pitje alkoholnih pijač, uživanje prepovedanih substanc in čezmerno uživanje hrane, še zlasti takšne, ki nima ustrezne sestave.

Mnogo dijakov ima preobilne in nekakovostne obroke, saj na ta način "tlačijo" svoja čustva in duševno stisko, v kateri so se znašli. Zaradi preobilja hrane se redijo. Z odvečnim maščobnim tkivom obremenjujejo telo in so tako izpostavljeni številnim sodobnim civilizacijskim degenerativnim boleznim.

Telo je neprestano zaposleno z odstranjevanjem strupov. To mu uspeva do določene meje. Ko ni več kos tolikšni količini strupov, jih začne odlagati v celicah, in to predvsem v maščobnih. Če se ne gibljemo dovolj in se s tem ne razstrupljamo, telo poveča količino maščobnih celic, da bi se koncentracija strupov znižala [4].

Pri odločitvah dijakov za spremembe določenega življenjskega sloga za premagovanje in preprečitev stresa je pomembno, da najprej začnejo pri sebi in v družinskem krogu.
Otrok dobi svoje prve in osnovne izkušnje o telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem in duhovnem razvoju prav v družini. Sprejema notranje in zunanje pobude ter si postopoma oblikuje svoje navade in vedenjske vzorce. Od staršev sprejema temeljne življenjske izkušnje in si pozneje, ko se zaveda samega sebe ter časa in prostora, v katerem živi, ustvari svojo filozofijo življenja. V tem sistemu vrednot mora biti prostor tudi za šport. Starši morajo biti nenehni spodbujevalci otrokovega motoričnega oziroma gibalnega razvoja, saj je pozneje v razvoju adolescenta in mladostnika to zelo težko nadoknaditi [1].
Zaradi notranjega obnavljanja travmatičnih izkustev, ki se pri mnogih pojavljajo že v otroštvu in so prisotna tudi ob odraščanju, so dijaki vseskozi v stanju večje ali manjše napetosti, tako telesne kakor tudi čustvene in duševne. Tako stanje vodi v izgubo ravnovesja, kar je prav nasprotno od tega, k čemur človek teži. S tem pa se seveda slabša tudi kakovost življenja.
Nekateri so bili mnenja, da se bo kakovost našega življenja dvignila z rastjo potrošnih dobrin, materialne blaginje in življenjskega standarda, vendar se to ni zgodilo. Materialna blaginja in blagostanje sta lahko osnova za kakovost življenja, ne moreta pa biti kakovost sama po sebi. Kakovost bivanja sodobnega človeka je namreč vse kaj drugega kot tisto, kar ponujajo sodobni proizvajalci in načrtovalci prostega časa [1].

Pot k nadaljnji rasti kakovosti življenja je v nas samih. Izhaja iz naših telesnih potencialov, iz duševnega bogastva, ki ga je treba razkriti iz pozitivnih čustvenih doživetij, iz naše duhovnosti in iz medosebnih socialnih vezi. Pot do tega vodi preko zmanjševanja in odstranjevanja notranje napetosti oziroma vzrokov za to, nato pa je treba v celoti uresničiti vzgibe po osebnostni rasti, svobodi in notranjem miru [1].

IV. GIBANJE IN ŠPORT

Gibanje in šport je način življenja. Z njim si dijaki izboljšajo samopodobo, krepijo samospoštovanje in skrbijo za zdravo telo. Telo mora poleg intelektualnih obremenitev prenašati tudi večje fizične napore, biti mora močno, vzdržljivo, hitro, gibljivo ter psihološko in socialno prilagodljivo [6].

Zdravo telo je telo, pri katerem ne gre samo za odsotnost bolezni in tegob, ampak za stalno iskanje biološkega, psihološkega, socialnega in kulturnega ravnovesja ter dobrega počutja. [6] Rekreacija deluje na telo kakor čudežno zdravilo: srce se okrepi, pulz se na splošno zniža; pljuča postanejo močnejša; prekrvavljenost mišic naraste in njihovo delovanje je vse bolj usklajeno in lahkotnejše [5].

Športno-rekreativna aktivnost ni pomembna le zaradi pozitivnih zdravstveno-bioloških učinkov, temveč tudi zaradi blagodejnih vplivov na psihosocialne razsežnosti človekove biti. Športna aktivnost človeka čustveno uravnoteži, sprosti, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost. Na ta način postaja socialno bolj prilagodljiv [1].

Pred gibanjem se dobro ogrejemo, po vadbi pa poskrbimo za učinkovito raztezanje, razbremenitev in sprostitev. Vadbo vedno prilagodimo svojim zmožnostim in sposobnostim [3]. Ne pretiravamo z vadbo, saj lahko pretiravanje dodatno obremeni organizem in povzroči dodatni stres.
Z gibanjem izgoreva stresni hormon adrenalin, ki se kopiči v telesu. Če se ne razgradi, lahko povzroči težave. Pri intenzivnem treningu telo proizvaja endorfine ali hormon sreče, ki izboljša razpoloženje in vitalnost ter daje človeku občutek sreče. Z gibanjem se kri obogati s kisikom, zato se počutimo bolj sveže in smo polni energije. Misli postanejo jasne. Optimistično gledamo na svet. Nasprotno je tistimi, ki se malo ali sploh ne gibljejo. Vedno so utrujeni, zaspani, postanejo depresivni in pesimistično gledajo na svet [4].

Intenzivno gibanje poviša telesno temperaturo in poveča cirkulacijo krvi. Strupi in odpadne snovi, ki se nahajajo v celicah, se s pomočjo ogrete krvi hitreje izločijo in kri jih odnese. Telo se samo osvobodi strupov in odpadnih snovi, obenem pa razbremeni jetra in ledvice, katerih naloga je razstrupljanje in čiščenje krvi. Zato je pomembno, da med gibanjem in po gibanju pijemo dovolj vode [4].

Gibanje pripomore tudi k učinkovitemu in uspešnemu hujšanju oziroma ohranjanju primerne telesne težine, saj spodbuja izmenjavo snovi v telesu in energija hitreje izgoreva. S potenjem telo izloči strupe in kisle odpadne snovi, ki so se nakopičile globoko v tkivu [4].

V. SKLEP

Umetnost premagovanja stresa ne samo pri dijakih, ampak pri vseh ljudeh pomeni krepiti lastno samozavest s pozitivnim odnosom do sebe, s pozitivnim mišljenjem, predvsem pa s pozitivnim delovanjem, izpopolnjevanjem in bogatenjem svoje osebnosti.
Dijakom je treba ponuditi in pokazati zdrav slog življenja, ki je obogaten z gibanjem ter pravilno držo in prehrano. Spodbudimo jih, da s pravilno in pozitivno držo in pravilnim dihanjem dosegajo svoje zastavljene cilje in jim omogočimo ustrezno napredovanje in celostni razvoj. Redna telesna aktivnost bo pozitivno vplivala nanje, saj bodo poleg dobre telesne pripravljenosti, izboljšane telesne drže in mišičnega tonusa imeli boljše ravnotežje in koordinacijo, poleg tega pa bodo tudi bolj motivirani za vsakodnevne izzive.
Gibanje, ki spada med pomembne preprečevalce in nevtralizatorje stresa, mora biti dijaku preventiva, da ne bi prišlo do različnih obolenj, saj se odraža na dobrem fizičnem in psihičnem počutju. Vadbo naj dijaki izvajajo z veseljem, za zabavo in sprostitev. Na ta način krepijo imunski sistem, postanejo odpornejši proti različnim okužbam, hkrati pa skrbijo za lepo, skladno, razvito postavo.

LITERATURA IN VIRI

[1] H. Berčič, B. Sila, M. Tušak, A. Semolič, "Šport v obdobju zrelosti", Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Ljubljana, 2001, pp. 4–31.

[2] D. Carnegie, "Premagajte skrbi in stres, Kako ohraniti zdravo, pozitivno naravnano miselnost", Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana. Učila International, 2012, pp. 20, 89–91.

[3] Zdrav način življenja. Pridobljeno s https://www.ezdravje.com/srce-in-zilje/zdrav-nacin-zivljenja/?s=4. Dan obiska 9. 11. 2017

[4] Z gibanjem premagajmo stres. Pridobljeno s https://www.pravljicna.si/z-gibanjem-premagajmo-stres. Dan obiska 9. 11. 2017.

[5] S. Kosmač, "Rekreacija za telebane", Sandi Kosmač S. P. TKM&TUI-NA. Sevnica, 2011, pp. 43.

[6] M. Bizjan, "Šport od mladosti k zrelosti, Iskanje poti", Knjigarna Karantanija. Ljubljana, 1999, pp. 6.

Gavez Valerija

POMEN GIBANJA IN PREHRANE ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK

POVZETEK

Gibanje in uravnotežena prehrana sta v fazi rasti in razvoja otrok izjemnega pomena. Vplivata na njihovo trenutno počutje, razpoloženje, kognitivne zmožnosti in samopodobo. Navajanje na gibanje in prehranjevalne navade otrok, pridobljene v zgodnjem otroštvu, se pogosto vzdržujejo do konca življenja. Šolsko okolje je zelo pomemben dejavnik, ki lahko zelo pozitivno vpliva na izbiro hrane in gibanja pri otrocih. V svojem prispevku bom predstavila, kako smo gibanje in zdravo prehrano vključili v šolski vsakdanjik. Gibanje je bilo vključeno pri vseh predmetih, prav tako so učenci spoznali in okusili različno sadje in zelenjavo. Sledila sem cilju, da otroci poskusijo čim več različnega sadja in zelenjave ter da postane gibanje vsakodnevna rutina.

KLJUČNE BESEDE: otrok, zdravje, gibanje, prehrana.

THE MEANING OF EXERCISE AND NUTRITION FOR THE CHILDREN'S HEALTH

ABSTRACT

Taking exercise and balanced diet have the special meaning for the children's growth and development. They influence their current frame of mind, well being, cognitive abilities and their self-image. Taking exercise and eating habits achieved in their early childhood are often held till the end of their lives. The school environment is very important factor, which can have a positive influence on the child's food choice and taking exercise. In my contribution I am going to introduce how taking exercise and balanced diet were included in their everyday life at school. Taking exercise was included in all school subjects; above all children tasted different kinds of fruit and vegetable. I was following my goal for children to taste many different kinds of fruit and vegetable and take exercise as their everyday routine.

KEYWORDS: child, health, taking exercise, nutrition.

I. UVOD

Na nekatere dejavnike, ki vplivajo na otrokovo zdravje, ni mogoče vplivati: na čist zrak, ki ga vdihavamo odrasli in otroci, na pitno vodo, s katero imamo v sodobnem času že velike težave, na neprestan hrup, ki se razlega okrog nas, tempo življenja in še bi lahko naštevali. Na zdrav razvoj otrok pa lahko vplivamo tako, da otroku ponudimo uravnoteženo prehrano in mu omogočimo veliko gibanja. Gibanje in zdrava prehrana sta nujno potrebna za rast in razvoj otrok ter zdravje, kar dokazujejo tudi vedno nove raziskave. Skozi dokaj kratko zgodovino, ki sega v leto 1978, ko se prvič pojavi uradni dokument o pomenu ustrezne telesne/gibalne/športne dejavnosti z naslovom Opredelitev o količini in kakovosti vadbe za razvoj in ohranjanje kondicije odraslih (American College of Sports Medicine [ACSM)], 1978), pa vse do danes so se izoblikovala in dopolnjevala mnenja mnogih strokovnjakov. Ugotavljali so pomen gibalno-športne dejavnosti za zdravje, ga povezovali z drugimi dejavniki zdravega načina življenja in ga skušali čim bolje opredeliti. Ameriški inštitut za medicino (Institute of Medicine, IOM) je leta 2001 s pomočjo washingtonskega medijskega inštituta zvišal priporočila s prej polurnega ukvarjanja z gibalno-športno dejavnostjo na enourno, saj polurno ne zadostuje niti za ohranjanje telesne teže niti ne zadošča merilom izboljšanja zdravja. V Sloveniji je slika o »medicinskem« in »športnem« pogledu na gibalno-športno dejavnost podobna kot drugod po svetu, čeprav se razmišljanja obeh strok počasi zbližujejo. Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2007 govori med drugim o pomenu gibalno-športne dejavnosti v doseganju sinergijskih učinkov na zdravje. Menijo, da zdravo prehranjevanje in priporočene oblike ter obseg gibalno-športne dejavnosti pomembno prispevajo k preprečevanju bolezni, prezgodnji umrljivosti in invalidnosti ter h kakovosti življenja prebivalstva. Med drugim poudarjajo, da je za ohranjanje in krepitev zdravja pomembno razmerje med energijskim vnosom in energijsko porabo, kar pomeni, da je treba upoštevati primerno razmerje med prehranjevanjem in telesno dejavnostjo. Poleg tega, da zdrava prehrana in telesna dejavnost sinergijsko vplivata na zdravje, nanj vplivata tudi samostojno. Strokovnjaki torej menijo, da je zadostna gibalno-športna dejavnost v tesni povezavi s pojavljanjem in vzdrževanjem nekaterih fizioloških dejavnikov tveganja v povezavi s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so zvišan krvni tlak, zvišana vrednost holesterola in glukoze v krvi. [1]

Te bolezni se pojavljajo že v otroškem obdobju, zato strokovnjaki menijo, da je telesna vadba oziroma gibanje in zdrav način prehranjevanja ključnega pomena že v otroštvu in vse do pozne starosti. Na izbiro hrane in gibanja imajo zelo velik vpliv v prvi vrsti starši s svojim vzgledom, nato pa razne institucije, kot sta vrtec in šola.
Otrok v šoli preživi več kot pol svojega časa na dan in v večini zaužije tri obroke: zajtrk, malico in kosilo, zato je pomembno, da vzgojno-izobraževalna ustanova poskrbi, da so obroki pravilno sestavljeni. Predvsem učiteljeva naloga v šoli pa je, da je gibanje prisotno pri vsaki učni uri.

II. GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA

A. Prehrana

Zdrava prehrana in način življenja vplivata na naše počutje in zdravje. Zdrava prehrana je zelo pomembna pri otrocih, v obdobju odraščanja. Otroci si v zgodnjem otroštvu pridobijo prehranjevalne navade, ki kasneje v njihovem življenju vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja. »Pravilna prehrana mladostnikov v primerjavi z odraslimi je toliko bolj pomembna, ker že kratkotrajno pomanjkanje esencialnih hranilnih snovi lahko upočasni rast in razvoj, vpliva na slabo počutje, utrujenost, zniža odpornost in lahko izzove bolezni. Mladostniki si torej morajo s prehrano zagotoviti dovolj vitaminov, mineralov, esencialnih aminokislin in maščobnih kislin ter dovolj energijskih hranil (ogljikovih hidratov, maščob, balastnih snovi). Vse našteto lahko najbolje zagotovijo, če se uravnoteženo in zdravo prehranjujejo.« [2]

»Spremembe v načinu življenja, kakor so visoka zaposlenost žena za polni delovni čas, nagel porast vključenih predšolskih otrok v družbeno varstvo, nove oblike šolanja – celodnevna šola, usmerjeni srednješolski programi, socialne in ekonomske značilnosti družbe, vse to je v 80. letih v Sloveniji in Jugoslaviji pogojevalo prenos odgovornosti za varstvo, vzgojo in zdravje iz družinskega okolja v širše, družbeno okolje. Zaradi ugotovitev zdravstvene službe, ki je opozarjala na pospešeno rast in razvoj pri otrocih in mladini, spremembe prehranjevalnih navad v smislu nižanja deleža družinske prehrane, porasta deleža družin, ki si zaradi neznanja in ekonomskih nezmožnosti, ob agresivnem oglaševanju in ponudbi hranilno siromašnih industrijsko visoko predelanih živil na trgu in naraščajočega vključevanja vseh skupin populacije v sistem družbene prehrane, je bila leta 1980 imenovana Zvezna komisija za izdelavo normativov za družbeno prehrano otrok in mladine. V letu 1981 so bili normativi, katerih podlaga so bile priporočene vrednosti za vnos hranil (Recommended Dietary Allowances, ZDA 1980) zdravstvenih in drugih prehranskih strokovnjakov, sprejeti kot enotni jugoslovanski normativi na posvetovanju 'Pravilna prehrana – zdrav otrok' v Novem Sadu. /…/ Poudarjeno je bilo, da predloženi normativi ne predstavljajo fizioloških prehranskih potreb za posamezne starostne skupine, pač pa predstavljajo tisto količino posameznih hranil, ki jo je treba zagotoviti za kakovostno družbeno prehrano, s katero bi izboljšali stanje hranjenosti in zdravstveno stanje ter omogočili optimalni razvoj in rast otrok in mladine.« [3]

Naša dolžnost je, da skrbimo za svoje zdravje. Otrokom je treba dolžnost oziroma odgovornost do lastnega zdravja privzgojiti, zato je pomembno, da odrasli že v zgodnjem otroštvu poskrbimo za otrokovo zdravje in pravilno prehranjevanje. Pomembno je, da otroke naučimo, kaj je zanje zdravo in kaj ne. To sta njihova pravica in naša dolžnost. S prehranjevanjem je povezanih kar nekaj težav in bolezni današnjega časa. Težave se začnejo že, ker del staršev še vedno prekomerno hrani svoje otroke. Druga velika pomanjkljivost v prehrani je preveč zaužitih sladkarij. Ugotovili so, da sedemletni otrok poje povprečno od 60 do 70 g sladkarij na dan, kar je toliko, kolikor je dovoljeno odraslemu človeku. Prav tako je ugotovljeno, da otroci pojedo preveč mesa in mesnih izdelkov, premalo pa sadja in zelenjave. [4]

Sadje je lahko prebavljiva hrana, ki ima zaradi velike vsebnosti vode (od 70 do 95 %) majhno energijsko vrednost. Zaradi velike vsebnosti vitaminov, elementov, enostavnih in sestavljenih sladkorjev, pektina in drugih prehranskih vlaknin, sadnih kislin in aromatskih snovi pomembno vpliva na ohranjanje zdravja in s tem na zmanjšanje bolezenskega tveganja. Tako imenovani antioksidanti, med katere sodijo predvsem vitamini A, C, E, karotenoidi, flavonoidi in nekateri oligoelementi, ki jih je v sadju veliko, preprečujejo, da bi t. i. prosti radikali, ki nastajajo med presnovo, poškodovali celice. Tudi prehranska vlaknina v sadju deluje varovalno in vpliva na uravnavanje telesne teže. Ostanki sadja in zelenjave so bazični in nevtralizirajo kisle ostanke presnovkov. Prav tako kakor sadje vsebuje tudi zelenjava veliko vode (od 65 do 95 %) in snovi, pomembne za uravnavanje organizma: elemente, vitamine, eterična olja, encime itd. Snovem, ki jih vsebuje zelenjava, pripisujemo velik antioksidantni učinek, podobno kot pri sadju. Delež vlaknin je največji pri kapusnicah (zelje, ohrovt, cvetača, brokoli). Vsebnost vitaminov med skladiščenjem in s kuhanjem upada, zato je priporočljivo, da čim več zelenjave uživamo presne. [5] Priporočene vrednosti vlaknin niso dosežene, ker veliko otrok vlaknine v obliki sadja in zelenjave odklanja zaradi prehranjevalnih navad v družini.

B. Gibanje

Gibanje, ki je vzporedno z razumom ločilo človeka od živalskega sveta in je v razvoju človeške družbe imelo pomembno vlogo, je danes ogroženo. Zaradi nenehnega ustvarjanja lažjih pogojev življenja, predvsem v smislu zmanjševanja uporabe fizičnega – človekovega gibalnega potenciala, je danes postalo življenje brez gibanja tako rekoč normalno. Gibanje, kot ena osnovnih bioloških potreb, izgublja svojo prvinsko vrednost. Ne samo odrasli, tudi otroci in mladina čutijo vse manj potrebe, vse manj želje po gibanju. Posledice pomanjkanja gibanja se danes odražajo na zdravju ljudi po vsem svetu in ne več kot do nedavnega le v razvitih deželah. Prav zato ima področje športa oz. sama športna aktivnost izjemno pomembno vlogo pri reševanju mnogih problemov zaradi vsesplošnega pomanjkanja gibanja. Šport, za katerega pomeni gibanje »conditio sine qua non«, je fenomen, ki se je razvil prav na koncu drugega tisočletja in pomeni neke vrste protiutež vse bolj gibalno pasivnemu načinu življenja.

Človekova sedanja gibalna izraznost se je razvijala iz temeljnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, skoki in meti. Ta gibanja so neposredno povezana s človekovim preživetjem v naravi. Iz naravnih oblik gibanja so se zaradi človeške prirojene potrebe po igri in hkrati potrebe po gibanju razvile in oblikovale različne elementarne igre, ki jih je človek uporabljal za popestritev življenjskega vsakdana. [6]

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. Otroci že v zgodnjem otroštvu uživajo, če se lahko gibljejo. V tem obdobju imajo pomembno vlogo starši, ki morajo spodbujati otrokovo naravno ljubezen do gibanja. Otroku morajo omogočiti, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohraniti zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob psihičnih napetostih. Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibanjem.

Dejavni otroci razvijejo samozavest, čutijo, da nadzorujejo svoje telo, in so redkeje pretežki. Ob telesnih dejavnostih se učijo lovljenja ravnotežja in usklajevanja gibov, porabljajo kalorije in si krepijo mišice. Podobno kot velja za odrasle, z gibanjem tudi otroci blažijo stres. Ko so otroci še majhni, bi morali starši v svoj urnik vnesti čas za rekreacijo. V začetku se bo zdelo, da je nekaj ur brez pravega pomena, vendar je to odlična strategija za spodbujanje pozitivnega odnosa do gibanja. Te navade se bodo lahko izkazale za zelo koristne pozneje, ko bodo otroci v skušnjavi, da bi gibanje nadomestili s sedenjem. [7]

»Gibalna dejavnost je zelo pomembna za zdravo in dolgo življenje. Redna športna vadba zmanjšuje nevarnost bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, osteoporoze in nekaterih vrst raka. Gibanje zelo koristi tudi duševnemu zdravju, ker lahko zmanjša raven stresa. Gibanje, zdrava prehrana in pozitiven, optimističen odnos do življenja so pomembni dejavniki, ki vsekakor izboljšujejo kakovost našega življenja.« [8]

III. GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA V TEDNU OTROKA

V tednu otroka sem se še posebej posvetila ozaveščanju pomena gibanja in zdrave prehrane. Opisala bom dejavnosti, ki so bile posvečene tej tematiki v tem tednu. Sledila sem naslednjim ciljem:

- spoznati več vrst lokalno pridelanega sadja in zelenjave;
- pokušati različne vrste sadja in zelenjave;
- pripraviti različne jedi iz sadja in zelenjave;
- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok;
- razvijanje gibalnih sposobnosti;
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.

DEJAVNOSTI

V tednu otoka smo vsak dan začeli z jutranjo gimnastiko. To dejavnost smo izvajali na prostem, neposredno pred učilnico, kamor lahko stopimo v copatih. Po razgibavanju so potekale dejavnosti v učilnici, ki smo jih še posebej pogosto prekinili z minutko za zdravje (slika 1).

Slika 1: Med poukom smo kot sprostitev izvajali minutko za zdravje.

Vsak dan smo pri malici spoznali oziroma okušali drugo vrsto sadja. V tem tednu smo izvedli tudi naravoslovni dan »Lokalno pridelana zelenjava«. Začeli smo z obiskom bližnjega vrta (slika 2). Podali smo se na učno ekskurzijo na mestno tržnico (slika 3). Na vrtu in tržnici so otroci zelenjavo prepoznavali in poimenovali. Na tržnici smo različno zelenjavo tudi kupili in jo odnesli s seboj.

Sledilo je delo v gospodinjski učilnici, kjer smo zelenjavo oprali ter si pripravili zelenjavno degustacijo. Učenci so prepoznavali in okušali različne vrste lokalno pridelane zelenjave (sliki 4 in 5). Sledili smo cilju, da vsak pokusi najmanj eno vrsto zelenjave, ki je dotlej še nikoli ni zaužil. To nam je tudi uspelo. Nekateri učenci so prvič jedli tudi več vrst zelenjave. Na koncu dneva si je vsak učenec pripravil zelenjavno nabodalo, ki je vsebovalo vsaj tri vrste zelenjave. Učenci so ob pripravi in pokušanju svojih jedi zelo uživali.

Slika 4

Slika 5

Zadnji dan v tednu otroka smo organizirali tudi športni dan. Izvedli smo krajši pohod v okolici šole, se igrali igre v bližnjem gozdu. Pridružili smo se tudi zabavnemu razgibavanju v atriju šole, ki je bilo namenjen vsem učencem prve triade (slika 6).

Slika 6: V atriju šole je potekalo zabavno razgibavanje.

IV. SKLEP

Analiza dejavnosti, ki so bile ciljno naravnane k pomenu gibanja in zdrave prehrane otrok v prvem razredu, je pokazala, da so bili doseženi vsi zastavljeni cilji. Predvsem sem zadovoljna s pripravljenostjo otrok, da se želijo gibati vsak dan, izražajo željo po dnevu, ko bi si sami na tržnici nakupili sadje in si pripravili sadno malico. To dejavnost bomo tudi izvedli. Jutranje razgibavanje je že postalo naš vsakdan. Učenci pri malici posežejo tudi po zelenjavi, ki so jo pred tem zavračali. Verjamem, da sem pri večini otrok ozavestila skrb za zdrav razvoj.

LITERATURA IN VIRI

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

[2] S. Šarenac, "Zdrava prehrana mladostnikov," v Prehrana otroka: zbornik predavanj strokovnega seminarja Pediatrične sekcije Zveze društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije, 14.–15. oktober 2004, Čatež, Slovenija, J. Mikec, ur. Ljubljana: Zveza društev medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Pediatrična sekcija, 2004, str. 30.

[3] M. Gabrijelčič Blenkuš, L. Pograjc, M. Gregorič, M. Adamič in A. Širca-Čampa, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005, str. 11.

[4] M. Videmšek, P. Berdajs in D. Karpljuk, Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003.

[5] M. Gabrijelčič Blenkuš, L. Pograjc, M. Gregorič, M. Adamič in A. Širca-Čampa, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.

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

[7] M. Gavin, S. Dowshen in N. Izenberg, Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007.

[8] M. Videmšek, P. Berdajs in D. Karpljuk, Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003, str. 8.

Glazer Leskovšek Katja

MATEMATIKA SKOZI GIBANJE

POVZETEK

Gibalne aktivnosti radi povezujemo z učenjem in poučevanjem matematike predvsem v predšolskem obdobju in nižjih razredih devetletke. Učencem gibanje predstavlja tudi pomemben del preživljanja prostega časa. Skozi gibanje krepijo zavedanje prostora in časa, v katerem živijo. Kaj pa gibanje v učnem procesu in gibanje, eksplicitno uporabljeno pri učenju in poučevanju matematike? Matematika je zelo povezana z vsemi vrstami športa, tudi s plesom.

V plesu se da kot koreografsko orodje uporabiti tudi matematiko; veliko je povezav med plesom in geometrijo. Uporabljamo lahko razne vrste preslikav, ki jih nakažemo z gibi rok, nog ali katerega drugega dela telesa. Učenci OŠ Kajetana Koviča Radenci so pri pouku matematike zaplesali matematični ples, kjer so pokazali, da se v plesu skriva veliko matematike.

Učencem kot Zdrava šola omogočamo minuto za zdravje, rekreativne odmore, učitelji pa veliko premišljujemo o tem, ali je lahko gibanje uspešen kanal tudi za učenje predmetov, kot so matematika, fizika, kemija in ostali.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, matematika, učenje z gibanjem, matematični ples.

MATHEMATICS THROUGHT MOVEMENT

ABSTRACT

We connect moving activities with learning and teaching mathematics especially in the pre-school period and lower grades of primary schools. For pupils, movement also represent an important part of their free time. Through movement they increase their awareness of space and time in which they live. What about movement in the learning process and movement explicitly used in teaching mathematics?

Mathematics is very much connected with all kinds of sports, including dancing. Mathematics can also be used as a choreographic tool in dance; there are many correlations between dance and geometry. We can use various types of transformation and represent them by moving hands, legs or any other part of the body. Students from Primary school Kajetan Kovič Radenci were dancing a mathematical dance and they recognized correlations between math and dancing.

On our school we offer a minute for health, recreational breaks and teachers think a lot about whether the movement can be a successful channel for teaching subjects such as mathematics, physics, chemistry and others.

KEYWORDS: movement, mathematics, teaching trought movement, math dance.

I. UVOD

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

Pri zdravih otrocih in mladostnikih s primerno telesno težo in gibalno sposobnostjo je večja verjetnost, da so tudi bolj zadovoljni in samozavestni. Uspešneje vzpostavljajo in ohranjajo poglobljene medvrstniške in medgeneracijske odnose (Đukić idr, 2016).

Naša družba na prvi pogled ostro loči matematiko od gibanja oz. plesa ali na splošno športa. Matematika in šport sta si daleč narazen. Gre za splošno prepričanje oziroma vtis splošne javnosti (Sadovski, L. E., Sadovski, A. L., 1990). Velikokrat tudi sama slišim učence, da si po napornem učenju matematike želijo gibanja pri uri športne vzgoje. Radi povedo, da potrebujejo neko diametralno različno aktivnost matematiki. Matematiko v športu (izračunavanje ratinga šahistom, določanje vrstnega reda tekmovalcev v gimnastiki ali umetnostnem drsanju, modeli teniških iger, določanje najboljše taktike v raznih športnih disciplinah, npr. pri menjavah igralcev v hokeju na ledu, pri sestavljanju teniške ekipe) sta ponosno razkrivala brata Sadovski v knjigi Matematika in šport.

II. MATEMATIKA V PLESU

Matematika je vsekakor prisotna tudi v plesu. Ples zagotovo dojemamo kot sprostitev; tistega, ki ga izvaja, obenem pa tudi tistih, ki plesalca opazujejo. In matematika? Je mogoče koristno uporabiti znanje matematike v plesu? Jo nevede uporabljamo, pa o tem ne razmišljamo? Zagotovo najlaže poiščemo korelacijo med plesom in geometrijo. Oblike, vzorce, geometrijske kote in transformacije opazimo v številnih različnih vidikih plesa. Razmišljala sem, ali lahko plesno koreografijo uporabim tudi kot učno orodje v matematični učilnici. Plesna koreografija na splošno lahko prikaže vrsto matematičnih preslikav. (slika 1) Med plesom lahko opazimo rotacijo, zrcaljenje in premik. Učenci lahko preučujejo matematične vzorce, ki se uporabljajo za ustvarjanje plesne koreografije.

***Slika 1**: Transformacije v plesu.*

Vir: https://www.vitamindcouncil.org/wp-content/uploads/2013/04/shutterstock_9702199-1024x757.jpg

Zaporedja gibanj v plesu so navdihnili matematični vzorci, kot je Pascalov trikotnik (Grossman, 2012). Piramidno razporeditev števil, ki se začne z 1 na vrhu in gradi vsako vrstico z dodajanjem števil tako, da je seštevek dveh sosednjih členov vedno

enak členu, ki se nahaja med členoma v naslednji vrstici, so uporabili za plesno koreografijo.

III. GIBALNI RAZVOJ

Spomnimo na motorični razvoj otroka. Prvo stopnjo motoričnega razvoja človeka predstavljajo refleksni gibi. Rudimentalne gibalne sposobnosti (do otrokovega drugega leta starosti) so začetne, nepopolne motorične sposobnosti otroka. Temeljna gibalna faza traja do 7. leta starosti. V njej otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Ob koncu obdobja naj bi otrok obvladal večino temeljnih gibalnih spretnosti, zato pa potrebuje spodbudo okolja, priložnost za dejavnost in učenje.
Po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. Izvajanje vaj je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Spretnosti se uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih. Otroci so aktivni v odkrivanju in kombiniranju različnih gibalnih vzorcev, njihova lastna gibalna zmogljivost in zmožnost jih navdušuje (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

Avtorja opozarjata, da preozka omejenost pri izbiri in premajhna pogostost gibalnih dejavnosti lahko ima nezaželene učinke v nadaljnjih obdobjih otrokovega gibalnega razvoja.

IV. GIBANJE PRI POUKU MATEMATIKE

Možnosti za gibanje učencev:

- minuta za zdravje v razredu s cilji za psihično sprostitev in spodbudo;
- v večini gre za kratke gibalne vaje. Sama jih vključim kot protiutež računanju med učno uro, kjer učenci individualno utrjujejo učno snov. Učenci po kratkih gibalnih vajah dobijo nov zagon za nadaljnje učno delo;
- gibanje med odmori (rekreativni odmor);
- z letošnjim šolskim letom smo na OŠ Kajetana Koviča Radenci uvedli rekreativne odmore;
- gibanje kot del šolske ure;
- slednja točka mi je bila kot učiteljici matematike najbolj tuja, saj je na prvi pogled gibanje res težko vključiti v sam proces poučevanja matematike na predmetni stopnji.

V veliko pomoč mi je bil izziv, ki sem ga bila deležna kot koordinatorica mednarodnega projekta eTwinning. Osnovna šola Kajetana Koviča Radenci je eTwinning šola. Že vrsto let niza kakovostne projekte ravno na področju matematike in tako dokazuje, da projekti, ki jih izvajamo na šoli, dosegajo določene nacionalne in evropske standarde. Ta oblika sodelovanja učence sodelujočih šol velikokrat "dvigne" iz šolskih klopi v naravo, klasični pouk znotraj sten matematične učilnice zamenja vrsta zanimivih aktivnosti. Učenci in učitelji pri delu veliko uporabljajo IKT. V enem izmed takšnih projektov, imenovanem Let's discover our European math world, so učenci naše šole ob zaključku sodelovanja zaplesali matematični

ples. Izdelali smo knjižico s plesno koreografijo, ki je bila v našem primeru zgolj knjižica z narisanimi grafi funkcij. Učenci, devetošolci, so vedeli, da bomo pri uri sestavili koreografijo plesa za učence, na katere so se tekom enoletnega sodelovanja zelo navezali. Ko sem prinesla prazne koordinatne sisteme, da bomo izdelali koreografijo, začudenju ni bilo konca. Sprva so narisali njim že dobro poznana grafa linearnih funkcij z enačbama $y = x$ in $y = -x$. Z vstavljanjem različnih vrednosti spremenljivke x so izpolnili tabelo znanih funkcij, nato so jih ponazorili še z grafi. Sledile so nekoliko manj znane enačbe, ampak motivacija za izdelavo koreografije je bila tako močna, da so uspeli brez težav narisati vse zahtevane grafe (graf potenčnih funkcij, funkcij z absolutno vrednostjo …) Ko so bili grafi narisani, so učenci izdelali slikofrc, kjer je bil ples v animaciji viden že v slikah. Kot podlago za ustvarjanje slikofrca sem pripravila 60 kopij plesalca, na katerega so učenci risali roke. (slika 2) Roke so prikazovale grafe funkcij. (slika 3 in 4)

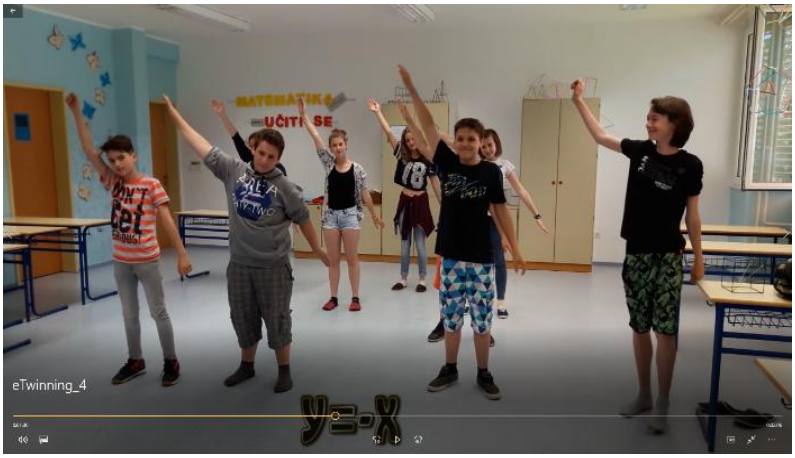
Slika 2: *Učenci so izdelali slikofrc.*

Učenci so z začudenjem ugotovili, da se v gibih, ki so jih tudi sicer uporabljali pri plesu, skriva veliko matematike.

Po izvedbi matematičnega plesa sem se trudila v proces poučevanja matematike vključevati vse več gibanja. Ugotovila sem, da lahko večino obravnavanih snovi združim z gibanjem.

Slika 3*: Matematični ples.*

Tudi snov, kot je računanje v množici celih števil, lahko namesto statično v šolskih klopeh utrjujemo z gibanjem oz. gibalnimi igrami. Učenci lahko utrjujejo določanje predznaka, ki je rezultat vseh štirih računskih operacij. Vajo sem preizkusila v osmem razredu in doživela izjemen odziv med osmošolci. Namesto klasičnega utrjevanja v zvezek sem jih spomnila na gibalno igro *dan, noč.* Gre za igro, ki jo



Slika 4: *Učenci z rokami prikazujejo graf linearne funkcije.*

lahko igramo kjer koli, število igralcev je lahko manjše (vsaj trije) ali pa večja skupina, kot je oddelek učencev. Tudi starostno jo lahko prilagodimo tako, da jo igrajo že tudi mlajši, stari cca. 3 leta. Ob besedi dan učenci stojijo, ko zaslišijo besedo noč, pa počepnejo. Učenci po mojih izkušnjah vsi, brez izjeme, poznajo igro in radi na njenem ogrodju gradijo novo učno snov. Igra temelji na izpadanju igralcev. Navodila za našo učno igro so bila dodelana in vezana na učno snov. Če je bil rezultat računanja pozitivno število, so učenci stali. Ob negativnem rezultatu so učenci počepnili. Na tablo sem s projektorjem prikazala elementarne račune v množici celih števil in učenci so določali predznak rezultatov. Isto vajo lahko ponovimo npr. pri določanju absolutnih, obratnih, nasprotnih vrednosti. Učenka, ki zaradi gibalne oviranosti, ni mogla delati počepov, je dobila navodila, prilagojena njenim zmožnostim. Sodelovala je sede iz klopi. Če je bil predznak pozitiven, je dvignila palca v zrak, ob negativni vrednosti rezultata pa ju je spustila. Njeno gibalno vajo sem navezala na tudi večini dobro poznano igro *leti, leti.*

Slika 5: *Učenci se skozi gibanje učijo matematike.*

Učenci lahko pri matematiki skozi gibanje zelo aktivno spoznavajo tudi vzorce in zaporedja. Že ko se učenci postavijo v vrsto, dobijo asociacije na matematične pojme, na primer na črto, množico. Če jih postavimo izmenično po spolu, da dečku sledi deklica, že sami navežejo na vzorce. In vajo preprosto razvijamo naprej. Tretjega in četrtega učenca v vrsti potihoma prosimo, da počepneta. Ostali učenci si ogledajo vzorec in se postavijo tako, da sledijo pravilu tega vzorca. Sedmošolci lahko prikazujejo različne vrste kotov s premikanjem rok, nog ali z upogibanjem telesa, na primer s pripogibom v pasu.

Poleg matematičnih vsebin so učenci razvijali tudi koordinacijo celotnega telesa in ravnotežja. Ko govorimo o gibanju kot učnem kanalu, je zelo pomembno, da omenimo tudi skupinsko delovanje in sodelovanje znotraj razreda. Učenci na tak način krepijo zdrave medsebojne odnose in ugotavljajo prednosti dela v skupini. (slika 6) Zaradi današnjega načina življenja so se igre, še zlasti v mestih, močno spremenile. Velikokrat sta računalnik in televizija edina partnerja v igri otrok (Videmšek, 2007). Vsi učenci so radi sodelovali v matematičnih gibalnih igrah ne glede na njihove učne sposobnosti. Gibalne igre, ki sem jih izvajala v skupini, so se izkazale kot poučne, hkrati pa zabavne in bolj stimulativne za učence kot pa delo s svinčnikom

Slika 6: *Matematični ples in gibalne poučne igre krepijo socialne vezi učencev v oddelku.*

v zvezke.

V. SKLEP

Potreba po gibanju je pri otrocih in mladostnih zelo velika. Od rojstva naprej se preko različnih gibov učimo in tako odkrivamo svet okoli sebe. Proces učenja, tako praktičnih kot tudi teoretičnih vsebin, je učinkovitejši, če je kot didaktični medij uporabljeno gibanje. Pri pouku matematike lahko v procesu spoznavanja nove učne snovi ali znotraj utrjevanja vključimo veliko gibanja. Matematični koncepti se lahko namerno in zavestno uporabljajo tudi za ustvarjanje plesa. Ne nazadnje, zavedanje o tem, kako se matematika in ples medsebojno ujemata, pomaga razumeti obe področji na popolnoma novi ravni. Plesalci oblikujejo oblike s svojimi telesi, koreografi pa razmišljajo o tem, kako uporabljati linije in kote med deli telesa, da bi plese naredili zanimivejše.

Učenci OŠ Kajetana Koviča Radenci so zaplesali matematični ples in tako ugotovili, da so med matematiko in plesnimi gibi močne korelacije. Spoznavali so novo učno snov ali pa utrjevali svoje matematično znanje skozi gibanje (tudi ples) in gibalno igro. Ob tem so bili visoko motivirani za učno delo in ustvarjali so pozitivno razredno klimo. Otroci morajo biti dejavni pri ustvarjanju lastnega znanja, spretnosti in lastnega razvoja. Gibalne igre so se izkazale kot zanimiv, svoboden in nevsiljiv način pridobivanja znanja pri pouku matematike. Zaključujem z mislijo iz knjige Matematika in šport: "Ob razumnem trošenju iz zakladnice časa vam bo šport bogato povrnil z novo življenjsko energijo, z na novo spoznanimi prijatelji in z na novo pridobljeno samozavestjo" (Sadovski, L. E. in Sadovski, A. L., 1990, str. 13).

LITERATURA IN VIRI

Bautista, G. (2013). Dancing and Mathematics? Really? Pridobljeno 30. 10. 2017 s http://mathandmultimedia.com/2013/04/27/dancing-and-mathematics-really

Grossman, L. (2012). Dancing Pascal's triangle. Pridobljeno 2. 11. 2017 s https://www.newscientist.com/blogs/culturelab/2012/01/dancing-pascals-triangle.html.

Đukić, B., Maučec Zakotnik, J., Gregorič, M., Bertič, N., Poličnik, R. idr. (2016). Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 20. 10. 2017 s http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/07/Priro%C4%8Dnik-za-VIZ_11.7..pdf.

Fotografija balerin. Pridobljeno 2. 11. 2017 s https://www.vitamindcouncil.org/wp-content/uploads/2013/04/shutterstock_9702199-1024x757.jpg.

Sadovski, L. E., Sadovski, A. L. (1990). Matematika in šport. (B. Hvala, prev.). Ljubljana: Društvo matematikov, fizikov in astronomov Slovenije.

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

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

Zagorc, M. (2006). Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Inštitut za šport.

Golorej Mateja

GIBANJE PREDŠOLSKIH OTROK S POMOČJO ORGANIZACIJE VEČDNEVNEGA BIVANJA V NARAVI

POVZETEK

V svojem prispevku bom pobližje predstavila organizacijske oblike gibanja v otrokovem predšolskem obdobju. Osredotočila pa sem se na organiziranje in izvajanje bivanja otrok v naravi, kako slednje vpliva na otroke in zakaj je tovrstno gibanje pomembno za njihov razvoj. Posamezne, dotične dejavnosti bom podkrepila s cilji, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999).

V glavnem delu svojega prispevka bom zajela, kako v Vrtcu Trnovo bogatimo gibalno-športni program, v katerega so vključeni otroci drugega starostnega obdobja. V Vrtcu Trnovo se otroci skupaj s svojim strokovnima delavkama oddelka udeležujejo tridnevnega bivanja v naravi, vrtca na kmetiji, ki ga organizira MT Šport.

V vrtcu otrokom poleg rednih, vsakodnevnih gibalnih dejavnosti omogočamo tudi pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki jih pridobijo na tridnevnem bivanju v naravi. Otrok z vsemi novimi spoznanji in izkušnjami bogati svoj intelektualni razvoj, čustveno in socialno zori ter postaja gibalno spretnejši.

V zaključku pa bom strnila nekaj misli otrok ob vračanju z bivanja na kmetiji, in sicer o tem, katere aktivnosti, gibalne igre so jim bile najbolj zanimive, kaj se jim je najbolj utrnilo v spominu. Ker s skupino otrok konec meseca oktobra odhajamo na kmetijo, bom v zaključni del vpela tudi mnenja staršev, njihove predloge in ideje ter mnenje, kako gibalno/športne aktivnosti v naravi vplivajo na razvoj njihovih otrok.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, otrok, vrtec v naravi, kmetija, program.

PHYSICAL EXERCISE OF PRE-SCHOOLERS AT THE "FOREST KINDERGARTEN"

ABSTRACT

The article discusses various forms of physical exercise of pre-schoolers. The focal points of the paper are the organization and realization of Forest Kindergarten, its effect on children and the reason why is this sort of activity important for their development. Certain activities will be substantiated by the goals defined in the national document Curriculum for kindergartens (1999).

The main part of the article presents how the educators of the Trnovo Kindergarten enrich the programme of physical and sport activities that are organized for the children of the second age group. The children in the Trnovo Kindergarten take part in the Forest Kindergarten together with the group's educators. The Forest Kindergarten is a three-day stay, organized in nature, at the countryside by MT Šport.

In addition to the regular physical exercise, we offer the children a wide variety of physical experiences that the children gain during the three-day stay in nature. A child fosters his cognitive development by new experiences and findings, he is getting emotionally and socially more mature and more dexterous in his movement.

In the conclusion, the article sums up the children's thoughts on their stay at the Forest Kindergarten, especially on which activities and physical exercises did they like the most and what do they remember best. Moreover, at the end of October, a group of children is taking part in the Forest Kindergarten, so the article will summarize also the parents' views, suggestions, ideas and their opinion on how they believe the physical and sport activities in nature influence on their children's development.

KEYWORDS: physical exercise, child, Forest Kindergarten, countryside, programme.

I. UVOD

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo (Kurikulum za vrtce, 1999).
Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja, zato aktivnosti, ki jih otrok opravlja v prvih letih življenja, odločilno vplivajo na otrokov razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Karpuljk, 2004). Potrebo po gibanju pri otrocih lahko zadovoljimo na več različnih načinov. Primerne so različne metode, oblike dela ter pripomočki, ki jih otroci uporabljajo in ob tem doživljajo športno aktivnost predvsem skozi igro.

Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum za vrtce, 1999).
Gibalna dejavnost je pogosto označena kot del otrokovega vedenjskega sistema, s pomočjo katerega se neposredno vključuje v celotno okolje. Pri tem se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij (Thelen, 2000, v Zajec idr. 2010).

Gibalno športna aktivnost je za otroka pomembna, saj spodbuja vse tiste gibalne spretnosti, ki so povezane s šolskimi dosežki in z zaznavo lastnih kompetenc, prav tako pa omogoča ustrezno čustveno in socialno prilagojenost in povečuje otrokovo samospoštovanje (Emck, Bosscher, Beek in Doreleijers, 2009 v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).
Organizacijske oblike gibalno/športnih dejavnosti, na katere sem se osredotočila v prispevku, so ene redkih organizacijskih oblik, pri katerih se prepletajo gibalne, čustvene, spoznavne, socialne, moralne in estetske razsežnosti vzgoje. Pri bivanju v naravi med otroki poteka močna socializacija, proces osamosvajanja, saj so ločeni od staršev in tako prisiljeni skrbeti sami zase. Otrok ob tem zori ter si oblikuje lastni, osebni jaz (Kristan, 2010).

II. ORGANIZACIJSKE OBLIKE GIBALNO /ŠPORTNIH DEJAVNOSTI

Med oblike gibalnih dejavnosti oziroma organizacijskih oblik življenja v vrtcu sodijo različne vsebine. Najpogosteje govorimo o gibalnem odmoru, vadbeni uri, gibalni minuti, sprehodu, izletu, vadbi na trim stezi, aktivnosti po želji otrok, gibalnem dopoldnevu in popoldnevu, tečajih, letovanjih in zimovanjih, javnih nastopih ipd. (Videmšek in Visinski, 2001).
Otrok ob gibanju neprestano uri svoje spretnosti in razvija ter krepi svoje telo. Vzgoja otrok do narave je hkrati tudi vzgoja za zdrav življenjski slog. Ob tem so nam v pomoč in spodbudo predvsem planinarjenje, kolesarjenje, tek. Vse te dejavnosti se izvajajo v naravi, otrok je v neposrednem stiku z naravo. Ob tem se otrok uči sprejemati, uživati naravo, njeno podobo,

vsebino, lepoto. Otrok je med gibanjem v naravi deležen tudi svežega, prijetnega vpliva zraka, vode, vetra, zato hkrati krepi tudi imunski sistem.
Otroci imajo organizirane gibalne dejavnosti v vrtcu na razpolago v sklopu zunanjih, izbranih organizatorjev. Vrtec Trnovo že nekaj let sodeluje z Društvom MT Šport – društvo za preživljanje prostega časa, ki staršem ponuja bivanje otrok na kmetiji, ter z Zvezo prijateljev mladine, ki soorganizira letovanje predšolskih otrok v Pacugu.

III. LETOVANJE IN ZIMOVANJE

Letovanja in zimovanja predstavljajo poseben način življenja otrok v naravi skupaj s svojima vzgojiteljicama. V vrtcih postajata vse bolj priljubljeni obliki športno vzgojne dejavnosti predšolskih otrok. V tem primeru predšolski otroci odidejo, brez spremstva staršev, za nekaj dni v kraj, kjer se seznanijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Pomemben element bivanja v naravi predstavlja tudi krepitev zdravja, razvijanje gibalnih in funkcionalnih, kot tudi spoznavnih, socialnih in emocionalnih sposobnosti in lastnosti. Dodane so tudi športne dejavnosti, ki omogočajo izrabo vseh vrednost, ki jih nudi narava, in pravilen odnos do nje.
Prvotni cilj organizacije letovanj in zimovanj je vrnitev k naravi. Otroke je treba seznaniti z lepoto in vrednostjo narave ter z naravovarstvenim ravnanjem, kar lahko dosežemo le z bivanjem v naravnem okolju. Dejavnosti, ki jih izvajamo, naj temeljijo na igri, sproščenem in zabavnem izvajanju le teh. Le tako se bodo otroci domov vračali veseli in zadovoljni. Otroke peljemo v naravo, kjer spoznavajo in raziskujejo novo okolje (ni nujno, da je to le obmorski kraj), se podajo na bližnje vzpetine, hodijo na različne izlete, spoznavajo živali, rastline, izvajajo različne športne dejavnosti. Tako program letovanja ne zajema le športnih dejavnosti, temveč tudi družabni in vzgojni del. Program naj bo smotrno načrtovan, vsebinsko bogat, zanimiv in pester, da optimalno prispeva k razvoju in zdravju posameznika.

IV. VRTEC NA KMETIJI

Bivanje na kmetiji pomeni nadgradnjo aktivnosti in dejavnosti vrtca v zunanjem okolju. Življenje v novem okolju z vzgojitelji in vrstniki nudi otrokom številne nove (drugačne) socialne izkušnje, poglobijo se socialni odnosi z vrstniki in odraslimi, otrok pa se tudi sooči s separacijo/ločitvijo od doma in staršev, s čimer razvija svojo samostojnost.
Poleg tega bivanje v naravi omogoča strokovnim delavcem v daljšem strnjenem obdobju (trije zaporedni dnevi in dve noči) še drugačen uvid v otroka in njegov razvoj ter poglabljanje medsebojnega poznavanja. Otrok z vsemi novimi spoznanji in izkušnjami bogati svoj intelektualni razvoj, čustveno in socialno zori ter postaja gibalno spretnejši.
Program bivanja na kmetiji je prilagojen okolju, v katerem se odvija. Le-ta nam nudi spoznavanje življenja na kmetiji, domačih živali, domače hrane, prijaznih domačinov in življenja z naravo. Otrokom nudi ogromno možnosti razvijanja svojih gibalnih sposobnosti, od vsakodnevnega bivanja na svežem zraku, kjer se izvajajo aktivnosti po želji otrok, do celodnevnega pohodniškega izleta, kratkih gibalnih minutk idr. Pistotnik (2004) pravi, da je igra ena od osnovnih vsebin otrokovega življenja, zato jo lahko uporabimo kot metodo vzgoje in sredstvo učenja, tako pri usvajanju gibalnih kot intelektualnih vsebin.

Šola v naravi, bivanje v naravi, če imenujemo organizacijo za predšolske otroke, ima zaradi neposrednega stika z naravo zelo pomembno vlogo pri vzgajanju za povezanost z okoljem. Kot eden od članov same organizacije bivanja na kmetiji lahko povem, da so vsebine vrtca v naravi pestre in vključujejo vseh šest kurikularnih področij; matematiko, družbo, naravo, jezik, gibanje in umetnost.

Otrok naj v predšolskem obdobju pridobi čimbolj pestro in obširno paleto izkušenj, saj je to osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Pomembno je, da se zavedamo, kar otrok v najzgodnejšem razvojnem obdobju zamudi, bo kasneje težko nadoknadil (Videmšek in Pišot, 2007).

V okviru bivanja v naravi oz. bivanja na kmetij je otrokom na voljo nabor raznolikih dejavnosti, vsebin, ki se med seboj prepletajo. Otroci na kmetiji živijo, spoznavajo delo, življenje, razvijajo skrb za druge (živali, sovrstnike). Dejavnosti, v katere se vključujejo so le spodbuda, da znanje poglobijo, utrdijo.

V okviru bivanja na kmetiji dopoldanski čas namenimo pohodu na okoliške hribe. V bližini kmetije se nahaja znamenito smučišče Stari vrh, kamor se z otroki povzpnemo peš. Že ob sami pripravi, v neki meri tudi doma in v vrtcu, je pomembno, da otrokom predstavimo okvir dejavnosti, da se pogovorimo kakšno obutev, opremo in oblačila potrebujemo. Otrok tako spoznava oblačila in obutev, ki so primerna za gibalne aktivnosti. Ob tem poudarimo tudi čisto okolje, v katerem se gibljemo, da znamo tudi pospraviti za seboj (metanje odpadkov, prometna vzgoja). Pot nas deloma vodi po gozdu. Na poti premagujemo in preskakujemo najrazličnejše ovire, ki se pojavijo, in iščemo lastno pot, da oviro premostimo. Otroci ob tem razvijajo moč, hitrost, gibljivost, predvsem pa svojo vztrajnost, saj je za nekatere pot zelo naporna. Obenem skozi igro doživljajo sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja – del poti tečemo, hitro hodimo, skačemo. Ključne spodbude, ki se porajajo, ko se z otroki pripravljamo na bivanje na kmetiji, so zagotavljanje varnosti, spodbujanje otrok, da so pozorni drug na drugega, okolico, v kateri živimo, vključevanje prometne vzgoje, skrbi zase in za svojo varnost.
Otroci lahko ves čas bivanja razvijajo naravne oblike gibanja. Bivalni prostor jim omogoča, da razvijajo svoje gibalne spretnosti v polni meri. Veliko prostega časa smo z otroki preživeli na igrišču za kmetijo, kjer so se otroci urili v vožnji na zipline. Pri tem jih je bilo zanimivo opazovati, kako so spodbujali drug drugega, starejši so pomagali mlajšim pri namestitvi na »krožnik«, postavljali pravila čakanja na prosto pot. Mlajši so ob tem zelo vneto razvijali vztrajnost, poizkušali večkrat, da jim je uspelo in so ob tem lahko izrazili zadovoljstvo. Potrebno je bilo ogromno gibljivosti, natančnosti, moči, ki so jo razvijali na vsakem zato primernem drogu (stojalih za smuči na smučišču). Na igrišču so izkoristili travnik za igro nogometa, med katero so se predvsem fantje pomešali med seboj. Pri tem ni bilo pomembno, kateri skupini kdo pripada, pomembna je bila žoga in boj zanjo, reševanje žoge, ko se le-ta odkotali po hribu navzdol. Otroci dobivajo občutek pripadnosti, družbi, se zlivajo iz dveh skupin v eno, posameznik se čuti pomembnega, se poistoveti glede na svoje želje, interese v

danem trenutku. Na igrišču so se lahko igrali v peskovniku, gradili mostove in gore, se vozili po toboganu, se gugali na gugalnicah za tri otroke na enkrat idr.
Vrhunec in velika želja vseh otrok, ki so odšli na kmetijo, je bila jahanje konja in spoznavanje živali v vsej njegovi polnosti. Ob tem je bilo treba otrokom poudariti, da gre za resno delo, resen pristop, saj se konj zelo hitro prestraši in je ob tem treba uvesti določena pravila, saj bi vsi takoj planili nanj in ga hitro jahali. Poudarili smo varnost, ki se je moramo zavedati pri jahanju konja, in pomen zaščitne čelade, ki jo uporabljamo. V prvi vrsti pa smo spoznali konja, njegovo obnašanje, karakteristike, ki so pomembne, da ga razumemo. Otroci so bili nad ježo navdušeni. Ena deklica je konja ves čas božala, mu pripovedovala pravljice, ga spodbujala in mu pripovedovala, kako ona opazuje konje v jahalnem centru. Ves čas je bila prisotna in ob koncu ji je največ pomenilo, da je lahko skupaj s kmetom držala konja za uzdo in ga peljala na sprehod.

Zadnji dan z otroki običajno izkoristimo za peko kruha v krušni peči. Otroci vedo, da kruh spečemo v krušni peči, a kaj hitro smo ugotovili, da vsi enačimo kruh s testom, ki ga moramo predhodno pripraviti za peko. Zato smo si vzeli kar nekaj časa in se seznanili ter spoznali postopek izdelave testa, našteli sestavine, ki jih za to potrebujemo, nato pa zmešali sestavine skupaj, da je nastalo testo. V prvi vrsti smo poudarili in obenem utrjevali osnovna načela osebne higiene. Čakanje otrok, da so lahko mešali testo, jih je premamilo in hitro se je kak prstek znašel v nosu, ustih. Kasneje smo se srečali z orodji, ki jih potrebujemo pri peki kruha v krušni peči. Otroci so nekatere poimenovali, nekatere pa videli prvič. Vsak otrok si je svoj hlebček zgnetel sam in ob tem razvijal fino motoriko. Nato ga je dal v posodico, poiskal svoje ime, ga nalepil na hlebček in skupaj z gospodinjo hlebček s pomočjo loparja odnesel v krušno peč.
Na kmetiji smo imeli priložnost spoznati več živali: konja, krave, prašičke, kokoši, petelina, koze, ovce, mucka. Ugotovili smo, da vse omenjene živali potrebujejo hrano. S kmetom smo se z vozem odpeljali do bližnjega travnika, kjer smo se lotili priprave krme za krave. Kmet je predhodno že nakosil travo, naša naloga pa je bila, da travo zgrabimo skupaj in jo naložimo na voz ter pripeljemo do kmetije. Zanimivo je bilo opazovati otroke, kako so si razdelili delo, saj grabelj ni bilo dovolj za vse. Hitro so se razdelili v skupine, nekateri grabili, drugi istočasno nalagali na voz. Strokovne delavke smo skupaj s kmetom otrokom seveda pomagale in ves čas poudarjale varnost in skrb za druge (dolge grablje). Otrok je razvijal svoj gibalni koncept, in sicer kje se giblje, kje se nahaja, kako mora prijeti grablje, da lahko grabi, kako prime travo, da ta ne pade na tla. Ob tem je bila pomembna koordinacija oziroma skladnost gibanja. Otroci so bili nato ponosni nase, da smo lahko skupaj pripravili krmo za krave ter jo na vozu pripeljali do kmetije. Vendar se delo ni končalo. Travo smo zložili z voza ter jo skozi za to pripravljene odprtine zmetali v hlev. Pri tem so se otroci zopet urili v skupinskem delu, dopolnjevanju, pomoči drug drugemu, ob enem pa so čutili pomembnost, da so lahko oni ta dan pomagali kmetu pripraviti krmo za živino ter jo nato tudi razdeliti živini po hlevu.
Starši so nad bivanjem otrok na kmetiji več kot navdušeni. Menijo, da za mestne otroke bivanje predstavlja zelo pomemben korak pri otrokovem celostnem razvoju, ne samo gibalnem. Pomembno je, da se otrok čim več giblje v naravi, in sicer tako, da preživlja čas v gozdu, na travniku, polju, kot tudi hodi v hribe. Le tako je namreč otrok v stiku z naravo in

tudi s samim seboj. Po mnenju staršev otroci z bivanjem s sovrstniki na kmetiji razvijajo tudi svojo samostojnost, samospoštovanje, pomoč drug drugemu, sovrstniku, živali, premagujejo osebne pomisleke, predvsem pa uživajo v spoznavanju novih stvari.

V. SKLEPNE MISLI

Ko opazujem in spremljam otrokov razvoj, ugotavljam in se zavedam, da je nujno vnesti čim več gibanja v otrokovo življenje. Ena od tovrstnih priložnosti je nedvomno tudi več dnevno bivanje otrok v naravi. Otroci so bili nad dejavnostmi in aktivnostmi presenečeni, ves čas so iskali možnosti za razvijanje svojih gibalnih spretnosti, dejavnosti so nadgrajevali. Otroci so bili izpostavljeni različnim terenom pri hoji in teku in so le tako pridobili dragocene izkušnje za motorični razvoj. Urijo se v različnih oblikah gibanja, ki sprva ne predstavljajo gibalne aktivnosti, so pa za otroke izjemno pomembne, tudi za vseživljenjsko učenje. Vse tovrstne dejavnosti in aktivnosti pozitivno vplivajo na razvoj njihovega samospoštovanja, kar pa je temeljni in ključni element za razvoj psihofizično zdravega otroka.

LITERATURA IN VIRI

Bahovec, idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: MSŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas.* Ljubljna: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujejo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

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

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

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Gorše Mateja

POMEN ŠPORTA ZA ZDRAV GIBALNI IN SOCIALNI RAZVOJ OTROK

POVZETEK

V prispevku predstavljam primer dobre prakse, in sicer kako preko celoletnega šolskega projekta vplivati na zdravje učencev in razvijati pozitivne vedenjske vzorce. V šolskem letu 2016/17 smo na šoli izvedli projekt Šolska športna olimpijada. Osnovni namen projekta je bil pri učencu razvijati gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce preko skupinskih iger. S športnimi vsebinami ne zadovoljujemo le učenčeve potrebe po gibanju in igri ter ne omogočamo le pridobivanja številnih gibalnih spretnosti in znanj, ampak privzgajamo tudi čustveno dojemanje športa kot dejavnosti in sodelujočih pri določeni športni aktivnosti. Gibalna dejavnost ima v procesu zdravega vključevanja mladih v družbo pomembno vlogo, saj razvija in krepi delovne navade, vzgaja otroka za življenje v skupnosti, vpliva na otrokovo predstavo o lastnih gibalnih zmožnostih ter na predstavo o samem sebi. Na šoli smo organizirali več športnih dejavnosti, s katerimi smo spodbujali povezovanje med učenci iz različnih oddelkov, razredov in šol. V projektu so med drugim sodelovali tudi starši učencev, ob zaključku projekta pa smo gostili tri vrhunske športnike z različnih športnih področij, ki so nam zaupali svoje izkušnje. Z geslom »Lepo je zmagati, še lepše je sodelovati, najlepše pa je igro vzljubiti!« smo spodbujali pozitivni športni duh, ki je vključeval sočutje do gibalno manj kompetentnih otrok, »fair play« odnos med igralci in medsebojno spoštovanje med vsemi športnimi udeleženci. Glede na pozitiven odziv vseh udeležencev ocenjujemo, da je bil projekt uspešen in je imel pozitivne učinke, zato ga bomo v bodoče še nadgrajevali.

KLJUČNE BESEDE: športne kompetence učencev, razvoj pozitivnih vedenjskih vzorcev, projekt, vloga učitelja.

THE IMPORTANCE OF SPORT FOR HEALTHY MOVING AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

ABSTRACT

In the article, I present an example of good practice how to improve pupil's health and develop positive behavioral patterns through a year-long school project. In the school year 2016/17 the School Sports Olympiad project was implemented at our school. The main purpose of the project was to develop the students' movement competences and positive behavioral patterns through group games. With sports content we do not only satisfy the pupil's need for movement and play, enable them to acquire numerous motor skills and abilities, but we also stimulate the emotional perception of sport as an activity and motivate participants in certain sports activities. Moving activity plays an important role in the process of healthy integration of young people in society as it develops and strengthens working habits, raises children for life in the community, influences the child's image of one's own physical abilities and the self-image. We organized several sports activities at school, which encouraged the integration of pupils from different classes, grades and schools. The project also included the parents' students . At the end of the project we invited three top athletes from different sports fields who presented us their experience. With the slogan "It's nice to win, it's even better to cooperate but the most beautiful thing is to enjoy the play!" We encouraged a positive sport spirit that included compassion for less-competent children, a fair play attitude among players and mutual respect among all sports participants. After getting a positive feedback of all participants, we consider that the project was successful and had positive effects that is why we will continue to upgrade it in the future.

KEYWORDS: student competences, development of positive behavior patterns, project, teacher's role.

I. UVOD

S športnimi vsebinami ne zadovoljujemo le učenčeve potrebe po gibanju in igri ter ne omogočamo le pridobivanja številnih gibalnih spretnosti in znanj, ampak privzgajamo tudi čustveno dojemanje športa kot dejavnosti in sodelujočih pri določeni športni aktivnosti. Gibalna dejavnost ima v procesu zdravega vključevanja mladih v družbo pomembno vlogo, saj razvija in krepi delovne navade, vzgaja otroka za življenje v skupnosti, vpliva na otrokovo predstavo o lastnih gibalnih zmožnostih ter na predstavo o samem sebi.

II. POMEN ŠPORTA

A. Gibanje in šport

Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb, saj z njim zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, razvija zaupanje vase, pridobiva izkušnje na drugih področjih [1].
Šport in aktivno preživljanje prostega časa sta v zadnjem obdobju postala sinonim za zdravo in kvalitetno življenje posameznika [2]. Ljudje se vse bolj zavedamo pomena, ki ga ima za naše celostno zdravje. Gibanje je za zdravje nujno [3].

B. Pozitiven vplivi telesne dejavnosti

Pozitivni vplivi redne in zmerne telesne dejavnosti na posameznikovo fizično zdravje so naslednji [4]:

- izboljšanje posameznikove gibalne sposobnosti in pozitiven vpliv na telesni razvoj;
- povečanje aerobne sposobnosti posameznika, kar vpliva na večjo zmogljivost in učinkovitost tudi na številnih drugih področjih ter pripomore k lažjemu soočanju z napori okolja (zmanjšana aerobna sposobnost vpliva na večjo in hitrejšo utrujenost ob telesni aktivnosti ali delu, večjo verjetnost napak pri dolgotrajnem mentalnem ali fizičnem delu itd.);
- zmanjšuje verjetnosti za razvoj številnih bolezni (bolezni srca in ožilja, doživetje kapi, razvoj sladkorne bolezni tipa 2);
- pomoč pri uravnavanju telesne teže in odvračanju posameznika od zdravju škodljivih vedenj, kot so uživanje alkohola, tobaka in drog;
- posledično povečuje odpornost, prispeva k boljšemu počutju in k daljši življenjski dobi.

Prezreti ne gre tudi vpliva, ki ga ima šport na počutje oz. na duševno počutje in zdravje človeka. Redne, pa čeprav tudi samo zmerne, telesne dejavnosti izboljšujejo kakovost življenja [5].

C. Pomen športa za otrokov celostni razvoj

- Šport zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju.
- S športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno če

izvajamo športne aktivnosti v naravi.

- Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini.
- Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju.
- Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj.
- Gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturen in spoštljiv odnos do narave in njene okolice.
- S športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj.
- V igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje.
- S športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje …).
- Otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo, lastne gibe, spoznava vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje …) in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja.
- Otrok prek igre uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spoznava pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze.
- Postopoma začne spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti.
- Športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije.
- Splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti [6].

D. Razvoj socialnih veščin preko športnih aktivnosti

Vrednostni sistem posameznika se je v zadnjem času precej spremenil. To lahko opazimo v odzivanju družbe na različne probleme in dogodke. Pomembno je, da se učitelji, ki imamo posreden in neposreden vpliv na razvoj vrednostnih sistemov otrok, zavedamo svoje vloge in preko različnih dejavnosti, med katerimi ima pomembno mesto tudi šport, omogočimo otroku optimalen razvoj socialnih veščin. Tudi učni načrt pri predmetu šport [7] med drugim predvideva, da učenci oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja idr.). Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

III. PROJEKT ŠOLSKE ŠPORTNE OLIMPIJADE

V šolskem letu 2016/17 smo na šoli izvedli projekt Šolske športne olimpijade, katerega osnovni cilji so bili sledeči:

- vzpodbujati razvoj motoričnih in drugih gibalnih sposobnosti,
- vzpodbujati pozitiven odnos do športnih aktivnosti,
- vzpodbujati pozitiven športni duh,
- vzpodbujati medsebojno sodelovanje,
- vzpodbujati razumevanje in sočutje do manj sposobnih učencev,
- povezovati učence, učitelje in starše,
- spoznati znane športnike in njihov odnos do športa [8].

Učitelji 2. vzgojno-izobraževalnega obdobja smo v sodelovanju s športnimi pedagogi organizirali več športnih dejavnosti, s katerimi smo spodbujali povezovanje med učenci iz različnih oddelkov (slika 1), razredov in šol (slika 2).

Slika 1: Povezovanje skozi skupinske igre med učenci različnih oddelkov in razredov.

Slika 2: Povezovanje med učenci različnih šol.

V projektu so med drugim sodelovali tudi starši učencev (slika 3), ob zaključku projekta pa smo gostili tri vrhunske športnike z različnih športnih področij, ki so nam zaupali svoje

izkušnje (slika 4). Z geslom »Lepo je zmagati, še lepše je sodelovati, najlepše pa je igro vzljubiti!« smo spodbujali pozitiven športni duh, ki je vključeval sočutje do gibalno manj kompetentnih otrok, »fair play« odnos med igralci in medsebojno spoštovanje med vsemi športnimi udeleženci.

Slika 3: Igra med dvema ognjema skupaj s starši.

Slika 4: Skupinska slika učencev z vrhunskimi športniki, ki so bili nekoč učenci naše šole.

IV. SKLEP

Primer dobre prakse kaže, kako lahko preko celoletnega šolskega projekta vplivamo na zdravje učencev in razvijamo pozitivne vedenjske vzorce. Osnovni namen projekta je bil pri učencu razvijati gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce preko skupinskih iger, kar smo tudi dosegli. Ugotovili smo, da nam je projekt prinesel veliko novih izkušenj in znanj. Iz opazovanja in povratnih informacij udeležencev smo lahko izluščili, da je bil uspešen in da je imel pozitivne učinke, zato smo se odločili, da ga bomo v bodoče še nadgrajevali in širili.

LITERATURA IN VIRI

[1] Karpljuk, D, Štihec, J, Videmšek, M, Zajec, J. Značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in specifičnosti v spodbujanju gibanja predšolskih otrok. Sodobna pedagogika, 60 (2), 2009, 3–4.

[2] Jakovljević, M., Balažič, M., Brecelj, G., Hlebš, S., Jeromen, T., Kacin, A., Karba, B, Sila, B. Osnove športne rekreacije. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2013.

[3] Rotovnik-Kozjek, N. Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus, 2004.

[4] Škof, B. Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.

[5] Pendl Žalek, M. Aktivno življenje - zdravo življenje. Maribor: Založba Rotis, 2004.

[6] Jambrešič, M. Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003.

[7] Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir] / avtorji Marjeta Kovač ... [et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011, 5. 7. 2017.

[8] Kobe, P. Zaključno poročilo o izvajanju projekta v: Letno poročilo OŠ Gradec 2016 - Osnovna šola Gradec.

http://www.osgradec.si/wp-content/uploads/2017/04/Letno-poro%C4%8Dilo-O%C5%A0-Gradec-2016.pdf, 13. 11. 2017.

Grobelnik Nataša

PODALJŠANO *GIBANJE* – DOVOLIMO UČENCEM, DA SO OTROCI

POVZETEK

Podaljšano bivanje je oblika vzgojno-izobraževalnega procesa, ki ga šola organizira po pouku. Cilji se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji pouka, vendar ga ne smemo razumeti kot nadaljevanje pouka po pouku ali ga ločiti od pouka, ampak ju obravnavati kot celoto. Delo poteka pod strokovnim vodstvom učitelja, vsebuje sprostitvene dejavnosti, ustvarjalno preživljanje časa, samostojno učenje in prehrano. V prispevku je predstavljen pomen gibanja za otrokov celostni razvoj − socialni in mentalni, ter zdravje, ob upoštevanju njegove razvojne stopnje in psihofizičnih lastnosti. Šola, v kateri poučujem, je vključena v Slovensko mrežo zdravih šol, ki se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok, s ciljem, da lahko le z načrtno in sistematično zasnovanimi programi pomembno vplivamo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, odnos do zdravja in življenja nasploh. Sistematično izvajamo veliko aktivnosti, kljub temu pa se kot učiteljica v podaljšanem bivanju vsakodnevno srečujem z neustavljivo željo učencev po gibanju, predvsem na svežem zraku, in igri, ki je njihov najpomembnejši način izražanja. To je razumljivo, saj šolski sistem danes od učencev zahteva veliko sedečega dela. Kljub predpisanim vsebinam podaljšanega bivanja stremim k temu, da največ časa namenim sprostitvenim dejavnostim in usmerjenemu prostemu času. S takšnim pristopom so pri kognitivnih dejavnostih uspešnejši. V prispevku so predstavljene različne oblike dela, primeri dobrih praks, s katerimi omogočam otrokom raznovrstne gibalne aktivnosti skozi igro, in najpomembneje − da so otroci, ob tem pa tudi uspešni učenci.

KLJUČNE BESEDE: podružnična osnovna šola, podaljšano bivanje, učenci, otroci, gibanje, zdravje.

PROLONGED EXERCISE – LET THE PUPILS BE STILL CHILDREN

ABSTRACT

Extended time in school is a form of educational process that school organizes after lessons. The goals intermix and upgrade the goals of lessons in school, but we must not understand it as continuing lessons after school or separate it from lessons, but consider it as a whole. All the activities are guided by a teacher, contains relaxing activities, creative time spending, independent learning and eating. In the following article the meaning of movement for child's whole development is presented – social and mental, as well as health, considering his level of development as well as psychological and physical features. School, where I teach, is included in the Slovenian network of healthy schools that responds on problems about children's health. The goal is that only with planning and systematically based programmes we can influence on the content of students, their self-image, relation to health and life in general. We systematically carry out plenty of activities but despite that as a teacher I still see the unstoppable desire of students to move around, especially in the fresh air and games, their most important way of expressing themselves. That is understandably, because modern school system requires a lot of sitting. Despite mandatory content of extended time in school I aim for children to spend their time in relaxing activities and guided free time. With that kind of approach children do better at cognitive activities. In the following text different forms of work are presented, examples of good practice with which I enable children different movement activities through games and most importantly – that they are children as well as successful students.

KEYWORDS: subsidiary school, extended time in school, students, movement, health.

I. UVOD

Na OŠ Petrovče, Podružnični osnovni šoli Trje (v nadaljevanju POŠ Trje), v oddelku podaljšanega bivanja poučujem sedmo leto. Delo z otroki različne starosti, v številčnem, kombiniranem oddelku in po pouku je zame izziv. Pri delu mi je v pomoč le koncept načrta za podaljšano bivanje, kjer so opredeljeni cilji. Ti se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji pouka. Podaljšanega bivanja ne smemo razumeti kot nadaljevanje pouka po pouku ali ga ločiti od pouka, ampak ju obravnavati kot celoto in začutiti njuno medsebojno povezanost in odvisnost (Kos Knez, 2002). Vsebine in cilji podaljšanega bivanja se, ob upoštevanju interesov, potreb in želja tako učiteljev, učencev kot njihovih staršev, realizirajo skozi program, ki vsebuje štiri temeljne dejavnosti: *samostojno učenje, ustvarjalno preživljanje prostega časa, sprostitveno dejavnost ter kosilo.* Oblike podaljšanega in celodnevnega bivanja so v današnjem času predmet razmišljanj in raziskav v mnogih državah. Otroci danes v šoli ostajajo v povprečju do 15. ure, čas med poukom pa v večini preživijo sede, zato je skrb za otroke izven ur pouka zelo pomembna. Pričakuje se, da bodo šole pri tem prevzele večjo vlogo, ne le v fizičnem varstvu otrok, ampak predvsem pri ponudbi kakovostnih vzgojno-izobraževalnih vsebin največjemu možnemu številu otrok. Vloga učitelja v podaljšanem bivanju tako postaja vedno bolj kompleksna, postavlja ga pred nove izzive in naloge. Navajanje na samostojno učenje, seznanjanje učencev z učinki kakovostnega preživljanja prostega časa ter spoznavanje s kulturo prehranjevanja so pomembne dejavnosti, ki jih ponuja slovenska »zdrava« šola. Podaljšano bivanje je kot del razširjenega programa v pomoč obveznemu programu šole, saj skupaj pripravljata učenca na življenje v današnjem, sodobnem, vedno bolj »sedečem in usmerjenem« svetu. Ravno zato sem prispevek naslovila: »Podaljšano *gibanje* – dovolimo učencem, da so otroci!« V prispevku je predstavljeno moje delo v podaljšanem bivanju – različne metode in oblike dela, primeri dobrih praks, s katerimi skušam odgovoriti oziroma ugoditi neustavljivi vsakodnevni želji učencev po gibanju, predvsem na svežem zraku, in igri, ki je njihov najpomembnejši način izražanja. Ob tem upoštevam cilje učnega načrta ter prednostne naloge šole v skladu s smernicami Mreže zdravih šol Slovenije, ki smo jih zapisali v program leta 2016, ko smo se priključili projektu. Ugotavljam, da vrsta aktivnosti, ki jih na šoli sistematično in celostno izvajamo, kljub vsemu ne zadosti potrebam učencev po gibanju − gibanju skozi igro. To je dokazala tudi analiza ankete, ki smo jo izvedli v letu 2017 med učitelji, učenci in njihovimi starši. 86 % učencev sicer meni, da je naša šola zdrava šola, izpostavili pa so potrebo po športnih dejavnostih in gibanju. Zavedajo se, da je gibanje pomembno za kakovostno življenje. V anketi, ki sem jo izvedla med učenci 3., 4. in 5. razreda na POŠ Trje, so ti na vprašanje o najljubši dejavnosti v podaljšanem bivanju odgovorili, da je to čas, ki ga preživijo zunaj, na igrišču, v gozdu, na prostem. Zato poleg predpisanih vsebin podaljšanega bivanja stremim k temu, da največ časa namenim *sprostitvenim dejavnostim in usmerjenemu prostemu času*. Ugotavljam, da so s takšnim pristopom pri kognitivnih dejavnostih uspešnejši.

II. OŠ PETROVČE, POŠ TRJE – ZDRAVA ŠOLA

OŠ Petrovče se je v mrežo zdravih šol vključila v šolskem letu 2016/2017. 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. Usmerila se je k razvojnim programom za promocijo zdravja, v zadnjem času predvsem na področja zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja kot zelo pomembnih varovalnih dejavnikov (http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol). Na šoli smo oblikovali t. i. tim Zdrave šole. Rdeča nit v šolskem letu 2017/2018 je prepletanje in nadgradnja treh vsebin: duševnega zdravja, gibanja in zdravega prehranjevanja. Zasnovali smo sedem točk: 1. Kultura prehranjevanja. 2. Zmanjšajmo količino odpadne hrane. 3. Zdravo prehranjevanje. 4. Gibajmo se. 5. Medsebojni odnosi. 6. Medgeneracijsko sodelovanje. 7. Očistimo okolico šole. V prispevku se osredotočam predvsem na pomen gibanja, zato v nadaljevanju navajam aktivnosti, ki jih izvajam tudi v podaljšanem gibanju. S projektom *»Gibajmo se«* želimo: učence vzpodbuditi k vsakodnevnemu gibanju (rekreativni odmor, štiri minute za zdravje); vzpodbuditi h gibanju tudi mlajše učence z vsakodnevnimi dejavnostmi v podaljšanem bivanju; zagotoviti dodatne športne dejavnosti za učence po pouku (Zdrav življenjski slog); organizirati planinske izlete; ozavestiti učence o pomenu počitka in spanja idr. (http://www.os-petrovce.si/index.php/2012-02-01-20-02-36/zdrava-sola/dogajanje). V okviru naštetih dejavnosti usmerjam učence v aktivnosti tako, da jim vsakodnevno in ob vsakem vremenu zagotovim, da vsaj eno uro dnevno preživijo na svežem zraku. To nam omogoča tudi okolica šole, ki nudi možnost za aktivno in ustvarjalno preživljanje usmerjenega prostega časa ali igre.

III. POŠ TRJE – ŠOLA NA VASI OSVOBAJA

POŠ Trje je šola na vasi, a se je razvila v sodobno, nadstandardno šolo. V letošnjem šolskem letu jo obiskuje 114 učencev od 1. do 5. razreda. V prostorih šole je tudi vrtec s petimi oddelki. Ob šoli je urejena varna šolska pot – pilotski projekt z obvestilnimi tablami, zasnovan na podlagi mednarodnih raziskovanj. V mansardi šole so prostori krajevne skupnosti in astronomska opazovalnica s kupolo. Šola ima telovadnico in zunanje igralne površine (Slika 1). Ob šoli sta dve teniški igrišči Tenis kluba Trje 2000 (Slika 2), travnato igrišče PGD Velika Pirešica in prostori društva upokojencev z igriščem za balinanje.

Slika 1: POŠ Trje z okolico.

Slika 2: POŠ Trje iz zraka.

Ob šoli je tudi odbojkarsko igrišče na mivki (Slika 3) ter fitnes na prostem olimpijke Urške Žolnir (Slika 4). Vse površine lahko uporabljajo tudi učenci šole.

Slika 3: Igrišče za odbojko na mivki.

Slika 4: Fitnes v naravi.

IV. USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA – DOVOLIMO UČENCEM, DA SO OTROCI

A. Ustvarjalnost

Menim, da je lahko učenec v podaljšanem bivanju bolj ustvarjalen kot pri pouku. Pečjak (2007) poudarja, da ustvarjalnosti ni mogoče učiti tako kot druge šolske predmete, nanjo lahko vplivamo predvsem z načinom dela, osebnim zgledom in ustvarjalnim vzdušjem v razredu, zato po njegovem priporočilu ustvarjalnosti ne ocenjujemo s šolskimi ocenami, saj to lahko zniža njeno raven. Oblika dela v podaljšanem bivanju omogoča, da učenci pri ustvarjanju niso časovno omejeni, imajo več svobode, ni tekmovalnosti, preverjanj znanja in nagrad. Kot učiteljica moram poskrbeti le, da je učenec dovolj notranje motiviran, da ob tem v oddelku vlada prijetno, sproščeno in ustvarjalno vzdušje, da sem do idej odprta, spodbujam izražanje idej, postavljam ustvarjalna vprašanja in iščem odgovore ter rešitve. Učenci ob tem spoznavajo sebe in druge, učijo se sprejemati in ceniti drugačnost. Priprava na to obliko dela je nujna. Podaljšano bivanje lahko nudi priložnost za enakomeren dvig ustvarjalnosti na različnih področjih (Blažič in Hvastja, 2004):

- *zdravstveno-telesnem,* ki zajema telesno in zdravstveno vzgojo – skrb za zdrav in harmoničen razvoj telesa,
- *telesno-gibalnem*, ki izhaja iz vsebin in ciljev učnega načrta kot njegovo dopolnilo (športne igre, igre na snegu, sprehodi, igre v naravi, orientacijske igre idr.),
- *rekreativno-zabavnem*, ki učencem omogoča razvoj ustvarjalnosti, domišljije, intelektualnih sposobnosti, čustev ob razvedrilnih igrah (socialne igre, ustvarjalne igre, igre v peskovniku idr.),
- *kulturno-estetskem*, ki omogoča učencu igrivo raziskovanje in spoznavanje področij umetnosti (filmsko-medijske, glasbene, dramske, plesne, lutkovne idr.),
- *delovno-tehničnem* – s pomočjo teh dejavnosti postopoma in sistematično spoznavajo pojem in vlogo dela, cenijo svoje delo in delo drugih (ročna dela, okrasitev učilnice, hodnikov, izdelovanje igrač, lutk, ustvarjanje iz papirja, odpadnega materiala idr.),
- *raziskovalnem in ekološkem področju* (zbiranje papirja, baterij, kartuš idr.).

B. Prosti čas in igra

Vprašanja o vzgoji učencev za prosti čas so v zadnjem času vedno bolj aktualna, predvsem zaradi podaljšanega časa bivanja otrok v šoli. Lešnik (1986) na pedagoški pomen prostega časa gleda iz dveh zornih kotov: kot vzgojo v prostem času ter vzgojo za uporabo prostega časa. Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje v gradivu Trajnostni razvoj – prosti čas (2010) uporablja naslednjo definicijo: *»Prosti čas je čas, ki ni zapolnjen z obveznostmi, je čas za razbremenitev od naporov v šoli, pri delu in drugih vsakodnevnih obveznosti ter čas, ko se svobodno odločamo za različne dejavnosti.«* Za učence to pomeni možnost za sprostitev, ko se lahko prosti zunanjih pritiskov družijo s prijatelji, izražajo sebe in preizkušajo svoje sposobnosti. Prosti čas je tesno povezan z neformalnim izobraževanjem in vrstniško socializacijo. Izobrazba sicer posamezniku omogoči pridobitev določenih znanj in spretnosti, ob tem pa je pomembno tudi vrednotenje prostega časa. Prosti čas je zelo pomemben. V današnjem hitrem tempu še toliko bolj, saj vpliva na splošno kakovost življenja tako posameznika kot družbe. Učence spodbujam, da prepoznajo možnosti, potenciale in izzive prostega časa. Vsakodnevno jim zastavim vprašanje, *kako želijo preživeti prosti čas v podaljšanem gibanju. Prosta igra v telovadnici ali na prostem* je njihova najpogostejša izbira. Igra − spontana igra ima poseben pomen. Armstrong (1999) pravi: *»Igra je najvišja stopnja otrokovega razvoja, je spontan izraz misli in občutkov, je najčistejša stvaritev otrokovega uma, pa tudi odraz in odsev pristnega življenja, skritega v človeku in v vseh stvareh.«* V igri vidi prvinski izraz otrokove genialnosti, svobode, samoizražanja, delovanja in čutenja. Učenci potrebujejo igro. Z učenci skupaj določimo le prostor, nato se sami odločijo, kaj bodo počeli, pogoj je le, da sodelujejo vsi. Običajno se razdelijo v skupine. Pri njihovem početju jih samo opazujem. To pomeni, da morajo tudi posamezne spore reševati sami. Na to obliko dela so se navadili, na začetku pa so imeli težave, nekaterim je bilo dolgčas, drugi so bili ves čas v sporu idr. Ugotovila sem, da učenci pričakujejo, da jih vedno nekdo vodi. Vsakodnevno vodenje pa jih lahko pahne v pasivnost in pomanjkanje samoiniciativnosti. Zdaj si sami postavijo npr. poligon v telovadnici (Slika 5), določijo učitelja športne vzgoje, sodnika idr. V ospredju ni več posameznik, temveč skupina in potreba po druženju (Slika 6). Posameznik tako pridobi izkušnjo sodelovanja, prilagajanja, razreševanja konfliktov, usklajevanja mnenj z vrstniki,

sprejemanja različnih vlog v skupini idr. Skozi ta proces spoznava sebe, se sooča s sabo in z rezultati osebnega in skupinskega dela (Blaj, 2005). Ob tem pa se gibljejo in igrajo, kar je najpomembneje.

Slika 5: Poligon v telovadnici.

Slika 6: Sankanje na hribu ob šoli.

Skozi igro tako potekajo ustrezne gibalne dejavnosti, učenci razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, poleg teh pa tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti. Ko otrok začne obvladovati svoje telo, občuti veselje, ugodje in varnost, pridobi na samozaupanju in samozavesti, kar mu navsezadnje pomaga pri spoprijemanju z vsakodnevnimi novostmi v njegovem življenju (Videmšek in Jovan, 2002). Cilja, ki ju poskušam doseči v okviru ustvarjalnega prostega časa, sta: 1. igro in gibanje približati tudi učencem, ki so gibalno manj uspešni; ob opisanih aktivnostih mi to tudi uspeva, 2. skozi gibanje učencem približati umetnost, predvsem likovno in besedno. K temu so me najprej spodbudili izsledki raziskav, danes pa uspehi, napredek, pridobljene veščine, usvojeno znanje in zadovoljstvo učencev.

V. Z GIBANJEM SKOZI ŠIROKA VRATA V SVET ZNANJA IN UMETNOSTI

Primer 1: Ob šoli je gozdna učna pot, ki nam nudi vrsto možnosti za izvajanje različnih dejavnosti. Učenci jo poznajo že iz vrtca, saj so si tam uredili igralnico na prostem. Tudi v podaljšanem bivanju veliko časa posvetimo igri v gozdu, sicer pa nam pomeni učilnico na prostem. Gozd je učno okolje, meni v veliko pomoč pri dejavnosti, ki sem jo poimenovala »bralne urice«. V oddelku imam kar nekaj učencev, ki imajo težave z branjem. Ker sem profesorica slovenščine, gozdno pot uporabim kot »bralnico«. Z učenci se sprehodimo po postajah (Slika 7) in prebiramo zapise (Slika 8). K temu jih spodbujam na različne načine, tudi z branjem na lovski opazovalnici, ki je del poti. Učencem branja ne vsiljujem, nikoli jim ne rečem, da morajo brati. Beremo spontano, a se vedno vsi vključijo, tudi slabši bralci. Zanimivo (ali pričakovano) je, da je njihovo branje veliko bolj tekoče kot v razredu. Ob tem se tudi intenzivno gibljemo.

Slika 7: Izhodiščna panoramska tabla.

Slika 8: Gozdna učna pot – tretja postaja.

Primer 2: Z učenci veliko sodelujemo na različnih natečajih, predvsem likovnih, ti so jim najljubši, pri čemer so zelo uspešni, večkrat nagrajeni. Likovna umetnost ima močno izrazno moč, učitelju pa nudi vrsto možnosti za pogovor. Skozi pogovore učence spoznavam v njihovi »biti«, kar je izjemno pomembno za dobro delo učitelja. Umetnost nagovarja celega človeka. V svojem absolutnem nas namreč senzibilizira, povečuje solidarnost, empatijo, dotakne se nas celostno – duhovno, telesno in duševno. Duševno zdravje je neločljiv del celotnega zdravja posameznika. Pojmovna zveza »zdravo živeti« ne zaobseže le zdravega prehranjevanja in gibanja, k temu prišteva tudi umetnost. Ni zdravja brez duševnega zdravja. Nacionalni inštitut za javno zdravje nas je letos v okviru akcije »Otroci za varnost v prometu − **otroška beseda sega v srca voznikov«** povabil k sodelovanju. Pogovorili smo se o problemu alkohola v prometu in preprečevanju nezgod ter ustvarjali. Ob tem smo si ogledali šolski okoliš, se pogovorili o varni šolski poti, o pomenu varnostnega pasu idr. Izdelke (Sliki 9,10) smo poslali na natečaj, razstavili v šolski avli in nato razdelili odraslim.

Slika 9: Problem alkohola v prometu.

Slika 10: Na natečaj smo poslali 24 opozorilnih »rokic«.

Primer 3: Učence spodbujam tudi k besedni umetnosti skozi literaturo, s katero si ustvarjamo podobo sveta. Učencem veliko berem, jih vodim v knjižnico, se z njimi pogovarjam. S sodelovanjem na literarnih natečajih jih spodbudim, da vstopijo v svet, ki ga morda sami ne bi nikoli doživeli. Na ta način jim odpiram nove svetove in nove izkušnje. »Peter Klepec – Lepo bi bilo, če bi bilo mnogo Petrov Klepcev na svetu!« je bil eden izmed natečajev, na katerem smo sodelovali. V sklopu natečaja sem izvedla tudi projekt, ki je vključeval vse učence v oddelku. Najprej smo zgodbo prebrali, se o njej pogovarjali, nato zapisovali in risali. Natečaj nas je spodbudil, da smo predstavili ljudi, ki so v naša življenja prinesli oziroma prinašajo razumevanje, ljubezen, prijateljstvo in srečo. Odgovarjali smo na vprašanje: »Kdo je

naš Peter Klepec«. Zapisi, njihove izpovedi, so bile ganljive zgodbe o prijateljih, starših, družini idr. Trije učenci so bili nagrajeni (Slika 11) njihovi prispevki so bili objavljeni v glasilu, obiskali smo Cerkno, Bevkovo domačijo (Slika 12), dolino Petra Klepca. Z ostalimi učenci smo dejavnost povezali z gibanjem in skrbi za duševno zdravje. Raziskovali smo preteklost, obudili pastirske igre, igre s kamenjem, izdelali družabno igro, skakali z vrečami.

Slika 11: Nagrajenci natečaja Peter Klepec.

Slika 12: Obisk Zakojce.

VI. SKLEP

»Kar slišim, pozabim, kar vidim, si zapomnim, kar naredim, razumem in znam!« pravi star kitajski rek, v katerem se gotovo skriva pomen celostnega razvoja človeka, ki je še toliko pomembnejši pri učenju otrok. Reku sledim tudi pri svojem delu. Takšno delo zahteva dosledno načrtovanje vzgojno-izobraževalnega procesa, ki ne more potekati zgolj po občutkih in intuiciji učitelja. Učence navajam na izkustveno in vseživljenjsko učenje, ob tem upoštevam njihove interese in želje, predvsem njihovo potrebo po ustvarjalnosti in gibanju. Celostni pogled na zdravje namreč zajema vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanje učiteljev, ponudbo zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobro organizacijo, šolska in razredna pravila, kot tudi kakovostno komunikacijo med zaposlenimi, učenci in starši. Pomembno je vse, kar lahko izboljšuje življenje in delo na šoli. Tako lahko vplivamo na oblikovanje vrednot pri posamezniku ter na njegove odločitve za vedenje. Učenci vedno več časa preživijo v šoli, zato je pomembno, da vzpostavijo dober stik z učitelji ter šolo. Le učenec, ki se v šoli dobro počuti, je lahko pri svojem delu uspešen. Obstaja močna povezava med odnosom do šole, učnim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave kažejo, da mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje. Delo v podaljšanem bivanju zahteva pedagoško-psihološko vodenje s povsem drugačnim stilom dela, kot ga učitelj izvaja pri pouku. Izbirati tiste dejavnosti, skozi katere učenec doživlja pomen sprostitve za dobro počutje in osebni razvoj. Organizirane dejavnosti so tiste, ki lahko pomembno vplivajo na razvoj otrok. Ugotavljam, da imajo učenci, ki sodelujejo v dejavnostih, tudi teh, ki so predstavljene v prispevku, višjo povprečno oceno, boljšo samokontrolo in manj pogosto izostajajo od pouka. Takšno osnovnošolsko udejstvovanje pa pozitivno vpliva na nadaljnje šolanje ter omogoča večanje kompetenc in znanja. Pri svojem delu sem ugotovila, da ustvarjalne in inovativne oblike dela učence motivirajo tudi za

aktivnosti, ki jim sicer niso blizu. Ob tem šolsko delo opravijo hitreje in bolje. To potrjujejo tako učiteljice, ki jih poučujejo, kot njihovi starši. Pri tem pa so še ustvarjalni, uspešni, zadovoljni in nasmejani. So − samo otroci.

LITERATURA IN VIRI

Armstrong, T., Prebudite genija v svojem otroku, Učila, Tržič, 1999.

Blaj, B., et al., Koncept: Podaljšano bivanje in različne oblike varstva v devetletni osnovni šoli. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2005.

Blažič, M., Hvastja, B., Ustvarjalno preživljanje časa v oddelkih podaljšanega bivanja, Pedagoška obzorja, št. 3-4, str. 3−25, Ljubljana, 2004.

Flere, S., Klajnšček, R., Musil, B., Tavčar Krajnc, M., Kirbiš, A., Kdo je uspešen v slovenski šoli?, *Poročilo o rezultatih raziskave v okviru projekta Perspektive evalvacije in razvoja sistema vzgoje in izobraževanja,* Elektronska knjiga, Pedagoški inštitut, Ljubljana, 2009.

Kos Knez, S., Vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju v devetletni osnovni šoli, *didaktični priročnik za vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2002.

Lešnik, R., Brez pedagogike in didaktike prostega časa ni celostne vzgoje, Sodobna pedagogika, št. 7-8, str. 313−327, Ljubljana, 1986.

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Slovenska mreža zdravih šol, pridobljeno iz: www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol.

OŠ Petrovče, Zdrava šola, pridobljeno iz : http://www.os-petrovce.si/index.php/2012-02-01-20-02-36/zdrava-sola/dogajanje.

Pečjak, V. Psihologija staranja, Samozaložba, Bled, 2007.

Trajnostni razvoj – Prosti čas (2010), Center Republike Slovenije za poklicno izobraževanje (CPI). Pridobljeno iz: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/06_Prosti_cas.pdf

Videmšek, M., Jovan, N., *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov – predšolska športna vzgoja*., Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana, 2002.

Grušovnik Danica

SLADKE IN OKUSNE OSVEŽILNE BREZALKOHOLNE PIJAČE

POVZETEK

Anketa med učenci starimi od 13 do 15 let in odraslimi je pokazala, da so osvežilne brezalkoholne pijače pomemben del našega vsakdana, vendar njihove kemijske plati ne poznamo najbolje. Proučili smo sestavine navedene na etiketah in s pomočjo različnih virov informacij zbrali najbolj zanimive in koristne podatke za širšo javnost. Pozorni smo bili na umetne dodatke – konzervanse, arome, barvila in umetna sladila. Izsledki so nas negativno presenetili.

Raziskovali smo tudi količino sladkorja v pijačah. S pomočjo refraktometra smo eksperimentalno določili odstotek sladkorjev v vzorcih pijač in poiskali povezavo med količino sladkorjev, stopnjo sladkosti in kalorično vrednostjo določene pijače. Posebno pozornost smo posvetili nizkoenergijskim osvežilnim brezalkoholnim pijačam z dodanimi umetnimi sladili in/ali aromami ter »vodam« z okusom. Ugotovili smo, da višji odstotek sladkorja pomeni večjo kalorično vrednost, sorazmerno s tem pa narašča tudi sladkost. Pri nizkoenergijskih pijačah pa to ne drži – umetna sladila imajo zelo nizko kalorično vrednost, sladkost pijače pa je zelo visoka.

KLJUČNE BESEDE: brezalkoholne osvežilne pijače, dodatki, refraktometer, sladkor, umetna sladila, kalorična vrednost.

SWEET AND TASTY REFRESHING NON-ALCOHOLIC DRINKS

ABSTRACT

A survey among 13-15 years old pupils and among adults showed that refreshing non-alcoholic drinks are an important part of our everyday life but still we don't know well their chemical side. Therefore we studied the ingredients stated on labels of those drinks and in literature we collected the most interesting and useful data to present it to the public. We were attentive to artificial supplements – preservatives, aromas, dyes and artificial sweeteners. Results surprised us in a negative way.

We investigated the quantity of sugars in refreshing non-alcoholic drinks. We used a refractometer to experimentally define percentage of sugars in samples of drinks and we looked for connection between the quantity of sugars, the level of sweetness and calorific value of a particular drink. Extra attention was paid to low-energy refreshing non-alcoholic drinks with additional artificial sweeteners and to "waters" with taste. We found out that higher percentage of sugar means higher calorific value. In proportion to that, the sweetness also rises. This is not the case in low-energy drinks – artificial sweeteners have low calorific value but the sweetness of those drinks is very high.

KEYWORDS: non-alcoholic refreshing drinks, additives, refractometer, sugar, artificial sweeteners, calorific value.

I. UVOD

Osvežilne brezalkoholne pijače so v vseh letnih časih sestavni del naših vsakodnevnih obrokov. Telesu, poleg izgubljene vode, vračajo tudi vitamine in mineralne snovi, pogosto tudi energijo. Odvisno od vrste, načina priprave in letnega časa, delujejo na organizem osvežujoče in poživljajoče.

Če se v trgovini ozremo po policah z brezalkoholnimi pijačami, bi lahko rekli, da so nas v današnjem času proizvajalci dobesedno zasuli z najrazličnejšimi vrstami osvežilnih brezalkoholnih pijač. Ker je izbira zares pestra, je kupec velikokrat v dilemi, katero pijačo izbrati – tisto s privlačno barvo, najugodnejšo, najokusnejšo ali tisto, ki se največkrat pojavlja v reklamah. Vse premalokrat pa smo pozorni na »drobni tisk« na etiketi pijač, kjer so navedene sestavine, hranilna in kalorična vrednost, vsebnost konzervansov, arom in drugih umetnih dodatkov.

Nekatere osvežilne brezalkoholne pijače vsebujejo veliko dodanega sladkorja, kar zviša njihovo kalorično vrednost, zato takšne pijače vplivajo tudi na čezmerno povečanje telesne teže in nastanek zobne gnilobe. Posebno pozornost pa zaslužijo sladke nizko energijske pijače. Po njih ponavadi posežemo, ko poskušamo »skrbeti za svoje zdravje« in ohraniti vitek stas, nismo pa pozorni na številna dodana umetna sladila, za katere velja, da lahko uživanje prevelikih količin povzroči preobčutljivost nanje, v nekaterih primerih pa tudi resnejše zdravstvene težave, npr. alergijske reakcije.
Mladi zelo radi posegajo po "vodah" z okusom, ki pa vsebujejo kar veliko količino sladkorja in imajo zato visoko kalorično vrednost. V zadnjem času pa so se začele pojavljati vode z okusom, ki imajo vidno označeno ničelno vrednost kalorij, okus pa so obdržale.

II. BREZALKOHOLNE OSVEŽILNE PIJAČE IN NJIHOVA SESTAVA

A. Vrste pijač

Pijače in napitki so sestavni del naše vsakdanje prehrane. Ljudje iz različnih vzrokov segamo po njih. Nekatere pijače uživamo zato, da si potešimo žejo (pitna voda, sadni, zeliščni čaj in ostalo) in pridobimo hranilne in mineralne snovi (voda, mleko …), druge uživamo zaradi njihovih posebnih učinkov na telo (alkoholne pijače, pijače za športnike, energijske pijače, kava, pravi čaj …) ter tudi zaradi lastnega užitka.

Pijače in napitke razdelimo na podlagi različnih kriterijev. Delimo jih lahko po njihovem delovanju na organizem, po izvoru (na naravne in umetne), bolj pogosto pa jih delimo na brezalkoholne in alkoholne.

Med brezalkoholne pijače sodi pitna voda, mineralna voda, sadni sokovi in ostale sadne pijače, osvežilne pijače (gazirane in negazirane), čaji, kava in kavni nadomestki, pa tudi mleko in mlečni napitki.

Osvežilne pijače so pijače, ki jih proizvajamo iz običajne pitne vode, mineralne vode, sadnega soka, rastlinskih izvlečkov, žit in dodatkov. Lahko so gazirane ali negazirane. Za vsako pijačo je predpisan tehnološki postopek, ki zagotavlja standardno kakovosten končni proizvod. Okus in aromo lahko izboljšamo z različnimi dodatki, kot so sladkor, kisline in arome. Vsi dodatki morajo biti označeni na deklaraciji. [1]

B. Vrste osvežilnih brezalkoholnih pijač

Osvežilne pijače delimo v več skupin:

- Osvežilne pijače iz baz vsebujejo najmanj 8 % suhe snovi. Pridobivamo jih iz vode ali mineralne vode, sladkorja in najmanj 2 % citrusovih in ostalih sadnih baz z dodatkom ogljikovega dioksida. Glede na kakovost morajo imeti vonj, okus in barvo, značilno za vrsto sadja iz katerega je baza. Ne smejo vsebovati več kot 120 mg/L konzervansov (natrijev benzoat in kalijev sorbat), pri pijačah tipa biter pa je lahko dodan kininov hidroklorid.
- Osvežilne pijače z dodanim sadnim sokom vsebujejo najmanj 8 % suhe snovi in 10 % matičnega soka.
- Osvežilne pijače iz rastlinskih izvlečkov: navedena morajo biti imena plodov rastlin (sadje, zelišča, dišave). Rastlinski ekstrakti vsebujejo poleg eteričnih olj še organske kisline, barvila in mineralne snovi. V to skupino uvrščamo »ledeni« čaj različnih okusov. Nekatere osvežilne pijače iz rastlinskih izvlečkov vsebujejo tudi poživljajoče snovi (kofein) in so obarvane s karamelom.
- Osvežilne pijače iz žit pripravljamo iz vode, žit ali fermentiranih žitnih izdelkov, sladkorja, pivskega kvasa, hmelja, karamela, organskih kislin in ogljikovega dioksida. Te pijače ne smejo vsebovati več kot 0,5 % alkohola.
- Aromatizirane osvežilne brezalkoholne pijače so bistre ali motne pijače iz vode ali mineralne vode, sladkorja in arom z dodatkom ogljikovega dioksida, barvil, kislin in konzervansov (do 120 mg/L). Vsebovati morajo najmanj 6 % suhe snovi.
- Maloenergijske pijače so pijače, ki imajo najmanj 30 % nižjo vrednost od istovrstne osvežilne brezalkoholne pijače normalne energijske vrednosti. V ta namen dodajajo umetna sladila, npr. Na-ciklamat in aspartam. Maloenergijske so lahko pijače iz citrusovih in sadnih baz, pijače iz rastlinskih ekstraktov in pijače iz žit.
  Vse bolj so priljubljene vode z različnimi okusi, ki prav tako spadajo v to skupino osvežilnih pijač.
- Energijske pijače**:** to so gazirani ali negazirani napitki, ki med ostalimi sestavinami vsebujejo tudi kofein in taurin, ki vplivajo na centralni živčni sistem, poživljajo krvni obtok in trenutno izboljšajo splošno telesno počutje.
- Zeliščni, sadni čaji ne vsebujejo kofeina in zato nimajo poživljajočega učinka na centralno živčevje. Namenjeni so predvsem ustrezni hidraciji telesa in užitku.
- Izotonične pijače in športni napitki so pijače s posebnim namenom. Omogočajo ustrezno hidracijo med športno aktivnostjo in preprečujejo dehidracijo med športno aktivnostjo. Namenjene so športnikom pri oskrbi telesa s potrebnimi substrati, pri nadomeščanju izgubljene tekočine in elektrolitov, kot posledica ukvarjanja s športno dejavnostjo.

- Tonik pijače imajo zaradi dodatka kinina značilen grenek – bitter okus.
- Kola pijače so gazirane pijače z ekstraktom semen kole (Cola nitida) ali aromatičnih ekstraktov ingverja, cvetov oranževcev ali rožičevcev. Kofein se pogosto dodaja v koncentraciji od 6,5 do 25mg / 100 mL pijače. Kola pijače vsebujejo tudi fosforno kislino (70 mg / 100 mL). Kot dodano barvilo se uporablja karamel. Delež sladkorja v teh pijačah je ponavadi okoli 10 - 11 %. V lahkih kola pijačah je sladkor nadomeščen s sladili. Poleg kofeina vsebujejo tudi taurin. [1]

C. Aditivi v živilih

Včasih se je živilom dodajalo zelo malo dodatkov (aditivov), z začetkom industrializacije in hitrega načina življenja, pa se je število dodatkov v prehrani zelo povečalo.

»Aditiv je vsaka snov, ki se običajno ne uporablja oziroma ne uživa kot živilo in ne predstavlja običajne, tipične sestavine živila, ne glede na to, ali ima hranilno vrednost, se pa namensko dodaja živilu iz tehnoloških razlogov v proizvodnji, predelavi, pripravi, obdelavi, pakiranju, transportu, hrambi in se zato nahaja v živilu ali v stranskem proizvodu živila in s tem posredno ali neposredno postane sestavina živila.«

V Sloveniji na področju zakonodaje aditive ureja Pravilnik o aditivih v živilih (Uradni list RS, št.100/2010 z dne 10.12.2010). Ta v 6. členu navaja s kakšnim namenom se smejo uporabljati aditivi v živilih, in sicer kot: barvila, sladila, konzervansi, antioksidanti, nosilci, kisline, sredstva za uravnavanje kislosti, sredstva proti sprejemanju, sredstva proti penjenju, sredstva za povečanje prostornine, emulgatorji, emulgirne soli, utrjevalci, ojačevalci arome, sredstva za penjenje, želirna sredstva, sredstva za glaziranje, sredstva za ohranjanje vlage, modificirani škrobi, plini za pakiranje, potisni plini (razen zraka), sredstva za vzhajanje, veziva, stabilizatorji, sredstva za zgostitev (gostila) in sredstva za obdelavo moke. [2]

Aditivi se lahko uporabljajo z namenom:

- da se ohrani hranilna vrednost živila;
- da se zagotovijo potrebne sestavine ali primesi v živilih za posebne prehranske namene;
- da se ohrani kakovost ali obstojnost ali izboljšanje njegove organoleptične lastnosti pod pogojem, da se pri tem ne spremeni narava, sestava ali kakovost živila, ki bi zavajala potrošnika;
- da se zagotovi pomoč pri proizvodnji, pridelavi, pripravi, obdelavi, pakiranju, transportu ali hrambi živil, pod pogojem, da se aditiv ne uporablja za prikrivanje uporabe neustreznih surovin, vključno z nehigienskimi tehnološkimi postopki ali prakso.
-

Aditivi so odobreni in registrirani v Evropski uniji in tudi v Sloveniji. Označeni so s črko E in pripadajočo številko. Tako registriranih aditivov je v EU približno 1700, vendar brez arom. Arome so obravnavane posebej in jih danes poznamo okrog 4500. [4]

D. Sladkor v pijačah in kalorična vrednost

Osvežilne brezalkoholne pijače vsebujejo veliko dodanih sladkorjev. Prečiščen sladkor je v hrani med najhujšimi krivci za utrujene možgane. Ima majhno ali nično hranilno vrednost, povzroča zobno gnilobo in čezmerno telesno težo. Nihanje sladkorja v krvi slabo vpliva na telo in možgane, saj povzroči hipno spremembo ravni krvnega sladkorja. Rezultat se kaže v navalu energije, temu pa sledi nagel padec krvnega sladkorja. Tako valovanje povzroča nestalen dovod energije v možgane, kar povzroča slabo zbranost in pozornost, razdražljivost in utrujenost.

Sladke pijače so atentat na našo trebušno slinavko, ki je prisiljena izločati veliko hormona inzulina. Uporaba umetnih sladil ni priporočljiva. Sladkost možgani zaznavajo kot dovajanje glukoze in sprožijo se hormonski mehanizmi, ki povzročijo skladiščenje sladkorja v obliki glikogena in pretvorbo le-tega v maščobe. Na ta način lahko trdimo, da tudi nizkokalorične pijače, sladkane z umetnimi sladili, redijo.

Na nalepki pijač je ponavadi navedena količina ogljikovih hidratov v določeni količini pijače. To so v veliki meri enostavni ogljikovi hidrati, z drugim imenom tudi monosaharidi ali enostavni sladkorji. Mednje spadajo glukoza, fruktoza, manoza in galaktoza. Pijačam pa je velikokrat tudi dodan disaharid saharoza.

Ogljikovi hidrati so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah in predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem. Z zaužitjem ogljikovih hidratov se ti kopičijo v mišicah in jetrih, presežek pa se s pomočjo insulina kopiči kot maščoba v telesu. Energetska vrednost ogljikovih hidratov je 4 kcal/gram. [4]

E. Merjenje sladkorja v pijačah

Suho topno snov (sladkorje) v sadnih in zelenjavnih izdelkih določamo z refraktometrom pri 20 ^{0}C tako, da direktno odčitamo suho topno snov na skali refraktometra ali pa izmerimo lomni količnik raztopine, ki jo analiziramo, na podlagi katerega po tabeli določimo količino topne suhe snovi.

Danes so na razpolago različni tipi refraktometrov, ročni ali digitalni. Mi smo uporabljali digitalni žepni refraktometer PAL-1 podjetja ATAGO, ki ima merilno območje 0,0 do 53,0 % Brix in je namenjen za merjenje suhe topne snovi sadnih sokov, napitkov, omak …, ki imajo nizko vsebnost sladkorja.

Aparat ima programirano merilno skalo % Brix, ki je pravzaprav linearna merilna skala narejena iz saharoze (sladkor) in vode. Prav tako ima vgrajeno funkcijo temperaturne kompenzacije, ki se izvaja preko temperaturnega senzorja, ki je vgrajen v prizmi. To pomeni, da se izmerjena vrednost vzorca (če je merjen izven standardne temperature) avtomatično preračuna in je prikazan na zaslonu pri standardni temperaturi 20 ^{0}C.

Slika 1: Digit ljetja ATAGO

Stopinje Brix (simbol ^{0}Bx) je ga sladkorja v raztopini (masni delež). Raztopina s 25 ^{0}Bx je 2) g takšne raztopine raztopljenih 25 g sladkorja. [5]

III. REZULTATI DELA

A. Eksperimentalno delo in ugotovitve

Za eksperimentalno določitev % sladkorja v pijačah smo potrebovali vzorce osvežilnih brezalkoholnih pijač, kapalke, refraktometer in vodo za izpiranje. Analizirali smo 50 vzorcev pijač. Zaradi obsežnosti podatkov je na sliki 2 predstavljen samo izsek iz preglednice rezultatov.

vzorec	barva	prisotnost usedline	prisotnost CO_2	stopnja sladkosti 0-6 (okus)	izmerjen sladkor [% Brix]	pH	prisotnost sladil	kalorična vrednost [kcal]
19.	živo rdeča	da	da	3	9,5	3,15	ne	40
20.	rdeča	da	ne	3	9,6	3,19	ne	38
21.	bledo rumena	ne	ne	4	4,7	2,69	da	19
22.	bledo rumena	ne	ne	4	4,9	3,51	da	18,1
23.	nežno rumeno-zelena	ne	ne	4	5,0	2,98	da	18,8

Slika 2: Izsek iz preglednice (50 vzorcev) rezultatov – določitev % sladkorjev.

Iz nalepk različnih osvežilnih brezalkoholnih pijač smo izpisali sestavine, hranilno vrednost in kalorično vrednost. Da smo se izognili očitkom proizvajalcev, vzorcev nismo poimenovale z njihovimi dejanskimi imeni, ampak smo jih označili kot vzorec 1, vzorec 2 itd. Analizirali smo 50 vzorcev teh pijač. Zaradi obsežnosti podatkov je na sliki 3 predstavljen samo izsek iz preglednice rezultatov.

vzorec	opis	sestavine	hranilna vrednost / sestava	opombe, posebnosti
19.	Negazirana brezalkoholna pijača s sokom rdeče pomaranče in pomaranče.	voda, sok rdečih pomaranč (10 %) in pomarančni sok (10 %) iz zgoščenih sokov, sladkor, glukozno-fruktozni sirup, kislina (citronska kislina), stabilizatorja (gumi iz zrn rožičevca, pektin), aroma, barvilo (Allura Red AQ)	Energijska vrednost: 163 kJ (38 kcal) Beljakovine: 0,1 g Ogljikovi hidrati: 9,5 g Maščobe: 0,0 g	Pijača pasterizirana, brez konzervansov.
20.	Negazirana brezalkoholna pijača iz jabolk, z dodanim sladkorjem in sladili, z nizko energijsko	voda, jabolčni sok iz zgoščenega soka, sladkor, glukozno-fruktozni sirup, kislina (citronska kislina), aroma, konzervansa (Na-benzoat, K-sorbat), barvilo (amonijev sulfitni karamel), sladila: ciklamat, saharin, aspartam (vsebuje vir fenilalanina) in K-acesulfam	Energijska vrednost: 78 kJ (19 kcal) Beljakovine: 0,0 g Ogljikovi hidrati: 4,6 g Od teh sladkorji: 4,6 g Maščobe: 0,0 g Od teh nasičene maščobne kisline: 0,0 g Vlaknine: 0,0 g	Sadni delež najmanj 6 %.

Slika 3: Izsek iz preglednice (50 vzorcev) rezultatov – analiza etiket

Ugotavljamo, da so na vseh pijačah so navedene sestavine, pri nekaterih hranilna vrednost oziroma sestava ni navedena, v teh primerih tudi ni navedena kalorična vrednost. Če pijače vsebujejo sladila, nas na to po navadi opozarja že opis pijače. Sestavine so v različnih pijačah prikazane različno, v nekaterih z kemijskimi ali trgovskimi imeni, v nekaterih pa s številko E, kar dopušča Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil (2004). Količina posameznih dodatkov (arom, antioksidantov, fosforjeve kisline …) na nalepkah pijač ni navedena. Arome so navedene kot arome, naravne arome ali naravnim podobne arome, niso pa navedena njihova imena. V primeru naravnih arom, je naveden rastlinski vir (npr. arome gozdnih sadežev). Osnova vseh pijač je pitna voda oziroma mineralna voda iz različnih vrelcev. Med zapisom sestave lahko opazimo, da je kalorična vrednost pijač odvisna predvsem od količine ogljikovih hidratov, saj maščob in beljakovin v pijačah skorajda ni (vrednosti od 0 do < 0,1). Vse pijače vsebujejo antioksidante, najpogosteje je to citronska kislina in njene soli ter askorbinska kislina. Če so pijačam dodana sladila, ni dodana le ena vrsta sladila, ampak mešanica le-teh. Pijač s prisotnimi umetnimi sladili je zelo veliko (11,14, 15, 21 do 26 in 38 do 42), to je kar 28 % vseh naših vzorcev. [4]

B. Izvedba ankete in ugotovitve

Z anketo smo želeli ugotoviti, kako pogosto učenci in odrasli uživajo osvežilne brezalkoholne pijače, katere pijače najpogosteje uživajo, ali so pozorni na sestavine in kalorično vrednost itd.

Anketirali smo 108 učencev 8. in 9. razredov naše šole ter 132 odraslih. Med odrasle anketirance smo vključili učitelje in druge delavce naše šole ter sorodnike in znance. Učencem in odraslim smo postavili enaka vprašanja, da smo lahko odgovore primerjali. Vprašanja so bila izbirnega tipa s tremi ali več odgovori, vedno pa smo ponudili tudi možnost odprtega odgovora. Anketni vprašalnik za učence in odrasle je priložen (Priloga 1).

Zbrane anketne vprašalnike smo ločeno analizirali, rezultate pa smo predstavili primerjalno, s pomočjo stolpičnih grafikonov, ki smo jih izdelali v programu Microsoft Office Excel.

Anketa je pokazala, da velik odstotek učencev in odraslih pije brezalkoholne pijače vsak dan. Veliko odraslih pije brezalkoholne pijače samo ob posebnih priložnostih. Večina odraslih najpogosteje pije negazirane brezalkoholne pijače, zelo malo jih poseže po gaziranih pijačah. Podobno je pri učencih, le da največji delež učencev najpogosteje posega po obeh vrstah pijač - gaziranih in negaziranih. Učenci in odrasli izbirajo brezalkoholne pijače predvsem zaradi določenega okusa. Cena in proizvajalec sta drugotnega pomena, barva in reklama po naših ugotovitvah skorajda ne vplivata na nakup. Le redki so navedli, da na njihov nakup najbolj vpliva količina dodatkov, ki je navedena na nalepki pijače. Večina učencev je redko pozorna na sestavine v pijačah, kar 25 % pa jih nikoli ni pozornih na to. Pri odraslih jih je večina pogosto pozorna, le 8 % nikoli. Večina odraslih in učencev meni, da pozna pomen nekaterih sestavin navedenih na nalepkah pijač, kar velik odstotek je prepričanih, da poznajo pomen sestavin in njihov vpliv na organizem. Večina anketiranih učencev ni pozorna na kalorično

vrednost pijač, med odraslimi pa so v večini tisti, ki so le včasih pozorni na kalorično vrednost. Kar 30 % odraslih ni nikoli pozornih na zaužite kalorije. Velika večina učencev in odraslih meni, da uživanje umetno pripravljenih brezalkoholnih pijač negativno vpliva na naše zdravje. [4]

IV. SKLEP

Življenje v 21. stoletju prinaša številne prednosti, pa tudi slabosti. Hiter način življenja je tisti, ki nas sili k drugačnim navadam, tudi na področju prehranjevanja. »Ameriški« način življenja je doletel tudi nas: hitra hrana, sladke pijače in številne druge nezdrave razvade. Zaradi tega se povečuje število prekomerno prehranjenih, predvsem otrok, ki podlegajo pastem današnjega časa.

S sladkimi pijačami zaužijemo veliko nepotrebnih kalorij ali pa veliko različnih umetnih sladil in drugih dodatkov, katerim nekatere študije pripisujejo zelo škodljive učinke na telo. Z umetnimi sladili namreč zmanjšamo kalorično vrednost, ne pa tudi sladkost pijače.
Ne preostane nam drugega kot to, da ozavestimo sebe in otroke o tem, da smo pozorni na sestavine živil in droben tisk, da se izogibamo zelo sladkim pijačam in tudi tistim, ki so slajena z umetnimi sladili, za potešitev žeje pa raje uživajmo vodo. Osvežilne brezalkoholne pijače naj bodo prej izjema kot pravilo.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Suwa Stanojevič, Brezalkoholne in alkoholne pijače, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2001.

[2] „Uradni list,“ [Elektronski]. Available: https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=2010100&stevilka=5134. [Poskus dostopa 18. november 2017].

[3] „Wikipedia,“ [Elektronski]. Available: https://sl.wikipedia.org/wiki/Ogljikovi_hidrati. [Poskus dostopa 18 november 2017].

[4] Bertocelj idr., Lastnosti in sestavine osvežilnih brezalkoholnih pijač, raziskovalna naloga MRK, Dravograd, 2008.

[5] „Orbit inženiring,“ [Elektronski]. Available: http://www.orbit-lab.si/ORBIT/slo/Prodajni%20program/ATAGO/Pal/pal.html. [Poskus dostopa 20. november 2017].

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK

Zdravo!
Smo učenke 9. razreda OŠ Neznanih talcev Dravograd. Pod mentorstvom ge. Danice Grušovnik bomo raziskovale pomen in lastnosti sestavin brezalkoholnih energijskih pijač ter njihov vpliv na organizem. Ker pa je brezalkoholnih pijač zelo veliko različnih vrst, bomo s pomočjo te ankete naredili ožji izbor le-teh in našo raziskavo osredotočili na tiste, ki so najpogosteje v uporabi. Prosimo te za sodelovanje.
Pri vseh vprašanjih obkroži 1 odgovor, razen če te opozorimo drugače.

Spol: M Ž Starost: _____

1. Kako pogosto posežeš po brezalkoholnih pijačah (brez naravnih in mineralnih vod)?

a) vsak dan
b) večkrat na teden
c) enkrat na teden
d) večkrat na mesec
e) samo ob posebnih priložnostih
f) nikoli

2. Po kakšni vrsti brezalkoholnih pijač najraje posežeš?

a) gazirane b) negazirane c) oboje (gazirane in negazirane)

2.1. Če si se odločil/-a za možen odgovor gazirane ali oboje, po katerih gaziranih pijačah najpogosteje posežeš? *(Obkroži največ 3 odgovore.)*

a) Cokta	d) Schweeps	g) Tonik
b) Coca-Cola	e) Fanta	h) drugo _____
c) Sprite	f) Bibita	i) drugo _____

2.2. Če si se odločil/-a za možen odgovor negazirane ali oboje, po katerih negaziranih pijačah najpogosteje posežeš? *(Obkroži največ 3 odgovore.)*

a) vode Zala (okus po jabolki, limoni …)
b) vode Radenske (okus po guavi, jagodi in limoni)
c) vode OAZA (okus po rdečem grozdju in rooibosu …)
d) vode Dana (okus po pomaranči …)
e) FRUC
f) Ledeni čaj
g) Cedevita
h) Sadni sokovi (nektarji)
i) drugo: _____
j) drugo: _____

3. Kaj najbolj vpliva na tvojo odločitev o nakupu določene brezalkoholne pijače?

a) cena
b) okus
c) barva

d) proizvajalec
e) reklama
f) drugo_____
g)

4. Imaš raje pijače s privlačno barvo (umetna barvila), ali tiste, ki ne vsebujejo barvil?

a) obarvane pijače b) pijače brez dodanih barvil c) mi je vseeno

5. Ali si pozoren/-na na sestavine (na etiketi), ki jih pijača vsebuje?

a) zmeraj
b) pogosto
c) redko
d) nikoli

6. Poznaš pomen sestavin (E-ji, kisline, arome, ,…) na etiketah pijač in njihov vpliv na organizem?

a) Da
b) Ne
c) Samo nekatere
d) drugo_____

7. Si pozoren/-na na energijsko vrednost pijač (koliko kalorij vsebujejo)?

a) Da, vedno
b) Ne
c) Včasih
d) drugo _____

8. Ali meniš, da uživanje umetno pripravljenih brezalkoholnih pijač negativno vpliva na naše zdravje?

a) Da
b) Ne
c) Ne vem
d) drugo _____

9. Imajo država in nadzorni organi po tvojem mnenju dovolj nadzora nad proizvodnjo in označevanjem sestavin pijač (zaupaš temu, kar je zapisano na nalepki)?

a) Da
b) Ne
c) Ne vem
d) drugo _____

10. Bi želel/-a v zvezi z brezalkoholnimi pijačami še kaj dodati?

_____
_____

Hvala za sodelovanje.

Horvat Anita

Z GIBANJEM IN ZDRAVO PREHRANO OHRANIMO ZDRAVJE V ŠOLSKEM OKOLJU

POVZETEK

Pri pouku športa na osnovni šoli Kuzma je zelo malo učencev dejavnih. venomer se pojavljajo opravičila od staršev, razlogi so različni, od menstruacije do majhnega prehlada... Že tretje leto poskušava učiteljica Ireno Podpečan in učiteljica Anita Horvat učencem dokazovati, da se z gibanjem odpravijo marsikatere težave, tako zdravstvene kot psihične. Kljub temu, da so zdravstvena priporočila gibanja 3 krat na teden vsaj pol ure, se marsikdo tega na poslužuje. Poskušale bova narediti spremembe z aktivno telovadbo v telovadnici in sprehodi v naravi. Zraven bova merili srčni utrip in pritisk.

Učencev v mesecu oktobru razdeliva izjave z opisom krožne vadbe, starši preberejo in podpišejo izjave v kolikor se strinjajo, da se njihovi otroci udeležijo vadbe. Možnost vadbe imajo tudi vsi zaposleni na OŠ Kuzma. Skupina učencev bo opravljala naloge enkrat ali dvakrat tedensko (izberejo sami, v kolikor so prosti). Imeli bomo krožno vadbo, šest postaj, po vsakem obhodu bomo izmerili pritisk in srčni utrip. Krožno vadbo bomo ponovili dva krat, na vsaki postaji traja vaja 30 sek, v 10. sek zamenjajo postajo. Med krožno vadbo imamo 1min in 30sek odmora. Skupina učiteljev bo opravljala enako krožno vadbo kot učenci. Dodatno pa bodo doma 2-3 krat tedensko opravili vsaj 45 minut hoje.

Hipoteza: z zastavljeno vadbo skušava dokazati, da lahko učenci za 10% izboljšajo svoje fizične zmogljivosti, učitelji pa 15% ob upoštevanju tri krat tedenskega gibanja za učitelje v naravi (45 min).

KLJUČNE BESEDE: šport, gibanje, učenci, učitelji, srčni pulz, pritisk, hipoteza.

WITH PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY NUTRITION WE PRESERVE HEALTH IN THE SCHOOL ENVITONMENT

ABSTRACT

Teachers Anita Horvat and Irena Podpečan have been trying to prove to pupils that physical activity eliminates many problems for the last three years. In Primary School Kuzma only a few pupils are active during the Physical education classes. Parents are constantly writing sick notes for them because of various reasons, some of them are for example menstruation or when a pupil has a little cold. Despite the health recommendations for physical activity for at least three times a week for half an hour, many people do not follow this. We will both be trying to make changes with an active exercise and physical activity in the school gymnasium and walks in the nature. Along all of these activities we will be measuring the heart rate and the hands and abdomen circumference.

We are going to select pupils, who are not so physically active and proned to excessive body weight. Trainings will be also offered to all the teachers and the school's employees, as well as all the residents of the municipality (especially the students' parents). We will be excited and happy of every visit. A group of pupils will undertake tasks once a week. We will have a circular exercise, six stations, before and after each round the heart rate, the blood pressure, the torso and the arms circumference will be measured. Circular exercise will be repeated twice, at each station the exercise lasts 30 seconds, within the 10 seconds the pupils change stations. Between a circular exercises we will have a two minute pause. A group of teachers will perform the same circular exercise as the students. In addition to all of this, there will be at least 45 minutes of walking activity performed at home, three times a week.

In the past two years progress is seen, especially in younger pupils, we have larger enrollment in the project Healthy life style and the parents of younger pupils are enrolling them in this type of physical activity, which is

not strenuous and does not last long. This school year we are especially hoping for a bigger participation from the Primary School Kuzma employees.
Hypothesis: With this exercise we are trying to prove that pupils can improve their physical abilities for 10 percent and the teachers can improve their physical abilities for 15 percent (with physical activity in the nature for 45 minutes, three times a week).

KEYWORDS: **physical education, physical activity, pupils, teachers, heart rate, blood pressure, hypothesis.**

I. UVOD

Šport je lep predmet. Privzgojiti učencem gibanje, pa je v veliki meri starševska dolžnost. Že kot dojenčku moramo otroku spodbuditi željo po gibanju, predvsem pa mu moramo dovoliti, da sam raziskuje. S tem se bo celostno razvijal. V današnjem času predstavljajo veliko oviro gibanja otrok informacijsko – komunikacijska tehnologija (krajše IKT). Včasih otroke rajši »posedimo« pred IKT, da starši imamo mir ter se nam ni treba ukvarjati oz. gibati z njimi. Prav tako ogromno staršev piše učencev opravičila, kljub temu, da ni nič narobe. Predvsem se pogosto pojavljajo opravičila pri dekletih. Ali imajo menstruacijo ali jih boli trebuh.
Učenci bodo beležili svoja občutja, mentorici bova merili pulz in krvni pritisk pred in takoj po aktivnosti. Po 6. mesecih bo opravljena analiza z strani učencev in mentoric. Mesečne objave v občinskem glasilu in na oglasni deski šole. Poleg vadbe bova učencem cel čas razlagali pomen pravilnega prehranjevanja ter svetovali, kako se prehranjevati kadar smo fizično aktivni in kadar ne.

PROBLEMSKO VPRAŠANJE

Mentorici sva si zastavili cilj oz. vprašanje, ali je možno s tako malo gibanja spremeniti oz. vplivati na izboljšanje pritiska in srčnega utripa?
Ali lahko s to vadbo učencem višjih razredov dokaževa, da je gibanje pomembno za zdravstveno, fizično in psihično počutje oz. stanje posameznika?
Prav tako bova v sklopu promocije zdravja učiteljem s to vadbo poskušali izboljšati srčni utrip in krvni pritisk ter vplivati na njihovo psihofizično stanje, ki se na delovnem mestu vsak dan ruši. Cilji raziskave so:

- izboljšati psiho fizične zmogljivosti šolarjev,
- zmanjšati pogostost opravičevanja pri predmetu Šport,
- poudariti pomen vadbe in vsakodnevnega gibanja šolarja,
- ozavestiti v učencih dejstvo, da je hrana gorivo.

KONCEPT PROJEKTA

Pri urah športa že dalj časa opažamo upad motoričnih sposobnosti. Rezultati športno-vzgojnega kartona so iz leta v leto slabši. V lanskem šolskem letu so bili objavljeni tudi rezultati na internetni strani Sobotainfo, da so otroci občine Kuzma na drugem mestu po debelosti v Pomurju. To vpliva tudi na učne sposobnosti učencev, saj so učenci premalo vzdržljivi in tudi vztrajni pri vsakodnevnem šolskem delu. Upad motoričnih sposobnosti se kaže tudi v slabi motoriki. Njihova koncentracija za delo upada zelo hitro. Ogromno učencev se ne poslužuje zajtrka doma, nekateri pa se prehranjujejo nepravilno. Hrana je pomembno gorivo za naše telo, uravnava pa tudi sposobnost koncentracije. Pravilna izbira živil zjutraj, bi učencem omogočala sposobnost večje koncentracije in varčno ravnanje z obroki preko celega dne.

TEORETSKE OSNOVE

Aerobni procesi

Vaje, ki smo jih in jih bomo opravljali v polletnem obdobju, so **aerobnega značaja.** To pomeni, da bo vadba izpostavljena telesnemu naporu, ki pa bo kratkotrajen. Če je ta napor večji kot pri običajnih opravilih in se nekajkrat ponovi, je lastnost telesa, da se na ta napor privadi. To pa je tudi osnovni namen treninga. Telo mora mišicam med gibanjem neprestano dovajati energijo.

Z aerobno aktivnostjo krepimo srce, pljuča in srčno-žilni sistem. Za aerobno vadbo je značilna manjša intenzivnost, ki pa lahko traja zelo dolgo.

Anaerobni procesi

Začnejo v organizmu zagotavljati energijo takrat, ko je intenzivnost v mišici večja. Takrat potrebuje mišica energijo veliko hitreje. Med tovrstno aktivnostjo se morajo ogljikovi hidrati zelo hitro spremeniti v energijo, da bi zadovoljili takojšnjo potrebo po njej. Da bi se lahko zadovoljile tovrstne potrebe po energiji, izbere glukoza drugo pot, kot bi jo izbral kisik. Tako telo privarčuje s časom. Pri anaerobnih procesih gre za velike obremenitve v razmeroma kratkem času. Proces se ustavi, ko je v naših mišicah nakopičene preveč mlečne kisline. Anaerobne aktivnosti so torej vse tiste, ki so zelo intenzivne in trajajo največ do minute in pol. V praksi je nemogoče točno opredeliti, kdaj dela prvi in kdaj drugi proces. V organizmu ves čas tečeta oba. Od aktivnosti pa je odvisno iz katerega naslova črpa organizem večji del energije.

Kaj jesti pred treningom?

Pred treningom so priporočljivi kompleksni ogljikovi hidrati, saj se prebavljajo počasi in so vir energije za daljše obdobje ter primerni za vse obroke. V to skupino spadajo škrobna živila (kaše, kosmiči, riž, polnovredne testenine, stročnice, kruh), vlaknine, ki se ne prebavljajo in so nujne za ohranjanje zdravja.

Večji kot je del vlaknin v živilu, počasnejši je prehod sladkorjev v kri, s tem pa tudi nižje delovanje inzulina in ohranjanje optimalne ravni sladkorja v krvi.

Najprimernejši čas za zadnji obrok je uro in pol do dve uri pred treningom, vsebuje pa naj približno 50 gramov ogljikovih hidratov (20 kcal) in 15 gramov beljakovin (56 kcal).

Ali naj jemo tudi po treningu in zakaj?

Poznamo enostavne ogljikove hidrate, ki so primerni za nadomeščanje ogljikovih hidratov takoj po treningu. Čeprav naj bi bilo v vsakem obroku nekaj beljakovin, je predvsem pomembno beljakovine vnašati po treningu, ko je telo najbolj dovzetno za regeneracijo in obnovo tkiv, saj je v katabolnem stanju (med intenzivno vadbo se poveča razgradnja telesnih tkiv).

Prvih 45 minut po treningu je najprimernejši čas za nadomeščanje izgubljenega goriva. Idealna strategija prehranskega okrevanja (nespecifična za katerikoli šport) je obrok ali tekoči prehranski dodatek, ki vsebuje ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom in

kakovostne beljakovine v razmerju 1 : 4, kar je od 10 do 20 odstotkov dnevnega kaloričnega vnosa teh dveh makrohranil.
Vnos manjše količine sladkorja z beljakovinami je pomemben za popolno obnovo glikogenskih zalog in prenos aminokislin (beljakovin) do mišičnih celic. To tesno sodelovanje beljakovin in hidratov po treningu ugodno vpliva na razvoj rastnega hormona.
Prav tako pa se izognemo pojavu povečane utrujenosti, pretreniranosti, padcu odpornosti telesa, počasnejšem celjenju poškodb, izgubi mišične mase in moči mišic.

Ustrezna prehranjenost
Aktivni ljudje morajo za to, da bi lahko njihovo telo optimalno delovalo, za prehrano skrbeti v dveh pomembnih aspektih: prehranjevati se morajo redno in pri tem z izbiro ustreznih hranil, vitaminov in mineralov podpirati telo s potrebnimi snovmi.
Večinoma gre za pristop, ki nam ga narekuje že zdrava pamet (žal pa je v vsakodnevni naglici in v želji po izpolnitvi vseh opravil nanjo pozabljamo):
- jesti moramo zajtrk;
- pravilno časovno razporediti obroke – pri čemer se orientiramo predvsem na čas treninga;
- ne smemo izpuščati obrokov;
- telo moramo okrepiti s primernim obrokom po vadbi.

Skratka: načrtovanje prehrane pred in po vadbi je pomembno, a še tako fantastični pred- in po- vadbeni obrok ne bosta učinkovita, če celoten prehranski režim ne bo ustrezal aktivnemu načinu življenja.
Uspešna regeneracija vključuje številne presnovne in fiziološke procese, med katere spadajo:
- obnovitev glikogenskih zalog oziroma energetskih rezerv,
- nadomestitev izgubljenih tekočin (rehidracija) in mineralov,
- izdelava novih beljakovin in
- popravilo poškodb (nastalih zaradi vadbe), ki poteka »pod okriljem« imunskega sistema.

Na naštete procese vplivajo številni dejavniki, med najpomembnejše pa sodi prehrana. Ta mora ob pravem času in v pravih količinah telesu zagotoviti vse hranilne snovi, ki so potrebne za optimalno podporo regeneracijskim procesom. Žal številni športniki in še številčnejši rekreativci še danes ravno prehrani posvečajo najmanj pozornosti. Argument nekaterih, da se namreč s svojim športom ukvarjajo netekmovalno, rekreativno, ljubiteljsko in da zaradi tega prehrana za njih nima večjega pomena, je bolj slab; pravilna prehrana, ki zagotavlja optimalno regeneracijo, ni pomembna samo zaradi doseganja boljših športnih rezultatov, pač pa v prvi vrsti zaradi ohranjanja telesne homeostaze (ravnovesja) oziroma zdravja.

MAKRO PRIPRAVA
Učencem od 5. do 9. razreda sva pri pouku razložili namen in cilj raziskave, prav tako učiteljem na učiteljskem zboru. Učencem, ki so pripravljeni sodelovati, smo razdelili izjave in opis raziskave, da smo seznanili starše in dobili njihovo dovoljenje za sodelovanje. Učiteljem sva v zbornici nastavili tabelo, da so se do 10. 11. vsako leto prijavili (torej 2015, 2016 in 2017) na vadbo. Ker je bil slab odziv, tudi letos, sva podaljšali prijavo.

Vse skupaj sva do zdaj imeli prijavljenih 23 učencev in 10 strokovnih delavcev.

POTEK DELA V TELOVADNICI

Vsakemu vadečemu najprej izmerimo iniciativno stanje (krvni pritisk in pulz), vadeči dobi svoj kartonček, kjer zapisuje rezultate. Vsak naredi dva obhoda. Na vsaki postaji šteje točke in jih zapiše takoj v svoj kartonček. Kartončke bodo dobili za vsak mesec posebej. Po vadbi, dveh obhodih, izmerimo pulz in krvi pritisk.

Beleženje meritev:

Učitelj 1 - november

Vaja / datum	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. vaja												
2. vaja												
3. vaja												
4. vaja												
5. vaja												
6. vaja												
Pulz pred vadbo												
Pulz po vadbi												
Krvni pritisk pred vadbo												
Krvni pritisk po vadbi												
Hoja (3x tedensko-učitelj)	1. teden (datum):				2. teden (datum):				3. teden (datum):			

Slika 1: kartonček za beleženje rezultatov – učitelj.

Učenec 1 - november

Vaja / datum	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.	1.	2.
1. vaja												
2. vaja												
3. vaja												
4. vaja												
5. vaja												
6. vaja												
Pulz pred vadbo												
Pulz po vadbi												

Krvni pritisk pred vadbo						
Krvni pritisk po vadbi						

Slika 2: kartonček za beleženje rezultatov – učenec.

MIKRO PRIPRAVA

KROŽNA VADBA – 6 POSTAJ (ŠOL. LETO 2015/2016)

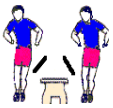
1. POSTAJA

Slika 3: Enonožni poskoki na švedsko klop

2. POSTAJA

Slika 4: Preskakovanje kolebnice

3. POSTAJA



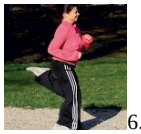
Slika 5: Sonožno preskakovanje preko švedske klopi

4. POSTAJA

Slika 6: Visoki skiping

5. POSTAJA

Slika 7: "Jumping jacks" poskoki



6. POSTAJA

Slika 8: Tek z udarjanjem pet nazaj

KROŽNA VADBA – 6 POSTAJ (ŠOL. LETO 2016/2017)

1. POSTAJA

Slika 9: Dvig roke in nasprotne noge v opori klečno

2. POSTAJA

Slika 10: Most- izmenično "brsanje" z nogama

3. POSTAJA

Slika 11:"Mountan climb" (tek v moški skleci)

4. POSTAJA

Slika 12: Dvigobanje trupa na žogi

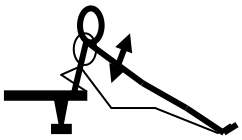
Slika 13: Leže na hrbtu izmenično dvigovanje nog.

6. POSTAJA

Slika 14: Zapiranje knjige na žogi.

5. POSTAJA

7. POSTAJA



Slika 15: Spust ob klopi.

KROŽNA VADBA – 6 POSTAJ (ŠOL. LETO 2017/2018)

1. POSTAJA

Slika 16: Dvig noge in nasprotne roke v opori klečno.

2. POSTAJA

Slika 17: "Jumping jacks" poskoki.

3. POSTAJA

Slika 18: "Mountain climb" (tek v moški skleci).

4. POSTAJA

Slika 19: Dvigovanje trupa na žogi.

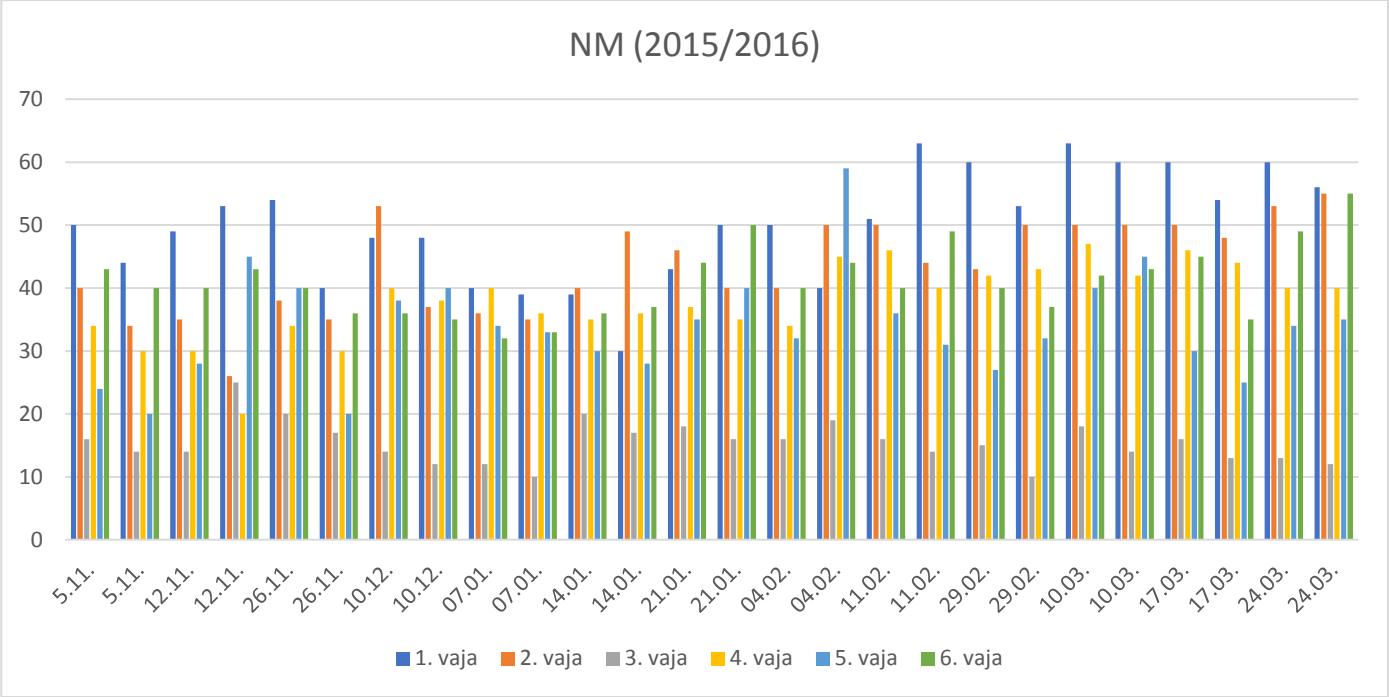
5. POSTAJA

Slika 20: Izpadni korak + poskok.

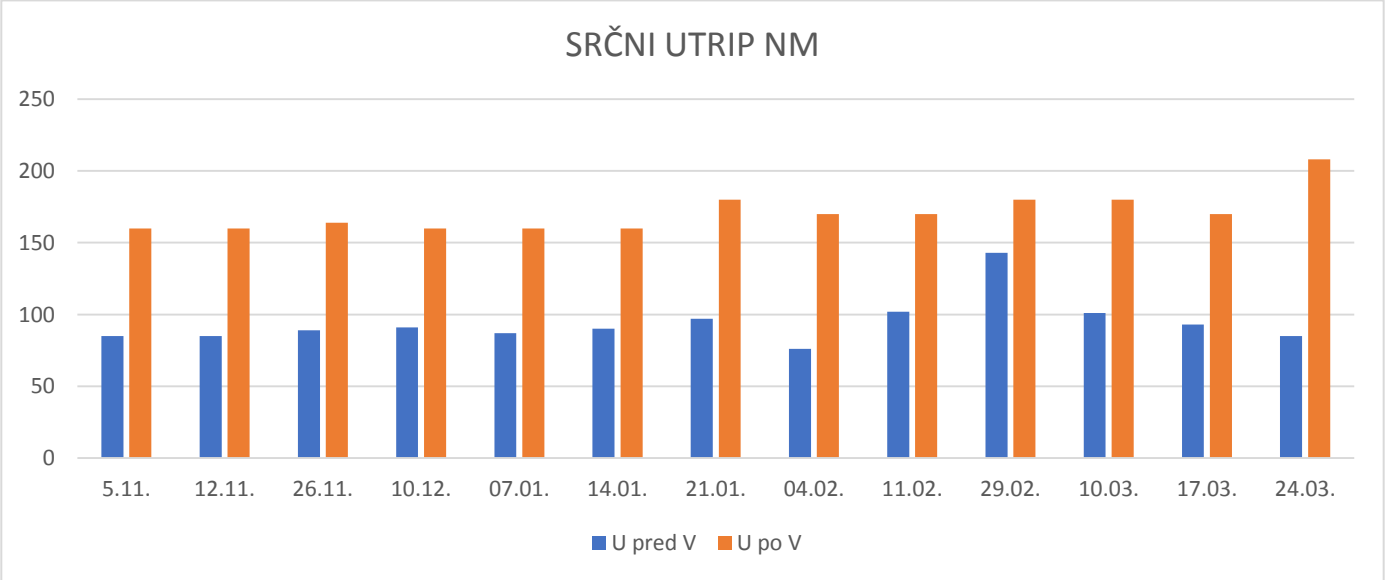
6. POSTAJA

Slika 21: Zapiranje knjige na žogi.

REZULTATI

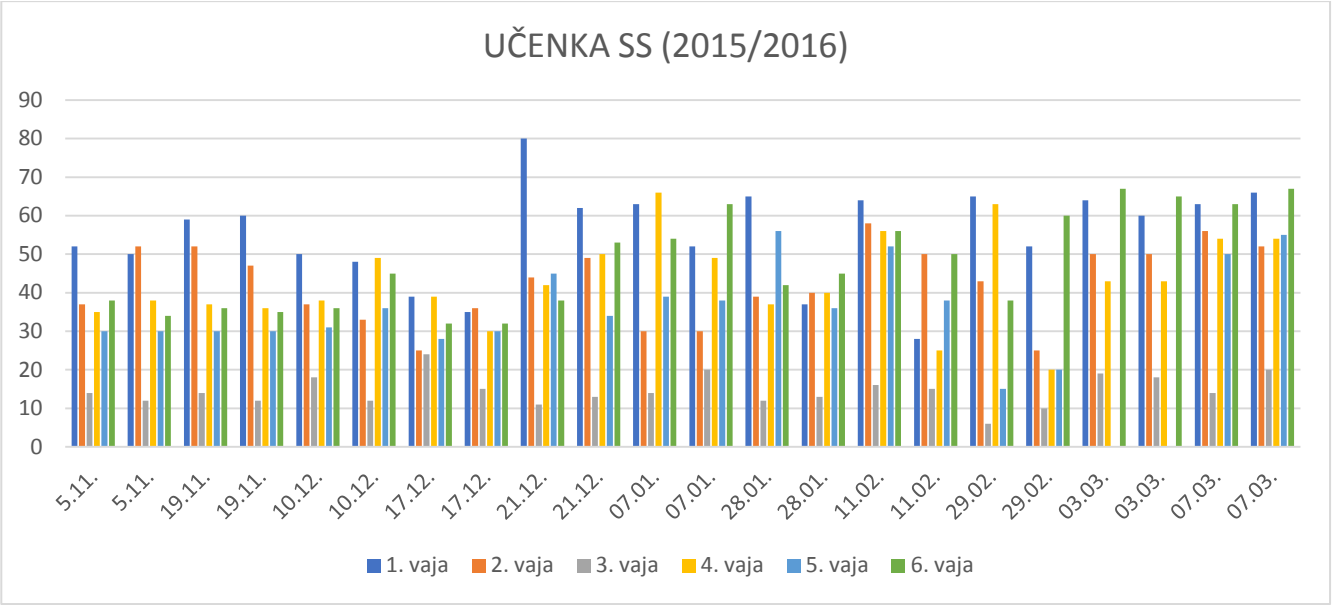


Graf 1: Rezultati meritev učenke NM.

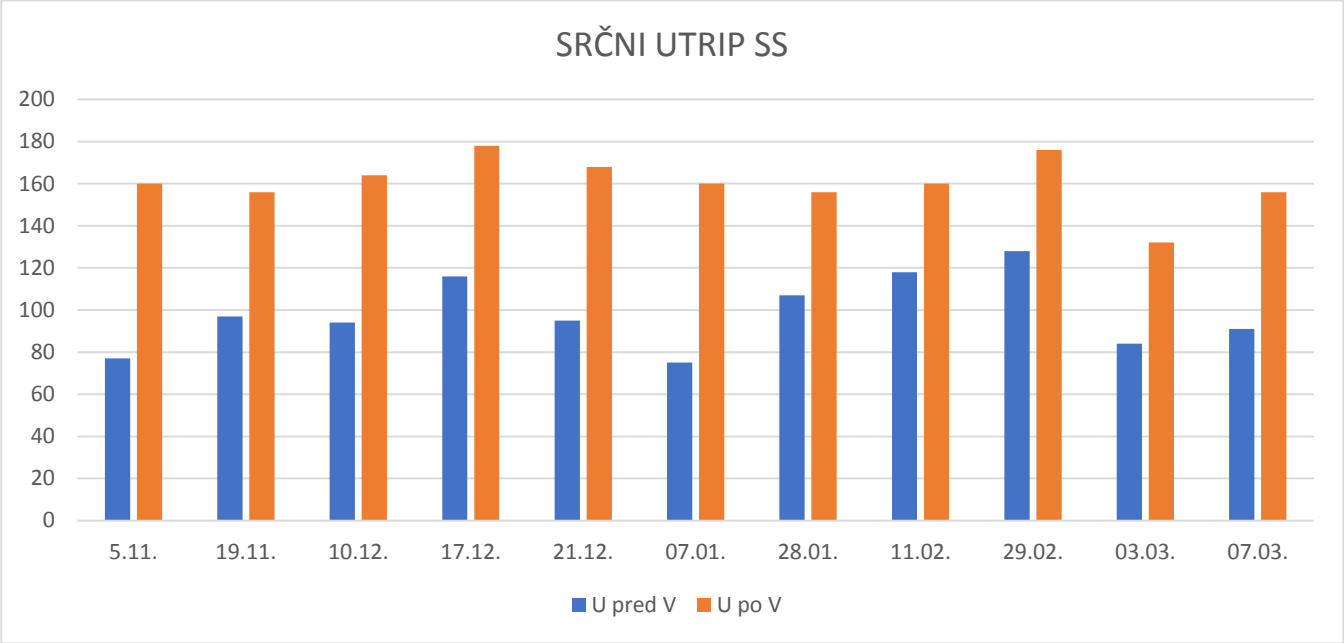


Graf 2: Rezultati meritev srčnega utripa učenke NM.

Iz grafa je razvidno, da je učenka v konstantni kondiciji, saj njeni rezultati ne odstopajo pri drugi ponovitvi, niti ne naslednji teden. Proti koncu meritev je svoj srčni utrip povišala in ga približala maksimalnemu, katerega smo izračunali na podlagi formule. To kaže na to, da je telesno bila vedno boljše pripravljena.

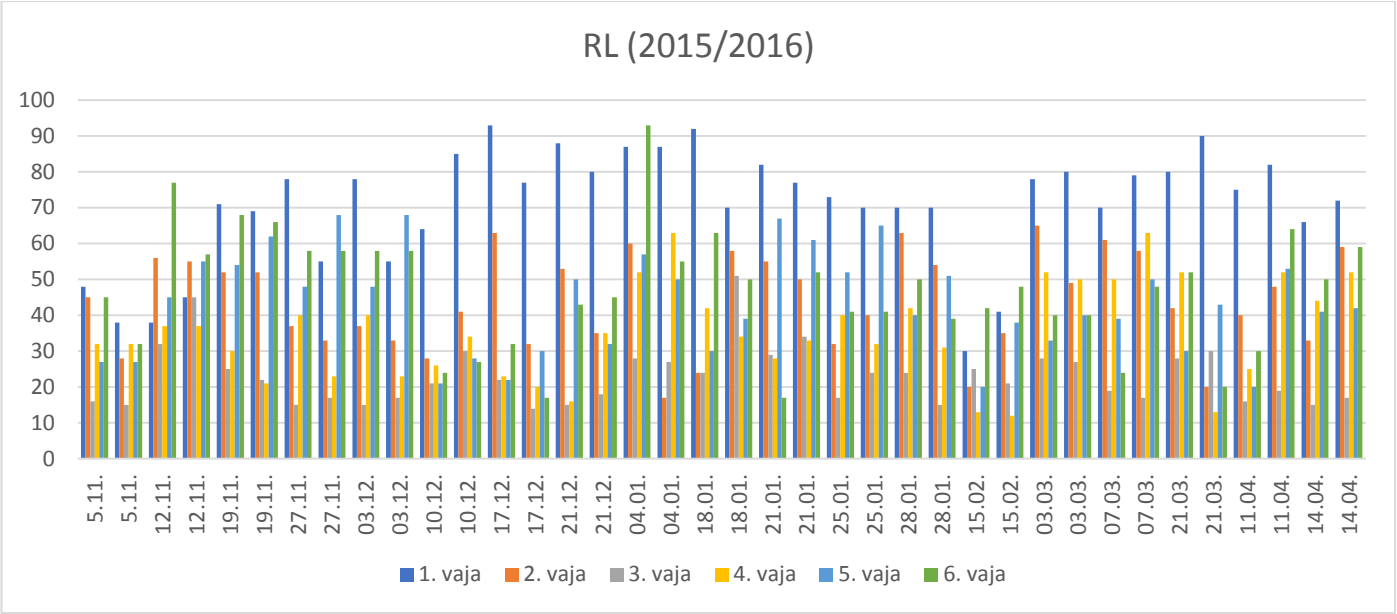


Graf 3: Rezultati meritev učenke SS.

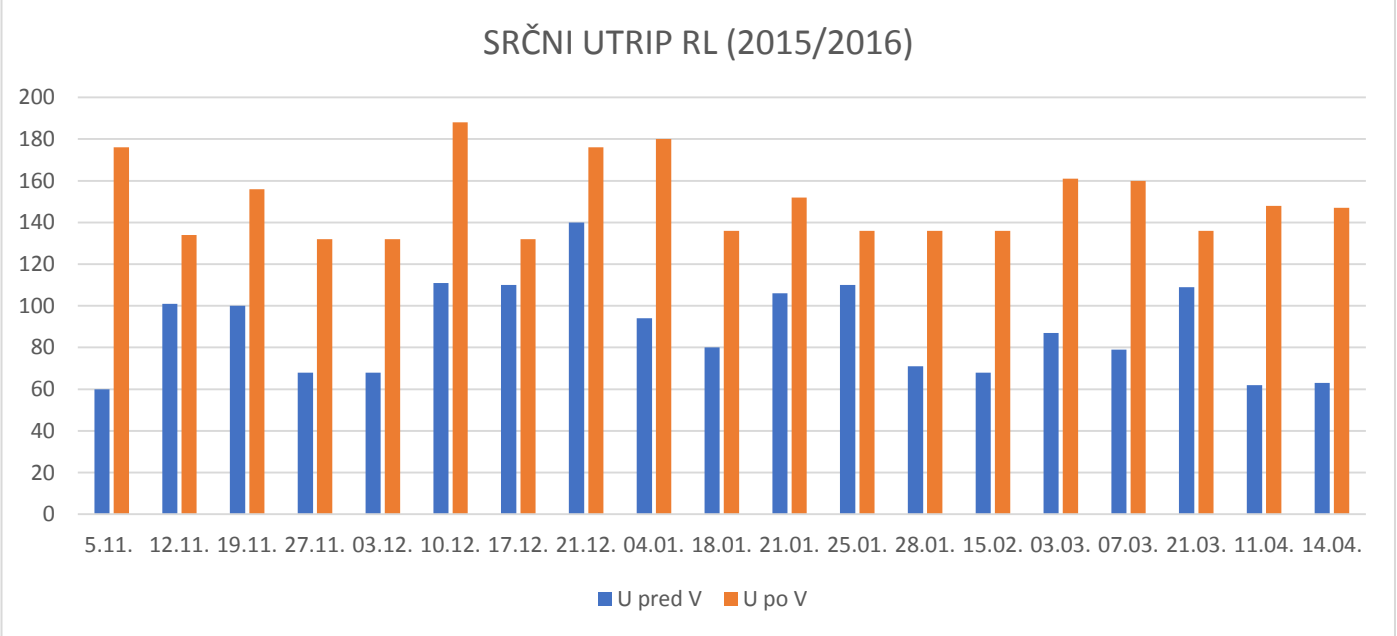


Graf 4: Rezultati meritev srčnega utripa učenke SS.

Iz grafa je razvidno, da je učenka prav tako v kondiciji, saj rezultati ne odstopajo. Učenka je konstantno in brez velikega napora ponavljala vaje. Nekatere vaje (6. vaja) je proti koncu zelo dobro izvajala, povečala število ponovitev, kar nam pove, da je ujela ravnotežje ter razvijala moč trupa.

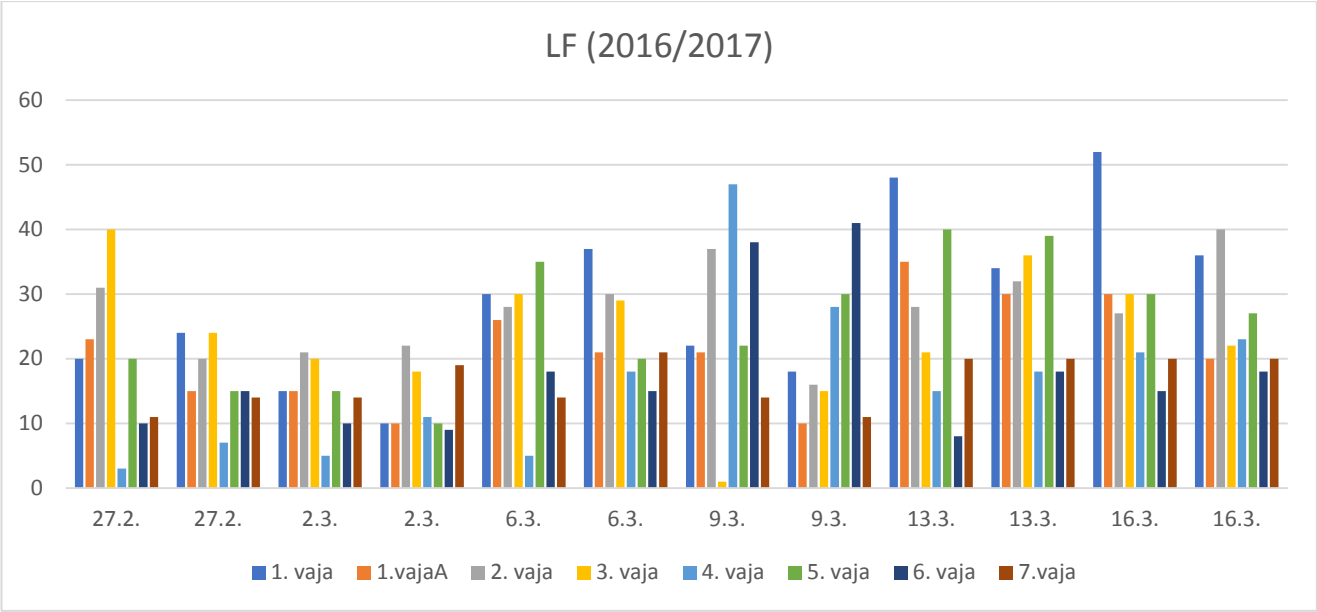


Graf 5: Rezultati meritev učenca RL.

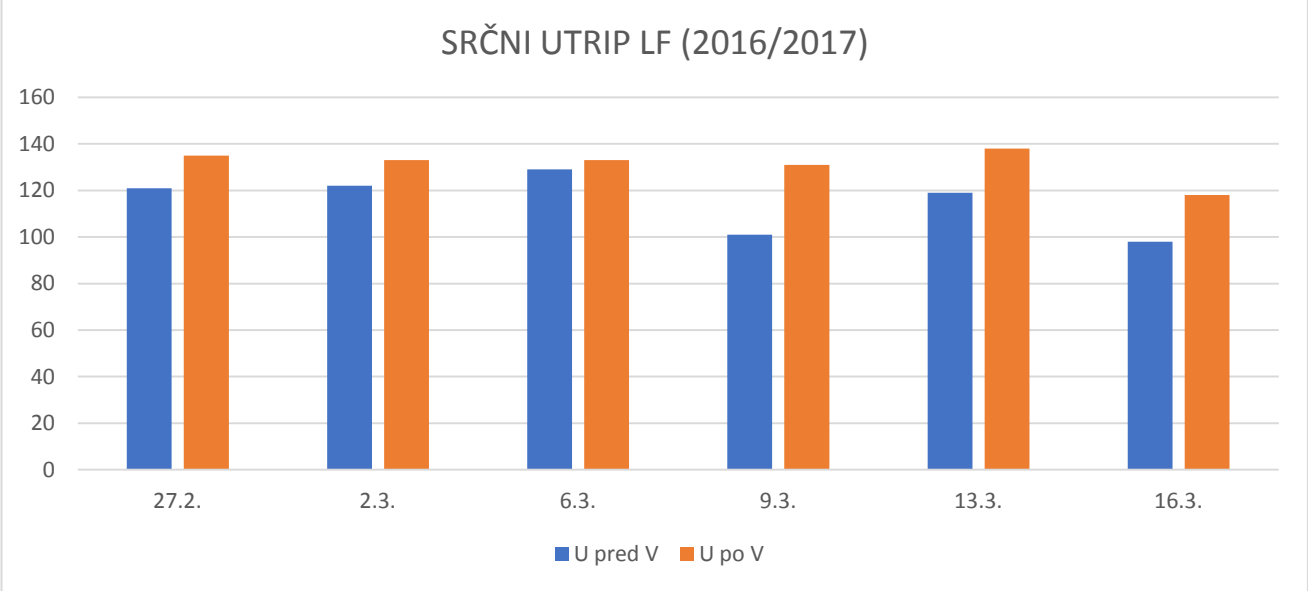


Graf 6: Rezultati meritev srčnega utripa učenca RL.

Učenec RL je zagnano izvajal meritve. Na grafu je videti, da je nekatere vaje izboljšal in opravljal vedno več ponovitev. Prav tako se je njegov srčni utrip približal maksimalnemu, katerega smo izračunali na podlagi formule.

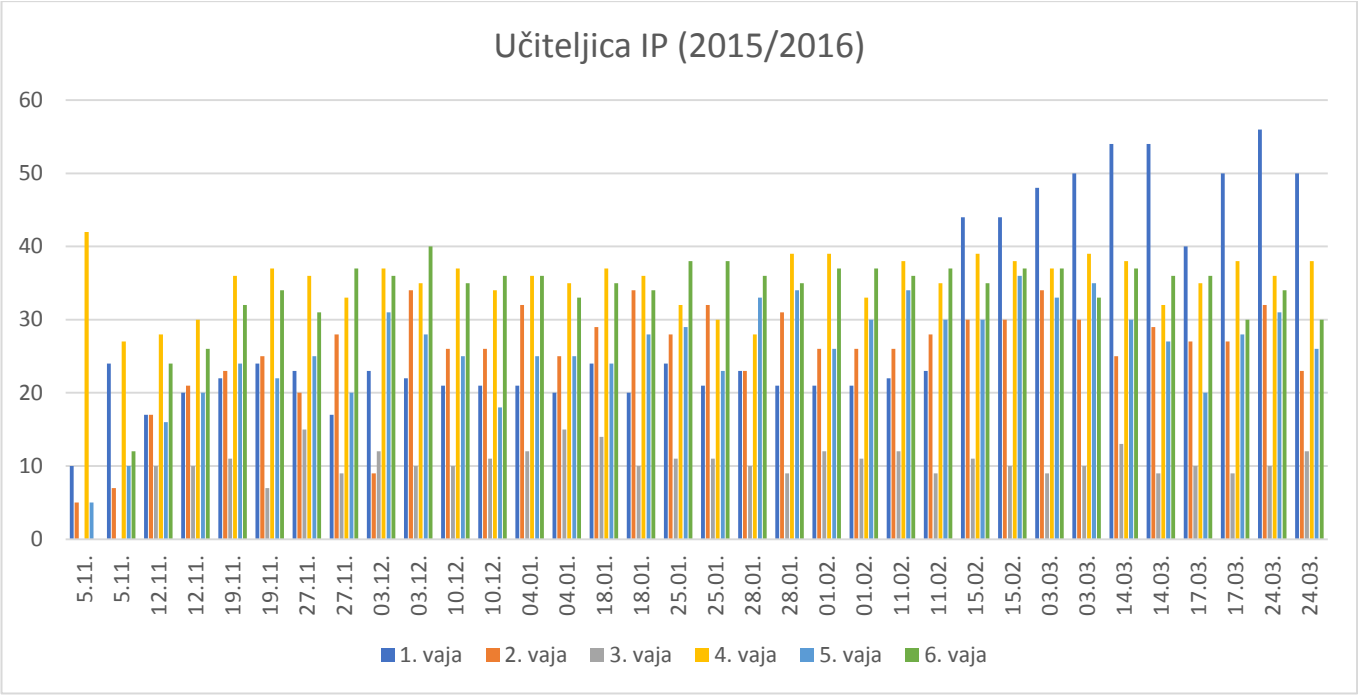


Graf 7: Rezultati meritev učenca LF.

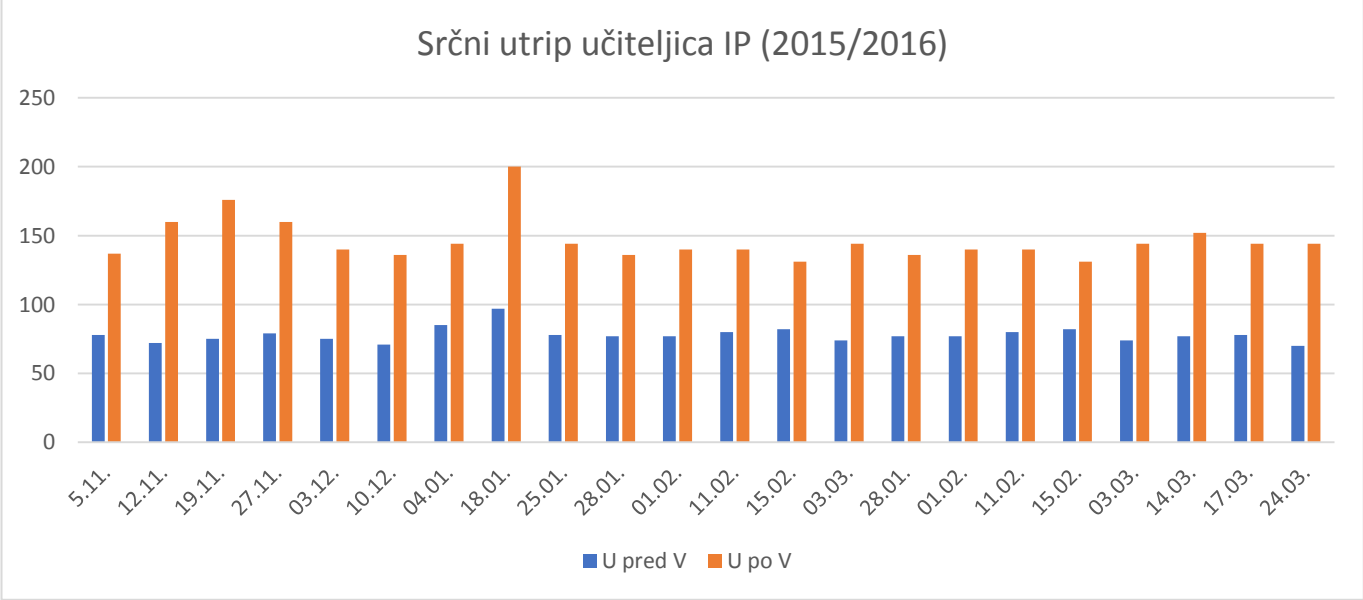


Graf 8: Rezultati meritev srčnega utripa LF.

Učenec LF se nam je priključil proti koncu meritev, in sicer zadnji mesec in pol. Učenčev ITM spada v debelost, zato sem kot učiteljica bila zelo ponosna, ko se je odločil za vadbo. Sprva je imel težave, predvsem z vajami na žogi, kasneje je naredil vedno več ponovitev. Učenec LF tudi v letošnjem letu obiskuje vadbo že od vsega začetka. Nobena od njih mu več ne predstavlja ovire.



Graf 9: Rezultati meritev učiteljice IP.



Graf 10: Rezultati meritev srčnega utripa učiteljice IP.

Učiteljica IP je sama ugotovila izboljšanje počutja in fizične zmogljivosti po vsaki vadbi. Vedno več je delala, vedno boljše se je počutila. Zraven je opravljala še na teden pohode po 45 minut. Če pogledamo rezultate meritev, je ponovitve samo povečevala in ne zmanjšala. To pomeni, da se je njena fizična zmogljivost in moč trupa povečala.

ZAKLJUČEK

Rezultati kažejo, da z učiteljico lahko potrdite svoje hipoteze. Vadba poteka že tretje leto, sprememba pa so opazne ne samo pri nastavljenih hipotezah, ampak tudi širše. Na šoli nam je

uspelo vključiti skoraj vse učence v projekt Zdrav življenjski slog. Učenci so spremenili odnos do gibanja. Vedno manj nosijo opravičila, v kolikor se pojavijo lažje zdravniške težave (menstruacija, kašelj, itd), se z mano dogovorijo in opravljajo lažjo vadbo pri pouku predmeta Šport.

Lahko poveva, da so vtisi pozitivni, učenci radi obiskujejo vadbo, pomagajo drug drugemu pri beleženju meritev, napredujejo, saj je bilo v začetku pri nekaterih zaznati napor, sedaj pa se jim zmogljivosti izboljšujejo.

Nekateri učitelji so bili v začetku skeptični, kako bodo zmogli. Ob večkratnih ponovitvah je opaziti boljšo fizično pripravljenost. Sami delava vaje in opažava večjo kondicijo več volje in elana doma ob zadolžitvah, ki naju popoldne čakajo doma. Problemi, ki nastajajo ob tovrstni vadbi, je usklajevanje časa s strokovnimi delavci. Vedno več je projektov, vedno več dela s papirji, tako da strokovni delavci skoraj vedno imajo izgovor, da ne bi prišli.
Ob dejstvu, da tekom vadbe nekaj narediva za učence in sodelavce, bi rekli da se najin polletni trud poplača. Z dobro voljo čakava prihodnjo vadbo ter vztrajne »telovadce«, ki želijo nekaj narediti zase.

LITERATURA IN VIRI

Horvat, A.; Letne priprave, Športna vzgoja

http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/kaj-jesti-pred-treningom-in-po-njem/ (18.11.2017)

http://www.cenim.se/prehrana/prehrana-in-regeneracija-telesa-po-vadbi/ (19.11.2017)

http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/kaj-jesti-pred-treningom-in-po-njem/ (17. 11. 2017)

https://sobotainfo.com/novica/lokalno/porazni-zdravstveni-rezultati-otrok-iz-stirih-prekmurskih-obcin/132029 (19.11.2017)

Hozjan Tina

IZZIVI OB VKLJUČITVI OTROKA Z GLUTARIČNO ACIDURIJO TIPA I V VRTEC

POVZETEK

V vrtce po Sloveniji so vključeni tudi otroci s posebnimi potrebami. Glede na svoje posebnosti ti otroci pri izvajanju programov predšolske vzgoje potrebujejo različne prilagoditve. Nekatere so strokovnim delavcem bolj, druge manj znane. S posebnimi izzivi se srečamo ob vključitvi otroka z redko boleznijo ali stanjem. V Vrtcu Lendava – Lendvai Óvoda smo na velik izziv naleteli ob vključitvi otroka z glutarično acidurijo tipa I. Gre za redko prirojeno presnovno motnjo metabolizma razvejanih aminokislin. Zaradi odsotnosti aktivnosti encima glutaril lahko pride do iztirjenja metabolizma, ki ima včasih hude posledice. Otroku je treba zagotoviti posebno dieto z omejitvijo lizina, spremljanje energijskih vrednosti ter dnevni vnos posebnega preparata. Obroki morajo biti redni in enakomerni preko dneva, voditi se mora tudi prehranski dnevnik. Vse prilagoditve vrtec lahko zagotovi ob pridobitvi novih znanj, z veliko mero prilagodljivosti in v tesnem sodelovanju s starši otroka.

KLJUČNE BESEDE: **vrtec, otrok s posebnimi potrebami, glutarična acidurija tipa I, posebna dieta.**

CHALLENGES OF ENTERING A CHILD WITH GLUTARIC ACIDURIA TYPE 1 INTO NURSERY SCHOOL

ABSTRACT

In nursery schools in Slovenia there are also children with special needs. According to their special needs, these children need various adjustments. Some of these are more and some less familiar to our professional workers. Children with rare diseases or states represent a particular challenge. In our nursery school in Lendava (Vrtec Lendava – Lendvai Óvoda) we came across a big challenge when a child with glutaric aciduria type 1 entered the nursery school. It is a rare inherited disease in which the body is unable to break down branched-chain amino acids. A lack of activity of the glutaryl enzyme can cause a malfunction in the metabolism, which can have severe consequences. The child needs a special diet with limited amounts of lysine, monitoring of energy values and daily intake of a special medicament. Meals need to be regular and even throughout the day, and a food diary has to be kept. New skills, a high level of flexibility and close cooperation with the parents are necessary, in order to ensure all the adjustments at the nursery school.

KEYWORDS: nursery school, child with special needs, glutaric aciduria type 1, special diet.

I. UVOD

Vzgoja in izobraževanje otrok, ki imajo različne motnje in primanjkljaje, se v skladu z zakonodajo (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011) odvija tudi v programih za predšolske otroke s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Ti otroci za uspešno vključevanje v proces vzgoje in izobraževanja potrebujejo veliko pomoči in spodbud. V vrtcih se trudimo slehernemu otroku zagotoviti ustrezne pogoje za njegov optimalni razvoj. Otrokom s posebnimi potrebami zagotavljamo individualiziran pristop in jim poskušamo zagotoviti enake možnosti s hkratnim upoštevanjem njihovih različnih potreb. Da lahko dosežemo te cilje, moramo poznati in razumeti posebnosti vsakega otroka. To je veliko lažje v primerih, ko ima otrok težave, s kakršnimi so se strokovni delavci v svoji praksi že srečali. V veliko pomoč so tudi različna strokovna izpopolnjevanja in usposabljanja ter izkušnje drugih. Vsega tega je v primeru nekaterih motenj in primanjkljajev veliko, v drugih primerih pa so informacije in možnosti podpore zelo omejene. Na enega izmed takšnih primerov smo v Vrtcu Lendava – Lendvai Óvoda naleteli ob vključitvi otroka z glutarično acidurijo tipa I.

A. Glutarična acidurija tipa I

Glutarično acidurijo tipa I imenujemo tudi GA I, glutarična acidemija, glutarična acidemija tipa I, glutarična acidurija I in pomanjkanje glutaril-CoA dehidrogenaze (Genetics Home Reference, 2017). Gre za eno izmed redkih vrojenih bolezni presnove. To so genetsko pogojene motnje, kjer mutacije v genih povzročijo nedelovanje ali pomanjkanje encimov, ki so pomembni pri različnih kemijskih reakcijah v metabolizmu (Šmon idr., 2017). Skupina strokovnjakov (Metabolic.ie, 2017) pojasnjuje, da se proteini, ki jih zaužijemo, razgradijo v encime in aminokisline. Te so nosilci številnih funkcij, med drugim tudi rasti ter obnavljanja celic in tkiv. Lizin in triptofan sta dve izmed tovrstnih aminokislin. Ob njuni razgradnji nastane tako imenovani glutaril-CoA, ki se običajno pretvori v energijo in porabi za rast in obnovo. Osebe z glutarično acidurijo I so rojene brez ali z zelo malo encima glutaril-CoA dehidrogenaza, ki razgrajuje glutaril CoA. Kopičenje le-tega, glutarične kisline in škodljivih snovi lahko povzroči možganske poškodbe, kompleksne motnje gibanja, težave pri požiranju, šibek mišični tonus in zmanjšano gibljivost. Brez ustreznega zdravljenja stanje ogroža tudi življenje posameznika.

Pojavnost in odkrivanje

Glutarično acidurijo tipa I je prvi opisal Goodman s sodelavci (e-imd.org, b. d.) leta 1975. Od takrat so po svetu poročali o več kot 500 pacientih. Splošna ocena razširjenosti je 1 primer na 100.000–120.000 novorojenih. V Sloveniji so bili med letoma 1999 in 2013 klinično diagnosticirani 3 primeri glutarične acidurije I, v pilotni raziskavi je bil pozneje potrjen še en primer. Skupna ocenjena pojavnost za Slovenijo je 1:54.007 (Šmon idr., 2017). Po nekaterih podatkih (DoveMed, 2015) je pojavnost večja v nekaterih skupnostih (npr. med Amiši), a lahko motnja prizadene pripadnike vseh rasnih in etničnih skupin. K bolezni so nagnjeni tako moški kot ženske. Motnja se deduje avtosomno recesivno, kar pomeni, da se prenaša na »nespolnem« kromosomu in da je za njeno izraženost potrebna okvara obeh alelov. Ker en

sam okvarjen alel ne povzroča znakov motnje, se lahko okvarjeni alel »tiho« prenaša skozi generacije.

Najzanesljivejša metoda odkrivanja glutarične acidurije I je genetsko testiranje, s katerim se odkrije mutacija gena GCDH, ki motnjo povzroča. S 95 % zanesljivostjo se motnja lahko odkrije tudi s presejanjem novorojencev (e-imd.org, b. d.). Le-to se izvaja v večini evropskih držav, vendar med državami prihaja do velikih razlik v številu presejanih bolezni (od 1 do 29). Prav tako je v posameznih državah različen tudi izbor presejanih bolezni. V Sloveniji sta za zdaj na seznamu presejalnih testov novorojencev le dve bolezni, in sicer fenilketonurija ter kongenitalna hipotiroza (Oblak in Zaletel, 2017). Glutarična acidurija tipa I tako pri nas v večini primerov ostane neodkrita do pojava simptomov, razen v primerih, ko je znana družinska anamneza.

Simptomi in zdravljenje

Po pojasnilih (GARD, 2017) novorojenčki z glutarično acidurijo I sprva ne kažejo nobenih znakov, razen morda nekoliko povečanega obsega glave in šibkejšega mišičnega tonusa. Če se ustrezna terapija uvede takoj po rojstvu, se pri 80–90 % oseb z motnjo simptomi ne razvijejo. V nasprotnem primeru se pri posamezniku pojavijo različni simptomi:

- diskinezija,
- distonija,
- encefalopatija,
- velike mečave,
- metabolna acidoza,
- bruhanje …

V večini primerov okužba ali povišana telesna temperatura sproži krizo, ki povzroči resne poškodbe bazalnih ganglijev. To je del možganov, ki pomaga nadzorovati gibanje telesa. (e-imd.org, b. d.) poroča, da v 90 % primerov pri nezdravljenih otrocih tovrstne poškodbe nastanejo v obdobju od 3 do 36 mesecev. Vse poškodbe, o katerih so poročali, so se pojavile do 6. leta starosti. Zato je ustrezna terapija v tem obdobju izjemno pomembna. Uspešna terapija pri glutarični aciduriji I vključuje (Metabolic.ie, 2017):

- izogibanje hrani, ki vsebuje veliko beljakovin,
- omejen vnos naravnih proteinov (lizin in triptofan),
- dnevni vnos sintetičnih proteinov,
- uživanje nizko proteinskih živil,
- vnos karnitina,
- spremljanje izvidov krvi in urina,
- posebno skrb v času bolezni.

B. Posebna dieta

Osebe z glutarično acidurijo tipa I potrebujejo dieto vse življenje. (Metabolic.ie, 2017) dieto nazorno opisuje s pomočjo svetlobnega prometnega znaka (tabela 1).

TABELA 1: Osnovna navodila nizko beljakovinske diete.

	IZJEMNO PREVIDNO	Živila, bogata z beljakovinami.	Različne vrste mesa, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, oreški, želatina …
	PREVIDNO	Živila, ki vsebujejo nekaj beljakovin.	Kosmiči, riž, fižol, krompir …
	DOVOLJENO	Živila z malo beljakovinami in posebej prilagojena živila.	Večina sadja in zelenjave ter vsa posebej prilagojena živila.

Pretežni del dietnega jedilnika sestavljajo živila, ki so v tabeli 1 navedena kot dovoljena, ter posebej prilagojena živila (testenine, kruh). Ta živila lahko otrok uživa v običajnih količinah. Pri vseh ostalih živilih moramo biti pri osebah z glutarično acidurijo I pozorni na vsebnost beljakovin.

Človek beljakovine nujno potrebuje vse življenje, se pa potrebe s starostjo spreminjajo. Določajo se s potrebami vzdrževanja in potrebami rasti. Referenčne vrednosti za otroke in mladostnike priporočajo minimalen dnevni vnos med 0,9 g in 1,0 g beljakovin na kilogram telesne mase (Hlastan Ribič, 2009). Običajno iz deklaracije na posameznem živilu razberemo, koliko beljakovin vsebuje porcija ali 100 g živila. Kadar količin ne moremo razbrati iz deklaracij, jih je treba preračunati. Pri dieti v primeru glutarične acidurije I podatek o vsebnosti beljakovin za zagotavljanje ustrezne prehrane ni zadosten. Poznati je treba tudi podatek o vsebnosti lizina. Vrednosti le-tega za vsakega posameznika z glutarično acidurijo I določi prehranski svetovalec – dietetik.

II. VKLJUČITEV OTROKA V VRTEC

A. Uvajalno obdobje

Deklica se je kot novinka v vrtec vključila na začetku šolskega leta 2015/16, in sicer v oddelek prvega starostnega obdobja v manjši enoti vrtca v domačem kraju. Uvajanje je potekalo po utečenih postopkih. V času uvajanja v vrtec se pri otrocih v večini primerov pojavijo določene prilagoditvene težave. Te so prehodne narave, vendar lahko vztrajajo tudi dalj časa (Žibret 2003/04). Prilagajanje te deklice je kljub sodelovanju in trudu vseh deležnikov potekalo z veliko zapleti. Stiske so doživljali otrok, njegova vzgojiteljica (v polovičnem oddelku dela sama) in njegovi starši. Iskanje ustreznih rešitev je po dveh tednih prekinila novica, da je deklica hospitalizirana v Ljubljani in da družina čaka na izsledke več preiskav. Deklici so postavili diagnozo glutarična acidurija tipa I. Zaradi nadaljnjih postopkov, terapij in uvajanja stroge diete in sintetičnih dopolnil je morala ostati v domači oskrbi.

Otrok z glutarično acidurijo tipa I se lahko vključi v vrtec ali šolo, vendar se je na ta korak treba ustrezno pripraviti. Ključnega pomena je podpora in komunikacija članov družine z vrtcem in s strokovnjaki na področju prehrane. Vsak, ki se pri svojem delu srečuje z otrokom z glutarično acidurijo I, mora biti seznanjen z njegovim stanjem, in sicer na razumljiv način.

(Metabolic.ie, 2017) staršem svetuje, naj vsem, ki skrbijo za njihovega otroka, pojasnijo naslednje:

- Stanje je podedovano in ni nalezljivo.
- Otrok ne more razgraditi beljakovin v hrani.
- Vsi otroci potrebujejo določeno količino beljakovin za rast in razvoj, vendar lahko v tem primeru dodatne beljakovine povzročijo težave.
- Otrok se zaradi uživanja neprimerne hrane ne bo takoj počutil slabo, a se bodo škodljive posledice lahko pokazale pozneje čez dan ali dolgoročno.
- Otrok je na zelo posebni dieti, ki jo določi skupina strokovnjakov.
- Izjemno pomembno je, da se spremlja vrsta in količina hrane, ki jo otrok zaužije čez dan.
- Starši morajo biti obveščeni, če otrok poje kaj nedovoljenega, ali zavrača hrano od doma.
- Vrtec mora starše obvestiti o otrokovem slabem počutju ali nezgodi, ker v teh primerih otrok morda potrebuje takojšnjo posebno oskrbo.

Varjačič (2007) navaja, da je stopnja stiske staršev pri uvajanju otroka v vrtec odvisna od narave odnosa, ki ga imajo z otrokom, in od tega, koliko stresnih dejavnikov je medtem prisotnih v okolju. Vključitev otroka z redko presnovno boleznijo, ki zahteva številne prilagoditve in ima lahko hude trajne posledice, predstavlja izjemno stresno situacijo tako za starše otroka kot tudi za zaposlene v vrtcu. Zato smo pred ponovno vključitvijo deklice v vrtec v sodelovanju s starši pripravili prilagojen načrt uvajanja:

- Otroka smo premestili v drugo enoto vrtca. S tem smo zagotovili prehrano v centralni kuhinji vrtca ter omogočili tesnejše sodelovanje kuhinjskega osebja in strokovnih delavk.
- Otrok je razporejen v skupino, v kateri je število otrok večje, vendar sta v skupini vsaj šest ur na dan hkrati prisotni dve strokovni delavki.
- Organizatorka prehrane se je povezala s starši otroka in s strokovnjaki, ki so otroku predpisali dieto. Seznanila se je s posebnostmi otroka in predpisane diete.
- Starši so podali zahtevo za usmerjanje otroka, da bi mu v vrtcu lahko zagotovili ustrezno dodatno strokovno pomoč.
- Podaljšali smo čas uvajanja otroka v vrtec in materi omogočili sobivanje v oddelku.

B. Prilagojen režim prehranjevanja

Prehrana je tesno povezana z zdravjem ljudi. Pri osebah s presnovnimi motnjami je pravilen in strog dietni režim ključnega pomena za kakovost njihovega življenja. Pri osebah z glutarično acidurijo I je pomembna omejitev vnosa lizina in triptofana. Skupine strokovnjakov so razvile posebno aplikacijo, ki je osebam s presnovnimi težavami lahko v veliko pomoč. Ena izmed takšnih aplikacij je na primer aplikacija, objavljena na spletni strani Metabolic Diet App (2016). Posameznik izbere vrsto diete, med katerimi je tudi dieta GA1, in ustvari svoj profil s prilagojenimi podatki. S pomočjo aplikacije lahko sestavlja različne jedilnike iz širokega nabora živil. V primeru diete GA1 aplikacija preračuna vrednosti lizina in posameznika opozarja na omejitve in preostalo dnevno količino. Pri nas takšne aplikacije

žal še nimamo. Pri preračunavanju vrednosti lizina se naslanjamo na podatke, ki nam jih je posredoval otrokov dietetik. Pri uvajanju novih živil ali v primeru nejasnosti se obvezno posvetujemo s strokovnjakom. Za vsak obrok se preračunajo vrednosti maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in lizina ter energijskih vrednosti. Primer preračuna vrednosti živil ene dopoldanske malice je prikazan v tabeli 2.

TABELA 2: Vrednosti živil dopoldanske malice z dne 9. 8. 2017.

	Lizin	**Beljakovine**	**Energija**	**Maščobe**	**Ogljikovi hidrati**
	(mg)	***(g)***	***(kcal)***	***(g)***	***(g)***
Mleko: mleko: basic - p (prah)	0	0	2304,5	137,6	266,6
voda	0	0	0	0	0
mleko kravje 3,5 % m.m.	327	3,4	65	4	5
Koruzni kosmiči:	180	7,7	360	1	80
Med:	17	0,4	306	0	75
Borovnice (sveže):	16	0,6	37	1	6

Vrednosti so preračunane na 100 g živil.

Na enak način se izračunajo vrednosti drugih dnevnih obrokov, ki se vnesejo v otrokov prehranski dnevnik. Ta vključuje otrokov jutranji obrok, ki ga zaužije doma, in vse obroke, ki jih zaužije v vrtcu. Ob odhodu otroka domov se staršem dnevnik preda, da lahko čez dan prilagodijo še preostale obroke. Primer dnevnika za en dan je prikazan v prilogi 1.

C. Drugi izzivi in prilagoditve

Najnujnejša prilagoditev, ki smo jo morali zagotoviti že prvi dan otrokovega bivanja v vrtcu, je prilagojena prehrana. Vse osebje v kuhinji in strokovne delavke v oddelku so bili pred vključitvijo otroka seznanjeni z njenim stanjem in s pomenom posebnega prehranjevalnega režima za njeno življenje. Kuharji so dobili natančna navodila, katera živila morajo izločiti iz prehrane otroka, katera živila morajo nadomestiti s posebnimi izdelki in kako morajo odmeriti ustrezno količino posameznih živil. Pri tem so sledili navodilom, danim s strani dietetika. Otrok je imel predpisan vnos 7 mg lizina na kilogram telesne teže ter 120 % energijski vnos (osebna komunikacija s starši, april 2016). V kuhinji so morali rešiti nekaj manjših tehničnih težav – nabava manjših posod in kuhalnic, na gram natančne tehtnice in še kaj. Jedilnike je prilagajala organizatorka prehrane, vendar so se s posebnostmi diete seznanjali vsi zaposleni kuharji. To se je izkazalo kot izjemno pomembno, ko smo na začetku šolskega leta 2016/17 ostali brez organizatorke prehrane. Kljub prošnjam, naslovljenim na različne naslove, nam ni uspelo najti osebe, ki bi bila pripravljena prevzeti opravljanje te naloge. Prav zaradi znanj, ki

so si jih pridobili v preteklem letu, to nalogo sedaj opravlja osebje kuhinje vrtca ob vsakodnevni podpori otrokovih staršev.
Ta podpora ter medsebojno sodelovanje strokovnih delavk in staršev sta bila izjemno pomembna v času uvajanja otroka v vrtec. Kot navaja Sonja Ambrož (2005) se namreč pogosto zgodi, da otroci kmalu po vstopu v vrtec zbolijo, saj stresna situacija ob spremembah prispeva k oslabitvi imunskega sistema. Pri otroku z glutarično acidurijo I ima lahko vsako bolezensko stanje trajne škodljive posledice. Zato so strokovne delavke s posebno pozornostjo spremljale počutje otroka v vrtcu in o vsakršni spremembi, še posebej o morebitnem odklanjanju hrane, sproti obveščale starše.
Konec oktobra 2016 je deklica končno dobila tudi odločbo o usmerjanju. Deklica je bila usmerjena kot dolgotrajno bolan otrok in otrok s težjo gibalno oviranostjo. Dodeljeni sta ji bili dve uri dodatne strokovne pomoči specialnega in rehabilitacijskega pedagoga ter ena ura svetovalne storitve na teden, dobila pa je tudi pravico do stalnega spremljevalca. Prav slednji veliko prispeva k uspešni vključitvi otroka s tovrstnimi težavami v oddelek vrtca. Otroku nudi potrebno podporo, mu pomaga pri prilagajanju ob spremembah in nudi oporo strokovnim delavkam. Je ključna oseba pri povezovanju vseh, ki delajo z otrokom.

Vsi, ki smo v vrtcu tako ali drugače vpleteni v to zgodbo, želimo po svojih najboljših močeh prispevati k sprejemanju in razumevanju tega posebnega stanja ter prilagoditev, ki so nujno potrebne. Velik del odgovornosti za prilagoditve in razvoj otroka je trenutno v naših rokah. Ker bo glutarična acidurija I del vsakdana vse njeno življenje, se mora s stanjem naučiti spoprijemati tudi sama. K temu lahko vsi prispevamo s pozitivnim in spodbujajočim odnosom – takšnim, kot ga imajo njeni starši.

III. SKLEP

V času vključenosti otroka z glutarično acidurijo tipa I v vrtec poleg vsakodnevnega prilagajanja jedilnika naletimo na vrsto izzivov. Nekatere predvidimo in se nanje pripravimo, drugi nas presenetijo. Ob nekaterih se nasmejimo, ob drugih smo zaskrbljeni. Rešujemo jih sproti v tesnem sodelovanju in ob medsebojni podpori zaposlenih v vrtcu in staršev otroka. Le tako lahko deklici zagotovimo dobro počutje, napredek in razvoj ob upoštevanju vseh potreb in zahtev, ki jih narekuje ta redka presnovna motnja.

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem staršem za njihovo zaupanje in podporo. Mala L. nas je postavila pred velike izzive. Vsak dan nas opominja, da so težave velike le toliko, kolikor jim sami dovolimo zrasti.

LITERATURA IN VIRI

Ambrož, S. (2005). Uvajanje otroka v vrtec. *Vzgojiteljica*, 7(3), str. 9–10.

DoveMed. (2015). *Glutaric Acidemia Type I (GA I)*. Pridobljeno s

http://www.dovemed.com/diseases-conditions/glutaric-acidemia-type-i-ga-i/
e-imd.org. (b. d.). *For healthcare professionalns: Glutaric aciduria type I*. Pridobljeno s http://www.e-imd.org/rc/e-imd/htm/Article/2011/e-imd-20110728-200127697/src/htm_fullText/en/GlutaricAciduria TypeI.pdf

GARD. (2017). *Glutaric acidemia type I*. Pridobljeno s

https://rarediseases.info.nih.gov/diseases/6522/glutaric-acidemia-type-i
Genetics Home Reference (2017). *Glutaric acidemia type I*. Pridobljeno s https://ghr.nlm.nih.gov/condition/glutaric-acidemia-type-i

Hlastan Ribič, C. (2009). Uvod v prehrano. Učbenik za študente medicine in stomatologije. Pridobljeno s http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/0c25dbf8ab6ae9111bd98430c04328f2.pdf

Metabolic Diet App. (2016). Pridobljeno s http://www.metabolicdietapp.org/

Metabolic.ie (2017). *Glutaric Aciduria Type 1*. Pridobljeno s

http://metabolic.ie/wp- content/uploads/2015/06/ GA-1-Handbook.pdf
Oblak, A. in Zaletel, K. (2017). Presejalno testiranje novorojencev – izkušnje v Slovenskem prostoru. V M. Skitek in D. Černe (ur.), Raziskovalni dnevi laboratorijske biomedicine: zbornik predavanj/9. Jesenovčevi dnevi, 29. september 2017 (str. 58–69). Ljubljana: Fakulteta za farmacijo (Univerza v Ljubljani)

Šmon, A., Repič Lampret, B., Grošelj, U., Žerjav Tanšek, M., Kovač, J., Battelino, T. in Trebušak Podkrajšek, K. (2017). Pilotna raziskava razširjenega presejanja novorojencev za vrojene bolezni presnove. V M. Skitek in D. Černe (ur.), Raziskovalni dnevi laboratorijske biomedicine: zbornik predavanj/9. Jesenovčevi dnevi, 29. september 2017 (str. 70–80). Ljubljana: Fakulteta za farmacijo (Univerza v Ljubljani).

Varjačič, B. (2007). *Prvič v vrtec*. Ljubljana: Otroci.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami/ZUOPP-1/ (2011). Uradni list RS, št. 58 (22. 7. 2011). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=201158&stevilka=2714

Žibret, V. (2003/2004). Vstop otroka v vrtec. *Educa*, 12(3), 19–21.

PRILOGA 1

Primer prilagojenega jedilnika z dne 9. 8. 2017

KOLIČINA (KOL) ŽIVILA ZA PRIPRAVO JEDI IN VREDNOSTI								SEŠTEVEK NA OBROK				
			Lys	Belj.	Energija	Mašč.	Ogljhidr.	Lys	Belj.	Energija	Mašč.	Ogljhidr.
Živilo			(mg)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(kcal)	(g)	(g)
ZAJTRK (DOMA)								**99**	**2**	**191**	**9**	**26**
								(okoli 150 mg)		**(okoli 200 kcal)**		
KOL	ME							**50mg**				
	g	**Keksolino**										
5	merica	Mleko: basic - p (prah)	0	0	115	7	13					
150	g	voda	0	0	0	0	0					
18	g	Keksolino (5% lizina v beljakovinah)	99	2	76	2	13					
DOPOLDANSKA MALICA (VRTEC)								**152**	**4**	**258**	**7**	**45**
								(80-100 mg)		**(100-150 kcal)**		
	g	**Mleko**						**150mg**				
4	merica	Mleko: basic - p (prah)	0	0	92	6	11					
120	ml	Voda	0	0	0	0	0					
26	ml	Mleko kravje 3,5% m.m.	85	1	17	1	1					
35	g	Cornflakes (koruzni kosmiči)	63	3	126	0	28					
5	g	Med	1	0	15	0	4					
20	g	**Borovnice sveže**	3	0	7	0	1					
KOSILO (VRTEC)								**272**	**5**	**332**	**14**	**45**
								(250-300 mg)		**(350-400 kcal)**		
	g	**Kremna korenčkova juha (namesto kolerabine)**						**270mg**				
80	ml	Zelenjavna čista juha (brez mesa)	0	0	0	0	0	ker ne vem ali je podzemna ali nadzemna koleraba naj se naredi korenčk				
30	g	Krompir olupljen kuhan	39	1	26	0	6					
10	g	Korenje kuhano	6	0	3	0	1					
3	g	Smetana 30 % m.m. (sladka / za kuhanje)	5	0	9	1	0					
40	g	Tetstenine KUHANE LOPROFIN (kašica)	0	0	58	0	14					
	g	Riba po tržaško (pečena riba)										
4	g	**Panga**	78	1	12	1	0					
90	g	**Riž parboiled kuhan**	78	2	109	0	24					
5	g	**Maslo**	2	0	37	4	0					
		Omaka bučkina (namesto jogurtove)										Om
30	g	Bučke (cukini-zelene / rumene) sveže	40	1	6	0	1					
5	g	Maslo	2	0	37	4	0					
	po potrebi	Zelenjavna čista juha (brez mesa)	0	0	0	0	0					
5	ml	Smetana 30 % m.m. (sladka / za kuhanje)	9	0	15	2	0					
		Zelena solata										
10	g	Solata endivja sveža	11	0	2	0	0					
2	g	Rastlinska olja vseh vrst	0	0	18	2	0					
2	g	Kis (jabolčni, sadni, vinski)	0	0	0	0	0					
0	g	Sol	0	0	0	0	0					
POPOLDANSKA MALICA (VRTEC)								**150**	**3**	**187**	**3**	**36**
								(80-100 mg)		**(100-150 kcal)**		
30	g	**Masleni piškoti**	92	2	130	3	23	**150mg**				
100	g	**Jabolčni sok (100 %)**	18	0	57	0	13					
70	g	**Banane sveže**	40	1	63	0	14					
			Lys	Belj.	Energija	Mašč.	Ogljhidr.					
			(mg)	(g)	(kcal)	(g)	(g)					
		Seštevek v vrtcu: 550mg	**574**	14	840	33	166					
			(v vrtcu okoli 600 mg Lys)		**(v vrtcu 800-850 kcal)**							
VEČERJA (DOMA)								**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
								(80-100 mg)		**(100-150 kcal)**		
								150 mg				

Ivanušič Petra

ZNANJE IN STALIŠČA UČENCEVIN 2. RAZREDA O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU

POVZETEK

V strokovnem prispevku bom predstavila ugotovljeno znanje in stališča učencev 1. in 2. razreda do zdravega prehranjevanja. Prav tako bom predstavila rezultate raziskave, ali je znanje učencev podeželske šole primerljivo z znanjem učencev mestne šole. Odgovore učencev sem pridobila z intervjujem, ki sem ga izvedla z mlajšimi učenci.

Dobljeni rezultati so pripomogli k boljšemu poznavanju prehranjevalnih navad mlajših učencev v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole ter poznavanju njihovih stališč do zdravega prehranjevanja. Na podlagi rezultatov sem ocenila znanje in stališča 6- in 7-letnikov do zdravega prehranjevanja, saj je o tem zelo malo raziskanega, tako v Sloveniji kot svetu.

KLJUČNE BESEDE: zdravo prehranjevanje, prehransko znanje, stališča, prehransko izobraževanje, učenci, šolsko okolje.

FIRST AND SECOND GRADE STUDENTS' KNOWLEDGE AND ATTITUDE ON HEALTHY NUTRITION

ABSTRACT

In my professional contribution, I will present the knowledge and points of view of students of grades 1 and 2 to healthy eating. I will also present the results of research whether pupils' learning in a rural school is comparable to the knowledge of pupils in the city school. I received student responses with a semi-structured interview that I conducted with young students.

The results obtained contributed to a better understanding of the nutritional habits of young pupils in the first educational period of the primary school and the knowledge of their attitudes towards healthy eating. On the basis of the results, I assessed the knowledge in 6- and 7-year-olds' attitudes towards healthy eating, as this is very little explored in Slovenia and the world.

KEYWORDS: healthy eating, nutritional knowledge, attitudes, nutrition education, pupils, school environment.

I. UVOD

Sodobna medicina vse bolj opozarja, da je razvoj mnogih bolezni povezan s prehrano, ki je nezdrava in preobilna, problem pa so tudi slabe prehranske navade. Največji vpliv na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok ima družina, z leti odraščanja in s socializacijo pa tudi širše okolje, v sklopu katerega odigra odločilno vlogo šola. Prav zato je pomembno, da si otroci že v otroštvu oblikujejo zdrave prehranjevalne navade, saj te vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja ter torej na odnos do hrane v odrasli dobi. V poteku strokovnega prispevka bi Vam rada nanizala le nekaj izjav avtorjev, ki potrjujejo kako pomembno je delo učiteljev in staršev v zgodnjem otroštvu. Prav tako pa so te izjave pomembne pri moji raziskavi.

Že od leta 2002 poteka mednarodna raziskava HBSC o prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov, v kateri sodeluje tudi Slovenija. Z nespremenjeno metodologijo se ponavlja vsake štiri leta. Rezultati te raziskave, opravljene leta 2002, kažejo, da vsak dan zajtrkuje le 40 % slovenskih enajstletnic ter 47,2 % enajstletnikov. V letu 2006 je bila raziskava HBSC izvedena ponovno, rezultati pa kažejo, da otroci in mladostniki manj pogosto uživajo sladkarije oziroma sladke pijače v primerjavi z otroki in mladostniki v letu 2002. V mlajših starostnih skupinah se je povečal delež otrok, ki redno uživajo sadje, delež tistih, ki uživajo zelenjavo redno, pa se je zmanjšal (Gabrijelčič, 2005). V raziskavi, opravljeni leta 2010 , je bilo ugotovljeno, da se v Evropi in Ameriki mlajši otroci in mladostniki še vedno prehranjujejo nezdravo. Zaužijejo preveč sladkarij, sladkih pijač in energijsko bogate hrane, premalo pa sadja in zelenjave, t.j. hrane rastlinskega izvora, ki je poleg vitaminske in mineralne vrednosti pomembna tudi zaradi prehranskih vlaknin (Rollins, 2010). V letu 2014, pa je ugotovljeno, da se je znižal delež mladostnikov, ki vsakodnevno uživajo sladke pijače.

Pomembne so prehranjevalne navade, ki jih je otrok pridobil v otroštvu, saj se prenašajo na kasnejša življenjska obdobja. Rezultati slovenskih raziskav kažejo, da sta pri otrocih in mladostnikih za prekomerno pridobivanje telesne teže med drugim kritični tudi obdobji med četrtim in sedmim letom starosti (Gregorič, 2010). »Če otrok neko jed odklanja oz. ne sprejme do 5 leta starosti, jo po vsej verjetnosti ne bo sprejel niti do 11 ali 12 leta. Okus oz. jed bo sprejel mogoče kasneje, ko nastopi adolescenca.« (Rollins, 2010, str. 373)

Uravnotežena, varovalna in redna prehrana zagotavlja energijo za delovanje in obnavljanje telesa, v otroštvu pa je še poseben pomembna, saj zagotavlja tudi energijo in gradnike za zdravo rast in razvoj. Prehranjevalne navade otrok ter mladostnikov so še posebej pomembne, ker ustrezni vzorci prehranjevanja v otroštvu spodbujajo zdrav način življenja, rast in intelektualni razvoj otrok ter imajo dolgoročne ugodne učinke na zdravje. Poleg otrok pa je k zdravi prehrani, predvsem k uživanju sadja in zelenjave, potrebno spodbujati tudi starše, saj le tako vzpostavimo ustrezne vzorce, ki jih otroci posnemajo (Kalich idr., 2009).

Redno vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave bi se moralo postati navada že v zgodnjem otroštvu, ko se začnejo oblikovati prehranjevalne. Pozneje namreč mladostniki ne sprejemajo več radi tradicionalnih in veljavnih vrednot ter načina življenja svoje družine (Oakes, 2007).
V obdobju med 1983 in 2003 so se pri otrocih od 7. do 12. leta povečali povprečni indeks telesne mase, delež maščobne mase ter kožna guba nadlahti. Prav tako se je povečalo število otrok s prekomerno telesno težo in delež debelih otrok. Zaskrbljujoč je podatek, da se povečuje število otrok z zelo nizko telesno težo glede na priporočene vrednosti, ki veljajo za njihovo starost ter spol (Strel idr., 2003).

Sigfusdottir, Krisstjansson in Allegrante (2007) poudarjajo, da so ameriške in evropske raziskave v letih do 2009 potrdile pojav debelosti pri otrocih in mladostnikih. Ugotovili so tudi, da nezdravo prehranjevanje vpliva na debelost in s tem posledično na neuspešnost v šoli (šolsko znanje, kognitivne sposobnosti in udeležbo pri pouku). Pomembni rezultati omenjenih raziskav kažejo tesno povezavo med telesno dejavnostjo in šolskimi rezultati. Raziskave so pokazale, da so otroci, ki se zdravo prehranjujejo, tudi bolj fizično aktivni, imajo boljši koncentracijo, samodisciplino, samospoštovanje in so uspešnejši pri razvijanju bralnih veščin (Sigfusdottir idr., 2007).

V letu 2010 je bil v Sloveniji sprejet Zakon o šolski prehrani, ki je na področju organizirane šolske prehrane uzakonil Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Omenjene smernice je potrdil tudi Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, kar je še dodatno obvezalo šole k urejanju organizirane šolske prehrane (Gabrijelčič, 2005). Pomembno se je zavedati pomena skritega kurikuluma na področju šolske prehrane. Skriti kurikulum je posledica preprostega dejstva, da izobraževalni in vzgojni učinki nastajajo kot rezultat aktivne interakcije med učiteljem in učenci. Skriti kurikulum ponuja namreč vrsto vzgojnih dejavnikov, ki se izkažejo za mnogo učinkovitejše kot učna snov in metode poučevanja, določene z uradnim kurikulumom (Grbec, 2010). Prav zato je poleg vsebin, ki jih učitelji obravnavajo pri predmetu spoznavanje okolja, v veliki meri odločilen odnos učiteljev do šolske prehrane in zdravega prehranjevanja, odnos do lastnega zdravja ter zgled, ki ga dajejo otroku.
Skriti kurikulum daje veliko možnosti poučevanja o zdravi prehrani in pravilnem življenjskem slogu. Vztrajno delo učitelja ima pri tem neprecenljivo vlogo.
Rezultati študij, s katerimi so raziskovalci želeli analizirati vpliv prehranskega izobraževanja na prehransko vedenje ter prehransko znanje otrok, so zelo različni. Worsley ugotavlja, da je prehransko izobraževanje potrebno, vendar ni zadosten dejavnik, s katerim bi lahko spremenili prehransko vedenje posameznika (Worsey, 2002, Kostanjevec, 2009).

Ker ima poleg družine pri oblikovanju prehranjevalnih navad pomembno vlogo tudi šola, je pomembno, kakšno znanje o prehranskih vsebinah imajo učitelji, kakšen je njihov odnos do zdravega prehranjevanja in lastnega zdravja ter kakšen zgled dajejo svojim učencem. Tudi učno okolje je zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na otroke, saj lahko spremenijo svoja stališča, pridobijo nova znanja in to prenesejo v domače okolje in posledično v družinsko prakso (Magarey idr., 2013).

»Govoriti o vlogi šole, ki tako korenito posega v življenje vsakega posameznika, je zagotovo izjemnega pomena … Šola zelo intenzivno ter dolgotrajno poseže v otrokovo življenje, in to v razvojnem obdobju, ki je zelo pomembno za oblikovanje osebnosti.« (Čeh v Curk idr., 2001, str. 13–14)
Divjakova (Curk idr., 2001, str. 62) poudarja, da bo imel otrok za učenje na voljo vseh preostalih devetdeset let življenja, za pridobivanje osnovnih življenjskih navad (hranjenje, čistoča, skrb zase) pa le prvih sedem let. Če želimo pri tem uspeti, dodaja, mora biti takšno razmišljanje in delovanje vpeto v naše vsakodnevno življenje.

V devetletno šolo danes vstopajo otroci, ki bodo v koledarskem letu, v katerem bodo začeli obiskovati šolo, dopolnili starost šest let. Ravno zato je poleg vseh dejavnikov, ki vplivajo na prehransko vedenje otrok, potrebno omeniti tudi otrokov telesni, psihosocialni, predvsem pa kognitivni razvoj, ki mu omogoča lažje razumevanje podanih vsebin ter uspešnejši prenos znanja v zdrave oblike prehranskega vedenja (Bagon, 2008). Otrok v tej starosti prehaja iz predoperativne stopnje mišljenja na konkretno operativno stopnjo, kar mu omogoča, da razvija logične strukture, ki mu na ravni miselnih operacij omogočajo reševanje nalog, kot so konzervacija, razredna inkluzija, razumevanje pojmov, časa…(Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

Pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravo prehranjevanje, je družinsko okolje in vedenje družine, ki vključuje posnemanje, vodenje gospodinjstva in življenjski slog staršev. Poleg družinskega okolja imajo na vedenje otrok velik vpliv vrstniki. Za otroka so pomembna prepričanja in vedenje njegovih vrstnikov.

A. OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Naloga države je, da oblikuje in izvaja prehransko politiko, ki med prednostne naloge postavi izobraževanje prebivalstva na vseh nivojih, torej tudi ustrezno izobraževanje vseh strokovnjakov, ki lahko kakor koli vplivajo na pozitivne spremembe prehranjevalnih navad. Med naloge in dejavnosti, ki so usmerjene v oblikovanje ter izvajanje različnih aktivnosti zdravega prehranjevanja, sodi tudi uvedba oziroma poglobitev vsebin zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga v kurikulumu osnovne šole.

Vsebine prehranskega področja so v 1. in 2. razredu devetletke vključene v predmet spoznavanje okolja, ki obsega tudi tri dneve dejavnosti. V okviru teh dni lahko učitelj načrtuje obravnavo prehranskih vsebin. Ena izmed vsebin naravoslovnega dne, ki jih predlaga celo ministrstvo, pristojno za šolstvo, je prav zdravje in prehrana.

Zaradi navedenega je bil cilj moje raziskave ugotoviti znanje in stališča učencev 1. in 2. razreda do zdravega prehranjevanja. Raziskave, ki so bile v Sloveniji opravljene v zvezi z zdravim prehranjevanjem, proučujejo omenjeni problem pri učencih drugega triletja (Ferlan, 2011; Gregorič, 2010; Kostanjevec, 2009; Lisec, 2011; Vidmar, 2011). Rezultati kažejo, da se prav ti otroci (9–11 let) pogosto nezdravo prehranjujejo. Znanstvene in strokovne literature o

prehranjevanju in oblikovanju prehranjevalnih navad učencev 1. in 2. razreda v Sloveniji ni, pa tudi v svetu je tovrstnih raziskav zelo malo. Prav tako ne poznamo znanja in stališč otrok v 1. in 2. razredu o zdravi prehrani.

Problem lahko predstavlja tudi dejstvo, da otroci pogosto niso aktivno udeleženci v raziskavah. Navadno so pri proučevanju mlajših otrok (2–8 let), anketirani starši, največkrat mame.
Prav zato bomo proučili prehranjevalne navade mlajših otrok, njihovo znanje in stališča o zdravem prehranjevanju ter vpliv različnih dejavnikov, ki so odločilni za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad.

II. CILJI RAZISKAVE

Zanimalo me je predvsem, kakšno znanje imajo učenci o zdravi prehrani, koliko o zdravih prehranjevalnih navadah že vedo, kakšne so njihove prehranjevalne navade, koliko se o zdravem prehranjevanju pogovarjajo doma s starši in z vrstniki, kakšen je vpliv medijev na njihove prehranjevalne navade in kaj je poleg zdrave prehrane še pomembno za naše zdravje.
Cilji raziskave so bili naslednji:

- ugotoviti znanje učencev 1. in 2. razreda o zdravem prehranjevanju,
- ugotoviti stališča učencev 1. in 2. razreda do zdravega načina prehranjevanja,
- ugotoviti, ali se stališča in znanje o zdravem prehranjevanju razlikujejo glede na spol (dečki/deklice) in starost (6/7 letniki) učencev,
- ugotoviti stališče učencev o pomembnosti učenja o zdravi prehrani v šoli,
- ugotoviti, ali se stališča in znanje učencev podeželske šole in učencev mestne šole razlikujejo.

III. METODA IN RAZISKOVALNI PRISTOP

Izvedla sem kvalitativno raziskavo. Pri raziskovalnem sem uporabila raziskovalni intervju. Znanje učencev sem preverjala s trditvami, ki sem jih prilagodila zmožnostim mlajših otrok in sem jih oblikovala tako, da si bodo sledile po kriteriju od lažjega k težjemu.

A. VZOREC

V raziskavo je bilo vključenih 12 učencev podeželske in 12 učencev mestne šole. Vsi učenci so bili izbrani priložnostno. Zagotovljena je bila anonimnost učencev, obenem pa je bilo pridobljeno tudi dovoljenje staršev za sodelovanje njihovih otrok v raziskavi.

B. POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVA PODATKOV

Na izbranih šolah sem izbrala učence ter jih vključila v raziskavo. Postavila sem jim nekaj kriterijev in na osnovi teh skupaj z razredniki oblikovala skupine za izpeljavo intervjuja.
Učenci so bili izbrani po naslednjih kriterijih:

- spol (oba spola zastopana v enakem številu),
- starost (enako število 6- in 7-letnikov),

- uspešnost sodelovanja pri pouku (bolj/manj uspešni učenci),
- socialno ekonomski status (presodijo razredniki, ki poznajo status družine),
- pripravljenost učencev za sodelovanje.

Učitelj razrednik je poskrbel za dovoljenja staršev, vodstvo šole pa je poskrbelo za ustrezen prostor za izvajanje raziskave.

IV. PREDSTAVITEV REZULTATOV

Analiza odgovorov je pokazala, da učenci poznajo splošna načela zdravega načina prehranjevanja, slabše znanje pa so učenci izkazali pri vprašanjih, ki so od njih zahtevala višjo stopnjo razumevanja in reševanja problemov, kar je pomembno predvsem za praktično uporabo osvojenega znanja v šoli.

Med 1. in 2. razredom so se pokazale manjše razlike pri prehranskem znanju, kar menim, da je pogojeno z zavestnim ponavljenjem in utrjevanjem prehranskih vsebin v 2. razredu.
V drugem razredu so boljše znanje o prehrani pokazale deklice. Večjih razlik med spolom v 1. razredu ni bilo zaznanih. Rezultati so pokazali, da manjše razlike glede na spol in razred obstajajo.

Pri ugotavljanju stališč učencev do zdravega prehranjevanja se vprašanja nanašajo predvsem na učenčevo izbiro obroka, katero od naštetih kosil bi raje jedel in glede na to, kako je posamezen obrok zdrav. Sledila so tudi vprašanja glede zaupanja posameznim osebam glede zdrave prehrane, spremljanje informacij o zdravi prehrani preko medijev, strinjanju s trditvami o zdravi in nezdravi prehrani. Nekaj vprašanj se je nanašalo tudi na lastno mnenje o zdravem načinu prehranjevanja ter vpliv staršev in vrstnikov na učence glede prehrane.
Predvsem dečki prvega in drugega razreda bi najraje izbralo hitro pripravljeno hrano in pizzo, za katero je tudi značilno, da jo najpogosteje uživajo otroci in mladostniki. Deklice v obeh razredih bi raje posegle po zdravem obroku. Glede izbire zdravega obroka so se vsi učenci pravilno opredelili. Učenci obeh razredov so prav tako za zdrav obrok izbirali raznovrstno hrano, kar kaže, da vedo, da je potrebno uživati raznovrstno hrano, ki človeku omogoča pravilno rast in razvoj.

Vprašanja, ki so se nanašala o pozitivnem vplivu podajanja znanja o prehranskih vsebinah v šoli so predvsem name naredile velik vtis. Vsi učenci prvega in drugega razreda, ne glede na spol so v eni sapi bili prepričani, da je zelo pomembno koliko in kaj se o zdravem prehranjevanju učijo v šoli, ter da učitelji zelo veliko vedo o zdravem prehranjevanju. Zaključim lahko, da učenci najbolj zaupajo zdravnikom, nato staršem, učiteljem, prijateljem, sošolcem.

Med raziskavo in po obdelavi vseh intervjujev, sem ugotovila, da večjih razlik o znanju zdravega prehranjevanja med podeželsko šolo in mestno šolo ni bilo. Lahko bi rekla, da se je

poznal socialnoekonomski status družine iz katerega izhaja otrok in mi je bil podan z strani učiteljice, ki otroka poučuje.

LITERATURA IN VIRI

Bagon, N. (2008). *Prehranska vzgoja v prvem razredu devetletke*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Campbell, C. in Campbell, M. (2011). *Kitajska študija*. Maribor: Sitis.

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič M. in Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej.* Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/petric/prehranske_smernice_za_VVZ.doc

Grbec, S. (2010). *Primerjava športnih dejavnosti v okviru slovenskega in španskega kurikuluma za vrtce*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Gregorič, M. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do prehrane*. Pridobljeno s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/193/Porocilo_fokusne%20skupine_prehrana.pdf

Kalich, K., Bauer, D. in McPartlin, D. (2009). Early Sprouts: Cultivating healthy food choices in young children. *Nutrition Education Behavior, 42(3), 213e5.*

Kostanjevec, S. (2009). *Vpliv formalnega izobraževanja na prehranjevalne navade otrok in njihovo znanje o prehrani* (Doktorska disertacija). Biotehniška fakulteta, Ljubljana.

Magarey, A. M., Pettman, T. L., Wilson, A. in Mastersson, N. (2013). Changes in primary school children s behaviour, knowledgment, attitudes, and environments related to nutrition and physical activity. *Hindawi Publising Corporation, ISRN Obesity. Article ID 752081*. Pridobljeno s http://dx.doi.org/10.1155/2013/752081.

Oakes, M., Sullivan, K., in Slotterback, C. (2007). A comparison of categorical beliefs about foods in children and young. *Food quality and preference, 18,* 713-719.

Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific journal of clinical nutrition, 11(3),*579-585.

Rollins, B. Y., Loken, E. in Birch, L. L. (2010). Stability and change in snack food likes and dislikes from 5 to 11 years. *Appetite 55:* 371-373.Sigfusdottir, I. D., Kristansson, A. L. in Allegrante, J. (2007). Health behaviour and academic achievement in Icelandic school children. *Health education research, 22(1), 70-80.*

Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Javorski Korošec Polona

GIBALNE DEJAVNOSTI PRI ZGODNJEM UČENJU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Gibalne dejavnosti so ključnega pomena pri zgodnjem učenju tujih jezikov. Vključujemo jih v vse dele učne ure. Z njimi v pouk vnašamo nazornost, pestrost, razgibanost in dinamiko, zato so pri otrocih tudi zelo priljubljene. Ker si želimo, da otroci angleščino vzljubijo, je te dejavnosti smiselno vključevati v pouk. Otroci si nove pojme, besede, fraze, pesmice ob gibanju lažje zapomnijo, z gibom pa tudi pokažejo svoje razumevanje. V prispevku bom predstavila nekaj idej, kako gibalne dejavnosti vključiti v pouk zgodnjega učenja angleščine.

KLJUČNE BESEDE: zgodnje učenje angleščine, gibalne dejavnosti, metoda popolnega telesnega odziva.

MOVEMENT ACTIVITIES AT EARLY LANGUAGE TEACHING

ABSTRACT

Movement activities are essential at early language teaching. They can be included in all parts of a lesson. They provide visibility, diversity and dynamics. Therefore, they are very popular with children. Since it is our aim for children to love language, it is crucial to include them into the learning process. It is much easier for children to remember new words, concepts, phrases and songs at moving as well as showing their understanding. The paper presents some ideas and possibilities of including movement activities into the process of early language teaching.

KEYWORDS: early language teaching, movement activities, total physical response method.

I. UVOD

Gibanje in jezik se enkratno povezujeta in dopolnjujeta med seboj, saj hkrati zadovoljujeta otrokovo potrebo po izražanju na beseden in nebeseden način. Otrok se ob gibanju zabava in sprošča, zato sočasno z lahkoto sprejema tudi jezik in se ga uči. Čim mlajši kot so otroci, tem več gibalnih dejavnosti potrebujejo med poukom tujega jezika.
Zgodnje učenje tujega jezika naj bi potekalo na čim bolj naraven in otroku prijazen način. Pri tem je pomembno, da izhajamo iz otroka in se skušamo prilagoditi njegovim naravnim danostim in težnjam. Eden izmed pristopov k naravnemu in celostnemu učenju tujega jezika je učenje ob gibanju oz. učenje s telesnim odzivanjem. Še posebej primerno je za otroke oz. za začetnike, saj omogoča takojšnje razumevanje in neverbalno odzivanje, poskrbi za čas uvajanja v tuj jezik, ko otrok še ne govori, vzpostavlja sproščeno vzdušje, povečuje motivacijo za nadaljnje učenje, deluje protistresno in zabavno.

» Pravilo, ki vsesplošno velja, se glasi: aktivnost mora otroka pritegniti, ga zabavati in učiti. Če se učimo z veseljem, se učimo hitreje in znanje je trajnejše. V prijetnem in sproščenem okolju se pojavlja tudi manj napak. Zato sta gibalna dejavnost in metoda igre tako primerni za seznanjanje otrok s prvimi angleškimi besedami.« (Videmšek in drugi, 2003, str. 40)

Slika 1: Petje gibalne pesmi »My Teddy Bear«.

A. Gibanje in jezik

Slišim in pozabljam.

Vidim in si zapomnim.

Delam in razumem. (kitajski pregovor)

Gibanje in jezik sta neločljivo povezana. Z gibalnimi dejavnostmi spodbujamo tako razumevanje govora drugih (receptivni govor) kot tudi govorno izražanje (ekspresivni govor). Otrok sprejema navodila za gibanje, mora jih razumeti, če naj se po njih ravna, npr.: Poskoči, zavrti se, hodi v krogu, spusti se na tla… Otrok sprejema besedne spodbude za doživljajsko gibalno izražanje ob zapeti pesmi, rajalnih in gibalnih igrah, iz poezije in proze za otroke.

Učenje govora in jezika skozi praktične dejavnosti v razsežnostih gibanja, doživljanja in spoznavanja je značilno za predgovorno obdobje in za nadaljnji otrokov razvoj. Tako je celostna otrokova igralna dejavnost tudi naravna pot za zgodnje učenje tujega jezika (Kroflič, Gobec, 1995, str. 34).

Slika 2: Gibalna igra »Planes, flood, fire, earthquake«.

B. Metoda popolnega telesnega odziva

Začetnik metode popolnega telesnega odziva (angl. Total Physical Response) je psiholingvist James Asher. Po njem proces usvajanja tujega jezika poteka na enak način kot učenje maternega jezika. Razvoj razumevanja omogočajo in spodbujajo razne telesne aktivnosti, ki so odziv otroka na govorjenje odraslega.

Pristop temelji na dejstvu, da učenci razumejo mnogo več, kot znajo povedati, pa tudi na psihološkem dejstvu, da jih h govorjenju ne smemo siliti. Podobno kot pri učenju maternega jezika, ko dojenček najprej samo posluša, sčasoma pa jezikovni sistem že toliko razume, da se nanj začne odzivati. Npr. mami reče: »Poglej atija.« Otrok se obrne k atiju in ga pogleda. Očka reče: »Poglej, gleda me«. Na tej stopnji otrok že delno razume govor in se nanj odziva. Asher to imenuje jezikovno-telesni pogovor zato, ker eden od staršev govori, otrok pa mu odgovarja s telesnim odzivom kot je smeh, obračanje, hoja, sedenje, jemanje in vračanje predmetov… Taka vrsta pogovora traja več mesecev preden otrok spregovori kaj več kot »mami« ali »ati«. In čeprav otrok še ne govori, že dojema in ugotavlja, kako jezikovni sistem deluje. Sčasoma je razumevanja čedalje več, otrok kmalu popolnoma dojame, kako jezik funkcionira.

Asherjeva teorija o popolnem telesnem odzivu temelji na behavioristični teoriji otrokovega razvoja. Učenje bi moralo potekati naravno in spontano, tako kot učenje maternega jezika. Poslušanje je treba razvijati pred govorjenjem. S tem, ko otroku damo čas za neverbalno izražanje, zmanjšamo tudi napetost in stres, ki ga ob tem lahko doživlja. Pozitivni lastnosti tega pristopa sta tudi takojšnje razumevanje jezika in hitro usvojeno znanje, ki ostane v dolgoročnem spominu.

Slika 3: Pajkci.

II. PRIMERI GIBALNIH DEJAVNOSTI

A. Pesmi, rime, deklamacije

So prava zakladnica besedišča, so zabavne, zanimive in spevne. Pogosto so polne rim in na otroke delujejo izredno privlačno. Otroci si jih ob stalnem ponavljanju zlahka zapomnijo, hkrati pa na ta način spoznavajo, kako jezik deluje. Na naučijo se le posameznih besed, pač pa cele fraze. Pesmi in rime, ki jih spremljamo z gibi, otrokom ostanejo v dolgoročnem spominu. Veliko dobrih primerov je dostopnih na spletu (youtube), najdemo pa jih tudi v pesniških zbirkah za otroke. Nekaj primerov: Clap Clap Hands, Ten Little Men, One step, two steps, Wind the Bobbin up, Hokey Pokey, Incy Wincy Spider, How's the Weather, If you're Happy…

Clap, clap hands, one, two, three,

Put your hands upon your knees,

Lift them high to touch the sky,

Clap, clap hands and away they fly.

(Beck, Williams, 1999, str.10)

Slika 4: Petje gibalne pesmice »Head, shoulders, knees and toes«.

B. Gibalne igre

Igre imajo otroci radi, paziti pa moramo, da izbiramo primerno zahtevne glede na njihovo starost in da otrokom predstavljajo poleg gibanja tudi miselni izziv. Igre prilagodimo glede na velikost učilnice in na število otrok v razredu. Primeri iger:

a. **Simon says** jump, turn around, touch your nose, clap your hands… Učenci sledijo navodilom. Če na začetku ne rečem Simon says, navodila ne smejo upoštevati. Kdor se zmoti, se usede. V igro vključimo lahko aktualno besedišče teme, ki jo trenutno obravnavamo (deli telesa, šolske potrebščine, deli učilnice, ukazi v razredu, oblačila, športi,…).

Slika 5: Simon says: Put your hands up.

b. **Planes, fire, flood, earthquake.** Igro sem si sposodila iz slovenske verzije. Otroci tečejo na mestu in ko zaslišijo, katera nevarnost jim preti, se ustrezno gibalno odzovejo (se uležejo na tla, tečejo k steni, stopijo na stol…). Zadnji izpade.

Slika 6: Letala.

c. **Freeze.** Igramo se različne vrste gibanj (walk, crawl, fly, run, climb, swim…). Premikajo se po prostoru in ko zaslišijo ukaz »Freeze!« morajo otrpniti. Kdor se premakne, izpade.

Slika 7: Igrica »Freeze«, ko učenci »otrpnejo«.

d. **Čarovnica.** Čarovnica sem jaz, kadar vzamem v roke čarobno palčko in otroke čaram v različne stvari, npr. v živali, prevozna sredstva.. Na ta način ponavljamo in utrjujemo besedišče.

Slika 8: Učenci so »začarani« v metulje.

e. **Foxy foxy, what do you eat?** Ta igra je bolj primerna za v telovadnico ali večjo učilnico oz. za manjšo skupino otrok. Z igro ponavljamo in utrjujemo vrste hrane. En otrok je lisica in je obrnjen proti steni. Ostali se s koraki v ravni vrsti približujejo. Vsakič vprašajo: »Foxy foxy, what do you eat?«. Lisica pove eno vrsto hrane, učenci pa gredo za en korak dalje. Ko reče »Chicken!« hitro zbežijo nazaj čez črto. Kdor je ulovljen, se pridruži lisici.

Slika 9: Igrica »Lisica, kaj rada ješ?«.

f. **Pantomima.** Odlična igra za učenje besedišča. Uporabljamo jo lahko pri vseh tematskih sklopih, npr. za športe, vreme, poklice, oblačila, živali, počutja, prevozna sredstva… Igramo se lahko na več načinov: Eden ali več učencev pred tablo pokaže gib, ostali ugibajo. Ali pa en učenec zapusti razred in ko se vrne, vsi ostali gibalno prikazujejo nek gib, ki ga mora uganiti.

Slika 10: Kakšno je vreme? Oblačno.

C. Igra vlog-dramatizacija besedila

Igra vlog je čudovita dejavnost, primerna za otroke, ki že govorijo v tujem jeziku in so se sposobni naučiti del besedila, ki ga tudi odigrajo v interakciji s sošolci. Je bolj zahtevna, saj morajo otroci zgodbico ne le zaigrati, pač pa tudi povedati. S pomočjo gibov si besedilo lažje zapomnijo. Uporabijo znane fraze, ki se pogosto ponavljajo. Ponavadi se učimo s pomočjo stripa, ki ga najprej poslušamo, nato beremo po vlogah in končno zaigramo po vlogah. Z igro vlog lahko začnemo že v 2. razredu na primeru preprostih besedil, še bolj primerna pa je za učence od 3. razreda naprej.

Nekaj primerov besedil za dramatizacijo: The Mitten, The Three Little Pigs, Goldilocks and the Three Bears.

Slika 11: Dramatizacija pravljice o Zlatolaski in treh medvedkih.

III. SKLEP

Gibalne dejavnosti služijo kot zelo dober način učenja tujih jezikov v zgodnjem otroškem obdobju. V pouk vnašajo nazornost, jasnost, razumljivost, pa tudi razigranost, zabavo in veselje. Primerne so za začetnike (predšolsko obdobje, prva triada osnovne šole). Otroci se radi gibljejo, ob tem pa si tudi hitro zapomnijo nove besede, fraze in dialoge. Učijo se takorekoč mimogrede, skozi igro. Na ta način lahko angleščino otrokom zelo priljubimo, kar se jim kasneje v življenju močno obrestuje. Tisto, kar delamo z veseljem, nam prinaša tudi večje uspehe.

LITERATURA IN VIRI

[1] Beck, I., Williams, S. (1999). Round and round the Garden. Play rhymes for young children. Oxford University Press, Oxford.

[2] Javorski, P. (2005). Zgodnje učenje angleščine ob gibalnih dejavnostih. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[3] Kroflič, B., Gobec, D. (1995). Igra, gib, ustvarjanje, učenje. Pedagoška obzorja, Novo Mesto.

[4] Videmšek, M. in drugi (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.

Jeromel Alenka

OZAVEŠČANJE DIJAKOV O POMENU ZDRAVE PREHRANE PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Zdrava prehrana je postala del našega življenja in je še posebej pomembna v obdobju mladostništvu. Prispevek predstavi, kako se dijaki v gimnazijskem programu pri pouku angleščine učijo o pomenu zdrave prehrane in tako vplivajo na svoje zdravje in boljše počutje. Poleg tega, da usvojijo novo besedišče in se seznanijo s prehranjevalnimi navadami v drugih državah, se s pomočjo vseh štirih jezikovnih spretnosti (branje, pisanje, govorjenje, poslušanje) naučijo kritično razmišljati o zdravi prehrani in svoji odgovornosti do zdravega načina življenja. Učiteljeva vloga pri tem je pomembna, saj z izborom gradiva dijake usmerja in pripelje do pomembnih spoznanj o tem, kako želijo živeti.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, ozaveščanje, pouk angleščine, vloga učitelja.

PROMOTING THE AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF A HEALTHY DIET IN ENGLISH CLASSES

ABSTRACT

A healthy diet has become a part of our everyday life and is especially important in adolescence. This paper presents a teaching example of how high school students learn in English classes about the importance of a healthy diet and thus improve their health and well-being. Besides acquiring new vocabulary and learning about eating habits of other countries, they use all four language skills (reading, writing, speaking, listening) to start critically thinking about healthy food and the responsibility they have towards their lifestyle. The role of a teacher is an important one, because he/she chooses the materials students work with and so helps students to reach important conclusions about the life they want to lead.

KEYWORDS: a healthy diet, awareness, English classes, the role of a teacher.

I. UVOD

Zdrav način življenja oziroma zdrava prehrana je tema, ki je dobro zastopana v vseh potrjenih učbenikih za angleščino za gimnazije. Prispevek prikaže temo zdrave prehrane pri pouku angleščine, s katero se dijaki v gimnazijskem programu srečajo že v prvem letniku, saj se v učbeniku New English File, ki ga uporabljamo v gimnaziji, pojavi že v prvi enoti. Prikazane so aktivnosti dijakov pri vseh štirih jezikovnih spretnostih (branje, poslušanje, pisanje, govorjenje), kjer je večji del aktivnosti v prvem letniku posvečen usvajanju besedišča in uporabi terminologije, vendar pa že tu dijaki delijo izkušnje in izražajo svoja mnenja. V višjih letnikih je nato tema zdrave prehrane obravnavana v dodatnih gradivih kot pripravi na maturo, prav tako pri vseh štirih jezikovnih spretnostih. Na voljo je ogromno dodatnega gradiva in učiteljevi presoji je prepuščena izbira le-tega.

II. TEORETIČNE OSNOVE

Učni načrt za angleščino v gimnazijskem programu predvideva, da dijaki v gimnazijskem programu za izpolnitev svoje osebnostne rasti pri angleščini razvijajo vseživljenjska znanja in zmožnosti, ki so potrebni za uspešno medkulturno in medjezikovno sporazumevanje, pri tem pa je potrebno upoštevati še druge dejavnike v srednješolskem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Predvsem je potrebno upoštevati telesne, psihološke, družbene in čustvene značilnosti razvoja mladostnikov. Pouk angleščine je osredotočen na dijaka in spodbuja sposobnosti, osebno rast in samouresničitev vsakega posameznika. Dijaki pri pouku angleščine vsa štiri leta pridobivajo in razvijajo jezikovna in nejezikovna znanja, zmožnosti, spretnosti, stališča in vrednote, razvijajo kritično mišljenje in se tako vključujejo v družbeno okolje.

Znanje jezika je opredeljeno kot sporazumevalna zmožnost, sestavljena iz:

- jezikovnih znanj in zmožnosti,
- sociolingvističnih in družbeno-kulturnih znanj in zmožnosti,
- pragmatične zmožnosti, oziroma zmožnosti funkcionalne rabe jezika.

To sporazumevalno zmožnost pa dijaki uresničujejo pri vseh štirih jezikovnih spretnostih: poslušanju, govoru, branju in pisanju, izhodišče za sporazumevanje pa so seveda ustrezna tematska področja. Učni načrt tematska področja priporoča, na osnovi teh priporočil učitelj angleščine pripravi svoj program pouka in pri tem upošteva značilnosti dijakov, ožjega in širšega okolja in seveda tudi svojo osebno medjezikovno, medkulturno in življenjsko izkušnjo.
Dejstvo je, da pouk angleščine dijake pripravlja na vseživljenjsko učenje s pomočjo različnih vsebin in dejavnosti in se povezuje z drugimi predmeti, povezuje pa se tudi s širšimi nadpredmetnimi temami, ena izmed njih pa je vzgoja za zdravje oziroma tema o zdravi prehrani (Eržen et al., 2008).

Omeniti velja še dejstvo, da gimnazijski program kot zaključek izobraževanja predpisuje splošno maturo. Tudi v izpitnem katalogu za angleščino, ki vsebuje podatke o ciljih, vsebinah, poteku izpita in načinu ocenjevanja, so predpisani isti cilji in tematska področja kot v učnem načrtu za gimnazije.

III. NALOGE IN AKTIVNOSTI

V prvem letniku je temi prehrane posvečen prvi del prve enote že omenjenega učbenika za angleščino. Uporabljene so vse štiri spretnosti, vanje pa je vpleteno tudi usvajanje rabe jezika, v tem primeru gre za sedanji čas. Glede na razpoložljivo gradivo, učni načrt in že usvojeno znanje dijakov je temi namenjenih šest do osem ur.

Dijaki najprej vadijo govorne in bralne spretnosti. Pred branjem teksta se pogovarjajo o tipični hrani določenih držav in tako izmenjujejo izkušnje, ki jih imajo sami. V skupinskem pogovoru nato delijo svoje vedenje o prehranjevalnih navadah drugih držav in kultur. Nato preidejo k osebnemu in v parih zastavljajo vprašanja o lastnih prehranjevalnih navadah. Tekst ima provokativen naslov: Hrana: Gorivo ali zadovoljstvo (prevod avtorice). Že pred branjem besedila primerjamo različno pojmovanje besede dieta v slovenščini in angleščini. Slovar slovenskega knjižnega jezika (2014, str. 251) besedo dieta razloži kot *posebno, predpisano prehrano, zlasti za bolnike*, medtem ko beseda dieta v angleško-angleškem slovarju založbe Cambridge University Press (2003, str. 339) kot prvo razlago besede zapiše, da je to *hrana in pijača, ki jo oseba ali skupina oseb redno uživajo* (prevod avtorice). Razložimo morebitne neznane besede in nato skupaj preberemo tekst.

Za širjenje besedišča je v enoti kviz, s katerim dijaki preverijo že usvojeno besedišče iz osnovne šole. Kviz rešujejo bodisi v parih, bodisi v skupinah ali pa kot razredno tekmovanje. Običajno sedanje generacije dijakov že v osnovni šoli tej temi posvečajo veliko časa in je besedišče, ki ga že poznajo, bogato in raznoliko. Kviz je tako dobra popestritev že tako zanimive teme. Dijaki se tu vedno trudijo pokazati čim več in so tudi pripravljeni govoriti o svojih prehranjevalnih navadah. Besedišče nato še razširimo z naborom besed, ki je za dijake pripravljen na posebni strani v učbeniku.

Pri slušnem razumevanju tekst govori o angleški hrani, o hrani v restavracijah in o poklicu kuharja oziroma glavnega kuharja. Dijaki tekst dvakrat poslušajo in ob tem rešujejo določene naloge oziroma odgovarjajo na vprašanja. V pogovoru, ki sledi, dijaki izmenjujejo izkušnje o prehranjevanju v restavracijah. Skušajo odgovoriti na vprašanje, ali je boljša doma pripravljena hrana ali tista, pripravljena v restavracijah. Svoje odgovore utemeljijo z lastnimi primeri.

Pri razvijanju pisne spretnosti pišejo krajša besedila in izrazijo svoje mnenje o različnih trditvah:

- ali dekleta res bolj skrbijo za zdravo prehrano kot fantje,
- ali mladi danes res živijo manj zdravo kot pred desetimi leti,
- ali so vegetarijanci res bolj zdravi,
- ali cenejše restavracije res nudijo slabšo hrano,
- ali so moški res boljši kuharji kot ženske,

- ali je res vsa hitra hrana nezdrava,
- si, kar ješ,
- jemo, da živimo ali živimo, da jemo,
- zmernost je najboljša pot.

Oblikujemo skupine in dijaki pisne izdelke najprej predstavijo znotraj skupine, jih primerjajo in izmenjujejo mnenja. Nekaj jih nato preberemo pred celotnim razredom. Mnenja dijakov so zelo različna in zanimiva. Menijo npr. da ženske kuhajo bolje, čeprav je večina slavnih kuharjev moških; zapišejo, da je tudi hitra hrana sprejemljiva, če smo pri njej zmerni; večina je mnenja, da mladi danes živijo bolj zdravo, ker se bolj zavedajo pomena kvalitetne prehrane in so bolj seznanjeni s posledicami nezdravega življenja in podobno. Aktivnost se konča z razredno razpravo in oblikovanjem skupinskih zaključkov.
V višjih letnikih, praviloma v četrtem, se dijaki bolj poglobljeno pripravljajo na maturo in utrdijo že pridobljeno znanje, ki ga nadgradijo z dodatnim gradivom, ki ponovno zajame vse štiri spretnosti in seveda vse teme. Gradiva, ki jih izbiram, so na razpolago na e-banki nalog RIC. To je spletna aplikacija, ki jo je razvil Državni izpitni center v okviru projekta E-vrednotenje in podpora e-banki nalog, združuje pa pretekle naloge s splošne mature od leta 2002 naprej, z navodili za ocenjevanje in pripadajočimi statističnimi podatki. Naloge v e-banki lahko iščemo po različnih kriterijih, med drugim tudi po tematiki. Tematika zdravega načina življenja je zastopana v različnih tipih nalog in vseh štirih jezikovnih spretnostih kar 40-krat. Pojavljajo se različne teme, veliko jih je povezanih z gibanjem, različnimi boleznimi, zdravljenjem, alternativnimi tipi medicine. Samo tema zdrave prehrane oziroma prehrane na splošno pa je zastopana 10-krat. Seveda je nemogoče in tudi nesmiselno obravnavati vse tekste, tako da je odločitev prepuščena učitelju, ki se odloči glede na tip naloge in jezikovno spretnost, pa seveda glede na vsebino teksta. Do e-banke nalog dostopamo učitelji z geslom, so pa te naloge dostopne tudi na spletni strani Državnega izpitnega centra, tako da jih lahko dijaki sami poiščejo in se na tekst in nalogo, ki jo bomo obravnavali, že v naprej pripravijo doma.
Kot primer navajam tekst, ki govori o veganstvu. Uporabljen je bil na jesenskem roku splošne mature iz angleščine (prvi termin - osnovna raven) leta 2011, sedaj pa je javno dostopen na spletni strani Državnega izpitnega centra, kjer so ga dijaki tudi poiskali in se nanj pripravili že doma. Doma so opravili bralno razumevanje, poiskali neznane besede in rešili pripadajočo nalogo. V tem primeru je šlo za vstavljanje besed. V šoli pa smo tekst uporabili kot osnovo za razvijanje govorne spretnosti. Tekst govori o tem, kakšne posledice ima lahko veganski način prehranjevanja na odraščajočega otroka. Poskuša prikazati pravice staršev in otrok ob takšni odločitvi, prikaže pa posledice takšnega načina prehranjevanja. Starši se morajo zavedati, da so včasih informacije na internetu lahko zavajajoče, pravilne informacije pa so ključne. Po pregledu besed in naloge so dijaki v skupinah oblikovali mnenja za ali proti, nato pa so na formatu debate predstavili svoja videnja. Zaključek aktivnosti je bilo pisanje daljšega pisnega sestavka, ki so ga napisali doma. S pravili za pisanje sestavka so bili dijaki že seznanjeni, naloge so oddali naslednjo uro, sestavki pa so bili ocenjeni po maturitetnih kriterijih, s katerimi so bili dijaki prav tako seznanjeni. Seveda so o svojih sestavkih dobili povratno informacijo.

IV. ZAKLJUČEK

Učitelj in dijaki so zadovoljni, ko je učni cilj dosežen. Pri jeziku to pomeni, da dijaki dosežejo določeno raven sporazumevalne zmožnosti na vseh štirih jezikovnih spretnostih. V praksi pa to pomeni, da lahko dijaki v resničnem življenju izrazijo svoje mnenje o določeni temi, o njej pišejo, poslušajo in razmišljajo. Izkušnje so pokazale, da je tema prehrane, gibanja in zdravja dijakom blizu. Dodatna motivacija za dijake je tudi, da je to ena izmed tem na maturi. O tej temi že veliko vedo, zato so tudi pripravljeni bolj sodelovati. Takšne ure so vedno dinamične in zanimive, na proces usvajanja in izgrajevanja znanja pa pomembno vplivata tudi odnos učitelja do dijakov in do teme. Učitelj se odloči, koliko gradiva bo dodal, izbor tekstov je prepuščen njemu, pomembno vlogo imajo tudi njegove lastne izkušnje. Pri tem je potrebno poudariti, da je izmenjava izkušenj in znanja obojestranska. Drug drugega poslušamo, se učimo in sprejemamo različne poglede na svet. Mnenja dijakov o tej temi so, da je zanimiva, koristna in uporabna. Dijaki ugotovijo, da je učenje res vseživljenjski proces in da znanje, pridobljeno v šoli, služi svojemu namenu, saj poglablja zavest o pomenu zdravega življenja in o tem, da zase lahko največ naredimo sami.

LITERATURA IN VIRI

Cambridge Advanced Learner's Dictionary. (2003): Cambridge University Press.

Državni izpitni center. Pridobljeno s http://www.ric.si/mma/M112-241-1-1/2012101112384886/

Eržen, V., Budihna, A., Kogoj, B., Klobučar, B., Brečko, I. Z., Pižorn, K., & Semec, K. P. (2008). *Učni načrt: Angleščina gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni ali izbirni predmet in matura (420 ur)*. Ministrstvo za šolstvo in šport.

Oxenden, C., Latham-Koenig, C. (2006). *New English File, Intermediate Student's Book*: Oxford University Press.

SSKJ. (2014). Ljubljana: Cankarjeva založba.

mag. Jeseničnik Irena

PREHRANSKE NAVADE IN POTREBE OSNOVNOŠOLSKIH OTROK IN NJIHOV ODNOS DO ZAJTRKA

POVZETEK

Danes veliko govorimo o zdravem načinu življenja, katerega sestavni del je tudi zdrava prehrana. Pomembno je, da dobre prehranjevalne navade otrokom privzgojimo že v zgodnjem otroštvu, saj je otrokov način razmišljanja in obnašanja takrat še zelo podvržen zunanjim vplivom, hitro se spreminja in je odvisen tudi od otrokovega osebnostnega razvoja.

Starši in vzgojitelji morajo otroka spodbujati k osvojitvi zdravih prehranskih navad, tudi zato, ker se prehranske navade pridobljene v otroštvu praviloma nadaljujejo tudi v odrasli dobi in lahko pomembno prispevajo k človekovemu zdravju ali bolezni.

KLJUČNE BESEDE: **zajtrk, učenci, prehranjevalne navade, zdrava prehrana, vzgoja, starši.**

NUTRITION HABITS AND NEEDS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND THEIR ATTITUDE TOWARDS BREAKFAST

ABSTRACT

Today we are talking a lot about the healthy way of life, which is also a healthy diet. It is important to get good eating habits to children in early childhood, because the child's way of thinking and behavior is still very vulnerable to external influences at the time. Parents and educators should encourage the child to attain healthy eating habits, also because dietary habits acquired during childhood are usually continued in adulthood and can significantly contribute to human health or illness.

KEYWORDS: breakfast, pupils, eating habits, healthy nutrition, education, parents.

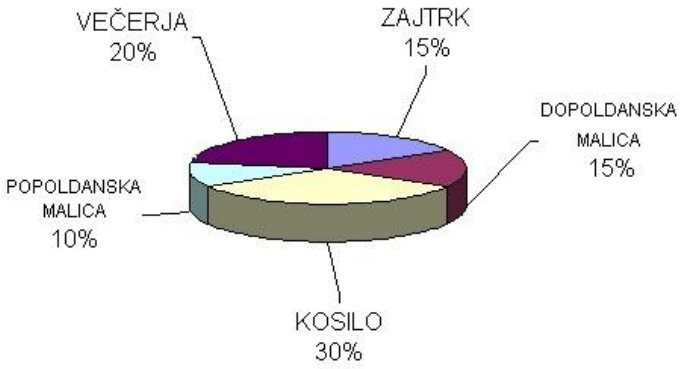
I. UVOD

Danes veliko govorimo o zdravem načinu življenja, katerega sestavni del je tudi zdrava prehrana. Pomembno je, da dobre prehranjevalne navade otrokom privzgojimo že v zgodnjem otroštvu, saj je otrokov način razmišljanja in obnašanja takrat še zelo podvržen zunanjim vplivom, hitro se spreminja in je nenazadnje odvisen tudi od otrokovega osebnostnega razvoja.
Starši in vzgojitelji morajo otroka spodbujati k osvojitvi zdravih prehranskih navad, tudi zato, ker se prehranske navade pridobljene v otroštvu praviloma nadaljujejo tudi v odrasli dobi in lahko pomembno prispevajo k človekovemu zdravju ali bolezni.
Seminarska naloga je sestavljena iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu sem želela opredeliti prehranske navade in potrebe osnovnošolskih otrok, v empiričnem delu pa sem predstavila rezultate anketnega vprašalnika, ki se nanaša na odnos učencev drugega, petega in osmega razreda do zajtrka, kot enega bistvenih dnevnih obrokov.

II. POJEM ZDRAVE PREHRANE

Od pravilne prehrane zahtevamo, da je kalorična, hranilna in biološko polnovredna. Biti mora enakomerno porazdeljena čez dan, imeti pravilno nasitno vrednost, nuditi zadostno količino prehranskih vlaknin ter dajati občutek zadovoljstva ob jedi in po njej.
Otrok potrebuje hrano, ki mu omogoča rast in razvoj, obnavljanje organizma in opravljanje njegovih funkcij. To pa ne pomeni, da mora otrok zato uživati količinsko velike obroke hrane, ampak moramo poskrbeti za uravnoteženo prehrano. Pri prehrani otroka moramo upoštevati tudi njegovo starostno obdobje.
Priporočljivo je dnevno zaužiti pet obrokov hrane. Ker pa potrebujemo hrano za delo in ne za počitek, moramo tako razporediti tudi energijsko vrednost obrokov.

Najprimernejša bi bila naslednja razporeditev:



Slika 1: Razporeditev priporočljive dnevne energijske vrednosti obrokov.

III. PREHRANSKE NAVADE OTROK

Velika verjetnost je, da se bodo prehranske navade pridobljene in utrjene v otroštvu nadaljevale tudi v mladostništvu in odrasli dobi. Zato je predstavitev dobrih prehranskih navad otrokom zelo pomembna.

Izbor hrane, ki jo otrok rad uživa otrok oblikuje na podlagi izkušenj, ki jih ima s hrano. Tu igrajo pomembno vlogo dejavniki kot so:

- ali je otrok to hrano oz. jed že videl in poskusil,
- na kakšen način mu je bila jed ponujena,
- odnos staršev in vrstnikov do te hrane;
-

Obstaja več načinov kako otroku približati novo jed, da jo bo rad jedel in kako pri njen razviti dobre prehranske navade:

- Velikega pomena je primerno okolje pri prehranjevanju. Ne jejmo v naglici in tudi otroka ne priganjajmo pri jedi.
- Otrok naj osvoji nek razumen režim prehrane. Obroki in prigrizki naj bodo vedno ob isti uri. Tako bo otrok pred obrokom vedno lačen in bo lažje sprejel novo jed.
- Nikoli ne silimo otroka naj poje hrano, ki smo mu jo ponudili, ker s silo izzovemo njegov odpor do hrane in hranjenja.
- Izogibajmo se obljubljanju nagrad kot so: »Če boš pojedel zelenjavo boš dobil poobedek.«Tak pristop ima kratkotrajen uspeh. Če mu bomo prenehali dajati nagrado bo tudi nehal jesti jed, ki mu ni všeč.
- Pomembna je tudi velikost obroka. Otroci se velikih porcij prestrašijo. Bolje je da mu najprej ponudimo manj in si otrok kasneje sam vzame več, če želi.
- Pri sprejemanju nove vrste hrane je zelo pomembna tudi vloga staršev oziroma odraslih. Če otrok vidi, da jim je hrana všeč, jo bo tudi sam želel poskusiti. Izkazalo se je, da imajo prehranske navade staršev velik vpliv na otrokovo izbiro hrane.
- Dovolimo otroku, da sodeluje pri pripravi hrane. To lahko zelo pripomore k povečanju zanimanja otroka za novo jed (Birch, 1987).
-

Ko začnejo otroci hoditi v šolo, se njihove prehranske navade nekoliko spremenijo. Apetit postane bolj enakomeren. Začnejo se kazati prve razlike v količini zaužite hrane med spoloma. V primerjavi z dekleti pojedo fantje več hrane, predvsem hrane bogate z beljakovinami, vitamini in minerali.

Zaradi odsotnosti staršev se veliko otrok prehranjuje zunaj doma. Poleg tega imajo otroci žepnino, s katero si kupujejo prigrizke, ki so jim všeč. Tukaj velja omeniti tudi vpliv reklamnih sporočil katerih ciljna publika so pogosto prav otroci. Žal se najpogosteje oglašujejo izdelki, ki so bogati predvsem z maščobami, soljo in sladkorjem.

Tako v prehrani odraslih kot pri prehrani otrok je zajtrk najpomembnejši obrok dneva. Uživanje zajtrka obnovi del glikogenskih rezerv, ki so se ponoči porabile in zagotovi energijo potrebno za jutranje aktivnosti. Opuščanje zajtrka lahko zmanjša otrokovo pozornost in zbranost v šoli, celo pri igri ali športnih aktivnostih.

Prikaz in interpretacija zbranih podatkov

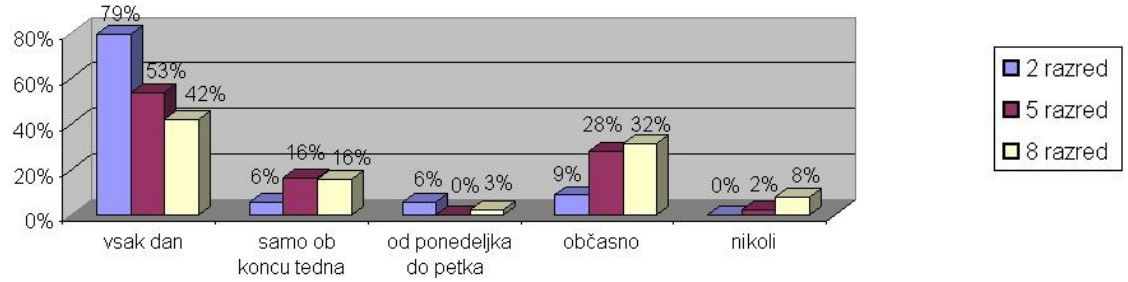
V empiričnem delu naloge sem želela ugotoviti:

- kako pogosto otroci v osnovni šoli zajtrkujejo,
- kaj najraje jedo in pijejo za zajtrk,
- kdo jim zajtrk pripravi,
- kakšen je njihov odnos do zajtrka nasploh,
- ali so med dečki in deklicami opazne razlike glede prehranskih navad,
- ali to, kdo otrokom pripravlja zajtrk vpliva na pogostost zajtrkovanja in
- ali otroci, katerih starši redno zajtrkujejo tudi sami pogosteje zajtrkujejo;

V raziskavo je bilo vključenih 115 učencev OŠ Neznanih talcev Dravograd.

Kako pogosto zajtrkuješ:

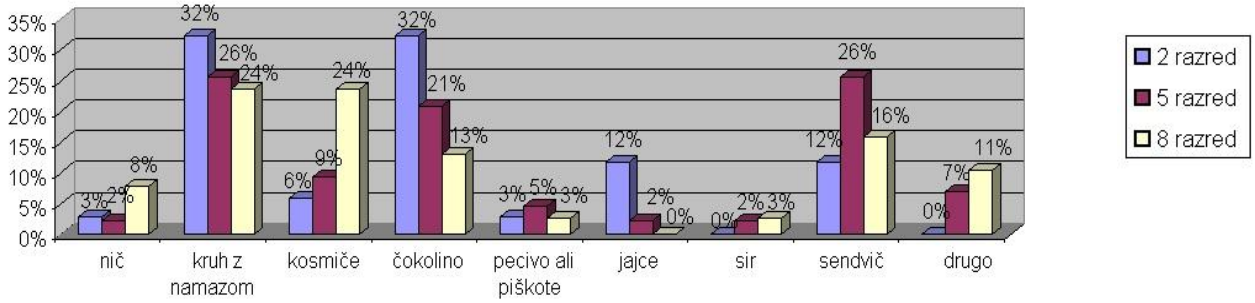
TABELA 1: Pogostost zajtrkovanja.



Velika večina (79%) otrok v drugem razredu redno zajtrkuje. Med petošolci vsak dan zajtrkuje le še dobra polovica otrok, v osmem razredu redno zajtrkuje manj kot polovica otrok, in 8% je takšnih, ki zjutraj nikoli ne zajtrkujejo.

Kaj najpogosteje ješ za zajtrk?

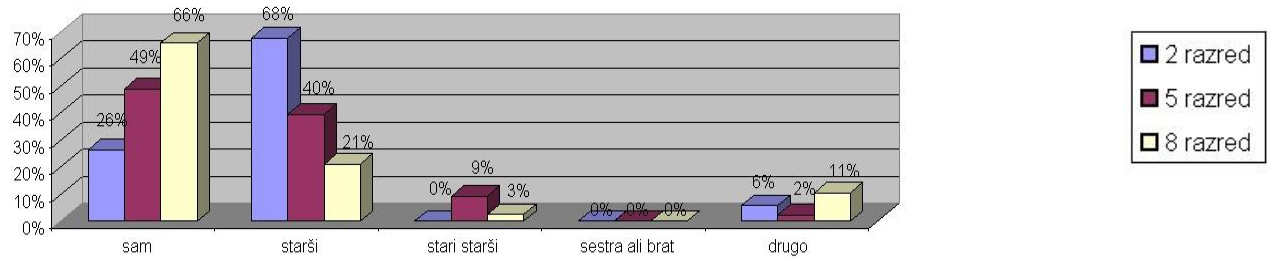
TABELA 2: Izbrana živila za zajtrk.



Iz grafičnega prikaza se lepo vidi, da mlajši otroci zjutraj največkrat jedo kruh z različnimi namazi ali pa čokolino. Kasneje pa se poveča število otrok, ki za zajtrk jedo kosmiče, sendviče in drugo (pod drugo so navedli, da jedo jogurte, pudinge ali hrenovke).

Kdo pripravi zajtrk?

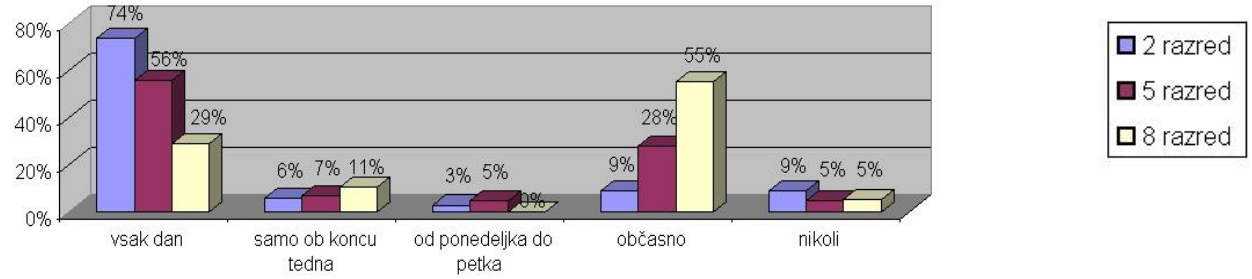
TABELA 3: Oseba, ki pripravlja zajtrk.



Kot sem predvidevala je delež tistih, ki jim zajtrk pripravljajo starši največji med otroci drugega razreda 68%. Ta delež se s starostjo precej manjša, saj v osmem razredu starši pripravljajo zajtrk le še petini otrok.

Kako pogosto zajtrkujejo starši?

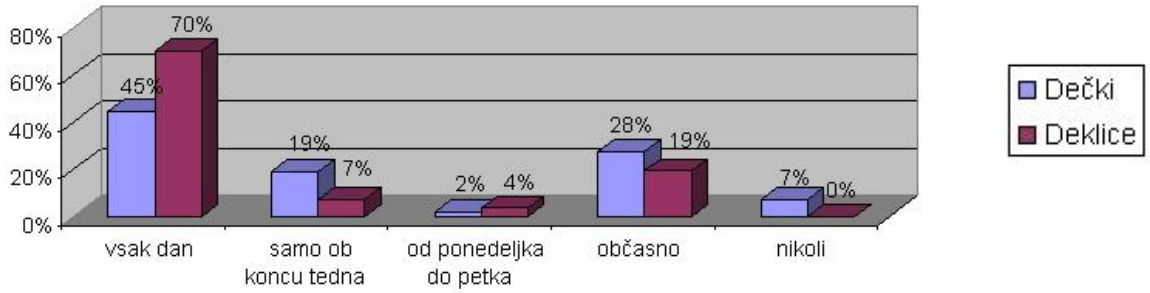
TABELA 4: Pogostost zajtrkovanja staršev.



Iz grafa lahko razberemo, da imajo najboljši zgled doma drugošolci, saj kar 74% staršev teh otrok redno zajtrkuje. S starostjo otrok se zmanjšuje število staršev, ki vsak dan zajtrkujejo in se temu primerno povečuje delež tistih, ki zajtrkujejo le občasno.

Primerjava pogostosti zajtrkovanja med dečki in deklicami:

TABELA 5: Pogostost zajtrkovanja po spolu.



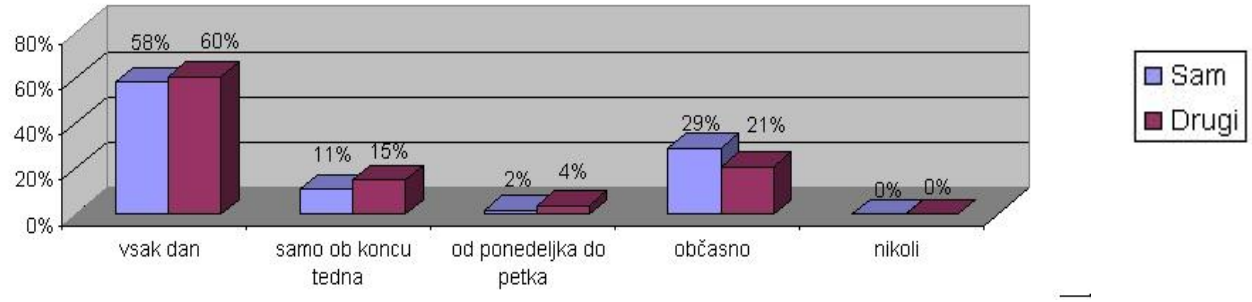
Pri primerjavi pogostosti zajtrkovanja po spolu vidimo, da redno zajtrkuje precej več deklic kot dečkov. Sklepam, da je temu tako, ker deklice v povprečju bolj pazijo na prehrano in so temu primerno tudi ozaveščene o zdravi razporeditvi obrokov preko dneva.

Drugi razlog je verjetno tudi ta, da si dečki vzamejo manj časa za pripravo zajtrka, saj je v primerjavi z deklicami več dečkov, ki zajtrkujejo le ob koncu tedna. Predvidevam, da jim takrat zajtrk pripravijo starši.

Prav tako se le med dečki pojavijo takšni, ki nikoli ne zajtrkujejo.

Primerjava pogostosti zajtrkovanja med tistimi, ki zajtrk pripravijo sami in tistimi, ki jim zajtrk pripravijo drugi.

TABELA 6: Primerjava pogostosti zajtrkovanja med tistimi, ki zajtrk pripravijo sami in tistimi, ki jim zajtrk pripravijo drugi.

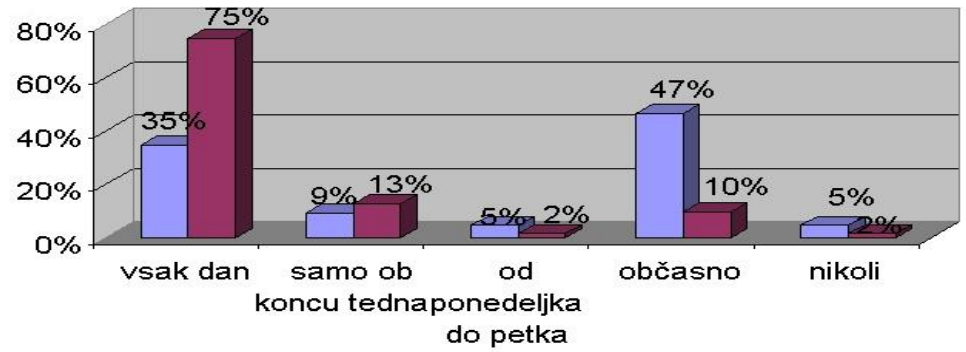


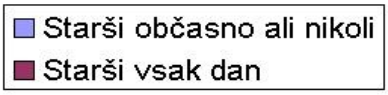
Ni pomembnih razlik v pogostosti zajtrkovanja med otroci, ki jim pripravljajo zajtrk starši in tistimi, ki si ga pripravijo sami.

Tudi izračun je potrdil, da ni statistično pomembne razlike v pogostosti zajtrkovanja med učenci, ki si zajtrk pripravijo sami in tistimi, ki si zajtrka ne pripravljajo sami.

Primerjava pogostosti zajtrkovanja med tistimi, katerih straši zajtrkujejo vsak dan in tistimi katerih straši zajtrkujejo občasno ali nikoli.

TABELA 7: Primerjava pogostosti zajtrkovanja med tistimi, katerih straši zajtrkujejo vsak dan in tistimi katerih straši zajtrkujejo občasno ali nikoli.





Večina otrok, kjer starši redno zajtrkujejo tudi sama redno zajtrkuje (75%). Le 35% otrok redno zajtrkuje, čeprav njihovi starši zjutraj jedo le občasno ali nikoli. Takšni otroci praviloma tudi sami zajtrkujejo le občasno (47%).

Statistični izračun je pokazal statistično pomembno razliko v pogostosti zajtrkovanja med učenci, katerih starši redno zajtrkujejo in tistimi, katerih starši zajtrkujejo občasno ali nikoli.

IV. ZAKLJUČEK

V splošnem lahko potrdim, da imajo mlajši otroci boljše prehranske navade, saj jih velika večina redno zajtrkuje. S starostjo pa začne delež le-teh padati. Deloma k temu prispevajo zgledi doma, saj v družinah kjer starši redno zajtrkujejo tudi otroci pogosteje redno zajtrkujejo. Menim, da bi se z dobro prehransko vzgojo, že v osnovnošolskem izobraževanju, lahko delež otrok, ki bi usvojili zdrave prehranske navade še povečal.

VIRI IN LITERATURA

AAP. American Academy of Pediatrics. 1993. cit. po Kretchmer, N. in Zimmermann, M., 1997. Developmental nutrition. Boston, Ally and Bacon, s.405-406, s. 418, s. 421.

Cvahte, S. in Pokorn, D. 1976. Medicinski vidiki zdrave prehrane. V: 2. živilski dnevi. Zdravje in hrana, Ljubljana, dec., 1976, s. 9-15.

Humar, Z. 1976. Medicinski vidiki otroške prehrane. V: 2. živilski dnevi. Zdravje in hrana, Ljubljana, dec. 1976, s. 17-25.

Kennedy, E. in Goldberg, J. 1995. What are American children eating? Implications for public policy. Nutrition Reviews, 53,5,s.111-126.

Kodele, M. Hranoslovje. Ljubljana, DZS, 1989, s. 75.

Kretchmer, N. in Zimmermann, M. 1997. Developmental nutrition. Boston, Ally and Bacon, s. 385-456.

NAS. National Academy of Sciens. 1989. cit. po Kretchmer, N. in Zimmermann, M., 1997. Developmental nutrition. Boston, Ally and Bacon, s.404, s. 407-408.

Pokorn, D. 1976. Osnove splošne dietetike. Ljubljana, Založba Centralnega zavoda za napredek gospodinjstva, 126 s.

Pokorn, D. 1997. Gastronomija. Ljubljana Debora, 157 s.

Pokorn, D. 2001. Oris zdrave prehrane-Priporočena prehrana. Zdravstveno varstvo, Suplement. Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije, Ljubljana. 68 s.

Fitzsimons, C. 1998 O hrani. Tehniška založba, Ljubljana. 128 s.

Jevšnik Mateja

VEGETARIJANSTVO IN VEGANSTVO SKOZI OČI MLADOSTNIKOV

POVZETEK

V današnjem času nas mediji bombandirajo s članki o zdravi prehrani. Lahka tarča medijev so predvsem mladostniki. Veliko je govora o škodljivosti določenih vrst hrane, predvsem hrane živalskega izvora in predelane hrane. Živinoreja velja danes za najbolj ekološko obremenjujočo dejavnost človeštva. V svetu je viden trend naraščanja števila vegetarijancev in veganov. K temu prispeva tudi vse večja osveščenost ljudi o pravicah živali ter znane osebnosti iz sveta glasbe, športa in filma, ki se odločajo za ta slog življenja. Ker me je zanimalo, koliko so s tem fenomenom seznanjeni učenci tretje triade OŠ Radlje ob Dravi, sem med njimi izvedla anketo in prišla do zanimivih ugotovitev.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, vegetarijanstvo, veganstvo.

VEGANISM AND VEGETARIANISM IN THE EYES OF THE YOUTH

ABSTRACT

Nowadays, the media keeps bombarding us with written articles about healthy diet. The main target and the easiest to persuade is the youth. There is a lot of talk going on about harmful effects of some types of food, especially the ones of animal origin and processed foods. Livestock production is known as the most ecologically onerous human activity. Vegetarianism and veganism are a growing trend. What really helps it to spread is the growth in awareness of animal rights and numerous celebrities, who pursue the vegetarian or vegan style of life. Because I was interested in the third triad students of OŠ Radlje ob Dravi's awareness of these two diets, I had asked them to fill in a questionary and thus reached some interesting findings.

KEYWORDS: healthy diet, vegetarianism, veganism.

I. UVOD

V zadnjih letih se veliko govori o zdravi in uravnoteženi prehrani. Bombardirajo nas z nasveti, kaj je priporočljivo jesti in kaj ne in o tem, kaj je primerno za zdravje in dobro počutje ter čemu se moramo izogibati. Marsikdo se zaradi morebitne bolezni ali pa zaradi vse večje ozaveščenosti o pomembnosti prehrane odloči, da je čas, da spremeni nezdrave prehranjevalne navade.

Ameriško ministrstvo za kmetijstvo je leta 1992 predstavilo piramido zdrave prehrane. V njej so bila živila razvrščena v štiri ravni: v spodnji, največji skupini so bila živila, ki bi naj zajemala večino naše dnevne prehrane (kruh, žita, riž in testenine), v drugi ravni so bila živila, ki bi jih naj uživali pogosto (sadje in zelenjava), v tretji ravni so bila živila, ki naj bi jih uživali zmerno (mleko, jogurt, sir, meso, ribe, stročnice, jajca in oreški), na vrhu piramide pa so bila živila, ki bi jih morali uživati zelo malo (olja, maščobe, sladkor oziroma slaščice). Ta piramida se je dobro uveljavila tudi v Sloveniji.

Slika 1: Tradicionalna prehranska piramida.

Slika 2: Nova prehranska piramida.

(vir: http://www.vrteczarja.si/prehrana_in_zdravje/zdrava_prehrana.html) (Dostop 12.10.2017)

V zadnjih letih strokovnjaki zagovarjajo novo prehransko piramido, ki vsebuje tudi vidik telesne dejavnosti za zdravje. Gibanje je v novi piramidi uvrščeno čisto na dnu, sledi mu uživanje priporočenih količin tekočine. Skupina sadja in zelenjave je pomaknjena za eno stopnjo nižje od ogljikohidratnih živil. Kakovostne maščobe so iz najvišjega dela piramide prestavljena za eno stopnjo nižje, v vrhu ostajajo živila, ki so vir dodanega sladkorja in umetnih dodatkov.

V zmešnjavi vseh informacij in novih priporočljivih diet in prepovedanih živil se danes marsikdo težko znajde. Med alternativami zdrave prehrane sta vse bolj aktualna tudi vegetarijanstvo in veganstvo. NIJZ je pred nekaj leti z raziskavo »Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije« ugotovil, da približno 96% odraslih Slovencev uživa mešano prehrano, 2% je delnih vegetarijancev, 1% vegetarijancev, veganov pa manj kot 1%.

II. VEGETARIJANSTVO IN VEGANSTVO SKOZI OČI MLADOSTNIKOV

A. Metodologija

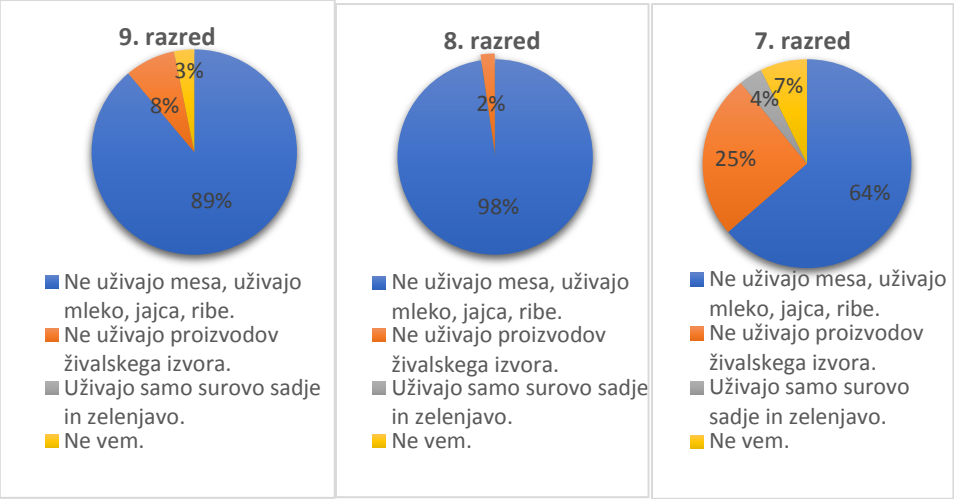
Raziskala sem značilnosti vegetarijanstva in veganstva in se odločila, da z anketo preverim poznavanje vegetarijanstva in veganstva med učenci 3. triade v OŠ Radlje ob Dravi. V anketo sem vključila učence 3. triade, ker menim, da so se preko medijev ter pri pouku naravoslovnih predmetov in DKE že seznanili z alternativnimi oblikami prehranjevanja. V anketi je sodelovalo 63 učencev 9. razreda, 43 učencev 8. razreda in 55 učencev 7. razreda.

B. Rezultati ankete

Vprašanje 1: Kaj je značilno za vegetarijance

Vegetarijanstvo je način prehranjevanja, pri katerem izključujemo živila živalskega izvora. Ločimo različne vrste vegetarijanstva. Najbolj razširjena vegetarijanska prehrana vključuje izogibanje vsem vrstam mesa, ne pa tudi jajcem, mlečnim izdelkom in medu (lakto-ovo vegetarijanstvo), zato kot vegetarijance ponavadi smatramo to skupino.

Graf 1-3: Kaj je značilno za vegetarijance?



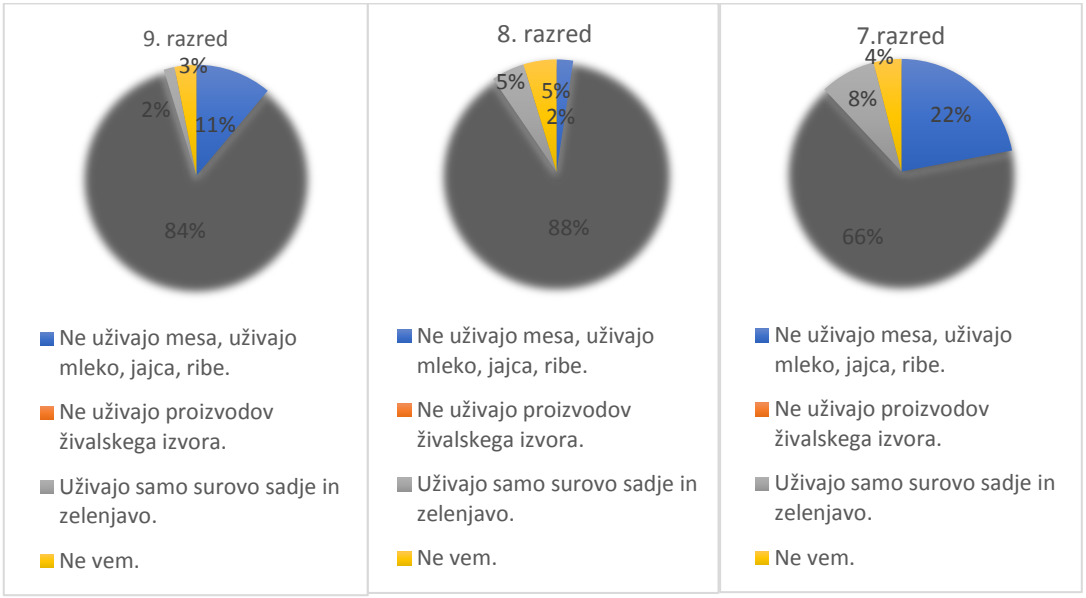
Ugotavljam, da so z vegetarijanstvom najbolj seznanjeni učenci 8. razreda, saj jih je kar 98% odgovorilo pravilno. Presenetljivo pa so učenci 9. razreda odgovarjali slabše kot osmošolci, sedmošolci pa so po pričakovanjih odgovarjali najbolj nepravilno, saj jih četrtina ne loči vegetarijanstva in veganstva. Kar 7% sedmošolcev in 3% devetošolcev tega pojma ne pozna, kar se mi zdi, glede na pogostost tega pojava v družbi in njegove relativno pogoste omembe v medijih, presenetljivo.

Vprašanje 2: Kaj je značilno za vegane

»Veganstvo je način življenja, ki teži k izključitvi (kolikor je mogoče in izvedljivo) vseh oblik krutosti in izkoriščanja živali za hrano, obleke in druge namene« je leta 1944 zapisal definicijo veganstva Donald Watson iz Velike Britanije, ki je tudi prvi uporabil besedo vegan. Veganstvo torej ni zgolj način prehranjevanja, ampak je tudi način življenja. Vegani se tako ne prehranjujejo s hrano živalskega izvora, za oblačila in obutev ne uporabljajo živalske kože, živali tudi ne uporabljajo za zabavo ali v kakršne koli druge namene.

Veganstvo je mlajša oblika prehranjevanja, zato je manj znana pa tudi veganov je v slovenski družbi precej manj kot vegetarijancev. To se odraža tudi pri rezultatih ankete, v kateri so se spet najbolje odrezali učenci 8. razreda z 88% pravilnih odgovorov. Pravilno je odgovorilo 84% devetošolcev in samo 66 % sedmošolcev. Opazno je, da okoli 20% učencev 7. in 9. razreda ne loči vegetarijanstva in veganstva, v vseh razredih pa se je manjši delež učencev vseh razredov opredelil za odgovor ne vem, največ, kar 8% učencev, v 7. razredu.

Graf 4 – 6: Kaj je značilno za vegane?



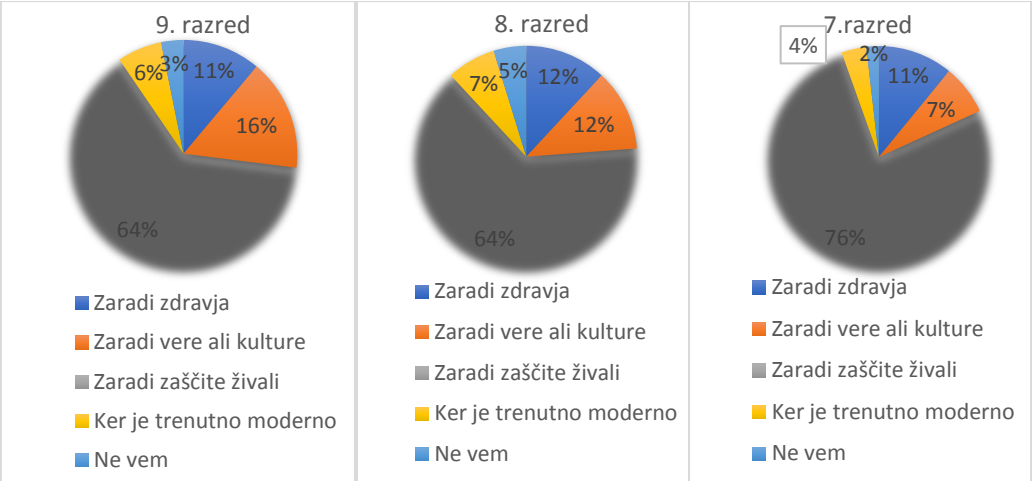
Vprašanje 3: Zakaj se ljudje odločijo postati vegetarijanec ali vegan

Etični vidik: »Ljudje so v svojem bistvu čuteča bitja – tako kot živali – in če bi klavnice imele steklene zidove, bi bili vsi vegetarijanci," je v govoru pred leti dejal glasbenik Paul McCartney. Skozi zgodovino se je v družbi razvilo mišljenje, da je prehranjevanje z živalmi normalno, naravno in nujno, zato živali težko dojemamo kot osebke, ki ne čutijo le fizične bolečine, temveč tudi kompleksna čustva. Zdravstveni vidik: Raziskave kažejo, da je tveganje vegetarijancev in veganov za nastanek civilizacijskih bolezni (sladkorna bolezen tipa 2, debelost, bolezni srca in žilja, rak) manjše. Vegetarijanci in vegani imajo nižje vrednosti LDL holesterola, nižji krvni tlak in manjšo pojavnost povišanega krvnega tlaka v primerjavi z vsejedi. Vegetarijanska prehrana lahko zniža tveganje za nastanek kroničnih bolezni. Lakota in podhranjenost: Več kot 20 milijonov ljudi v enem letu umre zaradi podhranjenosti in približno ena milijarda ljudi trpi kronično lakoto. Veliko hrane (rastlinskega izvora), s katero se trenutno hrani živali, bi se namesto tega lahko uporabilo neposredno za hrano teh ljudi. Okolje in človekove pravice: Živinoreja je glavni vzrok za uničevanje okolja, vključno z globalnim segrevanjem. Pitna voda postaja vedno bolj omejen vir. Veliko pitne vode se porablja za vzrejo živali. Živinoreja in ostale panoge povezane z uporabo živali tudi močno onesnažujejo vodo. Glavni vzroki za krčenje gozdov so potrebe po novih pašnikih in obdelovalnih površinah za pridelavo krme živali. Zaradi omejenega ali neomogočenega dostopanja do vode in hrane se posledično po svetu dogajajo konflikti in vojne med različnimi narodi in skupinami ljudi. Vera in kultura vplivata na razširjenost vegetarijanstva in veganstva predvsem na prebivalstvo azijskih dežel, na budiste in hindujce.

V vseh razredih se je večina učencev, v 7. kar 76%, odločilo, da je vzrok za vegetarijanstvo/veganstvo predvsem zaščita živali oz. zmanjšanje njihovega trpljenja, kar drži. V razvitem svetu se vedno več ljudi za to odloča zaradi zdravja, da se izognejo

civilizacijskim boleznim, kar je kot pravilni odgovor spoznalo dobrih 10% učencev v vseh razredih, še nekaj več pa jih sklepa, da je vzrok za ta način življenja vera ali kultura. Manjši delež meni, da sta vegetarijanstvo in veganstvo trenutno v trendu, zelo nizek je odstotek tistih, ki ne prepoznajo nobenega razloga za omenjeni vrsti prehranjevanja.

Graf 7 – 9: Zakaj se ljudje odločijo postati vegetarijanec ali vegan?

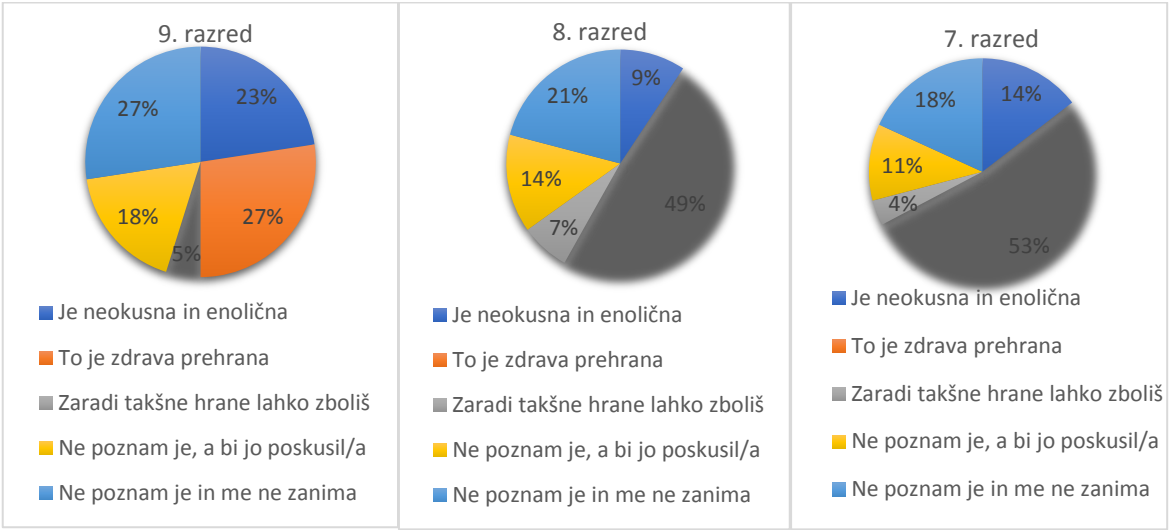


Vprašanje 4: Kaj meniš o vegetarijanski/veganski hrani?

Podobno kot vsejedci tudi vegetarijanci in vegani uživajo juhe, enolončnice, prepraženo zelenjavo, solate in podobno. Uživajo tako tradicionalne jedi kot tudi veganske različice tujih priljubljenih jedi, npr. pico, tortilje, lazanjo, burgerje, hrano z žara, čili enolončnice, palačinke, vaflje, sendviče in različne sladice. Njihova prehrana mora biti pravilno kombinirana, da zadosti potrebam telesa po hranilnih snoveh. Dobro načrtovana lakto-ovo vegetarijanska prehrana pri odraslih omogoča vnos vseh potrebnih hranil ob dodajanju prehranskih dopolnil, slednje je še pomembnejše pri veganski prehrani, predvsem glede vnosa omega-3 kislin, železa, cinka, joda, kalcija, vitamina D in vitamina B-12.

Polovica učencev 7. in 8. razreda ocenjuje vegetarijansko in vegansko prehrano za zdravo, v 9. razredu le četrtina. Drugi najpogostejši odgovor v vseh razredih je ta, da učenci ne poznajo te hrane in se zanjo tudi ne zanimajo. Slaba četrtina 9. razreda meni, da je ta hrana neokusna in enolična, najmanj (9%) jih to meni v 8. razredu. Kar nekaj učencev predvsem v 9. in 8. razredu, in skromnih 11% sedmošolcev, je še ne pozna in bi jo želeli poskusiti. Najmanj učencev meni, da takšna hrana ni zdrava in lahko zaradi nje zboliš.

Graf 10 -12: Kaj meniš o vegetarijanski/veganski hrani?

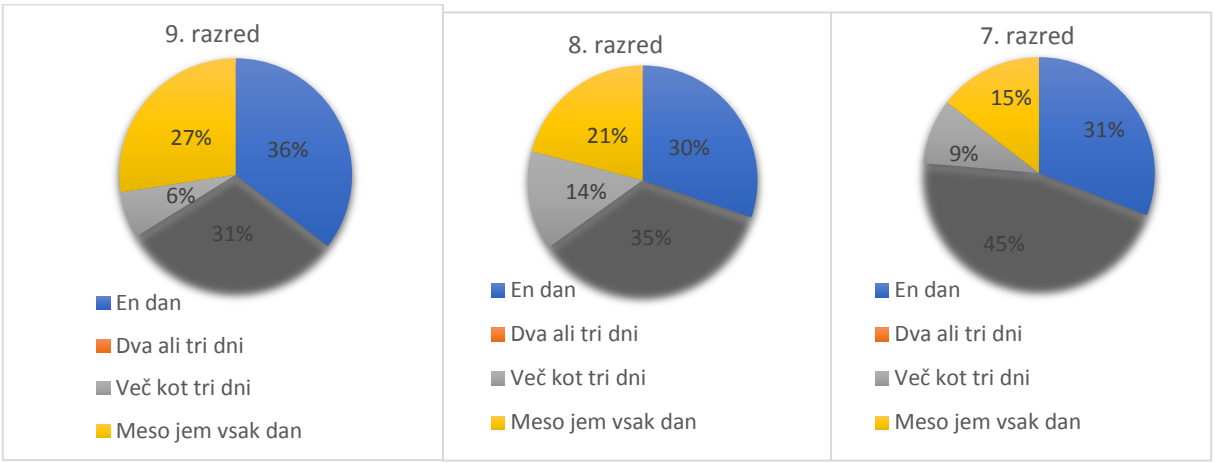


Vprašanje 5: Koliko dni na teden ne ješ mesa in mesnih proizvodov?

Prepogosto uživanje mesa in zlasti mesnih izdelkov je lahko za zdravje škodljivo. Mednarodna agencija za raziskavo raka rdeče meso razvršča v kategorijo verjetno rakotvornih snovi za ljudi, mesne izdelke pa v najvišjo kategorijo rakotvornih snovi za človeka. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam in kakovostnim maščobam rastlinskega izvora. Priporočajo uživanje rdečega mesa največ dvakrat do trikrat na teden, belega mesa do trikrat na teden, rib pa vsaj enkrat do dvakrat na teden. Maja 2009 so v Belgiji ustanovili društvo Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja, ki poziva ljudi, da vsaj en dan na teden ne jedo mesa. Namen »Zelenega ponedeljka«, ki se je uveljavil tudi pri nas, je pritegniti k uresničitvi zamisli o skrbi za zdravje ljudi in okolja čim več posameznikov ter ustanov.

Glede na anketo okoli 30% učencev oz. njihovih družin mesa ne uživa vsaj en dan v tednu, še več (v 7. razredu 45%, v 8. 35% in v 9, razredu 31%) pa jih mesa ne uživa dva ali tri dni tedensko. V 7. (10%) in 8. razredu (14%) je kar nekaj odstotkov učencev iz družin, ki mesa ne uživajo več kot tri dni na teden, v 9. razredu tudi kar presenetljivih 6%. V tej skupini gre najbrž iskati že obstoječe ali bodoče vegetarijance in vegane. Na drugi strani pa kar slaba tretjina devetošolcev ter nekoliko manj osmošolcev in sedmošolcev meso uživa vsak dan. Najmanj mesa pojedo sedmošolci in njihove družine, saj jih 85% mesa ne uživa vsaj en dan v tednu.

Graf 13 – 15: Koliko dni na teden ne ješ mesa in mesnih proizvodov?

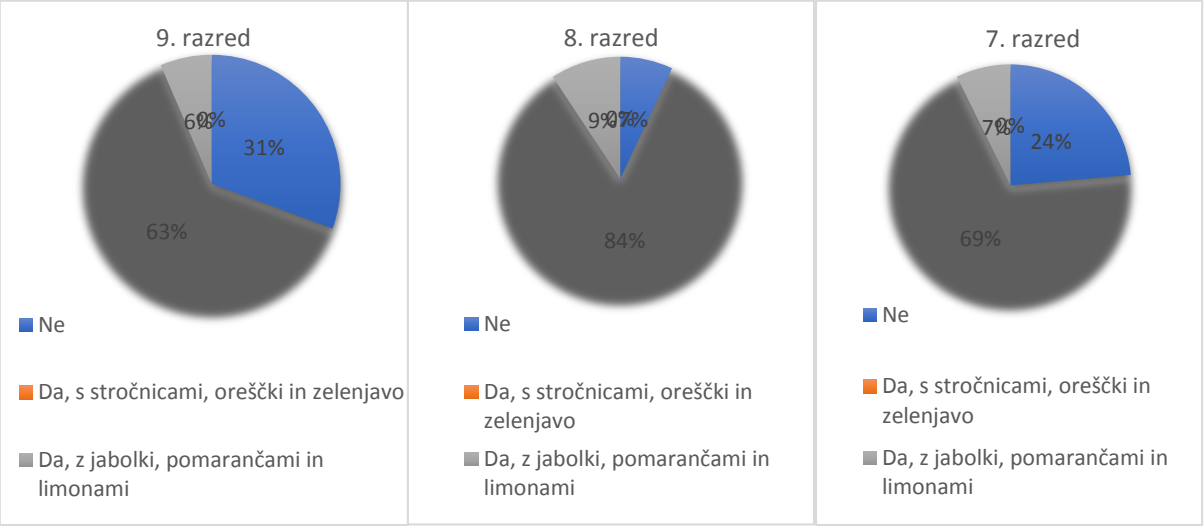


Vprašanje 6: Meso je pomemben vir beljakovin. Ali jih lahko dovolj zaužijemo tudi z drugo hrano?

Raziskave v tujini so pri vegetarijancih pokazale na nekoliko nižji vnos beljakovin. Vsejedi z beljakovinami pokrijejo približno 15% energijskega vnosa, vegetarijanci 13%, vegani pa 11%, kar zadošča za pokrivanje potreb telesa. Beljakovine so gradniki mišic in hormonov, encimov, pomagajo pa tudi vzdrževati normalno delovanje imunskega sistema. Pomanjkanje beljakovin vodi v splošno utrujenost in brezvoljnost. S pestrim izborom rastlinskih živil je mogoče zadostiti potrebam telesa odraslega človeka. Dobri rastlinski viri beljakovin so soja in druge stročnice (grah, leča, fižol, čičerika, bob, ipd.), z beljakovinami bogata predelana živila kot so tofu, tempeh, seitan, žita (rjavi riž, bulgur, oves, ječmen, ajda, kvinoja, ipd.) ter različni oreški in semena.

V 8. razredu so bili najuspešnejši, saj je na to vprašanje pravilno odgovorilo 84%, v 7. 69% in v 9. razredu, spet presenetljivo najslabšem, samo 63% učencev. Med 6 in 9% v vseh razredih jih zmotno meni, da beljakovine vegetarijanci in vegani lahko pridobijo z uživanjem določenega sadja. Presenetljivo visok, predvsem v 9. razredu, je delež učencev, ki napačno menijo, da beljakovin z brezmesno hrano ni mogoče zaužiti (31% v 9. razredu, 24% v 7. razredu).

Graf 16 -18: Ali lahko dovolj beljakovin zaužijemo tudi z brezmesno hrano?

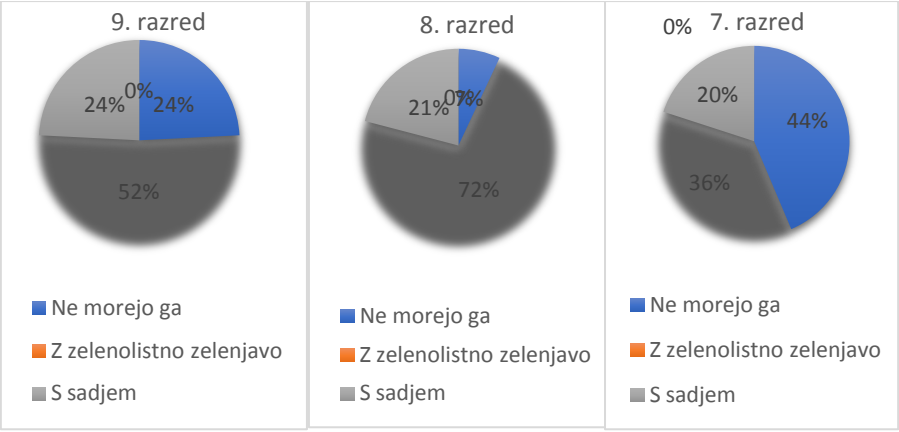


Vprašanje 7: Rdeče meso je pomemben vir železa. Kako lahko vegetarijanci/vegani zaužijejo dovolj železa?

Železo je pomembna sestavina rdečih krvničk in ima vlogo pri prenosu kisika po telesu. Železo iz rastlinskih virov velja za manj biorazpoložljivo, zato ga je potrebno zaužiti nekoliko več. Raziskave so pokazale, da je vnos železa pri vegetarijancih približno podoben kot pri ljudeh z mešano prehrano. Zato se priporoča, da tako vegetarijanci kot vegani v prehrano redno in v zadostni meri vključujejo rastlinske vire železa, ali živila, obogatena z železom. Primeri takšnih živil so (polnozrnata) pšenica ter z železom obogateni izdelki iz žit, stročnice in izdelki iz stročnic (vključno s sojo), nekateri oreški in semena (npr. indijski oreški, mandlji, bučno in sezamovo seme), suho sadje (npr. slive in marelice) in temno-listna zelenjava. Ta živila je smotrno kombinirati z dobrimi viri vitamina C.

Pri tem vprašanju so se najslabše odrezali učenci 7. razreda, saj jih je le 36% pravilno odgovorilo, kar 44% jih meni, da železa brez mesa s hrano ni možno zaužiti, 20% pa jih napačno sklepa, da je vir železa sadje. V 9. razredu je pravilno odgovorila dobra polovica učencev, 24% jih meni, da je vir železa sadje, 24% pa da železo pridobimo le z mesom. Najbolje so se odrezali osmošolci, saj jih je pravilno odgovorilo 72%, 21% je prepričanih, da lahko železo zaužijemo s sadjem, 7% pa, da železa brez uživanja mesa ne moremo pridobiti s hrano.

Graf 19 – 21: Kako lahko vegetarijanci/vegani zaužijejo dovolj železa?



III. SKLEP

Vsi ljudje smo danes pod vplivom raznih diet, temu pa so podvrženi predvsem mladi, pri katerih se pojavlja vse več motenj hranjenja. Med zdrave oblike prehranjevanja se po nekaterih teorijah uvrščata tudi vegetarijantvo in veganstvo. Anketa, ki sem jo izvedla med učenci 7., 8. in 9. razreda, je pokazala, da osnovnošolci niso najbolje seznanjeni z obravnavanima oblikama prehranjevanja, zato sklepam, da ne poznajo niti s strani NIJZ uradno priznane zdrave prehrane oz. nove prehranske piramide. Na podlagi ugotovitev menim, da bi se moralo v času šolanja pri posameznih predmetih (predvsem naravoslovnih) in pri razrednih urah, več pozornosti nameniti smernicam zdrave prehrane, saj bi s tem preprečili morebitne kasnejše motnje hranjenja in težave glede teže pri mladih »prehranskih analfabetih«.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://www.vegan.si

[2] http://solskilonec.si/?p=20

[3] http://www.nijz.si/sl/vegetarijanska-in-veganska-prehrana-otrok-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah

[4] http://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-uzivanja-rdecega-mesa-in-mesnih-izdelkov

[5] http://www.nijz.si/sl/strokovno-mnenje-glede-vegetarijanstva-in-kitajske-studije

[6] http://prehrana.si/moja-prehrana/vegetarijanci

[7] http://www.vegan-nutritionista.com/vegan-calcium.html

[8] https://www.vzajemci.com/novice/zivljenjski-stil/6417/piramida-zdrave-prehrane

[9] https://www.bodieko.si/slovenija-se-vkljucuje-v-svetovno-gibanje-brezmesni-ponedeljek

PRILOGA 1

ANKETA o poznavanju vegetarijanstva in veganstva

1. Spol

a) Moški b) Ženski

2. Starost

a) 7. razred b) 8. razred c) 9. razred

3. Kaj je značilno za vegetarijance?

a) Ne uživajo mesa in mesnih proizvodov, uživajo pa mleko, jajca in ribe
b) Ne uživajo nobenih proizvodov živalskega izvora
c) Uživajo samo surovo sadje in zelenjavo
d) Ne vem.

4. Kaj je značilno za vegane?

a) Ne uživajo mesa in mesnih proizvodov, uživajo pa mleko, jajca in ribe
b) Ne uživajo nobenih proizvodov živalskega izvora
c) Uživajo samo surovo sadje in zelenjavo
d) Ne vem

5. Zakaj se ljudje odločijo postati vegetarijanec ali vegan?

a) Zaradi zdravja
b) Zaradi vere ali kulture
c) Zaradi zaščite živali
d) Ker je trenutno moderno
e) Ne vem

6. Kaj meniš o vegetarijanski/veganski hrani?

a) Je neokusna in enolična
b) To je zdrava prehrana
c) Zaradi takšne hrane lahko zboliš
d) Ne poznam je, a bi jo poskusil/a
e) Ne poznam je in me ne zanima

7. Koliko dni na teden NE ješ mesa in mesnih proizvodov?

a) En dan na teden
b) Dva ali tri dni na teden
c) Več kot tri dni na teden
d) Meso jem vsak dan

8. Meso je pomemben vir beljakovin. Ali jih lahko dovolj zaužijemo tudi z drugo hrano?

a) Ne
b) Da, s stročnicami, oreščki in zelenjavo
c) Da, z jabolki, pomarančami in limonami

9. Rdeče meso je pomemben vir železa. Kako lahko zaužijejo dovolj železa vegetarijanci/vegani?

a) Ne morejo ga
b) Z zelenolistno zelenjavo
c) S sadjem

Kamin Alenka

IGRIVO PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

POVZETEK

Prehrana v predšolskem obdobju je ključnega pomena za zdrav in nemoten razvoj otroka. Otrok si v tem obdobju oblikuje temeljna načela zdravega načina življenja. Pridobljene navade v otroštvu otroka so pomembna popotnica, saj ga spremljajo celo življenje. V vrtcu stremimo, da dobre navade otrokom privzgojimo, zato teme iz tega področja redno vključujemo v vzgojni program, med njimi tudi praznovanje rojstnega dne.

V prispevku želim poudariti, da je praznovanje rojstnega dne zelo pomemben dogodek za vsakega posameznika. V našem vrtcu se trudimo, da je ta dan za otroka drugačen, poseben in edinstven. Že vrsto let uspešno promoviramo praznovanje rojstnih dni na igriv in unikaten način.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, rojstni dan, praznovanje.

PLAYFUL CELEBRATION OF BIRTHDAYS

ABSTRACT

Nutrition in the pre-school period is crucial for healthy and continuous development of the child. During this period the child forms the basic principles of a healthy lifestyle. Habits obtained in childhood, will stay with them throughout their whole lives and are an important pathway for adulthood which will stay with them throughout their whole lives and is an important pathway for adulthood. In the kindergarten we strive to teach good habits to a child, so topics from this area are regularly involved in the educational program, including the celebrating of the birthday.

In this article I want to emphasize that celebrating a birthday is an important event for every individual. In our kindergarten, every birthday celebration is different, special and exclusive. We try to promote celebrating birthdays in a playful and cheerful manner, the more unique, the better.

KEYWORDS: Preschool child, birthday, celebration.

I. UVOD

Vsi vemo, da je praznovanje rojstnega dne v vrtcu za otroka zelo pomemben praznik. Vendar si ga pogosto predstavljamo napačno, polnega slaščic, dobrot, nezdravih prigrizkov ter sladkih pijač. Hkrati pa se zavedamo, kako zelo so zdrave prehranjevalne navade pridobljene v otroštvu, pomembna popotnica za življenje. Želimo tudi, da otroci osvojijo zavedanje, da ta dan, ni povezan le s hrano, ampak da je to dan, poln veselja, druženja in čustev.
Zato smo se vprašali, kako in na kakšen način lahko to spremenimo? Vsaka skupina je našla način kako rojstni dan praznovati bolj zdravo. Spodaj bom predstavila nekaj primerov dobre prakse.

II. PRAZNOVANJE ROJSTNEGA DNE

»Rojstni dan je osebni praznik, ki ga posameznik proslavlja ob obletnicah na dan svojega rojstva. Je najbolj razširjen osebni praznik v mnogih kulturah. Obdarovanje slavljenca na njegov dan rojstva je običaj, ki je navadno vezan na rojstno dnevne zabave v krogu družine in/ali prijateljev. Običajna so tudi pisna in osebna voščila z lepimi željami, ki jih znanci, prijatelji in družinski člani ob tem prazniku namenjajo slavljencu.«
(https://sl.wikipedia.org/wiki/Rojstni_dan)

Praznovanje rojstnega dne v vrtcu je veliko doživetje za posameznega otroka in tudi za vso skupino. Za otroka je celo najbolj pomemben praznik, saj je edini individualen. Rojstni dan je priložnost za spodbujanje razvoja, pozitivnih čustev in socialnih odnosov pri predšolskem otroku. S praznovanjem posameznega rojstnega dne tudi druge otroke navajamo na družabnost ter izkazovanje pozornosti.
Praznovanje rojstnega dne mora biti v vrtcu nepozabno doživetje. Prav zaradi tega je potrebno praznovanje pripravljati otrokovi starosti primerno. Le tako bomo resnično dosegli, da bo vsak otrok v danih možnostih doživel čim večji občutek zadovoljstva in sreče ter lastne človekove vrednosti. In kot pravi Bahovec Kodelja (2004) je vzgojitelj tisti, ki se po strokovni presoji odloči, katero vsebino in dejavnosti bo izbral za uresničitev svojih ciljev, sam določi tudi časovno izvedbo in način izvedbe.

Prav vsega tega se v vrtcu Pedenjped tudi zavedamo. Zato smo se problema lotili na ravni vrtca, ter naše vzgojitelje seznanili z novi smernicami praznovanja rojstnega dne. Izmenjali smo si informacije o primerih dobre prakse, s čimer smo pridobili širši pogled na načine praznovanja.
Na uvodnem roditeljskem sestanku smo staršem predstavili nove smernice praznovanja rojstnega dne, ter jih spodbudili k razmisleku o:

- zdravih priboljških,
- manjši količini prinesene hrane,
- različnih načinih praznovanja. Poudarek naj bo na druženju otrok in ne hrani.

Starši so se različno odzvali, nekateri so bili nad idejo navdušeni spet drugi prestrašeni. Prav zato pa so tu naši vzgojitelji polni idej in rešitev, s katerimi so svoje starše pripravili do drugačnega in zanimivega praznovanja, s poudarkom na doživetjih.

III. PRIMERI PRAZNOVANJA ROJSTNEGA DNE

V vrtcu vsak oddelek praznuje po meri otroka in njegove družine. Trudimo se, da bi se tisti dan še posebej posvetili slavljencu na način kot si ga sam želi ter sledili načelu praznovanja po meri otroka.
Ideje in interese slavljenca oziroma slavljenke vpletamo v celodnevne aktivnosti in tako prav vsakemu otroku omogočimo doživljanje ugodja, zadovoljstva, sreče ter zavedanje lastne vrednosti in individualnosti. Prav vsa ta pozitivna čustva otroka notranje osrečujejo in krepijo njegovo samozavest.

A. Praznovanje z zdravo pogostitvijo

Iz sadja izdelana torta
V skupini se je vzgojiteljica s starši dogovorila, da otroci v vrtec prinesejo mešano sadje in zelenjavo. Medtem ko otroci praznujejo rojstni dan ter rišejo risbice za svojega prijatelja, vzgojiteljica izdela torto v tematiki po izboru otroka. Nastale so prečudovite torte in otroci so nad takim praznovanjem navdušeni in prav nič ne pogrešajo sladke pregrehe. Nastale torto so prava paša za oči.

Slika 1, 2, 3:Izdelane torte izpod rok vzgojiteljice.

Pripravo sadno – zelenjavnega smutija
Iz sezonskega in eksotičnega sadja vzgojiteljice skupaj z otroki pripravijo smuti. Otroci so pri sami pripravi aktivno udeleženi, saj narežejo sadje in zelenjavo na manjše koščke ter skupaj z vzgojiteljico sadje zmeljejo v mešalniku. Otroci pripravijo pogrinjek s prtički ter sadno vsebino postrežejo v ličnih lončkih, kar otroke še bolj pritegne in naredi praznovanje edinstveno. Nato sledi še rajanje ob glasbi.

Slika 5: Rezanje sadja.

Slika 6: Pogostitev.

Za samo izvedbo zdravega praznovanje ne potrebujemo veliko. Otroci namesto sladkih in slanih pregreh v vrtec prinesejo sadje in zelenjavo, ga drugače postrežejo, bodisi kot sadna nabodala ali kot sadna solata ter izvedejo praznovanje.

B. Praznovanje s pripravljeno aktivnostjo

Slavljenec v sodelovanju s starši pripravi dejavnost.

Pri takem načinu praznovanja potrebujemo starše, ki so pripravljeni sodelovati. Nekateri so se res izkazali in pripravili razne ustvarjalnice, kot so izdelava okraskov, podob živali, pretikank … od sajenja božične trave v lične lončke do izdelave papirne avtoceste.

Manj izvirni so prinesli najljubšo risanko in si jo skupaj z otrokom ogledali. Vendar pazimo, da se tako praznovanje ne ponavlja. Zato se s starši predhodno pogovorimo, jim svetujemo ter jih usmerjamo.

Slika 7: Sajenje božične trave.

Slika 8: Papirnata avtocesta.

Slika 9: Izdelava okraskov

Slavljenec v vrtec prinese material za ustvarjanje

Starše omejimo z dejstvom, da lahko otrok prinese material za ustvarjanje. Pri tem jih spodbudimo, da material pripravijo sami oziroma v sodelovanju s svojim otrokom.

Slika 10: Slano testo.

Slika 11: Domači plastelin.

Slika 12: Brivska pena.

Slavljenec v vrtec prinese zanimivo stvar/ predmet

Nekateri so se dogovorili, da slavljenec v vrtec prinese zanimiv predmet, knjigo ali igračo. Večina otrok je prinesla ljubo igračo, družabno igro ali knjigo. Izstopala je deklica, ki je v vrtec prinesla udomačeno želvo, s katero so si otroci popestrili dopoldne.

Slavljenec v vrtec prinese slikanico s posvetilom

Starši prinesejo slikanico, primerno starosti otrok, s posvetilom. Slikanico nato v umirjenem okolju preberejo in se o njej pogovorijo. Slavljenec dobi slavnostno preobleko, nato pa se pripravijo na sadno pogostitev ter zapojejo in zarajajo. Slavljenca obdarijo z albumom slik in risbic ter z didaktično igro spomin na temo skupine. Slikanica nato ostane v vrtcu, katera bogati knjižni kotiček.

Slika 13: Branje slikanice.

Slika 14: Pogostitev.

Slika 15: Igra spomin.

Slavljenec s pomočjo starša izdela torto

V starejših skupinah, kjer so otroci že bolj samostojni in vešči, so se dogovorili, da otroci doma skupaj s starši izdelajo torto iz odpadnega materiala. V torto skrijejo zdravo pogostitev oz. presenečenje za vsakega otroka. S takim načinom praznovanja omejijo, da bi v vrtec prinesli preveliko količino hrane. Praznovanje nato poteka po želji otrok. Slavljenec določi kotiček ali dejavnost, v katerem se bodo igrali.

Slika 16, 17: Doma izdelana torta.

Praznovanje rojstnega dne z novo – nepoznano aktivnostjo

Ena od skupin se je odločila za praznovanje rojstnega dne z nepoznano igro. Pri taki izberi rojstnega dne, se vzgojiteljici v skupini še posebej angažirata, saj prav za vsakega otroka pripravita drugo plesno, gibalno ali socialno igro.

Slika 18: Socialna igra - Kdo se skriva pod odejo.

Slika 19: Slepe miši.

Praznovanje ob DISCO lučeh

Spet drugi imajo možnost praznovanja ob disco lučeh. Naloga slavljenca je, da v vrtec prinese najljubšo glasbo, na katero bodo otroci plesali in se plesno izražali. Otroci se predhodno pogostijo z zdravimi prigrizki ter slavljencu voščijo vse najboljše.

Slavljenec pripravi elementarno oziroma skupinsko igro

Vzgojiteljica se je v dogovoru s starši dogovorila, da vsak izmed otrok, s pomočjo staršev pripravi eno ali več skupinskih oziroma elementarnih iger. Vsak otrok na eno oziroma dve strani A4 formata pripravi igre, le ta pa bo nato ena od strani v zbirki iger. Konec leta, ko se praznovanje otrok zaključi, vzgojiteljica izdela zbirko iger, ki jih otrok prejme v dar.

Slika 20: Igra - Kdo se boji črnega moža.

Slika 21: Igra - Poplava, potres, požar.

C. Praznovanje na prostem

Praznovanje v Zajčji Dobravi – potovanje skozi gozd

Zanimiva so tudi praznovanja izvedena na prostem, na igrišču, travniku … Ena od skupin je praznovala rojstni dan v Zajčji dobravi, ki ga je poimenovala potovanje skozi gozd, katerega vodi slavljenka.

Slika 22, 23: Igra v gozdu.

Praznovanje v gozdu

Za način praznovanja v gozdu se odločajo predvsem skupine, ki v svoje pedagoško delo vnašajo elemente Gozdnega vrtca. Otroci slavljencu namenijo čas in pozornost. Skupaj mu zapojejo pesmico in zarajajo ter se pogostijo s suhim sadjem in oreščki.

Slika 24: Rajanje v gozdu.

Slika 25: Zdrava pogostitev.

Osrednji element praznovanja še vedno ostaja torta s pihanjem svečk, prepevanje pesmice in izdelava spominske mape z risbicami.
Primeri dobre prakse, so povzetki praznovanj vseh skupin vrtca Pedenjped.

IV. ZAKLJUČEK

Naš pedagoški tim se zaveda, da so praznovanja čudovita priložnost, da otroci obogatijo svoje odnose, še bolj spoznajo drug drugega, pokažejo svojo naklonjenost, sprejemajo drugačnost, vendar, da vse to storijo na zdrav način.
V prispevku sem želela predstaviti smernice zdravega in drugačnega praznovanja rojstnega dne vrtca Pedenjped. Ugotovili smo, da praznovanja povezana z nezdravo prehrano lahko nadomestimo z dobro izbranimi dejavnostmi, igrami, zdravimi priboljški, gibanjem v naravi... Potrebna je le dobra volja vzgojitelja in pripravljenost staršev. Tako praznovanje postane nepozabno doživetje za otroka.
Navdušenje družin in otrok pa je naša motivacija za nadaljnjo delo.

LITERATURA IN VIRI

Bahovec, E. … (et al.). (2012). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Jogan M. ... (et al.). (1978). ciciban praznuje. Zbirka cicibanove urice. Ljubljana: ČGP Delo

Kroflič, R. … (et al.). (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja

Ovsec, J. D. (1993).Velika knjiga o praznikih. Praznovanje na Slovenskem in po svetu. Ljubljana: Domus.

Rojstni dan (b. p.). Pridobljeno 4. 11. 2017 s https://sl.wikipedia.org/wiki/Rojstni_dan

Korošec Peter

PO SLEDEH BOBRA IN VIDRE

POVZETEK

Na oblikovanje osebnosti v otroštvu vpliva mnogo stvari, med njimi tudi preživljanje prostega časa z vrstniki v naravi. Eno od oblik preživljanja prostega časa z vrstniki pa predstavljajo tudi tabori. Marsikateri učenec, ki se z delom v razredu ne more uveljaviti, ima tako precej možnosti, da se tukaj uveljavi na drugačen način. Zato mora biti tabor čim bolj zanimiv, pester, privlačen in zabaven, da si ga bodo učenci zapomnili ter z njim povezali nekaj pozitivnega. Seveda je tabor tudi priložnost za učitelje in učence, da se bolje in na drugačen način spoznajo. To je predvsem dolgoročna naložba.

V svojem prispevku predstavljam naravoslovni tabor »Po sledeh bobra in vidre«, ki je učencem približal naravo in jih seznanil z različnimi vsebinami zdravega načina preživljanja prostega časa.

Velik pomen pri taboru ima tudi gibanje v naravi. Kdor vzpostavi pozitiven odnos do narave, je tudi ne bo onesnaževal.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje v naravi, preživljanje prostega časa, oblikovanje osebnosti, zdravi medsebojni odnosi.

FOLLOWING THE TRAIL OF THE BEAVER AND THE OTTER

ABSTRACT

Many things impact on personality and socialization of children, including spending spare time with peers in nature. One of the forms of spending leisure time with peers is also camps. Many students who are unable to succeed in the classroom have many opportunities to establish themselves in a different way. The camp must be as interesting as possible, varied, attractive, and entertaining if we want to make pupils to remember and get some positive benefits. Certainly, the camp is also an opportunity for teachers and pupils to get to know each other better and in a different way. This is primarily a long-term investment.

In my presentation the natural science camp "Following the traces of the beaver and the otter" is presented. It brought the nature closer to pupils and they informed themselves of various healthy ways of spending spare time. Outdoor activities is of great importance in the camp. Anyone who is positive about nature will not pollute it.

KEYWORDS: health, movement in nature, leisure time, personality formation, healthy interactions.

I. UVOD

Sodoben način življenja, kamor spadajo stres, utrujenost, preobremenjenost in pomanjkanje časa nas velikokrat prisilijo, da pozabljamo na naravo, katere del smo. Tudi otroci sledijo takemu tempu po vzoru odraslih, zato so vedno manj aktivni v naravi.
Poznavanje narave in njenih zakonov je bilo skozi zgodovino ključnega pomena za obstoj človeka, saj je nekaj milijonov let preživljal v naravi. Današnja šola je naravnana tako, da je narava močno integrirana v sam šolski sistem.

Kljub mnogim igračam in sodobnim tehnološkim napravam se otroci mnogokrat počutijo zdolgočaseni, prazni, osamljeni in kar naprej potrebujejo dražljaje in navodila za igro. Če otrok nima dovolj možnosti za uresničevanje svoje primarne potrebe po gibanju, bo z namenom, da zadovolji to potrebo, posegal po drugih dražljajih, ki pa ga bodo le trenutno zadovoljili, dolgoročno pa za zdravje nimajo posebnega učinka. [2]

Pri otrocih lahko preko bivanja v naravi in doživetij spodbujamo empatijo do narave in njegovo povezanost z naravo, ta pa je povezana tudi z oblikovanjem lastne identitete. Otrok, ki mu je bilo omogočeno preživljanje časa v naravi, bo odrasel v zadovoljnega in zdravega človeka, ki bo spoštoval sebe in okolje, v katerem živi ter druge ljudi, s katerimi stopa v odnose. Otrok, ki je v gozdu ali na travniku naletel na določen izziv in ki je bil s strani odraslega spodbujen, da sam rešuje in razmišlja, je moral predelati veliko informacij, da je rešitev našel. To zanj pomeni občutek samostojnosti, samozaupanja, da zmore, da se s trudom problem reši. S tem se oblikuje dobra samopodoba ter samospoštovanje, kar pa je zelo dobra podlaga za trdno duševno zdravje tudi v kasnejših dobah. [1]

Naravo lahko opredelimo tudi kot posebno vrsto učilnice, s pomočjo katere otroci doživljajo sebe in drug drugega. Pogoste so tudi različne oblike terenskega dela, ki ne potekajo nujno v naravi, kot jo pojmujemo v klasičnem pomenu besede, vključujejo pa obiske različnih ustanov, kulturnih in naravnih znamenitosti ipd. Kadar vsaj delno spremenimo učno okolje, je učenje bolj učinkovito. V ta kontekst zagotovo sodijo tudi tabori.

Na poletnih taborih učenci poletne počitnice preživijo poučno in ustvarjalno, teorijo iz šolskih klopi pa v sproščenem vzdušju in med prijatelji preverijo še v praksi. Tako se otrokom omogoča pridobivanje dodatnega znanja in razvijanje lastnih sposobnosti.
Učijo se, kako komunicirati in sobivati z drugimi ljudmi, z otroki iz drugih razredov, spoznavajo druge delavce v šoli in podobno, sodelujejo tudi s krajani iz mesta.
Na taboru je zelo pomemben tudi odnos med učiteljem in učenci. Odnos med učiteljem in učenci je v šoli pogosto zelo formalen, kar je pravzaprav pričakovano. Formalen odnos, ki je posledica strahu pred nedisciplino, pa pogosto vodi v nesproščen odnos med učenci in učiteljem, strah učencev pred učiteljem ter včasih tudi strah učiteljev pred učenci. Večdnevno skupno bivanje učiteljev in učencev v šoli v naravi ali taborih pomeni medsebojno spoznavanje vseh udeležencev pedagoškega procesa. Učenci tako spoznajo učitelja kot človeka, učitelj pa posamezne učence lahko vidi v popolnoma drugačni luči, kot se sicer

kažejo v šoli. Učenci v takih oblikah bivanja pogosto pokažejo tudi svoja močna področja, ki jih sicer v šolskem vsakdanu ne morejo. [3]

II. NARAVOSLOVNI TABOR Z NASLOVOM PO SLEDEH BOBRA IN VIDRE

V okviru praznovanja 250-letnice šolstva pri Sv. Juriju ob Ščavnici smo delavci šole pripravili več dejavnosti skozi celotno šolsko leto. Vsak mesec je bil »posvečen« drugačni temi: glasbi, kulturi, materinski dnevu, gledališču, šoli nekoč, naravoslovju, športu, slavnostni akademiji, tujim jezikom in turizmu, veselemu decembru.

Kot učitelji se zavedamo, da imamo pomembno vlogo pri organiziranju raznih dejavnosti, ki sledijo napornemu pouku. Ena takih dejavnosti je bil tudi naravoslovni tabor *Po sledeh bobra in vidre*, ki smo ga učitelji naravoslovja pripravili v mesecu juliju 2017. Le-ta je učencem približal naravo in jim prikazal možnosti za preživljanja prostega časa v naravi.
Take dejavnosti dobro vplivajo na učenčevo duševno zdravje. Pomembno je, da se zavemo, da je že samo gibanje v naravi cilj, da otrokom prikažemo naravo kot okolje, kjer lahko uživajo in se sprostijo. Tabor je dal velik poudarek tudi gibanju v naravi v lokalnem okolju.

A. CILJI TABORA

Naravoslovni tabor z naslovom Po sledeh bobra in vidre je zasledoval učne cilje z različnih predmetnih področjih: naravoslovje, matematika, geografija, zgodovina, biologija, kemija, šport, likovna umetnost, etnologija, astronomija, tehnika in tehnologija.
Operativni cilji tabora:

- spoznavanje biološke pestrosti različnih naravnih in umetnih ekosistemov;
- ugotavljanje in merjenje fizikalnih, kemijskih in geografskih dejavnikov življenjskega prostora bobra in vidre;
- spoznavanje biotskih dejavnikov okolja, ki vplivajo na življenje bobra in vidre;
- spoznavanje značilnosti bobra in vidre ter ostalih živali;
- matematična obdelava podatkov;
- opazovanje vesoljskih teles s teleskopom in zvezdno karto;
- spoznavanje naravne in kulturne dediščine krajev;
- razvijanje strpnosti, sodelovanja, odgovornosti, spoštovanja;
- razvijanje odgovornega vedenja v naravnem okolju in kulturnih ustanovah;
- razvijanje gibalnih spretnosti;
- razvijanje radovednosti;
- navajanje na zdrav način življenja.

B. PROGRAM TABORA

1. dan (ponedeljek, 3. 7. 2017)

- prihod v šolo: 9.00
- terensko delo v Biserjanah, Žihlavi, Stari Gori in na Ženiku: od 9.30 do 16.00 (biološka, geografska, zgodovinska, matematična, fizikalna delavnica)

- zabavno druženje pri šoli: 16.00 do 19.00 (športne in družabne igre, likovno ustvarjanje)
- večerni program: 19.00 do 22.00 (astronomska delavnica, nočni kino, spanje na blazinah)

2. dan (torek, 4. 7. 2017)
    - terensko delo v Sv. Juriju ob Ščavnici in na Blagušu: od 9.00 do 12.00 (biološka, geografska, matematična, kemijska delavnica)
    - zaključek tabora: 12.00 do 13.00

C. VSEBINSKA IZVEDBA TABORA

Tabora Po sledeh bobra in vidre se je udeležilo 29 učencev iz 5., 6., 7. in 8. razreda.
Prvi dan tabora so učenci prehodili okrog 10 km. Tabor smo začeli z ogledom muzejske sobe v gasilskem domu PGD Sv. Jurij ob Ščavnici, kjer je predstavljena bogata zgodovina društva. Glavnina dejavnosti tabora je potekala na terenu v različnih delavnicah ob regulirani strugi in stari strugi reke Ščavnice, kjer se skrivata bober in vidra ter druge zanimive živali in rastline.
Pot nas je nato vodila mimo tretje točke z naslovom Izpred dobrih petih milijonov let, ki je del učne poti Odkrivajmo biotsko raznovrstnost kraja. Kulturno in naravno dediščino kraja smo spoznavali na Stari Gori, kjer smo si ogledali edini delujoči mlin na veter v Sloveniji in Etnološki muzej v stavbi nekdanje osnovne šole. Pozno popoldanske in večerne aktivnosti smo nadaljevali na šolskem igrišču, kjer smo se pomerili v športnih igrah in likovnem ustvarjanju na temo bobra in vidre. Večer smo si popestrili z ogledom filma pod zvezdami in s pogledom skozi teleskop.

Drugi dan je potekal v obliki tekmovanja v Blaguškem gozdu in ob Blaguškem jezeru, kjer smo po skupinah izvajali različne aktivnosti in tako spoznavali skrivnosti gozda in vodovja, življenje bobra in vidre. Zmagovalci tekmovanja so bili vsi. Tabor smo zaključili podelitvijo priznanj vsem udeležencem tabora.

Č. AKTIVNOSTI PRI TEKMOVANJU

Navodila za nekatere aktivnosti:

- poiščite list od kostanja, hrasta, bukve;
- z zavezanimi očmi prepoznajte list kostanja, hrasta, bukve;
- poiščite plod od hrasta, bukve, smreke;
- z zavezanimi očmi prepoznajte plod hrasta, bukve, smreke (Slika 1);
- z zavezanimi očmi vodite učenca do drevesa, da otipa deblo in drevo prepozna;
- iz vej sestavite 5 m dolgo »palico« (Slika 2);
- izmerite obseg debla, koliko učencev je potrebnih, da lahko objamejo drevesno deblo;
- z razponom rok naredite kvadrat velik 10 x 10 m in preštejte, koliko dreves (v mladem gozdu in starem gozdu) raste na tej velikosti (Slika 3);
- zaprite oči in poslušajte, koliko različnih ptic boste slišali.

Slika 22: Prepoznaj plod drevesa z zavezanimi očmi.

Slika 23: Sestavljanje 5 m dolge »palice«.

Slika 24: Štetje števila dreves v mladem gozdu na velikosti 10 x 10 m.

D. ODZIVI IN VTISI UDELEŽENCEV

Otroci so se na taboru obnašali bolj prijateljsko, bolj so si bili pripravljeni deliti stvari, si pomagati in sodelovati. Z iskanjem uspešnega načina reševanja določenih situacij so urili veščine dogovarjanja, lahko so izražali svoje ideje in se ob uspehu počutili zadovoljno in učinkovito.

Ob zaključku tabora so učenci izrazili svoja mnenja in vtise:

- Na taboru mi je bilo najbolj všeč delo v gozdu in ob potokih. Želim, da bi bil tabor še naslednje leto. Julija, 6. r.
- Najboljše mi je bilo, ko smo zvečer opazovali vesolje s teleskopom. Na taboru mi je bilo zelo všeč. Patricija, 5. r.
- Najboljše mi je bilo, da smo zunaj opazovali planete in gledali film. Super mi je bilo tudi, ko smo spustili žogice v reko in jih potem ulovili. V glavnem - celi tabor mi je bil všeč. Lucija, 5. r.
- Najboljše na tem taboru mi je bilo, ko smo zvečer z učitelji opazovali zvezde ter luno in gledali film. Nika, 5. r
- Všeč mi je bilo spanje, hrana, astronomija, film, risanje. Želim, da bi bil naslednje leto tudi tak tabor. Aljaž, 5. r.

III. SKLEP

Bivanje v naravi spodbuja posameznikovo gibanje, čute in sposobnosti, zmanjšuje stres in depresijo, prispeva k stabilnejšemu čustvenemu stanju ter krepi socialne odnose, krepita se samozavest in samozaupanje posameznika.
Z neposrednim odkrivanjem, raziskovanjem naravnega in družbenega okolja v času tabora učenci razvijajo tudi pomembne spretnosti in sposobnosti, kot je zaznavanje z vsemi čutili, merjenje, uvrščanje, razvrščanje, zbiranje in predstavljanje podatkov, napovedovanje, sklepanje, poročanje ... Učenci si predstave in pojme oblikujejo na konkretnih primerih, z lastno izkušnjo.

Ko učenci sodelujejo v skupini, razvijajo pomembne sodelovalne veščine (komunikacija, strpnost do različnosti, sodelovanje, medsebojna pomoč, podpora …).
Učenci imajo tako obliko preživljanja prostega časa radi, saj jim predstavlja nekaj novega, izzivalnega, pridobljene veščine in tudi znanje pa je trajnejše.
Na OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici je bil naravoslovno-raziskovalni tabor organiziran prvič. S pridobitvijo mnenj učencev tabora smo ugotovili, da smo zastavljene cilje dosegli. Hkrati pa nam je bilo v veliko veselje, da so učenci izrazili željo po ponovnem taboru v naslednjem šolskem letu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Györek, N., …[et al.]. (2014). Otroci potrebujemo gozd (gozdna popotnica). Kamnik: Vrtec Antona Medveda: Inštitut za gozdno pedagogiko.

[2] http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf (Pridobljeno, 28. 10. 2017)

[3] http://www.csod.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/Revija%20csod_junij.pdf (Pridobljeno, 28. 10. 2017)

Kostanjšek Bojan

GLAS TIHIH V SVETU GLASNIH (O INTROVERTIRANOSTI)

POVZETEK

Sodobni svet zelo ceni vrednote, ki so značilne za ekstrovertirane osebe: družabnost, zabavnost, glasnost, biti v središču pozornosti, sprejemanje hitrih odločitev, skupinsko delo in veliko stikov na družabnih omrežjih. V družbi pa je velik delež – po nekaterih ocenah skoraj polovica- introvertiranih, za katere je značilno, da radi ustvarjajo sami, da veliko opazujejo in ukrepajo premišljeno, ne potrebujejo veliko dražljajev (stimulacije) od zunaj, raje poslušajo kot govorijo, ne delajo radi v skupini in so včasih videti odsotni in nedostopni. Za introvertirane je timsko delo manj primerno, ker so zaradi dražljajev, ki jih skupina oddaja, energetsko preveč obremenjeni in se ne morejo osredotočiti na delo. Introvertirani imajo težave tudi s sodelovanjem na sestankih, saj se zaradi poglobljenega razmišljanja ne utegnejo dovolj hitro odzivati in predstaviti svojih idej. Introvertiranost in ekstrovertiranost sta do določene mere prirojeni osebnostni lastnosti. Introvertirani so lahko kljub vsemu uspešno, če delajo v ustrezno prilagojenih okoliščinah.

KLJUČNE BESEDE: vrednote, introvertiranost, skupinsko delo, sestanek, osebnostne lastnosti.

THE VOICE OF THE QUIET IN THE WORLD OF LOUDNESS (ABOUT INTROVERSION)

ABSTRACT

The modern world appreciates the values typical of extroverts: socializing, making fun, loudness, standing in the spotlight, making quick decisions, teamwork and many contacts in social networks. However, in society there is a large number of introverts - according to some estimates almost half of the population - for whom it is typical that they like to work alone, observe a lot and act well considered. They do not need much stimulation from the outside, they rather listen than speak, do not prefer teamwork, and sometimes seem absent and inaccessible. For introverts, teamwork is not very suitable because they are overburdened by the impulses that the group radiates and can not concentrate on the work. Introverts also find it difficult to attend meetings because they can not react quickly enough and can not present their ideas efficiently because of their in-depth considerations. Introversion and extraversion are to a certain extent inherent predispositions. Introverts can still be successful if they work in adapted circumstances.

KEYWORDS: **values, introversion, teamwork, meeting, personality traits.**

I. UVOD

Ali sodite tudi vi med tiste, ki si potem, ko je za njimi dan poln dogodkov in različnih srečanj z ljudmi, želijo umakniti na samo, da bi si znova napolnili baterije? Ali tudi vas opozarjajo, da bi morale biti vaše geste bolj energične, vaš govor bolj udaren in vaše posredovanje vsebin z več vneme? Morda tudi vi sodite med 30 odstotkov (po nekaterih drugih kriterijih celo 50 odstotkov) ljudi, za katere je značilna introvertiranost.
Živimo namreč v sistemu vrednot, kjer prevladuje ideal ekstrovertiranosti. To je pogled, da je idealen človek nekdo, ki je družaben, prodoren, ki se dobro počuti, če je v središču pozornosti. Tipična ekstrovertirana oseba se ne ubada s poglobljenim razmislekom, si upa tvegati in ne posveča prevelike pozornosti morebitnim posledicam svojih dejanj. Prednost daje hitrim odločitvam, čeprav so lahko zmotne. Rada dela v skupini, je rada obdana z ljudmi in meri uspeh po številu prijateljev na družabnih omrežjih. To so ljudje, ki se brez zadržkov postavijo v ospredje in praviloma požanjejo občudovanje. Ekstrovertiranost velja za zelo privlačen osebnostni slog, ki je prerasel v prevladujočo obliko željenega vedenja. Introvertiranost, skupaj z značilnostmi kot so rahločutnost, resnobnost, umirjenost, tudi plahost, pa velja v današnjem svetu za pomanjkljivo osebnostno značilnost.

Med ideale ekstrovertiranosti prištevamo zgovorne ljudi, za katere velja prepričanje, da so bolj pametni, da bolje izgledajo, so bolj zanimivi in si jih mnogi želijo za prijatelje. Odlikuje jih tudi hitrost in glasnost govora. Neutemeljeno domnevamo, da so hitri govorci bolj kompetentni in bolj simpatični. Raziskave kažejo, da veljajo spretni govorci za bolj pametne od zadržanih, čeprav med zgovornostjo in dobrimi idejami ni povezave.

Naredili bi veliko napako, če bi na ideal ekstrovertiranosti gledali premalo kritično, kajti mnogo velikih idej, umetniških del in izumov prihaja od tihih in zadržanih ljudi, ki so se poglabljali vase in v svoji notranjosti našli zaklade, brez katerih bi bil naš svet prikrajšan za, med drugim, gravitacijsko teorijo, relativnostno teorijo, Živalsko farmo, Schindlerjev seznam, Google in Harryja Potterja. Govorimo torej o Isaacu Newtonu, Albertu Einsteinu, Georgeu Orwellu, Stevenu Spielbergu, Larryju Pageu in J.K. Rowling. Njihovi dosežki so rezultat globokega razmisleka, povezav med razumsko in umetniško dimenzijo, in jih nekdo, ki dirja z zabave na zabavo, ni zmožen.

Mnoge pomembne institucije današnjega časa so oblikovane za ljudi, ki imajo radi skupinsko delo in prenesejo visok nivo zunanje stimulacije. Klopi v šolah so postavljene v omizja, da bi se spodbujalo učenje v skupini. Raziskave potrjujejo, da večina učiteljev meni, da je idealni učenec ekstrovertiran. Tudi mnoga podjetja pripisujejo timskemu delu vedno večji pomen, zato so delovna mesta brez vmesnih sten, predpostavljeni pa cenijo predvsem socialne kompetence zaposlenih. Od posameznika se pričakuje, da se zna za napredovanje v poklicni karieri uspešno promovirati.

Introvertirani vedo, da lahko predsodek proti vsemu tihemu in mirnemu vodi v psihično bolečino. Napako naredijo že starši, ko pred drugimi opravičujejo zadržanost svojih otrok,

njim pa očitajoče za zgled postavljajo druge, po njihovem mnenju, bolj prodorne otroke. Napake se dogajajo tudi v šoli, ko od koga zahtevamo, da zapusti svojo varno »polžjo hišico«, pri tem pa pozabljamo, da nekateri ljudje, tako kot nekatere živali, s seboj vedno nosijo neko vrsto zaščite.
Pripombe v otroštvu, da je nekdo len, neumen, počasen in dolgočasen, še dolgo odmevajo v človekovi notranjosti, včasih ostanejo za celo življenje.

II. OPREDELITEV POJMOV (INTROVERTIRANOST, EKSTROVERTIRANOST)

Leta 1921 je vplivni psiholog C.G. Jung objavil knjigo z naslovom Psihološki tipi. V tem delu je označil pojma introvertiran in ekstrovertiran kot temeljne označbe neke osebnosti.
Introvertirani se čutijo zavezani k notranjemu razmišljanju in čutenju, ekstrovertirani težijo v zunanji svet in v aktivnosti. Introvertirani se ukvarjajo z razlago dogajanja v svoji okolici, ekstrovertirani se dogajanju pridružijo ali predajo. Introvertirani se regenerirajo, ko so sami, ekstrovertirani pa se morajo regenerirati, če nimajo dovolj kontaktov.
Introvertiranost in ekstrovertiranost sta do določene mere prirojeni in ju z vzgojo ni mogoče bistveno spremeniti. Raziskave kažejo, da imajo geni večji vpliv kot vzgoja. To izhaja iz dolgoletnih študij pri dvojčkih. Dokazali so, da so si osebnostne značilnosti pri enojajčnih dvojčkih, ki so odraščali ločeno, bolj podobne, kot pri dvojajčnih dvojčkih, ki so odraščali skupaj.

Introvertirani in ekstrovertirani potrebujejo različno stimulacijo (vzpodbudo, dražljaje). Introvertirani so bolj občutljivi na dražljaje, zato jih tudi potrebujejo manj. Pri introvertiranih potekajo notranji miselni procesi še takrat, ko od zunaj ne prejemajo dražljajev. Zato jim je redko dolgčas, v njihovih možganih se vedno nekaj dogaja. Če so izpostavljeni še dodatnim dražljajem, so lahko hitro počutijo preobremenjene. Zato je za introvertiranega pomembno, da je nivo zunanje stimulacije na zanj ustreznem nivoju. Kako se to kaže v primerjavi z ekstrovertiranimi? Introvertirani bo večkrat prestavil v nižjo prestavo (bo utihnil, se za kratek čas umaknil,…) in zabavo zapustil prej kot večina drugih, ekstrovertirani pa že na zabavi najde svoj optimalni nivo, si da duška, ali pa po zabavi zavije še v naslednji lokal.
Introvertirani se počuti najbolje, če se okrog njega ne dogaja veliko. Če prevladuje nemir – veliko ljudi, glasna glasba, hitri pogovori – zgubi pregled in bi najraje pobegnil.
Introvertirani in ekstrovertirani črpajo energijo iz različnih virov. Če je introvertirana oseba preveč stimulirana, se zniža njen energetski nivo. Po C. G Jungu se introvertirani potapljajo v notranji svet misli in od tam tudi črpajo energijo. To pomeni, da se napolnijo z energijo, če so sami in ko se posvetijo razmišljanju. Stimulacijo od zunaj poskušajo čim bolj izključiti. V nasprotju z njimi pa ekstrovertirani črpajo energijo iz interakcije z zunanjim svetom. Okrog sebe potrebujejo ljudi in nova, vznemirljiva doživetja. Kar je za nekoga utrujajoče, je za drugega poživljajoče. Za zadovoljno življenje introvertirane osebe je ključnega pomena vedenje o tem, kako ta oseba obnavlja energijo. Nekaj možnosti:

- sprehod v naravi,
- kratki odmori med delom in kratek odmik od dogajanja,

- izklop televizorja,
- vaje za sproščanje (meditacija),
- kvačkanje, pletenje, vezenje,
- igranje na instrument,
- obisk knjižnice, knjigarne,
- pisanje dnevnika,
- ukvarjanje s hišnimi ljubljenčki,
- delo na vrtu,
- poslušanje najljubše glasbe.

III. INTROVERTIRANOST KONTRA EKSTROVERTIRANOST

Bolj izrazite značilnosti introvertiranosti oziroma ekstrovertiranosti zasledimo pri 20 do 25 odstotkih populacije, velika večina je ambivertiranih, torej takih, ki imajo približno enak delež lastnosti obeh skupin. V določenih življenjskih okoliščinah smo prisiljeni na bodisi ekstrovertirano ali introvertirano ravnanje. Pomembno je, da introvertirani ve, koliko ekstrovertiranega vedenja lahko prenese. Če mora introvertirani preživeti večji del dneva na sestankih ali obiskati tri zabave v enem tednu, bo ostal na koncu popolnoma brez energije.
V zahodni družbi je ekstrovertiranost cenjena, introvertiranost pa se dojema kot problem. Vendar introvertiranost in ekstrovertiranost nista ne pravilni in ne napačni. Vsakdo ima lastnosti, ki so lahko ovira, pa tudi lastnosti, ki predstavljajo prednost v primerjavi z drugimi.

IV. TIPIČNE ZNAČILNOSTI INTROVERTIRANOSTI IN EKSTROVERTIRANOSTI

Le malo ljudi sodi med izrazite introvertirane ali ekstrovertirane osebnosti. Najbolj močni smo, če sami sebe dobro poznamo, če svoje značilnosti sprejmemo in prevzamemo odgovornost za svoje močne in šibke plati.
Preglednica tipičnih značilnosti introvertiranih in ekstrovertiranih ljudi (po Löhken, S.; 2012):

Tipična introvertirana oseba	**Tipična ekstrovertirana oseba**
- se regenerira v miru in sama.	- se regenerira v stiku z drugimi.
- potrebuje po dogajanju in stikih čas za oddih – po možnosti sama.	- črpa energijo iz dogajanja in stikov.
- najraje premisli, preden spregovori ali ukrepa; govori šele, ko je o vsebini razmislila.	- govori in ravna večinoma spontano in ureja misli med govorjenjem.
- veliko opazuje, ukrepa premišljeno.	- raje ukrepa, kot da dolgo opazuje.
- doživlja časovni pritisk kot hud napor in potrebuje več časa za razmislek ali	- je v časovni stiski v polnem elanu in mara hitre korake.

odločitev.	
- dela najraje temeljito in eno stvar na enkrat.	- najraje dela hkrati na več projektih.
- ceni zasebni prostor (lastna soba, prostorski odmik od drugih ljudi ali skupin).	- potrebuje malo zasebnega prostora.
- klepet (»small talk«) dojema kot mučen in površen, raje ima poglobljene pogovore z eno ali malo osebami; počaka, da jo ogovorijo drugi.	- klepet (»small talk«) se ji zdi poživljajoč in razvedrilen; vzpostavlja stike z mnogimi.
- potrebuje malo zunanjih dražljajev.	- ji je hitro dolgčas.
- rada dela sama ali še z eno osebo.	- rada dela skupaj z drugim v timu.
- se rada ukvarja z lastnimi mislimi.	- potrebuje stimulacijo, ki prihaja od ljudi, krajev, aktivnosti.
- raje posluša kot govori; rada govori o stvareh, ki so ji pomembne, vendar predvsem v majhnem krogu poslušalcev.	- raje govori kot posluša.
- je videti mirna, odsotna, zaprta, nedostopna.	- je videti nemirna, živčna, nepotrpežljiva, visoko aktivna.
- ima v velikih skupinah, nepričakovanih okoliščinah ali pod pritiskom občutek nelagodja, v izjemnih primerih zamračitev; ima raje pogovore na štiri oči.	- se počuti v elementu v večjih skupinah, v nepričakovanih okoliščinah in pod pritiskom; ima rada komunikacijo v večjih skupinah.
- deluje včasih distancirano.	- deluje včasih ofenzivno.
- jemlje stvari osebno in doživlja konflikte kot zelo obremenjujoče.	- ne jemlje stvari tako osebno in ne trpi zaradi konfliktov.
- govori pogosto tiho in z malo poudarka.	- govori pogosto glasno, poudarjeno in hitro.

V. INTROVERTIRANI IN (PRECENJENO) TIMSKO DELO

Introvertirani na splošno ne delajo radi v skupinah, ker je takrat okrog njih preveč ljudi, ki govorijo, kar za introvertiranega predstavlja prevelik dražljaj. Zelo težko delajo, če jih kdo opazuje ali prekinja. Introvertirani lahko svoje sposobnosti pokaže le, če je sam in ga nihče ne opazuje, saj potrebuje za delo obdobja globoke zbranosti.

Zagovorniki timskega dela poudarjajo ustvarjalnost, ki da pride do izraza, kadar o idejah razpravljamo skupaj z drugimi. Mar možganska nevihta ne prinese najboljših idej? Izkazalo se je, da to ne drži, še posebej, če je skupina velika. V skupini se porodi manj idej, kot če bi vsak razmišljal zase. Tudi ideje so slabše, saj si večina ne upa biti nekonvencionalna. Vsak se pravzaprav zanaša na druge. Introvertirani zaradi dvomov sploh ne podajo svojih idej, ker ekstrovertirani preveč govorijo. Ideje v skupini se tudi vrednotijo drugače. Če vodja skupine neki ideji pripiše večji pomen, se temu mnenju večinoma priključijo še vsi ostali, saj se ljudje večinoma priklonimo temu, kar je všeč drugim okoli nas.
Kaj pa ustvarjalnost? Ustvarjalni smo, če ustvarimo nekaj, česar še ni bilo. V pravih pogojih znajo introvertirani to zelo dobro. Ustanovitelj podjetja Apple Steve Wozniak celo trdi, da še na nobenem sestanku ni bilo odkritega kaj revolucionarnega. Pametnega telefona niso izumili v skupinski razpravi. Ideje se ljudem porodijo, ko so sami ali v intimnem razgovoru na štiri oči. Kljub temu ima skupinsko delo svoj smisel, a ga moramo vključevati tam, kjer je to primerno. Timi so lahko sprožilci navdiha. Če želimo rešiti določen problem, je sprva nujen nek namig od zunaj in ideje iz neposredne okolice so zelo koristne. Za ustvarjalne introvertirane je najbolje, če si pridobijo zamisli in poglede znotraj tima, potem pa se umaknejo, da v miru rešijo problem.

Postavlja se vprašanje, če je sodobni sedanjik – velike pisarne brez vmesnih sten, pa tudi skupni prostori, kot so zbornice, govorilnice – sploh zasnovan tako, da bi omogočal produktivno delo.
Introvertirana oseba potrebuje za zbrano delo mir. Dražljaji iz okolja so lahko le minimalni, da se lahko posveti analizi, načrtovanju, strategiji. Če pride do motnje, je potreben velik napor, da se introvertirani vrne na točko, na kateri je prišlo do motnje ali prekinitve.
Samostojnemu delu v prid govori še en argument: kdor dela sam, dosega največji napredek pri posameznih dosežkih. Skupna vadba je manj učinkovita, saj prisotnost drugih preveč ovira zbranost.

VI. INTROVERTIRANI IN SESTANKOVANJE

Introvertiranim predstavljajo skupinski razgovori, sestanki in debate velik izziv. Zakaj je udeležba na sestanku za introvertiranega zahtevna? Na sestanku se introvertirani ne more posvečati toku svojih misli, saj mora stopati v interakcijo z drugimi. Ta interakcija ga energetsko izčrpava. Če se osredotoča na tok svojih misli, ga drugi doživljajo kot odsotnega. Sedenje v skupini z več ljudmi, ki vsi nekaj govorijo, v najslabšem primeru drug čez drugega, je za introvertiranega preveč stimulativno. Skupinski razgovori pogosto potekajo prehitro ali površno, zato ni časa za tehten razmislek v miru. Zato je za introvertiranega zelo težko, da bi na sestanku sledil mnogim informacijam in istočasno oblikoval še lastno mnenje. Introvertirani ne želi podati nepretehtanega mnenja, zato je v stiski, ker mu zmanjkuje časa, težišče razprave pa se že premika dalje oziroma skupina že najde rešitev.
Sestanki niso idealno okolje za introvertirane, vendar lahko tudi kot mirni udeleženci prispevajo svoj delež. Ker ne čutijo potrebe, da bi bili v središču pozornosti in ker ne hrepenijo po slavi, lahko razpravo spremljajo s hladno glavo. Medtem ko so drugi zaposleni z

govorjenjem, introvertirani opazujejo in analizirajo. Vloga introvertiranega je v tem, da občasno le z nekaj besedami utiri delo v skupini, predvsem pa prepriča s svojo sposobnostjo poslušanja.
Da bi bili sestanki uspešni, je za introvertiranega pomembna priprava, kar je tudi njegovo najmočnejše orožje. Če za sestanek ni pripravljenega dnevnega reda, ga mora introvertirani zahtevati. Tudi po končanem sestanku še obstaja možnost, da se sliši še kakšno mnenje. Če se introvertirani ni oglasil med razpravo, lahko mnenje poda že prej ali kasneje. Mnenje lahko skupini ali moderatorju sporoči tudi po e-pošti.
Čeprav udeleženec sestanka sodi med introvertirane, pa je dolžan spoštovati vse udeležence, tudi ekstrovertirane, katerih hlepenje po pozornosti mu načeloma ni všeč. To je njihov način udeležbe v razpravi. V njihovih na glas izrečenih mislih lahko vsakdo najde kaj uporabnega. Če pa ima introvertirani možnost, da vpliva na sestavo skupine, naj bo ta kar se le da majhna. Najbolje se obnese mešanica ekstrovertiranih in introvertiranih udeležencev.

VII. ZAKLJUČEK

Sodobni svet zelo ceni vrednote, ki so značilne za ekstrovertirane osebe: družabnost, zabavnost, glasnost, biti v središču pozornosti, sprejemanje hitrih odločitev, skupinsko delo in veliko stikov na družabnih omrežjih. V družbi pa je velik delež – po nekaterih ocenah skoraj polovica- introvertiranih, za katere je značilno, da radi ustvarjajo sami, da veliko opazujejo in ukrepajo premišljeno, ne potrebujejo veliko dražljajev (stimulacije) od zunaj, raje poslušajo kot govorijo, ne delajo radi v skupini in so včasih videti odsotni in nedostopni. Za introvertirane je timsko delo manj primerno, ker so zaradi dražljajev, ki jih skupina oddaja, energetsko preveč obremenjeni in se ne morejo osredotočiti na delo. Introvertirani imajo težave tudi s sodelovanjem na sestankih, saj se zaradi poglobljenega razmišljanja ne utegnejo dovolj hitro odzivati in predstaviti svojih idej. Introvertiranost in ekstrovertiranost sta do določene mere prirojeni osebnostni lastnosti. Introvertirani so lahko kljub vsemu uspešno, če delajo v ustrezno prilagojenih okoliščinah.

LITERATURA IN VIRI

[1] S. Löhken, Leise Menschen – starke Wirkung (Wie Sie Präsenz zeigen und Gehör finden), Ungekürzte Taschenbuchausgabe. München/Berlin: Piper Verlag GmbH, 2015.

[2] S. Cain, Still (Die Kraft der Introvertierten), aktualisierte und erweiterte Taschenbuchausgabe, 5. Auflage. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2013.

[3] P. Hundt, Kopfsache (Liebe den Introvertierten in dir), Copyright Patrick Hundt, Leipzig: Amazon Distribution, 2014.

Kovačič Kristina

POMEN REDNEGA GIBANJA ZA PREDŠOLSKE OTROKE

POVZETEK

Potreba po gibanju spada med osnovne človekove potrebe. Otrok z gibanjem razvija in krepi svoje telo zato je gibanje v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni, kognitivni in socialni razvoj. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijanju novih sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja hkrati pa vpliva tudi na zdravje, razvoj grobe motorike, na samozavest, samopodobo, disciplino, pozornost in koncentracijo, na učenje ter spomin.

V našem vrtcu je gibanje vključeno v vsakodnevne aktivnosti bodisi v igralnici, v telovadnici, na igrišču, v gozdu. Pomembno je, da ima otrok v predšolskem obdobju spodbudno okolje in čim več priložnosti za gibanje, saj z gibanjem pripomoremo k razvoju povezav med nevroni. Več gibalnih in senzornih izkušenj omogočimo otroku, bolj gosta bo njegova mreža sinaptičnih povezav.

Namen strokovnega prispevka je ozavestiti oziroma ponovno opomniti strokovne delavce v vrtcu na pomembnost gibanja pri otrocih. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da smo sami otrokom za zgled, zato je pomembno, da smo tudi mi, glede na svoje zmožnosti in sposobnosti, aktivni na gibalnem področju.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, narava, učenje z izkušnjami, predšolski otroci, razvoj možganov.

THE IMPORTANCE OF REGULAR MOVEMENT FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

The basic human need is movement. With movement the child develops and strengthens his body. Therefore movement in the pre-school period is important for children's movement, cognitive and social development. With the movement the child perceives and discovers his body, tests what his body can do, feels joy and pride when he is developing new abilities and skills, and also he is building confidence in itself. The movement gives the child a sense of pleasure, safety, joy, well-being and at the same time it affects on health, on the gross motor development, self-esteem, self-image, discipline, attention and concentration, learning and memory.

In our kindergarten the movement is included in everyday activities either in the playroom, at the gym, on the playground, in the forest. It is important that children have a stimulating environment in the pre-school age and as many opportunities for movement. Movement also influence on developing neurons. If we enable more motion and sensory experience to the child, more dense will be his network of synaptic links.

The purpose of the professional contribution is to inform or remind the professional workers in kindergarten about the importance of children’s movement. We should not forget that we are example to our children and because of that it is important that we are, according to our abilities, active in the motion area.

KEYWORDS: movement, nature, learning experience, pre-school children, brain development.

I. UVOD

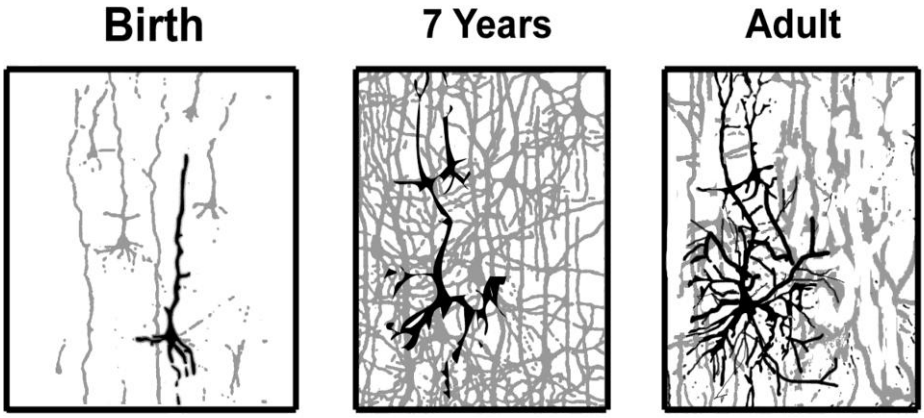
V predšolskem obdobju so telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno področje med seboj tesno povezani. Vsi vplivajo na otrokov razvoj. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja hkrati pa vpliva tudi na zdravje, razvoj osnovne motorike, na samozavest, samopodobo, disciplino, pozornost in koncentracijo, na učenje ter spomin.

V našem vrtcu je gibanje pomemben del vsakdanjih aktivnosti. V ta namen izkoriščamo igralnico in lastno telovadnico, prav tako pa se v veliki meri spodbuja gibanje na svežem zraku- na lastnem igrišču in v bližnjem gozdu. Vrtec je vključen v gibalni program Mali sonček, ki je namenjen otrokom od drugega do šestega leta. Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi oziroma športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi, ki je prijetna in prilagojena otroku glede na njegove sposobnosti in zmožnosti.
Pomembno je, da ima otrok v predšolskem obdobju spodbudno okolje in čim več priložnosti za gibanje. Gibanje otroka v predšolskem obdobju spodbuja razvoj povezav (sinaps) med živčnimi celicami (nevroni), s tem pa neposredno vpliva na razvoj in izkoristek možganov. Več, ko je ustvarjenih povezav med živčnimi celicami, bolj so te prehranjene in posledično je pretok informacij med njimi boljši. To nadalje vpliva tudi na sposobnost učenja. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup ob tem postopno začuti tudi veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozavest in posledično gradi na samopodobi. Gibanje za otroka pomeni sprostitev napetosti in čustev. Nasprotno pa je gibalna neizživetost pogosto vzrok za otrokov nemir, nerodnost in nesigurnost, kar pogosto vodi v težave s pozornostjo, vztrajnostjo, do težav na vedenjskem in govornem področju ter v socialni interakciji.
Ključno je, da otrok usvoji in obvlada svoje telo in sicer ravnotežje, sposobnost reguliranja mišic, občutek za dotik ter globinsko in prostorsko zaznavanje. Ko ima to osvojeno lahko poskrbi za dobro koordinacijo in orientacijo ter nadalje pridobiva na telesni moči, na natančnosti in vzdržljivosti. K temu lahko pripomorejo izbrane gibalne aktivnosti iz telovadbe za možgane- Brain gym, ki vključujejo vaje za ravnotežje, križna gibanja, vaje za orientacijo in koordinacijo. Maria Montessori (2006) zapiše, da sta osebno izkustvo in udejstvovanje edina dejavnika, ki spodbujata in omogočata razvoj.

II. ZAKAJ JE GIBANJE POMEMBNO?

Rodimo se z milijoni nevronov, ki na podlagi izkušenj gibanja in senzornih izkušenj gradijo mrežo sinaptičnih povezav. Razumeti moramo, da so možgani ob rojstvu razviti, niso pa zreli. Učijo se kako usklajeno delovati, za to pa so pomembne izkušnje. Več kot ima otrok izkušenj

bolj se njegova mreža sinaptičnih povezav gosti. Obdobje do sedmega leta je tako za stimulacijo možganske aktivnosti in razvoj sinaps najpomembnejše. Za stimulacijo sinaps so pomembne vaje gibanja, ravnotežja, rotacije in akomodacije. Več kot se otrok v tem obdobju giba, tem večje število sinaptičnih povezav bo razvil.
Na spodnji sliki je prikazano, kako je mreža sinaptičnih povezav ob rojstvu nerazvejana in »redka«. Ob pridobivanju najrazličnejših izkušenj pa se mreža sinaptičnih povezav vedno bolj gosti. Otrokovi možgani se najbolj intenzivno razvijajo do sedmega leta, saj se v tem časa vsaka izkušnja otroka zapiše v možgane- nevrološki sistem je do tega obdobja najbolj plastičen in zato si otroci stvari hitreje zapomnijo. Od dvanajstega do štiriindvajsetega leta pa se v možgane vpišejo le izkušnje, ki jih posameznik aktivno uporablja.



Slika 25: Prikaz mreže sinaptičnih povezav.

Otroci raziskujejo svoje okolje z gibanjem in preko gibanja spoznavajo tako svoje okolje kot tudi samega sebe. Potreba po gibanju spada med osnovne človekove potrebe. Še več, uspešen zgodnji gibalni razvoj je predpostavka za vse ostale nivoje razvoja. Otrok z gibanjem razvija in krepi svoje telo zato je gibanje v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni, kognitivni in socialni razvoj. Otroci intenzivno rastejo in se razvijajo zato je nujno, da se njihova gibalna aktivnost z leti povečuje. V vrtcu za to poskrbijo vzgojitelji s pestrimi in raznolikimi športnimi aktivnostmi. Aktivnosti morajo biti domiselne, privlačne, zanimive, ustvarjalne, da otroke pritegnejo k sodelovanju. V popoldanskem času pa je naloga staršev, da otrokom omogočijo čim več gibanja v naravi, na prostem, saj se s tem krepi zdravje in imunski sistem tako pri otrocih kot tudi pri odraslih. Starši naj zato skupaj z otroki izvajajo gibalne dejavnosti saj le te:

- vplivajo na to, da se med izvajanjem gibalnih dejavnosti razgiba tudi starš in ne samo otrok.
- Med otrokom in staršem se vzpostavi stik, saj gre za prijetno, sproščeno in veselo doživetje.
- Preko dejavnosti se tudi starše spodbuja k temu, da spoznavajo različne gibalne dejavnosti in hkrati spremljajo otrokov napredek na področju gibanja (Videmšek, Stančevič 2011).

Za dobro medsebojno sodelovanje, klimo in kulturo med starši in vrtcem pa se lahko organizirajo različna srečanja kot so pohod, izlet ali zgolj druženje, ki vsebuje prvine gibalnih dejavnosti.

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z otroki. Ob primerni spodbudi svojih najbližjih, otrok postaja iz dneva v dan bolj ponosen na svoje razvijajoče se sposobnosti in spretnosti. Ob tem postaja samostojnejši, spretnejši, močnejši, hitrejši. Otrok se nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh. Pomembno je, da je otrok vsakodnevno vpet v različne dejavnosti v določenem prostoru in na prostem saj ob tem razvija gibalne sposobnosti in usvoji gibalne koncepte. Otroci želijo ugajati zato se potrudijo po najboljših močeh. Pri tem so ustvarjalni in prizadevni, hkrati pa si želijo biti ob tem tudi pohvaljeni.

Gibalni vzorci otroku niso položeni v zibelko temveč se mora otrok le-teh naučiti. Otroci se med seboj razlikujejo glede hitrosti gibalnega razvoja. Razvoj poteka **od glave navzdol**. To pomeni, da otrok najprej razvije nadzor nad zgornjim delom telesa. Samostojno lahko drži glavo pokonci, preden je njegova hrbtenica dovolj močna, da bi sedel sam. Preden pa bo shodil, bo dolgo časa pokončno sedel. Nato sledi razvoj **od prsnega koša navzven**. Otrok razvije nadzor nad osrednjim delom telesa, pred rokami in nogami. Zmore dvigniti prsni koš od tal, preden zna natančno seči z roko navzven, preden zna brcniti žogo ali pobrati s prsti predmet s tal (povzeto po Videmšek, Berdajs, Karpljuk 2003). Otrok ki je dejaven bo:

- imel močnejše mišice in močnejše kosti,
- bo kondicijsko bolj pripravljen,
- bo bolj vitek saj gibanje pomaga uravnavati maščobo v telesu,
- zmanjšal tveganje da dobi sladkorno bolezen tipa 2,
- znižal krvni tlak in raven holesterola v krvi,
- imel boljši odnos do življenja.

Spodbujajmo otroke, da se bodo rada udeleževali športnih aktivnosti. Redna vadba krepi srčno mišico in posledično povečuje njeno učinkovitost. Močnejše srce z vsakim utripom prečrpa več krvi, kar pomeni, da lahko celicam po vsem telesu bolj učinkovito posreduje kisik (Gavin, Dowshen, Izenberg 2007 str. 52, 53). Večja prekrvavljenost v možganih omogoča boljše pomnjenje in zapomnitev različnih izkušenj, kar nadalje vpliva tudi na ostala razvojna področja in otrokove sposobnosti ter zmožnosti.

III. GIBALNI RAZVOJ OTROKA IN NEPOSREDNO VPLIVANJE NA RAZLIČNA PODROČJA

Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Poteka skozi razvojne stopnje in vsaka stopnja se razvije po osvojenih spretnostih predhodne stopnje. Zaporedje razvojnih stopenj je odvisno od dozorevanja funkcij, ki so gensko pogojene. Od popolnoma nebogljenega bitja, malček v enem letu preide od plazenja, lazenja do kobacanja, pokončne hoje in teka. Že v prvih gibalnih poskusih se gibalni razvoj premosorazmerno povezuje z **intelektualnim razvojem**. Kdor prej shodi tisti prej usvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za sporazumevanje. Gibanje je primarna otrokova potreba. Vpliva na rast in razvoj otroka, hkrati pa se preko veščin gibanja razvija otrokova intelektualna sposobnost, socialni in emocionalni

razvoj, kognitivni razvoj. Gibalne igre nudijo mnogo pozitivnih učinkov na otrokovo osebnost, na čustveno dozorevanje, na pridobivanje socialnih spretnosti, medosebne interakcije, vplivajo na splošno predstavo o sebi in na doživljanje sebe. Vse našteto je predpogoj za dobro samopodobo in samospoštovanje.
Z gibanjem pa pozitivno ne vplivamo le na **razvijanje osebnosti** temveč tudi na zaznavanje okolice okoli njega in **socializacijski proces**, ki poteka ob tem. Po Eriksonu je socializacijski proces sestavljen iz osmih faz. Otrok se na vsaki fazi sooča s tem kako njegovo delovanje in dojemanje vpliva na okolje in kako okolje vpliva nanj. Pri tem se oblikuje določen konflikt, napetost ali celo psihosocialna kriza. Če je otrokov razvoj zdrav bo otrok to krizo rešil in posledično prestopil na naslednjo fazo (Videmšek, Pišot 2007, str. 89). V nadaljevanju bom na kratko povzela prve tri faze socializacijskega procesa, saj le te potekajo v predšolskem obdobju. Ostalih pet pa se nadaljujejo v obdobju šole, nadalje mladostništva in v obdobju odraslosti.

Prva faza je zaupanje-nezaupanje, ki poteka od rojstva do enega leta. Psihosocialna moč je upanje in vpliv okolja je mati. Otrok, ki je dobro oskrbovan, hranjen in ljubljen razvije občutek zaupanja, varnosti in osnovni optimizem. V nasprotnem primeru pride do negotovosti in nezaupanja pri otroku. Naloga odraslega na tej fazi je ta, da z otrokom vzpostavi stik, da bo otrok pri plazenju, vzpenjanju ob opori, hoji zaupal sebi in okolici.

Druga faza je samostojnost-dvom in sram, ki poteka od enega do treh let. Psihosocialna moč je moč volje, vpliv okolja so starši. Otrok je v obdobju egocentrizma, želi se uveljaviti. Dobro oskrbovan otrok v tej fazi razvije samozavest in samostojnost, zaveda se mej, ki mu jih postavljajo odrasli. V nasprotnem primeru pa otrok, ki ni deležen pozornosti dvomi vase, postane nezaupljiv do okolja in težko navezuje stike. Gibanje je v tem obdobju močno zastopano, saj z razvojem motorike poteka prilagoditev v okolje preko posnemanja vedenja, igro z vrstniki. Gibalni vzorci se avtomatizirajo in so hkrati podlaga za nadaljnje usvajanje prvih gibalnih prvin kot so na primer premagovanje ovir, vožnja s triciklom.

Tretja faza je iniciativnost-občutek krivde, ki poteka od treh do šestih let. Psihosocialna moč je usmerjenost k cilju, vpliv okolja so starši, družina prijatelji. V tej fazi je igra zelo pomembna. Vidimo, da so njegovi pomembni drugi ne le starši, kot pri prvi in drugi fazi, ampak se je njegov krog najbližjih razširil še na širšo družino ter prijatelje. Zdrav razvoj poteka preko aktivne vloge v različnih igrah, nepravilna vzgoja pa privede do občutke krivde pri otroku, do boječnosti, do pretirane navezanosti na odrasle, do težkega vključevanja med vrstnike. Ob tem je prikrajšan tako za razvijanje domišljije kot tudi za pridobivanje najrazličnejših gibalnih veščin. Preko igre z vrstniki se otrok socializira, aktivno sodeluje, razvija občutek lastnega prispevka k skupnim ciljem (povzeto po zborniku Gibanje in predšolski otrok 2015).
Gibanje je tako primarna otrokova potreba. Vpliva na rast in razvoj otroka, hkrati pa se preko veščin gibanja razvija otrokova intelektualna sposobnost, socialni razvoj, emocionalni razvoj, kognitivni razvoj. Gibalne igre nudijo mnogo pozitivnih učinkov na otrokovo osebnost, na čustveno dozorevanje, na pridobivanje socialnih spretnosti, medosebne interakcije, vplivajo

na splošno predstavo o sebi in na doživljanje sebe. Vse našteto je predpogoj za dobro samopodobo in samospoštovanje. Zgoraj sem opisala kako gibanje vpliva na otrokov intelekt ter socializacijo. Zdaj pa si poglejmo kako gibanje neposredno vpliva še na razvoj kognitivnih spretnosti ter emocionalnost.

Kognitivni razvoj vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor, reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Prva stopnja kognitivnega razvoja je senzomotorična. Traja do drugega leta. Otrok spoznava, razumeva in raziskuje svet prek gibalnih in zaznavnih dejavnosti ter miselne sheme postopoma spreminja. Ob pozitivnih izkušnjah se krepijo vse osebnostne lastnosti in tudi dimenzije psihičnega zdravja, kot so avtonomnost, sprejemanje sebe, smisel življenja, obvladovanje okolja, osebnostna rast, pozitivni medosebni odnosi (Marjanovič Umek v Videmšek, Pišot 2007, str. 85).

Na otrokov **emocionalni oziroma čustveni razvoj** vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Zupančič v Videmšek, Pišot 2007, str. 86). Otrok v zgodnjem otroštvu čisto spontano izraža tako pozitivna kot tudi negativna čustva. Z razvojem se spreminja moč doživljanja in izražanja le teh, izpopolnjuje se nadzor nad izražanjem čustev, ki postava vse bolj uravnovešeno in socialno sprejemljivo (Kavčič, Fekonja v Videmšek, Pišot 2007, str. 86). Tako kot se ob različnih dejavnostih pokažejo pozitivna čustva, se lahko tudi negativna kot so jeza, strah, zaskrbljenost. Če so negativna čustva stalno prisotna lahko to slabo vpliva na gibalni, kognitivni in socialni razvoj. Strah se pri gibalni dejavnosti pokaže, ko je otrok vzburjen ali zaskrbljen. Otrok lahko ob tem postane agresiven ali pa se vnaprej izogne situaciji tako, da pri dejavnosti ne sodeluje, saj ima izkušnjo, da je bil pri tem neuspešen. Nekateri otroci imajo strah pred hitrostjo, na primer na toboganu, drugi pred višino, na primer ko plezajo na letvenik, spet drugi pred udarcem žoge ali pa jih je strah neke nove dejavnosti, ki jim je nepoznana. Siljenje otroka ni prava izbira. Potrebno ga je preko igre vpeljati v dejavnost, da bo s pridobitvijo pozitivnih izkušenj sprejel in se lotil neke nove stvari (Kiphard v Kremžar 1992, str.76).

IV. POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI V VRTCU

Z vstopom v vrtec se otrok sreča z organiziranimi gibalnimi dejavnostmi. V Kurikulumu za vrtce (2009) so gibalne dejavnosti opredeljene na področju gibanja. Gibalni razvoj poteka od naravnih oblik gibanja (plazenje, lazenje, plezanje, hoja, tek), nato sledijo sestavljene in zahtevnejše gibalne dejavnosti. Ob različnih gibalnih dejavnostih otrok spoznava in usvaja različne športne zvrsti. Pomembno je, da se otrok ob gibalnih dejavnostih zaveda in upošteva, da ima ob sebi še druge vrstnike na katere je potrebno biti pozoren. V elementarnih gibalnih igrah otroci spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil, medsebojnega sodelovanja in upoštevanja različnosti ter strpnosti. Preko gibalnih iger otrok razvija svojo domišljijo, kreativnost, ustvarjalnost, izraža svoja občutja in čustva (Videmšek in Pišot 2007).

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok. Cilj je, da se pri otroku doseže optimalni razvoj. Vsekakor pa je otroke potrebno ozaveščati in seznanjati o varni uporabi rekvizitov in igral ter o sprejemanju osebne odgovornosti ob morebitnih pripetljajih.

Večina otrok v gibanju uživa, zato se otroci z veseljem vključujejo v spontane in vodene dejavnosti v katerih raziskujejo, odkrivajo izvirne rešitve nalog, se učijo na neuspelih poskusih in na ta način pridobivajo najrazličnejše izkušnje. Vzgojitelji in pomočniki nudijo otrokom ustrezne izzive, jim omogočijo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom in zavrnitvijo. Dejavnosti so načrtovane na osnovi temeljitega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb ter se razlikujejo med seboj na podlagi individualnih interesov in sposobnosti posameznika. Ob tem je pomembna naloga vzgojiteljev in pomočnikov, da otroke spodbujajo, opogumljajo, usmerjajo, preusmerjajo, popravljajo, svetujejo, pomagajo, demonstrirajo, z njimi sodelujejo, se igrajo in se seveda tudi sami učijo in pridobivajo najrazličnejše izkušnje. Pomembno je, da vzgojitelji in pomočniki vsa prizadevanja, poizkuse in rešitve otrok vzamejo resno in objektivno ter da otrokovo prizadevanje pohvalijo. Nekateri so bolj nadarjeni na področju gibanja, drugi so manj spretni. Podpirati in opogumljati je potrebno tako ene kot tudi druge. Zato vzgojitelji in pomočniki pri svojem delu uporabljajo raznovrstne metode in oblike dela, pri tem pa uporabljajo različne standardizirane ali pa improvizirane rekvizite (povzeto po Kurikulumu za vrtce 2009).
Področje gibanja se prepleta tudi z drugimi področji kot so jezik, narava, družba, umetnost in matematika. Z otroki lahko ob dejavnostih gibanja širijo tudi govorno-jezikovno področje tako da se pogovarjajo o spremembah, ki jih zaznajo na svojem telesu ob športni aktivnosti npr. znojenje, zadihanost, višji utrip srca, žeja, utrujenost. Lahko se dotaknejo osebne higiene in skrbi zase. Nadalje lahko v gibanje vključijo matematično področje, tako da štejejo poskoke, podaje z žogo, se spoznavajo z igrami kjer se naučijo postopnosti. Ob gibalnih dejavnostih se otroci družijo, sodelujejo, si medsebojno pomagajo, razvijajo socialno interakcijo, strpnost, čut do drugega, tako da se v to vključuje tudi družbeno področje in področje narave, če aktivnosti potekajo na prostem, v naravi. Področje umetnosti in glasbe pa se z gibalnim področjem dopolnjuje v usvajanju ljudskih rajalnih in ostalih plesnih iger (Kurikulum za vrtce 2009, str. 25-31).

V. ZAKLJUČEK

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Stalna gibalna aktivnost pripomore k zdravju, razvoju osebnosti, socialne interakcije prav v vseh obdobjih posameznikovega življenja.
Današnji način življenja je drugačen kot je bil, ljudje hitimo iz enega opravka k drugemu, delovni čas v službah se daljša, posledično zmanjkuje kvalitetnega časa za sebi najbližje. Drugačna je tudi miselnost. Otroci so preveč varovani in posledično prikrajšani za pomembne izkušnje, otroke preveč nosimo in kasneje vozimo sem ter tja. Vse to delamo v prepričanju, da je v dobro otroka, da je to zanj najboljše. Vendar se moramo vprašati ali je

takšen način res najboljši za otroka in zakaj ni. Znajdemo se v začaranem krogu v katerem zaradi pomanjkanja časa ali pa zaradi neorganiziranosti kaj je bolj in manj pomembno, ne damo prednost aktivnostim, ki nas izpopolnjujejo, osrečujejo in zadovoljujejo. Vse manj se gibamo in vse več sedimo, to pa dolgoročno ni pot do uspeha, temveč pot, ki nas pripelje do različnih zdravstvenih težav kot so debelost, ploska stopala, slabša vzdržljivost, slabo počutje, nezadovoljstvo… Otroci danes niso navajeni, da se jim dvigne srčni utrip, da so zadihani, da se ob aktivnosti utrudijo. Družba je usmerjena v to, da nas nič ne sme boleti. Vse to je posledica, da otroci zaradi manj gibanja pridobivajo na telesni teži, raven gibalnih sposobnosti upada, so počasnejši, njihova motorika je slabša, na učnem področju so manj uspešni. Zato je predajanje in sprejemanje informacij o pomembnosti gibanja ključno. Gibanje je življenje, ozavestimo to in se gibajmo skupaj z otrokom.

LITERATURA IN VIRI

Gavin, M. J., Dowshen S. A., Izenberg, N. (2007). Otrok v formi. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gibanje in predšolski otrok: zbornik. (2015). Ljubljana: MiB.

Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. (2009). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kremžar, B. (1992). Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Montessori, M. (2006). Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.

Videmšek, M., Berdajs, K., Karpljuk, D. (2003). Mali športnik: Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B. (2011): Ulovimo prosti čas: Gibalna igra na prostem za otroka in starša. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerza na Primorskem.

http://www.psywww.com/gst/zz%20evolve.jpg (dostopno, 15.11.2017).

Kronvogel Bojana

NARAVOSLOVNI DAN V GOZDU

POVZETEK

Učitelji naravoslovnih predmetov in geografije na naši šoli ugotavljamo, da učenci naučene vsebine prehitro pozabijo, ali pa jih v življenjskih problemskih situacijah ne vedo uporabiti. Zato smo se odločili organizirati naravoslovni dan v gozdu, kjer učenci na različnih točkah ne le uporabijo svoje znanje, temveč ga doživijo in razumejo. Naloge na točkah so življenjske in povezane z matematiko, fiziko, biologijo, kemijo in geografijo.

Velik pomen pri tem imajo tudi gibanje v naravi, druženje v raznolikih skupinah ter vztrajno opravljanje nalog na vseh točkah.

Po tako doživetih učnih vsebinah se učenci še velikokrat pozneje spominjajo nalog v gozdu, zapletov ob reševanju zanimivih in spretnih rešitev oz. enostavno prijetnih trenutkov druženja, zato verjamemo, da je motivacija za učenje nekoliko višja.

KLJUČNE BESEDE: naravoslovni dan, gozd, življenjske naloge, gibanje.

NATURAL SCIENCE DAY IN THE FOREST

ABSTRACT

Teachers of natural subjects and geography at our school found out that pupils too early forget the contents they have learned, and they also are not able to use them in life – related situations. Therefore we have decided to organize a natural science day in the forest, where pupils at different points not only use their knowledge, but also experience and understand it. The tasks at points are life- giving problems and are related to mathematics, physics, biology, chemistry and geography.

Movement in nature, socializing in diverse groups, and persistent tasks at all points are of great importance.

After such experiences of using the learning contents in nature pupils often better remember the tasks solved in the forest, the complications at solving them, interesting and artful solutions, or simply the pleasant moments of socializing and we believe, that the motivation for learning is higher.

KEYWORDS: natural science day, a forest, life – related situations, movement.

I. UVOD

Naravoslovni dan v gozdu je le eden izmed medpredmetnih dni dejavnosti, ki jih organiziramo na naši šoli. Vsebinsko povezuje področja matematike, biologije ali naravoslovja, fizike, kemije in geografije, prav tako tudi športno gibalne in socialne veščine. Hkrati se ob tem oblikuje čustveni odnos do narave.

Učenje v učilnici, sprejemanje frontalno podanih informacij, branje opisov življenjskih ekosistemov, pojavov, procesov, razumevanje naučenega ter prenašanje le-tega na realno življenje ni dovolj za razvoj trajnejšega znanja. Zaradi preslabe iznajdljivosti učencev v življenjskih problemskih nalogah smo začeli izpeljevati dan, kjer učenci življenjske problemske situacije doživijo z vsemi čutili, z vidom, vonjem, sluhom in tipom.
Naloge, ki ji učenci rešujejo na naravoslovnem dnevu v gozdu, so postavljene na več postajah v gozdu v bližini šole. Na vsaki postaji je nadzorni učitelj, ki učence motivira in usmerja. Učenci tako brez spremstva učiteljev od ene do naslednje postaje tekajo ali hodijo le po navodilih oz. se ravnajo po karti.

II. NAČRTOVANJE NALOG

Pri načrtovanju sodelujemo vsi učitelji matematike, biologije ali naravoslovja, fizike, kemije in geografije. Vsak učitelj predstavi svoje ideje in predloge, na koncu pa izberemo dvanajst najbolj primernih in dovolj raznolikih nalog. Predstavimo njihovo vsebino, cilje in določimo način izvedbe vsake naloge na postajah v gozdu.

III. CILJI NALOG

Izobraževalne cilje, socialne veščine in športno-gibalne veščine naravoslovni dan zajame celostno.

A. IZOBRAŽEVALNI CILJI

- Učenci razdelijo količino v danem razmerju;
- prepoznajo podobne trikotnike in s tem povezane pojme: istoležne stranice, istoležni koti;
- uporabljajo pojem podobna trikotnika ali Talesov izrek;
- ocenijo, primerjajo in merijo dolžino s standardnimi enotami (dm, m in km);
- ocenijo, primerjajo in merijo ploščino s standardnimi enotami (m^2 in a);
- ocenijo, primerjajo in merijo maso s standardnimi enotami (kg);
- napovedujejo verjetnost dogodka; [1]
- poznajo lastnosti prsti in sestavine v prsti, ki so ključne za rast in razvoj rastlin;
- poznajo in uporabijo osnovna merila za razvrščanje rastlin;
- razvrstijo rastline v bližnjem ekosistemu v širše sistemske kategorije z uporabo določevalnih ključev;
- poznajo podobnosti in razlike med semenkami;

- razvrstijo živali v bližnjem ekosistemu v širše sistemske kategorije z uporabo določevalnih ključev;
- razumejo, da biotska raznovrstnost rastlin kot proizvajalcev vpliva na biotsko raznovrstnost in število organizmov, ki lahko živijo v ekosistemu; število rastlinojedcev v ekosistemu je neposredno odvisno od količine užitnih rastlin, število plenilcev je odvisno od števila organizmov, ki so hrana plenilcev;
- poznajo, da celice nerabne snovi izločijo v okolje; pri mnogoceličarjih preko transportnih sistemov skozi izločala, dihala in prebavila; primerjajo in določajo izločke posameznih organizmov gozdnega kopenskega okolja; [2]
- poznajo razliko med gibanjem in mirovanjem opazovanega telesa glede na okolico;
- opišejo enakomerno in neenakomerno gibanje;
- poznajo, da je hitrost količnik poti in časa; [3]
- z uporabo indikatorjev razlikujejo med kislimi, bazičnimi in nevtralnimi snovmi iz svojega okolja;
- uporabljajo pH-lestvico kot merilo za oceno kislosti in bazičnosti raztopin;
- z uporabo indikatorjev določajo karbonilno funkcionalno skupino, vsebnost fosfatov in sulfatov snovem iz svojega okolja;
- razumejo pomen/vpliv dušikovih organskih spojin za/na življenje oziroma okolje;
- uporabljajo eksperimentalno raziskovalni pristop oziroma laboratorijske spretnosti; [4]
- se orientirajo in gibljejo v naravi s kompasom in zemljevidom;
- uporabno spoznavajo površje domačega kraja z določanjem nadmorske višine na zemljevidu, merjenjem na terenu in določanjem naklona;
- pridobivajo prostorske predstave o domačem kraju;
- razvijajo sposobnost uporabe preprostih metod geografskega raziskovanja, kot so opazovanje, merjenje, kartiranje na terenu. [5]

B. SOCIALNE VEŠČINE

- Učenci se učijo učiti druge;
- krepijo medsebojno povezanost;
- pozorno poslušajo druge in razvijajo strpnost do drugih;
- spoštujejo različnost vsakega posameznika;
- negujejo prijateljske odnose z drugimi;
- pripravljeni so pomagati drugemu;
- posredujejo in utemeljujejo svoje mnenje skupini;
- sprejemajo mnenja drugih članov skupine;
- sklepajo kompromise in dogovore;
- naučijo se skupinskega reševanja problemov;
- razvijajo vztrajnost pri doseganju ciljev. [6]

C. ŠPORTNO GIBALNE VEŠČINE

- Učenci izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija (skladnost) gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost);
- so sposobni preteči ali prehoditi daljše razdalje;
- poznajo primerno prehrano ob nekaterih športnih dejavnostih, pomen nadomeščanja izgubljene tekočine, vitaminov in mineralov;
- prepoznajo dejavnike tveganja v vsakdanjem življenju in v športu;
- upoštevajo osnovna načela varnosti v športu. [7]

IV. PRIPRAVA POTI

V gozdu v bližini šole smo načrtovali točke vseh enajstih postaj ter pot med njimi. Vsaka postaja je morala biti na ustreznem mestu glede na vsebino naloge. Časovna razporeditev gibanja med postajami ter reševanja nalog na postaji je bila omejena na pet šolskih ur. Pripravili smo tudi karto, na kateri je zarisana pot, po kateri so se gibali učenci in postaje, na katerih so se reševale naloge.

V. PRIPRAVA Z UČENCI

Učence smo razdelili v enakovredne skupine, tako da je bil v vsaki skupini po en učenec iz posameznega razreda, in sicer od 6. do 9. razreda. Seznam skupin in učencev smo izobesili na oglasni deski. Objavili smo tudi točno uro začetka naravoslovnega dne, zbirno mesto, kjer so se podala vsa navodila ter seznam učiteljev, ki so bili na določenih postajah. Vsak učitelj se je na postajo v gozdu odpravil z eno skupino, ki je od tam pričela svojo pot. Ker je naravoslovni dan potekal v naravi, so se morali učenci primerno obleči, obuti, zaščititi proti klopom in sončnimi žarki. S sabo so prinesli nahrbtnik, pisalo in trdo podlago za pisanje, v šoli pa so dobili malico za na pot ter vodo.

VI. PROGRAM NARAVOSLOVNEGA DNE

TABELA 1: Program naravoslovnega dne v gozdu.

Ob 7.50 se vsi učenci in učitelji zberejo na igrišču za šolo. Sledijo navodila.				
ČASOVNI RAZPORED	ŠTEVILKA POSTAJE	NALOGA	UČITELJ	ŠTEVILKA SKUPINE
Odhod skupin ob 7.55.	1.	Merjenje	učitelj matematike	1.
	2.	Merjenje naklona	učitelj računalništva	2.
	3.	Delež drevesnih vrst	učiteljica tehnike	3.
	4.	Tehtanje	učiteljica slovenščine	4.
Menjava skupin na vsakih 20 do 25 minut.	5.	Merjenje hitrosti potoka	učitelj fizike	5.
	6.	Analiza vode	učiteljica kemije	6.
	7.	Sledi živali	učiteljica naravoslovja	7.
	8.	Verjetnost zadetka	učitelj športa	8.

Odhod nazaj v šolo ob 12.00.	9.	Orientacija in iskanje skritega zaklada	učiteljica geografije	9.
	10.	Nabiranje zelišč v razmerju	učiteljica nemščine	10.
	11.	Višina drevesa	učiteljica matematike	11.
Ob 12.10 se vsi učenci in učitelji vrnejo na igrišče ob šoli. Sledi razglasitev uspešnosti posameznih skupin.				

VII. OPIS NALOG NA POSTAJAH

A. NALOGA NA PRVI POSTAJI

Na prvi postaji so učenci izmerili dolžino in širino travnatega igrišča. Merili so s palico, koraki, ali vrvico po lastni izbiri, kar se jim je zdelo najbližje enega metra. Nato so izračunali velikost igrišča v kvadratnih metrih in arih. Sledilo je učiteljevo vrednotenje in analiza dela učencev, natančnosti merjenja, računanja in pretvarjanja. Podatke je učitelj zapisal na svoj evidenčni list.

B. NALOGA NA DRUGI POSTAJI

Na drugi postaji, ki je v gozdu na strmem pobočju, so učenci najprej ocenili naklon strmine pobočja, nato pa ga tudi izmerili. En učenec je stal na vrhu vzpona, drugi pa na vznožju. Vsak je držal en konec vrvice, ki sta jo napela. Tretji učenec je nastavil naklonomer in utež je odmerila kot vzpona. Sledilo je učiteljevo vrednotenje in analiza dela učencev, natančnosti nastavljene vrvice in merjenja. Podatke je učitelj zapisal na svoj evidenčni list.

C. NALOGA NA TRETJI POSTAJI

Na tretji postaji je bil v gozdu z vrvico označen en ar. Učiteljica je najprej učencem zavezala oči, da so potipali lubje določenih dreves ter na podlagi tipa določili vrsto drevesa. Učenci so bili nad tem delom naloge zelo navdušeni (Slika 1).

Slika 1: Učenci so navdušeno tipali lubje dreves.

Nato so poimenovali listavce in iglavce v naših gozdovih, prešteli drevesa posamezne vrste znotraj označenega območja ter določili njihov delež. Učiteljica je nato vrednotila in

analizirala delo učencev, prepoznavanje lubja in vrste drevesa, določanje in ločevanje, štetje in določanje deleža. Podatke je učiteljica zapisala na svoj evidenčni list.

D. NALOGA NA ČETRTI POSTAJI

Na četrti postaji so morali učenci nabrati v eno vrečko 1 kg listja, v drugo pa 1 kg humusa, ki so ga morali tudi opisati. Obe vrečki so lahko na tehtnici med seboj primerjali. Šele ko so nalogo opravili, so dobili utež 1 kg za preverjanje. Učiteljica je nato vrednotila in analizirala delo učencev, natančnost obeh zahtevanih količin, ugotovitve učencev in opis humusa. Podatke je učiteljica zapisala na svoj evidenčni list.

E. NALOGA NA PETI POSTAJI

Na peti postaji so učenci najprej izmerili pot od začetka do konca načrtovanega spusta ladjice. Nato so ladjico spustili po potoku in merili čas, v katerem je ladjica preplula to pot. Sledil je izračun hitrosti ladjice. Učenci so nato še podali mnenje o enakomernosti gibanja ladjice. Sledilo je učiteljevo vrednotenje in analiza dela učencev, natančnosti merjenja poti in časa, izračuna hitrosti in opisa gibanja. Podatke je učitelj zapisal na svoj evidenčni list.

F. NALOGA NA ŠESTI POSTAJI

Na šesti postaji so učenci izmerili pH in karbonatno trdoto vode v Blaguškem potoku. V vodi so izmerili vsebnost nitratov, nitritov, fosfatov in sulfatov. Pri delu so uporabili terenski kovček za kemijsko analizo vode. Analizo vode so učenci opravili po pisnih navodilih, ki so jih dobili od učiteljice. Po zaključenem delu in postavljenih ugotovitvah je učiteljica njihove rezultate ovrednotila in analizirala delo učencev, natančnost analize in točnost odčitanih rezultatov. Podatke je učiteljica zapisala na svoj evidenčni list.

G. NALOGA NA SEDMI POSTAJI

Na sedmi postaji so učenci morali poiskati pet sledi živali, ki pripadajo različnim redom ali razredom. Morali so opisati, ali poiskati primere hrane te živali ter opisati njen življenjski prostor. Učiteljica je sproti vrednotila in analizirala delo učencev za vsako žival posebej, poiskane sledi, določanje živali ter opis njene hrane ter življenjskega okolja. Podatke je učiteljica zapisala na svoj evidenčni list.

H. NALOGA NA OSMI POSTAJI

Na osmi postaji so učenci najprej ocenili verjetnost zadetka na koš, ki ga je učitelj športne vzgoje namestil na drevo. Ko so podali oceno verjetnosti v obliki ulomka ali odstotka, so izvedli poskus. Vsak učenec je enkrat metal na koš. Po prvi igri so se z učiteljem pogovorili o oceni in dobljeni verjetnosti. Nato so zadevo ponovili še vsaj trikrat, da je bila verjetnost njihove ocene vsaj enkrat enaka dobljenemu rezultatu. Sledilo je učiteljevo vrednotenje in analiza dela učencev, natančnost ocene verjetnosti, postavljanje ugotovitev, sodelovanje vseh članov skupine. Podatke je učitelj zapisal na svoj evidenčni list.

I. NALOGA NA DEVETI POSTAJI

Na deveti postaji so učenci dobili od učiteljice kompas ter pisna navodila o skritem zakladu. Učiteljica jih je postavila na začetno točko. Učenci so se morali gibati najprej 10 m na sever, nato 10 m na zahod, 16 m na sever in še enkrat 10 m na zahod. Če so bili natančni, so našli pod listjem skrit zaklad, in sicer temno čokolado z bučnimi semeni lokalnega proizvajalca. Če so bili učenci nenatančni, so lahko iskanje ponovili. Če pa jim še vedno ni uspelo, jih je tretjič vodila učiteljica. Ta je nato vrednotila in analizirala delo učencev, natančnost določanja smeri s kompasom, natančnost dolžine prehojene poti. Podatke je učiteljica zapisala na svoj evidenčni list. V skupinah so sodelovali vsi učenci (Slika 2).

Slika 2: Sodelovanje vseh članov skupine.

J. NALOGA NA DESETI POSTAJI

Na deseti postaji so učenci nabrali zelišča na primeru dveh predstavljenih rastlin v razmerju 4:1. Učenci so v okolici poiskali obe zelišči ter prinesli 4 enake šopke ene rastline in en enako velik šopek druge rastline. Učiteljica je ovrednotila in analizirala delo učencev, izbiro pravih zelišč ter ustreznih količin. Podatke je zapisala na svoj evidenčni list.

K. NALOGA NA ENAJSTI POSTAJI

Na enajsti postaji so učenci morali čim bolj natančno določiti višino drevesa, ki na robu gozda meče svojo senco na travnik. Nalogo je lahko vodil le učenec devetega razreda, če se je seveda spomnil načina. Če se učenec ni spomnil, je učiteljica dala navodila, naj si učenci izmerijo telesno višino, nato pa še dolžino svoje sence. Večina devetošolcev se je nato spomnila, računanja podobnostnega koeficienta, ki so ga nato uporabili še pri drevesni senci. Če pa se niso spomnili, jih je usmerjala učiteljica. Izračunali so količnik višine in sence ter ga nato množili z dolžino drevesne sence. Po končani nalogi je učiteljica vrednotila in analizirala delo učencev, samostojno ali usmerjeno ugotovitev načina reševanja, sodelovanje vseh članov skupine ter medsebojno učenje.

VIII. ZAKLJUČEK NARAVOSLOVNEGA DNE V GOZDU

Ko so se učenci vseh skupin z učitelji zbrali na igrišču, je sledila analiza celotnega dela. Učitelji so poudarili uspešnost vsake skupine učencev pri določenih nalogah, iznajdljivost pri reševanju nalog, posebne ugotovitve, sodelovanje učencev v skupini, medsebojno učenje ter vztrajnost prehojene poti.

IX. SKLEP

Pridobljeno znanje, izkušnje in spretnosti, ki so jih učenci usvojili na naravoslovnem dnevu v gozdu na življenjski način, so pozneje pri pouku še večkrat dokazali. Razlage učencev o načinih reševanja, razmišljanja, utemeljevanja izbire so bile primerne, natančne in premišljene. Motiviranost učencev pri nadaljnjih urah naravoslovnih predmetov in geografije je bila dosti večja kot pred naravoslovnim dnevom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Žakelj, A., et al.: Program osnovna šola, Učni načrt matematika, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

[2] Skvarč, M,. et al.: Program osnovna šola, Učni načrt naravoslovje, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

[3] Verovnik, I., et al.: Program osnovna šola, Učni načrt fizika, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

[4] Bačnik, A., et al.: Program osnovna šola, Učni načrt kemija, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

[5] Kolnik, K., Otič, M., Cunder, K., Oršič, T., Lilek, D.: Program osnovna šola, Učni načrt geografija, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

[6] Caf, B., Šah Štrok, M., Gramc, J.: Program osnovna šola, Specialne pedagoške dejavnosti, Socialno učenje, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

[7] Kovač, M., et al.: Program osnovna šola, Učni načrt športna vzgoja, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011.

Kuhar Alenka

KAJ STORITI, KO NAM DEBELOST TRKA NA VRATA?

POVZETEK

Prekomerna prehranjenost je opredeljena kot pojav, pri katerem je teža telesa večja od normalne teže za določeno telesno višino in spol. Skrajno stanje prekomerne prehranjenosti imenujemo debelost. Debelost s stališča javnega zdravja postaja zdravstveni problem, ki ga uvrščamo med velike javnozdravstvene probleme. Bolezen se namreč relativno naglo širi, dosegla je razsežnost epidemije, s tem pa se povečuje tudi razsežnosti problema. Prekomerna telesna masa in debelost naraščata tako v Sloveniji kot tudi v večini evropskih držav. Gre za problem, ki vpliva na dolžino in kakovost življenja ter razvoj različnih bolezni. Debelost je pogosteje prisotna pri nižje izobraženih in revnejših prebivalcih in je v veliki meri posledica različnih prehranjevalnih navad med različnimi družbenimi sloji. Zaskrbljujoč je trend naraščanja prekomerne telesne mase in debelosti pri otrocih in mladostnikih. V zadnjih petindvajsetih letih se je delež debelih fantov v starosti od 7 do 18 let povečal s 5,5 % na 12,7 %, pri dekletih v istem starostnem obdobju pa s 3,3 % na 7,9 %. Debelost pa tudi vedno bolj finančno obremenjuje zdravstvene sisteme. Preprečimo jo lahko z zdravim načinom življenja, kamor sodita uravnotežena in raznolika prehrana ter vsakodnevna telesna aktivnost, ki omogočata ugodno razmerje med vnosom in porabo kalorij. Šola kot vzgojnoizobraževalna ustanova, v kateri učenci preživijo veliko časa, mora poskrbeti za zdrave in uravnotežene obroke ter čim več gibalnih aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: **Debelost, prehranjenost pri otocih, prehrana, gibanje.**

WHAT NEEDS TO BE DONE WHEN OBESITY IS AT THE DOOR?

ABSTRACT

Excessive nutritional status is defined as the phenomenon where the weight of the body is bigger than the normal weight for a given height and gender. The extreme condition of excessive nutrition is called obesity. Obesity, from the point of view of public health, is becoming a health problem and we can classify it as a large public health problem. The disease is expanding relatively quickly; it has reached the magnitude of an epidemic and therefore increasing the scale of the problem. Excessive body weight and obesity have been increasing not only in Slovenia but also in most European countries. This problem affects the length and the quality of life as well as the development of various diseases. Obesity is more frequently present in lower educated and poorer population and is largely the result of different dietary habits between different social layers. We can be concerned about the upward trend of excessive weight gain and obesity with children and adolescents. In the last twenty-five years, the proportion of obese boys aged from 7 to 18 years increased from 5, 5 % to 12, 7 %, with girls in the same age period from 3, 3 % to 7, 9 %. Obesity is also becoming a bigger financial burden to the health system. We can prevent it with a healthy lifestyle, which includes balanced and varied diet and daily physical activity that allows a favorable ratio between the intake and the consumption of calories. School as an educational institution, in which the pupils spend a lot of time, must provide healthy and balanced meals as well as more activities that encourage movement.

KEYWORDS: obesity, nutritional status of children, nutrition, movement.

I. UVOD

Debelost je pojav, kronična bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščob v telesu. Je pojav v sodobni družbi, kateremu se je težko izogniti. Debelost dobiva v razvitem svetu razsežnosti epidemije, je bolezen, ki se hitro širi v vseh družbenih slojih in postaja velik zdravstveni in družbeno ekonomski problem.
Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1997 opredelila debelost kot bolezen. Debelost ali prekomerna telesna prehranjenost, tako pri otrocih, kot tudi pri odraslih, je opredeljena kot pojav, pri katerem je teža telesa večja, od normalne teže opredeljene za določen spol, starost in višino osebe. Skrajno stanje prekomerne prehranjenosti imenujemo debelost.
Debelost nam zmanjšuje življensko kakovost, povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih, povečuje zmožnost obolevanja za številnimi boleznimi (diabetes) in skrajšuje življensko dobo ljudi.

Za pripravo svojega strokovega članka sem v literaturi in na spletu pregledala podatke o debelosti, se osredotočila na prehrano in debelost pri otrocih, učencih osnovne šole Kuma in poskušala preučiti pogled, kako bi se ta problematika lahko izboljšala.
Vzorec obravnave sem vzela osnovnošolsko populacijo, torej učence stare od 6-15 let. Vzorec je sorazmerno majhen, saj obsega cca 100 učencev. Opredelila sem se na učence na osnovni šoli, kjer tudi sama poučujem, to je Osnovna šola Kuzma. Povdariti pa moram, da so to učenci, kjer je prekomerna telesna prehranjenost, bistveno večja, kot pri vrstnikih po Sloveniji.
To je na naši šoli postal resen problem in reševanje le tega smo se lotili iz različnih področij.

DEJAVNIKI TVEGANJA IN OPREDELITEV DEBELOSTI PRI UČENCIH

Pri obravnavi debelosti govorimo o vedenjskih, okoljskih, genetskih in drugih dejavnikih tveganja. K vedenjskim dejavnikom tveganja spadajo dejavniki povezani s prevelikim vnosom energije v telo. Z nezdravo in nepravilno pripravljeno hrano, ki je energijsko bogata in hranilno revna, v svoje telo vnesemo velike količine energije. Običajno učenci zaužijejo preveč maščob in ogljikovih hidratov ter premalo vlaknin. Problematični so tudi preveliki in premalo številni obroki.Vzroki za pojav debelosti se pojavljajo kot celostni problem, ki vključuje revščino, cenovno nedostopnost, slabo izobraženost in telesno neaktivnost.

Drugi dejavniki tveganja za debelost so lahko stres, slaba samopodoba in razni psihoocialni problemi, ki lahko pospešijo težave z načinom prehranjevanja (prenajedanje, bulimija, anoreksija).

Debelost je najpogostejša presnovna bolezen v razvitem svetu, in je vzrok številnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolzene, povezana je tudi z nekaterimi vrstami raka. Njena razširjenost pa se je v zadnjih treh desetletjih povečala za trikrat.

Debelost ocenjujemo z indeksom telesne mase (ITM), ki predstavlja razmerje med telesno maso in kvadratom višine posameznika.

TELESNI FITNES OTROK

Telesni fitnes otrok je del ocene gibalne učinkovitosti in kaže na nivo z zdravjem povezanega telesnega fitnesa posameznega otroka. Nizek nivo gibalne učinkovitosti je pokazatelj zdravstvenega tveganja , ki je lahko posledica telesne nedejavnosti, prekomerne prehranjenosti ali kombinacije obeh. Posledice telesne nedejavnosti sta nezadostna razvitost mišičnega sistema ter poslabšano fiziološko delovanje organizma, v kombinaciji z neustreznim načinom prehranjevanja pa vodi tudi v prekomerno hranjenost ali pa v zdravje ogrožujočo podhranjenost. V primeru, če učenec ne dosega zavidljive ravni gibalne učinkovitosti in ni prekomerno prehranjen (debel), je lahko vzrok neustreznega gibalnega razvoja nedejavni način življenja in uravnavanje telesne mase z odrekanjem hrane, najpogosteje pa je vzrok neustreznega gibalnega rzvoja prevelika telesna masa, ki učencu onemogoča obvladovanje lastenega telesa. Takšno stanje povečuje tveganje poškodbv v vsakdanjem življenju učenca in znižuje kvaliteto njegovega življenja, na dolgi rok pa vodi v resna tveganja srčno-žilnih in presnovnih bolezni.

V Sloveniji mamo precej programov, ki vzpdbujajo gibanje pri učencih, je v program SLOfit vsako leto vključenih 96 % osnovnošolskih otrok in mladostnikkov. Na ravni občin bi z zgodnjim odkrivanjem gibalno neučinkovitih otrok lahko vzpostavili učinkovite in vzdržne izobraževalno intervencijske programe, ki bi jih bilo mogoče izpeljati s sodelovanjem zdravstvenih delavcev, strokovnih delavcev po šolah in seveda v sodelovanju s starši.

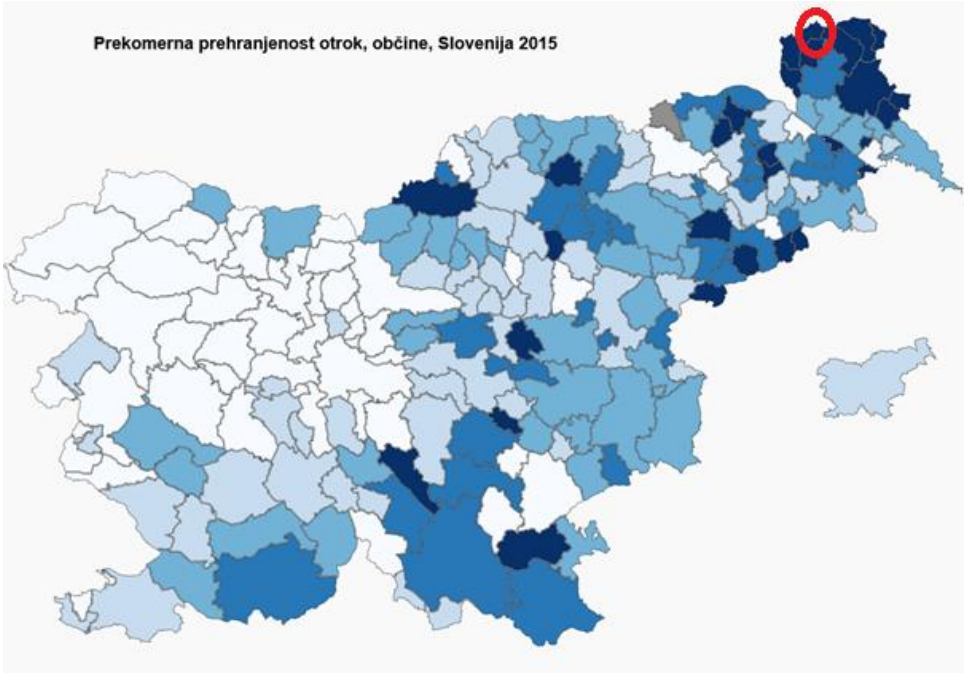
Lokalna skupnost k izboljšanju gibalne učinkovitosti otrok bistveno prispeva z ustvarjanjem možnosti za varno in privlačno telesno dejavnost v šoli in v prostem času (opremljenost šolskih telovadnic, urejenost zunanjih površin, športni rekviziti, zunanja igrala,...).

Telesni fitnes osnovnošolskih otrok in mladostnikov opisuje, kakšen delež otrok v posamezni slovenski občini, dosega ustrezno raven gibalne učinkovitosti.

Meritve za izračun indeksa gibalne učinkovitosti so opravljene na približno 96 % osnovnošolskih otrok med 6 in 15 letom starosti.

Razlike v zdravju in prekomerni prehranjenosti otroj v Sloveniji so velike in nanje vpliva veliko dejavnikov. Eden izmed bistvenih dejavnikov bi naj bil tudi povezanost s krajem oziroma z regijo bivanja. Občine v vzhodnem delu Slovenije so v povprečju v nekoliko slabšem položaju od občin na zahodu države. Telesni fitnes otrok v občini Kuzma je nižji od slovenskega povprečja. Sicer na razlike v zdravju vplivajo socialno-ekonomski dejavniki (izobrazba, dohodek, zaposlenost), kultura in etnična pripadnost, sistem zdravstvenega varstva, ki se odraža v dostopnosti do kakovostnih in varnih programov preprečevanja bolezni, zdravljenja in rehabilitacije, ter življenjski slog v povezavi z vpetostjo posameznika v ožjo socialno mrežo, njegove bivalne in delovne razmere ter dostopnost do osnovnih dobrin in storitev.

Stanje prekomerne hranjenosti (debelost) v slovenskih občinah prikazuje spodnja slika.



V šolskem letu 2016-2017 je bilo na področju občine Kuzma v primerjavi s celotno Slovenijo, največ prekomerno prehranjenih otrok.

Razlogov za to je več in so odvisni od veliko dejavnikov. Je pa potrebno posebej povdariti, da se je za izboljšanje stanja zelo aktivno vključila osnovna šola s svojimi strokovnimi delavci. Šola je že vrsto let vključena v različne projekte, ki vzpodbujajo zdrav način življenja (EKO šola, Zdrava šola, Zdrav življenski slog, Tradicionalni slovenski zajtrk, Odgovorno s hrano, Shena šolskega mleka in sadja...) se je pa v tem šolskem letu aktivno posvetila zdravi hrani in sestavi jedilnikov.V oviru prehrane deluje tim, ki se mesečno sestaja in sestavlja jedilnike ter opravlja analize le teh. Šola stremi k čim bolj pestri in zdravi prehrani, kar pa zaenkrat predstavlja precej nezadovoljstva pri učencih in občasno tudi pri starših. Opazili smo, da je precej zavržene hrane, da učenci po zdravi hrani ne posegajo, da še vedno najraje imajo ocvrte stvari, krompi in živila iz bele moke. V jedilnike postopno vnašamo kaše, piro, polnozrnata živila, več zelenjave in sadja ter v šolski kuhinji pripravljajo raznovrstne namaze. V jedilnike smo vnesli bistveno manj sladkorja in sladkih snovi (napitki, posipi,...).

V okviru projekta Odgovorno s hrano skupaj z učenci beležimo količino zavržene hrane in kot šola smo si zadali dolgoročni cilj, da se bo pri šolskih obrocih delež zavržene hrane v roku 3 let, zmanšal za polovico. Učencem bomo nudili pestro, uravnoteženo zdravo prehrano, ki sledi smernicam NIJZ, ponujali jim bomo zdrave nesladkane pijače, predvsem vodo in naravno limonado.

ZDRAVA PREHRANA

Svojo telesno težo najlažje nadzorujemo z zdravo prehrano in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana mora človeku ohranjati in krepiti zdravje ter preprečevati nastanek bolezni.

Prav tako mora biti prehrana uravnotežena, kar pomeni, da mora vsebovati vse snovi v takšnih količinah in razmerjih, da zadoščajo za maksimalno delovanje vseh funkcij in organov, primerne starosti učencev. Jesti zdravo pomeni jesti čim manj živil, ki vsebujejo preveč maščobe in dodanega sladkorja, in na drugi strani čim več sadja in zelenjave. Pri današnjih osnovnošolcih je opaziti trend, da uživanje sadja narašča, morda je delno temu vzrok tudi v projektu Shema šolskega sadja, dvigniti pa bi bilo potrebno nivo uživanja zelenjave. Zelenjavo učenci v precejšnji meri odklanjajo.Vsekakor pa je potrebno povedati, da mladostniki morajo dnevno zaužiti 5 obrokov.

Energijske potrebe posameznika so odvisne od spola, starosti, teže in dela, ki ga opravlja posameznik. Hrane smemo zaužiti le toliko, da zadostimo dnevnim potrebam po energiji, saj se presežek kopiči v obliki maščobe. Pomembno je, da dan pričnemo z zajtrkom, ki naj bi zajemal od 18 - 22% dnevnega vnosa energije. Sestavljen naj bi bil iz škrobovih živil mleka in mlečnih izdelkov ter sadja in zelenjave.Mednarodni program CINDI priporoča, da se uživa čimbolj pestra hrana. Največji delež dnevno zaužite hrane, naj bi predstavljala škrobna živila, ki naj bodo polnozrnata. Izogibati se moramo predvsem maščobam in sladkarijam. Dnevno je potrebno popiti tudi približno liter in pol tekočine, najboljša izbira je voda.
Ker nam debelost resno trka na vrata, smo povčali delež gibalnih aktivnosti v šoli in spremenili jedilnik.
V spodni tabeli je prikazana sprememba jedilnika v šolskem letu 2015-2016 in 2017-2018.

JEDILNIK ŠOLA IN VRTEC

Datum: 4.12 – 8.12. 2016

DAN	DNEVNI OBROK	
Ponedeljek 4.12.2017	ZAJTRK	Čokolino,kruh, čaj, namaz
	Dop. malica:	Mlečna juha s hrenovko, kruh
	Kosilo:	Juha, kaneloni, riž, solata
	Pop. malica: vrtec	Kruh, topljen sir
		Actimel
	Zajtrk	Maslo, marmelada, kruh, mleko

Torek	Dop. malica:	Moravski kruh, pašteta, paprika
5.12.2017	Kosilo:	Čufti, pire krompir, lučka
	Pop. malica:	Čufti
	vrtec	sadje
Sreda	Zajtrk	Evrokrem, kruh, mleko
6.12.2017	Dop. malica:	Moravski kruh, ribji namaz, čaj
	Kosilo:	Minjon juha, naravni puranji zrezek, njoki, solata
	Pop. malica:	Kruh, pašteta
	vrtec	Kruh, pašteta
Četrtek	Zajtrk	Ocvrta jajčka, kruh, kakav
7.12.2017	Dop. malica:	Hot-dog, čaj
	Kosilo:	Goveja juha, dunajski zrezek, pečen krompir, solata
	Pop. malica:	Dunajski zrezek, kruh
	vrtec	Kruh, sir, sok
Petek	Zajtrk	Čaj, kruh, sirni namaz
8.12.2017	Dop. malica:	Marmeladni rogljiček, kakav, sadje
	Kosilo:	Piščančji paprikaš, testenine, solata
	Pop. malica:	Piščančji paprikaš
	vrtec	Sadje, keksi

JEDILNIK ŠOLA IN VRTEC

Datum: 4.12 – 8.12. 2017

DAN	DNEVNI OBROK	
Ponedeljek 4.12.2017	ZAJTRK	Fit kraljeva štručka, kefir, jabolko
	Dop. malica:	Fit kraljeva štručka, kefir, jabolko
	Kosilo:	Bučna juha, svaljki z drobtinami, kompot
	Pop. malica:	Svaljki z drobtinami,kompot
	vrtec	Kuruzni kruh, maslo, med, limonada
Torek 5.12.2017	Zajtrk	Jajčna omleta, ajdov kruh, čaj,paprika
	Dop. malica:	Ajdov kruh, topljeni sir, paprika, čaj
	Kosilo:	Mlečna fižolova juha, makaronovo meso, solata
	Pop. malica:	Makaronovo meso, solata
	vrtec	Sadni krožnik
Sreda 6.12.2017	Zajtrk	Stoletni kruh, skutni namaz z drobnjakom, korenček, čaj, miklavž
	Dop. malica:	Stoletni kruh, skutni namaz z drobnjakom,korenček, čaj, miklavž
	Kosilo:	Česnova juha, puranji zrezek v naravni omaki, pražen krompir, paradižnikova solata

	Pop. malica:	Puranji zrezek v naravni omaki, kruh, limonada
	vrtec	Orehov rogljiček, limonada
Četrtek 7.12.2017	Zajtrk	Pšenični zdrob, sadje
	Dop. malica:	Pšenični zdrob, sadje
	Kosilo:	Kostna juha, piščančja nabodala, đuveć riž, solata
	Pop. malica:	Piščančja nabodala, kruh
	vrtec	Sadni frape, Polnozrnati keksi
Petek 8.12.2017	Zajtrk	Pirin kruh s chio, tunin namaz,kumarice, čaj
	Dop. malica:	Pirin kruh s chio, tunin namaz, kumarice, čaj
	Kosilo:	Paradižnikova juha, ocvrt oslič file, krompirjeva solata
	Pop. malica:	Ocvrt oslič, kruh, limonada
	vrtec	Slanik, jogurt

II. ZAKLJUČEK

Uravnotežena prehrana in zadostna telesna dejavnost omogočata vzdrževanje energijskega ravnovesja med vnosom in porabo energije, ki se izrazi kot prehranski status človeka. V kolikor je energijski vnos višji od energijske porabe, se pojavi povečana telesna teža in debelost. Ta pojav je v sodobni družbi v porastu. Neuravnotežen in previsok prehranski vnos, predvsem energijsko gosta mastna, sladka in slana hrana, ter sedeč življenjski slog sta dejavnika tveganja za nastanek metabolnega sindroma in debelosti, v povezavi s tem pa kroničnih nenalezljivih bolezni in stanj, kot so npr. srčno-žilne bolezni, metabolni sindrom in sladkorna bolezen tipa 2, ter rak debelega črevesa. Skoraj vse to lahko preprečimo, če se dovolj zgodaj zavemo pomena telesne aktivnosti in pomen zdrave prehrane. Tveganje za razvoj kronično nenalezljivih bolezni se akumulira skozi vsa življenjska obdobja in je odvisno od bioloških, socialno-ekonomskih in drugih vplivov.

Konkretnih razlogov zakaj je v občini Kuzma največ prehranjenih, predebelih otrok, ne poznamo. Razloge povezujemo z izobrazbeno strukturo ljudi, načinom življena in z socialno-

ekonomskim statusom. Osnovna šola, kot vzgojno izobraževalna ustanova je tesno povezana z okoljem, starši sodelujejo s šolo in se zavedajo pomenov zdrave prehrane na razvoj njihovih otrok. Je pa res, da učenci niso preveč navdušeni nad hrano, ki jo sedaj ponujamo, nad t.i. zdravo hrano. Precej je zavržene hrane, vendar se kot strokovni delavci zelo dobro zavedamo, da s tem, ko učencem nudimo zdravo hrano, mislimo na njihovo zdravje tudi v prihodnosti. Čeprav smo sedaj naleteli na nekoliko slabši odziv, trdno verjamem, da se bodo rezultati spremenjenih jedilnikov videli v prihodnji šolskih letih.

LITERATURA IN VIRI

http://obcine.nijz.si/

http://www.nijz.si

http://www.healthierlongerlife.org/Chapters/Update_1.html).

Kovač, M., Jurk,G.,Starc, G.,Leskošek, B.,Strel,J. (2011). Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gialnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport

Dr. Gabrijelčič Blenkuš M.,(2013). Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji, Ljubljana: gradivo za odbor DZ RS za zdravstvo

Kukovec Alenka

GIBANJE IN UČENJE ANGLEŠČINE

POVZETEK

Naše življenje je skozi dnevne aktivnosti prepleteno s številkami, logiko, razumom, časom. Vsa ta področja pripadajo levi možganski polovici. Pogosto se teh področij poslužujemo tudi pri poučevanju tujih jezikov. Aktivnosti opisane v članku pa temeljijo na nasprotnem pristopu poučevanja in učenja. Ustvarjalnost, intuicija, vizualne podobe in gibanje aktivirajo desno možgansko polovico, ki na žalost običajno ostaja manj razvita. Pogosto je pred učencem pri tujem jeziku težavna naloga, ko si misli: »Tega se ne bom zmogel naučiti«. To je primer, kjer je na delu leva možganska polovica, ki tako blokira proces učenja. To jemlje motivacijo. Ko učencem pokažemo drugo pot, učenje skozi gibanje, aktiviramo desno možgansko polovico. Učenci se lahko gibajo in se ob tem zabavajo, učenje pa nenadoma postane mogoče.

KLJUČNE BESEDE: leva možganska polovica, desna možganska polovica, učenje angleščine, gibanje, motivacija, zabava.

MOVEMENT AND LEARNING ENGLISH

ABSTRACT

In our life we use numbers, logic, rationality, time through our daytime activities. All these areas belong to the domain of the left brain. We often involve these skills also in our classrooms to teach foreign languages. Activities in this article are based on the opposite way of teaching and learning. Creativity, intuition, visual and movement skills use the right brain part, which unfortunately often remain underdeveloped. Frequently a child in English class is sitting and thinking »I will never learn this«. This is an example when the left brain is at work which blocks the process of learning. That frustrates. When we show children the other way, learning through movement, we activate the right brain. Children can move and have fun and learning suddenly becomes possible.

KEYWORDS: the left brain, the right brain, learning English, movement, motivation, fun.

I. UVOD

Vse okoli nas je gibanje in gibanje je tudi v nas. Drevo se ziba v vetru, ptice jadrajo po nebu, rastline in živali se gibljejo, avtomobili se premikajo in nazadnje se gibljeta Zemlja in Vesolje. Gibanje je zelo pomemben dejavnik v človekovem življenju. Z njim ohranjamo zdravje, kondicijo in se sprostimo. Človek je srečnejši, kadar se lahko giblje in gibanje je tudi njegova temeljna potreba. Tega se najbolj zavedamo, kadar nam je gibanje onemogočeno. Brez gibanja si življenje težko predstavljamo že odrasli, otroci pa imajo to potrebo še posebej izraženo in jo morajo potešiti. Zato menim, da je zelo pomembno, da so učenci, kadar se učijo v gibanju.

II. POMEN GIBANJA ZA BOLJŠE UČENJE

Ker v šoli preživijo vedno več časa, je nujno, da je sedenja čim manj oziroma, da se vsaka aktivnost, za katero je to možno, ponazori z gibalno dejavnostjo. Šolski uspeh je povezan z gibalno oziroma športno aktivnostjo. Gibalna aktivnost je temelj vseh ostalih podsistemov psihosomatskega statusa, zato naj bi bile gibalne aktivnosti v šoli kot didaktično sredstvo pogosto prisotne pri vseh predmetih. Izvajanje gibalnih aktivnosti vpliva na otrokov fizični, čustveni in socialni razvoj.

Ob gibanju postane telo bolj pretočno in tako se vsi procesi v telesu lažje odvijajo. Tudi motivacija otrok je ob učenju, pri katerem ne sedijo neprimerno večja. Gibanje pospeši, da se možganski polovici povežeta, tako se možgansko delovanje poveča in s tem uspešnost učenja. Prednost učenja ob gibanju je tudi sama sproščenost telesa.

Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta tudi obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije. Ob gibanju vključimo desno možgansko polovico in učenje poteka tako bolj intuitivno. Namesto razlage in analiziranja dovolimo, da desna možganska polovica prevzame vodilno vlogo saj preko nje igramo, pojemo, šepetamo, smo glasni, se dotikamo in pretvarjamo, da smo tisto, kar se učimo. Jezikovni vnos se dogaja preko izkušenj s telesom in ne kot abstraktna informacija. Ob poučevanju preko gibanja izkoristimo naravne danosti kreativnost in domišljija, ki so pri otrocih še bolj prisotne.
Ob gibanju se sprostijo mišice in posledično celo telo, napetost se zmanjša, učenci so bolj sproščeni. To je pri učenju tujega jezika pomembno, ker ob sproščenem gibanju in dobrem počutju v svojem telesu, lažje spregovorijo v tujem jeziku. Otrokom je gibanje blizu in usvajanje učne snovi tako lažje steče. Pravzaprav pozabijo, da se učijo tujega jezika. Na takšen način pridobljeno znanje je bolj ponotranjeno, ker je povezano s prijetnimi izkušnjami.

III. VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK POUČEVANJA ANGLEŠČINE

1. Opisala bom gibalne dejavnosti učnega sklopa Telo. Deli telesa so za učenje ob gibanju hvaležna tema, saj lahko skorajda vsako dejavnost prilagodimo tako, da postane gibalna. Skoraj nujno je, da se ob tej temi neprestano gibamo, smo usmerjeni v svoje telo in tako občutimo njegovo energijo. Ob tem spodbujamo njegovo pretočnost, oskrbujemo možgane s kisikom in se vedno znova vračamo k sebi.

   a. Telovadba kot motivacijska dejavnost in ogrevanje

   Kot motivacija v učenje delov telesa je gibalna dejavnost, kjer učence vodim po telesu z različnimi gibi za določen del telesa in ob tem telovadimo. Delom telesa, ki jih bomo obravnavali posvetim posebno pozornost ter večkrat ob telovadbi z ponovim te dele telesa. Tako učenci preko razlage giba, slišijo poimenovanje dela telesa ter se nanj osredotočijo in kar je zelo pomembno, ga začutijo že prvič.

Slika 1: Učenje delov telesa.

   b. Učenje z gibanjem na nivoju besed, učenje besedišča

   Nato spoznamo posamezne dele telesa ter povežemo poimenovanje in dotikanje delov telesa. Pomeni, besedo povežemo z delom telesa, ki ga potipamo in se ga zavemo tako, da na njem občutijo dotik. Uporabim tudi različne besedne izštevanke ali rime.

Slika 2, 3: Povezovanje delov telesa z besedo.

   c. Uporaba naučenega besedišča v besednih zvezah, sobesedilu

Ko besede utrdimo in učencem postanejo domače, se lotimo uporabe besed v sobesedilu in jih vključimo v kontekst. To storimo največkrat preko pesmi. Najprej se naučimo besedilo in ob tem kažemo po telesu. Nato temu dodamo preprosto melodijo, ki gre hitro v uho in tako si besedne zveze ali povedi zelo hitro zapomnijo.

Slika 4: Uporba naučenega besedišča v besednih zvezah, besedilu.

d. Utrjevanje z igro Off you go

Dele telesa lahko ponovimo z igro Off you go tako, da ima vsak učenec pred seboj sličico dela telesa. Igro začne učenec, ki smo ga postavili na sredino kroga. Ta se postavi k določenemu učencu, poimenuje njegov del telesa na sliki in ga z besedami *off you* go pošlje z mesta na sredino kroga. Igro igramo tako dolgo, dokler niso na vrsti vsi učenci.

2. V povezavi z deli telesa se učimo osnovnih navodil in gibanja.

a. Učenje navodil ob pesmi

Preko gibanja in mimike se učimo tudi navodila in različna gibanja. Pri tem so nam v pomoč pesmi. Tovrstne gibalne pesmi so pri učencih najbolj priljubljene saj je melodija običajno zelo ritmična in učence kar potegne v gibanje.

Preko njih se naučijo najbolj pogoste besedne zveze:

- Sit down. Stand up.
- Turn around.
- Make a circle.
- Clap your hands.
- Shake your hands, legs, arms, hips.
- Walk. Run. Stomp. Tiptoe. Hop. Twirl. Fall down.

Slika 5,6,7: Učenje navodil ob pesmi.

b. Sestavljanje razrezanih ukazov, učenci preproste ukaze že berejo

Tem aktivnostim sledi delo z ukazi, ki zraven delov telesa nastopajo v pesmih: shake, turn around, clap your hands, sit down, stand up, sing a song, be quiet, take a bow. Najprej učenci ukaze praktično izvedejo po mojih navodilih. Nato navodila dajejo učenci učencem tako, da ukaze dobro spoznajo. Nato pred njih položim zapisane ukaze, razrezane na dva dela, deli pa so pomešani. Učenci morajo poiskati svoj par in sestaviti ukaze.

c. Povezava sličice z besedo ter tvorjenje vprašalnice in odgovora

Učenci se gibajo v krogu in iščejo svoj par. Razdelim vsakemu učencu po eno kartico na kateri ima sličico ali zapisano besedo. Kartice položim obrnjene navzdol. Na moj znak jih lahko pogledajo in v krogu poiščejo svoj par (sličica dela telesa in ustrezen besedni zapis). Pari sedejo skupaj v krogu in na glas tvorijo vprašanje in odgovor. Ob tem lahko kartice prilagodim tudi tako, da razlikujejo med ednino in množino:

What is this? This is a nose.

What are these? These are hands.

IV. ZAKLJUČEK

O pomenu gibanja se v prvi vrsti nisem naučila iz virov in napisane literature. Otroci so tiste priče, ki mi ob gibalnih aktivnostih vedno znova sporočajo, kako ob tem uživajo. Velikokrat z radostjo opazujem njihovo navdušenje, ki ga spontano izražajo. To napolni tudi mene kot učiteljico in mi daje zagon za še več takšnih oblik dela. Čutim, da s tem ustvarimo učno okolje, ki je prijetno in učenje s tem učinkovitejše. Menim, da je pomembno nezavedno

sporočilo, ki ga kot učitelji preko gibanja lahko damo otrokom tudi, da se ob gibanju s svojim lastnim telesom veselijo in ob tem začutijo, da pristno veselje in dober občutek, izhaja iz njih samih. Ko evalviram svoje učne ure, se zato vedno vprašam, če sem namenila dovolj pozornosti gibanju in iščem nove rešitve.

LITERATURA IN VIRI

[1] Lončar, D. (2011). Poučevanje skozi ustvarjalni gib v 2. razredu osnovne šole. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[2] Sorič, N. (2017). Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[3] Učenci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Pridobljeno 9.11.2017, s http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html.

[4] Umbrella boat. Pridobljeno 11.11.2017, s http://www.umbrellaboat.de/about/e4_motivation.html.

Kumar Ksenija

VKLJUČEVANJE STARŠEV V GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU

POVZETEK

Gibanje ima velik pomen na razvoj otrok, še zlasti v predšolskem obdobju, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Tega bi se morali najbolj zavedati prav starši otrok, kajti zelo pomembno je, da imajo starši sami pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti,saj prav oni predstavljajo največji zgled svojim otrokom.

Otroci uživajo v gibanju in ne potrebujejo posebne spodbude za vključevanje v gibalne dejavnosti, seveda pa je njihov interes še večji, če so v gibalno aktivnost vključeni tudi njihovi starši.

Ob koncu šolskega leta sem med starše otrok iz moje skupine razdelila anketni vprašalnik. Rezultati in ugotovitve le tega so mi bili v pomoč pri oblikovanju Letnega delovnega načrta, zato posebno pozornost v tem šolskem letu posvečam prav področju gibanja in vključevanju staršev v gibalne dejavnosti v vrtcu.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, gibalna dejavnost, starši, popoldanske dejavnosti.

INVOLVING PARENTS INTO MOVEMENT ACTIVITIES IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Movement activities have a huge impact on the physical development of children, especially in their pre-school period. Every parent should be aware of the importance of movement activities and should strive to encourage them regarding this. After all, parents are children's biggest influencers.

Most children love movement activities and don't need any special motivation to go outside and play. However of course their interest and motivation is even greater if their parents are involved.

At the end of the school year, I distributed a survey among the parents of the children in my group. The results and conclusions have been helpful in designing the Annual work plan., therefore I am paying special attention to the field of children's movement activities and involvement of their parents in the current school year.

KEYWORDS: pre-school children, movement activities, parents, afternoon activities.

I. UVOD

Gibanje ima velik pomen na razvoj otrok, še zlasti v predšolskem obdobju. Gibalna dejavnost vpliva na otrokov celostni razvoj, saj se v njej prepletajo vsa področja otrokovega razvoja: telesni, spoznavni, čustveni in socialni.

Potreba po gibanju je otrokova naravna potreba. Z gibanjem otrok zaznava svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, razvija zaupanje vase. Gibanje tako daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja, sprejetosti v okolje itn. (Videmšek in Visinski, 2001).
S pomočjo gibanja otrok pridobiva izkušnje na drugih področjih, saj se z gibalnim področjem lahko prepletajo vsa ostala področja predšolske vzgoje. Na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti močno vpliva redna gibalna aktivnost, ki je morajo biti otroci deležni že v zgodnjem otroštvu.

Vzgojitelji smo tisti, ki nudimo otrokom ustrezne izzive in jim omogočamo, da se v dejavnosti vključujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo. Otroke vzgojitelji spodbujamo, opogumljamo, usmerjajmo, preusmerjamo, popravljamo, jim svetujemo, pomagamo, z njimi sodelujemo, se igramo, hkrati pa se tudi sami učimo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Oblike športnih dejavnosti v vrtcu so zelo raznolike, različna pa je tudi pogostost teh aktivnosti. Nekatere lahko izvajamo vsak dan, druge večkrat na teden, spet tretje le enkrat mesečno ali le enkrat letno. Vsekakor pa je priporočljivo, da jih izvajamo čim pogosteje, saj predstavljajo prijetno popestritev gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju.
Pri izbiri gibalnih aktivnosti upoštevamo razvojno stopnjo otrok, njihove potrebe, interese in individualne posebnosti. Otrokom omogočamo in nudimo raznolike, pestre in zanimive dejavnosti, v katere se radi vključujejo in ne potrebujejo dodatne spodbude. Spodbujamo ustvarjalnost, ko otrok išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek, Pišot, 2007). S tem otroci razvijajo gibalne sposobnosti in usvajajo različne gibalne koncepte. V igri z vrstniki se dobro počutijo, so sproščeni in veseli**,** hkrati pa ohranjajo zdravje in krepijo svoj imunski sistem, saj so izpostavljeni številnim vplivom naravnih dejavnikov kot so zrak, sonce, voda, veter. Vsebine ne smejo biti ne prelahke, ne pretežke. Prelahke so za otroke nezanimive, prezahtevnih nalog pa se otroci ustrašijo, saj se bojijo neuspeha.
Otrok v predšolskem obdobju postavi osnovne temelje za nadaljnji razvoj. Skozi igro in gibanje si otroci širijo znanje tudi iz ostalih področij. Starši imajo poleg vrtca veliko odgovornost za otrokovo zgodnje učenje, zato je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. Z ustreznimi spodbudami in motivacijo v družini in v vrtcu vplivamo pri otroku na njegov kasnejši življenjski slog. Splošno znano je, da kar otrok zamudi v rani mladosti, kasneje ne more več nadoknaditi in to velja tudi za področje gibanja.
Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, metanje, poskakovanje,

preskakovanje, plezanje, …) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Da bi dosegli korist za zdravje, bi se morali otroci po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije gibati vsaj eno uro dnevno. Intenzivnost naj bi bila zmerna do intenzivna, ob tem naj se pospeši srčni utrip, otrok naj se zadiha in oznoji.

II. VKLJUČEVANJE STARŠEV V GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU

Živimo v času, ko smo odrasli in otroci prekomerno zaposleni. Starši imajo vse manj časa za preživljanje prostega časa s svojimi otroki in vse redkeje najdejo čas za aktivno preživljanje prostega časa z njimi in tako pozabljajo na pomembnost telesne dejavnosti. Prosti čas se velikokrat preživlja v nakupovalnih centrih, pred televizijo, pred računalniki in vse premalo je časa za preživljanje v naravi, na prostem, kar se kaže tudi pri razvoju gibalnih sposobnosti otrok – otroci kasneje shodijo, pri hoji so nespretni, predvsem pri neravnih terenih, zavračajo hojo in bi se raje nosili, vozili, otroci imajo pogosto slabše motorične sposobnosti. Pogosto so starši tudi preveč zaščitniški in otrokom ne dovolijo plezati se, skakati in tekati, da se nebi udarili ali kako drugače poškodovali. S tem jih prikrajšajo za marsikatero izkušnjo.
Odrasli lahko sami v veliki meri odločamo in si načine sproščanja tudi privoščimo, medtem ko so otroci v veliki meri zaprti v stanovanju in čepijo pred računalniki in televizijo. Otroci postajajo napeti, mučijo jih glavoboli, bolečine v trebuhu. Te motnje ogrozijo otrokovo telesno in duševno zdravje (Srebot in Menih, 1996; v Videmšek, Visinski, 2001). Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, vključuje v preživljanje prostega časa aktivno športno delovanje. Vrtci in šole imamo nalogo, da družine podpremo in jih spodbudimo k vsestranski aktivnosti, katere namen je srečno in zdravo otroštvo (prav tam).
Gibanje ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje. Pomembno je, da se starši zavedajo, kakšen pomen ima gibanje za otroka in njegov razvoj. Zato naj starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. Otroci se skozi gibalne dejavnosti učijo teči, skakati, metati, plezati, ujemati, podajati, itd., hkrati pa jih te dejavnosti sproščajo, umirjajo, povečujejo koncentracijo, spodbujajo kreativnost in učenje ter zmanjšujejo njihovo agresijo. Pri dejavnostih v skupini ima otrok priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči določen cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Hkrati gibalne dejavnost pri otrocih spodbujajo samostojnost.
Gibalne izkušnje prinašajo otrokom veselje in zadovoljstvo. Otroci uživajo v gibanju, seveda pa je njihov interes še večji, če so v gibalno aktivnost vključeni tudi njihovi starši. Starši so z lastno aktivnostjo najboljši zgled svojim otrokom in jim tako skozi igro in na zabaven način predstavljajo šport kot pomemben faktor za zdravo življenje. Otroci so ob gibanju s starši zelo motivirani, uživajo, se trudijo pri izvajanju nalog, hkrati pa je to za njih nepozabna izkušnja, ki jo doživijo skupaj s starši. Starši se morajo zavedati dejstva, da družinski vzorec preživljanja prostega časa zelo pomembno vpliva na otrokovo kakovost življenja tudi v prihodnosti.
Pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje je tudi sodelovanje s starši. Ob koncu šolskega leta (junij, 2017) sem staršem otrok iz moje skupine razdelila anketni vprašalnik, s katerim

sem želela ugotoviti, kakšna je gibalna aktivnost otrok in njihovih staršev. Zanimalo me je sledeče:

a) Ali so starši otrok iz moje skupine gibalno aktivni? Kolikokrat na teden in s katerimi aktivnostmi se najpogosteje ukvarjajo?
b) Kako pomembna se jim zdi gibalna dejavnost za razvoj njihovih otrok?
c) Ali so otroci iz moje skupine dovolj gibalno aktivni? Koliko časa dnevno so gibalno aktivni?
d) S katero gibalno aktivnostjo se otrok največkrat ukvarja doma? Kdo je največ časa prisoten pri gibalni dejavnosti otroka?
e) Ali otrok obiskuje kakšno gibalno dejavnost izven vrtca? Kolikokrat na teden?
f) Ali starši menijo, da je njihov otrok dovolj gibalno aktiven, ko je v vrtcu?
g) Ali bi se starši skupaj z otrokom vključevali v gibalne dejavnosti v vrtcu v popoldanskem času? Zakaj?

A. Rezultati ankete

Razdelila sem 22 anketnih vprašalnikov, vrnjenih sem dobila 19. Na podlagi dobljenih rezultatov sem ugotovila, da se z redno vsakodnevno aktivnostjo ukvarjajo le 3 starši, 4 starši so aktivni 2 do 3x na teden, največ staršev (12) je gibalno aktivnih 1x na teden. Starši se ukvarjajo predvsem z neorganizirano vadbo. Najpogosteje je to tek in hoja na bližnji hrib. Kar 5 mamic 1x tedensko obiskuje jogo v bližnji večnamenski dvorani. Navdušena kolesarja pa sta 2 očeta.

Nadalje me je razveselil podatek, da se starši zavedajo pomena gibalne aktivnosti za razvoj svojih otrok. Vsem se zdi gibalna dejavnost pomembna za razvoj njihovih otrok**.** 12 vprašanih staršev (63,2%) meni, da je njihov otrok gibalno dovolj aktiven. 3 menijo, da je otrok zelo aktiven in 4, da je premalo aktiven. Večina otrok (17), je gibalno aktivnih več kot eno uro na dan in 2 otroka 30 minut. V prostem času se otroci najpogosteje vozijo s poganjalci in kolesi, sledi tek in lovljenje ter igre z žogo in trampolin. Pri tem so matere pogosteje z otrokom kot očetje.

Le 3 otroci iz skupine so vključeni v organizirane vadbe izven vrtca. Na plavanje hodi 1 otrok in 2 na telovadbo, in sicer 2x na teden. 8 otrok obiskuje plesne urice kot dodatno interesno dejavnost v okviru vrtca.

Starši v večini menijo, da je njihov otrok dovolj gibalno aktiven v vrtcu. Vsi se želijo vključevati v dodatne gibalne dejavnosti 1x mesečno. Kot vzrok navajajo druženje, potrebo po gibanju tako staršev kot otrok, aktivnejše preživljanje prostega časa z otrokom, dobro motivacijo za gibanje.

Rezultati in ugotovitve anketnega vprašalnika so mi bili v pomoč pri oblikovanju Letnega delovnega načrta, zato posebno pozornost v tem šolskem letu posvečam prav področju gibanja. Glavni cilj, ki sem si ga zadala je bil, kako starše otrok iz moje skupine spodbuditi k večji fizični aktivnosti in jih aktivno vključiti v gibalne dejavnosti v vrtcu.

Na prvem roditeljskem sestanku v septembru (2017) sem staršem predstavila dobljene rezultate ankete. Ker so vsi starši izrazili željo, da bi se 1x mesečno družili v gibalnih aktivnostih, smo skupaj vsebinsko oblikovali popoldanske aktivnosti.

B. Gibalne dejavnosti za starše in otroke

V mesecu septembru smo izvedli prvo srečanje - *Gibalno popoldne*. Organizacijo in vodenje je prevzela mamica enega izmed otrok v skupini, sicer športna pedagoginja. Dejavnost se je izvajala na dvorišču vrtca, njen glavni cilj pa je bil sprostitev in zabava ter seveda pridobivanje pozitivnega odnosa do gibalnih dejavnosti. Starši in otroci so se med seboj pomerili v hitrosti, spretnosti in moči. Igre so bile zelo zabavne in ni manjkalo smeha, tako otrok kot staršev, zato težko presodim, kdo se je bolj zabaval. Prisotnih je bilo 28 staršev in 18 otrok.

V mesecu oktobru, natančneje v tednu otroka, smo se podali na Orientacijski pohod, ki smo ga poimenovali*: »Pojdimo iskat sonce!«* Kljub temu, da so bili nad nami temni oblaki in je deževalo, smo se veseli in polni pričakovanj podali na pot po kraju. Rumeni baloni ob poti so nam kazali smer pohoda, nas usmerjali in vodili po »pravi« poti. Med potjo so otroci reševali različne naloge, ki so jih spodbujale h gibanju, petju, štetju, opazovanju, itd. Bilo jim je zelo zanimivo in hitro so prehajali med postajami. S pesmijo smo kmalu pregnali dež. Ob zaključku oz. po uspešno prehojeni poti smo se razveselili pečenih jabolk, ki jih je za nas spekla prijazna kuharica. Kljub temu, da je bilo deževno vreme, se je pohoda udeležilo 21 staršev in 16 otrok.

V mesecu novembru smo naše srečanje poimenovali *Hopla-hopla*. Dejavnost je vodila Eva, sicer asistentka na Fakulteti za šport. Dejavnost smo izvedli v šolski telovadnici. Vsak otrok je prinesel s seboj žogo. Ob igrah smo razvijali občutek za *gibanje z žogo* in kotaljenje žoge, utrjevali smo natančnost podajanja in ujemanja žoge, se navajali na sodelovanje in upoštevanje navodil. Druženje je bilo prijetno, aktivno in zabavno, udeležilo se ga je 18 staršev in 14 otrok.

Do konca šolskega leta nas čaka še veliko tovrstnih mesečnih druženj. V čarobnem mesecu decembru se bomo z lučkami podali na daljši večerni *sprehod,* v januarju pa izkoristili sneg za skupno *sankanje* na čisto pravem sankališču v Planici. V februarju nas bo obiskal klovn Pepi, ki bo otroke in starše na šaljiv, domiseln in malo neroden način popeljal skozi *poligon*. Dejavnost bomo izvedli v telovadnici osnovne šole.

V marcu, mesecu družine, bodo dejavnost vodili starši. Vemo, da otroci v gibalno-rajalnih igrah neizmerno uživajo, sprostijo strahove in napetosti, izražajo občutja in si širijo znanja tudi z drugih področij. Starši bodo otrokom predstavili *gibalno-rajalne igre* in se z njimi igrali.

Vodeno vadbo po *trim stezi* Zadvor planiramo v mesecu maju. Starši se nam bodo lahko pridružili tudi v dopoldanskem času na pohodu *Pot ob žici*, kjer bomo prehodili delček poti. S kolesarskim izletom v Zajčjo dobravo bomo zaključili naša tovrstna druženja v letošnjem šolskem letu. Do takrat pa bo naloga nas vseh, da se bomo potrudili, da se bodo vsi otroci v skupini naučili voziti kolo. Seveda na neprisiljen in zabaven način.

III. SKLEP

Gibanje je osnova za razvoj zdrave osebnosti, zato ima v življenju otrok posebno vlogo. Gibalne aktivnosti so tiste, ki otroku krepijo zdravje, ga vključujejo v družbo in okolje, krepijo njegovo samozavest in mu omogočajo vsestranski razvoj njegovega telesa in osebnosti.

Okolje, v katerem otrok živi, ima pomembno vlogo pri razvoju gibalnih in športnih aktivnosti. Najpomembnejša je zagotovo vloga staršev, ki s svojim življenjskim slogom otroka usmerjajo v bolj ali manj aktivno preživljanje prostega časa in seveda vseh nas, ki delamo z otroki.

Otrokom moramo omogočiti ustrezne pogoje, da se bodo lahko čim bolj motorično razvijali preko različnih načinov gibanja. Gibalna dejavnost mora biti izpeljana tako, da otroci uživajo in se ne dolgočasijo. Bolj pestra in raznolika je gibalna dejavnost, bolj otroci uživajo. Dejstvo je, da otrokom lahko hitro pade koncentracija, zato moramo vzgojitelji poznati želje in interese otrok, seveda pa tudi otroke same, da lahko predvidimo, kakšno obliko vadbe jim bomo ponudili. Naša naloga je tudi, da otroke motiviramo s posamezno obliko dela in da jo ti uspešno premagujejo. Skozi igro otrok postaja močnejši, hitrejši, bolj gibljiv, spretnejši, predvsem pa so njegovi gibi bolj usklajeni.

Starši otrok iz moje skupine se zavedajo, da je gibanje pomemben dejavnik otrokovega razvoja. Prav zaradi tega in seveda zaradi samega druženja, se popoldanskih dejavnosti udeležujejo v zelo velikem številu. Med dejavnostim se z otroki še bolj povezujejo, spoznavajo njihove gibalne sposobnosti in spretnosti, otroci pa uživajo v igri s starši, so bolj motivirani, z njihovo pomočjo premagujejo tudi težje gibalne naloge.

Otroci tako s pomočjo staršev preko različnih gibalnih aktivnostih in iger usvajajo zdrav način življenja, ki je dobra popotnica za kasnejše bolj zdravo in kakovostnejše življenje.

Zadovoljni starši in seveda nasmejani in veseli otroci mi vedno znova dajejo potrditev, da smo na pravi poti. Še naprej bom sledila cilju, ki sem si ga zadala ob začetku šolskega leta.

LITERATURA IN VIRI

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

Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše.* Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

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

Lebar Zlatka

PROMOCIJA ZDRAVJA V OKVIRU VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE USTANOVE

POVZETEK

Vzgojno-izobraževalni sistem ima dandanes še posebej pomembno vlogo pri podajanju primernih vsebin s področja zdravja, prehrane in gibanja. Tega se še posebej zavedamo na naši šoli, kjer izvajamo programe zdravstvena nega, bolničar-negovalec in kozmetični tehnik, saj dijaki že v okviru predpisanega kurikuluma veliko slišijo o zdravju kot telesnem, duševnem in socialnem blagostanju in ne le odsotnosti bolezni.

Izobraževanje in zdravje imata skupni interes, to pa je zdrav posameznik, ki se lahko uči in pozneje doprinese družbi in sebi, kot aktiven državljan, največ kar lahko. Da bi to dosegli v največji meri, se na šoli trudimo z dodatnimi dejavnostmi, ki jih vključujemo pod okrilje Zdrave šole in Unesco šole.

V prispevku bom predstavila aktivnosti, ki jih izvajamo na šoli in doprinesejo k zdravi šolski klimi in posledično zadovoljnemu posamezniku; tako dijakom kot zaposlenim.

KLJUČNE BESEDE: šola, zdravje, zadovoljen dijak/inja.

HEALTH PROMOTION IN THE FRAMEWORK OF EDUCATIONAL INSTITUTION

ABSTRACT

The educational system today has a particularly important role in providing appropriate content in the fields of health, nutrition and exercise. We are especially aware of this in our school where we perform programs nursing, carer and beautician, as within the prescribed curriculum students hear a lot about health as physical, mental and social well-being and not just absence of disease.

Education and health have a common interest, which is a healthy individual who can learn and then as an active citizen contribute to society and to himself as much as he can. In order to achieve this to the greatest extent we are providing additional activities at school that are included under the aegis of the Healthy School and the Unesco School.

In the paper I will present the activities that we carry out at school and contribute to a healthy school climate and consequently to a satisfied individual, both student and employee.

KEYWORDS: school, health, satisfied student.

I. UVOD

Vzgojno-izobraževalne ustanove imamo poleg izobraževalne tudi veliko vzgojno nalogo. Dandanes še posebej na področju varovanja in krepitve zdravja, tako posameznika kot družbe. Na naši šoli skozi programe – zdravstvena nega, bolničar-negovalec in kozmetični tehnik – že v sklopu obveznega dela kurikuluma dijaki slišijo veliko vsebin iz področja zdravja. Žal jih lahko velikokrat vzamejo kot obvezne vsebine za pridobitev dobre ocene, ne pa tudi kot uporabno znanje za življenje. Da bi zdravstveno vzgojne vsebine obrodile čim več sadov tudi v vsakdanjem življenju, izvajamo precej obšolskih dejavnosti, ki so povezane z omenjenimi vsebinami. Zavedamo se, da načrtno in sistematično zasnovani programi pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh.

Pred leti smo izvajali določene aktivnosti zato, da bi dijakom omogočili dodatna znanja ali poglobili določene vsebine. Pozneje pa smo vse povezali v sklop Zdrave šole in nadgradili z Unesco šolo. Tako sedaj dodatne dejavnosti peljemo bolj sistematično in pregledno. Za vse to pa potrebujemo zelo prizadevne in aktivne dijake in njihove mentorje (učitelje), saj je dejavnost še kar enostavno izvajati eno šolsko leto, pozneje pa zanimanje rado upade. Če pa uspe aktivnosti izvajati več let in videti napredek tako pri dijakih kot sodelavcih, se v resnici vidi dodana vrednost izvedenega.

II. ZDRAVA ŠOLA

A. Evropska mreža zdravih šol (Schools for Health in Europe – SHE mreža)

Evropska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov. Združuje nacionalne koordinatorje Zdravih šol iz 43 evropskih držav in je nastala leta1992. Prizadeva si, da bi promocija zdravja postala sestavni del politike izobraževalnega in zdravstvenega sektorja posameznih držav. Ima podporo treh evropskih organizacij: Regionalni urad Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo, Svet Evrope in Evropska komisija. Prizadeva si, da bi bile šole v Evropi boljši prostor za učenje, zdravje in življenje. V zadnjem času je usmerjena predvsem v programe za promocijo zdravja na področju zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja kot zelo pomembnih varovalnih dejavnikov. Vključene članice sledijo splošnim vrednotam in stebrom SHE mreže. [1]

B. Slovenska mreža zdravih šol

Slovenska mreža zdravih šol deluje od leta 1993, ko je bilo vključenih 12 šol. Po štirih krogih širitve je v letu 2016 v mreži 375 ustanov. (slika 1)

Slika 1: Slovenska mreža zdravih šol leta 2016 [2].

Od začetka mrežo podpira Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, za nacionalno usklajevanje pa skrbi Nacionalni inštitut za javno zdravje.
Izobraževanje in zdravje imata skupni interes in le-ta omogoča, da postanejo šole boljša okolja za učenje, poučevanje in delo. »Šola, ki promovira zdravje, je šola, ki je uvedla strukturiran in sistematičen načrt za zdravje, dobro počutje in razvoj družbenega kapitala vseh učencev in zaposlenih. Šole, ki promovirajo zdravje, dokazano izboljšujejo zdravje in blagostanje vse šolske skupnosti. Zasnovane so kot okolja, ki pomagajo zmanjševati neenakosti v zdravju. Spodbujajo sodelovanje z drugimi povezanimi področji oziroma sektorji, ki oblikujejo politike za zdravje otrok in mladostnikov." (SHE mreža)
Zdrave šole delujejo celostno. Torej skrbijo za zdravje vseh vključenih deležnikov po najrazličnejših poteh. Tako je pomemben učni načrt, izobraževanje učiteljev, izven šolske aktivnosti namenjene promociji zdravja, šolska in razredna pravila, kakovostna komunikacija med zaposlenimi, dijaki, starši, lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki pomembno vplivajo na zdravje. Skozi leta se je pokazalo, da pozitivna šolska klima vpliva na oblikovanje vrednot posameznika in njegov odnos do šole, učnega uspeha in vedenja v zvezi z zdravjem. Mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje. To pa je dandanes velik doprinos k zdravju celotne družbe. [2]
Vsako leto se izbere rdeča nit dogajanja. V zadnjih letih so bile naslednje »rdeče niti«:

- alkohol in mladi (2000/01);
- duševno zdravje v šoli (2001/02);
- gibanje in prehrana (2 leti) (2002/03; 2003/04);
- šola in starši - iskanje novih poti v sodelovanju (2004/05);
- kakovostna izraba prostega časa (2005/06);
- duševno zdravje, prehrana in gibanje (2006/07);
- zdrav življenjski slog (2007/08);
- zdravi pod soncem (2008/09)
- odnosi.si (2009/10: 2010/2011)
- odnos.si - zmanjševanje neenakosti (2011/12);

- vrednote (2012/13);
- medgeneracijsko sodelovanje (2013/14);
- duševno zdravje (2014/15):
- - program Izboljševanje duševnega zdravja v šoli
- - program To sem jaz
- - Program Ko učenca strese stres
- duševno zdravje (2015/2016):
  - program Izboljševanja duševnega zdravja v šoli
  - program To sem jaz
- duševno zdravje, prehrana in gibanje (2016/2017). [2]

Šole pa se poleg izbrane rdeče niti ukvarjajo tudi s svojimi specifičnimi projekti, ki so odvisni od potreb in zmožnosti. Pri nas dajemo največji poudarek prostovoljstvu dijakov.
Na nacionalni ravni se kažejo potrebe po vpeljavi sistematičnega, načrtnega in poenotenega programa promocije zdravja za vse šole v vseh regijah. Vizija Zdrave šole je razumevanje zdravja kot temeljnega za zdrav razvoj in uspešno odraščanje učencev/dijakov ter razvijanje njihovih potencialov. Tako bodo šolska okolja širila znanje in dobre prakse na področje celostne krepitve zdravega življenjskega sloga, skladno z ugotovitvami zdravstvene stroke in drugih znanosti.

C. Srednja zdravstvena šola Murska Sobota – Zdrava šola

V programe Zdrave šole so vključeni učitelji naše šole v raznih dejavnostih. Srečujejo se na skupnih sestankih, kjer delo planirajo in evalvirajo. Na sestanke vabijo tudi predstavnike lokalne skupnosti, predstavnike staršev in Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota.
Nekatere aktivnosti, ki so bile izvedene preteklo šolsko leto:

- spremljanje koledarja zdravja in določenemu dnevu namenimo nekaj minut šolskega radia, postavimo stojnico v šoli ali v centru mesta (svetovni dan zdravja, dan boja proti AIDS-u, svetovni dan nekajenja, dan jezikov, itd.),
- prostovoljstvo v domovih starejših, splošni bolnišnici Murska Sobota in vrtcu,
- skrb za čistočo okolice šole in organiziranje čistilnih akcij po posameznih razredih,
- ob dnevu Zemlje v okolici šole posadimo drevo,
- večkrat na leto v nakupovalnem centru ali v mestu organiziramo brezplačno merjenje krvnega pritiska,
- na šoli dajemo poudarek zdravi prehrani in dijake spodbujamo, da se redno udeležujejo dopoldanske tople malice, ki jo imamo organizirano na šoli,
- že nekaj let imajo na razpolago naši dijaki vsak dan sveža jabolka od lokalnih pridelovalcev,
- v sodelovanju z Rdečim križem Slovenije na šoli organiziramo krvodajalske akcije in s tem marsikateremu bolniku ali poškodovancu rešimo življenje,
- s svojim delovanjem spodbujamo lokalno skupnost k skrbi za zdravje,
- v sodelovanju z ZZV Murska Sobota ob raznih priložnostih delimo brošure za promocijo zdravja,

- sodelujemo z okoliškimi vrtci in osnovnimi šolami ter otrokom predstavimo naše delo,
- organiziramo zbiranje odpadnih kartuš.

Smo zdravstvena šola, zato se dobro zavedamo, kako pomemben je zdrav način življenja. Dijaki zdravstvene šole ne samo pri strokovnih predmetih, temveč tudi pri pouku tujih jezikov veliko časa posvečajo zdravemu načinu življenja. Letos smo se odločili, da svetovni dan nekajenja obeležimo na prav poseben način. Asfalt so dijaki poslikali z risbami in napisi, ki so bili usmerjeni proti kajenju in so dali vedeti, kako škodljiva je za naše zdravje ta razvada. Nastale so prave mojstrovine, ki so na našo srečo ostale tam kar nekaj dni, preden jih je izpral prvi dež. Tako da so dijaki, na poti v šolo in iz šole bili na duhovit način opozorjeni na škodljivost kajenja. Mogoče pa smo koga le prepričali, da ne bo pričel ali bo celo prenehal s to škodljivo razvado. Če smo prepričali samo enega, je to vsekakor že kar uspeh. Vendar po odzivu menimo, da smo jih kar lepo število. (slika 2)

Slika 2: Svetovni dan nekajenja

Ker živimo v globalnem svetu, je znanje jezikov življenjskega pomena. Zato smo na šoli tudi letos obeležili evropski dan jezikov na svojstven način, in sicer v različnih evropskih jezikih smo z barvnimi kredami napisali vsakodnevni pozdrav dober dan. Čeprav so to bili dijaki višjih letnikov, so pri iskanju jezikovnih variant izjemno uživali in si tako popestrili šolski dopoldan. (slika 3)

Slika 3: Evropski dan jezikov

Ogromno otrok danes vse več časa preživi v računalniških svetovih, neposrednega stika s hrano in pridelavo hrane pa imajo vse manj. Zato smo se na šoli odločili, da ustvarimo lastni ekovrt in tako našim dijakom pomagamo, da bodo čutili in razumeli pomembnost narave, varstva okolja in medsebojnega sodelovanja v dobro ohranjanja narave in posledično skrbi zanjo in tudi za svoje

zdravje. Smo zdravstvena šola in menimo, da je prav zato skrb za naravo, zdravo prehrano in posledično tudi dobro počutje in zdravje vsakega udeleženca izobraževanja, tudi učiteljev in prav tako staršev, še toliko bolj pomembna. Šolski vrt krasi okolico naše šole in nam hkrati pomeni zanimivo učno okolje, kjer sodelujejo učitelji in dijaki, posredno pa seveda tudi starši. Dijaki radi sodelujejo pri sajenju, rezanju in predelovanju zelišč. Izdelujejo kozmetične izdelke (ognjičevo mazilo za ustnice, kremo s sivko za roke, zelišča sušijo za čaj ...), ki jih uporabimo za promocijo šole in darila, ko obiskujemo druge šole. (slika 4)

Slika 4: Šolski ekovrt**.**

Na šoli dijaki in profesorji sodelujejo pri raznih dobrodelnih akcijah. Kot so: Anina zvezdica, Botrstvo, Misijonska vas, zbiranje zamaškov, zbiranje hrane za mačke, zbirali pa so tudi igrače za begunske otroke …

V okviru izbirnih vsebin se vsako drugo leto dijaki udeležujejo **MISIJONSKE VASI** v Ljubljani. Slovenski misijonarji prikažejo kulturo, običaje in na sploh življenje ljudi na področjih, kjer delujejo. Z največjim veseljem se dijaki udeležujejo tega srečanja, ker je tam vedno zelo zanimivo in poučno. Še posebej veseli so bili srečanja z misijonarjem Petrom Opeko. S človekom, ki jih je prevzel s svojim predavanjem, s svojo zavzetostjo, da pomaga ljudem, ki so na dnu družbene lestvice.

Projekt **Botrstvo** poteka na naši šoli že nekaj let. Smo botri brazilskim otrokom iz amazonskega pragozda, ki se izobražujejo pod težkimi pogoji. Darujemo nekaj centov, ki na drugem koncu sveta nekomu olajšajo življenje.

Okrogla miza "Migracije in migranti med nami"

Na šolo smo povabili predstavnike Slovenske filantropije, da nam pomagajo odgovoriti na aktualna in občutljiva vprašanja o migrantih in beguncih. V medijih in javnosti se pogosto pojavljajo različna nestrpna mnenja in predsodki o ljudeh, ki bežijo od doma. Vsemu temu sledi strah, ki pa ga je najlažje premagati s pogovorom, učenjem in pripravljenostjo razumeti in sprejeti drugačnost. Ugotavljali smo, da smo vsi ljudje lahko kdaj v stiski in potrebni podpore. Od priseljencev pa se lahko tudi kaj naučimo, širimo svoja obzorja in vedenja. Spoznali smo eno izmed oseb, ki so pri nas dobile mednarodno zaščito, simpatično Shadi Seyrani iz Irana. Že z njeno pojavo in odprtostjo se je začela razblinjati naša predstava o migrantih. Prijetna in komunikativna Shadi nam je pripravila iransko jed jufke, nato pa smo prijetno poklepetali. (slika 5)

Slika 5: Migracije in migranti med nami.

III. UNESCO ŠOLA

Naša šola je postala članica UNESCO ASPnet mreže v šol. letu 2014/15. Ob zaključku evalvacije za pridobitev statusa polnopravnega članstva, ki je potekala marca 2015, je pridobila nacionalni status in tako prešla v polnopravno članico. Unesco je organizacija za znanost, izobraževanje in kulturo. Del tega je tudi svetovna mreža ASPnet (Združenje Unesco šol), ki povezuje šole že od leta 1953. V Sloveniji segajo začetki združevanja Unesco šol v leto 1993 in do danes je v mrežo vključenih 82 zavodov.
Preko tega vključevanja mladi z vrstniki iz različnih kultur in okolja krepijo vrednote, ki utrjujejo mir med ljudmi, ohranjajo planet ter trajnostno in kakovostno življenje na njem.
Naša šola se tako vključuje v naslednje **nacionalne projekte** ASP mreže:

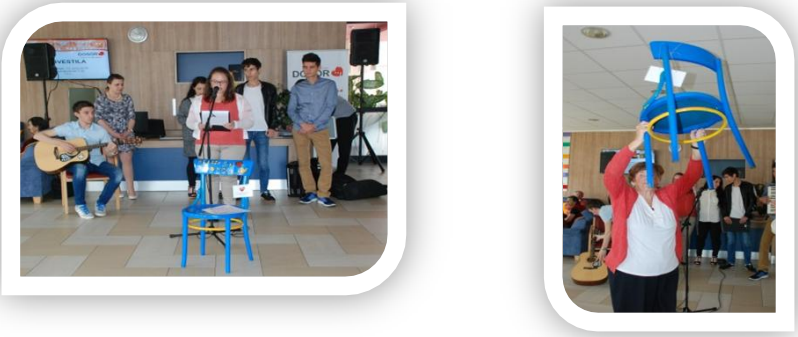
- **Živimo skupaj** (ob dnevu vode na OŠ Kapela) je projekt, ki podpira sprejemanje drugačnosti v poglobljeni skrbi za osebnostni razvoj vsakega posameznika in za ohranitev naravne in kulturne dediščine ter širše našega skupnega doma – planeta Zemlje.
- **Dan človekovih pravic**
- **Otroštvo podaja roko modrosti** (različne oblike sodelovanja med generacijami - prostovoljstvo, prireditve v domu starejših.) Tako v Domu ostarelih v Lendavi decembra in marca pripravljamo kulturni program, s starostniki dijaki igrajo družabne igre, jim pomagajo pridobiti računalniške veščine itd. S tem podpiramo medgeneracijsko sodelovanje in izmenjavo znanj med mlajšo in starejšo generacijo ter razvijamo zdrav odnos do starosti. (slika 6)

Slika 6: Otroštvo podaja roko modrosti**.**

- S člani društva paraplegikov hodijo dijaki na kegljanje, kjer jim pomagajo kot fizični spremljevalci.
- **Menjaj branje in sanje** – ob svetovnem dnevu knjige poteka v obliki izmenjave knjig, ki so jih dijaki prebirali v otroštvu, in vanje pripišejo svoje misli in citate. (slika 7)

Slika 7: Menjaj branje in sanje.

- **Moder stol - nekdo misli nate.** S starim stolom v modri preobleki in napisom Nekdo misli nate ponazarjamo strpnost, modrost, sodelovanje med generacijami, solidarnost, hrepenenje ... - izraz sočutja do sočloveka - starost stola prikliče preteklost vseh tistih, ki so nekoč z njim živeli, upali, sanjali ... Stari stol, ki ga prebarvamo v modro, vsako leto podarimo enemu izmed domov starejših občanov, kjer se dijaki pojavljajo kot prostovoljci in jim s to prijazno in domačo gesto sporočamo, da niso sami. (slika 8)



Slika 8: Moder stol.

- **Dan kulturne raznolikosti**.
- Vključeni smo tudi v **mednarodna UNESCO** projekta**:**
- **UNESCO tek mladih,** ki poteka na Ptuju (slika 9**)**

Slika 9: Unesco tek mladih**.**

- **ENO TreePlantingEvent (**obeležitev mednarodnega dneva miru in Zemlje - sajenje drevesa)

Predstavila sem najpomembnejše aktivnosti, ki v veliki meri pripomorejo k dobremu počutju dijakov in zaposlenih.

IV. SKLEP

Aktivnosti, ki so bile predstavljene, so dostopne vsem dijakom. Tako si lahko po svojih zmožnostih in interesu izberejo kar jim je najbližje in kjer lahko uživajo, saj le tako dobimo dodano vrednost za posameznika. Zavedamo se, da je sedanji tempo življenja zelo hiter in pogosto dijaki doma ne morejo pridobiti veščin in vrednot, ki bi jim v življenju koristile. Zato je izrednega pomena razširjeni del kurikuluma v izobraževalnih ustanovah, ki pripravlja otroke za vseživljenjsko učenje. V tem delu so še kako pomembne tudi osnovne vrednote SHE, ki so enakost, trajnost, vključevanje, opolnomočenje in sposobnost delovanja ter demokracija. Le-te bodo zagotovo pomagale oblikovati človeka, ki bo prevzel odgovornost za svoja dejanja in se odgovorno obnašal ne samo do sebe, ampak tudi do sočloveka in do celotnega planeta.
Skozi trenutne aktivnosti na šoli se trudimo uresničiti vsaj delček tega in s ponosom ugotavljamo, da se dijaki na šoli dobro počutijo in radi namenijo svoj čas za trenutke preživete z drugimi.

LITERATURA IN VIRI

[1] SHE network [ogled 15.11.2017]. Dostopno na: http://www.schools-for-health.eu/she-network

[2] Slovenska mreža zdravih šol [ogled 17.11.2017]. Dostopno na: http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol

FOTOGRAFIJE Arhiv šole

Leskovic Katja

PRIPRAVA ZDRAVIH MALIC V OKVIRU PROGRAMA ZDRAVJE V VRTCU – PROJEKT »JEJMO ZDRAVO ZA ZABAVO«

POVZETEK

V Vrtcu Trnovo se skozi naš izvedbeni kurikulum na različne načine trudimo otroke seznaniti s pomenom zdrave prehrane za naše zdravje. Otroci se naučijo in si zapomnijo več, če so v procesu učenja aktivni, zato vse dejavnosti načrtujemo in izvajamo tako, da so sami glavni akterji svojega razvoja. To dosežemo z akcijskim raziskovanjem, s katerim si otroci pridobijo konkretne izkušnje, na osnovi katerih gradijo svoje védenje in znanje.

V okviru Projektnega dela z lutko smo se tako v enem od letnih projektov, skupaj s protagonistko škratovilko Minu, lotili priprave zdravih malic, kar smo poimenovali »Jejmo zdravo za zabavo«.

S pomočjo staršev smo zbirali recepte za enostavne in zdrave malice oz. prigrizke. Približno enkrat mesečno smo si z otroki pripravili zdravo malico (sadni napitki, zelenjavni namazi, sadna solata idr.). Otroci so pod stalnim nadzorom odraslih jedi pripravljali sami: lupili, rezali, mešali, uporabljali male gospodinjske aparate, pripravili končni izdelek, ki so ga tudi lepo dekorirali in postregli. Malice smo pojedli sami in jih postregli tudi v ostalih skupinah. Kadar je bilo mogoče, so naše izdelke poskusili tudi starši. Vse recepte smo na koncu leta zbrali v zbornik zdravih receptov, ki je bil na ogled tako staršem kot ostalim v vrtcu.

Na ta način so otroci spoznali, kateri so elementi zdrave prehrane in kako si lahko na enostaven in zabaven način pripravimo zdrave in okusne obroke. Marsikatero stvar otroci raje poskusijo, če jo sami pridelajo. Na ta način vplivamo tudi na njihov odnos do hrane in kulture prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: otrok, zdrava prehrana, zdravje, akcijsko raziskovanje, Projektno delo z lutko.

PREPARING HEALTHY MEALS WITHIN THE PROGRAM HEALTH IN KINDERGARTEN - PROJECT "EAT HEALTHY AND HAVE FUN"

ABSTRACT

By following our implemented curriculum, the educators in the Trnovo kindergarten try to raise awareness among children about the importance of healthy eating. The children tend to learn and retain the information better if they are actively involved in the learning process. Therefore, we plan and carry out the activities in such a way that permits the children to be the leaders of their own development. This is attained by action research which enables the children to gain concrete experiences which they can use to upgrade their pre-knowledge.

In one of our annual projects within the Project Work with a Puppet (PWP), we were discovering healthy meals together with our protagonist, a sprite named Minu. The watchword was "Eat healthy and have fun."

With the help of the parents, we collected recipes for simple and healthy meals or snacks. Once a month, the children and educators prepared for themselves healthy meals (fruit smoothies, vegetable spreads, fruit salads etc.). Under a constant supervision by an adult, the children prepared the meals on their own: they were peeling, cutting, mixing, using appliances, preparing the final product, decorating and serving it. Afterwards, we ate the meals and offered them to the children in other groups. When it was possible, the parents had also the opportunity to taste the things we prepared. At the end of the school year, we made a collection of all the recipes and exhibited it so the parents and others could see it.

In this way, the children learnt about the elements of healthy food and discovered how they can prepare healthy and tasty meals in a simple and amusing way. Usually, the children are more likely to taste food if they make or prepare it on their own. Thus, we influence on their attitude toward food and eating culture.

KEYWORDS: child, healthy eating, health, action research, Project Work with a Puppet.

I. UVOD

V današnjem hitrem tempu življenja je prisoten en velik paradoks – vsi hitimo za vsakodnevnimi opravki, zaradi česar nam pogosto primanjkuje časa za najbolj osnovne in hkrati najpomembnejše stvari, kot je tudi zdrava prehrana. V pomanjkanju časa pogosto posežemo po hitro pripravljeni in manj zdravi hrani, kar prenašamo tudi na svoje otroke, saj nas ti posnemajo, se od nas učijo in pravzaprav sami nimajo druge izbire. Hkrati pa smo, ker se tega odrasli vedno bolj zavedamo, vsakodnevno z vseh strani obkroženi z nemalo informacijami o tem, kako pomembno si je vzeti čas za miren in zdrav obrok, kako pomembno je, kaj zaužijemo, na kakšen način in v kakšnih količinah. Informacij in teoretičnega znanja imamo dovolj, zelo pogosto je prisotna tudi želja po tem, da bi se prehranjevali zdravo, vendar v praksi vse premalo časa dejansko tudi namenimo temu, da bi vsa ta priporočila tudi zares uresničevali. Vsaj tako mislimo in verjamemo – da nimamo časa. Pa je res tako? Si je res tako težko vzeti nekaj minut več in jih nameniti načrtovanju in pripravi bolj zdravih obrokov? Če že ne zaradi sebe, pa bi se morali potruditi vsaj zaradi naših otrok.

Kaj jih s tem učimo? Da ni časa za majhne, preproste, a tako pomembne stvari? Hitro pojej, bomo po poti kupili nekaj za pojest, boš pojedel v avtu ... Nimamo časa skuhati? Gremo na hitro nekaj pojest. Ali otroci sploh vedo, kaj je zdrava prehrana? Kako jo dobimo? Kje dobimo osnovne sestavine zanjo? V trgovini, zapakirano v lični embalaži? Je to res vse, kar jim želimo dati? V kakšne odrasle jih želimo vzgojiti?

Žal je to danes zelo realna slika v prenekateri družini. Vendar imamo poleg staršev pomembno vlogo pri zdravem prehranjevanju otrok tudi vzgojitelji v vrtcu, saj otroci preživijo v vrtcu velik del dneva. Zato je zelo pomembno, da imamo tudi vzgojitelji zdrav odnos do prehranjevanja in otrokom nudimo dober zgled.

S tem namenom se v Vrtcu Trnovo trudimo otroka obogatiti z znanji in izkušnjami, ki mu bodo pomagala poskrbeti zase, za svoje zdravje. Mu privzgojiti zavest, da je zdravje na prvem mestu in si je zato vredno vzeti čas. Skozi naš izvedbeni kurikulum se trudimo na različne načine v otroku prebuditi zavedanje, kako poskrbimo za svoje zdravje, kaj je zdrava prehrana in kaj je manj zdravo, kako, na kakšen način si lahko tudi sami zelo enostavno pripravimo zdrave obroke, katere sestavine za to potrebujemo, kakšni so postopki za njihovo pripravo in katere pripomočke vse pri tem potrebujemo.

S tem namenom načrtujemo in izvajamo različne prehransko obarvane dejavnosti in vsebine, s katerimi otrokom skozi akcijsko raziskovanje približamo pomen in pomembno vlogo zdrave prehrane za človekovo zdravje.

V predšolskem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav gotovo ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom odločilno vplivamo, da jim bomo privzgojili zdrave prehranjevalne navade (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005, str. 29; po Jaušovec, 2009).

Čim bolj zgodaj moramo poskrbeti, da bo otrokova hrana pestra, saj to vpliva na oblikovanje prehrambnih navad, ki se v kasnejših letih le še utrdijo. Otrok, ki mu že v predšolskem

obdobju ponudimo ob obroku korenček, paradižnik ali svežo papriko, bo tudi kasneje rad jedel zelenjavo (Mrzlikar, 1997, str. 7; po Jaušovec, 2009).
Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Vzgojitelji so otrokom vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da vzgojitelj zaužije obrok skupaj z otroki v skupini. Otroke poučimo o kulturi lepega vedenja pri mizi (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005, str. 36).

Hranjenje v vrtcu naj bi potekalo čim bolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja, pri obrokih se naj ne hiti. Dopušča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebnemu primerjanju otrok. Pozorni pa moramo biti tudi na posebne navade družin, npr. na vegetarijansko prehrano (Kurikulum za vrtce, 2004, str. 21).

Vse opisano v našem vrtcu poleg vsakodnevne rutine uresničujemo tudi preko razvoja našega inovativnega izvedbenega kurikula, t.j. Projektnega dela z lutko (PDL). Pri Projektnem delu z lutko gre za umetnostno-pedagoški koncept vzgojnega dela, v katerem je podlaga načrtovanja in otrokovega delovanja lutka in njena zgodba; funkcija obeh je dolgoročno motivirati otroka za delovanje, raziskovanje in ustvarjanje. Skupaj predstavljata rdečo nit celotnega vzgojnega projekta. Na začetku vsakega šolskega leta vsi strokovni delavci oblikujemo zgodbo, ki jo nato v več etapah peljemo tekom celega leta. Znotraj posameznih etap načrtujemo različne raziskovalne dejavnosti. Z našim PDL tako nadgradimo Kurikulum za vrtce in na ta način v dejavnostih zajamemo vsa področja iz kurikula (jezik, matematika, gibanje, umetnost, narava in družba).

Skupaj določimo tudi raziskovalne materiale, na katerih je v tistem letu največji poudarek.
Vse to izvajamo preko zgodbe, pri čemer je poudarek na izkustvenem učenju in učenju z odkrivanjem otroka. Pri tem nam je v pomoč lutka kot motivacijsko sredstvo za otroke (Antič et al, 2015a).

Dogajanje zgodbe na pripovednem nivoju ima svojo vzporednico v dogajanju v vrtcu, v najrazličnejših aktivnostih otrok, ki se odvijajo po tematskih enotah, od katerih je vsaka vezana na raziskovanje enega materiala.
Vsak material obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane protagonist svojega razvoja, kjer se preko igre uči in ustvarja (Antič et al, 2015a).

II. POTEK SPOZNAVANJA ZDRAVE PREHRANE SKOZI PRIPRAVO ZDRAVIH MALIC

RAZISKOVALNO IZHODIŠČE ZA NAČRTOVANJE: PROGRAM »ZDRAVJE V VRTCU«

RAZISKOVALNA TEMA: PRIPRAVA ZDRAVIH MALIC

RAZISKOVALNA DEJAVNOST:
S pomočjo staršev smo zbirali recepte za enostavno in zdravo pripravo malic oz. prigrizkov. Približno enkrat do dvakrat na mesec smo si z otroki pripravili tako zdravo malico (sadni napitki, zelenjavni namazi, sadna solata ...) - otroci so vse delali sami, pod stalnim nadzorom odraslih: lupili, rezali, mešali, uporabljali male gospodinjske aparate, pripravili končni izdelek, ki so ga tudi lepo dekorirali in postregli. Malice smo pojedli sami in jih ponudili v ostalih skupinah ter na tak način tudi druge seznanjali s tem, kako si lahko sami povsem enostavno pripravijo zdrav obrok. Kadar je bilo to mogoče, smo s svojimi izdelki pogostili tudi starše, npr. kot dobrodošlico ob prihodu po otroka.
Projekt smo združili z našim letnim projektom v okviru Projektnega dela z lutko (PDL), in sicer na ta način, da smo v zbiranje receptov in pripravo jedi vključili tudi glavno protagonistko tistega leta – škratovilko Minu: npr. enkrat nam je prinesla recept iz njenega sveta (za pripravo vilinskih namazov), pomagala nam je z nasveti pri pripravi jedi, skupaj z nami je okušala jedi ipd. Tako je ona spoznavala naše običaje in navade, mi pa njene.

PODROČJE DEJAVNOSTI: NARAVA

POVEZAVE Z DRUGIMI PODROČJI: DRUŽBA

CILJI (po Bahovec, E. D. idr., 1999):
Narava:
- otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane pomaga ohranjati zdravje;
- otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja;
- otrok prepoznava in uporablja različne tehnične predmete in procese, spoznava njihov namen in pomen;
- otrok spoznava delovni proces in razvija primeren odnos do dela.

Družba:
- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja (varna in zdrava priprava hrane);
- otrok oblikuje dobre prehranjevalne navade ter razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem.

OBLIKE DELA: skupna, skupinska in individualna.

METODE DELA: zbiranje in izbiranje gradiva (receptov), pogovor, samostojno praktično delo otrok – priprava in postrežba hrane (rezanje, lupljenje, mešanje, uporaba malih gospodinjskih aparatov, dekoracija hrane ...), preizkušanje hrane.

RAZISKOVALNA DEJAVNOST OTROK IN VLOGA OTROKA: otroci spoznajo pomen zdrave prehrane, kaj je zdrava prehrana, kako si jo lahko pripravimo tudi sami; spoznajo namen in uporabo receptov. Skozi praktično samostojno delo spoznavajo celoten potek

priprave zdravega obroka – ob tem preizkusijo različna kuharska opravila (lupljenje, rezanje, mešanje ipd.) in se spoznajo s pravilno uporabo kuharskih pripomočkov (noži, deske za rezanje, mešalnik, ožemalnik agrumov ...). Preizkusijo se tudi v dekoraciji hrane in ob tem spoznajo, da nam hrana bolj tekne, če je tudi na pogled privlačna. Hrano postrežejo tudi drugim (odraslim in otrokom v vrtcu, svojim staršem).

VLOGA STROKOVNIH DELAVCEV: koordiniranje in spodbujanje otrok in staršev pri zbiranju receptov; nadzor in zagotavljanje varnosti otrok pri samostojnem rokovanju z gospodinjskimi (kuharskimi) pripomočki; spodbujanje samostojnosti otrok in nudenje pomoči, kjer jo otroci potrebujejo; skrb za ustrezne higienske in varne pogoje dela.

SREDSTVA IN MATERIALI: gospodinjski (kuharski) pripomočki (predpasniki, noži, posode, pribor, mešalnik, ožemalnik, odpirač ...), sestavine za pripravo jedi (hrana), recepti.

ANALIZA IZVEDENIH DEJAVNOSTI:
V celem šolskem letu smo uspeli pripraviti 7 zdravih malic, sicer nekoliko manj kot sva predvidevala in načrtovala s pomočnikom. Prilagajala sva jih glede na ostali načrtovani program dejavnosti v skupini.
Izbirala sva recepte, ki so zdravi, vendar hkrati dovolj privlačni za otroke, da so otroci narejeno tudi z veseljem pojedli. Tako smo včasih dodali kakšno malenkost, ki je morda manj zdrava, vendar v zmernih količinah neškodljiva (npr. malo sladke smetane na vrhu sadne solate), če so otroci zaradi tega pripravljeno hrano raje pojedli.
Pričakovala sva večji odziv staršev pri zbiranju primernih receptov, tako da smo potem večinoma kar sami, skupaj z otroki, izbirali, kaj si bomo pripravili. Povprašala sva otroke, upoštevala njihove želje in jih po potrebi prilagodila tako, da je bila hrana bolj zdrava (npr. zelenjavne pice iz polnozrnate moke).
Odziv otrok je bil po pričakovanjih zelo pozitiven, saj zelo radi sami »kuhajo« oz. si pripravljajo hrano, tudi doma radi pomagajo pri pripravi hrane. Ugotovila sva, da nekateri posledično res dobro poznajo določene postopke priprave in tudi posamezne sestavine, za katere bi sicer lahko sklepali, da so otrokom manj poznane (npr. začimbe oz. dišavnice, manj poznano sadje ipd.).
Večino svari so otroci naredili sami, z najino minimalno pomočjo, kjer so jo potrebovali oz. je bila potrebna zaradi zagotavljanja varnosti (npr. uporaba električnega mešalnika ali kakšnega ostrejšega noža ipd.).
Ob vsem izbiranju receptov in pripravljanju hrane smo se veliko pogovarjali o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja nasploh (kaj to pomeni, zakaj je to pomembno, kaj je zdrava in kaj manj zdrava hrana ...), o pravilni pripravi in zaščitnih ter varnostnih pogojih za pripravo (umivanje rok, ustrezna zaščita oz. priprava delovnih površin in zaščita obleke, primerno rokovanje z delovnimi pripomočki ...), spoznavali nove stvari (vrste hrane in kuhinjske pripomočke – njihovo uporabo), preizkušali nove stvari (mnogi so kakšno hrano preizkusili prvič - npr. bolj eksotične sadeže, dišavnice ...), se naučili lepo dekorirati pripravljeno hrano in jo postreči drugim ...

Za namen priprave zdravih malic so imeli otroci celo leto v vrtcu vsak svoj predpasnik in desko za rezanje. Pripomočke so nam čistili v vrtčevski kuhinji. Ostale potrebne pripomočke smo dobili v vrtčevski kuhinji ali sva jih priskrbela s pomočnikom sama, prav tako smo v vrtcu dobili nekatere sestavine za pripravo malic, ostale pa so prinesli otroci oz. starši in midva s pomočnikom.
Pripravili smo si naslednje zdrave malice:

1. Sadna solata

Ideja za sadno solato se nam je porodila, ker smo imeli v igralnici veliko sadja, ki ga nismo uspeli sproti pojesti. Nekaj pa so ga dodatno prinesli otroci od doma.
Sadje smo najprej skrbno oprali, po potrebi olupili, narezali in dali v veliko posodo, iz katere so si potem otroci sami postregli, kolikor so želeli. Kdor je želel, si je dal na vrh malo stepene sladke smetane, ki so jo z najino pomočjo stepli otroci z električnim mešalnikom.

2. Zelenjavne pice

Za pice smo se odločili, ker jih imajo otroci radi. Odločili smo se za bolj zdrav recept s polnozrnato moko in jih obložili z zelenjavo in eno tudi s tuno.
Skupaj smo takoj po zajtrku pripravili testo in ga pustili na toplem, da je vzhajalo. Medtem so otroci oprali in narezali zelenjavo, nato pa testo razdelili na tri dele in naredili tri pice, ki so jih otroci delali v treh skupinicah. Vsaka je po svoje obložila testo in oblikovala svojo pico. Pice smo spekli v »pico-pekih« in jih pojedli pred kosilom (bolj pozna malica). Vsak je dobil košček, tako da otroci niso bili preveč siti in so lahko normalno pojedli tudi kosilo.

3. Namazi

Recepte za namaze nam je prinesla naša junakinja – škratovilka Minu, ker je slišala, kako radi pripravljamo jedi. Prinesla nam je torej tri recepte za slastne namaze, kakršne ima rada tudi sama. Lotili smo se dela in jo seveda na koncu povabili na pogostitev.
Naredili smo tunin, zelenjavni in zeliščni namaz, ki smo jih namazali na kruhke, prepečence oz. krekerje in si na ta način pripravili zdravo malico. Otroci so imeli najraje tunin namaz, pojedli pa so čisto vse.

4. Sadni napitki (»smoothiji«)

Sadne napitke oz. »smoothieje« sva izbrala s pomočnikom, da bi otroci spoznali tudi druge vrste sadja, ki jih morda manj poznajo oz. niso pogosto prisotne v naši vsakodnevni prehrani. Uporabili smo predvsem sadje, ki ga ne jemo vsak dan, ker pri nas ne raste. Tako smo spoznali kar nekaj eksotičnih sadežev, jih poizkusili, pogledali smo tudi slike, kje oz. kako kakšen sadež raste, kako se imenuje drevo, na katerem raste ipd.
Poleg že znanih jabolk, banan, pomaranč, kivija in melone, smo spoznali oz. uporabili še ananas, kokos, liči, papajo, mango ...

5. Sadna nabodala

Kako bi še lahko uporabili sadje, ki ga imamo vsak dan za malico, na malo drugačen način? Tako, da naredimo iz njega sadna nabodala.

Pranje sadja, lupljenje, rezanje, nabadanje (ob tem pa še malo matematike, ko so otroci delali različna zaporedja iz različnih koščkov sadja) in najboljše na koncu – sladkanje.

6. Slani možiclji

V marcu so kar dvakrat praznovale naše mame, enkrat pa tudi očetje in prav njim smo za dan mučenikov naredili okusna slana presenečenja, in sicer slane možiclje iz testa in suhega sadja, ki so bili privlačni na pogled in tudi zelo okusni.

Vsak je za svojega očka izdelal enega – možiclje smo lepo dekorirali in jih dali očkom ob odhodu otrok, nekaj pa smo jih naredili tudi zase in jih pojedli v vrtcu.

7. Solatni bar

Skoraj vsi otroci v skupini so bili zelo dobri jedci solate, zato nam jo je pri kosilu vedno zmanjkalo in smo morali prositi kuharice za novo porcijo. Zato so bili vsi takoj navdušeni nad idejo, da si ob kosilu pripravimo solatni bar, kjer si lahko vsak sam sestavi svojo solato po svojem okusu in jo poje, kolikor želi.

Otroci so prinesli različno zelenjavo in ostale potrebne sestavine. Vse smo lepo skrbno pripravili (oprali, olupili, narezali) in si postregli ob kosilu. Pojedli smo čisto vse in še več bi, če bi bilo!

V našem solatnem baru je bila zelena solata, motovilec, korenček, kumare, paradižnik, paprika, koruza, bučna in lanena semena ter rdeča pesa, ki so jo pripravile že kuharice. Začinili smo jo z malo soli, eko bučnim ali olivnim oljem ter jabolčnim ali balzamičnim kisom.

III. SKLEP

Skozi omenjeno raziskovanje smo dosegli praktično vse zastavljene cilje, zapisane v uvodu. Vseh dejavnosti nam morda vedno ne uspe realizirati, bodisi zaradi pomanjkanja časa bodisi drugih zunanjih dejavnikov. Pa vendar je naš glavni namen, ki ga zasledujemo, ta, da otroku skozi lastno aktivnost omogočimo nove izkušnje in védenja, do katerih pride z lastnim raziskovanjem, ki so bogat vir in osnova njegovega nadaljnjega (kasnejšega) znanja, učenja in v konkretnem primeru delovanja. V otroku prebuditi željo po odkrivanju in samostojnem iskanju odgovorov, spoznanj, negovati in vzpodbujati njegovo radovednost. Predvsem pa otroku omogočiti tako okolje in mu nuditi zadosti potrebnih virov (materialov), da (p)ostane sam protagonist svojega razvoja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Antič S. et al. (2015a). *Pedagoška inovacija: Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.

[2] Gobec, D. (2008). *Elementi Pedagogike skupnosti v Trnovskem modelu temeljnega učenja Vrtca Trnovo.*

[3] Jaušovec, K. (2009). *Predšolski otrok in zdrava prehrana*: diplomska naloga. Maribor: Pedagoška fakulteta.

[4] *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.

[5] *Izvedbeni kurikulum Vrtca Trnovo*: interno gradivo. Ljubljana: Vrtec Trnovo.

[6] *Letni delovni načrt oddelka in Poročilo letnega projekta »Škratovilka Minu v Vrtcu Trnovo«:* interno gradivo. 2010/2011. Ljubljana: Vrtec Trnovo.

Lobenwein Mateja

ALI VPLIVAJO POČITNICE NA GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK?

POVZETEK

V prispevku so prikazane razlike v gibalnih sposobnostih, ki so nastale v času poletnih počitnic. Gibalne sposobnosti so bile z devetimi testi izmerjene na vzorcu 54 predšolskih otrok. Rezultati so prikazani glede na spol in indeks telesne mase. Ugotovljeno je, da so deklice v času počitnic nazadovale v gibalnem razvoju, dečki pa napredovali; da so otroci z višjim ITM dosegli slabše rezultate na testih motoričnih sposobnosti, kot otroci z nižjim ITM.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, gibalni razvoj, prosti čas.

DO HOLIDAYS AFFECT MOTION DEVELOPMENT OF PRE-SCHOOL CHILDREN?

ABSTRACT

In the contribution the differencies of motion skills during the holidays are presented. These were measured with 9 different tests on 54 preschool children. The results are presented according to sex and body mass index. The results show that girls´ motion development regresses during holidays, the boys´, however, progresses. Children with higher BMI achieved worse results than children wih lower BMI.

KEYWORDS: preschool child, development of motion skills, free time.

I. NAMEN

Namen prispevka je ugotoviti vpliv dvomesečnega časa poletnih počitnic na razvoj gibalnih sposobnosti predšolskih otrok in ali obstaja razlika v gibalnih sposobnostih otrok pred počitnicami in po njih.

II. PODROBNA OPREDELITEV

VPRAŠANJA

Postavila sem si naslednja vprašanja:

- Kakšna je stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti predšolskih otrok?
- Na katerem testiranju (inicialnem ali finalnem) bodo otroci dosegali boljše rezultate?
- Ali bodo na inicialnem testiranju dosegale boljše rezultate deklice ali dečki?
- Ali bodo na finalnem testiranju dosegale boljše rezultate deklice ali dečki?
- Ali obstaja statistično pomembna razlika v stanju gibalnih sposobnostih pred počitnicami in po počitnicah glede na ITM?
- Ali obstaja statistično pomembna razlika v testih gibalnih sposobnosti pred počitnicami in po počitnicah med deklicami in dečki?

HIPOTEZE

Na osnovi vprašanj sem postavila naslednje hipoteze:

- **Hipoteza 1:** Otroci z nižjim ITM bodo na obeh testih dosegali boljše rezultate od otrok z višjim ITM.
- **Hipoteza 2:** Dečki bodo na testih dosegali boljše rezultate od deklic.

SPREMENLJIVKE

Odvisne spremenljivke:

- gibalne sposobnosti,
- vsebina gibalno-športnih dejavnosti.

Neodvisne spremenljivke:

- starost otrok,
- spol otroka,
- telesna teža,
- telesna višina.

METODOLOGIJA

Testi gibalnih sposobnosti

Otroke sem testirala z devetimi testi

- Vodenje žoge z obema rokama – VZOR (koordinacija)
- Kotaljenje žoge okrog stopal – KZOS (koordinacija
- Hoja skozi obroče – HSO (ravnotežje)

- Tek cik-cak – TCC (koordinacija – agilnost)
- Skok v daljino z mesta –SDM (eksplozivna moč)
- Met žoge ob tla –MZOT (koordinacija, ravnotežje)
- Met žoge v cilj – MZVC (koordinacija)
- Preskok ovire med tekom – POMT (ravnotežje, vzdržljivostna moč)
- Enonožni poskoki iz obroča v obroč med tekom – EPOT (vzdržljivostna moč) (Kmet Ličen, 2010)

Otrokom sem izmerila tudi telesno težo in višino.

Vzorec vključenih v testiranje

V raziskavo je bilo vključenih 54 otrok, 25 deklic in 29 dečkov.

Postopki zbiranja podatkov

Prvo testiranje sem opravila pred poletnimi počitnicami v mesecu juniju, drugo testiranje pa takoj po poletnih počitnicah v mesecu septembru. Testiranje se je izvajalo na prostem.

III. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Analiza vzorca

TABELA 1: Analiza vzorca po spolu.

		Spol		Skupaj
		Deklice	Dečki	
Skupaj	Število	25	29	54
	%	46,3 %	53,7 %	100,0 %

Iz podatkov v Tabeli 1 je razvidno, da je v raziskavi sodelovalo 54 otrok, od tega 25 (46,3 %) deklic in 29 (53,7 %) dečkov.

TABELA 2: Rezultati testiranja pred počitnicami glede na ITM.

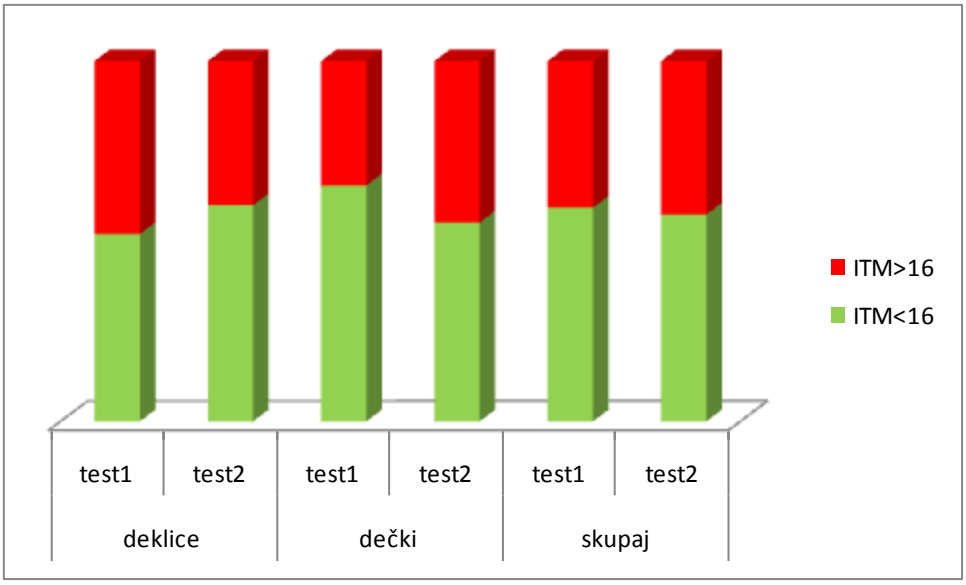
			ITM1		Skupaj
			ITM‹16	ITM›16	
Spol	Deklice	Število	13	12	25
		%	52,0 %	48,0 %	100,0 %
	Dečki	Število	19	10	29
		%	65,5 %	34,5 %	100,0 %
Skupaj		Število	32	22	54
		%	59,3 %	40,7 %	100,0 %

Iz podatkov v Tabeli 2 je razvidno, da je na prvem testiranju sodelovalo 32 (59,3 %) otrok z ITM‹16 in 22 (40,7 %) otrok z ITM›16. Od 25 deklic jih je bilo 13 (52 %) z ITM‹16 in 12 (48 %) z ITM›16. Pri dečkih jih je imelo 19 (65,5 %) ITM‹16 in 10 (34,5 %) ITM›16.

TABELA 3: Rezultati testiranja po počitnicah glede na ITM.

			ITM2		Skupaj
			ITM‹16	ITM›16	
Spol	Deklice	Število	15	10	25
		%	60,0 %	40,0 %	100,0 %
	Dečki	Število	16	13	29
		%	55,2 %	44,8 %	100,0 %
Skupaj		Število	32	22	54
		%	57,4 %	42,6 %	100,0 %

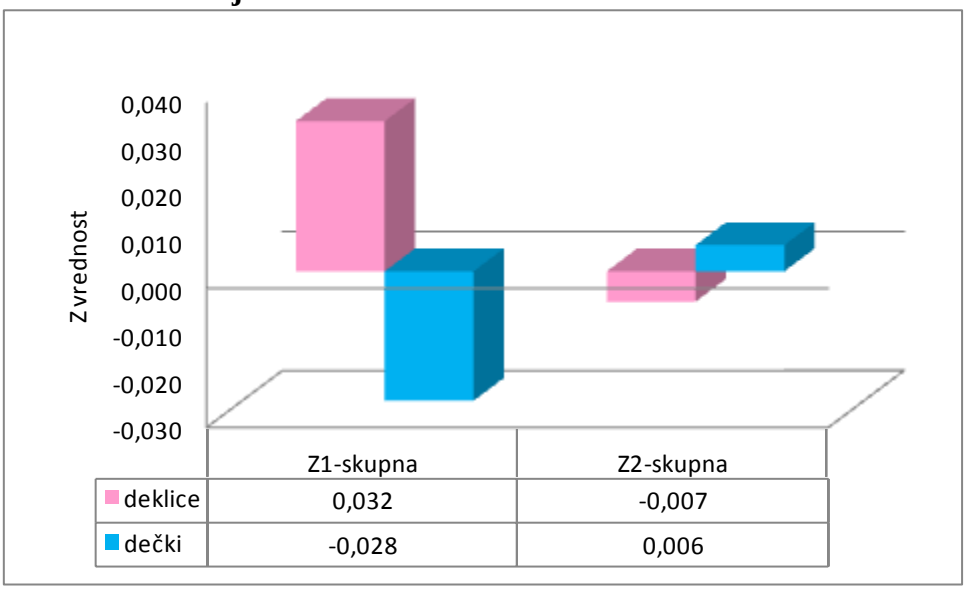
Iz podatkov v Tabeli 3 je razvidno, da je na testiranju po počitnicah sodelovalo 32 (59,3 %) otrok z ITM‹16 in 22 (40,7 %) otrok z ITM›16. Od 25 deklic jih je bilo 15 (60 %) z ITM‹16 in 10 (40 %) z ITM›16. Pri dečkih jih je imelo 16 (55,2 %) ITM‹16 in 13 (44,8 %) ITM›16.



Graf 1: Analiza vzorca glede na indeks telesne mase (povprečna vrednost ITM na obeh testiranjih je 16).

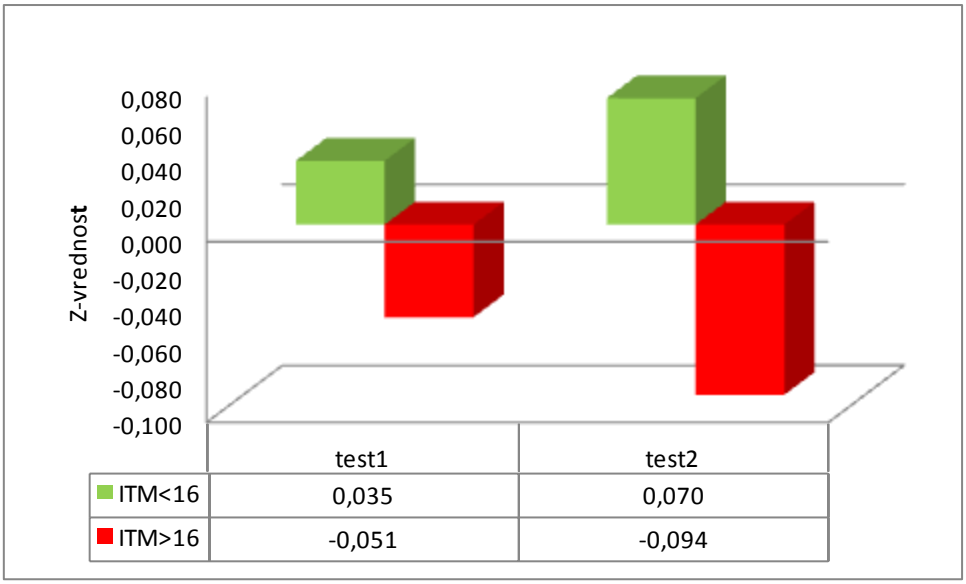
Iz Tabele 2 in Tabele 3 ter Grafa 1 je razvidno, da se je v primerjavi s testiranjem pred počitnicami po počitnicah zmanjšalo število deklic z višjim ITM (>16) za 2 deklici oz. za 8 %. Pri dečkih pa je število dečkov z višjim ITM (>16) naraslo za 3 dečke oz. za 10,3 %.

Analiza rezultatov testiranja



Graf 2: Z-vrednost vseh gibalnih testov glede na spol.

Iz Grafa 2 je razvidno, da je bila pri deklicah Z-vrednost na testiranju pred počitnicami 0,032, po počitnicah pa je bila -0,007, kar pomeni, da so deklice nazadovale. Pri dečkih je bil rezultat testiranja pred počitnicami -0,028, po počitnicah pa 0,006, kar pomeni, da so dečki napredovali. Torej, deklice so na testiranju pred počitnicami dosegle boljše rezultate od dečkov. Na testiranju po počitnicah so dečki dosegli boljše rezultate kot na testiranju pred počitnicami, prav tako so bili boljši od deklic.



Graf 3: Z-vrednost vseh motoričnih testov glede na ITM (povprečna vrednost ITM na obeh testiranjih je 16; ITM<16=otroci z nižjim indeksom telesne mase; ITM>16=otroci z višjim indeksom telesne mase).

Graf 3 nam pokaže pozitivno odstopanje pri testih pred počitnicami in po počitnicah pri otrocih z ITM<16. Večje odstopanje navzgor je pri testih po počitnicah, ko je Z-vrednost

0,070, medtem ko znaša pred počitnicami 0,035. Otroci z ITM>16 odstopajo navzdol pri obeh testih gibalnih znanj. Z-vrednost pred počitnicami znaša -0,051, vendar je njihovo odstopanje še večje pri testih po počitnicah, ko znaša Z-vrednost -0,094.

Vrednotenje zastavljenih hipotez

Graf 3 nam kaže pozitivno odstopanje pri testih gibalnih sposobnosti otrok z nižjim ITM (<16) pred počitnicami in še večje pozitivno odstopanje po počitnicah, medtem ko se pri otrocih z višjim ITM (>16) pojavi negativno odstopanje pri prvem testiranju in še večje negativno odstopanje navzdol pri drugem testiranju.

Na osnovi rezultatov, prikazanih v Grafu 3, **hipotezo 1 (***Otroci z nižjim ITM bodo na obeh testih dosegali boljše rezultate od otrok z višjim ITM.)* **sprejmemo**.

Iz Grafa2 je razvidno, da so deklice na testiranju pred počitnicami dosegle boljše rezultate od dečkov, vendar so v času počitnic nazadovale. Pri dečkih se je zgodilo ravno nasprotno.

Na osnovi rezultatov, ki so prikazani v Grafu 2, h**ipotezo 2 (***Dečki bodo na testih dosegali boljše rezultate od deklic.)* **zavrnemo.**

IV. SKLEP

V raziskavi naloge sem želela ugotoviti vpliv dvomesečnega časa poletnih počitnic na razvoj gibalnih sposobnosti pri predšolskih otrocih.

Na osnovi rezultatov, pridobljenih na naključnem vzorcu iz konkretne populacije, sem ugotovila, da počitnice vplivajo na gibalni razvoj bolj negativno kot pozitivno. Ugotovila sem tudi, da indeks telesne mase (ITM) kot en od pokazateljev morfološkega statusa vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti, saj so otroci z nižjim ITM dosegali boljše rezultate od otrok z višjim ITM.

Ob testiranju in analizi podatkov so se mi porajala različna vprašanja in dvomi, ali vzgojitelji in starši otrokom nudimo dovolj možnosti in priložnosti za zdrav gibalni razvoj. Večji del poletnih počitnic otroci preživijo s svojo družino, zato predvidevamo, da družinsko okolje sodobne družbe ne nudi dovolj gibalnih dejavnosti otrokom. Na osnovi boljših rezultatov gibalnih testov pred počitnicami predvidevamo, da je vrtec vendarle korekcijski faktor pri gibalnem razvoju tistih otrok, ki živijo v okolju, katero ne naredi dovolj za kvalitetni gibalni razvoj otrok. Otrokom je potrebno vsakodnevno ponujati kvalitetne, načrtovane in vodene gibalne dejavnosti, da bodo lahko razvili svoje gibalne potenciale ter tako usvojili potrebne gibalne koncepte in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Tako se bodo v kasnejših letih lažje odločali, kako izkoristiti pridobljene gibalne kompetence (ali za aktivno ukvarjanje s športom ali za aktivno preživljanje prostega časa), v obeh primerih pa bodo imeli dovolj pozitivnih izkušenj za zdrav način življenja.

Za ta cilj smo odgovorni odrasli, vzgojitelji in starši, kajti le tako bo otrok gibalno dejavnost sprejel kot trajno vrednoto, ki mu bo bogatila kvaliteto življenja.

LITERATURA IN VIRI

Grošelj, V. (2010). *Čas počitnic, čas dopusta*. Pridobljeno 26. 10. 2010 s spletnega naslova http://www.viva.si/v gibanju.

Kmet Ličen, M. (2010). *Gibalne sposobnosti pet let starih otrok v novomeških vrtcih.* Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Koren, D. (2003). *Kako predšolski otrok preživlja prosti čas.* V Bezenšek, J. (ur.).

Pistotnik, B., Pinter, S., in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju.* Koper: Založba Annales.

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

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Walker, P. (2003). *Hop, skok in poskok*. Radovljica: Založba Didakta.

Zalokar Divjak, Z. (2000). *Vzgajati z ljubeznijo*. Krško: Založba Gora.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši.* Radovljica: Založba Didakta.

Lorenčič Mojca

ODGOVORNO S HRANO

POVZETEK

V projekt – **ODGOVORNO S HRANO** sem vključena že dve leti od samega začetka projekta. V njem sodelujem z namenom, da bi otroke in njihove starše ozavestila o lepem odnosu do hrane in predvsem o pomenu zmanjševanja ostankov hrane v našem vrtcu in doma. Menim, da je v vrtcu vzgojiteljica tista, ki spodbuja otroke k zdravemu prehranjevanju in s tem pripomore s svojim vzgledom posredno vplivati tudi na zmanjševanje ostankov hrane. Skozi vsa leta moje kariere sem v mojih oddelkih vedno otrokom prikazovala spoštljiv odnos do hrane in jih spodbujala k zdravemu prehranjevanju.

KLJUČNE BESEDE: hrana, zdravo prehranjevanje, spoštljivost.

WE EAT RESPONSIBLY

ABSTRACT

The project - WE EAT RESPONSIBLY ! I participated for two years, from the beginning of the project.
I participate in order to make children and parents aware of good relationship towards food, and especially about the importance of reducing food scraps in our kindergarten and at home. I think that in the kindergarten, teacher is the one that encourages children to healthy eating and thus contribute to indirectly influence the reduction of food residue. Through all the years of my career, I always tought children to show a respectful attitude to food and encourage them to adopt a healthy diet.

KEYWORDS: food, healthy eating, courtesy.

I. UVOD

Projekt »Odgovorno s hrano« je eden prvih poskusov v EU, ki obravnava ključna vprašanja porabe hrane v šolskih in vrtčevskih programih. Gre za mednarodni projekt, v katerem poleg slovenskih ekošol sodelujejo tudi ekošole iz osmih partnerskih držav: Bolgarije, Češke, Hrvaške, Latvije, Malte, Poljske, Romunije in Hrvaške.
Njegov namen pa je izobraziti otroke, kako odgovorno porabiti hrano. Skozi usmerjeno pedagoško metodologijo in preko metodologije sedmih korakov programa Ekošola, smo vsi vključeni razvijali kritično mišljenje, znanje in usposobljenost, da postanemo globalni državljani in da sprejmemo nove vedenjske vzorce na področju prehrane.
Osrednja tema projekta je hrana, vpliv hrane na naše zdravje in življenjski slog, okoljske, gospodarske in varnostne vidike prehranjevanja. Cilj projekta je spodbuditi tudi ozaveščenost staršev in širše šolske skupnosti o globalnih vplivih naših vsakodnevnih prehrambnih odločitev. Skozi vsa ta leta projekta smo spoznavali - učinke lokalne pridelave in proizvodnje hrane; spremljali poreklo živil v trgovinah in poreklo zaužite hrane; pripravljali smo obroke iz lokalno pridelane hrane; izvajali ukrepe za zmanjševanje zavržene hrane; likovno, literarno in glasbeno ustvarjali na temo hrane; spoznavali in obiskovali lokalne pridelovalce; izvajali štafeto semen; organizirali zaključne prireditve za starše in lokalno skupnost.

II. POMEN PRAVILNE PREHRANE ZA PREDŠOLSKEGA OTROKA

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika, kar se še posebej odraža pri otroku. V Vrtcu "Otona Župančiča" Slovenska Bistrica prehrani otrok namenjamo veliko pozornosti, saj le-ta predstavlja enega najpomembnejših dejavnikov za nemoten razvoj otroka in za varovanje zdravja. Vsa naša prizadevanja so usmerjena v zagotovitev zdrave prehrane, ki mora biti obenem **uravnotežena, varovalna, pestra in varna**. Z vzgojnega vidika otroke navajamo na priporočeno prehrano in primerno kulturo prehranjevanja. Prednost dajemo polnovredni in lokalno pridelani hrani, ki je boljšega okusa in hranilno bogatejša. Nenazadnje v otroštvu pridobljene zdrave prehranjevalne navade in ustrezen psihofizičen razvoj, vplivata na izbiro živil in na način prehranjevanja ter posledično na zdravje v odrasli dobi.

Zaposleni v vrtcu se zavedamo, da **pravilno prehranjevanje, dovolj gibanja in počitka** tvorijo celoto, ki skrbi za dobro počutje človeka in je neizbežna osnova, na kateri lahko uresničujemo tudi najvišje postavljene cilje. Zraven omenjenega je velikega pomena tudi zadosten vnos vode v naš organizem.

III. EKOLISTINA našega vrtca

V vrtcu »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica se obvezujemo, da bomo delovali v skladu s smernicami mednarodnega projekta »Odgovorno s hrano«. Posamezna področja so za nas obvezujoča.

Zdravje in življenski slog
Vsak dan se bomo gibali na svežem zraku, prezračevali igralnice in druge bivalne prostore, jedli sadje in zelenjavo, v obroke hrane vnašali čim manj sladkorja, soli in moke, skrbeli za pestrost jedilnikov in kulturno uživali hrano (jedli bomo počasi in pri mizi, hrano bomo dobro prežvečili).

Zavržena hrana
Pri obrokih bomo na krožnike naložili toliko hrane, kot jo bomo pojedli. V kuhinjah bomo skrbeli za optimalno načrtovanje nabave hrane in s tem skrbeli za čim manj odpada. Otroci bodo pomagali pri sestavi jedilnikov. Vzgojiteljicam in organizatorki prehrane bodo sporočali svoje najljubše jedi.

Lokalna hrana
Organizatorka prehrane bo v stalnem kontaktu z lokalnimi dobavitelji hrane. Iskala bo možnosti za nabavo več lokalno pridelane hrane. Jedilnike bomo skrbno načrtovali s sezonsko zelenjavo in sadjem.

Vpliv na naravne vire
Naravi bomo omogočili, da poskrbi s svojim ekosistemom za vrtove na igriščih enot našega vrtca. Pozorni bomo, da bomo po potrebi uporabljali gnojila naravnega izvora. Ob deževnih obdobjih bomo zbirali deževnico in z njo zalivali rastline.

Vpliv na ljudi doma in po svetu
Pogovarjali se bomo o hrani kot pravici ljudi doma in po svetu. Na hrano bomo gledali na spoštljiv način. Kot potrošniki se bomo odločali za nakup hrane, ki ni pridelana in proizvedena na nehumani način (izkoriščanje otrok in odrasle delovne sile). Z večjim nakupom lokalne hrane bomo vplivali na ohranjanje delovnih mest.

Vpliv na naravo in pokrajino
Pogovarjali se bomo o primernosti naše pokrajine za življenje in razmišljali kaj vse lahko postorimo za ohranjanje in obstoj naravnih virov. Če bomo zaznali onesnaženje v našem okolju, bomo o tem obvestili pristojne institucije.

III. ODBOR PROJEKTA » ODGOVORNO S HRANO«

Odbor Ekošole projekta v našem vrtcu je sestavljen iz dveh koordinatork in v vzgojiteljic, ki smo samoiniciativno pristopile k projektu.
Vodji projekta: Judita Kamenšek in Petra Lozinšek.
Eko odbor: Klavdija Čoh, Klavdija Ternik, Marjana Šram, Marjeta Črešnik, Marjeta Korošec, Mojca Lorenčič in Rozika Š. Špes.

Vloga v odboru Ekošole:

- vodje projekta (vodenje projekta, koordinacija organizacije dela, strokovna podpora),
- članic projekta (prenos teoretične podlage v prakso – v oddelke predšolskih otrok, načrtovanje dela, sodelovanje v eko odboru).

Naš odbor Ekošole se sestaja glede na potrebe, ki jih izrazijo članice in glede na usmeritve s strani nacionalne koordinacije. čas trajanja je odvisen od vsebine.

V projektu Odgovorno s hrano sodelujemo :

- ker želimo spremeniti svoj odnos do hrane,
- da bi izvedeli kaj več o lokalni in sezonski pridelavi hrane,
- da bi ugotovili, kako ljudje ravnajo s hrano,
- ker nam ni vseeno, kako živimo.

POTEK DELA EKO ODBORA:

CILJI

- Raziskava prehranjevanja v vrtcu in v domačem okolju.
- Ugotovitev, katero področje iz projekta Odgovorno s hrano potrebuje izboljšave. Izdelava letnega načrta, ki nam bo pomagal približati se »pravi hrani«.

OCENA STANJA

Iz analize smo razbrali, da bi morali starše dodatno ozavestiti o:

- pomenu nakupa lokalno in organsko pridelane hrane,
- vplivih uporabe palmovega olja, mesa in mesnih izdelkov na človeka in njegovo okolje, - pomenu izraza »poštena trgovina«,
- pomenu zajtrka za predšolskega otroka, - skupni pripravi obrokov hrane doma, - odnosu do hrane in prihranku denarja zaradi zavračanja hrane,
- nakupovanju hrane (da si potrošnik ne kopiči hrane po nepotrebnem in posledično ni zavržene hrane) ter
- pomen zgleda odraslega pri otroku.
- Ugotavljamo, da se v vrtčevski kuhinji uporabljajo pretežno sveža in sezonska živila - tisto, kar trenutno zori v Sloveniji. Posušenih, zamrznjenih in konzerviranih živil je na jedilniku zelo malo.
- Vprašalnika o prigrizkih iz torbe nismo izpolnili, saj otroci ne prinašajo nobene hrane od doma (niti za praznovanje rojstnih dni, niti za izlete), ker za vso hrano poskrbi vrtec.
- Želimo povečati odstotek staršev, ki nakupujejo lokalno hrano na tržnici ali pri kmetih, spodbuditi samooskrbo:
- z izdelavo zdravega namaza in priprave čajanke, spodbujanje k zdravemu prehranjevanju in
- seznanitev otroka, kaj sam potrebuje za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja.

Kazalci uspešnosti so bili:

- Zaključna dejavnost - anketa s starši.
- Zaključna prireditev z mini tržnico in peko domačega kruha s semeni v krušni peči.
- Tabele (prilagojene starosti otrok).
- Evalvacija ob fotografijah, plakatih.

IV. PREDSTAVITEV IN MOTIVACIJA PROJEKTA ODGOVORNO S HRANO S POMOČJO PUBLIKACIJE O GOSPODU HRČKU

Otrokom smo predstavili gospoda Hrčka in sam projekt:

- Otrokom smo skozi motivacijsko povezovalno zgodbo, ki smo si jo same priredile o gospodu Hrčku in njegovi družini predstavile sam projekt. V zgodbo smo vpele problematiko s hrano (pomanjkanje le te po svetu, odgovornost do hrane, kulture do nje in seveda, da hrana ni za tjavendan). Dotaknili smo se kako je hrana dragocena za vsa živa bitja in da ni vsem dostopna. Zatorej jo moramo ceniti, spoštovati in imeti lep odnos do nje. Opazili smo,da ko smo otroke seznanili z zgodbo, katera ima lepo sporočilo so jo začeli še toliko bolj ceniti. Naš namen sodelovanja v tem projektu je – zbudit že pri najmlajši generaciji spoštovanje do dobrin in hrane katere so deležni.
- pri predstavitvi g. Hrčka nam je zagotovo pomagala publikacija, ki smo jo prejeli s strani ekošole. Vsaka vzgojiteljica pa je zgodbo prilagodila glede na starost in sposobnost otrok svojega oddelka.
- v prostorih vrtca smo postavili hiško, kjer živi hrček. Odtisi otroških rok in rok hrčka bodo na hiški, saj bo predstavljala dom hrčka, ki raziskuje, če je vrtec primeren za njegov dom (prijateljstvo, hrana).
- Igra z ilustracijami družine Hrček je otrokom zelo zanimiva. Otroci so se z družino poistovetili in opisujejo tudi vloge svoje družine pri njih doma.
- Pričeli smo tudi spremljati, koliko hrane se zavrže vsak dan v času kosila in izvedli anketo o porabi hrane doma.

Oblikovali smo akcijski načrt - skupaj smo se odločili, da bomo izvedli več aktivnosti, povezanih z zavrženo hrano. Tako so otroci in njihovi starši spoznali, da s tem, ko hrano vržemo proč, zavržemo tudi ogromno količino vode, ki je bila potrebna za pridelavo hrane.

- V našem vrtcu dokazujemo, da se lahko tudi otroci prehranjujejo odgovorno. V eni izmed dejavnosti so otroci z vsemi čutili spoznavali lokalne, sezonske pridelke, kot so paradižnik, korenje, paprika ... Obiskali smo lokalno vrtnarijo Kancler in raziskali katere sezonske pridelke lahko kupimo pri njih.
- Pripravili smo kotiček EKO, kjer smo rastavili recepte slovenskih tradicionalnih jedi naših babic, ter članke na temo zdravega in odgovornega prehranjevanja.
- Pri Tradicionalnem slovenskem zajtrku smo se dotaknili tem - jejmo lokalno - sezonsko, svežo in polnovredno hrano.
- S pomočjo publikacij iz projekta, smo vzgojiteljice ozavestile – kaj pomeni lokalna hrana in kakšne so posledice prevažanja živil iz različnih krajev sveta.
- Pogovarjali smo se, kako ravnati hrano jo spoštovati, kako zmanjšati odpadke, kaj vse lahko naredimo iz ostankov hrane, vedno bolj pa tudi poudarjamo uporabo lokalno pridelane hrane.
- V okviru projekta smo raziskovali, iz katerih krajev hrana prihaja k nam v Slovenijo.
- Intervju smo naredili tudi s kuharicami v kuhinji.
- Poprosili smo tudi starše za pomoč. Starši so skupaj z otroki v trgovini pregledali od kje prihaja sadje in zelenjava.

- Izvajali smo dejavnosti, s katerimi smo želeli otroke in njihove starše spodbuditi k izboru hrane (kako različna hrana vpliva na naše zdravje ter kako hrana, ki jo izberemo, vpliva na podnebje, vodo, zemljo, zrak in življenje pridelovalcev, kmetov).

V moji skupini dajem velik poudarek temam kot so :

- Skrb za zdravje.
- Dobro počutje.
- Oblikovanje osnov za zdrav način življenja in razvijanju naklonjenega- spoštljivega in odgovornega odnosa do narave – zemlje- sveta, kot vira hrane.
- Pomembno je premišljeno nakupovanje hrane in poraba vseh sestavin (bolj odgovorna potrošnja hrane).
- Vzemimo ali kupimo le toliko hrane, kolikor je lahko pojemo.
- Spodbujanje uporabe neporabljene hrane in prikaz pravilnega načina shranjevanja prehranskih izdelkov.
- Zmanjšati in preprečiti nastajanje odpadne ter zavržene hrane (hrana ni in ne sme biti odpadek).
- Pravilno recikliranje in odlaganje ostankov hrane .
- Pot hrane od setve do pridelka in priprave jedi.
- Spodbujanje zdravega načina prehranjevanja v sistemu vrtčevske prehrane.
- Jejmo več sadja in zelenjave, stročnic in žitaric.
- Uživajmo čim manj pakirane in predelane hrane.
- Kupujmo lokalno hrano, z manj embalaže, ki je bolj zdrava.
- Imeti dneve, ko se bomo potrudili, da v vrtcu/doma ne bo ostankov hrane .
- S hrano bomo ravnali spoštljivo.
- Kakšne prehranjevalne navade ima vsaka družina posameznega otroka, o lakoti in ljudeh, ki nimajo dovolj hrane.

In kaj storiti doma in v vrtcu?

- Otroke prek zgodbic, pravljic in pogovora pripraviti, da spoznajo, da ni samoumevno, da hrana stoji na policah trgovin in na njihovi mizi, pač pa je moral nekdo zelenjavo posaditi oziroma posejati, zalivati in skrbeti zanjo, jo pobrati z njive, odpeljati v trgovino ali tovarno.
- Potrebno je ozaveščanje otrok, da hrana ni odpadek, ampak, da se jo da smiselno uporabiti in »reciklirati« v novi oz. izvirni izdelek.
- *Če ne spoštujemo hrane, ne spoštujemo niti dela kmetov, pekov, delavcev v mlekarnah in vseh drugih, ki hrano pridelajo oziroma »pripeljejo« do naše mize.*

V. ZAKLJUČEK

Otrok v vrtcu in izven njega aktivno raziskuje naravo, svet, pojave in pojme, ki ga zanimajo. To raziskovanje je zabavno in razburljivo, saj odpira vrata do vedno novih zanimivih problemov in vprašanj in nato skozi različne dejavnosti in aktivnosti pride do rešitev. (Kurikulum za vrtce).

Otroci so naše največje bogastvo. Toda ali jih bomo znali naučiti poleg profesionalnega znanja še znanja za življenje?
Naučiti vrednost tradicije, kulture, veselja in sodelovanja. Jim znamo postreči z zdravo hrano? Vzgojiteljice se trudimo in moramo biti vzgled otrokom, jih naučiti znanj in sodelovanj. Zgled, kako naučiti otroke znanj za življenje že v prvem starostnem obdobju, ohranjati tradicijo, spoštovati vrednote in skrbeti za samooskrbo. Kakšno hrano bodo jedli otroci pa je odvisno od nas vzgojiteljic, staršev, kmetov in vseh, ki lahko s svojim znanjem in aktivnostmi nekaj dobrega storimo. Potreben je pogum in veliko energije, da gremo s korakom v pravo smer in naredimo nekaj dobrega za vse. Tako si prizadevam, da otroci sobivajo z okoljem in spoštujejo vrednote, spoštujejo hrano, imajo vrtove, nabirajo pridelke in predvsem učijo se samooskrbe v vrtcu in doma.
Med opazovanjem sprememb v naravi skozi vse letne čase, sem želela otroke spodbuditi k razmišljanju o temu, kaj nas veseli, kaj potrebujemo za življenje, za dobro počutje, kaj potrebujemo vsa živa bitja. Nekatere dejavnosti se iz leta v leto ponavljajo, dopolnjujejo, nadgrajujejo, seveda pa je veliko odvisno tudi od starosti otrok. Velik poudarek dajem okolju v katerem otroci živijo, zatorej sodelujemo tudi z lokalnimi vrtnarijami , kmeti in starši, ki se ukvarjajo s pridelavo medu, živinorejo, perutnino in vrtninami. Menim, da tako vzgojitelji kot starši pri vzgajanju otrok moramo otroke naučiti do spoštljivega odnosa do hrane, saj hrana je velika dobrina in je zelo pomembna za vsa živa bitja našega planeta. Odnos, ki ga gojimo mi starejši do hrane se bo prenesel na otroke in takšnega bodo imeli vse življenje. To, kako otrokom predstavite hrano, je zelo pomembno. Vzor, ki jim ga dajemo že v najmlajših letih glede hrane, bo nanje vplival celo življenje. Otrok mora razumeti, kako zelo pomembno je, da spoštovati hrano pomeni spoštovati sebe in svoje telo. Večkrat me boli pri srcu, ko gledam različne oddaje o tem kakšne velike količine hrane se mečejo vstran v različnih trgovinah, restavracijah. Ta hrana bi se lahko kako drugače uporabila tako za ljudi, kot za živali. Vedno znova se tudi sprašujem - zakaj gre vsa ta hrana vstran?- čeprav je morda rok potekel en dan, ali pa sadje/ zelenjava, ki morda nima pravo svežino. Ta hrana je še vedno dobra in bi se lahko uporabila. Saj so še različne opcije, ki bi lahko z različnimi idejami ta hrana prišla v prave roke (npr. zastonj trgovine, »reciklirane« restavracije za ljudi, ki nimajo dovolj denarja za vsaj 3 obroke,…).
Vse premalokrat se zavedamo, da je planet Zemlja naš dom, prostor, ki nam daje vse, da bivamo, dihamo, jemo, živimo,... Prav vsak dan bi se ji morali zahvaliti, da nam ponuja to. In prav je, da že otroke učimo spoštovanja do Zemlje in odgovornega ravnanja z njo. S svojim zgledom se potrudimo ohraniti našo zemljo vsak dan. Vzgojiteljice se tega še predobro zavedamo, da se ta vzgoja začne že pri najmlajših otrocih. Otroke tako skozi celovit proces vzgoje navajam na ločevanje odpadkov, z varčevanjem energije, vode, dobrin, hrane…, ki jih prejemamo vsak dan.
Verjamem, da lahko spreminjamo svet na bolje s skupnimi močmi in vsi!

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce (1999).

http://www.vrtec-slobistrica.com/prehrana-in-zdravje/

http://www.bts.si/index.php/dejavnosti/projekti/mednarodni-projekti/odgovorno-s-hrano-we-eat-responsibly/47-a3/477-uvod-v-projekt

http://glopolis.org/en/projects/we-eat-responsibly/

Majcen Vanja

UČENJE NA PROSTEM

POVZETEK

Sodobna tehnologija in nenehno hitenje za boljši jutri sta ena izmed vzrokov, da se učenci premalo gibajo in prepogosto prehranjujejo s hitro pripravljeno hrano. Pri učencih se izgubljajo ustvarjalne igre na prostem in učenje iz narave. Učenci skoraj ves dan presedijo, učni proces v večini poteka sede za mizico, čeprav vemo, da aktivnosti na prostem pomembno prispevajo k zdravemu razvoju otrok. Zato je učence potrebno usmeriti v naravo, jim omogočiti čas in prostor za raziskovanje narave, za igro z naravnimi materiali ter jim omogočiti učenje na zdrav način. Za kakovosten pouk je nujno potrebno organizirati pouk na prostem, omogočiti učencem izkustveno učenje, jim nuditi naravna doživetja in okoljska spoznanja. Prav vsak predmet se lahko poučuje tudi zunaj v okolici šole kot terensko delo ali pustolovske dejavnosti, v obliki samostojnega ali vodenega učenja in v vseh letnih časih. Učenje na prostem je veliko bolj zabavno in sproščeno, pridobljeno znanje pa trajnejše, kar je s praktičnimi primeri prikazano v prispevku. To je učenje in ustvarjanje iz narave v naravi. Želja staršev in cilj šole je, da učenci radi obiskujejo šolo in da se učijo za življenje. Ravno to omogočajo različne oblike učenja na prostem, saj vzpodbujajo, da se učenci učijo v gibanju, na svežem zraku in za telo na prijaznejši način.

KLJUČNE BESEDE*:* gibanje, medpredmetna povezava, naravni material, pouk na prostem, raziskovanje, ustvarjanje v naravi.

LEARNING OUTDOORS

ABSTRACT

Modern technology and constant rush for the better tomorrow are two of the reasons why pupils are not exercising enough and eat fast food too often. The students lose creative outdoor games and learning from the nature. Pupils spend almost all day sitting and the learning process is conducted with them sitting at the table despite our knowledge that outdoor activities make an important contribution to the healthy development of children. That is why students need to be focused on the outdoors, they have to be given time and space to explore nature, to play with natural materials and in this way teachers need to provide ways to learn in a healthy way. For quality instruction, it is essential to organize outdoor lessons, to provide students with experiential learning, to offer them natural experiences and environmental knowledge. Each course can also be taught outside of the school as a fieldwork or adventure in the form of independent or guided learning and at all seasons. Learning outdoors is much more fun and relaxing and the acquired knowledge is more permanent. Practical examples of this are presented in the paper. It is learning and creating from nature in nature. The desire of parents and the goal of the school is that pupils like to go to school and learn for their lives. This is what various forms of outdoor learning provide, as they encourage students to learn in the movement, in the fresh air and in the more friendly way for their body.

KEYWORDS: movement, cross-curricular connection, natural material, outdoor lessons, exploration, creation in nature.

I. UVOD

Zdravo življenje ni več moto, je resničnost. Zdravo bivanje ni le cilj nekaterih osveščenih ljudi, ampak temeljna vizija družbe. Ekologija ni le veda sama zase, ampak vir informacij za ohranjanje zdravega okolja, ki je osnova za ohranjanje zdrave družbe. Zdrava pedagogika ni več le alternativa, je resnična in želena oblika vzgoje in izobraževanja. Učitelji predajamo čim več iniciative mladim in jih pri izvajanju aktivnosti podpiramo z izkušnjami in novimi spoznanji o zdravem načinu življenja. Za razvijanje področja zdravega sobivanja poskušamo pritegniti učence k zdravemu učenju.

Ljudje smo se precej odtujili od narave. Ob hitenju za boljši jutri pozabljamo na pristen stik z naravo. Tudi šolski sistem iz leta v leto vse bolj strmi k učenju o naravi in manj k učenju iz narave. Otroci, tudi na vasi, se vse manj ali skoraj več nič, ne igrajo samostojno v naravi. Izgubljajo se ustvarjalne igre na prostem. Učenci so vedno pod nadzorom in samostojno delo v gozdu ali na travniku je že redko, saj mora učitelj pridobiti od vseh staršev soglasja za učenje v naravi. Tako otrokom postaja naravno okolje tuje. Naravni materiali jim več ne pomenijo pripomočkov za ustvarjanje ali igro. Pomembno je, da učence usmerimo v naravo, jim ponudimo čas in prostor za doživljanje in igro z naravnimi materiali ter možnosti za raziskovanje narave. Tako učencem nudimo naravna doživetja in okoljska spoznanja. Obstaja veliko različnih možnosti za izvajanje pouka na prostem, tako z vidika časa kot lokacije. Glede na dejstvo, da danes slovenski učenci veliko časa preživijo v zaprtih prostorih, je priporočljivo, da po šolah načrtno in sistematično organiziramo različne oblike pouka na prostem. Vsi, ki se ukvarjamo z vzgojo in izobraževanjem, vemo, da aktivnosti na prostem pomembno prispevajo k zdravemu razvoju osebnosti. Strokovnjaki poročajo, da ima danes vedno več otrok duševne težave ali pa so pretežki. Morda je ozaveščanje tega še toliko bolj pomembno prav v času, ko sta računalnik in mobilni telefon za učence najbolj privlačni stvari na svetu. Na šolskem igrišču so vsakodnevno večinoma le mlajši učenci, a šele po kosilu, v času podaljšanega bivanja. Doma učenci večino svojega prostega časa najraje preživijo ob računalnikih. V šolah so ure pouka zunaj učilnice redke, izjema so športni, naravoslovni dnevi in šole v naravi. Vse to je omejeno le na nekaj dni v letu. Da bi učencem omogočili kakovosten pouk, je nujno potrebno organizirati tudi pouk na prostem. Spoznala sem, da lahko prav vsak predmet poučujemo tudi zunaj, v okolici šole. Prikazala bom nekaj praktičnih primerov učenja na prostem, ki jih uporabljam pri svojem delu.

II. OSREDNJI DEL BESEDILA

Pouk na prostem je organizirano učenje, ki poteka zunaj šolskih stavb. Organiziran je lahko na zabaven, zdrav in poceni način. Tesno je povezan z izkustvenim učenjem in okoljsko vzgojo. Poteka lahko na različnih lokacijah: igrišče, okolica šole, bližnji travnik in gozd, naselje v bližini šole, … Vse te lokacije vključujem pri svojem delu in jih povezujem z učenjem matematike, slovenščine, spoznavanjem okolja, športa, glasbene umetnosti in likovne umetnosti pri poučevanju v prvi triadi. Pouk na prostem omogoča učenje, igranje, ustvarjanje, raziskovanje ali razgibavanje na svežem zraku. Poučujem na podružnični šoli

izven mesta in imamo za to obliko dela idealne možnosti. Za pouk na prostem obstaja veliko različnih razlogov:

- omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo,
- izboljša fizično in mentalno zdravje učencev,
- poveča motivacijo, navdušenje, samozavest, manj je težav z motnjami pozornosti,
- izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine),
- poveča ročne spretnosti, koordinacijo, samostojnost,
- izboljša učne dosežke,
- omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje),
- poveča skrb in odgovornost za okolje,
- omogoča medpredmetno povezovanje.

Pouk na prostem lahko poteka kot terensko delo, pustolovske dejavnosti na prostem, izleti, naravoslovni tabori, šole v naravi. Izvaja se lahko v obliki samostojnega učenja (učitelj pusti učencem, da samostojno odkrivajo, izkušajo, doživljajo) ali v obliki vodenega učenja (učitelj za učence pripravi določene dejavnosti). Pouk zunaj lahko poteka različno dolgo: nekaj minut, eno ali dve šolski uri, celo dopoldne, kot celodnevna ekskurzija ali večdnevne dejavnosti (naravoslovni tabori, šole v naravi). Zelo učinkovita je učilnica na prostem, ki jo načrtujemo v naslednjem šolskem letu. Mizam in lesenim klopem bomo dodali table. Dobili smo tudi fitnes na prostem in nekaj novih igral. Zato bomo letos učence usmerjali v pravilno uporabo fitnes naprav in njihov pozitiven učinek na gibanje. Glavne ovire za izvajanje pouka na prostem je po mnenju Van Bussela (Van Bussel, 1992) mogoče strniti v tri točke: organizacijski problemi (marsikateremu učitelju je odveč dodatni napor, potreben za delo na prostem), vsebinski problemi (nekateri učitelji menijo, da ne vedo dovolj o naravi, da bi z učenci lahko delali na prostem) in disciplinski problemi (zunaj štirih sten razreda je skupino težje nadzirati, saj je na prostem več svobode). Vsem tem problemom se je mogoče v veliki meri izogniti s primerno izbranimi dejavnostmi. Nekatere cilje pri pouku na prostem je potrebno skrbno načrtovati, nekatere je mogoče doseči že s tem, da smo zunaj. Pri izvajanju pouka na prostem ima učitelj dve možnosti.

- Pripraviti dejavnosti, ki potekajo zunaj in vključujejo uporabo narave (okolico šole) za pridobivanje novega znanja ali utrjevanje znanja. (primeri: Poišči nekaj, kar je odvrgel človek. Prinesi nekaj, kar je del narave. Izmeri dolžino gola. Poišči nekaj, kar povzroča zvok. Prinesi nekaj, kar se začne na črko ... Poišči dokaz, da sije sonce. Pogled v sonce ni dovoljen. Skiciraj najvišje drevo. V vrečko od športne opreme ujemi veter.)
- Pripraviti dejavnosti, ki potekajo zunaj, a bi lahko nespremenjene potekale tudi v učilnici (na primer: pogovor z učiteljem, učiteljeva razlaga, izpolnjevanje učnih listov).

Gibanje v gozdu in pridobivanje izkušenj z lastno aktivnostjo je pri otroku odločilno za razvoj višjih miselnih funkcij, kot so govor, branje in pridobivanje številskih predstav. V gozdu otroci ne dobijo samo občutka za motoriko, ampak tudi za naravo. Tudi kot odrasli jo bodo

bolj samozavestno in odgovorno varovali. Razveselijo se vsake pikapolonice, mravlje, deževnika ali navadnega polža, vsakogar zanima hrošček. Njihovo čudenje nas lahko navdušuje, v naravi postanejo otroci raziskovalci. V gozdu ni igrač, so samo prijatelji. Vzpostavijo se drugačna razmerja kot v razredu. Za otroka z avtizmom je gozd medij za vzpostavitev komunikacije z okolico, za otroka z motnjo pozornosti je (iz)vir pozornosti, otroku z duševno motnjo stik z gozdom omogoča učenje z naravnimi materiali, ki ga sproščajo in navdušujejo. Prav vsi se v notranje prostore vrnejo polni energije. Gozd da lahko otrokom tisto najboljše, kar bodo potrebovali vse življenje. Pri učenju v naravi učenci krepijo svoje fizične in socialne veščine ter se razvijajo v celostna bitja. Zanimiv primer načrtnega in sistematičnega izvajanja pouka na prostem je opisan v reviji Naravoslovna solnica (Skribe-Dimec, 2012). Pouk na mnogih islandskih osnovnih šolah je organiziran tako, da ima vsak oddelek določen dan in uro v tednu, ko ima pouk na prostem. To imajo označeno na urniku. Pouk poteka na prostem ne glede na vremenske razmere. Na dan, določen za pouk na prostem, pridejo učenci v šolo oblečeni in obuti vremenu primerno. Pouk na prostem traja 120 minut. Učitelj sam določi, katere predmete bodo imeli zunaj. Poleg naravoslovja, družboslovja in športa, potekata zunaj tudi matematika in jezik ter tudi drugi predmeti (na primer ročna dela). Včasih se v času, namenjenemu pouku na prostem, učenci preselijo ven in tam poslušajo zgodbo ali pišejo v zvezek. Pogosto izvajajo zunaj tudi različne socialne igre. Navodila in zaključni deli navadno potekajo v učilnici. Vse te primere in še več izvajam tudi sama. Pri tem sem ugotovila, da je učinek zapomnitve pri učencih večji in trajnejši. Tudi pisava izven učilnice je presenetljiva, saj pogosto za pisanje nimajo ustrezne podlage in miz, a je pisava vseeno čitljiva in lepo napisana, saj so zaradi slabših pogojev pazljivejši in vložijo v zapis več truda. Slika 1 prikazuje način pisanja tudi brez mizic. Za "mizico" so uporabili kar balo sena.

Slika 1: Pisanje brez mizic.

Obravnavano snov pogosto povežem z ustvarjanjem na prostem. Z ustvarjanjem različnih izdelkov iz naravnih materialov otroci razvijajo svojo domišljijo, ki je zelo pomembna za njihov razvoj. Poleg neizmernega užitka ob delu v naravi lahko izražajo svojo kreativnost, ideje in ustvarjalnost. Ustvarjanje na prostem z naravnimi materiali zahteva nič ali zelo malo stroškov. Zbrala sem nekaj idej o učenju in ustvarjanju na prostem, v okolici šole oziroma v naravi. Spodnja slika prikazuje izdelek, za katerega potrebujejo le čopič, lonček z vodo in naravne materiale, ki jih naberejo v okolici šole.

Slika 2: Izdelek brez stroškov.

A. Primeri učenja in ustvarjanja na prostem

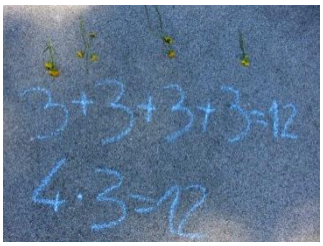
Učna ura na prostem lahko poteka ne glede na vreme ali letni časi. Tako učenci ustvarjajo pozimi, ko je mraz, led in sneg, spomladi, ko vse zacveti in ozeleni, poleti, ko je vroče in se nam v učilnici roke lepijo na zvezke, in prav tako v jesenskem času, ko povabim na ustvarjanje v naravi tudi starše. V prvi triadi lahko dejavnosti potekajo v korelaciji z vsemi predmeti. Pri vsaki učni uri na prostem učenci najprej odkrivajo, dokazujejo in spoznavajo nekaj novega, nato pa vezano na obravnavano temo ustvarjajo. Usmerjam jih pri opazovanju, jih spodbujam, da prisluhnejo, vidijo, otipajo, povohajo, mogoče tudi okusijo predmete oziroma pojme okoli sebe.

V zimskem času izvajam v primeru snega zimski športni dan, na katerem se učenci sankajo, kepajo in tekmujejo v različnih štafetnih in moštvenih igrah na snegu. Slednje izvajam tudi med rednimi urami športa. Pri učenju na prostem raziskujejo naravo pozimi, opazujejo okolico šole in s pomočjo terenskega dela spoznavajo značilnosti narave pozimi. Izvajajo poskuse z ledom, proučujejo agregatna stanja vode, merijo temperaturo zraka, opazujejo snežinke, iščejo sledi v snegu in njihove povzročitelje. Življenje nekoč povežem s sankanjem nekoč in ob tem učenci uživajo v sankanju z vrečo napolnjeno s senom. Obravnava nekaterih pisanih črk lahko odlično poteka kar na snegu. S prstom po snegu učenci vadijo postopek pisanja določene črke in v pisanju medsebojnih sporočil. Na snegu ustvarjajo s tempera barvami in razpršilci, izdelajo ledeno sliko in najrazličnejše kipce iz snega. V vseh primerih se učenci pri delu gibajo. Slika 3 prikazuje slikanje s tempera barvami na snegu.

Slika 3: Slikanje s tempera barvami.

Spomladi s pomočjo knjižice poskusov opazujejo prebujanje narave, spoznavajo in iščejo spomladanske cvetlice. Vrtna orodja spoznajo v živo na prostem in jih praktično preizkušajo z opravili na šolskem vrtu. Veselijo se, ko po dežju zagledajo mavrico, in jo poskusijo naslikati neposredno ob opazovanju v naravi. S stiskanjem spomladanskih rastlin izdelajo naravno barvo in ustvarjajo v slikanju na belo podlago. Pri matematiki jim kamenčki pomagajo pri štetju, prikazovanju števil (desetice, enice) in računanju. Pri uvajanju poštevanke je učenje na

prostem neizogibno. Učenci s konkretnim materialom usvojijo povezanost seštevanja in množenja kot je prikazano na sliki 4. Gugalnica je odličen pripomoček za prikaz ravnovesja in ugotavljanje, kdo je težji ali enako težek. Po obravnavi pravljice se sprehodijo v okolico šole, naberejo naraven material in ga uporabijo za dramatizacijo pravljice. Slika 5 prikazuje izdelano lutko za dramatizacijo pravljice Ostržek.



Slika 4: Prikaz seštevanja in množenja.

Slika 5: Lutka iz naravnega materiala.

Poletje je čas, ko nam okolica šole daje odlične senčne kotičke za delo, raziskovanje in ustvarjanje. Branje pravljic v travi na udobni odeji, je za učence posebno doživetje. Glasbeno poustvarjanje, ustvarjanje ritmičnih vzorcev in spremljav na tribuni ob igrišču učencem omogoča, da se sproščeno glasbeno izražajo. Učenci lahko glasno igrajo na Orffove inštrumente in tako ne motijo pri delu ostalih razredov. V številčnih razredih je glasbeno ustvarjanje vseh učencev sočasno lahko precej moteče. Predstavitev svojega glasbenega dela v obliki nastopa na prostem ima prav poseben čar, saj se nastopajoče opazuje sede s tribun. Obisk travnika in raziskovanje travniških cvetlic in živali v poletnem času je neizogibno. Ne znam si predstavljati, da bi se ta tema obravnavala v učilnici preko fotografij. V vročih dneh se učenci izredno razveselijo športnih iger z vodnimi baloni in slikanja z mokrim čopičem po igrišču. Pri spoznavanju okolja se ob sončnem dnevu v naravi naučijo vse o senci, nato se z njo tudi poigrajo in ustvarjajo najrazličnejše slike. Razgibanosti pokrajine je najlažje prikazati in oblikovati v pokrovu od škatel za čevlje, z mivko, s kamenčki, z vejicami in s sivo ter modro volno neposredno na terenu. Ker zima in pomladno deževje zbrišeta poslikave z betonske stene v okolici igrišča, se lotijo ponovnega slikanja in prikažejo sončno poletje in veselje ob pričakovanju poletnih počitnic. Vso pridobljeno znanje strnejo v obliki miselnega vzorca z zapisom na prazne kartonske škatle, ki jih brez težav odnašamo in prinašamo nazaj v učilnico. Poimenovali smo jih mobilne table kot prikazuje slika 6.

Slika 6: Mobilne table za zapis miselnega vzorca.

Jesen je letni čas, ko učenci zopet zapolnijo šolske klopi. Prehod iz sproščenega počitniškega pohajkovanja v pet ali več urno sedenje v klopi za učence prve triade ni lahko. Pogosto celo stresno. Zato je prav, da tudi lepe jesenske dneve izkoristimo za učenje v naravi. Sama narava

v jeseni nam ponuja precej materiala za likovno ustvarjanje, pobiranje pridelkov s šolskega vrta in pripravo le-tega na zimo, ponuja možnosti neposrednega opazovanja spreminjanja narave, opazovanje in lovljenje vetra, daje nam primerno klimo za pohode, krose, športne igre in kostanjeve piknike. Vsako leto z učenci organiziram kostanjev piknik s starši, ki pomagajo pri peki kostanjev in se pomerijo skupaj z otroci v športnih igrah. Deževen dan ni ovira, temveč idealna priložnost za merjenje količine padavin. Tako vsaj kanček pouka učenci kljub slabemu vremenu preživijo izven učilnice, se nadihajo, sprehodijo in hkrati učijo. Učenci se razveselijo tudi vetrovnega dne, saj poskušajo na šolskem igrišču v različne vrečke ujeti veter, opazovati smer in jakost vetra. Poigramo se v tekmovanju, katero vrečko veter odnese najdlje. Opisan primer prikazuje slika 7.

Slika 7: Tekmovanje z vrečami.

Učenci začnejo pri pouku na prostem naravo doživljati sami, preko čutil, in se začnejo bolj zavedati dogajanja okoli sebe. Pri načrtovanju dejavnosti sem pozorna na to, da učenci pridobijo izkušnje preko izkustvenega učenja. Spodbujam jih, da poslušajo, vohajo, gledajo in se dotikajo. Izkustveno usmerjen pouk učencem omogoča, da so v neposrednem učnem kontaktu z učno stvarnostjo in tako pridobivajo lastne individualizirane izkušnje, ki jih učenci lažje vključujejo v svoje razumevanje, razlago sveta, pojavov, pojmov, vedenja ter navsezadnje razumevanja sebe. Učenci so mnenja, da gredo v naravo po znanje in zabavo.

III. SKLEP

Vsakdanjik številnih otrok je omejen na notranje prostore in na natančno sestavljena igrišča. Otroci v šoli in doma živijo z umetno svetlobo, zastrtimi žaluzijami in plastičnimi predmeti. Prostora za gibanje imajo malo. Sčasoma jih odrasli ukrotimo, notranjščine postanejo njihova stalnica. Toda učenje otrok, ki preživijo več časa zunaj, v naravi, je uspešnejše. Učenje na prostem je sodobna oblika dela. Učenje na prostem je veliko bolj izkustveno, zabavno in sproščeno. Prav vsako uro lahko pouk vsaj nekaj minut izpeljemo na prostem in bo prav tako učinkovit. Pridružujem se številnim izjavam, da je učenje v naravi učenje prihodnosti. Glede na znana dejstva o pozitivnih učinkih pouka na prostem, na psihični in fizični razvoj učencev, želim, da bi vse slovenske osnovne šole ozavestile možnost uporabe okolice šole za izvajanje pouka zunaj. Ovir za to ne bi smelo biti, saj tudi učni načrti spodbujajo izkustveno učenje, ki ga je najbolje izpeljati v realnem svetu. K temu želim spodbujati tudi starše in doseči učenje v gozdu, na travniku tudi brez izjav staršev o strinjanju glede učenja izven učilnice in šolskega okoliša. Vsi, tako starši kot učitelji, si želimo, da bi učenci radi hodili v šolo in prav pogoste

in različne oblike pouka na prostem so ena od priložnosti, da ta cilj dosežemo. Upam, da bodo prikazane ideje učnih ur na prostem še katerega učitelja spodbudile, da jih uporabi pri izvajanju pouka na prostem ali slednjega izvajal pogosteje. Prikazani izdelki so izdelki 7 let starih učencev.

LITERATURA IN VIRI

[1] D. Skribe-Dimec, 2012. "Pouk na prostem v ledeni deželi-na Islandiji", Naravoslovna solnica, revija za učitelje, vzgojitelje in starše, 2012, letnik XVII, številka 1.

[2] D. Skribe-Dimec, " Pouk na prostem. Raznovrstnost pristopov in razvijanje naravoslovnega mišljenja", 2014, pp. 79-83.

[3] V. Van Bussel, "Nizozemski tečaj začetnega naravoslovja za razredne učitelje", Nova Gorica: Educa, 1992, pp. 15-31.

[4] V. Majcen, 2017. "Slike 1-6 OŠ Grajena", lastni posnetki, 2017.

Majhenič Katja

PRILOŽNOSTI ZA GIBALNE AKTIVNOSTI PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Ko se učitelj odloči za poučevanje s pomočjo gibanja kot univerzalnega jezika vseh ljudi, ponudi učencem priložnosti za dejanski uspeh v današnjem stresnem akademskem okolju, kjer so pričakovanja vedno višja. Aktivnosti opisane v tem članku osvobodijo učence, ki so "prilepljeni" na svoje sedeže in jim primanjkuje kisika v možganih, iz pasivne učne drže ter jih fizično in kreativno angažirajo pri njihovem učenju. S tem ko učencem omogočimo, da se "odlepijo" od svojih sedežev, jih hkrati spodbudimo k novim stopnjam odkrivanja in izražanja samega sebe. Učenci, ki izkusijo učenje s pomočjo svojih teles, izdelajo globlje čustvene, medosebne in kinestetične povezave z učno snovjo.

KLJUČNE BESEDE: izobraževanje skozi gibanje, osnovnošolski učenci, gibalne aktivnosti, angleščina kot tuji jezik.

OPPORTUNITIES FOR PHYSICAL ACTIVITY IN ENGLISH LANGUAGE CLASSROOM

ABSTRACT

By teaching through the universal language of movement, teachers can offer a chance for real success to children who are caught in today's stressful, high-stakes academic climate. Activities described in this article release students from a passive learning posture – glued to their seats, dissociated, with decreased oxygen in their brains, and engage them physically and creatively with what they are learning. Simply by getting students out of their seats, we encourage new levels of self-discovery and self-expression. And by letting students experience curriculum through their bodies, we help them make deeper emotional, interpersonal and kinesthetic connections to academic subjects.

KEYWORDS: movement education, elementary school students, physical activities, English as a foreign language.

I. UVOD

Nevroznanost s svojimi raziskavami neumorno dokazuje, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov, še zlasti otroških: bolj so organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani, kar je spodbudna novica tudi za učitelje. V Evropi je le malo javnih šol, ki v svojih programih predvidevajo krajšo rekreacijo pred ali celo med samim poukom, gibalno dejavno učenje pa je tudi v slovenskih šolah prej izjema kot pravilo, odvisno predvsem od znanja in naklonjenosti posameznih učiteljev ali od pedagoškega pristopa, v katerem je gibanje nenehno vključeno (npr. pedagogika Montessori).

Številne šolske prakse danes niso v skladu z dognanji nevroznanstvenikov, ki med drugim poudarjajo, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta tudi obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije.

Tak otrok bo, kakor kažejo novodobne raziskave, uspešnejši tudi v šoli, še bolj pa bi bil, če bi se šolske prakse poenotile ali vsaj prilagodile dognanjem, da bodo učitelji lažje delali, učenci pa se bolje učili, če bodo več časa preživeli na prostem ali po zbranem 15-minutnem tuhtanju za mizo naredili kak poskok ali preteg. Verjetno bo minilo še kar nekaj časa, da bomo sprejeli tisto, kar vemo že desetletja: da bi se morali otroci več gibati tudi med intelektualno dejavnostjo. Predvsem bo treba prepričati učitelje, da je prednost, če peljejo učence ven ali pred začetkom ure naredijo nekaj gibalnih vaj, saj zato ne bodo delali več nereda, ampak bodo potem bolj skoncentrirani, bolj si bodo zapomnili predelano snov in se lažje pripravili na nadaljevanje učenja.

II. GIBANJE IN UČENJE TUJEGA JEZIKA

Ko ljudje govorijo, spontano uporabljajo gibe/kretnje. To delajo za boljšo predstavitev ali poudarjanje tega, kar so rekli. Gibi se pojavijo v različnih oblikah, ker se z govorom ne moremo popolnoma izraziti, zato nam pri tem pomaga gib. Ko otroci usvajajo jezik, se prav tako gibajo. Kazanje na določeno stvar sodi med prve gibe pri nastajanju in govorjenju jezika. Pri sporazumevanju v tujem jeziku ljudje uporabljajo gibe, da se lahko lažje izrazijo. Gibi pomagajo pri izražanju pomena besed ter lajšajo motnje govora. Učenci tujega jezika s tem izrazijo sebe v različnih medkulturnih okoljih, v katerih se srečajo in tam uporabljajo gibe. Učitelji tujega jezika lahko uporabijo gib kot pripomoček, ki podpira in izboljšuje proces usvajanja jezika.

Raziskave kažejo, da obstajajo povezave med gibanjem in jezikom, še posebej pri hitrejšem in dolgotrajnejšem pomnjenju besed, boljši pozornosti ter hitrejšem priklicu naučenih besed. Gibalne aktivnosti pomagajo razviti zmožnost dekodiranja, tekočnosti jezika, obogatitev besedišča, sintakse, diskurza in metakognicije pri drugem/tujem jeziku. Za najuspešnejše

aktivnosti učenja tujega jezika so se v dosedanjih raziskavah pokazale igre in akcijske pesmi ter aktivnosti s celostnim telesnim odzivom. Velja vsesplošno pravilo, da mora otroka aktivnost pritegniti, ga zabavati in učiti. Če se učimo z veseljem, se učimo hitreje, znanje je trajnejše. Ravno pri gibalnih aktivnostih in igrah so aktivnosti take, da so za večino otrok zanimive in zabavne. Zato sta ravno gibalna aktivnost in metoda igre primerni za seznanjanje otrok s prvimi angleškimi besedami.

III. MOTIVATORJI PRI POUKU ANGLEŠČINE

Učenci veliko časa presedijo v šolskih klopeh in posledično se utrudijo. Ko iz lastnih izkušenj pomislim na to, kako se počutim po eno-urnem poslušanju strokovnega predavanja in kako po eno-uri telesni vadbi, ugotovim, da se po prvi dejavnosti počutim utrujeno, medtem ko se po drugi počutim precej prerojeno, polno energije. Upam si trditi, da učencem manjka fizične stimulacije oz. spodbude. Razmišljanje v sedečem položaju dalj časa je za vsakega posameznika lahko izčrpljujoče. Poleg tega so lahko v ozadju še drugi dejavniki, ki učence odvrnejo od pouka, kot so na primer zadnja ura pouka v petek, pouk po malici ali kosilu, ponedeljkovo jutro, učencu nezanimiva snov, učenec ne vidi smiselnosti učne snovi, učitelj snov razlaga že dalj časa brez premora, učenec ni naspan, vročina oz. mraz v učilnici itd. Učenci svojo izčrpanost pokažejo na različne načine, največkrat s tem, da začnejo klepetati, se premikati, obračati, gugati na stolu ipd. Ko začnejo učenci iz kakršnegakoli razloga izgubljati pozornost in niso več koncentrirani na učno snov, je čas, da učitelj poseže po t.i. "energizers" ali motivatorjih.

Izraz **»energizer«** prihaja iz angleščine in označuje običajno krajšo vajo ali igro, katere namen je spodbuditi in povišati nivo energije v skupini. Energizerji se uporabljajo za ustvarjanje vzdušja, poživitev, »prebujanje« učencev pred ali med aktivnostmi, predstavitev nove teme na lahkoten način, medsebojno spoznavanje učencev, povezovanje skupine. V nadaljevanju bom predstavila nekaj motivatorjev, ki jih lahko učitelji uporabljajo tako pri poučevanju angleščine kot tudi drugih šolskih predmetih.

A) The human knot

Učence razdelimo v skupine (6 do 12 učencev). Vsaka skupina tvori krog. Primejo se za roke tako, da pri tem ne sežejo v roke svojega desnega in levega soseda. Nastane kompliciran vozel, katerega poskušajo razplesti, ne da bi pri tem spustili roke. Cilj je dobiti enostaven krog, v katerem se vsi držijo za roke. Pri tem uporabljajo fraze: »climb over«, »go under«, »turn round«, »go back«, »your turn«, »stop«, »well done«.

B) Locomotion

Učenci sedijo na stolih v krogu, en učenec, voditelj, stoji na sredi kroga. Voditelj začne hoditi po zunanji strani kroga in pri tem izvede določeno gibanje (npr. tek, žabji poskoki, izpadni koraki ipd.). Ko hodi v krogu, se dotakne učenca, ki se mora vstati in mu slediti, tako da oponaša njegovo gibanje. Ko voditelj presodi, da se mu je pridružilo zadostno število učencev, zakliče »All change« in vsi poskušajo zasesti proste sedeže. Tisti, ki mu to ne uspe, postane nov voditelj in pokaže novo vrsto gibanja.

C) Bring me

Učence razdelimo v dve ali več skupin. Vsaka skupina določi svojega voditelja, ki prejme košaro in določeno število kartončkov, na katerih so slike raznih predmetov (npr. čevelj, peresnica, kreda ipd.). Voditelji stojijo na eni strani učilnice, njihovi pripadniki pa na drugi. Ko se igra prične, morajo voditelji ukazati svoji skupini, naj jim nekdo iz skupine prinese predmet iz slike, tako da zakličejo »Bring me...(a girl's shoe, a red pencil-case, a chalk itd.)«. Zmaga tista skupina, ki v najkrajšem času zbere v košari vse predmete.

D) The animal game

To aktivnost lahko uporabimo, ko želimo večjo skupino razdeliti v več manjših skupin. Na lističe zapišemo imena toliko različnih živali, kolikor želimo imeti skupin učencev. Učenci izberejo listič in poskušajo najti ostale člane svoje skupine tako, da žival oponašajo (njeno oglašanje/gibanje). Živali iste vrste tvorijo eno skupino (npr. cats, hippos, monkeys itd.)

E) What has changed?

Učenci se postavijo v dvojice drug nasproti drugemu v stoječem položaju. Nekaj časa se dobro opazujejo, nato pa se en izmed učencev v paru obrne v drugo stran, drugi učenec pa naredi tri spremembe na svoji zunanjosti (npr. ročno uro prestavi na drugo zapestje, sname očala, si zaviha rokave ipd.). Ko se učenec ponovno obrne, poskuša ugotoviti tri spremembe in jih poimenovati (npr. a watch, glasses, shirt itd.). Vlogi si učenca nato izmenjata.

F) Who is the leader?

Učenci sedijo v krogu. En učenec odide iz razreda. Ostali učenci izberejo voditelja, ki izvede različna dejanja, ki jih ostali učenci posnemajo (npr. jumping on one leg, clapping hands, stomping feet itd.). Ko se učenec, ki je zapustil razred, vrne, se postavi na sredino kroga in poskuša ugotoviti, kdo vodi aktivnosti. Ostali učenci se trudijo, da voditelja ne izdajo, tako da ga ne gledajo ves čas. Voditelj mora menjavati dejavnosti, ne da bi ga pri tem učenec v sredini kroga opazil. Ko učenec opazi voditelja, se priključi krogu, voditelj pa odide iz razreda.

G) What we have in common?

Vodja skupine imenuje eno značilnost učencev, kot na primer »blue eyes«, in učenci z modrimi očmi se morajo postaviti na določeno mesto v učilnici (v kot, na blazine, v obroče, na mize ipd.). Aktivnost nadaljujejo z različnimi značilnostmi učencev (npr. black slippers, a pink school bag, a red pencil itd.).

H) People to people

To aktivnost lahko uporabimo za utrjevanje besedišča deli telesa. En učenec je voditelj, drugi učenci se postavijo v pare. Voditelj poda navodilo, ki ga morajo učenci v parih pravilno izvesti, na primer »Head to knee, back to back, shoulder to elbow itd.« Ko voditelj reče »People to people«, si učenci poiščejo novega partnerja.

I) Pass the action

Učenci stojijo v krogu, en učenec (A) je na sredini kroga. Učenec A se premika proti poljubnemu učencu B, ki stoji v krogu, na specifičen način (npr. skače, se plazi, hodi ritensko ipd.). Ko prispe do njega, se postavi na njegovo mesto, učenec B pa se na enak način premika do sredine kroga. Nato si učenec B zamisli nov način gibanja in se na ta način približa učencu C itd. Igra traja tako dolgo, dokler vsak izmed učencev ne pokaže svoj način premikanja po prostoru.

J) Mirror image

Učenci se razdelijo v pare in stopijo drug nasproti drugemu. V parih se odločijo, kdo bo ogledalo. Ta učenec nato čim bolj natančno oponaša svojega partnerja, tako kot da bi gledali njegov odsev v ogledalu. Vlogi si po določenem času izmenjata.

IV. ZAKLJUČEK

Najvišja prioriteta vsake šole bi morala biti ta, da učence angažira v vzgojno-izobraževalnem procesu in pri tem skrbi za njihovo aktivnost in zdravje. Za zagotavljanje rednega gibanja pri pouku k sreči ne potrebujemo veliko prostora, časa in tudi ne denarja. Kar potrebujemo je le drugačen način razmišljanja učiteljev oziroma takšno prepričanje, ki bo izpolnjevalo otrokovo primarno potrebo po gibanju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Goldin-Meadow, S. (2006). Talking and Thinking with our hands. Current directions in Psychological Science.

[2] Grobin, I. (2006). Interkulturni stiki in interkulturno učenje. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

[3] Gullberg, M.&McCafferty, S. (2008). Introduction to gesture and SLA: An Integrated Approach. Studies in Second Language Acquisition.

[4] Macedonia, M., Knosche, T. R. (2011). Body in mind. How gestures empower foreign language learning. Mind, brain, and Education.

[5] Macedonia, M, von Kriegstein, K. (2012). Gestures Enhance Foreign language Learning. Biolinguistics.

[6] Rieg, S. A., Paquette, K. R. (2009). Using Drama and Movement to Enhance English Language Learners' Literacy Development. Journal of Instructional Psychology.

[7] Videmšek, M., Drašler, A., Pišot, R. (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[8] Učenci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Pridobljeno 16.11.2017, s http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html.

[9] 100 ways to energize groups: games to use in workshops, meetings and the community. Pridobljeno 16.11.2017, s https://www.slideshare.net/vickthorr/100-energizers.

Mandl Dirnbek Mateja

EKOLOŠKA HRANA – VIR ZDRAVJA

POVZETEK

Zdravje kot najvišja vrednota vsakega posameznika za bivanje, sobivanje, ustvarjanje in razvoj celotne družbe, zahteva duševno in fizično zdravega človeka. V osnovni šoli so najprej za to odgovorni starši, nato pa šola, kot vzgojno izobraževalna institucija. Dejstvo je, da osnovnošolci preživijo v šoli ali s šolo povezanimi dejavnostmi več kot polovico svojega časa. Vsi, ki smo vključeni v ta proces, pa naj bi sistematično in odgovorno spremljali in usmerjali njihov razvoj.

Naš zavod vključuje predšolske in šolske otroke. Glede na analizo stanja, določenih prehrambnih ter gibalnih navad in rezultatov šolarjev na obveznih šolskih testiranjih; so le-ti pokazali slabše rezultate kot desetletje in več poprej. Naša šola je začutila, da je potrebno poiskati smernice, ki navajajo ter usmerjajo najmlajše in mladostnike k ustreznim dejavnostim za izboljšanje prehranjevalnih navad in uživanje zdrave hrane.

Na šoli smo se odločili, da bi spremembe izvajali postopoma na področjih, ki smo jih opredelili: pozitivno razmišljanje, naravnanost in ustvarjanje pogojev za dobro počutje; sobivanje-vključevanje v skupino; gibanje-peš v šolo naj bo navada ne izjema; zdrava prehrana-zavedanje o ekološko pridelani hrani z domačega okolja.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, pozitivna naravnanost, ekološko pridelana hrana, prehranjevalne navade.

ORGANIC FOOD – THE SOURCE OF HEALTH

ABSTRACT

Health as the highest value of every individual for existence, coexistence, creation and development of the society as a whole demands a mentally and physically fit person. Here, at primary school, parents are the first responsible to create such a person and school as an educational establishment comes second. The fact is, children spend more than a half of their time at school or at king part in activities connected with school process. Everybody involved in the process should sistematically and responsibly monitor and direct their growth.

There are school and preschool children at our institution. According to analysis of certain eating and locomotory habits and the results at a yearly obligatory testing, the results were much poorer than a decade ago. Our institution somehow felt responsible to look for some guidelines for the children, to help them better their eating habits as well as eating healthy food.

The school has decided to implement the changes gradually in the following areas: Positive thinking, the attitude and creating conditions leading to well-being; coexistence- group integration; walking to school should become a habit not an exception; the awareness of organic healthy food produced in the local area.

KEYWORDS: **health, positive attitude, organically produced food, eating habits.**

I. UVOD

Hrana je eden najpomembnejših dejavnikov za zagotavljanje človekovih osnovnih potreb. V okolju, v katerem živimo, kmetijstvo prispeva h kakovosti zraka, vode in biotski raznovrstnosti. To se kaže tudi na zdravju ljudi, kulturni podobi krajine, poseljenosti in razvoju podeželja. Zakonodaja nam omogoča, da v šolsko prehrano vključujemo pridelke iz kmetij lokalnega okolja. Učenci naše šole so bili soustvarjalci projekta, v sklopu katerega smo obiskali kmetije, ki pridelujejo hrano na ekološki način. Namen je bil izoblikovati model učne kmetije. Kmetije namreč predstavljajo avtentično okolje, v katerem je mogoče spoznavati različne segmente družbe in narave ter na podlagi pedagoških programov razvijati osebnostne in družbene kompetence in veščine. Tako smo učno okolje kmetije obravnavali kot učilnico v naravi – odprt učni prostor, katere osnova je izkustveno učenje oziroma povzemanje in razumevanje vsebine na osnovi neposrednega učenja. Z izkustvenim učenjem se pri učencih povečujejo intelektualne sposobnosti, notranja motivacija ter želja po učenju in odkrivanju novega. Predvsem pa učenci razvijajo spretnosti in sodelovalne veščine, povezovanje teorije s prakso, so aktivni; znanje pridobljeno na tak način je trajnejše in je znanje za življenje.

II. O UČNI KMETIJI

Učne kmetije so kmetije, ki svojo kmetijsko dejavnost in proizvode dopolnjujejo z dopolnilno dejavnostjo na področju izobraževanja – v našem primeru osnovnošolcev. Z izobraževalno dejavnostjo tako kmetija postane pedagoški prostor in preko izkustvenega učenja daje občutek povezanosti, pomaga pri gradnji identitete v lokalni skupnosti ter trajno prispeva k boljšemu zdravju in počutju v okolju. Lastnik ali skrbnik je hkrati tudi pedagog. Njegova naloga je, da učencem prenese med-predmetno znanje, obogateno z izkušnjami iz življenja. (Mladi in podeželje. V: Večnamenska uporaba podeželja: potencialne didaktične kmetije v območju TOTI LAS in vključevanje mladih, 2011)

Na učnih kmetijah učenci:

- spoznavajo, pridobivajo in krepijo spretnosti in veščine za delo na različnih področjih gospodarstva;
- se seznanijo s kulturno dediščino (običaji, navade, spretnosti, znanja obrti ...);
- spoznavajo pomen urejenosti kmetij ter urejenost kraja;
- spoznajo osnove zakonitosti kmetijske pridelave;
- spoznavajo rastline in živali, vrtne rastline, okrasne rastline;
- spoznavajo pomen kmeta in kmetijstva;
- se seznanijo s pomenom ekološko pridelane hrane;
- spoznavajo pomen ohranjanja okolja, kakovosti življenja in zdravega načina življenja;
- krepijo socialne veščine in pozitiven odnos do narave in okolja

A. Ekološka kmetija Jazbec

Kmetija ima okoli 250 let dolgo tradicijo kmetovanja. Zemlja je bila skozi generacije pretežno glavni vir dohodka, ki so jo dopolnjevali tudi z dohodkom iz izven kmetijske dejavnosti. Kljub temu je ljubezen in spoštovanje do slovenske zemlje rasla iz roda v rod. Na ekološki

kmetiji se prepletata reja živali in pridelovanje pšenice, pire, koruze in ječmena. Pridelana žita zmeljejo v svojem mlinu, iz katerega dobijo različne tipe mok in zdrobov. Zeleno okolje, kjer se nahaja kmetija, ponuja vrtnine in zelišča. Zelišča sušijo in jih nato uporabijo v kulinariki. Od leta 2000 se ukvarjajo z ekološkim načinom kmetovanja, kjer se prepletata rastlinska pridelava in reja živali. Pri kmetiji je ekološki vrt, možen je ogled živali ter stare zbirke kmečkih orodij.

B. Dejavnosti na kmetiji

Na kmetiji imajo širok spekter dejavnosti in delavnic, v katere lahko vključimo učence osnovnih šol. Namen teh delavnic je, da učenci ne izgubijo stika z naravo ter se preko ročnih spretnosti na zabaven način čim več naučijo. Tako se na kmetiji seznanijo z zakoni narave, z delovnimi postopki. Medtem ko se učenci v šoli z učno snovjo seznanijo preko učiteljeve razlage, je na učnih kmetijah svet zaznavanja, predvsem pa način mnogo širši. Pristen stik z naravo lahko učenci začutijo, ko vonjajo, tipajo, okušajo, opazujejo, sodelujejo pri opravilih in so tako deležni neposredne izkušnje, ki je osnova za doživljanje, razumevanje ter pozitiven odnos do narave in okolja.

C. Na kmetiji je možno izvajati naslednje delavnice:

- ogled kmetije in seznanitev z njihovo dejavnostjo;
- izdelovanje piščali iz vrbovega lesa;
- pletenje iz ličja (prikaz pletenja, mentorstvo pri pletenju izdelkov, kot so: predpražniki, posodice, podstavki, ptički, zajčki, angelčki)
- prikaz pletenja iz slame in vodenje pri pletenju;
- ličkanje in luščenje koruze;
- čiščenje in mletja žita;
- luščenje fižola;
- ogled ter učenje načina pridobivanja domačega semena;
- ogled pašnika in možnost stika z vsemi vrstami živali, jih imajo na kmetiji;
- učenje pletenja čebule in česna v kito;
- ogled zeliščnega vrta, spoznavanje zelišč, uporaba zelišč;
- pridelava in predelava sadja;
- kulinarične delavnice (peka kruha in piškotov).

III. SODELOVANJE ŠOLE Z EKO KMETIJO – PRIMER DOBRE PRAKSE

A. Predstavitev ozadja

Učenci OŠ Krmelj so bili eden od devetih partnerjev, ki so imeli priložnost sodelovati v projektu »Semena prihodnosti – spodbujanje podjetništva mladih«, ki je bil zaradi obsežnosti razdeljen na dva dela – dve fazi. Predstavila bom prvi del, kjer smo sodelovali z ekološkimi kmetijami. Učenci naše šole so obiskali in sodelovali z Ekološko kmetijo Jazbec. Namen je bil pripraviti model učne kmetije, s katero bi nakazali možnost za razvoj izobraževanja na kmetiji, opozoriti na nujnost tokov znanja med šolami, kmetijami in ostalo družbo, ter pomen zdrave ekološko pridelane hrane. Cilj projekta je bil zgraditi most uspešnega sodelovanja

med šolami in kmetijami, šolarjem pa namesto učenja v zaprtih prostorih šole ponuditi učno izkušnjo na prostem. Tako smo vsi partnerji skupaj razmišljali o programu, ki ga lahko kmetije ponudijo učencem. V načrtovanje programa pred izvedbo delavnic smo se aktivno vključili tudi učenci in sodelujoči učitelji. Po izvedbi delavnic smo pri učencih preverili, kako oni doživljajo učno kmetijo. Zanimalo nas je, kaj jim pomeni obisk učne kmetije, ali jim je bilo učenje na kmetiji všeč, ali bi sodelovali pri pouku, če bi se del pouka izvajal na kmetiji. Svoja razmišljanja so ob koncu tudi zapisali.

B. Načrtovanje programa, aktivnosti

Ali naj se šolsko učenje in učenje na kmetiji razlikujeta ali dopolnjujeta? Ali naj bo primaren namen učenja na kmetiji pristna enkratna izkušnja s kmečkim okoljem, opravili in življenjem na kmetiji ali pa so lahko učne kmetije trajni prenosnik znanja v življenju učečega se človeka? Čemu dati prednost pri načrtovanju programa?

Vsekakor smo izhajali iz dejstva, da je središče pedagoških programov kmetije izkustveno učenje. Gre za obliko učenja, ki skuša povzeti neposredno izkušnjo, opazovanje in spoznavanje. Učna kmetija naj nudi:

- nepozabno doživetje in znanje za življenje;
- možnost rokovanja s predmeti;
- aktivno udeležbo v učenju in pridobivanje znanja preko izkušnje;
- raziskovalno, ustvarjalno, sproščeno in pozitivno naravnano okolje;
- naloge za reševanje problemov;
- sodelovalno učno okolje.

C. Aktivnosti učencev

V okviru projekta smo za učence pripravili in izvedli različne aktivnosti, ki so se odvijale na ekološki kmetiji ter delavnice na šoli. Aktivnosti na kmetiji smo izvedli v obliki naravoslovnih dni, delavnice v šoli pa so se odvijale po končanem pouku, ob sobotah ali kakšen dan v času počitnic. Vključeni so bili učenci zadnjega triletja. Kmetijo smo spoznali preko različnih delavnic, kjer smo se seznanili z delovnimi postopki, kot so: pridelava, proizvodnja in prodaja.

Učenci in učitelji smo spoznali izjemnost ponujene priložnosti in tako na kmetiji izvedli dva naravoslovna učna dneva. Učenci so na kmetiji spoznali peko kruha in piškotov, izdelovanje izdelkov iz naravnih materialov, razvrščanje in mletje različnih žit, luščenje fižola, pletenje kite iz česna, izdelovanje metel iz sirka.

IV. DELAVNICA PEKA PIŠKOTOV

V tej delavnici so se učenci preizkusili v peki piškotov. Niso pekli navadnih piškotov, temveč piškote iz pire. Pira je ena izmed najbolj zdravih žitaric. Pravijo ji kar mati vseh mehkih žit. Je zakladnica vitaminov in je vsestransko zdrava. Pekli so dvoje vrste piškotov. Maso prvih so najprej razvaljali in nato iz nje izrezljali manjše kroge. Napolnili so jih z marmelado in jih prepognili. Drugo maso pa so v piškote oblikovali tako, da so jo spustili čez strojček. Vse skupaj so zložili na pekač in nesli v pečico, kar nam prikazuje slika.

Slika 1: Peka pirinih piškotov.

V. DELAVNICA PLETENJE IZ LIČJA

V tej delavnici so učenci iz ličja izdelovali prikupne izdelke, kot so: posodice, rože, ... Že v preteklosti je ličkanje spadalo med najpomembnejša jesenska opravila slovenskih kmetij. Skoraj vsaka kmetija je imela posajeno koruzo, saj je bila pomembno živilo za ljudi in živali. Iz moke so pekli kruh, kuhali žgance, jo mešali z belo moko in tako prihranili nekaj pšenične moke. Jeseni je bilo treba pridelek pospraviti. Pri delu na polju so si med seboj pomagali. Domači so zrele koruzne storže pripeljali domov, zvečer pa so prišli stari in mladi iz vasi in začeli ličkati.

Slika 2: Izdelovanje okraskov iz ličkanja.

Delo je bilo razdeljeno; ženske so ličkale storže, jim odstranjevale liste, pustile so dva do tri za vezanje v pare. Iz preostalega posušenega ličkanja so nato izdelovali predpražniki, posodice, podstavke, peharje, okrasne rože, s katerimi so pozimi okrasili skednje. Slika prikazuje izdelek učencev.

Slika 3: Končni izdelek iz ličja.

VI. DELAVNICA UČENJE PLETENJA ČESNA V KITO

Česen je začimbna rastlina in uspeva po vsem svetu. V tej delavnici so se učenci urili v pletenju česna v kite. Kite so pričeli plesti iz napol suhe cime. Česnovim glavicam so učenci odstranili korenine in zunanje »luskoliste«, steblo so na česnu pustili. Vzeli so tri ali šest glavic česna in pričeli plesti kite. Med pletenjem so v enakomernih razmikih dodajali nove. Česen, spleten v kito zdrži dlje časa in je tudi bolj sočen, svež, saj stroki črpajo sokove iz neodrezanega stebla.

Slika 4: Pletenje česnove kite.

VII. LUŠČENJE FIŽOLA

V tej delavnici so se učenci preizkusili v luščenju fižola. Posušenim strokom fižola so odstranili luščine, zrna pa so shranili v peharje. Fižol je domače ime za živilo, ki se uporablja kot hrana ali krma. V Evropo je prišel šele po odkritju Amerike. Že Indijanci so ga sadili skupaj s koruzo in bučami. V Evropi se prvič omenja sredi 16. stoletja, Slovenci pa smo ga začeli gojiti v 17. stoletju.

Slika 5: Luščenje fižola.

Fižol ima visoko energijsko vrednost, večino predstavljajo ogljikovi hidrati. Pri nas je predvsem priljubljen nizki fižol, ker ima bogato prehransko vrednost in je enostaven za pripravo. Iz njega lahko pripravimo juhe, enolončnice, namaze, pireje, solate; obvezno pa je k tem jedem pri kuhanju potrebno dodati začimbe, kot so: peteršilj, lovor, šetraj in majaron.

VIII. OGLED ZELIŠČNEGA VRTA, SPOZNAVANJE ZELIŠČ, UPORABA ZELIŠČ

V tej delavnici so si učenci ogledali zeliščni vrt, spoznavali posamezna zelišča in njihovo uporabnost.

Slika 6: Zeliščni vrt na kmetiji.

Zelišča lahko uporabljamo v prehrani kot začimbe in sestavine različnih pripravkov, kot so: čaji, mazila in drugo. Pridelane na ekološki način brez kemičnih pripravkov so nam na voljo skozi vse leto, za zimo pa jih spravimo v različnih oblikah. Zelišča smo nabrali in iz njih pripravili okusen čaj. Ob koncu so učenci tekmovali v poznavanju zelišč preko vonja

Slika 7: Tekmovanje v poznavanju zelišč.

IX. IZDELAVA SIRKOVIH METEL

V tej delavnici so se učenci lotili izdelave metel iz sirka. Sirek je žitarica, ki izvira iz Afrike in se uporablja za hrano ljudi in krmno hrano živali. Sirkova metla je najstarejše, najcenejše in najbolj enostavno orodje za vzdrževanje čistoče v hiši in okoli nje. Sirkove metle so ekološki proizvod, ki so v popolnosti narejene iz naravnih vlaken rastline sirek. Za izdelavo metel so potrebovali na ustrezno dolžino narezan sirek, ki so mu odstranili semena ter veje grma beka, ki smo jih namočili v hladno vodo, da so bile bolj prožne. Šop narezanih sirkovih stebel smo nato povezali z bekovimi vejami in tako dobili končni izdelek.

Slika 8: Izdelovanje sirkovih metel.

X. ZAKLJUČEK

Ob zaključku projekta smo ugotovili, da so učenci naklonjeni učenju na učnih kmetijah. Večini učencev so delavnice na kmetiji ponudile nova znanja, zato bi si takšen način učenja želeli tudi v prihodnosti. Kot najpogostejše všečnosti učenja so učenci izpostavili:

- učenje na svežem zraku

- izkustveno učenje in pridobivanje znanja v delavnicah (delavnica kuhanja, peke piškotov, luščenje koruze …)
- dojemanje drugačnega učenja kot v šoli (uporaba čutil, preizkušanje ročnih spretnosti …)

Svojo učno izkušnjo so učenci opisali takole:

»Na ekološki kmetiji mi je bila najbolj všeč raznolikost del in znanje, ki smo ga pridobili o raznih živalih. Prednost učnih dni na kmetiji je, da učenci vse, kar vemo v teoriji, izkusimo tudi v praksi, se stvari dotaknemo in si s tem več zapomnimo. Šele ko sami opravimo neko delo, nekaj spečemo ali ustvarimo, lahko zares razumemo bistvo kmetije in vsega vanjo vloženega truda. Znanje, ki smo ga pridobili, bo vedno z nami in nas bo spremljalo vse življenje.«

Kot šola smo se odločili, da pozitivne izkušnje in znanja v odnosu do ekološke hrane ohranimo. Spremenil se je odnos do hrane, ki jo pridelajo lokalni pridelovalci. Tako na šolski jedilnik redno uvrščamo: jogurte, maslo, mleko, kruh, med, sezonsko zelenjavo in sadje lokalnih kmetij. Pri oblikovanju jedilnika vključujemo tudi učence, na primer pri pripravi tradicionalnega slovenskega kosila, ki temelji na receptih iz domačega okolja. V šolski kuhinji pripravljajo obroke, ki vključujejo manj sladkorja; različna žita, predvsem piro.

V okviru tehniških dni pa uporabimo pridobljeno znanje o kuhanju marmelade, peki piškotov; ki jih pripravimo kot izdelke za prodajo na novoletnem šolskem bazarju. Zaživel je tudi šolski vrt, na katerem smo zasadili zelišča in sezonske vrtnine; zanj pa poskrbijo učenci izbirnega predmeta v sklopu kmetijstva.

LITERATURA IN VIRI

Kerndl, M. (2010). Učno okolje, ki omogoča kakovostno samostojno učenje. V: Revija za elementarno izobraževanje, 105-121.

Kovačič, M., Udovič A. (2003). Razvojni trendi v slovenskem kmetijstvu. V: Zbornik Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani. Biotehniška fakulteta. Ljubljana. Kmetijstvo, 297-331.

Marinčič D. (2011). Mladi in podeželje. V: Večnamenska uporaba podeželja: potencialne didaktične kmetije v območju TOTI LAS in vključevanje mladih, 12-28.

Markelj Saša

PREKO SPOZNAVANJA PTIC DO SPOZNANJ O SEBI IN OKOLJA

POVZETEK

V prispevku obravnavamo problematiko slušne pozornosti pri otrocih v vrtcu. V eni skupini izmed otrok v vrtcu smo prepoznali pomanjkanje slušne pozornosti še zlasti pri branju kratkih zgodbic. Slušno pozornost smo skušali podaljšati s pomočjo podaljšanja vidne pozornosti. Uporabili smo posredni način preko spoznavanja ptic do spoznanj o sebi in okolja. Opazovali in spoznavali smo najprej ptice v bližnjem okolju, kar je otroke zelo pritegnilo. V nadaljevanju smo opazoavnje ptic povezovali z različnimi dejavnostmi in temo ptic obdržali preko celega leta. Zaznali smo, da se je pozornost otrok podaljšala. Po koncu izvajanja dvigovanja slušne pozornosti smo ugotovili, da so otroci tudi bolj skrbni pri ohranjanju čistega okolja, se bolj zavedajo pomena zdrave prehrane in gibanja za boljše počutje in zdravje.

KLJUČNE BESEDE: pozornost, ptice, opazovanje, zdravje.

GETTING TO KNOW ONESELF AND ONE'S ENVIRONMENT BY OBSERVING BIRDS

ABSTRACT

In our preschool class, we noticed the lack of auditory attention. Children listened to short stories only for a brief time. Short attention span was most present when listening to their peers. First, we decided to extend the visual attention period. We started birdwatching in the environment surrounding the kindergarten. Children were very interested in the topic of birds. We included this topic in many other activities. The attention span of the children increased very soon. We thus decided to keep the topic as a part of our activities through the whole year. At the end of the year, we discovered that children are more aware of keeping their environment clean and about the meaning of a healthy diet, exercise, and the effects this has on their well-being and health.

KEYWORDS: attention, birds, birdwatching, health.

I. IZHODIŠČE

Predšolski otroci se učijo jezika pretežno s poslušanjem. Poslušalske navade si oblikujemo s posnemanjem okolja. Pri predšolskem otroku so te zelo odvisne od osebnostnih potez matere oziroma od osebe s katero preživi otrok večino časa. Bistvo poslušanja je, da si človek vsebino zapomni, jo analizira in poskuša razumeti, jo kritično ovrednotiti ali ob njej uživati.
Slušno razlikovanje ni pomembno samo za govorno jezikovno komunikacijo, temveč za razlikovanje vseh drugih zvokov, ki jih ustvarjajo narava, živali ali človek. Razločujoče poslušanje pa je tudi temelj vsem drugim vrstam poslušanja in povezan s sposobnostjo učenja jezika. Prevladujoče mnenje strokovnjakov je, da diskriminativno poslušanje in ozaveščanje o zvočnem okolju lahko pomembno vpliva na način in kvaliteto človeškega življenja in njegovega razmišljanja o svetu.

Priložnostni govor ima pomembno mesto v govorno-poslušalski komunikaciji, zato bi se moral v pred/osnovno šolskem življenju uveljavljati v večji meri. Priložnostni govor nam daje možnost, da sogovornika bolje spoznamo in na ta način ustvarjamo medsebojne človeške odnose. Prisotnost odnosov je ključno kot osnova za učni proces, pri tem pa mora biti obvezno poslušanje z razumevanjem.

Komunikacijo vedno lahko moti hrup, ki je lahko različnih izvorov in/ali narave (zunanji hrup, vzporedna komunikacija v prostoru/ zunaj njega...). Če komunikacija obsega sliko, lahko hrup delno presežemo/odpravimo z vidom. (Plut-Pregelj, 1990)

V skupini otrok starosti štiri do pet let smo v začetku leta opazili pomanjkanje slušne pozornosti. Otroci so zbrano sledili branju in pripovedovanju zgodbic le kratek čas. Tudi poslušanje navodil je bilo slabše. Najbolj pa se je kratka slušna pozornost otrok odražala pri poslušanju vrstnikov. Odločili smo se, da najprej podaljšamo vidno pozornost otrok. Ob tem smo ugotovili da bi bilo najprimerneje spoznavanje in opazovanje ptic. Ptice so v našem najbližjem okolju. Lahko jih opazujemo skozi okno, na sprehodih in ob različnih letnih časih, ali pa jih poslušamo in slušno razlikujemo.

II. METODE DELA IN REZULTATI

Skozi ves čas smo se posluževali metode posrednega in neposrednega opazovanja, raziskovanja in igre. Pričeli smo tako, da smo otroke spodbudili k temu, da so ugotavljali katere in koliko živali lahko opazimo skozi okno igralnice. Otroci so opazili več ptic. Bile so sinice, vrabci in kosi. Niso jih pa znali poimenovati. Nato smo odšli na igrišče in skušali poiskati še kakšno novo ptico, ki je skozi okno nismo videli. Opazili so še vrano, srako in grlico.
Odločili smo se otroke naučiti prepoznati nekaj ptic, ki jih najpogosteje opazimo v okolju. V knjižnici smo si sposodili knjige in ugotavljali katere ptice smo opazili in kako se imenujejo. Razlikovanje ptic je bilo nekaterim otrokom zelo težko. Niso opazili razlik.

Ker se otroci najlažje in najhitreje učijo, ko so samo motivirani za učenje, smo pripravili igro Bingo ptice. Pri tej igri morajo biti otroci pozorni na podrobnosti, prepoznati in poimenovati morajo ptice in še dobro opazovati, poslušati in spremljati igro. Pri pripravi igre smo želeli zajeti nekaj najbolj tipičnih ptic bližjega in širšega okolja v katerem se gibljemo. Na koncu smo izbrali dvaindvajset ptic. Na eno igralno ploščo pa smo dali dvanajst ptic.
Igra je otroke pritegnila. Pričeli so se jo pogosto igrati. Igrali so se tako, da so otroci sedeli v manjšem krogu in se je sprva sliko ptice pokazalo vsakemu posebej in jo poimenovalo. Ker je bil interes zelo velik in je želelo sodelovati vedno več otrok smo izdelali dovolj različnih plošč za celo skupino. Kasneje se slike ni več kazalo vsakemu posebej ampak se jo je samo obrnilo proti igralcem. Otroci so kmalu prepoznali in poimenovali pet do sedem ptic. Pričeli so opazovati sosedovo igralno ploščo in se med seboj opozarjati in si kazati imenovane ptice. Po enem tednu igranja je nekaj otrok že zmoglo prepoznati večino ptic in so lahko prevzeli vlogo voditelja igre. To je bila dodatna motivacija, saj so vsi želeli kazati in imenovati ptice vrstnikom.
Kmalu so otroci predvsem na sprehodu pričeli opažati različne ptice. Pričeli so tekmovati kdo bo prej opazil ptico. Ponovno smo poiskali knjige o pticah in želeli spoznati več o razvoju ptic, okolju kjer živijo in gnezdijo. Naredili smo plakate in jih obesili v sobi. Starši so nam poročali, da otroci opazijo in prepoznavajo ptice med vožnjo v avtu, na izletu in jih nanje opozorijo. »Glej sivo vrano« »Mami videl sem sivo čapljo.« Kadar so doma opazili ali prepoznali kakšno ptico so naslednji dan o tem povedali v vrtcu. To je bila nekaj časa tema v katero se je vključevalo vedno več otrok.

Ker so ptice otroke tako prevzele smo se odločili, da jim posvetimo več časa. Na sprehodih smo opazili jate ptic na žicah. Raziskali smo in ugotovili, da se nekatere ptice zbirajo, ker se selijo. Ugotavljali smo zakaj. Primerjali smo letni čas in vremenske pogoje in jih povezali s prehrano ptic. Pa tudi s tem kako se oblečemo sami ob določenem vremenu in določenem letnem času.
Pripravili smo delavnico za starše in otroke. Povabili smo ornitologa G. Briclja. Opisal je svoje delo, način lovljenja in označevanja ptic. Pomen opazovanja. Zakaj so ptice koristne. Ter načine na katere lahko pticam v svojem okolju pomagamo. Sestavili smo nekaj gnezdilnic, ki smo jih namestili na igrišče vrtca, in se pogovorili o hranjenju ptic. Otrokom je bilo najbolj zanimivo, dejstvo, da se pticam ne daje kruha in krušnih drobtinic ter obročkanje ptic. Odrasle pa so presenetile razdalje, ki jih opravijo nekatere ptice pri selitvi in pa da se določene ptice selijo, čeprav smo mislili, da se ne.
Naslednje dni smo si v vrtcu ogledali zemljevide, globus ter poiskali in pokazali razdalje, ki jih opravijo ptice, ki letijo najdlje. Ugotavljali smo kako bi lahko mi prišli tja in koliko časa bi nam to vzelo.

Na delavnici smo tudi izvedeli, da se veliko ptic ne vrne nazaj. Otroci so izvedeli, da nekaj ptic ulovijo, nekaj ptic pa na poti omaga. Raziskovali smo zakaj ptice omagajo. Raziskovali smo povezavo med hrano, zdravjem, dobrim počutjem in okoljem. Otroci so opazovali sebe. Ugotovili so, da potrebujejo počitek kadar so zelo aktivni. Da sta pomembni tako pijača kot hrana. Spoznali so da morajo pojesti dovolj hrane, da se dobro počutijo. Da kot ptice, če

pojedo premalo smo prej utrujeni. Da moramo jesti zdravo raznoliko hrano, da se pravilno razvijamo. Pa tudi da morajo telovaditi, da dobijo mišice, ki podpirajo telo. Izvedli smo telovadbo v različnih okoljih in otroci so ugotovili, da jim je najbolj všeč na travniku, najmanj pa ob cesti.
Radi so odhajali na sprehode, da so lahko opazovali in iskali ptice. Igrali smo se različne gibalne in domišljijske igre na travniku in v gozdu. Opazovanje okolja je bilo bolj natančno preko več čutil. Večkrat so ob sprehajanju opazili tudi smeti in divja odlagališča. To nam je dalo novo snov za pogovor. Ugotavljali smo kam sodijo odpadki te vrste. Zakaj jih ljudje odmetavajo na teh mestih in kaj lahko storimo, da tega ne bi več počeli. Najbolj smiselno jim je bilo, da postavimo znak. Prepovedano odlaganje. Otroci so bili takoj za izvedbo Narisali so znak s prečrtanimi smetmi, ki so ga privezali na bližnje drevo.
Ob pogovoru, kako naj pomagamo pticam v vrtcu, so otroci predlagali hranilnice. Izdelali smo hranilnice iz embalaže mleka, otroci pa so prinesli od doma semena, oreščke. Shranili smo tudi nekaj koščkov sadje, ki smo ga obesili na ograjo vrtca za kose.

G. Bricelj nam je prinesel tudi posnetke oglašanja ptic. Ob poslušanju so otroci nekaj ptic z zelo specifičnim oglašanjem prepoznali. Ptičje petje smo tudi narisali. To je bil za otroke poseben izziv, saj ga ne vidimo. Sprva so govorili, da ne znajo. Ko smo vztrajali naj poskusijo, so pričeli ustvarjati in spoznali, da se tudi na risbah petje ptic razlikuje.
Spoznavanje ptic se je razpotegnilo preko celega leta. Ker so imeli otroci veliko znanja smo jim predlagali, naj naredijo knjigo o pticah. Po parih so risali ptice, njihovo okolje, hrano in število jajčk. Prekopirali so sami tudi črke imenovanja ptice.
Ko so bili vsi opisi zbrani, smo jih zvezali v knjigo. Knjigo smo razstavili v garderobi, kjer so si jo lahko ogledali tudi drugi.

Slika 1: Predstavitev knjige o pticah.

Otroci so bili zelo ponosni. Zato smo jih spodbudili, da so svoje znanje predstavili še ostalim otrokom v vrtcu. Naredili so plakat, slika 1. Sami so se odločili ali želijo nastopiti in katero ptico želijo predstaviti. Ko smo otrokom predlagali, da bi vrstnike iz druge skupine še naučili igrati igro so se takoj strinjali. En deček je omenil, da bi jim morali igro tudi dati, da bi se jo lahko še večkrat igrali.

III. SKLEP

Ob zapiskih spremljanja razvoja otrok smo opazili, da se je slušna pozornost v skupini triindvajsetih otrok izboljšala. Pri večini otrok se je zelo podaljšala, kar smo opazili pri spremljanju branja zgodbic, dajanju navodil, poslušanju vrstnikov v jutranjem krogu. Pri nekaj otrocih se je slušna pozornost zmerno podaljšala, kar se je opazilo v potrebi po dodatnem motiviranju, spodbujanju med omenjenimi dejavnostmi. Pri treh otrocih pa beležimo le malo izboljšano slušno pozornost. Potrebovali so dodatno branje in pogovor v individualno ali v manjši skupinici. Individualno podana navodila in iz jutranjega kroga so se umaknili v kotiček, ko jim je upadla pozornost.

Ob doseganju ciljev smo ugotovili, da so otroci bolj povezani z naravo. Več so opažali drobne spremembe, kot prej. To se je opazilo, ko smo bili v vrtcu v naravi na Krvavcu: »tukaj pa ni smeti, je pa več kravjih drekov«, drugi je omenil » tukaj pa bolj piha«. Opazili smo skrb za živali, v sosednji skupini so otroci ujeli pajka v vedro in ga drezali s palico. Otroci so nam prišli povedati, da ga mučijo. Skoraj bi se vnel pretep, ker so pajka želeli zaščititi. Med igro so velikokrat opazili drobne insekte in jih nato opazovali.

Otroci so spoznali svoje potrebe in želje. Otroci so sami spoznali, da se radi igrajo v gozdičku, na travniku. Ugotavljali so, da zmorejo prehoditi več in hitreje, kot so prejšnje leto. Da jim je všeč ležati v travi in poslušati zvoke brenčanja čebel, šumenja vetra, žvrgolenja ptic. Da imajo raje naravo kot ceste in parkirišča. Ugotovili so, da znajo oceniti kaj morajo obleči, torej tudi prepoznati vreme in letne čase. Po J.Cornellu prinaša otrokom globlje zavedanje sveta okoli sebe tudi globoko osebno zadovoljstvo. (Cornell, 1994) Kar opažamo tudi mi, bolj ko otroci spoznavajo naravo, zakonitosti, več zadovoljstva in sreče jim prinaša gibanje v njej in povezanost z njo. Ali kot pravi Žorž, je človek lahko človek tako, da spoznava okolje ter njegove značilnosti, ga osvaja in ga upravlja. (Žorž, 2001)

ZAHVALA

Zahvaljujem se J. Briclju za predstavitev ptic in pripravo materiala za izdelavo gnezdilnic.

LITERATURA IN VIRI

Plut-Pregelj, L. (1990). *Učenje ob poslušanju*. Ljubljana: Državna založba Slovenije (Zbirka Pedagoška obzorja).

Žorž, B.(2001). *Biti z naravo*. Celje: Mohorjeva družba.

Bahovec, E. D in ostali (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Cornell, J.(1994). *Približajmo naravo otrokom*. Celje: Mohorjeva družba.

Mataič Šalamun Mihaela

GIBANJE IN UČENJE GEOMETRIJSKIH POJMOV

POVZETEK

Gibanje je za otroke naravno in normalno. Otroci svoje telo uporabljajo za igro, izražanje čustev, komunikacijo in učenje. Gibanje jim omogoča stik s konkretnimi pojavi, to pa je temelj za kasnejše delovanje in učenje na abstraktnem nivoju. Svoje znanje gradijo na lastnih izkušnjah. Stvari, ki jih preiskujejo z gibanjem, si najbolj zapomnijo, zato je pomembno, da v procesu učenja stvari, ki jih slišijo in vidijo, predstavijo tudi gibalno ali praktično preizkusijo. Tako svoje znanje poglobijo in si ga bolje zapomnijo. Rezultati raziskav kažejo, da je učenje z gibanjem uspešnejše kot klasično učenje. Aktivna igra ima pomemben vpliv na spoznavanje teoretičnih pojmov in znanj, pri tem se namreč aktivira več senzornih področij, igra pa ima tudi visoko motivacijsko vrednost. Z namenom, da bi učencem olajšali usvajanje geometrijskih pojmov, smo oblikovali program razvoja geometrijskih pojmov v 1. razredu s pomočjo gibanja. Program je zajemal gibalno-ustvarjalne igre in delo z različnimi učnimi pripomočki. Izvajan je bil z učenci treh oddelkov 1. razreda med poukom matematike v telovadnici. Učenci so skozi igro urili slušno in vidno zaznavanje in pozornost, koordinacijo gibov, ravnotežje, preciznost, gibljivost, razvijali socialne spretnosti in usvajali znanja. Ob koncu izvajanja programa so vsi učenci usvojili obravnavane geometrijske pojme. Gibanje in igra sta jim predstavljala užitek in sprostitev. Ob tem so razvijali prijateljske vezi ter se učili sodelovanja, dogovarjanja, pogajanja in argumentiranja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, igra, učenje, geometrijski pojmi.

PHYSICAL ACTIVITY AND GEOMETRIC CONCEPTS

ABSTRACT

Physical activity is natural and normal for the children. They use their body for play, expression of feelings, communication and learning. Physical activity enables them to get in touch with concrete phenomena, which is basic for later acting and learning on the abstract level. They build their knowledge on their own experience. The things, that they investigate with physical activity, they remember better, so it is important, that the things we hear or see are also presented physically and tested out practically. The results of the studies show that learning through physical activity is more successful than classical learning. Active play has an important effect on learning theoretical concepts and knowledge, because it activates more sensory areas and has a highly motivational value.

To make learning geometric concepts easier for the students, we formed a programme for the development of geometric concepts with physical activity for the first grade students. The programme included physical creative games and work with different learning aids. We worked with first grade students during math class in gym. The students had trained audible in visible sensation and attention, coordination of movements, balance, precision, mobility, develop social skills and adopt knowledge. At the end of the programe all students had adopt geometric concepts, that they have been learning. Physical activity and play represented to them pleasure and relaxation. They also developed friendship and learned to cooperate, agree, negotiate and argumentation.

KEYWORDS: **physical activity, plays, learning, geometric concepts.**

I. UVOD

Otroci svoje telo uporabljajo za komunikacijo, izražanje čustev, igro in učenje. Z gibanjem so v stiku s konkretnimi pojavi, kar predstavlja temelj za kasnejše delovanje in učenje na abstraktnem nivoju. Njihova lastna izkušnja je osnova za graditev lastnega znanja. Švicarski psiholog Piaget je že leta 1940 zapisal, da sta mišljenje in gibanje v zgodnjem otroštvu zelo pomembna za razvoj otroka. Od takrat je bilo narejenih mnogo raziskav, ki kažejo, da so motorični koraki pri otrocih vzajemno pogojeni z miselnimi.

II. IGRA, GIBANJE IN UČENJE

Gibanje je za otroke naravno in normalno. Otroci se igrajo, da zadostijo notranjo potrebo in ne zato, da bi razvijali sposobnosti, v bistvu pa jih prav v igri nehote razvijajo. V igri so otroci čustveno udeleženi, kar pripomore k njihovi vztrajnosti pri igranju. Ob igri izživijo svoje napetosti, se pomirijo in sprostijo. Igra otrokom omogoča razkrivanje domišljije in doživljanje tudi tistega, kar v realnosti ne morejo. Otroke k igri ni potrebno spodbujati, saj pride sama od sebe.

Otroška igra je kompleksna dejavnost, katere osnovne značilnosti so: namernost, usmerjenost na predmete, odsotnost posledic, notranja motivacija in alternative stvarnosti (Marjanovič in Zupančič, 2006). Vsaka otroška igra ima določeno vzgojno ali izobraževalno nalogo, ki pa so bolj ali manj nenamerne ali naključne. Kadar pa je igra uporabljena pri pouku, govorimo o didaktični igri, katere značilnost je, da z njo dosegamo vzgojno-izobraževalne cilje (Marjanovič in Zupančič, 2006).

T. Bregant (2016) navaja, da je gibanje za otroke eden od osnovnih načinov in pogojev za zaznavanje lastnega telesa, za navezovanje stikov z okolico, samozavedanje in samopotrjevanje. Že dojenčki z obvladovanjem telesa in gibanja občutijo varnost in ugodje, pridobivajo izkušnje, oblikujejo svojo osebnost in odnose z drugimi.
B. Kroflič (1999) navaja, da otrok z gibalnimi dejavnostmi razvija določene sposobnosti in funkcije: motorične sposobnosti (ravnotežje, koordinacija, moč, gibljivost, hitrost, natančnost), samozavedanje (podoba o sebi, orientacija na lastnem telesu, telesna shema), zavedanje prostora in časa (otroci se gibljejo v prostoru in času), zaznavanje (dogajanja v okolju – tudi socialnem, oblik, gibanja), govor (besedno izražanje, razumevanje govora drugih), višje spoznavne funkcije (predstave, pomnjenje, mišljenje, domišljija), ustvarjalnost, ustvarjalna stališča ter čustveno in socialno prilagojenost.

Izvedene so bile številne študije o povezavi med akademsko uspešnostjo in gibalno učinkovitostjo. Podobne raziskave potekajo tudi na Fakulteti za šport v Ljubljani, raziskovalci pa poudarjajo pomen razgibane in ustvarjalne igre, med katero otrok uri in razvija fizične in psihične sposobnosti. Gibalno spretni otroci so zmožni hitro in dobro osvajati nove, včasih zelo specifične vsebine, ki jim olajšajo tudi kognitivni razvoj. Učenje z gibanjem je hitrejše in učinkovitejše, znanje pa trajnejše. Telesna aktivnost namreč izboljša prekrvavitev naših

možganov, poveča se izločanje nevrotransmiterjev, sinapse v možganih pa se hitreje obnavljajo. Tako se bistveno povečajo zmožnost koncentracije, zaznavanja in pozornost, zaradi česar se povečata možganska učinkovitost in sposobnost učenja. Zato je potrebno otrokom omogočiti dovolj raznovrstnega gibanja. Gibanje in šport pripomoreta tudi k dobremu počutju in občutku sreče, zmanjšujeta stres ter izboljšujeta produktivnost in kreativnost. Tudi Planinšec (2004) poudarja, da je proces učenja praktičnih in teoretičnih vsebin učinkovitejši, kadar se kot didaktični medij uporablja gibanje.

Šolske prakse bi zato morale biti v skladu z dognanji nevroznanstvenikov, ki ugotavljajo, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta obe možganski hemisferi, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi pa se aktivira večja kapaciteta možganov, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije.

Na Finskem upoštevajo izsledke raziskav o močni povezavi med kognitivnim delovanjem in telesno dejavnostjo, zato imajo uveden rekreativni odmor. Opirajo se na raziskave, ki kažejo, da že samo 20 minut aerobne dejavnosti lahko pomembno vpliva na osredotočenost, reševanje miselnih nalog in podobno. Čim več predmetov poskušajo poučevati v gibanju, zlasti še na razredni stopnji.

GIBANJE IN UČENJE MATEMATIKE

R. A. Kavčič (2005) navaja, da poteka učenje z gibanjem pri matematiki preko različnih aktivnosti gibanja, ki jih lahko razdelimo v štiri sklope: gibalne igre z navodili (so prostočasne otroške igre, ki jim prilagodimo pravila in postavimo v matematični okvir), gibalno-ustvarjalne igre (uprizarjanje števil, računskih operacij, geometrijskih oblik in drugih matematičnih problemov s posameznimi deli telesa ali celotnim telesom, individualno ali v skupini), plesno-ritmične igre ob glasbi (gibanje ob glasbi prevladuje, izvaja pa se po določenih vzorci ali svobodno. Ob tem se vključi matematične naloge, otroci jih rešujejo med samim plesom ali v premoru med dvema cikloma plesa) in aritmetične gibalne igre s številsko vrsto. To so aritmetične skakalne igre in potekajo po številski vrsti, ta pa je narisana na tla (10 ali 20 kvadratov, velikih 50 cm) in oštevilčena.

V. Vršič (1995) navaja, da otroci radi sodelujejo v gibalnih igrah s področja matematike ne glede na to, kakšne so njihove sposobnosti. Za njih je pomembno, da pri igrah sodelujejo. Pri tem jih ne moti, da morajo ob gibalni igri tudi računati in se tako učiti. Avtorica (prav tam) povzema učinke metode ustvarjalnega gibanja na odzivanje otrok, ki sodelujejo pri matematičnih gibalnih igrah: počutje otrok (sproščenost, spontanost, navdušenje in zabava), motiviranost (vključevanje v dejavnosti, aktivnost, zanimanje, vlaganje truda, da pridejo do rešitve), ustvarjalnost (domiselnost, improvizacija, vživljanje v vloge, dajanje spodbud, iskanje različnih, tudi izvirnih rešitev), učenje (pozorno poslušanje, opazovanje, kazanje večjega razumevanja, večja zapomnitev), sposobnosti (razvijanje domišljije, ustvarjalnosti, predstav, zaznavanja, opazovanja, pozornosti, pomnjenja in govora), odnosi in osebnostni

razvoj (boljše, prijetnejše vzdušje, izboljšanje odnosov med otroki, občutek varnosti, sproščenost).

UČNI STILI IN UČENJE

Colin in Goll (1993) poudarjata, da v našem spominu ostane 30 % slišanega, 40 % videnega in 60 % tega, kar naredimo. Stvari, preizkušene z gibanjem, si najbolj zapomnimo, zato moramo v procesu učenja stvari, ki jih slišimo in vidimo, predstaviti tudi gibalno ali praktično preizkusiti, saj tako naše znanje poglobimo in si ga bolje zapomnimo.

Raziskave kažejo, da se ljudje razlikujemo po načinu najlažjega sprejemanja novih informacij: 35 % učencev je vizualnih tipov, zanje pa je pomembno slikovno gradivo; 25 % učencev je avditivnih tipov, zanje so pomembna predavanja in diskusije; 40 % učencev pa je kinestetičnih tipov, kar pomeni, da je zanje pomembno gibanje in ročne dejavnosti.

Seveda pa nihče ne sprejema informacij le slušno, vidno ali kinestetično. Vsak uporablja svojo kombinacijo načinov, vsi pa največ pridobimo, če v učenje vključimo čim več različnih čutov. Zapomnimo si namreč 90 % tega, kar vidimo, slišimo, povemo in storimo (Colin in Goll, 1993). Ista avtorja poudarjata, da učitelji nezavedno učimo na način, ki ustreza našemu lastnemu načinu učenja. Ta način pa pogosto ne ustreza načinu učencev. Učitelj, ki zahteva, da učenci sedijo pri miru, gledajo naprej in poslušajo, spodbuja predvsem slušni tip učencev, kar pa ne ustreza vidnemu in gibalnemu tipu učencev. Zato moramo v poučevanje vključevati več različnih načinov sprejemanja informacij, saj si le tako lahko vsak učenec izbere informacije na svoj način. Uporaba samo enega načina poučevanja pa pri učencih povzroča občutke nesposobnosti, otrok pa izgublja samozavest.

Reid (2003) navaja, da je posameznikov učni stil odločilen faktor v vseh fazah učnega procesa in sicer pri vnosu informacij, pri obdelovanju in predstavljanju naučenih znanj. Za učinkovito poučevanje je zelo pomembno, da učitelj pozna svoj osebni učni stil, saj ta vpliva na njegovo poučevanje. V koliko učitelj pri pouku uporablja samo en način poučevanja ali poučuje s standardnimi metodami, s tem tvega, da ga veliko učencev ne bo razumelo ali pa bo njegov način celo oviral učence pri napredovanju. Zato mora učitelj ugotoviti, kateri zaznavni sistem učenci uporabljajo pogosteje in pri poučevanju upoštevati značilnosti posameznih zaznavnih sistemov in predstavljati učno snov na različne načine (Vrečko, 1999).

UČENJE GEOMETRIJSKIH POJMOV

Z namenom olajšanja usvajanja geometrijskih pojmov učencem 1. razreda, smo oblikovali program razvoja geometrijskih pojmov s pomočjo gibanja. Program je zajemal gibalno-ustvarjalne igre in delo z različnimi rekviziti ter učnimi pripomočki. V program je bilo vključenih 64 učencev iz treh oddelkov prvega razreda. Program smo načrtovale in izvajale razredničarke in specialna pedagoginja v skladu z učnim načrtom. Urjenje je potekalo med poukom matematike v telovadnici, usvojene pojme pa smo utrjevali tudi med poukom športa ter pri vsakodnevnem vzgojno-izobraževalnem.

Pri učenju novih pojmov z gibanjem smo uporabili:

- celostni pristop, ki smo ga uresničevali z raziskovalno dejavnostjo, reševanjem problemov iz vsakdanjega življenja in vključevanjem aktualnih vsebin,

- didaktično igro: didaktična priporočila za delo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju narekujejo učitelju, da kot poglavitno metodo vključuje didaktično igro, ki učencu omogoči razvoj predstav,
- medpredmetnost: didaktična priporočila opredeljujejo namen medpredmetnega povezovanje, ki je usposobiti učence uporabljati in povezovati znanja ter razvijati ustvarjalnost.

Pri vključevanju gibanja oziroma elementov športne vzgoje v učenje drugih predmetov smo pri delu upoštevali več vidikov gibanja:

- gibanje kot sredstvo za učenje: z gibanjem usvajamo znanja različnih učnih predmetov, vendar je pogosto premalo intenzivno, da bi uresničevali tudi cilje športne vzgoje,
- cilje dveh ali več učnih predmetov povežemo ob pogoju, da ni na obeh/vseh področjih istočasno podajanja novih informacij,
- gibanje kot sredstvo povezovanja preprostih ali že znanih gibanj v novo, kompleksnejšo gibalno znanje.

Z gibalnimi igrami smo urili naslednje geometrijske pojme:

- orientacija v prostoru (znotraj, zunaj, na, levo, desno, nad, pod, zgoraj, spodaj, majhno, veliko, nizko, visoko) in
- geometrijske oblike (vodoravna, navpična in poševna črta, ravna, kriva in valovita črta, sklenjena in nesklenjena črta, liki in telesa)

Nekatere dejavnosti, ki smo jih izvajali z učenci pri usvajanju geometrijskih pojmov z gibanjem:

1. Noter, ven, na: Učenci so razdeljeni v skupine. Vsaka skupina oblikuje svoj krog z eno kolebnico. Učenci se ob učiteljevem navodilu postavijo noter (vsi učenci so v krogu znotraj kolebnice), ven (vsi učenci stojijo zunaj kroga, kolebnice) ali na (vsi učenci stojijo na kolebnici).
2. Zgoraj-spodaj: Štiri gredi, deske ali mize postavimo v obliki kvadrata ali pravokotnika. Učenci se po navodilu učitelja gibljejo, plazijo ali hodijo po vseh štirih po gredi (zgoraj), pod gredjo (spodaj).
3. Spredaj-zadaj, levo-desno: Učenci se po navodilu učitelja postavijo pred (spredaj), za (zadaj), levo ali desno od mize, stola, gredi. Položaj lahko upodobimo tudi na razrednem vidnem opomniku s sliko učenca ali predmeta pred, za, levo ali desno od mize, košare. Opremimo ga z besedo (pred, za, levo desno) in postavimo na vidno mesto v razredu.
4. Levo, desno, naprej in nazaj: Učenci se po učiteljevih navodilih premikajo po mreži (vzorec na linoleju, položen na tleh v razredu) npr.: »Pojdi dve polji naprej. Stopi tri polja v desno…«
5. Geometrijske oblike: Učenci stojijo v skupinah po štiri (kvadrat), meter oddaljeni drug od drugega. Mesto, ker stojijo, označijo s kredo, razdalje med njimi so lahko označene z barvnim lepilnim trakom. Učitelj šteje do 4 (učenec v tem času potuje po vseh

stranicah kvadrata) ali govori pesem o tej geometrijski obliki, učenec oz. učenci pa se gibljejo iz kota v kot. Na podoben način predstavimo tudi druge oblike.

6. Geometrijski liki: Na tleh imamo z barvnim lepilnim trakom, s kolebnicami ali palicami ponazorjene like (kvadrat, pravokotnik, trikotnik, krog). Učenci po navodilu učitelja stopijo v lik, ki ga imenuje učitelj.
7. Upodobi s telesom: Učitelj ali učenec poda navodilo, kateri lik naj učenec sam, v paru ali učenci v skupini upodobijo s svojimi telesi (trikotnik, kvadrat, krog…).
8. Sklenjena in nesklenjena črta: Učenci se primejo za roke in se v koloni gibljejo po prostoru. Po navodilu učitelja se prvi in zadnji učenec v koloni primeta za roke (sklenjena črta) oziroma se prvi in zadnji v koloni spustita, da ponazorijo nesklenjeno črto.

III. SKLEP

Pri učenju geometrijskih pojmov s pomočjo gibanja sta gibanje in igra učencem predstavljala užitek in sprostitev. Učili so se na neprisiljen način, saj sta jim gibanje in igra predstavljala motivacijo. Učenci so se pri tem učili sodelovanja, dogovarjanja, pogajanja in argumentiranja. Skozi gibanje in igro so razvijali slušno in vidno pozornost, ravnotežje, koordinacijo gibov in natančnost gibov. Z gibanjem in igro smo učencem pripomogli k lažjemu usvajanju geometrijskih pojmov. Vsi učenci so usvojili geometrijske pojme, ki smo jih obravnavali z gibanjem.

Poleg tega smo pri izvajanju programa prišli do nekaterih spoznanj:

- Učitelj mora pri učencih najprej ugotoviti njihovo predznanje oziroma poznavanje geometrijskih pojmov ter na podlagi tega načrtovati vzgojno-izobraževalno delo. Pri načrtovanju in delu mora upoštevati tudi telesne značilnosti in sposobnosti ter učni stil učencev.
- Geometrijske pojme bodo učenci lažje usvojili, če jim bomo omogočili opazovanje in aktivnosti z gibanjem ter delo z različnimi učnimi pripomočki, ki jih bo spremljala verbalizacija ter izmenjava mnenj med učenci. Aktivnosti, ki jih organiziramo, morajo biti za učence privlačne in jim morajo omogočati uspeh.
- Poučevanje mora biti strukturirano: poučujemo v majhnih, stopnjujočih korakih; omejimo število informacij, ki jih je potrebno pomniti; pozitivno ojačujemo učence; organiziramo ponavljanje in spominske osvežitve; omejimo število pripomočkov in upoštevamo učni stil učenca.
- Menimo, da je učenje geometrijskih pojmov s pomočjo gibanja pripomoglo k večji in hitrejši zapomnitvi le-teh, zato bomo gibanje tudi v naprej vključevali v proces učenja različnih pojmov z namenom, da bi jih učenci bolje usvajali, kakor tudi z namenom izboljšanja sposobnosti učenja nasploh.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bregant, T., Naši malčki so neutrudni iskalci in raziskovalci - to je vrojeno v možgane umnega človeka. Pridobljeno 30. 10. 2017, iz http://www.vrtecandersen.si/tl_files/DOKUMENTI/sola-za-starse/povzetki-srecanj/IzrocekBregant.pdf, 2016.

[2] Collin, R., in Goll, L., Umetnost učenja. Ljubljana: Tangram, 1993.

[3] Kavčič, A. R., Učenje z gibanjem pri matematiki. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2005.

[4] Kroflič, B., Ustvarjalni gib. Tretja razsežnost pouka, Ljubljana: ZPS d.o.o., 1999.

[5] Marjanovič Umek, L. in Fekonja Peklaj, U., Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2008.

[6] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M., Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2006.

[7] Planinšec, J., Celostna športna vzgoja. V Zbornik 3. Mednarodnega simpozija Otrok v gibanju (184-190), (2004).

[8] Reid, G., Dyslexia. A Practitioner's Handbook, Chichester: John Wiley & Sons, 2003.

[9] Vrečko, M., "Učni stili, učenje in preverjanje znanja, Razredni pouk, 4, str. 34-37, 1999.

[10] Vršič, V., Spodbujanje razvoja prostorskih predstav ter matematičnih predstav in pojmov z metodo ustvarjalnega giba. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1995.

Mencinger Tanja

MLADI VRTNARJI IN RAZISKOVALCI

POVZETEK

V šoli se z učenci že od prvega razreda v okviru poglavja Živim zdravo pogovarjamo o tem, kako skrbijo za svoje zdravje ter za zdravo življenje na sploh. Pomemben del tega poglavja je zdrav način prehranjevanja. Učenci vedo, katera hrana je zdrava in jo morajo uživati vsak dan. Sem prav zagotovo sodita sadje in zelenjava. V drugem razredu v okviru mini projekta Mladi vrtnarji in raziskovalci, ki ga predstavljam v prispevku, učenci raziskujejo in ugotavljajo, kako zraste nova rastlina in kaj potrebuje za svojo rast. Velik poudarek damo tudi pomenu samooskrbe.

KLJUČNE BESEDE: živim zdravo, zdrava hrana, mladi vrtnarji, nove rastline, samooskrba.

YOUNG GARDENERS AND EXPLORERS

ABSTRACT

Ever since the first grade, pupils discuss looking after their health and a healthy lifestyle in general. An important part of the topic is a healthy diet. The pupils are aware of what constitutes a healthy diet, which food should be eaten every day. Fruit and vegetables are most certainly good examples of such food. In the second grade, the pupils do a mini project called Young Gardeners and Explorers. They try to find out how a new plant grows, what it needs for its development and growth. Self-sufficiency is another topic that is discussed during the project.

KEYWORDS: live healthy, healthy food, young gardeners, new plants, self-sufficiency.

I. UVOD

Preden učencem predstavim mini raziskovalni projekt Mladi vrtnarji in raziskovalci, jih povabim, da se usedejo v krog. Na sredo kroga položim različna semena, čebulice, gomolj, sadike in potaknjenec. Učence vprašam, kaj sem prinesla in za kaj to potrebujemo. Večinoma poznajo semena, čebulice, tudi sadike, pomoč običajno potrebujejo pri imenovanju gomolja in potaknjenca. Vedo, da vse to potrebujemo za nove rastline. Vedo tudi, da rastline sejemo in sadimo tudi za hrano. Nato semena, sadike in čebulice primerjajo med seboj po obliki, barvi in velikosti. Pri naslednji uri se odpravimo do bližnjega vrta, kjer opazujejo rastline. Zopet naštejejo, na kakšen način lahko zraste nova rastlina, in imenujejo posamezne dele rastlin. Vprašam jih, če je dovolj, da imamo seme ali sadiko za novo rastlino. Seveda vedo, da to ni dovolj. Takoj se ponudi vprašanje, kaj potrebujemo, da bo nova rastlina uspevala. Tudi o tem vedo nekateri že veliko, saj naštejejo sonce, vodo, zemljo. Nato predstavim mini projekt, kjer bomo posejali in posadili semena, sadike, čebulico, potaknjenec in gomolj ter opazovali, kako uspevajo pri različnih pogojih. Učenci so pred vsako nalogo, ki smo jo pripravili, napisali napoved, kaj se bo zgodilo, po končanem poskusu pa še ugotovitev. Poudarim pa tudi pomen samooskrbe, da učenci vedo, kaj to pomeni in kako je pomembno, da sami pridelamo čim več hrane. Taka hrana je veliko bolj »bogata« kot hrana, ki dolgo časa potuje do nas.

II. OPAZUJEMO RAST IN RAZVOJ RASTLIN

A. Rast in razvoj fižola

V steklen kozarec so učenci dali vato, jo zalili in nanjo položili semena fižola, kot prikazuje slika 1. Kozarec so postavili na okensko polico. Vsak dan so opazovali, dokler ni seme vzklilo in je začela rasti nova rastlina. Nazorno so videli in našteli vse dele rastline: korenine, steblo in liste, kot prikazuje slika 2.

Slika 1: Semena fižola na mokri vati.

Slika 2: Deli rastline.

B. Razmnoževanje rastline s potaknjencem

Učencem je najbolj neznan način razmnoževanja rastlin s potaknjencem. Zaradi tega smo pripravili potaknjenec in ga dali v vodo. Opazovali so, kdaj bo potaknjenec pognal koreninice, kot je prikazano na sliki 3. Nato so potaknjenec posadili v zemljo, kjer nam dobro uspeva, kot prikazuje slika 4.

Slika 3: Potaknjenec je pognal korenine.

Slika 4: Potaknjenec so posadili v zemljo.

C. Razmnoževanje rastline z gomoljem

Vsi učenci poznajo krompir. Ne vedo pa, da je krompir pravzaprav gomolj, s katerim lahko razmnožujemo rastline. Zaradi tega smo posadili gomolj. Ko je zeleni del rastline že močno zrasel, smo gomolj vzeli iz zemlje. Učenci so lepo videli, kako so iz gomolja pognale koreninice, s pomočjo katerih rastlina črpa hranilne snovi iz zemlje, kot prika.zuje slika 5

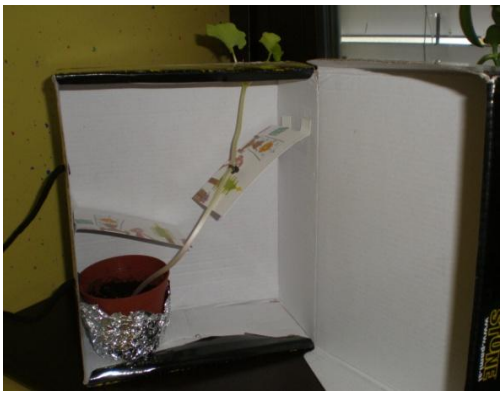
Slika 5: Iz gomolja so pognale koreninice..

III. RASTLINE ZA RAST POTREBUJEJO SVETLOBO, TOPLOTO IN VODO

A. Rastlina za rast potrebuje svetlobo

Učenci vedo, da rastline potrebujejo svetlobo za rast. Z naslednjim poskusom pa so to tudi sami izvedli in opazovali. Izdelali so škatlo za opazovanje, kot prikazuje slika 6. Vanjo so postavili lonček, v katerega so posadili semena fižola. Škatlo so zaprli in postavili na okensko polico. V naslednjih dneh so opazovali, če bo rastlina našla pot do svetlobe – odprtine na vrhu škatle, prikazano na sliki 7.

Slika 6: Škatla za opazovanje.



Slika 7: Rastlina je našla pot k svetlobi.

B. Rastlina za rast potrebuje vodo

Pri naslednjem poskusu so učenci ugotavljali, ali potrebuje rastlina vodo za rast. Seveda so se vsi strinjali, da jo potrebuje. Zanimalo pa nas je tudi, kaj se zgodi, če je vode preveč ali premalo. V tri lončke so posadili sadike rukole. Prvi lonček so zalivali primerno, drugega preveč, tretjega niso zalivali. Ugotovili so, da je rukola najbolje uspevala, če so zalivali ravno prav. To pomeni, da so preverili, kakšna je zemlja, predno so zalili. Kjer so zalili preveč, so korenine zgnile, kot na sliki 8. Rukola, ki je niso zalivali, pa se je posušila, kot prikazuje slika 9.

Slika 8: Rastlina je bila preveč zalita.

Slika 9: Rastlina ni bila zalita.

C. Rastlina za rast potrebuje toploto

Pri tem poskusu so učenci ugotavljali, kaj se zgodi, če rastlina potrebuje za rast toploto. Na dva pokrovčka so dali vato in jo namočili z vodo. Nanjo so položili semena. En pokrovček so položili na okensko polico, kjer je toplo, drug pokrovček pa so postavili v hladilnik. Po nekaj dneh so semena na pokrovčkih primerjali. Ugotovili so, da so semena, ki so bila na toplem vzklila, semena, ki so bila na hladnem pa ne, kot je prikazano na sliki 10.

Slika 10: Semena na toplem so vzklila, na hladnem pa ne.

D. Pomen samooskrbe

Ob vseh teh poskusih, opazovanju in pogovarjanju sem učence ves čas opozarjala na to, kako je pomembno, da si čim več hrane pridelamo sami. Pripovedovali so o svojih izkušnjah, kako sami pomagajo pri obdelavi vrta doma in katere rastline pridelajo na domačem vrtu. Vedo, da je taka hrana najbolj bogata, polna vitaminov in drugih hranilnih snovi. In ker so nam sadike rukole, ki so jo ravno primerno zalivali, zelo dobro uspevale, so jih porezali in pojedli. Vsi so jo z veseljem pokusili, kot kaže slika 11.

Slika 11: Pokušanje rukole.

IV. SKLEP

Učenci zelo radi sami preizkušajo, izdelujejo in opazujejo. Tudi tokrat se je izkazalo, da so zelo radi sodelovali. Sami so sadili in sejali ter potem opazovali, kaj se dogaja s sadikami,

semeni, potaknjenci in gomolji. Nekateri nimajo možnosti tega delati doma, zato je bilo v šoli še toliko bolj zanimivo. Vsak dan so pred poukom najprej pregledali vse lončke, če se je od prejšnjega dne kaj spremenilo oz. zraslo. Nekateri učenci so potem sadili in sejali še doma in poročali ostalim. In mislim, da je bil moj cilj s tem dosežen.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ardley, N. (1993). Spoznavajmo znanost. Rast, Slovenska knjiga, Ljubljana.

[2] Grošelj, N., Ribič, M. (2016). Samostojni delovni zvezek za spoznavanje okolja 2, Rokus Klett, Ljubljana.

[3] Učni načrt (2011). Program osnovnošolskega izobraževanja. Spoznavanje okolja, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

Murn Katarina

PONUDBA ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA NAŠI ŠOLI

POVZETEK

Osnovna šola je prostor, kjer imamo veliko možnosti, da učence spodbudimo k bolj zdravemu načinu preživljanja časa, naj bo to prosti čas ali pa čas v šoli. V sodobnem tempu, ki pa bo za naše učence, kot kaže razvoj, še bolj neugoden za zdrav življenjski slog, moramo vsaj v osnovni šoli poskrbeti, da se učencem približa čim več različnih dejavnosti, povezanih z gibanjem in športom, in vzpodbujati vključevanje v njih. Na naši šoli poteka veliko tovrstnih dejavnosti, nekatere v okviru pouka, nekatere pa izven pouka in so prostovoljne. V okviru predmetnika so poleg rednega predmeta šport še neobvezni in obvezni izbirni predmeti s področja športa, izven pouka pa se ponudijo interesne dejavnosti, tekmovanja ter projekti, v povezavi z gibanjem in športom.

KLJUČNE BEDEDE: gibanje, šport, izbirni predmeti, interesne dejavnosti.

OFFERED SPORTS ACTIVITIES AT OUR SCHOOL

ABSTRACT

Primary School is a place of many possibilities to encourage pupils to spend their time in a more healthy way, either their free time or school time. According to latest developments modern life tempo is going to be even more inconvenient for a healthy lifestyle of our pupils. So at least at primary schools we have to make it our task to present our students with as many various activities as possible, that are connected to sports and movement, and also encourage them to actively participate in them.

At our school there are many such activities, some within regular PE classes, some extra curriculum and on a voluntary basis. In the curriculum, besides regular PE classes there are non-compulsory and compulsory optional subjects in the area of sports. Outside of curriculum we have offered clubs, competitions and projects connected to movement and sports.

KEYWORDS: movement, sport, optional subjects, clubs.

I. UVOD

Gibanje in na sploh zdrav način preživljanja časa je ena od temeljnih smernic, ki v zadnjem času vse bolj prehaja tudi v osnovne šole. Otroci so še dokaj dovzetni za spremembe, tako v razmišljanju kot v prevzemanju določenih navad. Menimo, da je naloga šole, da spodbuja učence k čim bolj zdravemu življenjskemu slogu, kamor pa prav gotovo uvrščamo pomen gibanja. Za osnovne šole velja Zakon o osnovni šoli, v katerem je med drugim določeno število obveznih ur športa za posamezne razrede, število skupin izbirnih in neobveznih izbirnih predmetov ter skupno število ur interesnih dejavnosti. Od šole je odvisno, kaj od tega ponudi učencem.

II. OBVEZNI DEL OŠ PROGRAMA

Šolski predmet Šport

Osnovna šola izvaja obvezni predmet Šport od 1. do 9. razreda. Število ur tedensko je določeno po normativih, in sicer od 1. do 6. razreda imajo učenci 3 ure športa na teden (105 ur leto), učenci od 7. do 9. razreda pa 2 uri na teden (70 ur letno). To pomeni, da ima vsak učenec tekom osnovnošolskega obdobja v devetih letih 732 ur športa. Šport je običajen šolski predmet, ki je umeščen v urnik, in je ocenjen kot vsi ostali šolski predmeti, torej je njegova ocena tudi v spričevalu. Pri Športu se učenci od 6. do 9. razreda delijo po spolu, kjer je normativ 21 učencev, torej imajo dečki in deklice pouk ločeno. Šolski predmet Šport lahko od 1. do 6. razreda poučuje razredni učitelj, od 4. do 9. razreda pa profesor športne vzgoje. Na naši šoli na razredni stopnji (1. – 5. razreda) poučujejo šport razredne učiteljice, razen v enem primeru, na predmetni stopnji (6. – 9. razreda) pa športni pedagogi. Velikokrat pa je težava ravno pri organizaciji športa, saj šole nimajo dovolj ustreznih športnih površin, za kar naj bi poskrbela lokalna skupnost. Na naši šoli rešujemo prostorsko stisko s sodelovanjem sosednje Gimnazije Litija, kjer izvajamo približno polovico vseh ur na predmetni stopnji. Še več težav pri kvalitetni izvedbi pouka pa je na naših podružničnih šolah, kjer na dveh sploh ni telovadnice in morajo učiteljice prilagoditi učni program njihovemu razpoložljivemu stanju.
Športni pedagogi in drugi učitelji športa se trudijo učencem čim bolj približati različne športne panoge in vplivati na njih, da jim šport oz. gibanje postopno postaja del vsakdanjika.

Športni dnevi in šole v naravi

V obvezni program sodijo tudi športni dnevi ter letna in zimska šola v naravi. Za vse razrede je po predmetniku določeno pet športnih dni na leto (25 ur na oddelek). Športne dneve organizirajo učitelji, ki poučujejo predmet Šport. Za vsak športni dan je potrebno izdelati načrt (pripravo), za nekatere organizirati prevoz, določiti spremljevalce ter se dogovoriti z morebitnimi zunanjimi institucijami (društva, kopališče, smučišče …). Pri načrtovanju športnih dni je potrebno upoštevati izbirnost in racionalnost, ker smo omejeni tudi s stroški, ki jih morajo poravnati starši. Na predmetni stopnji so običajno vsebinsko določeni takole: pohod, športne igre, plavanje, smučanje (drsanje, tek na smučeh) in atletika.
Letno šolo v naravi izvajamo na naši šoli v 5. razredu, s poudarkom na plavanju, in sicer že dolga leta v Žusterni, v Kopru. Zimske šole v naravi se udeležujejo učenci 6. razredov,

izvajala pa se je na različnih lokacijah: smučišče Cerkno, smučišče Kranjska Gora ter zadnje leto koroško smučišče v Avstriji – Weinebine. Cilj obeh šol v naravi je, da se ju udeleži večina učencev in to tudi uspešno izpolnjujemo, kajti učencem so na voljo razne subvencije in donatorstva, tako da jim omogočimo udeležbo navkljub slabšim socialnim razmeram.

Obvezni izbirni predmeti s področja športa

Obvezni izbirni predmeti (IP) nadgrajujejo vsebine obveznih predmetov, učenci pa si jih izberejo glede na individualne razlike in interese. Pri teh predmetih so, tako kot pri obveznih predmetih, številčne ocene, izvajajo pa se po potrjenem učnem načrtu ter učbeniku. Učenec izbere dve uri pouka obveznih izbirnih predmetov tedensko, lahko pa tudi tri ure, če s tem soglašajo starši. Posameznim obveznim izbirnim predmetom je namenjena ena ura tedensko (35 ur letno), tujim jezikom pa sta namenjeni dve uri (70 ur letno). Če ima učenec pri obveznem izbirnem predmetu zaključeno negativno oceno, mora opraviti popravni izpit iz tega predmeta. Izjemoma je učenec lahko tudi oproščen izbirnih predmetov, če obiskuje javno veljavni program nižje glasbene šole. Izbirni predmeti se izvajajo v 3. triadi (7. – 9. razreda).

Izbirni predmeti so razdeljeni po področjih: humanistično-družboslovni premeti in naravoslovno-tehnični predmeti ter po letih trajanja: enoletni, triletni in triletni, ki so lahko tudi krajši. Nekateri predmeti so vezani na razred. Trenutno je veljavnih izbirnih predmetov 90, od tega polovica družboslovno-humanističnih, druga polovica pa naravoslovno-tehničnih. Večina predmetov, ki so povezani z gibanjem in športom, spadajo med enoletne naravoslovno-tehnične predmete. To so: IZBRANI ŠPORT (odbojka, rokomet, nogomet, košarka), ŠPORT ZA SPROSTITEV in ŠPORT ZA ZDRAVJE, med enoletne družboslovno-humanistične pa spadata PLES in LJUDSKI PLESI. Število skupin IP, ki nam jih prizna Ministrstvo za znanost, šolstvo in šport, je odvisno od števila oddelkov. Trenutno je za našo šolo določeno 24 skupin IP. Upoštevati pa je potrebno tudi delitve pri vseh IP s področja športa v sklopu naravoslovno-tehničnih področji. Normativ za delitev je 21 učencev.

Na naši šoli se v zadnjih 5 letih povprečno izvaja 20 različnih izbirnih predmetov, od tega 11 humanistično-družboslovnih in 9 naravoslovno-tehničnih. S področja športa so se izvajali že vsi predmeti, razen Ljudski plesi. Torej lahko rečemo, da je imel vsak učenec možnost v treh letih izbrati po en tak predmet in s tem opravil še dodatnih 105 ur športa.

Spodnji tabeli prikazujeta število vključenih učencev v posamezne izbirne predmete s področja športa v zadnjih 5 letih. Prva tabela prikazuje število vseh vpisanih v posamezni predmet ter število dečkov, vključenih v predmet. Druga tabela pa prikazuje deleže učencev glede na celotno število v 3. triadi.

TABELA 1: Število vseh vpisanih v posamezni predmet in število vpisanih dečkov.

šol. leto	13/14		14/15		15/16		16/17		17/18	
	VSI	**M**	**VSI**	**M**	**VSI**	**M**	**VSI**	**M**	**VSI**	**M**
ŠSP	11	11 (100 %)	22	16 (73 %)	25	18 (72 %)	15	9 (60 %)	32	15 (47 %)
ŠZZ	15	11 (73 %)	14	11 (79 %)	8	1 (13 %)	29	13 (45 %)	27	18 (67 %)
PLE	7	0 (0 %)	15	0 (0 %)	10	0 (0 %)	8	0 (0 %)	/	/
IŠP-o	17	5 (29 %)	21	0 (0 %)	18	1 (6 %)	15	2 (13 %)	11	3 (27 %)
IŠP-n	12	12 (100 %)	15	15 (100 %)	12	12 (100 %)	19	19 (100 %)	14	14 (100 %)
SKUPAJ	**62**	**39 (63 %)**	**87**	**42 (48 %)**	**73**	**32 (44 %)**	**86**	**43 (50 %)**	**84**	**50 (60 %)**

Iz podatkov je razvidno, da število učencev, ki obiskujejo predmeta ŠSP in ŠZZ nekoliko narašča, delež dečkov pa pri ŠSP upada, pri ŠZZ pa narašča. Pri predmetih PLE in IŠP-o je zaznati upad vključenosti učencev, predmet PLE obiskujejo samo dekleta, medtem ko pri IŠP-o delež dečkov niha med 0 % in 29 %. Predmet NIP-n obiskujejo samo dečki, število vključenih pa se skoraj ne spreminja.

TABELA 2: Delež učencev glede na celotno število v 3. triadi.

šol. leto	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18	SKUPAJ
ŠSP	11	22	25	15	32	**105**
ŠZZ	15	14	8	29	27	**93**
PLE	7	15	10	8	0	**40**
IŠP-o	17	21	18	15	11	**82**
IŠP-n	12	15	12	19	14	**72**
SKUPAJ	**62 (33 %)**	**87 (44 %)**	**73 (44 %)**	**86 (62 %)**	**84 (55 %)**	**392 (47 %)**

Podatki kažejo, da se največ učencev odloča za izbirni predmet ŠSP, sledijo ŠZZ, IŠP-o in IŠP-n, najmanj pa se odločajo za izbirni predmet PLE. Delež učencev pri vseh predmetih s področja športa se giblje od 33 % pa do 62 %, kar je zelo dober pokazatelj, da imajo učenci te predmete radi. Povprečno je v zadnjih petih letih obiskovala izbirne predmete s področja športa kar polovica vseh učencev.

III. RAZŠIRJENI DEL OŠ PROGRAMA

Neobvezni izbirni predmeti

Zadnja štiri leta se v OŠ poleg obveznih izbirnih predmetov izvajajo še neobvezni izbirni predmeti (NIP) za 2. triado (4. – 6. razreda); v tem primeru gre za pet predmetov: šport, umetnost, tehnika, računalništvo in drugi tuj jezik. Učenec lahko izbere največ 2 uri tedensko. Ti predmeti se ravno tako ocenjujejo kot obvezni izbirni predmeti. Število skupin za izvajanje NIP-ov je odvisno od skupnega števila vseh učencev 2. triade. Na naši šoli to trenutno pomeni 6 skupin. Neobvezni izbirni predmet Šport se na naši šoli izvaja že vsa leta in ga poučuje športni pedagog.

Spodnja tabela prikazuje vključenost učencev v NIP – Šport glede na celotno število učencev po oddelkih:

TABELA 3: Vključenost učencev v NIP - Šport.

šol. leto	**14/15**		**15/16**		**16/17**		**17/18**	
	VSI	**M**	**VSI**	**M**	**VSI**	**M**	**VSI**	**M**
4. r	15 (43 %)	8 (53 %)	10 (36 %)	5 (38 %)	15 (52 %)	7 (50 %)	14 (31 %)	8 (44 %)
5. r			14 (38 %)	6 (38 %)	3 (11 %)	3 (23 %)	11 (38 %)	6 (43 %)
6. r					13 (22 %)	6 (23 %)	5 (8 %)	2 (6 %)

V 4. in 6. razredu število vseh nekoliko upada, v 5. razredu pa je število najprej upadlo, nato pa zopet naraslo. Število dečkov v 4. in 5. razredu se giblje pod slabo polovico, v 6. razredu pa pod četrtino.

Interesne dejavnosti

Interesne dejavnosti (ID) sodijo med neobvezni oz. razširjeni del programa. Interesne dejavnosti temeljijo na prostovoljnosti, tako kar se tiče izvajalcev kot tudi učencev. Učitelj si samostojno izbere svojo interesno dejavnost, za katero individualno oblikuje učni načrt ter število ur. To mora storiti pred pričetkom novega šolskega leta, ker mora šola v mesecu septembru ponuditi ID učencem in oblikovati skupine ter urnik. Učenci se prostovoljno prijavljajo in se zavežejo, da bodo ID obiskovali do konca šolskega leta. Skupno število ur ID je odvisno od oddelkov, za našo šolo to pomeni skupno 2964 ur za vse ID. Trenutno na naši šoli poteka šest ID, ki so povezane s športom: Zlati sonček 1 (za 1. razred), Zlati sonček 2 (za 2. razred), Zlati sonček 3 (za 3. razred), Priprave na športna tekmovanja (7. – 9. razred), Športne igre (4. – 5. razred), Nogomet (8. – 9. razred).

Športna tekmovanja

Športna tekmovanja so oblika aktivnosti, kjer se učenci ne le gibljejo, ampak tudi bolj podrobno spoznajo pravila, točkovanja, sojenja … za različne športne panoge. Ravno tako na teh dogodkih doživijo športni duh in presojajo kulturno obnašanje športnikov ter navijačev. Nekateri prvič stopijo na pravi stadion ali pravo igrišče za posamezne športe. Športni pedagogi učence spodbujajo k aktivni udeležbi s sloganom »**Važno je sodelovati in ne zmagati**«, čeprav pa osvojena medalja otroku veča samozavest in povečuje veselje do gibanja. Naši učenci se udeležujejo tekmovanj iz ekipnih športov, kot so nogomet, rokomet, odbojka in košarka, individualnih atletskih športov ter skupinskih dogodkov, kot so Šolski kros, Litijski tek ter Ljubljanski maraton. Na teh dogodkih se preizkusijo tudi ekipe učiteljev, ki lahko s svojim zgledom veliko pripomorejo k učenčevi odločitvi za zdrav življenjski slog.

Projekti, ki vključujejo športne aktivnosti

Projekt je ciljno usmerjen in zaključen proces razvijanja dejavnosti, ki so usmerjene k doseganju končnega cilja. Do tega cilja se prihaja postopoma, z doseganjem posameznih podciljev. Pobuda za projekt lahko vsebuje samo en končni cilj ali pa več vmesnih. Pobudnik projekta je lahko posameznik, družbena organizacija, javna organizacija, družbena institucija, državna institucija. Za uspešno realizacijo projekta je potrebno poiskati še izvajalce in določiti vodje projekta. Vodstvo ima pri organiziranju, upravljanju in vodenju projekta odločilno vlogo. Vodstvo projekta mora načrtovati in aktivirati posamezne aktivnosti. Projekti so lahko majhni ali veliki, vsi pa morajo biti časovno omejeni, s predvidenim pričetkom in zaključkom.

Na naši šoli smo bili 5 let vključeni v nacionalni projekt, »Zdrav življenjski slog«, pod okriljem Zavoda za šport Republike Slovenije Planica. Cilj projekta je bil navajanje otrok (v starosti od 6 do 15 let) na zdrav življenjski slog s pomočjo dodatne športne aktivnosti. Vanj je bila vključena večina naših učencev, nekateri redno, nekateri občasno. Projekt sta izvajala dva športna pedagoga. Poleg tega večletnega projekta pa na šoli vsako leto potekajo različni enoletni projekti, ki vključujejo športne aktivnosti npr. »Aktivno v središču«, »Dober tek«, »Šolska športna olimpijada«. Nosilci projekta so športni pedagogi. V projektih sodelujejo tudi drugi učitelji ter starši, ki se nam pridružijo na pohodih, igrah brez meja, tekih in drugih aktivnostih.

IV. ZAKLJUČEK

Glede na vse zgoraj opisane športne ponudbe na šoli smo mnenja, da ima vsak možnost, da poleg obveznega pouka športa, obiskuje še kakšno drugo športno aktivnost in s tem pripomore k lastni skrbi za zdravje. Opažamo, da so učenci, ki so bolj športno aktivni, tudi bolj zdravi, samozavestni in polni energije. To pa je tudi eden od pogojev za boljši učni uspeh in posredno uspeh v življenju, kar pa je nenazadnje eden izmed ciljev vzgoje in izobraževanja v osnovni šoli.

LITERATURA IN VIRI

[1] www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2005-01-3355/pravilnik-o-normativih-in-standardih-za-izvajanje-programa-osnovne-sole

[2] http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/program/abecedni_seznam_izbirnih_predmetov_v_osnovni_soli/

[3] http://www.zdravjevsoli.si/

Novak Karmen

KAKO SO UČENCI SESTAVILI TEDENSKI JEDILNIK, PRIMEREN ZA NAJSTNIKE, KATEREGA JEDI LAHKO TUDI SAMI PRIPRAVIJO

POVZETEK

V OŠ Šentvid poučujem nemščino in angleščino. Z učenci 7. razreda smo se posvetili zdravi prehrani. Želeli smo sestaviti tedenski jedilnik, primeren za najstnike. Izbirali smo preproste obroke za pripravo, da so jih lahko učenci tudi sami pripravili. Pri iskanju jedi so morali upoštevati, da so jedi zdrave, da so jim všeč in da jih lahko sami pripravijo. Recepte so zapisali v slovenščini in angleščini.

Zanimalo nas je, kako o prehrani razmišljajo učenci na naši šoli. S pomočjo ankete, ki smo jo sestavili, smo učence povprašali, kaj radi jedo, kako so jim všeč malice in kosila na šoli ter kaj bi spremenili.

Preden smo se lotili sestavljanja jedilnika, smo v šolo povabili gospo Metko Klopčič, diplomirano medicinsko sestro iz ZD Šentvid, ki je predstavila smernice zdrave prehrane, kaj hrana predstavlja za človeško telo in katere vrste hrano telo potrebuje.

Nato smo se lotili jedilnika. Upoštevajoč priporočena merila smo sestavili tedenski jedilnik.

Ker je bilo potrebno jedi tudi preizkusiti, smo nekaj jedi pripravili v šoli.

Jedilnik smo predstavili učencem naše šole in s pomočjo ankete ugotovili, kaj jim je pri našem jedilniku všeč ter katere priprave jedi bi se lotili tudi sami.

KLJUČNE BESEDE: telo, hrana, obrok, jedilnik, recept.

A WEEK'S MENU WITH DISHES FOR TEENAGERS THEY ARE ABLE TO PREPARE BY THEMSELVES

ABSTRACT

I teach English and German at Primary School Šentvid in Ljubljana. Pupils in the 7th Grade decided to give more attention to healthy food and create a week's menu appropriate for teenagers. The pupils' aim was to choose healthy dishes they liked and they were able to prepare by themselves. So they lay attention on the preparation of the dishes not to be too complicated. They wrote the recipes in Slovene and English.

We also wanted to get information of what other pupils at our school think about healthy food. Pupils prepared a questionnaire about food: what kind of food pupils like, what are their opinions about the food in the school canteen and what they would change.

We invited Mrs. Metka Klopčič, a nurse from the Community Health Centre Ljubljana Šentvid who gave us some information about the guidelines of healthy food, what function food has for our body and what kind of food our body needs.

Now we could start creating our menu. Taking the recommended criteria into observation pupils created a week's menu.

As the pupils were keen on preparing and tasting their meals, they chose some of them and prepared them by themselves at school.

Pupils presented their menu to other pupils at our school. They prepared another questionnaire in which they wanted to find out what other pupils thought about their menu and if they would like to prepare the dishes at home.

KEYWORDS: body, food, meal, menu, recipe.

I. UVOD

V OŠ Šentvid poučujem angleščino in nemščino. Z učenci 7. razreda smo pri pouku obravnavali tudi prehrano, zato smo se odločili še nekoliko poglobljeno raziskati zdravo prehranjevanje. Ker učenci zelo radi sami pripravljajo jedi, je bil naš končni cilj priprava nekaterih jedi iz našega jedilnika. Pri oblikovanju jedilnika smo želeli upoštevati sodobne smernice zdravega prehranjevanja.

Načrt dela:

NA KAJ MORAMO BITI POZORNI?

- Jedi nam morajo biti všeč.
- Priprava jedi ne sme biti pretežka.
- Upoštevati želimo priporočila o zdravi prehrani.

KAJ NAS ZANIMA?

- Kakšno mnenje imajo učenci o svoji prehrani doma in v šoli?
- Ali bi učence zanimala priprava jedi iz našega jedilnika?
- Kaj učenci radi jedo?
- Kje jedo bolj zdravo?

KAJ BOMO NAREDILI?

- Poiskali bomo čim več zanimivih in okusnih receptov.
- Pozanimali se bomo o zdravi prehrani.
- Izvedli bomo anketo med učenci in ugotovili, kakšna hrana jim je všeč in kaj menijo o svoji prehrani doma ter v šoli.
- Sestavili bomo tedenski jedilnik.
- Pripravili bomo nekaj jedi.
- Učencem bomo predstavili jedilnik in ugotovili, katere od od jedi so jim najbolj všeč in kaj menijo o pripravi omenjenih jedi doma.

II. POTEK DELA

Najprej smo na šolo povabili diplomirano medicinsko sestro iz Zdravstvenega doma Šentvid. Predstavila nam je smernice in priporočila zdravega prehranjevanja. Razložila nam je, kaj hrana pomeni za človeško telo. Podučila nas je o tem, na kaj moramo biti pozorni in kako lahko sestavimo uravnotežen jedilnik

V empiričnem delu smo želeli ugotoviti, kaj učenci naše šole menijo o svoji prehrani doma in v šoli ter kakšne jedi so jim všeč. Pripravili smo anketni vprašalnik. Anketirani so bili učenci tretjih, četrtih in sedmih razredov, ki so bili na dan anketiranja v šoli. Dobljene podatke smo uredili glede na triade. Zanimalo nas je, če se odgovori razlikujejo med starostnimi skupinami.
V nadaljevanju so učenci poiskali recepte jedi, ki so jim všeč in bi jih tudi sami z veseljem pripravili.

A. Cilji projekta

Cilj naloge je bil sestava zdravega uravnoteženega tedenskega jedilnika za šolarje, hkrati pa naj bi bili obroki enostavni za pripravo, tako da jih učenci lahko tudi sami pripravijo. V prvi fazi smo se pozanimali, na kaj moramo biti pozorni. Sledilo je iskanje jedi, nato pa smo začeli s sestavljanjem jedilnika.
Učencem naše šole smo želeli predstaviti:
- pomen zdravega prehranjevanja,
- jedilnik, katerega jedi radi jemo,
- nekaj jedi, ki so enostavne za pripravo.

V ta namen smo sestavili jedilnik in sami pripravili nekatere jedi.

B. Raziskovalne metode

Metode, ki smo jih uporabili pri svojem delu, so bile:
1. zbiranje informacij (predavanje in internet),
2. anketiranje učencev s pomočjo anketnih vprašalnikov, ki sta vsebovala vprašanja zaprtega in odprtega tipa,
3. eksperimentalna metoda - oblikovanje različnih jedilnikov in ob tem iskanje najbolj primernih rešitev.

C. Ugotovitve anket

V anketi so bili vključeni učenci trejih, četrtih in sedmih razredov, ki so bili na dan anketiranja prisotni pri pouku.

Ugotovili smo, da večina učencev pogosto zaužije sladke jedi. Zelo radi imajo nutelo, čaj z medom, suho sadje in sadne napitke. Manjše število učencev se odloča za kruh z marmelado, sadne bonbone in nesladkan čaj.

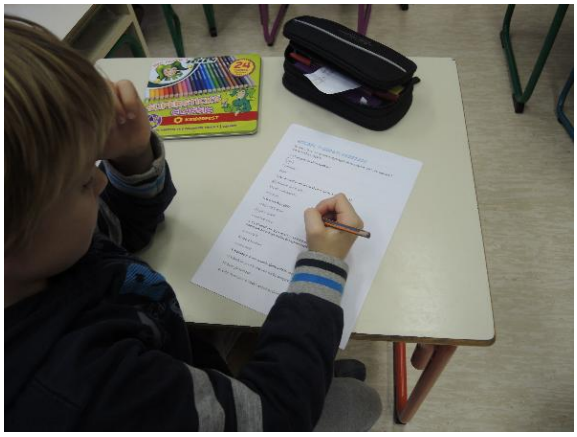
Večina učencev je mnenja, da svojega kosila ne pojedo, ker jim ni všeč ali pa niso lačni. Prepričani so tudi, da jedo bolj zdravo doma.
Jedi iz našega jedilnika so jim bile všeč in bi jih pripravili tudi doma. Najbolj so jim bila všeč kosila s testeninami.

Na jedilnik v šoli bi najraje umestili še palačinke in čokolino.

Učenci so bili nad anketama navdušeni. Vsem se je zdela zanimiva, nekaterim tudi ustvarjalna in zabavna.

Predstavitev pomena zdravega prehranjevanja in anketiranje učencev

Slika 1: Predstavitev projekta.



Slika 2: Anketiranje učencev.

D. Izdelava jedilnika in priprava jedi

Predno smo začeli s pripravo jedi, smo izdelali jedilnik. Skrbno smo poiskali različne jedi za pet dnevnih obrokov. Jedilnike smo želeli sestaviti uravnoteženo. Pri tem smo upoštevali priporočila Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Učenci so si iz jedilnika izbrali nekaj jedi in sestavili spisek sestavin, ki jih bodo za pripravo izbranih jedi potrebovali. Pripravili so si tudi recepte za pripravo izbranih jedi.

Nato smo se lotili priprave jedi v gospodinjski učilnici.

Naš jedilnik

MOJ TEDENSKI JEDILNIK

MY RECIPES

Priporočene dnevne količine posameznih jedi:

ZELENJAVA: 3 - 5 enot
SADJE: 2 - 4 enot
ŽITA+ ŽITNI IZDELKI : 9 - 17 enot
MESO, RIBE+ZAMENJAVE: 3 - 5 enot
MLEKO+ MLEČNI IZDELKI: 2 - 4 enote
MAŠČOBE, SLADKORJI: uživamo v manjših količinah
TEKOČINA: večkrat na dan

PONEDELJEK

ZAJTRK: jabolko, 3 velike žlice manj mastne skute, kos polnozmatega kruha, kozarec mleka
MALICA: 1-2 riževa vaflja, tuna iz pločevinke, 2 manjša paradižnika
KOSILO: puran brez kože (za dlan velik zrezek) 1 lonček kuhanega brokolija 2 žlici olivnega olja 2 srednje velika krompirja
MALICA: pomaranča, kaki, jogurt, štručka
VEČERJA: 2 kuhani jajci 1 skledica motovilca, žlica olivnega olja, polnozmata štručka

KOSILO: Purana premažemo z oljem, dodamo brokoli in na koščke narezan krompir in pečemo v pečici na 180° približno 30 do 40 minut.

MONDAY

LUNCH:
(for 1 person)
turkey without skin
a smaller broccoli
a little olive oil
two potatoes

Fill the turkey with oil, add broccoli and potatoes. Place everything in the oven for 30 to 40 minutes at 180 degrees.

TOREK

ZAJTRK: žemlja, jabolko, skodelica bele kave
MALICA: 1kos kruha, sirni namaz, zeliščni čaj z limono
KOSILO: 1 bučka, 2 veliki žlici kosmičev, eno jajce, začimbe, čebula, 1 korenje,1 dcl mleka, 4 žlice čičerike, 2 krompirja
MALICA: smoothie iz jogurta, malin in kivija
VEČERJA: skledica motovilca s kislo smetano in popečenimi koščki kruha

KOSILO: Čičeriko operemo in zmiksamo, dodamo naribano bučko, čebulo, jajce, sol, naribano korenje kosmiče in mleko. Vse skupaj premešamo. Oblikujemo manjše polpetke. Na srednje močnem ognju polpetke popečemo.

THURSDAY

LUNCH:
(for 1 person)
1pumpkin
1 egg
1 onion
1 carrot
1 dcl milk
4 spoons chickpea
2 spoons flakes

Wash and mix the chickpea,add the grated pumpkin, onion, egg, salt, flakes and milk. Shape the mixture into small burgers. Heat the oil in a frying pen. Place the burgers into the frying pen and cook them until golden on the outside.

SREDA

ZAJTRK: kos črnega kruha, umešano jajce, kakav, redkvice
MALICA: jogurt, hruška, grisini
KOSILO: testenine s tuno in paradižnikom skledica solate s fižolom
MALICA: črni kruh, narezano korenje
VEČERJA: palačinke z marmelado, skodelica mleka

KOSILO: Testenine skuhamo. Medtem pripravimo omako. V manjši kozici prepražimo čebulo. Vanjo vlijemo paradižnike in na zmerni temperaturi kuhamo 5 minut. Nato v omako vlijemo tuno. Kuhane testenine prelijemo z omako in premešamo. Postrežemo s parmezanom.

WEDNESDAY

LUNCH:
(for 4 persons)
400 g spaghetti
400 g tomatoes
230g tuna

Cook spaghetti in a large pot of boiling salted water. Meanwhile heat oil in a medium heavy saucepan and cook onion until tender. Add tomatoes and simmer for about 5 minutes. Drain spaghetti and combine with hot tuna-tomato sauce and serve with sprinkled cheese.

ČETRTEK

ZAJTRK: 6 žlic kosmičev, 3-4 dcl mleka, 1 banana
MALICA: kos ržanega kruha, maslo, med, skodelica mleka
KOSILO: rižota s piščančjim mesom , voda, skledica solate z jajcem
MALICA: sadna solata iz jabolk, pomaranč in banan
VEČERJA: marelični cmoki, sok

KOSILO: Na olju prepražimo čebulo. Dodamo narezano zelenjavo in grah. Dobro premešamo in dodamo na koščke narezano meso. Pražimo, da postane meso bele barve. Solimo. Dodamo riž in zalijemo z vodo. Vodo dodajamo počasi in po potrebi. Kuhamo približno 15 do 20 minut.

THURSDAY

LUNCH:
(for 4 persons)

1 onion
2 tomatoes
2 carrots
1 green pumpkin
400 g chicken meat
50 g beans
salt, oil, soup cube

Heat oil in heavy -based pan over medium heat. Add onion and cook, stirring. Add vegetables and cook, stirring, until the vegetables are softened. Add chicken meat and salt, cook for 6-8 minutes. Add rice and 2 cups of the stock and bring to boil. Cover and simmer for 6-8 minutes. Continue to add remaining stock. Cook for 8-10 minutes or until liquid is absorbed. Serve.

PETEK

ZAJTRK: kos mešanega kruha, 2 do 3 rezine puste šunke, rezina manj mastnega sira, čaj z limono

MALICA: jogurt, banana

KOSILO: juha iz bučk in cvetače, peresniki s smetano za kuhanje in slanino

MALICA: kos ržnega kruha s pašteto, mandarina

VEČERJA: ržev narastek, skodelica mleka

KOSILO: Na olivnem olju prepražimo čebulo, dodamo na koščke narezano slanino in kuhamo 5 - 10 minut, dodamo smetano, pustimo 5 -10 minut.

Peresnike skuhamo, odcedimo, damo v posodo, dodamo dve rezinici masla, premešamo in dodamo omako.

FRIDAY

LUNCH:
(for 4 persons)

1 onion
150 g bacon
1cooking cream
400 g penne pasta

Heat olive oil, add onion and cook 8 minutes. Add chopped bacon and cook 5 - 10 minutes. Add cooking cream.
Cook the penne pasta. Place the penne pasta into a bowl, add butter, stir and add the sauce.

SOBOTA

ZAJTRK: kos mešanega kruha, čičerikina pašteta z zelišči, korenje, sadni čaj z limono

MALICA: puding, mandarina/ringlo

KOSILO: testenine z ribo, skledica motovilca

MALICA: štručka, sir, paprika

VEČERJA: palačinke s kislo smetano, kompot iz jabolk/hrušk

Fileje osliča operemo, osušimo in narežemo na kocke. Pokapljamo jih z limoninim sokom, ter začinimo s solijo in poprom. Povaljamo jih v moki.

V ponvi segrejemo olivno olje in na njem popečemo koščke ribe. Nato ribo vzamemo iz ponve in shranimo na toplem.

Raztopimo maslo, dodamo gorčico, sladko smetano, sol in poper. Na hitro pokuhamo.

Siroke rezance skuhamo v slani vodi, nato jih dobro odcedimo.

Po rezancih razporedimo koščke ribe in prelijemo s smetanovo omako.

SATURDAY

LUNCH:
(for 4 persons)

200 g bake filet
400 g noodless
30 g butter
250 ml cream
salt, pepper, mustard
15 ml olive oil

Wash the fish, dry it up and cut it into small pieces. Add lemon juice, salt and flour. Heat olive oil in a frying pen and cook the fish for 3 minutes on each side. Remove from the pen and set aside.Heat the butter, add mustard, the cream, salt and pepper. Cook for 2 minutes.Cook the noodles. Add the fish to the noodles and add the cream mixture.

NEDELJA

ZAJTRK: kosmiči, skodelica mleka

MALICA: kefir, banana

KOSILO: losos, pire krompir

MALICA: kruh, mešani/rženi, jabolko

VEČERJA: črni kruh s sirnim namazom, skledica solate s koruzo

KOSILO: File lososa posolimo. Položimo ga v pekač. Dodamo nekaj rezin limone in vejico rožmarina. Vse skupaj prelijemo z olivnim oljem in pečemo 20 minut na 200 C.

SUNDAY

LUNCH:
(for 1 person)

1 salmon fillet
rosemary
1/2 lemon

Sprinkle salmon with salt. Place it in a baking dish into the oven. Add rosemary and lemon slices. Drizzle with olive oil. Bake for 20 minutes at 200°C.

ENA ENOTA JE

ZELENJAVA

-1 lonček kuhanega brokolija/cvetače/kisle repe/kislega zelja/stročjega fižola, 1 skleda zelene solate, 1 veliko korenje, 2 manjša paradižnika.

SADJE

-1 banana, 1 breskev, 1hruška, 1 srednje veliko jabolko, 1 rezina lubenice, 1 pomaranča.

ŽITA+ ŽITNI IZDELKI

-pol kosa kruha, pol male žemlje, 2 žlici kosmičev/mueslijev/kuhane kaše/kuhanega riža/kuhanihtestenin, 1 srednje velik kuhan krompir.

MESO, RIBE+ZAMENJAVE

-1 sardela, pol srednje velike postrvi, pol manjšega zrezka, 2 do 3 rezine pustih nemastnih mesnih izdelkov, 4 rezine pršuta, 1 celo jajce, 4 žlice kuhanega fižola, boba, leče, soje, čičerike.

MLEKO+ MLEČNI IZDELKI

-1 skodelica mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine sira, 3 velike žlice manj mastne skute.

MAŠČOBE, SLADKORJI

-rastlinska olja, surovo maslo, mehka margarina, olive, semena.

TEKOČINA

-voda, mineralna voda, nesladkan sadni in zeliščni čaj (1,5 - 1,8l).

OSNOVNA ŠOLA ŠENTVID LJUBLJANA

Recepte pripravili in kuhali: učenci 7. b razreda pod mentorstvom učiteljice Karmen Novak

November 2017

Kuhanje

Slika 3: Priprava juhe iz bučk in cvetače.

Slika 4: Serviranje juhe.

Slika 5: Kuhanje testenin in riža.

Slika 6: Priprava riževega narastka.

Slika 7: Serviranje testenin.

Slika 8: Priprava solate.

E. Degustiranje jedi

Jedi je bilo potrebno poskusiti in oceniti. Ocena je bila več kot zadovoljiva, saj so bili učenci izredno zadovoljni in ponosni na svoje delo.

Slika 9: Degustiranje peresnikov.

Slika 10: Degustiranje testenin s paradižnikovo omako

III. SKLEP

Ob zaključku projektnega dela smo se pogovorili o rezultatih svojega dela. Učenci so bili zelo zadovoljni, saj jim je uspelo sestaviti jedilnik in samostojno pripraviti jedi, ki so jim bile tudi všeč. Obenem so se naučili, kako si lahko sami sestavijo uravnotežene jedilnike.

Vedo, da morajo uživati raznoliko hrano in kako izmerijo ustrezno količino posameznih jedi.

Učenci niso le kuhali, pač pa so pomen zdravega prehranjevanja predstavili tudi drugim učencem. Sestavili so zanimiva anketna vprašalnika, kjer so učence spraševali po stvareh, ki zanimajo tudi njih same. Dobili so zelo pozitiven odmev.

Pomembno pri tem je, da se učenci zavedajo pomena zdravega prehranjevanja in se tudi sami aktivno udeležujejo pri izbiri ter pripravi jedi.

Fotografija 11: Sodelujoči učenci z jedilnikom.

LITERATURA

dr. Cirila Hlastan Ribič, Ana Šerona (2012). Uravnotežena prehrana. IVZ - INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA REPUBLIKE SLOVENIJE.

Ornik Natalija

MATEMATIČNA PREPROGA

POVZETEK

Otroci čutijo naravno potrebo po gibanju, vendar opažamo, da se otroci in mladostniki v šoli vedno redkeje gibalno izražajo in večino učnih vsebin predelajo kar sede. V šoli se tako dogaja, da učenci morajo biti miselno zelo aktivni, telesno pa postajajo vse bolj pasivni. Raziskave nevroznanosti dokazujejo, da gibanje vpliva na posameznikovo zdravje, socialno in čustveno področje delovanja, prav tako pa vpliva na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja.

V prispevku bo predstavljen pomen gibanja za otroka in posledice pomanjkanja gibanja, predvsem pa vpliv gibanja na šolsko uspešnost in vključevanje gibanja v pouk. Učitelji lahko gibalne dejavnosti vključujemo v pouk na različne načine, pri različnih predmetih, prav tako v različne dele učne ure.

Učitelji se pogosto sprašujemo, kako bi učencem čim bolj nazorno prikazali učno situacijo. Pri matematiki, kjer so učne težave učencev med najpogostejšimi, je to še posebej pomembno. Z učenci smo izdelali matematično preprogo, ki ponazarja žepno računalo. Pripomoček omogoča učenje matematike skozi gibanje in učenje na zabaven način. Možnosti uporabe matematične preproge je več, lahko je del šolske ure, lahko pomeni kratko možgansko pavzo, katere namen je z drugo aktivnostjo pripraviti možgane za učenje.

Naloga predstavlja več načinov uporabe matematične preproge.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalne dejavnosti, matematika, matematična preproga.

MATH LEARNING CARPET

ABSTRACT

Children possess a natural tendency to move; however, we notice that at school children and teenagers nowadays express themselves by using their bodies less and less and work their way through learning by sitting down. Thus, it happens that children are required to be increasingly active mentally, whereas physically they are becoming increasingly passive. The research in neuroscience proves that physical activity affects individuals' health, social and emotional area, and the way they learn since it stimulates the learning process and cognitive thinking.

The article focuses on the importance of physical activity for the children and the consequences of lack of it; but above all on the influence of physical activity on academic success and its inclusion in the lessons. Teachers can include physical activities in their classes in different ways in different subjects, and in different parts of the lesson.

Teachers often wonder how to demonstrate the learning content to the students as clearly as possible. Math is one of those subjects where this is extremely important since many students have problems with it. Therefore, a math learning carpet has been made which represents a pocket calculator. It enables learning math through physical activity and it makes it fun and enjoyable. There are many ways to use it; it can be a part of the lesson, it can be used as a short pause to prepare the brain for learning.

The article presents many ways of using the math learning carpet.

KEYWORDS: movement, physical activity, math, math learning carpet.

I. GIBALNI RAZVOJ OTROKA

»Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja.« [6]

Gibanje nas spremlja od rojstva do smrti in je osnovna potreba vsakega človeka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in ima zelo velik pomen v predšolskem obdobju, saj gibalni vzorci, osvojeni v tem obdobju, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu otroka. [8]

S tem, ko se otrok ukvarja z vprašanjem kako rešiti določene gibalne naloge, razvija svojo domišljijo, ustvarjalnost in iznajdljivost ter tako na prijeten način izraža svoje počutje in čustva.
Zelo pomembno je, da otroka z gibanjem in športno aktivnostjo seznanimo zgodaj v predšolskem obdobju, saj bo tako več možnosti, da bo s tem nadaljeval tudi v prihodnje. Otroku bomo privzgojili potrebo po gibanju in aktivnosti. [3]

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na celostni razvoj – motorični, kognitivni, konativni in čustveno-socialni razvoj. [2]

II. POMEN GIBANJA

Starši, učitelji in drugi opažamo, da otroci v današnji družbi postajajo vse bolj sedeča bitja.
Vemo, kako pomembno je gibanje v razvoju naših otrok, pa vendar gibanje velikokrat postavljamo na stranski tir. Otroci, ki potrebujejo določene dražljaje, nadomestilo iščejo drugje – v dražljajih, ki bodo trenutno zadovoljili njegove potrebe, nimajo pa pozitivnega učinka na njegovo zdravje.

Predvsem starši moramo v zgodnjem otrokovem obdobju odigrati pomembno vlogo, biti vzor, ko se pri otroku oblikujejo vzorci vedenja in delovanja.
Otrok že v najzgodnejšem obdobju potrebuje čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim gibalnim vzorcem. Otrok preko gibanja spoznava določene lastnosti in zakonitosti tega sveta (npr. da je voda mokra, tekoča, se razlije, pljuskne … spozna s preizkušanjem, s skakanjem po vodi …), nikakor pa ne z gledanjem oddaj po televiziji ali igranjem računalniških iger. [7]

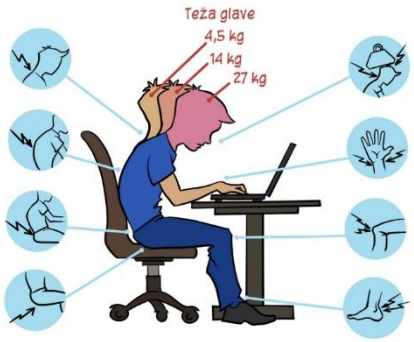
POSLEDICE POMANJKANJA GIBANJA

Posledice pomanjkanja gibanja pri otroku se pokažejo kot nespečnost, nemirnost, neprimerno ali celo agresivno vedenje. [3]

Rast diagnoz ADHD je v direktni povezavi s tem, da otroci danes preveč časa sedijo. [1]

Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. [4]

Otrok, ki bo gibalno aktiven, bo imel trdnejše kosti, kar oboje preprečuje ortopedske težave zaradi negativnih učinkov današnjega načina življenja (pretežke šolske torbe, nepravilno in prekomerno sedenje …) *(Slika 1)*. [7]



Slika 1: Čezmerno sedenje povzroča bolezni in ortopedske motnje ter ovira zmožnost otrok za učenje. [1]

Posledice pomanjkanja gibanja so oslabljen srčno-žilni in dihalni sistem ter debelost. D**anes je predebelih 18 odstotkov ljudi – v Sloveniji 15 odstotkov žensk in 21 odstotkov moških, čezmerno težkih pa je več kot polovica ljudi.**

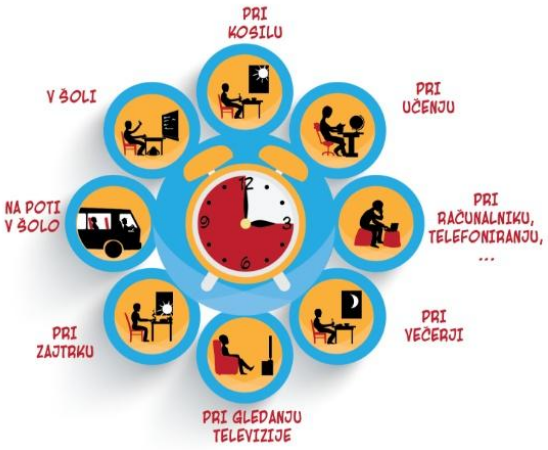
Otrok, ki se lahko igra in se giba, bo le to velikokrat realiziral na svežem zraku, sprostil bo napetosti, ki se čez dan nabirajo v šoli, s tem pa pozitivno vplival na svoje zdravje. Stres, ki so mu otroci izpostavljeni, pa negativno vpliva na njihovo zdravje, kar se odraža kot npr. bolečine v želodcu, glavobol, povišan krvni pritisk, povišan holesterol, nespečnost, apatičnost, motnje hranjenja … [7]

III. GIBANJE V ŠOLI

Z gibanjem se učenci v osnovni šoli srečujejo pri predmetu šport, v podaljšanem bivanju, pri interesnih dejavnostih, gibanje pa učitelji vključujemo tudi v poučevanje posameznih predmetov.

Za otroke in mladostnike je priporočena vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan. Tedenska obveznost športa v šoli je denimo tri ure na teden, za ostalo telesno dejavnost pa bi naj otroci poskrbeli sami v svojem prostem času. Vemo, da je to velikokrat zgolj idealni načrt, ki se žal ne realizira. Strokovnjaki pravijo, da se priporočeno eno uro telesne aktivnosti na dan lahko porazdeli na štiri obdobja aktivnosti po petnajst minut.

Rezultati mednarodne raziskave kažejo, da le 40 % otrok starih med 11 in 15 let, sledi zgoraj omenjenim priporočilom glede gibanja. Otroci stari 11 let v šoli in za šolsko delo doma v povprečju presedijo okoli devet ur dnevno. Naši otroci naj bi kar 70 do 80 % svojega budnega časa preživeli v sedečem položaju (*Slika 2*).



Slika 2: Prekomerno sedenje otrok skozi cel dan.[1]

Pokazalo se je celo to, da redne vadbe, kot denimo nogometni trening, gimnastika, itd., ob sicer prevladujočem sedečem načinu življenja, ne odpravljajo negativnih posledic čezmernega sedenja. Zato je potrebno najti načine za stalno gibanje otrok skozi celotni dan. [1]

GIBALNA AKTIVNOST PRI POUKU IN ŠOLSKA USPEŠNOST

Raziskave dokazujejo povezave med gibalno aktivnostjo in šolsko uspešnostjo. Dodajanje gibalne aktivnosti v pouk izboljša šolsko uspešnost otroka, kar se kaže tako pri ocenah kakor tudi pri rezultatih na standardiziranih testih.

Študije so pokazale, da so otroci, ki so udeleženi pri gibalnih aktivnostih v šoli, bolj mirni pri pouku in bolj energični pri učenju. Z gibanjem se namreč razvijajo določene kognitivne sposobnosti (npr. inteligentnost, analitični in sintetični pristop pri reševanju problemov) in osebnostne značilnosti (npr. koncentracija, telesna kondicija oziroma časovni obseg zmožnosti za učenje, delovne navade, sprejemanje omejitev, odrekanje, rednost), ki imajo velik vpliv na učno uspešnost. [11]

Zato je pomembno, da otrokom zagotavljamo priložnosti oziroma možnosti za izvajanje določene količine telesne aktivnosti tudi v preostalem delu šolskega dneva, ne le v času pouka športa. Za telesno aktivnost je potrebno otroke navduševati in jih ozaveščati pri vseh učnih predmetih. [5]

GIBANJE MED POUKOM

Šolske prakse žal kažejo, da šola danes še v marsičem ni v skladu z dognanji nevroznanstvenikov, ki poudarjajo, da gibanje pozitivno vpliva na delovanje možganov, ki so med gibanjem mnogo bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in

ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta tudi obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije.
Otroci bi se torej morali več gibati na prostem, pa tudi med intelektualno dejavnostjo, tako da bi na primer po petnajst minutnem zbranem delu za mizo napravili kako gibalno vajo, poskok ali se učili skozi gibanje. To bi pozitivno vplivalo na učence, kakor tudi na učitelje, saj bi bili učenci bolj zbrani, manj nemirni, bolj skoncentrirani in si posledično bolje zapomnili obravnavano snov ter se lažje pripravili na nadaljevanje učenja.
Vendar je celo v Evropi le malo javnih šol, ki v svojih programih predvidevajo krajšo rekreacijo pred ali celo med samim poukom, gibalno dejavno učenje pa je tudi v slovenskih šolah prej izjema kot pravilo. Vključevanje gibalnih aktivnosti v pouk je odvisno predvsem od znanja in naklonjenosti posameznih učiteljev ali od pedagoškega pristopa, v katerem je gibanje nenehno vključeno (npr. pedagogika Montessori). [10]
V času pouka lahko pripravimo različne gibalne dejavnosti:

- minuta za zdravje (npr. tri do pet minut gibalnih vaj med poukom),
- sprostitvene dejavnosti (sprostitvene igrice, joga za otroke, tibetančki, masaže, vodena vizualizacija idr.),
- poučevanje skozi gibanje,
- metoda ustvarjalnega giba,
- druge oblike gibalnih dejavnosti. [5]

IV. GIBANJE KOT OBLIKA POUČEVANJA MATEMATIKE

Prispevek skuša na različnih primerih osvetliti uporabo gibanja kot sredstva za obravnavo učne snovi in učenje. Gibanje lahko velikokrat uporabimo na nevsiljiv in spontan način v vseh fazah pouka: kot uvodno motivacijo, kot metodo za preverjanje predznanja, za razlago nove učne snovi ali za utrjevanje in preverjanje znanja.
Gotovo vsi poznamo zagate, zanke in uganke, s katerimi se srečujemo pri matematiki in zaradi katerih je velikokrat prisotno zgrešeno mnenje mnogih staršev, češ da njihov otrok »ni za matematiko«. Menim, da je težava velikokrat v tem, da silimo otroke zmeraj skozi ena in ista vrata, jih učimo na enak ali podoben način. Poti je več različnih, tudi otroci so različni, učitelji pa jim lahko pomagamo najti najprimernejšo. Dojemanje in učenje matematičnih zakonitosti bo lažje steklo z uporabo različnih otroku bližjih oblik izražanja, kar gibanje, kot otrokova primarna potreba, gotovo je. [9]

Raziskovalci so naredili primerjavo med aktivnostjo možganov matematika, ki je hodil po trgovini in v voziček nalagal izdelke ter sproti, torej v gibanju, na pamet računal skupno vsoto. Isto je za mizo z dobljenimi podatki o cenah izdelkov počel drugi matematik. Obema so ob tem preverjali možgansko delovanje. Pokazalo se je, da je matematik za mizo uporabljal običajne centre za tovrstne aktivnosti, tisti v gibanju v trgovini pa je računal z »gibalnimi centri« v možganih.

Opisala bom primer, kako sama vključujem gibanje v pouk matematike.

MATEMATIČNA PREPROGA

Matematična preproga je didaktični pripomoček, ki smo ga izdelali z učenci in omogoča vnašati gibanje v učenje matematike na zabaven način. Namen matematične preproge je hitrejše usvajanje števil in matematičnih funkcij, saj gibanje pozitivno vpliva na možgane, učenje in pomnjenje. Na tak način lahko postane tudi matematika zabavna.

Preproga omogoča:

- učenje skozi gibanje;
- reševanje matematičnih problemov skozi gibanje;
- učenje matematike na zabaven in razgiban način;
- izvajanje možganskih pavz, s čimer omogočimo večjo koncentracijo pri pouku;
- gibanje in učenje hkrati in s tem zmanjšamo disciplinske težave;
- način preverjanja predznanja, usvajanje nove učne snovi, preverjanje in ponavljanje znanja,
- ponavljanje matematike tudi pri drugih predmetih.

Učencem 6. razreda sem najprej predstavila idejo o matematični preprogi, ki so se je učenci zelo razveselili. Polni pričakovanj so pomagali pri izdelavi preproge, pri čemer so sodelovali še nekateri učenci 8. razreda. Učenci so ponudili svoje ideje in zamisli, se posvetovali in sodelovali med seboj. Preprogo smo izdelali iz tekstilne talne obloge, črke, številke in znake pa iz barvnega filca. Starejši učenci so kazali večjo samostojnost in izvirnost, zato sem k njim priključila učence 6. razreda in tako so medsebojno sodelovali ter si pomagali. Sami so si razdelili delo, učenci 8. razreda so bili zadolženi za pisanje številk in znakov, mlajši učenci so jih izrezovali, lepili, oblikovali *(Slika 3 in Slika 4)*.

Slika 3: Izrezovanje črk in številk.

Slika 4: Izdelava matematične preproge.

Učenci so radovedno pričakovali uporabo izdelane preproge.

Možnosti uporabe matematične preproge je več. Navajam nekaj predlogov, ki smo jih preizkusili v razredu:

1. Računanje s sonožnimi skoki *(Slika 5* območja srčnega utripa), po kateri se kažejo učinki še več ur po vadbi.

Gre za t. i. visoko intervalno vadbo (srčni utrip se v kratkem času zviša do ciljnega

Slika 5: Računanje s sonožnimi skoki

2. Računanje med sprehodom po preprogi *(Slika 6)*

Otrok računa med sprehajanjem po posameznih številkah oz. znakih, pri tem pa ohranja ravnotežje na eni nogi. Vaja zahteva koordinacijo obeh strani telesa, kar vodi do aktivacije tistih predelov možganov, ki skrbijo za pozornost.

Slika 6: Računanje s »sprehodom«.

Obe možnosti uporabe matematične preproge smo preizkusili in uporabljali v 6. razredu, najprej pri ponavljanju poštevanke, pri pouku in dopolnilnem pouku. V začetku šolskega leta se je namreč izkazalo, da so otroci imeli kar nekaj težav pri iskanju večkratnikov naravnih števil zaradi slabega znanja poštevanke. Tako smo večkrat v začetku učne ure nekaj minut namenili avtomatizaciji poštevanke s pomočjo gibanja ob uporabi matematične preproge.
Otroci so povedali, da jim je matematična preproga kot pripomoček pri ponavljanju poštevanke zelo všeč, saj je bilo ponavljanje izvedeno drugače kot običajno, torej sede ob ustnem ali pisnem računanju.
Matematično preprogo sem na zgornja dva načina uporabila tudi v 8. razredu pri obravnavi računanja s celimi števili.

3. Računanje z metanjem v tarčo *(Slika 7*

Z učenci smo žogico oblepili s samolepilnim trakom z »ježki« in tako smo jo lahko uporabili za metanje v matematično preprogo, ki smo jo za ta namen obesili na steno oziroma na tablo. Pri vaji učenci ob gibanju urijo natančnost (ciljanje v tarčo), periferni vid in sledenje z očmi, kar je pomembno pri razvijanju bralnih spretnosti. Vaja je koristna tudi iz stališča, da imajo otroci težave pri branju tudi zaradi slabšega stanja očesnih mišic.

Slika 7: Računanje z metanjem v tarčo.

Učenci so bili na izdelek zelo ponosni, zlasti, ker je uporaben in ker so ga imeli možnost sami večkrat preizkusiti in s pomočjo tega pripomočka na manj vsiljiv in drugačen način pridobivati nova ali ponoviti že usvojena znanja. Učenci 8. razreda so bili presenečeni, da so lahko uporabili preprogo pri računanju s celimi števili, saj so sprva menili, da je pripomoček uporaben za nižje razrede pri urjenju poštevanke ali spretnosti računanja, tudi na pamet. Pripomoček so več uporabljali tisti učenci, ki jim je prehod računanja v množico celih števil povzročal kar precej težav, tako da smo preprogo večkrat uporabili pri dopolnilnem pouku.

V. ZAKLJUČEK

V današnjem času smo obkroženi z različnimi sredstvi informacijske tehnologije, ki jo naši otroci vse pogosteje uporabljajo, ob tem pa se premalokrat vprašamo, kje so meje in kakšne so lahko posledice tega. Ali ne bi bilo bolje, če bi se otroci več gibali in igrali?
Različne študije kažejo, da imajo pri oblikovanju miselnih in vedenjskih vzorcev otrok zelo pomembno vlogo gibalne dejavnosti, ki jih lahko vsak učitelj pri svojem predmetnem področju vključuje v proces pouka. Učitelji lahko učencem omogočimo, da z raziskovanjem ob gibanju, torej z veččutnim učenjem, pridobivajo bolj kakovostne, globlje in trajnejše izkušnje, s tem pa bo obseg njihove pozornosti daljši, rastla bo motivacija za delo in učenje.

V prispevku sem opisala primer vključitve gibanja v pouk matematike na predmetni stopnji z možnostjo vertikalne povezave (razredna – predmetna stopnja), z namenom spodbuditi gibanje pri pouku in doseči večjo učno učinkovitost pri matematiki. Matematične učne težave so poleg bralno-napisovalnih težav najpogostejše učne težave učencev. Čeprav primer izhaja iz poučevanja matematike, je tovrstno prakso mogoče prenesti še na druga predmetna področja. Matematična preproga je učni pripomoček, ki ga učenci zelo radi uporabljajo. Moja

izkušnja je takšna, da z uporabo pripomočka nisem okrnila učne vsebine, pač pa smo jo še obogatili, saj je učenje postalo prijetnejše, motiviranost učencev večja. Učenci so povedali, da jim je aktivna udeležba pri pouku všeč, saj lahko vsi sodelujejo, se razgibajo, hkrati se ob »igri« več naučijo. Opazila sem napredek v znanju nekaterih učencev, zlasti tistih, ki imajo težave z razumevanjem določene snovi. Predvsem so bolj motivirani, menim, da se tudi doma bolj pripravljajo za naslednjo uro, saj vedo, da bodo prihodnjič vsi dokazovali znanje na matematični preprogi. Učenci z vedenjskimi težavami lažje sodelujejo, če v pouk vključujemo t. i. možgansko pavzo, njihova koncentracija je daljša.
Učitelji lahko učencem omogočimo, da bodo odrasli v odgovorne, samozavestne in zrele osebnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Center MI. (n.d.). Pridobljeno s http://www.center-mi.si/kinesteti-ni-razred.html

[2] Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka.* Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

[3] Pešak, M. (2013). *Pomen gibanja in zdrave prehrane pri motoričnem razvoju otroka*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

[4] Pomen gibanja pri otrocih. (n.d). Pridobljeno s http://www.malipotepuhi.si/index.php/novice/126-pomen-gibanja-pri-otrocih

[5] Sorić, N. (2017). *Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju vprilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom.* Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[6] Strel, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

[7] Štemberger, V. (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok.* Za srce: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 13 (3), 24-26.

[8] Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2005). *En, dva, tri, igraj se tudi ti!: gibalne igrice za otroke in odrasle.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[9] Zajc, I. in Koželj, M. (2001). *Matematika v srcu umetnosti.* Ljubljana: Jutro.

[10] Zupančič Grašič, J. (17. 4. 2016). Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. *Delo.* Pridobljeno 4. 9. 2017, s http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html

[11] Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

Ošljak Nina

POVEZANI V GIBANJU

POVZETEK

Gibanje izboljša delovanje telesa, kar omogoča dolgo, kakovostno in neodvisno življenje. Zdravju koristno je, da se s športom ukvarjamo celo življenje, samo prilagoditi ga moramo trenutnim telesnim sposobnostim.

Vzajemno spoštovanje, strpnost, solidarnost in druge osnovne socialne vrednote so tiste, ki pomenijo ključen korak v doseganju sožitja med različnimi generacijami. Vrednote je potrebno začeti gojiti že zelo zgodaj, negovati, ceniti, osmišljati in nenazadnje ovrednotiti življenje pri najstarejših.

Medgeneracijsko sožitje so razvijali in krepili tudi učenci prve triade na športnih dnevih in pri urah športa, na katere so povabili svoje stare starše.

KLJUČNE BESEDE: šport, staranje, sožitje generacij, gibanje, zdravje, druženje, učenci 1. triade.

JOINED IN ACTIVITIES

ABSTRACT

Activities contribute a great deal to a normal functioning of a human body and help us achieve a long, quality and independent life. Adjusted to the current physical abilities, sport should be a very important part of a man throughout his life.

Mutual respect, tolerance, solidarity and other basic social values are the key step in achieving symbiosis between different generations. Values have to be introduced to the young, they have to be nurtured, appreciated and give meaning and value to the life of the elderly.

The students invited their grandparents to sports days and sports classes, which was a great way to develop and strengthen intergenerational symbiosis.

KEYWORDS: sport, ageing, symbiosis of generations, activities, health, interaction, students.

I. UVOD

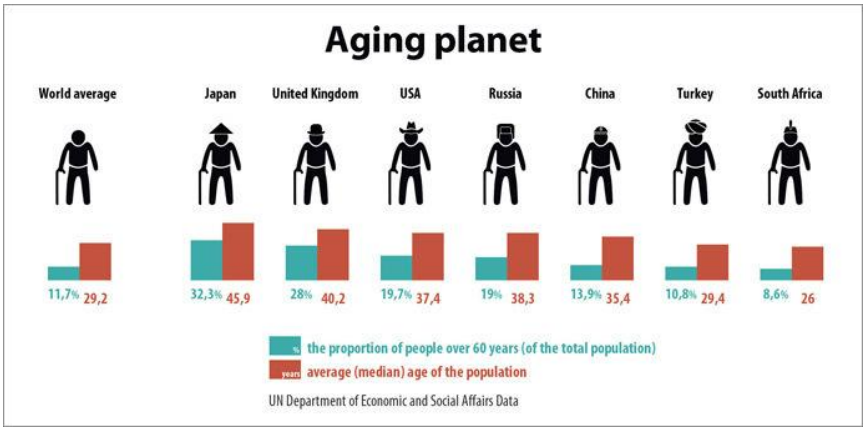
Vsaka starostna skupina prispeva k sobivanju v različnih okoljih: družini, šoli in vrtcu, delovnih okoljih in širši družbi.
Vzajemno spoštovanje, strpnost, solidarnost in druge osnovne socialne vrednote so tiste, ki pomenijo ključen korak v doseganju sožitja med različnimi generacijami. Vrednote je potrebno začeti gojiti že zelo zgodaj, negovati, ceniti, osmišljati in nenazadnje ovrednotiti življenje pri najstarejših.

Harmonijo med generacijami kažejo vedenja usmerjena v krepitev medgeneracijskega razumevanja in sodelovanja.
Medgeneracijsko sožitje so razvijali in krepili tudi učenci prve triade na športnih dnevih in pri urah športa, na katere so povabili svoje stare starše.

Gibanje izboljša delovanje telesa, kar omogoča dolgo, kakovostno in neodvisno življenje. Poleg blagodejnih učinkov na telo in zdravje, vpliva tudi na boljše razpoloženje. Zdravju koristno je, da se s športom ukvarjamo celo življenje, samo prilagoditi ga moramo trenutnim telesnim sposobnostim.
V prepletu generacij vsi govorijo isti jezik, jezik gibanja, zdravja, medosebnega spoštovanja, jezik, ki mu pravimo gibanje.

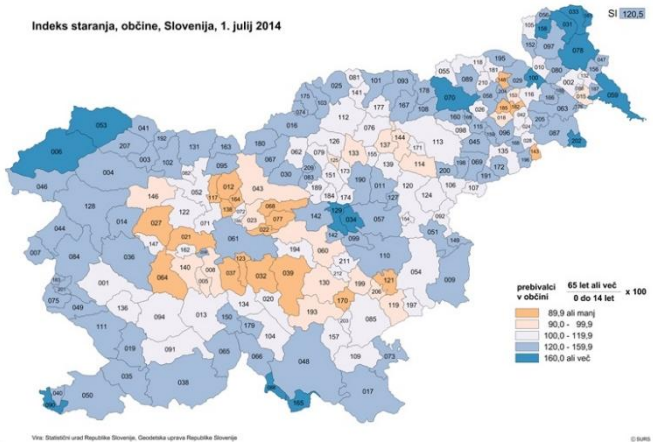
II. STARANJE PREBIVALSTVA

V 20. stoletju sta se visoka stopnja rodnosti in umrljivosti nižali, zelo pa sta se dvignili povprečna življenjska doba in število prebivalstva, slednje po zaslugi preseljevanja.
Po demografskih napovedih naj bi število starostnikov iz 606 milijonov v letu 2000 zraslo na 1,97 milijarde v letu 2050. Ta skupina se povečuje bistveno hitreje kot svetovno prebivalstvo (IEV, 2017, 33).
Kot je prikazano na sliki 1, se prebivalstvo stara skoraj v vseh kulturah sveta. Mlado ostaja v afriški, indijski, še zlasti pa v muslimanski kulturi (Ramovš, 2004, 18-39).



Slika 1: Staranje prebivalstva.

Za Slovenijo je značilno, da ima od leta 2003 več starega kot mladega prebivalstva. Kot prikazuje slika 2, je leta 2014 indeks staranja dosegel vrednost 120,5; to pomeni, da je na 100 prebivalcev mlajših od 15 let prebivalo 120 prebivalcev starejših od 65 let. Do leta 2036 naj bi se prebivalstvo še postaralo.



Slika 2: Indeks staranja po občinah.

III. RAZPADANJE POVEZANOSTI MED GENERACIJAMI

Ne moremo mimo dejstva, da nas obkrožajo ljudje različnih starosti. Za nekoga prednost in vir dragocenih izkušenj, je za drugega ovira. Predvsem sedaj, ko že opažamo posledice porušenega ravnovesja med generacijami, mnogi poudarjajo pomen povezanosti med ljudmi različnih starosti.

Človeško življenje je nedeljiva celota, ki jo sestavljajo tri življenjska obdobja: mladost, srednja leta in starost. Vsako obdobje ima svoje naloge, skupaj pa tvorijo celoto. Če starost ni smiselna, tudi človeško življenje ne more biti smiselno; če stari ljudje v svoji starosti ne vidijo posebnih življenjskih nalog, se tudi mlajšima nezavedno izvotli zaupanje v smisel človeškega življenja (Ramovš, 2004, 18-39).

»Današnja mladina je nemogoča. Ne pozna nobene odgovornosti in spoštovanja, po glavi pa ji rojijo same neumnosti.«

Približno tako se je glasil zapis na 4000 let stari glineni ploščici.

Medgeneracijski konflikt ni izum moderne družbe, star je toliko kot civilizacija. V preteklosti so bili stari ljudje za mlajši dve glavni vir znanja, veščin in modrosti, danes pa tretja generacija s težavo sledi hitremu razvoju tehnike. V zadnjih dveh stoletjih je bil storjen izjemen napredek na tehničnem in naravoslovnem področju, kakovost osebnega razvoja in medčloveškega sožitja pa je zaostala (Ujčič, 1999, 14-19).

Po eni strani si vsak človek na svetu želi, da bi živel dlje, po drugi strani pa starejšim marsikje po svetu vzamejo posest, hišo in hrano, v našem svetu pa samozavest in veselje do življenja.

Celotno človeštvo je pred zahtevno nalogo in sicer, da po uspešnem dvigu materialne kakovosti življenja čim prej razvijemo kakovost medčloveškega, še posebej medgeneracijskega sožitja. Brez tega so namreč ogrožene tudi materialne kakovosti življenja.

IV. GENERACIJE SO-DELUJEJO

Vsak od nas na nek način stoji na ramenih velikanov – svojih prednikov. Poleg tega čisto biološkega dejstva, ki se ga je dobro zavedati, pa obstajajo še druge povezave med generacijami. Način dela v preteklosti je omogočal, da so generacije sobivale praktično cel dan in celo življenje doma in ostareli so prav tako preživeli svojo starost na domu.
V današnjem tempu življenja je srednja generacija velik del dneva od doma. Starejši ljudje, ki ne morejo poskrbeti zase težko ostajajo sami doma, saj ni nikogar, ki bi zanje poskrbel.
Po drugi strani pa je veliko starejših ljudi še vedno zelo dejavnih in želijo biti ustvarjalni in prispevati v družinskem, lokalnem pa tudi širšem okolju (Skrb za sočloveka, 2017, 32-33), kar zelo lepo prikazujejo slike 3, 4 in 5.
Človekovo staranje je eden najbolj edinstvenih civilizacijskih dogodkov. Če bomo mi, kot večina, na novo premislili svoje staranje, lahko spremenimo odnos celotne družbe do staranja. In se tako izognemo možnosti, da postanemo generacija evtanazije. Če pa hkrati usmerjamo še oblikovanje odnosa otrok in mladostnikov do starosti, je to morda največ, kar lahko na tem področju naredimo (IEV, 2017, 33).

Slike 3, 4, 5: Harmonija med generacijami.

V. AKTIVNI V STAROSTI

Telesna dejavnost ali gibanje je naravna biološka potreba vsakega živega bitja – tudi človeka. V starosti je del preventive, zdravljenja in rehabilitacije. Redna telesna in miselna dejavnost sta pomembna varovalna dejavnika duševnega zdravja.
Po mnenju znanstvenikov je z možgani podobno kot z mišicami: uporaba možganov pomeni doseganje in vzdrževanje določenih intelektualnih zmogljivosti, njihovo zanemarjanje in neuporaba pa zmanjševanje zmogljivosti in nazadovanje sposobnosti (Bilban, 2005, 228-230).

Bizjan (1999, 23) v svoji knjigi piše o izsledkih dr. Hansa Frankeja, ki je dolga leta zdravil starostnike. Ta je zapisal, da je najboljši način, da ostane človek dolgo mlad živahno duševno delo ter redno telesno udejstvovanje, ki je pomembno, kakor vsakdanja hrana. Oboje prikazujeta sliki 6 in 7.

Sliki 6 in 7: Telesna dejavnost in duševno delo.

Starejši ljudje se razlikujejo glede na telesno pripravljenost in zdravje. Primerna telesna dejavnost je za različne starostne skupine različna. Idealne predpis vaj lahko opišemo z angleško kratico VARY (V-raznolikost, A-druženje, R-nagrada in Y-ti sam).
Pozitivna učinka telesne dejavnosti sta izboljšan videz in počutje, a tudi mnoge druge koristi za zdravje (zmanjšanje tveganja za srčno-žilne bolezni, izboljšanje metabolizma, nadzorovanje krvnega tlaka, preprečevanje zmanjševanja kostne mase, nadzorovanje telesne mase, povečanje psihične stabilnosti in vzdržljivosti…).
Raziskovalci ocenjujejo, da je najmanj 50 odstotkov sprememb, ki se pripisujejo staranju prebivalcev v razvitem svetu, posledica atrofije zaradi nedejavnosti (Bilban, 2005, 231-245).
Človek brez gibanja se hitreje stara (slika 8). Za zdravje, še posebej za srce in ožilje, so najbolj učinkovite aerobne vaje, za katere je značilen hitrejši utrip srca in bolj globoko dihanje. To dosežemo pri živahni hoji, lahkotnem tekanju, kolesarjenju, plavanju… Najbolj redno vadbo omogoča hoja (Ramovš, 2005, 258-269).

Slika 8: Človek v gibanju.

VI. SIMBIOZA NA OŠ LESCE

Na naši osnovni šoli smo v projekt simbioza vključeni od trenutka, ko je le-ta vstopila v slovenske šole.

A. Računalniško opismenjevanje

Učenci zadnje triade naše šole vodijo 10-urni tečaj računalniškega in internetnega usposabljanja po principu medgeneracijskega sodelovanja že od šolskega leta 2011/2012. Odziv starejših, ki se v svetu hitro razvijajoče tehnologije ne znajdejo najbolje, je vedno zelo dober. Učenci pa se v vlogi učiteljev urijo v strpnosti in potrpežljivosti, hkrati pa so nagrajeni s hvaležnostjo svojih tečajnikov, ki se bodo z novo osvojenim znanjem lahko lažje povezali z mlajšo generacijo (sliki 9, 10).

Sliki 9 in 10: Simbioza v računalniški učilnici na OŠ F. S. Finžgarja Lesce.

B. Simbioza giba

Z namenom spodbujanja aktivnega staranja in približevanja ene generacije drugi, pa smo na naši šoli v okviru projekta Simbioza giba babice in dedke povabili na športne dneve (slika 11), k pouku športa (slika 12) in na planinski pohod, in sicer letos že četrtič.
V projekt simbioza smo vključeni že od vsega začetka, torej od šolskega leta 2014/2015.

Slika 11: Na športni dan s starimi starši.

Slika 12: Simbioza – ura športa.

Na ta način želimo biti zgled celotni Sloveniji. Predramiti mlajše generacije in spomniti starejše, da obstaja tisto nekaj, kar jih združuje. Da vedno in povsod lahko govorijo isti jezik. Jezik zdravja, pravega načina življenja, sreče, trenutkov in funkcionalnih teles, ki ne poznajo in priznavajo let. Jezik, ki za svoje izražanje in sporazumevanje ne potrebuje besed. Jezik, ki mu pravimo gibanje.

Projekt temelji na medgeneracijskem sodelovanju, solidarnosti in spodbujanju vseživljenjskega učenja, ki v sodobni družbi postaja vedno bolj ključnega pomena in dviguje kakovost življenja.

VII. SKLEP

Telo potrebuje svojo količino hrane vode in gibanja, duševnost svojo količino informacij, učenja in lepih čustev; za lepo sožitje z bližnjimi pa je nujen še osebni pogovor, ki bogati člane vseh starostnih skupin. Znanstveno je dokazano, da se človek sožitja nauči. In to najlažje v mladih letih. Taka oblika medgeneracijskega druženja je zelo dobro sprejeta pri vseh udeležencih. Skrb za lepo medčloveško sožitje pa je temelj kakovostnega staranja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bilban, M. (2005). Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb. V J. Turk (ur.), Zdrava poznejša leta (228 – 245). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

[2] Bizjan, M. (1999). Šport od mladosti k zrelosti: iskanje poti. Ljubljana: Založba Karantanija.

[3] Hozjan, T. (2010). Aktualne dejavnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja v Sloveniji. Andragoška spoznanja, 16, 4.

[4] Inštitut za etiko in vrednote Jože Trontelj. (2017). Skrb za sočloveka (delovno gradivo). Ljubljana: Inštitut za etiko in vrednote Jože Trontelj.

[5] Ramovš, J. (2004). Naloge civilne družbe pri skrbi za kakovostno staranje in sožitje med generacijami v prihodnjih letih. V: Drole, Festival za tretje življenjsko obdobje. Starejši spreminjamo sebe in svet za vse generacij: zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj (18 – 39). Ljubljana: Zveza društev upokojencev.

[6] Ramovš, J. (2005). Tečaji za kakovostno življenje po upokojitvi in lepše sožitje generacij. V J. Turk (ur.), Zdrava poznejša leta (258 – 269). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

[7] Statistični urad RS. Indeks staranja občine. Pridobljeno: 1.11.2017, iz http://www.stat.si/obcine/sl/2014/Theme/Index/PrebivalstvoIndeks

[8] Ujčič, D. (1999). Sožitje generacij. V: Sožitje generacij. Zbornik referatov z okrogle mize (14 – 19). Ilirska Bistrica.

[9] Ulaga, D. (1996). Šport, ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva založba.

[10] Verovšek, Š. (2012). Športna aktivnost varovancev Doma upokojencev dr. Franceta Berglja Jesenice. .Diplomsko delo. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

VIRI SLIK

Slika 1: https://craigyoshihara.com/2015/01/24/the-bell-curve-part-2-of-our-sermon-series-the-ism-factor/ (1. 11. 2017)

Slika 2: http://www.stat.si/obcine/sl/2014/Theme/Index/PrebivalstvoIndeks (1. 11. 2017)

Slike 3, 4, 5, 6, 7: Osebni arhiv, foto Nina Ošljak

Slika 8: https://www.eventfinda.co.nz/2017/manawatu-walking-festival/palmerston-north (1. 11. 2017)

Sliki 9 in 10: Arhiv Osnovne šole F. S. Finžgarja Lesce

Paradiž Petra

RAZGIBAJMO TELO IN MOŽGANE – ORIENTACIJSKI TEK

POVZETEK

V prispevku predstavljam orientacijski tek kot zelo zanimiv šport, ki zaradi svoje raziskovalne narave učence pritegne, učitelji pa ga lahko učinkovito vključimo v svoj učni proces. Orientacija v naravi je edinstven preplet telesne in umske dejavnosti ter zaradi svoje specifičnosti odlična medpredmetna povezava, saj združuje cilje, ki jih zasledujejo različni naravoslovni predmeti v osnovni šoli. Orientacijski tek poleg fizične aktivnosti zahteva uporabo znanj matematike, geografije, računalništva, biologije, slovenskega jezika itd. Vse te komponente naredijo orientacijski tek zanimivo dejavnost, ki znižuje stres, dviguje samozavest, spodbuja gibanje v naravi, osmišlja klasično učenje ter blagodejno vpliva na psihično in telesno počutje udeležencev. Oprema orientacista je lahko na začetku zelo skromna in zahteva minimalni finančni vložek. Zadošča udobna trenirka, močnejša športna obutev za gibanje po gozdu, ter edini dovoljen tehnični pripomoček, kompas.

Orientacijski tek lahko izvedemo v okviru dneva dejavnosti, šole v naravi, interesne dejavnosti ali izbirnega predmeta. Pravzaprav bi moral biti orientacijski tek osnovni del ponudbe v vseh centrih šolskih in obšolskih dejavnosti, saj vključuje vse kar povedo besede » šola v naravi«.

KLJUČNE BESEDE: orientacijski tek, medpredmetno povezovanje, gibanje v naravi, zdrav življenski slog, mentalna telovadba, šola v naravi.

LET'S ENERGIZE THE BODY AND THE BRAIN – FOOT ORIENTEERING

ABSTRACT

This paper represents foot orienteering as a very interesting sport which attracts pupils due to its research nature and is easily integrated into the teaching process by teachers. Foot orienteering outdoor is a unique combination of physical and mental activities and thus offers a good cross-curricular link as it combines objectives of different primary school science subjects. Foot orienteering does not require only physical activities, but also knowledge of mathematics, geography, computing science, biology, languages etc. All the components make foot orienteering an interesting activity which helps fight stress, lift self-esteem, promote recreation outdoors, gives meaning to classical learning and has positive effects on mental and physical well-being of the participants. In the beginning participant's equipment could be really modest and only requires minimal financial input – a comfortable tracksuit, strong outdoor footwear and the only allowed technical accessory – a compass.

Foot orienteering could be performed as a part of a day of activity, outdoor school, extracurricular activity or elective subject. In fact, foot orienteering should be a part of the offer of CŠOD (Centre for School and Outdoor Education) as it represents the phrase "outdoor school" itself.

KEYWORDS: foot orienteering, cross-curricular activities, outdoor recreation, healthy life style, mental activities, outdoor school.

I. UVOD

Namen mojega prispevka je predstaviti orientacijski tek kot dejavnost, ki jo lahko vpeljemo v osnovnošolski pouk. Ta odličen šport nam ponuja svežino, pripelje naravo bliže učencem, zasleduje cilje, ki jih želimo doseči pri različnih predmetih in hkrati učence spodbuja, da gibanje na naraven način povežejo z mentalno aktivnostjo.

II. PREDSTAVITEV ORIENTACIJE IN ORIENTACIJSKEGA TEKA

Orientacija je veščina in sposobnost, ki posamezniku omogoča znajti se v neznanem okolju. To okolje je lahko gozd, mesto, notranjost velike stavbe, podzemne jame itd. (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012). Pojem orientacija zajema geografsko orientacijo, kjer gre za poznavanje in hitro določevanje smeri neba, in topografsko orientacijo, ki vključuje tudi poznavanje in določanje stojišča, položaja objektov v okolici in izbiro smeri za nadaljnje gibanje (Cankar in Petrovič, 2006).

Orientacijski tek je šport, ki navadno poteka v naravi. Tekmovalec, orientacist, mora s pomočjo karte in kompasa v najkrajšem možnem času poiskati na terenu kontrolne točke (Tabela 1). Pot med kontrolnimi točkami si izbere sam, glede na svoje znanje orientacije in telesno pripravljenost (Zorman, 2016).

TABELA 1: Na levi strani je prikazana demonstracija uporabe kompasa ter orientacijske karte na terenu, na desni strani tabele je postavljena kontrolna točka v naravi.

Orientacijski tek zahteva psihološko trdnost in dobro fizično pripravljenost. Proga ni natančno določena, pomembno pa je, da tekmovalci v določenem zaporedju s pomočjo zemljevida in kompasa najdejo vse kontrolne točke. Orientacist mora biti vešč navigacije ter med hitrim tekom izbirati premišljene odločitve (Strasser, 2015).
Orientacijski tek je družinski šport, primeren je za vse starostne skupine in ni naključje, da so včasih na tekmah prisotni prav vsi družinski člani posamezne družine. S to dejavnostjo si

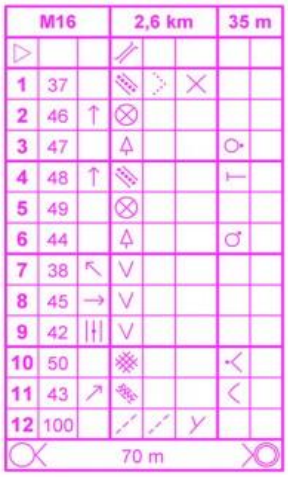
lahko družine popestrijo vikend izlet v naravo in z njim odkrivajo naravne lepote, ki bi jih sicer zgolj naključno obiskali. Za udeležbo na tekmi ali treningu orientacijskega teka potrebujemo udobno trenirko, močnejšo športno obutev za gibanje po gozdu ter edini dovoljen tehnični pripomoček, kompas. Oprema je na začetku skromna in zahteva minimalni finančni vložek. Dejavnik, ki pritegne veliko ljudi je tudi to, da je to šport brez sodniških odločitev in brez telesnega stika z drugimi sotekmovalci.
Pri tem športu sprejemaš odločitve sam, posledično tekmuješ sam in končni rezultat je odvisen izključno od dobrih odločitev na progi, logičnega mišljenja, znanja orientacije, načrtovanja poti ter od trenutne psihofizične pripravljenosti. Seveda pa tako kot pri ostalih športih tudi tukaj včasih odloča sreča.

III. OSNOVNE INFORMACIJE

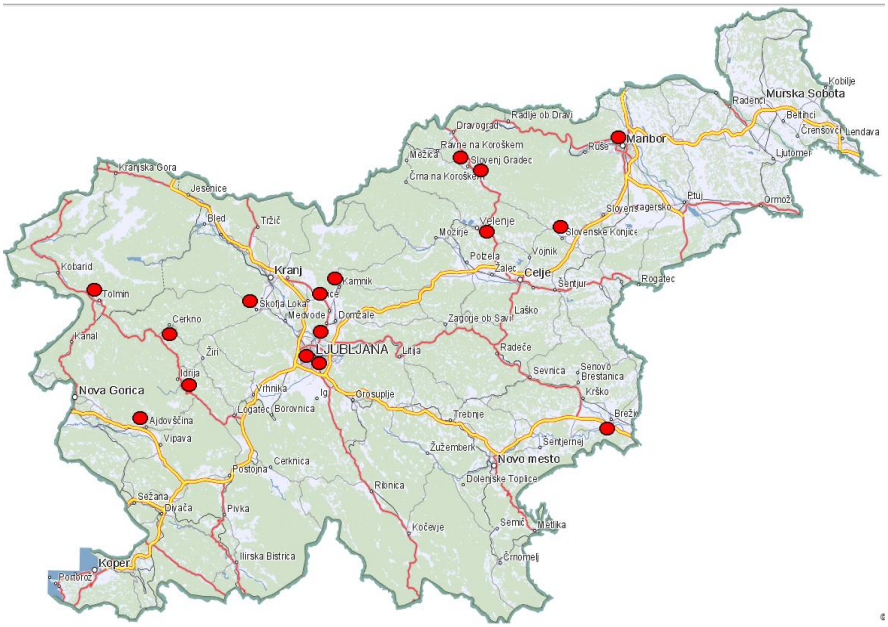
- Zgodovina orientacijskega teka sega v konec 19. stoletja. Prva uradna tekma v orientaciji je bila izpeljana pred 120 leti, leta 1897 na Norveškem.
- Mednarodno orientacijsko združenje je bilo ustanovljeno leta 1961, leta 1977 je postalo del Mednarodnega olimpijskega komiteja – torej letos praznujemo 40 let od ustanovitve.
- Orientacijski tek še ni olimpijska disciplina.
- Vsak orientacist potrebuje kompas, elektronski naprstnik ali *luknjač,* orientacijsko karto, ki vsebuje tudi opise kontrolnih točk in poznavanje legende (Tabela 2). Poleg tega pa lahko ima še nosilec za opise kontrolnih točk, posebne čevlje za orientacijski tek, ščitnike, poseben dres itd.

TABELA 2: V tabeli so prikazani osnovni pripomočki za orientacijski tek.

kompas	elektronski naprstnik	luknjač in kontrolna zastavica

karta za orientacijski tek	opis kontrolnih točk	
		

- Glavni cilj orientacijskega teka je iskanje kontrolnih točk.
- Karta za orientacijski tek je v primerjavi z drugimi topografskimi kartami zelo natančna. Podrobno je prikazan relief, tudi z najmanjšimi podrobnostmi, kot so luknje, jarki, usadi in podobno. Prikazani so tudi vsi izstopajoči kamni, vhodi v jame in brezna, območja, ki so težje prehodna zaradi kamnite podlage, vodotoki, močvirja, travniki, linijski objekti (daljnovodi, železniški tiri), zgradbe, ograje, lovske opazovalnice, spomeniki itd.
- Vsaka orientacijska karta vsebuje legendo, ki je pri šolskem teku narisana na karto, pri bolj izkušenih tekmovalcih pa legende ni, saj se pričakuje, da poznajo simbole opisa kontrolnih točk (mikrolokacij) na karti.
- Poleg teka med orientacijske športne panoge spadajo še smučarska, kolesarska in precizna orientacija. Slednja je primerna tudi za gibalno ovirane osebe.
- V Sloveniji je trenutno 15 orientacijskih klubov oz. društev, v katerih je aktivnih približno 300 tekmovalcev, na šolskih tekmovanjih pa tekmuje bistveno več udeležencev. Na sliki so prikazani kraji v Sloveniji, kjer obstajajo orientacijski klubi oz. društva (Slika 1).

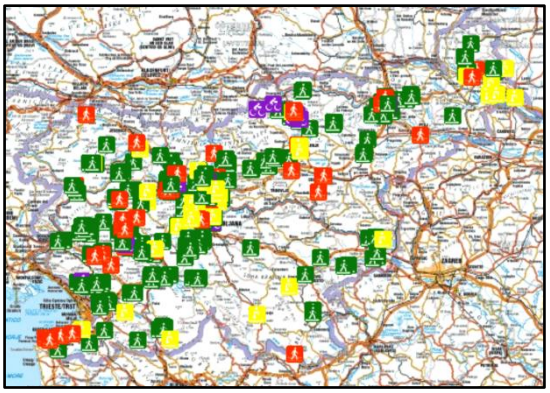


Slika 1: Kraji v Sloveniji, kjer obstajajo orientacijski klubi oz. društva.

- Tekmovalne discipline orientacijskega teka so: **šprint** (hiter tek, ki ga najboljši tekmovalci pretečejo v 15 min), **srednje proge** (tek okoli 30 min), **dolge proge** (do 17 km) in **štafete** (zanimivo za gledalce, prisoten je timski duh, predaja štafete poteka v štartno-ciljnem prostoru).
- Šolski orientacijski tek (ŠOT) je orientacijski tek na zelo kratkih progah. Pri tem ne gre za novo športno panogo, kjer bi veljala neka nova pravila, ampak za sistem šolskih tekmovanj, ki so namenjena učencem osnovnih šol. Proge naj bi bile postavljene, kjer ni veliko prometa, torej na šolskih igriščih in ob njih. Primernejše so karte velikih meril, na katerih se prikažejo tudi takšni objekti, ki niso prikazani na običajnih kartah za orientacijski tek in se lahko uporabijo kot lokacije za kontrolne točke (ulične svetilke, koši za smeti, cvetlične grede, klopi ...).
- Najpomembnejše tekmovanje v Sloveniji je Slovenska orientacijska liga (SOL), ki se praviloma začne v marcu in traja vse do konca oktobra. SOL je sklop tekem (v letu 2017 je bilo osem tekem), na katerih tekmovalci pridobivajo točke. Osebe z največ točkami v posamezni kategoriji so ob zaključku sezone razglašene kot zmagovalci.
- Kategorije so pri orientacijskem teku zelo prilagojene posameznikom (M - moški,
- Ž - ženske, številka pomeni število let): MŽ10, Ž12, M12, Ž14, M14, Ž16, M16, Ž18, M18, Ž21B, M21A, M21B, Ž21E, M21E, Ž35, M35, Ž45, M45, Ž55, M55 itd.
- Državna prvenstva v orientacijskem teku (DP) so tekmovanja, na katerih si posamezniki lahko pridobijo naslov državnega prvaka. Vsako leto se praviloma izvedejo DP na dolge proge, srednje proge, šprint in štafete.
- Orientacijski tek je šport v naravi in človek je z njo neločljivo povezan. Človek danes potrebuje močne mišice, zdravo in močno srce ter prožno ožilje, sprostitev in poživitev duha. To lahko zagotavljajo dolgotrajne, vzdržljivostne aerobne športne dejavnosti, predvsem tiste v naravi in to orientacijski tek zagotovo je.

Takšna telesna dejavnost v naravi predstavlja tudi čustveni in estetski užitek, zaradi česar je energijski naboj takšne vadbe večji, zadovoljstvo po opravljeni vadbi pa večje, popolnejše in ustvarja željo po ponovitvi.

- Število orientacijskih kart **v Sloveniji** je približno 343, 55 izmed teh je narejenih v neposrednih okolicah osnovnih šol (Slika 2).



Slika 2: Mreža različnih orientacijskih kart za vse panoge orientacije po Sloveniji.

IV. ORIENTACIJSKI TEK V ŠOLAH

A. Orientacijski tek v učnem načrtu in v povezavi z drugimi predmeti

V prvi vrsti je orientacijski tek povezan z učnimi vsebinami pri predmetu šport, in sicer na različnih nivojih (tek, vzdržljivost, gimnastika itd). Branje, razumevanje in uporaba zemljevida v praksi so tudi cilji v učnem načrtu za geografijo, prav tako tudi določanje smeri neba na več načinov in njihova uporaba pri gibanju v naravi. Kako bolje razložiti plastnice kot na vzorčni orientacijski karti? V orientaciji je veliko uporabne matematike, saj vsaka orientacijska karta vsebuje merilo, merjenje optimalne smeri, krajših poti in razdalj. Vsi cilji pri matematiki, ki zahtevajo hiter, logičen razmislek za rešitev določenega matematičnega problema, so pri orientaciji izraženi v polni meri. Gibanje v naravi lahko obogatimo tudi z vsebinami iz naravoslovja, kemije in biologije (prehrana športnika). Živali, rastline, pestra vegetacija in svež zrak se nam ponujajo na vsakem koraku. Vzporednice najdemo tudi med orientacijskim tekom in učnim načrtom predmeta tehnika in tehnologija, saj lahko pri izdelkih iz lesa izdelamo npr. orientacijske točke, ki jih uporabimo pri športnem dnevu ali pa izdelamo medalje iz odpadnega lesa (lahko tudi iz vej) za šolski orientacijski tek. Tukaj je tudi računalništvo, ki je v polni meri prodrlo tudi v ta šport s pomočjo merilnikov srčne frekvence. Merimo lahko tudi porabo kalorij pri teku, natančno merimo razdalje, analiziramo tek na osnovi sledi, narejenih s pomočjo sledilcev, ki jih imamo pri sebi med tekom itd. Tudi fizikalni učni načrt orientacijskemu teku ne uide, saj je sistem za ugotavljanje prisotnosti na kontrolnih točkah (SPORTident) narejen iz vsote več fizikalnih in različnih elektronskih znanj. Fizika je tukaj vključena tudi s hitrostjo teka na določenih razdaljah, pretvarjanjem dolžinskih enot ob spreminjanju merila karte itd. Ob razlagi, kako deluje SPORTident, lahko učenci izkusijo povezavo teoretičnega znanja v povezavi s prakso. Ob natančnem analiziranju karte učenci vadijo branje in urijo koncentracijo. Nenazadnje se pojavijo tukaj še tuji jeziki, ki jih orientacisti govorijo v tujini in doma, saj je na tekmah vedno prisotnih nekaj tujih

tekmovalcev. Iz zapisanega je razvidno, da je orientacijski tek odlična medpredmetna povezava različnih predmetov v osnovni šoli.

B. Razlogi za vključevanje orientacijskega teka v šole

Kristan (1994) orientaciji v osnovni šoli pripisuje tri vzgojno-izobraževalne cilje: posredovati učencem temeljno znanje o orentiranju v naravi, narediti aerobno dejavnost mikavnejšo in seznaniti učence z eno od »outdoor športnih zvrsti«. Umestitev orientacijskega teka v vzgojno-izobraževalni proces utemeljuje s kopico razlogov, izmed katerih so našteti le najpomembnejši:

- temeljno znanje orientacije štejemo za del splošne izobrazbe,
- orientiranje v naravi je prijetna telesna in intelektualna dejavnost,
- razvijanje naravovarstvene zavesti in aerobne aktivnosti na prijeten in nevsiljiv način,
- slabost trenutnega šolskega športa je, da v učnih programih tega predmeta prevladujejo dejavnosti v zaprtih prostorih, orientiranje v naravi pa je ena iz kompenzacijskih vsebin,
- znanje orientiranja spodbuja odhajanje v naravo po neoznačenih poteh in po brezpotju, kjer je narava še prvobitna,
- znanje orientiranja je v izjemnih primerih povezano tudi s preživetjem,
- športno treniranje je sodobna športna zvrst in zato zasluži, da jo mladi spoznajo, saj se lahko vključijo v tekmovalni šport, ki je danes zelo priljubljen.

C. Orientacijski tek lahko učencem v osnovni šoli ponudimo na več načinov

Pri rednem pouku športa. Izvedba je nekoliko težja, saj je premalo časa. Sama priprava, ki zahteva določen čas ter postavitev proge za učence, start in razlaga karte nam tako dejavnost za eno šolsko uro pravzaprav onemogoča. Lahko pa posamezno šolsko uro uporabimo za predstavitev orientacijskega teka, pregled kart in legende, pokažemo kakšne so kontrolne točke, učenci lahko rokujejo s kompasom, razložimo jim sistem za ugotavljanje prisotnosti na kontrolnih točkah itd. Lahko pa se poslužujemo tudi dvojnih ur (t.i. blok ur), ki nam omogočajo precej kakovostnejšo izpeljavo orientacijskih vsebin.

Športni dan. Ta oblika ima idealen časovni interval za organizacijo spoznavnega orientacijskega teka za določeno skupino otrok. Več o tem v nadaljevanju prispevka.

Orientacijski tek v šoli v naravi. V sklopu načrtovanja šole v naravi se predhodno pozanimamo, ali CŠOD, kamor peljemo učence, ponuja vsebine iz orientacije. Če imamo to možnost, jo z veseljem sprejmimo, ker tako učenci in mi pridobimo odlično izkušnjo, ki jo lahko uporabimo kot podlago za izpeljavo še kakšnega takega športnega dneva v matični šoli.

Orientacijski tek pri obveznem izbirnem predmetu šport ali kot interesna dejavnost. Lahko ga izvajamo strnjeno več ur skupaj ali pa v obliki tabora. Interesna dejavnost se odlično obnese, ker na tak način pridobimo učence, ki že ob vpisu gojijo nekaj simpatije do tega športa

D. Kako organizirati dan dejavnosti z orientacijskimi vsebinami v osnovni šoli?

- Najprej izberemo dan dejavnosti, ki nam bolj ustreza: športni dan ali tehniški dan.
- Na spletni strani Orientacijske zveze Slovenije najdemo register kart, kjer preverimo, ali je naš šolski okoliš v bližini katere izmed kart za orientacijski tek. Če jo najdemo, preverimo, kdo je lastnik karte. Če je lastnik karte orientacijski klub, stopimo v stik s kontaktno osebo in se pozanimamo o možnostih za sodelovanje.
- Tehniški dan je odličen za izpeljavo dneva, ki je namenjen orientacijskemu teku. Predvidevamo, da imamo 45 učencev. Razdelimo jih v 4 skupine, ki na tehniškem dnevu **krožijo** (Tabela 3). Vsako uro podaljšamo za 10 min, da dosežemo 5 šolskih ur. Ta dan sama izjemoma organiziram tako, da učenci pridejo v šolo 20 min prej kot običajno, ker s tem polovico tehniškega dneva do malice že opravimo. Na koncu zadnjih 15 minut vsi pospravljamo vse – tudi to je del vzgoje.

TABELA 3: Urnik in opis dejavnosti na tehniškem dnevu, ki jih s pomočjo kroženja naredi vsaka skupina.

Čas	**1. skupina**	**2. skupina**	**3. skupina**	**4. skupina**
50 min	**TIT** Izdelava preprostih kontrolnih točk, ki so lahko iz kartona ali iz lesa. Točko ustrezno pobarvamo. Orientacijski barvi sta bela in oranžna. Lahko izdelujemo tudi orientacijske medalje iz lesa.	**GEO** Konkretno branje orientacijskih kart, določanje azimuta in smeri orientacije na karti, iskanje detajlov na karti s pomočjo mednarodnega opisa kontrolnih točk – mikrolokacij.	**ŠPORT** Postavitev preprostega labirinta na šolskem igrišču ali travniku. Na ta način se otroci spoznajo z osnovami orientacijskega teka. Lahko postavimo nekaj točk v bližnji gozd, ki ga otroci dobro poznajo.	**LUM** Risanje »nove« karte na šolskem območju. Vsaka skupina preveri prejšnjo in po potrebi doda kakšen detajl na karto.
50 min	**GEO**	**TIT**	**LUM**	**ŠPORT**
50 min	**LUM**	**ŠPORT**	**GEO**	**TIT**
50 min	**ŠPORT**	**LUM**	**TIT**	**GEO**

- V primeru, da bi dan dejavnosti želeli organizirati sami, nas čaka nekoliko več dela. Načrt območja šole moramo najprej narisati (ideja za tehniški dan v povezavi z LUM), določiti smeri neba, določiti merilo, označiti sever na karti in pripraviti kontrolne točke, ki jih učenci lahko predhodno (ideja za tehniški dan) izdelajo pri tehniki in tehnologiji ali pa pri likovni umetnosti. Lahko pa pripravimo preprost labirint na šolskem igrišču ali bližnjem travniku (Slika 3). Poskrbeti moramo tudi za kartončke, ki jih bodo otroci luknjali na kontrolnih točkah (ni potreben SPORTident). Luknjač je lahko opremljen s sličico, številko, lahko pa je pri kontrolni točki postavljeno določeno vprašanje na katero mora učenec odgovoriti. Pravilen odgovor dokazuje, da je učenec kontrolno točko našel. Vprašanja so lahko iz različnih področij in tukaj

najdemo pot do odlične medpredmetne povezave. Učence spuščamo na progo posamično ali v parih, kjer pazimo na časovni razmik med njimi.

Slika 3: Labirint na travniku pred šolo.

V. ZAKLJUČEK

Orientacija v naravi je edinstven preplet telesne in umske dejavnosti človeka, zato je pomembno, da tega edinstvenega športa ne bi predstavili širši množici radovednih učencev. To dejavnost lahko v šolo vključimo kot dan dejavnosti, interesno dejavnost ali pa si jo izberemo v programu šole v naravi, ki jo morebiti načrtujemo.
Orientacijski tek vsebuje vse, kar učitelji želimo privzgojiti učencem: da bi gojili, spoštovali in izvajali gibanje v naravi, čutili šport, bili mentalno aktivni tudi v prostem času, čutili tišino v gozdu, uporabljali klasična znanja v praksi, doživljali zdrav povečan srčni utrip, bili manj v stresu ter imeli posledično več energije za vsakdanje stvari, osmislili odklop od telefonov in drugih elektronskih naprav, čutili blagodejen vpliv na psihično in fizično počutje, urili koncentracijo ter sprejemali odgovornost za svoje odločitve itd.
Glede na zapisano ni odveč upanje, da si želim, da bi prispevek koga navdušil, da bo vsebine orientacije vključil v svoje vzgojno-izobraževalno delo.

LITERATURA IN VIRI

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

Cankar, M. in Petrovič, D. (2006). *Orientacija: priročnik za orientiranje v naravi in orientacijska tekmovanja*. Ljubljana: Društvo tabornikov Rod močvirski tulipani: Zveza tabornikov Slovenije.

Evidenca kart. (10. 11. 2017). Orientacijska zveza Slovenije. Pridobljeno iz

http://www.orientacijska-zveza.si/karte/evidenca.html

Kristan, S. (1994). *Osnove orientiranja v naravi.* Radovljica: Didakta.

Strasser, Š. (2015). *Odločajo znanje, zbranost in hitre noge*. Tekač.si, april maj. 56–59.

Zorman, J. (2016). *Orientacijski tek v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pavlin Alenka

SPRAVI SE NA KOLO

POVZETEK

Kolesarjenje doživlja renesanso v mnogih delih Evrope, saj je stroškovno lahko dostopna oblika fizične aktivnosti, ki ima pozitiven vpliv na zdravje in okolje. V iskanju rešitve problema premalo gibanja mladih, smo se na Ekonomski šoli Celje vključili v projekt "Get On Your Bikes, Europe's Back In Business!" (Spravi se na kolo, Evropa zopet posluje!), kjer smo tri leta sodelovali s sedmimi partnerskimi šolami iz različnih evropskih držav. Sodelovalo je preko 300 dijakov, starih od 14 do 20 let. Srčika projekta je bila preprosta aktivnost, to je kolesarjenje, preko katerega smo želeli izpolniti tri glavne cilje projekta, in sicer: ustanovitev učnega podjetja, skrb za lastno zdravje in skrb za okolje. Vsaka država je na svoj način prispevala k uresničitvi teh ciljev. V Sloveniji smo tako izdelali žepno knjižico o popravilu koles, pripravili kolesarske poti po Sloveniji, posneli film in ustvarili učno podjetje Cycling Freaks ter pripravili priročnik o ustanavljanju podjetja. Dijaki so se naučili, kako poskrbeti za svoje zdravje, kako zagotoviti trajnostno naravnan odnos do okolja in kako ustanoviti podjetje. S tem so bili cilji projekta v celoti realizirani.

KLJUČNE BESEDE: kolesarjenje, gibanje, zdrav način življenja, trajnostno prevozno sredstvo, ustanovitev podjetja.

GET ON YOUR BIKE

ABSTRACT

Cycling is undergoing a renaissance in many parts of Europe as it is a low cost physical activity, which has a positive impact on our health and the environment. In order to solve the problem of youth not exercising enough, Celje School of Economics decided to join the project "Get On Your Bikes, Europe's Back In Business!", where we worked with seven partner schools from different European countries for three years. More than 300 students aged from 14 to 20 participated in the project. The core of the project was the simple activity of cycling, through which we wanted to realize three main goals of the project. These were: establishing a training company, taking care of our health and taking care of the environment. Each country contributed to realizing the set goals in its own way. In Slovenia we created a bicycle repair booklet, we prepared cycling trails in Slovenia, made a film, established the training company Cycling Freaks, and prepared a manual for founding a company. The students learned how to take care of their own health, how to ensure a sustainable attitude to the environment, and how to start a business venture. All three main goals of the project were thus realized fully.

KEYWORDS: cycling, exercise, healthy way of life, sustainable means of transport, starting a business venture.

I. UVOD

Redna telesna aktivnost je ključnega pomena za zdravje in počutje posameznika. Tega se dijaki zavedajo, a se kljub temu premalo gibajo. Čedalje pogosteje aktivni način preživljanja prostega časa zamenjujejo s pasivnim, predvsem z uporabo telefonov in računalnikov. Zaznavamo negativne spremembe v njihovem načinu življenja. **[1]** Manj časa preživijo v naravi, manj se gibajo in manj se družijo z vrstniki. Ob pasivnih aktivnostih mladi pogosteje uživajo nezdravo hrano in pijačo. Pri pouku niso zbrani in osredotočeni na delo, primanjkuje jim motivacije za učenje, naučeno hitro pozabijo in na sploh opažamo, da je današnjo mladino dosti težje motivirati kot nekoč. Dijaki nimajo dovolj energije za učenje, kasneje pa ne za opravljanje osemurnega delovnika. Največji problem nastaja pri dijakih, ki v prostem času niso fizično aktivni, v šoli pa tudi nimajo dovolj rekreacije. Šport traja dve do tri šolske ure tedensko, kar je občutno premalo, saj večina dijajov izven šole na športnem področju ni aktivna. Redna telesna dejavnost pripomore k zdravemu razvoju mišično-skeletnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema. **[2]** Dlje trajajoče aktivnosti, kot je na primer kolesarjenje, dobro vplivajo na počutje in zdravje. Tovrstne telesne aktivnosti izboljšujejo razpoloženje, cirkulacijo krvi in kisika, zmanjšujejo negativne vplive sedenja, povečujejo notranjo motivacijo, zvišujejo vsebnost kisika v možganih in pripomorejo k uravnoteženosti telesa in duha. Pomagajo tudi pri obvladovanju stresa. Telesna dejavnost zmanjšuje znake stresa, občutke tesnobe in motnje čustvovanja. **[3]** Kolesarjenje je tudi ena izmed okolju prijaznih aktivnosti, saj ne onesnažuje zraka. Dijaki kolesarijo le redkokdaj, mnogi niti ne poznajo kolesarskih poti v kraju, kjer živijo. Kot vzgojno-izobraževalna ustanova skušamo mlade osvestiti in jim približati zdrav način življenja. Ne le s frontalnim poukom, temveč predvsem na zanje privlačnejši način, ki jim omogoča druženje, delo v timu, učenje na prostem in zabavo. To je bil glavni razlog, zakaj smo se na Ekonomski šoli Celje odločili sodelovati pri programu KA2 Erasmus+ s triletnim projektom »Get On Your Bikes, Europe's Back In Business!« (Spravi se na kolo, Evropa zopet posluje!), ki bi dijake vzpodbudil k bolj pozitivnemu odnosu do kolesarjenja, zdravega načina življenja in dela. Namen te naloge je predstaviti inovativen primer združevanja kolesarjenja s podjetništvom, ki je pomemben na nivoju dijaka, šole, lokalne in globalne skupnosti. Celoten potek projekta, z zasnovanimi cilji, z metodami za dosego ciljev, z analizo in s končnimi rezultati bom predstavila v naslednjem poglavju naloge.

II. PROJEKT »GET ON YOUR BIKES, EUROPE'S BACK IN BUSINESS«

A. PREDSTAVITEV IN CILJI PROJEKTA

Projekt »Get On Your Bikes, Europe's Back In Business!« je nastal zaradi potrebe po rešitvi problema gibanja mladih in z namenom naučiti dijake določenih veščin, ki jim bodo pomagale pri premostitvi težav v težki gospodarski situaciji, ki je v Evropi nastala. Sodelovali smo z dijaki in učitelji iz Hrvaške, Italije, Poljske, Češke, Nemčije, Romunije in Latvije od leta 2014 do 2017. Projekt smo izvedli z namenom, da dijaki z aktivnim sodelovanjem v projektu razvijejo podjetniške kompetence, da se naučijo pomena trajnostnega načina življenja in gibanja ter tako začnejo skrbeti za lastno zdravje in okolje. Zadano smo želeli

uresničiti preko vključevanja mladih v preprosto aktivnost, in sicer kolesarjenje. Kolesarjenje v okviru projekta ni bilo dojemano le kot športna aktivnost, temveč smo področje kolesarstva celostno zajeli in raziskali tudi podjetniške razsežnosti, ki jih ta aktivnost ponuja. Spoj kolesarjenja z idejo trajnostno zasnovanega turističnega podjetja se je izkazal za inovativen pristop k uresničitvi zadanih ciljev.

Načrtovali smo vzpostavitev spletne platforme, kjer bi predstavljali na novo začrtane kolesarske poti v vseh osmih državah, sodelujočih pri projektu. Oblikovanje kolesarskih poti je bila naloga dijakov, ob začrtanih poteh naj bi bile označene tudi kulturne in naravne znamenitosti ter možnosti nastanitve. Naslednji cilj, ki smo si ga v okviru projekta postavili, je bil narediti metodološki priročnik z natančnimi smernicami o ustanovitvi mednarodnega podjetja, specializiranega za kolesarske izlete. Tretji zadani cilj pa je bil izdelati žepno knjižico z nazorno prikazanimi navodili za popravilo kolesa. Pri omenjenih ciljih je najpomembneje to, da so neločljivo povezani in se medsebojno dopolnjujejo.

B. POTEK IN VSEBINA PROJEKTA

Pri projektu je sodelovalo 340 dijakov, starih med 14 in 20 let, iz osmih držav Evropske unije. Vsaka država je na svoj način prispevala k uresničitvi zadanih ciljev. Že v samem začetku smo si naloge razdelili in si postavili časovni okvir za izvedbo aktivnosti za vsa tri leta. Določene smo bili primorani časovno zamakniti zaradi vremenskih razmer, ki so vplivale na izvedbo kolesarjenja. Prav tako smo dorekli osnovne standarde, po katerih smo se morale vse partnerske šole ravnati, upoštevali pa smo tudi osnovna načela, kot so poštenost, odprtost za dialog in spoštljivost. Želeli smo, da bi se vsi sodelujoči počutili dobro. Poskrbeli smo tudi za dijake in učitelje s posebnimi potrebami in z zdravstvenimi težavami. S partnerji smo komunicirali na različne načine. Večinoma preko spletne pošte in družbenih omrežij, po telefonu ali z navadno pošto. Komunikacija je bila mesečna, po potrebi pa tudi pogostejša. Čeprav smo večino projektnega dela opravljali v ločenih skupinah znotraj držav, je bil ključen del projekta združevanje, izmenjava mnenj in pridobljenih znanj ter druženje. Na ta način smo lahko reflektirali že opravljeno delo, evalvirali uporabljene korake in metode ter si medsebojno pomagali pri dosegi zastavljenih ciljev. Vsaka od zadanih projektnih nalog je bila po končni izvedbi predstavljena ostalim partnerskim državam. Delo smo skupaj ovrednotili, včasih kaj popravili in nadgradili. Večina zadanih projektov in aktivnosti je bila enakih za vse partnerske dežele, vsaka skupina pa je dobila tudi nekaj individualnih zadolžitev, ki so se od države do države razlikovale. Aktivnosti so spodbujale kreativni pristop dijakov k področju promocije kolesarjenja, vse pa so stremele k istim ciljem. Pri promoviranju kolesarjenja smo Slovenci in Hrvati posneli promocijski video, Poljska je izvedla kolesarski »flash mob«, v Latviji so izvedli lobiranje pri županji, v Italiji so na sejmu razstavljali izdelke, povezane s kolesarjenjem, na Češkem so delili letake, Nemci so promocijo kolesarjenja izvedli preko video kampanje, Romuni pa so sami napisali pesem o kolesarjenju, ji dodali melodijo in jo objavili na radiu.

Vsaka država je tekom triletnega projekta enkrat nastopila v vlogi gostiteljice. Dijaki so skupaj z mentorji pripravili predstavitve šole, kraja in okolice, nas peljali po kolesarskih poteh z ogledom znamenitosti po njihovih krajih in nam pripravili poseben večer s tradicionalnimi

plesi, glasbo in hrano. Tako je bilo tudi v Sloveniji, ko so nas v zadnjem letu triletnega projekta konec marca 2017 obiskali dijaki in učitelji vseh sedmih partnerskih držav. Gostili smo jih en teden. Prvi dan smo jim predstavili šolo, pripravili delavnico in tekmovanje v popravljanju koles, pri čemer so dijaki uporabili znanje iz knjižice z navodili, ki so jo naredili tekom projekta. Sledil je ogled našega mesta Celja in obisk pri županu, zvečer pa smo jim pripravili slovenski večer z nacionalnimi posebnostmi s področja kulinarike in glasbe. To je bil edini dan, ko nismo kolesarili. V naslednjih dneh smo se podali na kolo po poteh, ki so jih tekom projekta pripravili dijaki. Tako v Sloveniji kot tudi na obiskih v drugih državah smo kolesarili štiri dni, od tega je bila ena od poti vedno pustolovska. Mi smo se z gosti vozili po rudniku Mežica. Kolesa za goste smo si izposodili, čelade in ostalo kolesarsko opremo pa so prinesli s seboj. Na vsakem kolesarskem izletu smo posneli filme in besedila z opisi znamenitosti ob poteh v devetih jezikih. Dijaki in učitelji, ki so izvajali aktivnosti, so le-te sproti ocenili in podali mnenje s pomočjo anketnega vprašalnika. Takoj po srečanju smo naredili analizo, zapisali svoje vtise in jih objavili na spletni strani šole.

V Sloveniji smo izdelali načrt treh kolesarskih poti po Sloveniji in ene pustolovske poti. Posneli smo film s predstavitvijo Celja in okolice, ki je promoviral ogled zanimivih lokacij s kolesom, in ga objavili na spletni platformi YouTube in na spletni strani šole. Ustanovili smo učno podjetje Cycling Freaks d.o.o., virtualno podjetje, ki se ukvarja s prodajo kolesarske opreme in kolesarskih izletov ter s promocijo kolesarjenja. Dijaki so sami pripravili kolesarske izlete, in sicer izlet od Rogaške Slatine do Olimja, izlet po Velenju in izlet po Žalcu in Šempetru. Vse kolesarske poti so dijaki sami predhodno tudi prevozili in stestirali. Izvajali so raziskave trga in ankete, naredili finančni načrt, predstavili rezultate, s kampanjami promovirali kolesarjenje, oblikovali strategije trženja, popravljali in barvali stara kolesa, organizirali avanturistične kolesarske dogodke, postavili spletno stran, skupaj s partnerji iz Češke izdelali metodološki vodnik z naslovom »Back In Business« ter se naučili skrbeti za lastno zdravje in okolje. Izdelali smo tudi knjižico navodil za popravilo koles, ki smo jo preizkusili v obliki tekmovanja v popravljanju različnih tehničnih težav, ki se lahko pojavijo tekom kolesarjenja. Dijaki so klasično učilnico večkrat zamenjali za učilnico v naravi in teoretično znanje konstantno prenašali v prakso. Pred vsako delavnico smo analizirali količino znanja na določeno temo, in sicer v obliki anketnega vprašalnika, intervjuja ali debate, da smo na koncu aktivnosti želene učinke in cilje lažje ovrednotili. Dogajanje v okviru projekta smo redno predstavljali v obliki objav na spletni strani šole, na konferencah, na informativnih dnevih, družbenih omrežjih, na 3KONS festivalu, na sejmu Altermed in s poročilom v letopisu. Želeli smo, da bi vzpodbuda po kolesarjenju segala izven okvira projekta, oziroma naše šole. Produkte, ki smo jih ustvarili tekom projekta, smo razdelili celjskim srednjim šolam in ekonomskim šolam po Sloveniji. Digitalno dosegljivi produkti projekta so objavljeni na dijaški spletni strani Ekonomske šole Celje in na spletni strani »Get on the trail« (www.getonthetrail.de), ki smo jo postavili tekom projekta. Vse vsebine so javno dostopne in brezplačne, tako da si jih lahko kdor koli natisne in jih uporabi. Spletna stran tudi po izteku projekta ostaja in bo uporabna tudi v prihodnje.

C. REZULTATI

Dijaki in učitelji smo pri projektu osvojili številne nove kompetence in znanja. Dijaki so že od samega začetka sami načrtovali, izvajali in evalvirali aktivnosti. Za delo so bili motivirani, ker jim je delo v projektu predstavljalo zanimiv izziv, kjer so lahko samostojno ustvarjali nekaj, kar bo koristilo ne le njim samim, temveč tudi mestu, državi in Evropi. Naučili so se samostojnosti in dela v skupini, načrtovanja projekta, priprave vsebin, izdelave digitalnih in fizičnih produktov, naučili so se, kako ustanoviti podjetje in pri tem imeli možnost sodelovanja z vrstniki iz različnih evropskih držav, lokalnimi avtoritetami in ponudniki storitev. Mnogi so imeli možnost odpotovati v nove kraje. Poleg podjetniških kompetenc so izboljšali tudi komunikacijske spretnosti. Utrdili in izboljšali so znanje angleščine, ki je bila uradni jezik projekta. Nadgradili so besedišče, povezano z ekonomijo, turizmom in kolesarjenjem. Učitelji smo se prav tako veliko naučili, saj je šlo pri projektu za konstantno izmenjavo izkušenj in znanj, ne le s področja projekta, ampak tudi širše. Tudi mi smo izboljšali znanje angleščine, spoznali smo tehnike dela, metode poučevanja in učne načrte kolegov iz tujine ter izobraževalne sisteme drugih držav. Učitelji in dijaki, ki smo v projektu sodelovali, smo se precej zbližali, kar je zagotovo pripomoglo k uspešni realizaciji zadanih ciljev.

Tekom projekta smo sodelovali s turističnimi agencijami, z mladinskimi hoteli, z restavracijami, s podjetji, ki kolesa izposojajo, in s kolesarskimi klubi. Nad projektom so bili vsi navdušeni, spoznali pa so tudi možnosti nadaljnega sodelovanja. Turistični informacijski centri so pridobili zemljevide kolesarskih poti z opisi znamenitosti ob poteh in QR kode za znamenitosti, kar jim bo pomagalo pri promociji regije. Obiskali smo župane vseh krajev projektnih držav, da smo projekt predstavili z željo, da bi tudi lokalne avtoritete vključile v načrte sheme kolesarskih poti. Regije vseh osmih držav, kjer je projekt potekal, so postale kolesarjem bolj prepoznavne, okolju pa bolj prijazne.

Zaključimo lahko z ugotovitvijo, da je vključenost v projektno delo pozitivno vplivala na vse sodelujoče in da je gibanje bistvenega pomena za bolj kvalitetno življenje. Dijakom so se sproti porajale nove ideje, s tem so pridobili na samozavesti in motivaciji. Z vestnim delom in pozitivnim pristopom so vse projektne aktivnosti uspešno izvedli.

III. SKLEP

Projekt »Get On Your Bikes, Europe's Back In Business!« smo izoblikovali predvsem iz želje po vzpodbudi gibanja med mladimi, in iz želje, da dijake v čim večji meri naučimo potrebnih veščin, ki jim bodo v prihodnje korenito pomagale pri delovanju v gospodarstvu. Preko vzpodbujanja pozitivnega odnosa do kolesarjenja in razširitve koncepta na poslovni svet so dijaki na konkretnem primeru doživeli in razvili celosten projekt ustanovitve podjetja z vsemi potrebnimi elementi, od samih priprav in razvoja idej, do realizacije in končne promocije. Aktivno udeleženi so bili v celotnem procesu. Naučili so se raziskav in zakonitosti trga, dela v skupinah, poslovne komunikacije, organizacije, menedžmenta in upravljanja z viri. Vzpodbujali smo jih k aktivni skrbi za okolje in zdravje telesa. Prav udeležba pri športnih in

podjetniških aktivnostih jim je dala nov elan, utrdila samozavest in dvignila stopnjo motivacije za nadaljnje delo. Sami so namreč razmišljali, preizkušali različne možnosti, metode in pristope in jih evalvirali. K problemom so tekom let izvedbe projekta v čedalje večji meri pristopali kreativno. Naučili so se vrednotiti svoje delo in delo drugih, iskati pozitivne aspekte in pomanjkljivosti ter jih skušali odpraviti. Prav sprotna evalvacija in uporaba novih pristopov tekom aktivnega triletnega dela nam je omogočila dosego vseh ciljev. Ne le dosego, ampak celo presežke zadanega.

Z aktivnostmi bomo nadaljevali, saj želimo idejo projekta trajnostno ohraniti in nadgraditi. Spletno stran bomo ohranili in jo vzdrževali, da bodo vsebine še vedno dostopne. Dijaki bodo organizirali kolesarske izlete za 4. izpitno enoto pri poklicni maturi, kolesarjenje bomo vključili v izbirne vsebine, dijaki bodo organizirali kolesarski izlet za učitelje in sodelovali na sejmu učnih podjetij. Dijaki, ki bodo organizirali nove kolesarske izlete, jih bodo v letu 2018 predstavili tudi na sejmu Altermed v Celju, v okviru projekta Ekošola. Tudi učno podjetje Cycling Freaks d.o.o., ki smo ga ustanovili v okviru projekta, deluje še naprej.

LITERATURA IN VIRI

[1] Sadar Šoba. Nataša, "Ustvarjalni gib: Ustvarjalnost v gibanju," Didakta. Letnik XXIV, št. 171. April 2014.

[2] Šmejic, Mateja, Vpliv delavnice gibanja in zdrave prehrane na življenjski slog, morfološke parametre in funkcionalno-gibalne parametre dijakov gimnazije Franceta Prešerna, diplomsko delo, Fakulteta za šport: Ljubljana 2014.

[3] Brcar, P., Gabrijelič Blenkuš, M., Koprivnikar, H., Hafner, A., Koren, A., Pišot, R. idr., "Zdrav življenjski slog srednješolcev" Priročnik za učitelje. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: Ljubljana 2005.

Pečar Katarina

SISTEMATIČNO UVAJANJE FINE MOTORIKE V PRVI STAROSTNI SKUPINI

POVZETEK

Zgodnje sistematično uvajanje dejavnosti, ki vplivajo na razvoj fine motorike pri najmlajših otrocih, ima pomemben vpliv na otrokovo samostojnost ter gibljivosti posameznih delov telesa kot so roke in prsti, s tem pa posledično na razvoj pismenosti otroka.

Največji učinek dosežemo, če dejavnosti izvajamo vsakodnevno in z različnimi pripomočki. Pripomočke si lahko izdelamo sami ali pa jih poiščemo med igračami, ki jih že imamo v vrtcu.

KLJUČNE BESEDE: fina motorika, gibljivost prstov in rok, vsakodnevno.

SYSTEMATIC INTRODUCTION OF FINE MOTOR SKILLS TO THE CHILDREN OF THE FIRST AGE GROUP

ABSTRACT

The early systematic introduction of activities which have an impact on the development of fine motor skills significantly influences on the child's autonomy and the flexibility of individual body parts such as hands and fingers. Consequently, fine motor skills affect the development of literacy in a child. .

The key to achieve the best result is to practice the activities everyday and to use different accessories. The resources can be made on our own or we can simply use the appropriate toys that we already have in the kindergarten.

KEYWORDS: fine motor skills, flexibility of fingers and hands, everyday.

I. UVOD

V zgodnjem obdobju otrokovega razvoja lahko pozitivno vplivamo na različna področja njegovega delovanja. Eden od teh je tudi razvoj fine motorike in posledično s tem boljše pismenosti ob vstopu v osnovno šolo.
Vsak vzgojitelj si pri tem lahko pomaga z različni sredstvi in ob različnem času otrokovega bivanja v vrtcu. Pripomočki, ki jih uporablja, so lahko iz okolja otrokovega vsakdana ali pa jih vzgojitelj izdela sam. Pomembno je le to, da se dejavnosti izvajajo raznoliko in konstantno, po možnosti vsak dan.

V članku sem se osredotočila na prikaz sredstev, ki jih sama uporabljam za dosego cilja - razviti drobno oz. fino motoriko otroka, posledično pismenost.

Pomembnost razvoja fine motorike v zgodnjem obdobju

Razvoj fine motorike se začne takoj, ko otrok začne prijemati različne predmete v svoje roke.
Pri treh mesecih otrok prime s celo roko npr. ropotuljico, potem začne prijemati predmete z obema rokama in jih prelaga iz ene roke v drugo. Med sedmim in enajstim mesecem je prijemanje že tako usklajeno, da lahko s pincetnim prijemom pobere droben predmet kot je na primer rozina. Pri petnajstih mesecih je že sposoben zložiti kocki eno na drugo, v tretjem letu pa narisati krog. In tako se razvoj nadaljuje vse do vstopa v šolo, ko otrok obvlada že različna znanja in sposobnosti (riše različne črte - krive in ravne, dela strategije, prepoznava in piše črke …), (Otrokov svet 2003).
Glede na to, da razvoj v zgodnjem predšolskem obdobju (do 3 leta) poteka zelo hitro, je najbolj pomembno, da ima otrok možnost za razvoj grobe in fine motorike že od prvega dne vstopa v vrtec.
Vzgojitelji lahko pomembno vplivamo na spretnost rok in prstov posameznika s tem, da mu stalno ponujamo sredstva za igro, da sproti analiziramo, kako otrok napreduje ter nadgrajujmo in stopnjujemo težavnost dejavnosti v okviru zmožnosti in pričakovanj posameznega otroka.
Te vrste dejavnosti težko prilagajamo celi skupini, vendar pa se otroci med seboj radi posnemajo in kopirajo, nekateri pa posnemajo odraslega, na primer pri oblikovanju gline.
Koliko otrok napreduje v samem procesu, je odvisno od otrokovih dispozicij, interesa in vztrajnosti, pa tudi pohvale odraslega, ter tekmovalnosti med otroki samimi.
Otrok ne napreduje samo gibalno, temveč razvija tudi mišljenje, saj vse dejavnosti zahtevajo relacijo roka, možgani, oko.

Primeri sredstev in dejavnosti otrok s področja fine motorike v skupini otrok starih od 1 do 3 leta

Izhodišče pri predstavitvi dejavnosti je moje večletno delo v skupini otrok starosti 1-3 leta.
Večina pripomočkov je domače izdelave. Uporabljeni so materiali in sredstva, ki jih najdemo v vsakdanjem življenju tako doma (npr. zamaški, gumbi) kot v vrtcu (npr. vedra od mleka).
V tabeli 1 so primeri dejavnosti, pri katerih namerno nisem izbrala nobenega pisala.

TABELA 1. Primeri sredstev oz. dejavnosti ter kaj pri tem dela otrok star od 1 do 3 leta.

Sredstvo, pripomoček oz. dejavnost	Kaj otrok dela
1. Večja škatla z luknjami in tenis žogice.	Met žogice skozi luknjo v škatlo.
2. Vedro s pokrovom z različnimi luknjami, različni predmeti; palčke, vtikači, zamaški …	Met različnih predmetov skozi luknjo. Stopnjevanje : • Najprej velike predmete, nato manjše. • Povečevanje števila predmetov.
3. Različne posode s pokrovom z luknjami in manjši predmeti; orehi, lešniki, gumbi, žetoni, palčke (sladoledne, za ražnjiče), zobotrebci (brez konice), …	Met različnih predmetov skozi luknjo. Stopnjevanje : • Najprej velike predmete, nato manjše. • Povečevanje števila predmetov. • Odvijanje in privijanje pokrova pri večkratnih ponovitvah.
4. 4 v vrsto	Met žetonov v stojalo. Nadgradnja - seriacija barv.
5. Škatle in stojala z luknjami (običajno kupljeno) s predmeti različnih oblik.	Met predmeta skozi luknjo (npr. trikotnik skozi luknjo enake oblike). Stopnjevanje: • Od enostavnih oblik k kompleksnim. • Povečevanje števila predmetov.
6. Stojalo – metla, palica in obročki.	Natikanje obročev na metlo na višini in na stojalo na mizi.
7. Privijalke oz. odvijalke • del plastenk na pokrovu, • odpiralke za mleko na embalaži od mleka, • veliki vijaki in matice, • plastenka, različno velike plastične posode s pokrovi, • stekleni kozarci in steklenice, • sestavljive živali (kupljen pripomoček) …	Otrok privija oz. odvija predmete na različnih navojih. Nadgradnja – od lažjega k težjemu.
8. »Cesta«, avtomobilčki, računalniška miška, …	Vožnja avta po narisani cesti na okrogli mizi v obe smeri (obe roki, sam ali več

	otrok hkrati). Nadgradnja – samo črta, vijugasta črta, štirikotna miza, pod mostom, …
9. Različne sestavljanke in vstavljanke (kupljene) ter razrezane slike	Vstavljanje kosov v vnaprej pripravljene prostore ali sestavljanje celote. Nadgradnja – od enostavnega h kompleksnemu.
10. Škarje	Usvajanje tehnike rezanja samo po zraku (za otroke zelo zabavno s spremljanjem na glasove živali npr. čiv-čiv, hov-hov). Stopnjevanje: • Rezanje papirja. • Rezanje po črti. • Rezanje oblik.
11. Sipki materiali (mivka, kinetični pesek, kava, moka, …), sladoledne žličke, manjši lončki, prsti …	Risanje sledi v materialu s prsti, roko. Nalaganje materiala v manjše posodice z roko ali s pripomočki.
12. Zrnasti materiali (semena, manjši kamenčki, rozine, kroglice, perlice …), plastenke oz. steklenice z ozkim vratom, manjši lončki …	Metanje »zrna« v posodo oz. steklenico. Stopnjevanje: • Od večjih k manjšim materialom (npr. rozina, koruza, pšenica). • S plastično pinceto.
13. Žica, vezalka, vrvica …, kroglice, preluknjan kostanj, lešnik, perlice, …	Nizanje predmetov na vrvico, … Stopnjevanje: • Od večjega k manjšemu. • Od trdne do mehkejše vrvice. • Ponavljanje vzorca.
14. »Šivanka« – različne podlage z luknjami , vezalka, igle brez konice (lesene, plastične, iz kartona) z vrvico, vrvica.	Napenjanje oz. šivanje vrvice, vezalke skozi luknjo. Stopnjevanje: • Od večje igle k manjši. • Od večje luknjice k manjši. • Vztrajanje, da uporabi vso vrvico. • Brez igle (npr. vezalka s konico). • Brez konice (npr. vrv).

15. Lesena podlaga s pribitimi žebljički, gumice.	Napenjanje gumice med dva žeblja. Nadgradnja – povečevanje števila gumic.
16. Glina, slano testo, domači plastelin	Gnetenje in oblikovanje materiala. Stopnjevanje: • Oblikovanje kroglic, svaljkov, valjev, … • Oblikovanje figur – polžka, kužka, ...
17. Ščipalke in vrvica oz. zgoščenka	Pripenjanje ščipalk na napeto vrvico ali na zgoščenko. Stopnjevanje: • Povečanje števila ščipalk. • Ščipalke z močnejšo vzmetjo.

Dejavnosti ponavljamo vsak dan in ob različnih priložnostih; ob prihodu in odhodu otrok, pred obrokom, med počitkom (ko nekaj otrok še spi). Otroci si tudi sami zaželijo katero od dejavnosti.

Ker otroci pri tej starosti še veliko predmetov nesejo v usta in bi se lahko z nekaterimi predmeti fizično poškodovali, mora biti odrasla oseba pri izbiri teh sredstev ves čas prisotna.

V tabeli pa je kar nekaj sredstev, ki jih otroci lahko sami izbirajo (brez nevarnosti), te ponujamo na igralnih policah, kotičkih, kjer si otroci sami vzamejo, kar želijo.

Na sliki 1 je nekaj primerov dejavnosti, omenjenih v tabeli 1.

Slika 1: Primeri dejavnosti, ki razvijajo fino motoriko.

II. SKLEP

Dejavnosti za razvoj fine motorike morajo biti skrbno načrtovane (vendar ne vedno usmerjene), prilagojene posameznemu otroku, sprotno analizirane in naj bi potekale vsakodnevno, saj je tako napredek največji, najhitrejši.
Za vzgojitelja in posledično starša je največje zadovoljstvo, ko je napredek mogoče opaziti.

ZAHVALA

Zahvalila bi se vsem sodelavcem Vrtca Trnovo za izmenjavo izkušen in vodstvu vrtca, predvsem ravnateljici Suzani Antič za vso podporo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Diane E.Papalia, Sally Wendkos Ola, Ruth Duskin Feldman, »A Child's World«, »Otrokov svet«, Educy,2003.

[2] Več avtorjev, »Kurikulum za vrtce«, zavod za šolstvo in šport, september 1999.

[3] Jože Ferjančič, Zmaga Glogovac s soavtorji, »Za dolge in kratke hlače«, Državna založba Slovenije, 1985.

Penec Jure

PUSTOLOVSKI PARK KRALJA MATJAŽA PRILOŽNOST AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

POVZETEK

Pustolovski parki so plezalni parki, postavljeni na drevesih in prilagojeni vadbi širšemu krogu populacije. So telesno in psihično manj naporni ter postavljeni nižje od adrenalinskih parkov. Omogočajo vadbo v naravi s pozitivnim vplivom na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. So način sonaravnega trajnostnega razvoja vrednot, vzorcev gibanja in športnih navad.

KLJUČNE BESEDE: **pustolovski park, adrenalinski park, Center šolskih in obšolskih dejavnosti.**

ADVENTURE PARK KRALJ MATJAŽ OPPORTUNITY FOR ACTIVE LEISURE TIME

ABSTRACT

Adventure parks are climbing parks set on trees, adapted for a wider rangeof people. They are physically and psychologically less demanding and compared to adrenaline parks placed lower. They allow exercise in nature with a positive influence on the development of physical and functional abilities. It is a way of sustainable development of values, patterns of movement and sports habits.

KEYWORDS: adventure park, adrenaline park, Center for school and outdoor education.

I. UVOD

Aristotel: "Kdor ne opravi vsaj ure gimnastike na dan, naj ne hodi k pouku filozofije."
Gibanje je primarna človekova dejavnost in potreba hkrati. Človeka spremlja od rojstva in vse do njegove pozne starosti. Je način premikanja v času in prostoru kot izraz svobode, zadovoljstva in ustvarjalnosti, tudi igrivosti. Je lahko pomembno sredstvo samopotrjevanja in samouresničevanja. Vpliva na človekovo samozavest, samopodobo, samozaupanje. Gibalne sposobnosti so v neposredni povezanosti s funkcionalnimi sposobnostmi, zdravstvenim stanjem, intelektualnim, čustvenim in socialnim razvojem – dodano vrednostjo naše družbe.
Raziskave opozarjajo, da na kakovost zdravega življenjskega sloga posameznika, na gibalne navade, še zlasti moderne mladine, izrazito vplivajo sodobni mediji s populariziranjem raznovrstnih atraktivnih ter hkrati telesno manj napornih načinov razvedril in sproščanja. Tehnološki dosežki, s katerimi človeku ostaja čim več prostega časa, omogočajo hitrejše in manj naporno premikanje po prostoru. Posledično se je povečal delež časa telesne pasivnosti pred televizijskimi zasloni, računalniki, tablicami, igralnimi konzolami, tudi zaradi uporabe pametnih telefonov, avtomobilov, mehanskih stopnic, dvigal in podobno, skrajšal pa se je čas, aktivnega preživljanja prostega časa v športnih dvoranah, na zunanjih igriščih in v naravi. Umetno ustvarjen virtualni svet medmrežja je v zadnjih letih osiromašil kakovost pristnih čustvenih in osebnih stikov med sovrstniki, med generacijami. Nastal je problem širšega družbenega konteksta. Hkrati je opaziti tudi zmanjšanje komunikacijskih in socialnih veščin, kar je še posebej pogosto opaziti v šolah v naravi, ko so mladostniki prisiljeni sobivati v skupnih sobah po več dni zapored, brez možnosti dostopa do interneta, televizije in mobilnih telefonov.
Pomanjkanje gibanja skupaj z neprimernimi prehranjevalnimi navadami že povzroča, da prekomerna teža v razvitem svetu zavzema epidemiološke razsežnosti, zaradi česar težave z debelostjo po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) že sodijo med najpogostejše otroške bolezni. Zato poznavanje trendov sprememb, primerjave z drugimi državami Evropske unije omogočajo ustrezno odzivanje stroke tudi na področju javnega vzgojno-izobraževalnega sistema, med katere sodi tudi promocija gibalnih programov Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (v nadaljevanju: CŠOD), med katerimi postaja vse bolj prepoznaven program Pustolovski park Kralja Matjaža na organizacijski enoti Peca v Mežici.

II. ZAKAJ GIBANJE?

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje gibanje kot telesno dejavnost, ki pomeni kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice s porabo energije nad ravnijo mirovanja. Šport opredeljujejo kot posebno vrst telesne dejavnosti, pri kateri gre za organizirano in načrtovano vadbo, ki vključuje tudi določene oblike tekmovanja, medtem ko naj bi bila telesna vadba namenjena predvsem izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

Zadostna telesna dejavnost vpliva na telesno in duševno zdravje in s tem na kakovost življenja. Nekatere epidemiološke raziskave so dokazale, da telesna aktivnost varuje pred

nastankom večine kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi mišice, tudi kosti, ohranja in izboljšuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, znižuje raven stresa ter pozitivno vpliva na krepitev samozavesti. Z ustreznimi prehranjevalnimi navadami varuje tudi pred prekomerno telesno težo. Strokovnjaki ob tem poudarjajo pomen redne telesne vadbe, saj zgolj občasna in neustrezno intenzivna telesna dejavnost v nasprotju z redno lahko pomeni tveganje, ki je večje od pričakovanih pozitivnih učinkov na zdravje.

III. GIBALNI POLIGONI, PLEZALNI PARKI SKOZI ZGODOVINO

Kot predhodnico modernih plezalnih parkov, med katere sodita pustolovski in adrenalinski park, uvrščamo vadbene poligone, ki jih je francoska mornarica uporabljala v začetku 20. stoletja za urjenje mornarjev in so v uporabi še danes, čeprav so nekoliko drugačne poligone z ovirami za urjenje vojakov uporabljali že v antični Grčiji. Ko so leta 1942 v Veliki Britaniji sestavili program »Outward Bound« za usposabljanje mladostnikov, so t. i. gibalni parki, postavljeni v naravi, začeli prodirati tudi v družbeno sfero. V sredini 70. so v okviru izobraževalnega programa »Project Adventure« v Združenih državah Amerike postavili prvi sodobni plezalni park, s katerim so dokazali, da vadba na takih poligonih poleg pozitivnega vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti še posebej pozitivno vpliva na razvoj samozavesti ter sposobnosti medsebojnega sodelovanja. To je bil povod, da so v 80. letih prejšnjega stoletja zlasti v Zahodni Evropi in Združenih državah Amerike začeli množično postavljati in razvijati različne koncepte parkov: adrenalinski in pustolovski park. Prvi park v Sloveniji, in sicer Adrenalinski park Ljubelj je bil tako postavljen leta 2001.

IV. RAZLIKA MED PUSTOLOVSKIM IN ADRENALINSKIM PARKOM

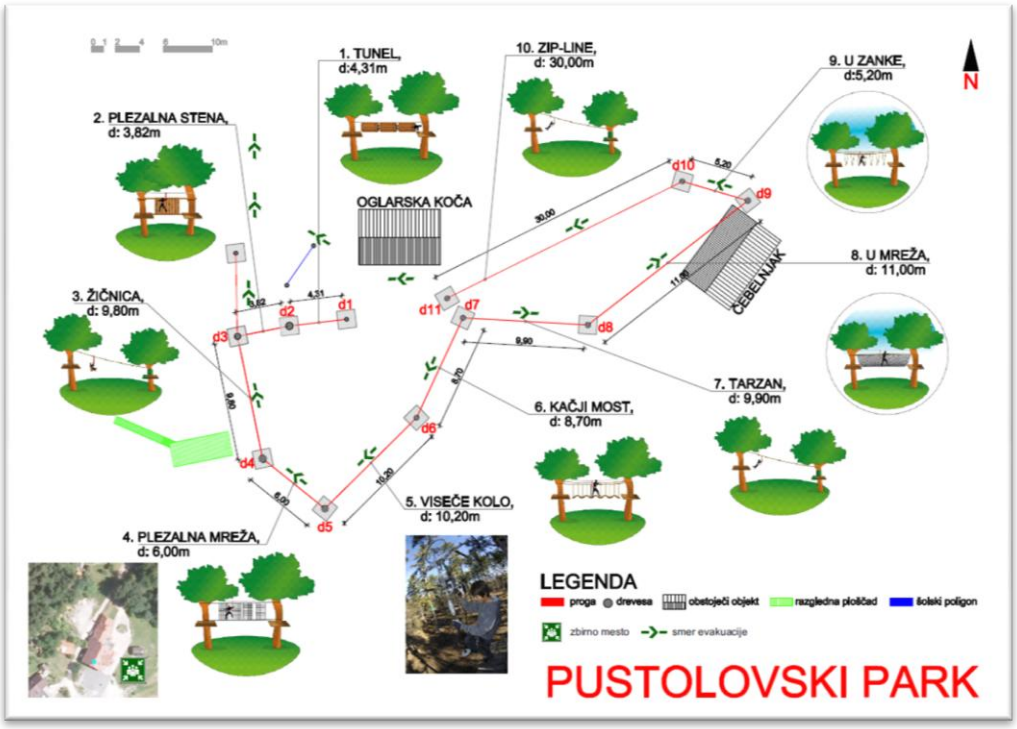
Glavni razliki med obema vrstama plezalnih parkov sta v različni konstrukciji in namenu uporabe. Adrenalinska različica kot ogrodje parka večinoma uporablja umetne impregnirane lesene in/ali kovinske drogove, pustolovska pa je postavljena v gozdu, saj kot osnovno konstrukcijo pretežno uporablja že obstoječa drevesa, na katera so neškodljivo pritrjeni plezalni in drugi varovalni elementi. Adrenalinski parki so primarno namenjeni adrenalinskim doživetjem, kjer se udeleženci soočajo s svojimi strahovi, povezanimi z višino, in so v primerjavi s pustolovskimi parki fizično zahtevnejši. S ciljno uporabo plezalnih elementov se sodelujoče na podlagi ekipnega dela usmerja k sodelovanju, skupnemu sprejemanju odločitev in reševanju problemov, daje priložnost prevzemanja pobude, sooblikovanju ciljev in medsebojnemu zaupanju.

V primerjavi z adrenalinskimi so pustolovski parki manj psihofizično zahtevni in postavljeni nižje nad tlemi. Glavno vodilo je zabava ne glede na starost udeležencev. Če je pri adrenalinskih parkih glavni namen poleg krepitve psihofizičnih sposobnosti in lastnosti človeka še vpliv na krepitev socialnih vezi, t. i. team-building, gre pri pustolovskih parkih za izrazito športnorekreacijsko usmerjeno storitev, namenjeno širši populaciji. V obeh primerih udeleženci krepijo svojo samozavest, zaupanje vase, hkrati pa ima taka vadba pozitivne učinke na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti človeka. Zato je pustolovski park kot

lažja različica plezalnih parkov primeren za šolske skupine ter družine, saj omogoča ustvarjalnost, igrivost gibanja med krošnjami dreves na varen način. Pri obeh različicah je obiskovalec varovan z osebnim varovalnim kompletom ali s plezalnim pasom z varovalnimi vponkami in s sistemom škripcev, pri adrenalinskih podvigih še s čelado.

V. PUSTOLOSKI PARK KRALJA MATJAŽA

Pustolovski park Kralja Matjaža v Mežici se nahaja v bližnjem gozdu, v neposredni bližini Doma Peca in je namenjen predvsem šolskim skupinam. Sestavljen iz 11 postaj, postavljenih na drevesih, z najvišjo postajo okoli 6 metrov nad tlemi.



Slika 1: Postaje Pustolovskega parka Kralja Matjaža.

Park je sestavljen iz naslednjih postaj:

1. tunel,
2. plezalna stena,
3. žičnica,
4. plezalna mreža,
5. viseče kolo,
6. kačji most,
7. tarzanka,
8. U-mreža,
9. U-zanke,
10. ZIP-line (veliki, mali).

VI. PRAVILA VARNE UPORABE PUSTOLOVSKEGA PARKA KRALJA MATJAŽA

1. Uporaba Pustolovskega parka Kralja Matjaža je na lastno odgovornost.
2. Uporaba je dovoljena le uporabnikom, starejšim od 6 let in če z iztegnjenimi rokami presegajo višino 140 centimetrov.
3. Pustolovski park Kralja Matjaža se lahko uporablja izključno pod nadzorom učiteljev Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD).
4. Vstop na poligon parka je dovoljen vsem, ki so pod nadzorom učitelja CŠOD uspešno opravili praktičen preizkus znanja iz uporabe osebne varovalne opreme ter uporabe varovalnih sistemov parka.
5. Uporaba parka je dovoljena izključno z osebno varovalno opremo CŠOD.
6. Uporabniki parka morajo poznati in upoštevati vse oznake in označbe v parku.
7. Uporabniki parka morajo poznati in upoštevati vse postopke v primeru nesreč in zastojev.
8. Na posamezni platformi sta lahko hkrati največ dve osebi.
9. Posamezno vajo lahko izvaja največ po en udeleženec na enkrat.
10. Varovalna vponka (»hanook«) mora biti pravilno nameščena na jeklenico skozi vso progo parka.
11. Uporaba parka je dovoljena le tistim uporabnikom, ki nimajo psihofizičnih ali zdravstvenih omejitev (epilepsija, vrtoglavica, težave s srcem, hrbtenico, visok krvni pritisk, sladkorni bolniki, nosečnice, invalidne osebe in podobno).
12. Daljši lasje morajo biti speti tako, da je onemogočen stik s sistemom škripcev, vponk in drugimi mehanizmi parka.
13. Uporabnikom parka varovalne opreme CŠOD ni dovoljeno snemati s teles vse do zaključka obiska parka.
14. Uporabnikom med uporabo parka ni dovoljena uporaba ali posest nakita, mobilnih telefonov, kamer, fotoaparatov in podobnega.
15. Uporaba parka pod vplivom alkohola ali drugih sredstev, ki zmanjšujejo psihofizične sposobnosti, ni dovoljena.
16. Kajenje na območju parka ni dovoljeno.
17. V primeru kršitev pravil varnega ravnanja in obnašanja morajo kršitelji takoj zapustiti območje parka.
18. Uporaba parka izven odpiralnega časa je strogo prepovedana!

VII. SPLOŠNI CILJI PROGRAMA

Učenec, dijak, študent:

1. izboljšuje gibalne in funkcionalne sposobnosti.
2. spopolnjuje tehniko plezanja do stopnje, ki omogoča učinkovito in sproščeno gibanje.
3. zavestno nadzoruje telo pri izvedbi položajev in gibanj.
4. je gibalno ustvarjalen.
5. se varno in odgovorno športno udejstvuj

Slika 1: Vadba na Pustolovskem parku Kralja Matjaža.

6. oblikuje pozitivne vedenjske vzorce.
7. krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase.
8. krepi občutek zadovoljstva ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev.
9. oblikuje pristen, čustven, spoštljiv in kulturen odnos do narave ter okolja kot posebne vrednote.
10. spozna zdrav način preživljanja prostega časa v naravi.

VIII. SKLEP

V splošnem živimo danes dlje in telesno manj naporno življenje od naših prednikov. Hkrati je opaziti, da se zaradi načina življenja manj gibamo, smo zato manj telesno zmogljivi ter imamo težave s prekomerno telesno težo. Debelost pa je eden od mnogih dejavnikov tveganja za razvoj različnih bolezenskih stanj. Raziskave opozarjajo, da glavni vzrok za prekomerno težo sodobnega človeka ni zgolj nepravilna prehrana, temveč tudi pomanjkanje gibanja. Razloge, zakaj prihaja do odsotnosti potrebe po gibanju, je poleg genske zasnove, ki izhaja še iz praskupnosti, ko se je človek ravnal po načelu »*gibaj se, kadar moraš, in počivaj, kadar moreš*«, danes mogoče poiskati še v širšem družbenem kontekstu, tehnološki razvitosti, načinu in trendih življenja, med katerimi pa je žal opaziti vse manj takih, ki bi jim lahko pripisali zdravju ugodne vplive. Zato je toliko bolj pomembno, da je šport v čim več pojavnih oblikah pravočasno in v dovolj veliki meri umeščen najprej v sistem vzgoje in izobraževanja pri mladih, kjer prek izoblikovanja trajnih gibalnih navad, izkušenj ter vrednot ustvarjamo kulturo športa, ki se bo na dolgi rok odrazila v njegovi večji udeležbi in s tem tudi udeležbi v naravi ter skrbi zanjo. In seznanitev z možnostmi aktivnega preživljanja prostega časa v naravi tudi z vadbo na pustolovskih parkih je na CŠOD prepoznan kot ena izmed dobrih priložnosti na tej poti, poti ozaveščanja ljudi o pomembnosti gibanja v najširšem smislu, o našem življenjskem prostoru, naravi, naši medsebojni povezanosti.

Pogostejše obiske pustolovskih parkov lahko opredelimo kot izziv, s katerim zadovoljujemo potrebo po gibanju, igri, druženju v naravi oziroma kakovostnem preživljanju prostega časa.

Je poskus spreminjanja življenjskega sloga posameznika, skupin in družbe. Na organizacijski enoti Doma Peca je to program, ki je bil v letu 2016 izveden največkrat, takoj za alpskim smučanjem in disk golfom, saj je primeren za vse starostne skupine. Z gibalnimi programi, kot je pustolovki park, CŠOD sistematično ozavešča in navdušuje mladino z novimi gibalnimi priložnostmi ter o pomembnosti ohranjanja in razvoja psihomotoričnih sposobnosti s poudarkom na sonaravnem trajnostnem razvoju vrednot aktivnega in zdravega preživljanja prostega časa v naravi.
Odgovornost se začne pri nas. Korak za korakom, vsak zase in vsi skupaj.

VIRI IN LITERATURA

[1] http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf, 17. 9. 2017

[2] http://www.slofit.org/letna-porocila, 17. 9. 2017

[3] http://www.nijz.si/sl/publikacije/gibanje-telesno-dejavni-vsak-dan, 25. 9. 2017

[4] https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22047650SlivarJanez.pdf, 21. 9. 2017

[5] https://www.pustolovski-park-postojna.si/pustolovski-park-adrenalinski-park, 25. 9. 2017

[6] http://www.mladinska.com/cicido/svetovanje/zdravo_zivljenje/otrokov-gibalni-razvoj, 17. 9. 2017

[7] https://prezi.com/y0ycxdkteatk/vpliv-gibanja-na-zdravje/, 21. 9. 2017

[8] https://www.aktivni.si/ostali-sporti/zdravilna-moc-gibanja/, 21. 9. 2017

[9] http://www.csod.si/dom/peca/projektni-tedni, 15.2. 2017

Pertoci Simon

POMEN TEKA ZA ZDRAVJE IN TEKAŠKA SEKCIJA SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE MURSKA SOBOTA

POVZETEK

Že dolgo časa je znano, da tek ugodno vpliva na počutje in zdravje ljudi. V ta namen smo na naši šoli ustanovili tekaško sekcijo, v kateri se dijaki najprej seznanijo s tekaško abecedo, vrstami treningov, načinih treniranja in sprotnim beleženjem napredka, tako v tekaški tehniki, kot tudi v spremljanju boljših rezultatov. Sodelovanje v tekaški sekciji je dijakom ponujeno v sklopu obveznih izbirnih vsebin. Dijaki trenirajo po programu, ki ga sestaviva mentorja s pomočjo trenerjev teka. Del treningov opravimo v skupini, večino treningov pa dijaki opravijo individualno. Med letom se z dijaki udeležimo tudi različnih tekaških dogodkov po Sloveniji. Dijaki se v tekaški sekciji seznanijo s pomenom zdrave prehrane za uspešen tekaški razvoj.

KLJUČNE BESEDE: tek, zdravje, tekaška abeceda, zdrava prehrana.

SIGNIFICANCE OF RUNNING FOR HEALTH AND RUNNING SECTION AT SECONDARY SCHOOL OF NURSING MURSKA SOBOTA

ABSTRACT

It has been known for a long time that running has a beneficial effect on well-being and health. Hence we set up a running section at our school where the students first learn about running alphabet, types of trainings, training modes and keeping track of progress, both in running technique and monitoring better results. Participation in the running section is offered to students as a compulsory optional course. The students follow the program set up by mentors, with the help of running coaches. A part of trainings is done with the group, however the majority is carried out individually. During the year we take part in different running events in Slovenia. The students in the section learn about the meaning of a healthy diet for successful running development.

KEYWORDS: run, health, running alphabet, healthy diet.

I. UVOD

Na naši šoli zadnja leta opažamo, da se število dijakov in učiteljev, ki se ukvarjajo s tekom, povečuje. Prvo potrditev teh opažanj smo dobili nekaj let nazaj, ko smo se na šoli prijavili na mednarodni projekt slovenske UNESCO ASP mreže na Ptuju, Tek mladih. Med dijaki je projekt doživel izjemno priljubljenost. Že ime naše šole pove, da se naši dijaki izobražujejo za poklic, v katerem bodo skrbeli za zdravje drugih. Znano je, da če želiš pomagati drugim, moraš v prvi vrsti poskrbeti za svoje dobro počutje in zdravje, zato je kmalu padla odločitev, da na šoli ustanovimo tekaško sekcijo, v kateri bi dijakom ponudili bolj strokovne nasvete glede teka, tekaške tehnike, prehrane, pomena regeneracije in sprotnega spremljanja napredka.
Vodenje tekaške sekcije sva prevzela učitelja Goran Špilak in Simon Pertoci. Oba se že nekaj let intenzivneje ukvarjava s tekom, sodelujeva na raznih tekmovanjih in se udeležujeva tekaških delavnic ter treningov pod nadzorom diplomiranih trenerjev teka. Občasno nama na pomoč priskoči tudi sodelavec, profesor športne vzgoje, mag. Bojan Šebjan, ki je bivši atlet in se še danes ukvarja z rekreativnim tekom. Poleg dijakov je v tekaško sekcijo vključenih še nekaj ostalih učiteljev naše šole.

II. POMEN TEKA ZA ZDRAVJE

Splošno je znano, da je gibanje zelo pomembno za naše zdravje in dobro počutje. Ena najbolj osnovnih oblik gibanja je tek. Za otroke nižje starosti je to pravzaprav najbolj priljubljen način gibanja, saj se najraje od točke A do točke B premaknejo ravno s tekom. Z leti ta način gibanja počasi izzveni in na žalost se velik odstotek mladih potem preneha dovolj gibati in ukvarjati s tekom ali s športom na splošno. Pogosto je za to kriv tempo sodobnega življenja, ki nas preveč obremenjuje. Lahko pa se zgodi tudi kakšna poškodba, zaradi katere več ne moremo biti aktivni.
Dokazov, da je tek koristen za zdravje, je ogromno, tako znanstvenih, še več pa izkustvenih, ki jih lahko vsak dan opažamo okrog sebe v vsakdanjem življenju. Ljudje, ki se redno gibajo in so športno aktivni, imajo manj stresno in bolj kvalitetno življenje, manj zbolijo, hitreje se regenerirajo, so bolj samozavestni, delovno uspešnejši in nasploh boljše živijo. Ena najpomembnejših stvari, ki jih dobimo s športnim življenjem (in tudi tekom), je gotovo zdravo in močno srce. Tek tudi krepi sklepe in med izvajanjem teka se v telesu sproži izločanje endorfina in endokanabinoida, ki vplivata na dobro počutje in sproščenost med tekom. Med tekom porabimo tudi precej kalorij, zato je tek priljubljen način hujšanja in izgubljanja odvečne telesne mase. S pomočjo teka se tudi izoblikuje telo, saj tek krepi tako mišice nog, kot tudi notranjih mišic trupa, ki predstavljajo jedro našega telesa.

Sveto načelo teka je postopnost. Ena največjih napak tekačev začetnikov je prevelika želja za rezultati, zato preobremenijo svoje telo, kar pogosto vodi do poškodb. Ravno zaradi tega je strokovna pomoč ali vodene delavnice teka še toliko pomembnejša. Večina tekačev slepo sledi svoji rutini treninga, ne da bi vedeli, ali so izbrali pravo količino teka z namenom izboljšanja zdravja, kondicije. Glede na raziskave v mnogih primerih tekači dejansko zatirajo imunski sistem s pretirano vadbo. Tek ima nekaj neverjetnih koristi v smislu odpornosti proti okužbam

in nekaterim vrstam raka. Jasno je, da pozitivne odporne spremembe potekajo pri zmernem teku. Ljudje, ki svoj tek prilagodijo svojim sposobnostim, imajo manj bolezenskih dni pri prehladu in drugih okužbah zgornjih dihal. Še več, manj konkurenčni vzdržljivi športniki, ki sledijo nižji stopnji vadbe, imajo boljše imunske reakcije na okužbo.

III. VLOGA ZDRAVE PREHRANE ZA TEK

Posebno pozornost pri teku ima tudi prehrana. Na šoli imajo dijaki predmete zdrava prehrana, živila v prehrani in gospodinjstvo, pri katerih se naučijo o pomenih zdrave hrane in predvsem, kakšna naj bo sestava jedilnika, da bodo zaužili uravnoteženo prehrano. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je uravnotežena prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost. Hranilne snovi in energija, ki jo dobimo s hrano, omogočajo boljše počutje, razpoloženje, prav tako pa tudi zbranost pri delu. Ključni elementi zdrave prehrane so ravnovesje, raznolikost in zmernost. Ravnovesje v prehrani pomeni uživanje hrane iz vseh glavnih kategorij: zelenjave, sadja, žit, stročnic, mlečnih izdelkov in mesa. Raznolikost pomeni, da vsak dan užijemo hrano iz vseh kategorij in si tako zagotovimo potrebne prehranske kreposti. Zmernost pa nam zagotavlja, da ne pojemo preveč ali premalo. Pogosto se med mladimi tekači namreč zgodi, da v preveliki želji za napredkom, ne upoštevajo pravila zmernosti in se prehranjujejo premalo, kar vodi v izčrpanost, slabo voljo, pogosto pa tudi v poškodbe.

Ogljikovi hidrati so ključen del prehrane tekačev, saj jih telo izrablja kot glavni vir energije. Naš organizem potrebuje najenostavnejšo obliko ogljikovih hidratov, glukozo, za normalno delovanje organov. Ko zaužijemo polnovredne vire ogljikovih hidratov, kot so testenine, riž in krompir, se ti spremenijo v enostavne sladkorje, ki preidejo v kri. Ta jih avtomatsko usmeri v področja, kjer so potrebni, kot na primer možgani in mišice. Telo ogljikove hidrate shranjuje v mišicah in jetrih v obliki glikogena, ki se med tekom izrablja kot glavni vir energije.
V prehrani tekačev so beljakovine prav tako pomembne kot ogljikovi hidrati. Beljakovine so pomembne za obnovitev mišic po treningu: popravljajo poškodbe mišičnih vlaken, zmanjšujejo posledice stresnega hormona kortizola ter pomagajo organizmu nadomestiti zaloge glikogena iz ogljikovih hidratov. Zato je zelo pomembno zaužiti primerno količino beljakovin po treningu. Zaloge beljakovin v telesu niso velike, zato morajo biti beljakovine vsakodnevno vključene v prehrano tekačev.
Nikakor pa tekači ne smejo pozabiti na maščobe, ki so vir vitamina E, v njih so topni vitamini A, D, E in K. Maščobe so nosilke snovi za vonj in okus, stimulirajo apetit in pripomorejo k občutku sitosti.
Posebno pozornost si zasluži tudi vnos tekočine v telo. Za tekača je voda še pomembnejša od hrane. Tekači naj v večini pijejo vodo, mineralne vode ali čaje, napitke pa le po zdravnikovih navodilih. Potreba po tekočini med vadbo se zelo poveča, ne samo zaradi potenja, ampak tudi zaradi hitrejšega dihanja.

IV. DELOVANJE TEKAŠKE SEKCIJE

Zaradi vsakoletne menjave dijakov na šoli (nekateri zaključijo šolanje, drugi šele začnejo s srednješolskim izobraževanjem), se delo mentorjev tekaške sekcije začne meseca septembra, ko z okrožnicami in osebnim pristopom dijake seznanimo z možnostjo sodelovanja pri tekaški sekciji. Na uvodnem sestanku tako predstavimo namen in poslanstvo tekaške sekcije: dijake seznanimo z osnovami pravilnega in zdravega teka, tekaško abecedo, načini treningov, vrstami treningov in kako sprotno spremljati svoj napredek v teku.
Sledi skupni trening, kjer dijaki v praksi spoznajo načine ogrevanja, tekaško abecedo in pravilne tehnike teka. Vsako tekaško sezono začnemo s testnim tekom, kjer dijaki dobijo povratno informacijo, koliko časa rabijo, da pretečejo določeno razdaljo (t. i. Cooperjev test, za dijake 2400 m in za dijakinje 1600 m). Dobljene rezultate si dijaki shranijo in jih med šolskim letom osvežujejo in na ta način spremljajo svoj napredek.

Člani tekaške sekcije dobijo mesečne načrte treningov, ki se od dijaka do dijaka razlikujejo in so prilagojeni njihovim sposobnostim, pripravljenosti in tudi željam, ki jih imajo glede svojega tekaškega razvoja (nekateri želijo doseči boljše, hitrejše čase, drugi želijo povečati dolžine pretečenih kilometrov). Člani tekaške sekcije si potem sami vodijo svoje tekaške dnevnike, v katere vnašajo svoje treninge, vrste treninga (tempo tek, intervalni tek, pospeševanje, fartlek ipd.), čase tekov in na ta način beležijo svoj napredek.
Enkrat mesečno se člani dijaške sekcije dobimo na skupnem treningu, kjer skupaj pregledamo tekaške dnevnike članov. Mentorja pomagava z nasveti dijakom, ki naletijo na morebitne težave, ali imajo kakšna vprašanja glede treninga. Potem opravimo skupni trening teka, kjer ponovimo vse faze treninga: ogrevanje, glavni del – tek, raztezanje in ohlajanje, opozorimo pa tudi na pomen regeneracije, ki je za uspešen razvoj tekača zelo pomembna.
Člani tekaške sekcije se skozi celotno šolsko leto udeležujejo raznih tekmovanj in ostalih tekaških prireditev. Redno sodelujemo na Teku mladih, ki ga v sklopu mednarodnega projekta UNESCO ASP šol organizira Gimnazija Ptuj, vse bolj številčna je udeležba na Maratonu treh src v Radencih, udeležili smo se tudi prireditve Markoton, ki jo organizira občina Markovci pri Ptuju, od začetka pa sodelujemo tudi na Prekmurskem malem maratonu, ki ga organizira občinska športna zveza Moravske Toplice.

V. SKLEP

Tek velja za eno najbolj razširjenih športnih aktivnosti, saj je za njegovo izvajanje potrebna minimalna oprema, primerna tekaška obutev, izvajamo pa ga lahko ob poljubni uri in celo ob vsakršnem vremenu. Učinki teka na zdravje so vidni zelo hitro, zaradi teka pa je življenje tekačev manj stresno in bolj kvalitetno. Dijaki Srednje zdravstvene šole Murska Sobota, ki sodelujejo pri tekaški sekciji, se vsako leto z veseljem vračajo na treninge, saj ugotavljajo, da se na njih naučijo ogromno koristnih stvari, s pomočjo katerih hitreje in predvsem brez poškodb napredujejo v svojih tekaških izzivih. Zakonitosti prehranjevanja, ki jih preko tekaške sekcije usvojijo, pa so uporabna tudi na drugih področjih življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] I. MacNeill, Tek za začetnike, Založba Tuma, d. o. o., Ljubljana, 2006.

[2] J. Požar, Hranoslovje – zdrava prehrana, Založba Pivec, Maribor 2003.

[3] https://www.aktivni.si/tek/10-stvari-zaradi-katerih-je-tek-zdrav/.

[4] E. Dervišević, J. Vidmar, Vodič športne prehrane, Fakulteta za šport, 2009.

[5] N. Rotovnik-Kozjek, B. Knap, D. Mlakar-Mastnak, Priročnik klinične športne prehrane, Ljubljana, Olimpijski komite Slovenije – ZŠZ, 2015.

Petrović Slađana, prof. Repnik Robert

UČENJE KROZ POKRET

REZIME

Dete od malih nogu uči kroz pokret. Svaka veština koju dete uči, počev od valjanja, puzanja i sedenja, ono uči kroz pokret. Kretanje je osnovna potreba svakog deteta. Pokret je pritom i sastavni deo dečje igre i vrlo je važan za unapređivanje dečjih kognitivnih sposobnosti. Vežbanje koordinacije pokreta pospešuje razvoj dečjih kognitivnih sposobnosti, što je i naučno dokazano. Ovaj fenomen je poznat kao motoričko učenje. Detetovo učenje motoričkih veština bi trebalo da se odvija u opuštenoj i pozitivnoj atmosferi. Pri takvim uslovima, pozitivne emocije deteta utiču na pojavu hemijskih reakcija u mozgu, koje pospešuju sam proces učenja. Stoga, važno je da roditelji i vaspitači omoguće detetu da se konstantno kreće i istražuje svet oko sebe. Na taj način, poboljšava se koncentracija deteta i njegove mentalne sposobnosti i ono je u stanju da brzo usvaja znanja.

KLJUČNE REČI: pokret, dete, kognitivne sposobnosti, motoričko učenje.

LEARNING THROUGH MOVEMENT

ABSTRACT

From the earliest days, children learn through the movement. Every skill the child learns - starting from crawling and sitting, it learns through the movement. Movement is the basic need of a child. It is an integral part of children's play, and also very important for the development of child's cognitive abilities. Improving coordination affects the development of child's cognitive abilities, which has been scientifically proven. This phenomenon is defined as motor learning. When small children learn motor skills, this should be done in a relaxing and stimulating atmosphere. In such conditions, the positive emotions of the child have an impact on the establishment of chemical reactions in the brain that promote the process of learning itself. Therefore it is important that parents and teachers allow the child to move and constantly explore the world around him, because in this way the child's concentration increases, the child learns faster and it promotes his mental abilities.

KEYWORDS: movement, child, cognitive abilities, motor learning.

I. UVOD

Od samog rođenja, dete izvodi određene pokrete. Ova sposobnost je urođena kod svakog od nas. Pokret je osnovna potreba deteta i sastavni deo dečje igre. Kroz igru, dete konstantno izvodi razne oblike kretanja i na taj način ono zapravo uči i usavršava određene veštine. Ovakva vrsta učenja naziva se motoričko učenje. Tokom motoričkog učenja i unapređivanja motoričkih sposobnosti, razvijaju se dečje kognitivne sposobnosti. Razlog tome jeste što je mozak glavni pokretač koji daje instrukcije za sve vrste kretanja koje čovek izvodi, a sa druge strane, konstantno vežbanje i izvođenje različitih aktivnosti utiče na razvoj inteligencije deteta. Što su pokreti i veštine koje dete izvodi složenije, to su razvijenije i dečje kognitivne sposobnosti.

II. MOTORIČKO UČENJE

Motoričke sposobnosti predstavljaju sposobnosti koje određuju potencijal osobe da izvršava jednostavne ili složene voljne radnje koje se izvode aktiviranjem skeletnog mišića. Motoričke sposobnosti su: sposobnost regulacije kretanja, sposobnost energetske regulacije, koordinacijske sposobnosti i agilnost, brzina, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, repetitivna snaga, eksplozivna snaga i sila i statička snaga. Ove sposobnosti nam omogućavaju da savladamo biotička motorička znanja, odnosno prirodne oblike kretanja koji obuhvataju motoričke radnje pomoću kojih je moguće: savladati prostor, prepreke, otpor različitih spoljašnjih objekata kao i manipulisati objektima. Biotička motorička znanja za savladavanje prostora su: valjanja, puzanja, hodanja i trčanja. Valjanja su kretne strukture koje dete prve uči i koje angažuju muskulaturu deteta na vrlo specifičan način. Važne su za razvoj koordinacije i ravnoteže. Puzanja su radnje koje se uče nakon valjanja i angažuju sve delove lokomotornog sistema. Danas, puzanje je radnja koja se često preskače ili se vrlo kratko uči, što može biti opasno jer ono angažuje aktiviranje određenih grupa mišića kojima je potrebno neko vreme da se razviju. Ukoliko to vreme nije dovoljno dugo i mišići se ne razviju do svog maksimuma, može se desiti da nikad više ni ne dobiju priliku da se razviju. Hodanja i trčanja su biotička motorička znanja za čije savladavanje je potreban određeni nivo snage, razvijenosti muskulature, razvijena koordinacija i ravnoteža, što se postiže prilikom valjanja i puzanja. Zbog toga je vrlo važno da se svaki prirodni oblik kretanja razvija dovoljno dugo, i što je najvažnije, po tačno utvrđenom redosledu, jer razvoj jednog oblika znanja prethodi razvoju narednog oblika znanja. Kada se radi o motoričkom učenju, moramo obratiti pažnju na tri važna termina – veštine, pokreti i radnje. Veštine su zadaci koje treba izvršiti da bi se postigao željeni cilj. Pokreti su specifična ponašanja određenog ekstremiteta ili kombinacije ekstremiteta, i oni čine sastavni deo veština. Radnje su reakcije usmerene ka cilju, a koje se sastoje od pokreta tela i/ili ekstremiteta. Veštine, pokreti i radnje su isprepletani, odnosno, zajedno čine akciju koja vodi ka ostvarenju cilja. Kao što je gore pomenuto, sve veštine treba da se uče po određenom redosledu. Dete treba da savlada osnovne veštine pre složenijih, jer njihovo izvođenje zahteva prvenstveno dobro vladanje osnovnim veštinama. Da bi savladalo krupnu motoriku, dete treba da nauči da kontroliše krupnu muskulaturu. Ovo opet prethodi

razvoju fine motorike, za čije izvođenje je neophodna kontrola malih mišića jer ona zahteva veći stepen preciznosti u pokretima ruku i prstiju.

Da bismo pomogli detetu da uspešno savlada motorička znanja i veštine, neophodno je da sprovedemo određene metode učenja i usavršavanja. Reč je o metodičkim postupcima koji omogućavaju da se novo motoričko znanje nauči ili da se već postojeće motoričko znanje usavrši. Današnji postupci za učenje motoričkih znanja zasnivaju se na teoriji šeme Ričarda Šmita (1987, 1988). Prema Šmitu, šema predstavlja pravilo ili skup pravila koji služe da se obezbedi osnova za donošenje odluke. Nastaje izdvajanjem važnih informacija iz odgovarajućeg iskustva i njihovim kombinovanjem u neku vrstu pravila. Prema ovoj šemi, čovek je sposoban da uspešno izvede veštinu koja zahteva pokrete koji se ranije nisu izvodili na isti način. Šmit je smatrao da postoji opšti motorički program koji kontroliše klasu radnji, a ne specifičan pokret ili niz pokreta. Klasu radnji definisao je kao skup različitih radnji koje imaju zajedničke, ali jedinstvene karakteristike. Da bi čovek izveo određenu radnju u specifičnoj situaciji, potrebno je da taj program »potraži« u svojoj memoriji i tome da doda parametre karakteristične za konkretan pokret, čime se objašnjava adaptivnost i fleksibilnost čovekovih koordinisanih pokreta. Do uspešnog izvođenja radnje dolazi kada čovekov nervni sistem primora određenu grupu mišića i zglobova da deluju zajednički da bi se radnja mogla izvesti u specifičnoj situaciji. Dakle, Šmitova teorija šeme ukazuje na postojanje unutrašnjih mentalnih planova kao putanja ka izvođenju brojnih varijanti neke veštine. Zamislimo sve moguće varijante jedne veštine. Ne postoji nervna putanja za svaku varijantu, nego opšti program iz kojeg može da se izvuče plan. Bitan element razumevanja motoričkog učenja je merenje motoričkog izvođenja. Merenje motoričkog izvođenja je važno za procenu motoričkih nedostataka. Da bismo uspešno izveli raznovrsne motoričke veštine moramo da koordiniramo različite mišiće i zglobove kako bi oni zajedno funkcionisali. Kombinacija ovih mišića i zglobova razlikuje se kod mnogih veština. Izvođenje motoričkih veština ima i neke druge karakteristike osim koordiniranja tela i ekstremiteta. Na primer, neke veštine se izvode relativno sporim pokretima - kada podižemo šolju da bismo iz nje pili. Druge veštine, kao što je bacanje lopte zahtevaju brže pokrete. Neke motoričke veštine kao što je zakopčavanje dugmadi imaju par sastavnih elemenata; druge su, opet, složene kao što je sviranje klavira. Isto tako, u stanju smo da proizvodimo precizne i ujednačene šeme pokreta od jednog pokušaja do drugog i možemo da izvodimo dobro naučene veštine vrlo uspešno, čak i ako nikada pre nismo bili u sličnoj situaciji. Uvežbano motoričko izvođenje podrazumeva da su mišići u telu čoveka tako organizovani da cilj veštine koja se izvodi može da se postigne. U središtu definicije izraza koordinacija nalazi se organizacija. Prema Terniju (1990): »Koordinacija je stvaranje šeme pokreta tela i ekstremiteta u odnosu na raspored spoljašnjih predmeta i situacija«. Zbog toga se smatra da deca imaju najviše koristi od izvođenja bilo koje primarne veštine na što više različitih načina i u što više situacija i položaja. Pri tome je važno da im pomognemo da konstantno proširuju obim i kvalitet doživljavanja kretanja, a ne da ih ograničavamo. Deca ne smeju da budu »roboti« koji oponašaju odrasle, ili jedni druge. Oni stvaraju svoj najbolji način izvođenja veštine – naravno, uz stručno vođenje – tako što svakoj veštini pristupaju na razne načine. Ukoliko im omogućimo da uče na ovaj način, ona postaju samopouzdanija i spremnija da se uhvate u koštac sa novim izazovima. Shvataju da cilj nije da se veština idealno izvede ili da se oponašaju odrasli. U takvoj atmosferi, deca imaju mnogo

mogućnosti za timski rad, komunikaciju, koordiniranje i raspodelu zadataka, pri čemu uče kako da se snalaze u novim situacijama a to su veštine koje će im trebati ceo život.

III. EMOCIJE I UČENJE

Da bi pri svakoj promeni uslova u kojima se radnja odvija, ona mogla uspešno da se izvede, neophodna je vežba i iskustvo. Deci trebaju vreme, prilika i optimalni uslovi za eksperimentisanje sa motoričkim učenjem. Sama brzina učenja novih motoričkih veština je sposobnost efikasnog usvajanja i savladavanja nepoznatih motoričkih zadataka. Ona direktno zavisi od količine i kvaliteta prethodno usvojenih motoričkih sposobnosti, inteligencije deteta, drugih motoričkih sposobnosti koje se nalaze u osnovi izvođenog motoričkog zadatka a donekle i od genetike. Od najranijeg detinjstva, kroz rast i razvoj, motoričke zadatke treba učiti i usavršavati. Roditelji, pa i vaspitači bi trebalo da motoričko učenje učine zabavnim deci. Ona bi trebalo da se kreću, skaču, smeju se i raduju tokom svakog učenja nove i uvežbavanja već naučene veštine. U opuštenoj i pozitivnoj atmosferi, deca aktivno učestvuju i raduju se svakom novom času, odnosno svakoj novoj igri. Deca upoznaju svet oko sebe kroz igru, stoga bi svaka aktivnost koja se od njih zahteva trebala biti sastavni deo te igre. Vrlo je važno podstaći ih na kretanje jer su ona puna energije, i neophodno je da tu energiju utroše. Ukoliko se dete u potpunosti uključi u aktivnosti i pri tom sarađuje sa vaspitačem i vršnjacima, to znači da je stvorena društveno i emotivno konstruktivna atmosfera pogodna za učenje i da je sama aktivnost bila svrsishodna. Pri tome je vrlo važno obratiti pažnju na njihove emotivne reakcije tokom učenja i vežbanja. Emotivno iskustvo koje ide uz aktivnost je ono što tu aktivnost čini ''zasnovanom na mozgu'' ili ''kompatibilnom sa mozgom'', odnosno, to znači da je ta aktivnost dobra za mozak. Međutim, aktivnost sama po sebi nije zapravo kompatibilna sa mozgom. Pre bi se reklo da je mentalno stanje koje ta aktivnost stvara – kao rezultat hemijskog procesa u mozgu – ono što tu aktivnost čini najpogodnijom za učenje. Bitno je da emocije koje izaziva sama aktivnost budu pozitivne. Ovo je važno jer često odrastao čovek ima slabu kontrolu nad svojim emocijama, a kada razmišljamo o deci, moramo znati da deca nemaju skoro nikakvu kontrolu nad emocijama. Uloga koju emocije imaju u učenju i ponašanju je velika. Kao što pozitivne emocije pomažu da lakše učimo, tako i stres utiče negativno na našu sposobnost da se koncentrišemo i zadržimo znanja. Deci treba dati priliku da izvršavaju aktivnosti sa vrlo raznovrsnim pokretima. Ovakva iskustva izazivaju slab mentalni stres koji pospešuje učenje, uživanje i duže zadržavanje stečenih motoričkih veština, prema trenutnim istraživanjima moždanih funkcija. Nekontrolisano stresno stanje je u često onemogućava svaki pokušaj podučavanja ili učenja. Simpatički nervni sistem ima stimulativnu funkciju koja dovodi do bržeg pulsa, širenja zenica, širenja pluća i bronhija radi boljeg snabdevanja kiseonikom, zatezanja mišića i skupljanja krvnih sudova. Deo mozga, nazvan hipotalamus, stimuliše aktiviranje simpatičkog nervnog sistema i hemijskog oslobađanja određenih hormona. Jedan od tih hormona je kortizol i on zadržava reakciju na stres i do nekoliko sati. Međutim, duže oslobađanje hormona stresa može da ošteti određene delove mozga i da spreči neke moždane funkcije. Kada ljudi predosete opasnost postaju oprezniji prema okolini nego, što je rezultat stimulisanja simpatičkog nervnog sistema, i u tom slučaju je delovanje ovih hormona pozitivno. Međutim, tokom učenja ovo stanje preterane

stimulisanosti nije poželjno. Zapravo, vrlo često delovanje pod stresom ometa koncentraciju, pamćenje i učenje. U ovim uslovima emocije dominiraju intelektom; i deo mozga za racionalno razmišljanje je manje efikasan (Megil, 2001.). Neurolog Džozef Ledu (1996) je objasnio da »Emocije mogu da preplave našu svest jer su veze koje idu od emotivnih sistema ka kognitivnim sistemima jače nego veze koje idu od kognitivnih sistema ka emotivnim«. Ova činjenica nam olakšava da shvatimo zašto emotivno angažovano učenje olakšava pamćenje. Ledu je objasnio da pojavljivanje bilo kog emotivnog stanja motiviše ponašanje u budućnosti, pritom naglašavajući značaj pozitivnog iskustva tokom procesa učenja. Zadaci u koje ljudi unose pozitivne emocije, bez delovanja pod pritiskom i stresom, su verovatno oni u kojima će se najbolje pokazati. Ovo zvuči vrlo logično, pogotovo kada uporedimo sa situacijama u kojima mentalni stres dovodi ljude do stanja opšte iscrpljenosti, smanjene motivacije za učenje i loše koncentracije (Lepine, Lepine i Džekson, 2004). Zbog toga, vaspitači i učitelji treba da daju prednost raznovrsnosti vežbanja i bogatstvu iskustava nad preuranjenim zahtevima i postavljanju visokih ciljeva. Decu treba podsticati na aktivnosti koje utiču na stvaranje specifičnih hemijskih procesa u mozgu koji su baza za emotivno stanje najpogodnije za učenje. Na kraju, Kaik, Kalun i kolege (2004) tvrde da je vežbanje jedan od tri primarna faktora za regulisanje i suzbijanje štetnih posledica stresa, koji je sve prisutniji u modernom društvu. Deci treba još od najranijeg doba davati mnogo prilika za fizičku aktivnost i ukazivati im na brojne prednosti vežbanja – bilo da je rekreativno ili takmičarsko. Raznovrsnost kretanja omogućava dugotrajnu retenciju naučenih veština. Pri tome, menjanje načina na koji se neka veština izvodi tokom procesa učenja omogućava deci da je u osnovi usavrše. Nakon određenog vremena, pojedino motoričko znanje se stabilizuje i izvođenje pojedinačnog motoričkog zadatka postaje refleksno, takoreći, automatsko. To zatim dovodi do manje potrebe za svesnom obradom pojedinog dela motoričkog zadatka i ostavlja mogućnost da se koncentracija usmeri i na druge – manje poznate delove motoričkog zadatka. Na primer, kada dete uči da jednom rukom tapka loptu i istovremeno trči, možemo skoro da vidimo kako dete razmišlja o tome šta treba da radi. Ali sa druge strane, shvatamo i da dete ne razmišlja o samom procesu trčanja, jer je to veština koju je ono prethodno usavršilo i koju izvodi refleksno. Kada se radi sa decom, treba istaći jedan problem, a to je problem pažnje koja može da ograniči njihovo ponašanje. Pažnja se odnosi na bavljenje percepcijskim, kognitivnim i motoričkim aktivnostima u vezi sa izvođenjem veština. Aktivnosti koje zahtevaju pažnju vezane su za određena ograničenja. Deci je često problem da izvode zadatke pri kojima je neophodno da na njima duže zadrže pažnju, a isto tako postoji problem i kada se zahteva od njih da urade više od jedne stvari u isto vreme. U takvoj situaciji, detetova pažnja se deli na više zadataka koje treba da izvede, i to može da utiče negativno na sam rezultat njihove aktivnosti. U prilog ovome govori teorija filtriranja. Prema ovoj teoriji, dete ima teškoće da obavlja nekoliko stvari istovremeno zato što njegovom sistemu za obradu informacija treba vremena da obavi svoju funkciju, pa tako taj sistem može da izvede samo ograničen broj funkcija odjednom. To znači da negde u radu sistem za obradu informacija ima usko grlo gde izbacuje informacije koje nisu odabrane za dalju obradu (Megil, 2001). Zbog toga, važno je da deci ne dajemo instrukcije koje su previše složene za njih, već da insistiramo na konstantnom vežbanju i usavršavanju raznovrsnih zadataka, u cilju što boljeg razvoja njihovih motoričkih sposobnosti.

IV. ZAKLJUČAK

Na razvoj dečjih motoričkih sposobnosti utiče niz faktora. Kao vaspitaču, jasno mi je da moram da razmišljam u uticaju tih faktora kada osmišljavam aktivnosti koje prezentujem deci. Vrlo je važno da svaka aktivnost bude svrsishodna a da pritom i motiviše decu na akciju. Samo u tom slučaju, moći ćemo da uspostavimo saradnju sa decom i da zajedničkim snagama ostvarimo ciljeve koje treba postići. U početku, te aktivnosti ne mogu biti kompleksne, jer je neophodno da deca savladaju bazične veštine da bi kasnije mogli da ih usavršavaju i nadograđuju. Na nama je da im u tom zadatku pomognemo i da budemo njihovi mentori, koji će ovo učenje pretvoriti u »igru« u kojoj deca uživaju, rado učestvuju i potpuno joj se prepuštaju.

LITERATURA

Megil, R. A. (2001). *Motoričko učenje: koncepti i primene*. Luizijana: Državni univerzitet Lujzijane.

Dinstman, R. (2013). *Igre za motoričko učenje*. Beograd: Data Status.

Petrović Zorica

GIBANJE IN ŠPORT KOT VREDNOTA ZA OTROKE – ODGOVORNOST STARŠEV ALI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH INSTITUCIJ?

POVZETEK

Prispevek obravnava razmerje med družinskim okoljem in vzgojno-izobraževalnimi institucijami pri vzgoji otrok na področju športa in gibanja kot zdravega življenjskega sloga. Avtorica na kratko predstavi, kako se je položaj organizirane telesne vadbe in gibalno-športne vzgoje v slovenskih vrtcih in šolah spreminjal v zadnjih nekaj desetletij, ter jo umesti v kontekst globalnih družbenih in civilizacijskih sprememb. V enaki meri obravnava pomen vloge družinskega okolja in ozaveščenosti staršev kot soustvarjalcev motivacijskih dejavnikov, pri čemer izpostavi obstoječe stične točke med družinskim in vrtčevskim oziroma šolskim okoljem, kakor tudi alternativne možnosti za krepitev medsebojnega sodelovanja.

KLJUČNE BESEDE: družinsko okolje, gibalno-športna vzgoja, motivacija.

PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT AS A VALUE FOR CHILDREN - RESPONSIBILITY OF PARENTS OR EDUCATIONAL INSTITUTIONS?

ABSTRACT

The article deals with the relationship between the family environment on one hand, and educational institutions on the other hand, when teaching children about sports and physical exercise as a healthy lifestyle. The author briefly presents how the position of organized physical education has changed over the last few decades in Slovenian kindergartens and schools. This description is placed in the context of global social and civilization changes. The author equally addresses the importance of the role of the family environment and the awareness of parents as co-creators of motivational factors, along with highlighting the existing contact points between the family and kindergarten or school environment. In conclusion, the author also offers alternative options for strengthening mutual cooperation between families and schools**.**

KEYWORDS: family environment, physical education, motivation.

I. UVOD

Tematika pričujočega prispevka je sama po sebi izredno obširna in se jo lahko strne v več podpoglavij, ki so lahko študija zase. Program športne vzgoje je prisoten v vsej razredih osnovnih in srednjih šol, in v spominu moje generacije so bile vsaj v osnovni šoli ure telovadbe, kot smo ji rekli, na vrhu najbolj priljubljenih. Bile so namenjene sprostitvi, niso bile za oceno, ampak nas je ravno ohlapnost opisnih ocen MU (manj uspešno), U (uspešno) in ZU (zelo uspešno) razbremenila pritiska, da je treba tudi tu nekaj »znati« in da lahko tudi pri telovadbi dobiš »cvek«. Še danes se mi takšna možnost zdi nekaj nepojmljivega in skregana z vsako logiko, upoštevajoč dejstvo, da je gibanje primarna človekova potreba in dejavnost. Jasno, tudi pri telovadbi smo imeli bolj ali manj priljubljene dejavnosti. Še je živ spomin na pristno otroško veselje, kadar smo imeli t.i. »poligon«, ki smo ga začeli z nihanjem na vrvi v Tarzanovem slogu, nadaljevali pa s plezanjem, preskakovanjem, lovljenjem ravnotežja, plazenjem prek vrste domiselno postavljenih ovir. Posebej priljubljeni so bili športni dnevi, ko smo se pomerili v nekaterih atletskih disciplinah, med moštvenimi športi pa je v skladu s popularnostjo lokalnih klubov prevladovala odbojka.

Glede na to, koliko je bilo napisanega in razprav na temo korelacij med prehrano, gibanjem in zdravjem, bi bilo odveč spuščati se v dokazovanje in potrjevanje, kakšen pomen ima redna gibalno-športna aktivnost za otrokov psihofizični razvoj. Vsaj na prvi pogled se zdi tako, a podrobnejša analiza stanja športne vzgoje doma in v šolah žal pokaže, da gibalna pismenost in ozaveščenost nista sami po sebi razumljivi vrednoti, ampak da je treba vedno znova o tem postavljati pod vprašaj osebni odnos tako akademikov, učiteljev in staršev, saj so otroci tisti, ki nazadnje od tega odnesejo bodisi veliko, bodisi malo ali nič.

II. GIBALNO-ŠPORTNA VZGOJA V SLOVENSKIH VRTCIH IN ŠOLAH

Ob vseh mogočih reformah se je prosvetno ministrstvo hkrati posvetilo tudi področju športne vzgoje, za katero je prenovo pripravljalo kar dobro desetletje. Vsi mogoči strateški dokumenti, smernice, cilji in učni načrti športne vzgoje pa, kot kaže praksa, do sedaj niso opravičili svojega obstoja, saj je raven gibalne kulture med otroci in mladostniki iz leta v leto slabša in neizogibno sledi trendom, ki jih narekuje »couch potato » generacija. Športni pedagogi so sestavili Smernice šolske športne vzgoje, ki pa jih je zakonodaja spregledala v njihovih najpomembnejših premisah. Za ilustracijo stanja gibalno- športne vzgoje pri nas, je v nadaljevanju kratek oris njenega poteka in oblik.

V slovenskih vrtcih je uveljavljen izraz gibalno-športna vzgoja. Vse do leta 1980 so razvoj predšolske in gibalno-športne vzgoje v vrtcih formalno določale predvsem smernice Zavoda za šolstvo, ki pa so bile v glavnem rezultat takratnih potreb in posebnosti družbenega razvoja. Sama zakonodaja gibalno-športne vzgoje v vrtcih sicer ni konkretizirala v njihovih oblikah in vsebinah, marveč se je pretežno omejila na splošne cilje in metode pedagoškega dela, ki so bile v določenem obdobju aktualne. Šele Vzgojni program za vzgojo in varstvo predšolskih otrok (1980) in Kurikulum za vrtce (1999) sta v tem pogledu prinesla določene spremembe.

Predvsem so cilji bolj razdrobljeni na več kategorij, in očitna je izrazita individualizacija kot nasprotje ideološko naravnanemu kolektivnemu duhu, pri čemer pa se etično-moralna komponenta ne poudarja več tako zelo. Medtem ko pri metodah dela ni zaznati bistvenih sprememb, pa je očitno prilagajanje načel duhu časa. Daleč največjega razcveta je bila gibalno-športna vzgoja v slovenskih vrtcih deležna v obdobju sedemdesetih let in prvi polovici osemdesetih let. To obdobje namreč sovpada z napredkom znanstveno-raziskovalnega dela, katerega spoznanja so bila strnjena v Vzgojnem programu (Petrović, 2010, str. 67 – 75). Kljub temu, da je Kurikulum za vrtce določil gibanje kot eno od glavnih področij otrokovega razvoja, pa je pri uveljavitvi programa Zlati sonček prišlo do ostrih polemik med vodilnimi športnimi pedagogi in razvojnimi psihologi (Kristan, 2010). Šele kasneje je bil kot Mali sonček ta program vključen v redni program vrtcev, kjer otroci od 2. leta dalje dobijo vsak svojo knjižico, v katero vzgojitelji beležijo opravljene naloge v skladu s stopnjo otrokovega razvoja, v nekatere pa so vključeni tudi starši (izleti, pohodi).
Športna vzgoja je v slovenskih osnovnih šolah porazdeljena na tri programske sklope:

- obvezni program znotraj rednega pouka
- interesne programe, ki jih je šola dolžna ponuditi, vključevanje učencev pa je prostovoljno
- programe, ki jih šola lahko ponudi, učenci pa se ravno tako prostovoljno vključijo (Zlati Sonček, Mladi planinec, itd.)

Nacionalni preizkusi znanja vključujejo tudi preverjanje le-tega pri športni vzgoji. Čeprav je humanizacija športne vzgoje povzročila ukinitev številčne ocene že leta 1975, je njeno ponovno uveljavljanje dokaz, da se učence vrednoti le na podlagi njihovih telesnih sposobnosti. Obenem pa manjkajo prepotrebni standardi in normativi, ki so ključni za kakovost vzgojno-izobraževalnega procesa (Kristan, 2009, str. 166 – 168). Pri ocenjevanju znanja so otroci najbolj občutljivi, če jih učitelji izneverijo pri pravičnosti, ki je tudi eno od načel ocenjevanja. Temu načelu najbolj zadosti zunanje preverjanje, po drugi strani pa imata tako notranje kot zunanje preverjanje svoje prednosti in slabosti (Kovač, Strel, Jurak in Dežman, 2001, str. 26-27,)
Štirje sklopi ciljev je za uresničevanje preostalih treh najpomembnejši ravno poslednji: razvoj in oblikovanje pozitivnih stališč in vrednot v odnosu do aktivnega življenjskega sloga. Ob koncu devetletke naj bi učenci znali vse, kar določajo standardi znanja pri posameznih športih: atletika, ritmična gimnastika, ples, košarka, rokomet, odbojka in nogomet. Cela plejada drugih, zlasti nemoštvenih športov, je v obveznem programu vsaj na papirju spregledana in prepuščena individualnemu angažmaju učitelja. Poleg tega pa je pri teh sedmih športih nabor nalog sistematično vse večji, pri čemer pa ne morem mimo svojevrstnega seksizma, ki je sicer izginil iz posodobljenega učnega načrta devetletke šele leta 2011, a do takrat je lahko športni pedagog izbiral pri fantih tri, pri dekletih pa le dve športni igri. Na podlagi katerih relevantnih kriterijev? Še vedno pa je v veljavnem učnem načrtu število ur športne vzgoje v višjih razredih vedno manjše: s 105 učnih ur v 1. razredu devetletke se njihovo število skoraj prepolovi na vsega 64 ur v 9. razredu. Še slabše je stanje v dvojezičnih šolah, kjer je celotni fond le 746 ur, medtem ko v običajnih osnovnih šolah znaša 834 ur (Kovač idr., 2011).

Kakovostno izvajanje športne vzgoje je odvisno od številnih dejavnikov: velikosti prostora, števila otrok v razredih, gibalnega predznanja otrok, rekvizitov, in ne nazadnje strokovne usposobljenosti in osebnega angažmaja športnih pedagogov in učiteljev. V srednjih šolah, zlasti na gimnazijah, je ocenjevanje že omenjenih vsebin nekoliko bolj razdrobljeno in podprto z ocenjevanjem seminarskih nalog dijakov. Ocena bi morala biti sredstvo in ne cilj za doseganje veselja do gibanja. Pri enem od predlaganih modelov so bili sicer podane tudi možnosti samoocene dijaka po petstopenjskem kriteriju (Bizjan, 2001, str. 59 – 72). Te bi bile sicer smiselne kvečjemu v športnih razredih na srednjih šolah, kot je recimo gimnazija Šiška, saj je temeljni namen športnega razreda, da s prilagojenim učnim programom in urniki spodbuja razvoj dijaka na njegovi poti v vrhunski šport, obenem pa kljub obveznostim na tekmovalnem koledarju uspešno zaključi srednjo šolo. Tovrstni športni razredi v osnovnih šolah pa so sporni z vidika vsiljevanja »gladiatorstva« vrhunskega športa gibalno nadarjenim otrokom zaradi interesa staršev, trenerjev, klubov in tehnologov, pri čemer so zaradi zaprtosti takšne »elitne« skupine na slabšem otroci, ki sicer niso tako gibalno nadarjeni, a jih dotični šport zanima. Da ne govorimo o tem, da bi lahko potencialne »genije« iskali na takšen način tudi na likovnem, glasbenem, matematičnem ali jezikovnem področju (Kristan, 2009, str. 196 – 198).

V samem konceptu izvajanja športne vzgoje se tudi institucije po eni strani spopadajo z vdorom permisivne vzgoje v sicer okosteneli sistem, ki nujno potrebuje prenovo, a to ne pomeni, da je dobra vsaka prenova sama po sebi. Značilen poskus je razprava, ali naj učenci sami izbirajo vsebine pri športni vzgoji, ki je dobila pri čemer tovrstni pedocentrizem vodi v razvrednotenje stroke, saj se vzgojno-izobraževalni proces zreducira na raven rekreacije, pri čemer izostane določanje in doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev, saj učenci in dijaki za to nimajo potrebnega znanja (Kristan, 2009, str. 169 – 175). Izbira in želja učencev je vsekakor dobrodošla pri sestavljanju programa športnih interesnih dejavnosti, a obvezna športna vzgoja je tista, ki bi morala otrokom širiti obzorje tako, da se pri njej seznani z različnimi športnimi zvrstmi, saj le raznovrstno znanje pogojuje razvoj različnih športnih interesov.

Po drugi strani pa je sporno dejstvo, da v obstoječem sistemu mnogi otroci doživljajo frustracije spričo postopkov, ki se v nekaj desetletjih skorajda niso spreminjali. Merjenje kožne gube in telesnovzgojni športni karton, ki mu botruje pedagoško povsem zgrešena doktrina, imata za posledico pojav odpora do telesne dejavnosti in športa nasploh, saj se v letih, ko si otroci gradijo samopodobo, še kako pozna vsak odklon od »normalnega« in sprejemljivega, posebej med najstniki. Učitelji, ki so sami ujetniki učnega načrta in preobremenjeni, pa pogosto ravnajo po liniji najmanjšega odpora in padejo na izpitu svojega osnovnega poslanstva, ki naj bi bilo privzgojiti otroku pozitiven odnos do gibanja in športa. Že nekaj desetletij stare besede dr. Franca Pedička so zato še kako na mestu: » Kako znajo nekateri učitelji telesne vzgoje zagreniti učencem te ure s svojimi povsem napačnimi metodami, nepedagoškimi prijemi…Otrok, ki mu je učitelj telesne vzgoje zagrenil šport, igre, telesno vzgojo, je oropan v življenju nečesa več kot pa otrok, ki je imel slabega učitelja matematike, jezikov, zgodovine itd. Vse to bo takšen otrok še prav lahko nadomestil, če bo to znanje potreboval. V mladosti zagrenjen in izgubljen odnos do športnega torišča pa se navadno ne da nikoli več nadomestiti, pozneje priustvariti…« (Kristan, 2009, 279 – 281

III. VLOGA STARŠEV

V sodobnem svetu naj bi športne dejavnosti svoj najvišji smoter izražale skozi svojo vzgojno funkcijo, kar utegne biti eno od učinkovitih vzgojnih sredstev. Starši imajo kot primarni vzgojitelji zlasti v otrokovem najzgodnejšem razvojnem obdobju daleč najpomembnejšo vlogo tudi na področju razvijanja pozitivnega odnosa do športa in gibanja nasploh. S športno dejavnostjo naj bi se otrok naučil zastavljati cilje, si krepiti samozavest in razvijati motivacijo, razvijati odpornost na stres, se učiti vztrajnosti in premagovati poraze skozi konstruktivno spoprijemanje z njimi.

A žal veliko staršev gre v dve diametralno nasprotujoči si skrajnosti. Prva skrajnost je v večji ali manjši meri gibalna nepismenost staršev, ki se sami ne ukvarjajo s športom. Sami gibalno niso dejavni in tudi otrok ne spodbujajo k samostojni gibalni igri. Ker je otroka najhitreje in najlažje utišati in umiriti z usmerjanjem v gledanje TV ali brskanje po (tabličnem) računalniku oziroma video igricah, si na tak način starši pridobijo nekaj časa za oddih od naporov vzgoje. Prepričani so, da se bo otrok športno in gibalno že izobrazil v okviru rednega šolskega programa. Vendar pa vzgojna lenoba takšnih staršev včasih pomeni tudi to, da je otroka enostavneje vpisati v kakšno gibalno interesno dejavnost ali klub, kjer se delo na tem področju prepusti posebej za to usposobljenim (in plačanim) trenerjem, le-ti pa se potem trudijo predvsem animirati otroka in ga navdušiti za športno dejavnost. Takšni starši pri tem budno spremljajo in kritizirajo trenerjevo delo, ki ga merijo po dosežkih svojega otroka, ne da bi pri tem pomislili, da ravno s svojim zgledom najbolj pripomorejo k temu, kako na tovrstno dejavnost gleda otrok.

Takšen »ne glejte me, poslušajte me« odnos na dolgi rok ne obrodi želenih rezultatov. Pripomore kvečjemu k praznjenju starševske denarnice za razne igralne urice in žogarije, ki bi jih z malo truda in interesa brez večjih težav izvajali tudi starši sami s svojimi otroci, zlasti predšolskimi. Tudi medgeneracijska interakcija je v zadnjih dveh ali treh desetletjih izrazito na slabšem, saj so še posebej v mestih izjemno redki pojavi, ko se starši na igrišču spontano dobijo, sestavijo dve ekipi, nato pa se podijo za žogo skupaj z otroci. Tovrstna občasna spontana druženja žal vedno bolj postajajo del nostalgičnih spominov sedanje generacije staršev. Izgovor, ki ga dandanes največkrat slišimo, sta prezaposlenost in hiter življenjski tempo. Hkrati pa se vendarle najde dovolj časa, da takšen starš redno razvaža otroke na organizirane treninge, ter pride na vsako otrokovo tekmo, kjer namesto sodelovanja ocenjuje zgolj odličnost svojega otroka ali njegove ekipe, ter pogosto nastopa v vlogi kritika, sodnika, ter nekritičnega navijača. Sodobni starši so namreč na splošno veliko bolj vpeti v otrokovo življenje in lebdijo nad njimi kot helikopterji, kot jih imenuje Jesper Juul. Posledično velikokrat ne znajo prepustiti vajeti ali odgovornost za delo na treningih ter rezultate na tekmah ne otroku, ne trenerju, pa čeprav za določen šport sploh niso kompetentni. Radi si domišljajo, da imajo daleč največjo kompetenco za ključne odločitve preprosto zato, ker gre denar za treninge in/ali tekme iz njihovega žepa. Tako so neredko prisotni na treningu, na glas komentirajo bodisi trenerjevo delo ali štejejo napake soigralcev, nasprotnikov, pa tudi lastnega otroka in trenerja. Otrokov (ne)uspeh doživljajo kot svoj lastni, in namesto da bi se

otrok identificiral s starši, poteka nezdrava identifikacija v obratni smeri: starši svoje neizživete ambicije in želje projicirajo na otroka.
V očeh pretirano ambicioznih staršev so njihovi otroci potencialni Prevci, Dončići, Dragići, Kopitarji in Tavaresi, pri čemer pa se pogosto pozablja, da so otroci ranljiva bitja, ki se lahko pod prehudim pritiskom te vrste hitro zlomijo. Z odmevnimi uspehi slovenskih športnikov v določenih športih se premočrtno poveča vpis otrok v skakalne ali košarkarske klube. Tudi sama sem glavnemu trenerju v domačem klubu občasno pomagala pri mlajših otrocih. V grenkem spominu mi je ostal nek oče, ki je spodbujanje svoje dvanajstletnice razumel zelo svojevrstno. Nervozno je korakal sem ter tja ob robu borišča in tako zadirčno in z očitnim zaničevanjem kritiziral defenzivno dekličino držo in taktiko, da se sploh ni mogla osredotočiti na samo borbo in je samo še nizala napake ter dvoboj izgubila v solzah. Razumen pogovor z njim v tistem trenutku ni bil mogoč, je pa s svojim pristopom dosegel le to, da se je hčerki karate zameril in je čez nekaj mesecev opustila treninge.

Športni klubi so načeloma vse preveč usmerjeni v vzgajanje tekmovalcev in tudi borilni športi niso nobena izjema. »Zgolj« rekreativno je tako kvečjemu udejstvovanje na izletih, pohodih, šolah v naravi, kjer je prisotna robinzonovska komponenta, ki je z vidika doživljajske pedagogike sicer še kako dobrodošla predvsem otrokom in mladostnikom z učnimi in vedenjskimi težavami ter posebnimi potrebami. Na ljubljanskem maratonu, najbolj množični rekreativni prireditvi pri nas, pa je videti tudi veliko staršev, ki svoje otroke z lastnim zgledom učijo predvsem to, da sta gibanje in šport zdravi obliki sprostitve, ki nudita možnost za druženje in sklepanje prijateljstev, sproščanje napetosti in krepitev socialnih kompetenc, samozaupanja ter psihofizične kondicije. Podobno velja za vsakoletni pohod po Poti spominov in tovarištva, popotovanje od Litije do Čateža, Ruthin tek in še nekaj podobnih vztrajnostnih, množično organiziranih prireditvah.

IV. SKLEP

Pri vprašanju, kdo je dejansko bolj odgovoren za to, da otroci razvijejo pozitiven odnos do gibanja in ga vgradijo v svoj sistem vrednot, bi lahko na kratko odgovorili: to je odgovornost celotne družbe. Starši kot primarni vzgojitelji so seveda odgovorni od najzgodnejšega otroštva, največ lahko otroku dajejo z lastnim zgledom, to pa v prvi vrsti zahteva kritičnost do samega sebe kot starša: ali bom otroka vzgajal tako, da bo meni lažje, ali tako, da bo znal poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje? Priložnosti za slednje je več kot dovolj. V slovenskem kulturnem okolju je namreč tudi geografija narave tista, ki je skozi generacije popularizirala določene oblike rekreacije kot enega od načinov preživljanja prostega časa, in tu ne moremo mimo pohodništva, gorništva, izletništva, ter vedno popularnejšega kolesarjenja in teka. Obenem pa je pomembno, da starši ozavestijo, zakaj je zanje tako zelo pomembno, da je njihov otrok uspešen v določenem športu. Družbeno priznanje otrokovega uspeha sicer lahko krepi starše v njihovi želji po odličnosti, vendar pa je treba pri tem imeti občutek za zdravo mero. A zanjo se bo treba odreči danes zelo aktualni potrebi staršev, da otroka postavijo v center svojega življenja. Pomembneje je namreč otroka vključiti v življenje, pri tem pa mu zagotoviti avtonomijo, kjer lahko sam določa lastno količino želje po uspehu, pri

čemer pa spozna razliko med uspehom in zadovoljstvom. V koliko je prvo pogoj drugega, potem k stremenju k cilju ni več uživanja na sami poti, marveč postane šport le še garanje in borba za obstanek. To pa potem ni več vrednota samozavestnega in srečnega otroka.

Pri odgovornosti šol in vrtcev je stvar večplastna. Učne načrte in smernice namreč spišejo uveljavljeni akademiki določenega področja, potrdijo oziroma deloma ali v celoti pa jih ignorirajo vodilni na Zavodu za šolstvo, katerih kompetence pa nihajo med strokovno in politično naravo. Učitelji in športni pedagogi so znotraj uveljavljenega sistema odvisni od razumevanja in podpore ravnateljev, dolžni so spoštovati z zakonom določene postopke in slediti zakonsko določenim vsebinam, njihov vpliv na sistem od spodaj navzgor pa zavisi od njihove osebne zavzetosti ter stopnje razvitosti lastnega pedagoškega erosa, ki deluje na treh ravneh: na odnosu do samega področja, odnosu do pedagoškega dela, ter odnosu do otrok. Za vse tu naštete vpletene pa velja aksiom, da je pri njihovem delu ključen lasten odnos do gibanja, športa in športne vzgoje. Žal je tekmovalnost za vsako ceno posegla tudi v akademski prostor, kar dokazuje vračanje na številčno ocenjevanje športne vzgoje, s čimer pa je sistem na najboljši poti, da otrokom z nehumanim selekcioniranjem priskuti šport na vseh ravneh. Zunanja motivacija namreč nikoli ne more kompenzirati notranje motivacije, to pa otrok zelo težko razvije, če mu sistem sporoča, da so njegova hoja, tek, ali plezanje normirani v številkah. Individualna obravnava vsakega otroka, ki bi kompenzirala tovrstno sistemsko diskrepanco, pa pri sedanjih številčnih normativih ne zdrži racionalne presoje in zdrži kvečjemu v procesu namenskega treniranja ducata potencialnih športnikov, ne pa v regularnem vzgojno-izobraževalnem procesu več sto učencev in dijakov na eni šoli. Pri spreminjanju tovrstnih anomalij imajo starši veliko več manevrskega prostora, ki bi ga ob ustreznem sodelovanju z učitelji in športnimi pedagogi lahko veliko bolje izkoristili. Nikoli ni prepozno, in nikoli ni prezgodaj. Teorija in praksa bosta namreč uspešno delovali z roko v roki le ob dosledni recipročnosti.

LITERATURA IN VIRI

Bizjan, M. (2001). Ocenjevanje športne vzgoje s številčno oceno v gimnazijah. V: *Kovač, M., in Škof, B.(ur.) Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji: zbornik referatov(14. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije.* Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M., Puhan, N. M., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Program osnovna šola: športna vzgoja. Učni načrt.* Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 17.11.2017 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf

Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., in Dežman, B.(2001) Izhodišča za zunanje preverjanje standardov znanja šolske športne vzgoje ob koncu devetletke. V: *Kovač, M., in Škof, B.(ur.) Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji: zbornik referatov(14. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije.* Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport 2 – predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kristan, S. (2009). *Pogledi na šport 1 – šolska športna vzgoja in njeno ocenjevanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Petrović, Z. (2010). *Razvoj gibalno – športne vzgoje v slovenskih vrtcih po letu 1945: diplomsko delo*. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predolsko vzgojo.

Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno dne 16.11. 2017 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf

Planinšek Alenka

Z GIBANJEM SE LAŽJE UČIMO

POVZETEK

Otrokom je treba omogočiti veliko gibanja in jih ne ovirati ali delati namesto njih, ker se nam mudi, ali pa jih pustiti pred ekrani in računalniki ure in ure. Pozorni moramo biti na signale otroka, ki nas opozarjajo, da mu primanjkuje gibanja. Če tega ne storimo, lahko pride do neprimernega vedenja, do pretirane ali premile reakcije na določene dražljaje. Iz gibalne abecede izhaja koncept gibalnega opismenjevanja, ki je obvezen del učnih vsebin pri pouku športa v osnovni šoli. S pomočjo gibanja otrok spozna in raziskuje okolico, v kateri živi, se zna igrati in družiti z vrstniki.

Ob vstopu v šolo želimo dati vsem otrokom enake možnosti, da napredujejo v skladu s svojim predznanjem in maksimalno razvijejo svoje potenciale. Razvoj prvošolčkov je na različnih stopnjah, zato pri pouku opazimo velika odstopanja od povprečja in potruditi se moramo, da jih upoštevamo pri vsakdanjem delu. V skupini se lahko počasi prilagodi delu in ni izpostavljen pred drugimi. Lahko si poišče prijatelje, ki mu pomagajo, da prebrodi prve negotovosti pri delu in učenju. Vse to delo poteka preko igre, na nek lahek in neprisiljen način. Ustvarjalni gib je zelo uporabna metoda tudi pri sproščanju in umirjanju razreda. Otroci so pri takem načinu dela bolj motivirani, ustvarjalni, umirjeni, manj agresivni, postanejo bolj odprti, potrpežljivi in ne nazadnje bolj zadovoljni sami s seboj.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, ustvarjalnost, drugačen pedagoški pristop.

LEARNING IS EASIER THROUGH MOVEMENT

ABSTRACT

Children should be given opportunities for a lot of movement but at athe same time we shouldn't work instead of them because we are in a hurry or let them waste their time in front of TVs and computers for hours and hours. We have to be careful to notice the child's signals , which warns us that he/she needs more movement. If we don't do that this may lead to unpropriate behaviour or to extreme reactions to different stimulus, which may be or too mild or too strong. From the alphabet of movement comes the concept of movement literacy, which is an obligatory part of learning contents at sports lessons in primary school. With the support of movement the child gets to know and researches the environment where he/she lives, is able to play and socialise in the company of peers.

At the start of the school we want to give all children equal opportunities so that they all make progress according to their previous knowledge and develop their potentials as much as possible. The development of first graders is on quite different levels so we have to make our best to consider the deviations from average in our every day work. The work in the group can be slowly adapted to such children so that they don't feel exposed in front of the others. They can find friends which help them to make the first steps to work and learning. All this work goes on through play , in an easy and spontaneous way of expression, which is more appropriate and friendly for children. Creative movement is a very useful method for relaxation and calming the class. Children are more motivated , creative and calm , less agressive , more open and patient with each other and at the same time more satisfied with themselves.

KEYWORDS: movement, creativity, different educational approach.

I. UVOD

Pri gibanju občutimo ugodje in zadovoljstvo, počutimo se bolj varne, hkrati pa pridobivamo posebne izkušnje, ki nas oblikujejo v osebnosti, vešče sodelovanja v skupnosti. Gibalni razvoj napreduje različno pri vsakem posamezniku in se med enako starimi ljudmi lahko razlikuje. V razvoju gibanja obstajajo med nami razlike, saj so gibalne sposobnosti, podobno kot umske in senzorne, pod vplivom dednih dejavnikov, okolja in lastne aktivnosti. Socialno okolje ima izreden pomen na celoten otrokov razvoj, posledično pa tudi na gibalni.
Za vse so zelo pomembne razgibane in ustvarjalne igre, kjer lahko razvijamo fizične in psihične sposobnosti. Iz tega lahko izhajamo, da je gibanje zelo pomemben dejavnik v človekovem življenju. Z gibanjem ohranjamo zdravje in kondicijo. Z gibanjem se tudi sproščamo, omogočamo čustveno stabilnost in učinkovito spopadanje s stresom. Ker je gibanje človekova temeljna potreba, je srečnejši, kadar se lahko giblje. To spoznamo zelo dobro šele takrat, kadar nam je gibanje onemogočeno.

Otroci pa imajo to potrebo še posebej izraženo in jo morajo potešiti. Najlepše je, če potrebe po gibanju lahko potešimo na igrišču ali v naravi, ki nam ponuja neizmerne možnosti raziskovanja tako okolice kot lastnega telesa.
Tak otrok bo, kakor kažejo novodobne raziskave, uspešnejši tudi v šoli, še bolj pa bi bil, če bi se šolske prakse poenotile ali vsaj prilagodile dognanjem, da bomo učitelji lažje delali, učenci pa se bolje učili, če bodo več časa preživeli na prostem ali po zbranem 15-minutnem tuhtanju za mizo naredili kak poskok ali preteg.

II. USTVARJANJE Z GIBANJEM

Ena glavnih nalog vzgoje je spodbujanje in razvijanje ustvarjalnosti otrok skozi izražanje in oblikovanje z gibanjem in uporabo metode ustvarjalnega giba pri pouku v šoli. To pa lahko izvajamo z uspehom le, če iščemo nove načine dela in spodbude za gibalno ustvarjalnost otrok. Ustvarjalnost je sposobnost ustvarjalnega mišljenja. V teh ustvarjalnih sposobnostih se med seboj razlikujejo tako učitelji kot otroci.

Otrokom je treba omogočiti veliko gibanja in jih ne ovirati ali delati namesto njih, ker se nam mudi, ali pa jih pustiti pred ekrani in računalniki ure in ure. Pozorni moramo biti na signale otroka, kot so nemirnost, obračanje okrog, vstajanje med poukom, nenadna potreba po stranišču, sezuvanje copatov, ki nas opozarjajo, da mu primanjkuje gibanja. Če tega ne storimo, lahko pride do neprimernega vedenja ali pa do pretirane ali premile reakcije na določene dražljaje. Bolj kot je razvit telesni, mišični, gibalni in taktilni spomin, boljša podlaga se ustvarja za kasnejše nadgrajevanje in shranjevanje vse bolj abstraktnih kognitivnih informacij. Tako se gradi samozavest in ohranja motivacija ter vztrajnost, da otrok ne obupa že pri najmanjši oviri.
Iz gibalne abecede izhaja koncept gibalnega opismenjevanja, ki je obvezen del učnih vsebin pri pouku športa v osnovni šoli. Otroci nimajo dovolj aktivnega prostega časa, da bi ga

preživeli brez nadzora učitelja, starša ali trenerja. S pomočjo gibanja otrok spozna in raziskuje okolico, v kateri živi, se zna igrati in družiti z vrstniki.

A. Otroci so si med seboj različni

Ob vstopu v šolo želimo dati vsem otrokom enake možnosti, da napredujejo v skladu s svojim predznanjem in maksimalno razvijejo svoje potenciale. Razvoj prvošolčkov je na različnih stopnjah, zato pri pouku opazimo velika odstopanja od povprečja. Potruditi se moramo, da jih upoštevamo pri vsakdanjem delu. Nekateri učenci se bojijo, drugi se nočejo izpostaviti pred skupino, spet tretji niso vajeni delati v skupini in upoštevati želje drugih, veliko pa je takih, ki so gibalno manj učinkoviti, neokretni in se ne znajo orientirati ne v prostoru, ne na listu in tudi ne s telesom.

Takim otrokom ustvarjalni gib omogoča doživljati netekmovalne, ustvarjalne izkušnje, ki niso naravnane na uspeh. V skupini se lahko počasi prilagodi delu in ni izpostavljen pred drugimi. Lahko si poišče prijatelje, ki mu pomagajo, da prebrodi prve stiske pri delu in učenju. Vse to delo poteka preko igre, na lahek in neprisiljen način, ki ga otroci zlahka usvojijo, saj jim je blizu

B. Ustvarjalni gib

Otroci najprej uporabljajo svoje telo za igranje – nihče jih ne uči skakati od veselja in se plaziti pod in nad mizo. Vsak ima lasten način gibanja in po njem lahko spoznamo posameznika. Če povežemo gibanje in ustvarjalnost, dobimo ustvarjalni gib.

Ustvarjalni gib je zelo uporabna metoda tudi pri sproščanju in umirjanju razreda. Preveč nemirni si s takim načinom dela potešijo potrebo po gibanju, na drugi strani pa se tisti, ki so preveč mirni, zbudijo in napolnijo z energijo.

S to metodo dosegamo boljše učne rezultate, saj si nekateri določene stvari veliko bolj zapomnijo, če se ob delu še gibljejo. Tudi drugi avtorji različnih del in člankov poudarjajo, da ima plesno-gibalno izražanje pri otroku izreden pomen za njegov telesni, intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Zato se pri svojem delu učitelji poslužujemo ustvarjalnega giba na vseh ravneh in pri vseh predmetih, da izboljšamo kvaliteto učenja.

Otroci skozi ustvarjalni gib odkrivajo sebe, razvijajo socialne odnose, čustva in se sprostijo. Vaje se jim zdijo prijetne in zabavne, poleg tega pa se skozi gibalne dejavnosti naučijo veliko novega in potrebnega za življenje. Sprostitvene tehnike so v vzgojno-izobraževalnem procesu potrebne, saj se učenci sčasoma naučijo sproščati in najdejo svoj način sprostitve. Tako pride do manj konfliktov med njimi in učinki uporabe sprostitvenih tehnik so zelo pozitivni. To so največkrat kašne didaktične igre, s katerimi si učenci razvijajo psihomotorične, socialne in intelektualne sposobnosti.

Pozitivni vplivi ustvarjalnega giba se v največji meri kažejo predvsem na socialno-emocionalnem področju, saj najbolj pripomore k sproščenosti v razredu, pozitivni komunikaciji in dobrim medsebojnim odnosom. Učenci imajo boljšo samopodobo, so bolj strpni do sebe in drugih. Zmanjšajo se agresivno vedenje in vedenjski problemi, kar pripomore k pristnejšemu navezovanju stikov in prijateljskih odnosov. Učenec tako dobi

občutek pripadnosti skupini. Učenec, ki se v razredu dobro počuti in je v prijateljskem in prijaznem okolju, se lažje uči in v razredu bolje funkcionira.

III. DELO V RAZREDU

A. MOTIVACIJA

V jutranjem krogu z učenci večkrat izvajamo različne dejavnosti, ki jih kombiniramo glede na vsebino posamezne učne enote. Igre v začetku ure so namenjene razvijanju socialnih veščin, spodbujanju govorno-poslušalskih spretnosti, predstavljajo pa tudi veliko možnost gibanja in sprostitve. Učenci lahko ob glasbi dalj časa z gibi – z »risanjem« po zraku, tleh, mizi – vadijo, nato vajo dopolnijo z risanjem v zvezek ali kako drugače zaključijo začeto delo.

Impulz prijateljstva

Z učenci se usedemo v krog, primemo se za roke. Nekdo narahlo stisne roko sosedu na desni, ta naprej sosedu na desni, impulz potuje po krogu. Pri dejavnosti lahko spreminjamo tempo, dodajamo stiske; ob izvajanju lahko mižimo; namesto stiska lahko po krogu potuje pogled iz oči v oči ali kakšen gib. Po krogu lahko tudi potuje prijazna beseda, pozdrav itd.

Srečevanje

Učenci se gibajo po prostoru in ob srečanju pozdravijo sošolca. Gibanje učitelj spreminja – učenci npr. tečejo, hitro hodijo, skačejo.

Pozdravljanje

Vsakdo izmed učencev pozdravi sošolca brez uporabe besed. Igra ima različne variante. Npr.: vsakdo z vsakim iz skupine izmenja pogled in ime, lahko hodimo svobodno po prostoru in si ob srečanju stisnemo roke, se pozdravimo.

B. OBRAVNAVA

Med glavnimi aktivnostmi pa naloge potekajo lahko tudi ob glasbi ali kako drugače, da učenci utrjujejo znanje, ki ga želimo pridobiti. Glede na učno temo učenci sami izberejo način, kako bodo do nekega cilja prišli, mi jim samo pokažemo ali damo možnosti, ki si jih lahko izberejo. Učenci pripovedujejo, se pogovarjajo z gibi, ki jim širijo možnosti, da bolj enostavno in lažje nekaj usvojijo.

Prvi in zadnji glas v besedi

Učenci se prosto sprehodijo po razredu ob prijetni glasbi, ob utišanju glasbe se ustavijo in se predstavijo osebi, ki je njim najbližja, in ji povedo svoje ime ter prvi in zadnji glas v imenu. Nato v tem smislu potujejo naprej in se nekajkrat predstavijo.

C. UTRJEVANJE

Ob zaključku učne ure pa lahko preverimo obravnavano snov na različne načine. Najlažje opazujemo učence ob kreativnem delu, če jih razdelimo na skupine ali v pare. Takrat pride

bolj do izraza njihova izvirnost, domišljija, veliko bolj si pomagajo med seboj in niso izpostavljeni pred veliko skupino svojih sošolcev.

Branje pravljice SNEGULJČICA.
Učenci so pravljico pozorno poslušali, saj so vedeli, da jih čaka neka zanimiva naloga. Pravljice nismo obnovili po klasični poti z vprašanji in odgovori, ampak so morali sami pravljico pokazati z gibanjem po spominu.

IV. SKLEP

Otroci za obvladovanje grafomotorike in branja potrebujejo splošne psihomotorične sposobnosti, ki si jih najlažje razvijajo ob različnih gibalnih dejavnostih. Like, ki jih pišejo in rišejo v zvezek, lahko samostojno ustvarjalno oblikujejo s celim telesom. Sami si izmišljajo like in jih v paru ali večji skupini oblikujejo s telesom v prostoru. Z vključevanjem ustvarjalnega giba v metode opismenjevanja učitelj spodbuja razvoj splošnih psihomotoričnih sposobnosti, ki so potrebne za učenje branja in pisanja. Spodbuja individualno in skupinsko ustvarjanje, spodbuja razvoj miselnih procesov, ustvarja prijetno vzdušje ter s tem sprošča, razbremenjuje in hkrati motivira otroke za pridobivanje znanja.
Če otrok pridobiva snov na več načinov – z gibanjem, si jo lažje zapomni, zapomni si vsebino tudi s telesom in ne samo s poslušanjem. Učitelji in otroci postanejo s takim načinom dela bolj povezani, si veliko bolj zaupajo in sodelujejo med seboj. Otroci se skozi plesne igre povezujejo, dotikajo, sodelujejo in zabavajo. Pri takem načinu dela so bolj motivirani, ustvarjalni, umirjeni, manj agresivni, postanejo bolj odprti, potrpežljivi in ne nazadnje bolj zadovoljni sami s seboj.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Kroflič, in D. Gobec, Igra-gib-ustvarjanje-učenje, Novo Mesto: Pedagoška obzorja, 1995.

[2] R. Pišot, in J. Planinšec, Struktura motorike v zgodnjem otroštvu, Koper: Annales, 2005.

[3] M. Plevnik, in R. Pišot, Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu, Koper: Annales, 2016.

[4] M. Štupnikar, , D.Pintar, , T. Murovec, E. Veselič, Opismenjevanje in razvoj vseh čutil, Ljubljana: ZRSZŠ, 2010.

[5] D. Lončar, Poučevanje skozi ustvarjalni gib v 2. razredu osnovne šole (Diplomsko delo), Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2011.

[6] R. Repnik, Instructions for preparation of papers for International scientific conference "Ecology for better tomorrow", Navodila za pripravo znanstvenih in strokovnih prispevkov za Mednarodno znanstveno konferenco "Prehrana, gibanje in zdravje". RIS Rakičan, 2017.

Podpečan Irena

ZAKAJ JE SVEŽE PRIPRAVLJENA HRANA ODPADEK?

POVZETEK

V svoji raziskavi bi želela predstaviti problematiko ostankov hrane v šoli.

V lanskem šolskem letu se je naša šola vključila v projekt Odgovorno s hrano, preko katerega smo na šoli izvajali različne aktivnosti.. Iz lanskoletnega poročila projekta Odgovorno s hrano, ugotavljam, da smo začeli orati ledino, kako privzgojiti učencem odgovoren odnos do hrane, da je hrana vrednota, ki je pridobljena z delom, da jo starši plačajo in naj bo ostankov šolskih obrokov čim manj.

Zbrala sem vzroke, ki vplivajo na to, da učenci šolske malice in kosila ne pojedo. Letos bomo uspešnejši, saj se zavedam dejstva, da se z malimi koraki daleč pride, če jih je veliko.

Ugotavljam, da je potrebno z aktivnostmi nadaljevati, saj v njih najdemo temelje za zmanjšanje količine zavržene hrane pri šolskih obrokih.

Tudi jaz aktivno sodelujem v projektu, lani kot koordinatorka, letos z aktivnim vključevanjem v svojem razredu ter v obliki medpredmetnega povezovanja z delavnicami ter preko naravoslovnih dejavnosti.

Med drugim bom spremljala vodenje dnevnika odpadkov hrane pri šolski malici in kosilu.

Hipoteza: Z zastavljenim projektom bomo preko aktivnosti na šoli zmanjšali količino zavržene hrane za polovico?

KLJUČNE BESEDE: hrana, zavržena hrana, učenci, učitelji, energija, gorivo, lokalno pridelana hrana, bonton prehranjevanja.

WHY IS FRESHLY PREPARED FOOD WASTED?

ABSTRACT

In my research, I would like to present the issue of food waste at our school. Last school year Primary School Kuzma joined the project Responsible with food through which we carried out various activities. From the last year's report of the project Responsible with food, I have discovered that we have started to break new ground. We deal with issues how to impart different values to pupils connected with food. Pupils need to have a more responsible attitude towards food, they need to know that food is a value obtained with work, parents have to pay for school meals and school meals residues should be as little as possible. I gathered the causes, which affect the fact that school lunches are not eaten by the pupils. This year, we will be more successful because I am aware of the fact, that with small steps a person can come far, if he persists. I discovered that it is necessary to continue with the activities because they are basic for the reduction of the amount of food waste in school meals. I also actively take part in the project, last school year as a coordinator and this school year with an active involvement in my class and in the form of interdisciplinary teaching with different workshops and through science activities. Among other things, I will monitor the food waste journal entries at school lunches.

Hypothesis: Will we reduce the food waste in half at our school with this project?

KEYWORDS: food, food waste, pupils, teachers, energy, fuel, locally produced food, eating etiquette.

I. UTEMELJITEV PROJEKTA

V okviru svojega pedagoškega dela sem že dvajset let organizatorka šolske prehrane.
Veliko generacij je jedlo obroke, ki sem jih sooblikovala s pomočjo kuharjev in tima šolske prehrane. Vedno bolj se v timu za prehrano trudimo, da bi jedilnik uskladili z normativi, ki so predpisani za prehrano šolarjev, s priporočili, ki jih posreduje NIJZ iz Murske Sobote ter željami otrok, ki jih moramo malo upoštevati. Na drugi strani pa učenci za jedilno mizo v šoli zavržejo preveč odpadne hrane.

Poiskati sem želela vzroke, zakaj je tako?
Hkrati pa tudi poiskati rešitve, da bo teh odpadkov čim manj.

V lanskem šolskem letu se je naša šola vključila v projekt Odgovorno s hrano, preko katerega smo na šoli izvajali različne aktivnosti z naslednjimi cilji:
privzgojiti učencem odgovoren odnos do hrane; da bodo jedli in pojedli hrano, ki je za njih sveže pripravljena, v skladu s potrebami mladostnika, da je hrana vrednota, ki je pridobljena z delom, da jo starši plačajo in naj bo ostankov šolskih obrokov čim manj.
Letos s projektom nadaljujemo, lani smo naredili majhne korake, letos bomo delali nekoliko večje…

II. PROBLEMSKO VPRAŠANJE

Zakaj učenci prevečkrat ne pojedo hrane, ki je sveža in zanje pripravljena v šoli?
Kaj narediti, da bo teh ostankov čim manj?
Hipoteza:
Z zastavljenim projektom bomo v obdobju dveh let zmanjšali količino zavržene hrane za polovico?

III. KONCEPT PROJEKTA

Nadaljevati lansko-letne aktivnosti, voditi dnevnik napredka, dejavnosti, ki se lani niso najbolje obnesle, osmisliti z zanimivo motivacijo in beležiti boljše rezultate.
Za večjo prepoznavnost projekta med starši in lokalno skupnostjo smo tudi v okviru Zdrave šolevključili predstavnico sveta staršev in predstavnico iz občine, da poneseta naše interese in apelirata na lokalno skupnost, da starši naš načrt podprejo in po svojih močeh pomagajo s tem, da se aktivno vključijo v delavnice, saj jih bomo k sodelovanju tudi povabili.
Cilji projekta so:

- ozavestiti v učencih dejstvo, da je hrana gorivo,
- navajanje učencev na varčno porabo hrane,
- izdelati kompostnik za biološke odpadke,
- manj odpadkov, manj porabljene energije.

IV. TEORETSKE OSNOVE

A. Pomen hrane za šolarja

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 mladostniki dovolj jedo, pomembno je, da jedo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice v organizmu za vse življenje, vpliva pa bo tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad, v kasnejšem 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.

B. Analiza stanja

Prihajam iz OŠ Kuzma, kjer s sodelavko Anito Horvat, športno pedagoginjo že tretje leto organizirava in izvajava vadbo za učitelje in učence.

Dvoletni rezultati kažejo, da se učenci radi odločajo za ta projekt, vztrajajo, jih veseli, da so uspešni in kondicijsko napredujejo. Sočasno se pogovarjamo tudi o ustrezni prehrani ter gibanju na svežem zraku.

Cilji raziskave so:

- izboljšati psiho-fizične zmogljivosti šolarjev,
- poudariti pomen vadbe in vsakodnevnega gibanja šolarja,
- ozavestiti v učencih dejstvo, da je hrana gorivo.

Gibanje vpliva tudi na učne sposobnosti učencev, saj so učenci premalo vzdržljivi in tudi vztrajni pri vsakodnevnem šolskem delu. Upad motoričnih sposobnosti se kaže tudi v slabi motoriki. Njihova koncentracija za delo upada zelo hitro. Polovica učencev doma ne zajtrkuje, nekateri pa se prehranjujejo nepravilno. Hrana je pomembno gorivo za naše telo, uravnava pa tudi sposobnost koncentracije. Pravilna izbira živil zjutraj, bi učencem omogočala sposobnost večje koncentracije in varčno ravnanje z obroki preko celega dne.

Letošnjo vadbo in izbiro vaj nam bo predstavila kolegica Anita v primerih dobre prakse.

C. Posodobitev šolskega jedilnika.

- Predavanje strokovne delavke z NIJZ Murska Sobota za starše in delavce šole.
- Pregled jedilnika in posodobitev.

V. DOSEDANJE AKTIVNOSTI V ŠOL. LETU 2016/17

Anketa o prehranskih navadah učencev - polovico učencev ne zajtrkuje.

Razgovori na razrednih urah o pomenu hrane.

Delavnice v okviru razrednih ur ali ur pouka.
Dnevi dejavnosti – pot hrane, ogljikov odtis, hrana naših babic in dedkov.
Recepti naših babic in hrana nekoč na sodoben način – predstavitev na sejmu Altermed.
Kuharske delavnice: lokalno in sezonsko pridelana hrana.
Vodenje dnevnika zavržene hrane.
Teden brez mesa v šoli.
Šolski vrt in zelišča.
Pridelava vrtnin na visoki gredi.
Sajenje grmovnic in jagodičja na šolskem vrtu.
Organizirana šest mesečna vadba za učence in učitelje na šoli.

A. Z učenci OPB smo pripravili skutno-zeliščni namaz

Učenci so se priprave namaza neizmerno razveselili.
Pri pripravah in samem delu smo velik poudarek namenili higieni rok in vseh pripomočkov.
Na šolskem vrtu smo nabrali drobnjak, skuto smo kupili v trgovini. Učenci so si nadeli predpasnike. Mizo na kateri smo pripravljali namaz smo pobrisali. Nanjo smo ustrezno položili vse pripomočke in material za namaz. Razdelili smo si opravila: priprava skute, rezanje drobnjaka, priprava kruha, mazanje kruha z namazom…
Namaz smo ponudili ostalim učencem OPB, ki so ga s slastjo okušali in pojedli z različnimi vrstami kruha.

Dejavnost je namenjena vzpodbujanju uživanja sveže, doma pripravljene hrane. Učenci so povedali, da je bil pripravljen namaz veliko okusnejši od tistih iz trgovine.

Mentorici: Lea Kuzmič, Ingrid Pojbič

Slika 1: Okušanje skutno-zeliščnega namaza.

B. Poročilo altermed 2016/2017

Tudi v šolskem letu 2016/2017 se je OŠ Kuzma udeležila sejma Altermed, ki je potekal med 10. in 12 marcem. Naša šola pa se je predstavila v petek, 10. marca. Predstavili smo se na razstavnem prostoru (s stojnico) in na predstavitvenem odru. Naslov obeh predstavitev je bila DOMAČE JE NAJBOLJŠE! Na stojnici smo predstavili stare sorte jabolk in nekaj receptov, nekatere jedi iz predstavljenih receptov pa so mimoidoči lahko tudi preizkusili. Pripravili smo tudi zloženke z recepti, ki so na sejmu pošle tako hitro kot pripravljene dobrote. Na

predstavitvenem odru so učenci predstavili rezultate raziskovalne naloge in ankete, ki so jo izvedli na šoli. V anketi pa je tekla beseda o ekološki pridelavi in predelavi hrane.

Mentorici: Brigita Barbarič, Aleksandra Pörš

Slika 2: Predstavitev starih sort jabolj in receptov.

Slika 3: Domače je najboljše!

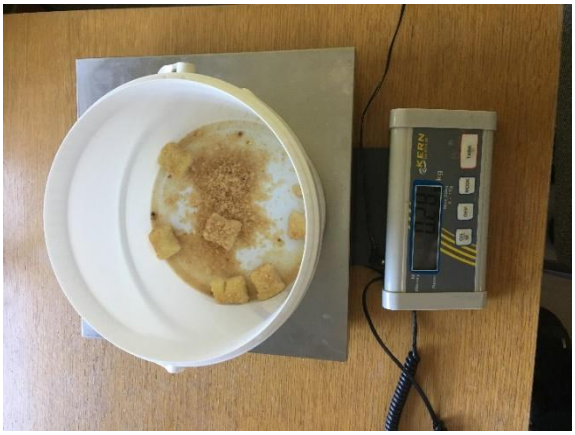
C. Analiza zavržene hrane šolskih obrokov

V mesecu marcu in maju so učenci od 5. do 9. razreda spremljali količino zavržene hrane pri malici in kosilu. Vsak dan so spremljali dva razreda, in sicer en razred pri malici in drugi pri kosilu. Količino zavržene hrane so učenci stehtali in rezultate zabeležili v tabele.

Na podlagi danih rezultatov so učenci ugotovili, da so večino hrane zavrgli, ker jim ni bil všeč okus hrane, da je bilo največ ostankov v tednu ko ni bilo mesa, da so hrano zavračali predvsem mlajši učenci in da je bilo več ostankov pri kosilu. Rezultati kažejo tudi na to, da veliko učencev zavrača predvsem »domačo hrano«, kot so enolončnice, mlečni zdrob, mlečna juha in njoki z drobtinami. Če tovrstnega okusa učenci niso navajeni od doma, se ga tudi v šoli težje navadijo, saj so ga nadomestila živila z veliko aditivi in konzervansi. Mnenja učencev so nasprotna od priporočil – vsakodnevno uživanje sadje in zelenjave, mlečnih izdelkov, ki so nujno potrebni za rast in razvoj kosti, mišic in obnovo celic. Iz rezultatov smo ugotovili, da malico v večini pojedo, saj doma ne opravljajo zajtrka, pri kosilu pa je bilo ostankov več.

Mentorica: Bojana Škodnik

Slika 5: Zavržena hrana.



Slika 6: Tehtanje zavržene hrane.

D. Namakalni sistem na šolskem vrtu

Ker se klasični način vrtnarjenja ni obnesel, sem se kot mentorica odločila, da je potrebno vrt preurediti, ga zasaditi tako, da ne bomo jeseni po letnih počitnicah jezni, ker je narava naredila svoje in ga je prerasel plevel. Glavnino projekta smo izvedli na dnevu dejavnosti: v devetem razredu v okviru naravoslovnega, v osmem pa tehniškega dne. Dečki so pripravljali gredice, postavljali cevi za namakalni sistem, deklice so sadile jagode ter jagodičje. Delo je šlo počasi naprej, veliko je bilo potrebno spodbud s strani mentorjev, kajti otroci niso vztrajni, sploh nekateri se hitro naveličajo, ker je pomoč doma pri raznih opravilih tudi na deželi zamenjal internet s številnimi možnostmi. Skupina učencev je zasadila še okrasno grmičevje v neposredni okolici šole.

Mentorja: Irena Podpečan, Karel Šalamon

Slika 7: Preureditev vrta.

Slika 8: Zasaditev okrasnega grmičevja.

E. Vsak dan sadje in zelenjava

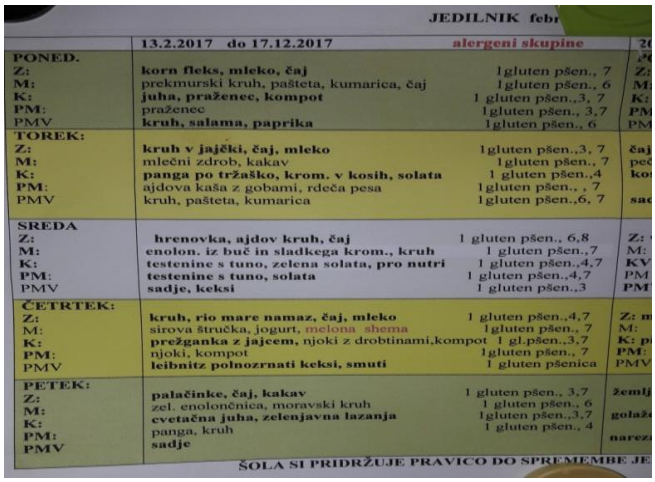
Natečaj za naj plakat z osebnim sporočilom na tematiko natečaja za učence vseh treh starostnih obdobij z naslovom »Vsak dan sadje in zelenjava« je bil razpisan od 1. 12. 2016 do 28. 2. 2017 na OŠ KUZMA. Svoje izdelke so oddali učenci OŠ Kuzma strokovni komisiji, ki je bila sestavljena iz treh strokovnih delavcev. Nagrajenci natečaja so prejeli priznanja in simbolične nagrade.

Mentorica: Brigita Barbarič

F. Zelišča in čaji

Učenci 2. razreda že od vstopa v šolo zelo radi uživajo sadje, predvsem sveža jabolka, ki so na njihovem jedilniku po vsaki malici in kosilu, k temu pripisujemo tudi dejstvo, da so učenci v letošnjem letu spet zelo malo manjkali (prisotnost je bila nad 95 %), torej rek jabolko na dan, odžene zdravnika vstran, resnično velja. Vsako malico in kosilo, učenci 2. razreda opozorijo, če česa ne marajo, tako jim kuhar takrat ponudi manj tistega, kar jim ne diši, tako se izognemo odvrženi hrani. Zmenjeni pa smo, da vsakdo poskusi, četudi mu nekaj ne diši ravno. Veliko smo se v letošnjem letu pogovarjali tudi o količini popite vode. Ker so na začetku imeli velikokrat s seboj plastenko sladke pijače, smo jo zamenjali za svežo vodo iz pipe ali nesladkan čaj, ki ga učenci prinašajo s seboj. Na naravoslovnem dnevu, ko smo spoznavali zelišča, so se učenci navdušili nad metinim in žajbljevim čajem, ko se razvajamo, pa čaj, ki si ga skuhamo kar v razredu posladkamo z naravnim sladilom.

Slika 9: Spoznavanje zelišč.



JEDILNIK febr

	13.2.2017 do 17.12.2017	alergeni skupine
PONED.		
Z:	**kom fleks, mleko, čaj**	1gluten pšen., 7
M:	prekmurski kruh, pašteta, kumarica, čaj	1gluten pšen., 6
K:	**juha, praženec, kompot**	1 gluten pšen.,3, 7
PM:	praženec	1gluten pšen., 3,7
PMV	**kruh, salama, paprika**	1gluten pšen., 6
TOREK:		
Z:	**kruh v jajčki, čaj, mleko**	1gluten pšen.,3, 7
M:	mlečni zdrob, kakav	1gluten pšen., 7
K:	**panga po tržaško, krom. v kosih, solata**	1 gluten pšen.,4
PM:	ajdova kaša z gobami, rdeča pesa	1gluten pšen., , 7
PMV	kruh, pašteta, kumarica	1gluten pšen.,6, 7
SREDA		
Z:	**hrenovka, ajdov kruh, čaj**	1 gluten pšen., 6,8
M:	**enolon. iz buč in sladkega krom., kruh**	1 gluten pšen.,7
K:	**testenine s tuno, zelena solata, pro nutri**	1 gluten pšen.,4,7
PM:	**testenine s tuno, solata**	1 gluten pšen.,4,7
PMV	**sadje, keksi**	1 gluten pšen.,3
ČETRTEK:		
Z:	**kruh, rio mare namaz, čaj, mleko**	1 gluten pšen.,4,7
M:	sirova štručka, jogurt, melona shema	1gluten pšen., 7
K:	**prežganka z jajcem**, njoki z drobtinami,kompot	1 gl.pšen.,3,7
PM:	njoki, kompot	1gluten pšen., 7
PMV	**leibnitz polnozrnati keksi, smuti**	1 gluten pšenica
PETEK:		
Z:	**palačinke, čaj, kakav**	1 gluten pšen., 3,7
M:	zel. enolončnica, moravski kruh	1 gluten pšen., 6
K:	**cvetačna juha, zelenjavna lazanja**	1gluten pšen.,3,7
PM:	panga, kruh	1 gluten pšen., 4
PMV	**sadje**	

ŠOLA SI PRIDRŽUJE PRAVICO DO SPREMEMBE JE

Slika 10: Jedilnik.

G. Jejmo manj mesa

Na naši šoli smo sicer pretežno zagrizeni mesojedci, zato smo se odločili, da preizkusimo jedilnik, ki bo sestavljen manj ali celo čisto brezmesno. Ob petkih skoraj praviloma na njem ni mesa. Kot dejavnost sem učence po posameznih razredih poprosila, naj zapišejo svojih pet najljubših jedi, potem, pa še, naj zapišejo svojih pet najljubših jedi brez mesa. Pri tem so nekateri imeli kar nekaj težav, saj se jim je zdelo, da to ne bo mogoče. Preizkusili pa smo tudi brezmesni teden, ko smo meso izključi iz kosil in večino malic. Odločili smo se, da učencem ne povemo ničesar in samo opazujemo njihove reakcije. Nihče ni ugotovil, da bi kaj manjkalo. Učenci pa so na glas vsak dan komentirali, kako dobro kosilo je ta teden. Ko smo jih seznanili z našimi nameni, so bili zelo navdušeni, saj jim mesa sploh niso pogrešali. Zelo pa so uživali v vseh obrokih. Predlagali so, da jih še kdaj tako prijetno presenetimo. Aleksandra Pörš

H. Sadni napitki in nabodala

V okviru Eko dneva smo s 15. učenci pripravljali sadne napitke za učence in zaposlene celotne šole. Pripravili smo bananin, jabolčni, pomarančni in korenčkov napitek. Skupaj smo naredili okrog 150 napitkov nad katerimi so bili učenci in zaposleni navdušeni. Na naši šoli smo v okviru Projekta popestrimo šolo organizirali popoldansko dejavnost, v okviru katere smo pripravili sadna nabodla iz jabolk, kivija, banane in ananasa. Po končanem kosilu smo le-te ponudili učencem. Prav tako, kot so bili zadovoljni s sadnimi napitki, so bili zadovoljni tudi s sadnimi nabodali. Tudi tukaj smo pripravili okrog 150 sadnih nabodal, tako da so jih bili deležni vsi učenci in zaposleni na šoli. Mentorica: Martina Veren

Slika 11: Sadni napitki.

Slika 12: Sadna nabodala.

VI. LETOS SMO ZAČELI TAKOLE…

A. Kruh in pogače iz koruzne moke

V septembru smo izvedli eko dan, ki je bil hkrati tudi dan odprtih vrat, ki so se ga lahko udeležili tudi starši. V 7. razredu sem izvedla delavnico Kruh iz krušne peči v okviru projekta Dnevi evropske kulturne dediščine 2017; na temo: Kruh in pogače iz koruzne moke. Zbrali smo se pri učencu Nejcu, saj so nam bili starši pripravljeni demonstrirati peko v krušni peči. Na pomoč sta nam bili še mama in babica učenca Luke. Razdelili smo si naloge, učenci so

gnetli testo, oblikovali hlebce, dajali vzhajat. Urili so se v spretnosti oblikovanja rogljičev. Ves čas je tekel sproščen pogovor o peki kruha in potic nekoč, učenci so z zanimanjem spraševali babico in dedka, kako je ob praznikih dišalo iz kmečke peči.

Slika 13, 14, 15: Delavnica Kruh iz krušne peči v okviru Eko dneva.

Dan smo zaključili z dišečimi izdelki, ki smo jih nesli v šolo na zaključek projektnega dne z degustacijo, polni prijetnih vtisov ob krasno izpolnjenem dnevu, kjer se učenci niso počutili prav nič šolsko.

Slika 16, 17: Končni izdelki delavnice.

OSTANKI HRANE PRI ŠOLSKI MALICI IN KOSILU – popisni list

Razred:

Datum	Vrsta obroka	Razlog za ostanek hrane	Katere vrste zavržene hrane je največ? Označiti z: 10- največ ostankov 8,6,4,2,0- ni ostanka	Stehtana količina odpadkov
16.11. 2017	Dop. malica:	velikost porcije vrsta obroka navade otrok	___ kruh ___polnozrnati kruh ___ namaz ___ rogljiči, štručke ___ mleko ___ mlečni izdelki, mlečni riž, kaše ___drugo	
	Kosilo:	velikost porcije vrsta obroka navade otrok	___ meso ___ mesni izdelki ___ perutninsko meso in izdelki ____ribe ___ mleko ___ mlečni izdelki _____priloge/krompir, riž, kaša… ___drugo	

VII. ZAKLJUČEK

Ob koncu naj dodam še naslednje:
Zakaj ostaja na krožnikih preveč hrane?

Ker učenci niso navajeni jesti novih namazov.
Ker imajo doma pašteto, nutelo, več vrst salam in še marsikaj, »začinjeno« z aditivi in okusno.
Ker prevečkrat jedo namesto kosila hamburger, pico, kebab, pomfri ali ocvrte jedi, ki so bolj okusne. Ker si k računalniku ali televizorju odnesejo sladke ali slane prigrizke in gazirane pijače, ki so kalorično zelo bogate, a osiromašene zelo pomembnih hranil…Verjamem, da bomo z aktivnostmi, ki jih bomo izvajali tekom šolskega leta naučili učence, da je hrana vrednota, še posebej tista z domačega vrta, njive in sadovnjaka. Spodbujali jih bomo, da bodo tudi sami in skupaj s starši pripravili obroke iz domačih sestavin, jih ponudili na pikniku, domači zabavi in še kje. V šoli bodo sooblikovali jedilnik, ponudili sošolcem svoj namaz za degustacijo. Beležili bomo količine zavržene hrane in počasi je bo moralo biti manj…

Korak za korakom, v isto smer… in po mnogih korakih se bomo približali cilju…

VIRI

Medmrežje

Interno gradivo: Poročilo realiziranih aktivnosti projekta Odgovorno s hrano.

Pojbič Vöröš Mira

POZNAVANJE BUČNEGA OLJA IN POSTOPKA NJEGOVE IZDELAVE PRI UČENCIH 2. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Bučno olje je proizvod, ki mu v Prekmurju pripada posebno mesto v kulinariki.

OŠ III Murska Sobota je šola iz mestnega okolja, kljub temu, da v naš šolski okoliš spada tudi Rakičan, primestna vas. K načrtovanju aktivnosti me je vodila želja, da ugotovim, koliko učencev iz 2. razreda prepozna bučno olje po poskušanju in ve, kakšen je postopek njegove izdelave. Zanimalo me je tudi, koliko učencev je že kdaj bilo v oljarni in so si postopek izdelave sami ogledali. Ugotovila sem, da je dobra polovica učencev prepoznala bučno olje po poskušanju, oljarno pa je obiskala le slaba tretjina učencev. Še več težav so imeli učenci s prepoznavanjem bučnih pogač kot stranskega proizvoda pri izdelavi bučnega olja. V mesecu maju so si učenci oljarno Pojbič v Gornjih Petrovcih sami ogledali. Razložen jim je bil postopek izdelave, vse od osnovne surovine - bučnega semena, do bučnega olja.

KLJUČNE BESEDE: **bučno olje, oljarna, bučno seme, bučna pogača, vprašalnik.**

LEARNING ABOUT PUMPKIN SEED OIL AND THE PROCESS OF ITS MAKING WITH 2ND GRADE PUPILS OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

The pumpkin seed oil is a product that has a special place in the cuisine of the region Prekmurje.

The Primary School OŠ III Murska Sobota is placed in the town setting; however the children from the nearby village Rakičan attend this school as well. When I was planning the activity, I was led by my wish to find out how many pupils of the 2nd year recognise the oil and after tasting it know about the procedure of its production. I was also interested how many pupils have ever been to an oil-extraction plant and have seen the production itself. I have concluded that half of the students recognised the pumpkin seed oil after they had tasted it, but the plant itself visited only one third of the pupils. The pupils had some more difficulties in recognising pumpkin seed oil flat cakes, which are the side product of making the pumpkin seed oil. The pupils also visited the oil-extraction plant "Pojbič" in Gornji Petrovci in May. They were shown the procedure of making the oil- from the raw material which is the pumpkin seeds to the pumpkin seed oil at the end.

KEYWORDS: pumpkin seed oil, oil-extraction plant, pumpkin seeds, pumpkin seed oil flat cake, questionnaire.

I. OBLIKOVANJE POBUDE IN KONČNEGA CILJA

Bučno olje je proizvod, ki je v Prekmurju zelo znan v prehrani in kulinariki. Kot učiteljico razrednega pouka me je zanimalo, kako dobro poznajo učenci okus bučnega olja in ga v prehrani sami prepoznajo. Hkrati sem želela ugotoviti, koliko učencev prepozna bučno seme kot glavno surovino, in bučne pogače kot stranski proizvod bučnega olja. Zanimalo me je tudi, koliko učencev ve, kje pridelajo iz bučnih semen bučno olje. Hkrati sem želela ugotoviti, koliko učencev je že kdaj bilo v oljarni in so si ogledali postopek pridelave bučnega olja. V mesecu maja lanskega šolskega leta sem načrtovala učno ekskurzijo, da si učenci oljarno tudi sami ogledajo.

Cilj iz učnega načrta spoznavanja okolja, ki smo ga uresničevali, je sledeči:
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem.

II. NAČRTOVANJE IZVEDBE

Izvedbo sem načrtovala tako, da bom z učenci najprej opravila anketni vprašalnik, s pomočjo katerega bom ugotovila, kako dobro poznajo učenci bučno olje, bučno seme, bučne pogače in ali vedo, kje se iz bučnih semen pridela bučno olje. Zanimalo me je tudi, koliko jim je znan postopek same pridelave bučnega olja iz bučnega semena. Ob reševanju anketnega vprašalnika se mi je zdelo pomembno, da imajo učenci možnost zaznave z različnimi čutili. Okušali so kruh, namočen v bučno olje. Imeli so možnost videti, otipati, povonjati bučno seme in bučne pogače.
Nato sem v mesecu maju lanskega šolskega leta načrtovala učno ekskurzijo v Gornje Petrovce, kjer smo si ogledali oljarno. Oljarno nam je predstavil lastnik Miran Pojbič.
Poleg ogleda oljarne sem želela, da učenci še enkrat poizkusijo bučno olje. Načrtovala sem, da bodo po ogledu oljarne poizkusili vanilijev sladoled z bučnim oljem.
Na koncu učne ekskurzije sem načrtovala, da učenci odgovorijo na dve vprašanji:
- Kaj novega si danes izvedel o pridelavi bučnega olja?
- Kaj ti je bilo danes najbolj zanimivo?

III. ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UČENCE

A. Vzorec in instrument

V mojo raziskavo je bilo zajetih 26 učencev 2. razreda OŠ III Murska Sobota, 16 dečkov in 10 deklic. Anketni vprašalnik sem izvedla, da bi dobila odgovor na naslednja vprašanja:

- Katero živilo si ravnokar okusil zraven kruha?
- Dobro si oglej sledečo surovino, ki jo bom pokazala. (Učencem pokažem bučne pogače oz. sir.) Kaj je to?
- V posodi imamo semena. Dobro si jih oglej. (Učencem pokažem bučna semena.) Katera vrsta semen je to?
- Z obiranjem katerega poljskega pridelka dobimo to vrsto semen?
- Kako imenujemo obrat, v katerem izdelamo različna olja?

- Za kaj uporabljamo bučno olje?
- Ali si si že kdaj ogledal oljarno, v kateri izdelujejo bučno olje?
- Kaj misliš, kako pridelajo v oljarni iz bučnih semen bučno olje?

Slika 1: Okušanje bučnega olja - anketni vprašalnik (foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 2: Zaznavanje bučne pogače z različnimi čutili (foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 3: Okušanje bučnih semen (foto Mira Pojbič Vörös).

B. Rezultati in interpretacija anketnega vprašalnika

- 7 učencem je po poskušanju vedelo, da so okusili bučno olje, 8 učencev pa je odgovorili le z besedo olje, 1 učenec je napisal, da je to bilo olivno olje. 2 učenca sta napisala, da sta okusila kis. 1 učenec je napisal, da je okusil solato, 1 učenec pa špinačo. 6 učencev ni napisalo nič.
- 3 učenci so potem, ko so videli, otipali, povonjali bučno pogačo, napisali da je to sir, 1 učenec je napisal,da je to olivna plošča, 2 učenca sta napisala, da je to kamen, 1 učenec je napisal, da je to pesek, 1 pa, da je to les. 18 učencev je pustilo prostor prazen.
- 20 učenec je po videzu, otipu in okušanju prepoznalo bučna semena in to tudi napisalo. 1 učenec je napisal odgovor buča, 1 učenec odgovor melona. 1 učenec pa je napisal, da so to bile sončnice. 3 učenci so pustili prostor prazen.
- 17 učenec je vedelo, da z obiranjem buč dobimo tovrstna semena. 2 učenca sta napisala besedo njiva in polje. 7 učencev je pustilo prostor prazen.
- 5 učencev je napisalo, da bučno olje izdelajo v oljarni, 1 učenec je napisal besedo stiskalnica, torej je opisal stroj. 2 učenca sta napisala besedo tovarna. 1 učenec je napisal besedo seme. Kljub dobro razloženemu vprašanju in razlagi besede obrat,

so na tej stopnji seveda opazne težave v razumevanju vprašanj in pojmov. 17 učencev je pustilo prostor prazen.

- 17 učencev je napisalo, da bučno olje uporabljamo za solate. 1 učenec je napisal besedo za žar, 1 učenec je napisal, da za plin, 1 učenec pa je napisal, da za pečenje. 1 učenec pa je na črto napisal besedo za juho. 5 učencev je pustilo prostor prazen.
- 7 učencev si je že ogledalo oljarno, medtem ko 19 učencev še ni bilo v nobeni oljarni.
- Učenci so napisali naslednje odgovore:

- pustijo, da se posuši, (1 odgovor)
- iz semen, (3 odgovori)
- s strojem, (3 odgovori)
- semena zmeljejo (2 odgovora)
- semena stisnejo (5 odgovorov)

12 učencev je pustilo prostor prazen.

Odgovori učencev kažejo na to, da je bučno olje po poskušanju prepoznalo 15 učencev od 26 (bodisi z besedo bučno olje ali olje), torej dobra polovica. Največ težav so imeli učenci s prepoznavanjem bučnih pogač. Le 3 učenci od 26 so prepoznali bučne pogače kot stranski proizvod, ki nastane pri izdelavi bučnega olja. Veliko bolje so učenci prepoznali bučna semena. Kar 20 učencev od 26 je prepoznalo bučno seme kot glavno surovino pri izdelavi bučnega olja. 17 učencev od 26 je vedelo, da z obiranjem buč dobimo tovrstna semena. 5 učencev je vedelo, da bučno olje pridelajo v oljarni, medtem ko je kar 17 učencev pustilo prostor prazen, niso poznali pravega odgovora. 17 učencev od 26 je napisalo, da bučno olje uporabljamo za solate. 7 učencev je obkrožilo, da so si že ogledali oljarno. Kar 19 učencev pa še ni bilo v nobeni oljarni.

IV. UČNA EKSKURZIJA - OBISK OLJARNE

Učenci so najprej v šoli opravili kosilo, nato pa smo se peš odpravili do železniške postaje v Murski Soboti. Vožnja je trajal dobrih 20 minut. Izstopili smo na železniški postaji v Gornjih Petrovcih. Peš smo se odpravili do oljarne. Najprej so si učenci ogledali oljarno. Podrobno jim je bil razložen celoten postopek pridelave bučnega olja iz bučnega semena.

Slika 4: Vožnja z vlakom
(foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 5: Odhod do oljarne
(foto Mojca Zauneker).

Slika 6: Tehtanje bučnega semena
(foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 7: Mletje bučnega semena
(foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 8: Praženje mletega bučnega semena
(foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 9: Pritekanje bučnega olja iz preše
(foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 10: Pritekanje bučnega olja (foto Mira Pojbič Vörös).

Slika 11: Ogled bučnih pogač oz. sira (foto Mira Pojbič Vörös).

Sliki 12 in 13: Okušanje vanilijevega sladoleda z bučnim oljem (foto Mojca Zauneker).

Sliki 14, 15: Odgovarjanje na vprašanja ob zaključku ekskurzije (foto Mira Pojbič Vörös).

Na koncu učne ekskurzije so učenci odgovorili na dve vprašanji:
- Kaj novega si danes izvedel o pridelavi bučnega olja?
- Kaj ti je bilo danes najbolj zanimivo?

Spodaj bom navedla nekaj odgovorov na prvo vprašanje:
- Kako se dela bučno olje.

- Da se meša in stiska.
- Da ga moramo zmleti.
- Da je zelo dobro.
- Da sem videl izdelavo bučnega olja.
- Vse mi je bilo všeč.
- Kako se izdelajo bučne pogače.
- Danes sem izvedel, da so bučna semena zelo okusna.
- Da ga zmeljejo in dolgo mešajo.
- Da sem poskusil sladoled z bučnim oljem.

Pa še nekaj odgovorov na drugo vprašanje:
- Kako smo tehtali semena.
- Oljarna.
- Najbolj mi je bilo zanimivo,da sem videl bučno olje.
- Mešal sem bučna semena.
- Izdelava olja.
- Kako dober je sladoled z bučnim oljem.
- Da se semena zmeljejo.
- Bučne pogače in pritekanje olja.
- Stroj, ki dela bučno olje.
- Najbolj zanimivi so mi bili stroji.
- Olje, ki smo ga probali.

V. URESNIČITEV CILJA

Cilji, ki sem si jih zastavila, so bili doseženi. Preko uvodnega vprašalnika sem ugotovila, da veliko učencev ni vedelo, kako se pridela bučno olje iz bučnih semen. Veliko učencev še ni bilo v oljarni, kjer bi si ta postopek pobliže ogledali. Le nekaj učencev je vedelo, kaj so bučne pogače in na kašen način nastanejo. Vse to so si imeli možnost učenci pobliže ogledati na naši učni ekskurziji. Imeli so možnost zaznavanja z različnimi čutili, hkrati so jim bile stvari razložene primerno njihovi starosti. Njihovi odgovori, ki sem jih navedla zgoraj, pričajo o tem, da so se naučili veliko novega, si pridobili nove izkušnje in znanja. Uresničen je bil cilj iz učnega načrta.

VI. SKLEPNE MISLI

Taka učna ekskurzija je za učence prijetna in nepozabna izkušnja, saj so učenci o njej govorili še dolgo. Hkrati so na veliko bolj sproščen način kot v učilnici pridobili nova znanja. Učenci so poleg ciljev, ki sem si jih zastavila, imeli priložnost opazovati in spoznavati značilnosti domače pokrajine. Peljali so se z vlakom. Tako so spoznavali različna prevozna sredstva in doživeli vožnjo z vlakom. Izkušnja je bila pozitivna, ne samo za učence, ampak tudi učiteljice.

LITERATURA IN VIRI

1. Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja [Elektronski vir] /predmetna komisija Metoda Kolar, Dušan Krnel, Alenka Velkavrh. -El. knjiga. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011.

Viri slik: Fotografiranje pri dejavnosti na sami ekskurziji, osebni arhiv, foto Mira Pojbič Vöröš in Mojca Zauneker.

Prelog Metka

ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI

POVZETEK

V svojem prispevku govorim o tem, kako pomembna je medpredmetna povezava pri pouku slovenščine, natančneje književnosti v Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota s strokovnimi predmeti, kako se na ta način doseže večja učna uspešnost in kakovostno znanje. Dijaki si snov bolj zapomnijo, jo razumejo, tudi v literarnih besedilih prepoznajo prvine, pojme, o katerih se učijo pri strokovnih predmetih, v obravnavanem primeru pri zdravi prehrani. Na ta način bodo poskušali tudi v vsakdanji praksi, na vsakem koraku prepoznavati pojme, nenazadnje bolezenske znake.

KLJUČNE BESEDE: književnost, zdrava prehrana, medpredmetna povezava, znanje.

HEALTHY NUTRITION IN TEACHING LITERATURE

ABSTRACT

In my paper I am talking about the importance of the cross-curricular connection in the teaching of Slovene, more precisely literature at Nursing School Murska Sobota with professional subjects in order to achieve better learning achievements and quality knowledge. The students remember the topic more, they understand it, even in the literary texts they recognize the elements, the ideas being thought in professional subjects when dealing with a certain case in healthy diet. In this way, in everyday practice, at each step, they will also try to recognize the concepts, eventually symptoms.

KEYWORDS: literature, healthy nutrition, cross-curricular connection, knowledge.

I. UVOD

Slovenščina je temeljni splošnoizobraževalni predmet v srednjem strokovnem izobraževanju, torej tudi v srednji zdravstveni šoli. Zaradi pomena, ki ga ima slovenski jezik kot materni oz. državni jezik v posameznikovem osebnem, poklicnem in družbenem uresničevanju posameznika, ima predmet obsežne in razvejane naloge ter cilje. Posebej se dijaki z ustvarjalno močjo slovenskega jezika srečujejo ob književnih besedilih pri pouku slovenščine. Namen tega srečevanja je branje, osebno doživljanje in odprto razumevanje primernih izbirnih literarnih besedil iz slovenske in svetovne književnosti. Tako dijaki razvijajo doživljajske, domišljijsko ustvarjalne, vrednotenjske in intelektualne dejavnosti, ki bogatijo posameznikovo osebnost, splošno razgledanost in poglabljajo sporazumevalno zmožnost za sprejemanje in izražanje različnih besedil oz. sporočil.

V srednji zdravstveni šoli je medpredmetno povezovanje izrednega pomena, saj mora biti (bodoči) zdravstveni delavec dobro strokovno podkovan, razgledan, izjemen poslušalec in sogovorec ter nenazadnje v odlični telesni pripravljenosti, kar pa lahko doseže ob sprotnem izobraževanju tudi z zdravo prehrano. Z istoimenskim predmetom (zdrava prehrana) se dijaki Srednje zdravstvene šole Murska Sobota srečajo že v prvem letniku, s predmetom živila v prehrani pa v drugem letniku.

Medpredmetne povezave so nujne zaradi večje vsebinske racionalnosti, boljše učne uspešnosti, predvsem glede celovitejšega spoznavanja in sodobnejše didaktično-metodične organizacije pouka. So tudi najbolj ekonomične, saj se naslanjajo na predhodno obravnavo v sorodni učni vsebini. S tem se dosega tudi višja kakovost znanja, ki veliko bolj zadovoljuje individualne in družbene vzgojno-izobraževalne potrebe, na ta način se tudi preprečuje »predalčkanje« znanja oz. nesposobnost povezovanja učnih vsebin in asociativnega mišljenja.

II. ZDRAVA PREHRANA

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je uravnotežena prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost. Hranilne snovi in energija, ki jo dobimo s hrano, omogočajo boljše počutje, razpoloženje, prav tako pa tudi zbranost pri delu. Oblikovanje zdravih prehranskih navad je nujno že v zgodnjem življenjskem obdobju.

Z ustrezno zadovoljitvijo potrebe po hrani je povezana prva izkušnja ugodja v življenju otroka, saj pri tem doživlja čutno ugodje in vznemirjenje, ki mu ga prinaša sesanje. Hranjenje ga potolaži, umiri in sprosti, s tem dobi občutek varnosti, sprejetosti, ljubljenosti in pomembnosti. Hranjenje je povezano z dotikom in toplino človeka, od katerega je otrok odvisen, zagotavlja mu varnost in zaščito. Hrana kot prispodoba nečesa, kar dobiva otrok od ljudi, ki ga imajo radi in ki jim nekaj pomeni, postane sredstvo za odpravljanje stiske in zagotovilo prijetnega počutja ter se vključi v otrokovo doživljanje medsebojnih odnosov. V adolescenci se vprašanje hrane poveže s simboliko odraščanja. Mladostniku je hrana nujno

potrebna za rast in zorenje, razvitejše telo pa ni le večje in bolj odraslo, ampak tudi spolno bolj opredeljeno. Tako se hrana prek povezave s telesnimi spremembami vplete v mladostnikov odnos do lastne samopodobe, do spolnosti. Pri odraslih je lahko pomen hrane povezan tudi z njihovim doživljanjem lastne zmožnosti in odgovornosti. Zanje lahko postane hrana duševno prilagajanje tistega, kar je zunaj telesa, tistemu, kar je v telesu in kar telo je.
Odnos do hrane pogosto kaže tudi našo psihično naravnanost, ki se v življenju posameznika lahko tudi spreminja. Pri hranjenju se torej v naše vedenje pogosto prikradejo čustvene primesi. S tem hrana ali uživanje hrane dobita drugačen, simbolni pomen. S hrano pogosto kompenziramo številne trenutne ali kronične čustvene primanjkljaje, zadovoljujemo neke druge potrebe, ki jih sicer nismo sposobni ustrezno zadovoljiti. So obdobja, ko je določenih simptomov v vedenju malo ali skoraj nič, in so obdobja, največkrat nekoliko bolj stresna, ko nas lahko ti simptomi omejujejo pri vsakdanjem življenju na vsakem koraku.
Cilj obeh predmetov (zdrava prehrana in živila v prehrani) v Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota je, da bi se dijaki čim bolj zdravo prehranjevali in se razvili v zdrave odrasle osebe. V šolskem okolju lahko dijake usmerjamo v zdrav način prehranjevanja in s tem dosegamo zastavljene cilje.

III. KNJIŽEVNOST

Cilj pouka književnosti je usposabljanje dijakov za dejavno komunikacijo z literaturo, torej za spodbujanje stika med dijakom in literaturo. Za ta stik oz. komunikacijo pa mora razviti določeno književno znanje in književne sposobnosti ter oblikovati stališča, doseči želimo določeno raven književne izobrazbe, razviti bralno kulturo in književni okus. Besedila oz. odlomke govorno interpretirajo: izražajo doživljanje, razumevanje in vrednotenje; opredeljujejo se do različnih predstavitev tematike in jih primerjajo. Pri utemeljevanju se sklicujejo na primere iz književnih besedil, filmov, svojih in drugih izkušenj. S tem razvijajo širšo sporazumevalno zmožnost. Spoznajo, opišejo, razložijo in ocenijo okoliščine, v katerih so izbrana književna besedila nastala, okoliščine, o katerih govorijo; aktualizirajo domovinsko in jezikovno tematiko/problematiko besedil tako, da jo primerjajo z današnjo; spoznajo in vrednotijo odnos posameznika in skupnosti do doma, domovine in sveta; ta odnos razumejo kot eno temeljnih življenjskih vrednot. Domovinsko, jezikovno in svetovno zavest tako vključujejo v sistem svojih življenjskih vrednot; razvijajo kompetenco razumevanja družbenih procesov in pojavov. Opazujejo in opisujejo temeljne literarnoteoretske prvine v izbranem besedilu. Dijaki prek bralne izkušnje spoznavajo tematiko drugačnosti, kot se kaže v književnosti različnih obdobij, in se do nje opredeljujejo ter jo aktualizirajo.
Vsekakor pa pouk književnosti v Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota ni zgolj pridobivanje književnega znanja, dejstev, nikakor to ni le sistematično učenje obnov del domačih in svetovnih klasikov »na pamet«. Prizadevamo si doseči veliko več. Pouk književnosti pomeni poseben način komunikacije dijaka/vsakega posameznika s katero koli obliko besedne umetnosti, pa naj bo to pridiga, črtica, roman, povest, balada, sonet, pesnitev … Aktualizacija se nam zdi ključnega pomena, prav tako primerna medpredmetna povezava, kar pa seveda od učitelja zahteva nekaj več priprav na učno uro. Dijaki na ta način poglobijo učne vsebine, ki so pomembne za poznejše opravljanje poklica. Posamezno literarno umetnino je potrebno

vzeti pod drobnogled in najti tisto nekaj, zaradi česar bodisi Ivan Cankar bodisi Simon Jenko ali nenazadnje Josip Jurčič nagovarja dijake srednje zdravstvene šole o pomenu zdrave prehrane.

IV. ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI

Kot sem prej omenila, pouk književnosti v Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota ni le sistematično učenje obnov in življenjepisov »na pamet«, saj po izkušnjah s tem dijaki ne dosežejo nekega trajnega, uporabnega znanja. Sama skušam dijake usmeriti v razumsko komunikacijo z literaturo, razlago pojmov, simbolov, motivov, predvsem pa v aktualizacijo v povezavi s strokovnimi predmeti, da si lažje predstavljajo določene pojave, pojme, nenazadnje tudi bolezni (Henrik Ibsen: Strahovi; bolezen sifilis).

A. Josip Jurčič, Telečja pečenka

Jurčičeva novela z naslovom Telečja pečenka pripoveduje o upokojenem oficirju Bitiču, čigar edino veselje v življenju je telečja pečenka, ki jo je vsak večer v krčmi pri Zeleniku. Že takoj na začetku dijake zmoti dejstvo, da vsak večer je tako večerjo, se pravi enolično prehranjevanje. Pri zdravi prehrani se učijo, da mora biti prehrana raznovrstna, sestavljena iz različnih hranilnih snovi. Dijaki takoj komentirajo, da pa to že ni pravilna prehrana, da mora biti t. i. zdrav krožnik razdeljen na štiri dele: škrobna živila (30 %), zelenjavo (30 %), sadje (20 %) in beljakovinska živila (20 %). Torej Bitičev obrok ni zdrav, saj v njem prevladuje le beljakovinsko živilo, sprašujejo se, če je sploh zadovoljil zelenjavni del zdravega krožnika. Ob tem se tudi sami zamislijo, kako zdravo oz. primerno se prehranjujejo in kam to vodi. Ugotovili so tudi, da je bila v tistem času (druga polovica 19. stoletja) življenjska doba ljudi krajša in si zastavijo vprašanje, če ni temu botrovalo tudi nepravilno prehranjevanje.

B. Ivan Cankar, Na klancu

Avtobiografski roman Na klancu prikazuje nesrečno usodo Francke, ki jo mati zapostavlja in ji ne nudi toliko ljubezni in materialnih dobrin kot mlajši sestri Nežki. Le-to je najbolj vidno, ko mati prinese hčerama darilo. Nežka vedno dobi pisana darila in bel masleni kruh, Francka pa le črno skorjico. Na tem mestu se dijaki takoj oglasijo in pravijo, da je glede kruha mati v bistvu delala Francki uslugo, saj se pri zdravi prehrani učijo, da je polnozrnati kruh bolj zdrav, ima nizki glikemični indeks, vsebuje vlaknine, ki pospešujejo prebavo. Vsebuje tudi vitamine (B) in minerale. Bel kruh po njihovih besedah (kar ponosno povedo, da so se naučili pri pouku zdrave prehrane) vsebuje veliko sladkorja in zelo malo hranljivih snovi. Glukoza pri prebavi ne gre v celice kot pri polnozrnatem kruhu, ampak se nabira v organizmu kot maščobna zaloga, maši tudi žile in škoduje jetrom. Skupaj z dijaki povzamemo, da se tega nekoč niso zavedali, bel kruh je predstavljal bogastvo, redkokdo si ga je lahko privoščil. Sami pridejo tudi do ugotovitve, da je danes stanje drugačno, bolj je kruh polnozrnat, zdrav, iz različnih vrst žit (takoj omenijo tudi ajdo, piro, kamut in podobno), dražji je. To dejstvo dijaki obsojajo, kar kaže na visoko stopnjo njihovega zavedanja.

C. Simon Jenko, Tilka

Simon Jenko v noveli, natančneje značajevki, predstavi lik posebneža, ki ga skuša mati pred usodnim dejanjem potolažiti z njegovo najljubšo jedjo, mlečno kašo, zabeljeno z maslom. Dijakom ta jed ne predstavlja nič posebnega, se pa na mojo pobudo vsak skuša spomniti svoje najljubše hrane, ki ga na nek poseben, simbolni način potolaži. Pričakovan, hitri komentar dijakov je, da gre pri tem v bistvu za motnje hranjenja, saj ko človek ni sposoben ustrezno čustvovati, predelati svojih osebnih težav, mogoče ima nizko samopodobo, se nima nikomur zaupati, preusmeri svojo pozornost v hrano. Ugotovitev je takoj na dlani – moteno hranjenje je znak določenih težav.

V. SKLEP

Kot učiteljica slovenščine na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota se zavedam, da moje poslanstvo ni samo vzgojiti dobrega bralca, sogovornika, poslušalca, nekoga, ki zna napisati odlično vodeno ali samostojno interpretacijo, esej; nekoga, ki obvlada pravopisna pravila in še bi lahko naštevala. Na naši šoli se dijaki izobražujejo za human poklic, za opravljanje katerega morajo biti v izjemni telesni in psihični pripravljenosti. Z ustrezno motivacijo in učnimi pristopi, predvsem pa z medpredmetnim povezovanjem se dosegajo odlični rezultati, dijaki snov razumejo, osvojeno znanje je z ustrezno aktualizacijo trajno in uporabno.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Tomori, Psihologija telesa. DZS, Ljubljana, 1990.

[2] M. Tomori, Motnje hranjenja, Medicinski razgledi, 1993, 32, pp. 635–42.

[3] M. Tušak, Simbolni pomen hrane, Pridobljeno 15. 4. 2014 s spletne strani: http://www.aktivni.si/psihologija/simbolni-pomen-hrane.

[4] F. Strmčnik, Didaktika: osrednje teoretične teme, Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana, 2001.

[5] M. Stojanović Suwa, Hrana in prehrana, i2 d.o.o., Ljubljana, 2017.

[6] M. Stojanović Suwa, M. Kodele, Prehrana, DZS, Ljubljana, 2003.

Prelog Sandra

IZBIRNI PREDMET: SODOBNA PRIPRAVA HRANA – CILJI POUKA IN NOVI PRISTOPI

POVZETEK

V današnjem času se veliko govori o zdravi in bio prehrani, o različnih oblikah in načinih pripravljanja hrane. Otroci poznajo televizijske oddaje za mlade ali odrasle, kjer si lahko ogledajo kuharje, kako in na kakšen način tekmujejo v kuharskih oddajah. Vedo, da si s hrano najprej zadovoljujemo svoje biološke potrebe. Spoznajo, kako pomembna je zdrava prehrana in prehranjevalne navade za pravilno rast in razvoj mladostnika kot posameznika. O vsem tem se pogovarjamo in učimo pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane. Svoja spoznanja učenci predstavijo z izdelavo seminarskih nalog na določeno temo in s praktičnim delom v gospodinjski učilnici. Pri tem upoštevajo teoretična znanja, spoznanja, cilje in smernice za delo.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, prehranske navade in izbirni predmet sodobna priprava hrane.

OPTIONAL COURSE: CONTEMPORARY PREPARATION OF FOOD - TEACHING OBJECTIVES AND NEW APPROACHES

ABSTRACT

Today, there is much talk about healthy and bio diet, about various forms and methods of preparing food. Children are familiar with television shows for young people or adults, where they can watch chefs how and in what way they compete in cooking shows. They know that with food you first satisfy your biological needs. They learn about the importance of healthy eating and eating habits for the right growth and development of adolescents as individuals. We talk about and learn about this in the subject Modern food preparation. Students present their findings through the preparation of seminar papers on a specific topic and practical work in a household classroom. They take into account theoretical knowledge of the lessons, goals and guidelines for the work.

KEYWORDS: healthy eating, eating habits and an optional subject Modern food preparation.

I. UVOD

Že od prvega razreda se začnemo z učenci veliko pogovarjati o zdravi prehrani in o prehranjevalnih navadah. Mlajši učenci si ob tem razvijejo svoj odnos do hrane in pomena prehrane ter navad, ki jih prinesejo v šolo že od doma.

Učenci 7. razreda pridobivajo znanja o pomenu zdrave prehrane in načinih prehranjevanja pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane (SPH). Seznanijo se o tem, kako pomembna je kakovost živil, ko se sestavljajo jedilniki, in da znajo prebrati deklaracije na embalaži (E-ji, od kod izvira živilo, roki in trajanje, alergeni …).
Ne gre samo za to, da znamo neko jed na hitro pripraviti. Velikokrat se zgodi, da »jemo tudi z očmi«. Učimo se, kako pomembno je znati hrano ustrezno pripraviti na krožnik in narediti pogrinjek. V današnjem času se držimo vodila »manj je več«. Razumeti moramo priporočila o pripravi zdrave prehrane, da hrana obdrži svoje hranilne vrednosti.
Zato iščemo recepte in jedi naših babic, ki so kuhale enostavne zdrave jedi. Danes pa prevečkrat posegamo po hitri in nezdravi hrani. Pozneje ugotavljamo, kako lahko hrana vpliva na naš razvoj (debelost, holesterol) že pri naših mlajših otrocih.

Pri predmetu sodobna priprava hrane se pogovarjamo tudi o slovenskih narodnih jedeh, ki so značilne za posamezno pokrajino. Naučimo se kulturnega prehranjevanja, kamor spada priprava delovnega prostora, pogrinjka in lepo pripravljena miza ter seveda kulturno uživanje hrane.

Slika 1: Priprava zdravega prigrizka.

Slika 2: Obložen kruhek.

II. PREDSTAVITEV PREDMETA IN PRIJAVA UČENCEV

Pred koncem šolskega leta in pred prijavami k pouku SPH učiteljica opravi po razredih predstavitev predmeta. Učencem se opiše potek pouka od teorije do praktičnega dela. Poudarek je na higieni rok, ko se rokuje z živili, in čistem delovnem prostoru. Učencem se pove, kaj je treba imeti pri pouku vedno s seboj. To je učno gradivo, pisala, predpasnik, dekleta morajo imeti obvezno spete lase. Pojasni se jim, da bo pouk zaradi specifike dela trajal skupaj dve šolski uri. Za predmet sodobna priprava hrane je namenjenih 35 šolskih ur. Pri pouku učenci opravijo eno seminarsko nalogo iz nabora tem v učbeniku, dobijo eno ustno oceno in oceno iz praktičnega dela kuhanja. Da pa je pouk zanimivejši, zadnje ure namenimo kuharskemu dvoboju dveh skupin, v katerem učenci na praktičen način pokažejo, kaj so se naučili skozi šolsko leto.

Slika 3: V gospodinjski učilnici.

Po tej predstavitvi se učenci po svojih zmožnostih prijavijo k izbirnemu predmetu sodobna priprava hrane. Po navadi je v skupini 10–12 učencev, kar je optimalno glede na samo specifiko predmeta in dela. K pouku so večkrat prijavljeni tisti učenci, ki imajo določene učne težave ali pa se pri obveznih predmetih nekako »ne najdejo«. Tukaj pa imajo možnost, da pokažejo svoje sposobnosti in ročne spretnosti na malo drugačen način. Zgodilo se je že tudi, da je bilo prijavljenih več fantov kot deklet.

PRIPRAVA NA POUK IN VSEBINE

Vsebine, ki jih obravnavamo pri pouku sodobna priprava hrane:

- hranljive snovi, povezane z zdravjem;
- priprava zdrave prehrane;
- prehranske navade;
- praktično delo (priprava delovnega prostora in pripomočkov, povezava teorije s praktičnim delom, sodelovanje v skupini, predstavitev pogrinjka z zgodbo in ocena, pospravljanje delovnega prostora).

Slika 4: Od ideje do izvedbe.

PRIPRAVA ZDRAVE PREHRANE

Skozi izkušnje in delo si učenci nabirajo določena znanja o hranilnih, bioloških in energijskih vrednostih različnih živil. Nekaj jih poznajo že od doma, nekaj jih spoznajo pri pouku sodobna priprava hrane ter jih tako znajo razvrstiti v ustrezne skupine. Ob tem se zavedajo pomena vnašanja vitaminov, maščob in beljakovin s hrano v naše telo oziroma vedo presoditi, zakaj ne sme biti nečesa preveč ali premalo. Prav tako vedo povedati, kako pomembno se je pravilno količinsko in časovno prehranjevati, imeti določeno število obrokov na dan, koliko tekočine, vode je treba popiti na dan in zakaj.

Vedo povedati, kakšna je razlika med prehranskimi navadami nekega športnika, mladostnika ali nosečnice. Tako spoznajo pomen hranilnih snovi za zdravje in si znajo sami sestaviti enostavno jed, ki bo vse to vsebovala. Pri tem upoštevajo smernice bio in eko prehrane ter izdelkov oziroma sestavin lokalnih proizvajalcev.

Tako lahko povem, da ob koncu pouka znajo učenci pripraviti zanimiv pogrinjek z lepo pripravljeno mizo. Svojo enostavno in zdravo pripravljeno jed znajo predstaviti z zgodbo ter jo potem kulturno zaužiti.

Slika 5: Pomagamo si med seboj.

KAKOVOST POUKA, STANDARDI (TEORIJA–PRAKSA)

Naša učilnica za gospodinjski pouk in SPH je na novo opremljena z vsemi pripomočki za kakovostno opravljanje pouka. Pri pouku vedno opravimo najprej teoretični del, nato pa še vse skupaj podkrepimo s praktičnim delom. Praktični del pouka je vedno povezan z vsebinami teoretičnega dela pouka. Po končanem praktičnem delu učenci pripravijo mizo s pogrinjkom in vse skupaj lično postrežemo na mize. Zapišemo si nov recept ali način dela ter poskusimo pripravljeno jed. Pri tem skušamo čim bolj upoštevati gastronomska in kulinarična načela, ki veljajo pri pripravi zdrave prehrane. V šolo prinesemo svoje ali zbrane recepte, jih prebiramo in ocenjujemo.

Slika 6: Zadovoljni po končanem delu.

Pri pouku sodelujemo z drugimi učitelji in se medpredmetno povezujemo. Tako smo se z učenci in učiteljico angleščine dogovorili, da po angleškem receptu sestavimo sendvič.

Slika 7: Angleški pogrinjek.

Za popestritev pouka smo pekli palačinke v sodelovanju z DOSOR-jem v obliki kooperativnega sodelovanja z učitelji prostovoljci. Vsi stanovalci in zaposleni so bili zelo zadovoljni s peko in popoldanskim druženjem.

Slika 8: Peka palačink za stanovalce doma.

III. SKLEP

Pogosto slišimo, da jemo tudi z očmi. Iz izkušenj lahko povem, da učenci marsikdaj poskusijo tudi kaj takega, kar ne bi mogoče nikoli. Pritegne pa jih lepo pripravljen krožnik, lepo zložena servieta ali pa samo malo drugače postavljen sendvič na krožniku. Učimo se tudi, da se lahko v kuhinji porabi veliko oziroma vse, če stremimo za tem, da hrane ni v izobilju in da ne polnimo posode za odpadke. Učimo se, da pri delu upoštevamo smernice za kakovostno sestavljeno hrano po načelu »manj je več« in zdravega ter kulturnega način prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

Hrovatin, M idr. (1988). *Gospodinjstvo za 6. razred*: delovni zvezek. Ljubljana: Domus.

Galerija Osnovne šola Kajetana Koviča Radenci. Pridobljeno 3. 11. 2017 s http://www.os-radenci.si/.

Kostanjevec, S. (2000). *Sodobna priprava hrane*: delovni zvezek za izbirni predmet v 7., 8. in 9. razredu devetletne osnovne šole. Ljubljana: Modrijan.

Prehrana.si. Pridobljeno 2. 11. 2017 s https://prehrana.si/.

Pristavec Lidija

EKOLOGIJA V VRTCU

POVZETEK

Vrtec Trnovo se nahaja na odlični lokaciji, ki nam omogoča dostop do mestnega jedra in tudi do gozdnih, travnatih in barjanskih površin, kjer si ogledujemo, spoznavamo in raziskujemo rastlinski svet. Prav na tem mestu, kjer stoji naš vrtec in v okolici vrtca, je Trnovo pred časom slovelo po vrtovih, kjer so trnovske gospodinje (trnovske branjevke) pridelovale ekološko pridelano zelenjavo, katero so vozile na trg v mesto Ljubljano. Dobro izhodiščno točko s pridom izkoriščamo pri inovativnem načrtovanju in projektnem delu z lutko, ki predstavljata rdečo nit našega izvedbenega kurikuluma. Pomembno vlogo pri odkrivanju rastlinskega sveta in skrbi za naš eko vrt ima lutka – protagonist.

V prispevku bom predstavila raziskovalne dejavnosti odkrivanja, kjer otrok z danimi orodji oblikuje lastne strategije. Gre za spoznavanje in uvajanje v temeljne človekove dejavnosti in ena izmed njih je naravoslovje – znanost. V PDL ima pomembno vlogo otrok, ki stopi na pedagoški oder in skupaj z odraslimi oblikuje in soustvarja vsebine na njemu lasten način. Eno od poti bom v nadaljevanju prikazala po posameznih fazah (eko prehrana) in po enaki metodologiji odkrivanja, v okviru katerega smo poglobili znanje in odnos do narave pri sebi in otroku. Prispevek bom strnila z opisom izkušenj, znanj in novih uvidov strokovnih delavcev, otrok in njihovih staršev.

KLJUČNE BESEDE: eko-vrt, uporaba rastlin, naravoslovje, lutka, PDL.

ECOLOGY IN THE KINDERGARTEN

ABSTRACT

The Trnovo Kindergarten is delightfully situated close to the city centre and to the forest, meadows and marsh. The ideal location enables us to go sightseeing and to get to know and explore the flora. Exactly where our kindergarten is situated, the Trnovo district use to be famous for its gardens. The Trnovo housekeepers (costermongers) were growing organic vegetables that they sold at the Ljubljan's Central Market. We take advantage of the good location when planning innovatively and carrying out our Project Work with a Puppet, which represent the thread of our implemented curriculum. In the process of discovering and carrying out our eco garden, our puppet, the protagonist, plays an important role.

The article presents the research activities through which the children create their own strategies by using the given tools. It is a process of introducing and getting to know the basic human activities, one among which is also natural study. In the Project Work with a Puppet (PWP), a child has a central role. He goes on a pedagogical stage and co-creates with adults the contents in his own way. Further on, the article discusses the individual phases of the co-creational procedure (organic food) and the methodology of discovering within which we broadened our knowledge and changed our attitude toward nature. In the conclusion, the article describes the experiences, knowledge and new insights of educators, children and their parents.

KEYWORDS: eco garden, use of plants, nature study, puppet, PWP.

I. UVOD

V Vrtcu Trnovo s skrbno načrtovanimi naravoslovno-ekološkimi vsebinami dajemo pomemben poudarek vzgojno-preventivnemu delovanju, ki je osnova spoštljivega in odgovornega odnosa do sebe, ljudi, do rastlin, živali in nežive narave, kar ima korenine za trajnostni razvoj posameznika in družbe. Vse naravoslovno-ekološke vsebine izbiramo premišljeno. Naše načrtovanje temelji na Projektnem delu z lutko (PDL), kar predstavlja strategijo izkustvenega, akcijskega in raziskovalnega učenja otrok in vzgojiteljev. Projektno delo z lutko je procesno, postopno načrtovan, izvajan in ovrednoten izvedbeni kurikulum vrtca, ki ga ustvarjamo strokovni in drugi delavci vrtca skupaj z otroki vseh starostnih skupin in njihovimi starši.
Otroci v današnjem času nimajo veliko možnosti za stik s pridelavo hrane, znanje o tem pa je življenjsko pomembno. Z otroki smo ustvarili in obdelali zelenjavni vrt ter spremljali proces od priprave vrta do pridelka. Ustvarili smo zeliščni vrt od ideje do lepih in zdravih zelišč. Posadili smo sadna drevesa, katerih plodove že uživamo. Pri skrbi za vrt upoštevamo naslednja glavna načela: sajenje mešanih kultur, kompostiranje, naravno gnojenje, naravno odstranjevanje plevela in škodljivcev. S takim vrtom otroci spoznajo, da lahko hrano pridelajo na naraven način ter naravi prijazno.

Rezultati so pokazali, da vrtnarjenje v vrtcu spodbuja celostni razvoj otrok. Napredek se kaže v pozitivnem odnosu do rastlinske hrane in njenem uživanju. Dejavnosti v vrtcu so nam vsem sodelujočim omogočile napredek tudi na vseh področjih iz kurikula (narava, gibanje, družba, umetnost, jezik in matematika).

Ekologija, ustvarjanje eko-okolja v Vrtcu Trnovo
Oblikovanje in soustvarjanje eko prijaznega okolja je dinamičen proces, ki vključuje vse otroke, odrasle našega vrtca in starše. Vse to delamo načrtno in intenzivno. Vodi nas razmišljanje, kako urediti notranje in zunanje okolje vrtca za dobro počutje vseh, ki živimo in delamo v njem, in pri tem ekološko vzgajamo in živimo.

Otroku nudimo celotno ekološko in življenjsko naravnanost. Izhodišče in pojmovanje, da se ekološka vzgoja ne začne pri košu za smeti in čiščenju odpadkov, temveč pri očaranosti in ljubezni do okolja. Če se otrok zaljubi v svet, postane to osnova in usmeritev njegovega poseganja v okolje. Vodi ga pri vzpostavljanju temeljnega zaupanja in ljubezni do sebe, do svojih bližnjih in narave in po potrebi urejenosti, smotrnosti, smiselnosti in lepoti svojega vsakdanjega okolja. To je pogoj za uspešno vstopanje otroka v njegovo naravno in materialno okolje in s tem v ožjo in širšo skupnost, kulturo, civilizacijo, v svet kot celoto.
Vzgojno-raziskovalne vsebine tematsko segajo tudi v druge razsežnosti okolja, doma in vrtca: v svet, od zemlje do vesolja, od življenja danes do življenja jutri in v daljno prihodnost. Vse to realiziramo v srečanju spektra eko vrednot in klasičnih vrednot: dobrega, lepega, razumnega. Procesno to pomeni trajnostno negovanje, ohranjanje, razvijanje, ustvarjanje in delovanje ekoloških vsebin in vrednot. Gradimo čustven in vrednostni odnos in prizadevanje za dobro: za ljubezen in skrb do sebe, do bližnjega, do rastline, ki jo posadimo, do živali, ki je

zaupana v zaščito in negovanje – ljubezen in skrb za okolje, v katerem živimo. Tako so nastali projekti kot so: zelenjavni vrt, zeliščni vrt, sadni vrt, mlaka, Svinjska vas, laboratoriji, živi kotički, zeleni kotički, ... (Antič, Garvas in Gobec, 2007)

Sodelovanje s starši: Pri našem načrtovanju in izvajanju programa starši predstavljajo pomemben člen. Vključeni so v celotni proces našega dela. Participirajo svoje ideje, prispevke, bogatijo proces z izkušnjami in se vpletajo v aktivnosti. Prav posebno nas presenetijo, ko s svojim delom in strokovnostjo uresničijo naše sanje: pretočniki, lesene hišice, cvetlični panoji, umetni potočki, kapljalniki in pršilniki, glasbene stene na vrtu, mehanska vodna črpalka, idr.

II. PROJEKTNO DELO Z LUTKO IN EKO VRT

Strokovni sodelavci našega vrtca v začetku šolskega leta zasnujemo zgodbo, ki razvija celoletno motiviranost otroka za igro, odkrivanje in raziskovanje. Zgodba je magnet za izkustveno učenje in sredstvo za doseganje načrtovanih ciljev. Določimo tudi lik lutke, njeno karakteristiko, namen njenega prihoda v našo sredino. Lutka ima motivacijsko vlogo, je sprožilec učne aktivnosti in otrokov prijatelj. Z lutko ustvarjamo tudi eko vrt, ga obdelujemo, negujemo in plodove koristno uporabimo.

Vsako leto strokovni delavci načrtujemo zgodbo tako, da v proces vpnemo tudi eko vrt in skrb za naravo okrog nas. Če eko vrt ni vključen neposredno v projekt, ga v projekt vpne naša lutka in nas popelje v učne aktivnosti, raziskovanje in skrb za naš vrt od semena do rastline in uporabo le teh in skrb za vse rastline na našem vrtu. Vse to je plod dela strokovnih delavcev, otrok in njihovih staršev, od ideje do izvedbe in skrbi za rastline in živali na našem vrtu in v okolici vrtca (tabela 1)

TABELA 1. Projektno delo z lutko in eko aktivnosti posameznih projektov.

PDL lutka	***aktivnosti***
Kralj Matjaž in Alenčica	*- Načrtovanje, oblikovanje in zasaditev srednjeveškega vrta.* *- Prodaja na srednjeveški tržnici (vse iz našega vrta).*
Vesoljčica Traja	*- Spoznavanje krajine Ljubljanskega Barja od prsti, živalstva, rastlinstva.* *- Oblikovanje mlake od izkopa do zasaditve, vzdrževanja mlake oziroma močvirske grede.* *- Zasaditev z močvirskimi rastlinami in skrbi za njih.*
Škratovilka Minu	*- Ustvarjanje bivališča za Minu iz naravnih materialov (lubje, šibje, trstike, mah, veje različnih velikosti).* *- Vnašanje naravnih materialov v prostor.* *- Mali živi kotički v vrtcu.*
Pomorščak Karlo	*-Spoznavanje rastlin in plodov iz različnih delov sveta.*

Ovca Jagoda in pastir Cene	*- Izdelava skalnjaka, posaditev in skrb za rastline.* *- Ustvarjanje in zasaditev zeliščnega vrta.* *- Priprava zdravih namazov z zelišči.*
Žogica Ro	*- Zasaditev sadnih dreves (akcija MOL in Mercator sta podarila sadike sadnih dreves).*
Pujsa Srečka	*- Ustvarjanje Svinjske vasi.* *-Ustvarjanje novih visokih in nizkih gred in zasaditev.* *- Ustvarjanje cvetlične grede in sajenje trave in sadike cvetlic na prostor pred vrtcem.*
Simbra	*- Spoznavanje rastlin od semena do rastline, spremljanje procesa rasti.* *-Razdelitev igrišča na rastlinski in vodni svet in povezavo med njima.* *- Oblikovanje in ustvarjanje gredic za rastline, tudi lončnice v posebnih posodah, postavitvah in umeščenosti na naše igrišče.* *- Oblikovanje in ustvarjanje vodnih kotičkov na našem igrišču (kanali, pretočniki, potočki, zbiralniki …*

Namen eko vrta je, da skozi igro, raziskovanje, ustvarjanje, delo, skrb za rastline in otrokove strategije pridemo od semena do rastline. Rastline, ki je uporabna, koristna in zdrava, saj je ekološko pridelana. Naš namen ni, da učimo otroke kmetovati in pridelovati velike količine zelenjave, zelišč in sadja. Pomembno je, da otroci spoznavajo naravo, okolje okrog nas, da skozi igro ustvarjajo ekološke kotičke, spoznavajo prst in kaj je v njej, skozi igro posadijo rastline, za njih skrbijo, da vidijo in opazujejo rast, opazijo, kaj se z rastlinami v določenem obdobju zgodi, da na koncu plodove in rastline koristno uporabimo, in da se imajo otroci ob tem lepo. To pa je za nas, otroke in naravo trajnostni razvoj. Kot pedagoški delavci moramo dati otrokom možnost in priložnost, da se ekološko in v začetnem naravoslovju bogatijo in učijo.

Nekaj dejavnosti, pri katerih uporabimo rastline in plodove.

- peka krompirja na našem igrišču,
- jajčna palačinka iz bezgovih cvetov, priprava bezgovega sirupa,
- zeliščni namazi,
- sveža zelišča,
- sušenje zelišč, sadja,
- hladni osvežilni napitki iz mete in melise,
- kompoti iz različnega sadja,
- uživanje sadja (češnje, jabolka, hruške, marelice, ringlo in jagodičevja – jagode, maline),
- uporaba zelenjave: solate, redkvice, grah, bučke, paradižnik, paprika, korenje, repa, krompir.

Otrok in eko vrt

- Otroci: Otroci imajo veliko ustvarjalne zmožnosti, moči in veliko željo po odkrivanju in raziskovanju sveta in naravoslovja. Njihova razmišljanja, ideje, predlogi in hipoteze so pomembni. Pomembno je, da jih slišimo, jim sledimo, in da jih ne omejujemo.
- Otroke spodbujamo, jim damo možnost in priložnost za ustvarjanje, da imajo odnos in uporabljajo vsa čutila (tip, vonj, okus, sluh, vid).
- Posebno pozornost namenjamo razvoju opazovanja z uporabo pripomočkov (povečevalno steklo, lopatke, pincete, merilnike rasti, zapisi, razpredelnice).
- Prednost dajemo učenju iz lastne aktivnosti otrok in izkustvenem učenju, raziskovanju, postavljanju hipotez, strategijam in ugotovitvam.
- Kljub naravoslovno obarvanim temam, dajemo poudarek druženju, povezovanju in sodelovanju vseh udeležencev procesu bivanja in vzgoje.
- Pri strokovnih delavcih je poudarek na vodenju, skupnem ustvarjanju in opazovanju otrok ter njihovega ustvarjalnega in učnega procesa, kot tudi dokumentiranju, ki je izhodišče in pot za nadaljnjo delo in ustvarjanje.

Cilji:

- Otrok odkriva, spoznava, primerja živa bitja, njihova okolja in sebe kot enega izmed njih.
- Otrok išče, opazuje, primerja, raziskuje, skrbi in neguje rastline.
- Otrok opazuje prst in rastline na vrtu s pomočjo povečeval.
- Ustvarja zbirke semen, plodov, cvetov, prsti in kamnov ter jih primerja in razvršča.
- Otrok zaznava naravo okoli sebe z vsemi čutili.
- Sodeluje pri oblikovanju in urejanju zelenjavnega, zeliščnega in sadnega vrta in skrbi za njega.
- Uporablja orodja in pripomočke.

Kaj smo ustvarili na našem vrtu:

Zelenjavni vrt: Na rastline, na njihovo rast in razvoj, kaljenje, bolezni in škodljivce, tudi na kakovost pridelka, vplivajo naslednji dejavniki: svetloba, toplota**,** voda**,** zrak in veter. Na vse te dejavnike ne moremo vplivati, zato jih moramo upoštevati pri pridelovanju rastlin in temu poiskati primerno lego naših gredic. Oblikujemo gredice skupaj z otroki ali pa za pomoč prosimo starše ali hišnika. Zelenjavni vrt je hkrati prostor za vrtnarsko aktivnost vseh nas. Ena od pomembnih nalog pri obdelavi zelenjavnega vrta je zato vzgojne narave, ko vključimo otroke, da nam pomagajo pri najpreprostejših vrtnih opravilih. Tako bomo povezali otroke in vrt, torej naravo, v nedeljivo celoto, otroke pa bomo tudi zgodaj ozavestili o pomenu zdrave prehrane. Uživanje zdrave hrane je osnova človekovega zdravja, ki je hkrati temelj otroškega in mladostniškega razvoja, temelj učinkovitosti, ustvarjalnosti znotraj vrtca, družine in družbene skupnosti.

Vsi v vrtcu se zavedamo, kako pomemben je prostor na igrišču za najrazličnejšo igro otrok. Zato smo poiskali kotičke, ki ne bi bili moteči za otroško igro in bi bil prostor še vedno

primeren za vrtno gredico. Tako imamo več gredic, ki se razlikujejo po velikosti, obliki, višini in namenu. Na zelenjavnih gredicah si pridelamo nekaj krompirja, redkvico, solato, jedilne bučke, paradižnik, papriko, korenje, grah in fižol. Sadike in semena dobimo od staršev. Pridelek je zelo pomemben in služi kot nagrada. Nekaj plodov pojemo kar iz gredice, ostalo pa uporabimo za kuhanje, peko ali si pripravimo solato.

Zeliščni vrt: je lahko manjši prostor na vrtu ali kar v večji posodi.
Zelišča: drobnjak, janež, kumina, timijan, origano, meta, melisa, lovor, pehtran, luštrek. Vrt z zelišči in začimbnicami v vrtcu prispeva k bogastvu okusov, vonjav, barv, oblik, taktilnih dražljajev, ki spodbujajo več čutno učenje otrok. Otroci skrbijo za rastline, jih zalivajo, odstranijo plevel in jih božajo. Zelišča in začimbe koristno uporabimo.

Cvetlični vrt: Da bo vrt bolj zdrav, vesel, pisanih barv, prijeten na pogled, privlačen za metulje in druge žuželke, posadimo na vrt tudi cvetlice. Če se spomnimo starih kmečkih vrtov, so bili lepo pisani in obdani s cvetjem. Da bo tudi nam lepo, da bo vrt privlačen za vse nas in naše delo in ustvarjenje, moramo posaditi tudi cvetlice.

Sadni vrt: Pred časom so bila vsa drevesa v našem vrtcu okrasna in velika. Dajala so nam ogromno sence v poletnih mesecih, v jeseni pa kopice listja, s katerimi smo se igrali. Sadnih dreves v vrtcu nismo imeli. V projektu Zelena Ljubljana pa se je podjetje Mercator v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana dogovorilo, da podari sadna drevesa vsem vrtcem, ki si tega želijo. Takoj smo pristopili k sodelovanju, dobili smo sadike in jih skupaj z otroki posadili. Pripravili smo načrt, kako se tega lotiti, pripravili ves potreben material, zaščito in orodje. Posadili smo: češnjo, jablano, hruško, marelico in ringlo. Spomladi se razveselimo brstenja, cvetenja, listkov in med letom plodov. Slednje zelo dobro izkoristimo. Teh plodov se zelo razveselimo. Na vrtu uspeva tudi jagodičevje, in sicer imamo trenutno samo jagode in maline, ki jih je zelo malo, le za vzorec in pokušino.

Mlaka: V Projektnem delu z lutko Trajo, s katero smo odkrivali Barjanski svet, rastlinski in živalski svet, prst in zaledje Barja, smo se odločili, da bi imeli en delček takšnega okolja tudi v vrtcu. S tem namenom smo skupaj z otroki ustvarili mlako, ki je vsebovala pristno vodo, pristne barjanske rastline, ki smo jih posadili na dno mlake, z vodo in rastlinami pa smo prinesli tudi nekaj malih živali. To smo opazili kasneje, ko je mlaka zaživele v polnem razcvetu.

Svinjska vas: V Projektnem delu z lutko – pujsa Srečka. Srečka je pogrešala dom, še bolj je pogrešala okolje, v katerem je živela. Pripovedovala nam je, kako je v njeni vasi. Vprašali smo se: »Ji lahko pomagamo in kako?«. Seveda ji bomo pomagali, vsi skupaj smo naredili načrt, premaknili nekaj naših že obstoječih hišic, postavili ograjo, posadili rastline, uredili vrt, opremili hišice in jih pred tem otroško - umetniško pobarvali. Na igrišču našega vrtca je nastala Svinjska vas.

Srednjeveški vrt: V Projektnem delu z lutko – Kralj Matjaž in Alenčica pa smo ustvarili srednjeveški vrt, v gredice nasuli zemljo, uredili potke in posadili rastline. Prav ta vrt je bil naš prvi vrt v vrtcu. Pridelke smo uporabili, nekaj smo jih pojedli, nekaj pa posušili. Vse, kar smo pridelali na vrtu smo prodali na zaključni prireditvi, v okviru katere smo organizirali srednjeveško tržnico. Na tržnici smo pridelke menjali za drugo blago in jih ponudili v pokušino v različnih napitkih in namazih.

Kompostni kup: je sestavni del našega vrta. V kompostnik nalagamo naravni material iz našega vrta: travo, zemljo, droben pesek, olupke, plevel, manjše veje, posušene rastline, mehkejši karton, časopisni papir ali drug razgradljiv papir. Spomladi pa iz kompostnega kupa poberemo in presejemo kvaliteten kompost, ki ga uporabimo za obogatitev zemlje na zelenjavnem vrtu in za vse druge rastline. Pri vsem tem otroci zelo radi sodelujejo.

III. SKLEP

Projektno delo z lutko – ekologija v vrtcu je sestavni del izvedbenega kurikuluma in je kot učilnica na prostem odličen izkustveni prostor. Dejavnosti na prostem potekajo čutno, bolj sproščeno, hkrati pa izkustveno učenje, ustvarjanje in raziskovanje na svežem zraku pomembno vplivajo na otrokovo zdravje in počutje. Otrok razvija motorične spretnosti, spoznava pomen zdrave, kakovostne hrane, spoznava proces pridelave in prednosti ekološke pridelave. Ustvarjanje in raziskovanje na vrtu lahko poteka v vseh letnih časih.
Prepričana sem, da smo z vsemi aktivnostmi še okrepili našo ekološko zavest. V procesu smo bili aktivni vsi strokovni sodelavci, otroci in starši. Zaradi pridobljenih znanj, izkušenj, prepričanj in spodbudnih vsebin, ki jih nudi eko vrt v vrtcu, smo vsi boljši in bogatejši.
Ekologija, vrednost in učenje naravoslovja je zavestna dejavnost in plod našega skupnega življenja, predvsem pa naša skupna modrost in vrednota, kjer izkušnje in znanje vseh zaposlenih, otrok in staršev vodijo dlje: vsi skupaj postajamo in ustvarjamo kulturo skupnosti, ciljev in vizij, ki nosijo ime Projektno delo z lutko v Vrtcu Trnovo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Antič, S., Garvas, M., Gobec, D. (2007),. Ekologija za boljši jutri, Rakičan., 2007.

[2] Bahovec, E. D. idr. (1999). Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[3] Bahovec, E.D. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. (1999). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf.

[4] Katalinič, D., iz projekta Zgodnje naravoslovje pri EKOŠOLI Slovenije

[5] Marjanovič Umek, L. (2001),. Otrok v vrtcu, priročnik h Kurikulumu za vrtce,. Maribor, Založba obzorje. 2001.

[6] Pušenjak, M. (2014),. Zelenjavni vrt., Ljubljana: Kmečki glas, 2014.

[7] Tanko M. (2015). Permakulturni vrt v vrtcu (diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/2824/1/Mateja_Tanko_-_Diplomska_naloga.pdf

Rak Maja

ČLOVEK KOT DREVO

POVZETEK

V programu umetniška gimnazija – likovna smer vključujemo v proces vzgoje in izobraževanja vsebine in načine dela, ki so usmerjeni v prihodnost. Naša prva in glavna naloga je razvijanje dijakovih temeljnih človeških potencialov in pomoč pri njihovi rasti v harmoničnega človeka.

V prispevku je opisano likovno ustvarjanje kot uvod v strokovni predmet bivalna kultura, s katerim se dijaki seznanijo v tretjem letniku, delo pri njem pa nadaljujejo tudi v četrtem. Bivalna kultura je obvezni strokovni predmet, ki se ukvarja z načinom življenja ljudi in njihovo kulturo skozi prostor in čas. Raziskovanje bivalne kulture je povezano z narodno identiteto in s kulturno pripadnostjo posameznika, ki skozi raznovrstnost in različnost oblikovanega prostora spoznava kontinuiteto razvoja svojega naroda in tako razmišlja tudi o sebi. Predstavljena likovna naloga je dijakom posredovana s pomočjo izhodiščnega besedila, v katerem je nakazana primerjava posameznika z drevesom. Drevo kot eden od prasimbolov človeka in življenja omogoča hitro identifikacijo dijaka z njegovim življenjem. Dijaki s pomočjo likovnih izraznih prvin spregovorijo o sebi. Likovna upodobitev drevesa oz. njih samih jim pomaga, da nase pogledajo z razdalje ali iz drugega zornega kota. Po končanem likovnem ustvarjanju dijaki zapišejo ali ustno predstavijo oblikovne in vsebinske razčlenitve likovnih izdelkov. Te pogosto postanejo (pretresljive) osebne izpovedi dijakov.

KLJUČNE BESEDE: likovno ustvarjanje, bivalna kultura, identiteta, posameznik, prostor, družba, drevo, človek, osebnostna rast.

A HUMAN AS A TREE

ABSTRACT

Contents and work methods that are future-oriented are included in the process of education and training at our Grammar School – Painting and Fine Arts Programme. Our first and most important task is to develop the basic human potentials of the students and to help the students to become harmonious people.

In this article I describe the artistic creation as an introduction to the special course called culture of life. The students get to know the subject in the third year. The course is a mandatory subject and deals with the way people live by analysing culture in time and space. Exploring the culture of living refers to the national identity and cultural affiliation of the individual. Through variety and diversity of the designed living space the individual gets familiar with the development of the own nation and reflects on his role.

The art task is conveyed to the students with the help of a basic text, which indicates the comparison of the individual with a tree. The tree as a primeval symbol of man and life allows a quick identification of the student with his own life. The artistic representation of the tree or the student himself helps the students to look at themselves from a distance or from a different angle. In the end students present in writing or orally the analysis of the form and content of their art work. Presentations are often shattering personal confessions.

KEYWORDS: artistic creation, culture of living, identity, individual, space, nation, tree, human, personal growth.

Slika 1: Likovni izdelek dijakinje 3. letnika umetniške gimnazije likovne smeri na Gimnaziji Celje – Center. Naslov: ČLOVEK KOT DREVO. Dimenzije originala: 50 x 70 cm. Likovna tehnika: akvarel.

I. UVOD

Slovenski psiholog Janez Svetina piše v knjigi Slovenska šola za novo tisočletje, da je prva in glavna naloga vzgoje in šole razvijanje temeljnih človeških potencialov pri mladih ali vsaj pomoč mladim pri njihovi rasti v harmoničnega človeka. Pri tem bi se morali ukvarjati z vsemi temeljnimi platmi in elementi naše človeške narave. Svetina v knjigi podrobno obravnava človekovo fizično, vitalno in umsko plat ter njegovo dušno ali latentno duhovno plat. Umska je sestavljena iz različnih umskih sposobnosti, med drugim tudi iz vzgoje čuta za lepó in za pravo mero (estetska vzgoja) ter vzgoje čuta za prav in sposobnosti za ravnanje v skladu s tem čutom (etična vzgoja). Zelo pomembni pa sta tudi socialna in psihološka vzgoja,

ki sta pri nas skoraj zanemarjeni. To je po Svetini področje vzgoje in šolanja, ki naj bi mladim pomagalo razviti osnovne socialne sposobnosti in veščine, s katerimi bi znali harmonično bivati in sobivati z drugimi. Mladi doma in v šoli dobivajo nekaj znanja predvsem o tem, kako bivati s soljudmi, skoraj nihče pa jim ne pomaga pravilno spoznavati in razumeti samega sebe. Da jim ravno ta del vzgoje manjka, sem spoznala skozi leta poučevanja dijakov umetniške gimnazije likovne smeri.

II. LIKOVNA NALOGA: ČLOVEK KOT DREVO

V tretjem letniku se dijaki prvič srečajo s predmetom bivalna kultura, ki je obvezni strokovni predmet na umetniški gimnaziji likovne smeri v tretjem in četrtem letniku. Spoznavajo način življenja ljudi in njihovo kulturo skozi prostor in čas. Raziskovanje bivalne kulture je povezano tako z narodno identiteto kot tudi s kulturno pripadnostjo posameznika. Ob prvem srečanju z vsebinami bivalne kulture dijakom predstavim besedilo, ki je del učnega načrta predmeta bivalna kultura.

Človek je kot drevo; drevo brez korenin podleže viharjem, enako človek, narod, civilizacija. Naše korenine se zrcalijo v etnološki dediščini. Čim močnejše so, tem trdnejše deblo ima. Krošnja je naše bivalno okolje – stanovanje, osnovna bivalna celica vsake naselbinske kulture, plodovi so naši predmeti, brez katerih si ni mogoče zamisliti našega bivanja in obstoja.

Pri uvodnih urah bivalne kulture omenjeno besedilo temeljito analiziramo in ugotavljamo, kako lahko povežemo človeka z drevesom. Dijaki razmišljajo o sebi, svoji družini, vpetosti v ožje domače okolje ter pripadnosti širši družini, širši skupnosti in družbi. Raziskovanje bivalne kulture je povezano s kulturno pripadnostjo posameznika in z njegovo identiteto.
Dijakom posredujem likovno nalogo. Glede na izhodiščno besedilo morajo narisati ali naslikati drevo. Drevo so oni sami. Močni so toliko, kolikor je trdno deblo. V koreninah se zrcali njihova etnološka dediščina, v krošnji pa njihovo bivalno okolje. Plodovi v krošnji predstavljajo predmete, brez katerih si ne morejo zamisliti svojega obstoja. Likovna tehnika je poljubna, dimenzija slikovne ploskve je format A0 ali A1. Dijaki umetniške gimnazije likovne smeri so v tretjem letniku že toliko likovno razgledani, da poznajo različne simbole in simbolne pomene posameznih predmetov, oblik, barv, smeri. Pri predmetu likovna teorija do tretjega letnika usvojijo osnove likovne gramatike, zato se radi odzovejo na dano izhodiščno besedilo in se izražajo z likovnimi izraznimi sredstvi. Likovna govorica jim je bližja kot besedna. Likovni izdelek dopušča različne interpretacije, pogledi nanj so subjektivni, marsikaj je posredovano na način, ki ga razume le avtor, v njem se lahko skriva mnogo več. Vsako leto znova me dijaki presenetijo z odgovornostjo, s katero se lotijo te naloge. Pri delu so umirjeni, delajo poglobljeno. "Pogovarjajo" se sami s seboj, med delom lahko poslušajo glasbo preko slušalk. Na spodnji fotografiji (SLIKA 2) je predstavljena dijakinja pri ustvarjanju.

Slika 2 in 3: Dijakinja tretjega letnika umetniške gimnazije likovne smeri med ustvarjanjem pri predmetu bivalna kultura in njen končan likovni izdelek.

Poleg likovnega izdelka morajo dijaki napisati tudi oblikovno in vsebinsko razčlenitev likovnega dela in ustno predstaviti svoj izdelek sošolcem. Z oblikovno razčlembo likovnega izdelka dijaki določajo in predstavljajo temeljne likovne prvine, ki so jih uporabili, razložijo odnose ali spremenljivke, ki vladajo med njimi, in opredelijo kompozicijska načela. Temeljne prvine likovnega izražanja so točka, črta, svetlo-temno, barva, ploskev, oblika in prostor. Likovne spremenljivke so tekstura, število, gostota, smer, velikost, položaj in likovna teža. Kompozicijska načela, ki jih lahko uporabijo pri razvrščanju likovnih prvin na slikovni ploskvi, pa so razmerje in sorazmerje, ravnovesje, ritem, kontrast, harmonija, dominacija in enotnost. Pri oblikovni razčlembi likovnega izdelka nimajo težav, saj se teh vsebin naučijo pri temeljnem strokovnem predmetu likovna teorija, ki je v predmetniku umetniške gimnazije opredeljen kot obvezni strokovni predmet v prvih treh letnikih, v četrtem pa, če si ga dijak izbere kot maturitetni predmet. Likovna teorija je gramatika likovnega izražanja oz. likovnega jezika. Dijaki v tretjem letniku umetniške gimnazije to likovno govorico obvladajo.

Pri vsebinski razčlembi likovnega izdelka bi dijaki morali posredovati vsebino likovnega izdelka: opisati, KAJ je na/v likovnem izdelku, opisati tisto, kar se skriva za simboli, simbolnimi barvami, oblikami in predmeti, tisto, kar je avtor zapisal z likovnimi izraznimi sredstvi in kar lahko bere vsak po svoje. Vsebine, ki jo likovni izdelki upodabljajo in posredujejo gledalcem, v sebi mnogokrat skrivajo pretresljive izpovedi mladostnikov. Ravno zato dijakom vsebinske razčlembe ni treba zapisati niti ustno predstaviti sošolcem. Po desetih letih poučevanja bivalne kulture in posredovanja te likovne naloge dijakom mladostnikom so moje izkušnje take, da ravno tisti, ki imajo za seboj težke življenjske izkušnje in preizkušnje, želijo govoriti o vsebini svojega izdelka.

III.RAZČLENITEV LIKOVNEGA IZDELKA

V nadaljevanju prispevka posredujem oblikovno in vsebinsko razčlenitev likovnega izdelka dijakinje, predstavljenega na spodnji fotografiji. (SLIKA 4).

Slika 4: Končan likovni izdelek. Naslov: TO SEM JAZ. Dimenzije originala: 50 x 70 cm. Kombinirana likovna tehnika: (akril, kolaž).

Dijakinja je zapisala: *"Bistvo te likovne naloge je bila primerjava človeka z drevesom. Ta je lahko splošna, lahko pa temelji na naši osebni ravni. Mislim, da se lahko z mojim likovnim izdelkom poistoveti veliko ljudi, v glavnem pa predstavlja mene. Izdelek je velikosti 50 x 70 cm, likovna tehnika je kombinirana. Uporabila sem tehniko kolaža in akrilne barve, ki sem jih nanašala s čopičem, slikarskim nožkom ter z gobico za nanašanje barv. Poleg akrilnih barv sem uporabila tudi teksturno pasto, s katero sem ustvarila otipno teksturo na drevesu, ki*

predstavlja lubje. Vsako delo ima svojo zgradbo. To so osnovne likovne prvine, ki jih uporabimo pri oblikovanju likovnega izdelka. V mojem so prisotne likovna prvina barva, točka, črta, prehod med svetlim in temnim, oblika in ploskev. Barve imajo v našem življenju zelo pomembno vlogo, saj vplivajo na naše počutje in razpoloženje. V človeku sprožajo najrazličnejše odzive, vsaka ima tudi svojo simboliko. Na izdelku prevladujejo predvsem akromatične barve, tercialna rjava ter izstopajoča zlata. Opazna sta tudi dva barvna kontrasta; svetlo-temni in toplo-hladni. V ozadju prevladuje akromatična siva, ki je najmanj izrazita. Z vidika psihologije, je siva barva kompromisa – ni ne črna ne bela, je nekakšen prehod med obema "nebarvama". Bliže, kot je črni, bolj je dramatična in skrivnostna, bliže kot je beli, bolj je svetleča in živahna. Predstavlja oblačno, zamegljeno vreme, ki odseva otožnost, dolgočasje (predvsem zaradi svoje nevtralnosti). Lahko je tudi trdna in stabilna, ustvarja tudi občutek miru in zbranosti. Zlata barva na mojem izdelku je zelo izrazita in pritegne vso pozornost, kar sem tudi želela doseči zaradi njenega pomena. Na najvišji ravni je zlata barva povezana z višjimi ideali, modrostjo, razumevanjem in razsvetljenjem. Navdihuje znanje, duhovnost in globoko razumevanje sebe in duše. Zlata barva na mojem likovnem izdelku simbolizira človekovo dušo, ki je pristna, bogata, močna, polna ljubezni in čistosti. Zlate korenine predstavljajo moje prednike, predvsem starše, ki so mi podarili življenje in me vzgajali z ljubeznijo. S to popotnico se je izoblikovala moja osebnost, od njiju sem črpala veliko znanja, veščin in nasvetov-ravno tako kot korenine zagotavljajo vse potrebne snovi, ki jih drevo potrebuje za rast, obenem pa drevesu nudijo oporo.Točko si predstavljamo kot idealno, majhno in okroglo, seveda pa je kot likovno prvino ne moremo pojmovati enako kot v matematiki. Na mojem izdelku so točke vrane in zlat sijaj v sredini krošnje. Ljudje označujemo vrane kot ptice roparice, kar je vidno na mojem izdelku, saj kradejo človekovo dušo. Vrane simbolizirajo spoznanja in vse krute dogodke v življenju, počasi te "oropajo" in uničijo. Na likovnem izdelku so razvidne tudi likovne spremenljivke. To so posebni pojmi, ki v okviru likovne oblikotvornosti spreminjajo vlogo in lastnosti oblik in drugih likovnih elementov. Teksturo, otipno in vidno lastnost površine, sem ustvarila s pomočjo teksturne paste in slikarskega nožka (lubje na drevesu). Z nanosom akrilnih barv sem ustvarila ozadje, ki je na otip hrapavo in simbolizira meglico in oblačnost. Zelo pomembna likovna spremenljivka na mojem izdelku je število. Uporabila sem število 12-12 vran. Numerološko je to sestavljeno število in predstavlja trpljenje, skrbi in žrtvovanje. Oseba je žrtvovana za načrte in spletke drugih (vrane, dogodki iz človekove preteklosti, ki ropajo človeško dušo). V drugem duhovnem pomenu pa je število 12 angelsko in nosi v sebi prošnjo, da ostaneš na svoji poti pozitiven, da aktivno uporabljaš svoje naravne darove za svojo duhovno rast. Angeli nam kažejo na nove možnosti, ki se vrstijo v življenju. S tem sporočam, da moramo kljub vsem nelagodnostim, s katerimi se srečujemo, ostati trdni in močni."

N. Š., 3. I

IV. RISBA DREVESA V PSIHOLOŠKI PRAKSI

Risanje in slikanje spadata med najosnovnejše in psihološko najzanimivejše izrazne oblike človeške duševnosti. Že leta 1928 je Emil Jucker iz Švice uporabljal drevo in risanje drevesa v

psihodiagnostične namene. Interpretacija risb je temeljila predvsem na intuitivnem nivoju. Prispodobo, da je možno potegniti paralelo med drevesom in gozdom ter med človekom in družbo, pa je uporabil Henry M. Stanley. Risba drevesa je pomembno sredstvo spoznavanja oseb in mnogokrat opozori na pomembne vidike doživljanja in konfliktnosti osebe. Psihologi jo uporabljajo kot nepogrešljivo sredstvo pri svojem delu. Spodnja fotografija (SLIKA 5) predstavlja primer likovnega izdelka, kjer je možna primerjava med drevesom in gozdom ter med človekom in družbo.

Slika 5: Končan likovni izdelek. Naslov: ČLOVEK KOT DREVO. Dimenzije originala: 50 x 70 cm. Likovna tehnika: akril.

V. ČLOVEK IN DREVO

Drevo je eden od prasimbolov človeka. Človeku omogoča identifikacijo z njim. Kot simbol ga srečamo že na začetku človeštva, ko je poosebljalo božjo zapoved oziroma prepoved v podobi »drevesa življenja«. Z drevesom je poudarjena simbolika življenja. Življenje prihaja iz zemlje; drevo in človek prihajata iz zemlje in se usmerjata v kozmos, v človekov duhovni svet**.** Drevo

je poosebljena težnja rasti k višku, je simbol trdnosti, stanovitnosti, kljubovalnosti. Ko dijaki razmišljajo o sebi v povezavi z drevesom, jim upodobitev v obliki drevesa omogoči, da pogledajo nase z razdalje, iz drugega zornega kota. Tako ima posameznik možnost, da preseže miselno blokado in pride do baze svojih izkušenj in možnosti razvoja kreativnosti.

VI. VLOGA (DOBRE) ŠOLE

Če otrok ni rasel v ugodnih čustvenih razmerah doma ali v vrtcu, ima možnost, da to vsaj delno nadomesti z dobrimi učitelji v dobri šoli. Dobra šola ni tista, ki se osredotoča le na zahteve učnih načrtov, ki si prizadeva strpati v učence in dijake čimveč znanja in stavi vse na ocenjevanje. Dokazano je, da se zaradi hitenja in preobilice snovi nepotrebno, neuporabljeno in neutrjeno »znanje« hitro in povsem izgubi. Ob zahtevah šole se mnogi dijaki danes spopadajo tudi s čustvenimi težavami in to iz različnih razlogov (izgube staršev ali bližnjih, izguba starševske ljubezni ob razpadu družine, zaradi alkohola, mamil, potrtosti, dolgotrajnih bolezni bližnjih). Učitelji moramo biti pozorni na žalujoče otroke, prepoznati njihovo trpljenje, tudi če ga spretno skrivajo. Pravočasna pomoč tem otrokom lahko pogosto prepreči ali vsaj omili leta trpljenja. Prepreči, da otroci odrastejo v vase zaprte in nasilne ljudi. V šolah pa moramo biti pozorni tudi na otroke, ki niso v stiski zaradi težkih domačih razmer, dobro življenjsko popotnico od doma lahko namreč slaba šola tudi pokvari. Močno jih lahko zaznamuje neustrezno vzdušje v šoli zaradi slabih medsebojnih odnosov med otroki ter med otroki in učitelji.

VII. ZAKLJUČEK

Na Gimnaziji Celje - Center se trudimo, da bi prepoznali in pomagali mladostnikom, ki potrebujejo našo pomoč. Primer opisane likovne naloge pri predmetu bivalna kultura mi včasih ponudi priložnost, da prepoznam stisko mladih. Na to, če je potrebno, opozorim pristojne službe. S tem jim ustvarjam priložnost, da spregovorijo o sebi. Želim si, da bi podobe njihovih dreves v prihodnjih letih izražale več veselja in optimizma.

LITERATURA IN VIRI

Svetina, J., (1990), Slovenska šola za novo tisočletje: kam in kako s slovensko šolo, 1. natis, Radovljica, Didakta.

Tušak, M., (1997), Risanje v psihodiagnostiki, 2. natis dopolnjene izdaje, Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Pečjak, V. in Štrukelj, M., (2013), Ustvarjam, torej sem, 1. natis, Celovec, Mohorjeva založba Celovec.

Randová Nela

EDUCATION OF PUPILS IN EDUCATION AREA MAN AND HEALTH IN THE CZECH REPUBLIC

ABSTRACT

The Framework Educational Programmes for Elementary Education define the education area Man and Health. The education field Health Education and Physical Education fall into this area. The goal is to teach pupils live healthy in physical, mental and social aspects. Health education for young people is also supported by various projects and programs, for example the programme The Health 21 or the programme Schools for Health. The project "Truly healthy school" is specifically focused on healthy nutrition. If pupils learn to eat healthy, then they can teach their children also the healthy eating habits.

KEYWORDS: Education area, Man and Health, Health Education, Physical Education, nutrition, foodstuff, healthy life style.

I. INTRODUCTION

Health is a very broad term. It is one of the most important parts of our life. The Constitution of the World Health Organization (WHO) defined health as: "*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity* [1]." We should learn to take care of our health. Every human has some goals, ambitions, wishes which they would like to realize, but you have to be healthy to make them come true [2]. The health is a means to gain our goals. On the other hands health by itself can became the most important goals for people who are handicap or have chronical illness [3].
When we were children mainly our parents took care of our healthy life. They had a very important role in supporting the physical, mental, social, moral development of their children. This role helps them to fulfil schools and other institutions as well. The work focuses on the field of education. Health education is promoted in schools as an independent education field Health Education. It belongs to the educational area Man and Health together with educational field Physical Education. The educational area combines two fields of study because both the physical, mental and social aspects of health are important. Schools can also engage in a variety of health programmes and projects. Educating pupils in the area Man and Health should create the foundation for their healthy lifestyle.

II. EDUCATIONAL AREA MAN AND HEALTH IN THE ELEMENTARY EDUCATIONAL SYSTEM

Health education is widely understood as part of the system of education or furthermore as specifically defined educational field specified by educational documents [4]. The new system of curricular documents was created according to national curricula for each field of the primary and secondary education, and for the preschool, basic art and basic language education in 2004. The system of the curricular documents is introduced for the education of pupils between 3 and 19 years of age. The curricular documents are developed in two levels – state and school. The state level is represented by the National Education Programme (NEP) and Framework Education Programmes (FEPs). The NEP specifies the requirements for the education as whole and the FEPs define the binding scope of education for its individual stages (for preschool, elementary and secondary education). School Education Programmes (SEPs) represent the school level. The School Education Programme is created according to FEPs by each school. The Framework Education Programmes equip all pupils with a set of key competencies and prepare them for further education. Between the key competencies belong to knowledge, skills, values which help personal development and participation in society. They are interconnecting the educational content with real life. Education content of elementary education has been classified into the educational areas in the Framework Education Programmes Elementary Education [5]. There are nine educational areas and all of them consist of one or more educational fields which have similar educational content.

Educational area Man and Health is one of the educational areas in Framework Educational Programmes for Elementary school**.** Educational field Health Education and Physical

Education fall into this educational area. Educational area Man and Health overlaps with other educational areas and the area is included also into the other cross-curricular subjects. Cross-curricular subjects are the thematic areas of current problems of the contemporary world.
Educational area Man and Health in elementary educational system offers the basic motive for health promotion (activities, knowledge, and behaviour). The pupils get knowledge which they learn to use and apply in everyday life. The pupil's learning about himself/herself as a living being, understanding the value of health, the sense of prevention as well as the problems associated with illnesses or other health impairments [5]. They learn to make decision and to be responsible for their decision. The aim is to teach pupils to protect the health in all its forms – social, mental, and physical – and forming positive attitudes towards health.
Educational field Health Education is outlined for 6th–9th class of Elementary school. The pupils learn to take care of his/her health actively and to appreciate his/her health.
It is major on these fields of human life [5]:

- interpersonal relations and forms of coexistence
- healthy lifestyle and self-care for health
- health risks and their avoidance
- value and promotion of health
- personality and social development
- life changes and what they involve

It is important to motivate students and increase their interest during the lessons. Stories and model situations from real life can help pupils to understand different topics. This field offers scope for active learning. The lessons should not be taught only by frontal instruction [6]. Active learning livens up the lesson and lead to development of key competencies.

Educational field Physical Education is focused on realization of personal movement abilities and interests on the one hand and on the effects of specific movement activities on physical fitness and mental and social well-being on the other. The pupils learn to evaluate individually their abilities and to incorporate sport into their daily life. The movement activities should bring them the pleasure from movement and enable them to mental relaxation.
Educational field Physical Education covers these subjects matter [5]:

- activities affecting health
- activities affecting the level of physical skills
- activities encouraging movement learning

Teachers educate pupils in health not only during the lesson of Physical Education or Health education. The aim of Authors Střelec and Krátká [7] was to find out how form teachers can contribute on pupil's physical, mental and social health. The research took place in questionnaire form and was filled in by 240 form teachers from the elementary and high schools. The form teachers´ most frequent answer was that they help to keep a positive atmosphere in the class and with this they have the biggest influence on the pupil´s physical, mental and social health. Furthermore, appropriate communication with pupils and safe

environment contribute to health promotion. A kind environment is important at school as well as at home.

III. PROJECTS AND PROGRAMMES FOCUSED ON HEALTH EDUCATION

The Czech Republic is involved in many projects and programmes for support health. This part focuses on project and programmes which are connected with education field Health Education and health promotion.

The programme the Health 21

The Member States of the World Health Organisation approved the programme Health 21 – health for all in the 21st century in 1998. The program has one main goal to achieve full health potential for all. In the first two decades of the 21st century the European population should get better health condition [4]. The Czech Republic took a part in the programme the Health 21 in 1998 and in 2002 the government approved the document: the Long-term program improving the health status of the population of the Czech Republic - Health for All. A part of the document contains the concrete assignments which are focused on Czech school system and training the teachers. One of the assignments was to incorporate education field Health Education in to the Framework Education Programmes. The goal was achieved.

The programme Schools for Health – "health-promoting school"

Schools are institutions which should create and keep a healthy environment. On a wider level, the school influences the perceptions, actions and behaviour not only of pupils but also of teachers, parents, and other groups. The programme Schools for Health has a tradition in Europe since the year 1992. The European "health-promoting school" approach combines physical, social and emotional health and pupils learn about responsibility and self-reliance through direct participation in decision-making [8]. The World Health Organisation manages this programme.

The approach of school to health promotion can be separated into six components [9]:

- healthy school policies
- school physical environment
- school social environment
- individual health skills and action competencies
- community links
- health services

The goal is to incorporate this programme into the nursery, primary and secondary schools in the Czech Republic. The programme included more than 300 schools in May 2016 [10]. It is not enough to just accept the programme. The teachers have to fall in with it in order to be able to create a healthy environment for them and for the pupils. The programme Schools for Health is about health nutrition, movement and establishing health relationship and environment at school.

The project Skutečně zdravá škola "truly healthy school"

The Health education covers the topic of healthy lifestyle and self-care for health. Healthy eating habits fall into this topic. The project Skutečně zdravá škola "truly healthy school" is a complex project supporting quality school meals and education about foodstuff. The project is inspired by similar program Food for life partnership from Great Britain. The pupils should learn to appreciate the meals. They learn where foodstuffs come from and how they are created. The project Skutečně zdravá škola "truly healthy school" supports [11]:

- buying fresh seasonal food from farmers, backers, butchers
- visiting local farms
- teaching about nutrition
- cooking classes for parents and children
- growing own fruit and vegetable in the school garden
- creating pleasant environment at school canteen

Together the 299 nursery, primary and secondary schools are involved in this project in the Czech Republic. An Advantage is that the registered schools get a lot of information, methodology, worksheets and contacts to farms, education seminars etc. The pupils have the opportunity to visit local farms and help there. They can realize how much work is involved in the production of vegetable or fruit. The programme improves the quality of meals in the school canteen. If the meal is healthy and tasty in school canteen, the children will happily and regularly go there. Thanks to the programme the children can develop their practical key skills such as cooking, cultivating and selecting appropriate foods from the point of view of health and sustainable development.

The project Skutečně zdravá škola "truly healthy school" has become one of the initiators of the Decree laying down food requirements for which advertising is admissible and which can be offered for sale and sold in schools and school institutions. The Decree regulates which foodstuff pupils can buy at school.

The Decree prohibits the sale of these products in school buffets and machines [12]:

- energy drinks
- products containing caffeine other than tea
- products containing artificial sweeteners (except for sugar-free chewing gum)
- baguettes and pastries must not contain ketchup, mayonnaise, dressing or mustard
- dairy products, pastries and uncooked meat products, eggs or legumes are set limited of
- salt, sugar and fat
- products must not contain trans fatty acids derived from partially stiffened fats
- fruit and vegetable juices and nectars must not contain added sugar (honey or molasses are also sugar)
- processed fruit and vegetables can be sold only if they contain no more than half a gram of salt or one gram of added sugar in 100 grams of processed food

The Decree should reduce consumption of unhealthy products which can lead to overweight and obesity. The unhealthy foodstuffs from the school´s buffets and food machines must be substituted by healthy foodstuffs determined by the Decree. The effort is to show children and young people that eating can be delicious and healthy.

The project www.viscojis.cz

The Ministry of Agriculture of the Czech Republic and the Institute of Agricultural Economics and Information (IAEI) realized the project www.viscojis.cz. The project topics devote to healthy eating habits and information about foodstuffs. The information on the website www.viscojis.cz is divided into four basic parts [13]:

- healthy eating and nutrition
- nutrition-related diseases
- food processing
- how to shop

The website is fitted for children, parents or teachers. The teachers can download here free materials and educational program for primary school. Children can play some game and read some interesting facts about foodstuff and shopping. The pupils learn about the healthy eating habits at school, but they are also influenced with meals which they eat at home. When we will teach students healthy eating habits then they will have the opportunity to teach these habits also their children in the future.

IV. CONCLUSIONS

Health education is currently devoted more attention. The Framework Education Programmes defined the education area Man and Health. Thanks to that the educational field Health education can be created. The Physical Education falls into the same area because movement and mental relaxation is very important for the healthy life style. The schools can involve in many health promoting project and programmes. This opportunity interconnects schools from different parts of the world. Education in these fields can be presented in a more attractive and useful shape.

The pupils are surrounded with fast foods and poor-quality foodstuffs. Part of the Health Education should be to teach them healthy eating habits and appreciate foodstuffs. The schools´ canteens should prepare fresh and quality meals for pupils. The project Skutečně zdravá škola "truly healthy school" has goals to improve the quality of schools´ canteens. The meals can taste good and as well have benefits.

When you are healthy everything is easier for you. We should learn to take care of our health in every direction. Then we can learn it our children, pupils and so even the next generation. Your health is your wealth.

REFERENCES

[1] World Health Organization. About WHO. Constitution of WHO: principles, 2017 [online] Available at: http://www.who.int/about/mission/en/ [Accessed 4 Nov. 2017].

[2] D. Seedhouse, Health: *The Foundations of Achievement*. New York: John Wiley and Sons, 1995.

[3] J. Křivohlavý, *Psychology of health, Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.

[4] L. Mužíková, "*Health education in current primary education*","*Výchova ke zdraví v současném základním školství*", rigorózní práce, Masarykova univerzita, Brno, 2006.

[5] Research Institute of Education in Prague – VÚP, "Framework Education Programme for Elementary Education" Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2017 [online] Available at: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_ZV_EN_final.pdf [Accessed 4 Nov. 2017].

[6] V. Matuš and Bednářová P., *Methodology of education of health education at the 2nd level of elementary schools from the point of view of pedagogical practice - ideas for beginner teachers, Metodika výuky výchovy ke zdraví na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele*. Ostravská univerzita, Ostrava, 2010. [7] M. Young, The Technical Writer's Handbook. Mill Valley, CA: University Science, 1989.

[7] S. Střelec and J. Krátká, "*The views of form teachers on ways of influencing the health of their pupils*," "*Názory třídních učitelů na způsoby ovlivňování zdraví svých žáků*," 2. konference Škola a Zdraví 21, 2006, pp. 1–10.

[8] HEALTH21: the health for all policy framework for the WHO European Region, European Health for All Series No. 6, 1999.

[9] Schools-for-health.eu. Health Promoting Schools, 2017 [online] Available at: http://www.schools-for-health.eu/she-network/health-promoting-schools [Accessed 5 Nov. 2017].

[10] SZU. cz,. Program Škola podporující zdraví, SZÚ. [online] 2017 Available at: http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi?highlightWords=%C5%A1kola+pro+zdrav%C3%AD [Accessed 5 Nov. 2017].

[11] Skutecnezdravaskola.cz. Skutečně zdravá škola, 2017 [online] Available at: http://www.skutecnezdravaskola.cz/ [Accessed 4 Nov. 2017].

[12] ČT24, "Instead of a lollipop apple. The Pulse Decree pushed unhealthy food from schools" Místo lízátka jablko. Pamlsková vyhláška vytlačila nezdravé potraviny ze škol, March 1, 2017. [online] Available at: http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/2001130-misto-lizatka-jablko-pamlskova-vyhlaska-vytlacila-nezdrave-potraviny-ze-skol [Accessed 5 Nov. 2017].

[13] Viscojis. cz. Víš, co jíš? [online] 2017 Available at: http://www.viscojis.cz/ [Accessed 5 Nov. 2017].

Rizmal Darja

UČILNICA BREZ KATEDRA KOT PRILOŽNOST ZA PREPLET SOCIALNIH VEŠČIN IN KREPITVE POZITIVNE SAMOPODOBE Z BIVANJEM IN GIBANJEM V NARAVI

POVZETEK

V naših šolah je bil v zadnjem obdobju prevelik poudarek predvsem na storilnostno naravnanost učencev, v ospredje so bili postavljeni izobraževalni cilji. Učitelj je za učence pomemben kot vzor, ki največ naredi s svojim odnosom do dijakov, pri formalnem in neformalnem izobraževanju. Neformalna oblika izobraževanja: medpredmetni tabori, izkazujejo pozitivne spremembe na področjih medpredmetnega povezovanja in širitve ter povezovanja znanja, krepitve pozitivne samopodobe, medosebnih odnosov med dijaki, med dijaki in profesorji, krepitve socialnih kompetenc, krepitve praktičnih veščin, ki jih klasični šolski sistem premalo poudarja. V okviru interesnih vsebin v srednjem strokovnem izobraževanju smo ob povezavi predmetov kemija in angleški jezik izpeljali razredni vikend v Zapotoku. Tabor je poleg osrednje tematike *Tricky Translation* poudarjal tudi krepitev praktičnih veščin: samostojnega načrtovanja jedilnika in priprave obrokov, vključujoč vse dietetske raznolikosti dijakov, gibanja v naravi in pospravljanja celotnega objekta z okolico.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetni tabor, samopodoba, socialne kompetence, praktične veščine, gibanje.

A CLASSROOM WITHOUT THE TEACHER'S DESK AS AN OPPORTUNITY FOR DEVELOPING SOCIAL SKILLS AND STRENGTHENING SELF-IMAGE, ALL IN THE EMBRACE OF NATURE

ABSTRACT

School’s performance today is predominantly student oriented; with only educational goals in mind. However, we should be aware that a teacher represents an important role in students’ lives; especially in his attitude towards them, in both formal and informal education. It is the latter, the informal education, such as interdisciplinary camps, that shows positive changes in the field of interdisciplinary teaching and broadening students’ knowledge, reinforcing their positive self-image and developing interpersonal relationships between students and teachers. It also shows positive changes in the development of practical skills, which are often neglected by the classical school system. In the week of mandatory elective classes, we carried out an interdisciplinary Chemistry-English camp. In addition to its central theme, *Tricky Translations* – which deals with translations, we have also focused on developing practical students’ skills; such as planning of the menus, preparation of diverse meals (taking into account different students’ diets regarding various food intolerances or other health issues), outdoor exercises, household chores and tidying up of the surrounding area.

KEYWORDS: interdisciplinary camp, self-image, social skills, practical skills, exercise.

I. UVOD

Duševno zdravje posameznika opredeljujejo njegovo notranje psihično stanje in njegovi odnosi z drugimi, njegovo delovanje in sposobnost, da se uspešno sooča z obremenitvami, težavami in situacijami, ki jih prinaša življenje. Duševno zdravje človeku ni dano samo po sebi, temveč se krepi in slabi v stalni soodvisnosti s telesnim zdravjem in ožjim ter širšim družbenim, socialnim in naravnim okoljem. Otroci in mladostniki so najšibkejši del družbe in močan senzor družbenega ozračja in dogajanja [4].

Številne raziskave pričajo o tem, da se je pri večini odraslih oseb z duševno motnjo ta prvič pojavila že v otroštvu ali mladostništvu. Zato je ozaveščanje o duševnem zdravju in razvijanje mladostnikovega samovrednotenja ter ostalih gradnikov duševnega zdravja v obdobju od adolescence dalje še posebej pomembno. Menim, da duševno zdravje tako sodi med najpomembnejše javnozdravstvene teme.

Zaradi močne povezave med visoko samopodobo in oddelčnim vzdušjem se skrb za dobre odnose, odprto komunikacijo in strpno sobivanje v oddelku praviloma obrestuje pri vsakem posameznem učencu. Vpliv je obojestranski: učenec, ki se v oddelku počuti dobro, razvija visoko samopodobo, in obratno, tak učenec v oddelku sooblikuje vzdušje, ki ga zaznamujejo dobri odnosi [1].

Menim, da je pomembna naloga učitelja iskati priložnosti za razvoj pozitivne in realne samopodobe pri učencih. Pogosto je razrednik prvi, ki pri razvoju dijaka lahko opazi težave tudi na duševnem področju, se z njim ali z ustreznimi sogovorniki pogovori in poišče strategije reševanja težave. Organizacija in izvedba razrednega vikenda je priložnost, ko se dijaki in učitelji srečujejo drug z drugim na povsem drugačen način in v drugačnih vlogah ter situacijah. Tako dijakom omogočamo dostop do doživljanja medčloveških odnosov in narave v prostorih izven šole.
Na BIC Ljubljana, Gimnaziji in veterinarski šoli, smo se odločili za medpredmetni tabor, ki smo ga izvedli z dijaki drugega letnika programa veterinarski tehnik. Medpredmetni tabor je potekal v stavbi nekdanje vaške šole v Zapotoku, od 28. do 30. 9. 2017.

II. NAČRTOVANJE DEJAVNOSTI

A. Ven iz vsakdana

Razredni konec tedna predstavlja za dijake in učitelje primer doživljajske pedagogike, ki spodbuja razmišljanje in posreduje izkušnje: umik iz poplave dražljajev v življenje brez medijev, prometa, vrveža, samooskrba namesto preobilna oskrba, prevzemanje različnih nevsakdanjih vlog, relativno preprost način življenja namesto preobremenjenosti z mediji in elektronskimi napravami, v kuhinji, pri delu in med prostim časom, improvizacija in kreativnost, naravni življenjski ritem namesto šolskega zvonca ipd.

B. Soodločanje in sooblikovanje

Dijaki imajo v fazi priprav pomembno funkcijo soodločanja in sooblikovanja celotnega programa. Pomembno je, da jim damo občutek, da gre za »njihov dogodek« in jih s tem motiviramo k aktivnemu sodelovanju, ki ustvarja pozitivno vzdušje in pripomore k uspehu načrtovanega progama.

Dijaki so ob koncu prvega letnika izrazili željo, da bi odšli na razredni vikend. Po premisleku o šolskih in obšolskih dejavnostih ob koncu šolskega leta smo se odločili, da se na tabor odpravimo v začetku drugega letnika, z načrtovanjem pa smo začeli ob analizi učnega uspeha v prvem letniku. V razredu se je je pojavila dvojna želja po dodatnem utrjevanju snovi; približno polovica dijakov je čutila primanjkljaj na področju angleškega jezika, preostali pa po matematiki, fiziki (slednja se sicer v programu veterinarski tehnik s prvim letnikom zaključi) in računskem delu kemije. Kot osrednjo intelektualno dejavnost smo tako začeli načrtovati preplet med omenjenima poglavjema.
Dijaki imajo osrednjo vlogo tudi pri izbiri spremljevalcev na taboru; pomembno je, da zavestno izberejo profesorja, s katerim imajo dobre odnose, ali profesorja, za katerega menijo, da bi se morali bolje spoznati.

C. Načrtovanje prehranjevanja

Dijaki so vse prehranjevanje načrtovali samostojno. Začeli so s postavitvijo osnovne časovnice in opredelitvijo, koliko in kakšne obroke bodo potrebovali v treh dneh: četrtek, petek in sobota. Dijaki so se prvič srečali z dejstvom, da se še ne poznajo dovolj dobro, saj niso vsi vedeli, da je v razredu pet vegetarijank, ena veganka, ena deklica z glutensko in ena z laktozno intoleranco. Imeli so težko nalogo, saj so morali kombinirati kar se da zdrave obroke, prilagojene vsem petim tipom jedcev, in ekonomično obdržati čim nižje stroške.

Dijaki so preverili, katere pridelke in izdelke lahko prinesejo od doma, ter na podlagi ponujenega načrtovali jedilnik za tri kosila, dve večerji in dva zajtrka ter vmesne obroke, upoštevajoč vse dietetske prilagoditve.

Najprej so opredelili jedilnik in število dijakov, ki bodo jedli posamezne obroke, potem spisali živila za posamezno hrano in se šele nato lotili izračuna količin. Izpolnjen seznam je preveril še kuhar šolske kuhinje in jim svetoval pri pomanjkljivostih; pozabili so na nekatere začimbe, količine niso bile povsod dobro preračunane na število jedcev. Kuhar jim je svetoval tudi pri opredelitvi časa, potrebnega za pripravo načrtovanega obroka.
Zadnji del načrtovanja je predstavljal še izdelavo seznama za nakupovanje v trgovini. V trgovino smo se odpravili s štirimi dijaki na dan odhoda iz šole, na poti v Zapotok (Slika 1).

Slika 1: Nakupovanje živil v trgovini.

D. Načrtovanje športnih dejavnosti

Dijaki so imeli pomembno vlogo pri načrtovanju športnih aktivnosti. Dejavnosti smo želeli zastaviti dovolj široko, da bodo imeli na izbiro dejavnosti tudi tisti, ki so telesno slabše pripravljeni ali preferirajo neko vrsto športne aktivnosti.

Dijakinja, ki je doma iz okolice, je predlagala pohod na Kurešček, ostali dijaki pa ekipne športe: odbojko, nogomet in košarko. Za skupinske športe so si dijaki priskrbeli rekvizite sami: mrežo in žoge so si izposodili v šolski telovadnici. Prav tako pa so morali organizirati prevoz rekvizitov do Zapotoka.

Načrtovali smo tudi kratek tečaj plezanja na plezalni steni pod vodstvom izkušenega plezalca, saj je v bližnji stavbi urejeno plezališče. To bi bila tudi morebitna rezervna dejavnost v primeru slabega vremena, sugerirana pa je bila z učiteljske strani.

E. Načrtovanje medpredmetnih dejavnosti

Medpredmetno povezavo sva načrtovali s profesorico angleškega jezika sami. Opirali sva se le na izhodišča, ki so jih želeli dijaki: uriti se v komunikaciji v angleškem jeziku, uriti se v računskem delu kemije in vse to početi na kar se da zabaven ali drugačen način, kot je to pri pouku.

Dejavnosti sva načrtovali v treh sklopih:

- obravnava izbranih računskih tem iz kemije: dijaki so dobili naloge s poglavja množine snovi in množinskega razmerja.
- obravnava poglavja *Tricky Translation*, nanašajoč se na izbrana poglavja iz kemije;
- kreativni del dejavnosti: prevajanje kemijskih šal in besednih iger iz angleščine, razumevanje s strokovnega vidika in priprava govornega nastopa s predstavitvijo lastnega izdelka (kemijsko osnovane šale v angleščini).

Prvi sklop je vodila pretežno profesorica kemije, drugi sklop pretežno profesorica angleškega jezika, tretji sklop pa obe.

Dijaki so bili po govornih nastopih ocenjeni. Oceno smo upoštevali pri kemiji in angleškem jeziku.

F. Načrtovanje časovnice

Budnost možganov preko dneva niha podobno kot preko noči; obdobjem visoke miselne aktivnosti nujno sledijo obdobja počitka. Pri dijakih, starih nad 15 let, traja ta ritem približno 45 minut. Prevelika zasičenost z novimi sporočili se kaže kot slabša pozornost, nezbranost, raztresenost, utripanje z očmi, slabša ostrina vida, zaspanost idr.

Pomembni dražljaji za budnost šolarja so tudi dnevna svetloba, svež zrak, ne pretopla učilnica, vonj po cvetju, v svetle barve prepleskane učilnice, primerna napetost mišic, aktivno sodelovanje, možnost gibanja, prazen želodec in predvsem učitelj, ki naj obvlada način poučevanja, v katerem bo šolar sodeloval dejavno, v obliki pogovora [3].

Natančno časovnico smo postavili tako, da smo poskušali vključiti tudi spoznanja o biološkem ritmu in izkoristiti prostor ter dan še s perspektive, da ga ne omejujejo in opredeljujo šolski zvonec in stene učilnice. Tako je bil delovni dan razdeljen po predlogih dijakov; npr. želeli so vstajati kasneje, kot je to običajno, želeli so počitek po kosilu, za športne aktivnosti smo rezervirali najtoplejše dele dneva, a je poslednično zaradi tega pouk potekal tudi v poznih popoldanskih urah.

III. MEDPREDMETNI TABOR

A. Učilnica brez katedra

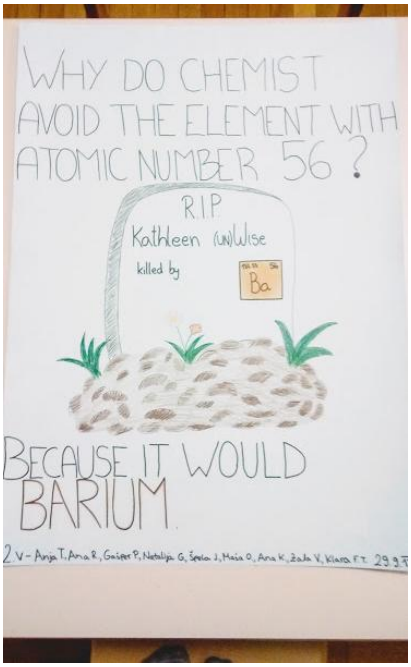
Doživljajska pedagogika se orientira na zapuščanje prostorov šole in s preživljanjem v zunanjih prostorih nudi kontrastno izkušnjo. Že samo bivanje zunaj naselja, na samem, z obsežnim zunanjim prostorom s klopmi, prostorom s kuriščem, kjer se lahko družimo, obdani z gozdom, je pravo doživetje.

Medpredmetna povezava kemije in angleškega jezika je pred dijake prinesla kar nekaj izzivov. Prvi je bil spopad z angleškimi kolokacijami, frazemi, idiomi in »*punsi*«, torej besednimi igrami v angleškem jeziku. Vse to so nato združili z znanjem kemije, da so lahko najprej razbrali dane šale, jih v angleščini razložili, nato pa sami ustvarili nove. Kljub temu da so imeli na izbiro tudi samo ilustrirati že podano šalo, so se prav vse skupine odločile, da bodo ilustrirale šalo, ki jo bodo tudi same iznašle, napisale. Šale so oblikovali na temo kemije, bile so smiselne in seveda smešne, kar dokazuje, da je njihovo znanje iz angleškega jezika na izredno visokem nivoju (zagotovo nad zahtevanim).

Dijaki so pri svojem delu uporabljali slovarje, strokovne knjige s kemijskega področja, izdelek pa predstavili s plakatom, izdelanim s flomastri, škarjami, kemičnimi svinčniki, barvicami ipd. Poudarili smo, da je pomembna uporaba fizičnih gradiv, saj se tako lahko izognejo delu z računalnikom in mediji.

Želeli smo izkoristiti odprto učno okolje, zato so dijaki svoje skupinsko delo lahko načrtovali in izvajali v katerem koli prostoru stavbe ali zunaj nje. Prav tako smo samostojno delo načrtovali z daljšimi časovnimi obdobji, ki so vključevala odmore po lastni presoji. Slika 2 prikazuje dijake med delom, slika 3 pa enega od odličnih končnih izdelkov, ki je bil v govornem nastopu tudi spretno in zanimivo predstavljen.

Slika 2: Skupinsko delo.



Slika 3: Izdelek: besedna igra na kemijsko tematiko.

B. Krepitev veščin in pozitivne samopodobe

Razredni tabori omogočajo razvijanje socialnih veščin: strpnosti, sobivanja, odgovornosti, samostojnosti, samoiniciativnosti in krepitev pozitivne samopodobe, vsestranskega razvoja dobrih odnosov med dijaki, dijaki in učitelji, spodbujanja različnih dejavnosti, pogovorov (s pomočjo debatnih tehnik), t. i. okrogle mize na najrazličnejše teme.

Sobivanje in s tem delovanje tudi na področjih, ki v razredu ne pridejo do izraza, ustvarjajo možnosti za krepitev pozitivne samozavesti, pripomorejo k razreševanju morebitnih konfliktov, k razvijanju in utrjevanju sposobnosti, ki omogočajo in bogatijo bivanje v skupnosti. Opažamo, da so dijaki po razrednih vikendih bistveno močneje povezani, strpneje rešujejo konflikte in opisujejo boljšo razredno klimo.

Posebno pozornost na taboru namenjamo gibanju. Ta dejavnost je med današnjimi dijaki premalo poudarjena, ne glede na to, da so relacije med doseganjem višjih intelektualnih uspehov in gibanjem poznane, hkrati pa redno gibanje vpliva na zdravje. Vsak dan tabora je bilo kar nekaj časa, razporejenega v športne aktivnosti. Prvi dan so dijaki veliko pozornosti namenili timskim igram: košarki, odbojki in nogometu. Prevladovala je odbojka, h kateri sva se profesorici tudi priključili. K telesni aktivnosti prvega dne štejemo tudi pripravo drv in kurišča za taborni ogenj. V drugem dnevu so dijaki usmerjeno plezali in izvedli pohod na Kurešček. Pri tem smo bili še posebej pozorni, da je pohod potekal prilagojeno za vse dijake; telesno močnejše in spodbujevalno za telesno šibkejše. V prostem času so igrali odbojko, košarko in nogomet. Tretji dan je spet prevladovala odbojka. K večji aktivnosti zadnjega dne bi lahko prišteli tudi generalno čiščenje stavbe in njene okolice. Slike 4, 5 in 6 kažejo nekaj športnih utrinkov.

Slike 4, 5, 6: Športne aktivnosti.

Razvijamo praktične veščine bivanja: dijaki sami nakupujejo, kuhajo, pomivajo, pospravljajo, pripravljajo drva, kurijo ogenj, ločeno zbirajo odpadke ipd. Nekateri dijaki se prvič srečajo s kuhalnico (kaj šele s kuhanjem za 30 ljudi), z ročnim pomivanjem, kurjenjem ognja. Slike 7, 8 in 9 kažejo osnovne dejavnosti priprave hrane.
Dijaki so bili izjemno pozorni, da so pripravili tudi obroke za vegetarijanke, veganko, deklico z glutensko in deklico z laktozno intolerance. Debato o raznovrstnih vidikih na zdravo prehrano smo razvili že tekom priprav na tabor, prav tako pa se je debata razvnela pri tabornem ognju, ko smo imeli priliko debatirati in z argumenti podkrepiti različne poglede na zdravo prehrano, glede na različne potrebe posameznih skupin jedcev.

Za uspešno sobivanje morajo dijaki delovati kot tim in si pomagati. Hkrati pa ob tovrstnih prilikah pridejo do izraza dijaki, ki so že vešči vseh teh dejavnosti. Nemalokrat se med dijaki spletejo nove naveze ravno zato, ker odkrijejo, da imajo skupna znanja, konjičke in zanimanja tudi na področjih, ki v razredu ne pridejo na plan.

Slike 7, 8, 9: Priprava hrane, obrok in pomivanje posode.

IV. SKLEP

Doživljajska pedagogika je vzgoja in učenje v naravi. Je prostor za življenje v socialnih igrah, kjer se ob mejnih situacijah doživetja sebe, drugega in skupine odvijajo toliko intenzivnejši vzgojno-učni procesi. Je metoda, namenjena celostnemu pristopu, kjer se ne favorizira nobeden od mogočnih spoznavnih kanalov [2].

Pedagoško delo je temeljilo na poznavanju izbranih tem s področja kemije in angleščine ter ju nadgrajevalo in povezovalo preko spodbujanja kreativnosti. Uvajali smo metodologijo poučevanja in ocenjevanja znanja s pozitivno spodbudo.

Tricky Translation smo gradili na šalah, besednih igrah in stripih s kemijskega področja, kot glavni produkt izpeljali govorne nastope na dano tematiko in predstavili skupinske izdelke (v angleškem jeziku ilustrirane besedne igre ali šale na kemijsko tematiko).
Z razrednimi tabori dosegamo pozitivne vplive formalnega in neformalnega druženja dijakov med seboj in dijakov in profesorjev, ki ustvarjajo posebne odnose in jih ohranjajo vsa leta šolanja. Izkazalo se je, da dobro načrtovani razredni vikendi značilno vplivajo na povezanost in vzdušje v razredu; dijaki se v razredu počutijo tako dobro, da so pripravljeni vložiti veliko truda, da z njim napredujejo v višji letnik. To pa pomeni dober učni uspeh in relativno malo izostajanja od pouka.

Menim, da ima načrtno vplivanje na dijakovo samopodobo in krepitev socialnih idr. kompetenc veliko preventivno in kurativno vlogo v razredni skupnosti ter širše v družbi, zato bomo z razrednimi tabori, različnih oblik, nadaljevali.

LITERATURA IN VIRI

[1] AŽMAN, T. *Sodobni razrednik*. 1. izd., 1. dotis. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2012.

[2] KRAJNČAN, M. *Od igre do projekta, Znanstvena monografija*. Koper: Založba Univerze na Primorskem. 2016.

[3] ŠČUKA, V. *Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti: priročnik za učitelje in starše.* Radovljica: Didakta. 2007.

[4] TACOL, A. *10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom; delavnice za mladostnike*. 2. natis. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo. 2011.

Rožanc Renata

SKOZI ERASMUS+ DO KONCEPTA MONIKE KROHWINKEL

POVZETEK

Dijaki Srednje zdravstvene šole Murska Sobota, ki so bili vključeni v projekt Erasmus+ individualna mobilnost, so imeli v domu za starejše Sankt Veit am Vogau priložnost srečati se s konceptom Monike Krohwinkel. Koncept temelji na spodbujanju obstoječih sposobnosti, neodvisnosti in je nagnjen k posamezniku, ki je zaznamovan s svojimi življenjskimi izkušnjami. Pomembno je, da je stanovalec čim dlje sposoben skrbeti zase, tudi s pomočjo negovalnega osebja, saj to zanj pomeni zdravje.

KLJUČNE BESEDE: Erasmus+, Monika Krohwinkel, sposobnosti, neodvisnost, zdravje.

THROUGH ERASMUS+ TO MONIKA KROHWINKEL CONCEPT

ABSTRACT

The students of the Secondary School of Nursing Murska Sobota, who were involved in the Erasmus + Individual Mobility project in an elderly home in Sankt Veit am Vogau, had a chance to meet the concept of Monika Krohwinkel, based on the promotion of existing abilities, independence, is focused on an individual, who is, however, characterized by his life experiences. It is important that the resident is able to take care of himself, even with the help of nursing staff, for as long as possible, since that means health.

KEYWORDS: Erasmus +, Monika Krohwinkel, abilities, independence, health.

I. UVOD

Na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota se že vrsto let ukvarjamo z individualno mobilnostjo dijakov Erasmus+ in jim omogočamo opravljanje prakse v domovih za starejše v tujini. Spopadanje z brezposelnostjo zlasti med mladimi je ena poglavitnih vlog evropskih vlad in z veseljem sprejmemo njihovo podporo v smislu ponujenih projektov. Pri mladih se tako zaposljivost izboljšuje, so pa tudi aktivno vključeni v različne družbe, izboljšujejo medkulturne odnose in si ustvarjajo nove poklicne možnosti. Lahko si izboljšajo učni uspeh, postanejo bolj samoiniciativni in podjetni, bolj samozavestni in samostojni.
Glavna področja razvoja v okviru projekta so usposobljenost dijakov na področju zdravstvene nege ter pridobivanje dodatnih veščin in kompetenc. Nemščina je v naših krajih ena ključnih kompetenc, je pa vedno manj dijakov, ki imajo v osnovni šoli nemščino kot prvi tuji jezik. V času mobilnosti se znanje jezika izjemno izboljša in tak dijak ima prednost pri zaposlitvi v bližnji Avstriji ali Nemčiji. Naši dijaki namreč odhajajo na delo v Avstrijo in Nemčijo, kjer je nemški jezik nujno potreben. Pri nas je zaposljivost za bolničarje-negovalce in zdravstvene tehnike nizka kljub pomanjkanju le-teh v bolnišnicah in domovih za ostarele.

Leta 2016 smo začeli v sklopu Erasmusa+ sodelovati z domovoma za ostarele v sosednji Avstriji, kjer so dijaki skrbeli za starostnike. Dijaki, ki dobijo možnost usposabljanja v tujini, pridobijo na kvaliteti znanja, predvsem pa dobijo vpogled v sistem dela drugod in lahko prenesejo dobre izkušnje. Zanimalo nas je, na kakšen način obravnavajo varovance in hkrati ali uporabljajo kakšne posebne tehnike dvigovanja pacientov oziroma starostnikov, kajti raziskave po svetu in v Sloveniji so pokazale, da imajo zdravstveni delavci bolečine v hrbtenici pogosteje kot delavci v drugih poklicih. Ugotavljajo, da je vzrok:

1. narava dela; pri bolnikih, ki so odvisni od pomoči negovalnega osebja, delo poteka v prisiljeni drži, veliko je sklanjanja, dvigovanja, premeščanja, prenašanja, premikanja in obračanja. Eno največjih fizičnih obremenitev pri delu predstavlja prestavljanje na invalidski voziček;
2. v bolnišnicah in domovih za starejše je premalo opreme, ki lajša dvigovanje;
3. v času izobraževanja za poklic srednje medicinske sestre in bolničarja-negovalca:

- je premalo poudarka, da je potrebno pri delu varovati hrbtenico;
- dijaki pridobijo premalo teoretičnega znanja o ergonomiji v zdravstveni negi;
- pridobijo premalo praktičnih veščin, kako premikati in dvigovati težke bolnike z metodami in tehnikami varnega dvigovanja.

Zato je ostarelim treba omogočiti, da dosežejo maksimalno raven svojega zdravja in moramo pri starejših aktivnost spodbujati, kar je v bistvu tudi cilj oziroma koncept modela zdravtsvene nege Monike Krohwinkel, s katerim so se dijaki, vključeni v projekt, seznanili.
Ker se življenjska doba podaljšuje, je kvaliteta življenja pomembna za dobrobit posameznika in dobrobit družbe. Dejstvo, ali starostniki aktivno preživljajo leta ali se samo podaljšuje njihovo življenje, ima vpliv tudi na zdravje države.
Resda se je nekaterim s starostjo pogojenim psihološkim upadom funkcij in degenerativnim boleznin težko izogniti, lahko pa z zdravim načinom življenja, kot so uravnotežena prehrana

in telesne aktivnosti, pripomoremo k lepšemu in prijetnejšemu staranju in del tega so bili tudi naši dijaki. Zdravje starostnikov je v bistvu njihova funkcionalna neodvisnost, ki jo je treba spodbujati, kolikor se da.

II. KONCEPT ZDRAVSTVENE NEGE MONIKE KROHWINKEL

Ob pogovorih o sodelovanju smo se seznanili z njihovim načinom dela.V obeh domovih zdravstvena nega temelji na konceptu Monike Krohwinkel. V sodobni zdravstveni negi si medicinsko osebje pomaga s teorijami in modeli zdravstvene nege, ki so kot neko ogrodje za njihovo delo.
Model se je v negovalnem vsakdanjiku izkazal kot pozitiven. Monika Krohwinkel je kot profesorica nege na visoki šoli v Darmstadtu leta 1984 je prvič izdala koncipiran model aktivnosti in eksistencialnih izkušenj življenja. 1991 je bil model preizkušen na zaključeni študiji na obolelih za možgansko kapjo. Ta študija se je v celoti ukvarjala z rehabilitacijskim negovalnim procesom po kapi. Ta model je močno pod vplivom negovalnih teoretičark Dorothee Orem, Marthe Rogers in Hildegard Peplau. Navdihnile so jo tudi teorije psihologov Abrahama Maslowa in Carla Rogersa.
Vsaka znanstvena veda je sestavljena iz splošnih pojmov. Tako vplivajo in odločajo o aktivnosti zdravstvene nege sledeči pojmi:

Človek

Monika Krohwinkel vidi človeka kot živo bitje, zaznamovano z izkušnjami in sposobno se razvijati, rasti, razvijati svoje sposobnosti, neodvisno od starosti, bolezni ali telesene prizadetosti. Koncept človeka se nanaša na uporabnika zdravja (varovanec, bolnik).
Varovanec s svojimi individualnimi potrebami stoji v središču negovalnih odločitev, v katere mora biti vključen. Vključeni so tudi svojci, če izrazijo interes. Varovanec ima pravico in tudi dolžnost skrbeti sam zase.

Okolje

Po celostnem gledanju je okolica bistveni dejavnik za življenje, zdravje in počutje. Človek in okolica vplivata eden na drugega. K okolici štejejo zraven vseh živih bitij tudi ekološke, fizikalne, materialne in družbene dejavnike. Potreba po spremembah okolice je posebej nazorna na področju rehabilitacije in pri vselitvi v dom za ostarele. Okolica je bistveni zaposlitveni faktor za življenje, zdravje in dobro počutje. Le-ta zaznamuje človeka in človek zaznamuje okolico. Okolica lahko posreduje varnost, spodbudo in tudi spoštovanje.
Posebnost predstavljajo bivanjske izkušnje življenja, Človek je tekom življenja zbral vrsto pozitivnih in negativnih izkušenj, ki se odražajo v njegovem življenju. Te izkušnje lahko vplivajo na zadovoljstvo, dobro psihično počutje in dobro telesno kondicijo.
Okolje v zdravstveni negi lahko predstvaljajo bolnikovi oziroma varovančevi svojci, družina kot izvajalka zdravstvene nege, ustanova kot mesto izvajanja zdravstvene nege, bolnišnica, dom ter dejavniki, ki neposredno vplivajo na zdravstveno stanje človeka.
Okolje je lahko zunanje in notranje.

Zdravje in bolezen

Monika Krohwinkel definira bolezen in zdravje kot dinamični proces. Gre za fizično, psihično, duhovno, celovito dobro počutje človeka. Osebje se pri delu ne osredotoča samo na medicinsko poslanstvo, temveč vključuje vire oziroma zmožnosti človeka, ki jih je treba spodbujati in obdržati. Kot zdravje je označena kvaliteta življenja, ki jo človek, ki je potreben pomoči, definira kot dobro počutje in neodvisnost. Starostnika se spodbuja in mu pomaga pri življenjskih aktivnostih, ki jih sam ne more več izvajati oziroma jih ne zaznava. Zdravstvena nega mora biti naravnana individualno s ciljem najboljše kvalitete življenja. Primanjkljaji se izravnavajo in ne se ne izpostavljajo.

Zdravstvena nega

Je organizirana oblika pomoči človeku, ki jo potrebuje. Zdravstvena nega postavlja človeka z njegovo edinstvenostjo v središče. Človeka je treba podpirati pri stremenju k neodvisnosti. Pri tem je treba spoštovati želje in navade le-tega. Cilj zdravstvene nege je prizadetega človeka spodbujati, ohraniti njegove sposobnosti ali jih ponovno odkriti. Te sposobnosti pomagajo realizirati njegove življenjske potrebe. Pomagajo tudi pri tem, da človek zna shajati s svojimi problemi.

Monika Krohwinkel pri zdravstveni negi poudarja, da obstaja pet temeljnih metod: se zavzeti za človeka, potrebnega nege, ga voditi in usmerjati, skrbeti za pozitivno okolico, ga spodbujati ter oskrbovancu in njemu bližnjim dajati navodila, jim svetovati, jih poučevati in spodbujati.

Pod vplivom filozofij se iz ključnih pojmov razvijejo konceptualni modeli. Medtem ko se dijaki pri nas spoznavajo s konceptnim modelom Virginie Henderson, so se na praksi srečali s konceptom Monike Krohwinkel, ki temelji na trinajstih postavkah in kjer je pomembno, da stanovalec poskuša čim dlje obdržati svoje sposobnosti oziroma se spodbujata njegova neodvisnost ter dobro počutje. Pri tem konceptu je pomembno, da gre za holističen vidik zdravstvene nege ter pristop, ki je osredotočen na varovanca oziroma pacienta. Njen model temelji na konceptih zdravstvene nege Marthe E. Rogers, Hildegard Peplau in Virginie Henderson. Holistični vidik vključuje vsakodnevne dejavnosti, kot so komunciranje, mobilnost, skrb zase, hranjenje in pitje , spanje in relaksacija, družbeno udejstvovanje in soočanje z osnovnimi življenjskimi izkušnjami, kot je recimo smrt partnerja. Negovalni process temelji na tem konceptu.

Center vsega je posamična življenjska zgodba in sposobnost posameznika. Ta model se ne orientira na primanjkljaje, ampak na to, kaj so ljudje, v njihovem primeru varovanci, sposobni in pri čem potrebujejo pomoč. Temelj tega koncepta tvori trinajst aktivnosti in eksistencialnih izkušenj življenja ADEL (Aktivitäten und eksistenizielle Erfahrungen des Lebens):

A. Komunikacija

Komunikacija zadovoljuje potrebo po izmenjavi informacij, občutkov, potreb, znanj. Le-to je treba spodbujati in podpirati. Verbalna in neverbalna komunikacija sta tesno povezani. Po Moniki Krohwinkel spadajo stanje zavesti, orientacija, zmožnost spominjanja in koncentracije prav tako h komunikaciji kot sposobnost pisnega in ustnega izražanja.

Tudi mimika in gestika , izražanje občutkov, sposobnost zaznavanja, branje, zaznavanje toplote in hladu spadajo v področje komunikacije.

B. Gibanje

Gibanje je osnovna pogonska sila, ki človeku omogoča zadovoljevanje tudi drugih življenjskih potreb. Posameznik lahko živi tudi brez te aktivnosti, vendar je v tem primeru kvaliteta njegovega življenja omejena, marsikdaj pa vodi v osamljenost ali socialno izoliranost. Spodbuja se splošna mobilnost in se pri tem tudi pomaga, npr. pri hoji, sedenju, vstajanju in spreminjanju položaja. Varovance, ki lahko začasno zapustijo posteljo, se spodbuja, naj vsaj za kratek čas vstanejo. Poskrbeti je treba, da nihče ne ogroža sebe ali drugih. S profilaktičnimi ukrepi se preprečuje preležanine, mišično krčenje, ki ima za posledico kontrakture, pljučnico, trombozo in zaprtje. Smiselno se uporabljajo invalidski voziček in pripomočki za hojo.

C. Ohranjanje vitalnih življenjskih funkcij

Pozoren je treba biti na dihanje, kašelj, dihalne težave in okužbe. Pri posebnostih ali spremembah se nadzoruje krvni tlak, pulz in temperatura. Vse ugotovitve se dokumentirajo in vključujejo v načrtovanje zdravstvene nege. Izvedeni so ustrezni negovalni ukrepi.

D. Skrb zase – osebna higiena in urejenost

Osebna higiena in urejenost sta pogoj za zdravo življenje in s tem preprečevanje infekcij. Osebno higieno je treba izvesti čim bolj neodvisno oziroma samostojno. Podpira se skrb za telo. Ponujena je pomoč pri umivanju, prhanju, kopanju, ustni higieni, britju in friziranju, negi nohtov, ličenju. Opazuje se stanje kože. Pozornost se posveča poškodbi kože (pordelost, mehurji, alergije, okužbe). Ustrezni ukrepi se sprejmejo v skladu z ustaljenimi standardi. Pri intimni negi se upošteva občutek sramu in zagotavljanje intimnosti.

E. Hranjenje in pitje

Ti dve aktivnosti sta nujno potrebni za preživetje. Zadovoljevanje teh dveh potreb omogoča rast in razvoj organizma, daje energijo, obnavlja celice, spodbuja tvorbo protiteles in dobro počutje. Varovanci imajo individualne potrebe in navade. Pri obrokih je na razpolago navadna in dietna hrana. Osebje kuhinje je obveščeno o tem, kaj smejo oskrbovanci jesti. Zagotovljen mora biti ustrezen vnos hrane in tekočine. V primeru ljudi, ki imajo težave in motnje prehranjevanja, se preveri in upošteva način priprave hrane (pasirana hrana, hrana, ki jo dobijo po sondi, posebna dietna hrana) in pazi se na to, če varovanci hrano prenašajo, prisotnost alergije in intolerance . Uporabljajo se posebni pripomočki (zobne proteze, pribor za sondo, pripomočki za gospodinjstvo). Pozornost se posveča ustni higieni, čistoči oblačil in rok.

F. Izločanje in odvajanje

Gre za odstranitev produktov prebave in je v tesni povezavi s prehranjevanjem. Gre predvsem za mikcijo in defekacijo. Spodbuja se kontinenca. Za težave pri inkontinenci se uporabljajo pripomočki za negovanje. Pri izločanju urina se opazuje količina, vonj, barva in znaki okužbe sečil. Pri odvajanju blata se pav tako opazuje količina, pogostost odvajanja , zaprtje

in diareja. Vse ugotovitve se dokumentirajo in se vključijo v načrtovanje zdravstvene nege. Pri motnjah odvajanja se izvajajo ustrezni negovalni ukrepi .

G. Oblačenje

Varovanca podpiramo pri oblačenju in slačenju. Gre za življenjsko aktivnost, ki naše telo varuje pred neugodnimi vplivi okolja, ohranja telesno temperature in izraža tudi neko estetsko in kulturno usmerjenost posameznika. Upošteva se osebna razporeditev oblačil.

H. Počitek in spanje

S počitkom zadovoljujemo potrebo po optimalni psihofizični sprostitvi. Je bistvenega pomena. Naberemo si novih moči za fizično in umsko delo. Spodbujajo se potrebe posameznika po spanju in počitku. Dnevna rutina je zasnovana tako, da zagotavlja normalen ritem budnosti in spanja. Spremljajo in dokumentirajo se motnje v budnem in spalnem ritmu. To se vključi v načrtovanje zdravstvene nege. Uspavala se dajejo le po naročilu zdravnika.

I. Zaposlitev

Ta aktivnost omogoča človeku pridobivanje sredstev za življenje. V procesu zdravljenja je zaposlitev pomembna, ker krepi in utrjuje človekove psihofizične sposobnosti. Da bi bilo to področje življenja smiselno, so dejavna različna področja v Domu. Ne gre le za splošno zaposlitev stanovalcev, ampak je poudarjena smiselnost naloge, ki si jo najde vsak posameznik.

J. Se počutiti in vesti kot moški ali ženska

Prebivalci lahko v svoji sobi nemoteno živijo svojo spolnost (nežnost, dotik, naklonjenost). Partnerstvo v ustanovi je omogočeno in se spodbuja.

K. Skrb za varno in ugodno okolje

Pomembno je, da človek nevarnost prepozna in se nanjo ustrezno odzove. Pri tem mora biti človek fizično sposoben odstraniti oviro ali se izogniti škodljivim dejavnikom, mora pa nevarnost tudi prepoznati in se v danem trenutku primerno odločiti. Varovanci ne smejo biti izpostavljeni tveganjem. Spodbuja se mobilnost, a pri tem je treba zagotoviti varno okolje. Po potrebi se uporabljajo pripomočki za hojo in gibanje. S preventivni ukrepi se težje razvijejo preležanine, pljučnica, kontrakture. Zdravniški napotki se dosledno izvajajo.

L. Zagotoviti socialno področje življenja

Z dogodki kulturne in družbene narave se promovirajo družbeni stiki tako zunaj kot znotraj institucije. Stiki s sorodniki, prijatelji in znanci se spodbujajo, če varovanec to želi. Pomembni so tudi stiki z drugimi stanovalci. Hkrati se spoštuje, če kdo stikov ne želi.

M. Ravnanje z eksistencialnimi izkušnjami življenja

Prebivalce se podpira v težkih situacijah, ko gre za resne odločitve, tesnobo, izgubo, bolezen, umiranje. Temelj za to je biografija varovanca. Spodbujajo se obstoječe sposobnosti, hobiji, znanje in rituali, ki so jim ljubi.
Na podlagi opazovanja vsakodnevnih aktivnosti in pogovora se ugotovijo človekove potrebe, postavi se negovalna diagnoza in določi se negovalne cilje. V načrt zdravstvene nege so vključene negovalne intervencije, diagnostično terapevtski program ter zdravnikova naročila. Načrtovane negovalne intervencije se izvajajo po programu. Zastavljeni cilji se primerjajo z doseženim stanjem. Po potrebi se negovalni načrt spremeni.

III. SKLEP

Ugotovili smo, da se konceptualni modeli zdravstvene nege med seboj ne razlikujejo dosti in da so dijaki v domu za ostarele v obdobju praktičnega pouka spoznavali enake vsebine oziroma teorije. Prav tako dijaki niso zaznali drugačnih pristopov glede premikanja varovancev. Bistveno je, da se stremi k individualni obrabnavi, da se dodaja življenje letom ne leta življenju ter da se ohranja samostojnost in dostojanstvo človeka, kolikor je mogoče.
Odločeni smo, da nadaljujemo s projekti Erasmus+ in še naprej spoznavamo, na kakšen način se v domovih za ostarele trudijo pomagati in olepšati stanovalcem zadnje življenjsko obdobje, dijakom pa dati možnost, da si bogatijo lastno osebnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.altenpflegeschueler.de/sonstige/pflegekonzept-nach-monika-krohwinkel/

[2] http://www.hauszumfels.de/resources/ueberuns/pflege/Pflegemodell.pdf

[3] http://www.pflegedienst-ditfurt.de/pdf/pflegekonzept.pdf

[4] http://www.aedl.de/

[5] Bohinc M, CIBIC D, Teorije zdravstvene nege, Radovljica: Didakta, 1994

[6] SeneCura Socialzentrum St. Veit in der Südsteiermark, Pflegekonzept, St. Veit in der Südsteiermark, 2016

Sabotin Pečnik Antonija

MINUTA ZA ZDRAVJE

POVZETEK

Nepogrešljiv in sestavni del otrokovega življenja je gibanje. Gibanje je pri otrocih bolj izraženo kot pri odraslih. Pomanjkanje gibanja se kaže na različne načine. Med šolskimi urami z nemirom. Potrebo po gibanju vključimo med šolsko uro. Gibanje v razredu med učnimi urami, naredi pouk zanimiv, pouk popestri in olajša delo učitelju ter učencem. Učencem se izboljša motivacija za šolsko delo, koncentracija. Izboljšajo se medsebojni odnosi v razredu, odnosi med učiteljem in učenci. Preprostost in raznolikost gibalnih vaj omogoča učitelju lažjo in bolj uspešno izpeljavo učnih ur in s tem dosego ciljev, ki si jih je zadal na začetku. Vaje se opravljajo po daljšem sedenju, šolskem delu, pisanju. Izvajamo jih na začetku učne ure, med in na koncu učne ure. Vsak učenec jih opravlja v skladu s svojimi sposobnostmi. Vaje učenci prenašajo v domače okolje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, motivacija, umiritev, sprostitev, raztezanje.

A MINUTE FOR HEATH

ABSTRACT

The essential and vital part of the child's life is movement. The need for movement is more expressed in children than the adult.

The lack of movement is expressed in diffent ways as for instance restlessness during classes. The physical activity has become a part of the lessons. This results in more interesting lessons which allow the teacher and the pupils to achieve their goals efficiently. The pupils improve their motivation for school work and their concentration.

As the result the relationships between all parties are improved.The simplicity and diversity of physical activities enables the teacher to achieve teaching aims.

Physical exercises are conducted after a longer periods of sitting, working or writing. The appropriate time for the activities is at the beginning, in the middle or at the end of the classes. Each pupil does the activities according to their own abilities. This practice can be also applied by pupils at home.

KEYWORDS: movement, motivation, rest, relaxation, stretching.

I. UVOD

Telesa živih bitih so ustvarjena za gibanje. Živali se redno gibajo, saj iščejo hrano, vodo, zavetje, iščejo partnerja za razmnoževanje, itd. Kaj pa človek? V otrokovi naravi je, da se giba. Že v maternici se otrok premika – brca, se obrača, premika roke. Dojenček brca z nogami, premika ročice, obrača glavo. In potem otroštvo – vrtec, šola. Gibanje počasi zamre, kljub temu da vemo, da redno gibanje od otroštva do pozne starosti vsakemu posamezniku prinaša le koristi.

Pri otrocih je potreba po gibanju dosti bolj izražena kot pri odraslih. Žal naš šolski sistem potrebo po gibanju pri otrocih zanemarja. Pomanjkanje gibanja pri otrocih v razredu se kaže na različne načine – nemotiviranost za delo, zaspanost, ležernost, nemirnost, itd.
Gibanje vpliva na razvoj naših mišic, kosti in sklepov. Vpliva na razvoj telesa, na dobro počutje, na zdravje. Pozitivno vpliva tudi na naše družabno in socialno življenje. Ob gibanju spoznavo nove prijatelje, ki velikokrat postanejo potem tudi naši zavezniki. Gibanje med drugim poskrbi za dober spomin in s tem pomaga pri učenju.

Učitelji lahko sprejmemo izziv in naravno potrebo otrok (pa tudi sebe) po gibanju uskladimo z delom v razredu in s tem izboljšamo motiviranost ter koncentracijo učencev za dosego ciljev, ki smo si jih zadali za posamezno učno uro. Z gibanjem naredimo pouk zanimiv, lahko pa z gibanjem tudi olajšamo razumevanje snovi pri nekaterih predmetih (biologija, fizika, itd.).

II. MINUTA ZA ZDRAVJE

Za izvajanje vaj v razredu nimam na volj športnih pripomočkov, saj le te učenci uporabljajo pri športu in ne pri urah biologije. Imam pa na voljo osnovni material za gibanje – otroke. Vse vaje, ki jih med urami pouka biologije, naravoslovje izvajam z učenci, so prilagojene za izvajanje med poukom v učilnici, ne glede na to, koliko otrok imam pri tisti uri v učilnici. Vaje prilagajam trenutnim potrebam, ki jih opazim med učenci oziroma se naslonim na vzdušje v razredu.
Vaje izvajam po daljšem sedenju, po pisanju zapiskov, po pisanju nalog, po šolskem delu. Lahko jih izvajam na začetku učne ure, da se učenci lažje umirijo. Izvajam jih med uro, da dvignem motivacijo za delo do konca učne ure. Včasih jih opravimo na koncu ure, da lažje pričakajo odmor ali konec pouka in odhod domov. Velikokrat se nam zgodi, da vaje potegnemo v odmor, saj ne želijo iz razreda, ker se imajo ob gibanju prijetno, pozitivno.
Vsak učenec izvaja vaje individualno. Ker učim učence štiri leta, jih počasi navajam na to, da prisluhnejo svojemu telesu in da vaje izvajajo ob svojih sposobnostih. Ob vajah jih navajam tudi na to, da ne goljufajo, saj s tem delajo slabo sebi in ne meni. Jaz se pri vsaki vaji maksimalno potrudim in to učenci tudi zelo hitro ugotovijo.

A. Vaje za umiritev - ravnotežje

Gibanje zadeva celega človeka, njegovo radovednost in znanje, njegove misli in čustva. Nemiren otrok le težko združuje čustva z radovednostjo, kaj šele z znanjem. In cel čas otrokom govorimo, da je znanje naše največje bogastvo.
Bistvo teh vaj je, da ne ugotavljam, ne določam kaj je prav in kaj narobe, ampak z vajami poskušam le nemirne učence umiriti. Moje delo je, da pomagam učencem nemirnost, hiperaktivnost preusmeriti na drugo področje, da dosežem na ta način obojestranski uspeh (učenec – učitelj). Učenci se lažje umirijo, lažje pričnejo z delom. Z nekaj gibi poskrbim za svojo in učenčevo motivacijo za delo. Skozi preproste gibalne vaje skušam zgraditi zaupanje med učencem in mano.
S preprostimi vajami učence umirim, jih motiviram za delo. Vaje pri učencih vzbujajo radovednost in sprejetost v skupino, saj se učenci med vajami spodbujajo s pogledi in ne z besedami.

VAJA 1: Učenec sedi na stolu. Stol sede tiho pomakne nazaj, tako, da lahko vstane in vzravnano stoji med stolom in mizo. Ponovno sede na stol. Dvigne pete, sedi vzravnano, na tleh ima le prste. V mečih začuti bolečino, saj meča razteguje. Brez pomoči rok vstane (na začetku si lahko pomaga tudi z rokami – ravnotežje). Stoji tiho na prstih ob mizi. Ne naslanja se na mizo. Ponovno sede s petami v zraku in stoje na prstih. Vajo 5 x ponovi.
VAJA 2: Učenec sedi na stolu. Stol sede tiho pomakne nazaj, tako, da lahko vstane in vzravnano stoji med stolom in mizo. Ponovno sede na stol. Dvigne prste, sedi vzravnano, na tleh ima le pete. Brez pomoči rok vstane (na začetku si lahko pomaga tudi z rokami – ravnotežje). Stoji tiho na petah ob mizi. Ne naslanja se na mizo. Ponovno sede s prsti v zraku in stoji na petah. Vajo 5 x ponovi.

Slika 1: Prikaz vaje.

VAJA 3: Učenec sezuje copate. Levo stopalo položi ob koleno desne noge. Stopalo se prilega kolenu. Roke skleni nad glavo, iztegni jih navzgor in nekolik nazaj. Zadrži položaj 5, 10 sekund. Sproščeno in globoko dihaj. Zamenjaj noge.

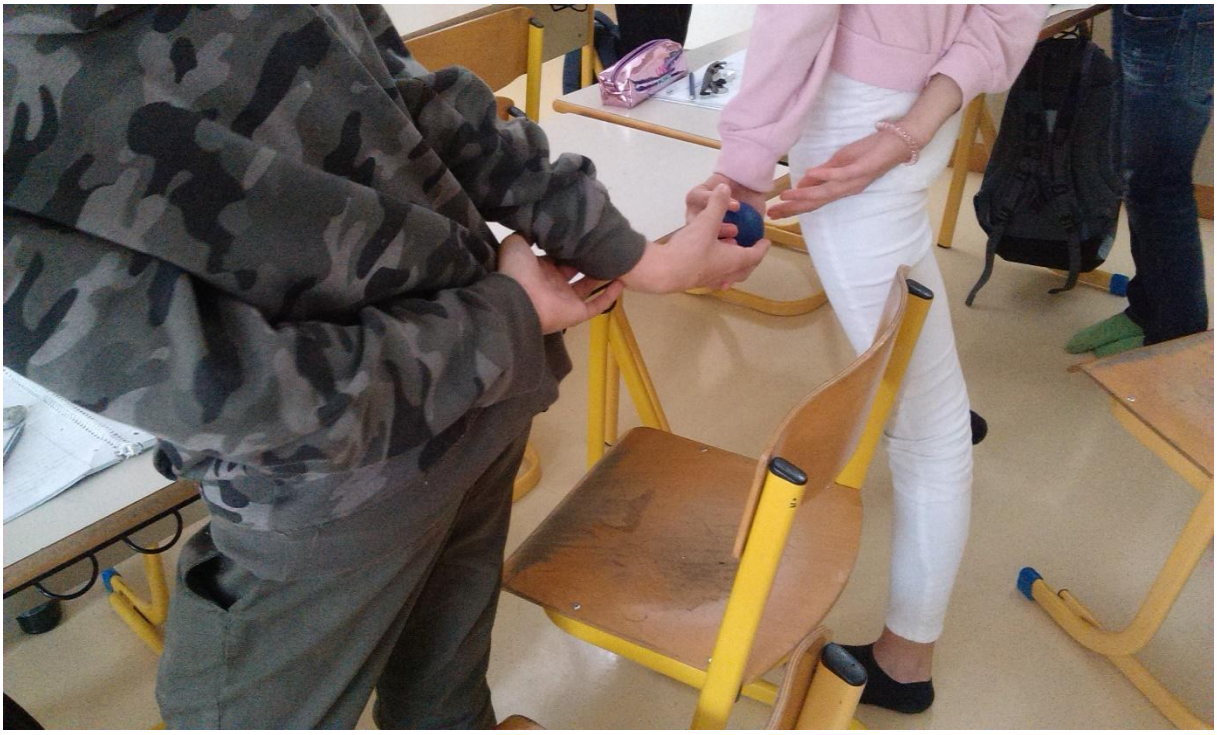
Slika 2: Učenci stojijo na eni nogi z rokami nad glavo.

B. Vaje za motivacijo in sprostite

Človek v življenju najlažje deluje kot skupina. Otrok potrebuje vrstnike, da se mu izoblikuje skupinsko delovanje in sodelovanje z drugimi. Tako se počasi od otroštva naprej človek oblikuje v zdravo socialno bitje. Pri tem so zelo pomembni zdravi medsebojni odnosi, sprejemanje sebe in tudi drugih kot enakovrednih članov skupine – razreda. Pomembno je, da učenci v šoli prepoznajo prednosti dela v skupini, saj marsikatero naloge lažje rešijo kot skupina in ne kot posamezniki.

Bistvo teh vaj je, da so v izvajanje vključeni vsi učenci. Med seboj si morajo pomagati. Med seboj morajo sodelovati. Kot učitelj sem pri teh vajah zelo hitro ugotovila, ali razred deluje kot celota, so homogeni, ali je razred razdeljen na posamezne skupine.

VAJA 1: Učenec stoji na prstih. Roke ima iztegnjene nad glavo. Z rokami se poskuša dotakniti stropa.
VAJA 2: Učenec stoji ob mizi. Trup nagiba levo ali desno, tako da se ne dotika sošolcev z glavo. Z iztegnjenimi rokami ob telesu se poskuša dotakniti kolena, gležnjev, tal. Med vajo govori le učitelj, ki daje navodila.
VAJA 3: Učenci stojijo pred svojimi stoli in za mizo. Roke imajo iztegnjene nad glavo. Prvemu učencu v roke položim žogico (jabolko, zvezek, radirko, itd.). Žogica po razredu potuje iz roke v roko brez govorjenja. Na voljo so le bežni pogledi. Razred se med seboj zelo hitro poveže, le v nekaj trenutkih, saj žogica (ali drug predmet) le tako potuje po razredu. Cilj vaje je, motivirati učence za skupinsko delo s tem, da žoga potuje po zraku do naslednjega učenca. Do cilja pride žoga le s sodelovanjem. Vajo lahko ponovimo sede z rokami za hrbtom. Če žoga pade na tla, se igra zaključi v primeru, da imamo na razpolago veliko časa (tabori, nadomeščanja) pa se igra prične znova.



Slika 3: Vaja podajanja žogice.

C. Vaje za raztezanje

Učitelji smo učencem vzor. Učence imamo možnost učiti, kako skrbeti za svoje tele (razredni pouk, šport, gospodinjstvo, biologija, kemija, slovenski jezik), kako se pravilno prehranjevati (razredna stopnja, biologija, naravoslovje, gospodinjstvo), kako se pravilno raztezati (razredna stopnja, šport, biologija, prva medicinska pomoč), skratka predvsem, kako pravilno živeti.
Zelo pomembno učenje v šoli je to, da bi gibanje postalo del otrokovega življenja in da bi ta znanja prenesli v zrela leta. Mi kot otroci smo se veliko gibali, saj smo obredli vse vrtove, drevesa, žive meje po pouku. Danes velika večina »mestnih« otrok pozna gibanje le s prstom po tipkovnici oz. telefonu.

Pomembno je, da si pri vajah za raztezanje znamo prisluhniti. Prisluhniti svojemu telesu in vaditi le toliko, kot smo sposobni. Slednje je zelo pomembno pri razteznih vajah. Raztezne vaje so zelo individualne. Učence opozorim, da se pri razteznih vajah med seboj ne primerjajo, še manj pa, da bi med seboj tekmovali. Z vajami poskušam pri učencih razvijati gibljivost. Vse vaje izvajamo zelo počasi. Osredotočimo se le na mišice, ki jih v tistem trenutku moramo raztezati.

Pred in po pisanju kontrolnih nalog, zapiskov naredimo vaje za raztezanje zapestja, dlani, občasno tudi celih rok. Učenci, pa tudi sama sem po dolgotrajnem pisanju v rokah začutila bolečino (palec, kazalec, sredinec) in utrujenost. Z vajami, ki jih izvajamo izboljšamo gibljivost in prekrvavitev. V rokah začutimo energijo – roke postanejo tople in prožne. Med drugimi učnimi urami pa opravimo vaje za raztezaje po sedenju, saj po dolgotrajnem sedenju ostajajo noge, hrbet in vrat napeti in togi. Vaje izboljšajo prekrvavitev in sprostijo napete dele.

VAJA 1: Vaje za raztezanje po sedenju opravljamo stoje. Kolena rahlo pokrči, dlani položi na spodnji del hrbta nad boki. Hrbet rahlo potisni naprej, trebuh pa nazaj. Zadrži dih. Vajo ponoviš 5 krat.

Slika 4: Vaja za raztezanje.

VAJA 2: Hoja na mestu z dvignjenimi koleni. Stojiš sproščeno. Dviguješ kolena. Koleno dvigni čim višje, vendar samo tako visoko, da lahko brez opore stojiš vzravnano.

VAJA 3: Roke nasloni na bok. Oprimi se mize, če nisi stabilen na eni nogi. Desno nogo dvigni od tal in z gležnjem ter stopalom 5 x zaokroži v smeri urinega kazalca in nato še 5 x v nasprotni smeri. Vajo ponovi še z levo nogo.

VAJA 4: Rame dviguj proti ušesom, dokler v ramah ne začutiš napetosti. Zadrži dih in napeta ramena. Pri izdihu sproti ramena in popek povleči proti hrbtenici. Vajo ponovi 5 x.

VAJA 5: Stojiš, kolena so pokrčena. Levo roko daj za glavo. Dlan desne roke položi na komolec desne roke. Zadrži položaj nekaj sekund. Nato zamenja roke.
VAJA 6: Noge imaš iztegnjene. Glavo in prsni koš počasi spuščaš v predklon. Z iztegnjenimi rokami in nogami se dotakni tal. Vajo ponoviš 5 x.
VAJA 7: Roke iztegneš pred telesom. 10 x zavrti razprte dlani v smeri urinega kazalca in nato 10 x v nasprotno smer.
VAJA 8: Skleni dlani pred telesom. Roke pokrči. 10 x zavrti sklenjene dlani v smeri urinega kazalca in 10 x v nasprotni smeri.

Slika 5: Prikaz vaje 9.

VAJA 9: Roke so pokrčene pred telesom. Dlan – obrnjena navzgor – se dotika dlani pred prsnim košem. Dlan potiskaj proti drugi dlani tako, da začutiš raztezanje v zapestju in podlakti. Dlan obrni navzdol. Ponovi vajo. S to vajo raztegneš še podlaket na zunanji strani.

Slika 6: Prikaz vaje 10.

VAJA 10: Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni prste druge roke v stran. Dlani sta stisnjeni. Prste pritiskaš tako dolgo, da ne občutiš razlega raztezanja.
VAJA 11: Prste razpri. S palcem in kazalcem ene roke primi prst druge roke. Prst potresi in nežno potegni. Vajo ponoviš z vsakim prstom. Nato zamenjaš roki.

III. ZAKLJUČEK

Gibanje je nepogrešljiv in sestavni del življenja. Pomanjkanje gibanja se kaže na različne načine – z nemirom, razdražljivostjo, nemotiviranostjo za delo, zaspanostjo, itd. Gibanje lahko vključimo med vse učne ure in ne le med šport, izbirne vsebine, ki so na osnovi športa in dneve dejavnosti. Z gibanjem popestrimo učne ure, pouk naredimo zanimiv, izboljšamo motivacijo za šolsko delo. Učencem se izboljša koncentracija, izboljšajo se medsebojni odnosi v razredu, nenazadnje pa tudi odnosi med učiteljem in učencem.
Vaje izvajam na začetku učne ure, med in na koncu učne ure, lahko pa tudi med urami nadomeščanja. Vaje so preproste. Vsak učenec jih opravlja v skladu s svojimi sposobnostmi. Do konca šolskega leta učenci pri vajah za ravnotežje zelo napredujejo, saj na začetku šolskega leta vsi učenci vstajajo s stola ob pomoči rok, po nekaj tednih pa že brez pomoči rok. Učenci vaje prenašajo tudi v domače okolje. Kar nekaj učencev vaje izvaja doma in sicer med dolgotrajnim sedenjem za računalnikom, ko delajo domače naloge za šolo ali se učijo. Doma jih tudi predstavijo staršem.
Kaj sem ugotovila z gibanjem med urami? Da so vaje, ki jih izvajam z učenci zelo preproste in raznolike. Da jih lahko vsakodnevno spreminjam. Da mi omogočajo lažjo in uspešno izpeljavo učnih ur, saj so učenci zelo motivirani in skoncentrirani za učno delo. Da tudi meni

omogočajo gibanje med urami in tako med učnimi urami nekaj naredim tudi za sebe. Da informacija o gibanja pride do staršev. Da so učenci bolj sproščeni, umirjeni.

ZAHVALA

Zahvalila bi se svojim učencem od 6. do 9. razreda, ki mi omogočajo: da se lahko med urami gibam, ne le hodim in stojim v razredu; da so pripravljeni izvajati vaje, ki jim jih pokažem in predstavim; da vaje prenašajo v domače okolje. Zahvalila bi se tudi vodstvu šole, ki mi omogoča spodbudno okolje za šolsko delo in osebni razvoj. Zahvala gre tudi moji družini, ki me podpira pri vseh mojih šolskih in življenjskih projektih.

LITERATURA

Fonda, K., Kuštrin, V., ... (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Sapač Slavko

ZAJTRK, POMEMBEN DNEVNI OBROK

POVZETEK

Prehrana mladostnikov je zagotovo področje, ki je pri nas še vedno nekako potisnjeno na stranski tir. Po lanski objavi podatkov nacionalnega inštituta za javno zdravje o prekomerni prehranjenosti otrok po občinh sem razmišljal, kako bi lahko pomagal pri tem učencem v osnovni šoli. Zdravje in prehrana se zelo povezujeta. Cilj vsakega človeka in družbe je zdravje. Pri pouku ostane malo časa za to, razen pri predmetih, kjer je prehrana del učne snovi. Pa tudi teh vsebin ni dovolj. Nekaj časa za takšne vsebine je pri razrednih urah, zato sem vsebino o prehrani vključil v vsebino razrednih ur. Z različnimi metodami in oblikami dela sem želel učencem privzgojiti pomen pravilnega prehranjevanja in zdrave prehrane.

KLJUČNE BESEDE: mladostnik, zdrava prehrana, zajtrk.

BREAKFAST, IMPORTANT DAILY MEAL

ABSTRACT

The diet of young people is definitely an area that is still put on the side in our society. After I read the last years data publication of the national institute for public health about the obesity of children I started thinking how could I help my students at primary school where I teach about this growing problem. Our health and what we eat are connected.

Every human's and society's goal is good health. Unfortunately there is not much time left in lessons to talk about this topic; only at subjects where the topic about food is in curriculum. However, the problem is that topics like this are rare. Therefore, I have included the topic into my class lessons. With different methods and forms of teaching I wanted to impart the importance of eating healthy to the students. The emphasis was on breakfast as the most important meal of the day.

KEYWORDS: the young, healthy food, breakfast.

I. UVOD

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in hkrati preprečujemo zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in zvišan sladkor v krvi ter debelost.
Kaj pomeni zdrava prehrana? Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Zelo pomembno je število obrokov. Človek naj bi zaužil dnevno najmanj tri obroka. Najbolje je zaužiti pet obrokov dnevno. Količina hrane naj bo primerna naši telesni aktivnosti, ali preprosto povedano, pojejmo toliko kolikor porabimo.

Pri uživanju hrane so pomembni tudi okolje, razpoloženje in čas. Da bo zaužita hrana res v korist in bo krepila naše zdravje, so potrebni: umirjenost, urejeno okolje, lepo pogrnjena miza in dobro razpoloženje pri mizi. Hrano dobro prežvečimo, kajti na ta način se bo hrana lahko prebavila in izkoristila. S prehrano moramo zagotoviti našemu telesu vsa potrebna hranila, zato uživajmo raznovrstno hrano: žita in žitne izdelke, zelenjavo, sadje, mleko in mlečne izdelke, meso, stročnice in oreške. Potrebujemo tudi maščobe, le-te uživajmo zmerno in to predvsem tiste rastlinskega izvora. Tudi pri sladkorju bodimo pozorni. Čim manj sladkarij in dodajanja sladkorja.

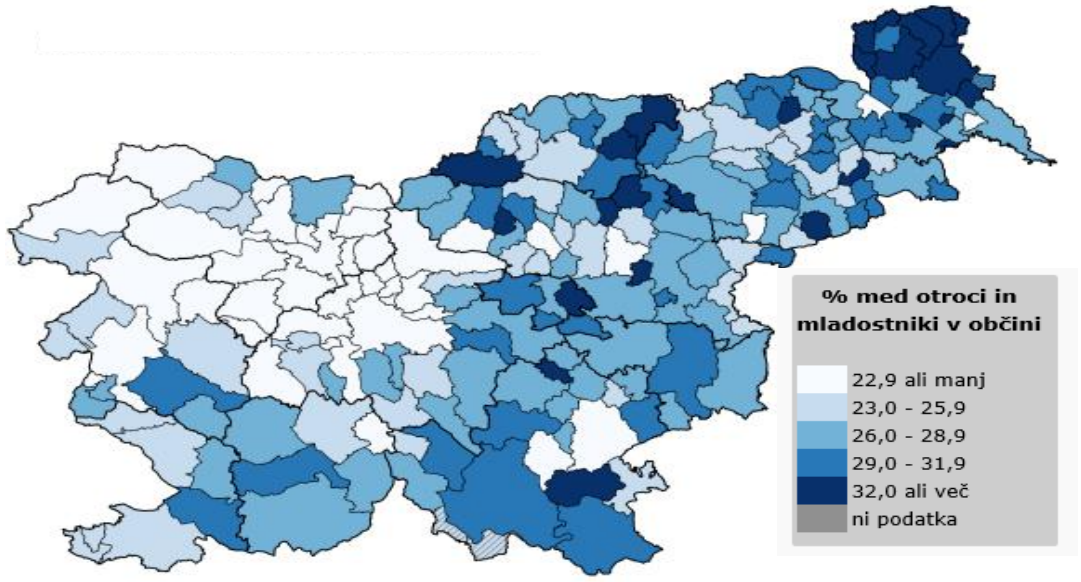
Kako se prehranjujemo pri nas? Naša hrana vsebuje premalo zelenjave in sadja ter preveč maščob, predvsem živalskega izvora. Uživamo preveč sladkorja oziroma hrane, ki ji dodajamo sladkor. Tudi solimo preveč. In tisto, kar je zelo pomembno je količina hrane. Energije, ki jo dobimo iz zaužite hrane ne porabimo. Poskusimo se prehranjevati z enostavnimi obroki, bogatimi z zelenjavo (vitamini, minerali, vlaknine, zaščitne snovi) in bolj revnimi z maščobami.

II. PREHRANSKE NAVADE SLOVENSKIH OTROK IN MLADOSTNIKOV

Zaradi slabih prehranjevalnih navad in nezadostne telesne dejavnosti se otroci in mladostniki že srečujejo s težavami uravnavanja primerne telesne teže in z boleznimi gibal. Vse več je otrok in mladostnikov s čezmerno telesno težo. Med otroci in mladostniki je v porastu sladkorna bolezen tipa 1, saj se število mladih bolnikov vsako leto poveča za 3,6 %.
Otroci in mladostniki uživajo premalo sadja in zelenjave ter preveč nezdravih maščob. Prepogosto posegajo po energijsko gostih jedeh, sladkih in slanih prigrizkih ter sladkanih pijačah. Omenjena živila so tudi najpogosteje oglaševane skupine živil, ki vplivajo na prehransko vedenje in posledično odstopanje od priporočenega vnosa živil in hranil.
Mladi se prehranjujejo neredno, saj zaužijejo manjše število dnevnih obrokov, kot je priporočeno. V letih 2002-2006 se je povečal delež otrok in mladostnikov, ki dnevno zajtrkujejo in uživajo sadje, medtem ko se je delež teh, ki dnevno uživajo zelenjavo, zmanjšal. Vsak dan uživa sadje in zelenjavo več deklet (47 %) kot fantov (34 %). Manj sadja užijejo otroci iz družin z nižjim socialno-ekonomskim statusom.
Med šoloobveznimi otroci se pojavlja pogosto izpuščanje zajtrka in drugih obrokov, nato pa sledi prekomerno uživanje raznovrstnih hitro pripravljenih jedi in prigrizkov po prihodu iz šole ali zvečer pred spanjem. Prevladuje suha ali hitro pripravljena hrana, tako da je za

nekatere otroke edini topel kuhan obrok le kosilo v šoli. Zato je še kako pomembna ustrezna sestava šolskih jedilnikov v šolskih kuhinjah. Pri večini otrok pa se prehranjevanje spremeni ob koncu tedna, ko jedo v krogu svoje družine.

Velika slabost šoloobvezne mladine je tudi, da uživa premalo tekočine, na kar le redko pomislimo, ko otroci tarnajo zaradi utrujenosti, glavobola in težav s koncentracijo. Mladi raje posegajo po različnih sladkih in gaziranih pijačah kot pa po vodi. Vzrok je najbrž v tem, da Slovencem ni v navadi, da bi jim pretežna dnevna tekočina bila voda.
Tudi raziskave opravljene na mednarodni ravni (OECD, 2014) kažejo, da je Slovenija na 4. mestu po deležu predebelih otrok v starosti od 5 do 17 let, vsak tretji otrok ima namreč prekomerno težo (predebelih 32 % dečkov in 23 % deklic). V statistiki, ki zajema 34 držav, je Slovenija pristala za Grčijo, Italijo in Novo Zelandijo ter pred ZDA, Veliko Britanijo in Mehiko, ki so znane kot države z velikim deležem prekomerno težkih ljudi. Najpogostejši vzrok za stalno povečevanje deleža otrok in mladostnikov s preveliko telesno težo v Sloveniji navajajo kot slaba prehrana. Le 43 % slovenskih otrok jé zajtrk, s čimer smo zanesljivo na zadnjem mestu med 34 državami zajetimi v raziskavi. V nadaljevanju ugotavljajo, da kar 37 % slovenskih mladostnikov vsakodnevno pije sladke pijače, zelenjavo uživa vsak dan le okoli 25 % mladostnikov, sadje pa vsakodnevno uživa le okoli 40 % mladostnikov. Pomanjkanje rekreacije je naslednji najpomembnejši vzrok nastalih predhodno omenjenih težav v opravljeni mednarodni raziskavi. V zadnjih 20 letih so se drastično poslabšali rezultati testiranj za Športno-vzgojni karton.



Slika 1: Prekomerna prehranjenost otrok, občine, Slovenija 2014.

III. VPLIV STARŠEV NA PREHRANO

Pri prehranjevalnih navadah šoloobveznih otrok in mladostnikov je najpomembnejši zgled staršev, saj največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade. Največkrat je odgovorna družina s slabimi zgledi. Otroci in mladostniki se ne prehranjujejo pravilno, saj se tudi odrasli ne prehranjujejo zdravo. Raziskave kažejo, da je družina še vseeno na vrhu vrednot med mladimi Slovenci.
Kljub temu, da so mladi dobro poučeni o zdravem prehranjevanju, se prehranjuje nezdravo, na kar vpliva dostopnost nezdrave prehrane na vsakem koraku. Starši največkrat vedo, kaj imajo njihovi otroci radi in jim to tudi največkrat omogočijo (največkrat gre za nezdrave izbire).
Starši pogosto upravljajo z vedenjem otrok tako, da jih s priljubljeno hrano pomirijo, zamotijo, preženejo dolgčas, spodbujajo k učenju ali nagrajujejo za zaželeno vedenje. Tako se lahko že zelo zgodaj naučijo, da si lahko s sladkarijami oz. s hrano zadovoljijo čustvene potrebe in uravnavajo medsebojne odnose.
Starši pogosto ne sledijo načelom zdravega prehranjevanja, zato pa toliko bolj radi spodbujajo svoje otroke k zdravemu prehranjevanju in zdravim izbiram in tako povzročajo zmedo.

IV. VPLIV ŠOLE NA PREHRANO

Osnovne šole izvajajo razne projekte s katerimi želijo pozitivno vplivati na učence, njihovo počutje, zdravje in drugo. Tudi na naši šoli izvajamo aktivnosti v tej smeri. Vključeni smo v slovensko mrežo zdravih šol pod nazivom »Zdrava šola«. Odločili smo se, da bomo z različnimi dejavnostmi spodbujali, omogočali in krepili zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja (telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem).
Smo tudi »eko šola«. Eko šola bogati čustvene vezi otroka do narave. Uči ga spoštovati drugačnost in ceniti naravne dobrine. Eko šola daje učencem in učiteljem priložnost, da znanje, ki ga pridobijo pri pouku, uporabijo v vsakdanjem življenju v šoli in izven nje. Za izpeljavo ciljev okoljskega izobraževanja izbira zanimive metode dela ter učencem pomaga uporabiti znanje, ki so ga osvojili pri pouka, za reševanje vsakdanjega življenja.
Ena izmed zelo uspešnih dejavnosti navajanja učencev na pomen zdravega načina prehranjevanja je vsakoletno sodelovanje naše šole v akciji »Tradicionalni slovenski zajtrk«. Izvajamo jo z namenom, da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnosti zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju. Učencem želimo predstaviti pomen kmetijstva in čebelarstva ter jih spodbujamo k pravilni in zdravi prehrani. Ozaveščamo jih o pomenu živilsko-predelovalne industrije.
Naša šola je tudi vključena v projekt »Shema šolskega sadja in zelenjave«. To je ukrep skupne kmetijske politike EU v sektorju sadja in zelenjave. Namen tega ukrepa je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in hkrati omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Na šoli smo pripravili podroben program razdeljevanja sadja in zelenjave kot dodaten obrok. Aktivno sodelujemo z okoliškimi kmetijami, ki nam dostavljajo ekološko zdravo sadje in zelenjavo.

V. PREHRANA ŠOLSKIH OTROK IN MLADOSTNIKOV

Potem ko se po zelo hitrem razvoju v zgodnjem otroštvu razvoj telesa sredi otroštva nekoliko umiri, se znova zelo okrepi v času pubertete. 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 jé, pomembno je, da jé kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.
Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vplival pa bo tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo, večerja) uživajo tudi prigrizke za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.

A. Šolska prehrana

Ker v šolah učenci preživijo večji del dneva je v Sloveniji šolska prehrana organizirana tako, da so ponujeni obroki sestavljeni pravilno, da osebje, ki načrtuje in pripravlja šolske obroke, pozna prehranska priporočila in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva. V šoli naj otrok uživa hrano, ki jo ponujajo, tudi sadje in zelenjavo, če mu je dodatno ponujena, spoznava pa nove jedi in jih ne odklanja zaradi nepoznavanja. V šolo naj ne prinaša sladkih in slanih prigrizkov. Če potrebuje dodatno energijo lahko poje kos polnozrnatega kruha, ali kos sadja, ki ga šola običajno ponuja. Pri hranjenju v šoli naj bo odnos do hrane spoštljiv in naj bo količina organskih odpadkom minimalna.

B. Dnevni obroki

Zajtrk (obvezen)

Zjutraj se zbudiš, tvoj želodec se je postil celo noč, ob vikendih takšno postenje lahko traja celo več kot 12 ur. Zajtrk bo zagotovil tvojemu telesu in možganom novo energijo in tako boš pripravljen na zahtevne in naporne naloge, ki te čakajo v šoli. Za uspešno delo v šoli je bistvenega pomena, da zajtrkuješ še pred začetkom prve šolske ure. Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Razlike v delovni storilnosti je do 20 %.
Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti. Zato je povsem zmotno prepričanje, da zajtrk povzroča dodatne kalorije, zaradi katerih bi se lahko zredili. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki jih zaužijemo za zajtrk.
Zdrav zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz hrane, ki vsebuje veliko sestavljenih ogljikovih hidratov kot so: kosmiči, muesli, žita, polnozrnat kruh, sadje in zelenjava. Vaši možgani potrebujejo za normalno delovanje ogljikove hidrate, zato jim jih z zajtrkom moramo zagotoviti.
Otroci naj ne gredo od doma brez zajtrka.

Dopoldanska malica

Če želite, da bosta vaše telo in možgani v popolni pripravljenosti, potem morate skrbeti za redno dovajanje energije. Malica je manj obilna kot zajtrk, poskrbimo, da jo zaužijemo vsaj 3 do 5 ur po zajtrku, tako si naj sledijo tudi ostali obroki. Na ta način ob vsakem naslednjem obroku ne boste čutili neustavljive lakote, možgani pa bodo enakomerno preskrbljeni s potrebno energijo.

Malica ni nadomestilo zajtrka, kosila ali večerje. Je vmesni obrok, ki dvigne padec krvnega sladkorja, ki nastopi po določenem času od prejšnjega obroka in vnese pomembna hranila v organizem. Nekateri šolarji pa malico zavračajo, ker ni po njihovem okusu.

Kosilo

Kosilo bi morali zaužiti dovolj zgodaj, vsaj do 15. ure popoldne. Srečni so tisti, ki pridejo dovolj zgodaj iz šole in jih doma že čaka pripravljeno mosilo. Sicer pa šole nudijo kosilo v šoli.

Kosilo in večerjo sestavljamo na krožniku tako, da je na krožniku 2/5 zelenjavne priloge, 2/5 priloge iz sestavljenih ogljikovih hidratov in le 1/5 mesa ali zamenjav. Dodamo še juho in skodelo solate. Če smo aktivni športniki, lahko dodamo še rezino polnozrnatega kruha ali povečamo obrok z dodatkom manj mastnega sira ali puste šunke.

Popoldanska malica

Popoldanska malica poveča psihično in fizično zmožnost otrok. Priporoča se, da je sestavljena predvsem iz sadja ali zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz (polnozrnatih) žitnih izdelkov.

Zgodnja večerja

Večerja naj bo načeloma opravljena do 19. ure, tako da prebava in presnova bistveno ne motita nočnega počitka, oziroma vsaj 2 do 3 ure pred spanjem.

Večerja je lahko tudi hladna. Zadostuje velika skleda sestavljene solate, ki jo pripravimo iz zelene solate, radiča, paradižnika, koruze, tune iz konzerve ali trdo kuhanega jajca. Pojemo še polnozrnati kruh, sadje ali sadni sok. Za večerjo lahko zaužijete tudi pečeno jajce. Zraven pojeste nekaj svežega paradižnika ali paprike, rezino polnozrnatega kruha in sadje za poobedek.

Enkrat ali dvakrat tedensko uživajte namesto mesa ribe in morske sadeže.

Ne pozabite na žejo! Veliko ljudi le redko občuti žejo in ne pijejo zadosti tekočine. Dnevno morate zaužiti med 1,5 in 2,5 litra tekočine. Če ste telesno dejavni, potrebujete še več tekočine.

Zajtrk naj bi pri treh dnevnih obrokih znašal 40 % energije dnevnih obrokov, pri petih pa 20 – 25 %. Uživanje glavnih obrokov naj bi trajalo od 20 do 30 minut, uživanje vmesnin od 10 – 15 minut, presledki med obroki pa od 3 – 4 ure.

C. Hitra hrana

Fast food ali junk food, kot ga imenujejo Američani, je doživel razcvet v Evropi konec osemdesetih let. Ogromno raziskav o škodljivosti tako priljubljenega prehranjevanja je bilo že

narejenih in vse so potrdile, da tovrstno prehranjevanje v otroštvu in mladosti vpliva tudi na poznejša tveganja za bolezni srca in ožilja ter je nemalokrat tudi krivec za čezmerno težo. Pravzaprav dandanes hitre hrane ne prodajajo samo v restavracijah svetovno znanih verig, ampak je mogoče kos pice, masten burek, krof ali sendvič dobiti že za vsakim vogalom.
Hitra hrana je zaradi močnih okusov, bodisi slanega ali sladkega, močnejših vonjev in barv bolj vabljiva, sploh za mlajše, ki o vplivu prehranjevanja na telo ne razmišljajo preveč. To pa ni edini razlog, zato se velikokrat s hitro hrano podkrepimo vsi, ki nam primanjkuje časa in se nam vedno nekam mudi. Če že veste, da boste imeli jutri natrpan dan in ste že dogovorjeni z nekom, da greste v restavracijo s hitro hrano, še vseeno lahko izbirate med bolj zdravimi in manj zdravimi porcijami.

VI. VSEBINA RAZREDNIŠKE URE O PREHRANJEVANJU

A. Predavanje in pogovor o zdravem prehranjevanju

Učencem na kratko ob Powerpoint diapozitivih predstavim pomen zdravega prehranjevanja. Posredujem jim tudi nekaj pomembnih statističnih podatkov o prehranskih navadah slovenskih mladostnikov. Z učenci se pogovarjamo o prehrani, s poudarkom na zajtrku.

B. Anketa o prehranjevanju med sedmošolci

V anketi so sodelovali učenci 7. razreda. Vseh učencev je 36, anketo je rešilo 33 učencev.
K 1): anketirancev moškega spola je bilo 9, žensk pa 24.
K 2): 6 fantov vedno zajtrkuje, 1 nikoli, 2 pa včasih. 10 deklet vedno zajtrkuje, 13 včasih, 1 nikoli.
K 3): 5 fantov običajno gasi žejo z vodo, trije z gaziranimi pijačami, 1 s čajem. Kar 22 deklet pije vodo, 1 gazirane pijače in 1 sok.
K 4): vseh 9 fantov zaužije 4 ali več obrokov. Točno polovica deklet zaužije 4 ali več obrokov, 3 obroke zaužije 11 deklet, le ena manj kot 3 obroke.
K 5): 5 fantov tedensko ne zaužije hitre hrane, trije 1-3 krat, več kot 3 krat zaužije 1 fant. 11 deklet ne zaužije hitre hrane, 11 jih 1-3 krat tedensko in dve več kot 3 krat tedensko.
K 6): štirje fantje so zadovoljni z malico, 5 pa delno. 10 deklet je zadovoljno s šolsko malico, 11 delno in 3 niso zadovoljne
K 7): 7 fantov ocenjuje, da je njihova telesna masa primerna, po en fant meni, da je prenizka oziroma previsoka. Pri dekletih podobno: 1 meni, da je prenizka oziroma previsoka, ostale ocenjujejo, da je primerna.

C. Ogled filma

Učencem pokažem kratek film o zdravi prehrani, ki se nahaja na spletni strani.

VII. ZAKLJUČEK

Glede na dostopne raziskave so nezdrave prehranjevalne navade med mladostniki in mladimi odraslimi zelo razširjene. Naraščajo s starostjo, so bolj značilne za fante, v nekaterih navadah

tudi za dekleta, in so pogostejše med mladostniki, ki izbirajo manj zahtevne šolske programe oziroma imajo slabši šolski uspeh in prihajajo iz družin z nižjim socialno-ekonomskim položajem. Zdrave prehranjevalne navade od otroštva naprej so osnovni pogoj za ohranjanje in izboljševanje zdravja, boljše počutje in za kakovostno življenje. Ker igra prehranjevanje pomembno vlogo pri krepitvi in vzdrževanju dobrega zdravja skozi vse življenje, ima v preventivni dejavnosti eno izmed vodilnih vlog. Še večjo težo pa mu daje dejstvo, da so sodobni prehranjevalni vzorci, pri katerih imajo velik vpliv prehranska industrija in mediji, prenosljivi iz generacije v generacijo.

Pomembni prehranski varovalni dejavniki so predvsem okolja (doma, šola …), ki podpirajo mlade pri zdravi izbiri živil, redno uživanje vseh priporočenih obrokov ter zadostno uživanje zelenjave, sadja in polnozrnatih živil. Na eni strani lahko mlade obveščamo in jim pomagamo razvijati določene veščine za prakticiranje zdravih prehranskih navad, po drugi strani pa lahko veliko naredimo z dobrim zgledom in ustvarjanjem pogojev za zdravo izbiro. Treba je razmisliti tudi o sporočanju informacij o priporočilih zdrave prehrane na način, ki bi jih lahko mladi primerno vključili v sistem vrednot. Vrstniško ozaveščanje je lahko tu zelo pomembno, saj so mladi lahko primeren zgled, pomagajo pri utrjevanju zdravih prehranskih navad, obenem pa lahko vplivajo na to, da mladi lažje razumejo težave.

LITERATURA IN VIRI

Senker, Zdravo prehranjevanje, Založba Grlica, Ljubljana 2004

Pokorn D. (1999). Debelost v Sloveniji. Zbornik referatov s seminarja Socialno medicinski vidiki debelosti (str. 27-40). Ljubljana, Inštitut za higieno Medicinske fakultete v Ljubljani.

http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf (7.8.2017)

http://obcine.nijz.si/Dokumenti/pdf/2017/obcine/80.pdf (7.8.2017

http://www.skrivnost-zdravja.si/blog/telesno-in-dusevno-zdravje/vzgoja-in-prehranjevalne-navade/ (7.8.2017)

http://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki (12.8.2017)

http://www.agencija-zz.si/zdrav-jedilnik/115-priporocila-zdravo-prehranjevanje (9.8.2017)

https://www.youtube.com/watch?v=j6IuVUnBfUE (12.8.2017)

PRILOGA 1

Anketa o prehranjevanju

1. **Spol** (ustrezno obkroži). moški ženska
2. **Ali zaužiješ zajtrk?**

a) vedno
b) nikoli
c) včasih

3. **S katero pijačo običajno gasiš žejo?**

a) z vodo
b) z gaziranimi pijačami
c) s čajem
d) drugo (dopolni) _____

4. **Koliko obrokov hrane zaužiješ dnevno (upoštevaj tudi malico)?**

a) manj kot 3
b) 3
c) 4 ali več

5. **Kolikokrat tedensko zaužiješ hitro hrano?**

a) nobenkrat
b) 1-3 krat
c) več kot 3 krat

6. **Kako si zadovoljen s šolsko malico?**

a) sem zadovoljen
b) sem delno zadovoljen
c) nisem zadovoljen

7. **Kako je s tvojo telesno maso?**

a) je prenizka
b) primerna
c) je previsoka

Za konec

"Če hrana raste, jo jej, če ne raste, je ne jej.

Sadje, zelenjava, oreščki in žitarice rastejo. Sladice in kokakola ne!

(L. Hay)

Satler Ksenija

JOGA V VRTCU

POVZETEK

Joga v vrtcih se je uveljavila v zadnjih letih. Vzgojitelji se jo poslužujemo predvsem zaradi tega, da bi umirili otroke in jih sprostili tako, da bi se ob tem tudi zabavali. Že predšolski otroci imajo radi jogo, če jim jo predstavimo na njim primeren način. Otroci že po naravi delajo joga poze, ko jih opazujemo. Radi se postavljajo na roke, ko ležijo, se primejo za obe nogi in zibajo, skratka to počnejo čisto naravno brez vodenja. Pri urah joge poskušamo vnašati svežino in prekiniti monotonost s petjem, z zgodbicami, s plesom in zvočnimi efekti. Otrokom predstavimo joga asane z živalskimi prispodobami in simboli, ki so otrokom v predšolskem obdobju blizu. Ure joge lahko popestrimo tudi s kostumi, maskami, žogami, globusom in joga kartami. Slednje so otrokom všeč in jih z velikim veseljem izvajajo v paru. Ko otrokom omenim, da bomo imeli jogo, se neizmerno razveselijo. Večkrat opazim, da se kdo izmed otrok postavi v joga položaj med igro ali v koloni, pogosto je to položaj drevesa in se pogovarja s prijatelji. Otrokom je joga v izziv, ker preizkušajo svoje meje, torej, do kod bodo zdržali svoje telo ali del telesa obdržati v ravnotežju ali pozi. Prav tako pa želijo izvesti joga asano točno tako, kot jim pokaže vzgojitelj. Vzgojitelj je v vlogi izvajalca in otrokom pomeni vzgled. Jogo prilagodimo glede na starost otrok in njihove sposobnosti. Če izhajamo iz tega, da joga v vsakdanjem življenju pomeni otrokom sprostitev, potem bi bilo dobro, da bi jo v vrtcu izvajali čim večkrat.

KLJUČNE BESEDE: otrok, joga, vrtec, sprostitev, zabava.

YOGA IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Yoga has been established in kindergartens in the recent years. Teachers use it mainly to calm the children and relax them while also having fun. Even pre-school children love yoga, if we introduce it to them in a suitable way. Children already make yoga poses naturally, when they are observed. They like to do handstands and when they lie, they cling to both legs and rock back and forth. In short, they do it naturally, without any guidance. At yoga classes, we try to bring diversity and break the monotony by singing, telling stories, dancing and sound effects. We introduce yoga asana to the children by showing them animal symbols and symbols that are close to them in pre-school age. Yoga classes can also be made more interesting by using costumes, masks, balls and yoga cards. The children like them and they are very happy to perform them in pairs. When I mention to the children that we will have yoga, they are immensely delighted. I often see that some of the children are in a yoga position while playing or while standing in line, often being in the position of a tree while talking to friends. Children find yoga to be a challenge because they test their boundaries; how long are they able to keep their body in balance or in a specific pose. They also want to perform yoga asana exactly as the teacher shows them. The teacher plays an important role, as he is the children's role model. Yoga lessons are adjusted according to the age of children and their capabilities. If we take into account that yoga in everyday life means relaxation for children, then it would be good if we performed it in kindergartens as often as possible.

KEYWORDS: child, yoga, kindergarten, relaxation, fun.

I. O JOGI

Tisočletja nazaj so indijski modreci v svojih meditacijah raziskovali naravo in veselje. Odkrili so zakonitosti materije, energije in duhovnih svetov in pridobili vpogled v vzročnosti, ki obstajajo v vesolju. »Ugotovitve so strnili v celovit sistem, znan kot »joga« in jih zapisali v vedskih spisih« [5].

Beseda joga izvira iz sanskrta in pomeni povezati oziroma združiti. Najpomembnejše vodilo joge je nenasilje. Prav tako je to ne tekmovalna oblika vadbe, kjer s pomočjo jogijskih vaj izurimo svoje telo toliko, kot nam dopušča. Otroci delajo jogijske vaje po svojih zmožnostih. »Cilj vadbe nista popolnost izvedbe in videz, temveč veselje do vadbe. Vsak otrok je lahko uspešen, ker lahko asane ves čas izboljšuje« [3]. Med vadbo so otroci osredotočeni na položaje, na dihanje in na občutke v telesu. »Vadba joge v nas vzpostavlja harmonijo telesa, uma in duše. Prav tako pa je dobro orodje za ohranjanje psihofizičnega počutja v stresnem vsakdanjiku« [5]. Vso to vsakodnevno hitenje in tempo življenja se kaže že pri predšolskih otrocih. Zato je joga pravi način vadbe, da se otroci sprostijo, zberejo, umirijo in zabavajo.

Ura joge v vrtcu pri otrocih starih od 3 do 6 let

V tej starosti naj bi ura joge trajala od 45 do 60 minut. Pri starosti treh let otroci preizkušajo meje, zato moramo imeti jasna pravila na uri joge. Ker otroci še niso dlje časa osredotočeni na eno stvar, moremo uporabiti veliko rekvizitov, ki zajemajo otroško domišljijo. Otroci v tej starosti so željni učenja, kar pomeni, da želijo poskusiti čim več različnih stvari. Učijo se z opazovanjem vzgojitelja, ki je v vlogi demonstratorja. Pri tem je pomembno, da je njegova razlaga kratka in jasna. Prav tako je pomembno, da vzgojitelj pusti otrokom preizkušati meje svojega telesa z določeno joga asano. »V jogi rečemo, da je 840 milijonov joga poz, zato je vsako gibanje sčasoma lahko tudi joga« [6]. V starosti od 3 do 6 let otroci težko zdržijo v joga asani dolgo časa, zato je dobro, da smo hitri in v jogo vključujemo veliko domišljije.

Značilnosti otrok starih od 3 do 6 let:

1. Hitri - hitro so, zato mora biti ura razgibana.

2. Imajo neskončno količino energije – njihovo energijo uporabimo in je ne poskušajmo zatreti.

3. Imajo divjo domišljijo – otrokov domišljijski svet vključimo v jogo, pri tem bodimo dramatični s svojim telesom in glasom.

4. Preizkušajo meje dovoljenega – vzgojitelj mora ustvarit jasne meje in mora vztrajat pri pravilih.

5. Radi preizkušajo različne stvari – v enem letu lahko otroke popeljemo preko zgodbe v različne države in kontinente in pri tem delamo različne joga asane.

6. Lahko držijo ravnotežje – pri vajah za ravnotežje je važna pravilna koordinacija mišic in živčevja; otrok to pridobiva postopoma. Pri vajah za ravnotežje moramo paziti, da jih otrok izvaja simetrično, npr. če je najprej stal na levi nogi, potem isto vajo ponovi tudi z desno nogo. Sprva imajo otroci težave z usklajevanjem giba in ravnotežja, postopoma že osvojijo svoje meje in pridobivajo čut za ravnotežje.

7. Imajo kratko pozornost – v joga uro vključujmo hitre in počasne stvari, igrice, lutke, dihanje ter sprostitev. Ko spremenimo aktivnost, se otrokova pozornost začne od začetka in vadba postane spet zanimiva.

Načini spodbujanja otrok, da ostanejo v joga pozi dlje časa:

1. Štetje
2. Petje
3. Zvočni učinki in oglašanje živali
4. Pripovedovanje zanimivih dejstev o živalih,…
5. Z besedami: hitreje, višje, več , še eno, še enkrat.
6. Pogosto menjanje aktivnosti: igra, sprostitev, dihanje,..
7. Ponovno zanimanje: - prižgimo sveče in jih pihajmo, če smo v položaju sveč;
   - zalivanje cvetov, če ste v položaju rože.
8. Delo v paru: eden od otrok je cvet, drugi čmrlj,… (po Yaffe).

Yaffe omenja nekaj najboljših tehnik dela pri jogi z otroki starimi od 3 do 6 let:

1. **Potovanje z jogo:** v tej starosti se otroci pogosto še ne zavedajo čudes sveta zunaj svoje države ali celo soseske, zato je priporočljivo, da natisnemo slikovni material posamezne države ali mesta. Če gremo npr. v Egipt, bomo natisnili slike piramid, sfinge, kamel in svetilnik Faros, da bi si otroci lažje predstavljali to državo. Fotografije lahko pritrdimo na tršo podlago, da jih hranimo še za kasnejše skupine otrok, ki jih bomo vodili pri uri joge.
2. **Izumite svojo zgodbo o jogi**: vsak otrok lahko izumlja svojo zgodbo z eno ali več jogo živalskimi postavkami. Eden izmed otrok lahko prične pripovedovati zgodbo in doda joga pozo določene živali, naslednji v krogu nadaljuje zgodbo in doda svojo joga pozo in tako nadaljujemo do konca zgodbe. Prav tako lahko otroci ostanejo v eni joga pozi tako dolgo, dokler drugi otrok ne omenja drugega položaja v svojem delu zgodbe.
3. **Joga po svetu**: vsak otrok v krogu zavrti globus, kjer se njegov prst ustavi, tja bomo odpotovali. Naredimo nekaj joga poz, ki so značilne za to državo in nadaljujemo z naslednjo. Tako nadaljujemo na svoji svetovni turneji, dokler se ne bomo vrnili.
4. **Čarovnik**: oblecimo se v čarovnika, ki ima s seboj magično vrečko, v kateri ima različne stvari (plišaste igrače, joga karta, lutke, plastične stvari). Ko čarovnik potegne predmet iz vrečke, se vsi otroci spremenijo v omenjen predmet in naredijo določeno joga pozo. S čarovno jogo pa lahko damo otrokom možnost, da sami izbirajo, katero vrsto jogo bedo izvajali. Prav tako pa lahko pustimo, da je kdo od otrok v vlogi čarovnika.
5. **Zabavna joga**: je med otroki izredno priljubljena, saj imajo otroci možnost preizkušanja različnih stvari in se ob tem neizmerno zabavajo.

Pozitivni učinki joge pri predšolskem otroku:

- jogijske vaje delujejo na ves organizem;
- povečuje moč in gibkost;
- krepi mišice;

- izboljšuje koordinacijo in držo telesa;
- povečuje zmožnost osredotočanja;
- krepi samopodobo in ljubeč odnos do samega sebe;
- pozitiven odnos do drugih otrok;
- spodbuja sproščenost in umirjenost;
- pomaga pri ohranjanju gibljivosti telesa.

II. PREDSTAVITEV JOGE V PREDŠOLSKI SKUPINI

Potovanje po Evropi

Cilji:

- spoznavanje Velike Britanije;
- spoznavanje ožjega in širšega družbenega in kulturnega okolja ter spoznavanje medkulturnih in drugih razlik;
- spoznavanje znamenitosti države skozi gib;
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.

Otroke sem povabila v telovadnico, kjer je vsak izmed njih vzel svojo joga blazno. Blazine so dajali na tla tako, da je nastajal krog. Namreč krog pomeni povezanost, hkrati pa so na ta način vsi otroci videli slikovni in drugi material, ki sem ga prinesla s seboj. Pred otroke sem postavila globus, dežnik, krono in slikovni material znamenitosti. Vprašala sem jih, če vedo, v katero državo bomo odpotovali. Ker odgovora ni sem dobila, sem jim povedala, da bomo danes odpotovali v eno izmed evropskih držav, kjer moraš imeti dežnik vedno s seboj. Prav tako sem jim razložila, da v tej državi vlada kraljica in jim pokazala krono. Otroci kljub namigom ni so ugotovili, kam bomo potovali. Tako sem jim na globusu pokazala državo Veliko Britanijo in jim povedala, da tam vlada kraljica Elizabeta II. Povedala sem jim, da je glavno mesto te države London. Ker sem že bila v tem mestu, sem lahko otrokom doživeto in nazorno predstavila znamenitosti. Povedala sem jim, da se bomo do posamezne znamenitosti peljali z dvonadstropnim avtobusom (slika 1), ki je značilen predvsem za Veliko Britanijo. Tako smo stopili v namišljeni avtobus, se peljali in si hkrati ogledovali samo mesto. Nato sem otrokom pokazala sliko London Eye in vsi skupaj smo ponazorili, kako se vrti ogromno kolo, ki nam daje panoramski pogled na mesto (slika 2) . Nato sem otrokom predstavila muzej voščenih lutk Madame Tussauds London. Otroci so si poiskali par, eden v paru je bil fotograf, drugi pa voščena lutka, nato sta vlogi zamenjala. Sledila je predstavitev London Bridge, skozi katerega teče reka Temza. Vsak otrok je naredil most tako, da se je usedel na tla, dal roki za hrbet, pokrčil kolena in se dvignil od tal. Za zaključek našega potovanja smo se usedli še v čoln na vesla in odveslali po reki Temzi. Odzivi otrok pri tej dejavnosti so bili odlični. Otroci so skozi mojo zgodbo pobliže spoznali Veliko Britanijo in se ob tem še neizmerno zabavali. Pozitivni so bili tudi odzivi moje sodelavke, ki je rekla, če bi se pri uri angleškega jezika na ta način učili o Londonu, bi vsi otroci poznali znamenitosti te države. Menim, da si otroci preko gibanja hitreje zapomnijo učno vsebino, saj to smatrajo kot igro in ne kot učenje.

Slika 1: potovanje po Londonu do znamenitosti.

Slika 2: Ponazarjanje vrtenja ogromnega kolesa London Eye (londonsko oko).

Zabava joga

Cilji:

- sproščeno izvajanje joga asan,
- razvijanje ravnotežja,
- krepitev prijateljskih vezi;
- spodbujanje domišljije;
- razvijanje gibalnih sposobnosti.

Metodični postopek:

Otrokom predhodno v telovadnico pripravim deset postaj z različnimi aktivnostmi in sicer:

1. postaja: hoja po telovadni gimnastični klopi z obrazno masko in razprtim dežnikom (slika 4).
2. postaja: pihanje namizne žogice s slamico po določeni poti.
3. postaja: kostumi princa in princeske – oblačenje le-teh in opazovanje v ogledalu (slika 5).
4. postaja: igrače (kača, muca, tiger, metulj) – otroci se postavljajo v joga asane omenjenih živali.
5. postaja: kljunasta flavta – eden v paru igra na instrument, drugi pa se vživlja v vlogo kobre in se zvija v ritmu glasbe. Nato vlogi obrneta.
6. postaja: zgodba o drevesu – eden izmed otrok se postavi v joga položaj za drevo, drugi pa pripoveduje zgodbico, gibanje otroka je odvisno od zgodbice, nato vlogi obrneta.
7. postaja: joga karte – otroka skupaj določita, katero joga karto bosta izbrala in naredita enako joga asano kot je narisana na karti.
8. postaja: čarovnik in čarobna palica – eden izmed otrok je čarovnik, ki ima v roki čarobno palico in govori: »Čira, čara, hokus pokus, sim salabim spremeni se v metulja, kačo, muco,...« Drug otrok pa po navodilu dela joga asane, ki mu jih narekuje čarovnik, nato vlogi obrneta.
9. postaja: otroka si na kazalec ene roke narišeta obraz (oči, nos in usta) in se med seboj pogovarjata.
10. postaja: masaža stopal - otrok si z obema rokama masira stopalo in opazuje sliko stopalo iz knjige Čudežna stopalo, kjer so narisane točke posameznih organov v telesu.

Ta ura joge je vsebovala veliko predpriprave, saj sem za izvedbo potrebovala veliko rekvizitov, pripomočkov in telovadno orodje. Otroci so bili razporejeni v pare po postajah. Po določenem času so nadaljevali dejavnost na naslednjo postajo in vse do zadnje. Morem reči, da so otroci pri zabavni jogi neizmerno uživali in se zabavali. Večino časa sem slišala otroški smeh, kar me je kot vzgojiteljico opomnilo, da sem na pravi poti in da se morem tovrstnih dejavnosti čim večkrat posluževati.

Slika 4 in 5: Prikaz zabavne joge v vrtcu.

III. SKLEP

Otroško jogo sem spoznala pred šestimi leti na tridnevnem seminarju, kjer nam je predavala učiteljica joge Cayetana Rodenas, ki ima licenco za poučevanje Rainbow kids yoge po svetu. Kot slušateljica sem se takrat neizmerno zabavala in morem reči, da se pri mojih urah joge otroci ravno tako veliko smejijo in zabavajo. Vedno poskrbim, da so ure zanimive, da v njih vključim različne stvari. Pri mojem delu se lahko potrdi teza, da so zgodbice, slikovni material, različni rekviziti in joga karte najbolj zaželeni načini dela skozi otroške oči. Otroci se ne naveličajo poslušanja zgodbic in potovanja po svetu. Joga karte pa najraje izvajajo v paru, kjer nikoli ne manjka smeha ob opazovanju prijatelja, ki poskuša narediti joga položaj kot je na kartici. Na urah joge poskrbim, da se otroci ob zaključku le-te popolnoma umirijo in prisluhnejo svojemu telesu. Večinoma to naredim ob umirjenji glasbi in sicer tako, da jim položim na čelo okrasen kamen, pobožam s svilenim šalom ali naredimo vsi skupaj dolgo kačo in poslušamo bitje srca drug drugega. Menim, da se z jogo otroci sprostijo, najdejo stik sami s seboj in se umirijo.

ZAHVALA

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila svojemu partnerju Damirju in hčerki Stelli, ki sta me spodbujala pri pisanju in potrpežljivo čakala, da sem se odtrgala od računalnika v svojem kabinetu. Svoji sodelavki Sonji, da me je opogumljala pri mojih idejah in pomagala pri realizaciji le-teh. Prav tako bi se rada zahvalila ravnatelju šole Branku Strgarju in vodji vrtca Darinki Tomažin, da sta me spodbujala in mi omogočila udeležbo na konferenci.

LITERATURA IN VIRI

[1] E. D. Bahovec …[e tal.], Kurikulum za vrtce, Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana, 2004.

[2] I. Pajenk, Čudežna stopala, samozaložba, Velenja, 2015.

[3] G. Schmidt, Začetni program joge za otroke; Schlamberger P&J d.o.o., Ljubljana, 2003, p.p. 6 -7.

[4] J. Trdina, Tudi predšolsko otrok telovadi, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1975, p.p. 186, .

[5] www.jvvz.org

[6] Yaffe, Gopala Amir: Yoga for Kids &Families, Teacher Training Course, Tolbox, p.p. 36-37.

Sečnik Janez

RAZKORAK MED SMERNICAMI ZDRAVE PREHRANE IN PREHRANSKIMI NAVADAMI UČENCEV

POVZETEK

V OŠ Pirniče od leta 2015 še aktivneje in dosledneje načrtujemo prehrano v skladu s 'Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah'. S pomočjo zunanjih nutricionistov, računalniškega programa, preko vključenosti v projekt 'Voda zmaga', z delom organizatorja šolske prehrane, vodstva šole in zaposlenih v kuhinji smo prehrano uredili skladno s smernicami. Težko rečemo, da so se učenci v obdobju dveh let navadili tako oblikovanega jedilnika. Glede na podatke o količini odpadkov in nezaužitih obrokov je trend naraščanja konzumacije tudi tistih živil in jedi, ki so jih leta 2015 intenzivneje odklanjali, težko opaziti. Sklepamo lahko, da od doma ne prinašajo prehranskih navad, ki bi bile skladne s smernicami, saj jim sicer tovrstna živila in jedi ne bi bile tuje.

KLJUČNE BESEDE: smernice zdrave prehrane, prehranske navade, konzumacija živil.

RAPTURE BETWEEN PRINCIPLES OF HEALTHY EATING AND PUPILS' EATING HABITS

ABSTRACT

Since 2015 the Elementary school Pirniče is even more active and careful in planning the meals of children and staff as it is written in the 'Principles of Healthy Eating in Schools'. With the help of external nutritionists, a computer program, the participation in a project 'Water wins', the work of school food organizer, school leadership and the kitchen staff we organized the school's nutrition in line with 'Principles of Healthy Eating in Schools'. It's difficult to say whether pupils got used to the newly organized diet. According to the data about food waste, it is difficult to say whether the consumption of food and meals, which children declined more strongly in 2015, has increased or not. We can conclude that pupils don't get the eating habits that would be in line with the above mentioned principles at home, otherwise the food in school wouldn't be so unknown to them.

KEYWORDS: Principles of Healthy Eating, eating habits, ingest food.

I. UVOD

Zapis inšpekcijskega nadzora s strain NIJZ nam je dal zagon, da smo prehrano na OŠ Pirniče uredili dokončno skladno s Smernicami zdravega prehranjevanja. Smernice tako dajejo prednost kakovostnim ogljikovim hidratom (npr. Polnovrednim žitom in žitnim izdelkom). Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005). Ob pregledu nekaj tedenskih jedilnikov s strain inšpekcijskega nadzora je bilo med drugim ugotovljeno, da je bilo na jedilniku znotraj istega tedna dvakrat postreženo pekovsko pecivo iz bele pšenične moke. Od the dveh izdelkov je bila to sirova štručka, drugič pa slanik, kar ju uvršča med živila z več soli. Drugega belega kruha na jedilniku v omenjenem tednu ni bilo. Odločili smo se, da bomo na jedilnik uvrščali pravzaprav skoraj samo izdelke iz temnih mok (kar smo sicer v večji meri izvajali tudi do tedaj). To pa ne pomeni le za pekovske izdelke temveč tudi za testenine, njoke in pogosto za peciva (ki so redko prisotna na jedilniku zaradi prisotnosti sladkorja). Med drugimi polnovrednimi žiti imamo na jedilniku prisotne tudi izdelke iz ajdove tartarske moke, iz čičerikine moke, mlečni zdrob iz pirine moke…

Sokov, nektarjev, sirupov in v celoti pijač, ki bi vsebovale dodan sladkor, na jedilniku ni. To pomeni tudi za 100% naravne sokove. Skladno s projektom Voda zmaga ("http://vodazmaga.si/") smo v polnosti vpeljali nesladkan čaj, nesladkano limonado in vodo. Otroci v zameno prejmejo večje količine sadja in zelenjave (Maučec Zakotnik, Koch, Pavčič, Hrovatin, 2001). Sadje je prisotno pri vsakem od petih obrokov, tudi sveža zelenjava pogosto, kar je skladno s Smernicami: "V vsak obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja". (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005.str 17)

V Smernicah zdravega prehranjevanja je priporočen dnevni vnos enostavnih sladkorjev za 7-9 let 46g, 10-12 let 56g, 13-14 let 64g in 15-18 let 69g (Gabrijelčič Blenkuš et al, 2005). Sladkor na jedilniku smo zagotovo omejili že s črtanjem pijač, ki vsebujejo dodan sladkor (in 100% sok). Z jedilnika smo umaknili tudi vse čokoladne navihančke, rogljičke z marmelado, s čokolado… Redko je na jedilniku buhtelj, ki ne vsebuje veliko sladkorja. Te izdelke smo nadomestili s večzrnatimi bombetkami s korenčkom, žemljami z več vlaknin in manj soli, črnimi sirovimi štručkami… Če je na jedilniku pizza, je ta brez šunke (v izogib nasičenim živalskim maščobam) in iz črne moke. Sladkor, ki ostaja na jedilniku je vsebovan v sadju, ali če je na jedilniku marmelada ali med na kruhu, ali pa v sadnih jogurtih. Če je na jedilniku sadni jogurt vemo, da so dnevne potrebe po enostavnih sladkorjih s tem zadovoljene.
"Trans maščobne kisline vsebujejo v nizkih deležih nekatera živila živalskega izvora, sicer pa nastajajo pri delnem hidrogeniranju rastlinskih olj (npr. pri proizvodnji margarin) ter pri fizikalnem rafiniranju olj in cvrtju. Zaradi njihovega neugodnega vpliva na zdravje naj njihov vnos ne presega 1 % dnevnega energijskega vnosa". (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 17)
S črtanjem rogljičkov, piškotov in drugih slaščičarskih izdelkov smo gotovo močno omejili ne le sladkor temveč tudi vnos transnasičenih maščobnih kislin. Ker pa je tudi cvrtje lahko izvor transnasičenih in ker ima cvrtje še druge neugodne vplive, smo ta postopek v naši kuhinji

omejili, do te mere, da smo v zadnjih treh letih le enkrat ocvrli osliča. Zanimivo pa je, da anketni vprašalnik iz 2015, ki so ga izpolnili starši, razkriva naslednje. Na vprašanje: Ali se strinjate, da se v šolski kuhinji iz jedilnika izločujemo ocvrte jedi? Je od 136 odgovorov 46 staršev odgovorilo z NE. Torej le 66% staršev podpira izključevanje cvrtja. "Bodite iznajdljivi in si pomagajte z ustreznejšimi načini priprave jedi: namesto v cvrtniku »ocvrite« jedi v konvektomatu". (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 31). Tako smo se odločili za priporočeno pot.

Mesni, majonezni, kremni/čokoladni namazi ter trdne margarine so živila, katerih uporabo se odsvetuje . Tako pri nas ni majonez, kremnih/čokoladnih namazov nikoli, ni margarin (le maslo v kombinaciji z medom za mazanje na kruh). Paštete so tudi črtane z jedilnikov (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005).

"Priporočamo zmerno in občasno uporabo mesnih izdelkov. Izberite take z vidno strukturo mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja". (Gabrijelčič Blenkuš et al, 2005.str. 35) Iz prej priljubljene Poli salame smo prešli na piščančje in puranje prsi. Redko je na jedilniku suha salama (cca. 1x na 3 mesece). Hrenovke so na jedilniku prav tako redkost (cca. 1x na 4 mesece). Zdaj jo zamenjuje hamburger iz 100% govejega mesa (+ bombetka in poljubno izbrana sveža zelenjava ter gorčica). Ketchup-a običajno ne strežemo, saj vsebuje sladkor.

Juhe iz vrečke, jušne kocke, knorr so pri nas že več let črtani in jih v kuhinji ni. Uporabljamo le sol in naravne začimbe.

Za mleko in mlečne izdelke velja, da je priporočeno vživanje vsak dan (Gabrijelčič Blenkuš et al, 2005). Učencem tako pogosto strežemo jogurte, sadne jogurte, bio jogurte, kefirje, pinjence, mleko, skute s podloženim sadjem, sirne namaze, sirčke, skutine namaze…
"Ob posebnih priložnostih (npr. ob praznovanju rojstnih dni, novega leta...) priporočamo zmerno uporabo slašćic ter sladkih ali slanih prigrizkov". (Gabrijelčič Blenkuš et al., 2005, str. 35) Temu primerno smo tudi omejili slaščice in jih skrčili. Npr. enkrat v novembru 2017 smo postregli muffin, ki je bil polnozrnat in s korenčkom.

II. REZULTATI

Ko smo s pomočjo računalniškega programa Nutril uredili jedilnik in vsebovanost vseh ustreznih hranilnih snovi uravnovesili skladno s smernicami, ko smo s pomočjo dr. Andreje Širca Čampa pregledali obroke, za katere je podala izredno pozitivno mnenje, ko smo upoštevali predloge NIJZ-ja, uskladili in se dogovorili z zaposlenimi za novejši režim in ob tem imeli podporo vodstva šole, smo lahko začeli opazovati odzive učencev. Tako smo sprva opazili izredne količine odpadne hrane. Polni pladnji malic so ostajali, ogromne količine jogurtov ostajale neprevzete in nekonzumirane, otroci so spraševali po soku, po pašteti, po Poli salami, evrokremu… Na številnih seminarjih so usmeritve glede upeljevanja novih živil pospremljene z "vztrajnostjo". Tako smo tudi mi imeli za vodilo delati strokovno, skladno s

smernicami in vztrajati. Po približno dveh letih vztrajanja smo morda opazili neke napredke, težko pa trdimo da je trend konzumacije pozitiven. V skladu z Zakonom o šolski prehrani ("Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1), 2012"), lahko šola določi 'ravnanje z neprevzetimi obroki'. Veliko je torej neprevzetih obrokov. Na šoli je cca. 250 učencev in skoraj vsi so naročeni na malico. Kadar naročimo kruh za malico, ga ostane v povprečju nedotaknjenega 4 štruce. Vsaka štruca je sestavljena iz cca 15 rezin kruha, kar pomeni, da je 60 obrokov neprevzetih. Vzrok vidimo v polnozrnatih izdelkih. Dokler je bil prisoten bel kruh, je bila to redkost. Drug vzrok vidimo v tem, da se na kruh ne maže čokoladnih namazov, redkeje marmelado in vse večkrat mlečne namaze, jajčne namaze, zeliščne sirne namaze, kar otroci slabše konzumirajo.

Drugo področje velikih ostankov hrane pa so mlečni proizvodi: jogurti, sadni jogurti, pinjenec, kefir… V šolskem letu 2016/17 smo poklicali na Karitas, kjer so se sodelovalno odzvali, in prišli prevzet cca 140 kom jogurtov, pinjencev… saj so prihajale počitnice in bi produkti že zastarali. Naročanje jogurtov in njihovo ostajanje poteka tako, da jih naročamo manj kot je naročenih malic, a kljub vsemu ostanejo neprevzeti. Tako se izognemo še večjim količinam neprevzetih obrokov in neekonomičnosti. V tabeli lahko razberete število naročenih jogurtov in število nekonzumiranih jogurtov. V preglednici je le nekaj najbolj svežih zabeleženih podatkov. Na podlagi rednega opazovanja in fotografiranja ostankov pa lahko rečemo, da se konzumacija ne izboljšuje, ali pa težko opazno.

TABELA 1: Število neprevzetih mlečnih izdelkov.

Datum malice	**Število naročenih izdelkov**	**Število neprevzetih izdelkov**	**Izdelek**
10. 10. 2017	220	77	Sadni jogurt
20. 10. 2017	150	25	Navadni jogurt
25. 10. 2017	265	80	Sadni pinjenec
6. 11. 2017	250	40	Sadni pinjenec

Običajno ponudimo izdelke še pri kosilu, če kdo želi prevzeti, ali pa jih glede na ustrezen rok uporabe postrežemo znova. Naj omenimo, da je problem konzumacije in ostajanja hrane opaziti predvsem pri malicah, kosila niso problematična.

Na spodnjih slikah vidimo nekaj primerov neprevzetih dopoldanskih malic.

Slika 1: 6.10.2016, 150 postreženih, 37 neprevzetih.

Slika 2: 21.10.2016, 75 kosov kruha ostalo.

Slika 3: 21.10.2016, ostanki od 12 postreženih.

Slika 4: 8.11.2016, od 12 postreženih 6 neprevzetih.

Slika 5: 17.11.2017, od 12 postreženih 11 neprevzetih.

Slika 6: 1.12.2016, od 12 postreženih 12 neprevzetih.

Slika 7: 6.12.2016, od 12 postreženih 9 neprevzetih.

Slika 8: 9.12.2017, od 12 postreženih 5 neprevzetih.

Slika 9: 8.12.2017, od 36 postreženih 31 neprevzetih.

Slika 10: 13.12.2016 , od 12 postreženih 6 neprevzetih.

Slika 11: 15.12.2016, hladilniku pripravljeni za odvoz Karitas.

Slika 12: V hladilniku II, za Karitas.

Slika 13: 15.12.2016, 80 jogurtov neprevzetih.

Slika 14: 19.12.2016, neprevzeti jogurti.

Slika 15: 20.12.2016, od 12 postreženih 5 neprevzetih.

Slika 16: 14.3.2017, od 12 postreženih 10 neprevzetih.

Slika 17: neprevzete bio korenčkove bombetke.

Slika 18: 5.5.2017 neprevzeti obroki od 12 postreženih.

Ostanki hrane so merljivi glede na odvoz sodčkov s strani podjetja Biotera, kar beležimo v računovodstvu šole. V tabeli vidimo število odpeljanih polnih sodčkov odpadne hrane v posameznih mesecih. Vsekakor pa so s tem povezani tudi stroški, ki niso zanemarljivi.

TABELA 2: Ostanki hrane po mesecih v številu polnih sodčkov.

Mesec	**Število sodčkov (leto 2016)**	**Število sodčkov (leto 2017)**
Januar	24	21
Februar	13	22
Marec	29	22
April	21	20
Maj	18	22
Junij	21	22
September	25	25
Oktober	28	26
SKUPAJ	179	180

III. DISKUSIJA

Na podlagi opazovanj, na podlagi številčnih podatkov o neprevzetih mlečnih izdelkih, na podlagi števila polnih sodčkov odpadne hrane težko zaključimo, da so se učenci navadili na omenjen režim prehranjevanja. Količina odpadne hrane je pravzaprav zelo slična obe leti. Število učencev se je nekoliko povečalo, a ne drastično. Jogurti in mlečni proizvodi ostajajo, mlečni in sirni namazi tudi pogosto. Osebje v kuhinji vztraja pri začrtanih smernicah in jedilnikih, učenci pa upamo, da se bodo na dolgi rok res navadili tovrstnih živil. Na podlagi spoznanj in podatkov lahko sumimo, da učenci od doma ne prinašajo prehranskih navad, ki bi bile skladnejše s smernicami zdravega prehranjevanja. Temu vprid govori tudi spodnja fotografija, ki je ravno nasprotje smernic.

Slika 19: 16.11.2017, od doma prinešena malica učenca.

IV. SKLEP

Šolska prehrana je izziv in bo najbrž tak ostal. Kljub temu, da je v Sloveniji izrednio dobro organiziran sistem, pa se kažejo pri konzumaciji težave. Učenci niso vajeni v smernicah zapisanih prehranskih režimov in le take težko sprejmejo. Ob tem nastajajo ostanki hrane in z njim povezani stroški ter nenazadnje najbrž lačni otroci, kar ni nobenemu v zadovoljstvo. Za bodoče generacije bo morda lažje, saj je osveščenost v svetu in tudi v domačih gospodinjstvih vse večja. Tako bodo otroci morda prehranske navade le imeli drugače osnovane. Kar je položeno v zibelko ima svojo moč.

ZAHVALA

Hvala Martini Kutnar, Dinu Zukanoviću, Renati Ronta, Damijani Jeraj, Jožici Škof in vsem drugim za pomoč pri upeljevanju in vztrajanju pri Smernicah zdravega prehranjevanja.

LITERATURA IN VIRI

Fidler Mis, N. (2012) *O projektu podrobno*. Pridobljeno s http://www.vodazmaga.si/wp-content/uploads/2012/10/Oprojektupodrobno.pdf

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A., (2005) *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Pridobljeno s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

Maučec Zakotnik J., Koch V., Pavčič M., Hrovatin B. (2001). *Manj maščob – več sadja in zelenjave. Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide*. Ljubljana: CINDI Slovenija.

Zakon o šolski prehrani (ZŠolPre-1), (2012) https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/111596

Sevčnikar Natalija

GIBALNO OVIRANI ŠTUDENTJE

POVZETEK

Število gibalno oviranih študentov na univerzah narašča, pri čemer je potrebno za njih pedagoško delo ustrezno prilagoditi po načelih inkluzivnega visokošolskega izobraževanja. Da bi zagotovili čim večjo uspešnost gibalno oviranih študentov pri študiju, je potrebno izvesti določene sistemske ukrepe, hkrati pa tudi pravilno informirati in izobraževati osebje ter ostale študente o posebnih potrebah gibalno oviranih študentov. Stališča do gibalno oviranih študentov se razvijajo hkrati z izkušnjami, izobraževanjem in prilagajanjem na obeh straneh, tako pri gibalno oviranih študentih kot pri ostalih študentih. Razvoj pozitivnih stališč zahtevajo osebnostni razvoj tako posameznika kot družbe v celoti.

KLJUČNE BESEDE: študenti s posebnimi potrebami, gibalno ovirani študenti, inkluzija, stališča, vrstniki.

PHYSICALLY DISABLED HIGHER EDUCATION STUDENTS

ABSTRACT

The number of physically disabled students in universities is increasing, which is necessary to adapt teaching according the principles of inclusive higher education. To ensure maximum performance of physically disabled students in their studies, it is necessary to make certain system actions, while also properly inform and educate staff and other students on the special needs of physically disabled students. Attitudes toward physically disabled students are being developed simultaneously with the experience, education and adjustment on both sides, both for physically disabled students than other students. The development of positive attitudes require personal development of both individuals and society as a whole.

KEYWORDS: students with special needs, physically disabled students, inclusion, attitudes, peers.

I. GIBALNA OVIRANOST

Gibalna oviranost pomeni na zunaj vidno motnjo, ki je v okolju opazna. Razvoj bolezni oz. motnje se pojavijo v organizmu otroka, ko se zgodi nekaj nenormalnega (pred, ob ali po rojstvu). Vrsta vzročnih okoliščin (etiologija) privede do sprememb v zgradbi ali delovanju telesa. Procesi v telesu povzročijo različne simptome, npr. okvare, ki nastanejo kot motnje v organih in postanejo na zunaj vidne. Oviranost predstavlja motnje na ravni osebe, posameznika, pomeni spremembe v učinkovitosti, aktivnosti in vedenju ovirane osebe. Družbena razsežnost oviranosti pa je zavedanje in posledično spremenjeno vedenje oseb, ki obenem to osebo postavi v slabši položaj v primerjavi z drugimi. Oviranost se odraža kot odziv družbe na posameznikovo doživljanje stanja in vključuje kulturne norme, stališča in odzive tistih v družbi, ki niso ovirani, odstopanja v funkcionalnosti zgradb, učinkovitost zakonodaje in strokovnih služb. Pomeni pogled neke družbe na osebe z oviranostmi in kaže njihovo pripravljenost za pomoč in razumevanje teh oseb. Gibalno ovirane osebe imajo torej prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Gibalna oviranost se odraža v obliki funkcionalnih in gibalnih motenj. Stopnje gibalne oviranost razvrstimo na lažjo, zmerno, težjo in težko motorično okvaro.
Pogostejše vrste obolenj, ki povzročajo gibalno oviranost, so: cerebralna paraliza, živčno mišična obolenja, meningomielokela, craniocerebralna travma, travma hrbtenjače, stanje po operaciji tumorjev, epilepsija, deformacije hrbtenice, okvare udov in ostale kronične bolezni ter obolenja, ki pomembno vplivajo na življenje oseb in potrebujejo zdravstveni nadzor ter prilagoditve izobraževalnega programa.

II. ŠTUDIJ GIBALNO OVIRANIH

Ko gibalno oviran mladostnik zaključi srednješolsko izobraževanje, se znajde pred novim izzivom. Nima več podpore, oskrbe in zavetja zavoda ali kakšne druge ustanove. Sam si mora poiskati stanovanje ali si urediti bivanje v študentskem domu, poiskati osebno asistenco in si priskrbeti prevoze do fakultete ter finančna sredstva za pokrivanje vseh teh stroškov, ki so lahko precej visoki. Po končani srednji šoli se tako gibalno oviran mladostnik pogosto ne more vpisati na fakulteto po svoji lastni želji in izbiri, ampak glede na urejenost pogojev študija, ki jih potrebuje za uspešno izobraževanje (dostopnost, terenske vaje, laboratorijske vaje, bivanje...). Družba jim s svojim negativnim odnosom omejuje možnosti uresničevanja njihovih pravic, kot so jim pravno zagotovljene.

Natančnih podatkov o številu študentov s posebnimi potrebami ne moremo zbrati zaradi varovanja osebnih podatkov, hkrati pa evidence ne vodijo na vseh fakultetah, prav tako se ne vodijo enotno. Društvo študentov invalidov Slovenije zbira podatke le o študentih, ki se včlanijo v njihovo društvo. Prav tako vodijo evidenco študentov s posebnimi potrebami Študentski domovi, vendar le za študente, ki bivajo pri njih. Tako ni popolnega pregleda nad stanjem. Po podatkih Društva študentov invalidov (Huskič, 2017) zajemajo gibalno ovirani 65% vseh študentov s posebnimi potrebami. Trenutno je pri njih včlanjenih okoli 240 študentov s posebnimi potrebami, torej se število gibalno oviranih giblje okoli 150.

A. Vpis v študijski program

Že pred samim vpisom na fakulteto si mora gibalno oviran dijak v sodelovanju s strokovno službo srednje šole, ki jo zaključuje oziroma s svetovalcem iz fakultete ali Društva študentov invalidov osvetliti naslednja vprašanja, ki pomembno vplivajo na študij: s kakšno gibalno oviranostjo se sooča in kako bi le-ta lahko vplivala na sam proces študija; pričakovanja o izbranem študijskem programu; kakšne so njegove dosedanje izobrazbene in zaposlitvene izkušnje; kakšen je program, na katerega se vpisuje, kakšen je način študija, poučevanja in ocenjevanja.

Pri vpisu na fakulteto lahko gibalno ovirani dijaki zaprosijo za dodelitev statusa kandidata s posebnimi potrebami z individualno prošnjo, v kateri sami obrazložijo posebne potrebe in interes za izbrani študijski program. Priložiti morajo ustrezna dokazila. Prošnjo oddajo skupaj s Prvo prijavo za vpis, oziroma najkasneje do objavljenega razpisnega roka. Kasneje pa le izjemoma, če je do opravičljivih razlogov za dodelitev statusa prišlo po navedenem roku. O dodelitvi statusa in sprejemu v študijski program odloči pristojni organ univerze oziroma javnih in koncesioniranih samostojnih visokošolskih zavodov in o tem pisno obvesti kandidata.

Ustrezne listine, ki dokazujejo opravičenost do pridobitve statusa kandidata s posebnimi potrebami so: Odločba o usmeritvi Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, Strokovno mnenje komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami, Odločba Centra za socialno delo, Izvid in mnenje strokovne komisije za razvrščanje otrok in mladostnikov, Odločba Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije ali zdravniško potrdilo zdravnika specialista.

B. Pridobitev statusa študenta s posebnimi potrebami

Gibalno ovirani študenti morajo tako po vpisu zaprositi za pridobitev statusa študenta s posebnimi potrebami (študenta invalida), na podlagi katerega pridobijo določene prilagoditve pri študiju oz. študijskih obveznostih. Dejstvo, da je gibalno oviran kandidat v vpisnem postopku pridobil status kandidata s posebnimi potrebami, mu avtomatično ne zagotavlja statusa študenta s posebnimi potrebami pri samem študijskem procesu. Pogoje za pridobitev statusa študenta s posebnim potrebam določajo univerze v svojih statutih in pravilnikih. Glede na primanjkljaje, ovire oziroma motnje študentov s posebnimi potrebami so v času študija možne prilagoditve pri izvedbi predavanj in vaj, v načinu preverjanja in ocenjevanja znanja ter pri uporabi knjižnice.

Tako imajo študentje s posebnimi potrebami naslednje pravice: pravica do zmanjšanja obvezne prisotnosti pri študijskih obveznostih iz upravičenih razlogov (npr. zaradi zdravniškega pregleda, bolnišnične obravnave, rehabilitacijskega postopka, zdraviliškega zdravljenja idr.), pravica do vpisa v višji letnik oziroma absolventski staž, če imajo opravljenih vsaj 50% predpisanih pogojev za vpis v višji letnik, pravica do opravljanja izpitov na izpitnih rokih, ki jih študent individualno dogovori z nosilcem predmeta (učne enote), pravica do podaljšanja statusa študenta za največ eno študijsko leto, če zaradi primanjkljaja, ovire oziroma motnje ne morejo v roku opravljati študijskih obveznosti. Na slovenskih univerzah so torej že bili narejeni temeljiti koraki k sistemskemu urejanju načina študija

študentov s posebnimi potrebami s sprejemom določenih pravilnikov. Naslednji korak pa je izobraževanje visokošolskih učiteljev in ostalih študentov na fakulteti.
Gibalno oviran študent je sam odgovoren za svojo študijsko in življenjsko pot, hkrati ob zagotovljenih pogojih za preseganje posebnih potreb. Usmerjenost mora biti v sposobnosti, ne pa v oviranost. Gibalno oviranega študenta moramo upoštevati kot enakopravnega in odgovornega člana družbe, hkrati pa od njega tudi več pričakovati in zahtevati. Gibalno oviranim študentom so omogočene prilagoditve postopkov in študijskega procesa, ki zagotavljajo enakopravno sodelovanje v postopkih in zagotavljanje pravic ter dostopnost do informacij.
Ob naraščanju števila gibalno oviranih študentov se izboljšuje arhitektonska dostopnost fakultet in visokošolskih institucij (Bera, 2010). Veliko je potrebno narediti še na področju odpravljanja informacijskih in komunikacijskih ovir, ki ovirajo sam študijski proces in jih je mogoče z inkluzivnimi metodami izvajanja študija in poučevanja zmanjšati ali odpraviti. Na začetku uresničevanja vključevanja oseb s posebnimi potrebami je pomembno stališče pedagoških delavcev in vrstnikov do teh oseb. Od uspešnega vključevanja gibalno oviranega študenta je odvisna njegova dosežena stopnja izobrazbe in znanje.

III. PODPORA PRI ŠTUDIJU

Ko sem se pred dvema desetletjema začela ukvarjati z raziskovanjem področja študija študentov s posebnimi potrebami, so bili v ospredju vprašanja, povezana z bivanjem, osebno asistenco in prevozi pred samimi pogoji študija in prilagoditvami pri študiju. V zadnjih nekaj letih se to področje vedno bolj sistematično in kompleksno ureja. V ospredje pa prihajajo bolj osebne komponente, osebni odnosi, sprejetost in stališča do študentov s posebnimi potrebami, ki so prav tako pogoj za uspešen študij. Menim pa, da je razvoj odnosov in stališč obojestranski proces in ni odvisen le od oseb brez posebnih potreb, ampak predvsem od študentov s posebnimi potrebami samih, ki s svojim življenjem in delom puščajo pečat med ostalimi študenti. Preseči moramo stereotipen pogled na invalidnost oziroma posebne potrebe. Če resnično želimo razvijati pozitivna stališča do gibalno oviranih študentov, moramo v bistvu spremeniti celotno dojemanje oseb s posebnimi potrebami (pomilovanje, postavljanje oseb s posebnimi potrebami v vlogo nemočnega, ki se ne morejo sami odločati zase, zbiranje dobrodelnih sredstev na osnovi čustvene komponente darovalcev itn).

A. Bivanje

Kot vsi drugi študentje si morajo tudi gibalno ovirani študentje poiskati sobo ali stanovanje sami. Možnosti so naslednje: bivanje na svojem domu (študenti, ki živijo blizu študijskih središč); bivanje v študentskem domu; bivanje v stanovanjskih skupnostih, ki jih organizirajo različne invalidske organizacije. Pri postopku za sprejem študentov v študentske domove imajo gibalno ovirani študentje prednost pri sprejemu. Imajo tudi možnost uveljavljati pravico do bivanja spremljevalca v študentskem domu. V tem primeru morajo k prošnji za sprejem v študentski dom priložiti pisno dokazilo o upravičenosti do spremljevalca. Spremljevalec mora imeti status študenta, ni pa potrebno, da doseže zadostno število točk za sprejem v študentski dom. Gibalno oviran študent ima pravico do samostojne uporabe

dvoposteljne sobe. Bivanje v študentskem domu se lahko podaljša gibalno oviranim študentom, ki jim je podaljšan status študenta in predložijo dokazila o invalidnosti.

B. Arhitekturna dostopnost objektov

Ovire v grajenem okolju za gibalno ovirane ljudi delimo na dve vrsti: ovire pri oblikovanju zunanjega prostora ter ovire pri oblikovanju notranjega prostora (arhitekturne). Grajene ovire pri oblikovanju zunanjega prostora preprečujejo funkcionalno ovirani osebi neovirano gibanje na prostem, bodisi v urbanem ali neurbanem okolju. Te ovire so na cestah, trgih in drugih javnih površinah, npr. nepoglobljeni cestni robniki na prehodih za pešce, podhodi, nadhodi brez primernih naprav za premagovanje višin, stopnice, samo svetlobni semaforji in s prekratko odmerjenimi intervali za prehod cestišča, neurejena možnost parkiranja in zaustavljanja za osebe s posebnimi potrebami itd. Prav tako so ovire tudi v javnem prometu (npr. dostopi do zunajnivojskih postajališč ali postaj, vstopi – izstopi v javna vozila).

Grajene ovire pri oblikovanju notranjega prostora ali arhitekturne ovire funkcionalno ovirani osebi preprečuje dostop v stavbo (javno ali stanovanjsko) in ji onemogočajo ali vsaj otežijo uporabo le-te. To so, npr. preozka vrata, vrtljiva vrata, pretežko vratno krilo, stopnice, tla, na katerih drsi, ozki, temačni hodniki oziroma komunikacijski prostori, premajhni in nepremišljeno načrtovani stanovanjski prostori, predvsem sanitarije in kuhinje, neprimerna stanovanjska oprema, neustrezno oblikovana drobna oprema in še kaj (Vovk, 2000).

Objekt je arhitekturno prilagojen, če je omogočen dostop do objekta z invalidskim vozičkom (od parkirnega prostora do vhoda); je mogoč vhod v objekt (premagovanje višinskih razlik in širina vrat); je omogočen dostop do vseh prostorov v objektu, namenjenih študentom, kot so predavalnice, laboratoriji, referat, knjižnica… (širina prehodov, širina vrat, primernost dvigal, premagovanje višinskih razlik); so prilagojene sanitarije za uporabo z invalidskim vozičkom. Prostor sanitarij mora biti dovolj velik, da omogoča vstop in obračanje vozička.

Večina novih fakultet ima dvigala, ki omogočajo dostop v vsa nadstropja. Težavne so predvsem fakultete v starejših zgradbah. Poleg posameznih fakultet zagotavljajo denar za odpravljanje ovir tudi univerze in šolsko ministrstvo. Grajene ovire se lahko odpravijo z ureditvijo klančin, namestitvijo dvižnih ploščadi ali vgradnjo dvigal. Ta morajo biti dovolj velika, da omogočajo vstop ljudem na invalidskih vozičkih ali invalidskih skuterjih in njihovim spremljevalcem.

C. Osebna asistenca

Gibalno ovirani študentje so glede na svoje fizične sposobnosti bolj ali manj nesamostojni in potrebujejo pomoč druge osebe pri zadovoljevanju osnovnih življenjskih potreb. Nekateri potrebujejo 24-urno nego in pomoč, nekateri le občasno, nekateri pa so samostojni. Nega zajema pomoč pri vsakdanjih higienskih opravilih. Pomoč pa potrebujejo tudi pri gospodinjskih aktivnostih, hobijih, spremljanjih na razne kulturne in zabavne prireditve. Gibalno ovirani študentje, ki tako pomoč potrebujejo, si sami poiščejo asistente ali pa so to njihovi prijatelji in sorodniki oziroma imajo asistenco urejeno preko Društva študentov invalidov Slovenije in drugih invalidskih organizacij. Stroške za nego krijejo sami ali preko invalidskih organiz**acij.**

Osebna nega in asistenca pri življenjskih aktivnostih zajema: namestitev na voziček, prestavljanje; osebno nego: oblačenje, slačenje, WC, umivanje, kopanje; asistenco pri hranjenju in pitju; asistenco pri jemanju zdravil, namestitev umetne ventilacije in kisika; nočno obračanje ipd. Spremstvo in pomoč pri komunikaciji zajema: asistenco pri gibanju; asistenca pri upravljanju in uporabi ortopedskih in tehničnih pripomočkov; asistenco pri urejanju študijske literature; spremstvo po opravkih, nakupih, prostočasnih aktivnostih, na prireditve… Asistenca pri gospodinjskih opravilih zajema: kuhanje; pranje, likanje, zlaganje perila; pospravljanje.

D. Prilagojeni prevozi

Gibalno ovirani študentje, ki ne morejo uporabljati javnega prevoza, potrebujejo prevoz s prilagojenimi vozili za invalidske vozičke (posebna klančina za vstop v vozilo). Potrebe po urejenosti prevozov so odvisne od tega, kako razvejani so prostori fakultete, kraja bivanja študenta ter ostalih potreb. Redni prevozi gibalno oviranih študentov do fakultet in drugih ustanov, potrebnih pri študijskih in obštudijskih dejavnostih so osnovni pogoj za študij. Hkrati pa omogoči tudi ostale aktivnosti, ki pripomorejo k izboljšanju kvalitete življenja gibalno oviranih. Ker se še vedno pojavljajo težave pri uporabljanju javnih prevozov, ima več invalidskih društev organiziran prilagojen prevoz za svoje člane.

Za gibalno ovirane študente je s prihodom računalnikov marsikaj postalo lažje dostopno in bližje. Vse podatke v elektronski obliki z lahkoto pretvorijo v njim dostopno obliko, gradivo lahko predelajo v sebi prilagodljivem času, iskanje je lažje, podatki, ki jih dobijo, so identični tistim od drugih študentov.

IV. DRUŠTVO ŠTUDENTOV INVALIDOV SLOVENIJE

Za interese in izboljšanje položaja študentov s posebnimi potrebami si prizadeva Društvo študentov invalidov Slovenije, ki je nevladna in nepridobitna organizacija in deluje na področju celotnega območja Slovenije od leta 1996 (Sevčnikar, 1998). Član društva lahko postane vsak, ki ima status študenta in katerokoli vrsto ali stopnjo oviranosti ali telesne okvare, dolgotrajno ali kronično bolezen ali specifične učne težave. Član ima lahko status dodiplomskega ali podiplomskega, rednega ali izrednega študenta. So edina organizacija, ki se sistematično ukvarja z reševanjem problemov študentov s posebnimi potrebami v Sloveniji. Njihov namen je združevati vse študente s posebnimi potrebami in jim omogočati lažji in kvalitetnejši študij z materialno in svetovalno pomočjo. Vzpostavili so Službo za pomoč študentom s posebnimi potrebami in izobraževalno-delovni center, ki vključuje različne strokovnjake kot tudi same študente. Cilj službe za pomoč je, da se poveča število vključenih študentov s posebnimi potrebami ter njihova uspešnost pri študiju.

Društvo študentov invalidov Slovenije študentom s posebnimi potrebami nudi informacije glede dostopnosti študija, možnostih nastanitve, finančnih pomočeh ter o programih asistence in drugih podpornih programih, ki jih Društvo izvaja za izboljšanje študijskih in obštudijskih pogojev za študente s posebnimi potrebami. Prizadevajo si, da bi bile informacije o študiju dostopne že gibalno oviranim dijakom. S projekti v okviru društva jim pomagajo pri prehodu

na želeno fakulteto, saj se ovire pokažejo že z izbiro fakultete. Sodelujejo tudi s posameznimi fakultetami in študijskimi oddelki, da bi študentom s posebnimi potrebami ter zaposlenimi na univerzah in fakultetah ponudili primerno pomoč in tako v kar največji meri odpravljali ovire, s katerimi se pri študiju srečujejo študenti s posebnimi potrebami.
Poglavitne naloge so: brezplačni prevozi študentov s posebnimi potrebami s prilagojenimi vozili do fakultet in drugih ustanov, ki so potrebne pri študiju in vsakdanjem življenju; pomoč pri organizaciji nege in osebne asistence. Na društvu imajo redno zaposlene osebne asistente in osebne asistente, ki delajo preko pogodbe o delu. Poleg tega imajo urejeno bazo prostovoljnih delavcev, ki jih po potrebi pošiljajo na različne lokacije, na katerih bivajo uporabniki programa. Osebni asistenti in prostovoljci uporabnikom nudijo pomoč pri osebnih in vsakodnevnih opravilih, spremljanje ter asistenco pri študijskih opravilih. Način dela je prilagojen vsakemu posamezniku posebej in je odvisen od njegovih potreb in fizičnega stanja. Osebna asistenca vključuje stalno ali občasno pomoč; prilagojene športne aktivnosti (plavanje, smučanje z monoskijem, alpsko smučanje, tek na smučeh, sankanje); družabna srečanja, okrogle mize, problemske diskusije o aktualnih vprašanjih; zbiranje informacij o pogojih študija: dostopnost do fakultet, dostopnost predavalnic, dostop in uporaba knjižničnega gradiva na fakultetah, opravljanje študijskih obveznosti po dogovoru s profesorji, možnost podaljšanja študentskega staža; sodelovanje s predstavniki univerz v Sloveniji in vladnimi organizacijami za izboljšanje študijskih in življenjskih pogojev študentov s posebnimi potrebami; raziskovanje možnosti kasnejše zaposlitve in stanovanjske problematike; mednarodno sodelovanje s sorodnimi organizacijami in sodelovanje na mednarodnih projektih v okviru Sveta Evrope in Evropske skupnosti.

V. SKLEP

V zadnjem času je veliko število diplomantov s posebnimi potrebami dokazalo, da ni nič nemogoče. Študij je v osebnostnem razvoju človeka iz dijaka v odraslo osebo nenadomestljiva izkušnja. Brez študija je prehod iz srednje šole na delovno mesto brez tiste vmesne stopnje, ki jo marsikdo smatra za nujno. Višja, kot je izobrazba, bolj intelektualno je delo, ki ga človek zna opravljati. To pa pomeni manj fizičnih naporov, ki jim marsikdo ravno zaradi oviranosti ni kos. Znanje je njihovo največje orodje in v dobi računalnikov in interneta so lahko gibalno ovirani močnejši, spretnejši in bolj konkurenčni kot kdaj koli v zgodovini. Položaj glede prilagojenosti in pravic se izboljšuje, obštudijskih dejavnosti je vedno več, urejeni so prevozi, urejenih je vedno več pomoči. Pozitivne izkušnje fakultet in ostalih študentov z gibalno oviranostjo pa predstavljajo vedno boljše možnosti tudi za vse tiste gibalno ovirane študente, ki se bodo šele vpisali na fakultete v prihodnjih letih. Postopek od izključevanja do vključevanja je na področju izobraževanja dolgotrajen. Vendar uspehi opogumljajo tako gibalno ovirane študente kot tudi fakultete in ostale študente.

Vprašamo se lahko, kakšna je nadaljnja pot gibalno oviranih diplomantov. Kako bodo svoje znanje uspeli prenesti na trg delovne sile? Kakšne so njihove možnosti za zaposlitev na področju, za katerega so se izobraževali? Nadaljnje raziskovanje bi bilo smiselno usmeriti tudi na zaposlovanje gibalno oviranih diplomantov oziroma njihova nadaljnjo poklicno pot. Tako

bi lahko ugotovili dejansko stanje o možnostih zaposlitve in že gibalno ovirane dijake usmerili na področja študija, ki ponujajo večje možnosti zaposlitve in tako finančno neodvisnost v prihodnosti. Dobro bi bilo preučiti tudi okolje, v katerem živijo gibalno ovirani študenti in ugotoviti doprinos teh faktorjev k uspešnosti pri študiju in nadaljnji zaposlitvi. Tudi skozi prakso smo pri posameznih gibalno oviranih študentih v Sloveniji ugotovili, da je zaposlitev v rednih podjetjih po študiju skoraj nemogoča. Večina diplomantov se zaposli v invalidskih organizacijah in invalidskih podjetjih. Vsekakor pa imajo z večjim znanjem vedno boljše možnosti tudi na trgu delovne sile. Poleg sistemskega spodbujanja zaposlovanja gibalno oviranih pa je njihov uspeh na trgu delovne sile odvisen prav od gibalno oviranih diplomantov samih.

LITERATURA IN VIRI

Bera, A. (2010). *StuDis – Razvijanje inkluzivnega visokošolstva na Univerzi v Ljubljani.* Ljubljana: Društvo študentov invalidov Slovenije.

Huskič, M. (2017). *Analiza članstva v Društvu študentov invalidov Slovenije*. Ljubljana: Društvo študentov invalidov Slovenije.

Sevčnikar, N. (1998). *Študentje s posebnimi potrebami na Univerzi v Ljubljani*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Vovk, M. (2000). *Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranih ljudi*. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

Slogovič Brumen Simona

UČENEC S SLADKORNO BOLEZNIJO

POVZETEK

Sladkorna bolezen tipa 1 je bolezen, pri kateri trebušna slinavka ne proizvaja inzulina, hormona, ki je nujno potreben za znižanje krvnega sladkorja.

Otrok s sladkorno boleznijo tipa 1 je opredeljen kot dolgotrajno bolan otrok. Kljub temu se lahko vključuje v vse dejavnosti v šoli, vendar potrebuje dodatno pozornost in pomoč.

S svojim prispevkom želim prikazati, kako poteka učni proces v razredu, v katerega je vključena učenka s težjo obliko sladkorne bolezni tipa 1. Učenka potrebuje stalen nadzor nad vrednostjo sladkorja v krvi, ki ga merimo s pomočjo inzulinske črpalke. Tem vrednostim potem prilagodimo pouk, športne aktivnosti in obroke. Otroku se tako zagotovijo metodične in časovne prilagoditve pri izvajanju pouka in pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Ker ima na povišanje sladkorja v krvi poleg hrane velik vpliv tudi stres, jeza, strah in podobno, prilagajamo dejavnosti tako, da je odstopanj čim manj.

KLJUČNE BESEDE: sladkorna bolezen, poučevanje, prilagoditve.

A CHILD WITH TYPE 1 DIABETES

ABSTRACT

Type 1 diabetes is a disease in which the pancreas does not produce insulin, a hormone that is indispensable for lowering blood sugar.

A child with type 1 diabetes is defined as having a long-term illness. Nevertheless, this child can be involved in all activities at school, although it needs additional attention and help.

With this article I want to show, how the learning process unfolds in a classroom, where a student with a severe form of type 1 diabetes is present. The student needs constant monitoring of the blood sugar level, measured by using an insulin pump. These values are then used to adjust the lessons, sports activities and meals. In this way, the child is provided with methodical and time adjustments in the performance of classes and in the assessment and examination of knowledge. In addition to food, other factors such as stress, anger, fear etc. can also greatly impact the blood sugar level. Therefore, we adjust the child's activities so that there are as few deviations as possible.

KEYWORDS: diabetes, teaching, adjustments.

I. MAŠA

Maša je 6-letna deklica. Je srčna, prijazna, dobrodušna, razigrana, vesela, radovedna, igriva, srečna deklica.
Maša rada riše, rada barva, rada pleše, rada poje, rada telovadi. Predvsem pa se rada smeji. Spodnje slike dokazujejo vse to in še več.

Slika 1: Maša med poukom.

Vendar se od svojih vrstnikov kljub temu razlikuje. Maša boleha za sladkorno boleznijo tipa 1. Maša obiskuje 1. razred in je v razredu zelo priljubljena. Nekateri učenci so bili z njeno boleznijo seznanjeni že v vrtcu, ostale sem s pomočjo slikanice Maja in Miha, otroka s sladkorno boleznijo, seznanila v prvem tednu.

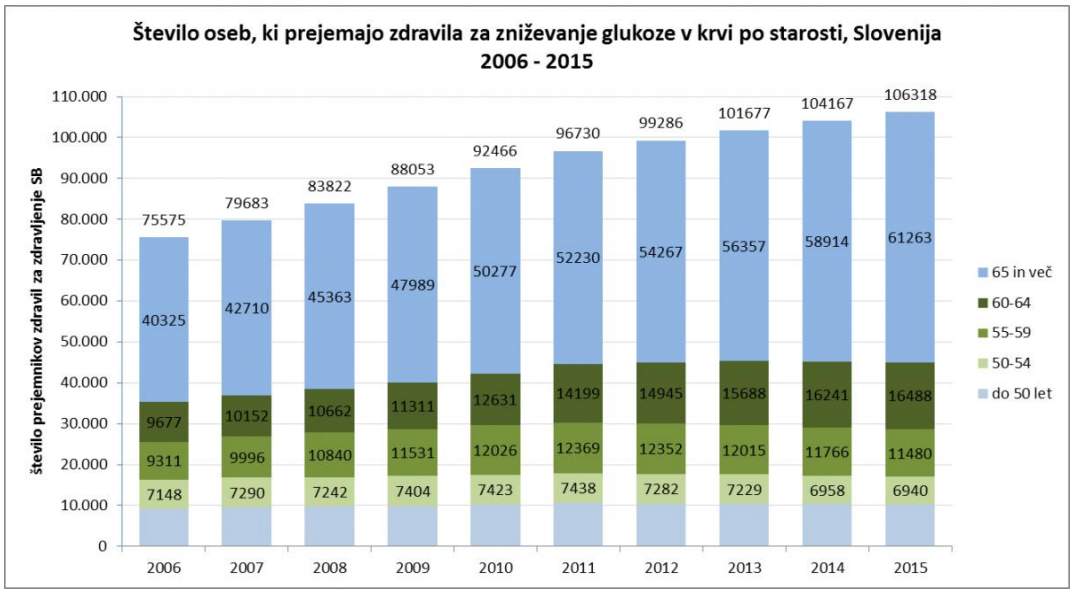
II. SLADKORNA BOLEZEN TIPA 1

Sladkorna bolezen tipa 1 je avtoimuno obolenje, ki nastane zaradi propada celic trebušne slinavke, ki normalno tvorijo inzulin. Zaradi pomanjkanja inzulina nastopi pri otroku ali mladostniku, mlajšemu odraslemu značilna klinična slika s povečano žejo in uriniranjem zaradi povišanega krvnega sladkorja, saj se odvečni sladkor izgublja preko ledvice z urinom.
Drugi klinični znaki so:

- utrujenost,

- glavobol,
- bolečine v trebuhu,
- slabost in bruhanje,
- pospešeno dihanje,
- hujšanje.

V zadnjih letih večina ljudi zboli za sladkorno boleznijo tipa 1 pred dvanajstim letom starosti, od tega skoraj polovica v predpubertetnem obdobju in vedno več celo v predšolskem obdobju. Narašča tudi pogostost obolelih. Pri mlajših od 5 let je letni porast novoobolelih 6 %, v celoti pa se število novoobolelih otrok in mladostnikov s sladkorno boleznijo tipa 1 na 17 let podvoji. Če smo pred 25 leti govorili, da letno zboli 20 do 25 otrok, danes govorimo, da vsako leto zboli od 50 do 60 otrok.
Spodnji graf prikazuje porast sladkorne bolezni v Sloveniji.



Slika 2: Prikaz števila oboleli v Sloveniji od leta 2006 do leta 2015.Vir: NIJZ, 11. 11. 2016.

Sladkorna bolezen tipa 1 zahteva vodenje vseh 24 ur na dan, 7 dni v tednu in 12 mesecev na leto. Za družino in otroka ali mladostnika s sladkorno boleznijo tipa 1 počitnic od bolezni ni.
Nujno potrebne so redne meritve vrednosti sladkorja v krvi in sprotno natančno odmerjanje inzulina, uravnotežena prehrana in gibanje.
Za vse to je potrebno poskrbeti tudi v šoli.
Prav zato se je že pred pričetkom Mašinega šolanja sestal tim, ki bo povezan z Mašo. Tega srečanja so se udeležili:
- učiteljica ter vzgojiteljica,
- organizatorka prehrane,
- vodja kuhinje,
- Mašina spremljevalka,
- mama in njen partner.

Seznanila sta nas z boleznijo, kako se z njo spopasti, kako rokovati s črpalko.
Bolj podrobno so nas o bolezni in rokovanju z njo seznanili tudi na Pediatrični kliniki v Ljubljani, kjer smo se učiteljica, vzgojiteljica, spremljevalka in vodja kuhinje udeležile seminarja o sladkorni bolezni tipa 1.
Maša je za sladkorno boleznijo zbolela, ko je bila stara 4 leta. Znaki, ki so nakazovali na njeno bolezen, so bili nenehna utrujenost, žeja, pogosto uriniranje in glivice na spolovilu.
Njeno zdravljenje se je pričelo z mehanskimi injektori, po enem letu pa je Maša prejela črpalko.
Inzulinska črpalka je sodoben pripomoček, ki omogoča natančno odmerjanje inzulina. Sodobne črpalke imajo vgrajeno posebno računalo, ki pomagajo preračunavati pravi odmerek inzulina.
Spodnji sliki prikazujeta črpalko, kot jo uporablja Maša in prikaz vstavljenega seta in črpalke.

Slika 3: Inzulinska črpalka MiniMed 640G, s sistemom za neprekinjeno merjenje glukoze (oddajnika Guardian 2 Link in senzorja Enlite).

Slika 4: Prikaz vstavljenega infuzijskega seta ter nameščena črpalka.

Najpogostejši zapleti pri sladkorni bolezni tipa 1 so:

- hipoglikemija je nizka raven krvnega sladkorja.
- hiperglikemija je visoka raven krvnega sladkorja.

III. KAKO POTEKA ROKOVANJE Z BOLEZNIJO V ŠOLI IN PRILAGODITVE

Kot piše v Zakonu, ima otrok s posebnimi zdravstvenimi potrebami, ki jih sam ne zmore zadovoljiti, pravico do začasnega spremljevalca vse od vrtca pa do konca druge triade osnovne šole. Sem sodijo tudi otroci z diabetesom, saj potrebujejo pomoč pri merjenju krvnega sladkorja, določanju odmerka inzulina, računanju ogljikovih hidratov, pri rokovanju z inzulinsko črpalko, ukrepanju ob hipoglikemiji in hiperglikemiji, predvidevanju ukrepov ob intenzivnejšem fizičnem naporu, stresu, itd. Ker vse to zahteva od posameznika sposobnosti, ki jih otroci (vsaj do 12. leta) še nimajo razvitih, so torej upravičeni do začasnega spremljevalca, ki potrebuje ustrezno znanje in usposobljenost.

Za merjenje sladkorja, dodajanje inzulina in tehtanje hrane poskrbi spremljevalka, ki Mašo spremlja cel dan. Pri pouku neposredno ni prisotna, prihaja pa v razred na 10 ali 15 minut, da odčita s črpalke vrednost sladkorja. Ko aparat zazna padec ali porast sladkorja, takrat zapiska in Maša zapusti razred, da s spremljevalko uredita vrednosti sladkorja.

Ker je zelo pomembna prehrana, morajo biti obroki enakomerno razporejeni preko dneva: zajtrk ima Maša doma, malico in kosilo v šoli, popoldansko malico in večerjo doma. Vsi obroki morajo biti ustrezno sestavljeni iz točno določenih količin beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov.

Šolski jedilnik je tako potrebno spremeniti in prilagoditi, torej preračunati vrednost ogljikovih hidratov. To naredi Mašina mama, v kuhinji pa morajo potem predlagan jedilnik dosledno upoštevati.

Velik pomen za stabilizacijo sladkorja ima tudi gibanje. Ker vrednost sladkorja v krvi po obrokih naraste, smo že v samem začetku prilagodili urnik tako, da imamo po malici trikrat tedensko šport. Kadar na urniku nimamo športa in ima Maša previsoke vrednosti sladkorja, telovadimo kar v razredu, se odpravimo na krajši sprehod ali pa zaplešemo kakšen bans.

V času športnih dejavnosti se inzulinska črpalka odklopi. Ker ima črpalka sistem za nepretrgano merjenje sladkorja, se lahko kljub temu ves čas odčitavajo vrednosti sladkorja.

Ker so omejitve glede gibanja tudi glede na vrednost sladkorja v krvi, se prilagodimo le-tem. Če je vrednost sladkorja pod 4 mmol/l, ne sme telovaditi. Prav tako ne sme telovaditi, kadar so vrednosti sladkorja višje od 12 mmol/l. Idealne vrednosti za gibanje so med 8 do 12 mmol/l.

Telesno dejavnost je torej potrebo časovno ustrezno načrtovati, prav tako pa intenzivnost gibanja, saj lahko prevelika telesna aktivnost vpliva na velik in hiter padec sladkorja v krvi.

Maša v šoli dobi dva obroka: šolsko malico (9.20) in kosilo (12.00). Kadar je med malico in kosilom prevelik razmak, ker imamo več ur pouka, mora dobiti vmesni obrok. Tako okrog 11.30 prejme vmesni obrok. Po navadi je to manjše jabolko in oreščki ali banana.

Ker je Maša sicer zelo pridna in bistra deklica, prilagoditev glede samega pouka ne potrebuje. Tudi kadar je odsotna zaradi uravnavanja vrednosti sladkorja ali občasno tudi ročnega merjenja, zelo hitro nadoknadi zamujeno.

Velik vpliv na vrednosti sladkorja ima pa tudi stres, jeza, žalost. Tako smo pazljivi, da je šolsko okolje čim bolj umirjeno, da ne doživlja prevelikih stresnih situacij.

IV. SKLEP

V času pouka učiteljica, vzgojiteljica ter spremljevalka prevzemamo delno starševsko vlogo in z njo tudi delež odgovornosti za urejenost sladkorne bolezni. Po začetnem strahu, kako bomo rokovali s to boleznijo in hkrati sledili ciljem iz učnega načrta, smo spoznali, da je bistveno, da smo Mašo in njeno bolezen sprejeli, da ji nudimo ustrezno podporo, varno in sproščeno okolje, kjer bo lahko najbolje kar se da funkcionirala.

ZAHVALA

Zahvaljujem se Mateji, Mašini mami, ki ji nikoli ni težko pomagati. Hvala za vse napotke in nasvete. Zahvala pa tudi Maši, ki je čudovita deklica in je z veseljem sodelovala pri fotografiranju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, "Sladkorčki, Vse, kar ste želeli vedeti o sladkorni bolezni", november 2015.

[2] Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, "Otrok s sladkorno boleznijo v vrtcu, šoli in pri špotnih ter drugih aktivnostih", november 2011.

[3] NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, http://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-sladkorne-bolezni-2016-sladkorna-bolezen-na-oceh, 11.11. 2016

Vse fotografije so last avtorice prispevka.

Spasojević Ivana, doc. dr. Robert Repnik

ZDRAVSTVENA ZAŠTITA U OBRAZOVANJU

REZIME

Svrha ovog stručnog rada je da prikaze važnost sprovodjenja zdravstvene zaštite u obrazovanju, zaštite zdravlja, adekvatne prevencije bolesti u predškolskim ustanovama i razloge za promociju zdravlja na svim obrazovnim nivoima. U današnjici je u porastu interesovanje za dobrobit dece, zdravstvenu negu i sprečavanje zaraznih bolesti u ranim godinama života. Programi zdravstvene edukacije nisu više retki kao u prošlosti i stvoreni su da uključe i edukuju sve zaposlene u obrazovnim ustanovama. Vaspitači i učitelji predstavljaju modele u obrazovnim institucijama na koje se deca ugledaju i prema kojima uče i stiču iskustva, stoga, bi upravo vaspitači i učitelji trebali biti glavni i najjaktivniji učesnici programa zdravstvene edukacije. Zdravstveno vaspitanje u predškolskim ustanovama ne sme biti sporovodjeno kao zaseban element učenja, već kao svestan proces zasnovan na činjenicama i principima zdravog života.

KLJUČNE REČI: zdravlje, nega, prevencija, predškolska dob, edukacija.

HEALTH CARE IN EDUCATION

ABSTRACT

This paper examines the importance of health care in education, health protection and prevention in preschools, and the reasons for health promotion in the educational institutions. These days, the interest in the welfare of children, prevention of diseases at early ages and health care is in increase. Health education programs are not rare anymore and were made to include and educate all people who work with children. As preschool teachers present the role models to children, there is a fact that they should be the most active participants in health education programs. Health teaching in preschools can best be given not as an individual subject, but by natural, reasonable process based on facts and principles of healthful living.

KEYWORDS: health care, prevention, preschool, education.

I. UVOD

Zdravstvena zaštita predstavlja zajedništvo mera prevencije, lečenja i vodjenja bolesti i povreda. Takodje, obuhvata sprovodjenje mera i postupaka za očuvanje i unapredjenje zdravlja ljudi, sprečavanje, suzbijanje i rano otkrivanje bolesti, povreda i drugih poremećaja zdravlja, kao i blagovremeno i efikasno lečenje i rehabilitaciju. Najefikasniji put ka unapredjenju zdravlja populacije je osigurati da zdravstveno vaspitanje bude deo kurikuluma na svim nivoima obrazovanja. Zdravlje treba da postane opredeljenje, način života i visoko rangirana vrednost koja se stvara u porodici, školi, zajednici i radnoj sredini (Popović, Borović, 2008.). Jedini mogući način za postizanje dobrog zdravlja ljudi je njihivo aktivno ujključivanje u napore da se to postigne. Zbog toga zdravstveno vaspitanje ima posebno mesto i ulogu u zdravstvenoj zaštiti i sistemu obrazovanja.

II. ZDRAVSTVENO VASPITANJE KAO PREDMET

Zdravstveno vaspitanje predstavlja kombinaciju učenja zasnovanog na iskustvu koje vodi ka dobrovoljnom usvajanju ponašanja koja doprinose zdravlju. Osim toga, obuhvata i kombinaciju aktivnosti i učenja zasnovanog na iskustvu koje omogućava ljudima da steknu kontrolu nad činiocima koji utiču na njihovo zdravlje i zdravlje drugih ljudi. Mnoge visokoškolske ustanove koje se bave obrazovanjem budućih vaspitača ili učitelja u svom kurikulumu imaju obaveznu obuku iz zdravstvenog vaspitanja, kako bi u budućem radu sa decom bili obučeni za efikasno delovanje na polju unapredjenja zdravlja. Prema zdravstveno obrazovnim standardima uvodjenje zdravstvenog vaspitanja kao obaveznog dela kurikuluma na svim nivoima obrazovanja doprinelo bi potpunijem sticanju znanja i iskustva o sprečavanju bolesti i povezanosti ponašanja i zdravlja, kao i razvijanju sposobnosti pronalaženja, odabira i analize odgovarajućih informacija u vezi zdravlja, zdravstvenih službi i proizvoda namenjenih očuvanju zdravlja. Takodje, obučavani bi bili sposobni za uvidjanje i uklanjanje zdravstveno rizičnih ponašanja, a uspostavljanje ponašanja koja doprinose zdravlju. Razvila bi se sposobnost analiziranja različitih uticaja na zdravlje kao što su kultura, mediji i tehnologija, ali i veštine komuniciranja koja doprinose uspostavljanju i održavanju zdravih interpersonalnih odnosa. Bile bi stečene veštine postavljanja ciljeva i donošenja odluka koje doprinose zdravlju, kao i uvidjanja važnosti zalaganja za zdravlje pojedinca, porodice i zajednice (Branković, N. , Šumonja, S. 2013). Da bi bio efikasan i kvalitetan, program zdravstvenog vaspitanja treba da bude usmeren na unapređenje znanja i razvijanje veština aktivnim uključivanjem učesnika, učenjem zasnovanom na iskustvu, ali i da se sprovodi kontinuirano od početka do završetka osnovnog školovanja. Neophodno je da ga sprovodi stručno osoblje kvalifikovano u oblasti zdravstvenog vaspitanja (u predškolskim ustanovama i nižim razredima osnovne škole vaspitači i učitelji sa odgovarajućom obukom, a u višim razredima licencirani nastavnik zdravstvenog vaspitanja), takodje, važno je i da bude zastupljeno u odgovarajućem broju nastavnih časova, odnosno od predškolskog doba do drugog razreda sa 40 časova godišnje, a u ostalim razredima sa 80 časova godišnje (American Association for health education, 2003). Implementacija zdravstvenog vaspitanja u Nastavne planove i programe za osnovne i srednje škole ističe se kao jedan od specifičnih ciljeva

Nacionalne strategije za mlade, donete 2008. godine od strane Vlade Republike Srbije (Službeni glasnik, 2008).

III. ZDRAVLJE PREDŠKOLSKE DECE

Konvencijom o pravima deteta iz 1990. godine zahtevano je da država osigura deci najbolji zdravstveni standard, a posebno da država sprovodi mere za razvoj primarne zdravstvene zaštite, osiguranje hrane deci, razvoj preventivne zdravstvene zaštite, širenje znanja o higijeni, zaštiti od nesreća, savetovanje, obrazovanje i vežbe za dete ometeno u razvoju - dostojan život, samostalnost i integracija. Često se predškolske ustanove shvataju kao institucije koje postoje radi zbrinjavanja dece dok su roditelji zauzeti poslovnim obavezama, ali važno je napomenuti da osim vaspitno-obrazovne uloge, one imaju društveno-zaštitnu i zdravstvenu ulogu. Savremena predškolska ustanova ima zadatak da deci obezbedi povoljnu društvenu i materijalnu sredinu sa svim potrebnim uslovima i podsticajima za razvoj bogatih, raznovrsnih i osmišljenih aktivnosti, kojima ona mogu da se predano bave koristeći svoje ukupne potencijale za razvoj sposobnosti. Predškolsko doba je najburniji period razvoja i svaki od uzrasta u okviru tog doba ima svoje specifičnosti. Vođenje računa o ovim specifičnostima, kao i individualnim karakteristikama svakog deteta, uslov je uspešnog vaspitno-obrazovnog rada. (Službeni glasnik, 2006). Kada je prisutan kvalitetan vaspitno-obrazovni rad, zdravstveni problem se na vreme mogu primetiti i u skladu sa tim pravovremeno reagovati. Uzroci zdravstvenh problema predškolske dece najčešće su nedovoljno razvijena otpornost prema infekcijama, poremećaji rasta i razvoja, genetska, pre i perinatalna oštećenja, nedovoljna i nepravilna ishrana, psihosocijalni poremećaji u porodici. Najčešćii zdravstveni problemi predškolske dece nastaju usled pothranjenosti ili hipovitaminoze, izazvani različitim infekcijama i zaraznim bolestima od kojih su najčešće respiratorne infekcije ili problemi usled akutnih zaraznih bolesti. Takodje ovu životnu dob mogu zahvatiti oštećenja vida i sluha, poremećaji duševnog i motoričkog razvoja ili psihosocijalni poremećaji u odnosu roditelj-dete.

IV. ZDRAVSTVENA ZAŠTITA U PRAKSI

Veliki broj dece u vaspitnim grupama i često nedostatak prostora za obavljanje aktivnosti za očuvanje zdravlja, doprinose nastanku, širenju infekcija i narušavanju sveukupnog zdravlja dece, roditelja i zaposlenih. Zbog takve situacije pažnju treba usmeriti na formiranje navika koje vode ka očuvanju zdravlja kod dece i edukaciju roditelja u vezi sa ličnom higijenom i zaštitom životne sredine (higijena lica, ruku, usta i zuba i kože; kvalitet i način ishrane; upotreba toaleta, otklanjanje otpadnih materija i voda), dnevnu kontrolu zdravstvenog stanja deteta (uzimanje osnovnih anamnestičkih podataka od roditelja, opšti izgled deteta: pregled kože i vidljivih sluzokoža; pregled na vašljivost kose i odevnog i posteljnog rublja; merenje telesne temperature po potrebi, odvajanje bolesne dece, obaveštavanje roditelja, ili pozivanje nadležnog pedijatra), periodičnu kontrolu rasta i razvoja deteta (merenje visine i telesne mase; ocena psihomotornog razvoja na osnovu standarda za odgovarajući uzrast i ponašanja deteta za vreme hranjenja, igre, nege, odmora), kao i dnevnu kontrolu opštih higijensko-

epidemioloških uslova u ustanovi (održavanje, čistoće, temperature, vlažnosti, provetrenosti i osvetljenosti prostorija; ocena načina pripremanja, dopremanja, serviranja i kvaliteta hrane, higijene kuhinjskog bloka, posuđa i inventara, higijene sanitarnih prostorija) i kontrolu održavanja lične higijene osoblja. (Službeni glasnik, 2004). Učitelji i vaspitači svakodnevno u svom radu dolaze u kontakt sa različitim potencijalnim uzročnicima bolesti, stoga je neophodno da budu obučeni za postupanje u različitim situacijama, kako bi se sprečio nastanak ili širenje bolesti. Učitelji moraju biti naučeni prvenstveno kako sebe da zaštite, ali i kako da očuvaju zdravlje svakog deteta. Odredjeni postupci bi trebali biti propisani kao obavezni u radu sa decom. Pranje ruku je jedan od tih postupaka i od krucijalnog je značaja u prevenciji bolesti u institucijama za edukaciju, ali i u svakodnevnom životu. Ovaj postupak bi trebalo sprovoditi pre početka rada sa decom, pre i nakon odlaska u toalet, pre i posle obroka, nakon kontakta sa telesnim tečnostima, pre odlaska kući nakon završetka radnog vremena. Učitelji i vaspitači bi trebalo svakodnevno ovu proceduru da ispunjavaju, ne kao obavezu, već kao svesnu radnju, radi očuvanja zdravlja i pružanja pravog primera deci sa kojom rade. Nakon propisivanja ovih pravila od strane OSHA organizacije, 1992. godine, u mnogim ustanovama za edukaciju javila se ideja o dostupnosti vode u učionicama/vaspitnim sobama i postavljanju ilustracija o pravilnoj proceduri pranja ruku. Ova ideja je u kasnijim istraživanjima koja su se bavila zdravstvenom zaštitom u edukaciji dala mnogo bolje rezultate u odnosu na prethodne godine kada je pranje ruku bilo omogućeno samo u toaletima. (OSHA; Bloodborne pathogens, 1992). Zaposleni u radu sa decom ne mogu u svakom trenutku u vidnom polju imati svu decu, stoga je važno ukloniti sve moguće opasnosti iz učionice/radne sobe. Uredjenje radnog prostora bi moralo da bude sigurna zona za decu, slobodnu igru i učenje. Da bi deca bila sigurna, neophodna je edukacija osoblja, nadzor i kvalitetno uredjenje enterijera i eksterijera. Ta tri faktora možemo posmatrati kao jednu celinu u kojoj su svi delovi čvrsto povezani. Još jedna od stvari koja je u središtu sprovodjenja zdravstvene zaštite u obrazovnim institucijama je ishrana dece. U obrazovnim ustanovama neophodno je obezbediti mogućnost adekvatnog praćenja i procene nutritivnog statusa dece. Služba zadužena za ishranu u obrazovnim institucijama treba da obezbeđuje ishranu za decu tokom boravka u školi ili predškolskoj ustanovi i vrši promociju pravilne ishrane. Školski obroci moraju da se pripremaju prema dnevnim energetskim potrebama i potrebama dece za hranljivim i zaštitnim materijama. Škola ili predškolska ustanova propisuje način ishrane dece u toku boravka u školi ili predškolskoj ustanovi kao i mere u slučaju urgentnih stanja (davljenja, trovanja, alergijske reakcije) ili elementarnih nepogoda koje mogu da ugroze bezbenost hrane. Hrana se priprema i distribuira učenicima po svim principima HACCP sistema (Hazard Analysis Critical Control Point) koji podrazumeva kontrolu svih kritičnih tačaka u procesu pripreme i distribuiranja hrane sa ciljem sprečavanja zagadjenja hrane odnosno nastanka infekcija koje se prenose putem kontaminirane hrane. Osoba zadužena za ishranu u školi ili predškolskoj ustanovi ima visoko obrazovanje iz oblasti ishrane (nutricionista) i neophodno je da se stalno stručno usavršava. Osim zaposlenih u obrazovnim institucijama, veliki uticaj na kvalitetnu zdravstvenu zaštitu u njima ima saradnja sa roditeljima i lokalnom zajednicom. Saradnja podrazumeva uključivanje roditelja i članova i ustanova lokalne zajednice (lokalna samouprava, zavod za javno zdravlje, dom zdravlja, ustanove kulture, sredstva javnog informisanja,...) u aktivnosti škole ili predškolske ustanove

usmerene ka očuvanju i unapređenju zdravlja dece. Vaspitači i učitelji su dužni da blagovremeno obaveste roditelje i lokalnu zajednicu o projektima i aktivnostima u koje mogu biti uključeni i pruže sve dodatne informacije koje se tiču unapredjenja zdravlja.

V. ZAKLJUČAK

Rano detinjstvo je uzbudljiv period života za dete jer tada ono najviše uči o sebi i upoznaje svet oko sebe. To je vreme kada dete usvaja navike koje će uticati na njegov razvoj i zdravlje. Promeniti usvojene navike kod odraslog čoveka predstavlja mnogo teži zadatak i izazov nego podstaći usvajanje zdravih navika kod dece. Stoga je važno obučiti učitelje i vaspitače za pravilno organizovanje aktivnosti koje će doprineti usvajanju zdravih navika. Programi zdravstvene obuke se ne sprovode samo da bi se prenele informacije o zdravlju, već radi stvaranja pozitivnih stavova o vlastitom blagostanju i zdravom ponašanju. Neophodno je uključiti sve zaposlene u obrazovnim ustanovama, zdravstvene radnike, porodicu i lokalnu zajednicu, jer samo uz zajednički rad mogu se ostvariti željeni rezultati i unapredjenje zdravlja dece. Ne smemo zaboraviti zajedničko delovanje aspekata koji mogu unaprediti zdravlje ukoliko je njihov kvalitet na visokom nivou, a to su fizička aktivnost, pravilna ishrana i pravilno uredjenje sredine u kojoj deca borave.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bloodborne Pathogens. (1992). Occupational Safety and Health Administration (OSHA). U.S. Department of Labor , Occupational Safety and Health Administration. Washington, DC:OSHA,

[2] Vlada Republike Srbije (2008). Strategija razvoja mladih u Srbiji. Službeni glasnik RS. 56-1777/2008001.

[3] Brankovic, N. , Šumonja, S. (2013). Zdravstveno vaspitanje u osnovnoj školi u Srbiji,

Norma, XIII,2, (197-205)

[4] Vlada Republike Srbije. (2006). Pravilnik o opštim osnovama predškolskog programa

"Službeni glasnik RS - Prosvetni glasnik", br. 14/2006

[5] American Association For Health Education. (2003). Comprehensive school health education – a

position statement of American Association for Health Education.

[6] Popović, R. , Borović, P.(2008). Zdravstvena nega III, Zavod za udžbenike, Beograd, 2008.

[7] Vlada Republike Srbije (2004). Zakon o osnovama sistema obrazovanja i vaspitanja "Službeni glasnikRS", br. 62/2003, 64/2003 - ispr., 58/2004 i 62/2004 - ispr.

Starman Anja

LABORATORIJ V GOZDU

POVZETEK

Gozd otrokom nudi prostran in razgiban teren z mnogimi skritimi kotički. Življenje v njem pri otrocih vzbuja vedoželjnost, ustvarjalnost in željo po raziskovanju. Otroke gozd sprosti, jih umiri in jim pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje. V prispevku bo predstavljena dejavnost s področja gibanja v povezavi z naravo. Opisan bo primer izvajanja nekaterih naravoslovnih poskusov na orientaciji v gozdu.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, gozd, orientacija, naravoslovni poskusi.

LABORATORY IN THE FOREST

ABSTRACT

Forest offers children spacious and varied terrain with many hidden corners. Life in it raises children's curiosity, creativity and the urge to explore. The forest relaxes children, it calms them and helps them establish their inner balance. This article will present the activity in the area of physical development in relation to nature. Examples of certain science experiments on the orientation walk through the forest will be described.

KEYWORDS: preschool children, forest, orientation walk, science experiments.

I. GIBANJE V NARAVI

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. V tem obdobju na razvoj otrokove osebnosti vpliva izpostavljenost okoljskim dejavnikom. Videmšek, Strah in Stančevič (2001) poleg zgoraj omenjenega navajajo ugotovitve strokovnjakov, ki so mnenja, da otrok ne more nadoknaditi zamujenega v zgodnjem otroštvu. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja vplivajo na razvoj in oblikovanje različnih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti. Otrokom je potrebno omogočiti in jih spodbujati, da razvijajo gibalne sposobnosti, s čimer vplivamo na celostni razvoj otroka; gibalni, spoznavni, čustveni in socialni.
Pridobljene navade se iz otroštva najverjetneje prenesejo v odraslo dobo. Če se v otroštvu nismo ukvarjali z gibalno/športno dejavnostjo, je zelo velika verjetnost, da se tudi v odrasli dobi ne bomo (Starman 2006). Otroci se bodo v odrasli dobi verjetneje gibali v naravi, če je bila to navada v njihovem otroštvu.

Otroci danes pogosto odraščajo odtujeni od narave. K temu dejstvu je pripomogel hiter način življenja, potrošništvo in porast tehnologije. Zgled odraslih, ki so izgubili stik z naravo, vpliva, da otroci veliko časa preživijo pasivno v zaprtih prostorih, brez ustreznih spodbud in čutnih dražljajev. Vrnitev k naravnemu okolju, čas za bivanje in igro v gozdu je potrebna, da bi otrok dobil kar največ dražljajev za stimulacijo vseh čutov hkrati (Keber 2016).
Po Šubicu motorične in grafomotorične vaje delujejo stimulativno na celosten razvoj otroka. Možgani najbolj intenzivno dozorevajo v prvih petih letih življenja, ko se nevronska mreža razvija in oblikuje. Stimulativno okolje in vsakodnevna vadba pripomoreta k ustvarjanju bogate nevronske mreže, ki je temeljna za kasnejše doseganje prirojenih potencialov. Rajović (2015) odraslim priporoča, naj otrokom omogočajo preživljanje časa v naravi.
S spontanim gibanjem v gozdu otroci vplivajo za razvoj vseh motoričnih sposobnosti. V gozdu se otroci na nek način uravnotežijo, tako fizično kot psihično, saj naravno gozdno okolje vsakemu posamezniku nudi natančno tisto, kar potrebuje. Gozd je odličen vzgojitelj, saj otrokom nudi vedno nove miselne in gibalne izzive. V otrocih prebuja samoiniciativnost, ustvarjalnost in čute, da lahko v danem trenutku z otroško vznesenostjo vpijajo vse, kar jim gozd ponuja.

II. ORIENTACIJA V GOZDU

Orientacija je sposobnost, da se znajdemo v neznanem okolju ali na neznanem terenu, npr. v gozdu, visokogorju, velemestu, v veliki stavbi ali podzemni jami. Z njo se srečamo takrat, ko zapustimo poznan teren, po katerem se gibljemo avtomatično in brez premisleka. S pomočjo tehničnih pripomočkov lahko obvladamo tudi neznan teren, tako da ves čas vemo, kje se nahajamo, in znamo najti pot do izbranega cilja.

Orientacija je lahko zelo zanimiva že za majhne otroke zaradi želje po raziskovanju sveta. Odrasli se moramo dovolj spoznati na orientacijo in presoditi zahtevnost. Otroke začnemo navajati na osnovno orientacijo v prostoru, nato orientiramo preprosto karto, ki jo narišemo sami in mora vsebovati predvsem linijske objekte, ki so za mlajše razumljivejši (ceste, poti,

…). Pomembno je, da se otroci gozda navadijo in se v njem dobro počutijo. Čim več časa preživimo z otroki v gozdu, bivanje v gozdu pa lahko popestrimo z različnimi igrami (Cankar idr. 2006). Orientacija je lahko ena od možnih oblik gibanja v vrtcu in hkrati oblika dela pri interdisciplinarni povezavi z ostalimi področji, navedenimi v Kurikulumu za vrtce (2007).

III. POSKUSI Z VODO

Pri področju narave je med drugim poudarek na veselju v raziskovanju in odkrivanju. Področje narave postopoma razvija naravoslovne pojme, mišljenje, sklepanje, zmožnosti za uvidevanje in reševanje problemov, postavljanje hipotez, klasificiranja, iskanja in povzemanja bistva ter oblikovanja konceptov. Ti procesi pri otroku potekajo nezavedno, vendar so hkrati osnovne znanstvene metode v naravoslovju (Kurikulum za vrtce 2007).
Veščine opazovanja za pridobitev informacij najlažje krepimo v naravi. Opazovanje pri tem vključuje vsa čutila. Za predšolskega otroka ni tako pomembno, da pozna dejstva, podatke, imena rastlin in živali, ampak je pomembno, da čuti, občuti (Györek 2014).

IV. IZKUSTVENO UČENJE

Otroci so radovedna bitja, zato je potrebno v vrtcu njihovo radovednost spodbujati z novimi nalogami, da si razširijo svoja znanja ter spoznavajo tako širše kot ožje okolje. Pomembno je, da so dejavnosti zanimivo načrtovane in so otroci lahko inovativni, saj bo le tako dosežen rezultat (Renat 2015).

Searle-Barnes (1996) meni, da otroci radi spoznavajo svet, v katerem živijo. Na podlagi opazovanj lastnosti vode se otroci seznanijo z osnovami znanstvenega raziskovanja. Ob vznemirljivih nalogah lahko spoznajo veselje in zadovoljstvo izumiteljstva.
Po Kataliniču (2010) otroci potrebujejo nove situacije in nova spoznanja, katera želijo pridobiti po aktivni poti – raziskovanju. Svetuje omogočanje ustvarjalnih situacij in aktivnosti, da bodo otroci lahko udejanjili svoje želje in potešili radovednost z raziskovalnim navdihom. Tako otrok postaja bolj aktiven in kreativen. Prav predšolsko obdobje je pomembno za vzpostavljanje temeljev človekove eksistenčne vrednote.

Piaget je ugotovil, da so otroci na splošno radovedni in radi vstopajo v interakcije s predmeti in ljudmi iz okolja. Prek teh interakcij osmišljajo svoj svet. Vsako poučevanje bi moralo upoštevati te njihove zmožnosti in jim olajšati interakcije, ne pa zgolj posredovati informacije. Piaget poudarja pomen aktivnega usvajanja učnih vsebin. Labinowitz je povzel razlago Eleanor Duckworth, da mora dobra pedagogika otroku omogočiti situacije, v katerih bo lahko sam eksperimentiral; preizkušal, predvideval, manipuliral s stvarmi in simboli, spraševal, iskal odgovore, usklajeval svoje ugotovitve in jih primerjal z drugimi. Priporoča uporabo številnih pripomočkov, ki spodbujajo mišljenje in dejavnost otrok, da se bodo lahko zgodaj sami naučili odkrivati stvari (Labinowitz 2010).

Na podlagi lastnih izkušenj bodo snov bolje razumeli in si jo zapomnili. Z omogočanjem raziskovanja sporočamo otroku, da je radovednost zaželena. Na ta način lahko pri otroku najlažje ohranimo raziskovalni duh in pripravimo dobre pogoje za vseživljenjsko aktivno učenje.

V. LABORATORIJ V GOZDU

Zaposleni v vzgoji in izobraževanju se pogosto srečujemo z izzivom, kako otrokom ponuditi ravno prav zahtevne učne izzive glede na njihovo razvojno stopnjo. Sprašujemo se, kako jim popestriti gibalno dejavnost ali kako jim približati npr. dejavnost s področja poskusov. Prav gotovo lahko to storimo v igralnici ali učilnici. Toda tam bo pri frontalnem delu morda slabša vidljivost zaradi gneče, individualno ali skupinsko delo pa je lahko težje izvedljivo zaradi varnosti nevključenih otrok ter dolgočasno za neučakane posameznike.
Zavedamo se pomembnosti zgodnjega učenja za otrokovo nadaljnje usvajanje in pridobivanje znanja. V predšolskem obdobju, pa tudi kasneje v šolskem, od otrok ne moremo efektivno pričakovati, da bodo vedno sedeli za mizo in poslušali naše predavanje. Po izkušnjah sodeč, predšolski otroci dejavnosti najraje izvajajo v povezavi z gibanjem. Pri svojem delu s predšolskimi otroki se trudim, da bi bilo njihovo učenje čim bolj igrivo. Znanost je v resnici lahko igra. V upanju, da bodo otroci v predšolskem obdobju dobili vzgib za pozitivno naravnanost do vseživljenjskega učenja, se kot vzgojiteljica trudim otrokom nuditi odprto učno okolje. To možnost najraje izkoriščam v gozdu, prostranem in razgibanem terenu z mnogimi skritimi kotički.
Pri otrocih gozd vzbuja vedoželjnost, ustvarjalnost in željo po raziskovanju. V oddelku otrok, starih od 5 do 6 let, smo bivali v gozdu najmanj 4-krat mesečno v vseh letnih časih in v vsakem vremenu, če je bilo varno in zdravju koristno. Občasno smo se v gozd odpravili pogosteje. V nadaljevanju bom predstavila laboratorij v gozdu - dejavnost s področja gibanja v povezavi z naravo. Večina poskusov temelji na spoznavanju vodnih lastnosti. Dejavnost smo izvedli v mesecu januarju.

A. Priprava orientacije

Zjutraj pred odhodom v gozd je bilo potrebno pripraviti naloge, ki so bile zajete v orientaciji. V mojem primeru sem na jasi skrila zemljevid, na 1. postaji večjo prozorno posodo, plastenko hladne vode in 3 majhne stekleničke, na 2. postaji velik steklen kozarec, plutovinast zamašek, avto, lego kocko, kocke ledu, jeklene, plutovinaste, gumijaste in steklene kroglice, na 3. postaji pollitrsko plastenko, na 5. postaji ptičjo hišico in na 6. postaji zaklad.

S seboj sem v nahrbtniku nosila naslednje pripomočke za izvedbo nalog: 3 stekleničke z jedilnimi barvami, vrelo vodo v termovki, 4 manjše plastenke s sončničnim oljem, sirupom, vodo in kisom, šumeče tablete, sodo bikarbono, detergent in semena za ptiče. Sodelavka je v nahrbtniku nosila prvo pomoč, robčke, malico (mandarine, suho sadje in oreščki), lončke in termovko s čajem.

B. Motivacija za delo

En dan pred načrtovanim odhodom v gozd so otroci dobili pismo, ki se je glasilo tako: ″Vabljeni jutri ob 9.30 na jaso v gozdu. Kaj bomo počeli? Predvsem se bomo fino imeli, švigali med drevesi, rešili kakšno nalogo, sodelovali pri poskusu in skušali v vilinskem gozdu najti gozdni zaklad s pomočjo zemljevida. Toplo se oblecite in obujte. Vile in vilinci″.

C. Uvodni del

Ob prihodu na jaso so otroci najprej izžrebali listke treh barv, na katerih je bilo narisano in je pisalo, kje lahko ponudijo pomoč:

- rumen listek; nalij hladno vodo v večjo posodo,
- moder listek; v steklen kozarec nalij sirup, nalij olje, nalij vodo, dodaj plutovinast zamašek, dodaj avto, dodaj lego kocko, dodaj ledeno kocko, dodaj jekleno/plutovinasto/gumijasto/stekleno kroglico,
- rdeč listek; stresi 2 žlički sode bikarbone v plastenko, stresi šumečo tableto, kani 3 kapljice jedilne barve v plastenko, 1 žličko detergenta.

Nato so otroci v gozdu poiskali zemljevid. Skrbeli sva, da je vsak otrok imel možnost brati zemljevid in voditi skupino otrok.

D. Glavni del

Otroci so sodelovali pri branju zemljevida, ugotavljali, kam pelje pot, kje naj zavijejo, kako naj premagajo ovire in kje se nahaja skrita naloga. Ko so prišli do zaporedne številke naloge, so morali najprej poiskati kartonček z navodili. Nato so napovedali rezultat. Sledilo je opravljanje zapisane naloge, pomoč otrok pri izvedbi poskusov in ugotavljanje zakonitosti pri posameznem poskusu. Pojasnjevanje posameznih zakonitosti je bilo konkretno in jedrnato ter prilagojeno otrokovim sposobnostim dojemanja. Na koncu vsake naloge smo dobljene rezultate primerjali z začetnimi domnevami.

- V 1. nalogi je bilo potrebno pomagati pri izvedbi poskusa: Vodni vulkan.

V večjo posodo mi je otrok pomagal naliti hladno vodo. Jaz sem nato v vsako stekleničko vlila vrelo vodo in nakapala nekaj kapljic jedilne barve. S prstom (v gumijastih rokavicah) sem zaprla vrh stekleničke in jo položila na dno akvarija. Umaknila sem prst, da je lahko vroča voda šinila kvišku. Kasneje sem dodala še drugi dve steklenički, da so se barve prelivale.

- Pri 2. nalogi smo izvedli poskus: Plavajoče tekočine.

Otroci so pomagali pri zlivanju tekočin v velik steklen kozarec. Najprej so zlili v kozarec sirup, nato olje in vodo. Ugotavljali so, katera tekočina plava višje in katera ostane pri dnu. Dodali smo še različne predmete; plutovinast zamašek, avto, lego kocko, kocke ledu, jeklene, plutovinaste, gumijaste in steklene kroglice.

- Pri 3. nalogi smo izvedli poskus: Vulkan.

Otroci so v manjšo plastenko stresli 2 žlički sode bikarbone, 1 šumečo tableto, 3 kapljice jedilne barve in 1 žličko detergenta. Jaz sem nato dodala še 1 dl kisa.

- Pri 4. nalogi smo izvedli poskus: Prepoznavanje okusa.

Otroci so sedli na podrto drevo, si zatisnili nos, zaprli oči in odprli usta. S sodelavko sva jim v usta dajali koščke mandarin, suhega sadja in oreščkov, otroci pa so ugotavljali, kaj so dobili v usta. Enako so ugotavljali, katero tekočino pijejo.

- V 5. nalogi so dobili navodilo, da poiščejo ptičjo hišico in jo pomagajo privezati na drevo ter vanjo nasuti ptičjo krmo.

E. Zaključni del

Zadnja naloga je bila iskanje skritega zaklada. V njem so otroci našli lupe, daljnoglede in kalejdoskope. Ti predmeti so otroke motivirali za nadaljnje premagovanje poti, jim dali nov zagon ter jim popestrili vračanje na zbirno mesto in naprej v vrtec.
Med orientacijo in po njej smo za seboj pospravili smeti, vse odpadke odnesli s seboj v vrtec in pustili gozd neokrnjen. Vse uporabljene tekočine sem prelila v večjo plastenko, ki sem jo nato oddala na zbirnem centru za ločevanje odpadkov. Zaradi narave same in da bi lahko v prihodnje še naprej kadarkoli nemoteno bivali v gozdu.

VI. PRAKTIČNE UGOTOVITVE

Laboratorij v gozdu je bil namenjen popestritvi področja gibanja s pomočjo orientacije ob hkratnem spoznavanju otrok z naravoslovnimi vsebinami s področja poskusov. Otroci niso razmišljali o dolžini poti, ki jo morajo premagati. Njihov glavni cilj je bil čim prej v hoji, teku, plazenju in plezanju najti naslednjo nalogo in seveda priti do zaklada. Gnala jih je radovednost med sodelovanjem pri poskusih ter na poti. Motivacijski dejavnik na cilju je bil ravno pravšnji, da ni bilo potrebno nikakršno prigovarjanje in opogumljanje. Občutek sem imela, da se je dejavnost odvijala sama po sebi in so jo vodili otroci. S sodelavko sva bili samo nekakšni asistentki, ki sta na začetku pripravili pripomočke in sredstva ter nadzorovali poskuse predvsem z vidika varnosti otrok in varovanja narave.
Na orientaciji so se otroci mimogrede učili pojma levo/desno in iskali lastne poti pri reševanju morebitnih problemov; trnje, potok, blato, podrto drevo, pomoč pri širših jarkih, strmih vzpetinah … Dobili so priložnost za utrjevanje samozaupanja, saj so imeli občutek, da so glavni akterji pri reševanju nalog in morebitnih problemov.
Kadar je kdo padel, se je večinoma hitro pobral in tekel naprej. Pogosteje kot v igralnici so si otroci nudili pomoč, sodelovali med seboj in se posvetovali ob razpotjih. ″Tekmovanje″ je bilo predvsem tekma s svojimi občutki ob premagovanju naporov na bolj zanimiv način. Kasneje kot sicer v igralnici, če sploh, so prosili za pomoč pri branju zemljevida ali iskanju listkov z nalogo. Nihče ni izrazil želje, naj mu kdo pomaga poiskati zaklad. Vsak ga je želel najti, zato so vztrajali izredno dolgo časa. Orientacija v gozdu se je izkazala za izredno močen motivacijski dejavnik za premagovanje daljšega fizičnega napora in za sodelovanje pri različnih poskusih.

Prepoznavanje simbolov na zemljevidu je vsebina opismenjevanja in t. i. predbralnih spretnosti. Otroci so brali simbole, sledili smeri na zemljevidu in se vrnili na začetek, kadar so zgrešili pot. Kljub ogromnemu številu dejavnikov (drevesa, grmovja, veje, listi, živali, otroci, zvoki, vonjave, zemljevid …), so se uspeli osredotočiti na premagovanje poti, iskanje nalog in sodelovanje pri poskusih. V vrtcu in doma so nato več dni risali zemljevide, ki pripeljejo do zaklada in si v peskovniku izmišljali poskuse z različnimi snovmi, predmeti in pripomočki.

VII. ZAKLJUČEK

Menim, da se v gozdu lahko vsa področja, ki so našteta in opredeljena v Kurikulumu za vrtce (2007), odlično dopolnjujejo z gibalno dejavnostjo. Preplet vseh področij popestri gibanje in vpliva na razvoj številnih otrokovih sposobnosti. V našem primeru so otroci na orientacijskem izletu imeli možnost sproščeno izvajati naravne oblike gibanja, razvijati koordinacijo, ravnotežje, moč, natančnost, hitrost in vzdržljivost. Ob branju zemljevida so se orientirali v prostoru, v katerem so se nahajali, usvajali so osnovne gibalne koncepte (kje se telo giblje) in iskali lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Pri nalogah orientacije so se seznanili z nekaterimi naravoslovnimi poskusi in znanstvenimi spoznanji.

Poskuse bi bilo po mojem mnenju potrebno nekajkrat ponoviti, saj otroci pri vsakokratni izvedbi spoznajo novosti. Smiselno je izvedbo poskusov podpreti z besedilnimi opisi in slikovnimi prikazi na vidnem mestu. Otroci naj poskuse v kar največji meri izvedejo sami s sledenjem navodilom. Pred izvajanjem poskusa, naj otroci napovejo, narišejo ali opišejo rezultat. Rezultat je bil v našem primeru tudi razvrščanje predmetov ali snovi glede na plovnost.

Gozd predstavlja naravni prostor, v katerem smo lahko sproščeni, motivirani, željni novih dogodivščin in spoznanj. Sam po sebi je navdih in hkrati soustvarjalec vzgojnega in učnega procesa. S svojo pojavnostjo ima pomemben delež pri vzgajanju otrok v raziskovalce, neodvisno misleče posameznike, opazovalce ter v ljudi z občutkom za sočloveka in naravo.

LITERATURA IN VIRI

Ardley, N. (1993). *Spoznavajmo znanost. Voda.* Ljubljana: Slovenska knjiga.

Cankar, M., Čadež, K., Grapar, B., Kovačič, B. Petrovič, B. in Ravnikar, A. (2006). *Orientacija. Priročnik za orientiranje v naravi in orientacijska tekmovanja.* D. Petrovič (ur.). Ljubljana: Društvo tabornikov Rod močvirski tulipani in Zveza tabornikov Slovenije.

Grinberg, D. (2007). *Poskusi z vodo.* Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Györek, N. (2014). O naravi čutnega v naravi. V N. Györek, R. Hojs, M. Lampret, R. Semprimožnik in B. Urbanija (ur.), *Otroci potrebujemo gozd (gozdna popotnica)* (str. 49–53). Kamnik: Vrtec Antona Medveda: Inštitut za gozdno pedagogiko.

Katalinič, D. (2010). *Prvi naravoslovni koraki.* Odranci: Mizarstvo Antolin.

Keber, D. (2016). Zakaj otroku ponuditi gozd? *Didakta*, 25(189), 4–6. Pridobljeno s http://www.didakta.si/doc/Didakta_189.pdf

Kurikulum za vrtce (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Labinowitz, E. (2010). *Izvirni Piaget.* Ljubljana: DZS.

Pori, E. (2016). Uresničevanje inovativnega pedagoškega pristopa – inovacijski projekt gozd v objemu. *Didakta*, 25(189), 7–10. Pridobljeno s http://www.didakta.si/doc/Didakta_189.pdf

Rajović R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Renat, P. (2015). *Izkustveno učenje predšolskih otrok v gozdu* (Diplomsko delo). Maribor: Pedagoška fakulteta.

Searle-Barnes, B. (1996). *Ta čudovita voda.* Ljubljana: Jutro.

Starman, A. (2006). *Vpliv športne dejavnosti in prehranskih navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Walpole, B. (1990). *Voda*. Murska Sobota: Pomurska založba.

Strajnšak Lidija

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA - DEJAVNOSTI ČETRTOŠOLCEV V SODELOVANJU S STARŠI

POVZETEK

V prispevku bom predstavila različne oblike dejavnosti, ki smo jih v četrtem razredu izvajali na področju prehrane in gibanja v sklopu projekta Uživajmo v zdravju, v katerega je bila vključena naša šola. Ob ugotovitvah, da je veliko otrok in mladostnikov telesno premalo dejavnih in se nezdravo prehranjujejo, ter ob zavedanju, da je zdravje naša največja vrednota, imamo kot vzgojno-izobraževalni zavod pomembno vlogo in nalogo na področju spodbujanja zdravega življenjskega sloga. Na področju gibalnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti in prehrane smo izvedli naravoslovni dan »Uživajmo v zdravju« s sadno in zelenjavno delavnico, popoldansko delavnico za učence in starše, medgeneracijski pohod, gibalni odmor in minuto za zdravje. Vse dejavnosti so bile namenjene spodbujanju telesne dejavnosti in zdravega načina prehranjevanja otrok in mladostnikov.

Izkazalo se je, da je sodelovanje staršev ključnega pomena pri hitrejšem ozaveščanju in spreminjanju gibalnih in prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov. Tako starši kot učitelji lahko s pozitivnim zgledom vplivamo na zdrave prehranjevalne in gibalne navade otrok in mladostnikov ter tako pripomoremo k ohranjanju in krepitvi zdravja.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, gibanje, zdravje, sodelovanje s starši, dejavnosti, projekt.

A HEALTHY DIET AND EXERCISE FOR A HEALTHY LIFESTYLE – ACTIVITIES OF FOURTH GRADERS IN CO-OPERATION WITH THEIR PARENTS

ABSTRACT

In the article I will introduce different types of activities we have carried out in the fourth grade in the field of diet and exercise within the Let's enjoy health Project that our school is also taking part in. In addition to the findings that many children and young people are physically less active and have an unhealthy diet and the notion that our health is our most valuable value we as an educational institution play an important role and have undertaken an important task of encouraging the healthy lifestyle. We have carried out the Nature Day titled Let's enjoy the health with a fruit and vegetable workshop, an afternoon workshop for pupils and their parents, an inter-generational hike, an active break in between lessons and a Healthy Minute activity. All of those activities are meant for encouraging the physical activity and healthy diet of children and youth.

The result of these activities clearly shows that the involvement of parents is the key to the faster rise of awareness and adaption of physical activities as well as to a diet of children and youth. As parents do so do the teachers influence healthy diet and exercise habits of children and youth with a positive example, and can influence the preservation and enhancement of health.

KEYWORDS: diet, physical activities, health, parents' involvement, activities, project.

I. UVOD

Prehrana, gibanje in način življenja pomembno vplivajo na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Zato je pomembno, da prehrani in gibanju otrok in mladine posvečamo posebno pozornost.

V Sloveniji se pogosto izpostavlja problem nezdravega prehranjevanja, prekomerne telesne teže in debelosti ter nezadostne telesne dejavnosti. Prekomeren vnos sladkorja in slabih maščob, nezadostno uživanje sadja in zelenjave ter problem prekomerne hranjenosti in debelosti, pri odraslih, otrocih in mladostnikih bistveno zmanjšujejo kakovost življenja. Debelost pri otrocih pa lahko vpliva tudi na učno uspešnost in gibalno učinkovitost. Podatki iz leta 2015 so na primeru enajstletnih otrok pokazali, da so debela dekleta za dobro četrtino, debeli fantje pa za več kot tretjino manj vzdržljivi od vrstnikov, ki imajo zdravo telesno maso. Problem nezdravega prehranjevanja zaznavamo že pri predšolskih otrocih, še bolj pa se nezdravo prehranjevanje pojavi pri šolarjih in se stopnjuje v času mladostništva. Kot odgovor na potrebo po izboljšanju stanja in spodbujanju zdravega življenjskega sloga je nastal projekt »Uživajmo v zdravju«.
Za izboljšanje prehranjevalnih in gibalnih navad je zelo pomemben tudi vzgojni vidik, ki ga lahko uresničujemo z različnimi vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi, ki so podprte s primernimi didaktično metodičnimi pristopi.

Naša šola, OŠ Kajetana Koviča Radenci, je bila v preteklem šolskem letu vključena v projekt z naslovom Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju oziroma s krajšim naslovom »**Uživajmo v zdravju**«. Omenjeni projekt je potekal pod vodstvom Zavoda Republike Slovenije za šolstvo skupaj s partnerji, vodja projekta je bila gospa Irena Simčič.
Glavni cilj projekta je bil zmanjševanje ali preprečevanje bolezni, povezanih z življenjskim slogom, s poudarkom na prehranjevanju in redni telesni dejavnosti.
Dodatni cilj projekta je bil tudi vzpostaviti dobre medsebojne vezi in sodelovanja med šolstvom, zdravstvom na vseh ravneh ter lokalno skupnostjo. Naša šola je pri izvajanju aktivnosti sodelovala kot osamelec. V projekt so bili vključeni vsi učenci in strokovni delavci naše šole, k sodelovanju pa so bili povabljeni tudi starši, stari starši in lokalna skupnost, Občina Radenci, Zdravstveni dom Gornja Radgona in predstavniki z Nacionalnega inštituta za javno zdravje - NIJZ Murska Sobota.

V projekt smo se vključili na podlagi opravljenih analiz in ugotovitev, da se tudi veliko naših šolarjev nezdravo prehranjuje, so nasploh premalo telesno dejavni in da imamo tudi nekaj otrok s prekomerno telesno težo. Ugotovljeno je bilo, da je veliko otrok deležnih edine organizirane oblike gibalne ali športne aktivnosti le v šoli, doma pa je tega premalo oziroma redne telesne dejavnosti sploh ni. Tako se je na šoli oblikoval preventivni tim, ki je določil

koordinatorja projekta, na podlagi opravljenih analiz pripravil akcijski načrt in skrbel za izvajanje dejavnosti akcijskega načrta na področju prehrane in gibanja ter uresničevanje zadanih ciljev.
Kot vzgojno-izobraževalni zavod imamo pomembno vlogo in nalogo na področju spodbujanja zdravega življenjskega sloga in zagotavljanja zdravega prehranjevanja in spodbujanja zdravih prehranskih navad. Z izvajanjem različnih dejavnostih, ki so namenjene spodbujanju telesne dejavnosti in zdravega načina prehranjevanja, lahko v okviru vzgojno-izobraževalnega procesa ali z aktivnostmi izven njega ter v sodelovanju s starši, veliko prispevamo k spreminjanju gibalnih in prehranjevalnih navad otrok ter pripomoremo k ohranjanju in krepitvi zdravja naših otrok.

II. IZVAJANJE DEJAVNOSTI NA PODROČJU PREHRANE IN GIBANJA V 4. RAZREDU V SODELOVANJU S STARŠI

Kot članica ožjega projektnega tima in učiteljica v 2. triadi sem v sodelovanju z učenci, starši in učitelji v 4. razredu izvedla nekaj dejavnosti z namenom, spodbuditi učence k zdravemu načina prehranjevanja, h kulturnemu prehranjevanju in k zdravi telesni dejavnosti.
V tem poglavju bom predstavila različne oblike dejavnosti, ki smo jih v 4. razredu izvajali na področju prehrane in gibanja v okviru projekta. Nekatere dejavnosti so bile izvedene z učenci v dopoldanskem času kot del pouka ali dan dejavnosti. V popoldanskem času pa smo za starše in učence organizirali popoldanske delavnice o zdravem načinu prehranjevanja, medgeneracijski pohod in delavnico s športnimi igrami.

A. Naravoslovni dan z delavnicami: Uživajmo v zdravju

V mesecu septembru smo z učenci 4. razreda OŠ Kajetana Koviča Radenci, izvedli naravoslovni dan z naslovom »Uživajmo v zdravju«. Sodelovalo je 29 učencev iz 4. A- in 4. B-razreda. Dejavnost, ki je potekala pet šolskih ur, se je izvajala delno v razredu in delno v šolski jedilnici.
Temeljni cilj dneva dejavnosti je bil **spodbujanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na zdravem prehranjevanju, gibanju in preprečevanju debelosti pri otrocih.**
Učenci so sledili še naslednjim ciljem:

- razumejo pomen pestre in uravnotežene prehrane za zdravje
- spoznajo prehranjevalno piramido
- spoznajo, da jim uživanje različne zdrave hrane pomaga ohranjati zdravje
- v delavnici izdelajo zelenjavna nabodala in oblikujejo sadje v zanimive oblike ter ga preizkušajo
- zavedajo se pomembnosti lokalno pridelane hrane in uživanje sezonske zelenjave in sadja s slovenskih kmetij
- razvijajo gibalne spretnosti in se navajajo na zdrav način življenja.

Uporabljene učne oblike so bile skupinsko, individualno delo in frontalno delo. Od učnih metode je prevladovalo praktično delo, sodelovalno učenje, izkustveno učenje, opazovanje, prepoznavanje, razvrščanje in razgovor.

Predhodno smo učence in starše seznanili z naravoslovnim dnevom in se dogovorili z vodjo šolske prehrane in šolske kuhinje, da so nam pomagali pripraviti potrebne pripomočke in sestavine za delo. Nekaj lokalnega sadja in zelenjave pa so prinesli v šolo tudi učenci.
Dan dejavnosti smo začeli v učilnici z razteznimi vajami – minuto za zdravje.
Po seznanitvi učencev s potekom dejavnosti je predstavnica NIJZ iz Murske Sobote, gospa Gordana Toth, učencem pripravila krajše predavanje o pomenu zdrave prehrane in o skrbi za zdravje. Skupaj z učenci smo ob prehranjevalni piramidi spoznavali, da jim uživanje različne zdrave, raznolike hrane pomaga ohranjati zdravje. Razmišljali so tudi o svojih prehranjevalnih navadah in z zanimanjem spoznavali pomen lokalno pridelane hrane in uživanja sezonskega sadja ter zelenjave. V šolski jedilnici smo delo razdelili na dve delavnici – zelenjavno in sadno, kjer je delo potekalo v skupinah. Dogovorili smo se, da vsak učenec naredi vsaj eno zelenjavno nabodalo in oblikuje en »sadni krožnik«.

Učenci so v "**zelenjavni delavnici**" iz različne zelenjave, zelišč in sira izdelali zelenjavna nabodala. Različno sezonsko zelenjavo so na pripravljenih deskah razrezali na čimbolj enakomerne kose in jih na zanimiv način nanizali na lesene paličice (slika 1).

Slika 1: Učenci izdelujejo zelenjavna nabodala.

V **sadni delavnici**, ki smo jo poimenovali »**Sadje je lepo in zdravo**«, so učenci v skupinah opazovali različno sadje, ga poimenovali, otipali, vonjali in okušali – ga več čutno zaznavali. Sadje različnih barv so narezali na koščke in lepo oblikovali sadni krožnik.
Po končanem delu so si učenci ogledali nastale izdelke in sledilo je pokušanje zdravih jedi – zelenjavnih nabodal in sadja. Po pospravljanju in urejanju prostora smo odšli v razrede, kjer smo vrednotili naše delo, nato pa odšli na sprehod v okolico šole (park), kjer smo izvedli gibalne dejavnosti na svežem zraku. Po vrnitvi v razred smo opravili kratko analizo naravoslovnega dne, kjer so učenci povedali svoje vtise in občutja.

B. Minuta za zdravje

S četrtošolci smo pred poukom in večkrat tudi med poukom izvajali »Minuto za zdravje«. V tem 5-minutnem odmoru smo izvajali vaje za razbremenitev hrbtenice, vaje za gibljivost oz. raztezne vaje in vaje za ravnotežje. Pozorna sem bila, da so izbrane naloge ustrezne razvojni stopnji učencev. Izvedli smo do štiri gibalne vaje v prezračeni učilnici.
Če so bili učenci nemirni, nezbrani, ali so imeli kakšen dan obremenjen urnik, smo jih izvedli tudi več. Na začetku sem učence opozarjala na pravilnost izvedbe in določeno število

ponovitev. Pripravila sem kartice z osnovnimi vajami, kjer je bil kratek opis vaje, opremljen s fotografijo osnovne izvedbe. Učenci so se med vadbo sprostili, razgibali in bili miselno bolj aktivni.

C. Gibalni odmor

Med gibalnim odmorom, ki je trajal približno petnajst minut, so učenci zunaj ali v prostoru izvajali poljubne gibalne dejavnosti. Sprva smo v 4. razredu izvajali gibalni odmor v času razrednih ur, vendar smo ugotovili, da učenci veliko sedijo, zato smo ga kasneje organizirali vsak dan po drugi šolski uri, v času malice.

D. Delavnica za učence in starše »Uživajmo v zdravju in se spoznajmo«

Oktobra smo za učence 4. A- in 4. B-razreda ter njihove starše oziroma skrbnike, v popoldanskem času izvedli 2-urno delavnico z naslovom »Uživajmo v zdravju in se spoznajmo«. Prisotnih je bilo 18 udeležencev. **Glavni cilj delavnice je bil spodbujanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na zdravem načinu prehranjevanja in gibanju ter s** pozitivnim zgledom vplivati na zdrave prehranjevalne in gibalne navade. Dejavnosti z vsebinami zdravega načina prehranjevanja in gibanja so potekale v dveh delih, najprej v razredu in nato na zunanjem igrišču pri šoli.

V prvem delu **'Kaj pijemo in jemo'** so se starši in učenci razvrstili k številkam od 1 do 10, glede na njihove prehranjevalne navade oziroma kako zdravo se prehranjujejo. Glede na izbrano postavitev, so se v manjših skupinah pogovarjali, zakaj je tako in kaj bi lahko doma naredili drugače, da se bi začeli prehranjevati bolj zdravo. Po razmisleku o svojem načinu prehranjevanja so oblikovali krajše zapise na liste in jih zalepili na skupni večji plakat (slika 2).

Slika 2: Učenci in starši v skupini oblikujejo zapise.

Predstavnik skupine je poročal o tem, kar so zapisali, in kako bi ukrepali, da se stanje glede njihovega prehranjevanja izboljša, saj bo to vplivalo tudi na njihovo zdravje.

Nato so v skupinah ugotavljali količino vsebnosti sladkorja v različnih pijačah, ki jih najpogosteje pijemo. Ugotavljali so vsebnost sladkorja v 2 dl pijače, npr. Oaza, Fanta, Ora, ledeni čaj, Coca-cola, voda Naturella in drugo. Udeleženci so na skupni plakat zalepili nalepke izbranih pijač, zraven so zapisali količino sladkorja v gramih ter pod njimi prilepili vrečice s sladkornimi kockami. Z velikim presenečenjem so udeleženci ugotovili, da je zelo

veliko sladkorja v Coca-coli, Cockti in v energijski pijači. Sledil je pogovor o škodljivosti prekomernega uživanja sladkorja za njihovo zdravje in o ukrepih, kako zmanjšati vnos sladkorja. V zaključku so oblikovali sporočilo, da je najbolj zdravo piti navadno vodo.
V drugem delu je sledila še **športna delavnica za starše in učence** s športnimi igrami. **Cilj športne delavnice je bil** pridobivanje raznovrstnih gibalnih spretnosti **in spodbujanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na gibanju.** Na zunanjem igrišču ob šoli so se učenci in starši razdelili v dve enakovredni skupini po osem tekmovalcev in izvedli igro Med dvema ognjema (slika 3).

Slika 3: Učenci in starši pri igri med dvema ognjema.

Namen igre je bil z žogo zadeti čim več igralcev nasprotne ekipe. V igri sta obe ekipi aktivno sodelovali in pokazali veliko spretnosti z žogo ter športnega duha. Učenci in starši so ob koncu delavnice ugotovili in sklenili, da lahko le z boljšimi prehranskimi navadami in z gibanjem izboljšajo svoje zdravje oziroma ga ohranijo.

E. Medgeneracijski pohod

V mesecu oktobru, ob tednu otroka, smo na šoli organizirali in izvedli 2-urni medgeneracijski pohod, ki je bil namenjen učencem od 1. do 5. razreda in njihovim staršem, starim staršem ali skrbnikom. Glavni cilj pohoda je bil spodbujanje gibanja in zdravega načina življenja ter aktivno preživljanje prostega časa skupaj s starši, babicami in dedki. Pozitivno smo bili presenečeni, saj se je pohoda udeležilo več kot šestdeset udeležencev.
Zbrali smo se na dvorišču pred šolo. Po uvodnem pozdravu in zahvali, da so se v tako velikem številu odzvali na vabilo, smo se odpravili na pet kilometrov dolgo pot. Ta nas je vodila po pločniku do kolesarske poti v Šratovce, skoznje po manjši vaški poti do Boračeve. Tu smo po pločniku pohod nadaljevali mimo polnilnice Radenske in nazaj do OŠ Kajetana Koviča Radenci. Tukaj nas je šolska kuharica pričakala z zdravimi ovsenimi keksi in toplim čajem ter kavo in sadjem.
Po veselem druženju in oddihu so starši izrekli pohvale za pohod in pogostitev ter si zaželeli njegovo ponovitev. Zadovoljstvo udeležencev je bilo toliko večje, saj so se zavedali, da z gibanjem pozitivno vplivamo na svoje zdravje in da z lastnim zgledom vplivamo na gibalne navade otrok.

III. SKLEP

Projekt je bil na naši šoli dobro sprejet tako s strani učencev kot tudi s strani staršev in učiteljev.
Ker nam je skrb za dobro počutje in zdravje pomemben cilj, nekatere dejavnosti na področju gibanja in prehrane izvajamo na naši šoli tudi v tem šolskem letu, po zaključku projekta. Tako še naprej izvajamo minuto za zdravje in gibalni odmor za vse učence, saj se tako sprostijo in lažje opravljajo šolske obveznosti. Če je le mogoče, načrtujemo tudi dneve dejavnosti in interesne dejavnosti tako, da so učenci čim več telesne dejavnosti.
Učenci in starši četrtošolcev so bili s popoldanskimi dejavnostmi z vsebinami zdravega načina prehranjevanja in gibalnih dejavnosti zelo zadovoljni in so izrazili željo, da bi se tudi v bodoče lahko udeleževali podobnih delavnic. Tudi medgeneracijski pohod je bil zelo dobro sprejet, zato smo sklenili, da ga izvedemo tudi v letošnjem šolskem letu. Starši so ugotavljali, da so začeli bolj aktivno razmišljati o načinu prehranjevanja in gibanja doma, in se zavedali, da odrasli lahko s pozitivnim zgledom vplivamo na zdrave navade otrok ter tako pripomoremo k ohranjanju in krepitvi zdravja. Ozaveščanje, da je potrebno neustrezne prehranjevalne navade v družini spremeniti, pomeni pomemben korak naprej. Izkazalo se je, da je sodelovanje staršev velikega pomena pri hitrejšem ozaveščanju in spreminjanju prehranjevalnih in gibalnih navad otrok in mladostnikov.

Ob ugotovitvi o veliki količini vsebnosti sladkorja v različnih pijačah, ki so jo uživali, učenci že upoštevajo priporočila, da je zdravo piti navadno vodo. V šoli se pogosto poslužujejo pitja vode iz pitnikov, ki smo jih namestili po šolskih hodnikih, in uživajo nesladkane napitke pri šolskih obrokih. Izpostavila bi tudi dejstvo, da naši šolarji pogosteje segajo po ponujenem sadju v času malice in kosila.
Izvedene dejavnosti in spremembe, ki smo jih uvedli na področju prehrane in gibanja, so majhne, vendar so prinesle številne koristi zlasti učencem in so dobra popotnica za zdravo življenje.

LITERATURA IN VIRI

Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Jurak, G., Starc, G., Kovač, M., Radi, P., Kostanjevec, S., Krpač, F. (2016). Dejavnosti akcijskega načrta na področju gibanja in prehrane. Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti v pilotnem testiranju. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

Kostanjevec, S., Erjavšek, M., Kalender Smajlović, S., Zurc, J., Skela Savič, B., Starc, G. (2015). Analiza stanja in ocena potreb na področju zdravega življenjskega sloga, debelosti in zmanjševanja neenakosti. Sistem in programi izobraževanja na področju prehrane in gibanja v Sloveniji. Ljubljana.

Projekt uživajmo v zdravju. (b.d.). Pridobljeno 20.10.2016, http://www.uzivajmovzdravju.si/.

Projekt "Uživajmo v zdravju": Za zmanjšanje debelosti otrok in mladostnikov (2016). Pridobljeno 19.10.2017 s http://www.nijz.si/sl/projekt-uzivajmo-v-zdravju-za-zmanjsanje-debelosti-otrok-in-mladostnikov-0.

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Lidije Strajnšak.

Šavli Slavica

ZDRAVI NAPITKI IN PRIGRIZKI KOT DOŽIVETJE V VRTCU

POVZETEK

Razvoj prehranjevalnih navad se začne v najzgodnejšem obdobju. Vzgojitelji se nemalokrat srečamo z otrokom, ki v jutranje varstvo ob šesti ali sedmi uri pride s piškotom ali čokolado v roki, pri dopoldanski malici pa zadržano opazuje ponudbo sadja in zelenjave. V predšolski vzgoji veliko časa posvetimo spreminjanju škodljivih prehranjevalnih navad, spodbujamo starše in otroke, da iz jedilnika umikajo nezdrave sladke pijače, sladkarije, slane in mastne prigrizke in to nadomestijo s kakovostnimi živili, s sadjem, z zelenjavo, vodo, s sveže pripravljenimi napitki brez sladkorja ali slajenimi z medom. Z različnimi dejavnostmi, skozi igro, s pomočjo zgodb in pesmi najmlajšim približujemo sadje, zelenjavo, zelišča. Dejavnosti se v otroke vtisnejo kot prijetne izkušnje – ko so prvič držali kladivo in iz lupine strli okusno jedrce, ko so bili presenečeni nad dobrimi okusi čajev. Zapomnijo si, kako so ves teden opazovali, ali so kalčki že dovolj zrastli, da jih bodo končno lahko poskusili. Staršem pripovedujejo, kako so v vrtcu naredili zelenjavni smuti in ga popili. Vzgojitelji otroku zdravo hrano predstavljamo kot doživetje, ki bo sooblikovalo odgovorne prehranjevalne navade v njegovem kasnejšem življenju.

KLJUČNE BESEDE: vrtec, zdrava hrana kot doživetje, napitki, prigrizki, kalčki.

HEALTHY DRINKS AND SNACKS AS AN EXPERIENCE IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

The development of nutrition habits begins in early childhood. Kindergarten teachers often come across children who come to the morning childcare at six or seven o'clock holding a biscuit or chocolate in the hand, while during the meal they only reserved observe available fruit and vegetables. In preschool education a lot of time is devoted to improve harmful nutrition habits, encouraging parents and children to remove unhealthy sweet drinks, sweets, salty and greasy snacks from the menu, and replace them with quality foods, fruits, vegetables, water, freshly prepared drinks, without sugar or sweetened with honey. With various activities, through the game, with the help of stories and songs, we bring the fruits, vegetables and herbs closer to the youngest. Activities are impressed in children as pleasant experiences – when they were holding the hammer for the first time and crushed tasty kernel from the shell, when they were excited about the good flavors of teas. They remember how they were observing for all the week whether the germ have already grown enough to finally taste them. Joyful they tell the parents how they prepared vegetable smoothie in the kindergarten and drank it. Kindergarten teachers present healthy nutrition to the child as an experience that will contribute to the responsible nutrition habits in their future life.

KEYWORDS: kindergarten, healthy nutrition as an experience, drinks, snacks, germs.

I. UVOD

Obroki v vrtcu otroku omogočajo, da spozna in okusi različno sezonsko sadje in zelenjavo. Skoraj v vsaki skupini pa je kakšen posameznik, ki zavrača določeno zelenjavo, nek sadež ali vsaj lupino grozda oziroma jabolka. Malo je takih, ki zavračajo vso sadje. Ti otroci so vzgojitelju izziv, kako bi jih premaknil, da bi sadež, ki ga zavračajo sprejeli, poskusili, se morda nad njim celo navdušili.
Vsako novo šolsko leto prinese nov zagon in številne priložnosti za poglobljeno načrtovanje dejavnosti, ki otrokom širijo poznavanje potreb, ki jih ima telo vsakega človeka, potreb, ki mu bodo zagotavljale zdravje in dobro počutje. Kurikul določa več ciljev, ki se navezujejo na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad otroka. Izpostavljam nekaj tistih, ki jim z izvajanjem različnih dejavnosti sledimo:

- Otrok spoznava, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja.
- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok spoznava, da mu uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje.
- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok spoznava, kako se lahko varuje pred boleznimi in škodljivimi snovmi.
- Otrok spoznava lastnosti teles (predmetov) in jih med seboj primerja.
- Otrok razlikuje pijače in pitno vodo od ostalih tekočin.
- Otrok oblikuje dobre, a ne toge prehranjevalne navade ter razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem.
- Otrok spoznava, razne in različne običaje (ličkanje koruze, trgatev grozdja, noč čarovnic in dekorativno bučo, miklavževo suho sadje, sejanje praznične pšenice, žetev …).

Na podlagi teh ciljev strokovni delavci načrtujemo mesečne, tedenske in dnevne aktivnosti, ki jih tekom let dopolnimo, variiramo ali uvedemo dodatne. Jeseni se povežemo s starši, ki nam prinesejo želeno vrtnino ali plodove. S polno košaro nas obišče botra jesen ali ptičje strašilo. Postavimo jesensko tržnico z več postajami, kjer otroci ličkajo koruzo, iz makove glavice stresajo mak, si ogledajo šipek, ga otipajo in poskusijo njegov čaj, starejši otroci narežejo zelje na rezalniku in ga poskusijo, trgajo ajdovo cvetje z bilk, cvetje posušijo in poskusijo čaj. V tednu zobne preventive se pogovarjamo o škodljivosti sladkarij in sladkih pijač in jemo sadno-zelenjavno malico na drugačen način, ali jo zgolj lepo prezentirano na krožniku ali jo popijemo kot smuti ipd. Suho sadje nam prinese miklavž, kdaj suho sadje naredimo tudi sami, pozimi se posvetimo citrusom, spomladi opazujemo razcvetelo sadno drevje in grmičje ter ugotavljamo, katero drevo stoji pred nami, na katerem cvetju se gnete toliko čebel, kdaj bo obrodilo, da bomo sadeže poskusili. Vzgojimo si kalčke, da se okrepimo.

V igralnici obilje pridelkov razstavimo in ga pobliže spoznavamo, za kar vključimo čim več čutil. Starejši otroci zelenjavo in sadje prepoznavajo z otipom, vohom, okusom z zavezanimi

očmi ali samo s tipom, ko sežejo v zakrito škatlo, mlajši otroci pa veliko pridelkov vidijo prvič, zato jih najprej poimenujemo in jim omogočimo, da jih spoznavajo v sebi primernem ritmu. Korenček si ogledajo, ga otipajo, povohajo, nato ga večinoma veselo pojedo.
Hkrati **cilje iz področja narave povežemo** še z ostalimi področji: **z matematiko** (razvrščamo buče po zrelosti/barvi, po obliki, po velikosti, po hrapavi/gladki/bodičasti površini, oblikujemo drevesne diagrame z naslovi Zelenjava in sadje ipd.), **jezikom** (pogovarjamo se ob otroških enciklopedijah in slikanicah, spoznamo deklamacije, pregovore in pravljice na to tematiko), **družbo** (ob sadnih malicah, raznih predstavah se družimo, vzpostavljamo prijateljstva, se navajamo na pravila bontona, ko smo gostje ali sami gostimo druge), **gibanjem** (bučne igre, prenašanje plodov v štafetni igri, tekmovanje v pljuvanju češnjevih koščic) in **umetnostjo** (npr. risanje/slikanje/oblikovanje sadja v različnih tehnikah, dramatizacija *Sadnega prepira* Edija Majarona, petje pesmi *Lubenica*, *Banana*, *Moji beli zobki* …).
Ob vseh dejavnostih s ciljem, da bi otrokom približali zdravo hrano, je strokovni delavec predvsem tudi **pomemben zgled**. Pred leti sem en teden delala v skupini triletnikov, ki so bili vajeni, da dobijo za malico olupljene krhlje jabolk. Ker s tem nisem bila seznanjena, so me otroci takoj, pri prvem krhlju, opozorili, naj jim lupino odstranim. Ob opombi, da je to velika škoda, sem dodala, da bom pač lupino pojedla sama in bom najbolj zdrava. Pojedla sem nekaj lupin od že narezanih krhljev, kar se jim ni zdelo nič posebnega. Ostala jabolka sem lupila tako, da je lupina ostala v celem kosu. Nato sem en konec 'dolge kače' dvignila visoko v zrak, drugega pa jedla in pri tem vidno uživala. Otroci so se prva dva dni muzali, tretji dan jih je veliko hotelo jesti lupino, sam krhelj pa jih več ni pritegnil. Zabavni pristopi so praviloma boljša motivacija zato, da otrok kaj poje, kot če ga zgolj avtoritativno poučimo, da je v lupini še več vitaminov kot v mesu samega sadeža.

II. NEKAJ IZVEDENIH DEJAVNOSTI

Nabiranje jagodičja, luščenje semen, arašidov, peka kostanja, trenje orehov

V okviru projekta 'Gozd v objemu' smo skupine iz vrtca mnogo dejavnosti prenesle v gozd, kjer so otroci uživali tako v vodeni kot prosti igri. V gozdu so bili sproščeni, krepili so svoje motorične sposobnosti, spoznavali so drevesne vrste, grmičje, gozdna tla in postali pozorni na spremembe v letnih časih. V pozni pomladi so jim veliko veselja pripravile jagode in (superživilo) borovnice na jasah, ki so jih sami opazili in jih prinesli pokazat strokovnemu delavcu, da bi izvedeli, ali so prave in ali jih lahko pojedo. Vedno znova se izkaže, da imajo otroci zelo radi jagodičje prav zato, ker si ga lahko sami naberejo.
Redno smo se sprehajali ob vrtovih, se ustavljali in pogovarjali, kaj na vrtu raste. Sčasoma so prepoznali vse več vrtnin. Ob enem izmed takih dolgih pogovorov, je prišla k nam vrtnarka in nam razložila, da presaja malinjake in ker jih ima preveč, nam je nekaj sadik podarila. Sadike smo narisali, nato jih je strokovna delavka posadila doma, saj takrat v vrtcu še nismo imeli na razpolago prostora za ta namen. Več otrok je zelenim vejam dorisalo še ogromne rdeče maline. Te so poznali iz dopoldanskih malic. Jeseni so jim veselje pripravili lešniki, ki so rasli na obrobjih naših poti. Sama sem otrokom prinesla orehe, ki so debelejši in jih otroška roka lažje prime. Vsak otrok je lahko pojedel toliko jedrc, kot si jih je iztolkel s kladivom.

Zanimivo je bilo, da se niti eden štiriletnik ni udaril po prstu, vsi so pa z velikom zadovoljstvom izbrskali jedrce in ga pojedli. Vsak si je želel, da strokovna delavka opazi, kako uspešen je bil.
Letovanje na morju je bila priložnost, da se pobliže seznanijo s primorskim drevesom, s figovcem. Na sprehodih ob obali smo si figovec ogledali, predvsem njegovo listje, saj je bil brez plodov. Ob vrnitvi sem jim v sobo prinesla fige, ki so si jih ogledali, jih otipali, povohali, poskusili, nato so odtisnili listje figovca, ga izrezali, pobarvali še plodove in drevo smo razstavili na panoju pred sobo.

Rastlina poletja je tudi sončnica. V sobo sem prinesla sončnico za vsakega otroka z navodilom, naj poskuša izluščiti semena iz cveta. Cvetje je bilo sveže, zato je puščalo črno sled na njihovih prstih in enega otroka je to pripravilo do joka, čeprav je doma prav on bil največ z dedkom na vrtu. Ko si je roke umil, se je pomiril, ob odhodu domov pa je dedku vseeno kazal prste in pripovedoval, kako so bili črni od sončnice. Semena, ki so jih oluščili, so znosili v ptičjo hiško, nekaj pa smo jih uspeli izluščiti, da so jih otroci lahko pojedli. Enako zanimiva so jim bučna semena, s katerimi se srečamo konec oktobra, ko bučo izčistimo, dekorativno izrežemo in v njej prižgemo svečko.
Tradicionalna prireditev v vrtcu je kostanjev piknik, ko si otroci na igrišču ogledajo peko kostanja, pečenega si sami oluščijo in ga pojedo. Včasih na prireditev povabimo starše ali stare starše. Skuhamo in ponudimo tudi lipov ali šipkov ali kakšen drugi čaj.
Kadar v skupini nimamo otroka, ki je alergičen na arašide, nam jih Miklavž pogosto prinese in otrokom ne zmanjka veselja do luščenja, čeprav se kupi ovojev izjemno povečujejo. Večkrat imamo v skupini otroka, ki ima razvito alergijo na določen plod ali sadež, najpogosteje na arašide, jagode, kivi ali kaki. V takih primerih se o alergiji in njenih posledicah v skupini pogovarjamo.

Dekorativna prezentacija sadnega krožnika – jemo tudi z očmi
Pri malici dobimo iz kuhinje več vrst sadja in zelenjave, in kadar je kombinacija ravno prava, izdelamo iz narezanega sadja kakšno risbo, sliko ali skulpturo. Tako smo iz banane in črnega grozdja oblikovali ovco, iz hruške in belega grozdja ježa, iz mandarinine lupine polža, krhlji mandarine so predstavljali polžjo hiško ipd. Mlajšim otrokom je tak krožnik všeč, doživljajo ga kot zabavnega in hitro želijo kakšen kos pojesti, predvsem, ker oblikovanje nastaja medtem, ko sedijo za mizo in morajo nekaj časa počakati na prezentacijo. Starejši otroci želijo kajkmalu tudi sami podobno oblikovati, nastanejo vesoljske ladje, avtomobili, zvezde, srčki, kače, gosenice, palme, vendar je njihovo oblikovanje omejeno, saj lahko vsak oblikuje le svoj zelenjavno-sadni del malice. Ob spodbudi so tudi zelo radovedno preštevali krhlje v svojih mandarinah, klementinah in pomarančah. Zabaven je bil deček, ki se je pritožil, da ima njegova mandarina le šest krhljev in smo ga morali vprašati, ali jih ni nekaj že pojedel.

Sadna kupa & smuti & sok
V okviru tedna zdrave prehrane smo naredili sadno kupo. Otroci zadnje starostne skupine so vsak s svojim nožem narezali različno sadje, ga prelili z izstisnjenim pomaračnim sokom, potresli z brusnicami ali borovnicami. Otrok, ki ni maral sadja, se sprva dejavnosti ni udeležil,

ko sem mu zagotovila, da sadne kupe ne bo rabil pojesti, če ne bo želel, jo je izdelal in potem podaril prijatelju, ki je sadje oboževal.
Iz sadja in zelenjave smo naredili kremaste smutije različnih barv in jih okrasili z malino ali jagodo belega grozda, z lističem mete, z rezino pomaranče, s koščkom manga. Izdelava smutijev je otroke zelo pritegnila, poslušali so zvok mešalnika in opazovali, kateri sadež ali zelenjava bo odločilna za barvo napitka, vsak naslednji dan so prinesli kakšen dodaten sadež, da smo obogatili malice, mnogo otrok je pojedlo tudi listič mete. Nad smutiji so bili navdušeni tudi starši, ena od mam, nam je prinesla lonec posajene mete, posadila jo je posebej za našo skupino, da nam lističev ne bi zmanjkalo.
Pomaranče se včasih težje lupijo, zato smo jih prerezali na polovice in z ožemalnikom iz njih iztisnili sok, ki so ga otroci z veseljem popili. Na enak način smo naredili limonado, ki pa smo ji vendarle dodali sladkor.

Suho sadje
K mlečnemu zajtrku otrokom ponudimo suhe slive, s suhim sadjem jih obdarijo miklavž in otroci, če se odločijo za tako pogostitev prijateljev ob svojem rojstnem dnevu. V vrtcu pa smo izdelali jabolčni čips. Otroci so sadje izkoščičili, narezali smo ga na obročke in posušili. Čeprav ima sušilnik več pladnjev, smo morali dejavnost nekajkrat ponoviti. Hrustljavi čips je bil zelo okusen in zelo sladek, vzeli smo ga tudi na zaključno prireditev 'Zelenega nahrbtnika' v Mostecu, kjer so nas odžejali z vodo, naš jabolčni čips pa je bil odličen vitaminski in energijski prigrizek.

Nabiranje in sušenje cvetja/plodov za čaj
Ob priložnostih se pogovarjamo o zdravilnih čajih, ki jih skuhamo iz različnih sestavin, tudi iz zelišč. Na sprehodu me je deček opozoril na zdravilen trpotec. Ob vprašanju, od kod ga pozna, je razložil, da je pri babici padel, ona pa je zmečkala trpotčev list in mu ga položila na nogo, kar mu je pomagalo. Deklica iz skupine je razložila postopek, po katerem mama izdeluje sirup iz smrekovih vršičkov.
Maja nas vonj pod lipo opozori, da je primeren čas za nabiranje lipovega cvetja. Nabranega smo posušili, skuhali smo si čaj, mu dodali nekaj limone, največ veselja pa so imeli otroci, ko so si vsak svojo skodelico posladkali z medom. Previdno so namakali leseno paličico v kozarec meda, jo dvignili in počasi točili med v svojo skodelico. Večina je želela popiti več skodelic, v loncu ni ostala niti kapljica čaja.
Šipka v okolici vrtca nismo uspeli nabrati, zato sem vejice šipka prinesla v vrtec jaz, otroci so potrgali plodove in jih dali sušit. Nabrali pa smo sivko, jo posušili, nato je vsak napolnil vrečico za domov. Nekateri so jo podarili mami, ker jim je bil všeč vonj, drugi so starše nagovorili, naj jim skuhajo z vrečico čaj in so naslednji dan poročali, da je bil dober.

Kalčki
Pozimi smo v sobi vzgojili alfalfa kalčke. Najprej smo se poučili o vitaminih, encimih in mineralih, s katerimi so bogata kaleča semena, prebrali smo si, kako jih lahko vzgojimo. Dno dveh kozarcev smo prekrili s semeni, kozarec zaprli z gazo, nato smo skrbeli za izpiranje z

vodo dvakrat na dan in nekajkrat zamenjali tudi gazo. Otroci so jih dnevno opazovali, se čudili hitri rasti in jih konec tedna zadovoljno pomalicali.

Uporaba plodov/semen za ustvarjanje ali aktivnosti

Vrsto dejavnosti izvedemo z naravnim materialom, tudi s sadjem, z zelenjavo in s semeni. Decembra smo pomarančne rezine sušili na radiatorjih, dišala je vsa soba. Deček, ki je rezine nosil na radiator, pomaranč nikoli ni jedel. Po dolgem prenašanju rezin, me je vprašal, če lahko eno poskusi in sem mu dovolila. Bil je navdušen nad okusom. Ob odhodu domov si je izprosil še eno rezino, da očetu pokaže, da on zdaj je pomarančo. Rezine na radiatorju so bile kot nalašč za preštevanje, saj so bile postavljene v koloni in otroci so drug za drugim poskušali, kdo jih bo prav preštel, ali jih je osemindvajset ali šestindvajset. Posušene smo z rafijo navezali na novoletno jelko. Nekaj pomaranč smo previdno izdolbli za vzgojiteljico, ki je iz kroglastih lupin izdelala sveče za bazar. Iz semen in plodov smo izdelali tudi ropotulje, različne senzorne vrečice (s cimetovimi palčkami, klinčki, z janeževimi zvezdicami, makovimi semeni, rožmarinom …), čutne poti in darilca za rojstne dneve. Decembrske obroke smo si olepšali s praznično pšenico, ki smo jo posejali in nam je bujno rasla. Ko so bilke bile previsoke, so otroci prijeli za škarje in pšenici v lončkih oblikovali moderne frizure. Za materinski dan so otroci mamicam podarili lončke kreše, ki so jo posejali in vzgojili v igralnici.

III. SKLEP

Strokovni delavci v vrtcu otroke spodbujamo, da se namesto s sladkarijami posladkajo s sadjem, ki jim ga predstavljamo na zanimiv način, da si čaj posladkajo z medom, in ko so najbolj žejni, jim predlagamo, da se napijejo vode, saj jih bo najbolje odžejala. Starše motiviramo, da namesto piškotov, bonbonov in čokolad ob rojstnem dnevu otrok prijatelje v vrtcu pogosti s suhim ali svežim sadjem, kar starši vedno bolj upoštevajo, nekateri prijatelje pogostijo s sadnimi nabodali, drugi s sadnimi kupami ali z različnim, otrokom tudi manj znanim suhim sadjem (datlji, brusnicami, indijskimi oreščki, pistacijami ...). Že dolgo rojstne dneve praznujemo ob umetelno izdelanih tortah iz kartona. Da želeni učinek dosegamo, nam pokažejo sprotni dogodki. Za daljše sprehode otrokom naročimo, naj v nahrbtniku ne prinesejo soka, ampak vodo, in ne sendviča, ampak žitno ploščico. Starši navodilom sledijo, izstopil pa je otrok, ki je v lični škatlici prinesel narezane kumare, mi jih ponosno pokazal in jih z užitkom pojedel. Prijetne izkušnje otrokom popestrijo dan, se jim vtisnejo v spomin in jih spremljajo, ne kot navodila, ki so jih dobili od odraslega, ampak kot izvrsten okus, ki jih je navdušil, da bodo še kdaj posegli po prigrizku ali napitku, ki ne bo škodil njihovemu zdravju, ampak jih bo nasprotno – okrepil.

LITERATURA

1. Angerer, Tatjana: ***Živimo z rastlinami.*** Mohorjeva založba. Celovec, 2007.

2. D. Bahovec, Eva et al.: ***Kurikulum za vrtce***. Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1999.

3. Fink, Andrea: ***Poganjki in kalčki – vse leto sveža zelenjava.*** ČZP Kmečki glas. Ljubljana, 1990.

4. Jagodič, Boris: ***Zdravilne zeli – najboljše blago za zdravo telo.*** Slomškova založba. Maribor, 2004.

5. Marjanovič Umek, Ljubica et al.: ***Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce***. Založba Obzorja, Maribor, 2001.

6. Möhring, Wolfgang: ***Zdravilna moč čajev.*** Prešernova družba. Ljubljana, 2003.

7. Payany, Esterelle: ***Smutiji. Zbirka Za sladokusce.*** Mladinska knjiga. Ljubljana, 2015.

8. Pirc, Alojz: ***Sušenje sadja.*** ČZP Kmečki glas. Ljubljana, 1990.

9. Mindel, Earl: ***Otroška vitaminska biblija.*** Mladinska knjiga. Ljubljana, 2000.

mag. Šemen Branka

HIPERKINETIČNI SINDROM IN TELESNA AKTIVNOST

POVZETEK

Znano je, da hiperkinetični otroci v primerjavi z ostalimi potrebujejo višji odmerek vznemirjenja in adrenalina. Ozračje z veliko napetostjo in hitro sledečimi si stimulacijami jim godi in zato svoje vedenje nezavedno usmerjajo tako, da si to zagotovijo. Če ta njihova potreba ni zadovoljena, si podzavestno iščejo svoje stimulacije, večkrat tudi na neustrezen, celo nevaren način. Ugotovljeno je, da je zanje, prav tako kot iskanje takih oblik vznemirjenja, učinkovita telesna dejavnost, ki ne razgiba le njihovega telesa ampak tudi njihova občutja in doživljanja.

V prispevku avtorica predstavi psihomotorično terapijo kot eno izmed oblik pomoči, ki so na voljo hiperkinetičnim otrokom, in predstavi primer dobre prakse uporabe gibalnih aktivnosti pri delu s takimi otroki v vzgojnem zavodu.

KLJUČNE BESEDE: hiperkinetična motnja, psihomotorična terapija, gibanje.

HYPERKINETIC SYNDROME AND PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

It is known that hyperkinetic children need a higher dose of excitement and adrenaline compared with others. The atmosphere with a high tension and rapidly following stimuli falls to them, and therefore they unconsciously direct their behavior by providing this. If this need is not met, they subconsciously seek their stimulations, often in an inappropriate, even dangerous way. It is found that, as well as the search for such forms of excitement, it is an effective physical activity that does not only delineate their body but also their feelings and experiences.

In the article, the author presents psychomotor therapy as one of the forms of help available to hyperkinetic children and presents an example of good practice of using physical activity in working with these children in the residential home.

KEYWORDS: hyperkinetic disorder, psychomotor therapy, movement.

I. UVOD

Mednarodna klasifikacija bolezni (MKB-10, 2017) motnjo primanjkljaja pozornosti in hiperaktivnosti oz. ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), hiperkinetično motnjo ali hiperkinetični sindrom uvršča v skupino vedenjskih in čustvenih motenj, ki se začne izražati v otroštvu, ob vstopu v šolo ali pozneje v adolescenci. Da ima otrok motnjo ADHD, lahko rečemo, če opazimo, da ima težave s koncentracijo in sledenjem navodilom ter potrebuje veliko količino gibanja, s katero moti delo in druge osebe v svoji okolici (Rijavec Klobučar, 2007).

Trenutne raziskave na področju motnje pozornosti kažejo na povezavo med funkcionalnimi oslabitvami v možganskih nevrotransmiterskih sistemih, posebej v teh, ki vključujejo dopamin in norepinefrin; to ima pri osebah z motnjo pozornosti vpliv na modulacijo možganskih izvršilnih funkcij (kognitivni nadzor vedenja), motivacijo, percepcijo nagrade in motorične funkcije (Motnja aktivnosti in pozornosti, 2017).
Otroku s hiperkinetičnim sindromom je na voljo nekaj oblik pomoči. To so psihomotorična terapija (v nadaljevanju PT), medikamentozna terapija, kognitivno-vedenjska terapija, trening socialnih veščin in trening starševskih veščin (Greene, 1998; v Kaučevič 2006). V nalogi bomo podrobneje opisali prvo.

II. PSIHOMOTORIČNA TERAPIJA

Je ena izmed manj znanih oblik pomoči hiperkinetičnemu otroku. Pri tem gre za vzpodbujanje gibalnih in zaznavnih sposobnosti, oblikovanje osebnosti, nabiranje intelektualnih izkušenj, ki jih otrok pridobiva preko aktivnih in zabavnih motoričnih učnih procesov.
Kot razlaga Tomorijeva (2000), otroci že fiziološko potrebujejo določen odmerek vznemirjenja, svojo raven adrenalina. Če ta njihova potreba ni zadovoljena, si podzavestno iščejo svoje stimulacije, večkrat tudi na neustrezen, celo nevaren način. Znano je, da npr. hiperkinetični otroci in otroci, ki jim odgovarja stalna in visoka raven vzburjenja, iščejo svoje vznemirjenje tudi na zanje neustrezne načine. Ure in ure bi gledali risanke in filme z veliko akcije, tudi nasilja, ali pa v medsebojnih odnosih vedno znova sprožijo dogajanja, ki prinašajo taka ali drugačna razburjenja. Ozračje z veliko napetostjo in hitro sledečimi si stimulacijami jim godi in zato svoje vedenje nezavedno usmerjajo tako, da si to zagotovijo. Ugotovljeno je, da je zanje prav tako kot iskanje takih oblik vznemirjenja učinkovita telesna dejavnost, ki ne razgiba le njihovega telesa ampak tudi njihova občutja in doživljanja. Pri tej se namreč v osrednjem živčevju sproščajo poleg adrenalina tudi snovi, ki dajejo občutek vznemirjenja in dejavne izpolnitve, ki prinaša ugodje in dobro počutje.
Začetni cilj PT je nadomestiti motorične frustracije in veliko negativnih izkušenj z zabavnimi gibalnimi in socialnimi izkušnjami, pri katerih so uspešni.
Uspešnost vaj in sprememba vedenja se kaže na naslednjih področjih:

- **senzomotorično;** nabiranje izkušenj, zvišanje storilnosti,
- **afektivno;** veselje do doživetij, samozaupanje, občutki moči,
- **socialno;** samoobvladanje, vzpostavljanje stikov, sodelovanje,

- **kognitivno;** storilnostna inteligenca, reševanje problemov, kreativnost (Kiphardt, 2002).

S psihomotoričnimi gibalnimi vajami lahko vplivamo na različna področja. Med drugim na motivacijo, koncentracijo, grobo in fino motoriko, grafomotoriko in motoriko govoril, zaznavanje in vedenje. Glavni cilj gibalne terapije pa je usposobiti otroka s težavami obvladovanja okolja ter izboljšati njegovo storilnost.
Preden sestavimo program in začnemo z izvajanjem, moramo opraviti diagnostiko, s katero dobimo podrobnejše podatke o otrokovih težavah. Pri načrtovanju gibalnega programa je potreben individualiziran pristop.
Gibalni program za zmanjšanje hiperaktivnega vedenja je sestavil Kiphard (Kiphard, 2002) iz naslednjih faz:

A. Vestibularno-motorična aktivnost
Zanjo so značilne primitivne motorične dejavnosti, ki spodbujajo vestibularni sistem hiperkinetičnih otrok. To so dejavnosti, pri katerih prihaja do naglega spreminjanja položaja v prostoru, kot so npr.: gibanje na vzmetnih orodjih, skakanje na mehko podlago, drsenje po različnih strminah, hitra vožnja na rolkah oz. drugih pripomočkih za vožnjo, guganje in vrtenje, prevračanje kozolcev, salto, premeti ipd.

B. Razvijanje zavornih sil in usmerjanje gibanja
Ta faza nauči otroke s hiperkinetičnim sindromom usmerjati in kontrolirati svoje gibanje. Otrok mora preko iger doživeti zavestno obvladovanje lastnega gibanja. Vaje, ki jih izvajamo v tej fazi, so vaje zaviranja, kadar otrok določeno obliko gibanja na dogovorjeni znak čim hitreje prekine. Primer vaje; vsak otrok ima obroč, ki se po barvi razlikuje od drugih. Ob dogovorjenem znaku, ki je lahko pričetek predvajanja glasbe ali ploskanje, zletijo ptički iz gnezd in letajo tako dolgo, dokler traja glasba. Učitelj umakne eno od gnezd. Otrok, ki ostane brez gnezda, mora počivati na blazini.

C. Izboljšanje koncentracije z zaprtimi očmi
Za otroke s hiperkinetičnim sindromom je zelo pomembno, da ugotovijo, da lahko kot vir informacij uporabljajo tudi druga čutila. Da bi prišli do tega spoznanja, morajo včasih izključiti vidne dražljaje. Tako za otroke pripravimo prostor in ovire, ki si jih lahko ogledajo, nato izločimo vidne dražljaje, otroci pa s pomočjo rok pretipajo in prepoznajo oviro, kasneje še predmete ali osebe. Vaje razširimo na prostorske izkušnje, ko morajo priti do določenega cilja mimo ovir. S tolčenjem pa prepoznajo prostorske ovire (les, kovina, oblazinjeni pripomočki). Takšne vaje pripomorejo k povečani pozornosti in večji kontroli vedenja.

D. Urjenje vidne pozornosti
Pri tem gre za izboljšanje razlikovanja figure od podlage, razvijanje konstantnosti oz. ohranjanje oblike in velikosti predmeta, ne glede na perspektivo opazovanja, kakor tudi razvoj orientacije v prostoru. To je pomembno, ker so odnosi in orientacija v prostoru pomembni pri razvoju matematičnih sposobnosti. Ena izmed vaj je, na primer, ko učitelj v omejen prostor

položi nekaj predmetov, ki jih prekrije z rjuho. Otroci si predmete dobro ogledajo, nato učitelj enega odstrani, otroci pa morajo ugotoviti, katerega je odstranil.

E. Premagovanje impulzivnosti

Bistvo faze je, da preko verbaliziranega samousmerjanja hiperkinetične otroke pripeljemo do ponotranjenja samoinštrukcij in navodil za delovanje, česar posledica je kontrola vedenja in boljši nadzor impulzov. Za dosego tega se priporoča obrazec STOJ – GLEJ – POSLUŠAJ – MISLI.

- STOJ – ta signal pri impulzivnih otrocih povzroči začasno nepremičnost.
- GLEJ – ta signal je na vrsti, ko se otroci ustavijo; nauči jih zaznati novi položaj.
- POSLUŠAJ – signal usmeri pozornost na morebitna dodatna in natančnejša navodila.
- MISLI – signal pomeni priložnost za razmislek in načrtovanje dejavnosti.

Na ta način, na primer, sestavijo ladjo iz predmetov, ki smo jih postavili na sredo telovadnice. Ob znaku STOP se ustavijo. Ob znaku GLEJ povejo in opišejo, kaj vidijo. Ob znaku POSLUŠAJ vedo, da sledijo navodila za nalogo. Povemo jim, da bodo iz predmetov sestavili gusarsko ladjo. Sledi znak MISLI, ki jim pove, da morajo premisliti in sestaviti načrt za ladjo.
V nadaljevanju bomo opisali primer fanta s hiperkinetičnim sindromom, pri katerem so se v intenzivni obliki razvile tudi sekundarne čustvene in vedenjske težave, zaradi katerih je bil napoten v naš zavod, in oblike pomoči, ki jih je bil tukaj deležen.

III. SOCIALNO-PEDAGOŠKA OBRAVNAVA OTROKA S HIPERKINETIČNIM SINDROMOM IN NACEPLJENIMI ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI V VZGOJNEM ZAVODU (PRIMER)

Socialna anamneza

Deček je odraščal v nepopolni družini skupaj z materjo in mlajšo polsestro, na katero je ljubosumen, rad ji nagaja in jo straši. Mati je nezaposlena in prejema socialno pomoč. Kljub socialni stiski imajo urejene stanovanjske razmere.
Starša sta se dve leti po njegovem rojstvu razšla. Oče si je ustvaril novo družino, fant očeta pogreša, stikov nimata.
Občasno prihaja k njim materin novi partner, ki se v vzgojo ne vtika. Mati je pri vzgoji nemočna in premalo dosledna. Sinovo izrazito nemirnost in samovoljnost zelo težko obvladuje. Nestabilna družinska situacija mu je povzročala stisko.
Mati je sina vseskozi nadzirala in ga spremljala v šolo. Stike z razredničarko in svetovalno službo je vzdrževala redno.

Osebna anamneza

Vrtec, kjer je bil vključen v specialno pedagoško obravnavo, je začel obiskovati s tremi leti. Z vstopom v šolo so mu nudili dodatno strokovno pomoč v obsegu petih ur na teden. Zaradi nemira, ki ga je povzročal, in vedenjskih posebnosti so ga izključili iz podaljšanega bivanja.

Usmerjen je bil v dnevni center za otroke in mladostnike pri CSD, ki ga je obiskoval dva meseca. Ker se je v skupino težje vključeval ter motil potek dela, so ga izpisali.
V času šolanja so mu nudili še naslednje vrste pomoči: individualna pomoč vzgojiteljice, specialno-pedagoška obravnava, vodenje pri psihologinji, obravnava pri pedopsihiatru. Kljub naštetemu so se njegove vedenjske težave le še poglabljale.

Osebnostna struktura
Fant je bil od ranega otroštva izjemno hiperaktiven, razgiban, nemiren in zahteven otrok. Potreboval je stalen nadzor, jasne meje, veliko strpnosti, pozornosti in ljubezni.
Ker je bil težje vodljiv, samosvoj, impulziven, nepredvidljiv, drzen v svojih reakcijah, je pogosto kršil družbene norme in šolska pravila ter ogrožal sebe in druge. Na vsak način je želel uveljaviti svoje trenutne želje in potrebe, rad je dominiral in se težje prilagajal skupnim ciljem. Pogosto je reagiral razdiralno in agresivno, tako da so se ga bali tudi njegovi vrstniki.
Imel je nizko samopodobo, v sebi je skrival veliko strahov in negotovosti. Njegovo razpoloženje je bilo spremenljivo, včasih se je rad pogovarjal in sodeloval, drugič si je želel miru in je okolico odklanjal. Svojih občutij najpogosteje ni izkazoval, opazen je bil čustveni primanjkljaj. Pogosto je lagal, odgovornosti za svoja dejanja ni prevzemal, frustracijsko toleranco je imel nizko. Na prepovedi je reagiral z jezo, kljubovalnostjo, uporom in trmo. Doma so ga kaznovali s prepovedjo gledanja televizije in igranja z računalnikom. Pohvale se zelo razveseli, nanj učinkuje motivacijsko, a kratkotrajno. Pogosto izgublja šolske potrebščine in uničuje svoja oblačila (s škarjami si razreže pulover, si raztrga oblačila ipd.).

Učno poročilo pred prihodom v vzgojni zavod
Glede na vrstnike ima povprečne učne sposobnosti. Učno snov si težje zapomni, pomni jo le mehanično. Vzroke za njegovo slabo učljivost in neuspešnost na učnem področju moramo iskati v nenehni nemirnosti, težavah pri usmerjanju miselnega napora in plitvi zbranosti. Je izredno neučakan otrok, saj tudi med poukom ne more počakati oz. zelo težko počaka, da pride na vrsto. Da je še bolj moteč, si vedno znova izbere nekaj, s čimer vzbuja pozornost sošolcev in učitelja. Zelo rad se odmakne od realnosti, ima zelo bujno domišljijo, rad se vživlja v različne pravljične junake. Pri pouku je zaradi hiperaktivnosti pretirano živahen in zelo težko sedi na miru. Ves čas išče načine, s katerimi bi zadovoljil svojo potrebo po gibanju. Tako npr. sprehod do koša za smeti dodatno obogati z zvijanjem telesa, miganjem z zadnjico, gibi rok, spakovanjem, petjem ipd.

K pouku pogosto prihaja brez šolskih potrebščin ali pa so le-te neurejene. Domače naloge dela neredno oz. jih naredi zelo na hitro in površno. Do učiteljev ima primeren odnos. Je simpatičen in izredno komunikativen otrok, je klepetav, težko ostane tiho, vedno želi biti v središču pozornosti in imeti zadnjo besedo. V sebi skriva veliko potencialov, izredno je nadarjen za petje, ples. Zelo rad nastopa, ker uživa, ko je v središču dogajanja, čeprav ga v takšnih trenutkih večkrat spopade tudi trema. Zelo rad in lepo tudi riše.
Med poukom je nemiren in se nekontrolirano vključuje v pogovor. Težko oz. ne more počakati, da pride na vrsto. Njegova delovna površina je neurejena. Pozornost išče na neustrezne načine, pogosto spletkari in kuje zarote proti sošolcem. Težko sedi pri pouku,

pogosto med razlago riše in počne druge stvari. Po svojih zmožnostih upošteva navodila in opozorila učiteljev ter do avtoritete ni žaljiv.
Prejemal je medikamentozno terapijo z ritalinom, ki mu je omogočala, da je lažje sledil pouku do tretje šolske ure, proti koncu pouka se je njegova nemirnost in nezbranost le še stopnjevala. Ker prilagoditve in dodatna strokovna pomoč v šoli niso prinesli želenih učinkov, mati pa se je pri vzgoji počutila neučinkovita in nemočna, so ga v 4. razredu OŠ premestili v vzgojni zavod.

Socialno-pedagoška pomoč v vzgojnem zavodu

Zelo veliko smo gradili na spodbujanju njegovih **močnih področij in interesov**. Več spodbud in pozornosti mu je omogočilo, da je začel bolje izražati svoje talente in na ta način doživljati več potrditev in pozitivnih izkušenj, ki so prispevale k njegovi boljši samopodobi. Je zelo talentiran na likovnem področju, tudi njegovi literarni izdelki so polni zanimivih misli in sporočil, čeprav polni slovničnih napak in vedno potrebni popravkov. Podobno izstopa na glasbenem področju, ima prečudovit glas. Ko zapoje na kakšni proslavi ali zabavi v zavodu, vsi obnemijo in mu prisluhnejo, ne le odrasli, ampak tudi vrstniki, ki znajo biti »kruti« kritiki in le redkokdaj priznavajo kakršnekoli talente in dosežke ostalih otrok. Takrat je naš fant zvezda. Na ta način dobi prepotrebnih pet minut slave in pozornosti, ki si jo tako želi in potrebuje. Ob takšnih trenutkih ves zadihan in rahlo zardel pridrvi z odra in nas sprašuje, kako je bilo, in ko ga pohvalimo, da je bil fantastičen, rahlo v zadregi hiti trditi, da ni bilo ravno najbolje, da se je pri oni kitici zmotil, da mu je pri drugi spet zmanjkalo glasu ipd. Takrat je preprosto srečen in izžareva posebno prisrčnost, ki nikogar ne pusti ravnodušnega.
Kot večina otrok s čustvenimi in vedenjskimi motnjami ima precej slabo mnenje o sebi. Zaradi tega je, kot pravi Opara (2005), potrebno z njim delati zelo pazljivo. Deček je v resnici otrok neštetih talentov, vendar mu je bilo potrebno večkrat vliti samozavest, ga pohvaliti in mu na ta način dvigniti samopodobo. Njegovi talenti so potenciali, ki smo jih v zavodu izkoriščali v ta namen. Tako smo ga, kolikor se je le dalo, spodbujali, da je s svojimi plesnimi in glasbenimi točkami sodeloval na proslavah in prireditvah znotraj in zunaj zavoda, vključen je bil v likovni krožek, modni krožek, v plesno-ritmično skupino, njegove likovne in literarne izdelke smo prijavljali na različne natečaje, tekmovanja in jih objavljali v različnih glasilih.
Omogočili in spodbujali smo ga, da si je s pomočjo **vaj**, ki jih priporočajo pri **psihomotorični terapiji,** razvijal gibalne in zaznavne sposobnosti ter na ta način pozitivno vplival na motivacijo, koncentracijo, storilnost, zaznavanje in vedenje.

- Tako je večino prostega časa posvetil akrobacijam na rolkah ali pa se je gugal in vrtel na igralih, ki so postavljena na igrišču pred zavodom. Pri takšnih gibalnih dejavnostih je bil zelo spreten in hiter, neredko še celo preveč drzen. Večkrat nas je bilo strah, da bo pri teh vratolomnih vožnjah padel in se poškodoval. Omenjenih aktivnosti se ni nikoli naveličal, v njih je neizmerno užival.
- Vaj zaviranja smo se lotili s sodelovanjem vseh članov vzgojne skupine ali na nivoju celotnega zavoda, ko smo določeno, temu namenu primerno družabno igro, vključili v zabavni program zavodskih prireditev, ki smo jih organizirali ob različnih priložnostih. Ena izmed iger, ki smo jih uporabili v ta namen, je bila igra »manjkajoči stol«, ki poteka na način, da v krog zložimo stole, ki se medsebojno dotikajo s

hrbtnimi deli. Sedala so obrnjena navzven. Število stolov je najprej enako številu udeležencev. Nato en stol odstranimo. Otroci medtem tečejo okrog stolov in se na določen znak (npr. prekinitev glasbe) usedejo na stol. Tisti, ki ostane brez stola, iz igre izpade. Večina otrok je običajno z veseljem sodelovala pri tej in podobnih družabnih igrah. Pri teh igrah nam ni bilo pomembno le, da naučimo otroke s hiperkinetičnim sindromom usmerjati in kontrolirati svoje gibanje, ampak smo enako pomembnost posvečali tudi socialni komponenti igre.

- Izboljšanje koncentracije smo vadili z različnimi vajami, ko so si otroci v krogu pod mizo z zaprtimi očmi podajali različne predmete, ki jih je vzgojitelj jemal iz »čarobne vrečke«, in so jih nato prepoznavali s pomočjo tipanja. Tudi to vrsto aktivnosti je oboževal.
- Pri urjenju vidne pozornosti smo uporabili igro ugotavljanja sprememb, ki smo jih naredili na zunanjem videzu določenega otroka ali prostora. V ta namen smo, na primer, spremenili tri stvari na otroku (mu npr. zavihali hlačnico, odstranili uhan, mu zamenjali copate ipd.), nato pa so ostali morali uganiti, kaj je na njem drugačnega, ali pa smo, podobno, spremenili tri stvari v sobi in je bilo trebe ugotoviti, katere tri.
- V okviru športa kot dejavnosti samodiscipline se je rad lotil kolesarjenja, kotalkanja in drsanja. Edino, česar ni maral, so bile kolektivne športne igre. Predvsem ni maral nogometa, ki so ga ostali fantje imeli zelo radi in so ga ob večerih tudi najpogosteje igrali. Vzrok nepriljubljenosti te igre pri njem je bil najverjetneje v njegovi manj razviti sposobnosti samodiscipline oz. samokontrole in posledično v večjih težavah, ki jih je, v primerjavi z ostalimi fanti, imel z upoštevanjem pravil igre. Včasih smo vzgojitelji vztrajali, da je vsaj nekaj časa pri tej igri sodeloval tudi sam, največkrat pa smo mu dovolili, da se je medtem ukvarjal s kakšno drugo športno dejavnostjo, ki mu je bila bolj pri srcu, predvsem z rolanjem in plezanjem. Rad je igral tudi badminton.

IV. SKLEP

Težave otrok s hiperkinetičnim sindromom so zaradi različnih drugih težav, ki se pogosto nacepijo na prvotno motnjo, predvsem čustvenih in vedenjskih, zelo kompleksne in takšne morajo biti tudi oblike pomoči.

V nalogi smo se osredotočili predvsem na gibalno dejavnost. To je dejavnost, ki jo imajo otroci radi in se je iz tega razloga tudi izkazala za najučinkovitejšo obliko pomoči otrokom s hiperkinetično motnjo v našem vzgojnem zavodu. Šport je v njih budil samodisciplino, nanje deloval pomirjujoče, jih navajal k prilagajanju in pripomogel k razvijanju koordinacije in spretnosti. Istočasno ob občutkih uspešnosti in s pridobljenimi novimi znanji in spretnostmi, s katerimi so vrstnikom postali zanimivi in s katerimi so se pred vrstniki lahko postavljali, se je krepila njihova samozavest in izboljšala socialna interakcija.

Na koncu pa še v premislek tistim, ki imajo ali pa dejalo z otroki, ki imajo hiperkinetični sindrom: »Zavedajmo se, da nemirnega učenca ne bomo spremenili v majhno tiho miško. Še dobro, da ne! Kje bi bil naš svet brez hiperaktivnih deloholikov, ki so pogosto pobudniki novosti in izjemni ustvarjalci? Sprejmimo nemirne učence take, kot so, in poskušajmo delati v okviru njihovih energetskih ravni« (Paterson, 2000).

LITERATURA IN VIRI

Kaučevič, T. (2006). Otrok s hiperkinetičnim sindromom in psihomotorična terapija kot oblika pomoči. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Kiphardt, E. (2002). Hiperaktivni otrok s stališča psihomotorike. V M. Passolt (ur.), Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija. Ljubljana: Sožitje.

MKB-10-AM, verzija 6 (2017). Pridobljeno s http://www.nijz.si/sl/podatki/mkb-10-am-verzija-6

Motnja aktivnosti in pozornosti (2017). Pridobljeno s https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnja_aktivnosti_in_pozornosti

Opara, B. (2005). Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah. Vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Centerkontura d.o.o.

Paterson, K. (2000). Na pomoč! : kako preživeti kot učitelj? Radovljica: Mca.

Rijavec Klobučar, N. (2007). Je vaš otrok hiperaktiven ali samo živahen? Otrok in družina,7: 24–25.

Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), Lepota gibanja, 60–70. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Šoštar Simona

KNJIŽNICA TI DA KRILA – PREMAGOVANJE STRESA V ŠOLSKI KNJIŽNICI

POVZETEK

Za dobro opravljanje knjižničnih storitev je potreben učinkovit in ustrezno usposobljen knjižničar (kompetence vsakega knjižničarja). Usposobljen knjižničar učinkovito motivira tako učence kot tudi pedagoške delavce šole za uporabo storitev šolske knjižnice. Knjižničar je tisti, ki knjižnico naredi pomembno in koristno. In to ne zgolj v pomenu zbiranja, obdelave in razvrščanja gradiva, temveč tudi z lastnostmi, ki niso značilne samo za knjižničarsko stroko: s poslušanjem, opazovanjem, pogovori, svetovanjem in motiviranjem.

KLJUČNE BESEDE: šolska knjižnica, knjižničar, kompetence, stres, biblioterapija, bralni klub.

THE LIBRARY GIVES YOU WINGS – OVERCOMING STRESS IN A SCHOOL LIBRARY

ABSTRACT

An efficient and appropriately qualified librarian (the competence of each librarian) is required for the good provision of library services. A well-trained librarian effectively motivates students and school teachers to use school library services. The librarian is the one who makes the library important and useful. And this not only in the sense of collecting, processing and classifying material, but also with features that are not only characteristic of the librarian profession: listening, observing, talking, counseling and motivating.

KEYWORDS: school library, librarian, competence, stress, bibliotherapy, reading club.

I. UVOD

Zaposleni v šoli pogosto doživljajo stresne situacije, ki jih premagujejo na različne načine. Eden izmed njih je tudi »izpovedovanje« šolskemu knjižničarju, ker »ima čas in nima pouka«. To pa seveda povzroča stres le-temu, saj kolegi prihajajo in klepetajo, sam pa se med tem utaplja v delu. Predstavljam primer dobre prakse, kako sem tovrstne situacije rešila sama in jih preoblikovala v redna neformalna druženja s kolegi.

II. ŠOLSKA KNJIŽNICA V IZOBRAŽEVALNEM SISTEMU

V 68. členu Zakona o organizaciji in financiranju v vzgoji in izobraževanju (1996) je zapisano, da ima šola knjižnico in da je njena naloga, da zbira knjižnično gradivo, ga strokovno obdeluje, hrani, predstavlja, izposoja ter opravlja informacijsko dokumentacijsko delo kot sestavino vzgojno izobraževalnega dela v šoli.
Knjižnica oz. šolski knjižničar mora motivirati vse udeležence vzgojno-izobraževalnega sistema za uporabo njenih storitev – tako učence kot tudi učitelje - zato sodeluje tako pri načrtovanju kot tudi izvajanju in vrednotenju življenja in dela šole. Z motivacijskimi oblikami dela knjižnica vpliva na motivacijo učencev za učenje, kar je ključnega pomena pri pridobivanju novega znanja, razvijanju spretnosti, sposobnosti in navad v procesu informacijskega opismenjevanja. Knjižnica pa ima tudi velik vpliv na druge zaposlene v šoli (ne le učence) – lahko deluje izrazito motivacijsko, spodbuja k sodelovanju in povezovanju, ne le učiteljev, ampak tudi drugih zaposlenih (drugi strokovni delavci in tehnično osebje).

III. KNJIŽNIČAR – STROKOVNI IN PEDAGOŠKI DELAVEC ŠOLE

Knjižničarji veljajo za odgovorne, redoljubne in marljive zaposlene. Radi delajo v skupinah, imajo močno željo po informiranju in pridobivanju novega znanja, so strpni, dobro se spopadajo s konfliktnimi situacijami, imajo radi izzive ter imajo pozitiven odnos do sprememb. V kolikor jih primerjamo s preostalimi poklicnimi profili, analize rezultatov kažejo na to, da v nobeni od osebnostnih dimenzij bistveno ne odstopajo od povprečja.

Kompetence so tiste lastnosti, ki posamezniku omogočajo učinkovito, kakovostno in uspešno opravljanje zahtevanih aktivnosti, ki so opredeljene v njegovem opisu del. Šolski knjižničar opravlja številne naloge, kot so pridobivanje, obdelava in posredovanje različnega gradiva in informacij, pa tudi biblio-pedagoško delo. Za šolskega knjižničarja je prav tako zelo pomembno, da zna organizirati svoje delo in čas.

Delo šolskega knjižničarja je izredno raznovrstno, saj v večini šolskih knjižnic dela en sam ali manjša ekipa knjižničarjev, kar pomeni, da vsakdo med njimi prevzema izredno različne naloge in aktivnosti. Zato potrebuje vsak šolski knjižničar zelo različna znanja in kompetence, nekatere med njimi so širše knjižničarske, nekatere posebej specifične za delo v šolski knjižnici.

Knjižničar sodeluje v procesu učenja in poučevanja, zato mora imeti celo vrsto kompetenc – je kot učitelj z dodatnim bibliotekarskim znanjem za organizacijo knjižnice. Po vzoru ključnih učiteljevih kompetenc lahko opredelimo kompetence šolskega knjižničarja kot skupek:

1. *profesionalnega znanja* (vključuje splošno razgledanost, bibliotekarsko znanje, vzgojno-izobraževalno znanje in informacijsko znanje);

2. *spretnosti, sposobnosti in zmožnosti* (analitične spretnosti, reševanje problemov, sprejemanje odločitev, hitro miselno preskakovanje, komunikacijske spretnosti, kreativne spretnosti, fleksibilnost in prilagodljivost, medosebne in skupinske spretnosti, načrtovanje in organizacijske spretnosti) ter

3. *osebne lastnosti, stališča, odnosi, ravnanja* (smisel za delo z ljudmi, ustrezno in odgovorno ravnanje, odnos do storitev in zadovoljstvo uporabnikov, predanost poklicu).

IV. MEDSEBOJNO SODELOVANJE ŠOLSKEGA KNJIŽNIČARJA IN UČITELJA

Če želi vodstvo šole uspešno uresničevati cilje informacijske pismenosti učencev, mora spodbujati sodelovanje šolskega knjižničarja z razrednimi in predmetnimi učitelji. S timskim delom naj bi skupaj izvajala ure medpredmetnega povezovanja, kjer učitelj prevzema svoje strokovno področje, šolski knjižničar pa izvaja knjižnično-informacijska znanja (t. i. KIZ). Na ta način motivirata učence, da bodo uporabljali storitve šolske knjižnice in posegali po informacijah, ki so pomembne za usvojeno znanje. Obenem se na ta način povežeta tudi učitelj in knjižničar: medsebojne vezi, spoštovanje in zaupanje se okrepijo (če je seveda delo dobro opravljeno). Vse to omogoča, da knjižničar sodeluje in se poveže z zaposlenimi še na druge načine.

<u>Knjižnica kot zatočišče:</u> pomoč šolskega knjižničarja sodelavcem pri premagovanju stresa

Služba postaja najmočnejši povzročitelj stresa, ki tudi najbolj ogroža zdravje zaposlenih. Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v odnosih z ljudmi, še zlasti na delovnem mestu.
V stresnih situacijah lahko pomagajo tudi sodelavci. Raziskave so pokazale, da se veliko učiteljev zateka po pomoč k sodelavcem, ki dobro poznajo probleme na šoli in v veliki meri razumejo stiske kolegov, zato lahko nudijo konkretne in življenjske nasvete za rešitev in zmanjšanje stresne situacije.
Šolska knjižnica je prostor, kamor radi zahajajo tako učenci kot tudi učitelji, saj jim že samo okolje nudi ugodje, ki ga v razredu ali zbornici niso deležni. Učencem predstavlja »varno zatočišče«, učiteljem pa nevtralni prostor, kjer si lahko oddahnejo in »olajšajo« dušo.
Možnosti »pomoči« šolskega knjižničarja so zelo raznolike:

- pogovor s sodelavcem; včasih je dovolj, da mu samo prisluhnemo;
- sodelavcu ponudimo ustrezno strokovno literaturo – v povezavi z njegovo »težavo« (gradivo s področja psihologije, pedagogike, didaktike, sociologije itd.);

- »duhovne« knjige (biblija, koran; Kurja juhica in druge podobne knjige)…

Seveda lahko te storitve še »nadgradimo« in ponudimo sodelavcem nekaj več – v povezavi z zdravim načinom življenja, npr.:

- povabimo strokovnjaka s področja športa; npr. jaz sem povabila inštruktorico joge, ki nam je najprej predstavila jogo v teoriji, nato smo jogo preizkusili še v praksi v šolski telovadnici; planinskega vodnika, inštruktorja nordijske hoje;
- povabimo strokovnjaka s področja zdravega prehranjevanja;
- zdravstvenega delavca za osnove prve pomoči, npr. uporabe defibrilatorja;
- strokovnjaka za retoriko in komuniciranje o pravilnem nastopanju, skrbi za glasilke, posebnih vajah pred nastopom…

Seveda smo knjižničarji najbolj kompetentni za:

- vodenje **bralnih klubov** za učence, učitelje in druge zaposlene (za vsakogar, ki rad bere): to nam spet odpira različne možnosti izbora leposlovja: lahko se osredotočimo na določeno (aktualno) problematiko (begunci, Romi) ali na določeno zvrst (npr. poezija, proza), gosta na šoli (pesnik, pisatelj, dramatik), tekmovanje ali projekti, ki potekajo na šoli (Cankarjevo tekmovanje, Erasmus+).
- **Bibliosvetovanje** je vsakodnevna uporaba branja in pogovora o knjigi, kar se v šolskem okolju pogosto izvaja pri delu z učenci (a ga lahko uporabimo tudi pri delu z učitelji) – gre za branje kakovostne leposlovne literature, kjer preko književnih oseb spoznavamo različne življenjske situacije in se o njih pogovarjamo ter iščemo skupne/individualne značilnosti; seveda moramo izbirati literaturo z umetniško vrednostjo, ki na bralca učinkujejo dolgoročno in kompleksno.
- **Biblioterapija** – psihologinja, dr. Vlasta Zabukovec, jo opredeli kot podporno tehniko, kjer lahko posamezniku s pomočjo pogovora o prebrani knjigi pomagamo reševati dileme in vsakodnevne težave.

  Biblioterapevtsko branje poteka v štirih fazah:

1. **faza: identifikacija** – ta je posebej močna pri otrocih, ki se hitreje vključijo v dogajanje svojih junakov in z njimi čustveno podoživljajo različna emotivna stanja; ta faza je najpomembnejša in je pogoj za zdravilni učinek branja;
2. **faza: projekcija** – v tej fazi pretresamo svoja moralna in življenjska načela in jih primerjamo s tistimi, ki jih nosijo liki iz knjige; med branjem vstopamo v druge značaje, nezavedno popravljamo svoja stališča in spoznavamo rešitve težav, ki so nas mogoče dlje časa težile;
3. **faza: katarza** – ko beremo in se vživljamo v like iz knjig, podoživljamo vse njihove emocionalne pretrese in krize, a obenem vemo, da smo na varnem, saj se to dogaja drugim in ne nam; ta faza deluje kot nek ventil za sproščanje napetosti v bralcu;
4. **faza: objektivizacija/uvid/razumevanje** – v realnem življenju jemljemo ljudi in dogodke osebno, nismo sposobni zunanjega vpogleda v situacijo, zato smo čustveno obremenjeni in zaslepljeni; potem ko smo spoznali in podoživeli usode drugega, do njega vzpostavimo potrebno distanco in o njegovih izkušnjah neprizadeto presojamo.

<u>Knjižnica kot delovni prostor knjižničarja</u>: kdo pomaga šolskemu knjižničarju?

Za sodobno organizacijo in izpolnjevanje nalog šolske knjižnice so potrebni ustrezni delovni pogoji, med njimi materialni pogoji, kot so knjižnični prostor, gradivo ter informacijska in učna tehnologija.

Mnenje, da delo knjižničarjev ni stresno, je zmotno, saj delo z ljudmi vsekakor pripomore k večji prisotnosti stresa na delovnem mestu. Pod glavne knjižničarske stresorje tako lahko uvrstimo delovne pogoje, odnose s sodelavci ter delo z uporabniki. Primarna naloga knjižničarja je namreč učinkovita ter konstruktivna pomoč uporabnikom (čeprav se gradivo seveda ne bo čudežno, kar samo od sebe, pospravilo na police). Nič kolikokrat se znajdemo v situaciji, ko uporabnik nujno potrebuje gradivo za pomemben projekt, a ravno takrat izposoja le-tega ni možna. Kdor pri tem meni, da je le-to uporabnikova težava, se moti, saj knjižničarji sprejemamo odgovornost za dobro počutje ter uspeh uporabnikov.

Mnogo knjižničarjev se v času recesije boji za svoja delovna mesta, kar ni ravno prijetno. S krčenjem sredstev, namenjenih knjižnični dejavnosti, se krčijo tudi možnosti nabave gradiva, kar predstavlja velik problem v knjižnicah. Le zamislimo si primer, kako uporabniku razložiti, da smo prekinili naročnino na zanj pomembno serijsko publikacijo ali da zaradi zmanjšanih denarnih sredstev ne moremo kupiti najnovejše izdaje priljubljene pisateljice ali novega priročnika ipd.

Svojevrsten primer so tudi knjižnice, ki zaposlujejo zgolj enega knjižničarja, kot "one-man-band" namreč težko zagotovi popolno delovanje vseh servisov, kjer naj bi bil po pričakovanjih polno prisoten, saj je primoran k sočasni večopravilnosti. Informacijska doba, v kateri se nahajamo, zahteva od knjižničarjev vedno več dela in z njim povezanega specialnega znanja.

Po drugi strani lahko v javnosti še vedno zasledimo nizek status knjižničarskega poklica. Glavni razlogi za to so: nepoznavanje knjižničarskega dela, enačenje le-tega z delom administratorjev, skromen obseg pristojnosti in odločanja ter mnenje, da danes ljudje nimajo časa za poglobljeno branje in temeljito seznanjanje s (pre)branim gradivom.

Kaj torej povzroča stres šolskim knjižničarjem? Mogoče nam to še najlepše predstavi primer pisma – opisa vsakdanjika šolskega knjižničarja, ki je nastal na eni izmed delavnic na Bibliopedagoški šoli 2009. Takole pravi:

»Biti ves čas na voljo«

Sem knjižničar v najboljših letih. Zvoni telefon. Med policami iščem knjigo bralcu. Ko dvignem telefon, je odloženo. Izposojam dalje. Čez pet minut ponovno zazvoni. Predstojnik višje šole zahteva, da pridem k njemu, in sprašuje, kje sem bil pred petimi minutami. Skozi vrata stopi učenec, ki pove, da me pričakujejo v slaščičarski delavnici, ker testo že vzhaja in ga je potrebno fotografirati. Sočasno prihrumi v knjižnico ves razred, ker učitelja ni in bodo uro preživeli v knjižnici. Odločim se in najprej odhitim k predstojniku. Med potjo srečam nasmejanega zastopnika založbe, ki se čudi, zakaj že spet nisem v knjižnici. Tudi mimoidoči dijak me vpraša: »Ali je knjižnica sploh odprta?« Kolega, ki že odhaja domov, pa mi pravi: »Mirko, kako je tebi lepo!« Jaz … jaz pa bi rad samo lulal, ker me že eno uro tišči!

V. ZAKLJUČEK: PRIMER DOBRE PRAKSE »SLADKI« PETEK

V letih službovanja sem opazila, da moji sodelavci resnično premagujejo svoje stresne situacije v pogovorih s sodelavci, ki so jim nekakšen filter frustracij, kot bi odložili breme in si olajšali dušo. Pogosto se je zgodilo, da so učitelji prihajali na klepet k meni, »ker imam pač čas«, kar je seveda povzročilo stresne situacije pri meni, ker mi je zmanjkovalo časa za moje redno delo. Tako sem se vprašala, ali lahko sama kaj ponudim svojim sodelavcem. In našla rešitev. Ugotovila sem, da je šolska knjižnica prostor, kamor učitelji radi zahajajo, saj jim že prostor nudi ugodje, ki ga v razredu ali zbornici niso deležni. Zato sem jim predlagala redna srečanja, vsak petek po končanem delovnem dnevu. Poimenovali smo jih »sladki petek«. Sladki petki so namenjeni druženju, pogovoru – pogovoru o izbranih težavah in »pravih« knjigah. Za vsako težavo se najde rešitev – predvsem v knjižnici.

LITERATURA IN VIRI

Bajda, U. (2008). Bralni krožki za učitelje. *Šolska knjižnica*, 18 (3-4), 150.

Burkeljca, S. (2008). (Z)rasti ob literaturi. *Šolska knjižnica*, 18 (3-4), 151.

Jesih Šterbenc, K. (2016). Timsko delo knjižničarja na dveh delovnih mestih in izgorelost. *Šolska knjižnica*, 25 (1-2), 33-40.

Klemenčič, L. (2008). Pravljice z jogo. *Šolska knjižnica*, 18 (3-4), 199.

Knjižničarji in stres (2013). Pridobljeno: 27. 1. 2017 s spletne strani http://www.biblioblog.si/2013/03/knjiznicarji-in-stres.html

Markič, N. (2010). Biti ali ne biti – šolski knjižničar v stresnem položaju. *Šolska knjižnica*, 20 (3-4), 241-242.

Slivar, B. (2010). Stres in zadovoljstvo z delom pri šolskih knjižničarjih. *Šolska knjižnica*, 20 (3-4), 173-180.

Vučko, T., Zabukovec, V., Šauperl, A. (2009). Kompetence šolskega knjižničarja z vidika ravnateljev osnovnih in srednjih šol. *Šolska knjižnica*, 19 (1), 4-14.

Zabukovec, K., Janeš, L. (2008). Vloga in vpliv knjižničarja pri medpredmetnem poučevanju. *Šolska knjižnica*, 18 (3-4), 158.

Špoljar Sabina

PREDNOSTI PREHRANJEVANJA Z UPOŠTEVANJEM GLIKEMIČNEGA INDEKSA

POVZETEK

Pri glikemičnem indeksu gre za razvrščanje ogljikovih hidratov glede na to, kako hitro se ogljikovi hidrati spremenijo v sladkor in kako hitro vstopijo v krvni obtok. Posledično pride do dviga krvnega sladkorja, zaradi česar začne trebušna slinavka izločati več inzulina, katerega naloga je, da odstranjuje višek glukoze iz krvi. Glukozo spreminja v trigliceride, ki se nalagajo v maščobne celice in povzročajo, da se redimo. Idealno bi bilo, da bi bil nivo sladkorja v krvi čim bolj konstanten, kar je praktično nemogoče doseči. Nivo glukoze v krvi se poveča vsakič, ko nekaj pojemo, vendar pri nekaterih živilih zelo hitro, pri drugih počasneje. Živila razvrščamo v lestvico 0–100. Najvišji glikemični indeks imajo ogljikovi hidrati, ki jih telo hitro predela, ogljikovi hidrati, ki jih telo počasneje absorbira in predela, pa imajo nizek glikemični indeks. Višji kot je glikemični indeks, hitreje pride do dviga koncentracije glukoze v krvi, posledično do hitrega dviga inzulina in s tem do negativnih posledic za organizem. Pri energetski oskrbi telesa si ne želimo praznih, enostavnih ogljikovih hidratov, kot je sladkor, ker smo po njih hitro lačni, temveč čim bolj kompleksnih, ki dolgo dajejo občutek sitosti.

KLJUČNE BESEDE: glikemični indeks, ogljikovi hidrati, krvni sladkor.

ADVANTAGES OF NUTRITION CONSIDERING GLYCEMIC INDEX

ABSTRACT

Glycemic index is an idex which classifies carbohydrates according to how fast they change into sugar and how fast they enter the bloodstream. Consequently, the level of blood sugar rises thus making pancreas produce more insulin whose task is to eliminate the surplus of blood glucose. The glucose is changed into triglycerides which store in fat cells making us gain weight. It would be ideal to keep the blood sugar constant, but that is practically impossible to achieve. The blood glucose rises every time we eat something, though with some foods this happens very fast and with others it happens more slowly. The foods are classified on the scale from 0–100. The carbohydrates with the highest glycemic index are those which our body breaks down fast and those which our body absorbs more slowly have a low glycemic index. The higher glycemic index, the faster is the rise of blood glucose, cosequently the faster is also the rise of insulin and with it more negative effects on our organism. Our aim for our body energy supply is thus not empty, simple carbohydrates such as sugar, as we tend to get hungry fast afterwards, but more complex carbohydrates which prolong the feeling of satiation.

KEYWORDS: glycemic index, carbohydrates, blood sugar.

I. UVOD

Primitivna družba in živalski svet debelosti ne poznata. Pojav čezmerne telesne teže je pri človeku prvič opaziti s prihodom grške, egipčanske, rimske civilizacije. Konec 19. stoletja je bil celo znamenje bogastva. Danes debelost pojmujemo kot bolezen, ki je dejavnik tveganja za veliko bolezni.

Svetovno znani strokovnjak za prehranjevanje Paul Rozin pravi: „Prehranjevanje je osrednjega pomena za naše dobro počutje. Za mnogo ljudi je to najpomembnejši užitek, vendar v večji meri pa hkrati postaja tudi vzrok za stres in občutek krivde.“ Pri prehranjevanju lahko uživano, smo srečni, polni energije. Zavedati se moramo, da pri prehranjevanju ne skrbim samo za naše okušalne brbončice, temveč tudi z 70 bilijonov telesnih celic.

Koncept glikemičnega indeksa je leta 1981 razvil dr. David Jenkins, profesor prehranjevalnih znanosti na univerzi v Torontu. Njegovemu konceptu prehranjevanja so drugi strokovnjaki sprva nasprotovali. Šele dve desetletji kasneje so strokovnjaki ponovno začeli raziskovati Jenkinsova priporočila prehranjevanja in jih sprejeli za dobra.

II. OGLJIKOVI HIDRATI

Ogljikovi hidrati so molekule sestavljene iz ogljika, kisika in vodika. So pomemben vir energije. Iz njih v 30 minutah po zaužitju pri presnovi nastane glukoza, katera prodira skozi stene črevesja in nato preide v kri. V tem času doseže glikemični vrh.

Ločimo več vrst ogljikovih hidratov.

- Monosaharidi ali ogljikovi hidrati z eno molekulo: glukoza, fruktoza, ki sta v medu, sadju, galaktoza, ki je v mleku.
- Disaharidi ali ogljikovi hidrati z dvema molekulama: saharoza, ki je v belem sladkorju pridobljena iz sladkorne pese in sladkornega trsa, laktoza, ki je v mleku sesalcev, maltoza, ki je pridobljena iz slada.
- Polisaharidi ali ogljikovi hidrati z več molekulami: škrob, katerega molekulo sestavlja na stotine molekul glukoze. Najdemo ga v žitih (pšenica, riž, koruza, rž, ječmen, oves), gomoljih (krompir), koreninah (korenje, repa, koleraba), zrnju oz. stročnicah (fižol, leča, grah, čečerika, bob, soja, kvinoja).

Ogljikove hidrate lahko razdelimo tudi na:

- Ogljikovi hidrati z visokim glikemičnim indeksom oziroma slabi ogljikovi hidrati. So tisti, ko po zaužitju močno povečajo glukozo v krvi. Sem spadajo beli sladkor, bela moka in izdelki iz nje, beli riž, industrijsko predelan riž, koruza, …
- Ogljikovi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom oziroma dobri ogljikovi hidrati. So tisti, pri katerih se po zaužitju krvni sladkor le malo poveča. Te vsebujejo vsa žita s celim zrnjem, nepredelan riž, sadje, zelenjava, …

III. DELOVANJE TREBUŠNE SLINAVKE

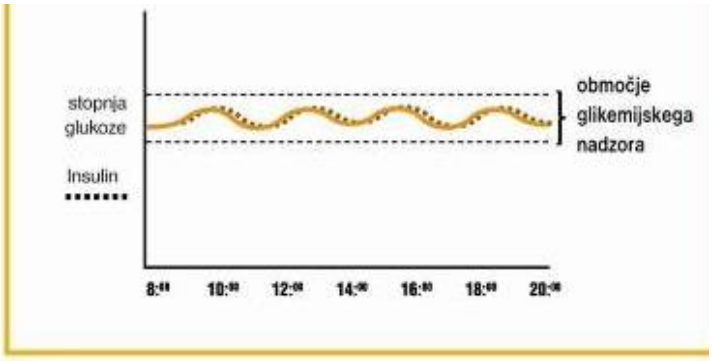
Ko zaužijemo ogljikove hidrate, se ti med presnovo pretvorijo v glukozo, katera je pomemben vir goriva za organizem in nujno potrebna za delovanje možganov. Stalna raven glukoze v krvi naj bi bila 1g/l krvi na tešče. Temu rečemo glikemija. Ko se raven glikemije zviša, kar se zgodi po vsakem obroku, še zlasti, če jemo hrano bogato z ogljikovimi hidrati, začne trebušna slinavka izločati hormon inzulin. Inzulin se spoji z molekulami sladkorja v krvi in nato poišče receptor v steni žil. Tako molekula sladkorja preide skozi žilno membrano v medcelično in naprej preko celične membrane v celico. Ko je v celicah, skupaj s kisikom zgori in ustvari energijo. Z izločanjem inzulina se glikemija zniža. Inzulin je življenjsko pomemben. Kadar se človek prehranjujejo z živili z visokim glikemičnim indeksom in je ta vnos hrane prepogost pride do presežka glukoze, katera se pretvori v glikogen. Shrani se v mišicah in jetrih kot kratkoročna zaloga energije. Čez dan, ko naše energijske zaloge začnejo upadati, trebušna slinavka izloči hormon glukagon, ki glikogen pretvori nazaj v glukozo. Ta proces zagotavlja stalno raven glukoze v krvi.
Kadar uživamo ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom se raven sladkorja v kratkem času močno poviša nad normalo. To spodbudi trebušno slinavko, da izloči veliko količino inzulina, ki prežene glukozo iz krvi. Ob tem procesu pride do znižanja krvnega sladkorja oziroma hipoglikemije. Znak hipoglikemije je splošna utrujenost, razdražljivost, huda lakota. V takšnem stanju človek seže po sladkih prigrizkih. To privede do hiperglikemije, zato trebušna slinavka ponovno izloča velike količine inzulina. Posledica je hipoglikemije. S takšnim načinom prehranjevanja smo v začaranem krogu, kar lahko privede do motenj v delovanju trebušne slinavke.

IV. GLIKEMIČNI INDEKS

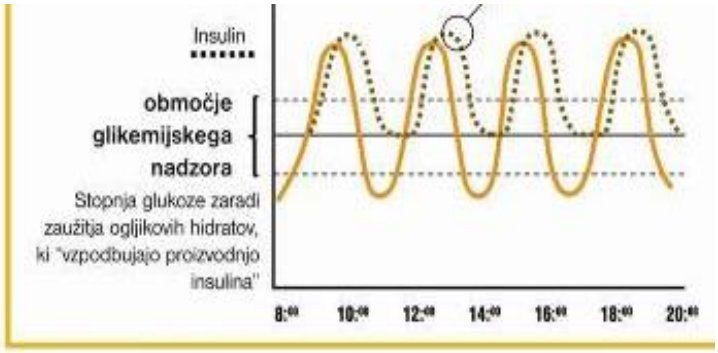
Vsa živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate se prebavljajo po isti poti. Razlika je v hitrosti razgradnje hranilnih snovi v glukozo. Glikemični indeks nam torej pove, kako hitro se ogljikovi hidrati spremenijo v sladkor in vstopijo v krvni obtok. Informacija o glikemični obremenitvi pa nam pove, v kolikšni meri se dvigne glukoza v krvi po zaužitju hrane. Živila z visokim glikemičnim indeksom se hitreje razgradijo do glukoze, hitro povečajo raven krvnega sladkorja, močno spodbujajo izločanje inzulina. Živila z nizkim glikemičnim indeksom se počasneje razgradijo do glukoze, krvni sladkor počasneje narašča in tudi ohranjajo konstantno raven dviga sladkorja v krvi, kar varuje pred napadi hude lakote. Tako ob uživanju hrane z visokim glikemičnim indeksom pridobivamo maščevje, čeprav hrana, ki jo jemo, sploh ni mastna. Pomembno je vedeti, da dvig glukoze ni povezan samo z vrsto živila, pač pa tudi z njegovo količino. Več živil z nizkim glikemičnim indeksom bomo uživali in bolj bomo skrbeli za to, da bomo jedli večkrat in v manjših količinah manj se bomo redili. Veliko hrane naenkrat namreč pomeni večji porast sladkorja v krvi.

TABELA 1: Preglednica živil z glikemičnim indeksom**.**

visok GI :	srednje visok GI:	nizek GI:
100 - glukoza	60 - sirova pica	36 - hruška, jabolko
95 - francoski kruh	59 - borovničeva torta	36 - polnozrnati špageti
85 - pečen krompir	57 - pomarančni sok	35 - rjavi fižol
84 - koruzni kosmiči)	57 - testo za pico	35 - granatna jabolka
83 - krompir, instant	56 - kuhan krompir	35 - kompot brez sladkorja
82 - rižev krispy	56 - bel riž dolgozrnat	35 - energijska tablica
82 - riževi keksi	55 - rjav riž	35 - grah
80 - vanilijevi vaflji	55 - keksi iz ovsene moke	35 - pomaranče
76 - krof	55 - jagodna marmelada	35 - surov korenček
76 - pomfri	55 - marelična marmelada	34 - čokoladno mleko
74 - graham krekerji	55 - pop corn	33 - jogurt, sladkan
74 - slani keksi	55 - koruza	32 - posneto mleko
74 - pire krompir	55 - mango	31 - suhe marelice
73 - med	54 - kuhan krompir v oblicah	30 - česen
73 - zrnat čips	52 - banana, dobro zrela	30 - džem (brez sladkorja)
72 - lubenica	52 - kivi	30 - zelen fižol - stročji
72 - smoki	50 - fižol v pločevinki	30 - paradižnik
71 - korenček - kuhan	49 - ovseni kosmiči	30 - banana, polzrela
70 - beli kruh	49 - sirovi tortelini	30 - skuta
70 - toast	49 - čokolada	30 - mandarine
69 - drobtine	48 - kuhan fižol	30 - surova repa
68 - pijače kot npr. Fanta	48 - sok grenivke	29 - leča
68 - čokoladica Mars	47 - riž beli, kuhan na pari	27 - mleko, polnomastno
67 - praženi lešniki	45 - testenine na trdo kuhane	25 - rdeče grozdje
66 - ananas	44 - juha iz leče	25 - grenivka
66 - gobova juha	44 - kosmiči z veliko vlaknin	25 - ječmen
65 - sladkor	43 - grozdje	25 - sveže jagode, maline
65 - rogljički	43 - pomaranča	22 - črna čokolada
64 - rozine	43 - puding	15 - bučke
64 - vložene marelice	42 - polnozrnati muesli	15 - šparglji
64 - rdeča pesa	41 - špageti (brez omake)	15 - kislo zelje
64 - makaroni s sirom	41 - polnozrnat kruh	15 - gobe
61 - sladoled	41 - nesladkan jabolčni sok	15 - čebula
61 - hamburger (kruh)		14 - arašidi
60 - otrobi		10 - avokado
		5 - kis
		0 - belo meso
		0 - rdeče meso
		0 - ribe
		0 - začimbe (peteršilj, bazilika, origano, cimet)



Graf 1: Nihanje krvnega sladkorja ob uživanju hrane z nizkim glikemičnim indeksom.



Graf 2: Nihanje krvnega sladkorja ob uživanju hrane z visokim glikemičnim indeksom.

V. PREHRANJEVANJE OB UPOŠTEVANJU GLIKEMIČNEGA INDEKSA

Pomeni jesti in hujšati brez lakote. Bistvo prehrane z nizkim glikemičnim indeksom je upočasniti hitro sproščanje glukoze in zmanjšati nastanek in izločanje inzulina. S takšno dieto vplivamo na izgubo telesne teže, daje nam občutek sitosti, nadzorujemo neustavljivo željo po prehrani, učinkuje proti staranju. Živilom, ki imajo glikemični indeks več kot 50, se je treba izogibati, živila z glikemičnim indeksom 40 in manj pa uživati v normalnih količinah. Vsakič, ko jemo živila z višjim glikemičnim indeksom, poskušamo zraven pojesti še najmanj dve živili z nižjim glikemičnim indeksom v enakih ali večjih količinah. Idealna je kombinacija z beljakovinskimi živili. Dobro je, da obroku dodamo nekaj kislega npr. limonado, grenivko, kis, ker s tem dosežemo, da živilu upočasni razgradnjo v glukozo. Nekatera živila lahko zamenjamo z različico, ki ima nižji glikemični indeks. Jemo petkrat na dan, saj spuščanje obrokov povzroči padec sladkorja v krvi in s tem željo po hrani. Izogibamo se sladkim pijačam, ker vsebujejo visok glikemični indeks. Za začetek je pametno sestaviti okvirni tedenski jedilnik, sestavljen iz petih dnevnih obrokov, pri čemer upoštevamo tudi pravilo najmanj petih enot sadja in zelenjave na dan in kombinacije beljakovin.

VI. ZAKLJUČEK

Moje sporočilo je: uživajmo ob dobri hrani brez občutka krivde. Ni smisel v tem, da ne jeste. Pomembno je kombinirati prava živila in na ta način uravnavati izločanje inzulina, da se presežki energije porabljajo in ne skladiščijo. Pri načrtovanju uravnotežene in zdrave prehrane so bolj kot izključno upoštevanje glikemičnega indeksa živila pomembni tudi nekateri drugi dejavniki. Priporočljivo je uživati čim več nepredelanih živil, kot so polnozrnata žita oziroma kosmiči, vlaknasta zelenjava, stročnice in oreški, vse to pa se dopolni s primerno količino kakovostnih beljakovinskih živil in živil, ki so vir zdravih maščobnih kislin. Priporočljivo je tudi zmanjšati uživanje predelanih škrobnatih in maščobnih živil ter sladkih pijač, ob vsem tem pa paziti tudi na velikost obrokov in njihovo časovno razporeditev. Pri načrtovanju ustrezne prehrane je potrebno ohraniti precej zdrave pameti in se načrtovanja lotiti iz različnih zornih kotov.

LITERATURA IN VIRI

1. Gantar, M., Ko imajo hormoni žur. Srečno življenje, Škofja Loka, 2015.
2. Montignac, M., Montignacova metoda v teoriji in praksi. Mladinska knjiga, Ljubljana, 2013. (prevedla Marjeta Novak Kajzer).
3. Dr.Graham, N.D., 80/10/10: Uravnotežite zdravje, telesno težo in življenje, slasten grižljaj za grižljajem, Knjižni butik Celesita, Ljubljana, 2013. (prevedli Tjaša Bobek … et.al.).
4. Montignac, M., Jem, hujšam in ohranjam vitko postavo, Mladinska knjiga, Ljubljana 2012. (prevedla Marjeta Novak Kajzer).
5. Montignac, M., Montignacova GI-dieta, Založba Primus,
6. Grillparzer, M., GI-dieta – Hujšamo z veseljem, Mladinska knjiga, Ljubljana, 2006. (prevedel Vital Sever).
7. Montignac, M., Prehrana po Monticnacu, Mladinska knjiga, Ljubljana, 2006. (prevedla Marjana Samide).
8. Foster, H., Lahka GI prehrana, Tehniška založba Slovenije, Ljubljana, 2005. (prevedla Petra Štrus).

Štempihar Maja

NEGATIVNI VPLIVI UŽIVANJA ENERGIJSKIH PIJAČ NA MLADOSTNIKE

POVZETEK

V prispevku so opisane najpogostejše sestavine energijskih pijač, pogostost uživanja med mladimi, njihov vpliv na zdravje ter možne zdravstvene posledice. Navedene so smernice uravnoteženega vnosa tekočin. Preventivni zdravstveni programi se ukvarjajo s preprečevanjem kajenja, uporabe alkohola, nedovoljenih drog in nezdrave prehrane ter pomanjkanjem gibanja. Premalo pozornosti pa je namenjeno uživanju energijskih pijač med mladostniki, celo osnovnošolci. Energijske pijače so skupina brezalkoholnih gaziranih pijač z dodanimi poživili, kot so kofein, taurin in druge substance, ki naj bi vplivale na povečanje telesne in umske aktivnosti. Poleg nevarnih substanc imajo običajno veliko vsebnost sladkorja. Mladostnikom se odsvetuje uživanje energijskih pijač, saj niso primerne v času odraščanja, a kljub temu pogosto posegajo po njih. Žal se ne zavedajo negativnih učinkov na zdravje. Obstajajo zdravi in preprosti načini, ki pomagajo utrujenemu telesu in duši povrniti vitalnost, zato je nujno, da so mladostniki usmerjeni v zdrav način življenja. Nekatere države so že omejile ali prepovedale njihovo prodajo mladoletnim osebam.

KLJUČNE BESEDE: **energijska pijača, poživilo, mladostnik, zdravje.**

NEGATIVE EFFECTS OF ENERGY DRINK CONSUMPTION ON YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

This article describes the most common ingredients of energy drinks, discusses the frequency of energy drink consumption, their impact on health and possible health consequences, and provides guidelines for a balanced fluid intake. Preventive health programs focus on preventing smoking, the use of alcohol and illegal drugs, and promoting healthy diets and more physical activity. However, not enough attention is being devoted to energy drink consumption among young people, including primary school pupils. Energy drinks belong to a group of carbonated alcohol-free beverages with added stimulants, such as caffeine, taurine and other substances that are said to increase both physical activity and brain function. In addition, they contain large amounts of sugar. Many young people continue to drink them, although they are not recommended for the period adolescence. Unfortunately, young people are not aware of the negative effects that energy drinks can have on their health. It is important to note that there are many healthy and simple alternatives available to revitalise a tired body and soul, which is why young people must learn about leading a healthy lifestyle. Moreover, some countries have already limited or even prohibited the sale of energy drinks to minors.

KEYWORDS: **energy drink, stimulant, young person, health.**

I. UVOD

Sodobna družba ima vedno večje zahteve do posameznikov, še posebej mladih. Slednji zaradi različnih razlogov, kot so neznanje, pomanjkanje časa in energije, slab zgled, vpliv vrstnikov, agresiven marketing in cenovna ugodnost ter nekontrolirana prodaja, posegajo po "bližnjicah". Preventivni programi se ukvarjajo s preprečevanjem kajenja, uporabe alkohola, nedovoljenih drog in nezdrave prehrane ter pomanjkanjem gibanja. Premalo pozornosti pa namenjamo uživanju energijskih pijač med mladostniki. Mnogi namreč vsakodnevno uživajo energijske pijače, a se ne zavedajo možnih učinkov na zdravje.
V izsledkih mednarodne raziskave HBSC 2014 »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji« so pridobili podatke o uživanju energijskih pijač med mladostnikih v Sloveniji. Različno pogosto jih pije več kot tretjina (36,3%), pri čemer je delež fantov pomembno višji kot delež deklet. Pitje narašča s starostjo, saj v skupini 15-letnikov energijske pijače uživa že skoraj vsak drugi mladostnik (50,6 %). Ti pitju energijskih pijač pogosto pridružijo tudi druga tvegana vedenja (npr. alkohol, tobak). Po ocenah v povprečju zaužijejo 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar nas uvršča nekje v evropsko povprečje (NIJZ, 2015).

A. Energijske pijače - kaj so in njihova zgodovina

Energijske pijače uvrščamo med brezalkoholne osvežilne pijače z najpogosteje dodanim kofeinom, taurinom, glukoronolaktonom in drugimi substancami, ki naj bi imele vpliv na naš centralni živčni sistem in nas preskrbele s t.i. »motivacijsko energijo« (NIJZ, 2014).
Na Wikipediji zasledimo, da je energijska pijača vrsta pijače, ki vsebuje stimulativne snovi, običajno vključuje kofein, z namenom duševne in fizične stimulacije, za dvig "energije". Lahko so gazirane ali negazirane, mnoge vsebujejo tudi sladkor ali druga sladila, zeliščne ekstrakte, taurin in aminokisline.

Energijske pijače so najprej uporabljali v vojski kot stimulanse za vojake pri večjih obremenitvah ali dolgo trajajočih aktivnostih. Potem so se razširile med civiliste, predvsem med voznike tovornjakov, taksiste, odvetnike in zdravnike, torej tiste, ki so z uživanjem teh napitkov lahko dlje ohranili večjo budnost, potrebno za opravljanje svojega poklica. Kot navajajo Heckman, Sherry in De Mejia (2010) so se energijske pijače najprej pojavile v Evropi in Aziji v šestdesetih letih prejšnjega stoletja kot odziv na povpraševanje potrošnikov po prehranskem dopolnilu za zvišanje nivoja energije. Leta 1962 je japonska družba Taisho Pharmaceuticals začela proizvajati pijačo Lipovitan D, enega izmed prvih energetskih napitkov, ki še vedno prevladuje na japonskem trgu. Liptovan D je vplival tudi na začetek red bulla in druge moderne energijske pijače (Heckman idr., 2010). Od uvedbe red bulla v Avstriji leta 1987 in v Združenih državah Amerike leta 1997 se je trg energetskih pijač eksponentno povečal. Obstaja veliko blagovnih znamk in vrst energijskih pijač, pri katerih se vsebnost kofeina giblje od skromnih 50 mg do alarmnih 505 mg na pločevinko ali steklenico. Za primerjavo naj omenim, da je vsebnost kofeina v skodelici (200 ml) turške kave med 80 in 135 mg. Zaradi odsotnosti regulativnega nadzora je prišlo do agresivnega trženja energetskih

napitkov, namenjenih predvsem mladostnikom in mlajšim odraslim, za psihoaktivno delovanje – povečanje učinkovitosti in stimulirajoče učinke.

B. Najpogostejše sestavine energijskih pijač in učinki na telo

Čeprav na trgu obstaja na stotine energetskih pijač, so običajno iz podobnih sestavin. Večina teh edinstvenih energetskih mešanic sestoji predvsem iz kofeina in taurina v različnih koncentracijah. Poleg tega se običajno doda sladkor; vendar so na voljo številne blagovne znamke brez sladkorja. Sladkor se pogosto uporablja v energetskih pijačah, ker je vir hitre energije. Druge sestavine, ki so navadno vključene v te izdelke, so ginseng, guarana, yerba mate in ekstrakti zelenega čaja (Heckman idr., 2010).

Večina energetskih napitkov vsebuje **kofein** kot aktivno sestavino zaradi njegovega stimulativnega učinka na osrednji živčni sistem. Kofein je bil široko raziskan na različnih področjih glede zdravja in učinkovitosti človeka, očitno pa je, da poraba kofeina lahko poveča porabo energije. Mnoge študije potrjujejo tudi njegovo zmožnost, da poveča razpoloženje in budnost, izvajanje vadbe, hitrost, s katero se obdelujejo informacije, pozornost in reakcijski čas (Heckman idr., 2010). Kofein odpravlja potrebo po spanju. Zmanjša nekatere negativne stranske učinke, povezane z izgubo spanja. Nekatere študije kažejo, da lahko kofein prispeva k izboljšanju budnosti in učinkovitosti pri odmerkih od 75 mg do 150 mg po akutni izgubi spanja in od 200 mg do 600 mg po noči ali več brez spanja (Heckman idr., 2010, po Bonnet in drugi 2005). Poleg tega je poraba kofeina povezana tudi z zmanjšanim vnosom hrane, saj zmanjša občutek lakote. Kofein blokira snov (adenozin), ki bi drugače signalizirala možganom, da telo potrebuje počitek. Kofein torej prevara možgane, da ti mislijo, da nismo utrujeni (ZZZV Ravne, 2010).

Taurin je aminokislina, ki je kot gradnik beljakovin prisotna v vsakodnevni prehrani ljudi. V organizmu aktivno nastopa v več fizioloških procesih v centralnem živčnem sistemu, njegova glavna vloga pa je regulacija natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in v ledvicah. (NIJZ, 2016). Kljub temu da je prisoten v številnih energijskih napitkih, ni dokazano, da resnično daje energijo. Taurin naj bi povečal vzdržljivost in pomagal pri zmanjševanju nastajanja mlečne kisline po vadbi. Zaradi pomanjkanja podatkov ni mogoče določiti največjega dopustnega dnevnega vnosa, hkrati pa še ni raziskan medsebojni vpliv visokih koncentracij taurina s kofeinom, fizično aktivnostjo ali celo z alkoholom.

Guarana je plazeča rastlina, posebej razširjena v Braziliji. Sadež v velikosti kavnega zrna, vsebuje dvakrat več kofeina kot ga najdemo v kavnih zrnih. Uporabljamo jo za poživitev energije. Guarana izboljšuje kognitivne učinke, duševno utrujenost in razpoloženje, kar potrjujejo številne raziskovalne študije. Guarana je postala vse bolj pogost naravni dodatek v energijskih pijačah v zadnjih letih zaradi njenega stimulativnega učinka. Semena vsebujejo veliko količino kofeina, pri čemer 1 g guarane ustreza približno 40 mg kofeina (Heckman idr., 2010).

Britanska agencija za prehranske standarde (FSA) definira, da med živila z visoko vsebnostjo **sladkorja** spadajo prehranski produkti, ki vsebujejo več kot 10 g sladkorja na 100g produkta. Najbolje prodajana energijska pijača vsebuje 11g sladkorja na 100 ml pijače (7 žličk sladkorja v eni pločevinki) , kar jo uvršča med izdelke z visoko vrednostjo sladkorja. Sladkorji se hitro presnavljajo, povzročijo takojšen dvig energije, sledi hiter upad, utrujenost pa se še poveča. Visoki vnosi sladkorja so vir praznih kalorij, ki dvignejo nivo maščobe v krvi (ZZZV Ravne, 2010).

Glukoronolakton je normalni presnovni produkt glukoze v jetrih. Glukuronolakton je priljubljena sestavina energijskih pijač, saj naj bi razstrupljala telo. Manjše količine, ki jih v telo vnesemo prek hrane, naj ne bi predstavljale tveganja za zdravje, problematičen pa je lahko njegov razgradni produkt ksilitol, ki stimulira izločanje inzulina, ta pa lahko dolgoročno in v večjih količinah škodi zdravju (NIJZ, 2016).

Ginseng je zelišče, ki ga ljudje v vzhodnoazijskih državah uporabljajo več kot 2000 let kot zdravilo za različne bolezni in za spodbujanje dolgoživosti. Obstaja več raziskav o zdravilnih učinkih ginsenga, npr. imunsko stimulacijo, izboljšuje telesne in duševne razmere ter učinkuje antioksidativno, antistresno, proti staranju in protivnetno (Heckman idr., 2010).

C. Vpliv na zdravje

Potrebno je biti previden pri porabljenih količinah kofeina na dan. Kofein ima dolgo zgodovino varne uporabe in prepričljivi znanstveni dokazi kažejo, da se pri uživanju zmerno (300 do 400 mg / d / odraslih) ne smejo pojaviti škodljivi učinki (Heckman idr., 2010). Energijske pijače vsebujejo veliko kofeina, ki lahko deluje kot diuretik (pospeši izločanje vode iz telesa), kar lahko privede do dehidracije.

Čeprav ni bilo dokazov, ki bi pokazali, da taurin povzroča kakršne koli škodljive učinke na zdravje, je zaskrbljujoče, ker ni bilo dovolj raziskav o učinkih velikih količin taurina v kombinaciji z drugimi sestavinami, ki jih pogosto najdemo v energijskih napitkih (Heckman idr., 2010).

Čeprav je ginseng »na splošno varen«, je uporaba le-tega v zelo visokih odmerkih povzročila nekatere neželene učinke, ki so vključevali hipertenzijo, drisko in motnje spanja (Heckman idr., 2010).

D. Negativni vplivi uživanja energijskih pijač in škodljivost za organizem

Kot navajajo v strokovnem mnenju Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2014) lahko pri otrocih in mladostnikih zaradi visokega vnosa kofeina in drugih sestavin nastopijo fiziološke in vedenjske spremembe, ki vključujejo motnje srčnega ritma, krvnega tlaka, mišične krče, nervozo, tesnobo, ob višjih vnosih in v kombinaciji z alkoholom se pojavljajo tudi zastrupitve. Poleg naštetih neželenih učinkov se lahko pojavijo tudi glavobol, nemir, vzburjenost, nespečnost, rdečica na obrazu, povečano uriniranje, prebavne motnje, nepovezane misli in govor. Zaradi nižje telesne teže so otroci in mladostniki izpostavljeni bistveno višjim odmerkom običajnih sestavin energijskih pijač v primerjavi z odraslimi, zato se tudi učinki močneje izrazijo in učinkujejo dlje. Poleg tega energijske pijače pri otrocih in

mladostnikih povzročijo kemične zasvojenosti s kofeinom, kar po mnenju nekaterih raziskovalcev povečuje možnost za druge kemične zasvojenosti. Posledica uživanja energijskih pijač so tudi slabe spalne navade zaradi vsebnosti psihoaktivnih substanc. Poleg tega, da te pijače vsebujejo ogromno kofeina, je problem tudi v izjemno visoki vsebnosti sladkorja. Z eno običajno pločevinko (250 ml) vnesemo v telo od 25 do več kot 35 gramov sladkorja. Zaradi visoke vsebnosti sladkorja energijske pijače uvrščamo med poživila, ki zasvajajo. Uživanje pijač z dodanimi sladkorji dokazano prispevajo tudi k razvoju debelosti, sladkorne bolezni tipa 2 in kariesa.

Energijske pijače so povezane z zdravstvenimi tveganji, prekomerna ali ponavljajoča se poraba pa lahko privede do obolenj srca (aritmija) in psihiatričnih stanj (anksioznost, fobije). 1000 mg kofeina že povzroči resno večsistemsko zastrupitev, ki se redko konča s smrtjo. Smrt lahko doživijo posamezniki z motnjami srčnega ritma. Tvegana skupina so otroci in mladostniki, ki so še posebej občutljivi na kofein, saj je razpolovni čas pri njih daljši, zato so možni škodljivi učinki na jetrih (NIJZ, 2016).

Izpostavljena so štiri dejstva, ko gre za uživanje energijskih pijač pri otrocih: velike količine sladkorja, uživanje kofeina, navajanje na zelo sladek okus, mešanje energijskih napitkov z alkoholom, kar je priljubljeno pri mladostnikih.

E. Opozorila na energijskih pijačah in uredbe glede proizvodnje in prodaje

Urejanje glede varnosti in predpisov o proizvodnji in prodaji energijskih pijač, vključno z označevanjem vsebine in zdravstvenimi opozorili, se po vsem svetu razlikuje. Poudariti je treba varnost potrošnikov in razumevanje načina regulacije teh pijač. Da bi zagotovili varnost potrošnikov, morajo biti prisotne opozorilne nalepke na energijskih napitkih, ki vsebujejo povišane ravni njihovih aktivnih sestavin, zlasti kofeina. Na pločevinki energijske pijače, kupljene v Sloveniji, najdemo naslednje opozorilo: »Energijska pijača. Visoka vsebnost kofeina (32mg/100ml). Ni priporočljivo za otroke ali nosečnice ali doječe matere. Uživajte v zmernih količinah.« (Red bull). Zapis opozorila na pločevinki glede dnevnega vnosa pijače je zelo ohlapen, saj zmerna količina ni ravno zanesljiv podatek. Potrošniku bi nudili večjo zaščito z opozorilom: »Uživanje več kot dveh pločevink v enem dnevu je lahko škodljivo za vaše zdravje.«

F. Mešanice energijskih pijač z alkoholom

Uživanje alkoholnih pijač v kombinaciji z energijskimi pijačami, na primer mešanje vodke in energijske pijače, je pogost pojav med mladostniki. Kombinirana uporaba kofeina in alkohola ima lahko usodne posledice. Med mladostniki je pogosto prisotno prepričanje, da si manj pijan, če piješ mešanico energijskih pijač in alkohola, kot če piješ sam alkohol. Energijske pijače lahko prekrijejo vpliv alkohola in oseba lahko napačno zaznava delovanje alkohola, saj kofein delno zabriše delovanje alkohola, zato je nevarnost predoziranja z alkoholom v tej kombinaciji mnogo večja. Kombinacija povečuje možnost dehidracije, saj sta tako kofein kot alkohol diuretika. Poleg naštetega mešanica pogosto vpliva na pospešen srčni utrip. Problematičen je tudi hkraten vnos taurina in alkohola. Taurin se namreč presnavlja podobno kot alkohol (presnavlja ga isti encim), in ker je encim prezaposlen s presnavljanjem tako

alkohola kot tudi taurina, lahko pride do prevelike koncentracije in posledično do zastrupitve z alkoholom (ZZZV Ravne, 2010).

G. Strokovno mnenje glede uživanja energijskih pijač

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) na prošnjo Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport podaja strokovno mnenje, v katerem se sklicuje na Smernice zdravega prehranjevanja (Ministrstvo za zdravje) v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, po katerih se popolnoma odsvetuje uživanje pijač, ki vsebujejo kofein, kot so različne kole, kava, pravi čaj in energijski napitki. Leta 2012 je Evropska agencija za varno hrano (EFSA) prepoznala energijske pijače kot novo nastajajoče tveganje za zdravje ljudi. Redno uživanje energijskih pijač predstavlja resno tveganje za zdravje otrok in mladostnikov (NIJZ, 2014).

Na NIJZ (2016) so zapisali, da so otroci in mladostniki zaradi nižje telesne teže toksikološko izpostavljeni bistveno večjim količinam sestavin, kot so kofein, taurin in glukonolakton, v primerjavi z odraslimi. Ker nobena od »aktivnih« sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za uživanje za otroke, mladostnike, nosečnice in doječe matere, uživanje energijskih pijač tem občutljivejšim skupinam močno odsvetujemo.

H. Smernice uravnoteženega vnosa tekočine pri mladostnikih

Pitje pijač (tekočin) je potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Dve tretjini teže telesa odraslega človeka predstavlja voda. Že blaga izsušitev, to je zmanjšanje količine telesnih tekočin za dva odstotka, lahko bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. Hujše izsušitve pa že lahko ogrožajo življenje, saj lahko brez vode, odvisno od razmer v okolici, preživimo največ dva do tri dni. Mladostnik potrebuje glede na svojo telesno težo dnevno približno 1,5 litra napitkov, ki morajo vsebovati tudi uravnoteženo količino elektrolitov. Najprimernejša za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je pitna voda. V Sloveniji je oskrba s pitno vodo za večino prebivalstva ustrezno urejena, zato NIJZ priporoča uživanje vodovodne pitne vode. Mineralna voda je za mladostnike prav tako ustrezna. V skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja (Ministrstva za zdravje) NIJZ priporoča, da se otrokom in mladostnikom ponuja voda, nesladkani ali malo sladkani zeliščni in sadni čaji ali pa sadni in zelenjavni sokovi s 100% sadnim oz. zelenjavnim deležem, ki se jih lahko redči z vodo (NJIZ, 2014).

II. PREDLOGI IN AKTIVNOSTI ZA IZBOLJŠAVE

K izboljšanju zdravstvenega stanja, predvsem mlajše populacije, ki v pretežni meri posega po teh pijačah, bi pripomogla višja cena in vzpostavitev ustreznih predpisov glede starostne omejitve trženja, prodaje in uživanja energijskih pijač. Potrebno bi bilo uvesti strožjo zakonodajo, ki bi omejila uživanje teh pijač. Pogosto starši sploh ne vedo, da njihovi otroci dnevno uživajo te pijače, še manj pa se zavedajo, kaj v resnici vsebujejo.

Na NIJZ predlagajo, da se zavaruje zdravje otrok in mladostnikov tako, da se povsem onemogoči dostopnost do energijskih pijač. Prav tako svetujejo, da učence, dijake in njihove starše seznanjamo z omenjenimi tveganji za zdravje. Več študij kaže, da lahko energijske pijače služijo kot prehod na druge oblike odvisnosti od drog, zato je nujno osveščanje.

Pomembno je, da se izvajajo aktivnosti, s katerimi se opozarja na škodljivosti uživanja energijskih pijač in hkrati tudi pijač z dodanimi sladkorji za otroke in mladostnike. Predstaviti jim je potrebno zdrave zamenjave energijskih pijač: zdrava prehrana (uravnotežena, raznovrstna) in zadostna količina tekočine, predvsem vode (preprečevanje dehidracije), rekreacija, kajti gibanje sprošča in krepi telo ter izboljša prekrvavljenost telesa, počitek in kvalitetno spanje ter druge alternative za budnost in koncentracijo (hobiji, preprečevanje preobremenjenosti, alternative v zmernih količinah).
Nekritično oglaševanje prispeva svoj delež k visokemu številu uporabnikov, s tem ko v storilnostno naravnani družbi ponuja bližnjico do dobrega počutja. Obljublja budnost, učinkovitost, uspešnost, boljše rezultate, »hitreje, višje, dlje« za ceno odtujenosti lastnega telesa in njegovih potreb (ZZZV Ravne, 2010). Potrebno jih je zaščititi pred vse bolj agresivnim trženjem zdravju nekoristne hrane in pijače.
V Radencih so septembra 2015 predstavniki 11 podjetij iz sektorja proizvodnje brezalkoholnih pijač v prisotnosti 3 ministrov (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport) podpisali listino Zaveza odgovornosti sektorja brezalkoholnih pijač, katere podkategorija so tudi energijske pijače. Listina vsebuje pet zavez: brez oglaševanja otrokom, mlajšim od 12 let (ne smejo biti ciljna skupina komercialnih aktivnosti glede brezalkoholnih pijač), odgovorno obnašanje v šolah, jasno informiranje o energijskih vrednostih na lastnih blagovnih znamkah in ponudbo različnih izdelkov (predvsem pijač z znižano energijsko vrednostjo ali brez nje in manj ali brez dodanega sladkorja) ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga (npr. finančna podpora športnih dogodkov) (Medved Djurašinović, 2015).
V prihodnje si je potrebno prizadevati, da bo odnos do energijskih pijač podoben, kot je odnos do kave; prodaja kave ni prepovedana in starostno omejena, ampak je t prepoznana kot poživilo, ki je v omejenih količinah primerna za odrasle (MZ, 2015).

III. SKLEP

V srednje velikem nakupovalnem središču je možno kupiti prek dvajset različnih, razmeroma cenovno ugodnih energijskih pijač z ohlapnimi zdravstvenimi opozorili, ne glede na starost. Različne raziskave kažejo na pogosto rabo med otroki in mladostniki zaradi dobrega okusa in upanja, da bodo povečali svojo raven energije, nadomestili pomanjkanje spanja ali zaradi mešanja z alkoholom. Otrokom in mladostnikom odsvetujemo uživanje le-teh, a kljub temu pogosto posegajo po njih, saj kar tretjina slovenskih mladostnikov pije energijske pijače. Žal se ne zavedajo negativnih učinkov na zdravje. Še posebej nevarno je sočasno pitje z alkoholnimi pijačami. Pogosta raba energijskih pijač vodi v odvisnost. Uživanje energijskih pijač je v zadnjih letih v porastu, med mladostniki je pitje teh pijač zelo popularno. Danes je večina energijskih napitkov namenjenih najstnikom in mlajšim odraslim zaradi življenjskega sloga te generacije in njene odzivnosti na oglase za te vrste izdelkov. Mladostniki te pijače uživajo predvsem zaradi pričakovanih koristi, ne zavedajo pa se možnih tveganj za zdravje in neželenih posledic. Zelo pomembno je, da tako otroke in mladostnike kot tudi njihove starše opozarjamo na tveganja in možne negativne učinke, ki jih lahko ima uživanje energijskih pijač. Prav tako pomembno je ozaveščanje otrok in mladostnikov ter njihovih staršev o

smernicah uravnoteženega vnosa tekočin za otroke in mladostnike ter o možnih alternativnih načinih za povečanje energije (zdrava prehrana, dovolj tekočine, počitek in kvaliteten spanec, redna telesna aktivnost). Avtomati z nezdravo hrano in s sladkanimi pijačami so bili sicer iz šolskih okolij odpravljeni, a so ti izdelki še vedno preveč dostopni mladostnikom in so pretirano oglaševana kategorija, včasih se celo pojavljajo neprimerne prakse trženja pred šolo. Nekatere evropske države (Danska, Norveška, Latvija) so že omejile ali prepovedale njihovo prodajo. Obstajajo zdravi in preprosti načini, ki pomagajo utrujenemu telesu in duši povrniti vitalnost, zato je nujno, da so otroci in mladostniki usmerjeni v zdrav način življenja, odrasli pa jim dajemo zgled.

LITERATURA IN VIRI

Engber, D. (2013). Who Made That Energy Drink? The New York Times Magazine. Pridobljeno s http://www.nytimes.com/2013/12/08/magazine/who-made-that-energy-drink.html

Heckman, M.A., Sherry, K., De Mejia, G. (2010). Energy Drinks: An Assessment of Their Market Size, Consumer Demographics, Ingredient Profile, Functionality, and Regulations in the United States, Pridobljeno s http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1541-4337.2010.00111.x/full

Kegl, T. (2014). *Pozicioniranje energijskih pijač v Sloveniji*. (Diplomsko delo, Fakulteta za družbene vede, Ljubljana). Pridobljeno s http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_kegl-tilen.pdf

Medved Djurašinović, P. (2015). Zaveze odgovornosti živilskopredelovalne industrije - kaj pomenijo v praksi? Gospodarska zbornica Slovenije. Pridobljeno s https://www.gzs.si/Portals/Panoga-Kmetijska-Zivilska/6_Petra%20Medved%20Djurasinovic.pdf

Ministrstvo za zdravje (MZ) (2015). Starostna meja nakupovanja energijskih pijač pri otrocih. Pridobljeno s http://predlagam.vladi.si/webroot/files/6819_PVS%206819%20MZ.pdf

Nacionalni portal o hrani in prehrani (2016). Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno s https://prehrana.si/clanek/96-pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2014). Strokovno mnenje glede uživanja energijskih pijač in pijač z dodanimi sladkorji. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/okroznice/OS/2014/Energijske_pijace_mnenje_28_2_14.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2015). Raziskava "Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji", izsledki mednarodne raziskave HBSC . 2014. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016) Pitje tekočin in uporaba energijskih pijač pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sl/pitje-tekocin-in-uporaba-energijskih-pijac-pri-otrocih-in-mladostnikih

Zavod za zdravstveno varstvo Ravne (ZZZ Ravne) (2010). Mesec preprečevanja zasvojenosti. Pridobljeno s http://oscg.si/upload/filemanager/Prehrana/ENERGIJSKE%20PIJACE_SPLET.pdf

Štempihar Miran

Z BIBLIOTERAPIJO JANEZA RUGLJA V SREDNJE ŠOLE?

POVZETEK

V članku avtor preverja možnosti biblioterapije v srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju. Predstavi biblioterapijo Janeza Ruglja, ki jo je uporabljal kot eno izmed psihoterapevtskih sredstev za zdravljenje alkoholikov in drugih zasvojenosti, ter razišče, kako je mogoče v okviru srednjega strokovnega in poklicnega izobraževanja pri pouku slovenščine uporabiti principe Rugljeve biblioterapevtske prakse. Kot primer izpostavlja izbiro in obravnavo domačega branja, s čimer se lahko v institucionalnem okviru približa ciljem razvojne biblioterapije. Pogovor o prebrani knjigi in primerne pisne naloge pripomorejo k osebnostni rasti in ohranjanju duševnega zdravja.

KLJUČNE BESEDE: biblioterapija, psihoterapija, srednja šola, domače branje, razvojna biblioterapija, duševno zdravje.

MAKING USE OF JANEZ RUGELJ'S BIBLIOTHERAPY IN SECONDARY SCHOOLS?

ABSTRACT

The author of the article reviews the options of using bibliotherapy in secondary technical and vocational education. He starts by describing bibliotherapy compiled by Janez Rugelj, who used it as one of psychotherapeutic methods for treating alcoholism and other addictions, and researches whether it would be possible to apply the principles of Rugelj's bibliotherapeutic practice in Slovenian lessons in secondary technical and vocational education. As an example, the author points to the choice and interpretation of the required reading, which may approach the aim of developmental bibliotherapy within the education system. The discussion regarding the book and the appropriate writing exercises also contribute to personal development and maintaining mental health.

KEYWORDS: bibliotherapy, psychotherapy, secondary school, required reading, developmental bibliotherapy, mental health.

I. UVOD

Biblioterapija prestopa okvire klinične prakse in postaja vedno bolj aktualna kot sodoben način za reševanje problemov in osebnostno rast. V članku bomo skušali ugotoviti, v kolikšni meri je možno prenesti principe biblioterapije tudi v šolske prostore. Najprej je potrebno odkriti, koliko možnosti za uresničitev razvojne biblioterapije ponuja učni načrt za slovenščino v srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju. Nato bomo preverili, v kolikšni meri je mogoče uvesti principe Rugljeve biblioterapije za zdravljenje alkoholikov in drugih zasvojenosti v pouk slovenščine. Ali torej lahko prestopimo ozke strokovne okvire za obravnavo domačih branj z vpeljavo Rugljevih biblioterapevtskih postopkov in poglobimo obravnavo literarnega dela ter dosežemo pomembne vzgojno cilje, je vprašanje, na katerega bomo skušali odgovoriti v nadaljevanju.

II. O BIBLIOTERAPIJI

Slovenski izraz biblioterapija izhaja iz angleške besede bibliotherapy. Ta izraz je v anglosaškem svetu prisoten že pred drugo svetovno vojno (Reščič Rihar, Urbanija, 1999), na Slovenskem pa je postal del naše splošne zavesti šele v zadnjem času. Tako pojem biblioterapija razlaga šele Slovar novejšega slovenskega besedja iz leta 2012, ne pa SSKJ. Pojem razlaga kot zdravljenje, zlasti čustvenih težav, z branjem ustreznih knjig in ga kvalificira kot medicinski izraz. Takšna definicija biblioterapije nam ne zadostuje, saj je razlaga preveč splošna in premalo natančna. Pogosto je citirana opredelitev biblioterapije Hynesa in M. Haynes-Barry (prim. Zabukovec, Resman, Furlan, 2007) kot metoda uporabe literature in/ali kreativnega pisanja za doseganje kvalitativnih sprememb na čustvenem, vedenjskem, kognitivnem in socialnem področju. Usposobljeni terapevt naj bi s pomočjo vodene diskusije izzval ustrezne čustvene in kognitivne odzive na prebrano literaturo.
Zabukovec, Resman, Furlan (2007) opredelijo štiri značilnosti bilbioterapije:

1. Posameznik med branjem in kreativnim pisanjem odkriva podobe sebe.
2. Udeleženec biblioterapije med procesom spoznava in oblikuje samega sebe ter razumeva svet okoli nas.
3. Spodbuja konstruktivnejše razmišljanje ter ustvarjalno soočanje s problemi.
4. Poteka interaktivno kot dialog med posameznikom in biblioterapevtom.

Sonja Pečjak je na okrogli mizi o biblioterapiji na sejmu akademske knjige Liberac izpostavila, da je biblioterapijo potrebno razumeti v terapevtskem smislu kot del psihoterapije, kjer gre za zdravljenje motenj klinične populacije, ki zahteva globlji poseg v različna področja človekove osebnosti. Zabukovec, Resman, Furlan (2007) predlagajo, da se v šolskem okolju rajši uporablja pojem bbliosvetovanje, saj v šolskem okolju ni razmerja med terapevtom in pacinetom, ne gre za zdravljenje, ampak svetovanje. Svetovanec sam izbira med različnimi možnostmi rešitve problema, ki jih ponuja svetovalec.
Reščič Rihar, Urbanija (1999) obravnavata tri osnovne vrste biblioteapije: institucionalno, klinično in razvojno. Institucionalna in klinična biblioteapija potekata v kliničnem okolju, kjer so varovanci bolniki oziroma osebe s čustvenimi ali vedenjskimi težavami. Razvojna

biblioterapija pa uporablja literaturo za ohranjanje duševnega zdravja in normalen osebnostni razvoj udeležencev. Biblioterapevt je lahko knjižničar ali učitelj, ki pomaga ljudem v vseh starostnih obdobjih in tudi morebitnih osebnih stiskah. Biblioterapijo v šolskem okolju ali bibliosvetovanje lahko torej opredelimo kot primer razvojne biblioterapije, s čimer se izognemo morebitni pojmovni zmedi z ukinitvijo pojma biblioterapija v šolskem okolju, kjer gre predvsem za preventivno in vzgojno branje, manj pa za reševanje duševnih osebnostnih stisk in težav. Vsekakor je skupni imenovalec vseh pojmovanj in temeljno ogrodje biblioterapije skupen pogovor o prebranih knjigah in z njim povezano ustvarjalno pisanje.

III. KAKO JE Z BIBLIOTERAPIJO JANEZA RUGLJA?

Pojem biblioterapija je postal del naše slovenske družbene zavesti zaradi popularnosti provokativnih medijskih nastopov Janeza Ruglja. Njegovi strogi psihoterapevtski prijemi za zdravljenje alkoholikov in drugih zasvojenosti, kot npr. tek, branje knjig, planinarjenje, post, aktivna spolnost, dvig izobrazbe idr., so postali aktualna družbena tema.

Pri Janezu Ruglju je biblioterapija zgolj eno izmed psihoterapevtskih sredstev za zdravljenje zasvojenosti. »Branje kvalitetne literature, strokovne in leposlovne, je zelo pomembno sredstvo intelektualnega in duhovnega aktiviranja in razvoja ljudi v stiski.« (Rugelj, 2008, 638). Biblioterapijo je Janez Rugelj uvedel leta 1972 v nekdanjem Centru za zdravljenje alkoholikov na Škofljici, kjer so morali pacienti prebrati le dve knjigi, Ptičke brez gnezda Frana Milčinskega in Vio Malo Johna Knittla. Kasneje se je pri njem biblioterapija delila na dva dela, na branje in študij strokovnih knjig ter pisanje utrinkov ob branju teh knjig ter na branje leposlovnih, sociooloških in filozofskih knjig. Pri Ruglju obstajata dva seznama knjig, seznam obvezne literature in dopolnilni seznami za izbiro knjige po izbiri. Udeleženec programa naj bi letno prebral 10 knjig, ki spadajo pod obvezno literaturo, in 10 knjig po izbiri. »Z zahtevo po pisanju obnov in utrinkov poskušam prisiliti zdravljence, da spet začno brati in izpopolnjevati pisno izražanje.« (Rugelj, 2008, 718). Po branju knjige naj bi napisali kratko vsebino knjige, predstavili osebe, utemeljili, kaj jim je pri osebah všeč in kaj ne, zapisali lastna razmišljanja in doživljanja, zlasti življenjske spodbude, ki so se porodile ob branju, ter izluščili pomemben nauk, ki so ga pridobili z branjem določene knjige. Rugelj posebej omenja t. i. utrinke, to so asociacije, ki se porodijo ob branju knjige in se nanašajo na bralčevo življenje. Zapiski so članom terapevtskih skupin služili kot priprava na sestanek skupine. Na sestanku je moral član v nekaj minutah povzeti vsebino knjige, ki so si jo morali zapomniti tudi ostali člani, sledila je razprava o spoznanjih, ki so se članom utrnila med branjem.

Cilj Rugljeve biblioterapije je celostno urejanje osebnosti. S pomočjo ustreznih strokovnih knjig naj bi spoznavali različne vrste zasvojenosti (zlasti alkoholizma), vzroke zanjo in posledice, z branjem leposlovnih filozofskih in sociooloških knjig, ki se nanašajo na različna področja človekovega življenja, pa naj bi se prebudilo doživljanje zasvojenega človeka ter izboljšalo njegovo kvaliteto življenja. To naj bi pripomoglo k osebnostni rasti človeka. Literatura, kot pogosto pravi Rugelj, pripomore do »uvida« lastnih težav in kasneje h korenitim spremembam. Rugelj člane terapevtskih skupin obravnava celostno, zato je biblioterapija samo del celotne psihoterapije, ki šele v povezavi z ostali terapevtskimi metodami doseže rezultate. Rugelj je zdravil odvisnosti tako, da je svoje varovance učil živeti

umetnost življenja. Ni zdravil le posledic nezrelega bivanja, ampak je skušal dvigniti celoten način bivanja človeka na višjo raven. »Človek mora znati živeti tako aktivno, da lahko uresničuje svoje človeško bistvo ter da iz trajnih ali ponavljajočih se življenjskih bojev prihaja brez nezaceljenih ran.« (Rugelj, 1981, 26) Tako njegova biblioterapija presega okvire klinične biblioterapije in se usmerja k razvojni biblioterapiji, saj gre za vzpostavitev normalnega osebnostnega razvoja in samouresničevanja. Tako so lahko določene metode Rugljeve biblioterapije prenesejo tudi v vzgojo in izobraževanje, kjer adolescentom pripomorejo k izgraditvi lastnega sistema vrednot in zrele odrasle osebnosti.

IV. BIBLIOTERAPIJA V ŠOLI

Zabukovec, Resman, Furlan (2007) menijo, da naj bi se v šoli z biblioterapijo ukvarjali predvsem knjižničarji in svetovalni delavci. Njihova naloga naj bi bila predvsem preventivna, mladostnika naj bi opremili z najrazličnejšim znanjem in spretnostmi, s katerimi naj bi bil kos možnim problemom v fazi odraščanja. Pardeck (prim. Zabukovec, Resman, Furlan, 2007) našteva naslednje cilje:

- posredovanje informacij o problematiki
- pomoč pri vpogledu v problematiko
- spodbujanje diskusije o problematiki
- soočanje z vrednotami
- spodbujanje zavedanja, da problem in enkraten
- diskusija o možnih rešitvah

Ni toliko pomembna faza uvida, ampak problem predvidimo, s čimer razvijamo kognitivne sposobnosti, ki bodo mladostniku na razpolago, ko se bodo soočili s težavo. Burkeljca, Klemenčič (2013) govorita predvsem o biblioterapiji v terapevtskem smislu. V bralnem klubu naj bi otroci ozavestili svoje bolečine in strahove, tako da bralci književne osebe in njihovo doživljanje primerjajo s svojim življenjem in se o tem pogovarjajo. Omenjata tri faze v procesu branja, prek katerih lahko dosežemo terapevtske cilje: identifikacijo z osebami in dogodki v knjigi, čustveno vpletenost bralca ter uvid v lastne probleme in možno rešitev problemov.

V. BIBLIOTERAPIJA PRI POUKU SLOVENŠČINE

Zadnji katalog znanja za slovenščino, ki ga je določil Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje 26. 11. 2010, v poglavju Književnost učitelju omogoča avtonomnost pri izbiri domačih branj. Tako učitelj lahko izbere tudi druga dela, ki jih ni na seznamu predlaganih znotraj sklopov. Srednješolci naj bi bolj kot estetsko oblikovanost znali razbirati idejno-tematske oz. vsebinske sestavine besedil. Katalog znanj pri slovenščini v srednjem poklicnem in nižjem poklicnem izobraževanju se prilagaja adolescentnemu bralcu, ki je izrazito nemotiviran za branje, z ustrezno tematiko in možnostjo izbire. V nižjem poklicnem izobraževanju učitelj oziroma dijaki izberejo dve deli mladinske književnosti s predlaganega seznama ali pa berejo druga dela s podobno tematiko (priporočena je zbirka Najst), ki jih ni

seznamu. To velja tudi za srednje poklicno izobraževanje, kjer učitelj s seznama iz kataloga ali po svoji lastni izbiri v prvem in drugem letniku izbere dve deli mladinske književnosti, v tretjem letniku izbere delo slovenske klasične književnosti (Slovenska književnost v času).
Domače branje je imanenten del celotnega pouka književnosti in z njim se kompletira tako tematsko-recepcijski kot literarnozgodovinski steber književnega pouka srednjih strokovnih šol. Cilj branja besedil tematskih sklopov je razvijanje pozitivnega odnosa do branja, usvajanje bralnih strategij ob zanimivih in tematsko aktualnih besedilih, aktualizacija in povezovanje sporočil z bralčevo izkušnjo. Cilj branja literarnozgodovinskih sklopov je predvsem iskanje aktualnosti sporočil pretežno slovenskih in posameznih primerov svetovne književnosti preteklih obdobij in opazovanje razvoja slovenskega literarnega ustvarjanja in širše kulturne zavesti Slovencev na ozadju evropske kulture. To so institucionalni okviri, v katerih naj učitelj izbira besedila, ki bodo zadostila naštetim kriterijem. Navodila za domače branje naj bi pripravil učitelj, po branju naj bi dijaki pri pouku izmenjali svoje bralne izkušnje oziroma izmenjali poglede in mnenja o branju.
Sodoben učni načrt za slovenščino v srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju omogoča učitelju slovenščine, da tudi sam postane izvajalec preventivne biblioterapije. To mu omogočajo predvsem avtonomnost pri izbiri knjig za domače branje in didaktične okviri, ki spodbujajo vsebinsko obravnavo besedil v obliki pogovora ter pisnih ustvarjalnih nalog. Zlasti besedila mladinske književnosti, ki pogosto izpostavljajo probleme mladostnikov, lahko postanejo biblioterapevtske zgodbe v vzgojno-izobraževalnem procesu. Učitelj tako preseže ozke strokovne okvire predmeta in doseže pomembne vzgojne cilje pri oblikovanju vrednot dijaka ter reševanju problemov odraščajoče mladine.

VI. RUGLJEV BIBLIOTERAPEVTSKI PRISTOP KOT NAČIN OBRAVNAVE DOMAČEGA BRANJA

Pred prvim domačim branjem je pametno diagnosticirati bralne interese, navade in zmožnosti dijakov, da jih z izbiro prezahtevnega domačega branja ne odvrnemo od branja. V ta namen nam je lahko v pomoč Rugljeva prva domačega naloga pred prvo obnovo knjige, pri kateri dijaki odgovorijo na vprašanja glede njihovega odnosa do branja: Ali radi berete? Katere knjige, revije, časopise, spletne strani radi berete? Kateri notranji vzgibi so vas vodili k branju knjig? Kateri zunanji motivi so vas silili k branju? (prim. Rugelj, 2008, 718-9).
Sledi ustrezna izbira najstniške književnosti, ki odpira probleme mladostnikov ter omogoča dijaku uvid v lastne težave in možno razrešitev ter še pogosteje deluje preventivno. Na Rugljevem dopolnilnem seznamu biblioterapevtske mladinske literature so slovenski (Ivo Zorman, Pavle Zidar, Leopold Suhodolčan, Tone Seliškar, Svetlana Makarovič, Vladimir Kavčič, Anton Ingolič) in tuji avtorji (Alten, Harriet Beecher-Stowe, Zdenka Bezdekova, Claude Campagne, Charles Dickens, Ernsting Walter, K. Frischler, Fornier-Allain, Ernst Joseph Gorlich, Rene Guillot, Rudolf Gagelstange, Victor Hugo, James Jones, Erich Kastner, Linde Gummel, Astrid Lindgren, Alistair Maclean, Allan Aleksander Milne, Edgar Allan Poe, Antoine de Saint-Exupery, Henrik Sienkiewicz, Johanna Spyri). Seznam je nekoliko zastarel, saj ga Rugelj od leta 1981 (Dolga pot) skoraj ni spreminjal.

Burkeljca, Klemenčič (2013) naštejeta naslednja dela z oznako M, ki so primerna za starost od 12 do 15 let, ki jih uporabljata pri delu v biblioterapevtskem bralnem klubu in so primerna za obravnavo v srednji šoli:

- Delphine de Vigan, No in jaz (brezdomci, družina, odnosi)
- Melvin Burgess, Nicholas Dane (mladostniško prestopništvo, družina, nasilje, pedofilija)
- Paolo Giordano, Samotnost praštevil (odnosi, družina, krivda, ljubezen)
- Jana Frey, Velike zelene oči (slepota, invalidnost)
- Sue Monk Kidd, Skirvno življenje čebel (družina, smrt, izguba, nasilje, prijateljstvo, drugačnost)

Naj naštejem še nekaj naslovov domačih branj, ki so mi služila tudi v biblioterapevtskem smislu:

- Marliese Hold, Živeti hočem (okužba s HIV)
- Nancy Garden, Pismo za Annie (lesbična ljubezen)
- Cynthia Voight, Nož v škornju (spolna zloraba)
- Brigitte Blobel, Nič mi ni (uspešna dijakinja pristane v psihiatrični bolnici)
- Janja Vidmar, Debeluška (anoreksija)
- Igor Karlovšek, Gimnazijec (popravni dom)
- Anna Provoost, Padec (rasna nestrpnost, narkomanija, motnje v prehranjevanju)
- Asja Hrvatin, Od RTM do WTF (droge, zasvojenost)

V mestni knjižnici Kranj zasledimo od leta 2008 med oznakami za teme leposlovnih knjig tudi pojme biblioterapevtske zgodbe, zgodbe, primerne za biblioterapijo ali zgodbe za biblioterapijo, s katerimi označujejo leposlovna dela, ki imajo pomemben biblioterapevtski naboj. To še enkrat dokazuje, da biblioterapija pridobiva na pomenu ne samo v kliničnem smislu, ampak vedno bolj v svetovalnem smislu. Nekatere zgodbe lahko pomagajo k dvigu kvalitete našega čustvenega, duhovnega in socialnega življenja.

Pri obvezni pripravi na domače branje predstavimo tematiko knjige tako, da naredimo knjigo čim bolj zanimivo. Skušamo jo aktualizirati in približati mladostnikovemu trenutnemu življenjskemu obzorju. V zvezi z domačim branjem damo dijakom posebne naloge, na podlagi katerih lahko dijaki sodelujejo v pogovoru o prebrani knjigi. Dijaki lahko pišejo dnevnik branja, v katerem lahko beležijo utrinke, kakor imenuje Rugelj asociacije, ki se sprožijo ob branju in so lahko v zvezi z bralčevim življenjem. Lahko jih razumemo tudi širše kot katerikoli komentar, misel, idejo, življenjsko spodbudo, doživljanje, ki se nam sproži ob branju. Med zapiske o domačem branju lahko srednješolci uvrstijo tudi odgovore na vprašanja in naloge, ki jih zastavlja Rugelj ob vsakem prebranem delu, v celoti ali delno, odvisno d narave dela. Lahko predstavijo povzetek dela, izrazijo mnenje o osebah, izberejo najljubši dogodek ali misel, izluščijo življenjsko sporočilo knjige. Te naloge niso pomembne samo za izpopolnjevanje pisnega izražanja, ampak spodbudijo bralca, da je pri branju aktiven in razmišlja o delu. V skupinskem pogovoru s pomočjo bralnih izkušenj drugih poglobimo naše razmišljanje in odnos do problema, predstavljenega v knjigi. Angažiranost večine dijakov onemogoča morebitno pasivnost dijakov do vrednot, ki jih posreduje šolski sistem prek

domačega branja. Če je v razredu že doseženo zaupanje med sošolci in dijaki, lahko pride v razredu do intimnih izpovedi, ki jih je sprožil dogodek v knjigi. Čustvena prizadetost lahko sproži kasnejši uvid v lastno bivanje in premik k razvoju osebnosti in oblikovanju identitete.
Ob obravnavi literature v svetovalne namene se seveda porajajo strokovni pomisleki, ali s tem ne osiromašimo večplastnosti literarnega dela. Potrebno je vedeti, da v srednjem strokovnem izobraževanju učitelji naletimo predvsem na odpor do branja literature, zato je takšen način dobrodošla sprememba, ki omogoča, da dijaki v leposlovnem branju spet najdejo smisel. Poleg tega pa je doživetje uvida oziroma katarze lahko celo tisti najvišji smisel doživljanja literature. Po drugi strani bi bil lahko ugovor tudi ta, da je mladinska književnost, ki jo lahko uporabimo v biblioterapevtske namene, nižje umetniške vrednosti zaradi svoje žanrske ponovljivosti in je neprimerna za širšo obravnavo pri pouku. Mladinska književnost je lahko most do literature za odrasle in visoke klasične literature. Dijak se lažje poistoveti z osebami v knjigi in razvija pozitiven odnos do književnosti. To je temelj, ki ga lahko nadgradimo v zaključnih letnikih srednje šole. Najslabše je, če dijake z domačim branjem le odvrnemo do branja v prihodnosti.

VII. SKLEP

Poleg poljudnih priročnikov za osebno rast postaja danes vedno pogosteje tudi leposlovna knjiga pripomoček za ohranjanje ali dvig duševnega zdravja. Na to je prvi opozoril že Janez Rugelj, ko je biblioterapijo postavil na pomembno mesto pri zdravljenju alkoholikov. Njegov biblioterapevtski pristop je aktualen še danes in ga je mogoče uporabiti tudi v šolskem prostoru. Avtonomnost pri izbiri domačega branja učitelju slovenščine omogoča, da preseže ozke strokovne okvire in doseže pomembne vzgojne in družbene cilje. Številna kvalitetna dela mladinske književnosti lahko pripomorejo k vpogledu mladostnika v lastno problematiko in konstruktivnejšemu reševanju problemov. Učitelj slovenščine lahko poleg svetovalnega delavca in knjižničarja postaja pomemben subjekt razvojne biblioterapije.
Tridelna zgradba Rugljeve biblioterapije je pogosto v večji ali manjši meri prisotna tudi pri obravnavi domačih branj pri slovenščini. Branje predlagane knjige, pisne naloge v zvezi z domačim branjem ter razgovor o knjigi so pogost didaktičen okvir, v katerega lahko dodamo tudi aktualizacijo knjige z iskanjem korelacij med življenjem književnih oseb in dogodki v knjigi ter bralčevimi življenjskimi izkušnjami. Tako lahko literatura postaja nepogrešljiv spremljevalec mladostnikovega zorenja in upamo lahko, da bo nekoč segel tudi po visoki umetniški literaturi, s katero si bo lahko odgovoril tudi na temeljna bivanjska vprašanja.

LITERATURA IN VIRI

Bezić, T., Burkeljca, S., Novak Jerman, D., Pečjak, S., Prosnik, F., Zvitter, S. (2014). Okrogla miza "Biblioterapija – kdo ali kaj, s kom in za koga? " Otrok in knjiga, št. 89, str. 48–54.

Burkeljca, S. in Klemenčič, L. (2013). Ra(v)no branje rane zdravi. Otrok in knjiga, št. 88, str. 27–36.

Hedžet Krkač, M., Hodak, M., Ivšek, M., Kastelic, S., Bončina, M., Krakar Vogel, B. … idr. (2010). Srednje strokovno izobraževanje. Katalog znanja: slovenščina. Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2017/programi/Ssi/KZ-IK/katalog.htm

Nižje poklicno izobraževanje. Katalog znanja: slovenščina. (2007). Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2017/programi/Ssi/KZ-IK/katalog.htm

Reščič Rihar, T. in Urbanija, J. (1999). Biblioterapija. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo.

Rugelj, J. (1981). Dolga pot. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.

Rugelj, J. (2008). Pot samouresničevanja. Ljubljana: UMco.

Slovar novejšega slovenskega besedja. (2012). Ljubljana: ZRC SAZU.

Srednje poklicno izobraževanje. Katalog znanja: slovenščina. (2007). Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2017/programi/Ssi/KZ-IK/katalog.htm

Zabukovec, V., Resman, M., in Furlan, M. (2007). Bibliosvetovanje (biblioterapija v šoli). Pedagoška obzorja, št. 3–4, str. 63–77.

mag. Štih Aleksandra

OTROŠKE RAJALNE PESMI IN IGRE

POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti otroške rajalne pesmi in igre, ki jih dijaki predšolske vzgoje spoznavajo v strokovnem modulu jezikovno izražanje otrok. Posebnost tega sklopa je, da dijaki ob spoznavanju otroških pesmic razvijajo tudi gibanje, ples in plesno ustvarjanje, petje ter ritem. Hkrati razvijajo socialne zmožnosti, se sprostijo in spoznavajo slovenski ljudski ples. Takšen dinamičen način dela bodo bodoči vzgojitelji prenašali tudi v prakso in med otroke. Opisani so nekateri primeri rajalnih pesmi in iger: *Naša četica koraka; Jaz pa grem na zeleno travčo; Ob bistrem potoku je mlin; Dekle razposajeno; Perice; Diradi čindara; Ura je ena, medved še spi.* Ponovili smo še rajalne igre, ki so jih dijaki usvojili pri plesnem ustvarjanju: *Ringa raja, Abraham ma sedem sinov, Bela lilija, Rdeče češnje, Trden most.*

KLJUČNE BESEDE: otroške rajalne pesmi in igre, jezikovno izražanje otrok, predšolska vzgoja, strokovni modul.

CHILDREN'S DANCING SONGS AND GAMES

ABSTRACT

The purpose of the article is to present children's dancing songs and games that students of pre-school education learn in the professional module: children's language expression. The special feature of this segment is that when learning about children's songs, students develop movement, dance as well as dance creation, singing and rhythm. At the same time they develop their social skills, relax and learn Slovene folk dances. Such a dynamic way of work will be transferred to future educators in practice, i.e. while working with children. Some examples of songs and games are described: *Naša četica koraka; Jaz pa grem na zeleno travčo; Ob bistrem potoku je mlin; Dekle razposajeno; Perice; Diradi čindara; Ura je ena, medved še spi.* Also included are the games that students had learned in their dance class: *Ringa raja, Abraham ma sedem sinov, Bela lilija, Rdeče češnje, Trden most.*

KEYWORDS: children's dancing songs and games, childrens' language expression, kindergarten eduaction, professional module.

I. UVOD

V srednješolskem programu predšolska vzgoja se bodoče pomočnice vzgojiteljice in pomočniki vzgojitelji spoznajo z raznovrstnimi strokovnimi moduli, kjer se usposabljajo za svoj poklic. Učitelji slovenisti pri modulu jezikovno izražanje otrok razvijamo sporazumevalno in jezikovno zmožnost dijakov tako, da bodo lahko v praksi razvijali tudi otrokove jezikovne zmožnosti. *Kurikulum za vrtce* (2013) pod dejavnostjo *jezik* predvideva raznolike primere dejavnosti, med katerimi je tudi zapisano, da »otrok sodeluje v bibarijah, preprostih skupinskih in individualnih plesih in rajalnih igrah«. Poseben izziv za učitelja slovenščine so vsekakor rajalne igre in plesi, saj se ta dejavnost tesno povezuje z glasbo, dramskimi dejavnostmi, gibanjem, družbo ter s plesom, še posebej z ljudskimi plesi. Ob tem je pouk seveda prijetnejši, saj ob učenju in utrjevanju besedila lahko plešemo, pojemo in se igramo. Učitelji teh modulov se med sabo medpredmetno in timsko povezujemo. Z vidika tradicionalnega pouka sedenja so takšne ure idealne za razvijanje zdravega življenjskega sloga. Vnašanje gibanja in plesa v pouk jezika omogoča tudi sproščanje, druženje in razvijanje socialnih veščin. S tem želimo dijakom pokazati, kako pomembno je zdravje v šoli, nasploh v življenju in tudi v vrtcu.

Kaj označujeta pojma rajalna pesem in rajalna igra? Po razlagi pomena iz *SSKJ* (Fran, 2017) rajati pomeni plesati, izražajoč veselje; beseda ima še drug zastarel pomen, to je rojevati, roditi. Pesem je krajše literarno delo z ritmičnim besednim redom, s posebno glasovno ureditvijo, navadno z manjšim številom besed v vrstici. Igra pomeni otroško dejavnost, navadno je skupinska, namenjena pa je razvedrilu in zabavi.

Rajalna igra je v delovnem zvezku *Plesna umetnost* (Vilma Rupnik in Urška Rupnik, 2012) definirana kot ples, s katerim se udeleženci gibljejo v ritmu pesmi, ki jo pojejo. Odvija se po znanih pravilih igre, vlogo ali nalogo lahko dobi kdorkoli od udeležencev. Zelo je primerna za predšolske otroke, njihova prednost je v tem, da lahko pojemo tako počasi, da otroci z gibanjem sledijo ritmu, s tem usklajujemo gibanje in petje.

Nasploh so rajalne igre s pesmicami zakladnice ljudskega izročila in so odličen navdih za plesno ali pesniško ustvarjanje (npr. iskanje rim, poustvarjanje pesmic). Namen modula jezikovno izražanje otrok je, da dijaki spoznajo in razumejo pesniška besedila ter jih znajo skozi pogovor interpretirati otrokom.

II. PRIMERI DOBRE PRAKSE

V šolskem letu 2016/17 sem izvedla hospitacijsko uro na temo otroške rajalne pesmi pri predmetu jezikovno izražanje otrok. Najprej bom predstavila strnjeno učno pripravo, sledila bo obravnava rajalnih pesmi in iger, kjer bodo zapisane pesmi, pravila, postopek igre in komentarji ter ugotovitve dijakov. Na koncu bo predstavljeno medpredmetno sodelovanje s plesno umetnostjo in projektnim ustvarjanjem za otroke (odprti kurikul), saj so dijaki rajalne pesmi in igre vključili v pravljične ure za otroke.

Slika 1: Rajalna igra *Bela lilija* na pravljični uri v ormoški knjižnici.

A. Učna priprava za obravnavo otroških rajalnih pesmi (modul jezikovno izražanje otrok)

Učna tema: **OTROKOVE JEZIKOVNE ZMOŽNOSTI**

Učna enota: **Otroške rajalne pesmi** (dve do tri učne ure)

Letnik: tretji

Urni učni cilji (Predšolska vzgoja. Katalog znanja: Jezikovno izražanje otrok, 2017):

- pozna pomen in možnosti seznanjanja otrok z literarnimi besedili ter zbujanja otrokovega estetskega ugodja ob poslušanju pesmi
- pozna pomen in možnosti razvoja jezikovnih zmožnosti in pridobivanja sporazumevalnih spretnosti (tudi neverbalno)
- pripoveduje in bere (recitira, poje) otroška literarna besedila (rajalne pesmi), razvija pogovor (z otroki) o besedilih

Viri in literatura:

- Ura je ena, medved še spi: Slovenske ljudske naštevanke, odštevanke … izbrala in uredila Marija Vogelnik. Ljubljana: MK, 1990.
- Fran.si (spletni slovarji).
- Plesna umetnost: Delovni zvezek. Avtorici Urška Rupnik in Vilma Rupnik. 2012.
- YouTube – posnetki rajalnih pesmi in iger (YouTube, 2017).
- Na pragu besedila 1 – učbenik, delovni zvezek (pogovori, sporazumevanje …).

UVODNA MOTIVACIJA: rajalna igra *Ringa raja* in vodeni pogovor o tej rajalni pesmi.

NAPOVED CILJA: spoznavali bomo otroške rajalne pesmi in z njimi igre.

USVAJANJE: dijaki spoznajo, ponovijo ali utrdijo rajalne pesmi za otroke. Izbrane so:

- *Naša četica koraka, Jaz pa grem na zeleno trav'co, Ob bistrem potoku je mlin, Ura je ena, medved še spi, Dekle razposajeno, Perice, Diradi čindara.*

Spoznavajo izbrane rajalne pesmi po korakih, ob tem definirajo pojme (rajalna pesem, rajalna igra, rajati, bans):

1. korak: zapis besedila s pomočjo spletnih virov ali delovnega lista (razen, če jo poznajo) in pogovor o pesmi (razumevanje besed in besedila, razlaga besed, melodija – povezava z glasbo).
2. korak: razgovor o pravilih igre (zapis oz. pogovor o postopku, kazanje plesa oz. gibov).
3. korak: praktična izvedba pesmi s plesom (pesem pojejo, recitirajo in ob tem plešejo, se gibljejo).
4. korak: razgovor o jezikovnih posebnostih, različicah, zanimivosti in primernosti pesmi.

SINTEZA: dijaki ob vodenem pogovoru ugotavljajo, katere so prednosti rajalnih pesmi in iger. Odgovorijo na naslednja vprašanja: Katere rajalne pesmi so primerne za 1. starostno skupino?
Katere pa za 2. starostno skupino? Katere zmožnosti razvijamo z rajalnimi pesmimi (poleg jezikovnih)? Ali imajo otroci radi rajalne pesmi? Zakaj (da, ne)? Katere še poznate? Pri katerem predmetu, modulu ali dejavnosti bi rajalne pesmi lahko razvijali? Za konec odplešejo iz razreda z rajalno igro *Diradi čindara*.

B. Obravnava izbranih otroških rajalnih pesmi
V uvodu smo se postavili v krog, prijeli za roke, zapeli in zaplesali znano pesem ***Ringa raja***:

Ringa ringa raja,
muca pa nagaja,
kuža pa priteče,
vse na tla pomeče.

Kokot kikiriče,
čipke, čopke kliče,
putka kokodajsa,
ker je znesla jajca.
Kikiriki!

Plesali smo v krogu, le na koncu prve in druge kitice (*vse na tla pomeče, Kikiriki!*) smo se počepnili. Pogovorili smo se o različicah te pesmi, igre in besedila. Ugotovili so, da je to ena izmed prvih rajalnih pesmi in iger za najmanjše otroke. Spoznavali so jo že pri plesu (Vilma Rupnik in Urška Rupnik, 2012), kjer so ob njej ustvarjali še druge gibe. Na koncu prve kitice so se vrgli na tla in usedli po turško, ob drugi kitici so razvili še gibe: s prsti na rokah so prikazali kljunček in se z njim dotikali tal, ko *je znesla jajca*, so udarjali po kolenih in ob *kikiriki* so zakričali ter dvignili roke v zrak. Razlagali smo tudi besede s spletišča *Fran*, najbolj zanimiv je bil zapis o besedi ringa raja iz etimološkega slovarja (*Fran*, 2017): *»prevzeto iz neke narečne različice od nem. Ringelreihen 'ringaraja', ringelreihen 'ringarajati', kar je zloženo iz nem. Ringel 'obroč' in reihen 'plesati'. Nem. glagol torej prvotno pomeni 'plesati v obroču'.«*
Najbolj znana je bila vsem tudi ljudska varianta besedila na isto melodijo:

Ringa ringa raja,
dedek Mraz prihaja,

Mamici copate,
očku tri kravate,

prinesel bo bombon(ček)e
in pisane balon(ček)e.

meni pa sani
za dolge zimske dni.

Uvodna rajalna pesem in igra je bila motivacija za nadaljevanje. Dijaki so se drugačnih ur veselili, saj so ugotovili, da bodo rajali. Sledila je rajalna pesem, ki so jo verjetno plesali že kdaj v osnovni šoli pri folklori, to je ljudska ***Ob bistrem potoku je mlin***:

Ob bistrem potoku je mlin cin cin,
a jaz sem pa mlinarjev sin, cin cin!

Ko mlinček ropoče in voda šumlja,
srce mi veselo igra, igra. (dvakrat)

Le teci mi voda lepo,
na veliko mlinsko kolo.

Ko kamen vrti se in žito drobi,
že moka se v skrinjo praši, praši. (dvakrat)

Če mlinček pri miru bi stal,
bi mlinar in kmet žaloval.

In otrok bi jokal in tožil glasno,
kako je brez kruha hudo, hudo. (dvakrat)

Prijeli smo se v paru za roke, naredili krog in poskušali peti ter zaplesati ljudski ples ob ogledu posnetkov na spletu:
https://www.youtube.com/watch?v=8Fi98Ig0_X8 in
https://www.youtube.com/watch?v=BAJJE36hRnk.
V prvih dveh verzih krožimo z držečimi se rokami in hkrati prestopimo v desno (prvi verz) in nato na levo stran (drugi verz). Ko izrečemo *cin cin*, obakrat zaploskamo. Pri tretjem in četrtem verzu, ki se dvakrat ponovita, se v paru primemo pod komolec in se vrtimo okrog osi. Spoznali smo tudi različico, ko najprej z rokami ne krožimo, ampak jih le gugamo v levo in desno stran ter stojimo pri miru. Sledi drugi del, ko se en plesalec počepne, drugi plesalec pa se vrti okrog njega, pri čemer se držita z eno roko in poziciji vmes zamenjata. Dijaki so ugotavljali, da je ljudska pesem primerna za obravnavo teme prehrana (kako dobimo kruh, kako nastane moka) ali poklici (mlinar, kmet), primerna je bolj za 2. starostno stopnjo in za razredno stopnjo v OŠ.
Zamenjali smo pozicije in naredili kolono ter drug drugega prijeli za ramena. Začeli smo korakati na ljudsko pesem ***Naša četica koraka*** (*Slovenske narodne pesmi*, 2017)***:***

Naša četica koraka,
strumno in veselo,
drug za drugim v ravni vrsti,
zdaj gremo na delo.

Jurčku bomo pomagali,
hišico zgraditi,
da bo mogel svoje zajčke
pred lisico skriti.

Žiga žaga, poje žaga,
rom, pom, pom kladivo,
mi pa vsi najboljše volje
delamo marljivo.

Prvi plesalec je vil kačo po razredu, ostali so mu v ritmu sledili. Pri zadnji kitici smo se ustavili in prva dva verza pokazali z gibanjem rok: žaganje in udarjanje s kladivom (udarjanje s pestmi). Sledil je pogovor o tem, da je preprosta rajalna pesem v strnjeni koloni in da se teh plesnih korakov (hoja v ritmu) otroci hitro naučijo. Besedilo je prav tako zanimivo in namenjeno otrokom (in njihovim ljubljenčkom), ki poznajo red in pravila, znajo sodelovati v skupini in znajo pomagati drug drugemu.
Naslednje pesmi ***Jaz pa grem na zeleno trav'co*** dijaki niso poznali:

Jaz pa grem na zeleno trav'co,	*Jaz pa grem na zeleno trav'co*	*Jaz pa grem na zeleno trav'co,*
trgat rož'ce za mojo mam'co,	*trgat rož'ce za mojo mam'co,*	*trgat rož'ce za mojo mam'co,*
trgat rož'ce za mojo mam'co,	*trgat rož'ce za mojo mam'co,*	*trgat rož'ce za mojo mam'co,*
lepe bele marjetice.	*lepe nežne spominčice.*	*lepe plave vijolice.*

Najprej smo jo poslušali na spletu, nato peli kot karaoke:
https://www.youtube.com/watch?v=B9g3KCdDnhA in
https://www.youtube.com/watch?v=SPnFY4glbH8.
Sledila je plesna izvedba; postavili smo se v krog in prijeli za roke, v ritmu smo hodili tako, kot da bi se sprehajali po travi, ko smo peli verze *trgat ro'žce* …, smo se počepnili in oponašali trganje rož. Takšno plesno izvedbo sem dijakom prenesla iz lastnih folklornih nastopov iz otroških let. Sledila je jezikovna analiza, saj so ugotavljali, da je jezik pogovorni, ker so izpuščeni *i*-ji (*trav'co, mam'co*), tudi beseda *plavi* je neknjižna. Namenjena je obravnavanju pomladi in družine, posebej je primerna za matere ob dnevu žena ali materinskem dnevu v marcu.

Kot učiteljica sem se spoznala z novo ljudsko igro in pesmijo z naslovom ***Ura je ena, medved še spi.*** V istoimenski zbirki ljudskih pesmi (Vogelnik, 1990) je zapisano, da je ena izmed najbolj arhaičnih iger, saj so otroci v krogu brez držanja za roke, kar je znak starejših oblik kolo plesa. Besedilo in napev sta enolična, saj verzu spreminjamo le številko (na koncu še glagol) in štejemo tako dolgo, kot se dogovorimo:

Ura je ena, medved še spi,
ura je dve, medved še spi.
ura je tri, medved še spi,
ura je štiri, medved se že budi,
ura je pet, medved že stoji,
ura je šest, medved že letiii!

Otroci so v krogu, na sredini je »medved«, ki spi. Otroci se tiho dogovorijo, do koliko bodo šteli – pokažejo s prstki. Hodijo v krogu z ritmiziranim korakom in prepevajo s potrebno važnostjo. Medved se ravna po besedilu – spi, sedi, vstaja in se zakadi v otroke, ki se razbežijo na vse strani. Medved jih začne loviti; prvi, ki ga ujame, postane »medved« in igra

se ponovi. Dijakom je bila igra zanimiva, primerna je tudi za najmlajše otroke. Poudarek je na ritmu in štetju. Ob tej pesmi se z otroki pogovarjamo o živalih v gozdu.

Iz šolskih let mi je ostala v spominu pesem ***Dekle razposajeno***, saj smo jo pri folklori prepevali in nanjo plesali. Zapomnila sem si prvo kitico in jo našla tudi na spletu med posnetki:
https://www.youtube.com/watch?v=TaP8VWxXIT8.

Dekle razposajeno,
kak si ti razvajeno.
Čakaj ti, čakaj ti,
prišla bodo leta ti.

V strokovni literaturi je navedeno, da je pesem le parafraza, ki je služila za zapomnjenje plesne melodije, zato so jih pri plesu malo peli, a še to ne vedno vsi plesalci, ampak le posamezniki, največkrat godec – harmonikar. V Obrežu in drugod so špicpolki rekli *Dekle razposajeno*, medtem ko v Prekmurju na Goričkem *Mati potice pečejo* (Mirko Ramovš, 2017). Je ljudska plesna pesem, saj so pari postavljeni v krogu in gledajo eden proti drugemu. Verjetno je namen ta, da fant opozarja oz. svari dekle, ker je preveč razposajena in tudi čas ji bo hitro minil, potem pa te razposajenosti ne bo več. Plesalca imata obe roki oprti v bok in ob prvih dveh verzih se s trupom obračata v levo in desno stran. Na koncu verza, ko se pojavi tekoča rima *-ajeno*, trikrat močneje udarita z nogami ob tla. Pri tretjem verzu eden drugemu s prsti desne in nato leve roke zažugata in v četrtem verzu se zavrtita vsak okrog svoje osi. Dijaki so si pesem hitro zapomnili, pa tudi ples jim je bil zanimiv. Komentirali so, da je tudi otrokom zelo všeč, ko žugajo eden drugemu in udarjajo z nogami ob tla.

Iz svojih otroških let se mi je vtisnila v spomin še ljudska pesem z naslovom ***Peričice*** ali ***Perice,*** z njo smo deklice nastopile na vaških prireditvah. Nihče izmed dijakov ni poznal te ljudske pesmi, zato smo jo najprej poslušali na posnetku, saj jo prepeva Alenka Kolman: https://www.youtube.com/watch?v=XEI4lR2vOSk.

Pokažite nožice! Pokažite roke!
Poglejte kak pridne peričice smo me:
pa peremo, pa peremo po celi ljubi dan,
pa peremo, pa peremo po celi ljubi dan.

V zbirki *Ura je ena, medved še spi* (Vogelnik, 1990) je ta pesem in igra opisana. Besedilo je preprosto, otroci spoznajo, kako so nekoč perice prale perilo. V prvi kitici *perejo,* nato *uvijajo, obešajo, likajo, spravljajo* in na koncu *rajajo*. Sicer je igra za deklice; skupina deklic se postavi v krog ali ravno črto, pesem pojejo in ob tem izvajajo pantomimo. Značilnost gibnega ritma je prestopanje naprej in nazaj. Če so v krogu, se primejo za roke in hodijo v ritmu. Dijaki so jo poskušali zapeti in zaigrati, bila je zanimiva (Vogelnik, 1990).

Zaključek plesno-pevskih ur pri predmetu jezikovno izražanje otrok je bil takšen kot pri ljudskih plesih, ko plesalci vijugajo v obliki kače in odidejo z odra, ob tem pojejo ***Diradi čindara***.

Slika 2: Note *Diradi čindara*, Slovenska ljudska.

Tako smo na koncu ure odšli rajalno iz učilnice. Najprej smo se poučili, da *čindara* pomeni *ljudski skupinski ples z vijuganjem* (*Fran*, 2017). Pogledali smo note,z besedilom, saj te pesmi niso poznali. Sledil je ogled posnetka: https://www.youtube.com/watch?v=uI5JD498yGo. Ugotavljali so, da je besedilo preprosto in primerno za vse predšolske otroke, gibanje je v ritmu, posebnost je tudi zapletanje in odpletanje vijuge. Dogovorili smo se, da bomo pri pouku še večkrat zaplesali in utrdili različne rajalne pesmi.

C. Medpredmetno povezovanje in pravljične ure

Dijaki so se pri plesni umetnosti (Vilma Rupnik in Urška Rupnik, 2012) naučili naslednje rajalne pesmi: *Bela lilija, Rdeče češnje, Abraham 'ma sedem sinov* in *Trden most.* Zaplesali smo jih občasno na začetku ali na koncu ure ali ko smo se želeli sprostiti. Pogovorili in interpretirali smo njihova besedila. Dijaki so pripravljali pravljične ure za otroke, kjer so prav tako radi izvedli kakšno rajalno pesem in igro. Posebej zanimivi so za dijake bansi (Gordana Schmidt in Darinka Bole, 2017), to so gibalne igre s petjem. Za pravljične ure so izbrskali različne primere bansov in se jih naučili: npr. na temo prijateljstva *Gradim prijateljstvo*, na temo jesen pa *Živali jeseni*.

Slika 3: Bans *Gradim prijateljstvo* na pravljični uri v ormoški knjižnici.

Bela lilija

Bela, bela lilija, v krogu pleše deklica, deklica se okrog vrti, pa si en'ga izvoli. Poskoči enkrat,
poskoči dvakrat, zapri oči, pa si en'ga izvoli. V krogu se primemo za roke in hodimo v ritmu, na sredini je solist, ki hodi v nasprotno smer. Če je solist deklica, se poje *bela lilija*, če pa je solist fant, se poje *črni tulipan*. Solist se giblje po besedilu: poskoči, zamiži in si enega izbere. Skupaj zaplešeta in vsi zapojemo (*Zdaj se vidi, zdaj se zna, koga ime rad/-a ima*.). Izbranec postane solist in igra se ponovi. Otroci spoznajo poimenovanja za rože in pogovarjajo se o ljubezni (koga vse imamo radi).

Rdeče češnje

Rdeče češnje rada jem, črne pa še rajši, v šolo tudi rada grem, vsako leto rajši, zato nam prostor dajte za naše mlade dame, da bo sijalo sončece na naše zlato sončece. Ti si lepa, ti si lepa, ti si pa najlepša. Plešemo v krogu, solist hodi izven kroga v nasprotni smeri. Z dotikom na rame izbere najlepšo, ki se priključi solistu. Igra se nadaljuje, dokler v krogu ne ostane en sam, ki lahko vodi naslednjo igro. Otroci v besedilu spoznajo pomanjševalnice (srčece, sončece) in stopnjevanje (lepa, najlepša). Dijakom se je zdela primerna za najstarejšo skupino v vrtcu, ki bo začela hoditi v šolo.

Abraham 'ma sedem sinov

Z otroki se je treba pogovoriti o tem, kdo je Abraham: to je bil svetopisemski očak, zelo star in zadovoljen. Danes abraham pomeni imeti petdeset let. Igra je zanimiva zato, ker vsak otrok lahko pride na vrsto, da si izbere poljuben gib (ploskanje, skakanje, počepi, mahanje ipd.), ki

Abraham 'ma sedem sinov,	*Vsi so jedli, vsi so pili,*	*Vsi tako, vsi tako,*
sedem sinov Abraham.	*vsi so delali tako.*	*vsi so delali tako.(dvakrat)*

ga vsi otroci ponovijo za njim.

Trden most

Par se prime za roke in si izmisli dve besedi, na podlagi katerih se bodo otroci odločili, na katero stran mostu bodo šli. Ostali otroci so v koloni, prvi je lokomotiva, ki vleče vagone. Postavlja vprašanja paru, ki drži most z rokami. Dijaki so povedali različne variante vprašanj lokomotive in odgovorov mostu. *Ali je kaj trden most? Ja, kakor kamen kost. Iz česa ste ga zidali? Iz samega kamna. Lahko pride naša vojska skoz? Ja, če zadnjega pustite. Če ga le ulovite.* Nato lokomotiva z vagoni gre čez most, zadnjega pa zajamejo. Ta se na podlagi (kaj ima raje) postavi v kolono na tisto stran, ki jo je izbral. Igra se zaključi, ko se priključi še lokomotiva. Na koncu zmaga v paru tisti, ki ima največ vagonov v koloni. Če smo zunaj na prostem, se lahko obe strani vlečeta. Z otroki se pogovarjamo o mostovih, prometu, gradbeništvu, vojski.

III. SKLEP

Rajalne pesmi in igre so v programu predšolska vzgoja zelo učinkovita in uspešna metoda dela, saj dijaki razvijajo veliko znanja in veščin: poznavanje pesniških besedil, petje, ritem, glasba, ples in gibanje. Ob tem se sprostijo, družijo in zabavajo. Uporabimo jo lahko pri vseh predmetih in modulih kot uvodno motivacijo ali kot dejavnost za sprostitev. Tematsko se lahko navezujemo na vsebino predmeta: npr. pri slovenščini Abraham 'ma sedem sinov, ko obravnavamo *Biblijo*. Dijaki tako razvijajo zdrav življenjski slog z gibanjem, druženjem in sprostitvijo. S tem prenašajo svoj način dela v prakso in med otroke.

LITERATURA IN VIRI

[1] *Fran.* (17. november 2017). Pridobljeno iz http://www.fran.si/

[2] Gordana Schmidt in Darinka Bole. (17. november 2017). *Gibalne igre s petjem - bansi: Metodika plesne vzgoje.* Pridobljeno iz http://pefprints.pef.uni-lj.si/1318/1/gibalne_igre_s_petjem_bansi.pdf

[3] *Kurikulum za vrtce.* (2013). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.

[4] Mirko Ramovš. (17. november 2017). *Ljudske plesne pesmi na Slovenskem.* Pridobljeno iz dlib: https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-OCDUAMFS/34276ae4-16f1.../PDF

[5] *Predšolska vzgoja. Katalog znanja: Jezikovno izražanje otrok.* (17. november 2017). Pridobljeno iz CPI: www.cpi.si/.../SSI_Predsolska_vzgoja_KZ_Jezikovno_izrazanje_otrok._doc.doc

[6] Slovenska ljudska. (17. november 2017). *Diradi čindara.* Pridobljeno iz www.devetletka.net/resources/files/Diradi_cindara.pdf

[7] *Slovenske narodne pesmi*. (17. november 2017). Pridobljeno iz

https://www.narodne-pesmi.si/index.php?lang=&option=audio&stran=Narodne%20pesmi

[8] Vilma Rupnik in Urška Rupnik. (17.. november 2012). Plesna umetnost: Delovni zvezek (Elektronski vir). Ljubljana, Slovenija: GZS, Center za poslovno usposabljanje.

[9] Vogelnik, I. i. (1990). *Ura je ena, medved še spi: Slovenske ljudske naštevanke, odštevanke in izštevanke, igre in poigranke, nagajivke in posmehulje.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

[10] *YouTube*. (17. november 2017). Pridobljeno iz https://www.youtube.com/?gl=SI&hl=sl

Štrubelj Barbara

KAJ PA ZDRAVA KMEČKA PAMET?

POVZETEK

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in za otroka je še posebej pomembno, da se dovolj in ustrezno giba, saj se bo le tako celostno razvijal. Pomembno vlogo pri tem igra tudi raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave, ki sta bogat vir vitaminov in mineralov v otrokovi prehrani. V zadnjih letih se vse več govori in piše o hrani s posebnim poudarkom na epidemiji debelosti, ki je zavladala v zahodnem svetu. Pojavljajo se različni strokovnjaki, ki nam skozi prehranske smernice svetujejo o načinu prehranjevanja s katerim bomo ohranili dobro zdravje in poskrbeli za primerno telesno težo. Kulinarika in kulinarični obredi so bili tudi v preteklosti pomemben del večine Slovencev. Prehrana naših prednikov je bila precej bolj enostavna kot je danes, a vseeno jim ni ničesar primanjkovalo. Živeli so v vaseh brez trgovin a z globokim spoštovanjem in hvaležnostjo do vsakega pšeničnega zrna ter pridelka, ki so ga prinesli z njive. Ničesar niso zavrgli, a ob posebnih priložnostih in praznikih so kljub temu vedno pripravili boljše, pa čeprav enostavne jedi, ki niso bile del njihovega vsakdana. Še vemo, kakšna je naša izvorna hrana, se še spominjamo okusa doma pečenega kruha in vonja, ki se razlega po stanovanju? Naši najljubši okusi in asociacije glede hrane se začnejo oblikovati zgodaj, spoznavamo jih postopoma, ko raziskujemo nove okuse in teksture.

V vrtcu smo želeli otrokom preko različnih dejavnosti spodbuditi njihove okušalne brbončice, jim vzbuditi željo po okušanju nepredelane in doma pripravljene hrane. Želeli smo ponovno vzbuditi zanimanje za preprosto, okusno hrano, ki je del našega okolja, zato smo k sodelovanju povabili naše stare starše in prijatelje iz Društva podeželja Lipoglav. Skupaj smo obudili že malce pozabljeno tradicijo pripravljanja jedi in to vam v prispevku želim predstaviti.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, prekomerna teža, zdravje, okus, nepredelana hrana.

WHAT ABOUT COMMON SENSE?

ABSTRACT

The human body was designed for movement, and for a child to develop properly, it is especially important that the child moves enough and does so correctly. An important part of the child's development is also a diverse diet, including regular consumption of fruits and vegetables, an important source of vitamins and minerals. In recent years, there has been an increase in books and articles on diet that focus on the obesity epidemic, widespread in the western world. Various new experts provide dietary guidelines for a type of diet which can maintain good health and ensure appropriate body weight. Cuisine and culinary experience have always played an important role in the life of the majority of Slovenian people. Our ancestors' diet was much simpler than the diet of today. Yet they did not lack anything. They lived in villages without any local stores, had great respect and showed deep gratitude for every grain and harvest they produced on their fields. They did not discard anything and always prepared better yet simple dishes for special occasions and holidays, which were otherwise not on their daily menu. Do we still recall such homemade traditional dishes, the taste of freshly baked bread, and the smell which lingered in the house? Our favourite tastes and our associations regarding food begin to form in our early years – we then learn them gradually by discovering new tastes and textures.

In our preschool, we wanted to stimulate the children's taste buds through different activities as well as to increase their desire to taste unprocessed food and homemade dishes. We wanted to encourage interest in simple and tasteful food from our environment and therefore also invited grandparents and friends from Lipoglav Rural Society to collaborate with us in this project. Together, we managed to raise awareness about the somewhat forgotten tradition of preparing dishes, which is the topic I wish to present in this article.

KEYWORDS: diet, overweight, health, taste, unprocessed food.

I. UVOD

Gibanje ter pravilna in uravnotežena prehrana sta dva pomembna dejavnika za zdrav celosten razvoj posameznika. Ponudba zdravega »trendovskega« prehranjevanja in načinov izgubljanja odvečne telesne teže, ki je v veliki meri prisotna tudi pri mlajših otrocih, so v porastu bolj kot kdaj koli prej. Kljub vsem skrbem in bogati ponudbi pomoči pri izgubljanju odvečne telesne teže ne kaže, da bi se epidemija debelosti zaustavila ali vsaj upočasnila. Ob vsej količini nasvetov in priporočil postanemo zmedeni, koga poslušati in kdo ima prav? V porastu so bolezni srca in ožilja, veliko je avtoimunih obolenj, alergij. Verjetno je na mestu vprašanje, kaj vse nam ponuja in vsebuje industrijsko predelana hrana, so jo uživali tudi naši predniki in kaj smo z njo, poleg polnih želodcev, pridobili. Včasih so zagotovo vedeli, kaj pojedo, danes pa ni več tako. Jedli so tisto, kar so ulovili ali sami pridelali in nobene hrane niso predelovali. Prehrambna industrija danes manipulira z okusi in izrablja tiste, ki jih imamo najraje. Umetne okuse podtika v tako imenovano zdravo hrano, zato preveč pogosto uživamo jedi, za katere mislimo, da so bolj hranljive in zdrave, kot so v resnici.

Otroci pridejo v vrtec, ko imajo že dobro izoblikovan okus. Njihove okušalne brbončice so se v večini že srečale z industrijsko predelano hrano, ki ima običajno močan, spremenjen okus. Seznanjanje otrok z novimi, drugačnimi okusi poteka zelo postopno in z veliko potrpežljivosti in (ne)zaupanja. Za nekatere otroke je potrebnih veliko izkušenj, da pridobijo zaupanje v okušanje nove/drugačne hrane. V vrtcu se zavedamo pomena pozitivnih izkušenj v najzgodnejšem obdobju, zato otroke, ko se nam ponudi priložnost, ob različnih dejavnostih motiviramo za seznanjanje z novimi okusi, jedmi, sadeži in plodovi.

II. V ČAS NAŠIH DEDKOV IN BABIC

V vrtcu z otroki z veseljem prisluhnemo besedam, ki jih spregovorijo starejši, zato večkrat letno koga povabimo na obisk, pri tem pa z zanimanjem poslušamo zgodbe iz njihovega otroštva. V okolici našega vrtca včasih ni bilo trgovine, ljudje so zelo poredko zahajali v mesto, kjer so kupili najpotrebnejše (sladkor, cikorijo …), a vseeno jim ni ničesar primanjkovalo. Živeli so z globokim spoštovanjem in hvaležnostjo do vsakega pšeničnega zrna in pridelka, ki so ga prinesli z njive. Neizmerno so spoštovali živali, saj so jim dale meso in mleko, ki so ga vsakodnevno uporabljali za pripravo enostavnih ter hranljivih jedi. Ničesar niso zavrgli, a ob posebnih priložnostih in praznikih so kljub temu vedno pripravili boljše, pa čeprav enostavne jedi, jedi, ki niso bile del njihovega vsakdana. Danes se tudi otroci zavedajo, da žal ni več tako. V večini gospodinjstev počasi izginja hrana, ki je namenjena posebnim priložnostim in se prepogosto znajde na krožniku. Hrane je pogosto veliko ali celo preveč, predvsem pa ni enakomerno porazdeljena.

Nekaj babic se je odzvalo povabilu v vrtce in so prikazale, katere jedi so ob posebnih priložnostih včasih pripravili. Priprava ajdovih štrukljev z orehi je bila prava poslastica. Nekdaj so bili na krožniku samo ob večjih praznikih ali praznovanjih. Mi smo se skupaj z babicami lotili priprave tako, da smo zmešali vse potrebne sestavine za pripravo testa in ga razvaljali.

Slika 1 nam prikazuje, kako smo namazali nadev, ki smo ga pripravili z orehi in smetano ter zavili štrukelj. Kuhanega smo razrezali in potresli z drobtinicami in maslom.

Slika 1: Mazanje orehovega nadeva po razvaljanem testu.

Ena od babic je pripravila zelo dobre žgance, ki so teknili. V nasprotju z ajdovimi štruklji so bili žganci s krompirjem nekoč skoraj dnevno na jedilniku. Jed je ljudi dobro nasitila, gospodinje so jo pripravile iz sestavin, ki so jih vedno imele pri roki.
Peka kruha v krušni peči je bil poseben dogodek. Že predhodno smo si v bližnji okolici ogledali Dolenčev mlin, kjer nam je ga. Olga Avsec pokazala postopek pridobivanja moke iz zrnja. Nekaj dni kasneje smo obiskali eno od babic. Ob prihodu je v krušni peči že gorel ogenj. Zamesili smo testo in si med vzhajanjem ogledali še kmetijo. Ko je bilo testo pripravljeno, smo oblikovali hlebčke in jih pustili še malo vzhajati, nato pa dali v peč in kmalu je zadišalo.
Pletenice smo pekli v kuhinji v vrtcu. Pletenice so »boljši« kruhek, saj se v testo doda še priboljške (mleko, maslo …). Poskušali smo oblikovati »kitke« (slika 2), kmalu je iz pečice zadišalo in imele so čudovito zlatorjavo hrustljavo skorjico.

Slika 2: Z mehkim testom smo poskušali oblikovati kitke.

III. SPODBUJANJE OKUŠANJA IN NAVAJANJA NA NOVE OKUSE

Starši vemo, da je doma okušanje različne hrane, vsaj z nekaterimi otroki, pravi podvig. Pogosto se dogaja, da otroci ne želijo niti poskusiti nove hrane, nepoznanega okusa, kljub temu da imajo s poskušanjem že pozitivno izkušnjo. V vrtcu ta proces navajanja na nove okuse steče precej lažje. Skupinska dinamika in medsebojno spodbujanje pogosto obrodita sadove in otroci so hitreje pripravljeni na nekaj novega. V vrtcu jim ob vsaki priložnosti ponudimo, da okušajo

različne jedi, plodove, zelišča. Opažamo, da je zelenjavna gredica, ki jo imamo na igrišču vrtca pripomogla, da se je marsikateri otrok opogumil in poskusil nekaj novega. Posebno privlačni so bili češnjevi paradižniki, redkvice, korenje in paprika. Omenjena zelenjava je komaj sproti zorela, saj so otroci sami sproti trgali plodove. Za nekatere otroke so bili vzpodbuda že pisani in različno okrašeni sendviči.
Priprava sadnih nabodal in sadnih napitkov je bila za otroke prava paša za oči. Sami so si izbrali sadje. iz katerega so si pripravili napitek, ali pa naredili sadno nabodalo (slika 3). Sadne napitke večkrat pripravljamo, naredili smo jih tudi ob zaključku Tedna mobilnosti, ko smo se za vložen trud *pocrkljali* z zdravim in okusnim napitkom.

Slika 3: Sadno nabodalo narejeno iz otroku okusnega sadja.

Ob slovenskem kulturnem prazniku smo pripravili okusne presne kroglice, ki smo jih poimenovali kar Dr. Fig, saj so nas spominjale na pesnika Franceta Prešerna. Osnovne sestavine, ki smo jih zmleli, so bili dateljni, fige in kokosova/mandljeva moka, vse to pa se je pod spretnimi otroškimi prstki hitro oblikovalo v kroglice.

IV. ZELIŠČA NA NAŠEM VRTU

Zeliščni vrt v vrtcu je majhen, zanj pa vseeno radi skrbimo in imamo posajenih kar nekaj zelišč. Raziskovanje zelišč in njihovih okusov nas je pogosto popeljalo k sosedi zeliščarici Mihaeli Grum. Njen velik vrt z dišavnicami (slika 4) smo si ogledali v različnih letnih časih, povedala nam je veliko skrivnosti o posameznih zeliščih, vedno pa nam podari nekaj sadik za naš vrt.

Slika 4: Podarjene sadike smo odnesli v vrtec.

A. Spoznavanje zelišč in priprava zeliščnih napitkov in pripravkov za lajšanje lažjih zdravstvenih težav

Otroci so dobro spoznali meliso in njen vonj po svežini. Ga. Mihaela nam je pomagala pripravit okusen osvežilni napitek. Kot nam prikazuje slika 5, smo postrigli meliso z našega vrta, jo očistili in nastriženo na manjše dele namočili v loncu vode in dodali še nekaj na kose narezanih limon. Naslednji dan smo pripravek precedili skozi gazo. Tekočino smo segreli, dodali nekaj sladkorja in še vročo nalili v steklenice. Pripravili smo okusen osvežilni napitek, ki je bil pripravljen na zelo naraven način brez, za človeško telo, agresivnih dodatkov.

Slika 5: Striženje melise na vrtu.

V jesenskem času, ko se začno oglašati najrazličnejši virusi in se pojavijo bolečine v grlu, smo pripravili žajbljeve lizike in melisne bombone. Tako žajbelj kot melisa vsebujeta močno aromo, zato ni bilo potrebno dodajati nobenih umetnih ojačevalcev okusa.

Pripravili smo tudi dve vrsti sirupov, ki nam pomagata zoper nadležen kašelj. Sirup iz črne redkve smo pripravili tako, da smo odrezali vrh redkve, v sredico gomolja izdolbli luknjo in vanjo natresli jušno žlico biološkega trsnega sladkorja ali smo izdolbeno luknjo napolnili z medom. Ko se sladkor spremeni v sirup, lahko pripravek večkrat na dan zaužijemo. Redkev smo postavili na steklen kozarec, v katerega se je v naslednjih urah nacedil sladek sirup.

Drobno sesekljano rdečo čebulo (slika 6) smo dali v posodico, dodali med in pustili nekaj ur, da se je popolnoma utekočinil. Mešanico smo precedili skozi gazo v stekleničko in sirup je bil

pripravljen. Otroci so z lahkoto poizkusili oba sirupa, vendar jim je bil okus sirupa iz rdeče čebule bližji. Čebulni sirup smo pripravljali celo zimo, otroci so sami spremljali, kdaj ga bo zmanjkalo in bo potrebno pripraviti novega.

Slika 6: Rezanje rdeče čebule za pripravo sirupa.

Nabrana zelišča smo sušili, še posebej je bilo veselo, ko smo pripravljali čaj iz naših zelišč. Otroci so pripravljen čaj vonjali, okušali, ocenjevali, primerjali okuse in ga običajno obogatili z medom.
V vrtcu že nekaj let pripravljamo čajanko za babice in dedke. To leto smo jih pogostili s pristnim domačim čajem.

B. Priprava zeliščnih namazov

Zelišča pogosto uporabljamo, da obogatimo zajtrke in otroke seznanjamo z novimi okusi. S prijatelji iz Društva podeželja Lipoglav smo pripravili gurmansko delavnico, na kateri smo skupaj pripravljali namaze, jih postregli na domačem kruhu (slika 7), ki smo ga prejšnji dan spekli v krušni peči, in ponudili otrokom za zajtrk, Za pripravo namazov smo uporabili domače in kupljene kvalitetne sestavine (skuta, zelišča, različna olja, smetano, oreščke. Aktivno so sodelovali pri pripravi in večina otrok je poskusila vse namaze.

Slika 7: Zajtrk obogaten z različnimi zeliščnimi namazi.

C. Didaktična zelišča igra – bingo

Ideja za igro je nastala, ko smo z otroki obiskovali zeliščni vrt naše sosede zeliščarice. Spoznali smo kar nekaj zelišč, hkrati pa ugotovili, da jih nekateri otroci tudi od doma precej dobro poznajo. V igralnici smo razstavili fotografije poznanih zelišč in nastala je ideja za družabno igro »ZELIŠČNI BINGO«. Z otroki smo fotografije, katere smo imeli razstavljene v igralnici, pomanjšali, pripravili igralne podloge in kartončke za pokrivanje.

V. SKLEP

Danes glede hrane velja nekakšno nesorazmerje; kljub osveščanju o ekološki in zdravi hrani ljudje vse več kupujemo že pripravljeno hrano in manj kuhamo sami. V trenutku ko izgubimo stik s kuhanjem in pripravo hrane v domači kuhinji, postane hrana nekaj abstraktnega; ne vemo več, kako se pridela, kako se nekaj naredi z rokami in izgubimo vsak pristen stik z življenjem rastlin in živali. Hrana postane zgolj gorivo, nekaj, kar nam ne riše spominov na otroštvo.

V vrtcu se zavedamo pomembnosti, ohranjanja stika z naravo in življenjem nekoč. Ugotovili smo, da so s primernim pristopom in pogostnostjo tudi najbolj nezaupljivi otroci počasi postali pripravljeni okušati, sprejemati in ponotranjiti nove okuse. Veseli smo, da smo k sodelovanju uspeli privabiti tudi starše in stare starše, saj se zavedamo, da bomo le z roko v roki otrokom ohranili nekaj pristnih spominov in okusov, ki nam jih ponuja narava.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dolinar A., Lončar, S., "Preverjene naravne rešitve – Adijo prehladi," Ljubljana: Jasno in glasno, d.o., 2014.

[2] Kroflič, R., et. al., "Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtce," Maribor: Obzorja, 2001.

[3] Lončar, S., et. al., " Ščepec rešitve, Zamolčane zdravilne moči začimb," Ljubljana: Svetovanje Aleš Pevc, 2011.

[4] Bahovec E. D., et al., "Kurikulum za vrtce : predšolska vzgoja v vrtcih," Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 1999.

[5] Šupe, A., »Resnice in laži o hrani: z izvorno prehrano do boljšega zdravja in primerne telesne teže,« Ljubljana: Ara, 2017.

Šuman Petra

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI POUKU

POVZETEK

V prispevku bodo predstavljene moje praktične izkušnje, kako smo z učenci preživeli dan v okviru dneva dejavnosti, ki smo ga izvajali vsi oddelki na temo zdrav življejski slog. V okviru tega dne sem si zamislila, da moram zajeti čim več dejavnikov , ki vplivajo na zdravo življenje. Skozi dejavnosti bi se naj učenci tudi nekaj naučili in naredili nekaj zase. Sprva smo tematiko teoretično podkrepili tako, da so učenci samostojno izdelali plakate in pripravili predstavitve, pripravili samostojno zdrav obrok, malico, ki so jo tudi zaužili. Na koncu pa smo dejavnosti podkrepili z gibanjem v telovadnici, saj nam je vreme prekrižalo načrte in se nismo mogli podat na krajši pohod na bližnji Zavrh. Povdarek smo dali tudi higieni in počitku. Ta dan sem imela z učenci tudi interesno dejavnost slaščičarski krožek, zato sem temo tudi temu primerno obarvala in smo pripravljali domačo marmelado.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, higiena, prehrana, zdravje, zdrav življenjeski slog.

HEALTHY LIFESTYLE DURING THE CLASS

ABSTRACT

The article presents my practical experience on how we spent a day with pupils within the Activity Day which was focused on healthy lifestyle and was organized by all school departments. For this purpose, I have designed various activities to capture as many aspects of healthy living as possible. The goal was to educate pupils and to encourage them to do something good for themselves. The first step was getting to know the topic. Pupils were independently creating and presenting posters, followed by preparation and consumption of healthy snacks. Due to bad weather we were not able to go for a walk to the nearby Zavrh Hill and had to spend the last part of the Activity Day in the school gym. Alongside, the importance of hygiene and rest were introduced to the pupils. As part of the Activity Day pupils were also making home marmalade.

KEYWORDS: exercise, hygiene, diet, health, healthy lifestyle.

I. POMEN DNI DEJAVNOSTI IN INTERESNE DEJAVNOSTI

Skozi nalogo bo prikazano, kako sem na šoli z učenci 7. razreda in učenkami interesne dejavnosti slaščičarski izvedla dan dejavnosti na temo Zdrav življenjski slog.
Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja in so vključeni v predmetnik osnovne šole. Dnevi dejavnosti potekajo po letnem delovnem načrtu šole, ki določa njihovo vsebino in organizacijsko izvedbo. Cilj tega dneva je učencem in učenkam omogočiti utrjevanje, povezovanje in poglabljanje znanja pridobljenega pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, uporabljanje tega znanja in njegovo nadgrajevanje s praktičnim učenjem v kontekstu medsebojnega sodelovanja in odzivanja na aktualne dogodke v ožjem in širšem družbenem okolju. Ti dnevi bi naj spodbujali vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost učencev, jih s tem usposabljajo za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj in znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Ob teh dejavnosti učenci znanje z različnih področij med seboj povezujejo v celoto. Ta dan smo izvedli v okviru naravoslovnega dneva v katerem bi naj teoretično poglabljali znanja, ki jih pridobijo pri rednem pouku. Ob tem bi naj aktivno spoznavali, razumeli sobivanje narave in človeka. Intenzivno bi naj doživljali naravo, odkrivali njene lepote, oblikovali pozitiven odnos do narave, življenja, učenja in dela. Ob tem pa bi se naj zavedali pomena varovanja zdravja.
Interesna dejavnost učence obogati s praktičnimi znanji, za katera niso potrebovali literature in bodo znanja po večini ohranili še nekaj časa. Je pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jo organizira zunaj šolskega pouka kot razširjen program z namenom, da bi omogočila odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov in učence praktično uvajala v življenje in jih s tem usposabljala za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Šola učencem s pomočjo učiteljev oblikuje interesno dejavnost, ki jo učitelji izvajajo in evalvirajo v prijetnem in sproščenem vzdušju. Namen interesnih dejavnosti je, da pri učencih razvijajo interesna področja in aktivno sodelovanje pri izvedbi dejavnosti. Posebej pomemben je razvoj tako na učnem kot tudi na socialnem področju, saj učenci razvijajo kritično mišljenje in so celostno, miselno ter čustveno aktivni. Pri interesnih dejavnostih gre tudi za nadgradnjo šolskega kurikula in njegovih predpisanih vsebin. Učenci na ta način poglabljajo in nadgrajujejo učno snov. Poglavitni namen interesnih dejavnosti pa je uporaba pridobljenega znanja za preživljanje prostega časa, ki pa lahko služi kot usmeritev za poklic oziroma nadaljnje izobraževanje. Vključevanje v širše in ožje okolje ugodno vpliva na učenčevo lastno podobo, saj se pri druženju in sodelovanju z drugimi socialno razvija. Poleg vsega tega pa pridobiva tudi sposobnosti za samoregulacijo.

II. NAČRTOVANJE NAŠEGA DNEVA DEJAVNOSTI

Zamisel za ta dan dejavnosti Zdrav življenjski slog je prišla kar spontano. Zamislila sem si, da z učenci najprej povzamemo s pomočjo spleta dejavnike zdravega življenjskega sloga, naredimo plakate in predstavitve. Po uri in pol skupinskega dela gremo z učenci v gospodinjsko učilnico, kjer si pripravimo zdravo malico in sicer avokadov in bučni namaz. Namaze zapremo v plastične posode, jih spravimo z priborom , kruhom, sadjem in vodo v

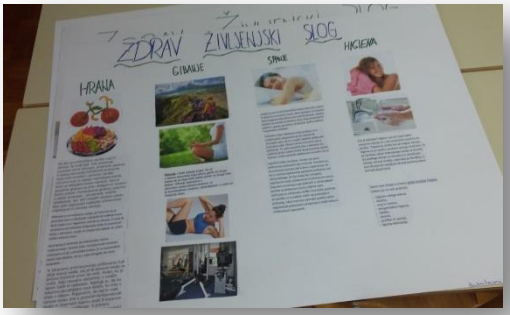
nahrbtnike in se odpravimo na bližnjo razgledno točko Zavrh, kjer v naravi užijemo malico, se z žogo igramo na vaškem igrišču in se čez čas odpravimo nazaj v šolo.
Prav tako sem si interesno dejavnost zastavila malo drugače. Ponavadi smo pripravljali sladice, sedaj pa sem se odločila pripraviti surovino za sladice, marmelado. Marmelada bi naj bila narejena iz domačega sadja.

III. IZVEDBA DNEVA DEJAVNOSTI

Učenci so prišli zjutraj v šolo primerno obuti in oblečeni, saj je napoved kazala, da so možne manjše padavine. Prvi dve uri smo se lotili dela v skupinah. Učence sem razdelila v heterogene skupine. Prvo uro smo se odpravili v računalniško učilnico, kjer so poiskali slikovno in vsebinsko gradivo za svoje predstavitve in plakate. Drugo uro smo se odpravili v matično učilnico, kjer smo pripravili plakat in predstavitev (*slike1 in 2).* Ob koncu ure pa je vsaka skupina svoj izdelek predstavila ostalim učencem (*slika 3 in 4*)

Slika 1: Izdelava predstavitve.

Slika 2: Izdelava predstavitve.



Slika 3: Plakat učencev.

Slika 4: Plakat učencev.

Po končanih predstavitvah smo se odpravili v učilnico za gospodinjski pouk, saj so naši želodčki že naznanjali, da je čas za malici. Ker je bil dan obarvan v smeri zdravja, smo se odločili, da si pripravimo zdravo malico. Pripravili smo si avokadov namaz in namaz z bučnimi semeni. Pripravili smo surovine, ki smo jih potrebovali.

AVOKADOV NAMAZ (*slika 5*)

Slika 5: Avokadov namaz.

Potrebujemo: (slika 6)
2 avokada
150 g sirnega namaza
1 ščepec mletega črnega popra
2 ščepca soli

Priprava:
Avokada olupimo, ga prerežemo na pol. Meso dobro pretlačimo (*slika 7*).
Dodamo sirni namaz ter vse skupaj dobro premešamo v kremast in rahel pire. Po okusu začinimo s soljo in poprom.

Slika 6: Surovine za avokadov namaz.

Slika 7: Priprava avokadovega namaza.

BUČNI NAMAZ (*slika 8*)

Potrebujemo: (*slika 9*)

200 g polnomastne skute
1 žlica kisle smetane
1 žlica bučnega olja
1 žlica bučnih semen
sol

Slika 8: Bučni namaz.

Priprava:

Bučna semena drobno sesekljamo. Skuto stresemo v skledo; po potrebi jo nekoliko zdrobimo z vilicami (*slika 10*). Dodamo ji kislo smetano, bučno olje in sesekljane bučnice ter dobro premešamo.

Slika 9: Surovine za bučni namaz.

Slika 10: Izdelava bučnega namaza.

Po končani pripravi namazov, smo jih spravili v plastične posode in jih pripravili za malico. Ker nam je vreme prekrižalo načrte, da malico spravimo v nahrbtnike in jo zaužijemo na poti na bližnjo razgledno točko Zavrh, smo se mogli situaciji prilagoditi in malico pojesti v šoli. Ker smo želeli malico užiti čim bolj zdravo, smo to opravili v naši matični učilnici, kjer smo bili sami in s tem nismo bili izpostavljeni hrupu v jedilnici, kjer malicajo vsi učenci naše šole. (*slika 11 in 12*).

Slika 11: Malica.

Slika 12: Malica.

Zraven malice je še vsak učenec zaužil jabolko (*slika 13*), ki so jih pridelali lokalni kmetje.

Slika 13: Jabolka.

Zakaj smo se odločili za ta dva namaza?
Avokado bi naj veljal za enega najbolj zdravih sadežev na zemlji, saj v večjih količinah vsebuje kar 25 esencialnih hranil, med drugim vitamine A, B, C, E in K ter baker, železo, fosfor, magnezij in kalij. Poleg tega je avokado bogat še s prehranskimi vlakninami, beljakovinami in drugimi fitokemikalijami, kot so beta-sitosteroli, glutation in lutein, ki nas lahko varujejo pred različnimi boleznimi. Odlikuje ga tudi veliko zdravih mononenasičenih maščob. Avokado bi naj pomagal ohranjati zdravje srca in ožilja, znižuje raven holesterola, nadzoruje krvni tlak, ima številne protivnetne lastnosti, skrbi za zdravje oči, pomaga uravnavati raven sladkorja v krvi, znižuje raven tveganja za srčni infarkta in raka…
Za namaz z bučnimi semeni, pa smo se odločili, saj naša šola izhaja iz podeželskega okoliša, kjer skoraj pri vsaki hiši najdeš bučna semena, bučno olje in tudi skuto. Zato smo tudi opozorili na njihov zdravilen učinek, da so se lahko učenci seznanili, koliko zdravih stvari imajo doma a jih ne uporabljajo.
Ugotovili smo, da bučna semena niso le izjemno okusna, ampak vsebujejo tudi veliko vitaminov, mineralov in drugih fitohranil. Naj jih naštejemo le nekaj: Mangan, triptofan, magnezij, fosfor, baker, cink, železo.

Zdravstvene koristi uživanja bučnih semen so:
Triptofan pomaga v boju z depresijo, cink skrbi za krepitev imunskega sistema ter pomaga preprečevati osteoporozo, fitosteroli pa so tisti, ki znižujejo raven LDL holesterola in dvigujejo raven HDL holesterola. Uživanja bučnih semen prispeva k zmanjšanju tveganja za nastanek rakavih obolenj. Semena so bogata z antioksidanti, sebujejo veliko vitamin E, cink in magnezij, ki sta znana antioksidanta, prav tako pa v njih najdemo fenolne spojine, ki so znane po svojem antimikrobnem (zavirajo rast bakterij) in antivirusnem delovanju, prav tako je pozitiven vpliv fenolnih spojin na naše ožilje saj preprečujejo oksidacijo zaradi česar prihaja do poapnenja žil. Bučna semena, izvleček iz bučnih semen in bučno olje naj bi izboljšali uravnavanje inzulina ter ščitili ledvica sladkornih bolnikov. Poleg vseh zdravju koristnih fitohranil in antioksidantov pa so bučna semena bogata tudi z beljakovinami. Pest bučnih semen jih vsebuje približno 10 gramov.

Zraven bučnih semen in avokada pa so v namazu tudi skuta in sirni namaz, ki vsebujeta veliko beljakovin , ki so ključnega pomena za razvoj otrok in mladostnikov. Zraven so učenci užili še jabolko, ki je še obogatilo obrok z vitamini. Na dnevu dejavnosti so učenci večkrat popili tudi vodo.

Po končani malici je k zdravem načinu življenja spadalo gibanje. Ker nam je gibanje na svežem zraku bilo onemogočeno zaradi zelo slabega vremena, smo se odpravili v telovadnico, kjer smo se ogreli, razgibali (*slika 14 in 15*) in na koncu igrali športne igre (*slika 16 in 17)* ter se ob tem zabavali.

Slika 14: Vaje za ogrevanje.

Slika 15: Vaje za ogrevanje.

Slika 16: Športne igre.

Slika 17: Športne igre.

Po končanem dnevu dejavnosti so bili učenci prijetno utrujeni, saj so bili vseh pet šolskih ur aktivni. Vsi smo bili enotnega mnenja, da bi se jim prilegel krajši počitek. Sklenili smo, da bodo ta dan izjemoma, da ko pridejo domov, si vzeli čas za krajši počitek, ki spada k zdravemu načinu življenja. Pred tem pa bodo poskrbeli za osebno higieno, se stuširali, saj so se ob športnih aktivnostih spotili.

Po dnevu aktivnosti še mojega dneva v šoli ni bilo konec. Na šoli izvajam interesno dejavnost slaščičarski krožek, zato sem se odločila, da tudi pri interesni dejavnosti aktivnosti prilagodim tej temi. Odločila sem se, da sami pripravimo marmelado, saj sem mnenja, da veliko otrok še ni pripravljalo domače marmelade. Ker je bila pomlad in so zorele jagode in marelice smo naprosili pri lokalnih kmetih nekaj marelic in jagod. Ko sem učence seznanila kaj bomo počeli, so bili presenečeni, saj večina še res ni pripravljala marmelade, čeprav smo s podeželja.

Najprej smo si pripravili surovine, jih skrbno oprali in očistili (*slika 18 in 19*).

Slika 18: Čiščenje jagod.

Slika 19: Čiščenje marelic.

Sadje smo zmleli in dali kuhat. Ob neprestanem mesanju smo dodali sladkor in marmelado kuhali kar nekaj časa. Učenke so se med kuhanjem izmenjevale in izmenično mešale (*slike 20 in 21*). Preostale pa so med tem pripravile kozarce za vlaganje, jih temeljito oprale, strgale nalepke in pripravile pokrovčke. Ena učenka je med tem pripravila še etikete za kozarce. Ko je bila marmelada pripravljena smo jo zlile v kozarce, ki smo jih kasneje zaprle, oblepile z etiketami in na pokrovčke zavezele okrasne servetke (*slika 22*). Tako kuhano marmelado uporabljamo pri krožku.

Slika 20: Kuhanje marelične marmelade.

Slika 21: Kuhanje jagodne marmelade.

Slika 22: Marmelada.

IV. ZAKLJUČEK

Z izvedbo dneva dejavnosti sem bila zelo zadovoljna in prav tako učenci. Kljub temu, da nismo mogli izkoristiti dneva v naravi, užiti njenih lepot in ob tem umiriti duha, smo dan prilagodili okoliščinam. Najprej smo povzeli vse dejavnike, ki vplivajo na zdravo življenje in

jim skozi dejavnosti realizirali. Ugotovili smo, da bi več morali preventivno skrbeti za svoje zdravje tudi doma, saj doma velikokrat kršimo in premalo naredimo zase. Šola nas velikokrat na to opozarja, usmerja vendar je le to premalo. Vsi skupaj smo bili enotnega mnenja, da za svoje zdravje lahko naredimo le največ sami.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo: koncept. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Komljanc, N. (2007). Interesne dejavnosti in kurikulum. V Komljanc, N. (ur.), Interes zbudi dejavnost. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 97-99.

[3] Miklavčič, M. (2016). *Interesne dejavnosti,učni uspeh in priljubljenost med sošolci*. Pedagoška fakulteta, Ljubljana.(diplomsko delo).

[4] Elektronski vir https://www.bodieko.si/avokado

[5] Elektronski vir https://www.bodieko.si/vse-koristi-bucnih-semen

Tivadar Vida

MOTNJE HRANJENJA MED MLADOSTNIKI

POVZETEK

Motnje hranjenja so duševne motnje, pri katerih hrana postane središče človekovih misli, bojev in slabe vesti.

V strokovnem članku je prikazana raziskava, ki smo jo opravili na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota. Na vzorcu srednješolcev poklicnih in strokovnih programov ter gimnazijcev smo ugotavljali, kako le-ti poznajo motnje hranjenja, koliko so prisotne med njimi, kako so mladi zadovoljni s telesno težo in koliko jih je redno telesno aktivnih.

Mladostniki nimajo težav z razkritjem resnice o svoji telesni teži. S svojo telesno težo so zadovoljni predvsem fantje, medtem ko si dekleta bolj želijo shujšati. Večina mladostnikov se nikoli ne prehranjuje naskrivaj in tudi ne preračunava vnos zaužitih dnevnih kalorij. Večina jih je redno telesno aktivnih, in sicer vsaj trikrat tedensko, predvsem fantje pa se udeležujejo še vadbe v fitnesu. Za najpogostejši vzrok motenj hranjenja pa so mladostniki označili negativno samopodobo, ki se izraža tako, da je oseba nezadovoljna s svojo zunanjo podobo.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, anoreksija, bulimija, kompulzivno prenajedanje, ortoreksija, bulimija, samopodoba, mladostništvo.

EATING DISORDERS AMONG ADOLESCENTS

ABSTRACT

Eating disorders are mental disorders where food becomes the center of a person's mind, fights, and bad conscious. On the sample of highschool students of vocational and technical programmes and grammar school students we have been trying to find out to what extent they are familiar with eating disorders, how common they are among them, how satisfied they are with their body wight and how many of them are physically active.

Young people do not have problems with revealing the truth about their individual weight. Boys are mostly satisfied with their weight, whilst the girls wish to loose some of it. The majority of adolescents do not eat secretely and also do not count consumed day calories. The majority are also physically active, thus at least three times a week, boys also work out. The most common reason for an eating disorder is negative self-esteem, which is expressed with dissatisfaction of their image or appearance.

KEYWORDS: eating disorders, anorexia, bulimia, compulsive overeating, orthorexia, bulimia, self-esteem, adolescence.

I. UVOD

Motnje hranjenja v obdobju mladostništva so vse večji problem, ki ogroža tako telesno zdravstveno stanje večjega števila mladostnikov kot tudi njihov psihosocialni razvoj. Telesna teža je le zunanji znak duševnega dogajanja, hrana pa le sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk. Z njeno pomočjo osebe z motnjami hranjenja nadomestijo občutke in čustva, ki jih ne marajo. V ozadju pa se skrivajo težke duševne stiske in nesprejemanje samega sebe ter slaba samopodoba.
V okviru projektnega dela smo se na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota odločili, da raziščemo, kako pomurski mladostniki sploh poznajo pojem motnje hranjenja, ali se pri njih pojavljajo znaki teh motenj (namerno hujšanje, uporaba odvajal, bruhanje itd.) in ali znajo v primeru težav poiskati pomoč. V ta namen je pod mojim mentorstvom nastala raziskovalna naloga, katere povzetek predstavljam v tem strokovnem članku.

HIPOTEZE

Pri raziskavi smo si zastavili naslednje hipoteze:
H1: Mladostniki so zadovoljni s svojo telesno težo.
H2: Predvidevamo, da je večina mladostnikov vsaj trikrat tedensko redno telesno aktivnih.
H3: Vsaj en mladostnik se je že prisilil k bruhanju, od tega je več deklet.
H4: Mladostniki so večinoma že slišali za motnje hranjenja oz. poznajo ta pojem.
H5: Predvidevamo, da so anketiranci največkrat slišali za anoreksijo.
H6: Večina anketirancev bo najpogostejši vzrok za motnje hranjenja pripisala negativni samopodobi.

II. TEORETIČNI DEL

V teoretičnem uvodu raziskovalne naloge smo predstavili vrste motenj hranjenja, zgodovino motenj hranjenja, prepoznavanje in zdravljenje motenj in predstavili nekaj zgodb deklet, ki so se spoprijele z motnjami.

A. OPREDELITEV MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja so kompleksen problem, ki obsega ekstremno zavračanje hrane (anoreksija), uživanje velikih količin hrane, ki mu sledi bruhanje ali jemanje odvajal (bulimija), kompulzivno (prisilno) prenajedanje, v zadnjem času pa opažamo v družbi še pretirano obsedenost posameznika z zdravo prehrano (ortoreksija) in obsedenost s športnimi aktivnostmi oz. pretirani skrbi za svojo postavo (bigoreksija). [4]

Motnje hranjenja so duševne motnje, pri katerih hrana postane središče človekovih misli, bojev in slabe vesti. Zanje so značilne globoke duševne in čustvene stiske ter nesprejemanje samega sebe. Področje prehranjevanja zaradi spremenjenega odnosa do hrane in hranjenja postane področje izražanja čustev. Čeprav motnje hranjenja niso neka nova bolezen današnjega časa, pa jim dandanes namenjamo mnogo pozornosti. V hitrem ritmu se ljudje vse pogosteje ocenjujemo le po zunanjosti. Ogromno govorimo o videzu in mu tudi pripisujemo

zelo velik pomen. Vse osnovne oblike motenj se pri isti osebi lahko izmenjujejo ali prepletajo. Poleg teh sprememb se pojavijo tudi težave s sprejemanjem lastnega telesa. Motnje hranjenja lahko pomenijo poskus rešitve nekega drugega problema ali pa beg pred njim. Vsekakor ne moremo govoriti le o modni muhi. [4]

Motnje hranjenja so odziv na stiske, s katerimi se prizadeti ne zmore ali pa noče soočiti drugače, kot da se zateče k hrani. Tu najde ljubezen, sprejemanje, varnost, spodbudo in svobodo. Ko postane življenje preveč nesmiselno in boleče, začnejo posamezniki posvečati veliko pozornosti svoji telesni podobi in prehrani. Tako se izogibajo stiski, ki jo doživljajo zaradi različnih življenjskih dogajanj in sprememb. Osebe z motnjami hranjenja so ujete v "začaran krog" misli in akcij, povezanih s hrano. Nekateri kljub težavam normalno ali celo zavidljivo dobro funkcionirajo v svojem okolju: so vestni pri delu, uspešno študirajo, radi pomagajo prijateljem v stiski. Drugi pa lahko imajo zaradi zasvojenosti s hrano resne socialne, zdravstvene in psihične probleme: težko se učijo, imajo težave s spanjem in koncentracijo, zapirajo se vase in o svojih stiskah ne želijo govoriti z nikomer. Četudi se obrnejo po pomoč, se nemalokrat zgodi, da naletijo na poenostavljene rešitve in nerazumevanje. [4]

B. OBLIKE MOTENJ HRANJENJA

ANOREKSIJA

Anoreksija nervoza je bolezen, pri kateri gre za zavestno zniževanje telesne teže s strani samega bolnika. Največkrat za anoreksijo nervozo obolevajo dekleta v adolescentnem obdobju in mlade ženske, pojavlja pa se tudi, sicer redkeje, pri fantih prav tako v adolescentnem obdobju (povprečna starost je od 14-18 let). [4]

Za anoreksično osebo je značilno, da je telesna teža najmanj 15 % nižja od pričakovane v določeni starostni skupini oz. je indeks telesne mase nižji od 17,5, imajo bojazen pred tem, da bi se zredili, pretirano se ukvarjajo s športom, jedo omejeno in se izogibajo visokokaloričnim jedem. Anoreksijo spremljajo tudi razne hormonske motnje: pri dekletih in ženskah izostajajo mesečne krvavitve. V primerih, ko pa se anoreksija pojavi pred puberteto, pa se lahko zaustavi nadaljnji telesni razvoj. Bolniki imajo nestvarno predstavo o svojem telesu, pretiran občutek debelosti in hud strah pred njo, ne glede na dejansko telesno težo, ki je ponavadi že zelo nizka. Anoreksične osebe so preobremenjene s svojo telesno podobo in z vprašanji glede hrane. [4]

BULIMIJA

Glavna značilnost bolezni je, da so bolniki dalj časa obremenjeni s prehranjevanjem: zanje je značilna volčja lakota po živilih, v določenih fazah to doživljajo kot nepremagljivo. Pojavijo se napadi prenajedanja z izgubo nadzora. Ogromno količino hrane pojedo v kratkem času, hkrati pa se bojijo, da se bodo zredili, zato prenajedanju sledi zavestno izzivano bruhanje ali pa se pojavi spontano. [4]

Nekaterim bolnicam in bolnikom daje bruhanje določeno ugodje, tako da je pretirano hranjenje zanje le sredstvo, ki sproži bruhanje. Velikokrat po tem sledijo občutki krivde in lastne nevrednosti, depresivno reagiranje in druge motnje razpoloženja. [4]

Telesna teža pri bolnikih lahko niha, postopoma pada ali pa ostaja na približno normalni ravni. [4]

BIGOREKSIJA

Nekateri jo imenujejo tudi Adonisov kompleks, po prelepem mladeniču iz grške mitologije Adionisu, v katerega je bila zaljubljena Afrodita. Pojavlja se predvsem pri moških, ne zaobide pa tudi nekaterih žensk. Lahko bi rekli, da je motnja po strukturi podobna anoreksiji, tako da jo imenujemo tudi reverzna anoreksija, popularno pa tudi moška anoreksija, čeprav t.i. »prave« anoreksije ni moč pripisati le ženskemu spolu, saj zanjo obolevajo tudi moški. Bigoreksija zaenkrat še ni uvrščena v mednarodno klasifikacijo bolezni, vsekakor pa sčasoma postaja vse bolj evidentna in zahteva svoj prostor v obravnavi psihopatologije motenj hranjenja ter telesnih predstav.[1]

Uravnoteženo in redno ukvarjanje s športom je brez dvoma zdrava življenjska navada, ki nas znanstveno dokazano naredi bolj srečne. Šport pa je lahko tudi zlorabljen kot sredstvo za doseganje skrajnih fizičnih rezultatov ali pa za oblikovanje nenaravnih in nevarnih oblik postave. Šport lahko postane obsedenost in se razvije v zasvojenost.[2]

O športni obsedenosti se redko govori, še manj pa se razkriva dejstvo, da vse več moških trpi za različnimi obsesijami glede svojega videza. To preseneča! Nedolgo nazaj je veljalo, da so predvsem ženske tiste, ki so »vir lepote in privlačnosti«. Danes se to dogaja tudi med moškimi. In ne samo da se dogaja, število moških, ki zagnano skrbijo za svojo postavo in namenjajo velik delež časa za privlačen videz, se nenehno povečuje.[3]

KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE

Ta motnja je najmanj raziskana in zadnja leta potekajo intenzivne raziskave v tej smeri. Oseba s kompulzivnim prenajedanjem se prenajeda (nažira, baše) s hrano, ob tem ima občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Obdobjem prenajedanja pa ne sledijo mehanizmi za zniževanje telesne teže. Kompulzivno prenajedanje je motnja, ki se pojavlja v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju, najpogosteje med 35- in 45-im letom. Raziskave kažejo, da približno 20 % debelih ljudi izpolnjuje kriterije za kompulzivno prenajedanje. Osebe s to motnjo so lahko prekomerno hranjene, vendar pa to ni nujno. Pogosto se izmenjuje z bulimično, večkrat pa tudi z anoreksično motnjo. V teh primerih se seveda lahko pojavlja tudi že v adolescenci.[4]

Značilnost prisilnega prenajedanja so ponavljajoči napadi prenajedanja, ki jih bolniki doživljajo kot nenadzorovane. Med temi napadi bolniki pojedo bistveno več kot bi zdrav človek, zato prihaja do neprijetnega občutka polnosti. [3]

ORTOREKSIJA

[1] http://www.siol.net/trendi/nasveti/psiholoski_nasveti/nasveti/2010/04/bigoreksija_ali_moska_anoreksija.aspx
[2] http://publikacije.dostop.si/spekter/April2014/files/29.html
[3] Prav tam.
[4] http://www.tosemjaz.net/clanki/611/detail.html

Zadnje čase se vse bolj pojavlja nova duševna motnja, ki se imenuje ortoreksija. Ta se kaže s pretirano željo oziroma obsedenostjo posameznika z zdravo prehrano. Da se je razvila tovrstna motnja, so veliko pripomogli mediji, saj nas nenehno bombardirajo z informacijami o škodljivosti živil in napakah prehrane. [2]

III. METODOLOGIJA

V raziskovalni nalogi smo uporabili metodo preučevanja pisnih virov, metodo anketiranja in metodo primerjave. Rezultate smo obdelali s programom Microsoft Excell, s katerim smo izračunali frekvence, odstotke in naredili nekaj primerjav, ki so predstavljeni v rezultatih. S tem programom smo izdelali tudi grafe.
Anketiranje je bilo izvedeno v januarju 2015 na vseh 8 pomurskih srednjih šolah, in sicer na Gimnaziji Murska Sobota, Gimnaziji Franca Miklošiča Ljutomer, na Srednji ekonomski šoli Murska Sobota, Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota, Srednji biotehniški šoli Rakičan, Dvojezični srednji šoli Lendava, Srednji šoli za gostinstvo in turizem Radenci in na Srednji zdravstveni šoli Murska Sobota.
Vzorec je 179 dijakov, 91 deklet in 88 fantov.

Raziskovali smo o s pomočjo vprašalnika, ki je bil sestavljen iz štirih delov.
1. del: Osnovni podatki (spol, starost, telesna teža, telesna višina, šola)
2. del: Vprašalnik o zadovoljstvu s telesno težo in prehranjevalnih navadah.
3. del: Vprašalnik o samopodobi skrbi za telesno vadbo.
4. del: Vprašalnik o motnjah hranjenja in hujšanju.

TABELA 1: Podatki o fantih.

TELESNA TEŽA	
	f
manj kot 50 kg	2
50 do 54 kg	9
55 do 59 kg	4
60 do 64 kg	15
65 do 69 kg	16
70 do 74 kg	5
75 do 79 kg	10
80 do 85 kg	13
več kot 85 kg	14

TELESNA VIŠINA	
	f
165 do 174 cm	21
175 do 184 cm	52
185 do 194 cm	15

STAROST	
	f
15 do 17 let	66
18 do 19 let	22

TABELA 2: Podatki o dekletih.

TELESNA TEŽA	
	f
manj kot 50 kg	5
50 do 54 kg	26
55 do 59 kg	21
60 do 64 kg	18
65 do 69 kg	8
70 do 74 kg	7
75 do 79 kg	3
80 do 85 kg	2
več kot 85 kg	1

TELESNA VIŠINA	
	f
manj kot 155 cm	4
155 do 164 cm	30
165 do 174 cm	48
175 do 184 cm	8
185 do 194 cm	1

STAROST	
	f
15 do 17 let	52
18 do 19 let	36
več kot 19 let	3

IV. INTERPRETACIJA REZULTATOV

Hipoteza 1: Mladostniki so zadovoljni s svojo telesno težo.

Predvidevali smo, da je večina mladostnikov zadovoljnih s svojo telesno težo. Ugotovili smo, da je 28 % mladostnikov zelo zadovoljnih s svojo težo, prav tako je 28 % mladostnikov srednje zadovoljnih s svojo težo. Po tem smo sklepali, da so mladostniki v večini zadovoljni s svojo telesno težo, zato bi po takem hipoteza lahko bila potrjena. Vendar smo bili ob nekaterih podobnih vprašanjih skeptični, saj je kar 46 % deklet menilo, da bi morala svojo telesno težo spremeniti (44 % jih meni, da bi zagotovo morala shujšati, le 2 % jih meni, da je presuhih). Le fantje so povečini s svojo telesno težo zadovoljni, in sicer kar 48 % je takih. Zato je bila ta hipoteza delno potrjena.

Hipoteza 2: Predvidevamo, da je večina mladostnikov vsaj trikrat tedensko redno telesno aktivnih.

Telesna aktivnost oziroma gibanje je seveda pomembni del zdravega življenja vsakega mladostnika. Z vprašanjem, ki smo ga zastavili našim anketirancem, smo hoteli izvedeti, ali so telesno aktivni oziroma kolikokrat na teden telovadijo. Ugotovili smo, da je večina mladostnikov vsaj trikrat tedensko redno telesno aktivnih. To je potrdilo 56 % deklet in 59 % fantov. Hipoteza je bila delno potrjena.

Hipoteza 3: Vsaj en mladostnik se je že prisilil k bruhanju, od tega je več deklet.
Analizirali smo vprašanje, ki se navezuje na prisilno bruhanje po jedi. K bruhanju se je prisililo 10 deklet, kar predstavlja 11 % in 2 fanta, to je 2 % anketirancev. Vsaj en mladostnik se je torej že prisilil k bruhanju, zato je tudi tretja hipoteza potrjena.

Hipoteza 4: Mladostniki so večinoma že slišali za motnje hranjenja oz. poznajo ta pojem.
Vsak anketirani srednješolec iz pomurske srednje šole je na vprašanje, za katero od naštetih vrst motenj hranjenja je že slišal, označil vsaj eno motnjo hranjenja. Največ anketirancev pa pozna anoreksijo (hipoteza 5). Hipoteza, da je večina mladostnikov že slišalo za motnje hranjenja, je bila potrjena.

Hipoteza 5: Predvidevamo, da so anketiranci največkrat slišali za anoreksijo.
Anketirancem smo postavili vprašanje o poznavanju vrst motenj hranjenja. Med možnimi odgovori so bili naslednji: anoreksija, bulimija, kompulzivno prenajedanje in ortoreksija. Predvidevali smo, da je največ mladostnikov že slišalo za anoreksijo. Hipotezo smo lahko potrdili, saj je za anoreksijo slišala večina, kar 38 % vseh anketirancev.

Hipoteza 6: Večina anketirancev bo najpogostejši vzrok za motnje hranjenja pripisala negativni samopodobi.
Anketirancem smo postavili vprašanje, kaj je po njihovem mnenju najpogostejši vzrok za motnje hranjenja. Možni odgovori so bili: negativna samopodoba**,** težave v družini, odnosih s starši**,** družba (odnos z vrstniki)**,** vpliv medijev (tv, radio, časopisi, revije, internet) in drugo. Pri tem vprašanju smo predvidevali, da bo večina anketirancev kot najpogostejši vzrok motenj hranjenja pripisala negativni samopodobi. Negativna samopodoba se lahko izraža tako, da je oseba nezadovoljna s svojo telesno težo, videzom ali obliko telesa, torej s svojo zunanjo podobo, zato temu primerno na primer želi shujšati ali kakorkoli drugače spremeniti svoj videz. Hipotezo smo potrdili, saj je večina, kar 67 % vseh anketirancev označila ravno negativno samopodobo za najpogostejši vzrok motenj hranjenja.

V. ZAKLJUČEK / SKLEPI

Prehranjevanje je bistveni del življenja. Vsi se moramo redno prehranjevati, da svojemu telesu zagotovimo hrano, ki jo potrebuje. Prehranjevanje je nekaj, kar se nam morda zdi normalno. A za marsikoga, ki trpi za katero od motenj prehranjevanja, to predstavlja težavo. Dejstvo je, da je motnja hranjenja odvisnost, ki poseže na vsa področja človekovega življenja in ga korenito spremeni. Motnje hranjenja popolnoma nadzirajo oz. upravljajo s posameznikovim življenjem. So tako močne, da osebo začne verjeti v popačeno podobo svojega telesa. Sebe doživlja kot debelo osebo, čeprav je suha. Ženske oz. dekleta so dandanes pripravljene iti tako daleč, da bi popravile in spremenile celo svoje telo, da bi s tem dosegle zahtevam idealnega telesa. Poleg malega morja ličil, urejenih pričesk, nege telesa; se jih mnogo odloča za stroge diete, ki izčrpajo in oslabijo organizem. Diete in vadba imata seveda tudi pozitivne učinke na telo, prispevata k zdravju, energiji, lepoti, samospoštovanju in pozitivni samopodobi. Mejna črta, ki loči zdravo aktivnost od obremenjenosti s težo, je včasih

zelo tanka. Kaj se pa skriva za dobronamerno izgubo kakšnega kilograma in malo več zelenjave na krožniku, pa ne vidi nihče. Telo začne propadati, in to samo zaradi ene želje po privlačnem telesu.
Danes motnje hranjenja obravnavamo dosti bolj resno kot nekoč, vendar jim še vedno ne posvečamo dovolj pozornosti. Pritisk okolice z leti narašča in narašča, prav tako tudi težnja po perfekciji. Današnja zunanja podoba kroji naše življenje. Tako se nam zdi samoumevno, če bomo lepi, suhi, postavni, bomo hkrati tudi ljubljeni, srečni in uspešni. Zunanji videz postaja vse pomemben, tako ženskam kot moškim. K temu razmišljanju pa veliko pripomorejo mediji, ki nenehno oglašujejo vitko telo kot simbol lepote in zadovoljstva.
Motnje hranjenja so v marsičem podobne boleznim odvisnosti. Tako kot narkoman razmišlja le o drogi, alkoholik o alkoholu, tako tudi oseba z motnjami hranjenja razmišlja le o hrani. Hrana je za njih središče razmišljanj: kje in kako jo zaužiti, kako jo čim prej spraviti iz sebe, kako se ji upreti. Vendar so motnje hranjenja zapletenejša »odvisnost«, saj »nevarne snovi« (hrane) ne moremo prenehati uživati, temveč jo moramo jesti in se je naučiti uživati drugače, na nov način, kar predstavlja večji problem pri zdravljenju. Zdravljenje pa bo uspešno le, če je prisotna motivacija bolnika. Dokler se oseba sama ne odloči za spremembe, je ne more nihče drug prisiliti k temu.

V raziskovalni nalogi smo tako spoznali več o motnjah hranjenja, mladostnikovem pogledu na njih in na hrano nasploh ter seveda spoznanje, da predstavljajo vedno večji problem. Med vsemi motnjami hranjenja so mladostniki največkrat slišali za anoreksijo, prav tako pa jih je veliko slišalo za bulimijo. Po tem smo lahko sklepali, da sta ti dve motnji dobro poznani med njimi.
Glede vzrokov za nastanek motenj hranjenja je bila večina mnenja, da ima na to velik vpliv negativna samopodoba kot tudi mediji. V večini so mladostniki zadovoljni s svojo postavo ter ne razmišljajo veliko o tem, da bi shujšali. Veliko mladostnikov je takih, ki so že poskusili dieto, kar pa je povsem normalno, saj smo mladi in radovedni.
Spodbudno pa je tudi, da so v večini mladostniki telesno aktivni, da so zelo redki vzeli odvajala oziroma se prisilili k bruhanju z namenom, da bi znižali svojo telesno težo, in da mladostniki zadovoljivo uživajo vse dnevne obroke.
S pridobljenimi rezultati smo bili lahko zadovoljni, saj smo ugotovili, da so mladostniki kar dobro osveščeni o motnjah hranjenja in da so po večini zadovoljni s seboj.

Naj zaključim z mislijo:
»Hrana izraža našo povezanost z zemljo.
Vsak grižljaj vsebuje življenje sonca in zemlje.
Do katere mere se nam hrana razkrije, je odvisno od nas samih.
(Thich Nhat Hanh, budistični menih)

LITERATURA IN VIRI

[1] Benedičič, A., Čibej, B., Trpeski, S. (1999). Motnje prehranjevanja. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana, Mestna uprava, Oddelek za predšolsko izobraževanje in šport, Urad za preprečevanje zasvojenosti, Ministrstvo za zdravje.

[2] Jambrek, Š. K. (2008). Ko hrana prevzame nadzor nad našim življenjem. Lisa, št. 33.

[3] Reih, G. in Kroeger, S. (2009). Motnje hranjenja. Ponovno odkrivanje zdrave prehrane. Ptujska Gora: In Obs medicus, d. o. o.

[4] Sternad, D. M. (2001). Motnje hranjena: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Ljubljana.

[5] Veliki zdravstveni priročnik: za domačo uporabo. (2001). Ljubljana: Mladinska knjiga.

[6] Spletni viri – dostopni na spletnih naslovih:

http://www.tosemjaz.net/clanki/605/detail.html (pridobljeno dne 15. 1. 2015)

http://www.siol.net/trendi/nasveti/psiholoski_nasveti/nasveti/2010/04/bigoreksija_ali_moska_anoreksija.aspx (pridobljeno dne 15. 1. 2015)

http://publikacije.dostop.si/spekter/April2014/files/29.html (pridobljeno dne 15. 1. 2015)

mag. Tomažič Capello Mojca

ŽITA IN ŽITNI IZDELKI V ŠOLSKI PREHRANI

POVZETEK

Na naše zdravje in počutje pomembno vplivata prehrana in zdrav način življenja. Še posebej je zdrava prehrana pomembna v obdobju odraščanja. Vzgojno izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov. Ena izmed smernic zdrave prehrane je tudi vključevanje kakovostnih ogljikohidratnih živil, med katere sodijo polnovredna žita in žitni izdelki. V okviru izbirnega predmeta Sodobna priprava hrane smo izvedli tematski dan na temo Žita in žitni izdelki z namenom, da spoznamo različne vrste žit, njihovo hranilno in energijsko vrednost ter iz njih pripravimo okusne, predvsem pa zdrave jedi, takšne, ki so jih pripravljale že naše babice in so počasi utonile v pozabo. Učenci so bili nad pripravljenimi jedmi navdušeni. Dan so zaključili z željo, da te jedi pripravimo še kdaj.

KLJUČNE BESEDE: žita, žitni izdelki, zdrava prehrana.

CEREAL AND CEREAL PRODUCTS IN SCHOOL MEALS

ABSTRACT

Nutrition and healthy life style have powerful effect on our health, especially when we grow up. Educational institutions offer surroundings for proper professional and systemic measures aimed at dietary habits and health of the whole population of children and teenagers. One of the healthy diet guidelines includes quality carbohydrate nutrition such as whole grain cereals and cereal products. Within the optional class Modern nutrition we had a themed day Cereals and Cereal Products in order for pupils to learn about different kinds of cereals, their nutritional and energy value and to make tasty, healthy meals from them – especially the kinds that our grandmothers used to make but have become forgotten in the past decades. Pupils liked the meals very much and they expressed their wish to make those meals more often.

KEYWORDS: cereals, cereal products, healthy diet.

I. UVOD

Na naše zdravje in počutje pomembno vplivata prehrana in zdrav način življenja. Še posebej je zdrava prehrana pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja, zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Pri načrtovanju prehrane otrok in mladostnikov v vzgojno izobraževalnih ustanovah veljajo enaka načela, kot za otroke, ki se hranijo doma. Zato je še toliko bolj pomembno, da so obroki pravilno sestavljeni in da osebje, ki načrtuje in pripravlja obroke pozna načela strokovnih prehranskih priporočil s posebnostmi otroške in mladostniške prehrane.
Vzgojno izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov. Ena izmed smernic zdrave prehrane je tudi vključevanje kakovostnih ogljikohidratnih živil, med katere sodijo polnovredna žita in žitni izdelki. V okviru izbirnega predmeta Sodobna priprava hrane smo izvedli tematski dan na temo Žita in žitni izdelki z namenom, da spoznamo različne vrste žit, njihovo hranilno in energijsko vrednost ter iz njih pripravimo okusne, predvsem pa zdrave jedi, takšne ki so jih pripravljale že naše babice in so počasi utonile v pozabo.

II. SMERNICE ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke in mladostnike kakor za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikov v fazi rasti in razvoja prilagojena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja.

Načela zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih:
- Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi vsake starostne skupine otrok ali mladostnikov, ki upoštevajo starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnost.
- Energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju, kar lahko uravnavamo z zadostno telesno dejavnostjo otrok in mladostnikov, zato spodbujamo šole in starše, da otrokom in mladostnikom zagotovijo poleg športne vzgoje najmanj eno uro telesne dejavnosti dnevno.
- Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo zadosten vnos vseh hranil, potrebnih za normalno rast, razvoj in delovanje organizma.
- Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (npr. polnovrednim žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (npr. mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam,

pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (npr. olivnemu, repičnemu, sojinemu olju in drugim rastlinskim oljem).

- V vsak obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki pomembno prispevata k vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
- Pri obrokih, še zlasti pa med obroki, naj se ponudi otrokom in mladostnikom zadostne količine pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode.
- Režim in organizacija prehrane naj omogočata, glede na redni čas pouka, dejavnosti ali varstva, možnost rednega uživanja vseh priporočenih obrokov (od štiri do pet obrokov dnevno), od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane.
- Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroki pa morajo biti ponujeni v okolju in na način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.
- Pri načrtovanju prehrane je treba upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov ter jih uskladiti s priporočili energijsko-hranilne in kakovostne sestave ter splošne zdravstvene ustreznosti ponujenih obrokov.

Priporočeni dnevni energijski vnosi za posamezne starostne skupine otrok in mladostnikov so podlaga za postavitev priporočenih vrednosti za vnos hranil in količinskih normativov živil v obrokih hrane (slika 1).

Starost (leta)	Priporočeni dnevni energijski vnosi	
	kJ (kcal)/dan	
	dečki/fantje	deklice/dekleta
Otroci		
1 - 3	5150 (1250)	4800 (1150)
4 - 6	6700 (1600)	6150 (1450)
7 - 9	8300 (2000)	7500 (1800)
10 - 12	10150 (2450)	9000 (2150)
13 - 14	11700 (2800)	10050 (2400)
Mladostniki		
15 - 18	13000 (3100)	10500 (2500)

Slika 1: Priporočeni dnevni energijski vnosi v kJ (kcal)/dan pri osebah z normalno telesno te`o in višino ter starosti prilagojeno zmerno težko telesno dejavnostjo.
Vir:http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf (19.11.2017)

III. HRANILNA IN ENERGIJSKA VREDNOST HRANE

Prehrana otrok, mladostnikov in odraslih oseb mora biti hranilno in energijsko uravnotežena. Le tako omogočajo normalno rast in razvoj ljudi ter polno storilnost ter varujejo pred prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami in obolenji.
Beljakovine oskrbujejo organizem z aminokislinami, ki so pomemben gradnik telesa. Vnos beljakovin naj predstavlja 10-15 odstotkov dnevnega energijskega vnosa glede na starostno skupino. 1 gram beljakovin sprosti 17 kJ (4 kcal) energije.
Maščobe imajo veliko energijsko vrednost, 1 gram maščob sprosti 37 kJ (9kcal) energije. Maščobe v prehrani imajo velik pomen predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin, v njih se topijo nekateri pomembni vitamini (A, D,E in K), so nosilke okusa v hrani.
Ogljikovi hidrati so najpomembnejši vir energije, skupaj naj predstavljajo več kot 50 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. 1 gram ogljikovih hidratov sprosti 17 kJ (4 kcal) energije. Priporočljiva so ogljikohidratna živila, ki vsebujejo esencialne hranilne snovi in prehransko vlaknino ter počasi dvigujejo raven krvnega sladkorja. Prehranske vlaknine nimajo izkoristljive energijske vrednosti so pa zato toliko bolj pomembne funkciji v prebavnem traktu tre ugodno vplivajo na samo presnovo. Vlaknina sodi med varovalne snovi, zmanjšuje energijsko gostoto hrane, upočasni praznjenje želodca, hkrati pa pospešuje prebavo v tankem in debelem črevesju. Zavira nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj (slika 2).

PRIPOROČENI DNEVNI ENERGIJSKI VNOSI IN KOLIČINE HRANIL		starost	1-3 let	4-6 let	7-9 let	10-12 let	13-14 let	15-18 let
Hranila	Priporočeni dnevni energijski vnosi	MJ	5,0	6,4	7,9	9,6	10,9	11,8
Beljakovine	10 - 15 %	g	29 - 44	38 - 57	46 - 70	56 - 84	64 - 96	69 - 104
Maščobe	< 30 (35) % (< 30(40) %)*	g	< 40 (54)*	< 52 (61)	< 64 (75)	< 78 (91)	<88 (103)	< 95
Nasičene maščobne kisline	< 10 %	g	<13	<17	<21	<26	<29	<32
Ogljikovi hidrati	> 50 %	g	>146	>189	>232	>282	>320	>346
Enostavni sladkorji	< 10 %	g	<29	<38	<46	<56	<64	<69
Prehranska vlaknina	> 10 g na 4,18 MJ (1000 kcal)	g	>12	>15	>19	>23	>26	>28

OPOMBA:

***** Za starostno skupino do dopolnjenega četrtega leta starosti

Slika 2: Priporočeni dnevni energijski vnosi in količine hranil za otroke in mladostnike

Vir:
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf (18.11.2017)

IV. ŽITA IN ŽITNI IZDELKI

Vsa žita, ki so nam na voljo, so pomemben vir zdrave prehrane. Prednost dajemo tistim, ki so pridelana na naraven način. Pomembno je tudi to, da od žita ni ostal le škrob, odvzeto pa vse tisto, kar omogoča zdravo presnovo. Žita, ki so nam najpogosteje na voljo so: pšenica, pira, proso, ajda, koruza, oves, ječmen, rž in riž.

V šoli smo se pri izbirnemu predmetu Sodobna priprava hrane odločili, da spoznamo nekatera žita in iz njih pripravimo jedi. Učenci se nekaj malega vedeli o ječmenu, o ajdi in prosu pa skorajda nič. Zato smo si zastavili izziv: spoznati ajdo, ječmen in proso v širšem pomenu: kje raste posamezno žito, kakšna je hranilna in energijska vrednost žita. Po različnih knjigah in spletnih virih smo iskali recepte, tudi zanimivosti o posameznem žitu in morebitne zdravilne učinke. Nekaj izmed receptov smo izbrali in pripravili nadvse okusne jedi. Veliko novega in zanimivega smo izbrskali o ajdi, ječmenu in prosu in se ob tem vsi skupaj precej novega tudi naučili.

Ajdo uvrščamo med žita, čeprav botanično sodi med trave, kakor žita. Ob besedi ajda so učenci najprej pomislili na žgance z ocvirki in kislim mlekom, na ajdove štruklje in ajdov kruh z orehi, veliko manj pa na ajdovo kašo. In ker je za sladokusce ajdova kaša izvrstno in zdravo živilo smo iz nje pripravili odlično ajdovo kašo s šampinjoni, ki je lahko predlog za odlično kosilo. Učenci so predlagali zraven vendarle še na žaru popečen piščančji zrezek. Bilo je odlično kajti na krožnikih ni popolnoma nič ostalo.

Poznanih je več vrst ajde, na Slovenskem je najbolj razširjena domača ali navadna ajda (lat. *Fagopyrum esculentum*). Ta cveti z lepimi belimi cvetovi s škrlatnim pridihom in obrobo. V isti rod sodi tudi tatarska ajda (lat. *Fagopyrum tartaricum*), ki ima cvetove z rahlo zelenkastim odtenkom, zato ji ponekod rečejo tudi zelena, divja ali celo nora ajda.
S tatarsko-ruskih step so ajdo k nam prinesla plemena, ki so silila na zahod. In tudi Slovane, ki so hiteli proti Alpam, je mnogokrat rešila prave lakote. Ajda je veliko pomenila v vsem srednjem in novem veku, svoj pomen je ohranila do danes, čeprav so v minulih desetletjih stare sorte ajde začeli nadomeščati z modernimi hibridi, ki ne ustrezajo našim razmeram. In skoraj bi izgubili izvorno ajdo a je vendarle zmagal razum.

Ajda je zdrava beljakovinska hrana z visoko biološko vrednostjo. V njej je vseh osem esencialnih aminokislin, zato hitro nasiti in daje obilo energije. Ajda ima veliko asparaginske kisline, ki čisti telo in posledično odpravlja utrujenost. Zaradi glutaminske kisline krepi možgane in inteligenco, zaradi magnezija in kalija postanemo bolj odporni proti stresu, zaradi fenialalnina imamo več hormonov sreče. Ajda je zaklad rutina, flavonoida, ki ščiti žile – preprečuje poroznost žil in krvavitve, tudi ob hemeroidih, utrjuje kapilare in varuje pred kapjo.

Rutin včasih preveč dobro deluje, zato ajdo kombiniramo z maščobo na primer z ocvirki. Ajdova kaša je dobra tudi za bolnike s celiakijo, ker ne vsebuje glutena. To pa ne velja za ajdov kruh, kjer je med ajdovo moko zamešana tudi pšenica. Pomanjkljivost ajde je premalo vitaminov skupine B, zato jo je dobro kombinirati z mlečnimi izdelki, na primer s skuto, sirom, jogurtom, pa tudi s stročnicami, zeljem, repo, listna to zelenjavo, slivami, pršutom in jajci. Tatrska ajda ima od 50 do 100 % več rutina. Vodo, v kateri smo kuhali tatarsko ajdo, lahko spijemo kot čaj.

Ječmen je prvak med žiti saj raste povsod, v nižinah in v gorah do 4 000 metrov visoko, tudi na pobočjih Himalaje in v Andih ter visoko proti severu in globokem jugu zemeljske oble. Uspeva tudi pri minus desetih stopinjah Celzija, suho in vroče podnebje ga ne moti, niti slana prst ne. Najbolj obrodi v zmernem zemeljskem pasu, tu je pridelek tudi po količini najbolj bogat. Vsebnosti snovi v zrnju so odvisne od sestave tal, višine in klime. Na suhih in vročih tleh ima več beljakovin, na vlažnih in v hladnejših krajih pa več škroba.
Ječmen ima beljakovine, škrob, maščobe in minerale. Bogat je s kalijem, fosforjem, magnezijem, kalcijem, bakrom in selenom, zato je odličen za srce in ožilje. Deluje tudi proti stresno in krepi imunski sistem, odpravlja navale vročine in potrtost. Zaradi bakra pomaga pri slabokrvnosti in revmatoidnem artritisu. Ker daje energijo je bil v starem Rimu hrana gladiatorjev in vojščakov. Danes je sestavina prehranskih dodatkov za športnike.
Ječmen ima številne zdravilne učinke. Njegove vlaknine znižujejo holesterol v krvi, ker vsebujejo veliko betaglukana za dobro delovanje črevesja saj spodbuja rast dobrih bakterij in krepi imunski sistem. Ker ima nizek glikemični indeks je primeren tudi za sladkorne bolnike. Ječmen ima le malo lepka zato sam ni dober za peko kruha. Še največ ječmena danes uporabijo kot slad za pivo ali pa ga spražijo za ječmenovo belo kavo.

Učenci so se odločili da bodo pripravili mineštro iz ječmena kar se je na koncu izkazalo kot odlična izbira; mineštra je bila odlična za povrh pa še zdrava.
O prosu so učenci zbrali kar nekaj podatkov. Proso je skoraj pozabljeno žito. Gre za do meter visoko pražito in hrani človeštvo že več kot devet tisoč let. Uspeva povsod, saj ga najdemo na vseh celinah, razen na Antarktiki. Ker je za vzgojo nezahtevno, se hitro prilagaja na drugačne klimatske razmere in prenesejo precejšnjo sušo, se je razširilo po vsem svetu. Uspeva tudi tam, kjer druga žita ne zrastejo, zato je bilo za slovanska ljudstva v preteklosti simbol rodovitnosti. Prosena kaša, kot poglavitna jed iz prosa, je bila obredna jed pri vseh ženitovanjih. To se je ohranilo skozi stoletja, zato je lahko Valvasor tudi zapisal, da kmetje pridelujejo proso za kašo in nevzhajan kruh, ki so mu rekli prosenjak.

V zadnjih dveh, treh stoletjih do sredine 20. stoletja je bilo proso hrana revežev. Pozneje so ga izpodrinila druga žita, riž in krompir. Pridelovalne površine so se po drugi svetovni vojni hitro zmanjšale in skoraj povsem izginile.
Proso je po biološki vrednosti in vsebnosti beljakovin podoben ajdi. Najpomembnejša prednost je bogastvo vitaminov skupine B ter cela kopica mineralov. Poleg ovsa ima proso med žitom največ mineralov in vitaminov. Posebej velja omeniti vitamin E ter vitamine skupine B, zlasti

B3, B6, B9, holin in biotin, med minerali pa se lahko pohvali zlasti s fluorjem, silicijem in magnezijem, kalijem, železom in kalcijem.
Proso nima glutena zato je primerno za ljudi s celiakijo. Zaradi vlaknin spodbuja prebavo in razvoj naravno prisotnih mikroorganizmov v črevesju. Je ena redkih rastlin ki ima silicijevo kislino v topni obliki, zato jo telo zlahka izkoristi. V črevesju vzpostavi alkalno okolje, spodbuja rast koristnih črevesnih bakterij in zavira rast gnilobnih bakterij. Zaradi vitaminov skupine B in holina preprečuje slab holesterol, bolezni srca in ožilja ter nastajanje žolčnih kamnov. Proso izboljšuje vid, pospešuje potenje in odvajanje vode. Proseno kašo priporočajo ljudem, ki imajo težave z lasmi, kožo in alergijami, z zobmi, nohti in z nespečnostjo.

V prehrani uporabljamo oluščeno zrnje – kašo. Kašo pripravljamo kot samostojno jed, kuhano na vodi ali v mleku, ali pa kot prilogo, skupaj z zelenjavo. Prav tako jo uporabljamo za narastke ali celo kot slaščico. Iz prosene, pšenične in pirine moke lahko spečemo odličen polnovreden kruh. Proso lahko tudi kalimo. Kalčke uporabimo kot dodatek k solatam in prilogam, iz poganjkov tudi stisnemo sok. Iz prosa pridobivajo škrob in alkohol, delno nakaljeno proso pa je v pivovarstvu surovina za slad.
Učenci so med številnimi recepti izbrali in pripravili prosen narastek z rozinami. Bil je več kot odličen. Učenci so dejali, da je ta narastek celo boljši, od njim bolj poznanega, riževega narastka. Predlagali so, da ga vključimo v ponudbo šolskih kosil.

V. SKLEP

Žita in žitni izdelki so med učenci ena izmed manj poznanih skupin ogljikohidratnih živil. Predvsem v smislu možnosti priprave posameznih jedi iz njih. Tudi hranilno vrednost žit ne poznajo niti ne njihove zdravilne učinke na organizem. Ob iskanju vsakršnih informacij o žitih in žitnih je dejstvo pripeljalo do nepričakovanega medpredmetnega učinka – poleg gospodinjstva še z zgodovino, geografijo, biologijo, kemijo tudi matematiko. Lahko bi medpredmetno povezali tudi z glasbo in likovnim poukom in še bi se kaj našlo ko naša domišljija dobi krila.
Neprecenljivo spoznanje je, da vedno, kadar učenci sami brskajo za informacijami, sami zberejo ideje, jih za povrhu še udejanjijo, v našem primeru skuhajo, dosežemo popolnoma nov nivo in kakovost učenčevega znanja. In to je tisto kar si kot učitelji vedno želimo. Na ta način bi lahko projektno delali na katerikoli temi iz katerega koli področja.
Ker se večina učencev ob besedi polnozrnati izdelki kar zmrazijo je takšen dan z vidika promocije žit in žitnih izdelkov neprecenljiv. Učenci so izbrali, pripravili in pojedli jedi, ki jih sicer, če pri tem ne bi sami sodelovali, po vsej verjetnosti ne bi niti poskusili. Tako pa so celo predlagali posamezne jedi, da jih vključimo v šolsko prehrano, bodisi v okviru malice ali kosila. Mlečna prosen kaša ali pa ajdova kaša s suhimi slivami, skuto in cimetom bi lahko bila odlična, zdrava in polnovredna malica. Paradižnikova juha s proseno kašo, ajdova kaša v solati, ajdov kolač, ješprenova mineštra in še kaj bi se našlo… to bi bilo odlično šolsko kosilo. Na degustacije so povabili tudi ostale sošolce in učitelje, da bi slišali njihovo mnenje. Tudi oni so bili s pripravljenimi jedmi več kot zadovoljni. In ker dober glas seže v deveto vas, bi

verjetno privabili vsaj še nekaj učencev, da bi te jedi, v sklopu malice ali kosila, poskusili in tudi pojedli.

Vsaka sprememba v šolskem jedilniku zahteva svoj čas, da otroci sprejmejo novo jed in se nanjo tudi privadijo. Tudi starši. Vsak dan je namreč več tistih, ki jim je mar za šolsko hrano in jedilnik redno spremljajo. In prav je tako. Za zdravje naših otrok gre. In ker zdravje gre tudi skozi želodec je prav, da je šolsko okolje tisti prostor ki vzgaja, uvaja in nenazadnje skrbi za visoko kakovostne obroke vsem učencem.. Učitelji ga lahko s svojimi dejavnosti v sklopu pouka odlično podpremo.

LITERATURA IN VIRI

[1] www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf (18.11.2017)

[2] https://sl.wikipedia.org/wiki/Proso (18.11.2017)

[3] https://www.bodieko.si/proso (18.11.2017)

[4] https://www.bodieko.si/ajda (18.11.2017)

[5] M. Zupančič, M. Simčič, Vodnik zdrave prehrane, Ljubljana 1991.

[6] https://sl.wikipedia.org/wiki/Je%C4%8Dmen (18.11.2017)

Uhernik Janja

POMEN GIBANJA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Članek govori o načinu poučevanja tujega jezika (angleščine) pri mlajših učencih s pomočjo gibanja in zakaj je gibanje pomembno pri poučevanju otrok v tem obdobju. Predstavljena je metoda popolnega telesnega odziva (Total Physical Response), njene prednosti in uporaba v praksi. Na kratko so razložene povezave športa s tujim jezikom, ob koncu članka pa je navedenih nekaj primerov gibalnih dejavnosti, iger in pesmi, ki jih lahko učitelj poučuje s pomočjo gibanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, tuji jezik, metoda popolnega telesnega odziva, igre, pesmi.

THE MEANING OF MOVEMENT IN FOREIGN LANGUAGE COURSES

ABSTRACT

The article deals with the method of teaching foreign language (English) to young learners through movement, and why it is important to teach children through movement during this period. The Total Physical Response method is presented with its advantages, and the use of it in practice. Briefly, the connections of sport with a foreign language are explained, and at the end of the article there are some examples of movement activities, games and songs that the teacher can teach with the help of the movement.

KEYWORDS: movement, foreign language, full body response method, games, songs.

I. UVOD

Znanje tujega jezika je v današnjem času zelo pomembno, saj se na ta način lažje povežemo s svetom in dobimo zaposlitev. Pomembno je, da se učenci hitro začnejo učiti tujega jezika, vendar učitelji pri tem ne smemo pozabiti na pomen gibanja za mlajše učence. Gibanje in igra imata pri poučevanju tujega jezika zelo pomembno vlogo, zlasti če gre za mlajše učence, saj imajo ti še vedno zelo izrazito potrebo po tem. Če ju pri pouku veliko uporabljamo, učenci lažje usvajajo novo besedišče, hkrati pa jim ne odvzamemo časa, namenjenega igri. To je razlog, zakaj je dobro, da učitelji poznajo metodo popolnega telesnega odziva (Total Physical Response) in jo uporabljajo pri urah tujega jezika zlasti v zgodnjem obdobju.

II. POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Otroci v prvih letih življenja svet okoli sebe dojemajo preko gibanja, zato mlajši učenci nujno potrebujejo gibanje tudi pri pouku. V zgodnjem obdobju se otroci učijo predvsem s poskušanjem in gibanjem, saj se na ta način prilagajajo na svojo okolico. Šele v kasnejših življenjskih obdobjih nastopita mišljenje in predstavljanje (Zimmer, 1993). Otrok se v prvih razredih osnovne šole uči z uporabo giba, ki je njemu najbolj naraven način, saj slednjega obvladuje že od rojstva (Griss, 1998, p. 1) (Ržišnik, 2011).

III. GIBANJE PRI POUKU TUJEGA JEZIKA

Za zgodnje poučevanje tujega jezika je značilno, da temelji na igri in različnih gibalnih aktivnostih. Zaradi slednjega učenci izgubijo občutek, da se učijo, saj mislijo, da se igrajo. Ker učenci v tem obdobju hitro pozabljajo, kar so se naučili, je potrebno pri pouku vključevati raznolike dejavnosti. Gibalne dejavnosti ne pripomorejo le k popestritvi učnih ur, ampak povečujejo notranjo motivacijo učencev za učenje tujega jezika. Pri tem so bolj sproščeni in si hitreje zapomnijo nove angleške izraze. Gibanje je v pomoč učiteljem tudi zato, ker lahko zaradi slednjega komunicirajo z učenci pretežno v tujem jeziku (npr. učitelj da navodilo v angleščini, nato pa ga pokaže še gibalno). Seveda je potrebno sprotno preverjati razumevanje učencev, predhodno pa je potrebno pred gibalnimi aktivnostmi postaviti jasna pravila obnašanja, saj lahko tovrstne aktivnosti hitro pripeljejo do velikega nemira v razredu. K večjemu vnosu gibanja pri pouku tujega jezika pripomore tudi metoda popolnega telesnega odziva.

IV. KAJ JE METODA POPOLNEGA TELESNEGA ODZIVA?

Metodi popolnega telesnega odziva strokovnjaki na kratko pravijo tudi TPR metoda (Totally Physical Response). Popolni telesni odziv je celosten pristop učenja tujega jezika, ki ga je leta 1965 izumil ameriški pedagog in profesor psihologije Dr. James Asher. Asher pravi, da je ta način poučevanja zelo spontan, saj izhaja iz učenja maternega jezika.
Asherjeva teorija pravi, da je potrebno pogledati, kako se novorojenčki učijo prvega jezika. Predno začnejo govoriti, se otroci najprej telesno odzivajo na jezik z gibanjem in na koncu, ko

so pripravljeni, spregovorijo. Tudi pri učenju tujega jezika je možno prepoznati »tiho dobo«, med katero učenec absorbira nov jezik, a nima poguma, da bi ga samozavestno reproduciral. S poučevanjem preko TPR metode učitelj zavzame vlogo starša – otrokom daje ukaze, namige s pomočjo mimike, kretenj, učenci pa se gibalno odzivajo. Učitelj pove angleško besedo (npr. point) ali frazo (npr. open your notebook) in to demonstrira. Učenci to ponovijo za njim, učitelj pa se odzove s spodbudo na pravilne odzive – kot bi se starši. Na ta način se spodbuja učenje, učenci pa dobijo pogum, da naredijo naslednje korake v učenju tujega jezika (prevzamejo besedo ali frazo, jo ponovijo, uporabijo) (Dyson, a. s.).

V. UČENJE S POMOČJO METODE POPOLNEGA TELESNEGA ODZIVA

S pomočjo te metode lahko učence naučimo pozdravljanja, osnovnih navodil za delo v razredu, pesmi, uporabimo pa jo lahko tudi pri pripovedovanju zgodb in različnih igrah, ki jih bom predstavila na koncu članka. Učencem predstavlja tovrsten način učenja manj stresa, hkrati pa v njih povečuje motivacijo za delo. Sama pri pouku tujega jezika uporabljam veliko gibanja, saj učencem, ki ne razumejo tujega jezika, na ta način pokažem pomene posameznih besed in stavčnih struktur. Po navadi gibalne aktivnosti podprem tudi s slikovnimi karticami. Ugotovila sem, da si učenci s pomočjo učenja preko gibanja stvari hitreje zapomnijo, pri nekaterih učencih pa se je izkazalo, da je njihovo pomnjenje trajnejše. Delo po TPR metodi omogoča učencem večjo aktivnost pri pouku, kot zelo uporabna pa se je izkazala pri gibalnih tipih učencev, ki potrebujejo veliko gibanja, ki jim omogoča lažje učenje.

VI. PREPLETANJE CILJEV TUJEGA JEZIKA S CILJI ŠPORTA

Pouk angleškega jezika se v zgodnjem obdobju zelo prepleta s cilji športa. Predmet šport vključuje igro kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje pri vsaki uri (UN, p. 4), pri pouku tujega jezika pa se jo vključuje kot način sproščenega in celostnega učenja, ki povezuje cilje skoraj vseh predmetov v prvem triletju (UN, p. 49). Gibanje je pri pouku tujega jezika pomemben dejavnik ustvarjalnega ponazarjanja pomena, ki presega meje govora. Pomembni cilji tujega jezika so tako kot pri športu tudi razvijanje zmožnosti, kot so medsebojno sodelovanje, sprejemanje drugačnosti in medkulturni dialog (UN, p. 7). Pouk tujega jezika lahko povežemo s športom v okviru orientacije v prostoru (gor, dol, naprej, nazaj …), ponazarjanja nekaterih živali, pravljičnih junakov s pantomimo, metanjem žoge, izražanjem občutkov in razpoloženj s pomočjo gibanja, s sodelovanjem v igrah s hojo in tekom … (UN, p. 10–18). Potreba po gibanju je ena izmed razvojnih značilnosti učencev prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, zato morajo biti sestavine športa poleg samostojnih dejavnosti po predmetniku tudi sestavni del učenja tujih jezikov (kot uvodne motivacije, igre za sprostitev, zaključek) (Belak et al., 2010, p. 24).

VII. PRIMERI GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI POUKU TUJEGA JEZIKA

Zaradi vsega zgoraj navedenega je že od prve šolske ure pri pouku tujega jezika dobro, da začnemo učitelji zlasti pri mlajših učencih uporabljati gibanje. Že pri samem **pozdravu** (npr.

Hello!) lahko sočasno z izreko le-tega še pomahamo. Nato postopoma preidemo na gibanje pri **izvajanju prvih ukazov/navodil** (npr. vstani, usedi …). Tudi pri **obravnavi besedišča** lahko uporabljamo veliko gibanja (npr. pri poimenovanju posameznega vozila pokažemo še gib zanj). V pomoč so lahko tudi slikovne kartice, ki pomen posameznih besed in fraz še podkrepijo.
Med samim poukom pa uporabljam veliko iger, ki zahtevajo gibanje. Slednje bom predstavila v nadaljevanju.

Simon reče (Simon says) je igra, pri kateri učenci poslušajo navodilo učitelja in ga potem izvedejo (npr. dotakni se nekaj rumenega, naredi 10 poskokov …).
Številke se zamenjajo (Numbers swap your seats) je igra, pri kateri učenci sedijo v krogu. Vsak učenec dobi svojo kartico s številko. Ko pokličem določeno številko, morajo učenci s številko, ki sem jo izrekla, čim prej zamenjati svoja mesta. Na enak način lahko priredimo igro tudi za ostale teme (npr. barve, živali, vreme …).
Zelo zanimiva igra za otroke je tudi **Živali na kmetiji (Farm animals)**. Na stene učilnice po navadi pritrdim kartice z živalmi, ki označujejo njihove domove. Učence razdelim v skupine: krave, pujsi, ovce, konji. Nato zakličem npr. »Cows-pigs!« in skupini morata na moj znak zamenjati prostor. Skupina, ki pride zadnja, mora poimenovati živali na slikovni kartici, ki jo izžreba.

Velikokrat igramo tudi igro **Opazujem z malim očesom (I spy with my little eye)**, s pomočjo katere z učenci utrjujem poznavanje barv. Najprej predvajam glasbeni posnetek If you are wearing red. Po poslušanju jim dam ukaz (npr. Find something blue.), ki ga morajo izpolniti. Poiskati morajo predmet z izrečeno barvo, ki jo morajo nato glasno poimenovati.
Gibalna igra, ki se jo otroci zelo radi igrajo, je tudi igra **Dotakni se (Touch).** Na stene učilnice pritrdim slikovne kartice na določeno temo (npr. poklici). Učence razdelim v skupine in nato po en učenec iz skupine sodeluje v igri. Ko izrečem določen poklic na slikovni kartici, morajo to čim prej poiskati in se je dotakniti (npr. Touch the pilot flashcard.). Učenec, ki se prvi dotakne kartice, prisluži svoji skupini točko.

Učencem lahko popestrimo računanje z igro **Zabavno računanje (Fun calculating).** Za igro je potrebno izdelati tarčo, ki ima izrezanih več lukenj. Vsaka od njih je vredna določenega števila točk. Učenci imajo nalogo, da zadenejo luknjo s čim večjim številom točk. Na voljo imajo dva poskusa. Točke obeh poskusov morajo sešteti. Zmaga tisti učenec, ki zadane največ točk.

Pri učencih, ki se začenjajo učiti jezika, se pogosto igramo igro **Abra kadabra (Abra cadabra).** Ko izrečem besede Abra kadabra, jih začaram v določen predmet (npr. vozilo) ali žival. Naloga učencev je, da potem z gibanjem prikazujejo predmet ali žival.
Pogosto dam učencem tudi slikovne kartice, ki jih morajo pokazati s pomočjo **pantomime (**gibanja, čustva, vozila …), ostali učenci pa ugotavljajo, kaj ponazarjajo.
Veliko gibanja pa uporabljam tudi pri poučevanju različnih **pesmi**. Da si učenci besedilo lažje zapomnijo, ga ponazorimo še z gibanjem. Pogosto izbiram pesmi, v katerih se besedilo

ponavlja, da si ga lažje in hitreje zapomnijo. Primeri takšnih pesmi so npr. Head, shoulders, knees and toes ali Hokey Pokey za učenje delov telesa, Rhyme if you are wearing red za učenje barv in različnih vrst gibov, Freeze za učenje različnih vrst gibov … Z učenci najprej poslušamo pesem, nato pa se jo naučimo s posnemanjem. Najprej posnemajo samo gib, nato pa spontano še zapojejo.

Metodo popolnega telesnega odziva pa lahko uporabimo tudi pri **zgodbah**. Učenci lahko igrajo določene dele zgodbe med samim poslušanjem. Lahko se dogovorimo, da odigrajo le posamezne dejavnosti v zgodbi med poslušanjem (npr. v zgodbi Wheels go round lahko odigrajo prizore, ko se vrtijo kolesa ali zvoke posameznih vozil). Lahko preprosto vstanejo, ko govori določen lik iz zgodbe, oz. naredijo kakšen drug dogovorjen gib. Lahko poslušajo zgodbo in kažejo na ilustracije, ko omenimo dogodek, ki ga ilustracije prikazujejo (Dyson, a. s.).

VIII. ZAKLJUČEK

Učitelji zgodnjega poučevanja tujega jezika smo tisti, ki lahko vplivamo na to, da se učenci jezika učijo na spontan in čim manj stresen način. K temu pripomore čim večja uporaba različnih gibalnih dejavnosti in iger ter metode popolnega telesnega odziva. Hkrati pa ne smemo pozabiti na to, da imajo učenci, ki se prvič srečajo s tujim jezikom, tako imenovano »tiho dobo«, ko jezik usvajajo s pomočjo poslušanja in ga še ne reproducirajo. To je zanje nekaj naravnega, saj so se na ta način naučili tudi maternega jezika. Upoštevajoč vse navedeno bomo povečali motivacijo učencev za nadaljnje učenje tujega jezika, saj ne bodo pod pritiskom in bo učenje steklo na bolj spontan način.

LITERATURA IN VIRI

Belak, S. … (et. al.). Pot v večjezičnost – zgodnje učenje tujih jezikov v 1. VIO osnovne šole. Zgledi CLILL-a. Pridobljeno s 1. 11. 2017 na http://www.zrss.si/pdf/vecjezicnostclil.pdf

Dyson, L. (a. s.). Children Learning English as a Foreign Language – Total Physical Response in Pre-primary Language Learning. Pridobljeno s 1. 11. 2017 s na http://www.pearsonlongman.com/mylittleisland/ae/downloads/TPR-in-pre-primary-language-teaching.pdf?WT.mc_id=MLIamengARTICLE

Ržišnik, A., 2011. Ustvarjalni gib pri učenju in poučevanju tujega jezika v osnovni šoli . Diplomsko delo. Mesto izdaje: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Super simple songs, 2014. www.youtube.com. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=jYAWf8Y91hA (31. 10. 2017).

Super simple songs, 2014. www.youtube.com. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=WX8HmogNyCY (31. 10. 2017).

Super simple songs, 2014. www.youtube.com. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=V-GzlBEQM-Q (31. 10. 2017).

Rhyme if you are wearing red, 2014. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=dxN2pkWvBHI (6. 11. 2017)

Uranjek Igor

ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE

POVZETEK

Na Srednji zdravstveni šoli Celje želimo, da bi v športno dogajanje na šoli zajeli čim več dijakov. Zato smo se že pred leti, ko smo se vselili v novo šolo, odločili za izvajanje medrazrednih športnih tekmovanj, katerih zaključek smo umestili v praznični decembrski čas. Nekatere športne panoge so vključene od začetka, druge smo izvajali samo kakšno leto, trudimo pa se uvajati tudi novosti. Na zaključnem tekmovanju se pomerijo predstavniki letnikov v nogometu med dijaki, odbojki med dijakinjami, mešani pari v badmintonu in trojke v košarki. Dogajanje popestrijo plesalci, mažoretke in telovadci, ki se sicer redko predstavijo sošolcem. Pomembno se nam zdi, da so tekmovanja pri dijakih dobro sprejeta, se jih radi udeležujejo in pričenjajo sodelovati pri organizaciji in izvedbi.

KLJUČNE BESEDE: srednja šola, šport, šolska športna tekmovanja, odbojka, nogomet, košarka, badminton, ples.

SCHOOL SPORTS COMPETITIONS IN SECONDARY SCHOOL FOR NURSES CELJE

ABSTRACT

In Secondary school for Nurses Celje we wish to involve as many students as possible in our sports activities. Because of that we decided to conduct competitions among classes in different sports. This finishes every year with an event in december just before holidays. Some sports activities are in it from the start, other have been dismissed and we try every year to promote new things. In this final competition representatives of grades compete among each other in footbal for boys, voleyball for girls, badminton for mixed couples and street basketball. We encourage dancers, majorettes and gymnasts to perform in this event. It is important for us that competitions are well accepted among students, they like to compete and even starts to participate in organisation of events.

KEYWORDS: secondary school, sport, school sports competitions, voleyball, football, basketball, badminton, dancing.

I. UVOD

Srednja zdravstvena šola Celje je bila ustanovljena leta 1954. Z razvojem Splošne bolnišnice Celje in večanjem potreb po zdravstvenih delavcih se je razvijala in rastla tudi šola. S povečanim vpisom so se začele pojavljati prostorske težave na vseh področjih poučevanja. Pouk je potekal v dveh izmenah, gostovali smo na različnih lokacijah, najemali prostore v hišah, kar je pomenilo veliko organizacijsko in logistično težavo. Od prvotno vpisanih 52 dijakinj je imela šola v letu 2005, ko smo se preselili v novozgrajene prostore, 31 oddelkov in 963 dijakov in dijakinj. Sedaj izvajamo tri izobraževalne programe, imamo vpisanih 1045 dijakov in dijakinj, ki so razvrščeni v 34 oddelkov.

Pouk športne vzgoje smo izvajali tako, da je profesor učil en razred, v katerem so bili dijaki in dijakinje. Poučevali smo v najetih športnih dvoranah in zunanjih igriščih, starih dvoranah, ki niso bile več primerne za učenje, novejših zasebnih dvoranah in fitnesih, ki niso omogočali ukvarjanja z različnimi športnimi panogami.

Leta 2005 smo se vselili v moderno opremljeno šolo, ki ima veliko športno dvorano z dvema enotama, plesno dvorano z ogledali, kardio napravami in mizami za namizni tenis ter zunanjim igriščem za mali nogomet. Kasneje smo v ograjenem šolskem parku zgradili še jamo za skok v daljino z zaletiščem iz tartana. Pouk sedaj izvajamo v skupinah, ki so združene po spolu.

II. ŠOLSKA ŠPORTNA TEKMOVANJA

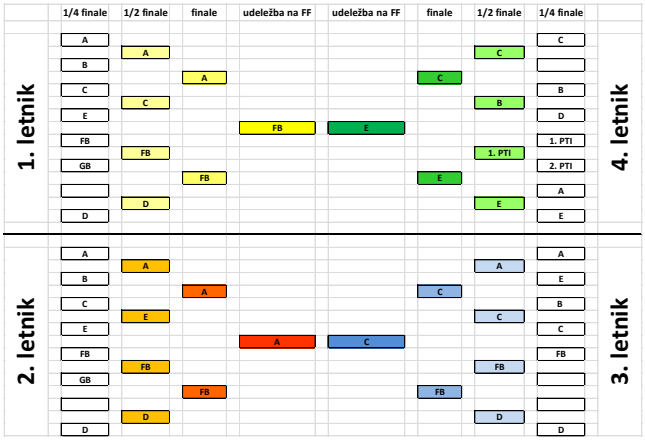
A. Vsebine tekmovanj

Z vselitvijo v novo šolo smo želeli izkoristiti objekt in opremo, nad katero smo bili navdušeni, saj smo bili pred tem vajeni povsem drugačnih razmer. Svoje navdušenje smo želeli prenesti tudi na dijake in dijakinje. Zato smo se odločili pripraviti športni dogodek, na katerem se bodo lahko predstavili dijaki, tekmovali med seboj ter navijali za svoje sošolce in sošolke v različnih športnih panogah. Po dogovoru v aktivu športne vzgoje in ob podpori vodstva smo se odločili zaključek šolskih športnih tekmovanj umestiti v december. Izvajamo ga v zadnjem tednu pred počitnicami, ko je tudi vzdušje v šoli že praznično in sproščenost zaradi tekmovanj ne vpliva preveč na potek pouka.
Že od samega začetka za dijake organiziramo tekmovanje v malem nogometu (4+1) in za dijakinje v odbojki (6:6). že od Kmalu smo dodali tudi badminton mešanih parov, ki se je dobro prijel. Kasneje, ko so dijaki pokazali interes, smo dodali še tekmovanje trojk v košarki na en koš. Eno leto smo izvajali tudi namizni tenis, ki pa med dijaki ni bil najbolje sprejet, zato smo ga opustili. Dogodek je organiziran tako, da je med tekmami nekaj odmora, ki ga izkoristimo za nastope plesalcev, mažoretk, telovadcev in drugih športnikov, ki tako predstavijo svojo dejavnost pred celo šolo.

B. Nogomet za dijake

Tekmovanje v nogometu poteka po sistemu izločanja. V prvem krogu se najprej pomerita med seboj razredni ekipi, ki imata skupaj pouk športne vzgoje. Na ta način ni nobenega manjkanja

pri pouku. Za drugi in tretji, zadnji krog pred zaključnim tekmovanjem pa se dogovarjamo, da ekipa enega oddelka pride k uri športne vzgoje drugega oddelka in odigramo tekmo. Na tak način dobimo zmagovalce letnikov, ki se na zaključnem tekmovanju pomerijo med seboj. Polfinalnih parov na zaključku ne žrebamo temveč smo se odločili za tekmovanje 1. proti 4. letniku in 2. proti 3. letniku, kar prikazuje slika 1. Profesorji so na takšen način dela in izostanek dijakov od pouka navajeni in odsotnost dijakov pri uri ne predstavlja večjih težav.
Dijakom uvrstitev na zaključek tekmovanj veliko pomeni. Nekateri razredi se organizirajo in si natisnejo majice za to tekmovanje, kar lahko vidimo na sliki 2.

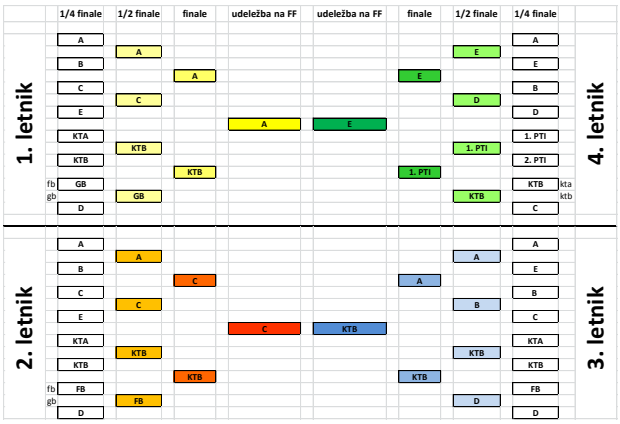


Slika 1: Razpored tekmovanja v malem nogometu za dijake 2016.

Slika 2: Nogometaši v lastnih dresih.

C. Odbojka za dijakinje

Tudi tekmovanje v odbojki za dijakinje poteka po sistemu izločanja. V prvem krogu se najprej pomerita med seboj razredni ekipi, ki imata skupaj pouk športne vzgoje. Za drugi in tretji, zadnji krog pred zaključnim tekmovanjem se prav tako dogovarjamo, da ekipa enega oddelka pride k uri športne vzgoje drugega oddelka in odigramo tekmo. Na tak način dobimo zmagovalke letnikov, ki se na zaključnem tekmovanju pomerijo med seboj. Polfinalnih parov na zaključku ne žrebamo, saj smo se tudi pri dekletih odločili za tekmovanje 1. proti 4. letniku in 2. proti 3. letniku enako, kot pri nogometu, kar prikazuje slika 3. Tudi dekleta se uredijo v enotne majice, kot vidimo na sliki 4.

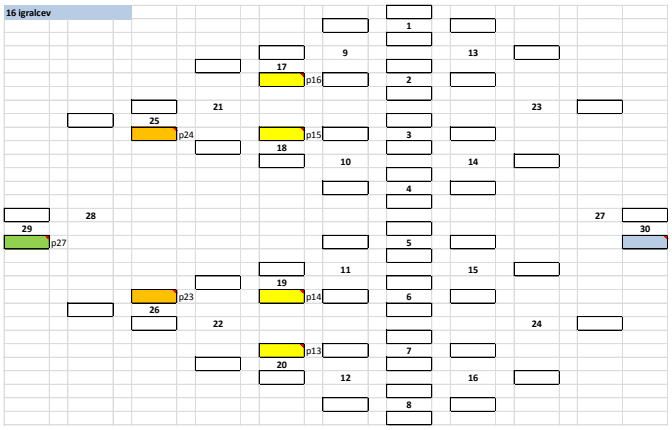


Slika 3: Razpored tekmovanja v odbojki za dijakinje 2016.

Slika 4: Ekipa deklet v razrednih dresih.

D. Badminton mešanih parov

Za badminton mešanih parov smo se odločili, ker gre za neagresiven in nekontakten šport, pri katerem lahko dijaki in dijakinje sodelujejo brez večje nevarnosti za poškodbe. Ker v razredu ni dovolj fantov, da bi oblikovali samo mešane pare, dovolimo skupaj nastopati dvema dekletoma, ki so tudi že zmagale na zaključnem tekmovanju. Pare vidimo na sliki 6. Na šoli imamo v veliki dvorani na voljo 6 igrišč za badminton. Pri urah športne vzgoje običajno dva tedna posvetimo igranju badmintona. V tem času dijake seznanimo s pravili igre oz. pravila v višjih letnikih le ponovimo. Prvi del kvalifikacij izvedemo na način dvojne eliminacije v razredu, s čimer dobimo par, ki zastopa razred v drugem delu tekmovanja. Tega izvedemo v dveh urah, udeležijo pa se ga lahko zmagovalci razredov. Tudi drugi del kvalifikacij izvedemo po sistemu dvojne eliminacije, pri čemer dobimo štiri najuspešnejše pare, ki se med seboj pomerijo na zaključku v decembru. Sistem tekmovanja prikazuje slika 5. Polfinalna para v badmintonu določimo z žrebom.



Slika 5: Sistem dvojne eliminacije za badminton.

Slika 6: Udeleženci tekmovanja v badmintonu.

E. Košarka 3:3 na en koš

Ko so dijaki izrazili željo, da bi se na zaključku šolskih športnih tekmovanj pomerili tudi v košarki, smo zamisel radi sprejeli. Tako organiziramo tekmovanje trojk, ki ga izvedemo v dveh urah ob koncu pouka. Za udeležbo na tekmovanju zberemo prijave in opravimo žreb prijavljenih ekip v skupine. Če so na šoli še dijaki, ki so se v prejšnjem šolskem letu uvrstili na zaključno tekmovanje, je žreb delno delegiran, saj takšne ekipe ločimo takoj v različne skupine. Ekipe najprej odigrajo v skupinah vsaka z vsako. Ker omejimo posamezno tekmo na 10 minut, lahko natančno določimo, koliko časa bo trajalo tekmovanje. Razpored tekem v skupinah določimo s pomočjo Bergerjevih tabel. Pri vodenju tekmovanja si pomagamo s tabelami, kar prikazuje slika 7. V drugi del tekmovanja, ki poteka na izločanje, napredujejo po dve ali štiri ekipe iz vsake skupine. Število prilagodimo glede na število prijavljenih ekip. Če napredujeta po dve ekipi, odigramo samo četrtfinale, sicer pa tudi osmino finala. Zmagovalne ekipe četrtfinala se uvrstijo na zaključno tekmovanje, kar vidimo na sliki 8. Polfinalna para tudi pri košarki določimo z žrebom.

	ekipa	točke	d	i	točke	d	i	točke	d	i	SKUPAJ	RAZLIKA	razpored tekem			
1	ne vem	2	17	7	2	24	6	2	27	4	6	51	1 rekreacijski koš.	izabelaiačega	2 ne vem	powepuffgirls
2	rekreacijski koš.	0	9	16	0	6	24	0	5	10	0	-30	3 ne vem	rekreacijski koš.	4 izabelaiačega	powepuffgirls
3	izabelaiačega	2	16	9	2	10	8	0	4	27	4	-14	5 ne vem	izabelaiačega	6 rekreacijski koš.	powepuffgirls
4	powepuffgirls	0	7	17	0	10	8	2	10	5	2	-3	rumena skupina			
1	minaič	0	10	12	0	10	16	2	17	5	2	4	1 tigrčki	negovalci	2 minaič	ninja želve
2	tigrčki	2	18	5	2	16	10	0	6	10	4	15	3 minaič	tigrčki	4 negovalci	ninja želve
3	negovalci	0	5	18	0	4	15	0	5	17	0	-36	5 minaič	negovalci	6 tigrčki	ninja želve
4	ninja želve	2	12	10	2	15	4	2	10	6	6	17	rdeča skupina			
1	neke malo	2	11	8	2	25	5	2	14	8	6	29	1 smoprobal	trioadio	2 neke malo	super miši
2	smoprobal	0	5	16	0	5	25	0	3	19	0	-47	3 neke malo	smoprobal	4 trioadio	super miši
3	trioadio	2	16	5	1	8	8	0	8	14	3	5	5 neke malo	trioadio	6 smoprobal	super miši
4	super miši	0	8	11	1	8	8	2	19	3	3	13	zelena skupina			
1	švedi	2	10	7	0	15	20	2	9	7	4	0	1 trije prašički	krneki	2 švedi	excalibur
2	trije prašički	0	14	17	2	20	15	2	12	5	4	9	3 švedi	trije prašički	4 krneki	excalibur
3	krneki	2	17	14	2	12	5	0	7	9	4	8	5 švedi	krneki	6 trije prašički	excalibur
4	excalibur	0	7	10	0	5	12	0	5	12	0	-17	modra skupina			

Slika 7: Sistem igranja košarke v skupinah.

Slika 8: Udeleženci zaključnega tekmovanja v košarki.

F. Druge dejavnosti in nagrade

Odmore med tekmami zapolnimo s plesnimi točkami, kjer se dijaki in dijakinje predstavijo bodisi s skupinskimi ali posameznimi nastopi. Natopijo mažoretke ali dekleta, ki vadijo twirling. Predstavili smo nastop dijakov, ki so se ukvarjali z mono bikom, skoke na mali in veliki prožni ponjavi ter telovadko z vajo na parterju. Dijaki radi nastopijo pred sošolci in tako pokažejo, kaj znajo. Veseli nas pester izbor športnih panog, ki je predvsem odvisen od tega, s katerimi dejavnostmi se dijaki v posameznem letu ukvarjajo.

Šola vsem, ki so se uspeli uvrstiti na zaključek šolskih športnih tekmovanj, podari simbolne praktične nagrade. Najuspešnejše ekipe oz. par prejmejo sedaj že zaželene nagrade. Ker izobražujemo dijakinje v programu kozmetični tehnik, smo se odločili, da dekleta zadnjega letnika podarijo masažo telesa in nego obraza zmagovalnim ekipam. Dekleta dobijo modele za prakso, ki jih običajno nimajo, zmagovalne ekipe pa izkušnjo, ki jim ostane v spominu. Izberemo tudi najboljšega nogometaša, košarkarja in odbojkarico. Ti prejmejo unikatno majico šole z napisom naj nogometaš, naj košarkar in naj odbojkarica za tekoče leto. Veselje ob osvojeni majici je veliko, kot lahko vidimo na slikah 9, 10 in 11. Nekateri to majico kasneje nosijo na vsaki uri športne vzgoje.

Slika 9, 10 in 11: Dijaki so zelo veseli majice, ki si jo priigrajo s svojim trudom.

III. SKLEP

Ko smo pričeli z izvajanjem zaključka šolskih športnih tekmovanj, smo želeli predvsem popestriti in vsebinsko zapolniti dan pred novoletnimi počitnicami. Tekmovanje je preraslo v dogodek, ki se ga dijaki veselijo in pripravljajo nanj. Sedaj že sami usklajujejo tekmovanja v drugem in tretjem krogu, sporočajo število zadetkov za vodenje lestvice naj strelcev … Z izdelavo navijaških rekvizitov, plakatov in zastav so v dogajanje vključeni tudi tisti dijaki iz razreda, ki neposredno ne tekmujejo v ekipah. S spodbujanjem športnega navijanja dijake vzgajamo za obnašanje na športnih prireditvah, kjer je dovoljeno in zaželeno, da pokažejo svoja čustva, so lahko glasni in se sprostijo. Med kvalifikacijami in zaključnim tekmovanjem z dijaki vzpostavimo boljši, pristnejši stik, kar nam pomaga pri lažjem oblikovanju šolskih ekip v različnih športnih panogah. Rečemo lahko, da je učinek zaključka šolskih športnih tekmovanj presegel prvotne cilje in nas vsako leto znova preseneča. Kljub organizacijsko zahtevnemu delu, ki terja vključenost vseh športnih pedagogov, pozitivni učinki šolskih športnih tekmovanj odtehtajo trud.

ZAHVALA

Zahvaljujem se kolegom iz aktiva športne vzgoje na Srednji zdravstveni šoli Celje, s katerimi že več let pripravljamo naš zaključek šolskih športnih tekmovanj. Brez njihove pomoči in sodelovanja ne bi mogli pripraviti več let trajajočega športnega utripa na šoli. Zahvaljujem se sedanjemu in prejšnjemu vodstvu šole, ki ima oz. je imelo posluh tudi za športno dogajanje na šoli, tako da se lahko kar največ dijakov najde v njem.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Tušak, " Problemi in smernice motivacijskih intervenc pri športni vzgoji," v Zborniku 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica 7.-9. november 2002, str. 35-37.

[2] D. Boben, V. Zabukovec, "Situacijsko vodenje in njegova uporaba pri delu športnih pedagogov," v Zborniku 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica 7.-9. november 2002, str. 40-45.

[3] V. Štemberger, "Samopodoba otroka in vplivi na oblikovanje le-te," v Zborniku 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Kranjska Gora 25.-27. oktober 2001, str. 553-559.

[4] Razvoj srednje zdravstvene šole v Celju. Pridobljeno s http://www.szsce.si/sola/o-soli/zgodovina/

[5] Turnirski razporeditveni sistemi. Pridobljeno s https://sl.wikipedia.org/wiki/Turnirski_razporeditveni_sistemi#.C5.A0vicarski_sistem

Urbanija Aljaša

SPOLNOST MLADOSTNIKA NA POTI V ODRASLOST

POVZETEK

S projektom Spolnost mladostnika »Zakaj me ni prinesla štorklja?« smo na Srednji šoli Zagorje začeli izvajati niz aktivnosti v učno-pedagoškem procesu, ki dijakom in njihovim staršem pomagajo prebroditi obdobje, ko mladostnik vstopa v svet odraslih. Projekt smo zastavili tako, da dijaki pod mentorstvom profesorjev pripravijo in izvedejo aktivnosti, s katerimi spoznajo zgradbo in funkcijo svojega telesa, kako se otrok razvija in odrašča, probleme, ki jih doživljajo, ko spoznavajo spolnost, tudi pod vplivi svojih vrstnikov, medijev. Dijaki so samostojno izvajali izobraževalne delavnice na različnih stopnjah izobraževanja od vrtca do prve in tretje triade v OŠ. S pomočjo mentorjev so sestavili tudi bogat vir učnih gradiv.

Z različnimi delavnicami so na inovativen način med seboj povezali različna predmetna področja kot so biologija, vzgoja za zdravje, sociologija, psihologija ter spodbudili medvrstniško in medgeneracijsko poučevanje.

KLJUČNE BESEDE: projektno učno delo, medvrstniško poučevanje, medpredmetne povezave, inovativni učni pristopi, spolnost mladostnika.

TEENAGE SEXUALITY ON THE PATH TO ADULTHOOD

ABSTRACT

Secondary School Zagorje has launched the project called Teenage Sexuality »The Stork did not Bring Me« as a series of teaching-learning activities. These activites help the students and their parents overcome the transition to the adulthood. The project is set up in a way that the students prepare and implement activities under the supervision and mentorship of teachers. Through these students learn about the structure and the function of our body, about child developement and child growth, about sex and sexuality and last but not least, about the problems the adolescents face when they learn about it. The students are often influenced by their peers and the media when they start learning about the topic. The students have prepared and actively worked in educational workshops meant for different educational stages (from kindergarten to primary school).

The workshops have intertwined various subjects in an innovative way. The subjects ranged from biology, education for health, sociology, psychology and have encouraged peer and intergenerational teaching and learning.

KEYWORDS: Project work, workshops, intergenerational teaching and learning, innovative teaching methods, teenage sexuality.

I. UVOD

Srednja šola Zagorje se je vključila v skupino izobraževalnih ustanov, ki v okviru ZRSŠ raziskujejo in uvajajo novosti na področju vzgojno-izobraževalnega dela. Projektna skupina si je izbrala temo spolnost mladostnika. V okviru izbrane teme si je postavila raziskovalno nalogo: Poiskati primerne metode za spoznavanje vsebin spolnosti. Zakaj smo se odločili za izbrano temo?
Postavili smo predpostavko, da je spolnost še danes v marsikateri družini tema, o kateri se neradi ali težko pogovarjajo. Hkrati pa v sodobnem svetu, polnem različnih informacij, mladostniki zelo hitro dostopajo do podatkov, ki jih ne razumejo, ali nepravilno uporabijo pri svojem odločanju. Namen projekta je torej razbiti tabu temo in mladostnikom približati zdravo spolnost na način, da se bodo v življenju pravilno odločali.

II. VPLIV STARŠEV

Iz sociooloških raziskav zadnjih let je razvidno, da je družina tista ustanova, ki ji ljudje najbolj zaupajo. Družina je svet, življenje, človeštvo in družba v malem. Je edinstvena celica, kjer se spletajo temeljne vloge človeškega bitja, spolne in generacijske – vloga moškega in ženske, vloga staršev in otrok. Bolj kot kje drugje se posameznikova osebnost oblikuje v družini. (Musek 1995:19)
Zagotovo so starši tisti, ki imajo vlogo primarnih socializatorjev svojih otrok in močan vpliv na vrsto prepričanj in načinov obnašanja. Starši s svojim vzgledom, reakcijami in ravnanjem vplivajo na spolnost svojega otroka. Njihovo intimno življenje, izkazovanje pozornosti, sprejemanje spolnosti otroci vidijo in razumejo kot nekaj, kar je za njih normalno in pravilno, zato si vsak otrok glede na pogoje v svoji družini razvije lastno predstavo o spolnosti.
Vsekakor pa je za vzgojo otrok največ vredno razumevanje in spoštovanje staršev med seboj in njihovo prilagajanje in zgledno upoštevanje vloge moškega in ženske .
Mladi se izogibajo pogovorom s starši, veliko mladih se v obdobju mladostništva zapre pred njimi. Pravzaprav si mladi ne želijo, da bi se starši z njimi pogovarjali karkoli o spolnosti. Celo jasno izrazijo, da se ne želijo pogovarjati z odraslimi. Mladi torej v družini pogosto nimajo vira informacij, podpore in nasvetov iz področja spolnosti. Starši so prvi vzgojitelji svojih otrok, s svojim zgledom jih učijo odnosa do spolnosti. Največkrat jim svetujejo, da še ne smejo imeti spolnih partnerjev. Nekateri starši so prepričani, daje bolje, da otroku ničesar ne povejo. Mnogo staršev tudi misli, da bodo s pogovorom o spolnosti spodbudili svoje najstnike k prezgodnji spolni aktivnosti. Vendar ne glede nato, kaj mislijo starši, pa otrokova radovednost in potreba po razumevanju spolnosti nimajo meja. Če ne izvejo pravega odgovora, si ustvarijo svojo predstavo, to pa je lahko zelo škodljivo.
Večina staršev je tudi prepričana, da danes njihovi otroci dobijo dovolj informacij v šoli.

III. VPLIV VRSTNIKOV

Prav tako postajajo vrstniki vse bolj pomembni pri odločitvah glede spolnosti. Vpliv in pritisk ostalih najstnikov velikokrat vpliva nato, kdaj bodo imeli mladostniki prvi spolni odnos, s

kom in kako. Večino informacij mladi dobijo prav od vrstnikov, vendar ravno zato ni nujno, da so te informacije pravilne.
Mladi se na področju spolnosti soočajo z mnogimi strahovi. Kot je strah pred nosečnostjo in pred bolečino, čeprav obstaja veliko literature in možnosti izobraževanja o kontracepciji in preprečevanju zanositve. Človeško telo je zelo kmalu fizično zrelo, kar pa ne pomeni, da je tudi čustveno.
Celo v primerih, ko je spolnost samo posledica radovednosti, telesne zadovoljitve ali nuje po bližini drugega, ne gre brez vpletenosti čustev. Mladi bi doživljali veliko manj stisk in težav, če bi znali reševati čustvene težave, ki pa jih ne morejo, saj nimajo primernih znanj, s katerimi bi to lahko počeli.

IV. POTEK PROJEKTA

Na začetku projekta smo določili cilje vzgojno-izobraževalnega dela:

- opredeliti pomen staršev – družine pri spolnem razvoju mladostnika,
- opredeliti zdravo spolnost mladostnika in pomen vrstnikov,
- spodbuditi zdravo medvrstniško izobraževanje.

Potek dela je sestavljen iz treh akcijskih krogov, v katerih se izvedejo posamezne aktivnosti. V prvem krogu so aktivnosti pod vodstvom mentorjev izvajali dijaki 3. letnikov programa zdravstvene nege. Postavili so si zanimivo vprašanje: Zakaj me ni prinesla štorklja?
Aktivnosti smo izvajali v različnih zavodih in primerno razvojni stopnji otrok.

A/ Aktivnosti medvrstniškega izobraževanja v vrtcu.

Dijaki so pod mentorstvom v vrtcu izvedli:

- Intervju z otroki, s katerim so ugotavljali, kako si otroci predstavljajo svoj »prihod na svet«. Naredili so posnetek ugotovitve.
- Lutkovno igrico z naslovom Zakaj me ni prinesla štorklja.
- Spesnili so pesem in jo na glasbo skupine Modrijanov zapeli in posneli skupaj z otroki.
- Izvedli so kviz.
- Pripravili so zloženko za starše in jo uporabili.
- Po koncu aktivnosti pa so še enkrat izvedli pogovor z otroki, da bi ugotovili, kaj so jih naučili.

B/Aktivnosti medvrstniškega izobraževanja v OŠ - prva triada.

Dijaki so pod mentorstvom v OŠ izvedli:

- Lutkovno igrico z naslovom Zakaj me ni prinesla štorklja.
- Voden pogovor dijakov o temi odigrane igre z učenci v 4 skupinah. Pri tem so si dijaki pomagali z različnimi, didaktičnimi pripomočki(plakati, žogo, karticami, …).
- anketiranje učencev in analiza odgovorov.

C/ Aktivnosti medvrstniškega izobraževanja v OŠ - tretja triada.

Dijaki so pod mentorstvom v OŠ izvedli:

- Telefonski pogovor - igra.
- DIA-PP projekcijo o spolno prenosljivih boleznih.
- Delavnico o puberteti - delovni list.
- Pogovor o pojmih, ki jih mladostniki uporabljajo s področja spolnosti.
- Vajo pravilne uporabe kondoma.

Ob zaključku vseh aktivnosti smo izvedli tudi samorefleksijo. Udeleženci so zelo pozitivno ocenili lutkovno igrico, s katero so dijaki v vrtcu in v prvi triadi OŠ prikazali, kako otroka ne prinese štorklja. Zelo dobro so ocenili tudi kviz na temo spolnosti, razlago pojmov, ki jih poznajo iz različnih virov ter pesmico, ki so jo sami sestavili.

V. SKLEPNE UGOTOVITVE

S projektom smo začeli uvajati, raziskovati in odkrivati verigo metod in tehnik poučevanja zdrave spolnosti. Naš cilj je, da bi metode dela uporabili v vzgojno izobraževalnem delu zavodi: vrtci, osnovne šole in srednje šole. Po pozitivnih odzivih učiteljev, vzgojiteljic in otrok, ki so bili vključeni v aktivnosti, mislimo, da bodo te novosti navdušeno sprejeli.

Projekt Spolnost mladostnika na poti v odraslost vključuje vertikalne povezave in horizontalne povezave v poučevanju in izobraževanju mladih na področju spolnosti s poudarkom na medvrstniškem poučevanju in vključevanjem medčloveških odnosov. Pri pregledu kurikulov za vrtce, osnovne in srednje šole, smo namreč opazili, da se tema dotika strogo bioloških dejstev (zgradba reproduktivnih organov, spolno prenosljivih bolezni ter zaščite), nima pa poudarka na graditvi zdravih medčloveških odnosih in s tem ne razkriva vloge staršev, vrstnikov in ostalega okolja.

Bistven izziv našega vzgojno-izobraževalnega dela je bil mlade pripraviti na odraslost, graditvi zdravih medčloveških odnosih in razbiti tabu temo. V delo smo vključili dijake SŠ Zagorje, ki so pod vodstvom mentorjev z veseljem pripravljali delavnice na temo spolnost mladostnika za otroke v vrtcu, osnovnih šolah ter v srednjih šolah. Z ozaveščanjem o spolno prenosljivih boleznih in zaščiti, zmanjšujemo stroške zdravstvene blagajne, število nezaželjenih nosečnosti in problemov, ki jih le te prinašajo. Z vključitvijo pomena ljubezni v vsakdanjem življenju in pomena družine, pa tudi zmanjšujemo problem odtujenosti med vrstniki in starši, kar navsezadnje v dosedanjih kurikulih ni bilo predvideno. S projektom ostalim vzgojno-izobraževalnim zavodom ponujamo celovit program dela iz področja spolnosti mladih.

ZAHVALA

Za sodelovanje v projektu se zahvaljujem naslednjim ustanovam in njihovim učiteljem:
Osnovna šola Toneta Okrogarja, Zagorje ob Savi
Osnovna šola Ivana Cankarja Trbovlje,
Osnovna šola Ivana Kavčiča Izlake,

Osnovna šola Tončke Čeč, Trbovlje,
Vrtec Zagorje ob Savi,
Srednja šola Zagorje.

LITERATURA

1. Fromm, Erich. 1974. Umevanje ljubezni. Ljubljana: Cankarjeva založba.
2. Bajzek Jože. 2008. Odiseja mladih. Radovljica: Didaktika.
3. Musek. Janek.1997. Psihologija. Ljubljana: Educy.
4. Musek. Janek.1995. Ljubezen, družina, vrednote. Ljubljana. Educy.
5. Grivec, Karmen. 2010. Stališča mladih do spolnosti. Ljubljana: diplomska naloga, Fakulteta za socialno delo.

Vasiljević Nani , doc.dr. Robert Repnik

SOCIOEKONOMSKI PARAMETRI I MOTIVACIJA ZA BAVLJENJE SPORTOM I REKREACIJOM

SAŽETAK

U ovome radu je obrađena tema socioekonomskih parametra i motivacije za bavljenje sportom i rekreacijom kako kod djece i mladih tako i cjeloukupne populacije. Umjesto da se bavimo pojedinačnim granama sporta i rekreacije te njihovim učincima na život i zdravlje, ovdje se bavimo temeljnim uvjetima, pretpostavljajući da su socioekonmski parametri povezani s motivacjom za bavljenje sportom i samim tim doprinose zdravijem životu. Pozivajući se na malobrojnu literaturu koja je prisutna u ovom području, obrađene su različite vrste ciljeva, koncepti i teorijske definicije osnovnih pojmova te hipoteze i indikatori. Na samom kraju je anketni listić, koji će doprinijeti istraživanju ove tematike i u kojm će sudjelovati sudionici konferencije. Obradom podataka anketnih listića uz pomoć učenika viših razreda OŠ braće Radića, Bračević zaključit ćemo ovu temu.

KLJUČNE RIJEČI: sport, rekreacija, motivacija, socioekonomski parametri.

SOCIOECONOMIC PARAMETERS AND MOTIVATION FOR SPORT PARTICIPATION AND RECREATION

ABSTRACT

In this article is elaborated topic of socioeconomic factors and motivation for sport participation and recreation among children and youth as well as in the rest of population. Rather than dealing with individual branches of sport and recreation and their effects on life and health, we are dealing with fundamental conditions, assuming that socioeconomic parameters are associated with sport-based motivation and thereby contribute to a healthier life. Referring to the few literature that is present in this area, different types of goals, concepts and theoretical definitions of the basic concepts, hypotheses and indicators have been elaborated. At the very end, a survey leaflet will contribute to the research of this topic and to which participants of the conference will participate. By analyzing the data of the polls with the help from the students of the higher classes of primary school OŠ braće Radića, Bračević we will conclude this topic.

KEYWORDS: sport, recreation, motivation, socioeconomic parameters.

I. UVOD

Iz naslova postojeće teme dalo bi se zaključiti da je okosnica ovog rada sport kako specifična društveno-individualna djelatnost, iz kuta mladih, u vezi sa socioekonomskim parametrima koji potiču te koče motivaciju za sportsku aktivnost. Kako sport za većinu ljudi spada u slobodno vrijeme, kažimo da se u strukturi slobodnog vremena javljaju tri glavne vrste sadržaja: ispunjavanje društvenih i osobnih obaveza, odmor (san) i bavljenje slobodno izabranih aktivnosti (vlastitim interesom). Upravo u ovom trećem sadržaju sport bi mogao biti značajan životni sadržaj suvremenog čovjeka. Da li pojedinac dolazi u dodir sa sportskim objektima i s emocijama osnovno je pitanje. Naravno da bi sport mogao biti jedan samo jedan od mogućih interesa među kojima su : glazba, filatelija, znanstvena fantastika , itd.
U istraživanju o odnosu društvene strukture i društvene svijesti koje su izvršili Popović i suradnici (1977) proučavao je da li osnovne društvene skupine, time što stavljaju svoje pripadnike u različite uvjete života i društvene položaje obrazuju i različite »stilove života« života. Dobiveni podatci pokazuju da je sport, kao jedna od komponenti slobodnog vremena, a time i životnog »stila«, u različitom stupnju i na različit način prisutan u životu ljudi ukoliko pripadaju različitim društvenim slojevima. Sport je najmanje izražen u životu seljaka i seljaka-radnika. Rutinski službenici i rukovodioci u privredi najviše vremena odvajaju za sport i rekreaciju. Srednju grupu čine intelektualci, radnici i studenti. U ukupnoj strukturi slobodnog vremena sport i tjelesna aktivnost dolaze poslije praćenja masovnih medija (TV, radio, tisak) i neposrednog druženja i sastajanja, a ispred posjećivanja kulturnih priredbi. Sigurno je bitno da se sport u većini ispitanih slojeva pretežno pojavljuje kao promatračka aktivnost, što je najizraženije kod radnika. U istraživanju slobodnog vremena učenika osnovnih škola (Badrić i suradnici , 2008.) na pitanje bave li se trenutno kakvom sportskom aktivnošću, osim na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, učenici osnovne škole u većoj su mjeri dali pozitivan odgovor, njih 60%. Iako je broj sportaša veći, ipak se čini da je broj onih koji nisu obuhvaćeni sportskom aktivnošću puno veći nego što bi trebao biti. Iz tog se razloga obavezna nastava TZK u školama mora shvatiti kao mjesto i vrijeme gdje velik broj mladih ljudi ima jedinu priliku za funkcionalno motorički napredak.
Zasigurno treba nešto reći i o rekreaciji odnosno rekreativnom sportu kao dijelu cjeline sporta koja se uglavnom koristi da što uspješnije otkloni nepovoljne posljedice rada i učenja, nastanka raznih degenerativnih oboljenja i uvjeta života. Kažem uglavnom jer danas su učestali pokazatelji manipulacije osnovnim ciljevima bavljenja rekreacijom, koji ispred svega stavljaju estetske prestižne elemente, zanemarujući čemu služi sport i rekreacija , a korijeni su dublji i leže u postojećim društvenim kretanjima i shvaćanjima.

"When I had no shoes I was comfortable - I used to run barefoot. When I wore shoes it was difficult. To run in shoes was ok, but at the beginning of my career it was hard."

Haile Gebrselassie

II. SVRHA ISTRAŽIVANJA

Ovo istraživanje želi pokazati da li i u kojoj mjeri socioekonomski faktori utječu na interese mladih pa tako i na motivaciju za bavljenje sportom i rekreacijom. Isto tako i da podsjeti na društvenu vrijednost sporta koja je u tome što kao specifična društveno-individualna aktivnost, može doprinjeti uspostavljanju ravnoteže između širokog kruga društvenih i individualnih potreba.

III. CILJEVI ISTRAŽIVANJA

A. Ciljevi metodološke prirode

- Anketa će se provoditi putem upitnika;
- Uzorak su različite dobne skupine;
- Mišljenja ispitanika proizlaze iz zadanih pitanja.

B. Ciljevi analitičko – deskriptivne prirode

- U kojem odnosu stoje socioekonomski parametri nasuprot motivaciji za bavljenje sportom;
- Postoji povezanost navedenih pojava iz definicije problema;
- Relacije između određenih kategorija osciliraju u odnosu na vrijeme istraživanja (da smo istraživali npr. prije 50 godina povezanost motivacije za bavljenje npr. nogometom i materijalnih sredstava, sigurno je da bi ona bila manja nego danas);
- Rasprostranjenost socioekonomskih faktora u odnosu na sport postoji u zavisnosti od prilika i donekle područja življenja;
- Rezultati istraživanjakoje su proveli Teixeira, Cardon, Deforche (2005) o razlikama u tjelesnoj aktivnosti i okolinskim te psihosocijalnim faktorima između odraslih iz Belgije i Portugala su pokazali da su odrasli iz Belgije aktivniji od odraslih iz Portugala te da je tjelesna aktivnost pozitivno povezana s društvenom podrškom, samoefikašnošću i samoprocijenjenim benefitima i preprekama. Tjelesna aktivnost u svrhu transporta i rekreacije (hodanje, vožnja bicikla) pozitivno je povezana s društvenom podrškom obitelji i prijatelja te dostupnošću ustanova za rekreaciju u susjedstvu
- Vrijednosna orjentacija prema sportu (pravilan psihofizički i psihosocijalni razvoj, podizanje radne i stvaralačke sposobnosti ...)

C. Eksponativno-eksplikativne prirode

- Da bi donekle objasnili rasprostranjenost vrijednosnih orijentacija treba istražiti orijentacije bavljenja sportom i motivacijske osnove sportske akstivnosti.
- Postoji pitanje koliko se mladi među ostalim interesiraju baš za sport – postoje podatci istraživanja o slobodnom vremenu mladih između 14 i 27 godina, koje su proveli Institut za društvena istraživanja i Friedrich Ebert Fondacija (2012) gdje je na prvom

mjestu slušanje glazbe (80%) , zatim druženje s prijateljima (54%) , gledanje filmova i televizije (52%) i konačno bavljenje sportom (27%).

D. Ciljevi operativne prirode

- Glavni razlozi da se sportom ne bavi intezivnije-
- Dolaženje u dodir pojedinca sa sportskim orijentacijama.
- Socioekonomski parametri ne bi smjeli biti glavno mjerilo za odnos prema sportu u čemu posebnu ulogu igra društvo.
- Za nastanak osobne vrijednosne orijentacije pojedinca prema sportu bitno je :
  1) saznanje da se u društvu sport cijeni;
  2) saznanje da je sport u životu pojedinca uvjet zadovoljavanja niza osobnih potreba;
  3) razvoj sportske motivacije (potrebe za kretanjem i ispunjavanjem socijalnih zahtjeva).

IV. KONCEPTUALIZACIJA

A. Teorijske definicije osnovnih pojmova

MOTIVACIJA – u najširem smislu sve ono što potiče čovjeka na određenu djelatnost, postupanja i ponašanja.

INTERES – (kako motivacijski faktor) shvaćen na zadovoljavanje potreba prema trenutnim potraživanjima pojedinca.

SLOBODNO VRIJEME – termin za označavanje onog dijela vremena, u kojem ne dominiraju obaveze odnosno rad nego slobodno i za blok aktivnosti kojima se zadovoljavaju istaknute osobne potrebe.

BAVLJENJE SPORTOM – motivirana aktivnost, uvjetovana postojanjem unutrašnjih i vanjskih motiva, za koju je potrebno posjedovanje izvjesnih svojstava osobnosti.

REKREACIJA – vrsta sportskog angažiranja, naglasak stavlja na pojedinca kao trajnu drštvenu vrijednost.

SOCIO-EKONOMSKI PARAMETRI– su zbroj niza elemenata društveno-ekonomske prirodekoji određuju kako i u kojoj mjeri socioekonomski faktori određuju interes pojedinca ili grupacije.

UVRIJEŽENA MIŠLJENJA – su proizvod društva, temelje se na modnim principima i predrasudama, a objašnjavamo ih kao svojevrstan »sudar« između idealnih podataka o tome kakav bi čovjek trebao biti i određene stvarne situacije u kojoj se čovjek ponaša najčešće onako kako se ponaša većina ljudi u sličnoj situaciji.

V. OPERACIONALNE DEFINICIJE OSNOVNIH POJMOVA

Navedene teorijske definicije osnovnih pojmova, uglavnom su prikladne za ispravno utemeljenje odnosa među bitnim kategorijama tako da su potrebni samo pojedini dodatni navodi.

SLOBODNO VRIJEME – je dio vremena koji ima značajnu ulogu u obrazovanju ličnosti i u zadovoljavanju potreba: razonode, sporta, igre.

BAVLJENJE SPORTOM – predstavlja specifičnu aktivnost koja mijenja određene dispozicije na osnovu kojih se same osobe opredjeljuju za sport ili ih drugi organiziraju ili spontano selekcioniraju.
REKREATIVNI SPORT – vrsta bavljenja sportom, uglavnom se koristi da što uspješnije otkloni nepovoljne posljedice rada i učenja, raznih oboljenja i uvjeta života.
UVRIJEŽENA MIŠLJENJA – akt društvene svijesti, prisutna u svim cjelinama ljudskog djelovanja, očituje se u ponašanju ljudi prema određenoj oblasti (sportu).

VI. HIPOTEZE

A. Osnovna hipoteza

Postoji visoka povezanost između socioekonomskih parametara i interesa ciljane populacije, odnosno motivacije za bavljenje sportom i rekreacijom.

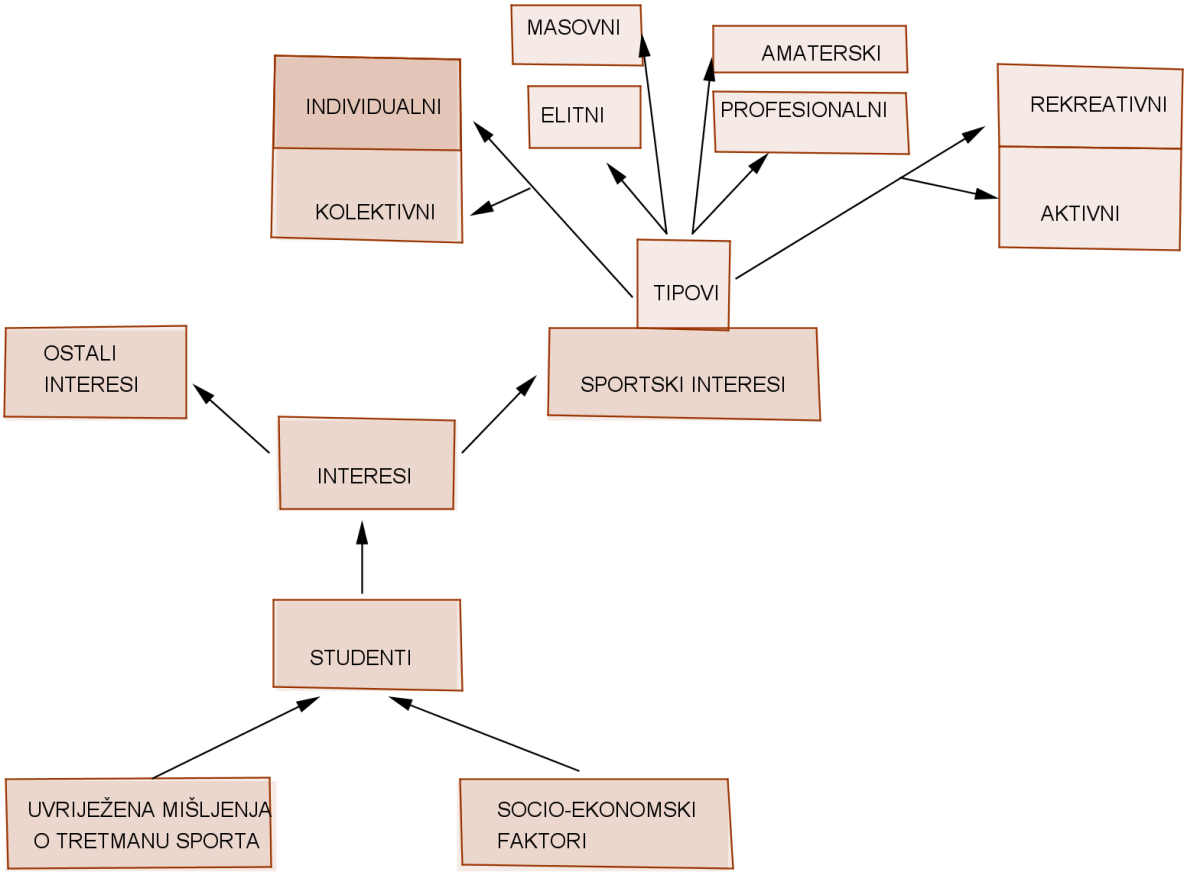
B. Izvedene hipoteze

- Interes mladih i odraslih ovisi o određenim socioekonomskim faktorima i društvenoj svijesti.
- Mladi i odrasli smatraju da su za motivaciju za bavljenje sportom bitni socioekonomski faktori i uvriježena mišljenja o tretmanu sporta.

VII. INDIKATORI

Razlozi utjecaja opredjeljenja na interese mladih i odraslih.
MATERIJALNI PRIHODI – utjecaj visine prihoda na izbor hobija, društva, materijalna podloga kao osnova za način života i viđenje svijeta.
NIVO OBRAZOVANJA – određuje karakter interesa, stupanj obrazovanja, određivanje kulture i osebujnosti života.
ZANIMANJE I STATUS RODITELJA – utječe na odgoj , stil života , odnos prema svijetu oko sebe, različitost poimanja društvenih vrijednosti – direktan utjecaj na interese.
UVJETI ŽIVOTA I RADA – utječu na izbor društva, objašnjavaju vrijednosne orijentacije.
PREDRASUDE – onemogućuju iskrenost prema sebi i svojim interesima, potiskuju ih, objašnjavaju razne podjele te utječu na sport u pozitivnom i negativnom smislu.

TIPOVI SPORTSKIH INTERESA – DIFERENCIJACIJA SPORTA (sportske orijentacije)
TIP 1: INDIVIDUALNI SPORTOVI (biciklizam, šah)
KOLEKTIVNI SPORTOVI (rukomet, odbojka)
TIP 2: ELITNI SPORTOVI (tenis, automobilizam)
MASOVNI SPORTOVI (atletika, gimnastika)
TIP 3: PROFESIONALNI SPORTOVI (nogomet, košarka)
AMATERSKI SPORTOVI (hrvanje, kuglanje)
TIP 4: REKREATIVNI SPORTOVI (plivanje, trčanje)
AKTIVNI SPORTOVI (bilo koji sport u aktivnom bavljenju).



Slika 1 : Shematski prikaz odnosa između osnivnih pojmova.

VIII. ZAKLJUČAK

Sport predstavlja vrlo bitnu kariku u prevenciji bolesti i zdravom stilu života.Iz tog se razloga treba angažirati putem škola i drugih organizacija da se što većem broju ljudi omogući tjelesno vježbanje. Kreiraju se programi vježbanja za sve individualne potrebe pojedinca, otvara se velik broj različitih klubova, daju se financijski poticaji i sl. Ipak, kao da se zaboravlja jedna vrlo važna karika u cijelom procesu. Socioekonomski faktori sa svojim indikatorima i uvriježena mišljenja o tretmanu sporta su kategorije koje utječu na mlade i ostalu populaciju u želji za bavljenjem sportom te se tako formiraju još svije kategorije : ostali interesi i sportski interesi.

“Many people know that Ethiopia is poor. When i break world record, maybe people get to know something else about Ethiopia, something good. We can't make planes or cars, we don't have the materials. We do what we can. „

Haile Gebrselassie

LITERATURA I IZVORI

[1] N. Havelka i Lj. Lazarević, "Sport i ličnost" Beograd, 1978.

[2] M.Badrić, I.Prskalo, A. Barić, "Korištenje slobodnog vremena učenika osnovnih škola," Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, pp. 43-50, veljača 2008.

[3] de Bourdeaudhuij, P.J. Teixeira, G. Cardon,B. Deforche, "Environmental and psychosocial correlates of physical activity in Portuguese and Belgian adults," *Public health nutrition*, pp. 886-895, 2005.

[4] L. Cradock, I. Kawachi, G.A. Colditz, S.L. Gortmaker, S.L. Buka, "Neighborhood social cohesion and youth participation in physical activity in Chicago, " *Social science & medicine*, ,pp. 427-435, 2009.

[5] H. Gebrselassie i dr., "Trčanje s Haileom Gebrselassiiem: Program treninga, " Rijeka, 2003.

PRILOG 1

ANKETNI LIST

Cijenjeni ispitanici !
Provodeći istraživanje koje će pokazati kako i u kojoj mjeri socioekonomski parametri utječu na motivaciju za bavljenje sportom i rekreacijom, nužno se moramo osloniti i na Vašu suradnju.
Stoga Vas molim da odvojite nekoliko minuta i pažljivo, a posebno iskreno odgovorite na postavljena pitanja. Anketa je anonimna.

Zahvaljujemo na suradnji!

1. Na koje područje su usmjereni Vaši interesi :
   (zaokružite odgovarajući odgovor)

   a) glazbu
   b) sport
   c) filateliju
   d) knjige
   e) filmsku umjetnost
   f) likovnu umjetnost
   g) znanstvenu fantastiku

2. Da li se gore navedenim sadržajem bavite I u slobodno vrijeme?
   (zaokružite odgovarajući odgovor)

   a) DA b) NE c) PONEKAD

3. Koliko dugo se zanimate ili bavite tim područjem?
   (zaokružite odgovarajući odgovor)

   a) od nedavno
   b) prije 10 godina
   c) prije 5 godina
   d) više od 10 godina

4. Da li Vas je zanimala samo ta cjelina ?
   (zaokružite odgovarajući odgovor)

   a) DA b) NE c) NE ZNAM

5. Ako je odgovor bio pozitivan, navedite naziv tog drugog područja :

   _____

6. Koji je razlog Vašeg opredjeljenja za prvobitno navedeno polje interesa ?
   (zaokružite pravi odgovor)

   a) mass- medij i reklame
   b) potakli su me prijatelji
   c) potakli su me roditelji
   d) vlastita želja
   e) u školi se mnogo radilo na tome
   f) sve pomalo od navedenog
   g) nešto drugo _____

7. Koji od sljedećih faktora bi trebali presudno utjecati na izbor interesa i aktivnosti :
(zaokružite pravi odgovor)

   a) šira društvena zajednica
   b) obitelj
   c) materijalni faktor
   d) drugi _____

8. Družite li se, posjećujete li skupove, priredbe? Koje vrste? (zaokružite odgovor)

a) glazbene priredbe
b) sportske priredbe
c) znanstvene skupove
d) ne posjećujem javne priredbe

9. Što mislite o sportskim priredbama, mečevim? (zaokružite odgovor)

a) I tu je prisutan prestiž klubova ili pojedinaca
b) Sve manje su uzbudljivi i premore
c) Jedino mjesto gdje se još čovjek osjeća prirodno
d) Ne razlikuje se nip o čemu od drugih priredbi
e) Ne zanima me

10. Koliko je sport prisutan u Vašem svakodnevnom životu? (zaokružite odgovor)

a) onoliko koliko je zastupljen na radiu i TV
b) tek toliko da znam što se bitno događa
c) redovito čitam sportske listove i pratim većinu sportskih događaja
d) nimalo

11. Da li ste se u skorije vrijeme bavili ili se aktualno bavite nekim sportom?

a) Bavio sa se i prestao
b) Još uvijek se bavim
c) Nisam ni pokušao

12. Da li se rekreativno bavite sportom? (zaokružite odgovor)

a) DA
b) NE

13. Ako je u oba pitanja odgovor pozitivan, odgovorite da li je taj sport :

a) INDIVIDUALNI
b) KOLEKTIVNI

14. Ako niste, pokušajte od ovih odgovora na pitanje zbog čega izabrati odgovarajući :

a) Nisam bio dovoljno zainteresiran
b) Nisam dobio dodatnu podršku od ostalih (roditelja, nastavnika, prijatelja)
_____ (potcrtajte od koga ili navedite na crti)
c) Nitko u mojoj užoj okolici nije mi bio primjer
d) Nisam uopće zainteresiran za bavljenje sportom
e) Nisu mi dopustili roditelji
f) _____

15. Mislite li da je osnovno pitanje o odnosu osobnosti i sportske aktivnosti problem motivacija za bavljenje sportom :

a) DA
b) NE
c) NE ZNAM

16. U kojoj mjeri slijedeći čimbenici utječu na motivaciju za bavljenje sportom? (zaokružite križić)

		Utječu	Presudno otječu	Malo	Uopće ne utječu
a)	Socioekonomska obilježja	x	x	x	x
b)	Stavovi prema sportu i opće vrijed. orijent.	x	x	x	x
c)	motiv sport. postignuća	x	x	x	x
d)	osnovne crte ličnosti opća tipološka obilježja	x	x	x	x
e)	uvriježena mišljenja o tretnamu sporta	x	x	x	x

17. Da li ovi isti čimbenici vrijede i za odnos prema rekreaciji?

a) DA b) NE c) NE ZNAM

18. Mislite li da je za rekreaciju dovoljna povremena želja za odmorom ili fizičkom aktivnošću?

a) DA b) NE c) NE ZNAM

19. Da li se prije odlučuju za bavljenje sportom oni koji uživaju materijalnu sigurnost?

a) DA b) NE c) NE ZNAM

20. Da li sport kao profesija osigurava izvjesne materijalne privilegije?

a) DA b) NE c) NE ZNAM

21. U čemu se to najviše ogleda : (zaokružite ili navedite)

a) posjedovanjem luksuznih stvari
b) privilegiranim ponašanjem (npr. u trgovini, ustanovi)
c) putovanjima
d) _____

22. Okarakterizirajte za koje od dolje navedenih sportova su bitni postojeći prihodi za bavljenje sportom, a za koje prihodi koji će rezultirati bavljenjem sportom?
(zaokružite križić)

		bitni postojeći prihodi	rezultantni prihodi	nisu uopće bitni
a)	Nogomet	x	x	x
b)	Tenis	x	x	x
c)	Automobilizam	x	x	x
d)	Skijanje	x	x	x
e)	Košarka	x	x	x
f)	Atletika	x	x	x

23. Ako roditelji vrlo često gledaju TV i prate sportske prijenose, koliko će to doprinijeti da se njihovo dijete bavi nekim sportom?

a) Vrlo malo
b) Doprinijeti će, ali ne presudno
c) Uopće neće doprinijeti
d) Ne znam

24. Da li se djeca sportskih trenera i sportaša češće opredjeljuju za sport nego ostali ?

a) DA
b) NE
c) NE ZNAM

25. Ako mislite potvrdno u prethodnom odgovoru, što je uzrok tome :
(zaokružite ili nadopunite)
a) Insistiranje roditelja bez obzira na talentiranost djeteta
b) Sportski duh je prisutan oko djeteta što utječe na bržu i intezivniju motivaciju za bavljenje sportom
c) Nasljedni factor je prisutan u određenoj mjeri
d) Neki drugi razlog. Koji ? _____

26. Koliko je motiv postignuća bitan za bavljenje sportom i postizanjem rezultata?

a) Vrlo je bitan
b) Bitan je
c) Uopće nije bitan
d) Ne znam

27. Za koje tipove sporta je motiv postignuća važniji?

a) aktivni
b) rekreativni
c) elitni
d) masovni

28. Kako gledate na uspješne pojedince u sportu?

a) Imali su dosta sreće
b) Njihova upornost i rad su donijeli rezultate
c) Uzdigli sui h mass-mediji
d) Treneri i sportska sredina im je najviše pomogla
e) _____

29. Djelovanje uspjeha klubova na mlade :

a) Potiče na bavljenje određenim sportom
b) Djeluje na kvalitetu iskustvenog dodira sa sportom
c) Utječe na klupsku opredjeljenost
d) _____

30. Koliko idolatrija utječe na motivaciju za bavljenje sportom?

a) mnogo
b) ne previše
c) vrlo malo
d) uopće ne utječe

31. Iz kakvih socijalnih sredina potječu vrhunski sportaši?

a) siromašnih b) srednjih slojeva c) imućnijih

32. Što vidite u tvrdnji da je rekreacija izgubila svoj smisao jer je sve više sredstvo manipulacije za komercijalne svrhe?

a) Slažem se s tom tvrdnjom
b) Ne slažem se u potpunosti
c) Uopće se ne slažem
d) Ne znam

33. Što najčešće motivira ljude da se bave rekreacijom? Zbog čega?

a) zbog sebe, psihičkog i tjelesnog zdravlja
b) da vi pokazali svojoj okolini kako su svestrani
c) zbog pomodnog trenutka rekreacije
d) da bi privlačili pažnju svojim ekskluzivnim sportskim rekvizitima
e) _____

34. Smatrate lid a u našem društvu vlada "klima" koja pogoduje razvoju sporta I rekreacije?

a) DA b) NE c) NE ZNAM

35. Kako objašnjavate malverzacije, nesređene prilike, ne baš velik broj mladih obuhvaćen aktivnim sportom?

a) Uzroke treba tražiti u nesređenim društvenim prilikama
b) Premalo je mladih stručnih kadrova u sportu
c) Materijalna nadoknada nije dobro raspoređena na sve sportove i većinom je nedovoljna
d) Propaganda sporta je zakazala (u školi, obiteljim, na medijima)
e) Nešto drugo? Što? _____

Velkovrh Klara

PREHRANJEVALNE NAVADE, FIZIČNE AKTIVNOSTI IN ZDRAVJE

POVZETEK

Za tematiko svojega strokovnega članka sem izbrala zdravje. V prispevku želim predstaviti, kako skrbimo za zdravje otrok v našem Vrtcu Trnovo. V prvem delu članka bom opisala projekt zdrave prehrane, ki smo ga izvedli v skupini. Poseben čar k tematiki je dodala tudi naša letošnja lutka, zmajček Čuču, ki dodatno motivira, spodbuja otroke k ozaveščanju zdrave prehrane in deluje kot vzor. Otroci se z lutko identificirajo in odkrivajo svet na njim lasten, izkustven način.

V drugem delu članka bom podala pester izbor dejavnosti gibalnega razvoja, ki jih izvajamo v Vrtcu Trnovo. Ker je bilo že pred leti ugotovljeno, da se nekateri otroci slabše razvijajo na motoričnem področju, smo temu dali še toliko večji poudarek.

Zavedam se, da je otroke treba osveščati o pomenu zdravja na nevsiljiv način že v najzgodnejšem obdobju življenja. Le tako bodo znali skrbeti zase, kasneje za svoje potomce in svoj zdrav življenjski slog bodo prenašali tudi na druge ljudi.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, gibanje, zmajček Čuču.

EATING HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

ABSTRACT

The article deals with health issues and presents ways of carrying after children's health in the Trnovo Kindergarten. The first part describes project on healthy eating which we carried out in our group. A special touch to the subject was given by this year's puppet, a dragon Čuču who motivates and encourages children to become aware of healthy eating habits and represents at the same time a role model. The children identify themselves with the puppet and discover the world in their own, experiential way.

The second part focuses on the activities for physical development that we carry out in our kindergarten. Since the recent studies showed that some children have troubles with motor development, we paid special attention to that field.

I believe that the children need to learn about the importance of health in an unobtrusive way already in their early years. In this way, they will be able to take care after themselves and later after their descendants and promote healthy life style.

KEYWORDS: healthy eating, physical activity, dragon Čuču.

I. UVOD

Zdravje je dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih in socialnih pravil (Helen, 2012). Mejnik v razvoju javnega zdravja je bil postavljen s konferenco S20 leta 1978 v Alma Ati. Sprejeta je bila namreč strategija *"Zdravje za vse (Health for all)"*, ki je prinesla dve ključni novosti. Prva novost, je bila ta, da javno zdravje sloni na razvoju ideje modela zdravja in ne na modelu bolezni. Druga novost pa se nanaša na posameznika in prebivalstvo, kot celota, ki niso več samo objekt preučevanja in poučevanja, pač pa postanejo aktivni dejavnik, ki deluje za zdravje (Sočan, 2013).
Vse bolj se zavedamo, da življenjske razmere in način življenja lahko ključno vplivata na zdravje ljudi. V Vrtcu Trnovo dajemo temu velik poudarek. V svojem članku želim predstaviti, kako osveščamo otroke na področju zdravja, pri čemer se bom osredotočila na dva ključna elementa, to sta prehrana in gibanje.

II. PREHRANA V VRTCU

Predšolski otroci rastejo počasi in enakomerno. Med drugim in petim letom se njihove potrebe po hrani povečajo za približno sto kalorij na leto. V teh letih običajno otroci zaužijejo tisoč dvesto do tisoč šesto kalorij na dan, kar je odvisno od njihove dejavnosti gibanja.

Mesec oktober je v naši skupini potekal tako, da smo se veliko pogovarjali o pomenu prehrane, jo pripravljali, si ogledovali knjige na to temo. V Vrtcu Trnovo strokovni delavci vsako leto ustvarimo literarno-didaktično zgodbo, katere rdeča nit je lutka, protagonist, s katero otroci najprej navežejo stik, nato pa skupaj z njo odkrivajo svet na njim lasten, izkustven način. K ozaveščanju otrokove zdrave prehrane je pripomogla tudi naša letošnja lutka, zmajček Čuču. Otroci so se zelo razveselili njegovega obiska, mu stekli v objem in mu začeli pripovedovati, kaj se jim je zgodilo, mu nosili igračke in se z njim zabavali. Zmajček se je z otroki spontano pogovarjal. Pogovor je nanesel tudi na to, kaj otroci radi jedo. Otroci so mu naštevali: »Pico, jabolka, bonbone, testenine …«. Čuču pa je otrokom povedal, da zelo rad je sadje in zelenjavo. Tudi otroci so nato hiteli naštevat, katere vrste sadja imajo najraje. Naslednji dan jim je Čuču prinesel pokazat celo vrečo knjig o sadju in zelenjavi. Otrokom je prebiral pravljice o sadju in zelenjavi, skupaj so listali slikanice in spoznavali nove vrste sadja in zelenjave. Otroci so mu pripovedovali, kako mamice skrbijo zanje, ko so bolni. Prebrali smo knjigo *Medo je bolan,* kasneje je sledila spontana igra "pri zdravniku".

Med pogovorom sem predlagala otrokom, da bi si šli naslednji dan ogledat tržnico, nad čimer so bili navdušeni. Tudi Čuču se nam je želel pridružiti. Pot nas je vodila do bližnje tržnice. Že sama barvitost sadja in zelenjave je otroke vabila na ogled. Ogledali smo si pester izbor sadja in zelenjave, zvedave otroške oči so uzrle jagode, najbolj navdušeni pa so bili nad ananasom. Ugotovili smo, da le peščica otrok pozna sadež mango. Radovedni Čuču je ves čas odkrival z nami. Na tržnici smo nakupili nekaj sadja in se odpravili v vrtec. Naslednji dan pa smo si pripravili sadno kašo, ki je vsem zelo teknila.

Otroci so se s pomenom zdrave prehrane seznanjali skozi različne dejavnosti. Pripravila sem didaktični list »kaj rad jem«, ki so ga z veseljem izpolnjevali. Oblikovali smo tudi puzzle o sadju in zelenjavi. Otroci so poimenovali sadež na sliki, šteli vrste sadja in zelenjave, jih prirejali, iskali vsiljivca med njimi in spoznavali barve. Igra jim je bila všeč in še vedno se je pogosto poslužujemo.
Ker je dedek dečka, ki obiskuje našo skupino, čebelar, smo ga povabili na obisk v skupino. Gospod je otrokom predstavil méd, eno od najbolj zdravih živil, hkrati pa smo lahko odkrivali delček slovenske kulturne dediščine. Otroci so čebelarja poslušali z zanimanjem. Na vprašanje, ali vedo, kaj nabirajo čebele, sta deklici odgovorili, da čebele nabirajo méd oz. nektar. Otroci so povedali, da v vrtcu méd jemo pogosto za zajtrk, včasih pa tudi doma. Vsako leto namreč v vrtcu obeležimo tradicionalni slovenski zajtrk, ki ga pospremimo z lepo dekoracijo, ki jo krasijo čebelice, in s prazničnim prtom. V okviru čebelarjevega obiska, so imeli otroci možnost videti tudi del panja, ki ga je čebelar prinesel s seboj. Radovedne otroške oči so se spraševale, kaj se skriva notri. Izvedeli so, da je ta del panja prazen, doma pa v njem biva veliko čebelic. Čebelar nam je predstavil tudi, kako čebele umiri z dimom (kresilna goba). Vsak otrok je lahko nato preizkusil zaščitno kapo za čebele, ki jo uporablja čebelar pri svojemu delu. Skupaj smo si ogledali zgibanke o čebelah, panjih, medu, zdravilih iz medu (propolis…). Naposled je gospod prinesel na mizo veliko škatlo, ki je bila na obeh straneh obdana s steklom. V njej je bil cel roj čebel, vključno s čebelo matico. To je spodbudilo v otrocih eno samo čudenje. Nekateri otroci so si ogledovali premikanje čebelic celo uro. Ob koncu je lahko vsak otrok poskusil méd (gozdni, kostanjev, cvetlični).
Otroci so svoje veselje nad čebelicami obeležili tako, da smo naslednji dan skupaj zaplesali ob znani slovenski skladbi Lojzeta Slaka »*Čebelar*«. V času počitka pa so se otroci umirili s pravljico Mojca Pokrajculja.
Čez nekaj dni nas je zopet obiskal zmajček Čuču. Otroke je prosil, če bi pripravili zelenjavno juho. Nad njegovo idejo so bili navdušeni. K sodelovanju smo povabili tudi starše, ki so v vrtec prinesli različno vrsto zelenjave. Zelenjavo smo si z otroki najprej ogledali, potem pa so jo narezali na koščke, kuharice pa so iz nje skuhale juho. Na pokušino smo seveda povabili tudi Čučuja. Ta je pohvalil otroški trud in juho z veseljem pojedel.
Čez nekaj dni smo se z otroki odpravili na sprehod. Pot nas je vodila do bližnjih vrtov, kjer smo opazovali zelenjavo. Otroci so prepoznali zeleno solato, radič, peteršilj, čebulo. Zelenjavo in sadje smo upodobili tudi na likovnem področju, in pri tem uporabili dve tehniki (kaširanje, oblikovanje gline).

A. Kurikularni cilji (Kurikulum za vrtce, 1999.)

- Seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja.
- Otrok spoznava, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi lahko le-ta sodelovala.
- Otrok spoznava, da vsi, otroci in odrasli pripadajo družbi in so pomembni.
- Otrok spoznava, kako je zgrajena družba in se seznanja z različnimi funkcijami bližnjega družbenega okolja.
- Otrok oblikuje dobre, a ne toge prehranjevalne navade in razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem.

III. GIBANJE

Vzgoja najmlajših se začne z gibanjem in igro. Vzgojna dejavnost je tisto primarno, vzgojno, izobraževalno in razvedrilno področje, preko katerega si predšolski otroci razvijajo ne le motorične in intelektualne sposobnosti, marveč neposredno vpliva tudi na razvoj njihove socializacije (Videmšek in Karpljuk v Kajtna in Tušak, 2005).
V okviru športne rekreacije naj bo vsaka športno-razvedrilna dejavnost otrok predvsem igriva, svobodna in ustvarjalna (Kajtna in Tušak, 2005).

A. Pomen telesne vzgoje za predšolske otroke (Kosec, Marija, 1988.)

1. S telesno vzgojo zadovoljimo otrokove potrebe po gibanju, gibanje uravnava njegovo rast in razvoj.
2. S telesno vzgojo prispevamo k ohranjanju otrokovega zdravja in njegovi krepitvi.
3. S telesno vzgojo prispevamo k bolj veselemu in sproščenemu življenju.
4. S telesno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov gibalni razvoj, z rednimi vajami razvijamo vse vrste gibalnih spretnosti (hoja, tek, plezanje, nošenje, smučanje, plavanje…) in gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija…).
5. S telesno vzgojo prispevamo k intelektualni vzgoji predšolskega otroka, otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju, si razvija številne intelektualne sposobnosti npr. na sprehodu spoznava promet, naravne pojave.
6. S telesno vzgojo prispevamo k oblikovanju otrokovega značaja – razvijamo vztrajnost, tovarištvo.
7. S telesno vzgojo podkrepljujemo estetsko vzgojo otrok, saj si prizadevamo, da bi otroci uživali tudi v lepoti gibanja in v skladnih gibih.

B. Gibalne aktivnosti v vrtcu

V zadnjih letih opažamo, da imajo nekateri otroci manj razvite osnovne gibalne formacije, ki se kažejo v okornosti in slabši prožnosti lokomotornega ustroja. Prav zato smo dali v vrtcu gibanju še poseben poudarek. Skozi vsa leta dela v vrtcu sem ugotovila, da imajo otroci najraje socialno- družabne igre. Le te izbiramo glede na starost otrok, vpliv na otroka, število otrok in glede na prostor. V naši skupini (starost tri do štiri leta) se pogosto igramo naslednje igre:

- Zajec Balalajec
- Lisica, kaj rada ješ
- Mačka in miš
- Ptički v gnezda
- Kdo bo prišel iz hiše
- Letala in poplava
- Čebelice nabirajo med

Z dejavnostjo *Zajec Balalajec* realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):

- Zavedanje lastnega telesa in doživljanja ugodja ob gibanju.
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in sposobnosti.

- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov in zavedanje prostora (kje se telo giblje).
- Otrok se seznanja s pravili igre.
- Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini medsebojne pomoči in "športnega" obnašanja.

Z dejavnostjo *Lisica, kaj rada ješ* realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):
- Razvijanje hitrosti, gibljivosti in vztrajnosti.
- Razvijanje koordinacije, oziroma skladnost gibanja.
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora .
- Spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi.
- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- Iskanje lastne poti pri reševanju problemov.

Z dejavnostjo *Mačka in miš* realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):
- Razvijanje gibalnih sposobnosti.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.
- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov.
- Razvijanje spretnosti, hitrosti in pozornosti.
- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- Iskanje lastne poti pri reševanju problemov.

Z dejavnostjo *Ptički v gnezda* realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja pri gibanju.
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti.
- Pridobivanje zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti.
- Razvijanje koordinacije in skladnost gibanja.
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.
- Razvijanje moči, natančnosti, hitrosti, gibljivosti, vztrajnosti.
- Iskanje lastne poti do rešitve problema, spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti značilnih za naše kulturno okolje v sedanjosti in preteklosti.

Z dejavnostjo *Kdo bo prišel iz hiše* realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):
- Razvijanje vztrajnosti in pozornosti.
- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje).
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.
- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov.
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja ob gibanju.
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.

Z dejavnostjo *Letala in poplava* realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne spretnosti.
- Razvijanje hitrosti, vztrajnosti, moči, pozornosti

- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora
- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov – zavedanja prostora
- Iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov

Z dejavnostjo Čebelice nabirajo med, realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce,1999):

- Razvijanje koordinacije.
- Razvijanje gibljivosti, vztrajnosti, pozornosti.
- Spoznavanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.
- Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in 'športnega obnašanja'.
- Spoznavanje elementarnih iger, značilnih za naše ali tuje kulturno okolje.
- Spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi.

Gibalne aktivnosti na nivoju vrtca izvajajo tudi naši sodelavci, ki so na tem področju strokovno usposobljeni. Tako je za pester in zdrav gibalni razvoj v Vrtcu Trnovo še dodatno poskrbljeno. V zimskem času enkrat tedensko obiščemo telovadnico v OŠ Trnovo, kjer izvajamo različne gibalne dejavnosti. Pogosto pripravimo poligon, ki ga sestavimo iz mehkih blazin različnih oblik in velikosti, stožcev, košev, obročev, trampolina, vrvjo, palicami. Otroci plezajo, se plazijo, se kotalijo, hodijo naprej in vzvratno, "po vseh štirih", se vrtijo.
Z dejavnostjo poligon realiziramo naslednje cilje(Kurikulum za vrtce, 1999):

- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje…).
- Povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.
- Razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja.
- Razvijanje natančnosti, moči, gibljivosti in vztrajnosti.
- Zavedanje samega sebe in doživljanje ugodja ob gibanju.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.

V moji skupini izvajamo tudi sprostitvene dejavnosti (potička, elektrika, joga). Tako se otroci umirijo, postanejo strpni, čutni in empatični.

C. Gibanje na prostem

Naš vrtec nam nudi veliko prostrano igrišče, ki ga koristimo za prosto gibanje, pogosto se na njem igramo elementarne igre ali pa se razgibavamo na poligonu, ki ga sestavimo strokovni delavci v vrtcu. Otroci se radi gugajo na gugalnicah, se igrajo z žogo, vozijo s skiroji in "poganjalčki" ter hodijo s hoduljami na vrvici.
V lanskem letu smo naše igrišče obogatili z novim igralom – plezalno steno. Otroci se je zelo radi poslužujejo. Tako si med pestro izbiro aktivnosti lahko vsak otrok izbere svojo in se uri na gibalnem področju. Strokovni delavci otroke spodbujamo in pazimo na varnost pri igri. Otroci se pogosto igrajo na vrtčevskem hribu, tekajo gor in dol, se lovijo, v zimskem času pa se na njem "lopatajo".

D. Obogatitvene dejavnosti na področju gibanja

V Vrtcu Trnovo so otroci vključeni v gibalno-športni program Mali sonček. V program so vključeni vsi otroci, posebno pozornost nudimo posameznikom, ki potrebujejo še več pozornosti in spodbude. Program Mali sonček vsebuje štiri stopnje in je stopenjsko zasnovan:

- Modri za otroke od 2. do 3. leta;
- Zeleni za otroke od 3. do 4. leta;
- Oranžni za otroke od 4. do 5. leta in
- Rumeni za otroke od 5. do 6. leta.

Poleg tega otrokom omogočamo vsakoletno bivanje v naravi, z mlajšimi otroki se odpravimo na kmetijo, s starejšimi pa v Pacug.

IV. ZAKLJUČEK

Skozi projekt zdrave prehrane v naši skupini sem ugotovila, da so otroci že od doma precej osveščeni o tem, kaj je zdrava prehrana in katera živila niso zdrava. Moje poslanstvo vzgojiteljice teži tudi k temu, da otroke pravilno usmerim in navdušim nad zdravim načinom življenja. Menim, da sem s tem projektom otrokom vcepila v zavest pomen zdravja za življenje.

LITERATURA IN VIRI

Helen, Zatteja. 2012. *Enačba za zdravje*. Brežice: Primus.

Sočan, Maja. 2013. *Javno zdravje*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.

Kajtna, Tanja in Tušak Matej. 2005. *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kosec, Marija. 1988. *Telesna vzgoja predšolkih otrok*. Ljubljana: Zavod SRS za šolstvo.

Bahovec, Ema, Bregar G., Ksenija, Čas, Metka in ostali. 1999. *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Vezmar Svetlana, Robert Repnik

FROM FOODS TO HUMAN HEALTH AND WELLBEING

ABSTRACT

The issue of Generations explores a very basic human need: food. It focuses on the nutrients in food that nourish our bodies as we age. Eating is so much more than just appeasing hunger. Eating is a social activity that includes sharing, celebration, learning from one another, and providing for the helpless, a ritual that brings comfort, satisfaction, pleasure, creativity, sustenance, nurture, appreciation and healing. It satisfies many levels of human needs. Changes in our understanding of nutrition and health changes in the way foods are processed. Conversely, what is available on the shelf will have an impact on the choices consumers make, thereby affecting their health. The food systems available on the shelf can influence all kind of diseases. Patterns in food consumption have changed and will continue to change as recommendations such as decreased consumption of saturated fats, salt, and cholesterol continue to be made. Food industry must do everything possible to persuade people to eat *more* - more food, more often, and in larger portions -- no matter what it does to waistlines or well-being. A section on food manufacturing explains why food is processed and details various food processing methods that ensure food safety and preserve the quality of products. Beside nutrition safety, in paperwork is mentioned eating habits and disorders, food allergies correlated with children and their nutrition in kindergarten.

KEYWORDS: nutrition, food, health, disorders, meals, diseases, children.

I. UVOD

Važan deo zdravog načina života je i sprovođenje pravilne, zdrave prehrane. Hrana je naša svakodnevna potreba, koja obezbeđuje energiju i hranljive materije koje su potrebne da bismo bili zdravi i zato je važnu kakvu hranu, koliko i kada je unosimo u organizam. Namirnice koje unosimo u organizam daju našem telu "informaciju" i material koji je potreban da bi organizam pravilno funcionisao. Ako ne dobijemo odgovarajuću informaciju, naš metabolizam pati i zdravlje je narušeno. Ako jedemo previše ili se fokusiramo na hranu koja našem organizmu daje loše instrukcije, možemo lako da se suočimo sa preteranom gojaznošću sa jedne strane ili sa neuhranjenošću sa druge strane. Takođe stvaramo i pogodno tlo za razvoj bolesti kao što je artritis, dijabetes i srčane bolesti. Zdrava ishrana podrazumeva da namirnice koje koristimo u ishrani nisu zagađene, to jest, da nemaju biološke, hemijske i neke fizičke agense. Pravilna ishrana, takođe podrazumeva pravilan raspored obroka, raznovrsnost namirnica, uravnotežene obroke u smislu odnosa unetih hranljivih materija i racionalnu potrošnju unetih namirnica. Ovo poslednje znači da treba da se vodi računa da se unese onoliko hrane koliko organizam može da potroši, svari tokom jednog dana. Naravno, oni koji se bave nekim težim fizičkim poslom ili sportom imaju potrebu za povećanim kalorijskim unosom. Većina ljudi ima ishranu koja daje više energije nego što je potrebno. Zdravu prehranu čine namirnice koje se dele u šest grupa: proteini, ugljeni-hidrati, masti, vitamin, minerali i voda.

II. PRAVILNOM ISHRANOM DO ZDRAVIJEG NAČINA ŽIVOTA

"Neka tvoja hrana bude tvoj lek, a tvoj lek neka bude tvoja hrana" je čuvena Hipokratova izjava koja pokazuje da svest o zdravoj ishrani datira još iz Antičke Grčke. U praistoriji čovek se hranio uglavnom sirovim namirnicama. Bio je sakupljač, a i lovac, kasnije zemljoradnik I stočar. Prvobitno je skupljao razne plodove, a nakon što je spoznao luk i strelu i drveno koplje, počeo je da lovi. Kada je naučio da pali vatru, susreo se i sa mogućnošću da peče sirove namirnice iz prirode koja ga okružuje. Ako se pozovemo na Hipokratovu izreku, vidimo da se od davnina hrani pripisuje lekovito svojstvo, posebno uticaj na jačanje imuniteta. U današnje vreme prilično je dostupna i popularna brza hrana koja ima negativne posledice po ljudski organizam. U želji da se nađe balans u ishrani, razvila se naučna disciplina koja se bavi ishranom, a to je nutricionizam. Nutricionizam je multidisciplinarna nauka koja proučava ishranu i njen uticaj na zdravlje. Početak razvoja ove nauke smatra se 1780. godina kada je jedan francuski hemičar otkrio da se spajanjem hrane i kiseonika stvara energija u organizmu. Nutricionizam zastupa pravilnu ishranu koja predstavlja unos materija u organizam potrebnih za rast, razvoj kao i održavanje normalnog funkcionisanja tkiva i organa. (Smajić, 2017:12)
Moderno vreme nameće određeni način života, tempo je brži, stres i zagadjena okolina su naša svakodnevnica. Slobodnog vremena sve je manje, a jesti zdravo je sve veći izazov. Dnevne obroke bi trebalo raspodeliti na tri veća i dva manja obroka. Pomenute obroke ne bi trebalo "preskakati" i trebalo bi ih uskladiti sa dnevnim aktivnostima. Optimalno vreme između obroka je tri do četiri sata. Tako su obroci ravromerno rasporedjeni u toku dana. Doručak se smatra najvažnijim obrokom i on je ključan faktor u kontroli telesne težine.

Raznolikost i umerenost je ključ zdrave ishrane. Nijedna namirnica ne sadrži sve potrebne hranljive sastojke u količini koja nam je potrebna i zato je od velikog značaja da hrana koju unosimo bude što raznolikija. Na taj način osiguravamo pravilnu i zdravu ishranu. Što je hrana raznolikija, mogućnost da će se javiti neki poremećaj u ishrani je manji. (Brody, 1990:45,46) Takođe, treba da se istakne uticaj prehrambene industrije koja nameće izbor koji ljudima ne odgovara uvek i koji svakako ne bi bio njihov prvi izbor. S druge strane javlja se problem preobilnog snabdevanja hranom koja utiče na povećanu upotrebu iste. Prema tome, ljudi koji su u mogućnosti kupuju više hrane nego što je potrebno. Prehrambene kompanije troše velike količine resursa da razviju i plasiraju proizvode koje će prodati bez obzira na njihov uticaj na nutritivni status. Da bi zadovoljili akcionare, prehrambene kompanije imaju zadatak da ubede ljude da uzimaju proizvode određenih kompanija u odnosu na ostale kompanije. Oni to rade putem oglašavanja i odnosa sa javnošću, ali i uveravanjem stručnjaka za hranu kako njihovi proizvodi promovišu zdravlje ili u najgorem slučaju ne štete. Kompanije se služe političkim igrama koje su u potpunosti konvencionalne i legalne da bi dobili vladinu podršku za prodaju svojih proizvoda. Zadatak stručnjaka za prehrambene nauke i tehnologiju je da unaprede nauku o hrani. Cilj je da obezbede sigurno i bogato snabdevanje hranom i da doprinesu zdravlju ljudi. Prilično je neverovatno koliko je prehrambena industrija napredovala tokom godina. Ne samo da potrošači mogu doći do prozora za brzi obrok, već imaju mogućnost kupovine ogromne palete hrane koja nije bila dostupna pre 15-20 godina. Stručnjaci koji se bave istraživanjem hrane su napravili ogroman napredak u očuvanju hrane pa je dostupnost iste na visokom nivou. Prinosi su veći što je regulisano manjim zemljištem koje hrani više ljudi. Prehrambena industrija i nauka razvili su se kako bi hrana bila osnova zdrave civilizacije, pomogla društvu da prevaziđe glad i bolesti i poboljša sigurnost, ishranu, udobnost, pristupačnost i dostupnost hrane. (http://www.economywatch.com/world-industries/food-industry.html)

Uloga i značaj pravilne ishrane naročito dolazi do izražaja u detinjstvu, kada dolazi do najintenzivnijeg rasta i razvoja. Stoga je osnovni i najvažniji zadatak pravilne ishrane da dečjem organizmu obezbedi optimalne količine svih hranljivih sastojaka, a time i pravilan fizički, intelektualni, emotivni i socijalni rast i razvoj. Porodica ovde ima najznačajniju ulogu. Pri tom, treba naglasiti da su skladni odnosi u porodici, emotivna toplina i pažnja prema detetu od presudnog značaja, ne samo na psihosocijalni razvoj, već i na karakter ishrane deteta. Adekvatna ishrana je dobra prevencija za nutritivne probleme kao što su gojaznost, slabe kosti, dijabetes, kardiovaskularne bolesti. Ona takođe pomaže da dete poraste do svog punog potencijala. Mnoge studije su pokazale da vrsta hrane koju roditelji daju deci ima najveći uticaj na to kako će ona učiti da jedu. Najlakše će, naravno, naučiti da se dobro hrane ako se roditelji hrane pravilno. Deca budno prate odrasle i imitiraju ih. Generalno, okruženje deteta ima značajan uticaj na to kako će ono naučiti da jede. Često se dešava da predškolsko dete jede u obdaništu, ali neće da jede kod kuće. Žalbe na tom području u dečjem prisustvu, skretanje pažnje na njegovo odbijanje samo će još više potencirati takvo ponašanje. Vidimo da pored porodice, značajan uticaj na razvoj, vaspitanje i stvaranje navika kod dece ima i predškolska ustanova. Ispravljanje grešaka porodične ishrane i stvaranje pravilnih navika hranjenja predstavlja veoma važan faktor socijalizacije i osamostaljivanja deteta. Da bismo decu privoleli da se hrane zdravo, na prvom mestu moramo biti dosledni. Ne možemo

očekivati da dete zavoli nešto što će probati prvi put. Izgled hrane može biti presudan faktor, da li će se vašem detetu svideti ili ne. Ako svakodnevno dajete vašem detetu povrće, od malena, navićiće se da ga jede i postaće deo njegove ishrane. (http://www.vrtic-kutak.rs/ishrana-u-vrticu) Podaci Instituta za javno zdravlje "Dr Milan Jovanović Batut" iz Beograda pokazuju da je oko 20 odsto dece prekomerno uhranjeno ili gojazno. Zdravstvene dečje probleme stručnjaci objašnjavaju nepravilnom ishranom, unosom bar jednog dnevnog obroka van kuće i smanjenom fizičkom aktivnošću. Višak kilograma u dečjem uzrastu predstavlja ozbiljan zdravstveni problem koji u državnim predškolskim ustanovama pokušavaju da prevladaju zdravim obrocima pripremljenim po savetima nutricionista. Jelovnik u zabavištima podmiruje 75 odsto od ukupnih dnevnih potreba energije u mastima i ugljenim hidratima i čak 90 procenata u proteinima. Količinu namirnica koje moraju da imaju atest o ispravnosti određuje komisija za unapređenje ishrane. Neizostavni su jaja i meso, pogotovo piletina, ćuretina, teletina i riba. Vodi se računa o načinu pripremanja i kombinaciji namirnica zbog nutritivne vrednosti obroka. Roditelji imaju pravo da zbog veroispovesti, drugih opredeljenja ili zdravstvenih razloga donose svoju hranu, zbog čega se uglavnom umanjuje cena boravka u vrtiću. Za sada ne postoji opcija vegeterijanske ili vege ishrane u vrtićima jer ishrana dece koja je bazirana na principima vegetarijanstva suprotna savremenim medicinskim preporukama po pitanju ishrane što može negativno da se odrazi na dečji rast i razvoj. Nutricionisti naglašavaju da je čovek svaštojed i da treba da konzumira kako hranu biljnog porekla, tako i životinjskog. Poneki privatni vrtići su se odlučili da koriste hranu organskog porekla zbog insistiranja većinskog broja roditelja. (http://www.batut.org.rs)

U uzrastu od dve do pet godina apetit varira i odrasli treba da poštuju promene koje se javljaju u pomenutom periodu. Apetit mlađih predškolaca pojačava se tokom perioda intenzivnog rasta i smanjuje kada su umorni ili uzbuđeni. Najbolje je napraviti mirnu atmosferu, servirati hranu atraktivno, ostaviti je na stolu dovoljno dugo (ne duže od 30 minuta) i ne komentarisati ponašanje deteta za stolom. Mnogi mališani ostavljaju hranu koja im je prvi put ponuđena. Deca kao i odrasli neku hranu vole, a neku ne. Nije neobično što odbijaju novu hranu (treba je ponuditi desetak puta da bi se na nju navikli). Treba izbegavati forsiranje, navaljivanje, nagovaranje i nagrađivanje za jelo. Deca nauče vrlo rano da kontrolišu roditelje ostatkom jela. Deca najbolje znaju koliko će jesti. Ona su, na primer, vrlo osetljiva na temperaturu hrane, većina ne voli suviše toplu ili hladnu hranu. Njima se sviđa hrana u boji, neobično ukrašena. Treba izbegavati prekuvanu hranu, jer uglavnom više vole sirovu ili obarenu. Takođe, ukusnije im je sočno, nego suvo meso. Većina dece više voli da jede iz ličnog pribora za jelo, a to pomaže roditeljima u serviranju malih količina hrane. Treba imati na umu da svako dete ima jedinstvene nutritivne navike.

Naglasak u piramidi ishrane za dete iznad dve godine je na pet glavnih grupa namirnica, od kojih je svaka važna za održavanje dobrog zdravlja. Zato mu treba ponuditi raznovrsnu ishranu iz svih grupa namirnica: 1) hleb, žitarice, pirinač, pasta; 2) povrće; 3) voće; 4) mleko, jogurt, sir i 5) meso, riba, jaja, mahunarke. Važno je ponuditi i raznovrsnu hranu iz iste grupe. Različiti nutrijenti potrebni su za različitu ulogu u organizmu. Proteini su potrebni za rast. Potrebe za proteinima se uglavnom mogu zadovoljiti iz namirnica kao što su mleko, meso, ribe, jaja, sir. Kalcijum je potreban za formiranje kostiju i zuba. Najviše ga ima u mleku i mlečnim proizvodima, a manje u lisnatom povrću. Gvožđe je važan mineral koga ima u mesu,

ribi, jajima, tamnom lisnatom povrću i obogaćenim žitaricama. Nedostatak gvožđa je problem jednog broja mlađe predškolske dece. Slabo napredovanje, smanjen apetit, slabost i slaba koncentracija mogu biti znak deficita gvožđa. Citrusno voće kao i tamno zeleno i žuto povrće su dobar izvor vitamina C i A. Voda je potrebna za regulaciju funkcija dečjeg organizma. Procentualno, dečji organizam sadrži znatno više vode od odraslih i može brže da dehidrira, pa decu treba ponuditi vodom nekoliko puta dnevno. Masti su takođe neophodni nutrijenti u dečjoj ishrani. One obezbeđuju dodatne kalorije i potrebne nutrijente za rast i aktivnost. Važan je tip masti koji se koristi. Zasićene masti iz mesa i mlečnih proizvoda podižu nivo holesterola više od nezasićenih masti, kakve su u maslinovom ulju. S druge strane, slatkiši obezbeđuju veliku količinu kalorija a imaju malu nutritivnu vrednost. Zato ih treba ograničiti, tim pre što izazivaju kvarenje zuba. Bolje je dati ih deci na kraju obroka kad će obilje izlučene pljuvačke pomoći da se sa zuba spere kiselina koja izaziva karijes. To je model po kome treba da se konzumiraju slatkiši, dok užina treba da stavi akcenat na voće. Naravno, obrok je bolje završiti voćem nego slatkišima pa detetu treba ponuditi atraktivno serviranu voćnu salatu. Neki slatkiši, međutim, sadrže kvalitetne nutrijente (npr. sladoled, sutlijaš), jer obezbeđuju dobar izvor kalcijuma. I u čokoladi ima dobrih sastojaka - gvožđe, magnezijum, kalcijum (mlečna). Takođe, ona je okidač za oslobađanje serotonina i endorfina u mozgu, koji podižu raspoloženje. Njena loša osobina je što je opterećena kalorijama, štetna je za zube i smanjuje apetit za drugu hranu.

Jedan od glavnih problema koji se javljaju u ishrani su alergije. Alergija na hranu je svaka neželjena reakcija na inače bezopasnu hranu ili komponentu hrane u koju je uključen imuni sistem organizma. Da bi se izbegla konfuzija, veoma je važno da se termini ispravno koriste. Samo ako je u reakciju uključen imuni sistem organizma mogu se koristiti pojmovi alergije na hranu ili preosetljivosti na hranu. Postoji nekoliko različitih tipova neželjenih reakcija koje uključuju imuni sistem, a koje pomazu organizmu da se odbrani od bolesti. U slučaju alergije na hranu, trenutna hipersenzitivna reakcija je najbolje proučena. Ovaj tip reakcije uključuje tri primarne komponente: nutritivni alergen (hranu), imunoglobulin E (IgE) i ćelijske elemente (mastocite i bazofile). Iako se alergijske reakcije mogu javiti na svaku hranu, najveći broj reakcija se javlja na mali broj namirnica: mleko, jaja, ribu, školjke, soju, pšenično brašno, orahe i drugo koštunjičavo voće, bobičasto voće. Alergijske reakcije se javljaju od nekoliko minuta pa do nekoliko sati nakon uzimanja hrane na koju je osoba alergična. Kod naročito osetljivih osoba samo mirisanje ili dodirivanje hrane može izazvati alergijsku reakciju. Najčesci simptomi alergije na hranu manifesuju se na organima digestivnog trakta. Počinju sa otokom ili svrabom usana, jezika i/ili grla. Kada hrana dospe do želuca mogu se javiti mučnina, povraćanje, grčevi u stomaku ili proliv. Veoma često se javljaju i crvenilo, svrab, koprivnjača i ekcematozne promene na koži. Iako alergija na hranu ponekad može da pogorša simptome astme, ona nije test uzročnik respiratornih oboljenja. Ipak, deca kod koje se napad astme javi nakon unosa neke hrane imaju povećan rizik, po život opasnih alergijskih reakcija. Simptomi alergije su individualni i variraju po vremenu i intenzitetu manifestacija, vremenu javljanja i količini i vrsti hrane koja dovodi do početka reakcije. Ista vrsta hrane može da dovede do različitih simptoma kod različitih osoba, ali različita vrsta hrane može da dovede do sličnih simptoma kod istog deteta. Nutritivna alergija se često meša sa intolerancijom (nepodnošenjem) hrane, jer izaziva slične simptome, ali intolerancija ne uključuje imuni

sistem. Kada kod deteta postoji intolerancija, može da uzima male količine određene hrane i da bude bez simptoma. Nealergijska preosetljivost na hranu je zakasnela patološka reakcija na hranu, piće i aditive u hrani. Uzrokuje niz simptoma u jednom ili više organa, a nastaje usled nedostatka enzima potrebnih za probavu hrane, ali i zbog patološke reakcije na neke uobičajeno prisutne sastojke u hrani. Nažalost, simptomi intolerancije na hranu znatno variraju od osobe do osobe, a često nas navedu na pogrešan trag. (Bateson-Koch, 2007:12)

O ishrani dece u Srbiji brine čitav tim stručnjaka. Jelovnici se sastavljaju jednom nedeljno, i isti su u svim objektima jedne predškolske ustanove, ali ne i u svim obdaništima u gradu. Ishrana u vrtiću bi trebalo da obezbedi 70% dnevnih potreba dece za proteinima, ugljenim hidratima, mastima, vitaminima i drugim nutrijentima, kao i da težina, energetska vrednost i biohemijski sastav odgovaraju propisanim normama. Predškolske ustanove dobijaju namirnice od dobavljača koji su izabrani na samostalno sprovedenim javnim nabavkama. Listu za nabavku predlaže jednom godišnje Komisija za unapređenje ishrane, u kojoj su predstavnici predškolskih ustanova, Gradskog zavoda za javno zdravlje i Sekretarijata za socijalnu i dečju zaštitu. Sve predškolske ustanove samostalno pripremaju hranu u centralnim i proizvodnim kuhinjama. Namirnice za pripremu, kao i spremljeni obroci, distribuiraju se posebnim vozilima do kuhinja, odakle se serviraju deci. Kontrola ishrane dece u predškolskim ustanovama se obavlja na nekoliko nivoa. Nutricionisti, referenti za nabavku, sestre na preventivi i svi radnici zaposleni u kuhinjama – dužni su da kontrolišu namirnice koje se koriste za pripremu hrane, kao i tok pripreme obroka za decu. Kontrola obuhvata proveru potvrda o zdravstvenoj ispravnosti hrane, kao i praćenju izgleda namirnica. Time se bave viši sanitarni tehničari Sekretarijata za socijalnu i dečju zaštitu. Sistemska kontrola je u nadležnosti Gradskog zavoda za javno zdravlje, a sanitarno-higijenske uslove i ispravnost namirnica kontrolišu i republički sanitarni inspektori. I pored sve kontrole i brige oko dečje ishrane, problem ishrane dece sa algerijama na hranu još uvek nije rešena u predškolskim ustanovama. Roditelji su zaduženi da brinu o tome bez pomoći predškolske ustanove. Trenutno se veći značaj pridaje organskim namirnicama nego o deci sa određenim alergijama na hranu. (http://www.mojpedijatar.co.rs/zdraviji-jelovnici-u-vrticima-2/) Istraživanja su pokazala da nam se deca hrane zdravije od vršnjaka u Engleskoj i Americi, ali ni upola kvalitetno kao đaci u Francuskoj ili Grčkoj. Iako je nezdrava ishrana dece u Americi već odavno poznata stvar, malo ko je očekivao da se jednako loše hrane i mališani u engleskim i finskim školama, koje važe za zemlje sa najvećim ulaganjima u obrazovanje i đake. Finci imaju siromašan vegetarijanski obrok. Na njihovom skromnom poslužavniku mogu se videti supa sa graškom, malo šargarepe i salate od cvekle, hleb i slatka palačinka. Englezi su nešto bolji, ali ni približno dovoljno da bi zadovoljili potrebe dece u ranom uzrastu i njihov razvoj. Tu su jedna viršla, malo pasulja i pečenog krompira, kukuruz, parče lubenice i kupovni sok od jabuke. Srbija se u tom smislu ne može pohvaliti da ima mnogo škola opremljenih kuhinjama. Odnosno, mnoge škole imaju kuhinju, ali ne i novca da je održavaju, pa hranu za đake dopremaju iz restorana sa kojima sklope ugovor. Ipak, u onim školama u kojima se kuva za đake, obroci su prilično raznovrsni. U školi kažu da se obroci pripremaju u dogovoru sa nutricionistima i savetom roditelja, ali i da mnogi mališani nerado pristaju na kuvana jela. Zbog nagle i velike zainteresovanosti za brzu hranu, školska kuhinja bi trebala da postane

obavezna bar u osnovnoj školi. Činjenica je da je skupa i da zahteva velika ulaganja. Međutim, navike dece u ishrani su alarmantno loše i nešto se mora preduzeti. Da su navike naših mališana u ishrani loše potvrđuje ne samo statistika po kojoj je svako peto dete u Srbiji gojazno, već i sami roditelji.

III. ZAKLJUČAK

Ljudi danas prehranu shvataju olako – u brzini i bez mnogo razmišljanja ubacujemo nešto u usta, narodski rečeno "s nogu" i tako utičemo na pojavu prvih problema – hronični umor, razdražljivost, glavobolju, nadutost, zatvor… Jedno je sigurno, hrana je ono što nas izgrađuje, iznutra utiče na to kako će se obnavljati i regenerisati naše tkivo, kako ćemo se osećati, kako ćemo izgledati. Smatram da je prehrana zaista nešto osnovno u ličnoj "higijeni" tela, higijeni tela koja se odvija iznutra, a pokazuje svoje rezultate spolja.

Ne smemo dozvoliti prehrambenoj industriji da nam kreira ishranu. Protivnici brze hrane se okreću na potpuno drugu stranu i biraju samo odabrane organske proizvode. Izbacuju meso, slatkiše, testeninu i ono što oni smatraju da je nezdravo. Međutim, iako se tako ponekad može sprečiti gojaznost, i to se smatra nezdravom ishranom i negativno deluje na organizam. Organizmu su potrebne namirnice svih vrsta, samo ih treba pametno ukombinovati i ne preterivati sa količinom i brojem obroka. Dijete treba izbegavati zbog negativnih posledica koje donose. Često se javljaju zablude da se mršavljenje direktno povezuje sa zdravom ishranom. Gubitak kilograma može da znači alarm organizma zbog nedostatka pojedinih namirnica. Odrasli treba da budu edukovani po pitanju zdrave ishrane pa da mogu da utiču na dečju ishranu koja će imati zdrave posledice po dete.

Deci predškolskog uzrasta treba obezbediti raznolike namirnice u ishrani, jer jedino kombinacijom namirnica iz svake grupe možemo omogućiti pravilan rast i razvoj. Uz pravilno sastavljen jelovnik, važno je i kontinuirano praćenje kvalitete obroka u dečjim vrtićima. Stoga je zadatak javnog zdravstvenog sistema sprovođenje zdravstvene kontrole ishrane i izgrađivanje pravilnih prehrambenih navika već od najranijeg detinjstva. Tome u prilog ide saradnja roditelja i vrtića. Oni moraju da sarađuju zbog interesa samog deteta. Da deluju u istom pravcu i da kreiraju navike koje su najbolje za dete. Ukoliko se istovremeno razvijaju različite navike kod dece, dete postaje zbunjeno i nesigurno i to vodi ka buntovništvu što se ogleda u neprimerenom razvoju i rastu samog deteta. Posvećivanje pažnje dečjoj ishrani pokazujemo koliko brinemo o detetu. Satim tim možemo da sprečimo bolesti koje su ne tako retke u današnje vreme, a povezane su sa ishranom deteta.

LITERATURA IN VIRI

Smajić. (2017). Nutricionizam – ishrana stanovništva. Sarajevo: Federalno ministarstvo poljoprivrede, vodoprivrede i šumarstva.

Novaković, F. Jusupović. (2014). Ishrana i zdravlje. Novi Sad: Medicinski fakultet.

Trbović, M. Nikolić i S. Branković-Paunović. (2014). Ishrana. Beograd: Zavod za udžbenike.

Bateson-Koch. (2007). Alergije, Prikrivena bolest. Zagreb: Planetopija.

Food industry, food sector, food trade: http://www.economywatch.com/world-industries/food-industry.html (Preuzeto 17.11.2017)

Ishrana u vrtiću: http://www.vrtic-kutak.rs/ishrana-u-vrticu (Preuzeto 16.11.2017.)

Institut za javno zdravlje Srbije "Dr Milan Jovanović Batut": http://www.batut.org.rs (Preuzeto 16.11.2017.)

Portal o zdravlju beba, dece i tinejdžera: http://www.mojpedijatar.co.rs/zdraviji-jelovnici-u-vrtic (Preuzeto 16.11.2017.)

Vodopivec Brane

GIBALNE SPODBUDE V ŠOLI

POVZETEK

Na podlagi objektivnih pokazateljev in nekaterih analiz smo na osnovni šoli Pod goro ugotovili, da je velik del naših učencev in učenk premalo aktivnih, da imajo slabe prehranjevalne navade, posledično pa težave s telesno težo. Na podlagi ugotovitev smo sprejeli nekaj ukrepov, s katerimi smo gibanje vključili v različne aktivnosti v času pouka, učitelji z zgledom poskušamo učence dodatno motivirati za sodelovanje v popoldanskih rekreativnih aktivnostih, z vključitvijo staršev v nekatere šolske aktivnosti pa krepimo spodbudno okolje tudi doma v prostem času. V prispevku predstavljam sprejete ukrepe in aktivnosti, ki so že prinesle nekaj pozitivnih odzivov, s tem pa tudi razlogov, da je vredno nadaljevati.

KLJUČNE BESEDE: gibanje v šoli, spodbude za gibanje, z gibanjem odpraviti odvečne kilograme, zgled učitelja, sodelovanje s starši.

MOVEMENT INCENTIVES IN SCHOOL

ABSTRACT

Based on objective indicators and some analyzes we discovered that a large part of our pupils are not active enough, they have poor eating habits and consequently problems with weight. We have adopted several measures based on those findings. Such as adding various activities during the school lessons, teachers as role models try to motivate pupils to participate in afternoon recreational activities. Furthermore, by involving parents in some school activities, we also try to strengthen the stimulating environment at home. In this article I present the measures and activities, which have already brought some positive responses. Therefore, also some reasons that this is worth to continue.

KEYWORDS: movement in class, incentives for movement, fighting overweight through movement, teacher's example, participating with parents.

I. POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE

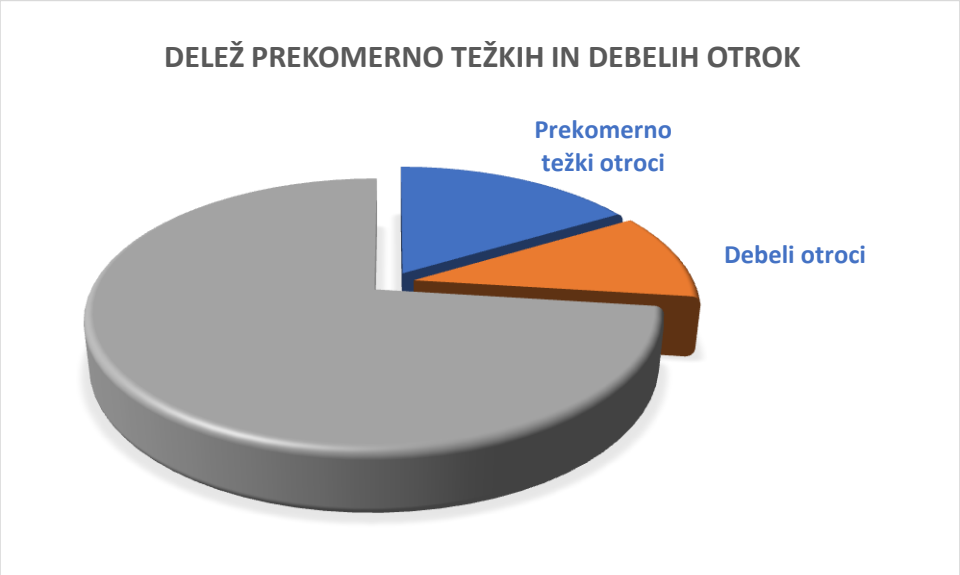
Kakovostno preživljanje prostega časa postaja vse pomembnejši del vsakdana za vedno več ljudi, kljub temu pa so mnogi še vedno premalo gibalno dejavni, se nezdravo prehranjujejo in imajo druge nezdrave navade. Negativne posledice pretežno sedečega življenja in nezdravih prehranjevalnih navad lahko nevtralizira le redna in kakovostna gibalna aktivnost. Še posebej so pozitivni vplivi gibanja na zdravje pomembni pri mladih v obdobju odraščanja [3]. Športna dejavnost je v šoli prisotna pri urah športa, na športnih dnevih in v šolah v naravi, občasno pa tudi pri urah drugih predmetov in med odmori. Gibanje otrok v šoli ima velik pomen, saj poleg razvoja motoričnih sposobnosti pozitivno vpliva na njihov biopsihosocialni razvoj, skrbi tudi za pravilno telesno držo, ustrezno kondicijsko pripravljenost, razbremenitev in sprostitev, krepi zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev, krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase, izboljšuje koncentracijo, oblikuje pozitivne vedenjske vzorce (medsebojno sodelovanje, strpnost in sprejemanje drugačnosti, zdrava tekmovalnost, športno obnašanje) in razvija samopodobo [1]. Hkrati se otroci učijo, kako bogatiti svoj prosti čas s športnimi vsebinami in oblikovati dejaven življenjski slog, ki bo skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem v vseh obdobjih življenja [2].

Glede na vse pozitivne učinke gibanja pa stroka vendarle ugotavlja, da se otroci premalo gibljejo. Posledice neaktivnosti, povezane z nepravilno prehrano, pa so za otroke pogubne, saj najpogosteje privedejo do težav s prekomerno telesno težo, s tem pa je povezano slabo zdravstveno stanje in ogroženost otrok [7]. Vse te slabosti so bile od devetdesetih let prejšnjega stoletja ugotovljene tudi za šolarje v naših šolah [10]. Na podlagi zaskrbljujočih rezultatov je bilo v šolski sistem uvedenih nekaj sprememb in novosti, ki že kažejo prve pozitivne učinke. Šole lahko še dodatno zagotovijo gibanje otrokom, saj so učni načrti dovolj ohlapni, da dopuščajo učiteljem zadostno mero kreativnosti in iznajdljivosti [1]. Ob ustrezni podpori vodstva šole lahko gibanje postane sestavni del pouka vsak dan, ne le pri urah športa.

II. RAZLOGI ZA SKRB

Učenci pri športu vsako pomlad izvedejo testiranje, včasih imenovano športno vzgojni karton, pred leti pa preimenovano v SLOfit. V začetku je bilo to testiranje namenjeno odkrivanju športnih talentov in usmerjanju otrok v različne športe, v zadnjem času pa je vse bolj namenjeno odkrivanju otrok z nezdravimi življenjskimi navadami, ki so potencialni kandidati za težave s prekomerno telesno težo. Hitro odkrivanje težav omogoča pravočasno preventivo z vključitvijo v ustrezne dopolnilne programe, tako v šoli kot v zdravstvu [7]. Vsi rezultati testiranj so zbrani na Fakulteti za šport, kjer je bila narejena tudi primerjalna analiza rezultatov iz let 1990, 2000 in 2010. Ugotovljene so bile precejšnje razlike, tako v fizioloških kot tudi v motoričnih sposobnostih otrok. Večina teh sprememb je bila negativnih, kar je prineslo nekaj novosti v šole (program Zdrav življenjski slog, neobvezni izbirni predmet šport v drugem starostnem obdobju), nato pa se je krivulja sprememb začela obračati v pozitivno smer [8,9,10].

Šole vsako leto dobijo povratne informacije testiranja v obliki obdelanih podatkov. Iz njih je moč razbrati primerjavo posameznega učenca, razreda, generacije in šole s povprečjem slovenske populacije. Zaradi drugih pokazateljev smo na OŠ Pod goro dobljene podatke podrobno pregledali, jih preučili in dobili zaskrbljujoče rezultate (Slika 1). Glede na ugotovitve, da je slovensko povprečje v rezultatih testov skozi leta padalo, pa so naši otroci v večini testov še pod tem povprečjem [10].



Slika 1: Grafikon prikazuje delež učencev, ki so imeli težave s preveliko telesno težo. Prekomerno težkih je bilo več kor 16%, debelih pa več kot 10% vseh učencev in učenk. Še bolj zaskrbljujoč je podatek, da je bilo med njimi veliko učencev v tretjem starostnem obdobju.

Test hitre hoje je test ugotavljanja kondicijske pripravljenosti. Namenjen je neaktivnim in zmerno aktivnim ljudem od 20. do 65. leta starosti. Naloga testa je v hitrem tempu prehoditi razdaljo dveh kilometrov, računalniški program pa na podlagi porabljenega časa, srčnega utripa ob koncu testa, starosti ter telesne višine in teže oceni pripravljenost posameznika in priporoči aktivnosti za izboljšanje kondicijske priprave [5]. Kljub temu, da test ni namenjen testiranju osnovnošolcev, ga na šoli za učence tretje triade izvajamo že vrsto let. Rezultati nam dajejo splošno sliko o stanju pripravljenosti naših učencev. V začetku smo bili zaskrbljeni že s samo izvedbo testa, dobljeni rezultati pa so samo potrdili ugotovitve analize SLOfit-a.

III. PRVI UKREPI

V skrbi za pripravljenost in posledično tudi za zdravje otrok so bili pridobljeni podatki zadosten razlog za ukrepanje. Vse se je začelo v ožjem krogu sodelavcev (ravnateljica, športni pedagog, razredničarke dotičnih razredov), postopoma pa se je seznam sodelujočih hitro daljšal. Prvi storjen korak je bila predstavitev staršem. Na roditeljskih sestankih smo staršem

testiranih učencev v hitri hoji pripravili predavanje o pomenu gibanja za pravilen razvoj in dobro zdravstveno stanje otrok, v predavanje pa vključili rezultate testa hitre hoje s kratko analizo, vse skupaj podkrepljeno z ugotovitvami SLOfit-a. Obisk predavanja je bil zaradi udeležbe na roditeljskih sestankih velik. Odziv staršev in razredničark je bil pričakovan, nad podatki so bili vsi zelo zgroženi. Prišli smo do skupne ugotovitve, da je potrebno problemu posvetiti veliko več pozornosti. Starši so se zavezali, da bodo pri odpravljanju težav sodelovali. Sodelovanje staršev pa je bil eden ključnih dejavnikov za uspešnost naših spodbud. Prva skupna želja je bila omejitev časa, ki so ga otroci preživeli za različnimi elektronskimi napravami, in preusmeritev v dejavnosti, povezane z gibanjem. Vedno večja uporaba telefonov po raznih kotičkih šole je časovno ravno sovpadala s predavanjem. Logična posledica je bila prepoved uporabe elektronskih naprav v času vzgojno-izobraževalnega procesa, kar smo dodali v šolska pravila [4].

Odziv staršev in razredničark je bil glavni razlog za obravnavo iste tematike tudi na redni mesečni konferenci v prisotnosti večine učiteljev. Njihov odziv je bil še bolj buren in sprejeto je bilo enotno mnenje, da je potrebno takojšnje ukrepanje. Spoznanje učiteljskega zbora, da je nujen tudi njihov prispevek, je bilo zelo pomembno. Naloga nas vseh je postala spodbujanje gibanja v času pouka. Našli smo kar nekaj načinov, kako to storiti. V pouk smo vključili več učnih sprehodov, pri več predmetih so bile določene ure izvedene v okolici šole, poudarek gibanju smo dali v vseh šolah v naravi in tudi na več dnevih dejavnosti. Iskati smo začeli projekte in aktivnosti, ki bi spodbudile učence k večji dejavnosti. Tako smo si ogledali smučarske polete v Planici, na podlagi likovnega natečaja so si ogledali veslaško tekmovanje na Bledu, vključili pa smo se tudi v projekt Šolar na smuči (Slika 2).

Slika 2: Zaključek smučanja v projektu Šolar na smuči. Učenci so pod strokovnim vodstvom urili smučarsko znanje in se družili z vrstniki drugi šol udeleženk.

Na šoli so že pred našim dogovorom potekale različne dejavnosti (vadba v jutranjem varstvu in v podaljšanem bivanju, izbirni predmeti športnega področja v tretji triadi, neobvezni izbirni predmet v drugem starostnem obdobju, krožki oziroma interesne dejavnosti, udeležba na tekmovanjih, organizacija tekmovanj z vključenostjo otrok), ki so vključevale gibanje. V te

aktivnosti smo poskušali vključiti čim večje število učencev. Zelo aktivni smo bili tudi v projektu Zdrava šola.

Vodstvo šole je poskrbelo, da smo poleg učencev aktivnejši postali tudi zaposleni. Skrb za zdravje na delovnem mestu je bil razlog za številna koristna predavanja, organiziranje vadbe aerobike, izvedbe testa hitre hoje in tečaja nordijske hoje. Ekipa učiteljev zastopa šolo na zdaj že tradicionalnem turnirju v odbojki na mivki med javnimi zavodi, učitelji se udeležujejo sindikalnih iger, med nami pa je tudi vedno več ljubiteljev teka, ki so se udeležili domačega in tudi drugih maratonov. Nekatere od teh aktivnosti so potekale pred očmi naših učencev, s tem pa smo jim kot dober zgled pokazali, da smo tudi mi aktivni in skrbimo za naše zdravje.

IV. PROJEKT UŽIVAJMO V ZDRAVJU

Šola se je potegovala za eno od mest v projektu Uživajmo v zdravju in bila pri tem uspešna. Projekt je bil zasnovan zaradi porasta problema prekomerne hranjenosti in debelosti prebivalcev Slovenije. Namen je bil soočenje s problemom na različnih ravneh in oblikovanje inovativnih, trajnostnih in učinkovitih pristopov, ki bi trend rasti debelosti obrnili v negativno smer [6]. Organizirana je bila skupina, ki je v začetku morala opraviti kar nekaj analiz. Te so bile izhodišče za iskanje novih idej in inovativnih rešitev. Nekaj prejšnjih aktivnosti smo oplemenitili in nadgradili, nekaj predlogov iz izobraževanj v okviru projekta smo vključili kot novosti pri nas, najbolj zaželene pa so bile inovativne ideje. Aktivnosti v projektu so tako pomenile dodaten impulz že postavljenim ciljem in popestritev pri njihovi realizaciji.
Prvi korak je bil seznanitev sodelavcev (na pedagoški konferenci) in staršev (obvestila, predstavitev na roditeljskih sestankih) s projektom. Aktivna vloga zaposlenih in staršev je bila pogoj, da so se lahko poistovetili s projektom. Za vse smo organizirali predavanje o gibalni učinkovitosti, ki ga je odlično izvedel dr. Janko Strel. Prisotnih je bilo veliko staršev in učiteljev, njihovo mnenje pa je bilo, da bi morali predavanje slišati tudi ostali, tudi širša lokalna skupnost (ostale šole, predstavniki občine in zdravstva), saj se problematika tiče vseh. Starše so predvsem šokirale tako obsežne težave s prekomerno težo otrok in slabo pripravljenostjo. Bili so pripravljeni pomagati pri reševanju težav.
Na predavanjih v okviru projekta so bile šole pozvane, da v pouk vključijo minuto za zdravje in rekreativni odmor. Po temeljitem premisleku smo ugotovili, da organizacijsko rekreativnega odmora v tako kratkem času ne bomo uspeli dodati v pouk. Razloga sta zasedenost dvorane, ki si jo delimo s sosednjo gimnazijo, in omejen čas za malico zaradi obremenjenosti kuhinje. Z veliko vnemo smo se lotili minute za zdravje. Najprej smo odločitev delili s sodelavci, a velikega navdušenja v začetku, pričakovano, ni bilo. Izgovorov je bilo veliko in nekateri so bili morda tudi opravičeni (vsi se niso čutili sposobne voditi te aktivnosti, skrajšan čas za pouk). Na več konferencah zapored smo različni učitelji imeli predstavitev minute za zdravje z aktivnim sodelovanjem prisotnih, s čimer smo zaposlene postopno pripravili na vodenje aktivnosti pred učenci med poukom. V začetku so učitelji morali izvajati minute za zdravje v določenem času, kasneje pa je bila ta odločitev prepuščena njim samim. Z navdušenjem smo ugotovili, da veliko število učiteljev to aktivnost izvaja zelo redno.

S strani Fakultete za šport je bilo predstavljeno sodelovanje razrednega učitelja in športnega pedagoga pri urah športa v prvem starostnem obdobju. Tako sodelovanje se nam je zdelo smiselno, saj smo videli veliko prednosti pri tako organiziranih urah. Vsi pa teh pozitivnih razlogov v začetku niso videli in nepričakovano smo naleteli na odpor pri nekaterih razredničarkah (razvrednotenje njihovega dela, strah po izgubi ur). Po temeljitem pogovoru in podrobni predstavitvi so spremenile mnenje in se podale v sodelovanje. Po izvedbi prve ure v paru smo jih dokončno prepričali, da je taka organizacija dobra in učinkovita, koristna pa predvsem za učence. Odzivi otrok so bili neverjetni, njihova aktivnost in učinkovitost pri urah pa bistveno večja. Tudi razredničarke so bile iz istih razlogov navdušene, dobile pa so tudi novo perspektivo, kako izpeljati učno uro. Želja po sodelovanju v učno-vzgojnem procesu je nato prišla tudi z njihove strani.

V želji, da poskusimo nekaj novega, da v delo vključimo tudi starše, predvsem pa, da zbudimo lokalno skupnost, smo se domislili inovativne ideje in pristopili k organizaciji celostnega športnega dne. Zamislili smo si, da bi vsak razred imel organizirani dve gibalni delavnici, na kateri bi poleg otrok sodelovali tudi učitelji in starši. Dogajanje smo popestrili s skupinskim ogrevanjem (Slika 3) in skupnim raztezanjem, med delavnicama pa so vsi prisotni dobili zdrav obrok, sestavljen iz lokalno pridelane hrane. Po zaključku aktivnosti je prisotne nagovoril Aljaž Venko, konjiški boksar, ki je doživel utrip olimpijskih iger. Prisotni so lahko preverili sestavo svojega telesa, si izmerili nivo sladkorja v krvi, izmerili tlak in srčni utrip, se sprehodili med stojnicami lokalnih pridelovalcev hrane, ali pa spodbujali ekipo učiteljev v nogometni tekmi z učenci oziroma ekipo učiteljic v odbojkarski tekmi z učenkami. V uspešno organizacijo smo uspeli prepričati veliko domačih klubov, društev in posameznikov, ki so se pridružili sodelovanju z izvedbo delavnic. Dogajanje je bilo res pestro, saj so se starši, učitelji in učenci seznanili s plesom, z borilnimi veščinami, z atletiko, z nogometom, s košarko, z nordijsko hojo, s taborniškimi spretnostmi, s starimi igrami, s cirkuškimi spretnostmi, s testiranjem SLOfit, z aerobiko, s pilatesom, z bootcampom, nekaj delavnic pa je bilo tematsko drugače povezano s športnim dnem. Posebej zanimivo je bilo spremljati tekmovanja med učenci in starši, tekmovalnost pri starših, veselje ob uspehu in reakcije ob neuspehu. Zelo dragoceno je bilo spoznanje staršev, da so nekateri učenci res zelo slabo pripravljeni in gibalno neučinkoviti. Ob koncu smo se razšli z mislijo, da je potrebno tak športni dan čim prej ponoviti.

Slika 3: Skupinsko ogrevanje z ZUMBO na celostnem športnem dnevu. V prvih vrstah so aktivni učenci, v ozadju učiteljice in starši.

V. AKTIVNOSTI PO PROJEKTU

K OŠ Pod goro spada tudi podružnična šola V parku, kjer izvajajo izobraževanje z nižjim izobrazbenim standardom in posebni program vzgoje in izobraževanja. Učenci podružnice se vključujejo v skoraj vse aktivnosti matične šole, poleg tega pa imajo ogromno svojih. Zelo ponosni so na zadnje spremembe v šoli. Z veliko truda in z velikodušnostjo donatorjev smo uspeli zbrati dovolj sredstev za ureditev sobe za sproščanje in gibalnice. Soba za sproščanje je namenjena umiku od šolskega vrveža in ustvarjanju pogojev za sproščanje in umiritev, včasih povezano z vodeno dejavnostjo. Gibalnica pa je športno opremljena soba, namenjena različnim aktivnostim, povezanih z gibanji, s katerimi učenci urijo svoje sposobnosti in veščine. Obe pridobitvi sta namenjeni predvsem mlajšim učencem, pridno pa ju uporabljajo tudi starejši.
Z dejavnostmi smo nadaljevali tudi na matični šoli. Kljub veliki želji po ponovni organizaciji športnega dne, so se pojavili dvomi o ponovitvi takega dogodka. A kjer je volja, tam je tudi pot! Tako smo se ponovno lotili izziva, tokrat v nekoliko drugačni obliki. Ideja o sodelovanju staršev je ostala, kar se je ponovno pokazalo kot dobro. Delavnice iz preteklega leta so tokrat zamenjali pohodi na različne lokacije v občini, ciljne točke pa so bila igrišča, kjer smo poskrbeli za gibalno animacijo. Glavna dejavnost na igriščih so bile igre z žogo. Nekateri so spoznavali gasilske veščine, drugi taborniško iznajdljivost, tretji so se seznanili s košarko, nekateri so se pomerili s starši v nogometu. Veliko število staršev in zadovoljni obrazi vseh so na koncu spet poplačali vložen trud.

VI. NAČRTI ZA NAPREJ

Uspešni projekti nam vlivajo moči za nove izzive. Vsekakor bomo nadaljevali s čim več začetimi dejavnostmi. Se pa z njimi ne bomo zadovoljili. Tako smo že pripravili nove usmeritve in projekte, ki jih želimo izpeljati v prihodnjih letih. Na OŠ Špitalič, ki je še ena podružnična šola s štirimi razredi, želimo vpeljati gozdno pedagogiko, kar spet pomeni, da bo veliko pouka načrtovanega in izvedenega v naravi. Prve aktivnosti so se že pričele in nadvse upamo, da bomo tudi pri tem projektu podobno uspešni.
Drugi veliki inovacijski projekt pa je terapevtsko potapljanje, ki bo potekalo z učenci OŠ V parku. Namen projekta je izuriti otroka z motnjami v duševnem razvoju do te mere, da bo v spremstvu inštruktorja zmožen samostojnega potopa. Tudi tu so prvi uspešni koraki že za nami, nekateri učenci pa kažejo veliko navdušenje nad potapljanjem. Glede na začetke ne dvomimo v uspeh, zastavlja pa se nam vprašanje, v kakšnem času nam bo uspelo.

VII. ZAKLJUČEK

V današnjem času smo vse preveč okupirani z raznoraznimi elektronskimi napravami, preveč časa smo gibalno neaktivni, prepogosto v sedečem položaju, premalo razmišljamo o načinu in kakovosti naše prehrane. Veliko ljudi se, žal, sooča s posledicami navedenega. Več časa bi morali posvetiti koristnemu preživljanju prostega časa. Razumljivo je, da imajo otroci v obdobju odraščanja še manj razumevanja za omenjene navade, zato je pomembno, da so skozi

to obdobje vodeni. Najlažji in najbolj učinkovit vpliv na otrokovo dejavnost je zgled, zato smo se posebej trudili, da so otroci dobivali pozitivne vzorce tako od učiteljev kot tudi od staršev. Oboji smo v sistemu izobraževanja prepogosto na različnih bregovih. Nam je uspelo zgraditi most in povezati starše in učitelje, z roko v roki pa smo lažje in bolj učinkovito prišli do cilja, ki je bil spodbuditi otroke h gibanju. Nasploh smo ugotovili, da so učenci zelo dovzetni za različne signale in spodbude iz okolja, zato smo se trudili, da so jih dobili čim več in da so bili čim bolj raznovrstni. Zavedamo se namreč, da je vrhunskost v športu zelo redka, lahko pa šport nudi tudi osebno zadovoljstvo ob doseganju in premagovanju osebnih ciljev, veliko zabave, obilico priložnosti za spoznavanje novih prijateljev, zadovoljstvo ob uspešni organizaciji športnih dogodkov, ali pa le hvaležnost ob spodbujanju prijateljev pri njihovem podvigu. Učenci so v šoli vključeni v veliko aktivnosti, še pomembneje pa je, da imajo spodbudno okolje tudi doma v prostem času. Z aktivnejšo vlogo staršev pri šolskih dejavnostih smo kanček pripomogli tudi k temu. Rezultati testa hitre hoje in testiranj SLOfit-a že kažejo napredek naših učencev, še bolj ključne pa so spremembe v odnosu do dela. Učenci delajo bolj zavzeto, trudijo se doseči dober rezultat, predvsem pa v delu uživajo in napredujejo. Vsi ti pokazatelji nam dajejo moč in energijo, da se je vredno truditi še naprej.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Kovač, N. Markun Puhan, B. Lorenci, L. Novak, J. Planinšec, I. Hrastar, K. Pleteršek, V. Muha, Učni načrt za športno vzgojo, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2011.

[2] M. Kovač, D. Novak, Učni načrt za izbirni predmet šport, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2001.

[3] M. Kovač, Učni načrt za neobvezni izbirni predmet šport, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2013.

[4] Pravila šolskega reda, 2017, vir pridobljen 10. 11. 2017 iz spletnega naslova http://www.podgoro.si/wp-content/uploads/2016/07/Pravila-šolskega-reda-2017.pdf.

[5] Preizkus hoje na 2 km, 2016, vir pridobljen 10. 11. 2017 iz spletnega naslova http://www.cindi-slovenija.net/index.php?option=com_content&task=view&id=135&Itemid=68.

[6] Projekt "Uživajmo v zdravju", 2015, vir pridobljen 10. 11. 2017 iz spletnega naslova http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/o-projektu/.

[7] G. Starc, G. Jurak, M. Kovač, J. Strel, N. Berlic, Analiza stanja in ocena potreb na področju zdravega življenjskega sloga, debelosti in zmanjševanje neenakosti, Projekt Uživajmo v zdravju, Ljubljana, 2015.

[8] G. Starc, J. Strel, M. Kovač, B. Leskovšek, G. Jurak, SLOfit 2015 – analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2014/15, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo, Ljubljana, 2015.

[9] G. Starc, J. Strel, M. Kovač, B. Leskovšek, M. Šorić, G. Jurak, SLOfit 2016 – letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2015/16, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Ljubljana, 2016.

[10] G. Starc, J. Strel, M. Kovač, Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2010.

Voršič Jasmina

PESTROST GIBANJA NA OSNOVNI ŠOLI MARTINA KONŠAKA

POVZETEK

Sodobni način življenja zanemarja pomen gibanja. Telesna nedejavnost v otroštvu slabo vpliva na psihofizični razvoj, razvoj kognitivnih sposobnosti in posledično na uspešnost pri šolskem delu. Prav tako povzroča zdravstvene težave pri otrocih in odraslih. Predmetnik za osnovno šolo predpisuje določeno število šolskih ur in ostalih dejavnosti, povezanih s športom. Glede na smernice Svetovne zdravstvene organizacije bi se morali otroci dodatno gibati tudi v prostem času. Na Osnovni šoli Martina Konšaka se zavedamo, da veliko otrok nedejavno preživlja prosti čas in da večina šolskega dela poteka sede. Z namenom, da otroke motiviramo za gibanje, da jih spodbudimo k telesni aktivnosti na neprisiljen in prijazen način, poskrbimo za izvajanje dodatnih gibalnih aktivnosti v obliki različnih interesnih dejavnosti ter gibalno pestrih odmorov, predpisane športne vsebine pa popestrimo z drugačnimi oblikami dela. Učenci radi sodelujejo, njihovi odzivi in odzivi staršev so pozitivni, zastavljen cilj, da se otroci dodatno gibajo, pa je dosežen.

KLJUČNE BESEDE: pomen gibanja, telesna nedejavnost, predmetnik, pestrost gibanja, aktivni odmori, interesne dejavnosti.

VARIETY OF PHYSICAL ACTIVITIES AT MARTIN KONŠAK ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Modern way of life neglects the importance of physical activity. Physical inactivity during childhood has negative effects on psychophysical development, development of cognitive abilities and consequently on success at schoolwork. It also causes health problems in children and adults. The elementary school curriculum prescribes a certain number of lessons and other activities which involve sports, however, the guidelines of the World Health Organization suggest more physical exercise for children in their free time. At Martin Konšak Elementary School, we are aware of the fact that many of our pupils spend their free time inactively and that the majority of the schoolwork takes place while the children are seated. In order to motivate the pupils to become more active and encourage them in a natural and friendly manner, we have organized additional activities which include various extracurricular activities and physical exercises during the recess. We have also diversified the standardized sports programs with alternative approaches and methods. The pupils have been participating willingly and we have received positive feedback from the children and their parents. Accordingly, our goal has been reached: our pupils are now more physically active.

KEYWORDS: the importance of physical activity, physical inactivity, curriculum, variety of activity, active recess, extracurricular activities.

I. UVOD

Zdrav duh v zdravem telesu je vodilo, ki so ga poznali in upoštevali že stari Grki, čeprav je v resnici gibanje staro toliko, kot je star človek. Gibanje je značilnost živali in človeka. Medtem ko se živali gibajo nagonsko pri iskanju hrane, selitvah in begu pred plenilci, človek s sodobnim načinom življenja gibanje zanemarja. Dolgoročne posledice so rezultat negativnega vpliva na telesni in kognitivni razvoj in psihofizično zdravje.
Ker je primarna naloga osnovne šole vzgoja in izobraževanje, učitelji na naši šoli razen z zakonodajo predpisanih športnih vsebin in pouka ponujamo dodatne aktivnosti. Njihov namen je na nevsiljiv način in največkrat skozi igro otrokom približati in privzgojiti gibalne navade.

A. Pomen gibanja

Splošno je znano, da se ljudje, ki se dnevno rekreirajo, počutijo bolje. Ob aktiviranju mišic se pospeši bitje srca, dihanje je hitrejše, poveča se pretok krvi po telesu. Tudi možgani se obogatijo s kisikom, zato lažje mislimo, poveča se koncentracija, porajajo se nam nove ideje. Med športno aktivnostjo se sprošča hormon sreče, ki povzroča občutek zadovoljstva, izpolnjenosti in dosežka [1].
Za doseganje koristi za svoje zdravje in razvoj bi se po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije WHO morali otroci in mladostniki gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. V novejših študijah je priporočen čas gibanja celo podaljšan na 120 minut za deklice in 150 minut za dečke, pri čemer naj bi polovico telesne dejavnosti zajemale aerobne aktivnosti, preostali četrtini pa vaje za krepitev mišic in vaje za gibljivost [2].

Mlajši otroci se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, kar pa z leti upada. Zdi se, da manj kot se otroci igrajo, manj se gibajo [3]. Ob dejstvu, da se otroci učijo tudi s posnemanjem, gibalno polenjenost žal s slabim zgledom na njih prenašamo tudi odrasli.

B. Vpliv gibanja na telesni in kognitivni razvoj

Telesni razvoj otrok je pomembno povezan z gibanjem. Gibalno dejavni otroci imajo močnejše kosti in mišice, so vitkejši in imajo boljši odnos do življenja [4], krepi se srčna mišica, vpliv na telesno rast in razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje, je pozitiven [2].
Gibanje neposredno vpliva tudi na kognitivni razvoj otrok. Predsednik Svetovnega odbora Mense za nadarjene otroke dr. Ranko Rajović [5] razlaga, da se otroku med gibanjem razvijajo tudi možgani. V zgodnjem otroštvu, ko je razvoj možganov najbolj intenziven, se otroci gibajo instiktivno. Medtem ko skačejo, se vrtijo, kotalijo, plazijo in lovijo ravnotežje, so aktivne vse mišice. Za koordinacijo in nadzor teh gibov skrbijo možgani, ki ob tem tvorijo nove živčne povezave med nevroni. Pomanjkanje gibanja v otroštvu lahko vodi do pojava cele vrste razvojnih motenj, med drugim tudi do trajnega zmanjšanja kognitivnih sposobnosti [5].

V pretirani skrbi za varnost starši otroke velikokrat omejujejo pri gibanju, npr. pri skakanju, hitrem tekanju, plezanju po drevesih. S takšnim početjem otrokom zmanjšujejo možnosti, da bi zelo pomembni impulzi iz okolja prišli v otrokove možgane, kjer bi aktivirali nevrone in

povzročali tvorbo povezav med njimi. Ker je inteligenca odvisna od teh povezav, se otroci morajo gibati [5]. Raziskave so pokazale, da imajo telesno aktivnejši otroci boljši učni uspeh in lažje izpolnjujejo šolske obveznosti. Nasprotno je med gibalno neaktivnimi otroki največ učencev z relativno slabim učnim uspehom [3].

C. Vpliv gibanja na fizično in psihično zdravje

Gibanje neposredno vpliva na telesno zdravje. Redna gibalna dejavnost otrok ne vpliva le na njihovo dobro počutje, temveč tudi na razvoj imunskega sistema, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa, rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Gibalna nedejavnost otrok je povezana z razvojem zdravstvenih problemov, kot so obolenja kostno-mišičnega sistema, poškodbe zaradi športa, akutnih obolenj dihal in astme [2]. Nizka kondicija prav tako povzroča večje zdravstvene težave: povišano vrednost holesterola in čezmerno telesno težo ter porast števila otrok s slabo telesno držo [3].

Številne raziskave kažejo, da je z gibanjem povezano tudi psihično zdravje. Pasivni ljudje se večkrat kot športno aktivni nagibajo k pomanjkanju energije, manjša je pripravljenost za delo, nagnjeni so k pesimizmu, brezvoljnosti, otožnosti ali razdražljivosti [1]. Duševne koristi telesne aktivnosti so samozavesten in dejaven odnos do sveta, boljše obvladovanje stresa, sprostitev, tolerantnejši odnos do drugih, potreba po vznemirjenju, dobro počutje in razpoloženje, pozitivno oblikovanje osebnosti in obvladovanje agresivnosti ter dobra asertivnost [3].

II. GIBANJE V ŠOLI

Športni pedagogi opozarjajo, da je glede na smernice in priporočila Svetovne zdravstvene organizacije gibanja v šoli premalo. Otroci bi morali to pomanjkanje načeloma nadoknaditi v prostem času [6]. Kljub temu pa lahko tudi v šoli omogočimo dovolj priložnosti, da so otroci deležni dodatnega gibanja. Razen tega se je med učitelji slovenskih šol pokazala potreba po kratkih gibalnih prekinitvah med poukom z namenom sproščanja, krepitve koncentracije in vzdrževanja pravilne telesne drže [2].

A. Šolska zakonodaja

Po predmetniku za osnovne šole so za predmet šport za učence od 1. do 6. razreda predvidene 3 šolske ure tedensko, za učence od 7. do 9. razreda sta določeni 2 šolski uri na teden in možnost vključevanja k izbirnim predmetom izbrani šport, šport za zdravje in šport za sprostitev, ki se izvajajo 1 uro tedensko, enako kot neobvezni izbirni predmet šport, ki ga lahko izberejo učenci od 4. do 6. razreda [7]. Strnjeni skupni cilji omenjenih ur pouka so razvoj gibalnih sposobnosti in znanj, razvijanje pozitivne samopodobe, krepitev in vzdrževanje telesne zmogljivosti in zdravja ter socializacija. Športne vsebine so vključene tudi v 5 športnih dni v šolskem letu, ki so namenjeni vsem starostnim skupinam učencev in so vsebinsko prilagojeni letnemu času, saj se morajo praviloma izvajati v naravi. V posameznem šolskem

letu se izvedeta tudi plavalna tečaja za učence 1. in 3. razredov [8]. Dodatne športne vsebine niso predpisane in so prepuščene domišljiji, motivaciji in pripravljenosti učiteljev in vodstva šole.

B. Sedenje v šoli

Sedeč življenjski slog je zaradi načina dela prisoten tudi v šolah. Po nekaterih podatkih enajstletniki med tednom v šoli in pri šolskem delu doma presedijo že okrog 9 ur dnevno [2]. Učenci kot najbolj obremenjujoča dejavnika v šoli navajajo prekratke odmore med urami in dolgotrajno sedenje [9]. Težava je v tem, da pravilno sedenje, ko so sklepi v kar se da nevtralnih položajih, zahteva veliko mišično aktivnost. Zaradi tega se čez čas pojavi nelagodje in bolečine v mišicah, ki jih poskušamo odpraviti tako, da med sedenjem zavzamemo bolj skrčeno držo, kar se kmalu začne izražati v spremembi telesne drže. Ta lahko postane trajna, če se ne korigira. Posledica dolgotrajnega nepravilnega sedenja se pojavlja tudi pri otrocih, zlasti kot pojav mišično-kostnih bolečin, največkrat v vratu, ramenih ali križu. K pojavu omenjenih bolečin prispevajo še neprimeren prostor za odlaganje šolskih potrebščin (pod mizo), težke šolske torbe in neprimerni stoli [9]. Predvsem učenci nižjih razredov, ki se po velikosti med seboj najbolj razlikujejo, sedijo na stolih, ki niso prilagojeni velikosti posameznika. Praviloma so šolski stoli izdelani tako, da ob sedenju trup in stegno tvorita pravi kot namesto za sprostitev priporočenega večjega kota, nimajo naslonjal za roke in ledvenih opor, podloge za sedenje so drseče [9]. Učitelji lahko vplivamo na zmanjšanje slabosti dolgotrajnega sedenja že z majhnimi ukrepi, kot so uvajanje nekajminutnih prekinitev pouka z gibalnimi vajami in s spodbujanjem učencev k pravilnemu sedenju (stopala na tleh, kot v kolenih ni manjši od pravega kota, uporaba naslonjala za hrbet, vzravnano sedenje).

C. Prosti čas

Medtem ko so mlajši otroci skupaj s starši večinoma aktivni, starejši osnovnošolci preostanek dneva prevečkrat preživijo sami, pasivni ali v sedečem položaju. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije izpred trinajstih let otroci ob računalniku preživijo 3 ali več ur na dan, pred televizorjem pa celo 4 ali več ur dnevno [3]. S primernim pristopom oziroma z ozaveščanjem otrok in njihovih staršev lahko učitelji pomembno vplivamo na gibalno kvalitetno preživljanje prostega časa.

III. PESTROST OBLIK GIBANJA NA OŠ MARTINA KONŠAKA

Predpisane učne vsebine pri predmetu šport na šoli večinoma izvajamo v šolski telovadnici, ki je glede na število učencev žal premajhna. Kljub združevanju paralelnih oddelkov v času pouka je do 15. ure ves čas zasedena. Zaradi tega nekatere šolske ure športa ob primernem vremenu izvedemo kar na urejenem notranjem šolskem igrišču, na športnem igrišču ob šoli ali v gozdu, ki je v neposredni okolici naše šole, v gibalnici ali šolski avli.

Z namenom dopolnitve predpisanih vsebin, povezanih s športom in gibanjem, smo na OŠ Martina Konšaka na tem področju vključeni v različne projekte. Nosilci in koordinatorji projektov so praviloma zunanje ustanove na državnem ali regionalnem nivoju.
Glavni cilj projekta Slovenska mreža zdravih šol – Promocija zdravja v šolskem okolju, katere nosilec je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), je izvajanje razvojnih programov za promocijo zdravja, predvsem na področjih zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja. Ponuja kontinuirano izobraževanje učiteljev, zdravju naklonjene dejavnosti, dejavno vključuje učence in skrbi za uvajanje novosti in vpeljevanje projektno naravnanih dejavnosti v šole [9].
Projekt Uživajmo v zdravju, prav tako pod okriljem NIJZ, ponuja praktične primere za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov o zdravem življenjskem slogu, predvsem pri obravnavi debelosti. Glavni cilj projekta je 5 minut za gibanje vsak dan – vaje za zdravo hrbtenico, vaje, za spodbujanje, raztezanje, sproščanje, krepitev mišic in vaje za boljšo koncentracijo [9]. V tem sklopu smo se septembra pridružili izvajanju aktivnosti v okviru Evropskega tedna športa. Izvedli smo tudi 10-minutni odmor za gibanje v okviru vseslovenske akcije Slovenija, razgibaj se – BEactive Slovenija.

Športna programa Zlati sonček in Krpan, ki ju izvaja Zavod za šport RS Planica, omogočata priložnosti za uresničevanje učenja novih spretnosti, razvijanje in primerjanje gibalnih sposobnosti, ohranjanje zdravja, motiviranje za gibalno dejavnost, bogatenje življenja z raznovrstnimi športnimi vsebinami v vseh letnih časih [9]. Za dosežene cilje programov učenci pridobijo priznanja.

Osnovni namen prireditve Žogarija, katere koordinator je Media Šport, je druženje in zabava otrok po motu: »Fair play, sodelujem in ne tekmujem«. Otrokom je omogočeno, da pokažejo svoje nogometno veščine, se preizkusijo v spretnostnih igrah, razgibajo možgane v kvizu znanja, sodelujejo pri ustvarjalno-likovnih delavnicah, pripravi zdravega obroka, se predstavijo kot pevci, glasbeniki, plesalci in navijači [10]. Učenci 3. in 4. razredov se z mentoricama pripravljajo na tekmovanje vse šolsko leto.

Projekt Šport Špas je prav tako v izvedbi Media Športa. Osnovni namen tega projekta je združevati vse udeležence preko vsebin **medgeneracijskega sodelovanja,** gibanja, iger, športa, zdrave prehrane, zdravega okolja, zdravja nasploh, ustvarjanja, zabave [11].
Razen sodelovanja v omenjenih projektih na šoli ponujamo veliko dodatnih dejavnosti. Te našim učencem omogočajo gibanje v najrazličnejših oblikah, medtem ko nekatere predpisane vsebine izvajamo drugače, na način, ki učence dodatno motivira.

Aktivni glavni odmori – izvajalec dejavnosti je učitelj predmeta šport. Izvaja se dvakrat tedensko v času 20-minutnega glavnega odmora v prostorni šolski avli, ko imajo učenci od 6. do 9. razreda možnost, da ob glasbi po lastnem izboru uporabljajo različne športne rekvizite, kot so mehke žogice, frizbiji, vorteks, loparji, hodulje ipd. Cilji te aktivnosti so aktivno preživljanje odmorov, igra, razgibavanje, razvijanje socialnih veščin in predvsem sproščanje.

Gibanje v gibalnici – ena od naših učilnic je opremljena s posebnimi športnimi in gibalnimi rekviziti. Prvotno je namenjena izvajanju ur dodatne strokovne pomoči z gibanjem s poudarkom na razvijanju motorike, finomotorike, koordinacije gibov in krepitvi ravnotežja. V času glavnih odmorov jo lahko uporabljajo vsi učenci. Na vratih gibalnice je pritrjena tabela, v katero učenci posameznih razredov vpišejo želen termin za uporabo. Dejavnosti med glavnimi odmori izvaja in nadzira šolska psihologinja. Cilji te aktivnosti so razen sprostitve, aktivnega preživljanja odmorov, igre, razgibavanja in razvijanja socialnih veščin še sproščanje zaradi stresnih situacij, kar učencem med drugim omogoča tudi večja boksarska vreča.
Za vse učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja se v času podaljšanega bivanja v okviru Vrtiljaka dejavnosti enkrat tedensko po dve šolski uri izvajajo različne interesne dejavnosti. Učenci so po lastni izbiri vključeni v eno od enajstih interesnih dejavnosti, od katerih so tri še posebej povezane z gibanjem. Pri športnih igrah učenci razvijajo različne gibalne in funkcionalne sposobnosti, spoznavajo različne športne rekvizite, spoznavajo elementarne in moštvene igre, medsebojno sodelujejo, spoštujejo pravila in pošteno igro. Praviloma se ta dejavnost izvaja na prostem in skozi igro spodbuja telesno dejavnost izven pouka. Folklorna dejavnost je med drugim namenjena razvijanju gibalnih spretnosti. Z učenjem plesnih korakov in koreografije učenci razvijajo koordinacijo gibov, obvladujejo telo, razvijajo elemente lokomotornega in nelokomotornega gibanja, kot so hoja, tek, skok in priklon ter zasuk. Medtem ko sledijo ritmu, izvajajo poskoke, plesne korake in obrate. Urijo se v razvijanju hitrosti, gibljivosti, moči, ravnotežja in se ob tem telesno izražajo in sproščajo. Pri zeliščarskem krožku se otroci gibajo na svežem zraku, krepijo vztrajnost, se sproščajo in razvijajo delovne navade. S pomočjo mentorice na šolski zeliščni gredi poskrbijo za odstranjevanje plevela, pripravo prsti, sejanje in sajenje, obrezovanje in pobiranje vzgojenih zelišč. Po sušenju pridelka pripravijo različne čaje in namaze.

Športno obarvan tabor za nadarjene učence – tradicionalni vsakoletni tridnevni tabor za nadarjene na različnih področjih vključuje pester program z raznolikimi tematskimi delavnicami. Pri izbiri lokacije se vedno prilagodimo skupini športno nadarjenih, saj učitelj izvajalec vsako leto izbere drugo športno panogo. Ostale skupine se z vsebino dela prilagodijo okolju. Do sedaj so učenci poglobljeno spoznavali in razvijali spretnosti pri gorskem kolesarjenju, veslanju, pohodništvu, supanju, deskanju na vodi, plavanju in jahanju. Usvojene veščine predstavijo učencem ostalih skupin, ki lahko, kadar je to mogoče, v poenostavljeni obliki omenjene aktivnosti tudi preizkusijo.

Zanimivi športni dnevi – jesenski športni dan, ki ga zaradi lažjega začetka šolskega leta običajno izvedemo malo drugače. Po medrazrednem tekmovanju v košarki in nogometu učenci spoznajo še tako imenovane kmečke igre, posodobljene različice iger, s katerimi so se nekoč ljudje po napornem delu sproščali in se zabavali. Pomerijo se v grabljanju žogic, metanju koruznih storžev, molži vode iz škafa, prevažanju zabojev s samokolnicami, hoji s smučmi za pet ljudi, lovljenju plastičnih ribic, zabijanju žebljev. Tekmovanje zaključimo s tekmo učiteljev in učencev v odbojki. Namen takšne oblike športnega dneva je na sproščen način motivirati otroke, da razen predpisanih ciljev razvijajo zdravo tekmovalnost, krepijo pozitiven odnos do medgeneracijskega sodelovanja in se ob tem intenzivno gibajo.

Promocija gibanja – naši učenci v šolo prihajajo iz nekaj kilometrov širokega okoliša. Učence najnižjih razredov v šolo največkrat pripeljejo starši z avtomobilom. Vztrajno in ob različnih priložnostih (razredne ure, pogovorne ure, roditeljski sestanki) motiviramo tako učence kot starše, da pot v šolo prehodijo. Predvsem starejše učence, ki v šolo prihajajo samostojno, razen k hoji spodbujamo k uporabi koles in skirojev.
Prepričljivost učiteljev pri promociji gibanja, motiviranju in uvajanju dodatnih aktivnosti na tem področju je odvisna od naših prepričanj in lastnega življenjskega sloga. Delavci naše šole smo samoiniciativno poskrbeli tudi za naše rekreiranje. Enkrat tedensko nam je na voljo šolska telovadnica, kjer se intenzivno gibamo, se družimo in sproščamo ob igranju odbojke, košarke, namiznega tenisa, badmintona, včasih pa tudi ob folklornih plesnih vajah.

IV. REZULTATI IN DISKUSIJA

Rezultati izvedene ankete med učenci 2. in 8. razredov so potrdili domnevo, da se predvsem starejši učenci v prostem času gibajo premalo. Drugošolci v prostem času s starši kolesarijo, hodijo na izlete in sprehode, se igrajo z žogo. Osmošolci popoldneve najpogosteje preživijo sami, pred televizorjem, ob računalniku ali z mobilnim telefonom. Na preživljanje prostega časa doma ne moremo neposredno vplivati. Dodatne aktivnosti v šoli le delno nadomestijo pomanjkanje gibanja. Učenci so jih dobro sprejeli in se jih radi udeležujejo. V času aktivnih glavnih odmorov je v šolski avli vedno živahno, gibalnica pa je neprestano zasedena. Odzivi učencev na sodelovanje v akciji BEactive, Slovenija so bili pozitivni, želeli bi, da odmori za gibanje postanejo stalnica.

Učitelji ugotavljamo, da imajo aktivni odmori razen dobrega vpliva na razvoj in zdravje otrok pozitiven učinek tudi na vedenje učencev, saj sta jim omogočena usmerjeno sproščanje energije in sprostitev po stresnih situacijah v šoli. Učitelji, ki izvajajo prekinitve pouka z minutami za gibanje, opažajo, da se učencem po opravljenih vajah povečajo zbranost, osredotočenost in pripravljenost za delo, drža pri sedenju se izboljša.
Interesne dejavnosti, povezane z gibanjem, tabori za nadarjene učence in popestreni športni dnevi omogočajo, da so učenci dodatno telesno aktivni. S svojim sodelovanjem na izbranem področju uspešno dosegajo in dopolnjujejo opredeljene cilje pri športu.
Zaposleni, ki se tedensko redno udeležujemo rekreacije v šolski telovadnici, opažamo, da ta sproščujoča druženja pripomorejo k lažjemu premagovanju stresa na delovnem mestu, k večji pripravljenosti na delo in k dvigu optimističnega razpoloženja. Z lastno motiviranostjo smo prepričljivejši pri promociji zdravega načina življenja in učinkoviteje prispevamo k bogatenju nabora gibalnih dejavnosti.

V. SKLEP

Odzivi učencev in opažanja učiteljev kažejo, da smo na pravi poti in da slabši prostorski pogoji niso ovira za omogočanje in izvajanje različnih oblik gibanja. Z izvajanjem aktivnosti bomo nadaljevali in hkrati razmišljali o tem, kako jih nadgraditi predvsem pri starejših učencih.

Zavedamo se, da bo potrebno tudi sodelovanje staršev, s katerimi bomo na prihodnjih starševskih večerih spregovorili o tej temi. Z izobraževanjem, predlogi in izmenjavo mnenj bi želeli okrepiti njihovo zavedanje o pomenu gibanja za ohranitev lastnega zdravja in pozitivnem vplivu na zdravje, rast in razvoj otrok. Z dobrim zgledom lahko skupaj pomembno vplivamo na kvalitetnejše in aktivnejše preživljanje prostega časa naših učencev. Naš cilj bo dosežen, ko nas bo večina mnenja, da ni vprašanje, ali se gibati, temveč katera oblika in kakšen obseg gibanja je primeren za posameznika.

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Zarnik Horvat. (2013). The Influence of Physical Activity on Mental Health, Vpliv fizične aktivnosti na psihično zdravje [Online]. Dostopno na: https://www.aktivni.si/psihologija/fizicna-aktivnost-in-psihicno-zdravje/

[2] A. Drev. (2010). The Importance of Regular Physical Activity for Children and Adolescents, Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike [Online]. Dostopno na: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169

[3] B. Škof. (2015). The Importance of Sports for the Youth and for Their Today and Tomorrow, Pomen športa mladih za njihov danes in jutri [Online]. Dostopno na: http://studentski.net/gradivo/ulj_fsp_ki1_vom_sno_pomen_sporta_mladih_za_njihov_danes_in_jutri_01?r=1

[4] K. Rokavec, The Importance of Physical Activity in Nature for a Child's Motion Development, Pomen gibanja v naravi za gibalni razvoj otroka: diplomsko delo, Maribor, [K. Rokavec], 2017

[5] R. Rajović. (2016). How to Increase Children's Mental Abilities?, Kako povećati mentalne sposobnosti djece? [Online]. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=I_3SLGLD9GM

[6] Združenje Ju3. (2017). The Importance of Physical Activity in Children, Pomen gibanja pri otrocih [Online]. Dostopno na: http://www.malipotepuhi.si/index.php/novice/126-pomen-gibanja-pri-otrocih

[7] Ministrstvo za šolstvo in šport. (2014) Elementary School Curriculum, Predmetnik osnovne šole [Online]. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmetniki/Pred_14_OS_4_12.pdf

[8] M. Kovač et al. (2011). Syllabus. Elementary School Program. Physical Education, UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Online]. Dostopno na: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf

[9] G. Jurak et al. (2016). A Handbook for Preventive Teams for Performing Activities in the Fields of Exercise and Nutrition in a Pilot Testing of the "Enjoy Health" Project, Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju [Online]. Dostopno na: http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-5.pdf

[10] Media Šport. (2016). Ball Games, Žogarija [Online]. Dostopno na: http://www.zogarija.si/o-nas/

[11] Media Šport. (2017). Sports and Fun, Šport in špas [Online]. Dostopno na: http://www.sportspas.si/predstavitev/program/

Zebec Drevenšek Vanja

SLADKORNA BOLEZEN TIP 1 (Vodenje sladkorne bolezni doma in v šoli)

POVZETEK

Sladkorna bolezen TIP1 je kronična avtoimunska, od inzulina odvisna bolezen, ki je v zadnjih dveh letih v zaskrbljujočem porastu med mladimi in tudi starejšimi od 18 let.

Vzroki nastanka in preprečevanje pojava bolezni so še vedno stvar raziskav svetovnih razsežnosti, ki potekajo v smeri preventivnih ukrepov pri tistih otrocih, ki imajo v družini že koga obolelega za to boleznijo. Simptomi bolezni so jasni, hitro prepoznavni, postavitev diagnoze na podlagi predpisanih postopkov vodijo v skrbno pripravljen program zdravljenja in vodenja bolezni z namenom preprečevanja usodnih zapletov, smrti in možnih kasnih zapletov, kot so okvare vida, diabetična noga, odpoved ledvic, okvare živčnega sistema.

V vrtcih in šolah je potrebno obolele otroke voditi ter jim zagotavljati ustrezne jedilnike in spremljati v vseh dejavnostih izven šole, saj spregledani znaki hiper in predvsem hipoglikemije lahko povzročijo hude zaplete in se končajo s smrtnim izidom.

Pomanjkanje ustreznega kadra, neustrezno, nenatančno znanje ter sprenevedanja glede ureditve statusa spremljevalcev otrok s SBT1 povzročajo staršem teh otrok ter otrokom nemalo stisk in dodatnih problemov.

Namen mojega prispevka je doprinos k ozaveščanju problematike ter premik k iskanju ustreznih rešitev v času šolanja. Želim podeliti svoje znanje in izkušnje kot mama otroka s SBT1 in spremljevalka otroka na šoli.

KLJUČNE BESEDE: Otroška sladkorna bolezen, SBT 1, od inzulina odvisna bolezen, vodenje sladkorne bolezni, zapleti, spremljava otrok s SBT 1 v šoli.

DIABETES TYPE 1 (Managing diabetes at home and at school)

ABSTRACT

Diabetes type 1 is cronic autoimmune, from insulin dependet disease, the number of patients has alarming increased over last two years.

The causes and the prevention of disease to occure are still the subject of many world wide research leading in the way of preventive measures in those families having a member with the condition. The symptoms are classical, recognisable, diagnosed with fast and well known procedures leading to carefully prepared treatment program with the aim of preventing fatal complications, death and possible late complications like visual impairment, diabetic foot, renal failure, damage to the nervous system.

Children with this condition need special care and management of diabetes in the kindergarden and school, appropriate manues and following care in all activities outdoors, because overlooked symptoms of hiper and most of all hipoglycaemia can and up with a fatal outcome.

The lack of appropriate staff, inadequate, inaccurate knowledge and complications in editing the status of a companion cause parents and children with diabetes 1 many distress and additional problems.

The purpose of my contribution is awareness raising on this subject and finding some appropriate solutions during the school time.

I want to share my knowledge and experience as a mom's child with the diabetes 1 and as his companion in the school.

KEYWORDS: Diabetes type 1, insuline dependet disease, management of diabetes, complications, companion to the child with diabetes 1 in the school.

I. UVOD

Sladkorna bolezen TIP 1 je bolezen, ki v zadnjem času v Sloveniji zaskrbljujoče narašča. Oboleli otroci in mladostniki so se v sodobnem načinu življenja in prehranjevanja v zelo kratkem času primorani soočati in sprejeti posledice bolezni in za vedno spremeniti svoje prehranske in življenjske navade.
Ob tem je potrebno sprejeti in disciplinirano izvajati merjenja vrednosti sladkorjev v krvi in izločenih sladkorjev ter ketonov v urinu ter vbrizgavati določene enote inzulina glede na meritve. Potrebno je redno zapisovati meritve in predvideti ter ubrati prave rešitve ohranjanja vrednosti sladkorjev v predvidenih mejah.
Nadzorovana, dobro vodena sladkorna je pogoj za življenje odprtih možnosti in nuja za ohranjanje neogrožujočih situacij s tveganjem smrti in stanja brez dodatnih možnih zapletov v kasnejših življenjskih dobah.

S postavitvijo diagnoze se spremeni življenje celotni družini in vsem družinskim članom. S pomočjo izvrstno vodenega izobraževanja in podpore ter nege s strani zdravstvenega osebja Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove Pediatrične klinike v Ljubljani je možno na to bolezen pogledati z druge plati in zmanjšati strah na najmanjšo možno mero.

Otrok na inzulinu »odraste čez noč«, ob disciplini merjenja, zapisovanja meritev, premagovanju odpora do »pikanja«, odrekanju slaščicam, disciplini hranjenja ob določenih urah, urjenju zaznavanja hip, pravilnih reakcij, vpeljavi doslednega režima gibanja in rekreacij se otrok zave, da se mu je zgodilo nekaj, kar je za vedno spremenilo njegovo življenje.
Kot starš sem se ob postavitvi diagnoze v največji meri zavedla, da bo moj odziv vplival na to, kako bo sprejel novo situacijo moj sin. Namesto jokanja, tarnanja, postavljanja vprašanj, na katera ni odgovorov, občutkov slabe vesti in jeze sem izbrala sprijaznjenje, radovednost po znanju, iskanje pozitivnih stvari, prilagajanje na novo nastalo situacijo in usmerila energijo v učenje vodenja te bolezni. Takšno pot je izbral tudi sin.

II. BESEDILO

Sladkorna bolezen nastane kot posledica pomanjkanja hormona inzulina ali pa njegovega zmanjšanega učinka. Inzulin je beljakovina in hormon, ki uravnava presnovo sladkorjev v telesu in vpliva na presnovo beljakovin in maščob. Deluje kot ključ, ki odpira vrata celic, da lahko vanje vstopajo hranilne snovi in če telo teh ključev nima ali postanejo neučinkoviti, glukoza ne prehaja v celice, temveč se kopiči v krvi. Kopičenje glukoze v krvi in na drugi strani hiranje celic zaradi pomanjkanja glukoze sproži celo vrsto reakcij v organizmu, ki se kažejo kot tipični simptomi bolezni in lahko privedejo do zastrupitve, celo smrti.

Pri sladkorni TIP 1 se bolezen razvije zaradi uničenja celic v trebušni slinavki - beta celic Langerhansovih otočkov, ki tvorijo inzulin. Do uničenja pride zaradi nepravilnega delovanja imunskega sistema, ki zaradi nekega nepojasnjenega vzroka začnejo uničevati celice lastnega telesa – v primeru sladkorne TIP 1 celice Langerhansovih otočkov.
Bolezenski znaki postajajo iz dneva v dan bolj prepoznavni. Povečana glukoza v krvi veže nase vse večje količine vode iz celic in tkiv, zato bolnika pesti vse večja žeja, uživanja vedno večjih količin vode in posledično vse pogostejšega uriniranja. Celice telesa brez inzulina ne dobivajo hranilnih snovi, ne proizvajajo energije, telo hira, bolnik je vedno bolj lačen, vedno več poje, a hkrati hujša. Pojavi se utrujenost, brezvoljnost, slabost, motnje vida, zbujanje ponoči zaradi odvajanja vode ali močenje postelje zaradi nezmožnosti kontrole uriniranja. Navadno se vse skupaj začne kot viroza ali zaradi viroze. Potem bolezen hitro napreduje.
V tem času starši že iščejo pomoč zdravnikov, ki z merjenjem nivoja sladkorja v krvi lahko posumijo in z dodatnimi preiskavami krvi in urina potrdijo to doživljenjsko diagnozo. Nepravočasno odkrita bolezen se razvija naprej v vse bolj ogrožujoče stanje, saj začne telo energijo uvažati iz zalog glukoze iz jeter in mišic, nato še iz maščobnih zalog, pri čemer nastajajo ketoni v urinu in telo se zastrupi s strupenimi snovmi razgrajenih maščob. Bolnik bruha, ima močne trebušne krče, povišano telesno temparaturo, zadah po acetonu, izgublja zavest.
Potrjena diagnoza je začetek zdravljenja in izobraževanja otroka in staršev na Pediatrični kliniki v Ljubljani – oddelku za endokrinologijo, diabetes ter bolezni presnove. Zdravljenje poteka dva tedna hkrati z edukacijo otroka in staršev (en starš je ves čas prisoten ob otroku).
Potrebno se je naučiti delati z merilnikom, si vbrizgavati inzulin, si zapisovati meritve, se poučiti o primernih vrednostih sladkorja, se naučiti na številnih primerih zapisanih vrednosti sladkorja izračunati število enot inzulina in prilagajanja le-tega zabeleženim vrednostim, športnim aktivnostim. Potrebno se je naučiti krotiti lakoto med obroki in pojesti vso pripravljeno hrano prilagojeno sodobni prehranski piramidi in sodobnim smernicam zdrave prehrane. To ni dietna prehrana, ampak prehrana, ki bi jo z namenom varovanja zdravja morali uživati vsi. Za uravnavanje sladkorjev v krvi je potrebno spoznati delovanje različnih inzulinov ter se naučiti skrbeti za pravilno shranjevanje.
Največji strah pri skrbi za otroka s to boleznijo in vbrizgavanju inzulina povzroča možnost pojava hipoglikemije – znižanega sladkorja v krvi, ki lahko ob nepravem reagiranju ali nereagiranju pripelje do nezavesti, kome in smrti. Hip ni možno zlahka predvideti, saj na pojav nizkih sladkorjev vplivajo številni dejavniki: kakovost in sestava hrane pri obroku, čas obroka, telesne aktivnosti preko dneva, možnosti, da telo še samo doda k vbrizganemu inzulinu nekaj lastnega inzulina.
Ob nastopu hipe, ki se je otrok mora naučiti zaznati, se zavedati znakov - tresenje, mrzlica, lakota, šibka kolena, slabost - si izmeri nivo sladkorja. Če meritev potrdi hipo, vzame, glede na meritev ustrezno količino glukoznih bonbonov , 15 minut počiva, nato ponovno meri. V primeru, da ima otrok v kratkem obrok, lahko poje obrok.
Hipe so stanje ogroženosti, ki se lahko končajo z nezavestjo, komo, smrtjo, zato pri starših zbujajo zaskrbljenost, vedno prisoten strah in samo zaupanje v otrokovo odgovornost pri spremljanju svojega stanja lahko olajša staršu prevelike skrbi.

Cilj terapije sladkorne bolezni TIP 1 je vzdrževanje koncentracije glukoze v krvni plazmi čim bliže normalnim vrednostim, s čimer preprečujemo nastop kasnejših bolezni oziroma bolezenskih zapletov, ki nastanejo v primeru povišanih sladkorjev (diabetična noga, odpoved ledvic, slabšanje vida).
Vsake tri mesece se opravijo meritve glikoziliranega hemoglobina (HbA1c) na Pediatrični kliniki, ki pokažejo dolgoročno nihanje krvnega sladkorja oz. povprečno vrednost sladkorja v telesu za obdobje 2 do 3 mesece.
Zaželene vrednosti HbA1c pri :

- novoodkritem sladkornem bolniku: 8%
- šolarjih in mladostnikih: pod 7,5%
- odraslih: 7% in manj.

Zaželene vrednosti meritev čez dan:

- zdravi: pod 6,2 mmol/l
- predšolski: 5,5 – 8,0 mmol/l zjutraj, pod 10 mmol/l čez dan, 5 – 10 mmol/l zvečer
- šolski: 4 – 8 mmol/l zjutraj, pod 10 mmol/l čez dan, 5 – 10 mmol/l zvečer
- oboleli na črpalki: 4 – 7 mmol/l zjutraj, 4 – 8 mmol/l čez dan, 4 – 8 mmol/l zvečer

Optimalne vrednosti sladkorja uravnavamo na tri načine:

- pravilni odmerki inzulina,
- jedilnik sestavljen po sodobni različici prehranjevalne piramide,
- strog ritem prehranjevanja s petimi obroki na dan v določenem času,
- redno gibanje oz. načrtno izvajanje športnih aktivnosti.

Dnevne meritve ob 7.00, 12.00, 18.00 služijo kot kratkoročni nadzor nad uspešnostjo vodenja bolezni ter predvsem kot pomoč pri odmerjanju ustreznih količin inzulina. Tip inzulina glede na trajanje in način delovanja predpišejo zdravniki glede na starost otroka in glede na način vbrizgavanja (peni, črpalka). V terapijah se kombinirajo različni tipi. S kratko delujočimi uravnamo povišane koncentracije glukoze po obrokih, z dolgo delujočimi zagotovimo ustrezno koncentracijo inzulina preko celotnega dneva in preprečimo razgradnjo maščobnih rezerv.
Vbrizgavanje inzulina preko injekcij – penov zahteva upoštevanje rigidnega prehranjevalnega režima, to je režima 5 obrokov ob točno določenem času in nobenih prigrizkov vmes.
Pri vsakem obroku mora bolnik dobiti vse potrebne hranilne snovi v pravilnih odmerkih in izbrana živila z nizkim glikemičnim indeksom. Pravilo, ki najbolj nazorno prikaže odmerke je:

- 45% vitaminov in mineralov (sadje, zelenjava)
- 25% zdravih ogljikovih hidratov (npr. sladki krompir, polnovredni riž, pirin kruh...)
- 25% zdravih beljakovin (stročnice, skuta, meso iz domače reje…)
- 5% zdravih maščob (maslo, semena, oreščki, olivno olje…)

Fizična aktivnost znižuje koncentracijo glukoze v plazmi in poveča občutljivost celic na inzulin. To sta razloga za načrtno in redno gibanje oz. športne aktivnosti vsak dan. Optimalno

bi bilo, če bi lahko bolnik gibal po zaužitem obroku, kar pa seveda zaradi šolskih, delovnih obveznosti ni vedno mogoče. Pred težjim fizičnim naporom je potrebno v izogib hipam izmeriti količine sladkorja in če so vrednosti pod 5,7 pojesti dodatno malico (jabolko/ košček kruha s sirom/ žitno tablico…)

III. SKLEP

Doma nad vodenjem bolezni bdijo starši, v šoli potrebuje otrok skrb s strani kuharja z znanjem o načelih prehrane sladkornega bolnika TIP 1 ter spremljevalca, ki bdi nad vbrizgavanjem inzulina, merjenjem vrednosti sladkorja ter prevzame ključno vlogo pri stanjih hipoglikemije, kjer lahko v primeru nezavesti vbrizga glukagon še pred prihodom reševalcev in s tem prepreči hujše poškodbe možganov.
Vsi učitelji, trenerji in vsak, ki ima stik z bolnikom sladkorne TIP 1 bi se naj poučil o tej bolezni, da omogoči otroku čim bolj brezskrbno in hkrati varno otroštvo in ga s tem izenači z zdravimi otroki.
Ti otroci imajo zaradi nihanja sladkorja in drugih težav (hudi občutki lakote) zmanjšano zmožnost koncentracije, kar lahko vpliva tudi na učno delo in posledično na učni uspeh. Z individualiziranim programom se jim omogoči, da lahko premostijo z drugačnim delom, drugačnim pristopom učiteljev, določenimi prilagoditvami svoje, iz bolezni izhajajoče težave, in ostanejo enako uspešni, kot so bili pred pojavom bolezni.
Delo spremljevalca otroku s sladkorno TIP 1 v šolah ostaja, kljub opozarjanju na nujnost in sprejete predpise, še vedno nedorečeno oz neizpeljano. Številni starši poročajo o nedoslednosti izvajanja spremljave, neprimernih obrokih, nepozornosti učiteljev na bolezenske težave teh otrok.
Cilj opozarjanja in želje po razkritju problema je izključno cilj: otrok s SBT 1 naj bo varen in naj ima enake možnosti kot drugi.
Raziskave v smeri čim lažjega in varnejšega življenja s to boleznijo intenzivno potekajo na vseh koncih sveta. Prav tako potekajo obširne raziskave odkrivanja vzrokov pojava bolezni oziroma preprečevanja in zmanjševanja že odkritih dejavnikov tveganja pojava bolezni.

LITERATURA IN VIRI

Sladkorna bolezen tipa 1 (Diabetes mellitus tip 1), VIVA, spletna stran: www.viva.si/Bolezni/Presnovne.../Sladkorna-bolezen-tipa-1-Diabetes-mellitus-tip-1, 20. 11. 2017.

Nataša Bratina*, Mojca Žerjav Tanšek, Nina Bratanič, Ciril Kržišnik, Magdalena Avbelj, Tadej Battelino, »Sladkorna bolezen pri otrocih in mladostnikih - tip1«, Pediatrična klinika, spletna stran: www.sladkorcki.si/media/docs/SLODA_knjizica_sole.pdf, 20. 11. 2017.

Aleš Skvarča, Judita Erjavec, Maruša Pavčič, » Abecedarij sladkorne bolezni«, Ljubljana, 2007.

Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami¸ «Sladkorčki; vse, kar ste želeli vedeti o sladkorni bolezni«, Ljubljana, 9. januar 2013.

Zelenko Anita

Z GIBANJEM DO ZNANJA IZ ZGODOVINE

POVZETEK

Posodobljeni učni načrti v osnovni šoli omogočajo sodobnejše didaktične pristope, ki razvijajo celostno in kakovostno znanje ter veščine učencev. Eden takšnih pristopov je medpredmetno povezovanje, kjer učenci pridobivajo znanja in veščine na tak način, da se znanja in veščine šolskih predmetov združijo v logično in uporabno celoto.

Na podlagi znanstvenih dognanj, da ima gibanje in telesna vadba ključno vlogo pri učenju in pomnjenju ter izboljšanju razpoloženja in krepitvi kognitivnih procesov, izvajamo medpredmetno povezavo zgodovine in športa v 7. razredu pri obravnavi olimpijskih iger v stari Grčiji.

Učenci s pomočjo IKT (informacijsko-komunikacijske tehnologije) spoznavajo celoten potek antičnih olimpijskih iger. V šolski telovadnici izvedejo antične olimpijske igre z metodo igre vlog in se pomerijo v različnih športnih disciplinah. Odzivi učencev so zelo pozitivni, kar kažejo tudi z veliko stopnjo motiviranosti za delo in sodelovanje.

KLJUČNE BESEDE: olimpijske igre, stari Grki, zgodovina, šport, gibanje.

WITH THE MOVEMENT TO A KNOWLEDGE OF THE HISTORY

ABSTRACT

Updated curricula in the elementary schools offer advanced educational approaches, which develop comprehensive and high-quality knowledge and skills of the pupils. One of such approaches is cross-curricular connections where pupils gain knowledge and skills in such a way that the knowledge and skills of school subjects together in a logical and useful whole.

On the basis of scientific knowledge that has movement and physical exercise a key role in learning and remembering, and improving mood and enhancing cognitive processes, we perform a cross-curricular link to history and the sport in 7. the class at the hearing of the olympic games in ancient Greece.

Pupils with the help of ICT (information-communication technology) learn about the entire course of the ancient olympic games. In the school gym to take the ancient olympic games with the method of role plays and compete in the various sports disciplines. The responses of the pupils are very positive, which is also shown with a high degree of motivation for work and cooperation.

KEYWORDS: olympic games, ancient Greeks, history, sport, movement.

I. UVOD

V članku je opisan primer medpredmetnega povezovanja v osnovni šoli pri pouku zgodovine in športa v sedmem razredu.
Posodobljeni učni načrti v osnovni šoli omogočajo sodobnejše didaktične pristope, ki razvijajo celostno in kakovostno znanje ter veščine učencev. Med temeljnimi načeli poučevanja je tudi povezovanje predmetov in disciplin – globalni pristop, ki spodbuja celostno učenje in poučevanje. [1]

Medpredmetno povezovanje je danes pomemben element v vzgojno-izobraževalnem procesu. Predstavlja celosten didaktični pristop, kar pomeni horizontalno in vertikalno povezovanje znanj, vsebin in učnih spretnosti. Uresničevanje le-tega zahteva sistematično in poglobljeno načrtovanje skupnih procesov učenja, ki so predvideni na ravni povezovanja vsebin, konceptov in procesnih znanj. Spodbuja samostojno in aktivno pridobivanje učnih izkušenj. Vključuje spoznavne, čustvene in telesne funkcije učenca. [1]

Izkušnje učiteljev kažejo, da medpredmetno povezovanje razvija interes in motivacijo za učenje ter poglabljajo razumevanje in uporabo znanj. Učenci dosegajo znanje višjih taksonomskih ravni (sinteze, analize in vrednotenja). Učenci razvijajo boljše medsebojne odnose, izražajo samozavest, kažejo sodelovanje in spoštovanje in so zmožni povezovati znanje in veščine z različnih predmetnih področij. [1]

Medpredmetno povezovanje temelji na spoznanjih o delovanju človeških možganov in izkorišča njihove značilnosti delovanja. Človeški možgani so razdeljeni na dve polovici, desne (umetniške) in leve (logične). Učenje je najuspešnejše, če sta aktivirani obe polovici sočasno. Pri pouku zgodovine je bolj v uporabi leva polovica možganov, ki zgodovinske učne cilje predstavlja kronološko in analitično. Vendar učna snov s področja zgodovine omogoča razvoj čutnih zaznav, prostorskih in vizualnih predstav, sposobnost vživljanja v občutke in izkušnje naših prednikov. [2]

Namen in cilj medpredmetnega povezovanja pri pouku zgodovine in športa v sedmem razredu je doseganje splošnih učnih ciljev zgodovine s pomočjo spoznanj iz športa. Učenci dosežejo utrditev, osmislitev in trajnost zgodovinskega znanja. Hkrati pa se navajajo na vseživljenjsko učenje. [2] Gibanje je osnovna človekova potreba. Na celosten razvoj otrok vpliva redno in zadostno gibanje. Otroci, ki so gibalno bolj aktivni, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije. [3]

II. NAČRTOVANJE MEDPREDMETNEGA POVEZOVANJA PRI POUKU ZGODOVINE IN ŠPORTA

Izhodišča načrtovanja medpredmetnega povezovanja izhaja iz zastavljenih ciljev. Za uspešno izvedbo medpredmetnega povezovanja so pomembni naslednji pogoji:

- Osebno prepričanje učitelja o smiselnosti take oblike pouka;

- Usklajenost učnih načrtov:
- Timsko delo in podpora vodstva šole;
- Permanentno izobraževanje učiteljev. [2]

Učitelj opredeli sprejemljive dokaze učenčevega razumevanja, izbere ustrezne učne metode (npr.: metode izkustvenega učenja) in oblike, upošteva predznanje in načrtuje preverjanje. [4]

III. PRIMER MEDPREDMETNO POVEZANE URE ZGODOVINE IN ŠPORTA

Medpredmetno povezovanje in sodelovanje med zgodovino in športom je posledica dobrega sodelovanja pri organizaciji dni dejavnosti že iz preteklosti. Sodelovanje dveh učiteljev se je nadaljevalo na nivoju rednega pouka pri izbrani vsebini iz svetovne zgodovine Starih Grkov. Načrtovanje medpredmetnega povezovanja se je pričelo na nivoju izdelavi načrta dela (izbor ciljev, dejavnosti, vsebin, oblik in metod dela). Sledila je delitev dela po predmetih (zgodovina, šport) in izvedba medpredmetnega povezovanja v blok uri (90 minut, brez odmora).

A. Shematski prikaz učne ure:

Glavni ali kompleksni cilj:

► Učenec zna našteti in opisati značilnosti grške kulture (olimpijske igre).

Vsebinski cilji:

Učenec:

► navede elemente, ki so povezovali politično razdeljene Grke,
► oceni pomen olimpijskih iger v življenju Grkov,
► opiše značilnosti grške religije,

Delovni (procesni):

Učenci:

► komunicirajo in odgovarjajo na vprašanja,
► aktivno poslušajo, opazujejo in pišejo,
► izdelujejo različne pisne in grafične izdelke,
► uporabljajo sodobno informacijsko-komunikacijsko tehnologijo,
► rešujejo različne tipe nalog,
► razvijejo sposobnost uporabljanja različnih virov in razbiranja informacij v njih.

Vzgojni:

Učenci:

► se navajajo na medsebojno pomoč in prostovoljno delo,
► se navajajo na razumevanje in spoštovanje različnih ver, kultur in skupnosti,
► znajo vrednotiti kulturno dediščino in preteklost,
► pridobivajo vrednote kot so svoboda, pravičnost, solidarnost, kritičnost, spoštovanje drugih, primeren odnos do sebe, okolja, države in narodov,
► se pripravljajo na demokratično sodelovanje in državljanstvo.

Učna oblika: frontalna, skupinska. **Učne metode:** delo s slikovnimi viri, delo z zgodovinsko karto, delo z besedilom, pogovor, razlaga. **Medpredmetno povezovanje:** zgodovina – grške olimpijske igre šport – gibanje, igre z žogo, met vorteksa

POTEK VZGOJNOIZOBRAŽEVALNE URE (90 MINUT):

1. UVODNI DEL (10 minut)	
Učitelj	**Učenci**

UVODNA MOTIVACIJA: posnetek prireditve
- Učitelj predvaja posnetek iz modernih olimpijskih iger (otvoritev letnih olimpijskih iger v Atenah leta 2004 ***www.youtube.com*)**. Posnetek je dolg 9:56 minut).
- Učitelj učence povpraša:
  - Na koliko let so organizirane olimpijske igre? Zakaj na 4 leta?
  - Od kdaj se prireja olimpijske igre moderne dobe?
  - V katerih disciplinah tekmovalci tekmujejo?
  - Kaj predstavlja simbol olimpijskih iger?
	- Igra obešanka, iščejo besedno zvezo ANTIČNE OLIMPIJSKE IGRE
	- učenci gledajo posnetek
	- odgovarjajo na vprašanja in sodelujejo v pogovoru

2. GLAVNI DEL (70 minut)	
Učitelj	**Učenci**
1. <u>poudarek: SKUPNE ŠPORTNE IGRE-OLIMPIJSKE IGRE</u> - učitelj nariše na tablo miselni vzorec z opornimi točkami (začetek in namen, discipline, program, zmagovalci) - preveri, ali so vsi učenci zapisali pravilne rešitve - kaj bi potrebovali, če bi želeli izpeljati antične olimpijske igre v telovadnici? 2. **<u>poudarek: IZVEDBA OI V TELOVADNICI</u>** - poda navodila za izvedbo OI	- učenci preberejo poglavje Skupne športne igre – olimpijske iger v učbeniku (str. 49) ter izdelajo plakat (v 4 skupinah) o antičnih olimpijskih igrah. - vsaka izmed 4 skupin predstavi eno izmed točka in dopolni miselni vzorec na tabli - zapišejo načrt izvedbe OI v telovadnici - prihod učencev v telovadnico - prižig olimpijskega ognja (en učenec izobesi sliko ognja)

	- poklon Zevsu in prisega tekmovalcev, da so trenirali 10 mesecev in sodnikov, da bodo pošteno sodili. (slika Zevsa visi v telovadnici) - določi se glasnika, ki je s trobento razglašal začetek tekmovanja in oznanjal zmagovalce. - izvedba tekmovanj (tek, met kopja (uporabimo vorteks), met diska (uporabimo frizbi), skok v daljavo (uporab uteži), rokoborba. - Razglasitev zmagovalcev (glasnik oznani imena zmagovalcev in mest od koder prihaja tekmovalec). Sodnik okrona zmagovalca s preprostim vencem iz oljčnih vejic. Sledi pojedina (grozdje, fige, kozji sir, med).
3. ZAKLJUČNI DEL (10 minut)	
Učitelj	**Učenci**
Učencem zastavi nekaj vprašanja za ponovitev: - V čem se je naša izvedba OI razlikovala od antičnih OI? - Kaj je povezovalo Grke? - Zakaj so Grki prirejali olimpijske igre? - Kako so potekale antične olimpijske igre? - Kaj je pomenil izraz »olimpijski mir«?	- odgovarjajo na vprašanja
REFLEKSIJA UČITELJA Po izvedbi učne ure (90 minut) je sledila analiza, s katero sva z učiteljem ugotovila, da so bili učenci zelo motivirani za delo. Tudi v prvem delu ure, ker so vedeli, da sledi delo v telovadnici. Učenci so bili zelo zadovoljni z delom in so svojo trditev utemeljili s tem, da so si zgodovinsko obdobje Starih Grkov bolje in trajnejše zapomnili tudi zaradi iger v telovadnici in sadne nagrade na koncu učne ure.	

IV. SKLEP

Posodobljeni učni načrti omogočajo učitelju večjo avtonomijo in fleksibilnost, kar ima za posledico tudi možnost uporabe sodobnejših pristopov pri poučevanju. Medpredmetno povezovanje omogoča večjo interakcijo znanja, kjer prihaja do združevanja znanj različnih

učnih predmetov v logično in uporabno celoto. Učence pripravlja na vseživljenjsko učenje, kritično razmišljanje in vrednotenje številnih informacij.
Za učitelja je medpredmetno povezovanje zahtevnejše in zahteva več dela in načrtovanja ter sodelovanja in dogovarjanja znotraj kolektiva. Zato se učitelji raje odločajo za tradicionalne učne metode in oblike. S posodobljenimi učnimi načrti in uvedbo fleksibilnih urnikov v šolski prostor je medpredmetno povezovanje lažje uresničevati. S tem načinom dela postane znanje interdisciplinarno in trajnostno.

LITERATURA

[1] Sicherl-Kafol, "Medpredmetno povezovanje v osnovni šoli," Didakta, vol. 18, pp. 7–9, november 2008.

[2] Gros Novak, Medpredmetno povezovanje pri pouku zgodovine, vol. 18, pp. 55–59, št. 3–4, 2009.

[3] M. Gabrijelčič, A. Drev, M. Rok Simon, T. Kofol Bric, H. Jeriček, Zdravje in z zdravjem povezan življenjski slog otrok in mladostnikov. V: Konda, B., Mišmaš, T., Pečar, M., (ur.). 4.mednarodni kongres Fit. Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju bolezni in zdravljenju. Zbornik prispevkov. Rogaška Slatina: Zavod Fit, 2002.

[4] T. Krapše, Ciljno in medpredmetno načrtovanje v devetletni osnovni šoli. Vzgoja in izobraževanje, vol. 33, pp. 30–33, 2002.

Zidanšek Ivana

CONA UDOBJA V ŠOLSKEM SISTEMU

POVZETEK

S kakšnimi izzivi se srečujemo danes v šolskem sistemu? Kako se s fizičnimi in mentalnimi napori spopadajo današnji otroci? Kje je meja med spodbudo in prisilo? Kakšno vlogo pri vsem tem igrajo starši? Kaj lahko naredi šola? Poznavanje odgovorov na zastavljena vprašanja nam pomaga razumeti sodobno šolo in vzgojo zdravega, uspešnega in zadovoljnega otroka. Otroka, ki premaguje ovire in se učinkovito spopada s fizičnimi in mentalnimi napori.

KLJUČNE BESEDE: um in telo, cona udobja, mentalni in fizični napor, uspešen učenec, delo s starši, vzgoja, šola.

COMFORT ZONE IN SCHOOL SYSTEM

ABSTRACT

What are we witnessing in today's school system? How are today's children coping with physical and mental efforts? Where is the boundary between encouraging and pushing? What is the role of the parents? What can a school do? Knowing the answers to these questions can help us understand modern schooling and educating a healthy, successful and contented child. A child who overcomes obstacles and copes with physical and mental efforts.

KEYWORDS: mind and body, comfort zone, mental and physical effort, successful pupil, cooperation with parents, education, school.

I. UVOD

Telo in um sta povezana in tvorita en sistem. Tako kot telo vpliva na počutje in razmišljanje, tako tudi naše počutje in razmišljanje vplivata na naše telo. Po fizični aktivnosti se počutimo boljše, misli so bolj izostrene in jasne, sposobni smo višjih mentalnih procesov. Ob fizični neaktivnosti nam manjka energije, smo nejevoljni, tudi motivacija za delo je nizka.
Na drugi strani naše misli vplivajo na počutje in vedenje. Pozitivno razmišljanje, ki se kaže skozi pozitivni notranji dialog oz. besede moči, je povezano z zaupanjem v lastne sposobnosti, samomotivacijo, pozitivno samopodobo. Negativne misli kot so dvomi, skrbi, strahovi nas lahko bremenijo in preko besed nemoči pripeljejo do umikov in sabotaž lastne aktivnosti.
Čeprav se na prvi pogled zdi, da gre za nova dognanja vezana na vedenje o delovanju možganov oz. področje **nevroznanosti**, so do takšnih spoznanj ljudje prišli že v preteklosti, o čemer priča že latinski rek *Zdrav duh v zdravem telesu*.
Sodobni čas morda ni najbolj naklonjen otrokom pri udejanjanju tega reka. Prosti čas nekaterih otrok je v precejšnji meri izpolnjen z igranjem računalniških iger, gledanjem televizije ali pregledovanjem spletnih vsebin. Redko najdemo otroke, ki popoldanski čas preživljajo zunaj, ko se prosto podijo za žogo, plezajo po drevesih, se vozijo na kolesu ali se lovijo vse do večernih ur. Živimo v drugačnih časih. Otroci (pa tudi odrasli) celo osnovno človeško potrebo po stiku in druženju z vrstniki zadovoljujejo drugače, tudi preko virtualnih povezovanj na spletnih omrežjih, ki nadomešča stik v živo.
Sodoben čas pomeni tudi več stresa pri odraslih, manj sigurnosti glede prihodnosti, več odtujenosti, daljši delovnik, večje obremenitve. Hkrati smo priča vzgoji, ki otroka ščiti pred obremenitvami in morebitnimi porazi, kot da bi starši skozi njo želeli zaščititi sami sebe. Namen takšne vzgoje je ustvariti **zadovoljnega in srečnega** otroka, toda velikokrat se zgodi, da ga to dela nesrečnega in šibkega.
Vse našteto je v šoli opaziti na različnih področjih. V šolskem sistemu smo priča velikim diskrepancam med učenci glede znanja, motivacije, sposobnosti in prevzemanja odgovornosti za lasten (ne)uspeh. Srečujemo celo paleto otrok, od vedenjsko in čustveno težavnih do otrok, ki so pripravljeni sodelovati ne glede na metodologijo ali pedagoške prijeme, ki jih uporabljamo. Srečujemo otroke, ki komaj dosegajo minimalne standarde znanja, na drugi strani nadarjene otroke, ki so močni tudi na večih področjih. Prisotna je paleta različnosti, učitelj je pa en sam.
Vzrok za **diskrepanco** med sposobnostmi otrok morda prav tiči v (ne)zmožnosti prenašanja pritiska in njihovi vztrajnosti. Tako kot se telo naravno umika bolečinam in naporom, tako se radi umikamo mentalnim naporom. To je nekaj naravnega. Prijetno se počutimo v tako imenovani coni udobja, coni nedejavnosti. Vendar dlje ko le-ta traja, težje je narediti fizični oz. mentalni premik. Cona udobja je navada, ki jo gojimo.
Kako se vse našteto odraža pri učiteljih in otrocih?

II. CONA VPLIVA

V knjigi *Sedem navad uspešnih ljudi* [1] lahko preberemo, da če želimo (p)ostati zares učinkoviti, potrebujemo vedeti, do kam sega naš vpliv oz. se zavedati, kaj lahko spremenimo

in sprejeti to, na kar nimamo vpliva. Svoj čas in energijo naj bi namenjali področjem in situacijam, katere lahko spreminjamo. To sta območja udeleženosti in vpliva. Vse ostalo, kar je izven teh območij, predstavlja območje skrbi, izpolnitev le-teh je dolgotrajnejša in zahteva večje premike in spremembe ljudi in sistemov. Pot do teh sprememb pa lahko vodi samo preko realizacije območja vpliva.
V praksi to lahko pomeni, da kot učitelji v šoli lahko izbiramo samo svoja vedenja in način komunikacije znotraj razreda, s svojimi sodelavci in nadrejenimi ter z vzpostavljanjem odnosov s starši. Na spremembe v šolskem sistemu in samo zakonodajo, na spremembe v družbi in svetu nimamo direktnega vpliva. Tudi na vzgojo staršev nimamo direktnega vpliva, lahko pa preko svojih dejanj znotraj razreda in kolektiva delamo majhne premike, ki lahko na dolgi rok prinesejo večje spremembe. Pomembno je, da smo sami dejavni oziroma proaktivni in da iščemo rešitve.

A. Proaktivnost in reaktivnost

Proaktivnost je lastnost ljudi, ki osredotočajo svojo energijo na območje vpliva. Povezana je s področjem "odgovornosti". Beseda odgovornost že v sebi vsebuje odgovor – gre za zmožnost iskanja odgovorov. Proaktivni ljudje iščejo odgovore, prevzemajo pobude in v okoliščinah, kakršne so, iščejo rešitve. Uporabljajo notranji dialog oz. besede kot so "Zmorem" , "Hočem", "Uspelo mi bo". Gre za način razmišljanja, ko skozi svojo prilagodljivost hkrati spreminjamo sebe in svoje okolje. Na nasprotni strani je reaktivni odziv, ko se prepuščamo situacijam brez lastne samoiniciative za izboljšanje le-teh. Notranji pogovor, ki spremljajo reaktivno vedenje so "Ne zmorem", "Težko je" in "Ne bo mi uspelo". Gre za način razmišljanja, kjer prevladuje prepuščanje okoliščinam, nezrelost in nestabilnost.
Poučevalna praksa je kompleksno delo in od strokovnega delavca terja poglobljenost v učenca in razlike med njimi, poznavanje novosti teoretičnih in empiričnih dognanj, iskanje odgovorov, **profesionalnost**. Ker je njegovo področje delo z ljudmi, tudi učiteljeva strokovna oz. profesionalna rast mora potekati istočasno z delom na sebi, na lastni osebni rasti oz. celosti, ker je samo tako omogočeno razumevanje in iskanje rešitev za morebitne težave.
Proaktivnost in reaktivnost sta privzgojeni. Vzgojiti proaktivnega otroka pomeni vzgajati samostojnega in odgovornega bodočega odraslega. V šoli bi si seveda želeli več takšnih otrok, ker je z njimi enostavneje sodelovati. Pri pouku so aktivni, kažejo zanimanje za znanje, odgovorni so za svoj uspeh, spoštujejo meje in dogovore. Reaktivni, na drugi strani, naredijo malo, toliko da je zadosti, pričakujejo, da se jih vodi, to so otroci navad, ki na vse pretege branijo svojo trdno pozicijo v coni udobja.
Za vzgojo v samostojnega in odgovornega otroka, bodočega odraslega bi potrebovali privzgajati proaktivnost. Toda kdo je za to odgovoren in kako naj jo privzgaja?

III. CONA UDOBJA

A. Vzgoja

Vzgoja, ki jo je otrok deležen v primarni družini, oblikuje njegov odnos do sveta, ki se v šoli potem kaže v doživljanju šolanja, uspehov in neuspehov, odnosa do dela, motivacije, vztrajnosti. V družini se primarno oblikuje otrokovo razmišljanje, ki posledično vpliva tudi na

dojemanje sebe in sveta. Tudi dr. Bogomir Novak govori o tem, da obstajajo proaktivne oz. prožne družine ter tiste reaktivne oz. toge [2].

B. Otrokovo razmišljanje

Če govorimo na splošno, se zdi, da je danes med otroci precej prisotno reaktivno razmišljanje. Tudi če niso tako številčni, gre za otroke, ki zahtevajo veliko energije skozi motiviranje za delo in sodelovanje ter premagovanje ovir. To so otroci, ki velikokrat ne zmorejo, ne morejo, ki se jim ne ljubi, ki želijo pobegniti iz situacije, ki jim je neprijetna, čeprav enake naloge njihovim vrstnikom ne predstavljajo takšnega velikega napora.

Tako kot se telo naravno umika bolečinam in fizičnim naporom, tako se tudi mi radi umikamo mentalnim naporom, ker nam ni prijetno. Prijetno se počutimo **v coni udobja**, ko smo nedejavni, vendar varni, leni, vendar trenutno srečni. Cona udobja nas uspava, nas vleče k nedejavnosti. Stopiti ven pomeni bolečino, trud, napor. Dlje ko smo v coni udobja, težje se je premakniti. Otroci, ki jih odlikuje **reaktivno razmišljanje** in velika cona udobja tako hitreje obupajo, ob tem vlagajo minimalni vložek časa in energije v delo, manjka jim poglabljanje in trud, ki vodi v trajno znanje. Rezultat je lahko šibka fizična in mentalna kondicija teh otrok.

C. Posledice cone udobja

Šibkost lahko opazimo na vsaj treh pomembnih področjih, ki so povezana s trudom in odgovornostjo in predstavljajo temelj za šolski uspeh. Eno področje je šibko branje, ko tehnika branja ni osvojena, ker gre za področje, ki zahteva veliko truda in vaje oziroma vztrajnosti. Opazimo lahko težave s poštevanko pri čem, po vsej verjetnosti, gre za podobne razloge kot pri branju. Opazno je tudi šibko fizično zdravje učencev. Kot poroča Nacionalni inštitut za javno zdravje [3], je gibalna učinkovitost otrok zelo nizka, prehranjenost je prekomerna.

Gre morda iskati razloge za takšen porazen rezultat v konceptu prijazne šole, ki je uslužna in med drugim poskrbi za učni proces, gibanje v šoli, za zdravo prehrano in varen prevoz domov otrok, ki potem večino popoldanskega prostega časa preživijo v coni udobja? Do kam sega odgovornost in vzgoja šole?

Kot je leta 2011 v oddaji RTV SLO 2 *Starši vs. učitelji* izjavil ravnatelj OŠ Prule Dušan Merc, danes lahko naletimo na starše, ki a priori ne zaupajo inštitucijam in s tem otrokom vcepljajo dvom v pravičnost sveta, pravičnost sistema itn., kar je za otrokovo starost in razvoj bistveno prekmalu. Ob tem delajo svoje otroke zelo nesrečne [4].

IV. PARTNERSTVO S STARŠI KOT POT DO IZBOLJŠAV

Ob delu z otroci tako ne smemo prezreti ključnega dejavnika, starša. Starš je prvi in najbolj pomemben **vzgojitelj** otrok. Starš je oseba, ki s svojimi prepričanji in vrednotami oblikuje otrokovo predstavo o svetu in življenju. Pri vzgoji otroka imajo neomejeno kontrolo, katere se morda niti ne zavedajo ali pa je ne znajo izkoristiti. Zato popuščajo, ščitijo, ne silijo, ker želijo srečne otroke, ker drugače ne vedo.

Poslanstvo obeh, tako učitelja kot starša je skupno, obe strani želita dobro za otroka. In ko je učitelj strokovnjak, ki lahko objektivno oceni, kaj se dogaja z otrokom in kaj potrebuje ter, če je na drugi strani starš, ki temu strokovnjaku zaupa, se lahko zgodi nekaj najboljšega za otroka, sodelovanje učitelja in starša za dobro otroka.

Otroci, šola in starši tako tvorijo pomemben trikotnik. Zato šole ne smejo prezreti dejstva, kako pomembno je povezovanje šole s starši v dobro otroka. Kako okrepiti sodelovanje s starši, prepoznati ovire pri sodelovanju in jih odpraviti, je tudi osrednja tema mednarodnega projekta z naslovom *Parent's corner*, čigava partnerica je tudi pomurska OŠ Šalovci.

A. Parent's corner in primeri dobre prakse

V triletnem projektu, ki se je začel 2015 in se končuje leta 2018, so bile glavne naloge projekta narediti študijo o zakonskih določilih na področju sodelovanja s starši, raziskati stališča in mnenja staršev, učiteljev in ravnateljev o sodelovanju šole s starši ter zbrati in kategorizirati najboljše prakse sodelovanja s starši v šestih državah partnericah.

Analiza vprašalnika glede zadovoljstva staršev s šolo

Analiza vprašalnika, v katerega je bilo vključenih 844 staršev, 687 učiteljev in 103 vodilnih delavcev iz Slovenije, Bosne in Hercegovine, Anglije, Turčije, Poljske in Portugalske je pokazala dokaj visoko zadovoljstvo staršev s šolo. Tako:

- *86, 6% staršev meni, da so njihovi otroci v šoli srečni,*
- *92, 3% staršev meni, da lahko stopijo v kontakt s strokovnimi delavci v primernih terminih,*
- *86, 5% staršev meni, da šola dobro vzgaja njihovega otroka,*
- *80, 2% staršev meni, da so njihove pripombe in zahteve upoštevane,*
- *93, 7% staršev meni, da zlahka pridejo do informacij o uspehu svojega otroka,*
- *85, 4% staršev meni, da je poučevanje v šoli dobro,*
- *88, 7% staršev meni, da so učenci dosegli uspeh v skladu s svojimi zmožnostmi.*

Analiza vprašalnikov je pokazala, da je večina staršev zadovoljna s šolo v kontekstu odnosov z učitelji in šolskim osebjem, njihovi dosegljivosti, dostopa do informacij in podobno. Od kod potemtakem kritike in nezadovoljstvo v družbi? Morda je glas nezadovoljneža bistveno glasnejši kot glas pohvale. Morda je potrebno sodelovanje preoblikovati in ga pripeljati na nivo partnerstva.

Kot je pokazala analiza anket, vodstveni delavci tudi ugotavljajo problem vključevanja staršev, ki so odločeni, da ne bodo sodelovali pri izobraževanju svojih otrok. Morda gre za starše, čigavi otroci se tudi nahajajo v coni udobja in ne naredijo potrebnega premika?

Kot izziv se je pojavilo tudi iskanje najprimernejše metode za ugotavljanje, kaj dejansko starši želijo in potrebujejo. Tako je na primer anketa pokazala, da celo 16, 6% staršev meni, da jim šola da premalo nasvetov, kako pomagati svojemu otroku pri učenju.

Priročnik dobrih praks sodelovanja s starši

Dobljeni rezultati in ugotovitve so služili kot osnova za identificiranje področja izboljšav sodelovanja s starši. Zbrani so primeri dobrih praks medsebojnega sodelovanja, ki zajema osem področij:

- *Tekoči prehod med stopnjami izobrazbe,*
- *Skupne aktivnosti za izboljšanje učne uspešnosti učencev in kakovosti izobraževanja,*
- *Izboljšanje varnosti, zdravja in dobrega počutja učencev,*

- *Izboljšanje komunikacije med šolo in starši,*
- *Dvig socialne in medkulturne zavesti,*
- *Vzpostavitev dobrega sodelovanja s starši, medsebojnega zaupanja in spoštovanja,*
- *Razvoj splošnih starševskih veščin in*
- *Sodelovanje staršev pri upravljanju šole.*

Dobre prakse so zbrane v priročniku, ki je opremljen z vodičem za implementacijo. Šole so tako dobile koristen pripomoček za identifikacijo področja izboljšav, postopke uvajanja dobrih praks in evalvacijo izboljšav.

Implementacija dobrih praks

Trenutno poteka faza implementacije dobrih praks v 25 šol doma in v tujini. Na vsaki šoli je tim, ki ga sestavljajo trije do štirje strokovni delavci. Tim, v sodelovanju z vodstvenim kadrom, identificira izbrali problem, s katerim se na šoli soočajo in ga rešujejo z vpeljevanjem dobre prakse iz priročnika. Vsako izpeljano aktivnost implementacije tudi sproti evalvirajo. Nekatera področja, katerim so se na šolah posvetili so: večanje odgovornosti učencev, izboljšanje branja, postavljanje mej otrokom itn.

Z uvedbo implementacije se projektno delo konča, vendar ne in delo s starši. Partnerstvo s starši zahteva konstantno in trajno sodelovanje, kar pomeni da nam izzivov v šolskem sistemu ne bo zmanjkalo.

Izobraževanje učiteljev

V okviru mednarodnega projekta je nastalo tudi izobraževanje za učitelje, katerega so se udeležili strokovni delavci 25 šol doma in v tujini. Strokovni delavci so pridobili dodatna znanja, predvsem na področju proaktivnosti, za učinkovito sodelovanje s starši.

V. SKLEP

Pot k spremembi je moč zaslediti v sodelovanju in izmenjavi znanj. Bodisi učiteljev s starši, bodisi s strokovnjaki iz domačega okolja in tujine. Ko smo sami pripravljeni deliti znanje z drugimi in ga konstantno nadgrajevati, razsežnost našega vpliva se poveča in takrat sami ustvarjamo možnosti za spremembe. Ob enem ko izstopamo iz lastne cone udobja, raste naš vpliv.

Da bi naredili spremembe pri otrocih, lahko do njih pridemo preko dela s starši oz. partnerstva z njimi. Oni so vendarle najbolj vplivne osebe v otrokovem življenju. Pomagajmo jim s podajanjem svoje pomoči, strokovnosti in znanja, da bi oni lahko pomagali svojim otrokom. Ob tem pa se ne pozabimo zavedati, do kam sega naš vpliv.

ZAHVALA

Zahvala gre vsem sodelujočim pri projektu *Parent's corner* in OŠ Šalovci.

LITERATURA IN VIRI

[1] Covey Stephen, "Sedem navad zelo uspešnih ljudi," Ljubljana: Mladinska knjiga, 2009, str. 70-80.

[2] Novak, "Vzgoja za prožno osebnost," Ljubljana: Andragoška spoznanja, št. 1-2, 1998, str. 51-58.

[3] T. Lepoša, "Občani dveh prekmurskih občin med najmanj zdravimi v Sloveniji", Sobotainfo, 26. oktober 2016. https://sobotainfo.com/novica/lokalno/pomurje-prednjaci-po-mozganskih-kapeh-debelostjo-otrok/125229

[4] "Starši vs. učitelji," oddaja Trikotnik, RTV SLO2, 2011. http://www.rtvslo.si/trikotnik/prispevek/33

Zlatar Cvetka

DVIGOVANJE OSVEŠČENOSTI NA PODROČJU ZDRAVJA, SKOZI UČNI PROCES

POVZETEK

Prispevek je nastal na podlagi zavedanja, da zdravo prehranjevanje in telesna dejavnost vplivata na zdravje ter v sinergiji, kjer se učinki obeh dopolnjujejo, lahko vodita h končnemu cilju, katerega sem si zadala v tem šolskem letu. To pa je, da s pomočjo dejavnosti, katere bom vpela v že obstoječ učni program, vplivam na zdravje učencev in dvignem nivo rezultatov na športno-vzgojnem kartonu, kateri so pokazali močno izstopanje telesne teže navzgor v preteklem šolskem letu ter posledično tudi prenizke rezultate pri ostalih merjenjih (telesna guba, vzdržljivost …).

Moje osrednje vodilo pri pripravi programa je bil vsekakor vseživljenjski pristop ter dvig osveščenosti na nivoju cele družine. S primerom, katerega vam bom v nadaljevanju predstavila, želim pokazati, s katerimi mehanizmi želim vplivati na družinske odločitve, ko gre za izbiro prehranjevanja in telesne dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, gibanje, zdravo življenje, kolesarjenje.

RAISING AWARENESS IN THE FIELD OF HEALTH THROUGH THE LEARNING PROCESS

ABSTRACT

My article reflects an awareness that healthy eating habits and physical activity have a positive effect on health and when they are combined they can lead to an aim which I have set for this school year. I want to affect students' health and thus improve the bad results of their physical abilities, such as body stamina,…, which are also a result of their overweight.

My basic guideline at setting up a programme was a lifelong approach and a raise of awareness of a whole family. An example, which is presented in the continuation, shows the mechanisms which I intend to use at achieving that awareness.

KEYWORDS: nutrition, physical activity, healthy lifestyle, cycling.

I. UVOD

Vsak učitelj se v večji ali manjši meri vedno znova srečuje pri svojem delu z ovirami, ki njemu in celotni razredni skupnosti preprečujejo uspešno delo, pri katerem bi se vsi udeleženci dobro počutili, hkrati pa po svojih zmožnostih maksimalno napredovali. Dejstvo je, da se s takimi težavami moramo soočiti in jih reševati. Moje razmišljanje je nastalo iz potrebe, ki sem jo kot učiteljica zaznala, ko sem spoznala, da je preveč otrok, ki se pri svojem delu soočajo z ovirami, ki izvirajo iz prevelike telesne teže in jih na poti do uspeha ločijo premajhna gibljivost, slaba kondicija ter posledično nizka samopodoba.
Verjamem, da je s trdim delom in voljo možno spremeniti stanje ali vsaj družino pripeljati do spoznanja, da sta papir in škarje v njihovih rokah. Tako bi pri učencih dosegli nov način gledanja nase, da postanejo srečnejši, uspešnejši, zagotovo pa bolj zdravi, saj vemo, da sta samopodoba in lastno zadovoljstvo ključnega pomena za razvoj učenca in njegovega napredka. Zavedam se, da pri posameznikih tega ne moremo spremeniti zgolj v šoli, lahko pa mu v šoli pokažemo, da je pomemben, da je njegovo zdravje, počutje in izgled nekaj, na kar lahko vpliva sam. Predvsem pa, da ga naučimo, da je njegovo življenje v njegovih rokah.

II. PREHRANA

Zdrav način prehranjevanja ima dolgoročno pomemben vpliv za ohranjanje in krepitev zdravja, nezdrave prehranjevalne navade pa so ena izmed ključnih determinant nezdravega življenjskega sloga in posledično vzrok za različne kronične nenalezljive bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, rake, debelost, bolezni kostno-mišičnega sistema …) (1). Nezdravi prehranski vzorci vodijo v številne zdravstvene težave in dolgoročno v kronične bolezni. Na srečo pa na način prehranjevanja lahko vplivamo sami in to je ključni cilj, ki ga pri svojem delu želim poudariti. Vpliv na način prehranjevanja imamo preko:

- dejavnikov obnašanja (npr. zdravo prehranjevanje, redna telesna dejavnost, izogibanje sedečemu načinu življenja, izogibanje kajenju …),
- socialnih dejavnikov (npr. socialno-ekonomski status, okoljski faktorji, vzgled ...).(1)

III. GIBANJE

Telesno dejavnost za krepitev zdravja lahko opredelimo kot najrazličnejše oblike telesne aktivnosti, med katere sodijo aktivnosti v prostem času, pri delu oziroma med njim.
Telesna dejavnost pomembno vpliva tako na telesno kot duševno zdravje. Redna telesna dejavnost

- ugodno vpliva na srce, ožilje, dihala in mišice, zdravje kosti,
- pripomore k zmanjšanju stresa in depresije,
- izboljšuje samospoštovanje in samozavest,
- krepi imunski sistem,
- izboljšuje spanec,
- blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa,
- pomaga pri vzpostavljanju socialnih interakcij in socialni integraciji

in tako pomembno prispeva h kakovosti življenja ljudi v vseh starostnih skupinah. Pri otrocih in mladostnikih pozitivno vpliva na njihov celostni razvoj (telesni, čustveni, socialni in razvoj kognitivnih sposobnosti), preventivno pa deluje tudi pred razvojem različnih odvisnosti (od tobaka, alkohola, prepovedanih drog).(2)

IV. ZDRAVJE

Leta 2007 je bil s strani Vlade Republike Slovenije sprejet Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja, ki je prav tako temeljil na treh stebrih:

- športna rekreacija,
- telesna (gibalna) dejavnost za krepitev zdravja v delovnem in šolskem okolju ali v šolskem okolju zunaj pouka in
- telesna (gibalna) dejavnost za krepitev zdravja v okviru transporta.(2)

V. PREDVIDENI CILJI IN UČINKI

Iz zgoraj navedenega sledi cilj, ki ga učitelji skozi vse šolsko leto vpletamo v učno snov in okolje na vseh področjih učnega procesa. To pa je, da z različnimi znanji, vzgledi in dejavnostmi vplivamo na zmanjševanje ali celo preprečevanje bolezni povezanih z življenjskim slogom in tako poskušamo vplivati na osveščenost cele družine in njihove prehranjevalne in gibalne navade. V okviru teh ciljev sem izdelala akcijski načrt, (ki je vezan na celo družino) katerega vam bom v nadaljevanju opisala.

VI. UŽIVAJMO V GIBANJU IN ZDRAVJU

V okviru izvedbe praktičnega dela kolesarskih izpitov, ki jih izvajamo v petem razredu ter vsebin, katere obravnavamo pri predmetu gospodinjstva in naravoslovja, smo skupaj z učenci izdelali načrt o poteku kolesarjenja. Učenci morajo pred pristopom k kolesarskemu izpitu, imeti opravljenih nekaj ur vožnje v prometu, kjer usvajajo praktična znanja. V preteklih letih smo take vaje izvedli v okviru pouka, letos pa smo vključili še starše, saj smo izdelali načrt, kjer bo v tednu mobilnosti aktivna vsa družina.
Ta praktična znanja smo razširili še na področje prehrane in zdravega življenja nasploh.
V tednu, katerega smo si izbrali, smo organizirali v popoldanskem času vsak dan druženje na šolskem dvorišču. Tam so potekale naslednje dejavnosti:

A. Vožnja v prometu v spremstvu staršev, policije in učiteljic

Učenci so lahko prihajali ves teden v popoldanskem času v šolo, oz. so izbrali tiste dneve, ki so ustrezali tudi staršem, saj smo se dogovorili, da bodo vse aktivnosti potekale v okviru cele družine. Vsi pa so morali ob koncu tedna imeti realizirano zadostno število ur, ki so jo dolžni opraviti, za polaganje praktičnega dela izpita.

Slika 26: Prihod na prizorišče.

Slika 27: Uživajmo v zdravju.

Slika 28: Uživajmo v zdravju.

Slika 29: Poskrbimo za varnost.

Slika 30: Kolesarjenje.

B. Zdravi napitki in prigrizki

Prav tako smo na šolskem dvorišču v tem času ponujali mizo, kjer so lahko učenci skupaj s svojimi starši pripravljali zdrave napitke in prigrizke, katere smo že v dopoldanskem času skupaj z učenci preštudirali in pisali recepte. Ob tem smo uresničevali cilje, ki se tičejo znanj o zdravi prehrani in se istočasno pri pouku naravoslovja učili o prehranjevalni piramidi. Ta znanja so v popoldanskem času učenci posredovali tudi svojim staršem in jih skupaj z njimi tudi praktično preizkusili.

Slika 31: Zdravi napitki.

Slika 32: Pomagajo nam tudi starši.

Slika 33: Dober tek.

Slika 34: Dober tek.

VII. ZAKLJUČEK

Tako smo speljali naš teden mobilnosti in zdravih življenjskih odločitev zelo uspešno do konca. V celem tednu so nabrali vsi družinski člani veliko ur (zagotovo več, kot je bilo predpisano), ki so jih preživeli na kolesu, na dvorišču na svežem zraku, kjer so razmišljali in kreirali zdrave prigrizke, hkrati pa opravili obveznosti, ki so bile nujne. Želeli smo, da začutijo možnosti o boljših odločitvah, ki se jim ponujajo na vsakem koraku, le zavestno jih je treba sprejeti in jih nadgrajevati. S časom lahko postanejo take odločitve življenjske navade, ki posledično nudijo veliko zadovoljstva in osebne sreče.

LITERATURA IN VIRI

1. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of the joint WHO/FAO expert consultation. [Internet]. Geneve; 2003 [citirano 12. september 2015.] str. 150. Report No.: WHO Technical Report Series, No. 916 (TRS 916). Pridobljeno od: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/download/en/
2. http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/zdravje/telesna-dejavnost/
3. www.mizs.gov.si/.../mizs.../Usposabljanje_za_voznjo_kolesa_kolesarski_izpit.pdf

Foto: lastni viri

Zorko Pavšar Mateja

KO DIJAKI S POSEBNIMI POTREBAMI POSTANEJO NADARJENI DIJAK

POVZETEK

Leta 2011 je bil sprejet Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami in učitelji ter drugi strokovni delavci šole so bili postavljeni pred nov izziv. Njihova vloga se v odnosu do otrok s posebnimi potrebami nadgrajuje, spreminja, prilagaja. Prav tako se v tej luči spremenjene situacije spreminja vloga razreda, sošolcev, najbolj pa seveda otrok s posebnimi potrebami.

Cilji vključitve otrok s posebnimi potrebami v osnovne, srednje šole in ostale oblike izobraževanja so: vzpodbujanje otrokovega razvoja, njegovih kognitivnih, psiholoških, umskih, jezikovnih in socialnih veščin.

Doseči te cilje ni vedno enostavno, a na srednjih strokovnih in poklicnih šolah imamo privilegij strokovnih predmetov, ki nekatere dijake s posebnimi potrebami prikažejo v novi luči. Tukaj se lahko izkažejo, pridobijo boljše oceno in posledično se izboljša tudi njihva samopodoba.

Na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije jih zato skušamo učiti skozi čim več realnih projektov, saj smo ugotovili, da jim prav skozi projekte omogočimo pogoje, da zasijejo.

Na področju medijev smo skozi dva velika projekta (spletna televizija VI-TV in mladinski celovečerni film Vloga za Emo) prišli do spoznanja, da je pravzaprav veliko dijakov s posebnimi potrebami pravzaprav nadarjenih dijakov.

KLJUČNE BESEDE: otroci s posebnimi potrebami, nadarjeni dijaki, spletna televizija, film.

WHEN A CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS BECOME A TALENTED CHILDREN

ABSTRACT

In 2011 Ministry of education, science and sport adopted a low Placemnet of children with special needs (Official Gazette of the Republic of Slovenia, number 58/2011) in to primary and secundary schools. With this low many things started to change. Teachers were faced with new chalenge. And this new situation is a chalenge also for other students and children with special needs themselves.

The aims of the obligatory, advanced and non-obligatory parts of the programmes are: to encourage child's development in cognitive, physical, emotional, mental, linguistic and social areas.

Achivieng the aim is not always easy, but in vocational and technical upper-secondary schools our work is sometimes a bit easyer. As we saw in last years many children with special needs found them selves through proffesional technical subjects. They get a chance to show their talents there, get better graids and become more self confident.

This is why at Secondary School of Mechanical Engineering, Mechatronics and Media we try to learn through as many real project as possible to create good conditions also and specialy for children with special needs. In media there are two projects (web television VI-TV and youth long length film Changing Ema) that gave as insight the fact that many children with special needs are in fact talented children.

KEYWORDS: children with special needs, talented children, web television, youth long length film.

I. OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12 in 41/17 – ZOPOPP) je bil sprejet leta 2011, veljati pa je začel leta 2013. Zakon otroke s posebnimi potrebami opredeljuje kot otroke z motnjami v duševnem razvoju, slepe in slabovidne otroke oziroma otroke z okvaro vidne funkcije, gluhe in naglušne otroke, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, dolgotrajno bolne otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroke z avtističnimi motnjami ter otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.
Od sprejetja zakona se število otrok s posebnimi potrebami spreminja. Kaže se izraz trend naraščanja otrok s posebnimi potrebami, sploh v kategoriji dijaki s primanjkljaji na posameznih področjih in dijaki z več motnjami.

TABELA 1: število usmerjenih dijakov glede na vrsto primanjkljaja na srednjih šolah (spletna stran MZZŠ).

	2010/2011	**2011/2012**	**2012/2013**	**2013/2014**	**2014/2015**	**2015/2016**	**2016/2017**	**2017/2018**
Lažja motnja v duševnem razvoju	186	157	156	144	120	132	113	138
Gluhi in naglušni	92	98	105	39	83	87	58	68
Govorno jezikovne motnje	80	117	172	230	130	135	88	101
Slepi in slabovidni	32	34	24	31	31	38	23	22
Gibalno ovirani	98	131	144	157	124	113	62	61
Čustvene in vedenjske motnje	22	44	45	54	62	95	69	97
Primanjklj-aji na pos. področjih	1604	1822	2076	2336	2130	2373	2273	2495
Avtistične motnje	/	/	/	/	19	41	49	72

Več motenj	232	207	133	50	510	527	833	167

A. Vključevanje dijakov s posebnimi potrebami v interesne dejavnosti

Na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije se podobno kot na nivoju celotne Slovenije v zadnjih letih kaže trend naraščanja števila dijakov posebnimi potrebami. Na programu medijski tehnik ti dijaki kot razlog za vpis navajajo veselje in ljubezen do dela na področju snemanja, montaže, fotografiranja, oblikovanja … sama praksa je pokazala, da dijaki, ki jim je omogočeno, da delajo čim več stvari, v katerih uživajo, pridobijo na samozavesti in posledično se jim izboljša tudi uspeh na drugih področjih. Sam pouk večinoma ni dovolj, zato dijakom omogočamo vključevanje v druge oblike dela ter učenja. Dva izmed večjih projektov, v katera je bilo vključenih kar nekaj dijakov s posebnimi potrebami, sta prva spletna dijaška televizija VI-TV ter snemanje mladinskega celovečernega filma Vloga za Emo.

TABELA 2: število otrok s PP in znotraj tega število nadarjenih dijakov na Srednji šoli za strojništvo, mehatroniko in medije Celje.

	Število dijakov s PP	**Število dijakov s PP, ki so hkrati nadarjeni dijaki**
2011/2012	26	1
2012/2013	35	3
2013/2014	35	3
2014/2015	39	3
2015/2016	41	3
2016/2017	45	4
2017/2018	51	1

II. VLOGA MEDIJEV V DRUŽBI

V demokratični družbi naj bi bila ena izmed temeljnih nalog medijev tudi objektivno poročanje in obveščanje javnosti o aktualnih dogodkih na vseh področjih, ki se dotikajo naših življenj. Mediji s svojim poročanjem soustvarjajo podobe ljudi in veljajo poleg drugih dejavnikov za enega najmočnejših vplivov na oblikovanje stališč in vrednot.

Eden izmed osnovnih medijskih pravil je »slaba novica je dobra novica.« Verjetno tudi zato, ker javnost slabe novice bolj pritegnejo, v njih vzbudijo čustva in si jih tudi bolj zapomnijo. Redki novinarji in uredniki pa razmišljajo o tem, da mediji tudi vzgajajo in poročanje o pretežno slabih novicah (odpuščanja, kriminal, terorizem, politične in gospodarske krize …) močno vpliva na podobo o svetu, ki si jo mladi ob spremljanju medijev ustvarjajo. Neredko

tako med mladimi slišimo pomisleke o tem, zakaj bi se sploh trudili, učili, delali, ko pa tako ali tako bodisi ni delovnih mest oziroma lahko do uspeha pridejo le z lažjo in krajami. Takšno razmišljanje kaže na pomanjkanje motivacije, vere v prihodnost in posledično lahko pomeni veliko družbeno krizo. Kar nekaj raziskav je bilo v zadnjih 20ih letih namenjeno vplivu medijev na naša življenja, predvsem pa na mlade, ki so toliko bolj dovzetni za vse tisto, kar vidijo, slišijo in preberejo.
»Svetovno poročilo nezaželenega vedenja med najstniki« opisuje, kako lahko mediji vplivajo na otroško deviantno obnašanje na tri načine:

- mediji z nasilno vsebino spodbujajo gledalce k nasilnim dejanjem (pri čemer učinek vpliva lahko traja od nekaj ur do nekaj dni);
- mediji prikazujejo čedalje več družinskih konfliktov in konflikte z vrstniki, ki se jih le ti naučijo;
- nasilje v medijih ima nerealistični prikaz (rane ne krvavijo, zamere se pozabijo, srečni zaključki …).

Poročilo tudi povzema raziskavo Ameriškega združenja psihologov, ki je dokazalo, da naj bi mediji prispevali okvirno 10 % k agresivnemu obnašanju mladostnikov.
Boxer in drugi (2008) so na vzorcu 820 najstnikov ugotovili, da je izbor nasilnih medijev v otroštvu in najstniških letih dober indikator kasnejšega prestopniškega vedenja in splošne agresivnosti najstnikov. »(World YOUTH Report, 2003)
Žal pa se medijem nikakor ne moremo izogniti in boljše je, če jih ne le spremljamo, temveč jih ustvarjamo.

A. Nastanek prve dijaške spletne televizije v Sloveniji

Učenci in dijaki v šolah delajo marsikaj. Predvsem velikokrat prestopijo meje svojih zmožnosti, presežejo sebe, presenetijo starše in učitelje. A za takšne novice je prostor v medijih omejen. Tako je nastala VI-TV, dijaška spletna televizija, pozitivna televizija z namenom iskanja pozitivnih novic, posameznikov, ki presegajo povprečje, ki delajo dobro in drugače.
Drugi motiv za nastanek so dijaki programa medijski tehnik. Dijaki se namreč najraje učijo izven šolskih klopi, skozi projekte in zgodbe, ki niso le nekaj, kar je napisano na papirju, ampak jih dejansko živijo ljudje. Snemanje, montaža, oblikovanje, režija, novinarske veščine … vso to znanje je izredno težko dobiti zgolj v okviru pouka, saj gre za specifične veščine, za katere je potrebno veliko vaje. Predvsem zunaj, na terenu, v življenju. Učenje z namenom in ciljem pa ima povsem drugo vrednost kot učenje na pamet in zgolj zaradi ocen.
VI-TV je luč sveta ugledala 23.11.2012 ob pravi filmski start up zabavi v vili Savinja v Celju. Prvi večer je vitv@sc-celje.si kliknilo več kot 2.000 uporabnikov, najlepše pa je bilo videti mlade ustvarjalce, ki so s ponosom zazrti v prihodnost, brez težav in izgovorov tedne in tedne ustvarjali nekaj svojega.

B. Ustvarjanje programa

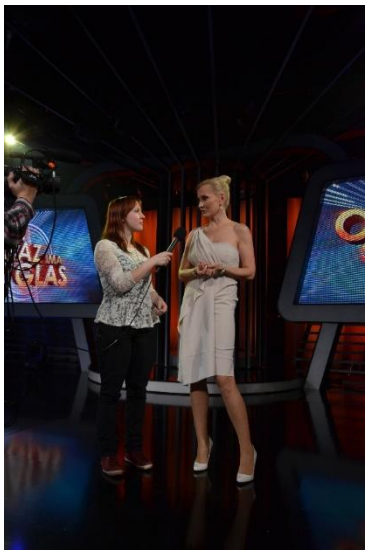
VI-TV je projekt, s katerim smo v naš prostor, pa ne le celjski in slovenski, zagotovo prinesli nekaj novega. Gre za enkratno priložnost, ki poleg izobraževalnih in vzgojnih vsebin prinaša tudi ogromno zabave.
V ekipi VI-TV aktivno sodeluje 20 dijakinj – novinark iz različnih letnikov in okoli 5 tehnikov (snemalcev in montažerjev). Vsi so v času ustvarjanja dosegli velik napredek, skozi delo se je pokazalo tudi, da imamo nekaj izredno nadarjenih, odgovornih in motiviranih dijakov.
Na področju novinarstva so se dijakinje naučile pripravljati scenarije za oddaje, snemati in opravljati intervjuje, iskati ideje in sogovornike ter ves posnet material združiti v celoto. Novinarke si delijo delo tako, da sestavljajo ekipe glede na oddaje. V vsaki ekipe je nekaj dijakinj višjih in nižjih letnikov, saj tako skrbimo za prenašanje znanja in izkušenj na mlajše dijake.
Drugi del ekipe pa sestavljajo dijaki, ki jih bolj zanima tehnični vidik ustvarjanja televizije in filma. Ekipa je sestavljena iz dijakov video montažerjev, studijskih kamermanov in snemalcev na terenu, režiserjev – realizatorjev, tonskih mojstrov, operaterjev televizijske grafike in video operaterjev. Prav med slednjimi je največ dijakov s posebnimi potrebami. Od nastanka spletne televizije pa do danes, jih je program soustvarjalo 8. Dijaki so o sodelovanju na VI-TV povedali:

»*Delo na VI-TV me zelo veseli. Odkar sodelujem dobivam tudi novo znanje, kar mi zelo koristi zdaj ter mi bo posebej v prihodnosti. Na terenu spoznavamo nove ljudi, ki nam bodo še naprej pomagali ter nam odpirali nove poti.«*
»Pri VI-TV sem se zelo veliko naučil o snemanju in montiranju in to v zelo kratkem času. Pri praktičnem pouku znam tako že skoraj vse in lahko jaz pomagam drugim sošolcem, ki na VI-TV še ne želijo sodelovati. To me zelo veseli in upam da nas bodo ljudje še bolj spoznali in nas podpirali. »

V prvem letu predvajanja je bila naša programska shema izredno pestra in bogata. Oddaje smo pripravljali tako rekoč v tedenskih intervalih, tiste posebej zahtevne pa v štirinajst dnevnih intervalih.

Oddaje, ki jih pripravljajo dijaki in so na rednem sporedu, so;

- SVETUJEMO (oddaja za mlade, v kateri ekipa obravnava aktualne teme in vprašanja, s katerimi se soočajo mladi),
- UČIMO SE DRUGAČE (oddaja o novih načinih poučevanja in učenja)
- MODNI ŠIK (oddaja o modi),
- DOGAJA (tedenski pregled aktualnih dogodkov v regiji),
- A SI ZA (oddaja z osnovnošolci, ki se držijo z znanimi Slovenci in se preizkušajo v različnih izzivih),
- SMILJANOV MOTIVAKCIJSKI KOTIČEK (nasveti Smiljana Morija za uspešno mladost in življenje)



Slika 1: Naša ekipa je obiskala tudi ekipo v zakulisju oddaje
Vsak obraz ima svoj glas.

V naslednjih letih se je programska shema spreminjala, nastajale so nove oddaje, nekatere smo ukinjali. Nove generacije dijakov so prinašale sveže ideje, nekatere smo lahko realizirali, druge ne. Nekateri dijaki so ambiciozni, želijo si vedno več, kujejo nove ideje, so iznajdljivi in tudi samoinciativni. Prav zaradi takšnih se ne bojimo izzivov in se povezujemo tudi z realnim okoljem, sodelujemo z različnimi podjetji ter ustanovami, s katerimi soustvarjamo drugačne projekte.

Slika 2: Dijakinji na delovnem obisku na Kanalu A,
kjer sta posneli oddajo »A si za?« z Nušo Lesar.

Slika 3: Naši dijaki so v oddaji »A si za?« gostili tudi Nušo Derenda.

Sodelovanje z zunanjimi partnerji nam omogoča, da dijake pripravimo na realno okolje ter jih učimo, kako navezati stik s potencialnimi gosti (posamezniki in podjetji), kako dostopati do njih, z njimi komunicirati in katera pravila je potrebno dosledno upoštevati v poslovnem svetu.
V zadnjih letih smo postali tesen partner podjetja MIK OKNA, s katerim soustvarjamo humanitarno akcijo »S srcem na kolo«, sodelujemo pa tudi pri pripravi oglaševalskih akcij.

Slika 4: Dijak med snemanjem oglasa za podjetje MIK Okna.

C. Mladinski celovečerni film Vloga za Emo

Učenje za delo v medijih težko poteka le v šolskih klopeh. To smo ugotovili že med ustvarjanjem programa za spletno televizijo. Ker je bil odziv dijakov nad tv medijem enkraten, smo v nekem trenutku začutili, da smo zmožni in željni več. Na nek način logičen naslednji korak je celovečerni film.
Scenarij je nastal na podlagi izkušnje s spletno televizijo in že v samem začetku smo si za cilj postavili film, ki bo tehnični in vsebinski strani zadostil potrebam po predavanju v kinematografih in na televizijah.
Namesto na poletne počitnice je ekipa leta 2013 odšla na teren … na snemanje celovečernega filma Vloga za Emo, ki se je zapisal v zgodovino slovenske kinematografije kot drugi najbolj gledan neodvisni slovenski film (film je videlo okoli 35.000 gledalcev).
Seveda pa smo že v začetku k projektu pristopili odgovorno, ciljno in ambiciozno usmerjeni.

Lotili smo se ga z dvema glavnima ciljema:

- Projekt omogoča učenje skozi prakso.
- Rezultat projekta bo na takšnem kakovostnem nivoju, da bodo dijaki ustvarjalci nanj ponosni, sodelovanje pri njem pa bo njihova referenca v nadaljevanju kariere.

Sam scenarij je nastajal več kot pol leta, nato so se pričele priprave na snemanje, tako imenovana faza predprodukcije. Največ težav smo imeli s financiranjem.
Film je v Sloveniji možno snemati na več načinov: a) s pomočjo financiranja s strani Slovenskega filmskega centra, b) s pomočjo financiranja s strani javnega zavoda RTV Slovenija, c) kot projekt neodvisne produkcije, kar pomeni lastno financiranje.
Glede na zavrnitve obeh institucij nam v primeru filma Vloga za Emo ni preostalo drugega kot, da film posnamemo z lastnimi sredstvi in k sodelovanju povabimo partnerje. V tujini se večina filmov snema prav na takšen način, saj je film lahko odličen medij za oglaševanje. Tako smo raziskali trg in ugotovili, da lahko številnim podjetjem, katerih ciljna publika je enaka kot je ciljna publika filma Vloga za Emo, ponudimo tako imenovano product plasement (umeščanje produkta ali znamke v filmske prizore) oglaševanje.

Slika 5: Primer umeščanja blagovne znamke.

Ko so bili pogoji ustvarjeni, smo se lahko lotili snemanja. Ekipa 200 dijakov in številnih profesionalcev je snemala 42 dni in nastal je film, ki želi mlade navdihniti, motivirati in jim skozi zgodbo glavne junakinje Eme pokazati, da v življenju nikoli ne smemo obupati in da se v vsakomur skriva talent za vsaj eno stvar. Pri filmu je sodelovalo 5 dijakov s posebnimi potrebami in danes je vseh teh pet zaposlenih na področju medijev ali pa imajo svoje podjetje.

Slika 6 (levo): Dijak kot steady cam operater, **Slika 7** (desno): podelitev Zlate role.

III. ZAKLJUČEK

Dijaki so spletno televizijo VI-TV in snemanje mladinskega celovečernega filma vzeli kot priložnost za to, da na eni strani spoznavajo sebe in svoje talente, na drugi pa skozi realne projekte stopijo v stik s potencialnimi delodajalci/naročniki in se dokažejo kot resen bodoči partner.

Med vsemi dijaki je bilo okoli 5 takšnih, ki so bili na našo šolo usmerjeni kot dijaki s posebnimi potrebami. Večina se je izkazala za nadarjene na področju snemanja in montaže, en dijak pa celo iz področja programiranja izredno zahtevnih računalniških programov. Vsi dijaki so dobili tudi status in največ jim je pomenilo, da so lahko prilagoditve uveljavljali z naslova statusa in ne z naslova odločbe o usmeritvi.

LITERATURA IN VIRI

WORLD YOUTH REPORT, 2003, dostopno na http://pismenost.si/vloga-medijev-v-zivljenju-srednjesolcev/).

LETNO POROČILO, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije, Celje, 2014

LETNO POROČILO, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije, Celje, 2016

LETNO POROČILO, Srednja šola za strojništvo, mehatroniko in medije, Celje, 2017

http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/pdf/Tabela_dijaki_s_posebnimi_potrebami.pdf

Zorko Valerija

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE - CENTER V ČASU, KI GA PREŽIVIJO NA ŠOLI

POVZETEK

Prevelik vnos hrane, zlasti slane in kalorične ter tiste z dodanimi sladili pripomore k večji prekomerni teži in tveganju za razvoj kroničnih bolezni. S porastom števila prekomerno težkih otrok se sooča tudi slovenska družba. Slabe prehranjevalne navade, zlasti opuščanje zajtrka, premalo gibanja pomembno vplivajo na razvoj različnih bolezni. Pomen vzgojno-izobraževalnih institucij pri privzgajanju zdravega življenjskega sloga je tako velik v celotni izobraževalni vertikali, vključno s srednjo šolo.

V svojem strokovnem članku sem analizirala prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih institucijah, zakonske uredbe, ki urejajo to področje, in aplikacijo teh v šolskem sistemu, zlasti na Gimnaziji Celje-Center. Opravila sem razgovor s koordinatorico šolske prehrane na šoli, ponudnikom šolske prehrane in naredila anketo med dijaki o njihovih prehranjevalnih navadah med poukom ter o zadovoljstvu s ponudnikom šolske prehrane. Podatke sem kvantitivno obdelala ter jih predstavila v obliki grafov.

KLJUČNE BESEDE: prehrana v šoli, zakonske uredbe, prehranjevalne navade dijakov Gimnazije Celje-Center med trajanjem pouka, njihov odnos do organizirane prehrane v šoli.

THE EATING HABITS OF GIMNAZIJA CELJE - CENTER STUDENTS IN TIME SPENT IN SCHOOL

ABSTRACT

Excessive intake of food, especially of salty and caloric one, with added sweeteners contributes to a greater number of overweight people and the risk of developing chronic diseases. The Slovenian society also faces the rise in the number of overweight children. Poor eating habits, in particular the abandoning the breakfast, together with the lack of exercise significantly influence the development of various diseases. So it is of great importance that the educational institutions, in the entire educational vertical, including secondary schools, encourage a healthy lifestyle of children and the young of all ages.

In my article I analyzed eating habits in educational institutions, the statutory regulations governing this field, and how they are applied in the school system, especially at the "Gimnazija Celje Center". A conversation with a school nutrition coordinator at school and a school nutrition provider was made, and I made a survey among students about their eating habits during classes and about satisfaction with a school nutrition provider. I quantitatively processed the data and presented them in the form of graphs.

KEYWORDS: school meals, legal regulations, eating habits of Gimnazija Celje Center students at the time spent in school, their attitude towards organized school meals.

I. UVOD

Ozaveščenost o zdravi prehrani in njenem pomenu narašča in je nedvomno povezana tudi z individualizacijo odgovornosti za zdravje, s konceptom, ki sledi delno tudi neoliberalistični logiki, da je vsak posameznik sam odgovoren za svoje zdravje; njegov življenjski slog in izbogibanje tveganim življenjskim vzorcem naj bi odločilno vplivala na pojav določenih bolezni, kar dokazujejo tudi nekatere raziskave.
Prehranjevalne navade in prehranski status so pomembne determinante večine kroničnih nenalezljivih bolezni. Glede na dostopne raziskave nezdrave prehranjevalne navade med mladostniki in mladimi odraslimi naraščajo s starostjo, so bolj značilne za fante, v nekaterih navadah tudi za dekleta, in so pogostejše med mladostniki, ki izbirajo manj zahtevne šolske programe oziroma imajo slabši šolski uspeh in prihajajo iz družin z nižjim socialno-ekonomskim položajem. Zdrave prehranjevalne navade od otroštva naprej so osnovni pogoj za ohranjanje in izboljševanje zdravja, boljše počutje in za kakovostno življenje. Ker igra prehranjevanje pomembno vlogo pri krepitvi in vzdrževanju dobrega zdravja skozi vse življenje, ima v preventivni dejavnosti eno izmed vodilnih vlog. Še večjo težo pa mu daje dejstvo, da so sodobni prehranjevalni vzorci, pri katerih imajo velik vpliv prehranska industrija in mediji, prenosljivi iz generacije v generacijo.
Neprimerna prehrana in slabe navade hranjenja lahko vplivajo tako na naš telesni kot duševni razvoj. Takojšnje posledice se lahko pokažejo takoj in sicer kot slabše počutje, slabše razpoloženje, slabše kognitivne zmožnosti, s tem pa tudi slabše učenje. Neustrezna prehrana slabo vpliva tudi na trenutni prehranski status, saj se posledice podhranjenosti lahko dokaj hitro pokažejo kot simptomi pomanjkanja (npr. dermatitisi, očesne in možganske okvare) in deficitarnih bolezni (npr. pelagra, rahitis, skorbut) (Brown in sod., 2013). V Sloveniji je tako med vzroki ugotovljene obolevnosti med 6. in 19. letom starosti zaradi specifičnih prehranskih primanjkljajev najpogostejša anemija zaradi pomanjkanja železa, ki ji sledijo motnje ščitnice zaradi pomanjkanje joda, pomanjkanje vitamina D, vitaminov skupine B, vitamina A, kalcija in drugih (Zdravstveni statistični letopis, 2012). Po drugi strani neustrezno prehranjevanje že v otroški dobi predstavlja prispevek k tveganju za nastanek nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, nekatere vrste raka, osteoporoza in karies.

Po izračunih SZO naj bi bilo kar 41 % vseh kroničnih nenalezljivih bolezni pomembno povezanih s prehranskimi dejavniki tveganja, pri 38 % pa naj bi prehrana imela ključno vlogo pri njihovem nastanku (WHO, 2002). Kar 71 % vseh umrljivosti in kar 47 % vseh izgubljenih let zdravega življenja (angl. disability-adjusted life-years) v državah z visokimi dohodki pripisujejo le desetim dejavnikom, od katerih sta kar dve tretjini posredno ali neposredno povezani s prehranskimi dejavniki. Pri raziskovanju vodilnih dejavnikov tveganja so se tudi za Slovenijo številni dejavniki, ki so povezani s prehrano, uvrstili relativno visoko. Gledano globalno so kronične bolezni glavni vzrok prezgodnje umrljivosti, po drugi strani močno prizadenejo zdravje prebivalcev ter zmanjšajo njihovo storilnost (WHO, 2002) in predstavljajo za države veliko finančno breme.

Pri zmanjšanju teh bolezni oz. ozaveščanju o pomenu zdravega prehranjevanja ima zagotovo velik pomen in vpliv tudi izobraževalni sistem. Raziskava HSCB (Jeriček Klanšček in sod. 2015), ki je bila opravljena v letu 2014, kaže, da:

- 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje;
- 39,4 % mladostnikov vsak dan uživa sadje, 26,9 % pa zelenjavo;
- V obdobju 2002–2014 se je zvišal delež mladostnikov, ki redno zajtrkujejo, delež 11-letnih fantov, ki redno uživajo sadje, ter delež 11-letnikov in 11-letnih fantov, ki redno uživajo zelenjavo;
- 24,3 % mladostnikov vsak dan pije sladkane pijače. V obdobju 2002–2014 se je znižal delež mladostnikov, ki vsak dan pijejo sladkane pijače;
- 36,3 % mladostnikov pije energijske pijače različno pogosto (od manj kot enkrat na teden do več kot enkrat na dan);
- 13,1 % mladostnikov je na dieti, s starostjo deleži naraščajo.

Tudi ostale raziskave kažejo, da se prehranjevanje med mladostniki v Sloveniji izboljšuje vse od leta 2011, vsaj kar se tiče zmanjševanja deleža prekomerno rejenih otrok. Kot najpomembnejši ukrep, ki se je izkazal za najučinkovitejšega, strokovnjaki izpostavljajo uvedbo programa Zdrav življenjski slog v osnovnih šolah. Ker pa je delež otrok in mladostnikov s prekomerno težo vse do leta 2010 tudi v Sloveniji skokovito naraščal, bo trajalo še desetletje, da s sedanjim pozitivnim trendom pridemo na želeno raven [1].
Kljub vsemu pa šola ni edini dejavnik, ki vpliva na načine prehranjevanja med mladimi. Pomemben prehranski varovalni dejavnik je tudi domače okolje, ki podpira mlade pri zdravi izbiri živil, redno uživanje vseh priporočenih obrokov ter zadostno uživanje zelenjave, sadja in polnozrnatih živil. Po drugi strani predstavlja velik dejavnik tveganja zlasti izbor procesiranih izdelkov z veliko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli ter z malo koristnimi hranljivimi snovmi.

II. TEORETIČNI DEL

Pomemben del pri zagotavljanju primernih obrokov in pri privzgajanju ustreznih prehranjevalnih navad ima tudi izobraževalni sistem po celotni vertikali. Področje šolske prehrane ureja Zakon o šolski prehrani v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Zakon o šolski prehrani se uporablja za osnovne in srednje šole ter za osnovne šole v okviru zavodov za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v RS, ki izvajajo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe. Zakon določa, da je šola v dneh, ko poteka pouk, dolžna organizirati malico za vse učence, ki se nanjo prijavijo. Kot dodatno ponudbo šola lahko organizira tudi zajtrk, kosilo in popoldansko malico; šola lahko nabavo, pripravo in razdeljevanje lahko prenese na drug vzgojno-izobraževalni zavod (vrtec, šolo, dijaški dom, CŠOD...), izjemoma pa lahko tudi na zunanjega izvajalca (drugi javni zavodi, zasebna podjetja ipd.), vendar si mora tem primeru pred začetkom postopka pridobiti soglasje sveta šole; pri tem pa se morajo upoštevati smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki lahko vključuje tudi shemo sadja. [2]

Na Gimnaziji Celje-Center dijakom zagotavlja prehrano zunanji izvajalec. Jedilnik je redno objavljen na oglasni deski in spletni strani šole. Šolske prehrane se poslužuje dnevno med 500–525 dijaki, kar je več kot polovica vseh dijakov. Na šoli je komisija, sestavljena iz dveh referentov za prehrano in profesorja, ki enkrat mesečno izvaja kontrolo. S članico komisije prof. Marjano Turnšek sem opravila tudi razgovor. Komisija pri kontrolah izvaja nadzor nad količino malice in o vsakem tehtanju sestavi zapisnik. Če pride do odstopanj od praktikuma, se ponudnika opozori. Navadno prihaja do odstopanj pri solati. Komisija se odzove tudi na vsako pritožbo dijakov in jo preveri. Problem, ki se ob tem pojavlja, je obveščanje komisije, saj je ta z morebitno težavo seznanjena šele na sestanku, ko je kršitev težko dokazati. Dijaki na dijaški skupnosti običajno kritizirajo cene v kantini – zlasti tistih artiklov, ki jih dodatno kupijo ali so v ponudbi kot hladni meni (voda, napitki, štručke ...). Cene so visoke, a nanje vpliva tudi povpraševanje. Pogosto se na sestankih dijaške skupnosti pogovarjajo tudi o zdravi prehrani. Če npr. dijak vzame hladno malico, mu pogosto ponudijo zraven čokoladico. Pogajanja s ponudnikom so težavna, saj običajno ni pripravljen na konstruktivne predloge, hkrati pa so tu v ospredju različni interesi, saj gre vselej za vprašanje razmerij med ceno in kvaliteto. Dijaki so že večkrat predlagali tudi solatni bife oz. sadne krožnike, vendar se predlog ni realiziral. V ponudbi imamo sadje v lončku, a se dijaki pritožujejo nad njegovo kvaliteto. V preteklih letih je pogosto zmanjkalo hrane – sedaj je s predhodno prijavo to urejeno, saj referentka za prehrano sporoči število izbranih menijev za naslednji dan. Problem je pri hladni malici, kjer lahko izberejo različne artikle. V preteklosti so bili problemi tudi pri roku uporabe nekaterih izdelkov - komisija je ob pritožbi pregledala zaloge in takrat so vse sporne izdelke umaknili iz prodaje (šlo je za čokoladice, ploščice ...). Pritožujejo se tudi nad "obloženostjo" sendvičev v razmerju z (visoko) ceno. Drugi del pritožb se običajno nanaša na gnečo v kantini in premalo časa, ki je na razpolago za malico. Gneča se pojavlja, ker dijaki prevzemajo hladno malico v glavnih odmorih in ker se v jedilnici včasih nekateri dijaki, ki ne malicajo, učijo. Nekajkrat letno se med dijaki in zaposlenimi v kantini izvede anketa. Eno izmed teh bomo izvedli konec novembra, zadnja pa je bila izvedena spomladi 2017. Njene rezultate predstavljamo v nadaljevanju.

III. EMPIRIČNI DEL

Anketa med dijaki Gimnazije Celje-Center je bila izvedena spomladi 2017, in sicer v obdobju med 1. 3.–15. 3. v e-obliki. V njej je sodelovalo 411 dijakov. Večkrat letno vodstvo šole preveri zadovoljstvo s šolsko prehrano med vsemi dijaki, njihove predloge in mnenje pa posreduje ponudniku, z namenom, da bi se ponudba šolske prehrane izboljšala.
Zadnja izvedena anketa je preverjala dostopnost do šolske prehrane, zadovoljstvo s prehrano, tudi z vidika zdrave prehrane oz. ponudbe sadja, odnos osebja do dijakov, vrednotenje cen prehrane ter zaznavanje sprememb od zadnje izvedene ankete. Rezultati ankete so predstavljeni grafično.

A) MOŽNOST DOSTOPANJA DO PREHRANE

vedno,	92	22.4 %
pogosto,	214	52.1 %
občasno,	101	24.6 %
nikoli.	4	1 %

Slika 1: Dostopnost do izbranega šolskega obroka.

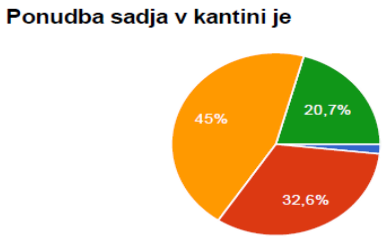
v vseh odmorih,	202	49.1 %
samo v glavnem odmoru,	86	20.9 %
pred poukom,	24	5.8 %
po pouku,	1	0.2 %
vse omenjeno.	98	23.8 %

Slika 2: Časovna umestitev dostopanja do izbranega obroka.

Prvi dve anketni vprašanji sta preverjali dostopnost do izbranega obroka. Več kot polovica anketirancev lahko do izbranega obroka (52,1 %) dostopa pogosto in v vseh odmorih (49, 1 %). Sledi skupina dijakov, ki lahko do izbranega obroka dostopa občasno (24, 6%) in samo v glavnem odmoru (20,9 %). Nekaj več kot četrtini dijakov (22,4 %) pa je izbrani obrok vselej na razpolago.

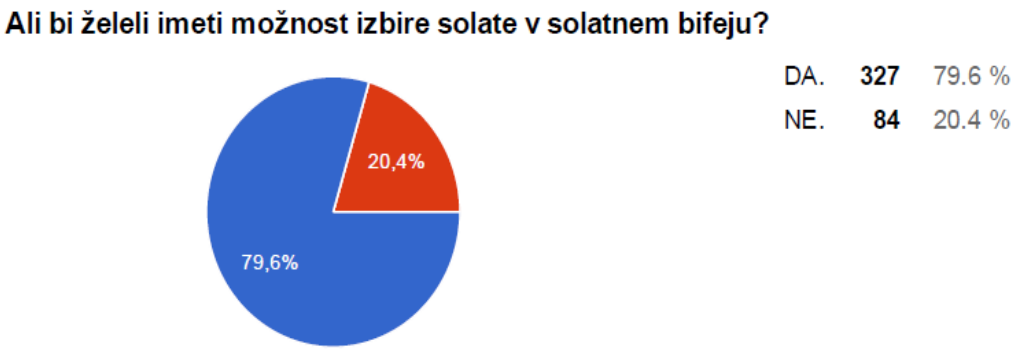
B) ZDRAVA PREHRANA

S ponudbo zdrave prehrane so anketirani dijaki nezadovoljni, saj jih skoraj polovica ocenjuje, da je ponudba premajhna. Prav tako je večina kritična do ponudbe sadja v šolski kantini, več kot 65 % jo vrednoti kot (zelo) slabo (graf 5), skoraj 80 % anketiranih dijakov si tudi želi ponudbo solate v solatnem bifeju. Iz treh različnih parametrov torej lahko sklepamo, da je ozaveščenost o zdravi prehrani med dijaki Gimnazije Celje-Center velika, a žal ni v takšni meri realizirana v sklopu ponudbe v šoli.

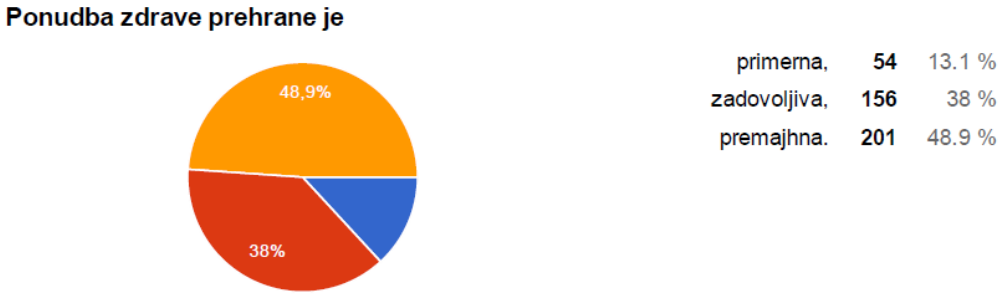


zelo dobra,	7	1.7 %
dobra,	134	32.6 %
slaba,	185	45 %
zelo slaba.	85	20.7 %

Slika 3: Ocena zdrave prehrane.

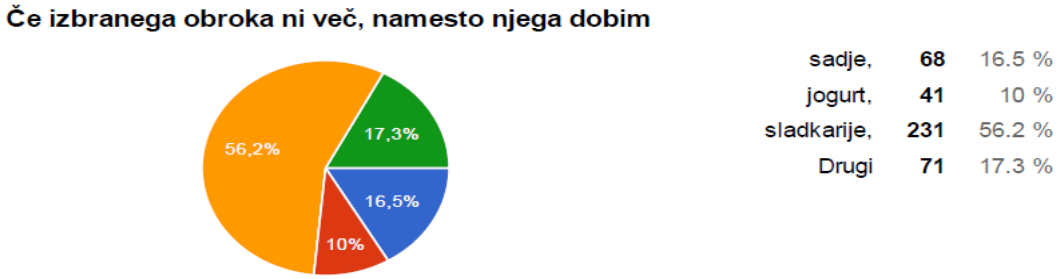


Slika 4: Odnos dijakov do uvedbe solatnega bifeja.



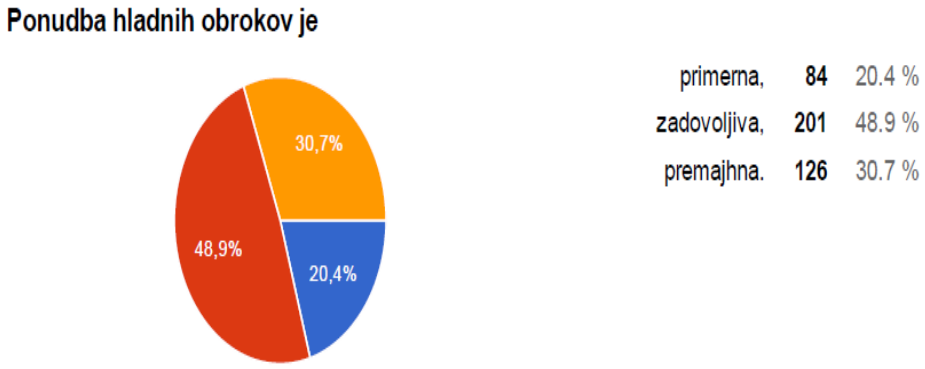
Slika 5: Ocena ponudbe sadja.

Da bi lahko bila ponudba zdrave prehrane na naši šoli boljša, potrjujejo tudi odgovori na naslednje vprašanje. Dijakom so s strani ponudnika prehrane kot nadomestek za obrok največkrat ponujene sladkarije (56 %).

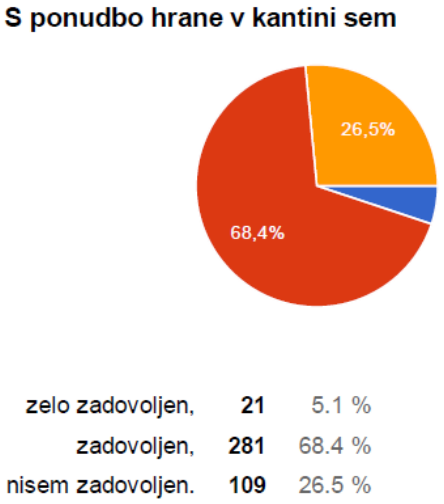


Slika 6: Vrsta hrane kot nadomestilo za izbrani obrok.

C) ZADOVOLJSTVO S PONUDBO ŠOLSKE PREHRANE



Slika 7: Ocena ponudbe hladnih obrokov.



Slika 8: Splošna ocena.

Večina anketiranih dijakov je s ponujeno prehrano zadovoljna (68,4 %), a vendar je med njimi skoraj tretjina takšnih, ki z njo ni zadovoljna, zlasti z vidika ponudbe hladnih obrokov.

Slika 9: Stališče dijakov do cene šolske prehrane.

Večina vprašanih dijakov (skoraj 80 %) ocenjuje, da je cena šolske prehrane previsoka. Prav tako pa jih skoraj dve tretjini meni, da se ponudba prehrane od zadnje izvedene ankete ni izboljšala.

IV. ZAKLJUČEK

Zdrav življenjski slog, ki vključuje tudi zdrav način prehranjevanja, je pomemben dejavnik pri vzdrževanju posameznikovega zdravja, preprečevanju kroničnih bolezni in celotnega počutja. Pomemben dejavnik pri njegovem privzgajanju ima poleg družine tudi šola v vseh obdobjih, ko vanjo vstopa posameznik. Šolsko prehrano na sistemski ravni ureja Zakon o šolski prehrani, čeprav je organizacija prehrane prepuščena posamezni šoli. Na Gimnaziji Celje-Center za prehrano skrbi zunanji izvajalec, nadzor pa vrši šolska komisija. Velik pomen dajemo tudi evalvaciji s strani uporabnikov, tj. dijakov, ki je opravljena nekajkrat letno. Zadnja anketa, ki smo jo izvajali marca 2017, je pokazala, da so dijaki zlasti nezadovoljni s ceno prehrane, za katero menijo, da je previsoka, še posebej pa so nezadovoljni s ponudbo zdrave prehrane. Kritični so do ponudbe sadja, želijo si ponudbo različnih solat, hkrati pa navajajo, da kot nadomestek za obrok navadno dobijo sladkarije. Z njihovim stališčem je seznanjena tudi šolska komisija oz. preko njih tudi ponudnik šolske prehrane, a bistvenih izboljšav na tem področju ni. Šolo k odločnejšim ukrepom zavezuje tudi pogodba, ki jo ima sklenjeno z izvajalcem. Zaključimo lahko z mislijo, da so dijaki seznanjeni oz. ozaveščeni z zdravim načinom prehranjevanja, za kar bi lahko bolje poskrbel tudi ponudnik prehrane. Ob tem velja omeniti, da se dnevno skoraj 60 dijakov, ki so naročeni na prehrano, od nje tudi odjavlja, ob tem pa ne smemo zanemariti dejstva, da je med njimi tudi mnogo takšnih, ki jo imajo v celoti subvencionirano.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brown J., Isaacs J., Krinke B., Lechtenberg E., Murtaugh M. 2013. Nutrition through the life cycle 5th ed. Massachusetts. Cengage Learning, 361-406.

[2] Jeriček Klanšček idr.:Kaj nam sporoča raziskava HSCB? Vzgoja : revija za učitelje, vzgojitelje in starše. Leto 18, [št.] 70 (jun. 2016), 3–5.

[3] WHO. 2002. The world health report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 248.

[4] Zdravstveni statistični letopis, 2008–2012. 2014. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje (izpis iz baze podatkov; oktober 2014).

[5] http://www.rtvslo.si/zdravje/novice/slovenija-zanje-uspehe-pri-zmanjsevanju-deleza-debelih-otrok-in-mladostnikov/434947

[6] http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/prehrana/ (15. 11. 2017)

Zver Natalija

MATEMATIKA – STRES ALI IZZIV

POVZETEK

Prispevek prikazuje, kako lahko s spremembo na treh pomembnih razvojnih področjih zmanjšamo stres, povezan z matematiko, in s tem izboljšamo otrokovo zdravje; kako lahko stres, ki je posledica obremenjevanja s časom, namenjenim reševanju matematične naloge, s pomočjo iger spremenimo v izziv, v katerem je čas naš stimulator pri reševanju, ter kako lahko starši, sošolci in učitelji s primernim odnosom in pravim načinom nudenja pomoči pri otroku zmanjšajo stres in otroka spodbudijo h konstruktivnemu reševanju nalog.

KLJUČNE BESEDE: matematika, stres, izziv, zdravje.

MATHEMATICS – STRESS OR CHALLENGE

ABSTRACT

This article brings a good example of how a change in three developmental areas can reduce mathematics-related stress and consequently improve a child's health; how stress, being a result of burdening with time limitation while solving tasks in mathematics, can with games be converted into a challenge, in which time can become a stimulant, and how parents, classmates and teachers can reduce stress and stimulate quality work using appropriate assistance.

KEYWORDS: mathematics, stress, challenge, health.

I. UVOD

Matematika je eden tistih šolskih predmetov, za katere mnogo ljudi misli in celo trdi, da povzročajo stres in otežujejo otrokovo življenje. Je res tako, ali pa je morda stres samo posledica neprimernega odnosa otrok, staršev in učiteljev do tega predmeta? Otroci zelo radi tekmujejo in zmagujejo; sami želijo narediti tudi zahtevne stvari in z veseljem pokažejo, ko jim uspe. Mnogi otroci pa želje, da bi rešili zahtevno matematično nalogo, nimajo, ne znajo se niti veseliti, ko jim jo uspe rešiti; kot da bi bila matematika nekaj čisto ločenega od vsakdanjega življenja. Matematika ni nič drugega kot del življenja in pristopi k reševanju matematičnih problemov nam lahko pokažejo, kako se lotiti življenjskih težav. V nadaljevanju so navedena opažanja in hkrati predlagane dejavnosti, kako spremeniti odnos do matematike, da bodo otroci tudi pri matematiki uživali in se veselili.

II. OPAŽANJA IN PREDLAGANE DEJAVNOSTI

A. Obremenjevanje s časom

V šoli je preverjanju znanja za oceno namenjen omejen čas in ta časovna omejitev pri pisnih nalogah povzroča nekaterim otrokom zelo velike težave in stres. Posamezni otroci se zaradi tega pritiska enostavno ne morejo zbrati in rešiti vsega, kar znajo. Nekateri učitelji že na razredni stopnji preverjajo poštevanko tako, da narekujejo račune z določeno hitrostjo, učenec pa na list zapisuje samo rezultate. Nekateri otroci stokajo: »Kaj pa, če ne bom zmogel? Kaj pa, če mi ne bo uspelo? Kaj bo, če se bom vmes zmedel?« Podobno se pred preverjanjem znanja dogaja tudi v srednji šoli. Pri poštevanki ali podobnih težavah v osnovni šoli si starši lahko pomagajo z matematičnimi igricami, ki jih najdejo na internetu, v srednji šoli pa si dijak lahko sam nastavi uro in sam sebe preverja tudi v hitrem reševanju. Osebno menim, da učenje matematike ne sme potekati preko računalnika, ampak klasično z reševanjem na papir. Računalnik je lahko v pomoč samo za začetno motivacijo ali za preverjanje po končanem učenju. Matematične igre, ki jih najdemo na internetu, so lahko v pomoč tudi v primeru, ko ima otrok težave s prepočasnim reševanjem ali obremenjevanjem z omejitvijo časa, ki je namenjen reševanju posamezne naloge. Seveda niso vse igrice enako dobre. Nekaj igric lahko starši najdejo na Arnesovi internetni strani interaktivnih vaj [1]. Dobre igrice so takšne, pri katerih mora otrok v določenem času rešiti določeno število računov, na primer dvajset računov poštevanke v eni minuti. Če otrok zraven vidi, kako se mu odšteva čas, je še toliko bolje. Ko otrok tako igrico igra prvič, mu najverjetneje ne bo uspelo pravočasno rešiti vseh računov. Mogoče bo nekoliko nejevoljen, oziroma bo imel občutek, da mu nikdar ne bo uspelo. Takrat ga je potrebno spodbuditi, naj poskuša rešiti čim več. Ko bo igrico večkrat odigral, bo videl, da mu uspe rešiti vedno več. To ga potem pritegne, začne tekmovati, želi rešiti čim več in to ga stimulira pri reševanju, da uspe rešiti vse. Ni več obremenjevanja: »Kaj pa, če ne bom rešil vsega?« Dobre so tudi igrice, v katerih tekmujejo dirkalna vozila ali živali. Hitreje kot otrok računa, hitreje se premika njegovo dirkalno vozilo, ki tekmuje z ostalimi vozili na dirkalni stezi. Ko računa počasi, je počasnejši in takrat želi biti boljši, hitreje začne računati, želi jih premagati. Ker je to igra, kot na igrišču, je ne doživlja toliko kot stres, ampak bolj kot izziv. Pri teh igricah tudi ni posledica ocena, zato se otrok lahko sprosti; ve tudi, da

lahko igrico večkrat ponovi. S tem, ko reši določeno število računov v omejenem času in vidi, da lahko premaga vsaj enega ali par tekmovalcev, če že ne vseh, se mu izboljša samopodoba na področju matematike. Med pisno nalogo mogoče lažje, nehote, v razmišljanju preklopi na tekmovanje namesto v obremenjevanje, saj je doma naloge reševal v tekmovalnem vzdušju. Na ta način se tudi nauči veseliti na področju matematike. Čustva, ki jih drugače doživlja pri igri, se pojavijo tudi pri matematiki. Nekateri moji dijaki ob uspešno rešeni težji matematični nalogi od veselja plešejo po učilnici, dvigujejo roke, kot ob golu na nogometni tekmi. Dijaki so torej spremenili odnos in se znajo veseliti uspeha.

B. Starši rešujejo in razmišljajo namesto otroka

Majhen otrok med učenjem hoje večkrat pade. Ko pade, se mu starši nasmehnejo, dovolijo, da se sam pobere, če vedo, da to zmore, in ko se pobere, ga pohvalijo. Vzamejo si čas, ga opazujejo in čakajo, kako bo problem rešil. Ko otrok začne kuhati in mu kdaj ne uspe, mu starši rečejo, da bo drugič bolje. Vzamejo si čas, jedo pecivo, mogoče skupaj z otrokom pregledajo recept, da ugotovijo, kaj je naredil narobe, in se pogovorijo. Mogoče je pozabil dodati pecilni prašek in pecivo ni naraslo. Skratka, na številnih področjih so se starši naučili vztrajati in počakati, otroku stati ob strani, pri matematiki pa na to po navadi pozabijo. Tudi pri matematiki bi morali posredovati samo takrat, ko je neka stvar prezahtevna. Otroku bi morali dovoliti, da naredi napako, tako računsko kot tudi napako v postopku reševanja. Ko nalogo reši narobe, bi se mu morali nasmehniti, in ga prositi, da razloži, kako je razmišljal, in ga pozorno poslušati, saj bi šele takrat razumeli, kako si otrok razlaga nalogo. Otroku bi nato morali postaviti vprašanje tako, da bi sam ugotovil, da se je zmotil in ga spodbuditi, da razmišlja še naprej. Ko bo otrok videl, da starše zanima, kako razmišlja, si bo upal razmišljati s svojo glavo in če napak starši ne bodo besedno napadali, ampak jih bodo uporabili kot pot za iskanje pravega načina razmišljanja, bo otrok lažje vzljubil matematiko. »Življenjsko navodilo je preprosto: z otroki se pogovarjajte ob vsaki priliki« [2]. Pogovarjajte se z otrokom tudi o načinu razmišljanja pri reševanju matematičnih nalog; to je lahko otroku kažipot pri reševanju življenjskih problemov. Starš otroka tako bolje spozna, nauči ga lahko vztrajnosti in učenja na napakah. Nauči se, da se ob problemu ne ustavi, ampak poskuša poiskati način, kako problem rešiti. Če se le da, mora napako najti otrok sam in jo sam tudi popraviti. Ko bo ugotovil, kaj dela narobe in našel pravo pot, si bo pravo pot verjetno bolje zapomnil, saj bo vedel, po kateri poti ne gre. Takrat bi otroka morali nagraditi, tudi s kakšnim sladoledom, saj se je potrudil in napako popravil.

Če bi otroku, ki se uči hoditi in pade v vdolbino, rekli: »Kako da ne veš, da če greš preko vdolbine, lahko padeš vanjo? To bi pa menda že lahko vedel!« na otroka ne bi dobro vplivalo, ampak prav to počnejo starši v pogovoru o matematiki. Ko otrok ne zna rešiti matematične naloge, mu marsikdaj rečejo: »Kako tega ne veš, to bi pa lahko znal.« Tudi ton običajno ni ljubeč, čeprav od otroka pričakujejo napredek. Otrok si želi le pohvale in spodbude.

Starši otroku mnogokrat ne pomagajo na pravi način. Otroku onemogočijo, da bi začel razmišljati, saj mu nalogo začnejo kar sami razlagati, namesto da bi vztrajali, da jo otrok tolikokrat prebere, da jo razume. Otrok si mora nalogo »prevesti v svoj jezik« in samo v primeru, če res ne zmore, mu morajo starši pomagati s takšnimi podvprašanji, pri katerih mora še vedno precej dela opraviti sam. Otrok mora nalogo rešiti sam, tudi če se mu ne da ali želi, da

jo rešijo starši. Če je naloga res prezahtevna, glede na to, kar otrok zna oziroma zmore, mu morajo pomagati z namigi, lahko mu ponudijo tudi dve možnosti reševanja, eno pravilno in eno nepravilno, da se vsaj odloči sam. Skozi najzahtevnejši del morajo starši pomagati z nasveti, ostalo prepustijo otroku. Tudi ko se otrok uči šivati, mu starši pomagajo samo pri najzahtevnejšem delu, mogoče zadrgi, ostalo pustijo, da otrok opravi sam. S tem otroku ne odvzamejo zadovoljstva in veselja nad izdelkom.
Včasih otroci nekatere postopke reševanja izvajajo rutinsko, ne da bi razmišljali, zakaj tako delajo. V takih primerih lahko pride do situacije, da otrok reši nekaj primerov prav, naenkrat pa se zatakne. Starši včasih otroku kar povedo, kaj naj naredi, namesto da bi otroku naročili, naj premisli postopek reševanja pri vseh prejšnjih primerih. Otrok včasih pri prvem premišljevanju postopkov ne najde napake, zato bi moral nalogo pregledati še večkrat. To izzove nejevoljo in otrok želi, da mu starš čim prej pove, kaj dela narobe. Takšno napako zmore najti otrok sam in jo tudi mora najti sam. Otrok se tako nauči prepoznati svoje napake in jih popraviti.

C. Starši nagrajujejo otroka za dobro oceno

Pričakovanja staršev so mnogokrat prevelika. Neka deklica mi je rekla, da ji njena mama govori: »Hočem petke, petke, petke.« Otroci tudi večkrat povedo, da jih starši nagradijo za dobro oceno. S takimi dejanji in besedami starši polagajo vse upe na pisni preizkus in dajejo otroku občutek, da trud in znanje nista pomembna, važna je samo ocena. Starši otrok ne bi smeli nagrajevati za dobre ocene, saj na ta način otroka spodbujajo, da se uči samo za ocene. Otroku se bistvo učenja preusmeri od znanja na oceno. Če starši otroka učijo tako, se lahko v skrajnem primeru zgodi, da bo njihov otrok končal fakulteto z najvišjimi ocenami, a bo nesposoben za opravljanje svojega poklica. Ko se peljem z letalom, si ne želim pilota, ki se je učil samo za ocene, v bistvu pa mu ni mar, koliko zna in koliko je iznajdljiv v praksi. Ne želim si, da bi se z otrokom ukvarjal nekdo, ki je fakulteto končal s samimi desetkami, boji pa se približati otroku, ker se boji, da se bo česa nalezel ali pa mu je pri poučevanju neprijetno še kaj drugega. Raje imam učitelja, ki bo s srcem opravljal to delo, čeprav med študijem ni imel samih odličnih ocen.
Starši s polaganjem vseh upov na ocene pri otroku povzročajo nepotreben stres. Starši bi morali naučiti otroke učiti in truditi se, da bo otrok znal, neodvisno od ocene. Če bi starši cenili trud in znanje, bi bil večji del otrokovega dela opravljen že pred pisno nalogo. S takim načinom razmišljanja bi bili otroci mnogo manj obremenjeni pri pisnem preizkusu, napak in površnosti bi bilo posledično manj. Tudi ko se otrok trudi, lahko dobi enkrat oceno pet in drugič oceno štiri, čeprav je mogoče v delo vložil več truda takrat, ko je dobil štirico. Starši bi morali nagraditi vložen trud in ne ocene.

D. Veliko vloženega časa v učenje, a rezultati so slabi

Otrok lahko v učenje vloži veliko časa; ure in ure se otrok lahko dejansko uči, a rezultat je slab. V takem primeru je potrebno spremeniti način učenja. Čas za učenje mora biti nekaj končnega in ne neskončnega. »Dolžnost staršev je, da otroku pomagate organizirati delo za šolo in dom ter ga nadzirate« [3]. Če ima otrok težave pri matematiki, se je matematike potrebno lotiti sistematično. Otroku je potrebno predstaviti postopek, recept, nekaj oprijemljivega in za otroka

razumljivega. Probleme je potrebno razbiti na posamezne korake. Učiti se je potrebno s ciljem. Recimo cilj: rešiti kvadratno enačbo. Najprej recept, na koliko načinov se da rešiti kvadratno enačbo, nato se je potrebno naučiti vse postopke, s katerimi se enačba lahko reši, nato pride na vrsto prepoznavanje tipov enačb in kateri postopek je primeren za reševanje posameznega tipa enačb. Ko otrok vse to zna, se lahko začne uživanje pri reševanju. Takrat je pri otroku prisotna želja, da mu starš da nalogo (izziv) in otrok ve, da jo bo rešil; s tem pride tudi veselje do znanja, otrok se veseli pravilno rešene naloge. Veseli se, da mu starš ni uspel dati naloge (izziva), ki je ne bi mogel rešiti. Občutek je enak, kot da bi otrok starša premagal pri igri Človek ne jezi se, šahu ali pri košarki. Ko ima otrok takšno znanje, ima boljšo samopodobo, kar pripomore k boljšemu rezultatu pri pisni nalogi. Odnos do nalog se spremeni, strah pred oceno ni več toliko prisoten, bolj je prisotno pričakovanje izziva in veselje ob pravilno rešeni nalogi.

Otroka morajo starši pri učenju spremljati, otrok mora na glas razlagati, kaj počne in zakaj. Ko starši tak način učenja večkrat ponovijo, se lahko zgodi, da opazijo, da otrok večkrat napravi enako napako in lahko ga opozorijo, kaj dela narobe.

Ko starš otroku napiše nekaj računov, začne otrok včasih stokati, da so računi pretežki. Če starš ve, da računi niso pretežki, lahko otroka spodbudi k reševanju tako, da mu z nasmeškom reče: »Pokaži, da ti nisem uspel dati tako zahtevnih računov, da jih ti ne bi znal rešiti.« Tudi ko gre otrok pisat matematično pisno nalogo, mu morajo starši naročiti, naj pokaže učiteljici, kaj vse zna.

E. Otrok že ima izkušnjo s slabo oceno

Ko ima otrok že izkušnjo s slabo oceno, je strah pred novo pisno nalogo še večji. Takrat je starševska pomoč še pomembnejša in potrebnejša, saj je treba otrokovo znanje in trud še jasneje ločiti od ocene. Starš se z otrokom uči, mu pomaga in vidi otrokov dejanski napredek; otroku mora pred ponovno pisno nalogo jasno povedati, da ga ocena ne zanima in mu hkrati povedati, kako zelo je napredoval. Če otrok še vedno izraža strah pred slabo oceno, mu morajo starši povedati, da ocena, ki jo bo dobil, ni važna, in da ima za njih oceno odlično, ker je v svojem znanju toliko napredoval. Otrok ima tako boljšo samopodobo in bo verjetno pisno nalogo bolje rešil, kot če bi ga starši poslali v šolo z napotkom: »Glej, da ne boš spet tako slabo pisal!« ali ga celo obremenili z besedami: »Če boš pisal slabo, se ne boš mogel vpisati v šolo, v katero si želiš.«

F. Sprejeti pomoč sošolcev in se obvarovati neprimernih odnosov

Sošolec sošolcu lahko lažje pomaga kot učitelj otroku. Otroci si med seboj pomagajo na svoj način, včasih je takšna razlaga otroku bližja in lažje razumljiva kot učiteljeva razlaga; vrstniška pomoč je zato zelo pomembna. Glavni težavi pri tej vrsti pomoči sta odklonilen odnos otrok do pomoči sošolca in odnos sošolca, ki snov razlaga. Če otrok odklanja pomoč sošolca, mu morajo starši in učitelj razložiti, da ima vsak otrok področje, na katerem je dober in lahko sošolca nekaj nauči. Mogoče nekdo, ki bolje obvlada matematiko, sošolcu razloži matematiko, drugi pa mu lahko vrne pomoč z razlago angleščine ali pa ga nauči veščin na področju športne vzgoje. Na ta način imata oba občutek, da sta v nečem dobra in koristna. Otrok, ki nudi pomoč, včasih sošolcu med razlago reče: »Nimaš pojma!« ali »Kako, da tega

ne veš?!« Otroka je potrebno naučiti, da sošolcu ob neprimernem odnosu odvrne: »Ni res, da nimam pojma; vem marsikaj, tega pa ne vem. Tudi ti ne veš vsega.« Sošolec, ki nudi pomoč, se ob tem lahko zamisli in spremeni odnos, če pa sošolec odnosa ne spremeni, se je potrebno obrniti na koga drugega.

G. Učiteljev odnos do otrok

Tudi učitelj lahko pomaga otroku, da matematiko doživlja manj stresno. Pomembno je, kakšen odnos ima učitelj do otrok, vendar je važen tudi odnos učitelja do matematike. Učitelj mora otroke spodbujati, da razmišljajo, da upajo na glas povedati, kaj mislijo. Če je razmišljanje napačno, morajo otroku to povedati in ga obenem spodbuditi, da išče nove možnosti. Učitelj mora otroka pohvaliti, ko najde pravilno strategijo reševanja, in tudi, ko nalogo pravilno reši. Pomembna je sistematična in jasna razlaga, po možnosti s praktičnimi primeri. Otrokom svetujem, naj naloge iz šolskega zvezka rešijo sami še enkrat doma ter tako preverijo, ali znajo sami rešiti vse naloge in ali poznajo vse postopke reševanja. Na ta način vidijo, ali ves čas delajo iste napake. Zato jim svetujem, da si na vrhu pisne naloge napišejo, na kaj vse morajo biti pozorni. Ko rešijo vse naloge, jih zapis opomni, kaj morajo še enkrat pregledati. Otrokom rečem, da pisna naloga ni nič drugega kot priložnost, da mi pokažejo, kaj vse znajo.

Če bodo otroci videli, da je učitelj navdušen nad matematiko, bo tudi njim postala prijetnejša. Če ti je nekaj všeč, je delo, povezano s tem, lažje.

Nekateri otroci od učitelja pričakujejo, da jim bo podaril nekaj odstotkov, ki jim manjkajo do boljše ocene. V takem primeru mora učitelj jasno povedati, da zmore otrok sam pridobiti dobro oceno brez podarjenih odstotkov.

H. Odnos staršev do učitelja

Starši morajo vedeti, da noben učitelj ni idealen in da za spremembe odnosa otrok do matematike ni potrebno spremeniti ali zamenjati učitelja. Nekateri starši otrokom govorijo ali pritrjujejo, da jih ima učitelj »na piki«, ali pa, da ima učitelj druge otroke raje. S tem otroke izpostavljajo še večjemu stresu. Starši ne smejo imeti učitelja za sovražnika, temveč morajo biti z učiteljem na isti strani, če želijo, da otrok doseže največ, kar zmore. Starši morajo v sodelovanju z učiteljem napraviti načrt dejavnosti, ki bodo omogočile otrokov napredek, upoštevati učiteljeve nasvete in otroku stati ob strani pri uresničevanju tega načrta.

III. SKLEP

S spremembo odnosa otrok, staršev in učiteljev do matematike se lahko stres, povezan z matematiko, spremeni v izziv. Otroci lahko, namesto stalnega obremenjevanja s časom, zahtevnejšimi nalogami in ocenami, začnejo uživati v reševanju matematičnih problemov in se veselijo uspešno rešenih nalog. Starši morajo prisluhniti otroku, mu dovoliti, da razmišlja s svojo glavo, da dela napake pri reševanju in jih sam tudi najde in popravi. Na ta način otroku izboljšajo samopodobo, saj mu sporočajo, da je njegovo razmišljanje pomembno. Naučijo ga, da se ob problemu ne ustavi, ampak išče rešitve, kar mu pomaga pri življenjskih težavah. Vse to pripomore, da je otrok izpostavljen manjšemu stresu, kar ugodno vpliva na njegovo zdravje.

Za spremenjen odnos otrok do matematike je potrebno marsikdaj spremeniti odnos staršev do matematike, prav tako je pomembno tudi sodelovanje staršev in učiteljev.

LITERATURA IN VIRI

http://www2.arnes.si/~osljjk6/

Juhant, M. (2012). Pogovori. Praše: Čmrlj, komuniciranje in ustvarjalnost.

Juhant, M., Levc, S. (2011). Varuh otrokovih dolžnosti. Mavčiče: Čmrlj, komuniciranje in ustvarjalnost.

Žalik Sandra

ZDRAVO PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI V VRTCU

POVZETEK

Dandanes se vse pogosteje srečujemo s težavami prehranjevanja pri otrocih. Veliko težavo predstavljajo sladkarije in nezdravi sladkorji. V našem vrtcu smo se poleg zdravih prehranjevalnih obrokov, ki so naša stalnica že nekaj let, lotili še »zdravega« praznovanja rojstnih dni. Želeli smo dokazati, da je praznovanje brez nezdrave hrane lahko imenitno in nepozabno doživetje.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, otroci, praznovanje rojstnih dni.

HEALTHY BIRTHDAY CELEBRATION IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

We deal with nutrition problems of children more and more often. Some of them are sweets and unhealthy sugar. At our kindergarten we have been giving children healthy meals for many years. We decided to give them 'the healthy birthday celebration'. We wanted to prove that we can prepare a great and memorable celebration without unhealthy food.

KEYWORDS: healthy nutrition, children, birthday celebration.

I. UVOD

»Uravnotežena in kakovostna zdrava prehrana je eden od temeljev zdravja, saj zagotavlja ustrezen psihofizičen razvoj in dobro počutje predšolskega otroka. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na način prehranjevanja tudi v odrasli dobi.« (Hlastan Ribič, C., 2017)

II. PREHRANJEVALNE NAVADE OTROK

Skrb za otrokovo zdravje se prične s kvalitetnim zdravim prehranjevanjem, ki je eden izmed dejavnikov zdravega načina življenja. S tem da otroku ponudimo čim bolj raznoliko in zdravo hrano, mu nudimo možnost za skladno rast in razvoj, dobro psihofizično počutje ter ustrezno odpornost, ki dolgoročno vpliva na zmanjšanje tveganja za pojavljanje bolezni v kasnejšem življenju.

Otrok svoje prehranjevalne navade in pestrost pri izbiri hrane osvoji v zgodnji otroški dobi, ki jih prenaša naprej v kasnejše življenjsko obdobje. Iz tega razloga so obroki v našem vrtcu uravnoteženi, varni, zdravi in pestri, kar pomeni, da vključujejo različna živila, različne načine priprave in različne barve posameznih jedi. Otrok se v vrtcu navaja na nove okuse in jedi. Normalno je, da mu vsi doslej še neznani okusi in vonji niso takoj všeč. Pri takšni reakciji ne obupajmo, saj otrok pri spoznavanju hrane uporablja vsa čutila. Prijeten vonj sadja si hitro zapomni. Sladek okus povezuje z varnostjo, zato sladkarije kmalu vzljubi. Nacionalne raziskave kažejo, da tako otroci kot tudi odrasli še vedno zaužijemo premalo zelenjave in preveč sladkarij. Odrasli težko verjamemo, da otroci v povprečju poskusijo zelenjavo 15 do 20-krat, preden jo sprejmejo. Opombe, kot so: 'otroci niso jedli', 'ne marajo' in 'imajo radi' nam niso v pomoč pri sestavi zdravih jedilnikov. Naloga osebja in staršev je, da otroku na primeren in pozitiven način predstavi zdrav način prehranjevanja. Tega se vsekakor držimo tudi v našem vrtcu.
Slabe prehranske navade, ki jih pridobimo v primarni družini, je kasneje v življenju izredno težko spreminjati. Ker se prehranjevalne navade oblikujejo z učenjem, še bolj pa z dobrim zgledom, posvečamo v vzgojno-izobraževalnem procesu veliko pozornosti kulturi prehranjevanja, razvijanju osnovnih higienskih navad, samostojnosti in skrbi za zdravje. Ko otroci jedo, jih spodbujamo k oblikovanju prijetnega in umirjenega vzdušja, da jedo v urejenem okolju, ob lepo pogrnjenih mizicah, počasi, sede, da pravilno uporabljajo pribor in hrano dobro prežvečijo ter ob tem uporabljajo vljudnostne besede.

III. VARNA HRANA

Naslednji korak, katerega smo se lotili že pred leti, je zdravo praznovanje rojstnih dni v vrtcu. V vseh oddelkih našega vrtca se ob praznovanjih sladkamo izključno s sadjem, katero nam priskrbi kuhinja. Vrtec je prav tako dolžan otrokom zagotoviti varno hrano. Da bi hrana bila varna, mora biti ustrezno pripravljena, transportirana in tudi postrežena. Nekatera živila predstavljajo večje tveganje, zato so pri izboru jedi, ki jih prinašamo v vrtec, potrebne

omejitve. Alergije so v zadnjem času vse pogostejše ter zelo aktualen problem. Obkroženi smo s številnimi alergeni, ki jih bodisi zaužijemo (živila) ali vdihujemo (respiratorni alergeni), in teh je vse več. Skorajda vsako živilo lahko povzroči alergijo. V našem vrtcu se skušamo izogibati takšnim nevšečnostim, zato starši in otroci v vrtec ne prinašajo nobene hrane.

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno, ne le da otrok jé dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. (Prehrana predšolskih otrok)

Otroci v vrtcih preživijo večji del dneva in tam pokrijejo pomemben del prehranskih potreb. Zato je v Sloveniji prehrana v vrtcih organizirana in zakonsko urejena, ter velja ob upoštevanju smernic zdravega prehranjevanja. Organizirana prehrana v vrtcih ima dolgo tradicijo in skrb, da so vsi ponujeni obroki pravilno sestavljeni, da osebje, ki načrtuje in pripravlja obroke, pozna načela prehranskih priporočil in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva.

IV. ODGOVORNOST STARŠEV IN VZGOJITELJEV

Kot starši bi se morali zavedati, kako zelo odločilno vplivamo z izbiro hrane in navadami glede gibanja na zdravje naših otrok. Tu seveda ne gre za tiste pridige pri mizi ali v trgovini, ko hočemo otrokom z besedami dopovedati, kaj je prav in zdravo. Privzgojiti zdrav življenjski slog samo z besedo, žal, ne bo šlo. Otroci posnemajo to, kar počnemo starši. Od nas se učijo, kaj in kako pojemo ter koliko smo telesno aktivni. (Kunaver, V. 2017, str. 24)

Podobno je tudi v vrtcih. Pomembno je, da se kot vzgojitelji zavedamo, kako pomembno je za zdravje naših otrok, kaj se bodo glede življenjskega sloga naučili. Otroci namreč posnemajo tudi naš odnos do gibanja. V našem vrtcu tako redno izvajamo vadbene ure, gibalne minutke in aktivne sprehode po FIT-u. Že nekaj let smo vključeni v ta projekt in smo v letošnjem letu postali tudi modelni vrtec.

Ni pomembno, da starši otroka že zgodaj vpišejo v športno dejavnost ali klub, ampak da z otroki hodijo čim več peš; da se v višje nadstropje odpravijo po stopnicah; da gredo na družinski izlet po travnikih, gričih. Ko zapade sneg, pa se s sankami podajo na breg … Tako z vzgledom otrokom najbolj privzgojijo pomembne veščine.

V. PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI V VRTCU

Danes lahko na spletu in drugih oglaševanjih najdemo veliko različnih ponudnikov, ki ponujajo nepozabne zabave za otroke, ki praznujejo rojstni dan. Res, da je zajetih veliko animacij, a pri veliki večini najdemo pogostitev v obliki takšnih in drugačnih sladkih tort in sladkarij. Ko govorimo o zdravem življenjskem slogu, le-ta nikakor tu ni zajet. Seveda se otroci zabavajo in uživajo nezdravo hrano, a kaj imajo od tega? V nekaj dneh je vse skupaj že navadna preteklost. Podobo se dogaja tudi doma. Otroci povabijo prijatelje, mama speče torto in pripravi čim več sladkih in slanih prigrizkov, ati pa poskrbi za sladko pijačo. Ko otroci posegajo po vseh teh rečeh, po treh urah kipijo od energije.

V našem vrtcu se praznovanja lotimo nekoliko drugače. Že na prvem roditeljskem sestanku staršem povemo, da jim ob praznovanju rojstnega dne njihovega otroka ni potrebo prinesti ničesar: nobene hrane, niti dekoracije (balonov, papirnatih krožnikov ipd.). Za vso »zabavo« poskrbimo v vrtcu, skupaj s slavljencem.

VI. POTEK PRAZNOVANJA

Pogovor

Nekaj dni prej se individualno pogovorimo z otrokom, ki bo praznoval rojstni dan. Sprašujemo ga o njegovih željah, idejah. Navdušimo ga s kakšnimi predlogi, potem pa se dobre ideje usujejo tudi iz njihovih glavic.

Priprava načrta

Če ima otrok izbrano posebno temo, ki jo obožuje (npr. pirati, princeske, avtomobili …), le-to upoštevamo in skupaj izdelamo načrt zabave v tej smeri. Načrt nam služi kot vodilo, na katerem so zapisane otrokove želje, ideje, kaj bomo postregli, kaj je naloga slavljenca, kako se bomo igrali … Če je otrok starejši, sam kaj nariše, zalepi, mlajšim pa seveda pomagamo.

SLIKA 1. Načrt otroka.

Pomoč slavljencu

Otrok, ki praznuje rojstni dan, si izbere prijatelja ali prijatelje, ki mu bodo pomagali pri pripravi praznovanja. Mlajšim priskočijo na pomoč starejši vrstniki. Razumeti moramo, da otrok morda ne bo razpoložen, kot smo pričakovali. Morda ne bo imel želje pripravljati. Poskušajmo ga razumeti, da je to njegov dan ter mu dajmo možnost, da ga izpelje, kot sam želi. Imamo pa zato načrt, ki nas vodi po željah, ki smo jih prej zabeležili, in mu pri tem pomagajmo. Nikakor pa ga ne obtožujemo s krivdo (»saj je tvoja zabava, že cel dan delamo zate, ti pa se samo igraš …«).

Priprava vabila

V naši enoti sta samo dva oddelka, zato se na praznovanja povabimo med seboj. Vabilo izdelamo po otrokovi želji in ga izobesimo na oglasno desko v garderobi, kjer pričaka otroke

ob njihovem prihodu v vrtec. Ker je na vabilu tudi otrokova fotografija, se je otrok zelo razveseli.

SLIKA 2. Vabilo, ki je otroke pričakalo v garderobi na oglasni deski.

Sadna pogostitev

Kot sem omenila že zgoraj, se v našem vrtcu ob praznovanju poslužujemo le sadja. Slavljenec izbere, na kakšen način »bo postregel« svojim gostom. Nastale so različne ideje, ki pa se potem ponavljajo. Otroci izberejo, kar jim je najbolj všeč. Najbolj pomembno pa je to, da ob tem uživajo, z veseljem posegajo po sadju in niti malo ne pogrešajo drugih slanih in sladkih prigrizkov.

SLIKA 3. Sadna pogostitev (sadni keksi, sadni korneti in sadna nabodala).

Torta s presenečenjem

Torto presenečenja smo izdelale vzgojiteljice. V vsakem koščku torte se skriva naslov gibalne, rajalne, glasbene ali socialne igre. Zraven je tudi sličica, da jo otrok zna »prebrati«. Ob torti zapojemo slavljencu *Vse najboljše*, nato pa se igramo igro, ki jo je izbral slavljenec z izbranim kosom torte.

SLIKA 4. Torta presenečenja.

Zabava z rajalnimi, gibalnimi igrami

Zabava se nadaljuje v slogu iger, ki jih je izbral slavljenec. Skozi praznovanja rojstnih dni smo tako spoznavali različne gibalne in rajalne igre in s tem skozi vsa področja kurikuluma razvijali in oblikovali osnovne življenjske navade ter se seznanjali z varnim in zdravim načinom življenja. (Kurikulum za vrtce, 1999) Slavljencu smo omogočili doživljanje ugodja, zadovoljstva, zavedanje lastne vrednosti in individualnosti.

Darilo

Darila, ki jih otroci prejemajo ob praznovanju doma, so zelo različna in v 95 % so ta materialna. Otrok se določene igrače oziroma dobrine razveseli, a kaj kmalu je le-ta zavržena in pozabljena. V vrtcu ne dajemo materialnih dobrin, ampak menim, da je otrokovo največje darilo prijetno doživetje tistega dne. Le-tega se bo spominjal še dolgo po tem. Vse skupaj dokumentiramo v osebno mapo otroka – portfolio. Otroci zelo radi posegajo po svojih mapah in ob njih pripovedujejo doživetja. Ko opazujem otroke, kako z navdušenjem pripovedujejo o doživetjih ob njihovem praznovanju, z iskricami v očeh, si lahko samo rečemo, da je ravno to najlepše darilo, ki smo mu ga poklonili.

VII. SKLEP

Ugotavljam, da imajo otroška praznovanja doma še vedno preveč poudarka na nezdravih pogostitvah in premalo na doživetjih. Praznovanje je priložnost za preživljanje časa v zdravem življenjskem slogu. Ravno to je bilo naše osnovno vodilo. Otrokom smo pripravljali zabave na njihov najljubši način, katerega si je skrbno načrtoval v krogu svojih prijateljev in s pomočjo vzgojiteljev. Tako smo se poslužili zdrave prehrane in, kar je zelo pomembno, gibalne aktivnosti. Ves proces je potekal v prijetnem vzdušju in upam si trditi, da to doživetje ne bo pozabljeno.V prihodnje se bomo praznovanja lotili na podoben način, saj je le-ta odličen primer dobre prakse. Menim, da bi morali starši tudi doma pripravljati podobne zabave. Le na ta način bomo res dosegli, da si bodo otroci privzgojili zdrav način življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Hlastan Ribič, C., julij 2017. Zdravo prehranjevanje malčka. *Baby book – Malček v vrtcu.* 2017, 36–37.

[2] *Prehrana predšolskih otrok*. (28. 10. 2017). Dostopno na: https://prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci#.

[3] Kunaver,V. (2017). Preveč holesterola že v otroštvu. *Pogled,* 2017 (december), 24–25.

[4] *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.

Žičkar Andrejka

Z GIBANJEM DO UČENJA ANGLEŠČINE

POVZETEK

Prispevek predstavlja, kako se lahko 6 – 10 let stari otroci spontano in motivirano uspešno učijo tujega jezika ob sočasnih gibalnih aktivnostih. Učenci vsak dan sprejemajo veliko novih informacij in imajo možgane neprestano v zagonu. Pri zgodnjem poučevanju tujega jezika je izjemnega pomena zavedanje učitelja, da otroci v tej starosti potrebujejo veliko gibanja, ker imajo ogromno energije, hkrati pa ne zmorejo dolgotrajne zbranosti in usmerjene pozornosti. Jezikovne aktivnosti se namreč dogajajo v levi možganski hemisferi, fizične pa v desni. Ob gibalno spontanem učenju tujega jezika se otroci nezavedno osredotočijo na gibanje in se hkrati mimogrede učijo tudi jezika. Vse to lahko pozitivno uporabimo pri izvajanju dejavnosti preko celostnega telesnega odziva, kjer se lahko veliko gibajo in hkrati učijo na zabaven ter preprost način. Tak način učenja zadovolji vsem tipom učencev – vizualnim, kinestetičnim in slušnim. Pri tovrstnih dejavnostih so otroci sproščeni, se zabavajo in se učijo spontano. Ko so otroci gibalno in aktivno vpleteni v dejavnosti, so takoj seznanjeni s tujim jezikom in se nanj hitro odzovejo. Hitro ugotovijo, da razumejo angleške besede, kar jim vlije samozavest in voljo do učenja. Učenci izkusijo jezik tudi v medsebojni komunikaciji in sodelovanju. Pri pouku tujega jezika pridobivajo in razvijajo tako jezikovno in nejezikovno znanje, jezikovne, spoznavne in medkulturne zmožnosti ter ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Vse to učencem omogoča dejavno, uspešno in kritično vključevanje v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje. Splošni cilj učenja tujega jezika je razvijanje celostne zmožnosti za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje. Učenci se usposobijo za vsebinsko in situaciji ustrezno sporazumevanje in s tem za zmožnost vključevanja v vsakdanje življenje in kulturo govorcev ciljnega jezika. In ne nazadnje pri teh oblikah poučevanja učitelji ne zanemarimo gibanja, ki je osnova za zdrav intelektualni in gibalni razvoj posameznika.

KLJUČNE BESEDE: otroci, angleški jezik, celostni telesni odziv, gibalne dejavnosti, spontanost, medsebojna komunikacija, sodelovanje, vseživljenjsko učenje.

LEARNING ENGLISH BY USING PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT

The article presents how children, aged 6 to 10, can successfully learn a foreign language in a spontaneous and motivated way by doing physical activities simultaneously. Every day children accept a large number of information so their brains are constantly on the run. It is of vital importance that a teacher, who teaches in early stages, is aware of the fact that children in those ages need a great amount of movement because they have a lot of energy but at the same time they cannot be concentrated for a long time or pay attention. Language activities take place in the left hemisphere, whereas physical ones in the right one. By allowing them physical spontaneous learning of a foreign language children subconsciously focus on movement and in no time learn the language as well. All these can be positively used while providing activities via the whole body response, where children move a lot and at the same time learn in an funny and simple way. Such type of learning satisfies all types of children – visual, kinesthetic and auditory. During these activities children are relaxed, they have fun and learn spontaneously. When they are physically and actively involed in activities they immediately get acquainted with a foreign language and make quick responses. They soon realize that they understand English words which is good for their self-confidence and will to learn. Pupils experience the language also in mutual communication and cooperation. While learning a foreign language they gain and develop linguistic as well as non-linguistic knowledge, linguistic, cognitive and intercultural abilities and key competences for lifelong learning. All this is needed so that children can be actively, successfully and critically included in their personal, school and social environments. The general goal of learning a foreign language is to develop complete abilities for intercultural and interlinguistic communication. Children are qualified for communication concerning the contents as well as

individual situations. They are able to get integrated into everyday life and culture of target language speakers. Last but not least, teachers do not neglect movement during all these methods of teaching because movement is a base for healthy intellectual and physical development of an individual.

KEYWORDS: children, English language, complete body response, physical activities, spontaneity, mutual communication, cooperation, lifelong learning.

I. UVOD

V današnjem času je tuji jezik postal del našega vsakdana. Z njim se srečujemo v različnih situacijah in potovanjih v tuje države. Tako se s tujim jezikom srečajo tudi naši otroci, največkrat med igro na plaži ali s spontanimi srečanji z vrstniki. Takrat si običajno pomagajo s telesnim gibanjem, kretnjami in z mimiko obraza, torej z gibanjem in premikanjem. Kot učiteljica razrednega pouka z opravljenim izpopolnjevanjem za zgodnje poučevanje tujega jezika v 1. in 2. VIO sem imela v začetku pomisleke, kako se bom lotila poučevanja tujega jezika, da bodo učenci čim bolj aktivni in da bom sledila načelom celostnega učenja. Cilj vsakega učitelja je, da uro izpelje kakovostno, zanimivo in učinkovito.

II. Z GIBANJEM DO UČENJA

Otroci obožujejo dinamiko, rekvizite, pesmi, ples in ravno to so tisti pristopi, ki jih je smiselno upoštevati tudi pri tako resni stvari, kot je poučevanje tujega jezika. Klasične metode – sedeti pri miru v klopi in gledati na tablo – so precej izgubile svojo vrednost; predvsem pri mlajših učencih. Sama se kot učiteljica v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju zgodnjega učenja tujih jezikov poleg strokovno-pedagoške vloge nemalokrat znajdem tudi v vlogi animatorja in sem dnevno izpostavljena različnim izzivom v razredu. Nemalokrat sem se vsakodnevno spraševala, ali bom zmogla pripraviti kakovostno, zanimivo in učinkovito uro, ali bosta vsebina in način poučevanja otrokom zanimiva, ali bodo aktivni in ali se bodo sploh kaj naučili. Otroci v tem starostnem obdobju so namreč vse prej kot pasivni »vsrkovalci« novih besed in od njih ne moremo in ne smemo pričakovati šolskega sedenja za mizicami in opazovanja ter poslušanja dogajanja pred njimi. Otroci morajo biti središče ure in tega dogajanja v prostoru in naša naloga je, da v njih vzbudimo občutek, da sami odkrivajo nove stvari. Vse te okoliščine so me pripeljale do drugačnega koncepta in načina dela v razredu ter do spoznanja, da moramo otrokom omogočiti gibanje, ki je ključnega pomena pri njihovem razvoju, jezik pa izkusijo tudi v medsebojni komunikaciji in sodelovanju. Pri pouku tujega jezika pridobivajo in razvijajo tako jezikovno in nejezikovno znanje, jezikovne, spoznavne in medkulturne zmožnosti ter ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Vse to učencem omogoča dejavno, uspešno in kritično vključevanje v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje. Splošni cilj učenja tujega jezika je razvijanje celostne zmožnosti za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje.

Pri učnih urah si tako pomagam s slikovnim gradivom, ki mora biti prilagojeno otrokovi razvojni stopnji, z avdio in video pripomočki, z gibanjem in mimiko, s petjem, plesom in z branjem pravljic ter drugih besedil – z vsem tem poskrbim za dinamičen potek srečanj z otroki. V uri učenja se odvije več aktivnosti, od katerih jih kar nekaj vključuje gibanje v prostoru oziroma motorično vajo, ki seveda vsebuje določeno povezavo z učenjem tujega jezika. Vedno imam pripravljen izbor tovrstnih aktivnosti, s katerimi prebudim otroke, ko jim pade koncentracija, kar je pri tej starosti povsem običajen pojav, predvsem pri prvošolčkih. Prav zato je zgodnje učenje tujega jezika odmik od običajnega šolskega podajanja snovi in ne sme temeljiti le na monotonem ponavljanju in memoriziranju besed.

Čeprav se na prvi pogled zdi, kot da se otroci samo igrajo, pa vendarle ni tako. Izbor besed, kolikokrat se ponovijo in v kakšnem kontekstu, in sama metoda sta zelo premišljena. Kljub vsemu je zelo pomembno vztrajno ponavljanje na otroku simpatičen, prijazen in sproščen način. Mnogo otrok danes zelo težko miruje daljši čas, zato takšno učenje tujega jezika spodbuja tako otrokovo naravno potrebo po gibanju kot tudi njihovo vedoželjnost. Dokazali so, da se otroci hitreje, predvsem pa lažje in bolj spontano učijo prav ob gibanju. Na tak način otroci razvijajo tako vztrajnost, gibljivost, moč, hitrost ... kot tudi pridobivanje osnovnega znanja angleškega jezika na popolnoma nevsiljiv način.

Pri svojem delu poskušam slediti metodi celostnega telesnega odziva. Celostni telesni odziv (angl. Total Physical Response) je metoda poučevanja jezikov, ki jo je razvil profesor psihologije na univerzi San Jose State University v Kaliforniji, James J. Asher. Celostni telesni odziv poskuša učiti jezik prek govora, obenem pa tudi prek fizične aktivnosti. Vloga otroka je, da najprej posluša in razume, šele nato pa je sposoben govoriti. Otroci v prvem razredu razumejo različna navodila, ne znajo pa jih izgovoriti, zato otroke spodbujam, da govorijo v tujem jeziku, ko so na to pripravljeni. Takoj ko je celostni telesni odziv vpleten v učne dejavnosti, so otroci seznanjeni z angleškimi besedami, povedmi in se nanje takoj odzovejo. Zelo hitro ugotovijo, da razumejo veliko stvari, kar jim dvigne samozavest in motivacijo do učenja tujega jezika. Učenje preko celostnega telesnega odziva ima še večji vpliv na otroka, če ga podkrepim z različnimi igrami, pesmicami, izštevankami, plesom, igrami vlog in zgodbicami. Otroci tako spoznavajo jezik skozi različne dejavnosti, razumejo veliko več, kot znajo povedati, vendar je zelo pomembno, da jih ne silim h govorjenju, če nanj še niso pripravljeni. Otroci imajo ob takšnem učenju zelo razvite spretnosti poslušanja in razumevanja govorjenih besed, počasi pa se jim razvijajo tudi govorne spretnosti. Po dolgoletnem poučevanju v razredu in nekajletnem poučevanju tujega jezika ugotavljam, da otrokovo razumevanje v največji meri pride preko ušes, oči in rok. Otroci obožujejo fizične aktivnosti. Ko npr. pri gibalnih aktivnostih uporabljam pesmi, ima prednost slušni tip učencev, saj si vsebine lažje zapomnijo prek pesmi, v katerih se besede in ritmi povežejo z gibanjem; ko uporabljam slikovno gradivo, ki je povezano z danimi navodili, določeno temo, zelo pomagam vizualnemu tipu učencev; ko pa so prisotne igre, je to spodbuda za vse kinestetične učence, ki se najlažje učijo prek premikanja.

Res pa je, da moram biti kot učiteljica na tak način poučevanja še posebej dobro pripravljena in organizirana. Vsako učno uro, ki jo izvajam, moram zelo dobro načrtovati, da poteka tekoče. Dejavnosti se odvijajo zelo hitro in res ni časa, da bi jih ustvarjala sproti, spontano, ker bi s tem izgubila pozornost učencev, ki imajo pri uri vlogo nastopajočih in vlogo poslušalcev, odzovejo se tako individualno kot skupinsko ali v tandemu. Učni načrt in temeljna načela zgodnjega poučevanja tujega jezika mi dajejo možnost in svobodo, da smiselno oblikujem dejavnosti za dosego ciljev in brez skrbi vključim v učno uro celostni telesni odziv. V pripravo na pouk vložim veliko časa, a ko vidim veselje in zadovoljstvo na obrazih otrok, je moj trud poplačan. Pogosto do konca učne ure že dobim nove ideje, kako bi pouk naslednjič še bolje in drugače izpeljala. Ves čas sodelujem tudi z razredničarkami v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju, upoštevam cilje in vsebine učnih načrtov za 1. VIO in

pazim, da se vsebine pri angleščini povezujejo z vsebinami drugih učnih predmetov. Ob vsem tem pa ne smem zanemariti predznanja učencev, njihovo razvojno stopnjo, učencev s posebnimi potrebami ter učencev z učnimi težavami, ki jim je pouk potrebno primerno prilagoditi. Nemalokrat pri pouku tujega jezika uporabim tudi njihova gradiva (likovne izdelke, plakate, družinsko drevo, like in telesa, živali, vozila, vreme, sadje, zelenjava …). Učenje tujega jezika v prvem VIO je specifično, zato mora poučevaje potekati po načelih, ki veljajo za zgodnje učenje. Pouk mora biti naravnan na učenčevo okolje in celostnost, usmerjen v komunikacijo, uporabljajo se teme in situacije iz vsakdanjega življenja, didaktične igre, gibanje, aktivno učenje (opazovanje, raziskovanje), učenje in poučevanje tujega jezika se tesno povezuje s cilji, vsebinami in dejavnostmi učencev pri drugih predmetih.

Primer iz prakse

Spodnji primer prikazuje, kako na zgoraj opisani način izpeljem uro. Opisana ura ni idealna, če v njej učenci ne uživajo, zato je tu ključnega pomena učitelj, ki to uro realizira in dobro razume njen namen.

UVODNA RUTINA

- Hello song (https://www.youtube.com/watch?v=fN1Cyr0ZK9M),weather: skupni pozdrav, opazovanje vremena
- Body counting up and down: gibalna didaktična igra, s katero se pripravimo na delo
- Utrjevanje snovi po celostnem telesnem odzivu:
  - **Štetje stvari** (Hitra hoja ali tek po učilnici z dotikanjem in štetjem stvari v učilnici. Npr. How many desks are there? ali štetje lahko urimo tudi tako, da jim povem, koliko stvari v razredu morajo poiskati in se jih dotakniti npr. There are five in this room. What are they?)
  - **Naključne številke (**Rečem neko številko, otroci morajo nastaviti toliko link ali lego kock, izdelati številke iz barvic, flomastrov, link kock …)

GLAVNI DEL

- **Matematični ples –** celostni telesni odziv (V škatli imam listke z računi, po dva z enakim rezultatom. Učenci se prosto gibljejo ob glasbi. Ko se glasba ustavi, iz škatle vzamejo listek z računom. Izračunajo račun in poiščejo učenca z enakim rezultatom. Ko najdejo par, najprej v angleščini drug drugemu preberejo račun, nato skupaj zaplešeta.)
- **Poišči par** (Učencem razdelim kartončke, na katerih so številke do 20. Povem eno število do 20. Učenci poskušajo čim hitreje najti sošolce, s katerimi bodo lahko sestavili račun, katerega rezultat so slišali. Dejavnost večkrat ponovim, s tem da zamenjamo kartončke.)
- **Računska masaža** (Drug drugega z računi masirajo po hrbtu. Najprej eden v paru počasi, čitljivo in dovolj močno na hrbet drugega piše račun, ki si ga mora le-ta zapisati na list papirja in izračunati. Po petih računih zamenjata vlogi. Ko oba zaključita, si zamenjata lista in preverita, ali so računi pravilno izračunan

ZAKLJUČEK

- Čudežna vrečka (V čudežno vrečko pripravim števila, ki jih učenci lahko otipajo. S tipanjem ugotavljajo, katero število je v čudežni vrečki.)
- Goodbye song (https://www.youtube.com/watch?v=Xcws7UWWDEs)

Evalvacija izvedene ure

Poleg vpogleda v izvedeno uro bom vzporedno primerjala takšno učno uro s klasično, ki ne upošteva zgoraj opisanih elementov.

	UČNA URA TJA - CELOSTNI TELESNI ODZIV	**UČNA URA TJA**
CILJI	Poslušanje in slušno razumevanje • Učenci razvijajo strategije poslušanja in slušnega razumevanja navodil za igranje iger, jezik razreda, razumevanje glavnih idej); • razvijajo spretnosti slušnega in vidnega razločevanja besedišča za števila do 20, računski operaciji seštevanja in odštevanja; • razumejo in utrjujejo pogosto rabljeno besedišče za števila ter se odzivajo nanj nebesedno in besedno; • seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 20. Govorjenje • Učenci razvijajo spretnosti/zmožnosti izgovarjave, intonacije in ritma z besediščem za števila (štejejo, računajo).	Poslušanje in slušno razumevanje • Učenci razvijajo strategije poslušanja in slušnega razumevanja navodil za jezik razreda, razumevanje glavnih idej); • razvijajo spretnosti slušnega in vidnega razločevanja besedišča za števila do 20, računski operaciji seštevanja in odštevanja; • razumejo in utrjujejo pogosto rabljeno besedišče za števila ter se odzivajo nanj nebesedno in besedno; • seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 20. Govorjenje • Učenci razvijajo spretnosti/zmožnosti izgovarjave, intonacije in ritma z besediščem za števila (štejejo, računajo).
AKTIVNOSTI UČITELJA	Učitelj prevzema vlogo mentorja, ki pripravlja in usmerja učni proces, medsebojna enakovredna komunikacija	Enosmerna komunikacija učitelj – učenec
AKTIVNOSTI UČENCEV	Izkustveno učenje – igra, problemsko in praktično delo, gibanje, ples Sodelovalno učenje	Tradicionalne oblike in metode dela
PREDNOSTI ZA UČITELJA	Takojšnja povratna informacija	Manj dela pred uro, več miru v razredu, povratna informacija po opravljeni posamezni fazi učnega procesa
PREDNOSTI	Učenje skozi igro in gib omogoča hitrejše	Učni stil učenca

ZA UČENCE	osvajanje novih znanj, veščin, motiviranost za delo, delovna ustvarjalnost	Učno okolje
TEŽAVE	Potrebno več učiteljeve motivacije in dodatnega dela, nenehno iskanje novih idej, glasnost v razredu, veliko usklajevanj in sprememb organizacije dela	Zunanja in notranja motiviranost učencev, ni celostnega pristopa, manj vključevanja celostnega telesnega odziva skozi vse faze učenja in poučevanja

Mnenje otrok o učenju angleščine

Dobremu učitelju pa ni najpomembnejše, da je učno uro izpeljal po zastavljenih ciljih ali v časovno določenem okvirju. Najpomembnejša je povratna informacija učečih – učencev, ki jo je neposredno moč čutiti v odzivu otrok pri uri, kot sem že omenila po pouku v neformalni komunikaciji, npr. na hodniku in tudi od staršev. Otroke sem, kljub temu da vem, da k uri jezika radi prihajajo, povprašala, kaj je tisto, kar jim je pri mojem pouku najbolj všeč. Nanizali so zanimive odgovore:

- Meni je všeč, ker ne rabim ves čas sedet pri miru. (Marcel)
- Jaz imam pa najraje vašo igračko Lili – lutko, ki se smešno pogovarja. (Špela)
- Všeč mi je, ko se igramo pantomimo. (Nina)
- Meni je pri angleščini vedno lepo. (Andraž)
- Dobro mi je, ker gremo ven in se pogovarjamo drugače kot doma. (Jaka)
- To, da mi ni potrebno biti ves čas tiho in da tudi pojemo in plešemo. (Janja)
- Všeč mi je, ko se igramo in učimo zunaj. (Ema)

Iz odgovorov je moč razbrati, da učenci pouka sploh ne začutijo kot tisti mučen pouk, poln tesnobe in zahtev po pridobivanju znanj. Otroci ostanejo tudi pri urah pouka otroci, torej igrivi učenci, ki se nevede učijo, zabavajo in posnemajo. V teh urah spregovorijo tudi najbolj tihi učenci, lutka, ki jo občasno uporabljam, je pogosto vmesni člen med mano in učencem, ki težko spregovori. Izjave otrok nam ponovno potrjujejo, kako močna je njihova potreba po gibanju, ki v takih urah ni ovira (kot navadno je pri klasičnem pouku, kjer učitelja moti učenčevo premikanje med uro), ampak prav nasprotno – dobrodošla popestritev pouka, ki učence sprošča in motivira za nadaljnje delo. Je pa res, da morajo biti gibalni vložki skrbno načrtovani in vneseni v uro v smiselnih časovnih intervalih.

III. SKLEP

Menim, da je tako v načrtovanju kot pri poučevanju angleščine v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju pomembna učiteljeva kompetentnost. Učitelj, ki poučuje angleščino, lahko izkoristi avtonomijo in svobodo izbire, ki mu jo ponujajo vsebine in cilji drugih predmetov. Priprava in izvedba vsake učne ure posebej zahteva od učitelja veliko znanja, časa in motivacije za delo. Največja spodbuda in potrditev za dobro in uspešno delo pa so učenci, ki izkazujejo veselje in ponos, ko lahko pridobljeno znanje izkoristijo na različne načine, tudi takrat, ko z učiteljem na šolskem hodniku neformalno poklepetajo v angleškem jeziku. Učenci pri pouku tujega jezika pridobivajo in razvijajo tako jezikovno in nejezikovno znanje, jezikovne, spoznavne in medkulturne zmožnosti ter ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Vse to učencem

omogoča dejavno, uspešno in kritično vključevanje v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje. Splošni cilj učenja tujega jezika je razvijanje celostne zmožnosti za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje. Učenci se usposobijo za vsebinsko in situaciji ustrezno sporazumevanje in s tem za zmožnost vključevanja v vsakdanje življenje in kulturo govorcev ciljnega jezika. In ne nazadnje pri teh oblikah poučevanja učitelji ne zanemarimo gibanja, ki je osnova za zdrav intelektualni in gibalni razvoj posameznika.

LITERATURA IN VIRI

[1] James J. Asher, Learning Another Language Through Actions: The Complete Teacher's Guidebook.

[2] N. Seliškar, Zgodnje učenje tujega jezika, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, 1995.

[3] K. Pevec Semec, Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo, 2013.

[4] K. Pevec Semec, Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 1. razredu, neobvezni izbirni predmet. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo, 2013.

[5] https://www.fluentu.com/blog/educator/total-physical-response/

[6] https://www.englishclub.com/efl/tefl-articles/teach-kids-numbers-1-to-10/

Žnidarič Žitek Valerija

GIBALNE DEJAVNOSTI V PODPORO ZGODNJEMU POUČEVANJU IN UČENJU TUJEGA JEZIKA

POVZETEK

Prispevek obravnava pomen vključevanja gibalnih dejavnosti v zgodnje učenje in poučevanje tujega jezika – angleščine. Gibalne dejavnosti namreč pozitivno vplivajo na sposobnost učenja in pomnjenja prejetih informacij, hkrati pa so motivatorji in omogočajo tudi možganske pavze. Poleg tega sta jezik in telo tesno povezana ter ju uporabljamo v vsakodnevnih interakcijah z drugimi ljudmi. S celostim učnim pristopom, ki nagovarja čim več čutil, učenci verbalno-kinestetično rešujejo probleme in tako govorijo v ciljnem jeziku, to je angleščini. Prispevek se naslanja na didaktična priporočila učnega načrta, na pomen medpredmetnih povezav pri tujem jeziku in znana dejstva ter novejše raziskave, ki dokazujejo, da gibanje spodbuja tudi spoznavne procese. Nadalje so v prispevku navedeni nekateri načini in oblike vključevanja gibalnih dejavnosti v pouk angleščine na razredni stopnji. Tako so vključeni primeri naravne oblike gibanja, atletske abecede, ustvarjalnega giba in gibalne didaktične igre ter motivatorji, sprostitvene dejavnosti in možganske pavze. Prispevek se zaključi s kratko analizo anketnega vprašalnika, s pomočjo katerega so učenci prve triade lahko izrazili stopnjo zadovoljstva z gibalnimi dejavnosti pri pouku angleščine, in mnenje, kako gibalne dejavnosti vplivajo na učenje le-tega.

KLJUČNE BESEDE: učenci, gibalne dejavnosti, zgodnje poučevanje tujega jezika, angleščina, celostni pristop.

PHYSICAL ACTIVITIES TO SUPPORT THE EARLY LANGUAGE TEACHING AND LEARNING

ABSTRACT

The article deals with the importance of including physical activities in early foreign language learning and teaching English. Physical activities have a positive impact on the ability to learn and memorize the information that pupils receive. At the same time, they are also motivators and they allow the brain to take a break. Furthermore, body and language (speech) are highly connected and used together daily in interaction with other people. With a holistic approach to teaching and learning, which combines as many senses as possible, pupils verbally-kinaesthetically solve problems and they speak in the target language, English. The article is based also on didactic recommendations of the curriculum, on the importance of cross-curricular links in a foreign language and on known facts and recent research in neuroscience which proves that physical activity even supports cognitive processes. Furthermore, the article presents some forms and models of inclusion of physical activities in lessons at Primary level. Thus, examples of the natural form of movement, athletic alphabet, creative movement, didactic games, motivators and relaxation activities and some brain breaks are included in the article . It concludes with a brief analysis of a questionnaire, which shows pupils' satisfaction with physical activities in English lessons, and their perception of how the physical activity influences their learning.

KEYWORDS: pupils, physical activities, early foreign language teaching, English, holistic approach.

I. UVOD

Z uvedbo zgodnjega poučevanja tujega jezika v 1. triado (1. razred – razširjen program, 2. in 3. razred – obvezni program) so se morali prilagoditi tudi pristop, priprava, modeli in oblike poučevanja. Učitelje, ki poučujejo v tem triletju, tako učni načrt nagovarja k senzibilizaciji za tuji jezik, spodbujanju pozitivnega odnosa do tujega jezika in celostnemu učenju. Zaradi tega je pouk naravnan situacijsko in doživljajsko. Cilje pouka se uresničuje s vključevanjem celostnega, veččutnega in komunikacijskega pristopa, kar pomeni vključevanje jezikovnih in nejezikovnih prvin (npr. govorico telesa, gestikulacijo). Pridobivanje tujega jezika naj poteka ob igralnih in gibalnih dejavnostih ter pogostem izmenjevanju različnih krajših aktivnosti.
Prav tako učni načrt zahteva medpredmetno povezavo z vsemi predmeti, ki se poučujejo na tej stopnji, kot način sproščenega in celostnega učenja, ki povezuje cilje skoraj vseh predmetov v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Učni načrt za šport med splošnimi cilji navaja zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, spodbujanje gibalne ustvarjalnosti, razbremenitev in sprostitev, kar so tudi cilji tujega jezika, saj je gib(anje) pomemben dejavnik ustvarjalnega ponazarjanja pomena, ki presega meje govora (pri tujem jeziku tako imenovani TPR – Total Physical Response). Potreba po gibanju je ena izmed temeljnih razvojnih značilnosti učencev v drugem in tretjem razredu, zato morajo biti sestavni del učenja tujih jezikov tudi sestavine športne vzgoje (kot uvodne motivacije, igre za sprostitev, zaključek).
Svobodo in veliko odgovornost ter učiteljevo avtonomijo ob tem dodatno povečuje dejstvo, da ni potrjenega učbeniškega kompleta, ki bi dovolj sledil vsem zahtevam učnega načrta, didaktičnim in metodičnim priporočilom stroke. Učitelju je torej dana velika svoboda in moč, da pouk oblikuje po meri učencev in njihovih potreb, in sicer na način, ki je njemu blizu.

II. RAZLOGI ZA UPORABO GIB(ANJA) PRI ZGODNJEM POUČEVANJU IN UČENJU TUJEGA JEZIKA

A. Celostno učenje

Ena izmed definicij celostnega učenja je, da je celostno učenje proces, pri katerem se vsi notranji in zunanji dejavniki učenja navezujejo na izkušnje učenca in vplivajo na celostno spreminjanje njegove osebnosti (Čok v Skela 2008:19). Da to dosegamo, moramo v pouk vključiti učence z vsemi njihovimi izkušnjami in lastnostmi. Tako lahko sooblikujejo vsebinsko, metodično in didaktično plat pouka. Na podlagi tega lahko sklenemo, da je celostno učenje celovito, povezano doživetje, ki ga učenci aktivno sooblikujejo. Od učencev se namreč tudi pričakuje, da so aktivni in ustvarjalni ter pri učenju vključujejo telo in gib(anje).

B. Povezanost telesa in govora

Sodobni razvojni psihologi pričajo o močni povezanosti med govornim in motoričnim razvojem. Trdijo, da so vid, sluh, fina in groba motorika pomembni elementi otrokovega jezikovnega razvoja. To dokazujemo z dejstvom, da v govoru poleg glasu in mimike

sodelujejo še gestika, motorika in telesna drža. Zaradi tega dejstva je pri poučevanju tujega jezika smiselno združevati govor s telesom.

C. »Tiha doba«

Nekaj učencev potrebuje čas, da spregovori v tujem jeziku, se pa odziva neverbalno, opravi določen gib, gibanje. Tukaj lahko učitelj spremlja učenčevo razumevanje preko njegovega gibalnega odziva. Velikokrat je namreč lahko prav gib(anje) tisti, ki sproži prvi besedni odziv.

D. Učenci nujno potrebujejo gibanje

K intenzivnejši vpeljavi gibanja v pouk spodbujajo tudi ugotovitve nevrologov, ki pričajo o tem, da je učenje ob telesni aktivnosti najboljši način za povečanje možganskih celic. Pri NLP (Nevro-lingvistično programiranje) vidijo um in telo kot en sistem. Med njima (možgani in telesom) se konstantno izmenjujejo informacije na različnih ravneh. Na eni ravni jih izkusimo kot misli in čustva, na bolj fizični ravni pa informacije prenašajo električni impulzi preko nevronov in nevrotransmiterjev, ki potujejo preko sinaps, ter beljakovinskimi molekulami, nevropeptidi. Pot torej ni enosmerna – od uma do telesa. Študije so pokazale, da tudi aerobne vadbe izboljšajo umske sposobnosti in celo spodbujajo razvoj možganskih celic, ki kontrolirajo učenje in spomin.

III. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU TUJEGA JEZIKA ANGLEŠČINE V PRVI TRIADI

A. Naravne oblike gibanja in igre – tek, hoja, poskoki, plazenje

V telovadnici si učitelj pripravi kartončke ali konkretne predmete, ki so se jih učenci pri pouku angleščine že učili ali jih vsaj omenili. Ko pride z učenci v telovadnico, jih najprej seznani z vsemi postajami – učenci ponovijo sličice. Takoj nato frontalno utrdijo tudi ukaze: »run, jump, walk, crawl, fly«, da si jih vsi prikličejo v spomin. Nato učitelj učence postavi v krog ali na izhodiščno črto, kjer se bo začela igra. Učenci morajo upoštevati dve navodili, in sicer obliko gibanja in iskanje sličice, h kateri morajo priti. Ko so vsi na mestu, povedo, kako se imenuje njihova postaja. Kadar je učencev več, je smiselno imeti več enakih sličic na več mestih, da se ne gnetejo vsi na eni postaji. Učenci se lahko vračajo na izhodiščno mesto, lahko pa tudi s tega mesta dobijo navodila za način gibanja in poimenovanje novega cilja. Na ta način učenci utrjujejo različna besedišča, npr. barve, števila, šolske potrebščine, oblike, vozila, sadje, zelenjavo, družinske člane, vreme, živali, oblačila, mesece v letu, letne čase, stavbe …

Slika 35: Naravne oblike gibanja.

Podobno lahko aktivnost izvajamo tudi na prostem, čeprav je bolj smiselno uporabiti konkretne predmete, da slik ni treba pritrjevati. Te dejavnosti lahko povežemo tudi z učnim sprehodom razreda.

B. Atletska abeceda

Sama jo najraje uporabljam pri učenju poimenovanja živali. Tukaj učenci hitro povežejo gibanje in žival ter tako lažje tvorijo kratke besedne zveze v tujem jeziku. Pri tem uporabim telovadnico ali mesto na prostem – igrišče (slika1), park. Izvedba je možna na več načinov, sama uporabljam dva: pri prvem načinu poimenujemo gibanje in potem v naboru slik ali konkretnih živalskih figuric poiščemo žival, ki se tako giblje ter oblikujemo besedno zvezo in zraven izvajamo gibanje (»Walk like a dog/cat/mouse!«; »Fly like a bird/parrot/stork!«; »Run like a lion/horse!«; »Jump like a frog/rabbit!«; »Jump over like a deer/rabbit!«; »Jumph high like a cat/ kenguroo!«). Seveda učenci dodajajo tudi svoje živali, ki jih vključimo v igro; prav tako dodamo gibanje »swim« in »crawl«, a gib prilagodimo. Kadar so te besedne zveze in gibi utrjeni, lahko to izkoristimo tudi v razredu pri dejavnosti »minuta za zdravje«.

Drugi način so štafetne igre, pri katerih učenci izvajajo različne oblike gibanja s pripomočki, npr. z žogo, obročem, s kijem. Pri tem uporabljamo ukaze »Run with ball!«, »Bounce the ball while you run!«, »Jump from hoop to hoop!«, »Go around the bat!«.

C. Ustvarjalni gib

K ustvarjalnemu gibu sodi posnemanje najrazličnejših predmetov, živali, pojavov in pojmov v naravi (ob glasbeni ali ritmični spremljavi), izražanje svojih občutkov z gibom. Tukaj se lahko zelo približamo učnemu pristopu ustvarjalnega giba, pri katerem učence nagovorimo samo z glasbo, ritmom, s sliko, z zgodbico, ilustracijo situacije ali njim poznano igro, pri čemer morajo sami ustvariti gibanje, ki bo ponazarjalo nalogo.

Med ustvarjalni gib spada tudi igra vlog, kjer si morajo učenci z gibi telesa, mimiko obraza in gestiko pomagati pri izpeljavi vloge, pa naj bo to kratek dialog spoznavanja, pogovor o vremenu ali pa odigran prizorček iz knjige – zgodbe.

Med ustvarjalne gibe se uvršča še pantomima, pri kateri učenci skušajo frontalno ali v manjših skupinah z ustvarjalnim gibom prikazati določeno besedo, situacijo. Pri tem jim učitelj lahko pomaga z vnaprej pripravljenimi karticami, na katerih je zapisano/narisano, kaj naj predstavi (kako bo predstavljeno, pa je učenčev izziv). Pri tem je pomembno, da ima učenec dovolj časa za razmislek.

D. Igra vlog

Spontane ali usmerjene igre z vlogami aktivirajo učence, da so aktivni tako govorno kot gibalno. Učenci lahko uprizarjajo različne resnične situacije iz vsakodnevnega življenja (pozdravljanje v šoli, srečanja na igrišču, nakup v knjigarni/trgovini, voščilo, opravičilo, pogovor o vremenu, praznikih, počitnicah …) in domišljijske vsebine (srečanje živali, klepet v košari sadja, prepir letnih časov), pa tudi zgodbice in skeče, ki so že zapisani.

E. Gibalne didaktične igre

Barvice: Pri tej didaktični igri določimo vloge: kupec, prodajalec, barvice. Barvice se dogovorijo, katero barvo bodo predstavljale. Določimo območje, kjer lahko barvica beži, pa trgovino in dom.

Customer comes to the bookshop: »Hello! Do you have coloured crayons?«
Shop assistent: »Good morning! What colour?«
Costumer: »I would like _____ (colour)!«

Če je kupec izbral barvo, ki jo ima kateri izmed otrok, ga le-ta skuša odvrniti od nakupa in reče: »Mr. There's a fire!«

Kupec steče, da bi pogasil požar, barvica pa se skuša izmuzniti iz trgovine. Kupec jo lovi. Če barvici uspe priti nazaj v trgovino, preden jo kupec ujame, postane barvica prodajalec, kupec pa barvica. Če pa kupec ujame barvico, se le-ta vrne v trgovino in je še naprej barvica.

Miška, kje si?: Pri tej igri izštejemo dva otroka. Drugi se primejo za roke in stojijo v krogu. Izžrebanemu paru zavežemo oči. Eden od njiju je mačka (cat), drugi miška (mouse). Oba zavrtimo v krogu, nato pa mačka začne loviti miš tako, da sprašuje: »Mouse, where are you?« Miška pa odgovori: »I'm here!« Miška se trudi, da je mačka ne bi ujela. Tako slepa miš in mačka tavata, dokler se ne zaletita druga v drugo. V naslednji igri sta naslednja otroka mačka in miš.

Lisička, kaj ješ?: Pri tej igri je en otrok lisica (ali katera druga žival), drugi otroci so kokoši (ali druge živali), ki stojijo v vrsti pred lisičko. Lisička se odmakne od kokoši za vsaj 5 m in jim kaže hrbet. Kokoši se korakoma premikajo proti lisički in jo sprašujejo, kaj rada je: »What do you eat?« Ko se kokoške že zelo približajo lisički, jim ta odgovori: »Kokoške! (hens)« in jih prične loviti. Tisti, ki ga lisička ulovi, postane lisička in pomaga pri naslednji igri.

Ristanc: Na asfalt s kredo narišemo »ristanc«. Izza črte vržemo kamenček v eno polje. Nato skačemo po oštevilčenih poljih. Če je označen en kvadratek, vanj skočimo z eno nogo. Na desetki se obrnemo in nazaj grede poberemo kamenček. Če kamenček pade na črto ali če stopimo pomotoma na tla, začnemo z igro od začetka, drugače nadaljujemo s številko 2 in dalje do 10.

»Simon says!: Če pred navodilom rečemo "Simon says", morajo učenci to nalogo izvršiti, drugače pa ne. Npr. Simon pravi: Obrni se levo/desno, dotakni se ušes/nosu … Pomahaj mi z levo roko, z desnico, se rokuj s sošolcem, stegni desno nogo in jo stresi …!

F. Možganske pavze (povzeto po predavanju Jana Prgića)
Možganske pavze so priporočljive pri dolgo trajajočih aktivnostih, saj:

- možgane privlačijo novosti;
- so možgani pozorni na gibanje;
- možgani potrebujejo interakcijo z ljudmi in predmeti v neposredni okolici;
- informacije lažje ohranimo, si jih zapomnimo in jih prikličemo, če smo čustveno povezani.

Štetje s križanjem dlani (delo v paru)**: Štetje** do 20 (večkratniki števila 2/3); štetje nazaj/naštevanje barv po barvni lestvici/besed na črko …
Na strop napiši: ime/črko/besedo/številko.
Hrbet na hrbet (delo v paru s frontalnim zapisom trditve): Sošolca sta obrnjena s hrbtom skupaj in prebereta trditev; ob znaku pokažeta dogovorjeni znak za strinjanje ali nestrinjanje; par, ki ima enaka znaka, dobi točko.

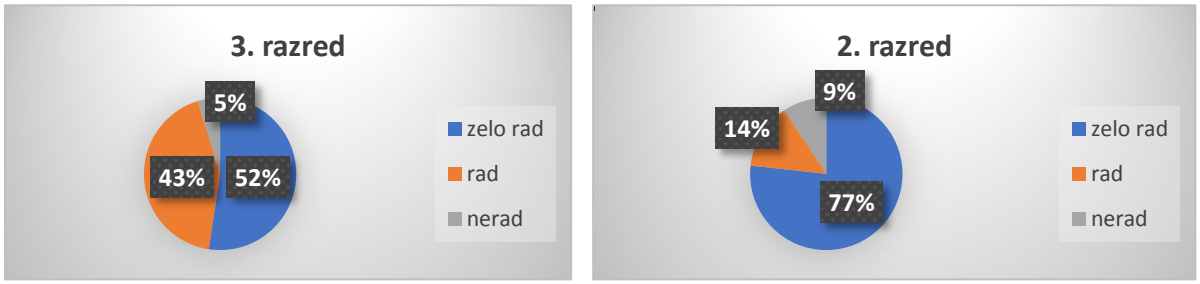
IV. ANKETA

Vzorec je zajemal učence drugih in tretjih razredov OŠ Kajetana Koviča Radenci in OŠ Kapela. Anketo je reševalo 42 tretješolcev (15 deklet, 27 fantov) in 43 drugošolcev (19 deklet, 24 fantov). Anketa je bila sestavljena iz dveh delov – 6 trditev z mersko lestvico (ZELO RAD, RAD, NERAD) in 2 trditvi izbirnega tipa (DA, NE, NE VEM). Že pred izvedbo sem si postavila hipoteze:

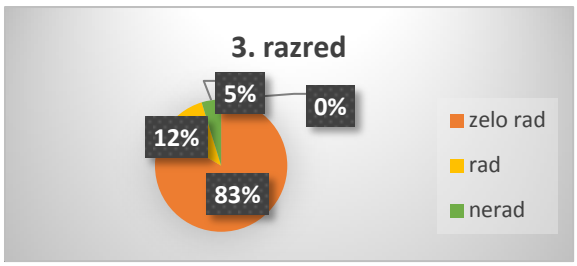
- Učenci imajo radi gibalne aktivnosti ob pesmih, kratkih dejavnostih in utrjevanju.
- Učenci radi delajo v paru (sem sodi tudi pogovor v paru).
- Učenci se radi učijo angleščine zunaj angleške učilnice.
- Učenci menijo, da se z gibalnimi aktivnostmi lažje naučijo tudi besedišča.

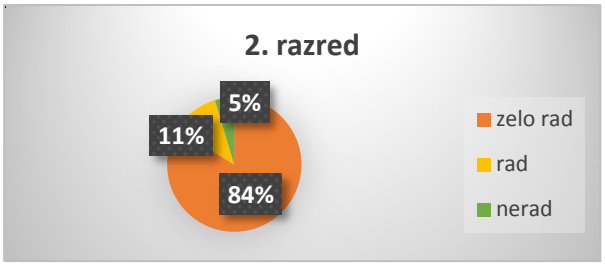
Rezultati ankete:

Trditev 1: Ob pesmi se gibljem.

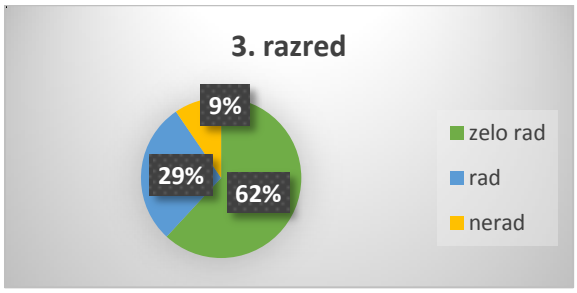


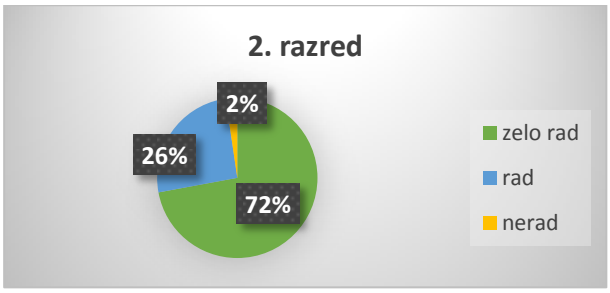
Trditev 2: Se igram angleščino v paru.



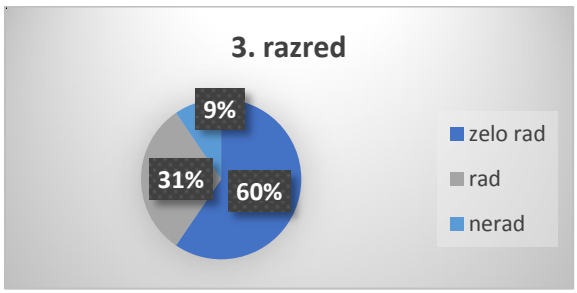


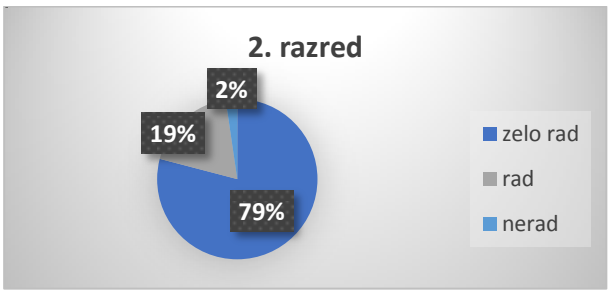
Trditev 3: Besede utrjujem z gibalno igrico.



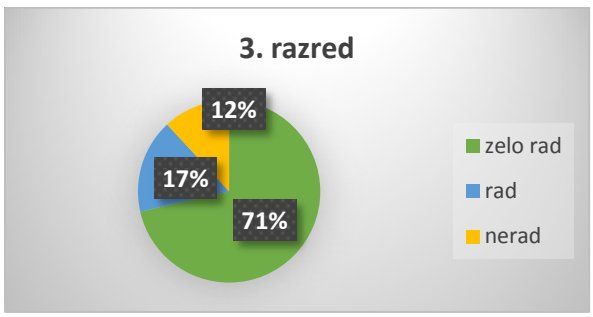


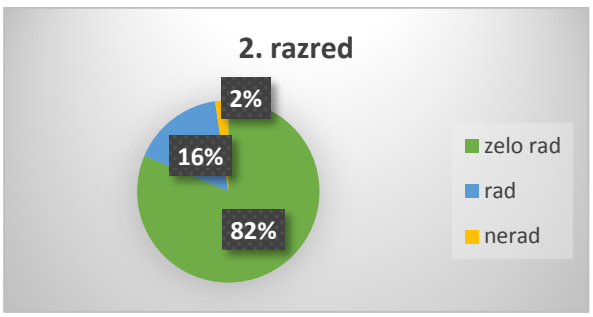
Trditev 4: Izvajam gibalne aktivnosti na začetku ure.



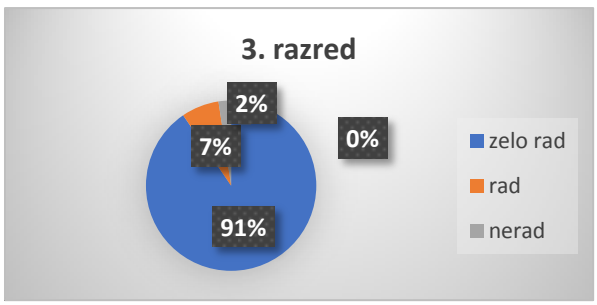


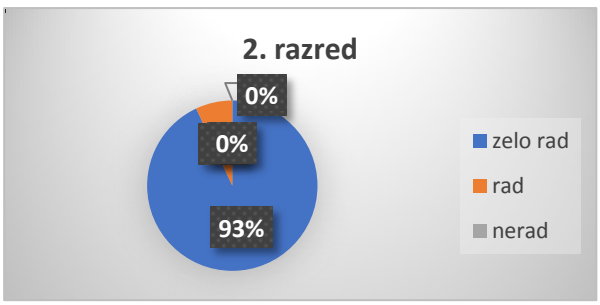
Trditev 5: Imam veliko različnih dejavnosti.



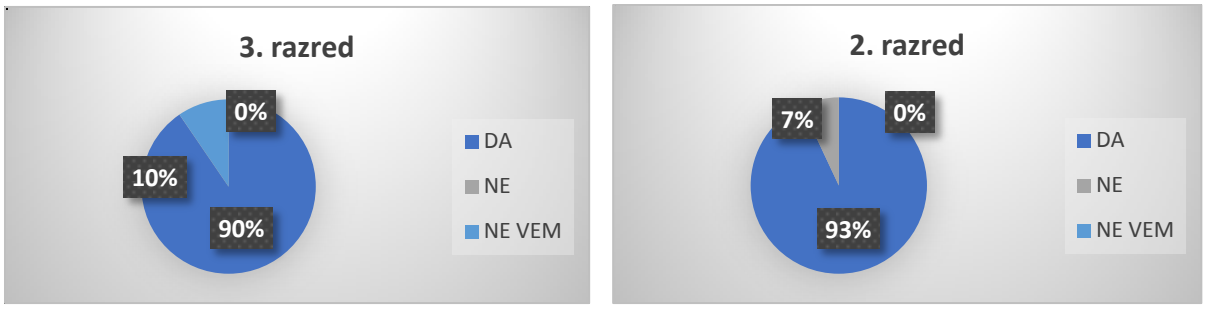


Trditev 6: Imam angleščino v telovadnici ali zunaj nje.





Trditev 7: Več se naučim, če besedo pokažem tudi z gibanjem.



Trditev 8: Več se naučim, če se pogovarjam tudi s sošolci.

Analiza ankete

Rezultati ankete so pokazali, da imajo učenci zelo radi gibalne dejavnosti, vključene v pouk angleščine. Zelo radi imajo gibanje ob pesmih, igre v paru, gibalne dejavnosti ob začetku ure in utrjevanje besedišča s pomočjo giba. Učenci so tudi mnenja, da se besede oz. sklop besed lažje naučijo in zapomnijo ob spremljavi giba.

V. SKLEP

Gibanje je nepogrešljiv del našega vsakdanjika, še posebej pa je pomembno v življenju otrok in mladostnikov, ki se še celostno razvijajo. Prav vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk angleščine pripomore k večji motiviranosti in sproščenosti učencev, predvsem pa so zaradi vnašanja gibalnih dejavnosti v pouk angleščine učinkovitejši njihovi miselni in učni procesi.

LITERATURA IN VIRI

Program osnovna šola, Tuji jezik v 1. razredu neobvezni izbirni predmet, Učni načrt (2013), Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program razširjeni/TJ prvi razred izbirni neobvezni.pdf

Program osnovna šola, Tuji jezik v 2. in 3. razredu, Učni načrt (2013). Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf

L. Čok, Zgodnje učenje jezikov v povezavi s celostnim razvojem otroka. V: J. Skela (ur.). Učenje in poučevanje tujih jezikov na Slovenskem: pregled sodobne teorije in prakse. Ljubljana: Tangram. 2008, str. 18-19

Ržišnik, Ustvarjalni gib pri učenju tujega jezika v osnovni šoli. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta. Oddelek za razredni pouk. Pridobljeno s spletne strani http://pefprints.pef.uni-lj.si/502/1/DIPLOMSKO_DELO.pdf

Slika v prispevku je last avtorice prispevka Valerije Žnidarič Žitek.

POVZETKI PLAKATOV

Stepanovska Gordana

POMEMBNOST SPOROČANJA PRI RAZVIJANJU OZAVEŠČENOSTI O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU V SREDNJI ŠOLI

POVZETEK

Prehranske navade srednješolcev vplivajo na njihovo zdravstveno stanje, zato je potrebno načrtno povečati zanimanje in ozaveščenost dijakov za zdravo prehrano. Najstniška leta v odraščanju posameznika so najbolj burno in zahtevno življenjsko obdobje, zato moramo s posebno pozornostjo iskati inovativne in nevsiljive načine pri podajanju učno-vzgojnih vsebin, ki so povezani z zdravjem in zdravim življenjem. S pravim metodičnim pristopom imajo usposobljeni učitelji pomembno vlogo pri posredovanju znanja, navad in veščin. Pri izvajanju prenosa znanja spodbujamo dijake, in sicer z aktivnim pristopom sodelujočih (učitelji, dijaki), da spoznajo pozitivne in negativne dejavnike, ki vplivajo na zdravo prehranjevanje in splošno zdravstveno stanje posameznika.

Sporočanje je ena od metod posredovanja in prenosa znanja pri posamezniku (dijaku). Način sporočanja, pravila ravnanja pri izvajanju konkretnih aktivnosti ter spretnost in veščina sporočanja vplivajo na učinkovitost tega procesa. Na Šolskem centru Novo mesto smo se odločili, da izpeljemo polletni projekt z naslovom »Kaj zajtrkujemo?«, v katerem smo poskušali v treh oddelkih tehniške gimnazije spodbuditi dijake k razmišljanju o zdravem prehranjevanju. Pri tem smo preverjali, kako način in metode sporočanja učinkujejo na prenos znanja in dosežene vzgojne cilje. V prispevku so podane posamezne faze projekta – od idejne zasnove, načrtovanja in izvajanja ur do evalviranja doseženega.

Temeljni cilj je dosežen: povečana ozaveščenost dijakov za zdravo prehranjevanje in zdravo življenje, za izvajalce (učitelje) pa, da je sporočanje pri prenosu znanja bistvenega pomena pri aktivnosti dijakov in pri učinkovitosti tega procesa.

KLJUČNE BESEDE: sporočanje, zdravo prehranjevanje, aktivnost, samoiniciativnost, skupinsko delo.

THE IMPORTANCE OF COMMUNICATION IN DEVELOPING THE AWARENESS OF HEALTHY EATING IN SECONDARY SCHOOL

ABSTRACT

Eating habits of secondary school students have an effect on their health, therefore it is necessary to plan how to enhance their interest in and awareness of eating healthily. Teenage years are a very turbulent and demanding period in a person's life, thus it is necessary to pay special attention to finding innovative and unobtrusive ways of educating teenagers about health and a healthy lifestyle. Using the right methods, qualified teachers have an important role in transmitting knowledge, habits and skills. When transmitting knowledge, students are encouraged with the use of an active approach of the participants (teachers, students) to become familiar with the positive and negative factors that affect healthy eating and the general health of an individual.

Communication is one of the methods of conveying and passing knowledge to an individual (a student). The method of communication, the rules of carrying out specific activities and the communication skills all influence the effectiveness of the process.

At Šolski center Novo mesto, we decided to carry out a half-year project entitled 'What do we eat for breakfast?', during which we tried to encourage three classes of technical secondary school students to think about healthy eating. In doing so, we checked how the manner and methods of communication influence the transfer of knowledge and the achievement of educational goals. The contribution presents individual phases of the project – from the initial idea, planning and lessons, to the evaluation of achievements.

The main aim is achieved: for students it is increased awareness of healthy eating and leading a healthy life, and for teachers the realization that communication in the process of transmitting knowledge is of key importance in the activity of students and the efficiency of the process.

KEYWORDS: communication, healthy eating, activity, self-initiative, group work.

Stopar Barbara

V SINERGIJI GIBANJA, PREHRANE IN IZOBRAŽEVANJA ŽIVETI ZDRAVO NA ŠOLSKEM CENTRU NOVO MESTO

POVZETEK

Na Šolskem centru Novo mesto smo prepričani, da je v izobraževalnem procesu mladim nujno ponuditi možnosti za vpogled na čim širšo paleto ukrepov in dejavnosti, ki bodo omogočile zdrav stil življenja. Pri tem spodbujamo športno aktivnost, zdravo prehrano in izvajamo ozaveščanje s poučevanjem o zdravstvenih tegobah današnjega časa. Z različnimi projektnimi pristopi smo v zadnjih letih začeli spremljati dejavnost mladostnikov in jih usmerjati v zdrav način življenja. Organiziramo delavnice na temo zdrave prehrane, sprotno spremljamo zadovoljstvo dijakov s ponujeno šolsko prehrano, skrbimo za zdrave obroke (podpiramo slogan JEJMO ZDRAVO – JEJMO LOKALNO), opravljamo meritve ITM, spremljamo gibalne sposobnosti dijakov, izvajamo različna predavanja.

KLJUČNE BESEDE: Šolski center Novo mesto, Zdrava šola, šolska prehrana, telesna aktivnost.

IN THE SCHOOL CENTRE NOVO MESTO WE ARE LIVING IN THE SYNERGY WITH MOVEMENT, NOURISHMENT AND EDUCATION

ABSTRACT

At School center Novo mesto (Šolski center Novo mesto) we are convinced that in the educational process it is urgent for young people to be offered opportunities for insight into the widest range of measures and activities that will enable a healthy lifestyle for all students. In doing so, we promote sports activity, healthy nutrition and raise awareness through teaching about the health problems of present time. In the last few years we have started to monitor the activities of adolescents and direct them into a healthy lifestyle through several project approaches. We organized workshops on healthy eating, we constantly monitor the satisfaction of students with the offered school meal, we take care of healthy meals (we support the pamphlet EAT HEALTHY - EAT LOCAL), we perform ITM measurements, monitor the students' motorical skills, conduct lectures on topics of health problems and diseases of the present time.

KEYWORDS: Scool center Novo mesto, Health Scool, school meal, physical activity.

Topličanec Petra

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

POVZETEK

V Vrtcu Antona Medveda Kamnik dajemo velik pomen programu promocije zdravja na delovnem mestu. Zavedamo se, da le zadovoljni in zdravi zaposleni lahko pripomorejo k izboljšanju delovnega okolja in uspešnosti organizacije. Skupino za promocijo zdravja sestavljajo promotorji iz različnih področij, zunanji sodelavec za varnost in zdravje pri delu in zdravnik medicine dela. Osnova za načrtovanje aktivnosti je analiza bolniških odsotnosti, vprašalnikov o počutju zaposlenih na delovnem mestu ter poročila zdravnika medicine dela. Izvajamo številne aktivnosti ter pozitivne izkušnje prenašamo na naše otroke.

KLJUČNE BESEDE: promocija zdravja, delovno mesto, vrtec, aktivnosti.

WORKPLACE HEALTH PROMOTION

ABSTRACT

In the Antona Medveda Kamnik Kindergarden, we give great importance to our health in the workplace promotion program. We are aware that only happy and healthy employees can contribute to the improvement of our workplace environment and the overall success of our organization. The basis for planning our activities are: the sick leave analysis, employee satisfaction questionnaire analysis and reports from the doctor of occupational medicine. In our kindergarden, we organize different activities and transfer positive experiences onto our children. Findings show that we are very successful and definitely on the right path.

KEYWORDS: health promotion, workplace, kindergarten, activities.